



Die ausgebildete Stimm- und Sprechtrainerin Caroline Steffen leitet den CAS Stimme und Sprechen an der PH Luzern.

Bild: Eveline Beerkircher (Luzern, 11. 4. 2023)

# «Die Stimme ist etwas Intimes»

Gestern war der 24. internationale Tag der Stimme. Ein Interview mit Stimmtrainerin Caroline Steffen.

**Interview: Silvana Gugolz**

## Ist jede Stimme einzigartig?

**Caroline Steffen:** Ja, jeder Mensch hat eine Stimme, die so individuell ist wie der eigene Fingerabdruck. Es gibt körperliche Faktoren, die unsere Stimme beeinflussen, zum Beispiel der Knochenbau, Hormone, das Alter oder die Beschaffenheit unserer Stimm Lippen. Solche Kriterien sind unveränderbar und bei jedem Menschen anders – und so sind es auch die Stimmen.

## Wie entsteht denn der Ton?

Es sind drei wesentliche Faktoren. Zunächst die zwei Stimm Lippen. Sie befinden sich im Kehlkopf und liegen eng beieinander. Sie können geöffnet und geschlossen werden. Dann die Atemluft. Beginnen wir zu sprechen, versetzt die durchströmende Luft, die aus den Lungen in den Kehlkopf kommt, die Stimm Lippen in Bewegung. Sie beginnen gegeneinander zu schwingen und ein Laut entsteht. Dieser klingt noch nicht angenehm. Erst durch die Resonanzräume in Mund, Nase und Rachen wird er verstärkt und so für andere hörbar.

## Was ist der häufigste Irrglaube beim Thema Stimme?

Es ist falsch zu glauben, dass die Stimme und das Sprechen so bleiben müssen, wie sie sind und man daran nichts ändern kann. Wir können unseren Stimmklang beeinflussen und unser Sprechen trainieren.

## Wie muss man sich das vorstellen?

Die Mundresonanz kann die Qualität des Tons stark beeinflussen. Für eine optimale Nutzung braucht es einen beweglichen, lockeren Unterkiefer. Durch Stress ist die Muskulatur oft verkrampft. Wir müssen üben, ihn zu entspannen und zu lösen. Bei einem stark verkrampften Unterkiefer ist das Schwerstarbeit.

## Konzentrieren sich alle Übungen auf die Stimme?

Nein. Das Arbeiten an der Stimme schliesst sowohl Haltung, Atmung, Klang und Artikulation ein. Die Basis bildet ein gutes Körperbewusstsein. Wenn ich nicht merke, dass ich eine Nackenhaltung habe, die meinen Kehlkopf einklemmt und meine Stimme gedrückt klingen lässt, kann ich sie auch nicht verändern. Um was es aber letztlich geht, ist, dass ich kommunizieren möchte. Ich möchte bei meinem Gegenüber ankommen. Zum Beispiel in einem Bewerbungsgespräch Kompetenz ausstrahlen, als Chefin ernst genommen werden oder als Arzt Vertrauen erwecken.

## Was für Menschen besuchen ein Stimmtraining?

Das sind einerseits Menschen in Berufen, die viel vor anderen sprechen müssen und gut sprechen wollen, wie Lehrpersonen. Andererseits Personen, die unter ihrer Stimme und ihrem Sprechen leiden. Etwa, wenn sie akustisch nicht verstanden werden und die ständige Frage «Wie bitte?» zu einem hohen Leidensdruck führt. Die

Arbeit an der Stimme ist etwas Intimes. Es sollte immer freiwillig geschehen.

## Wie kann man seiner Stimme im Alltag Gutes tun?

Viel trinken, nicht rauchen, genug schlafen. Summen kann helfen, die natürliche Stimm Lage zu finden. Auch auf dem Vokal «u» von einem höheren Ton nach unten zu gleiten, ist wohltuend – als würden wir unseren Stimmapparat ölen. Häufiges Räuspern sollte man vermeiden, da es die Stimm Lippen irritiert. Es ist viel besser, dafür kurz zu husten.

## Viele Menschen finden es unangenehm, sich selbst sprechen zu hören. Warum?

Wenn wir sprechen, hören wir die eigene Stimme einerseits über die Luftleitung. Das sind die Schallwellen, die unseren Mund verlassen und zum äusseren

Ohr gehen. Andererseits geschieht die Wahrnehmung über die Knochenleitung: Die Schallwellen gelangen über die Schädelknochen zum Innenohr. In Kombination ergibt das den Klang, den wir von uns kennen. Auf einer Aufnahme hören wir uns aber nur über die Luftleitung. Viele Menschen erschrecken, weil sie sich nicht wiedererkennen. So aber klingen wir für unsere Umgebung.

## Und wann wirkt eine Stimme für andere angenehm?

Eine entspannte Stimme klingt angenehm. Auch eine klare und tragfähige Stimme kommt gut an. Das bedeutet, dass man mit möglichst wenig Kraftaufwand spricht, selbst wenn man in einem grossen Raum viele Zuhörende ansprechen will.

## Sie sind auch Gesangslehrerin und Chorleiterin.

## Zur Person

Caroline Steffen war Primarlehrerin. Nach dem Studium in Musik- und Tanzpädagogik liess sie sich als Stimm- und Sprechtrainerin AAP ausbilden. Sie ist Chorleiterin und Lehrerin für Stimm- und Gesang. An der PH Luzern ist sie Dozentin und Studiengangleiterin des CAS Stimme und Sprechen.

## Hinweis

Zum CAS findet am 26. April um 18 Uhr online eine Infoveranstaltung statt.

«Eine entspannte Stimme klingt angenehm.»

**Caroline Steffen**  
Stimm- und Sprechtrainerin

## Was sagen Sie zu Personen, die überzeugt sind, dass sie keine Töne treffen können?

Jeder Mensch kann singen lernen, wenn kein organisches oder neurologisches Problem vorliegt. Die Frage ist, in welchem Tempo. Wichtig ist hier auch die Hörfähigkeit, also die Fähigkeit, eine Melodie zu erkennen. Und natürlich muss man es wollen. Ich habe immer wieder mit Personen zu tun, denen als Kind gesagt wurde, sie könnten nicht singen. Das ist ein einschneidendes Erlebnis, da die Stimme ein intimer Ausdruck der eigenen Persönlichkeit ist.

## Was fasziniert Sie an der Stimme?

Erstaunlich finde ich, dass wir am Telefon mit einem uns gut bekannten Menschen an seiner Stimme merken, wie es ihm geht. Unsere Stimme transportiert Gefühle und ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Zudem fasziniert mich dieses kleine anatomische Wunderwerk. Stellen Sie sich vor: Wenn ich jetzt mit Ihnen spreche, schwingen meine Stimm Lippen um die 250 Mal pro Sekunde. Wenn ich singe, kann es das Dreifache sein.

## Gestern war der internationale Tag der Stimme. Sollten wir ihr mehr Beachtung schenken?

Auf jeden Fall. Wir sind bemüht, verschiedene Aspekte unserer Erscheinung zu optimieren: Kleidung, Haltung, Blickkontakt, Gestik. Das alles ist wesentlich für einen guten ersten Eindruck, aber die Stimme spielt hier ebenfalls eine zentrale Rolle.