



Das 3 +1[©] Konzept – Starke Stimme im Job

- 1.1 3+1[©] Bausteine – 4**
 - 1.1.1 3+1[©] Funktionen der Stimme – 4
 - 1.1.2 3+1[©] Übungen – 4
 - 1.1.3 3+1[©] Skills – 5
- 1.2 Die Intermezzi – 5**
- 1.3 Praxisbausteine – 6**
 - 1.3.1 Stimmforscher – 6
 - 1.3.2 Die Interviews – 6
 - 1.3.3 Performance – 7
 - 1.3.4 Conclusio – 7
- 1.4 Ziele – 7**

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_1) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

1

■ **Stimme im Job**

Den Großteil unserer Lebenszeit verbringen wir im Job. Gespräche gehören zum Tagesgeschäft. Sie sind geplant oder spontan, gewünscht oder unerwünscht. Ganz nebenbei sind sie wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Meist verlaufen sie unauffällig, können aber von Konkurrenz- oder Zeitdruck geprägt sein. Hierarchische Strukturen in Organisationen verlangen einen bestimmten Konversationsstil und auch in flachen Hierarchien ist nicht immer klar definiert, wie offen gesprochen werden darf. Unterschwellige Stimmungen können zu Verstimmungen werden. Die Ruh' ist hin.

Nicht immer sind es die geplanten Sitzungen und Teambesprechungen, in denen entscheidende Dinge gecheckt werden. Auch das kleine Gespräch zwischendurch auf dem Flur kann Fakten schaffen. „Allzeit bereit!“ – ist eine Erwartung, die in vielen Jobs selbstverständlich ist. Präsentationen, Vorträge, Telkos sind typische Situationen im Berufsalltag, in denen Infos vermittelt und Entscheidungen getroffen werden. Die akustischen Verhältnisse sind häufig ungünstig und erschweren die Kommunikation zusätzlich.

In all diesen Gesprächssituationen ist die Stimme Ihr wichtigstes Werkzeug. Sie ist immer aktiv, reagiert wie ein Seismograf auf alles, was um Sie herum geschieht. Die Stimme muss stark, belastbar und flexibel sein, um all den Anforderungen gerecht zu werden – eine starke Stimme im Job!

■ **Stimme im Fokus**

Im Trubel des beruflichen Alltags haben wir für gewöhnlich kein Ohr für unseren Stimmklang. Die Stimme funktioniert und gut! Dabei bietet unsere Stimme ein immenses Potenzial, um Gespräche – insbesondere im Job – erfolgreich zu führen. Dieses Potenzial bleibt meist ungenutzt. Erst, wenn die Stimme nicht mehr so will, wie wir es gewohnt sind, oder wenn sie beginnt zu stören, machen wir uns Sorgen und kümmern uns um sie. Warum erst so spät aktiv werden?

■ **Ratgeber Stimme**

- » Stimme spielt in Rhetorikausbildungen keine Rolle, das war ein weißer Fleck für mich! Der Mensch hat für die Kommunikation viele Dinge zur Verfügung, Stimme hatte ich bislang nicht in meinem Baukasten. Ich entdecke sie gerade und finde sie sehr spannend! (aus dem Interview mit R. H.).

Ohne Umwege und Ausflüchte nehmen wir Sie mit ins Zentrum Ihrer Stimme. Sie lernen Ihren Kehlkopf kennen und erfahren, dass Sie den Stimmklang am Entstehungsort beeinflussen können. Aktiv, konkret und zielgerichtet kann die Qualität Ihrer Stimme trainiert und an Ihre stimmlichen Bedürfnisse angepasst werden. Die Stimme ist ein körperliches Ereignis und kann Ihnen zur Kraftquelle in jeder beruflichen Sprechsituation werden.



3+1[©] Konzept: Die Stimmfunktion

2.1 3+1[©] Basisfunktionen der Stimme – 15

- 2.1.1 3+1[©] Basisfunktion I: Kontakt – 16
- 2.1.2 3+1[©] Basisfunktion II: Dynamik – 17
- 2.1.3 3+1[©] Basisfunktion III: Pitch – 18
- 2.1.4 3+1[©] Basisfunktion +1: Schwingung – 20
- 2.1.5 Koordination von 3+1[©] – Teamplayer – 22

2.2 Add-ons der Stimmfunktion – 24

- 2.2.1 Add-on I: Unterdruck – 24
- 2.2.2 Add-on II: Resonanz – 26
- 2.2.3 Add-on III: Konzept – 29
- 2.2.4 Finale: Selbstorganisation – 35

Literatur – 36

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_2) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_2

2

■ Welcome to the world of voice!

Sie steht uns täglich zur Verfügung und das schon seit unserer Geburt. Bereits mit dem ersten Schrei nach der Entbindung machen wir mit unserer Stimme den ersten lautstarken Eindruck auf unsere Umwelt. Ein ganzes Leben lang sprechen, rufen, singen, weinen und lachen wir völlig selbstverständlich, ohne uns konkret über den faszinierenden Entstehungsprozess dieser Töne Gedanken zu machen.

■ Was Sie in diesem Kapitel erwartet

In diesem Kapitel möchten wir Ihnen zeigen,

- wie die Stimme funktioniert,
- wo und wie genau sie entsteht und
- welche Feinheiten in den Abläufen dafür verantwortlich sind, damit Sie Ihre Stimme auf unendlich viele verschiedene Arten und Weisen modulieren können.

Sie werden nun zum Experten Ihrer eigenen Stimme.

■ Structural Hardware: Der Kehlkopf

Wie eine Kamera sich ihr Motiv nah an die Linse heranzoomt und es scharf stellt, nähern wir uns dem Zentrum der Stimmfunktion und schauen uns zuerst einmal das „Stimmorgan“ selbst an: Der Kehlkopf besteht aus Knorpel und ist aus mehreren Teilen aufgebaut. Er ist genau genommen ein Teil der Luftröhre und verbindet die Lunge mit dem Mundraum. Seine einzelnen Bestandteile Schild-, Ring- und Stellknorpel sind über Gelenke miteinander verbunden.

Stimmforscher

Kehlkopf

Nehmen Sie eine aufrechte, aber entspannte Steh- oder Sitzhaltung ein und tasten Sie an der Vorderseite Ihres Halses nach der Stelle, die bei Männern Adamsapfel heißt. Wenn Sie diese Struktur nun mit Zeigefinger und Daumen greifen und schlucken, werden Sie feststellen, dass diese sich zuerst anhebt und dann wieder zur Ursprungsposition absenkt. Sie haben den Kehlkopf in der Hand. Dieser lässt sich auch nach links und rechts bewegen und bei genauerem Ertasten werden Sie entdecken, dass das Material zwar fest, aber nicht so hart wie Knochen ist und eine strukturierte Oberfläche aufweist. Der Kehlkopf besteht aus Knorpel (■ Abb. 2.1).

Der Schildknorpel hat seinen Namen erhalten, weil er die Stimm lippen wie ein Schild schützt. Darunter befindet sich der Ringknorpel, der einer Spange der Luftröhre ähnelt. Auf dem Ringknorpel



3+1[©] Übungen

3.1 3+1[©] Basisübungen – 42

- 3.1.1 Staccato – 42
- 3.1.2 Crescendo – 44
- 3.1.3 Glissando – 46
- 3.1.4 Dampfer – 49
- 3.1.5 Gespenst – 51
- 3.1.6 Indianer – 53

3.2 Add-on-Übungen – 55

- 3.2.1 Sog – 55
- 3.2.2 Trichter – 57
- 3.2.3 Klangvorstellung – 60

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_3) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_3

3

Hätten Sie gedacht, dass Stimme so komplex ist und sich aus derart vielen Bausteinen zusammensetzt? Ausführlich haben wir Ihnen in ► Kap. 2 die 3+1® Basisfunktionen und die darüber hinaus relevanten Add-ons der Stimme vorgestellt. Sie sind tief in die anatomischen und physiologischen Zusammenhänge eingetaucht. Ihr Wissen soll nun mit noch mehr Leben gefüllt werden, indem Sie es praktisch anwenden und für sich nutzen können. In diesem Übungskapitel werden Sie zu jeder der Basisfunktionen und Add-ons Übungen kennenlernen (■ Tab. 3.1).

Um einen dauerhaft stabilen und flexiblen Einsatz Ihrer Stimme im Job zu gewährleisten, ist es wichtig, alle genannten Teilfunktionen regelmäßig zu trainieren. Denn die Stimme ist Ihr wichtigstes Instrument in jeder Sprechsituation und muss gepflegt werden wie der Körper eines Sportlers. Dieser muss vor allem die für seine spezifische Sportart wichtigen Muskelpartien fit halten. Dies erreicht er durch ein regelmäßiges Training sowie ein spezielles Aufwärmprogramm vor einem Wettkampf.

Sie sollten neben dem regelmäßigen Training auch vor einem Arbeitstag oder Vortrag Ihrer Stimme die passenden Impulse geben, um für die stimmliche Herausforderung gewappnet zu sein.

■ Tab. 3.1 3+1® Funktionen und Übungen

Funktion	Übung	Abschnitt
Kontakt	Staccato	► 3.1.1
Dynamik	Crescendo	► 3.1.2
Pitch	Glissando	► 3.1.3
Schleimhautschwingung	Dampfer	► 3.1.4
	Gespenst	► 3.1.5
Vollschwingung	Indianer	► 3.1.6
Unterdruck	Sog	► 3.2.1
Resonanzbildung	Trichter	► 3.2.2
Konzept	Training der Klangvorstellung	► 3.2.3



Intermezzo I: Spaßfaktor

- 4.1 Lachen – 64
- 4.2 Humor im Job – 69
- 4.3 Spaß beim Üben – 70
- Literatur – 71

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_4) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_4

4

Alltägliche Stimmspielereien
ohne Sinn und Verstand
machen einfach Spaß

„So ist eine der Antworten auf die Frage: ‚Warum singt dieser Vogel?‘ ..., dass Vögel beim Gesang Vergnügen empfinden, ebenso wie ihre glücklichen Zuhörer, ob Vögel oder Nicht-Vögel.“
(Tecumseh Fitch 2004)

Bei all den Überlegungen, wie wir im Beruf erfolgreich stimmlich agieren, wollen wir einen wichtigen Aspekt nicht vergessen: Sich stimmlich auszudrücken macht Riesenspaß! Sei es das alberne Spielen mit Lauten und Klängen, das liebevolle Frotzeln, wenn man jemanden „nachäfft“, das halb unbewusste Trällern bei der Hausarbeit, das kraftvolle Singen unter der Dusche, aber auch das Vorlesen von Märchen, wenn wir uns trauen, in die unterschiedlichen Rollen zu gehen – all das macht Freude und tut gut. Stellen wir uns vor, wir sprechen in einem für uns angemessenen Rahmen und spüren, dass es gut läuft, weil die Stimme leicht, lässig, heiter klingt. Wenn wir dann auch noch sehen, dass die anderen aufmerksam zuhören, dann gibt es kein Halten mehr. Wir möchten gar nicht wieder aufhören, weil wir genießen, uns stimmig mitzuteilen und gehört zu werden.

4.1 Lachen

■ Ich lach mich gesund

Lachen ist gesund für Leib
und Seele. Und für die
Stimme ist es kräftigendes
Training

Lachen ist ein wichtiger Indikator für Spaß und eine der unmittelbarsten Gefühlsäußerungen des Menschen. Richtiges Lachen ist eine unkontrollierte und kräftige Aktivierung der Stimm Lippen und des Zwerchfells. Auch Mimik und Körpertonus werden reflexhaft an das Lachen gekoppelt. Aufgrund seiner ganzkörperlichen und geistigen Aktivierung hilft es dabei, auch mentale Zusammenhänge schneller zu begreifen oder Entscheidungen zu fällen.

Lachen hat eine
nachweislich antidepressive
Wirkung

Grundsätzlich herrscht Einigkeit darüber, dass Lachen als körperlicher Ausdruck von Gefühlsregungen gesund ist, weil der ganze Körper beteiligt ist: „Der Herzschlag beschleunigt sich, Blutdruck, Atemfrequenz und Sauerstoffumsatz steigen, der Körper entspannt sich, Endorphine werden ausgeschüttet, die Häufigkeit des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt, ebenso die Konzentration des Botenstoff-Proteins Chromogranin A im Speichel (ein Tumormarker). Auch die Schmerzempfindlichkeit ist vermindert, sowohl kurz- als auch längerfristig. Wer viel lacht, hat ein geringeres Depressionsrisiko“ (Vass 2016). Auch die Selbstheilungskräfte werden durch das Lachen aktiviert.

Wenn es in Situationen des Alltags gelingt, offen für kleine heitere Auslöser zu bleiben und darüber zu lachen (ohne Argwohn, Schadenfreude und Überheblichkeit), so tun wir uns, unserer Stimmung, unserer Stimme und unserem ganzen Körper etwas Gutes. Schon Sigmund Freud fand heraus, dass „der Mensch beim Lachen innere Spannungen auflöst, Humor also ein Ventil für die



3+1[©] Skills: Empathie

- 5.1 Erstes Skill im Job – 74
- 5.2 Die hellen Seiten der Empathie – 74
- 5.3 Empathie: andererseits – 77
- 5.4 Empathie: neuronale Spiegelungen – 82
- 5.5 Wenn's um Stimme geht: Empathie ist Resonanz! – 85
- 5.6 Empathie und Stimme – 87
- 5.7 Empathie: Praxis – 88
- 5.8 Empathiescreening – 90
- 5.9 Zusammenfassung – 91
- Literatur – 92

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_5) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_5

„You can only understand people if you feel them in yourself.“
(John Steinbeck)

5.1 Erstes Skill im Job

Nach einem erholsamen Wochenende kommen Sie zurück an Ihren Arbeitsplatz. Andere Kollegen und Kolleginnen sind bereits eingetrudelt und schauen Sie an, während Sie eintreten. Der entscheidende Moment der ersten Kontaktaufnahme ist Ihr „Guten Morgen!“. Wie klingt es? Die Energie, Lautheit oder Helligkeit in Ihrer Stimme ist Ausdruck Ihrer Verve, mit der Sie das Büro betreten. Würden Sie lieber noch ein paar Tage zu Hause auf dem Sofa sitzen? Oder verreisen? Wie sieht das Arbeitspensum der Woche aus, das Sie erwartet? Oder Sie freuen sich, weil ein spannendes Projekt auf Sie wartet und Sie sind motiviert.

Dass all das Einfluss auf Kraft und Qualität Ihrer Stimme hat, ist Ihnen bislang vielleicht noch gar nicht in den Sinn gekommen. Ebenso wenig werden sich die Kollegen Gedanken über die Klangfarbe Ihrer Stimme machen. Und dennoch spüren sie, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Irgendwie wird ihnen auffallen, ob Sie müde und lustlos oder freudig und erholt klingen. Das liegt zum einen an der Stimme als Ihrem persönlichen Ausdrucksmittel, zum anderen an einem besonderen Sensorium, das die Menschen miteinander verbindet und ermöglicht, sich in den anderen hineinzusetzen – an der Empathie (■ Abb. 5.1). Empathie ist das erste der drei Skills, die uns unterstützen, den vielseitigen kommunikativen Anforderungen der Stimme im Job gerecht zu werden. In den nächsten Kapiteln folgen Integrität (► Kap. 6) und Aggression (► Kap. 7).

5.2 Die hellen Seiten der Empathie

Die Auseinandersetzung mit dieser besonderen menschlichen Fähigkeit erlebt zurzeit einen regelrechten Boom. Auch für „Stimme im Job“ kommen wir um Empathie nicht herum. Wenn wir verstehen, wie Empathie entsteht und abläuft, wird klarer, wieso unsere Stimme in verschiedensten Situationen so flexibel und variabel ist, warum das manchmal gut ist und warum wir uns diesem Phänomen gelegentlich hoffnungslos ausgeliefert fühlen. Unsere Stimme ist auf Empfang: mit kleinen Veränderungen in Klang, Tonhöhe und Lautstärke reagiert sie auf Einflüsse, die aus unserem Innenleben oder von außen kommen.



3+1[©] Skills: Aggression

- 7.1 **Rangehen – 118**
- 7.2 **Seiten der Aggression – 120**
- 7.3 **Aggression und Stimme – 125**
- 7.4 **Aggression: Praxis – 130**
- 7.5 **Aggressionsscreening – 132**
- 7.6 **Zusammenfassung – 133**
- Literatur – 134**

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_7) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_7

Rangehn
 Rangehn
 Immer Schritt auf Schritt und Schritt
 Auf'n andern Schritt
 Immer ran, das geht ein, zwei, drei, los, ran
 Rangehn
 (Nina Hagen)

7.1 Rangehen

Beispiel

Seit Wochen wird über die Neubesetzung einer Führungsposition in Ihrer Abteilung nachgedacht. Eigentlich galt die Kollegin als aussichtsreichste Anwärtlerin auf den Posten. Aber seit Kurzem scheint ihr Stern zu sinken. Man munkelt, sie sei unpünktlich und mache Fehler, wie doppelte Terminvergaben usw. Sicher! Sie hat Stress zu Hause und die lange Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist ziemlich ungünstig. Da kann man schon mal Termine verpassen. Aber, wenn Sie überlegen, ist Ihr Terminkalender auch voll und Sie haben Ihren Tag im Griff. Und fachlich sind Sie immer auf dem neuesten Stand. Für das wichtigste Projekt des nächsten Quartals haben Sie schon ein astreines Exposé in der Schublade. Sie wären wie geschaffen für den Job. Wenn Sie sich jetzt bewerben, hätten Sie gute Karten. Eigentlich wollen Sie nach vorne preschen und Ihr Ass ausspielen!

Wenn Sie dieses Beispiel lesen, was denken Sie?:

I.	„Aber das macht man doch nicht!“	☐
II.	„Richtig so! Nicht lange fackeln.“	☐

Die Gruppe der Leser, die B angekreuzt hat, kann das folgende Kapitel entweder überschlagen oder interessiert lesen und nickend abwinken. Gruppe A könnte beim Lesen des Kapitels angeregt werden, sich den Aggressionsbegriff, den wir für Ihre Stimme im Job nutzbar machen wollen, etwas genauer anzusehen. Manch einer wird stutzig sein und Ressentiments gegen das Thema haben. Warum eigentlich?

■ Ad gredi

Während Aggression im zeitgenössischen Sprachgebrauch sehr häufig negativ konnotiert ist, kommt der etymologische Ursprung des Wortes eher neutral daher: Aus dem Lateinischen „ad-gredi“ abgeleitet, meint Aggression „herangehen“, „auf jemanden“ oder „auf etwas zugehen“. Von der ursprünglichen Wortbedeutung ausgehend

Aggression kommt von ad
 gredi, rangehen



3+1[©] Skills: Synergie

- 8.1 Das Plus! – 138
- 8.2 Was ist Synergie? – 140
- 8.3 Skills in Balance – 141
- 8.4 Rollenskills – 144
- 8.5 Profitieren vom Team – Synergieeffekte – 148
- 8.6 Rhythmisches Hin und Her – 149
- 8.7 Analog! – 151
- 8.8 Zusammenfassung – 154
- Literatur – 155

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_8) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_8

„Es ist unleugbar ein Buzzword, ein Modewort, bei dessen Klang sich dem einen die Nackenhaare aufstellen und der andere leuchtende Augen bekommt.“ (Kuhn 2005)

8.1 Das Plus!

- » Anlass waren zwei Situationen, in denen ich Probleme mit der Stimme hatte. Die Stimme war plötzlich weg. Das fühlte sich mechanisch an, als ob da ein Haar im Hals ist. Ich habe es medizinisch abklären lassen, da kam aber nichts bei raus ... alles in Ordnung. Dann haben wir angefangen, an der Stimme zu arbeiten. Wir machen viele interessante und ungewohnte Übungen und die Stimme wird kräftiger.
- » Mir ging es aber auch ums Sprechen und ich habe gesagt, ich bringe mal Themen aus dem Job mit. Zuhause habe ich dann gegessen und überlegt, was erzähle ich denn mal. Ich habe mich gefragt, wie erlebe ich das Thema Stimme eigentlich im Job. Also das eine ist: Hier ist meine Stimme. Beim Stimmtraining hören wir sie uns an und arbeiten daran. Das andere sind die Inhalte und wie sie die Stimme beeinflussen – und umgekehrt! Das ist also mehr Psychologie als eigentlich Stimme. Aber da spielt die Stimme immer eine Rolle. Da sind also immer sowohl psychologische als auch physiologische Themen. (Aus dem Interview mit R. H.)

■ Stimme + 3

Sprechen wir über Stimme im Job, so öffnen sich zwei Fenster (■ Tab. 8.1): Stimmfunktion und Kommunikation. Es geht also um die Stimme selbst, aber auch um ihren alltäglichen Einsatz im Berufsleben. Menschen aus verschiedensten Kontexten mit jeweils individuellen Charaktereigenschaften treffen sich in einem gemeinsamen beruflichen Feld und müssen sich verständigen!

Um in unserem Trainingskonzept den psychosozialen Anteilen der Kommunikation gerecht werden, dabei aber die Stimme nicht aus dem Blick zu verlieren, arbeiten wir mit den drei Skills Empathie, Integrität und Aggression (■ Tab. 8.1).

■ Tab. 8.1 3+1[®] Stimme, Skills und Synergie

Stimme im Job			
Stimmfunktion		Kommunikation	
Basisfunktionen	Add-on-Funktionen	Psychologische Aspekte	Soziale Aspekte
Skills			



Intermezzo II: Gender und Stimme

- 9.1 Genderforschung – 158
- 9.2 Das Stimmgender – 158
- Literatur – 163

Genderforschung
untersucht die sozialen
Dimensionen von
Geschlechterrollen

„Es hatte etwas Primitives, dass eine Frau – ich – auf eine männliche Stimme, so reflexartig reagierte, als hätte sie einen Balzruf gehört, selbst wenn es sich bloß um die Worte *Johnny Walker Black ohne Eis* in einer gut besuchten Bar handelte. So war das eben, nicht nur bei den Elchen und Seeelefanten, sondern auch in jeder Bar und jedem Nachtclub von hier bis New York und wieder zurück. So war die Natur. Es gehörte zum Paarungsritual. Seine Stimme.“ (T. C. Boyle 2017)

9.1 Genderforschung

Welchen Einfluss hat unsere Erziehung auf unser Verständnis von Mann- oder Frausein? Welche gesellschaftlichen Wertvorstellungen und Erwartungshaltungen verbergen sich hinter der Geschlechterrolle, die wir im Alltag einnehmen? Fragen wie diese stehen im Fokus der aktuellen Genderdebatte.

Deren wissenschaftliche Disziplin, die sogenannte Genderforschung, diskutiert, inwiefern der Unterschied zwischen Männern und Frauen ein soziales Phänomen und nur bedingt biologisch festgeschrieben ist. Während der Begriff **Sex** das biologische Geschlecht des Menschen bezeichnet, thematisiert **Gender** das soziale Geschlecht.

Die Geschlechterdifferenzen, die wir in unserem beruflichen und privaten Alltag erfahren, sind häufig verkrustete konventionelle Gewohnheiten, über die wir uns oft ärgern, in denen wir uns manchmal aber auch wohl fühlen, vielleicht sogar ausruhen. Judith Butler, eine der radikalsten Kritikerinnen der „Macht der Geschlechternormen“ schreibt: „Gender ist eine Praxis der Improvisation im Rahmen des Zwangs“ (Butler 2011). Wie viel des stereotypen Rollenverhaltens, das wir täglich als Mann oder Frau „spielen“, ist denn biologisch determiniert, wie viel gesellschaftlich erlernt? „Außerdem spielt man seine Geschlechterrolle nicht allein“ (Butler 2011). Das Genderthema soll daher vor allem aus der Perspektive gesellschaftlicher Teilhabe des Menschen diskutiert werden.

9.2 Das Stimmgender

Die Stimme ist ein sekundäres Geschlechtsmerkmal. Mit der Stimme streiten, diskutieren, verhandeln, flirten und verführen wir. Und schon sind wir in medias res. Auch unsere Stimme ist Teil der Genderdebatte!

■ Studien, Studien, Studien

So fand Widhalm (2017) im Rahmen ihrer teilnehmenden Beobachtungen von Gruppen heraus, dass Stimme sehr bewusst als „Geschlechtsorgan“ wahrgenommen wurde. Kiese-Himmel (2016) spricht von „vokaler Attraktivität“. Die „Stimme des Sprechers



Intermezzo III: Raumakustik

10.1 Schall und Reflexion – 166

10.2 Nachhall – 168

10.3 DIN – 170

Literatur – 172

Architektonischer Chic ist nicht unbedingt gut für die Stimme!

Lärmschutz ist auch Teamsache!

10

Schallschutz ist Schutz vor Schall – auch vor störendem Stimmengewirr

10.1 Schall und Reflexion

Große helle Räume, viel Glas, Stahl, Sichtbeton – das ist der Chic zeitgenössischer Architektur. Kühle Atmosphäre und flottes Design generieren ein innovatives Image: Hier wird unter modernsten Gesichtspunkten gearbeitet. Visuell erlebbarer Lifestyle steht im Vordergrund und keiner denkt an die Folgen: Denn die hochpolierten schallharten Oberflächen der Wände haben einen nicht unerheblichen Einfluss auf die Akustik des Raumes, auf den allgemeinen Lärmpegel und letztlich auch auf unseren Stimmeneinsatz im Job.

Vielen Studien, u. a. vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) haben die Folgen schlechter Raumakustik für die Leistungsfähigkeit und die psychische Gesundheit der Menschen in ihrer Arbeitswelt untersucht. Lärmbedingter Stress macht nervös bis unterschwellig gereizt und hat negativen Einfluss auf die Sensibilität für andere. Die Empathiefähigkeit nimmt ab. Dieser Stressfaktor kann sogar Ursache für ein Burn-out sein. Häufig ist es das Stimmengewirr um uns herum, das den Schallpegel bestimmt – auch im Job.

Ein kurzer Abstecher in die Raumakustik soll die Einflüsse akustischer Phänomene auf unsere Stimme zeigen. Eines schon mal vorweg: Einen Raum, Ihr Büro zum Beispiel, mal eben unter dem Aspekt der Raumakustik für Ihre Stimmbelastung und Sprachverständlichkeit optimal einzurichten, wäre sinnvoll, ist aber nicht so einfach. Zum einen entstehen Kosten, zum anderen gibt es viele unbestimmte Größen, die zunächst genau untersucht und abgeklärt werden müssen. In vielen Fällen lohnt es sich, einen Fachmann zu konsultieren, um ein befriedigendes Ergebnis zu generieren.

Im Folgenden seien einige wichtige Ideen und Prinzipien genannt. Vielleicht gibt es für Sie und Ihre speziellen Bedingungen ja ein paar gut umzusetzende Anregungen!

Wichtig ist wieder einmal eine geschärfte Wahrnehmung für die räumlichen Gegebenheiten und die Wirkung, die sie auf unsere Stimme haben!

■ Schall

Sprechen wir, so entstehen Schallwellen, die aus unserem Mund in den Außenraum gelangen. Was ist denn eigentlich Schall? Wenn unsere Stimmlippen schwingen, so bewegen sich daraufhin die Luftmoleküle oberhalb von ihnen periodisch mit, stoßen das jeweils nächste Luftmolekül an. In einer Art Kettenreaktion entsteht daraus die sogenannte Schallwelle.

Die Geschwindigkeit dieser Welle nennt man Schallgeschwindigkeit. Sie ist abhängig von der Dichte des schwingenden Mediums, also vom Material selbst, und von der Temperatur. In Luft beträgt die Schallgeschwindigkeit bei einer Temperatur von 0 °C 330 m/s – also unvorstellbar schnell!



Performance

- 11.1 Geballte stimmliche Kraft – 174
- 11.2 Basics – 176
- 11.3 So wird's Performance! – 179
- 11.4 Stimmhygiene – 180

Elektronisches Zusatzmaterial Die Online-Version dieses Kapitels (https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_11) enthält Zusatzmaterial, das für autorisierte Nutzer zugänglich ist.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019
W. Föcking, M. Parrino, *Starke Stimme – Stark im Job*, https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2_11

11.1 Geballte stimmliche Kraft

Ihr Trainingsportfolio für eine starke Stimme im Job enthält nun

3+1[®]

- Basis-Funktionen der Stimme (► Kap. 2), die dazugehörigen
- Basis-Übungen (► Kap. 3) und die
- Skills (► Kap. 5, 6, 7 und 8)
- sowie

drei Intermezzi

- Spaßfaktor (► Kap. 4)
- Gender und Stimme (► Kap. 9)
- Raumakustik (► Kap. 10)

■ Geballte stimmliche Kraft!

In ■ Tab. 11.1 finden Sie alle Übungen und Stimmforscher noch einmal auf einen Blick (siehe auch in den Online-Materialien unter ► <http://extras.springer.com/2019/978-3-662-58160-5>). Die Skilltrainer bieten Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit der Entwicklung eines Skills zu beschäftigen. Sie sind als Anregungen gedacht, wenn Sie sich intensiv mit der Entwicklung eines Skills beschäftigen möchten. Viele Übungen sind flexibel einsetzbar und fördern die Balance der Skills.

11

■ Tab. 11.1 Geballte stimmliche Kraft

Übung	3+1 [®]	Add-on	Stimmforscher	Skilltrainer	Kapitel/Abschnitt
Aktivität Stimmlippen			×	Integrität	► 2
Basisfunktion Dynamik			×	Aggression	► 2.1.2
Basisfunktion Kontakt			×	Aggression	► 2.1.1
Basisfunktion Pitch			×	Empathie	► 2.1.3
Butterbrotpapier			×	Aggression	► 2.2.3
Crescendo	×			Aggression	► 3.1.2
Dampfer	×			Empathie	► 3.1.4
Der richtige Moment			×	Integrität	► 8.6
Desensibilisieren			×	Aggression	► 7.3
Esel			×	Integrität	► 6.3
Eule			×	Empathie	► 4.3
Gespenst	×			Integrität	► 3.1.5
Glissando	×			Empathie	► 3.1.3

(Fortsetzung)



Conclusio 3+1[©] = Starke Stimme im Job

■ Stimme in Bewegung: Alles fließt!

Betrachten wir abschließend noch einmal die vielen möglichen Perspektiven auf das Phänomen Stimme und lassen ihre Vielseitigkeit, Dynamik und Flexibilität, mit der sie uns im Tagesgeschäft unterstützt und überrascht, hochleben!

Klangvorstellung

► Abschn. 2.2.3

i Am Anfang der stimmlichen Äußerung steht die Vorstellung davon, wie sie klingen wird. Klarheit und Entschiedenheit machen einen kräftigenden Eindruck auf die Qualität der Stimme, Unsicherheit und Zögern einen hemmenden. Unser zentraler Erinnerungsspeicher sammelt die Stimmerfahrungen und verarbeitet sie. Er ist der Pool, aus dem wir – meist unbewusst – Infos für die Stimmgebung schöpfen.

Konzept ► Abschn. 2.2.3

i Die Schaltzentrale im Gehirn konzipiert und koordiniert alle sensorischen, körperlichen und emotionalen Abläufe, die an der Stimmgebung beteiligt sind. Dauernde Rückkopplungsprozesse halten den Apparat auf Trapp!

Rhythmus ► Abschn. 8.6

i Jede Sprechphrase ist eine rhythmisch aufeinander abgestimmte Choreografie von Strukturen, Funktionen und Klangvorstellungen! Ist ein Teil aus dem Rhythmus, hemmt er den Rest, treibt die anderen an oder blockiert sie – so ist der Gesamt Ablauf gestört. Und wir sind es auch.

3+1[®] Funktionen ► Kap. 2

i Gut zu wissen, aus wie vielen Einzelfunktionen sich Stimme beim Sprechen zusammensetzt. Die 3+1[®] Basisfunktionen bilden den Stimmschall. Durch die Add-on-Funktionen werden sie zum individuellen Stimmklang angereichert.

Stimme ist analog

► Abschn. 8.7

i Der Stimmklang ist kein digitales Medium: Er transportiert keine eindeutigen Fakten, sondern zusätzliche Informationen auf der Beziehungsebene, die interpretiert werden müssen.

3+1[®] Skills ► Kap. 5, 6, 7 und 8

i Diese Informationen korrespondieren mit einem Spektrum an emotionalen Grundeinstellungen und Kompetenzen: So reagiert die Empathie feinfühlig auf die Äußerungen des Gegenübers. Die Integrität sichert das Selbstvertrauen und die Grenzen der Persönlichkeit, die von der rangehenden Aggression hinterfragt und gefordert werden. Zwischen diesen Skills und der Stimme kommt es zu sich gegenseitig beeinflussenden Rückkopplungen. Arbeiten sie angemessen, ausgewogen zusammen, entstehen Synergieeffekte, die die Kommunikation im Job effektiver machen.