

# Was stimmt zwischen uns eigentlich nicht?

*Mitteilung: Hochschule Fresenius*

**D**ie eigene Stimme hat für viele keine große Bedeutung, die meisten mögen sie sogar nicht, wenn sie sie hören. Im Vergleich zu Frisur, Figur und Kleidung spielt sie allenfalls eine Nebenrolle. Dabei ist die Stimme vielleicht das wichtigste Transportmittel für unsere Emotionen. Und: Sie lässt sich nur schwer manipulieren.

Warum sind Emoticons eigentlich so populär? „Sie sind in der Schriftsprache Stellvertreter für unsere Gefühle“, sagt Sabine Hammer, Projektkoordinatorin am Institut für komplexe Gesundheitsforschung an der Hochschule Fresenius und Autorin des Buches „Stimmtherapie mit Erwachsenen“. Die Art, wie wir kommunizieren, hat sich dank WhatsApp & Co. stark verändert. „Da wir beim Lesen von Nachrichten oft nicht erkennen können, welche eigentliche ‚Sprechabsicht‘ der Absender verfolgt, verwenden wir Bilder, um zum Beispiel Freude, Ärger, Trauer oder Ironie zu vermitteln.“ Wenn wir miteinander reden, ist das viel leichter: „In der Kommunikationswissenschaft wird angenommen, dass wir beim Sprechen 60 bis 80 Prozent der Information nonverbal vermitteln, das heißt über Mimik, Gestik, Körperhaltung und nicht zuletzt auch über unsere Stimme und deren Klang“, so Hammer.

Inwiefern die Stimme variiert, hängt von verschiedenen physischen und psychischen Faktoren ab. Mit wem rede ich gerade – und wie definiere ich meine Rolle ihm gegenüber, welche Emotion empfinde ich? Dem Vorgesetzten gegenüber verhalte ich mich im Normalfall anders gegenüber als meinem Kind. Bin ich gestresst, fühle ich mich müde und erschöpft oder bin ich gerade mit mir vollständig im Reinen? All das spiegelt sich in unserer Stimme wider. „Wenn die Gesprächsabsicht mit Inhalt und Tonalität übereinstimmt, wirken wir authentisch“, sagt Hammer. „Problematisch ist es, wenn diese Übereinstimmung fehlt und das, was wir sagen oder sagen wollen, nicht mit der Stimme im ‚Einklang‘ ist.“ Dann kann es zu Störungen in der Kommunikation kommen. Gerade jemand, der uns sehr gut kennt, nimmt uns dann das „Mir geht es gut.“ nicht ab.

Wieso können wir das nicht besser kontrollieren? Bei Mimik und Gestik funktioniert das doch? „Es liegt daran, dass die Stimme an das autonome oder vegetative Nervensystem gekoppelt ist. Sie ist unserer aktiven Kontrolle weitgehend entzogen“, klärt Hammer auf. Eine entscheidende Rolle kommt dem Kehlkopf zu, der primär die Lungen schützt. Die Stimme hat sich später entwickelt und rein biologisch tatsächlich eine untergeordnete Bedeutung. Das Organ reagiert, ohne dass wir es beeinflussen könnten, auf bestimmte Situationen. Das ist auch grundsätzlich so gedacht: Die Emotion „Angst“ löst Reaktionen aus, die Leib und Leben schützen sollen. „Im Lauf der Evolution haben sich die Situationen geändert, die bei

uns Emotionen hervorrufen“, erklärt Hammer. „Daher versagt uns heute just im falschen Moment die Stimme.“ Haben wir in einem Vortrag oder in einer Prüfung Angst, stellt sich der Körper auf Flucht ein, neben anderen körperlichen Veränderungen wird in der Vorbereitung zu dieser „Flucht“ die Atmung intensiviert. Wenn wir dann gleichzeitig sprechen müssen, verändert sich auch die Stimmfunktion. Zuhörer sind sehr schnell über unsere wahre Gefühlslage im Bilde, bemerken die Schwäche, gerade wenn wir stark und selbstsicher wirken möchten. „Die Kontrolle über die Stimme können wir nur bedingt trainieren. Eher müssen wir an der Situation oder unserer Reaktion darauf arbeiten.“

Sie lässt sich nicht täuschen und kehrt unser Innerstes nach außen, ob wir das wollen oder nicht. Das können auch Emoticons letztlich nicht verhindern – ein persönliches Gespräch und unser Gegenüber weiß allein aufgrund der Tonalität Bescheid. Besser, wir sagen, was wir fühlen. Und messen diesem feinen Instrument die Bedeutung bei, die ihm zusteht.

### **Über die Hochschule Fresenius**

Die Hochschule Fresenius mit ihren Standorten in Frankfurt am Main, Hamburg, Idstein, Köln, München und den Studienzentren in Berlin, Düsseldorf und New York ist mit knapp 12.000 Studierenden die größte private Präsenzhochschule in Deutschland. Sie blickt auf eine mehr als 168-jährige Tradition zurück. 1848 gründete Carl Remigius Fresenius in Wiesbaden das „Chemische Laboratorium Fresenius“, das sich von Beginn an sowohl der Laborpraxis als auch der Ausbildung widmete. Seit 1971 ist die Hochschule staatlich anerkannt. Sie verfügt über ein sehr breites, vielfältiges Fächerangebot und bietet in den Fachbereichen Chemie & Biologie, Design, Gesundheit & Soziales, onlineplus sowie Wirtschaft & Medien Bachelor- und Masterprogramme in Vollzeit sowie berufsbegleitende und ausbildungsbegleitende (duale) Studiengänge an. Die Hochschule Fresenius ist vom Wissenschaftsrat institutionell akkreditiert. Bei der Erstakkreditierung 2010 wurde insbesondere ihr „breites und innovatives Angebot an Bachelor- und Master-Studiengängen“, „ihre Internationalität“ sowie ihr „überzeugend gestalteter Praxisbezug“ vom Wissenschaftsrat gewürdigt.

*PM v. 12.04.2017  
Alexander Pradka  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
Hochschule Fresenius  
Quelle: idw-online.de  
verändert: Red.*