

Stimme macht Stimmung

Die menschliche Stimme ist eines der wichtigsten Signale für die Zuordnung von Persönlichkeitseigenschaften. Die Wahrnehmung der nuancierten Qualitäten und Schwankungen im Klang der Stimme haben direkte Verbindung zu den emotionalen Verarbeitungsarealen im menschlichen Gehirn. Diese Koppelung erzeugt automatisch ganz bestimmte Emotionen, Stimmungen und Einschätzungen über die Persönlichkeit und Befindlichkeit einer Person. Spiegelneuronen als Basis für Empathie in motorischen Gehirnzentren lassen uns bei einer gehetzten oder angespannten Stimme ebenso gehetzt und angespannt fühlen. Die Stimme wird also nicht nur im eigenen Körper als Resonanzraum gebildet, sondern sie führt auch zu einer Resonanz im Körper des Zuhörers. Diese direkte zwischenmenschliche Verbindung, die reflexartig und in großem Umfang unbewusst abläuft, stellt die große Macht der Stimme dar.

In der interpersonalen Kommunikation dient die menschliche Stimme auch der Festlegung von hierarchischen Verhältnissen. Frans de Waal nennt als ein subtiles Zeichen der Dominanz die Anpassung der Frequenzen der menschlichen Stimme unter 500 Hz - eines tiefen Summens - an das dominante Individuum. Das Frequenzbild jedes Individuums in diesem Frequenzbereich ist einzigartig – eine persönliche Signatur. Im Laufe eines Gespräches nähern sich diese „Grundtöne“ einander an. Das jeweils rangniedrigere Individuum passt sich an. Spektralanalysen der Fernsehdebatten im US-Präsidentenwahlkampf zwischen 1960 bis 2000 bestätigten die Ergebnisse der anschließenden Meinungsumfragen. Alle acht dominierenden Kandidaten dominierten auch in ihrem Grundton. Nur ein sub-dominanter Kandidat wurde Präsident: George W. Bush.

Da der stimmliche Ausdruck größtenteils von subkortikalen Gehirnregionen gesteuert wird, die unbewusst, intuitiv und automatisch arbeiten, werden die klanglichen Qualitäten als direkter Hinweis auf die emotionale Befindlichkeit und die Handlungsabsichten als echter, unverfälschter und glaubwürdiger eingeschätzt als die Inhalte der Worte, die bewusst gewählt werden. Nonverbal lässt es sich eben weniger leicht lügen. Nonverbale Kommunikation hat eine stärkere Wirkung, da sie unmittelbarer und ursprünglicher ist, sowie von älteren Gehirnteilen automatisch und schnell verarbeitet wird. Nonverbale Signale werden zudem weniger kognitiv kontrolliert und wirken daher echter als verbale.

So verströmt eine in sich ruhende Stimme eine Atmosphäre der Geborgenheit, Wohlbehagen, Sympathie und Sicherheit. Da die Stimme den emotionalen Rahmen und Filter für die Interpretation der Bedeutung der gesprochenen Worte bildet, stellt sich bei dieser Art der Stimme ganz von selbst Vertrauen in die Person und gleichzeitig Vertrauen in die ehrliche Absicht hinter den Worten ein.

Durch diese Resonanz werden Stimmungen durch die Stimme übertragen. In den Neurowissenschaften und der Systemtheorie kennt man das „Versklavungsprinzip“. So werden der spezifische Klang und die Eigenart der Stimme einer Person zu einem Ordner für Emotionen, Assoziationen, Erinnerungen, Gedanken, Meinungen und Persönlichkeitsbeurteilungen. Denn Hören ist etymologisch eng mit Gehorchen verbunden, und diese Nähe zeigt uns, wie Stimmungen, Gefühle und Gedanken beim Zuhören reflexartig moduliert und gesteuert werden. Hören ist auf emotionaler Ebene Gehorchen.

Andererseits haben wir ein sehr feines Sensorium für Unwahrheit, Täuschung und Unehrlichkeit. Besonders die Gehirne von Frauen haben im Laufe der Evolution evolutionär „Entlarvungszentren“ herausgebildet, die Blinder überführen. Für Frauen ist es in Bezug zu der im Vergleich zum Mann geringeren Reproduktionsmöglichkeit wichtig bei der Partnersuche Status, vorhandene Ressourcen und Bindungswillen eines potenziellen Partners besonders realistisch einzuschätzen und auf keinen Bluff oder allzu süße Worte hereinzufallen.

Das Wort "Person" stammt vom Lateinischen "personare" und bedeutet "hindurchtönen". Das Lateinische "persona" hingegen hat die Bedeutungen Persönlichkeit, Charakter, Rolle und Maske. Das Hindurchtönen der Stimme durch die Maske und die soziale Rolle macht den wahren Charakter der Persönlichkeit transparent.

Je entspannter und mit sich im Reinen jemand ist, desto klangvoller und ausdrucksstärker ist seine Stimme. Der Tonus der Stimme zeigt, über welche persönliche Spannkraft ein Mensch verfügt. Niemand wird z. B. eine Stimme mit geringer Indifferenz einer emotionalen Persönlichkeit zuordnen. Wer mit dem Brustton der Überzeugung spricht, dessen Worte werden auch als überzeugend wahrgenommen. Wer hingegen mit gepresster Stimme sich verzweifelt bemüht sich Gehör zu verschaffen, dem werden ein geringes Selbstbewusstsein, unzureichende Belastbarkeit, mangelnde innere Stärke und Labilität als

Persönlichkeitsmerkmale zugeordnet. Und die gleiche emotionale Gewichtung erhalten auch die ausgesprochenen Worte dieser Person.

Atemrhythmus, Atemtiefe und -frequenz sowie Körperhaltung bestimmen den Klang der Stimme in weitem Umfang. Das Mitschwingen des Körpers erzeugt so einen Stimmklang, der als warm und wohltuend empfunden wird. Ein solides inneres Stimmfundament signalisiert Stärke, Größe, Leichtigkeit und Entspannung. Stimme und Emotionen bestimmen einander: Angst verringert z. B. die Atemintensität, während Kummer den Einatem und Zorn den Ausatem verstärkt.

Jeder Mensch kann in seiner ihm eigenen Tonhöhe leicht und mühelos sprechen. Wenn diese natürliche Indifferenzlage dauerhaft verlassen wird, kommt es z. B. zum Überschlagen der Stimme, zu Anspannungen und Belastungen der Stimme bis hin zur Heiserkeit. Diese Entfernung von der natürlichen Indifferenzlage ermüdet sowohl Zuhörer als auch den Sprecher. Die Stimme sollte also beim Sprechen je nach Sprechmelodie um die Indifferenzlage herumpendeln.

Der individuelle Eigenton eines Menschen befindet sich im unteren Drittel des Stimmumfangs. In diesem Klangbereich spricht man am energiesparendsten. Es genügt wenig Atemluft, um einen kräftigen Ton zu erzeugen. Die Stimme wirkt in dieser Stimmlage sowohl auf den Sprecher selbst als auch auf die Zuhörer am angenehmsten. Im Alltag spricht allerdings kaum jemand auf diesem hochwirksamen Niveau des Eigentons sondern meist deutlich höher. Eine Stimme, die im Eigenton klingt, wird von den Zuhörern meist als authentisch, überzeugend und selbstbewusst wahrgenommen.

Die Vokalisation, die nonverbale Lautbildung ist bei Tieren ein Zeichensystem für Dominanz und Unterwerfung. In der Interaktion mit Tieren wie Pferden und Hunden zeigt sich, dass Dominanz am besten in einer nonverbalen Mischung von Güte und Bestimmtheit funktioniert.

Die Dimensionen der paraverbalen Kommunikation - der klanglichen Qualitäten der Stimme - die Prosodie:

- Stimmlage (hoch/tief, tragend/zitternd)
- Stimmqualität: gebrochene Stimme, feste Stimme ...
- Artikulation: verschliffen, betont, deutlich...
- Lautstärke (angenehm / unangenehm laut / unangenehm leise)
- Stimmführung: stottern, stammeln...
- Betonung einzelner Wörter oder Satzteile
- Sprechtempo/Rhythmus (schnell/langsam, schleppend, hastig, etc.)
- Sprachmelodie (eintönig/moduliert/singend)
- Tonhöhe
- Klangfarbe: schrill, dumpf, matt ...
- Pausen/Unterbrechungen
- Sprechdauer

Amplitudenänderung	mäßig	Vergnügen, Aktivität, Glück
	extrem	Furcht
Tonhöhe	niedrig	Vergnügen, Langweile, Trauer
	hoch	Ärger, Furcht, Überraschung
Tonhöhenverlauf	abwärts	Vergnügen, Langweile, Trauer
	aufwärts	Ärger, Furcht, Überraschung
Tonhöhenänderung	mäßig	Ärger, Langweile, Abscheu, Furcht
	extrem	Vergnügen, Glück, Überraschung
Tempo	langsam	Langweile, Abscheu, Trauer
	schnell	Vergnügen, Glück, Überraschung, Ärger, Furcht

Kunstpauzen einzufügen bedeutet sich Raum nehmen und ist damit ein weiteres Signal für Dominanz. Die Stimmdynamik führt weiters zur Betonung und Hervorhebung einzelner Wörter und Sätze - auch durch Kunstpausen. Es wird leise und laut gesprochen und dadurch die Interpretation der Wortbedeutung vorgegeben.