

# Die Stimme als Schlüssel zur Prozessorientierung in Beratung und Coaching

Julia Rupprecht

**Zusammenfassung:** *In diesem Artikel wird erarbeitet, welchen Nutzen die Betrachtung und Verwendung der Stimme für eine prozessorientierte, erlebungsbezogene und personenzentrierte Psychotherapie und Beratung hat. Es werden die Entstehung der Stimme und die beeinflussenden Faktoren erläutert. Darauf aufbauend werden Beschreibungskategorien für die Stimme dargestellt. Im Anschluss wird die Stimme von Beraterinnen und Beratern genauer betrachtet, die einer hohen stimmlichen Belastung ausgesetzt ist, gleichzeitig aber auch zur Gestaltung des Beratungsprozesses eingesetzt werden kann. Außerdem wird aufgezeigt, inwieweit Stimme und Sprechweise von Klientinnen und Klienten einen Zugang zu psychischen Prozessen und Erleben bieten können und deshalb eine Basis für gemeinsame Reflexionen sind.*

Schlüsselworte: Stimme und Sprechen, psycho-physische Einheit, Prozessorientierung, Erlebensbezug, dialogisches Selbst

## 1 Die Stimme als lebendiger Teil der erlebten Bedeutung

Die Stimme und das Sprechen bieten einen erheblichen Nutzen in Therapie, Beratungs- und Coachingprozessen. Dieser Nutzen liegt vor allem darin einen sehr unmittelbaren und lebendigen Zugang zum prozessorientierten Arbeiten zu schaffen, sowohl auf der Seite der Beratungspersonen als auch auf der Seite der Klientinnen und Klienten. Denn der Prozess der Beratung wird unter anderem durch die Begegnung der Stimmen von Klientin bzw. Klient und Beratungsperson reguliert. Dabei folgt dieser Artikel einem grundlegend dialogischen Verständnis. Der Begriff des Dialogs wird im Sinne der Theorie des dialogischen Selbst verwendet. Dabei handelt es sich um ein psychologisches Konzept, demzufolge das menschliche Selbst aus der Kommunikation mit Anderen hervorgeht. Das Selbst und höhere geistige Funktionen entwickeln sich also in der Bezogenheit auf Andere und in der Interaktion mit ihnen. In der gemeinsamen Aktivität erfolgt ein kreativer psychischer Aneignungsprozess in dem jeder bzw. jede eine individuelle Form findet. So werden selbst psychische Prozesse als Prozesse sozialer Art verstanden, die über die gesamte Lebenszeit hinweg eine dialogische Qualität besitzen. Der Begriff der Stimme nimmt in diesem Konzept eine wichtige Rolle ein. Sie wird nicht nur als das real hörbare Ereignis verstanden, sondern auch als eine psychische Funktion des Selbst. So manifestieren sich in der real hörbaren Stimme unter anderem Emotionen, Stimmungen, implizite Bedeutungen und aktualisierte Selbstpositionen.

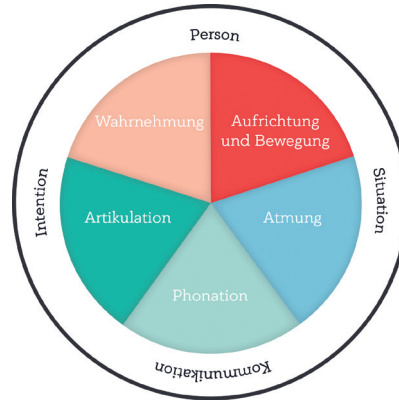
Deshalb ist es wichtig Beratungspersonen noch stärker im Bereich der Stimme zu sensibilisieren und zu qualifizieren. Für ihre Qualifizierung ergeben sich mehrere Ziele: Beraterinnen und Berater sollen ihre eigene Stimme weiterentwickeln und professionalisieren, um ihre stimmliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu stärken und gleichzeitig die Therapie durch ihre Stimme zu gestalten. Außerdem sollen sie die Stimme von Sprache und Körper unterscheiden können und ihre Entstehungsweise und ihre Verwobenheit mit psychischen und physischen Prozessen verstehen. Ziel ist es, ein Sprechen über die Stimme zu ermöglichen, da es vielen Personen sehr schwer fällt klangliche Eigenschaften präzise zu beschreiben und diese dann mit der Wirkung sowie psycho-emotionalen Prozessen in Zusammenhang zu bringen. Denn in Beratungsprozessen wird oftmals ein starkes Augenmerk auf die Sprache, also auf den Wortlaut, und auf den körperlichen Ausdruck von Klientinnen und Klienten gelegt. Der Klang der Stimme wird dabei zwar meist implizit wahrgenommen, aber nicht weiter exploriert oder thematisiert. Doch warum spricht jemand laut, leise, nuschelnd, überhastet, kratzig, piepsig ...? Hier gibt es keine endgültigen Antworten, da sich Bedeutung im Prozess des Erzählens entwickelt. Doch bietet der Klang ein reichhaltiges Mehr in der erlebten Bedeutung des Prozesses. Die Stimme kann ein Schlüssel zu psychischen Prozessen sein und gemeinsame Reflexionen im Beratungsprozess anstoßen.

## 2 Die Stimme als psycho-physische Einheit

Jede Sprecherin bzw. jeder Sprecher wirkt in der Kommunikation über drei Ausdrucksebenen: die Sprache, den Körper und die Stimme. In der Sprechfähigkeit sind Sprache, Stimme und Körper unbedingt als ein Ganzes zu verstehen. Die Sprache umfasst dabei alles, was in Wort und Schrift festgehalten werden kann. Der Körper zeigt alle sichtbaren Aspekte der Körperbewegung und -haltung. Die Stimme ist der Klang des Geäußerten und ihr kommt eine ganz besondere Rolle zu: Sie ist das verbindende Element von Sprache, Körper und Psyche. Sie ist Ausdruck psychischer Prozesse sowie die hörbare Materialität des Wortes und hat ihren Ursprung in der Leiblichkeit, also in der Atmung und Bewegung des Körpers. Das heißt, dass die Stimme nur durch die psycho-physische Einheit verstanden werden kann.

Der Stimmfunktionskreis (modifiziert nach Haupt 2006, Bild: eigene Darstellung) bildet genau das ab und zeigt dabei die Einflussfaktoren auf die Stimme. Die Segmente des Innenkreises zei-

gen die körperlichen Faktoren: Aufrichtung und Bewegung, Atmung, Phonation (Stimmgebung), Artikulation (Lautbildung) und Wahrnehmung. Konkret bedeutet das, dass die Bewegung des Körpers, seine Aufrichtung und die Regulation von Muskelspannung die Basis des Sprechens bilden. Der Atemprozess stellt dabei den Motor der Stimmgebung dar. Beim Sprechen wird die ausgeatmete Luft an den Stimmlippen im Kehlkopf in einen Ton umgewandelt. Dieser Prozess der Phonation erzeugt einen Primärklang, der dann in der Artikulation geformt wird, wodurch Laute, Silben, Wörter und ein Sprechrhythmus entstehen, denen wir eine Bedeutung zuschreiben. Eingebettet ist dies in Wahrnehmungsprozesse, sodass wir über auditive, propriozeptive und kinästhetische Wahrnehmung unser Sprechen selbst spüren und regulieren können.



Dieser körperliche Prozess interagiert ständig mit psycho-emotionalen Einflussfaktoren. Das ist eine wechselseitige Beeinflussung, wodurch die Stimme zu jedem Zeitpunkt sehr fein auf Veränderungen des Körpers und der Psyche reagiert. Die Produktion der Stimme wird also von personalen, intentionalen, situativen und kommunikativen Aspekten beeinflusst. Das bedeutet, dass Persönlichkeitsaspekte einer Person genauso wie ihre aktuelle Emotionalität und Stimmung hörbar werden. Die aktuelle Situation mit ihren realen und/oder vorgestellten Kommunikationspartnern, mit ihrer Intention und ihrer emotionalen Dynamik formt dabei also ein Erleben, das im impliziten Wissen und in der Kommunikationsbiografie einer Person verankert ist und gleichzeitig höchst aktuell ist. Daraus entstehen die Stimme und die Sprechweise einer Person. Die klanglichen Dimensionen der Stimme können u. a. mit folgenden Begriffen beschrieben werden:

- Stimmklang und Resonanz: z. B. resonant, tragfähig, heiser, knarrend, rau, blechern, dumpf, behaucht
- Lautstärke: z. B. laut, leise, angemessen
- Sprechmelodie: z. B. lebendig, monoton, immer wiederkehrende Betonungsmuster
- Sprechtempo und Pausensetzung: z. B. schnell, langsam, ausreichend Pausen, lange Pausen, wenige oder keine Pausen
- Stimmlage: z. B. hoch, tief, in der „Indifferenzlage“
- Atmung: z. B. tiefe Atmung, Hochatmung, stockender oder gepresster Atem
- Artikulation: z. B. deutlich, nuschelnd, rückverlagert

Hierbei ist es wichtig, die Beschreibung der Stimme von ihrer Wirkungsweise zu differenzieren. So sind z. B. Souveränität, Nervosität oder Aufgeregtheit, Zuschreibungen, die wir aus diesen klanglichen Dimensionen schließen. Um eine größere Bewusstheit für die Stimme zu erlangen, ohne gleichzeitig in die Falle einer voreiligen Interpretation zu tappen, ist es hilfreich diese Dimensionen unterscheiden und beschreiben zu können.

Zusammenfassend ist die Stimme also ein lebendiger, sich aktuell performierender Prozess, der körperlich, psychisch und situational geformt wird. So ist die Stimme Trägerin von Inhalt, Erleben und empfundener Bedeutung. Die Stimme ist ein also unverwechselbares Merkmal eines bestimmten Menschen und hat gleichzeitig eine hohe Expressivität und Varianz, die teils willkürlich, aber auch unwillkürlich zustande kommen. Darin manifestieren sich Emotionen, Stimmungen und aktualisierte Selbstpositionen. „Der aktuelle stimmliche

Ausdruck ist damit mehr als ein globaler Ausdruck des Selbst“ (Staeemler 2015, S. 215). So stellt sie ein reichhaltiges Mehr in der erlebten Bedeutung dar, das sich durch die klanglichen Veränderungen der Stimme zeigt. In der Konzentration auf die Stimme ist es folglich nicht möglich einen einzelnen Faktor isoliert zu betrachten. Er wird in seiner Verwobenheit und Interaktion hörbar. Der Klang ist damit der lebendig hörbare Teil der Bedeutung.

### 3 Die Stimme der Beratungsperson: Stimmlich gesund bleiben und Beratungsprozesse gestalten

Durch die Weiterentwicklung stimmlicher Fähigkeiten profitieren Beraterinnen und Berater in mehrfacher Hinsicht: Einerseits kann die stimmliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit gestärkt werden. Andererseits können Beratungspersonen durch verbesserte stimmliche Fähigkeiten Kongruenz vermitteln und Atmosphäre schaffen sowie Führung und Gestaltung im Beratungsprozess übernehmen. Das erfordert eine Sensibilisierung durch Hör- und Wahrnehmungsübungen sowie Atem-, Stimm- und Sprechübungen.

Der Beruf des Psychotherapeuten und Beraters ist ein Sprechberuf. Das bedeutet, dass man neben einer hohen fachlichen Qualifikation vor allem auch kommunikative, sprachliche und sprecherische Fähigkeiten braucht. Doch anders als etwa bei Schauspielern und Sängern, werden Psychotherapeuten und Berater für diese stimmlichen Herausforderungen nicht geschult. Häufig ist man sich der stimmlichen Anforderungen erst dann bewusst, wenn es zu Schwierigkeiten kommt. Nach vielen Stunden des Sprechens kann es deshalb zu Heiserkeit, Sprechanstrengung oder einer eingeschränkten stimmlichen Leistungsfähigkeit kommen. Neben funktionalen Einschränkungen können sich auch organische Veränderungen ergeben. Deshalb ist es wichtig, präventiv tätig zu werden. Diese Prävention sollte langfristig angelegt sein. Denn Stimmtraining braucht eine gewisse Zeit bis sich das veränderte, förderliche Sprechverhalten in den Alltag transferiert. Es ist empfehlenswert mit einem bzw. einer Stimm- und Sprechtrainer bzw. -trainerin zu arbeiten. Diese Trainer können eine Stimmanalyse durchführen, in gemeinsamer Abspra-

che Ziele und Inhalte des Trainings festlegen und sensibel und strukturiert durch das Training begleiten. Ein solches Stimmtraining besteht aus Körper-, Atem-, Stimm- und Sprechübungen. Ziel ist es, eine wohlklingende und flexible Stimme durch einen möglichst geringen Kraftaufwand zu erzeugen. So helfen Körperübungen bei der Regulation von Muskelspannung und beim Abbau dysfunktionaler Bewegungs- und Spannungsmuster. Atemübungen helfen bei der Anbahnung einer physiologischen Bauch-Brustkorb-Flankenatmung und bei der Regulation von Atemrhythmus und Atemmittellage. Durch Stimm- und Sprechübungen können Nebengeräusche reduziert werden, die stimmliche Tragfähigkeit und Lebendigkeit können verbessert und die Verständlichkeit erhöht werden. Es ist besonders wichtig regelmäßig zu üben. Alle Übungen in diesen Bereichen sollten unmittelbar mit einem Transfer bzw. einem Bezug zum alltäglichen und kommunikativen Handeln verbunden sein. Das erleichtert die dauerhafte Übertragung eines veränderten Sprechverhaltens in die berufliche Praxis.

Durch diese Übungen werden die Wahrnehmung und die Achtsamkeit für die eigene Stimme, aber auch für die Stimmen anderer gestärkt. In Verbindung mit Hör- und Wahrnehmungsübungen zum Stimmklang lässt sich lernen, die verschiedenen Dimensionen der Stimme zu unterscheiden und zu beschreiben. Auf dieser Grundlage kann die eigene Stimme aber auch die Stimme des Klienten bzw. der Klientin differenzierter wahrgenommen werden.

Und hier liegt ein zweiter Nutzen in der Stimmarbeit für Psychotherapeuten und Berater: Sie erlangen eine differenzierte Wahrnehmung von Stimme und Sprechen und können dadurch auch den Beratungsprozess bewusster gestalten und führen.

Grundlegende personenzentrierte Haltungen wie Empathie und Kongruenz werden erst durch das Zusammenwirken von Sprache, Stimme und Körper für den Klienten bzw. die Klientin lebendig und erlebbar. Kongruenz bedeutet in diesem Sinne, ob der Wortlaut des Gesagten zu dem passt, wie es gesagt wurde, was sich durch den Körper und die Stimme vermittelt. Die Kongruenz zwischen empfundener Haltung, der Bedeutung und dem Ausdruck ist also grundlegend für die Beziehungsgestaltung und den Aufbau von Vertrauen im Beratungsprozess – denn Personen sind sehr sensibel in der Wahrnehmung solcher Inkongruenzen und verlassen sich dabei stark auf stimmliche und körperliche Zeichen. Durch die bewusste Gestaltung von Stimmklang und Sprechrhythmus können Kongruenz und Empathiefähigkeit der Beratungsperson spürbar gemacht werden.

Der Raum der Beratung bietet Schutz für die Denk- und Entwicklungsprozesse der Klientin bzw. des Klienten. Diese Atmosphäre bleibt lebendig, dynamisch und unmittelbar auf die Bedürfnisse des Klienten bzw. der Klientin ausgerichtet, wenn die Beratungsperson die Situation nicht nur sprachlich, sondern vor allem auch stimmlich und körperlich gut gestaltet. Dabei kann sie stimmlich durch den Prozess führen, ihn strukturieren und Pau-

sen schaffen. Dies gibt der Klientin bzw. dem Klienten Sicherheit sich ihren bzw. seinen Themen zuzuwenden. Passend zum Denk- und Erzählprozess des Klienten bzw. der Klientin kann die Beratungsperson durch eine variable und gleichzeitig angemessene Sprechgestaltung agieren. Dabei kommen einer ruhigen Atmung, einer deutlichen Artikulation, einer entspannten Stimmlage und einem variablen Stimmklang eine besondere Bedeutung zu. Die Nähe zum Erlebensbezug kann durch die Regulation von Sprechmelodie und Sprechrhythmus gezeigt werden. Die Gesprächsführung und das Turn-Taking-Verhalten werden auf eine organische Art und Weise reguliert, wodurch der Fokus auf das gerichtet wird, was in diesem Moment von höchster Bedeutung ist: der erlebensbezogene Sprech-Denkprozess des Klienten bzw. der Klientin.

#### 4 Die Stimmen von Klientinnen und Klienten: Bedeutungen explorieren und Reflexionsangebote machen

Die Stimme und das Sprechen sind in der prozessorientierten, psychotherapeutischen Begleitung von Klientinnen und Klienten von besonderer Bedeutung. In der Stimme zeigen sich u. a. Emotionen, Stimmungen, implizite Bedeutungen, aktualisierte Selbstpositionen und interiorisierte Stimmen. „Die Stimme ist sowohl das real hörbare Ereignis als auch psychische Entität oder Prozess im Bereich des Bewusstseins“ (Bertau 2011, S. 326–327). Je nach Situation und Interaktion kann sie sich also verändern und damit gemeinsame Reflexionen und Überlegungen anstoßen. Deshalb müssen Beraterinnen und Berater sensibel und aufmerksam mit Veränderungen im Sprechausdruck umgehen und können diese dann zum Gegenstand der Betrachtung machen.

Das Klangliche ist jedoch flüchtig und muss für einen kurzen Moment dingfest gemacht werden. Das kann zum Beispiel mittels Tonbandaufnahmen geschehen, mit denen nicht nur der genaue Wortlaut, sondern eben auch der Stimmklang aufgenommen wird. Die meisten Menschen sind jedoch selten oder nie mit Aufnahmen der eigenen Stimme konfrontiert, weshalb es bei einer solchen Methode ein sehr behutsames Vorgehen braucht.

Das Festhalten des Stimmklangs kann aber auch durch ein Zurückformulieren der Beratungsperson passieren. Um den stimmlichen Ausdruck zu paraphrasieren ist es wichtig, dass Beraterinnen und Berater stimmliche Merkmale differenzieren können und die wichtigsten Beschreibungskategorien von Stimm- und Sprechausdruck kennen. Es bedarf einer gewissen Übung und Erfahrung, diese stimmlichen Dimensionen voneinander unterscheiden, beurteilen und benennen zu können. Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass auch im Nichtsprechen und in den Pausen Bedeutung liegt. Pausen und Schweigen sind nicht ungefüllt. Es stellt sich auch die Frage, was uns das unveränderte Sprechen, das Schweigen und das versiegende Sprechen zeigen können.

Durch treffende Formulierungen werden Reflexionsangebote gemacht, die in Verbindung mit Beobachtungen auf sprachlicher und körperlicher Ebene Klientinnen und Klienten in ihrer Ganzheit der Situation betrachten. Klientinnen und Klienten können so eine neue Perspektive auf sich selbst gewinnen, da sie ihr eigenes Sprechen unmittelbar hören und erleben können. Durch die Wahrnehmung des eigenen Sprechens können sie sich in eine exzentrische Perspektive begeben, was ihnen ein neues Bild von sich selbst erlaubt. Dabei dringt „in der Lautsprache dem Sprecher seine eigene Äußerung ans Ohr [dringt], wie etwas fremdgewordenes Eigenes. Er versteht es so wie sein Gegenüber“ (Schwanitz 1999, In: Staemmler 2015, S. 119). Das bedeutet, dass das Hören der eigenen Stimme dem Selbst eine Objektposition zuweist und sich die sprechende Person dadurch in eine neue Perspektive zu sich selbst versetzen kann. Diese Selbstposition kann durch das Hören der eigenen Stimme erfahrbar gemacht werden.

Das laute Artikulieren der Gedanken hat also eine besondere Wirkung: „Wer laut mit sich selbst spricht, nimmt seine Gedanken direkter und intensiver wahr. Im Stillen formuliert, sind sie dagegen oft eher diffus und unstrukturiert. Rein durch die Artikulation vollständiger Sätze kann das hörbare Aussprechen hier schon für eine Klarheit sorgen“ (Tenzer 2011, in Staemmler 2015, S. 214). Das laute Aussprechen führt also zu einer Klarheit in der Bedeutung von Selbstpositionen, Gedanken, Ideen und Gefühlen. Das Sprechen ist dabei immer ein adressierter Prozess, der sich an unterschiedliche Adressaten und Adressatinnen richtet. Auf einem dialogischen Verständnis des Selbst aufbauend kann sich das Sprechen also an einen realen, anwesenden Anderen, an einen abwesenden oder vorgestellten Anderen oder an eine andere Seite des Selbst richten. Folglich stellt Staemmler (2015, S. 215) fest, dass die Stimme „Ausdruck der zum gegebenen Zeitpunkt aktualisierten Position(en)“ ist. Bertau (2011, S. 331) ergänzt, dass „die interne Stimmenvielfalt extern tatsächlich gehört und empirisch analysiert werden“ kann. Die Stimme ist also Ausdruck verschiedener intrapsychischer Selbstpositionen und folglich ein kommunikatives Mittel im intrapersonellen wie auch im interpersonellen und sozialen Raum. Die innere Vieltimmigkeit wird also auch im Außen hör- und erlebbar. Dadurch können Kongruenzen, Inkongruenzen und implizites Wissen im prozessorientierten Arbeiten erkundet werden.

Es wird deutlich, dass die Stimme ein wichtiger Zugang im prozessorientierten und dialogischen Arbeiten sein kann. Psychotherapeutische Beraterinnen und Berater müssen reflektiert vorgehen, um keinesfalls vorschnelle Interpretationen zu machen oder Wirkung und Verhalten zu verwechseln. Das bedeutet, sehr nah und sensibel an den tatsächlichen Äußerungen von Klientinnen und Klienten zu bleiben, diese zu beschreiben und damit im Zwischenraum des Dialogs die Möglichkeit für etwas Neues für die Klientinnen und Klienten entstehen zu lassen. Dieses Neue kann dann wiederum als eine Stimme in das Selbst integriert werden und in Zukunft seine Wirkung in der inneren Stimmvielfalt entfalten.

## 5 Der psychotherapeutische Beratungsprozess als Begegnung zweier Stimmen

Die Stimme ist ein spürbares Beben in unserem Körper. Und gleichzeitig ist sie ein spürbares Beben im Körper des Anderen. Sie ist eine Berührung über die Luft. Sie ist das Geteilte, das von beiden zugleich empfunden und erlebt werden kann. Stimme ist damit das Medium und die Materialität zwischenmenschlicher Interaktion. Sie stellt Verbundenheit und Gemeinschaft her, indem sie sich an einen oder mehrere positionierte Andere richtet. Deshalb ist die Stimme von zentraler Bedeutung in psychotherapeutischen Beratungsprozessen. Durch eine stimmliche Sensibilisierung und Qualifizierung von Beraterinnen und Beratern können diese ihre eigenen stimmlichen Fähigkeiten verbessern und das Sprechverhalten von Klientinnen und Klienten sensibel und verantwortungsvoll explorieren. In der Beratung arbeiten Klientinnen und Klienten gemeinsam mit ihrer Beratungsperson an den Schnittstellen zwischen Sagbarem und Unsagbarem, zwischen Körperlichem und Psychischem, zwischen Persönlichem und Sozialem. Dabei dient „[d]er Gebrauch des Begriffs der Stimme [dient] als ständige Erinnerung daran, dass selbst psychologische Prozesse, die ein Individuum in Isolation vollzieht, als Prozesse kommunikativer Art verstanden werden“ (Wertsch 1993, in Staemmler 2015, S. 214). Hier liegt folglich ein wertvolles und reichhaltiges Mehr im prozessorientierten, erlebensbezogenen und personenzentrierten Arbeiten.

### Literatur

- Bertau M.-C. (2011). *Anreden, Erwidern, Verstehen – Elemente einer Psycholinguistik der Alterität*. Berlin: Lehmanns.
- Haupt Evemarie (2006). *Stimmt's? Stimmtherapie in Theorie und Praxis*. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Staemmler F.-M. (2015). *Das dialogische Selbst. Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer-Verlag.



Julia Rupprecht, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Kommunikationstrainerin (M.A.) und akademische Sprachtherapeutin (B.A.), langjährige Tätigkeit als akademische Sprachtherapeutin mit Schwerpunkt Stimmtherapie, zahlreiche Erfahrungen und Qualifikationen in den Bereichen Körper- und Stimmarbeit (u. a. Craniosakrale Techniken, Alexandertechnik, Personale Stimmtherapie, Sprecherziehung (DGSS) und Gesangspädagogik), Ausbildung in Erlebensbezogenem Concept Coaching (GwG)

Kontakt:  
contact@julia-training.com