



Kein Verlass auf die Veilchenstimme

TANJA PAAR

15. April 2015, 07:00

[vergrößern \(800x600\)](#)

foto: apa/epa/julien warnand

Die Stimme. Auch sie ist vor sozialen Einflüssen nicht sicher.

Der Tag der Stimme soll an die Bedeutung der Stimme als Machtinstrument erinnern wie daran, dass auch die Stimmlagen sozial angelernt sind

"Margret Thatcher war eine der ersten Politikerinnen, die um die große Bedeutung der Stimme wusste", erklärt die Psychologin Barbara Widhalm. "Sie hat mit Schauspielern intensiv ihre natürliche Stimmlage trainiert, um sich in einer männerdominierten Welt durchzusetzen." Viele Frauen sprechen nämlich deutlich höher, als es ihrer natürlichen Anlage entspräche, so die Expertin. Dies hat psychologische und gesellschaftliche Gründe und kann sogar zu ernsthaften Stimmproblemen führen, wie Widhalm sie als Logopädin bei ihrer Arbeit an einer HNO-Klinik in zehn Jahren immer wieder gesehen hat.

Heute arbeitet Widhalm vor allem als Stimm- und Sprechcoach und setzt sich auf der unabhängigen ExpertInnenplattform [stimme.at](#), deren Gründungsmitglied sie ist, für ein größeres Bewusstsein über die Bedeutung der Stimme ein. Ihre gute Nachricht: Stimme ist veränderbar. Durch Veränderung der Haltung, Atmung, des Artikulations- und Resonanzraumes.

Piepsstimme ablegen

Dass manche Frauen mit einer Piepsstimme sprechen, die eigentlich gar nicht zu ihnen passt, sei oft eingelernt. Auch lautes oder leises Sprechen werde über Generationen weitergegeben. "Dann heißt es lapidar: So hat schon die Oma geredet", erzählt Widhalm. Auch enge Kleidung nehme Frauen im wahrsten Sinne des Wortes den Atem: "Das muss kein Korsett sein, da reicht schon ein enger Rock, der den Atemraum einschränkt und zu einem Zwerchfellhochstand führt", erklärt Widhalm.

Kämen dann noch Stress oder Aufregung dazu, führe das zu einer zusätzlichen Anspannung der Stimme, die, ähnlich einer Gitarrenseite, dann schrill und hoch und nicht voll und voluminös klinge. "Gerade in Situationen, wo Frauen etwas durchsetzen wollen, ist das kontraproduktiv", so die Expertin.

Bescheiden, sittsam und rein

Andere wagten es erst gar nicht, ihre Stimme zu heben. Über dieses Phänomen der "Veilchenstimme" hat Widhalm auch in ihrer Dissertation geschrieben. Es geht auf die deutsche Sprachforscherin Edith Slembek zurück, die es einem bekannten Stammbuchspruch entlehnt hat: "Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein, nicht wie die stolze Rose, die stets bewundert will sein." Eine bestimmte Stimmlage sei also sozial erwünscht und eingelernt. Widhalm spricht in diesem Zusammenhang vom "biopsychosozialen Phänomen Stimme".

Was tun also, wenn Frau mit ihrer Stimmlage unzufrieden ist? "Gaumensegel, Stimmlippen, Zwerchfell und Beckenboden sind eine funktionelle Einheit", erklärt die Logopädin. In einem ersten Schritt gelte es herauszufinden, wo die natürliche Stimmlage liegt. "Viele sind sich ja gar nicht bewusst, wie ihre Stimme klingt. Das liegt auch daran, dass wir uns selbst über zwei Kanäle hören: die Knochen- und die Luftleitung. Die anderen hören uns bloß über die Luftleitung, was meist weniger sonor und wohlklingt."

Repertoire erweitern

In einem zweiten Schritt werde abgeklärt, was die natürliche Stimmlage blockiere – und im Anschluss mit unterschiedlichsten Übungen an der Blockade gearbeitet. "Das sind für Frauen oft sehr positive, überraschende Schlüsselmomente, wenn sie ihren Ton getroffen haben", sagt Widhalm. "Es geht einfach darum, das individuelle Repertoire zu erweitern. Zu wissen: Ich habe die Möglichkeit, mich durchzusetzen. Ich bin auf Du und Du mit meiner Stimme."

Davon, dass sich immer mehr Frauen dieses Instruments bewusst werden, ist sie überzeugt. Aber auch auf einer unbewussten Ebene tue sich einiges: "In den letzten Jahrzehnten wurden im mitteleuropäischen Kulturkreis Frauenstimmen im Durchschnitt tiefer. Stimmlagen sind auch abhängig vom Status der Frau in den jeweiligen Ländern. Heute sind viel mehr Frauen berufstätig als zum Beispiel in unserer Großelterngeneration – und das auch in Führungspositionen. Das führt zu einem anderen Selbstverständnis und auch zu einer anderen Stimmlage." (Tanja Paar, *dieStandard.at*, 15.4.2015)