

Uta Feuerstein

Die Stimmig sein – Methode®

**Funktional-psychointegrale Selbstregulation von Gesang und Sprechstimme® -
in ihrer Anwendung bei einem Callcenter**

1	DIE STIMMIG SEIN – METHODE	2
1.1	Die systemische Selbstregulation der Stimme	2
1.2	Herangehensweise im funktionellen Bereich	2
1.2	Herangehensweise im psychointegralen Bereich	3
2	UNTERSUCHUNG DER WIRKSAMKEIT EINES FUNKTIONALEN STIMMBILDUNGSTAGES BEI SPRECHINTENSIVEN ARBEITSFELDERN	4
2.1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	4
2.2	Vorgehensweise bei der Untersuchung	4
2.3	Ergebnisse	5
2.3.1	Allgemeine Stimmprobleme vor dem Kurs	5
2.3.2	Vergleich der Stimmbelastungssymptome nach einem Arbeitstag und nach dem Stimmtraining	5
2.3.3	Auditiv Selbsteinschätzung vor und nach dem Kurs	8
2.3	Abschließende Bewertung des Trainings	10
3	LITERATUR	10

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 – 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

1 Die Stimmig sein – Methode

1.1 Die systemische Selbstregulation der Stimme

Die Stimmig sein – Methode beschäftigt sich mit der Selbstregulationsfähigkeit der Stimme nach den Gesetzen der systemischen Wissenschaft der Synergetik (Haken, 1990). Ich gründete sie auf der Basis einer Stimm- und Gesangspädagogik, der „Funktionalen Methode nach Gisela Rohmert“, die aus einer wissenschaftlichen Erforschung der Stimme des Instituts für Arbeitswissenschaften der Universität Darmstadt hervorgegangen ist (Rohmert, W., 1991 a und Rohmert, G. 1991), die ich zunächst im funktionellen Bereich auf die Therapie von Stimmstörungen übertrug (Feuerstein, 2000) und schließlich aufgrund neuerer Erkenntnisse der Behinderung der Stimmfunktion bei bestimmten psychischen Einflüssen in theoretischer Zusammenarbeit mit der Dipl.-Psychologin Uta Himmelmann zu einer psychointegralen Herangehensweise erweiterte (Feuerstein, 2004).

Zunächst zur funktionalen Selbstregulation der Stimme. Diese funktionale Selbstregulationsfähigkeit der Stimme vollzieht sich, wenn man seine Aufmerksamkeit bewusst auf hohe Frequenzen (die Obertöne der Stimme) und hierbei insbesondere auf Frequenzen um 3000, 5000 und 8000 Hz lenkt, welche im Mittelohr bei allen Menschen gleichermaßen verstärkt werden und daher eine verstärkte Erregung der *Formatio Reticularis* (Aufmerksamkeitszentrum im Stammhirn) erzeugen. Dies gilt gleichermaßen für die durch das Vibrato der Stimme angeregten vestibulären Impulse. Wird die *Formatio Reticularis* verstärkt erregt, führt dies zu einer Anregung der Arbeit des Gamma-Nerven-Systems, welches für die Koordination und Feinabstimmung der Muskelfunktionen zuständig ist. Die Folge ist eine **Koordinierung aller an der Phonation beteiligten Muskeln** über das Entstehen eines **idealen Muskeltonus im gesamten Körper**, was sich daher also nicht nur auf die Verbesserung des Stimmklangs auswirkt, sondern insgesamt bei verspannten Personen zu einer Entspannung von Muskeln, bei hypotonen Personen zu einer Belebung der Muskelfunktionen führt (Rohmert, G. 1991, Feuerstein, 2000). Oft wird die Selbstregulation der Stimme durch manipulatives Eingreifen der phonierenden Person gestört (bewusster oder unbewusster Einsatz von dysfunktionalen Muskelspannungen, siehe weiter unten), so dass ebenfalls am Abbau dieser Spannungsketten gearbeitet wird, um anschließend die Selbstregulationsfähigkeit der Stimme über eine bewusste Hörweise zu erleichtern. Diese Herangehensweise unterscheidet sich also fundamental von Trainingsmethoden, die linear denkend einzelne Funktionen (z.B. die Atmung) des Gesamtsystems Stimme trainieren, was häufig nicht zu einem idealen systemischen Zusammenwirken der gesamten Stimmfunktion, sondern oft sogar zu einer Störung und einer einseitigen Überlastung des Stimmsystems führt.

In Laufe der Zeit erkannte ich aber die Grenzen dieser rein funktionellen Herangehensweise, da Stress die Stimme negativ beeinflusst. Der Zusammenhang von Stimme und Psyche wird in vielen Stimmbildungs- und Gesangstechniken immer wieder beschworen, jedoch bleibt es meist bei dieser reinen Feststellung oft nur intuitiv erlebter Zusammenhänge, es leiteten sich daraus bisher aber keine konkreten Konzepte zur Integration der Psyche in die Stimmpädagogik ab.

Bei meinen Forschungen stellte ich konkrete Auswirkungen bestimmter Grundemotionen auf den Stimmklang fest, was ich von der psycho-physiologischen Funktion der Stimme als Kommunikations- und Schutzorgan ableitete (Feuerstein, 2004). Aus diesen Forschungen entwickelte ich auf der Basis des systemischen Selbstregulationsgedankens ein Konzept, in dem man über eine psychointegrale Herangehensweise ebenfalls die Selbstregulation der Stimme bewirken kann und parallel dazu Zugang zu den eigenen Emotionen und zu Lösungen von stressauslösenden Konflikten über die Rückmeldung des eigenen Stimmklangs finden kann.

1.2 Herangehensweise im funktionellen Bereich

Der systemischen Selbstregulation entgegen wirken im funktionalen Bereich häufig Hilfsspannungsketten, die die Kehlkopffunktion in ihrer Arbeit behindern. Diese Hilfsspannungsketten können antrainiert sein (von anderen Methoden, die nicht mit der Selbstregulation arbeiten, also z.B. bestimmte Atemforcierungstechniken oder eine übertriebene Artikulation) oder auch unbewusst eingesetzt werden, wenn jemand versucht, mit willentlichen Mitteln seine Stimme lauter oder gefälliger zu machen, wobei er meist unbewusst dysfunktionale Techniken einsetzt.

Funktionale Übungen mit der Stimmig sein –Methode beschäftigen sich daher zunächst mit dem Abbau von Hilfsspannungen und mit der Aufklärung über ihren schädlichen Einfluss auf die Stimme (Räusperzwang, Atempresse, Zungenrückverlagerung usw.). Des Weiteren wird ein bewussteres Hörens auf die die Selbstregulation auslösenden Frequenzen im eigenen Stimmklang geschult. Dies wird zunächst unterstützt durch die auditive Schulung dieser hohen Frequenzen über obertonreiche Instrumente und mündet schließlich in einer Sensibilisierungsarbeit dieser Frequenzen in der eigenen Stimme. Um diese Frequenzen heraushören zu lernen, bedient man sich zunächst ausgehaltener Töne auf Vokalen („Tönen“). Wurde ein Klangbewusstsein entwickelt, überträgt man dies schließlich über ein langsames Hinführen auf die Sprechstimme. Im Alltag ist dann dieser auditive Zugang zur Selbstregulation der Stimme hervorragend einsetzbar, da man seine Stimme immer auditiv wahrnehmen kann und seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Frequenzen lenken kann, während die Vielzahl der funktionalen Hilfsmittel bei konventionellen Stimmtechniken (achten Sie auf Ihre Atmung,

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 – 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

Ihre Artikulation, ihre „Gähnstellung“ usw.) oft zu einer Überforderung aufgrund der Vielzahl der zu beachtenden Körperfunktionen führt (und teilweise, wie z.B. die „Gähnstellung“ auf dysfunktionalen Herangehensweisen beruht).

1.2 Herangehensweise im psychointegralen Bereich

Der systemischen Selbstregulation der Stimme entgegen wirken kann aber auch die Schutzfunktion des Kehlkopfes, die sich auch bei psychisch erlebter Bedrohung äußert.

Zur Erklärung: Der Kehlkopf ist in seiner Primärfunktion ein Schutzorgan. Er kann durch seine Verschiebung verhindern, dass Speisen oder Flüssigkeiten in die Lunge geraten, was überlebensnotwendig ist. Auch ist ein Verschluss des Kehlkopfes mit einer zusätzlichen forcierenden Ausatmung nötig, um bereits Verschlucktes wieder hinaus zu befördern (Husten).

Diese Verschiebung der Kehle erleben wir aber auch in psychischen Bedrohungszuständen. Dies erklärt die psychosomatischen Phänomene der Stimme, die sich in vielen Sprichwörtern niederschlägt, wie z.B.: „das schnürt mir (vor Angst) die Kehle zu“, „da verschlägt es mir die Sprache“, da kriege ich (vor Wut) `nen Hals“ usw.

Die Stimme wird also, wenn man sich vor einer Gefahr schützen möchte, eng und fest, und wenn man sich aktiv gegen die Gefahr wehren möchte schrill und laut (wie z.B. bei einem lautstark geführten Streit).

Liegt eine mangelnde psychische Schutzfähigkeit vor, schließen die Stimmbänder nicht richtig und man hört einen sehr verhauchten, luftigen und matten Klang. Bei Resignation oder einer empfundenen Ohnmacht ist daher keine volle, voluminöse Stimme zu erwarten. Dieser mangelnde Schluss der Stimmbänder gepaart mit Aufregung lässt die Stimme heftig flattern, so dass die Kommunikationspartner eine Aufregung unmittelbar vom Stimmklang ablesen können.

Befindet man sich in einer ohnmächtigen Wut, beinhaltet die Stimme beide Komponenten, und der Stimmklang wird schrill und durch die mangelnde Muskelkraft des Stimmlippenmuskels m. vocalis aber gleichzeitig sehr hoch.

Ist man sich hingegen seiner Sache sehr sicher, fühlt man sich weder schutzlos-ohnmächtig, noch abwehrend-übermächtig – ich nenne diesen Zustand „Eigenmacht“, so schließt die Stimme ideal, nicht zu hart und nicht zu weich, sie ist durch die Innervierung des m. vocalis fähig zu einem größerem Volumen (Sprechen im „Brustton der Überzeugung“) – was einer funktionalen Stimmgebung entspricht (Feuerstein, 2004). Diese Zusammenhänge von Stimmung und Stimmklang fand auch Trojan (1982) heraus, wobei er dies aber nicht mit der Schutzfunktion des Kehlkopfes in Verbindung brachte.

Sind einem diese Zusammenhänge bewusst, wird die Stimme ein ideales Sensorium, um einerseits über den Stimmklang Zugang zu seinen Emotionen zu bekommen und insbesondere Stressfaktoren (was verunsichert mich, was ärgert mich) rechtzeitig herauszufinden, und andererseits über den Stimmklang in der psychointegralen Stimmarbeit Lösungen herauszuarbeiten, wie man diese Stressfaktoren abbauen möchte. „Tönt“ man bestimmte Lösungen, die einem bei einem Konflikt oder einem Problem in den Sinn kommen, gibt der Klang eine unmittelbare Antwort. Eine Lösung, mit der sich die Person sicher und wohl fühlt, klingt freier und weicher, voluminöser und strahlender als eine Lösung, bei der noch Unzufriedenheit und Anspannung herrscht.

Um diese Sensibilität für die Stimme entwickeln zu können und die Stimme als „Wegweiser“ nutzen zu können, ist eine vorausgehende allgemeine auditive Sensibilisierung innerhalb der funktionalen Arbeit sinnvoll.

Ergänzt wird diese psychointegrale Herangehensweise von Seiten der Lehrerin mit Gesprächen, die verhelfen sollen, das Kernthema herauszuarbeiten. Diese Gespräche orientieren sich in der Grundhaltung nach der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers (Rogers, 1977). Hinzu kommen konzeptionelle Entwicklungen einer Systematisierung von bestimmten „Eigenmichtsrechten“, (Feuerstein, 2004), da falsch verstandene Rechte, die die Rechte anderer beschneiden („das Recht, egoistisch zu sein“, „das Recht, jemanden fertig zu machen“) nicht zur Selbstregulation der Stimme, sondern zu einem forcierten dysfunktionalen Klang im Sinne der Abwehrfunktion des Kehlkopfes führen. Verunsicherungen darüber, welche Rechte einem eigentlich zustehen (z.B. das Recht, bei entsprechender Qualifikation eine Führungsposition einzunehmen) und der Kampf zwischen Konfliktparteien, wenn das Eigenmichtsrecht des einen dem des anderen widerspricht, sind meiner Ansicht nach eine der Hauptursachen von Stress. Diese Themen können mit dem Klang in einem imaginären Rollenspiel geprobt werden. Dabei kann der Akteur auch in der Einzelarbeit durchaus einmal in die Rolle des Anderen schlüpfen und den Stimmklang in dessen Rolle bei einer vorgestellten Lösung tönen. Meist weiß man von einem Konfliktpartner sehr viel genauer, wie dieser auf bestimmte Vorschläge oder eigene Handlungsweisen reagieren würde, als einem dies kognitiv bewusst ist.

Wichtig als Hintergrund für psychointegrale Stimmschulungen am Arbeitsplatz ist die Tatsache, dass es bei einer Arbeitstätigkeit dazu gehört, bestimmte Eigenmichtsrechte auf Zeit abzugeben. Beruht dies auf rein sachlichen Erwägungen, z.B. der, dass man sein Recht auf autonome Entscheidungen, wann man schläft und wann man arbeitet aufgibt und sich darauf einigt, den Arbeitstag gleichzeitig zu beginnen, berührt dies die persönlichen Grenzen in aller Regel nicht so sehr, dass die Schutzfunktion der Stimme einsetzen würde. Wenn man weisungsgebunden als Arbeitnehmer arbeitet oder als Führungskraft unter bestimmten Zwängen steht, besteht aber immer die Frage, inwieweit man sich von bestimmten Beschränkungen seines Handlungsfreiraums derart belastet fühlt, dass die persönlichen Grenzen zu stark überschritten werden und der (Stimm-)stress beginnt. Innerhalb der Möglichkeiten eines Arbeitsverhältnisses muss daher herausgefunden werden, welche Handlungsspielräume zu mehr persönlicher Eigenmacht bestehen, ohne die Zusammenarbeit der Firma zu belasten oder – was wünschenswert wäre – sogar durch die erhöhte Arbeitszufriedenheit die Zusammenarbeit zu verbessern und insgesamt wirtschaftlicher zu arbeiten.

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 – 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

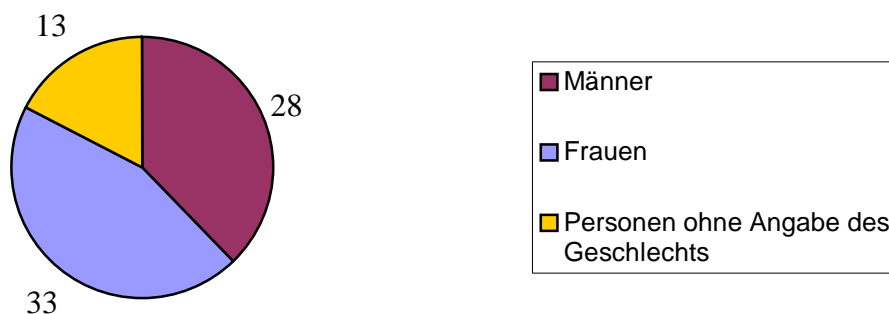
2 Untersuchung der Wirksamkeit eines funktionalen Stimmbildungstages bei sprechintensiven Arbeitsfeldern

2.1 Allgemeine Informationen

Die Untersuchung wurde bei einem Großunternehmen durchgeführt. Es wurde pro Person jeweils ein Tageskurs angeboten. Die durchschnittliche Gruppengröße lag bei ca. 8 Personen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer arbeiteten größtenteils im Callcenter oder im Vertrieb mit sehr starkem telefonischen oder persönlichen Kundenkontakt. Aber auch Führungskräfte, die Probleme mit ihrer Stimme hatten als auch Personen, die selbst Schulungen durchführen und daher über einen längeren Zeitraum laut sprechen müssen, besuchten die Schulung. Der Kurs wurde angeboten, da eine Mitarbeiterumfrage ein großes Interesse an einer solchen Schulung ergab. Denkbar ist es, dass die zumeist in Callcentern herrschende große Fluktuation der MitarbeiterInnen unter anderem an der sehr großen Stimmbelastung liegen könnte. Auch Krankheitszeiten (z.B. durch vermehrte Kehlkopftzündungen, die lange Stimmschonungszeiten nach sich ziehen) könnten auf eine mangelnde Stimmschulung hinweisen.

Ausgewertet wurden nur lesbare und vollständig ausgefüllte Bögen. Da jedoch ein Kurs keine Angaben zur Person machte, entschied ich mich, dennoch die Personengruppe „ohne Angabe des Geschlechts“ auszuwerten, um diese Ergebnisse nicht verloren gehen zu lassen. Wie man in der Abb. 1 sehen kann, sind Männer und Frauen in dieser Untersuchung sehr ausgeglichen verteilt. Auch das Alter zeigte eine große Bandbreite: von BerufsanfängerInnen bis hin zu Personen, die kurz vor ihrem Rentenalter standen, waren alle Altersgruppen recht homogen vertreten.

Abb. 1: TeilnehmerInnen an der Untersuchung



2.2 Vorgehensweise bei der Untersuchung

Die TeilnehmerInnen wurden vor dem Beginn des Kurses gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, in dem Sie die Möglichkeit hatten, sich zu allgemeinen Stimmproblemen zu äußern, die an diesem Tag keine Änderung erfahren konnten.

Die Fragen lauteten:

- Hatten Sie bereits vor dem Sprechberuf Stimmprobleme?
- Haben Sie nach der Arbeit Unlust zu sprechen?
- Erholt sich die Stimme in den Ferien?
- Haben Sie häufigere Kehlkopftzündungen als vor dem Sprechberuf?

Diese Fragen sollten über die allgemeine Stimmbelastung Auskunft geben. Die Ergebnisse sind in Abb. 2 numerisch sowie in der Gesamtangabe in Prozentwerten abgebildet.

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 – 80 163 19

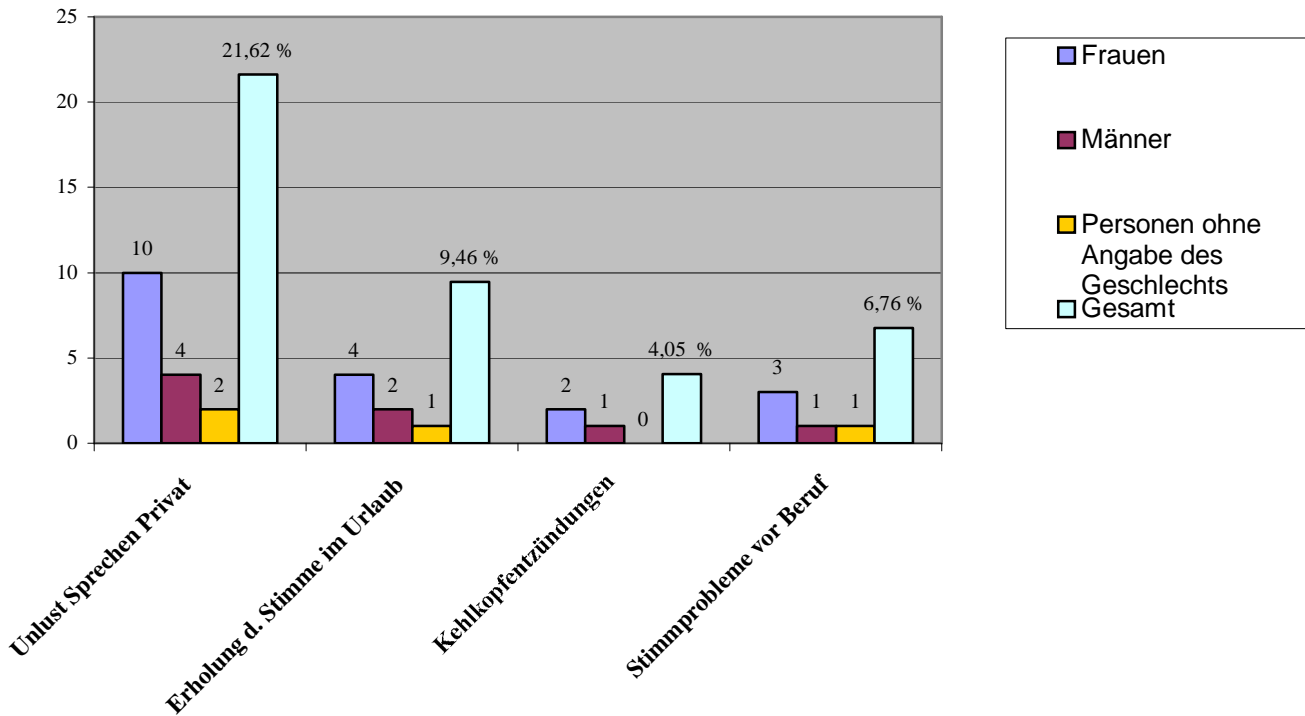
www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

2.3 Ergebnisse

2.3.1 Allgemeine Stimmprobleme vor dem Kurs

Abb.2: Allgemeine Stimmprobleme (unabhängig vom Kurs)



Dabei fiel ein großes Bedürfnis nach Schonung der Stimme nach der Arbeit bei 21 % der Befragten auf, was auf eine dysfunktionale Überlastung der Stimme hinweist. Auch die Erholung der Stimme im Urlaub von immerhin knapp 10 % der Befragten ließ erkennen, dass eine dysfunktionale Belastung vorliegt und in diesem Falle, durch Schonung der Stimme im Urlaub oder durch nachlassende Stressoren wieder geringer wird.

Ca. 4% de Befragten gaben an, häufiger an Kehlkopfezündungen zu leiden, als vor dem Sprechberuf. Tritt dies ein, liegt bereits eine ernsthafte organische Veränderung der Stimmlippen vor. Um diese Ergebnisse jedoch zu relativieren, ist es auch interessant, dass bereits 6,76 % der Befragten bereits vor dem Sprechberuf unter Stimmproblemen litten, was natürlich auch zu der Überlegung führt, inwieweit bei der Personalauswahl bereits bestehende Stimmprobleme durch eine Fachperson diagnostiziert werden müssten. Die oben genannten Zahlen halte ich für relativ hoch, wenn man zusätzlich bedenkt, wie viele Menschen ihre Stimmprobleme überhaupt nicht erkennen. Es gab einige TeilnehmerInnen in den Kursen, die unter einer deutlichen Stimmstörung litten, sie aber nicht als solche wahrnahmen. Es ist zu vermuten, dass Krankheitsausfälle aufgrund von Stimmüberlastung nicht selten sind, da eine Heiserkeit aufgrund einer Erkältung für den Laien nicht von einer Heiserkeit, die aufgrund einer Stimmüberlastung entsteht, zu unterscheiden sind.

2.3.2 Vergleich der Stimmbelastungssymptome nach einem Arbeitstag und nach dem Stimmtraining

Die in Abb. 2 genannten Fragen geben jedoch noch relativ wenig qualitative Auskunft über die stimmliche Verfassung der Befragten im Laufe eines Tages. Daher wurden die Stimmbelastungssymptome erfasst, die die TeilnehmerInnen von sich während der Arbeit kennen. Diese wurden sowohl vor als auch nach dem Stimmbildungstag erfasst. Der Tag entsprach den gleichen, wenn nicht sogar stärkeren stimmlichen Anforderungen wie sonst täglich am Arbeitsplatz: es wurde den ganzen Tag in der Großgruppe und teilweise auch in Einzelarbeit getönt und gesprochen, so dass viele TeilnehmerInnen eine heisere Stimme am Ende des Tages vorhersagten. Diese Befürchtungen stellten sich jedoch bei den meisten der Befragten nicht ein, im Gegenteil; durch die Stimmbildungsübungen wurden die sonstigen Belastungssymptome am Ende des Tages in sehr starkem Maße geringer eingestuft als vor der Schulung (vgl. Abb. 3 und 4). Nur bei wenigen Personen zeigte sich eine tatsächliche Überanstrengung der Stimme am Ende des Tages, so dass bei

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 - 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

diesen Personen eine Einzelschulung eventuell sinnvoller gewesen wäre, da manche Personen die Übungen falsch umsetzen, was man in einer Einzelschulung in solchen Fällen verhindern kann.

Abb. 3: Stimmbelastungssymptome vor dem Kurs

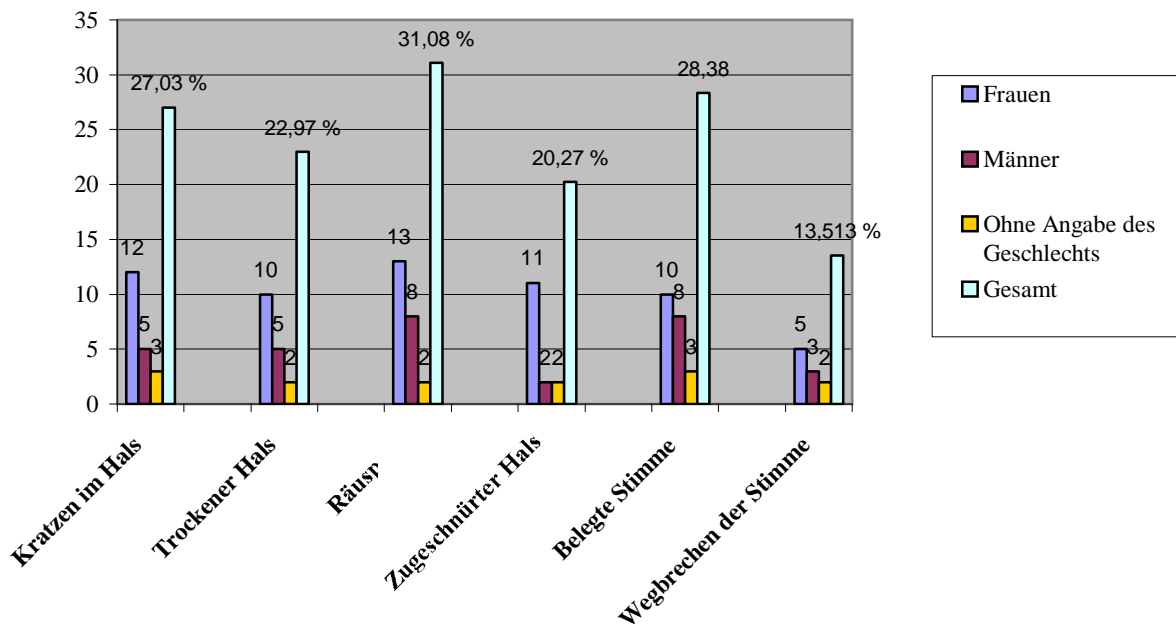


Abb. 4: Stimmbelastungssymptome nach dem Kurs

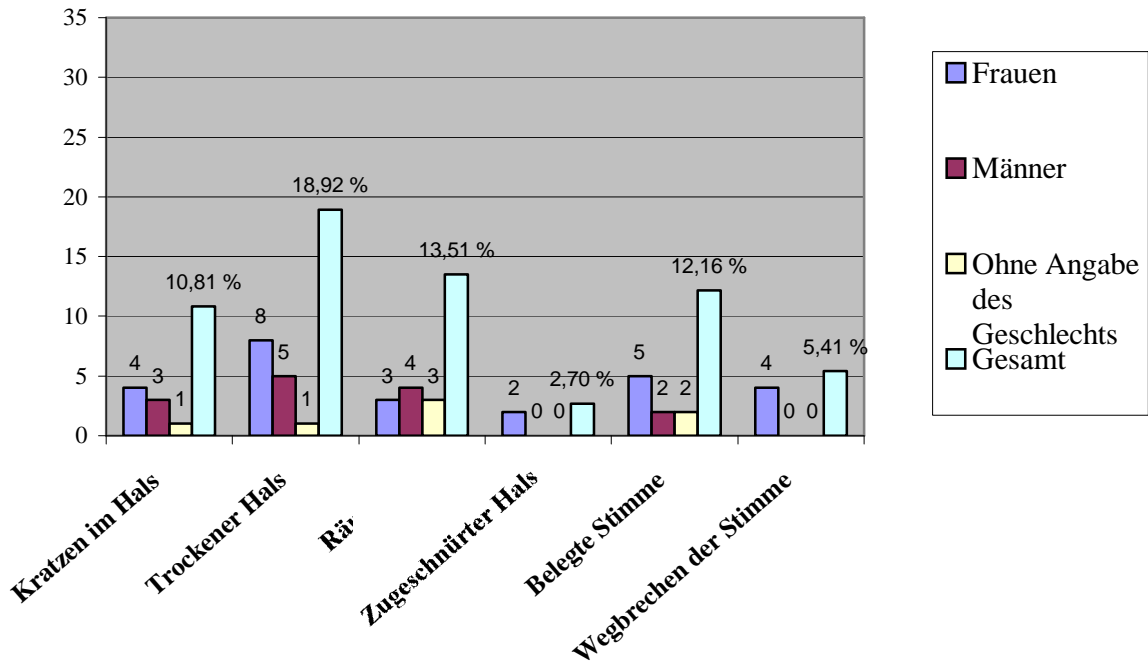
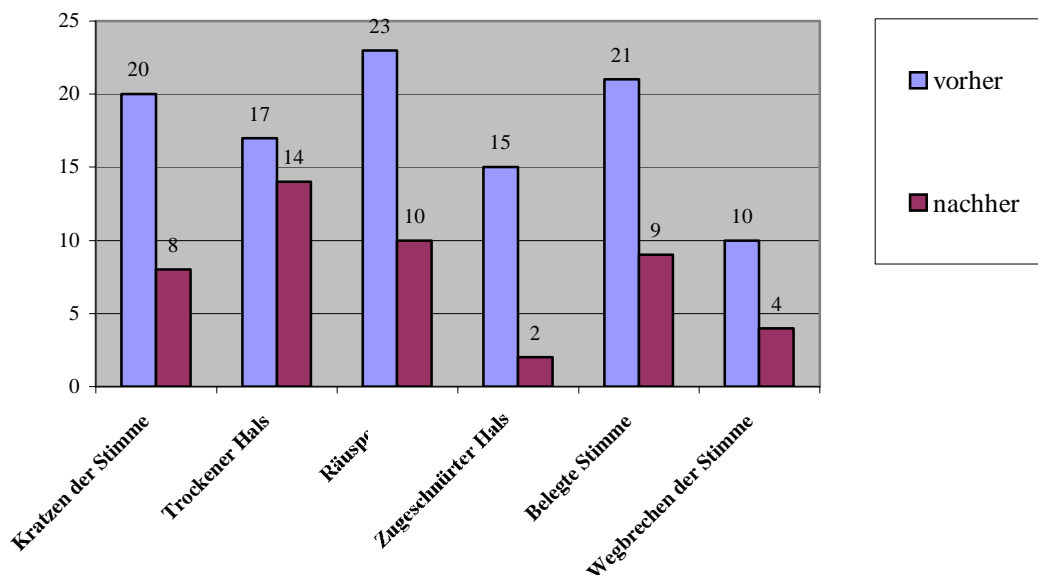


Abb. 5: Stimmbelastungssymptome vorher und nachher (Gesamt, numerisch)



In Abbildung 5 sehen Sie die Veränderungen der Stimmbelastungssymptome im Vergleich. Es zeigt sich eine deutliche Verbesserung in allen Bereichen. Besonders spannend ist die Entspannung im tiefen Rachen, die sich durch die veränderte Stimmtechnik eingestellt

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 – 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

hat (viel weniger „zugeschnürter Hals“), die sich in einem größeren Schwingvermögen der Stimmlippen des Kehlkopfes äußert und damit auch das Problem der belegten und kratzigen Stimme und somit auch der Trockenheitsgefühle und den Räusperzwang minimiert. Auch das Geringerwerden des Wegbrechens der Stimme zeigt die deutliche Entspannung der Stimme.

2.3.3 Auditive Selbsteinschätzung vor und nach dem Kurs

Wie aber erleben die TeilnehmerInnen ihre Stimme?

Um einen objektiven Klangeindruck der eigenen Stimme zu gewinnen, wird zu *Beginn* und am *Ende des Kurses* ein Bogen ausgefüllt, in dem sie ihre Stimme auditiv einschätzen müssen. Zur Erleichterung der Aufgabe wird eine Aufnahme gemacht, die den TeilnehmerInnen vorgespielt wird. Vorteil an diesen Fragen war auch, dass hiermit der Kursinhalt, nämlich die Verbesserung der eigenen Stimme unter anderem über eine verbesserte auditive Wahrnehmung bereits eingeleitet werden konnte. Viele Personen zeigen sich zu Beginn von der Aufgabe, ihre eigene Stimme zu beurteilen, verunsichert; daher sprechen sie einen beliebigen Satz laut vor, und gehen dann Punkt für Punkt die Stimmklangkriterien durch. Die meisten Personen zeigen sich dann schnell wahrnehmungsfähiger, als sie es selbst zu anfangs vermutet hätten, und setzen ihre Kreuze ohne Probleme. Aufgabe ist es, sich im Spannungsfeld von Gegensatzpaaren wie voluminös-leise oder heiser-klar in einer Skala von +2 über neutral bis -2 einzustufen, wobei der positive Begriff (voluminös, klar, sicher, ruhig, deutlich, mühelos) die positive Wertung bekommt, und das jeweilige Gegenteil in den Minusbereich führt.

Für wenige Personen (2-3) war es wichtig, eine höhere Stimme und / oder leisere Stimme zu bekommen, da sie ihre Tiefe und ihr Volumen bisher über Anstrengung erzeugt hatten. Diese Personen stellten aber die Ausnahme dar und beeinträchtigen daher die Untersuchung nicht wesentlich, da die meisten Personen aufgrund von Verspannungen zu hoch und zu leise sprachen. Es gab jedoch auch viele Personen, die nach dem Kurs noch an Volumen und Tiefe (Sonorität) gewannen, obwohl sie bereits vorher ein großes Volumen aufwiesen, dies jedoch mit Anstrengung erzielt hatten. Dies ist vor allem bei den Männern deutlich. Hier zeigt sich bereits zu Beginn eine größere Tendenz zu Volumen und Tiefe als bei den Frauen, jedoch schätzen sie ihre Anstrengung deutlich größer ein als die Frauen. Nach dem Kurs liegen Männer und Frauen fast gleichauf: das Volumen und die Tiefe (Sonorität) hat bei beiden gewonnen und auch der körperliche Aufwand ist vergleichbar mühelos geworden. Vielleicht hat der geringere körperliche Aufwand der Frauen vor dem Kurs auch dazu beigetragen, dass sie sich mit ihrer Stimme als sicherer empfanden. Die Ergebnisse dieses Fragebogenabschnittes sehen Sie in den folgenden Abbildungen:

Abb. 6: Stimmklangselbsteinschätzung, Männer vor und nach dem Kurs

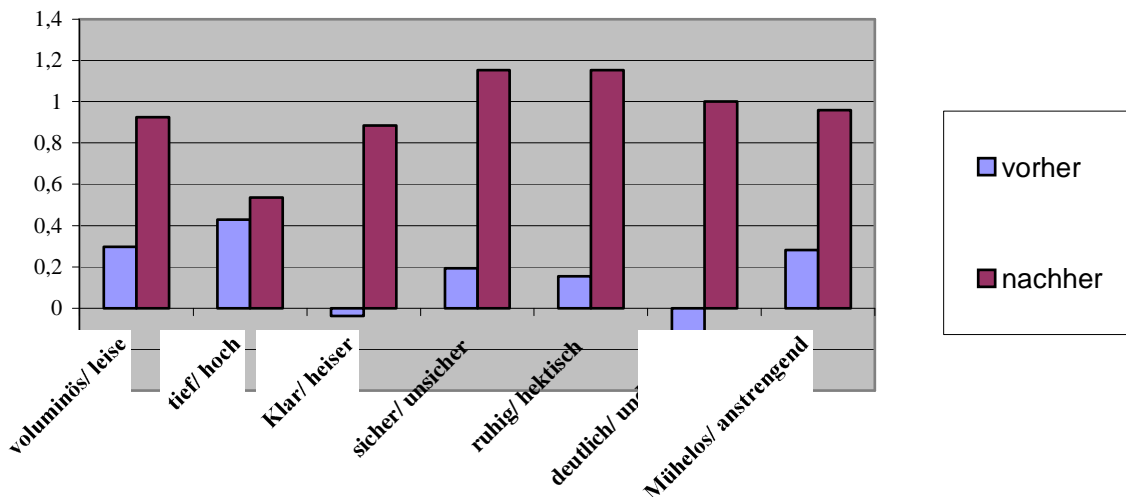




Abb. 7: Stimmklangselbsteinschätzung Frauen, vor und nach dem Kurs

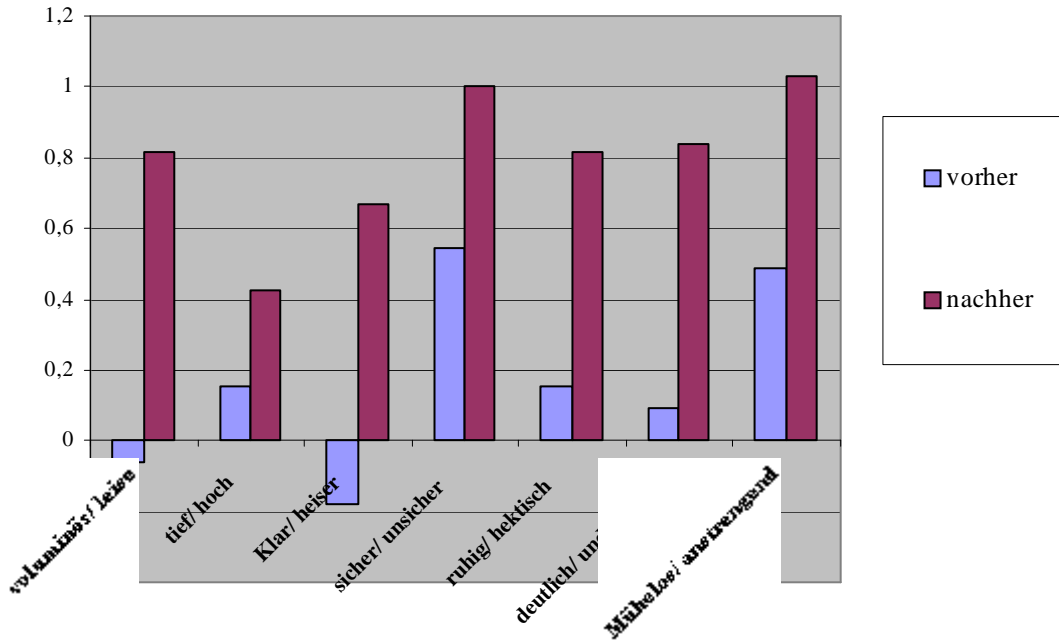
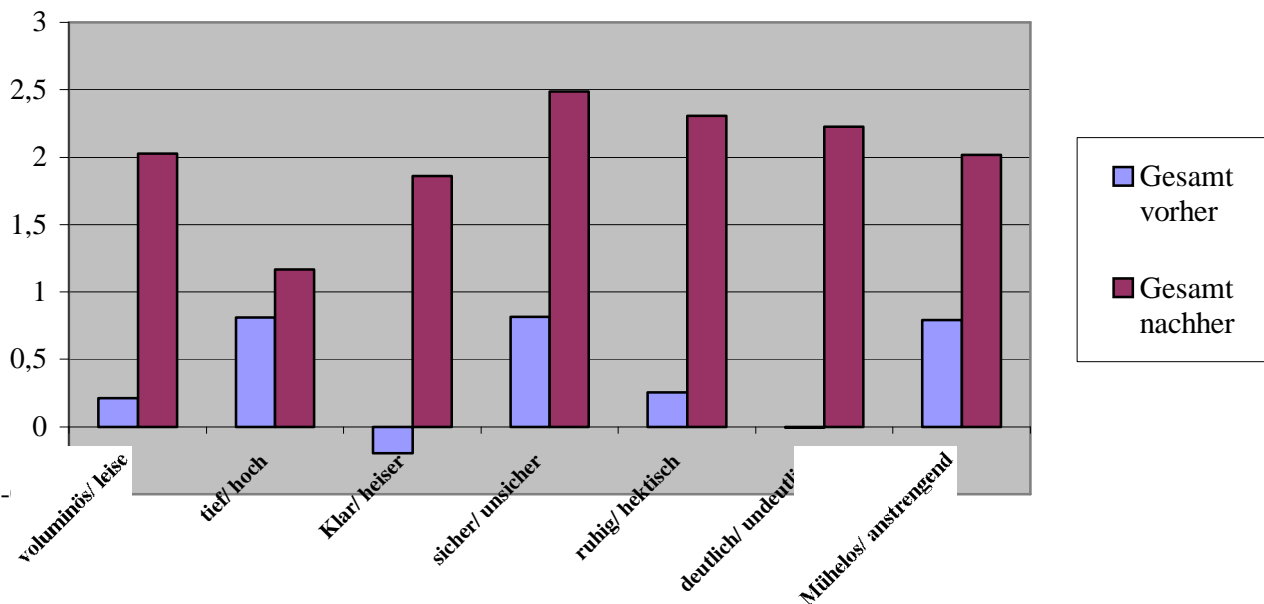


Abb. 8: Stimmklangselbsteinschätzung Gesamt, vorher und nachher (mit Personen ohne Angabe des Geschlechts)



STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 - 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West

In der Abbildung 8 zeigt sich der Erfolg des Kurses am deutlichsten. Die meisten Personen erlebten ihre Stimme an diesem Tage in einem großen Wandel, die Stimmen wurden zumeist lauter, klarer, gewannen an Tiefe (Sonorität), sie wurden sicherer, ruhiger, deutlicher und müheloser.

2.3 Abschließende Bewertung des Trainings

Abschließend bleibt zu sagen, dass sich eine erstaunlich große Wirkung dieser Tagesseminare bei bis dato in diesem Bereich zumeist völlig ungeschulten Personen gezeigt hat. Auch anfängliche Anlaufschwierigkeiten vieler TeilnehmerInnen (sich genießen, Stimmübungen durchzuführen, Abwehr vor Unbekanntem), haben den großen Erfolg dieser Tagesseminare nicht beeinträchtigt. Die TeilnehmerInnen waren zumeist selbst erstaunt über die ungewohnte Kraftfülle und Leichtigkeit ihrer Stimme, wünschten sich aber häufigere Wiederholungen der Maßnahme, um einen langanhaltenden Transfer in den Alltag zu garantieren.

Aber auch die psychische Belastung der Stimme war ein großes Thema. Starke Stressoren, die offen genannt wurden, waren z.B. unzufriedene und wütende KundInnen, das Arbeiten unter Zeitdruck, lange Anfahrtswege zur Arbeit aufgrund einer ungewollten Versetzung, persönliche Schwierigkeiten, sich vor einer Gruppe zu behaupten (Trainer). Nicht angesprochen, aber mit Sicherheit vorhanden sein dürften Spannungsverhältnisse zwischen verschiedenen Führungshierarchien bzw. mit KollegInnen usw., Unzufriedenheit mit dem gewählten Beruf oder der Art der ausgeübten Tätigkeit innerhalb der Firma, Ärger über nicht erfolgte Beförderungen, mangelnde Rückmeldungen über den Erfolg der eigenen Arbeit usw.

Hierbei hätte sich die psychointegrale Herangehensweise angeboten, welche ich aber zum Zeitpunkt der Schulung noch nicht entwickelt hatte. Allerdings ist dazu auch ein Arbeiten in kleineren Gruppen bzw. Seminare mit einer größeren Zeitdauer notwendig, um jede Person individuell betreuen zu können. In einer Arbeit mit der Gruppe muss allerdings gewährleistet sein, dass die Offenheit im psychischen Bereich gegenüber den anderen TeilnehmerInnen vorhanden ist. In den meisten Fällen dürfte eine Einzelschulung, die sich ergänzend an eine funktionale Gruppenschulung anschließt, sinnvoller sein.

3 Literatur

Feuerstein, Uta (2000): Stimmig sein. Die Selbstregulation der Stimme in Gesang und Stimmtherapie. Paderborn, Verlag: Junfermann.

Feuerstein, Uta (2004): Einführung in die Stimmig sein – Methode. Funktional – psychointegrale Selbstregulation von Gesang und Sprechstimme in Forum Logopädie, 6, 2004

Haken, Hermann (1990): Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik: die Lehre vom Zusammenwirken. Frankfurt/ M., Berlin, Verlag Ullstein.

Nuber, Ursula (2000): Warum Frauenstimmen immer männlicher werden. In „Psychologie heute“ Weinheim, Juni, S. 8.

Rogers, Carl R (1977): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächs-Psychotherapie. München, Kindler Verlag.

Rohmert, Gisela (1991): Der Sänger auf dem Weg zum Klang. Köln, Verlag: O. Schmidt.

Rohmert, Walter, Prof. Dr. (Hg.) (1991 a): Grundzüge des funktionalen Stimmtrainings. 6. unveränderte Auflage, Köln, Verlag: O. Schmidt.

Rohmert, Walter, Prof. Dr. (Hg.) (1991 b): Beiträge zum 2. Kolloquium Praktische Musikphysiologie. Köln, Verlag: O. Schmidt.

Tomatis, A.A. (1990): Der Klang des Lebens. Vorgeburtliche Kommunikation – die Anfänge der seelischen Entwicklung. Hamburg, Rowohlt.

Trojan, F. Dr. (1952): Der Ausdruck der Sprechstimme. Eine phonetische Lautstilistik. Wien: Verlag für Medizinische Wissenschaften

STIMME UND COACHING

Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.:0221 - 80 162 80, Fax.. 0221 – 80 163 19

www.stimme-und-coaching.de, info@stimme-und-coaching.de

Kontoverbindung: Uta Feuerstein, Konto-Nr.: 393 501, BLZ: 370 605 90, Sparda Bank West