

## Präsenz- und Voice-Coaching für Frauen

Ina Wohlgemuth

**Zusammenfassung:** Für die Karriere gilt „Je tiefer die Stimme, desto höher die Position“. Insofern ist Voice-Coaching besonders für berufstätige Frauen interessant. Der folgende Artikel stellt das Kleingruppen-Coaching „Body and Soul“ vor, eine Verbindung von berufsbezogenem Stimm- und psychologischem Coaching für Frauen. Inhalte sind die Zwerchfellatmung zur Verbesserung von Stimmklang und Präsentationssicherheit, Sprechen auf dem „Eigenton“, Sprechdynamik, Stimmpflege für Vielsprecherinnen und Improvisationsreden. Über die Übungen hinaus reflektieren die Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen auf der „sozialen Bühne“ des Berufs, ihre sozialen Rollen und Gestaltungsmöglichkeiten der Selbstpräsentation.

**Schlüsselwörter:** Coaching für Frauen · Stimm-Coaching · Kleingruppen-Coaching

### Presence and Voice Coaching for women

**Abstract:** One maxim of career is “the lower the pitch of voice the higher the income.” In this regard Voice-Coaching is of definite interest especially for women in business. This article focuses on small-group coaching, a holistic approach combining Voice and Psychology. The course includes abdominal breathing to improve both the sound of the voice and self-assurance in presentations; the use of the natural pitch of the voice; dynamics of voice; care of the voice for professional speakers and improvised speaking. In addition to the exercises, the participants are encouraged to reflect on their own experience of “social stage” in business, their social roles and opportunities to exert their influence and improve the image they portray.

**Keywords:** Coaching for women · Voice-Coaching · Small-group coaching

## Selbstmarketing als „stimm“iges Gesamtkonzept

Dass Frauen nach wie vor in Führungspositionen unterrepräsentiert sind, liegt zu einem großen Teil an ihrem schlechten Selbstmarketing. Nachweislich nimmt die eigene Arbeitsleistung nur einen geringen Einfluss auf den beruflichen Erfolg. Demgegenüber sind die persönliche Ausstrahlung und der Bekanntheitsgrad in der Organisation maßgeblich für die Karriereentwicklung. Eine Gesetzmäßigkeit der Karriere heißt: Je höher die Position, desto tiefer die Stimme. In dieser Hinsicht haben Frauen eindeutig die schlechteren Karten: Frauen haben biologisch bedingt eine höhere Stimmlage als Männer. Die männliche Stimme hat aufgrund eines größeren Kehlkopfs und längerer Stimmlippen einen dunkleren Klang als die der Frau. Darüber hinaus erzeugt die weibliche Stimme eine größere Vielfalt an Klangfrequenzen als die männliche. Frauen nutzen beim Sprechen bis zu fünf Töne, während Männer nur zwei bis drei Töne einsetzen. Diese emotional ausdrucksärmere Sprechweise wird von Zuhörern als sachlicher und informativer bewertet als eine melodiose Stimmführung. Frauenstimmen wirken zwar ausdrucksstärker, werden jedoch gleichzeitig auch als subjektiver wahrgenommen.

Viele Frauen berichten davon, dass es ihnen schwer fällt, in männerdominierten Runden und Meetings Gehör zu finden. Das Gefühl, zwar kompetent, aber ungehört zu sein, stößt besonders bitter auf, wenn der eigene gute Vorschlag nicht zu Kenntnis genommen wird, um dann kurze Zeit später von einem männlichen Kollegen formuliert Eingang in den Aktionsplan zu finden. Die Gründe für das Phänomen der „unerhörten“ Kompetenz sind sicherlich vielfältig. Britische Studien von Hirnforschern weisen nach, dass hohe und melodische Frauenstimmen für das Gehirn von Männern eine schwer zu entziffernde Wellenaktivität aussenden. Männer seien somit beim Zuhören einer Frauenstimme stärker in ihrer Konzentration gefordert, als wenn sie dem Vortrag einer tiefen Männerstimme lauschten. Wenngleich das vielleicht nicht der einzige Grund dafür ist, dass Frauen sich Männern gegenüber gelegentlich schlecht verständlich machen können, lohnt es sich für berufstätige Frauen auf jeden Fall, ihrer Stimme und deren Wirkung mehr Beachtung zu schenken. Denn tatsächlich wirken tiefe Stimmen gleichermaßen auf männliche wie auf weibliche Zuhörer angenehm und kompetent.

Ist eine zu hohe Stimme ein Karrierekiller? Vermutlich ja, denn die Realität zeigt: Es gibt keine Karrierefrau mit Piepsstimme, wenn man von wenigen Ausnahmen im Showbusiness absieht. Was können beruflich ambitionierte Frauen tun, um ihre Stimme wirkungsvoll einzubringen und sich Gehör zu verschaffen? Zunächst einmal sollten sie, wenn sie in ihrem Bestreben ernst genommen werden wollen, dafür sorgen, dass sie über eine „erwachsene“ Stimme verfügen. Frauen (und Männer), die zu hoch sprechen, kämpfen mit einem Imageproblem. Sie müssen sich härter als andere darum bemühen, ernst genommen zu werden. Für Frauen, die den Eindruck haben, ihre Stimme sollte souveräner klingen, ist Voice-Coaching ein guter Weg. Hier geht es u.a. um:

- die Verbesserung der Atmung,
- die Verwendung einer natürlichen Stimmlage (Eigentone),
- die emotionale Ausstrahlung der Sprache
- Stimmpflege für Vielsprecherinnen.

## **Gut gestimmte Einstellung**

Aus dem Blickwinkel des psychologischen Coachings mag eine Verhaltensorientierung beim Voice-Coaching zu kurz greifen. Denn wie weit kann die Vermittlung von Atem- oder Stimmtechniken führen, solange zentrale Fragen der Einstellung, Überzeugungen und Selbstkonzepte unberührt bleiben? Wenn wir uns selbst nicht wichtig genug nehmen, um unseren Bedürfnissen eine Stimme zu verleihen, wie soll das im Voice-Coaching geleistet werden? Es scheint ebenso müßig zu sein, über das Primat von Einstellungs- oder Verhaltensänderungen zu sinnieren, wie die Frage nach dem Ursprung von Henne und Ei zu stellen. Aus therapeutischen Erkenntnissen, wie z. B. aus der Depressionstherapie, ist bekannt, welchen Einfluss die bewusste Veränderung von Körperfunktionen (wie z. B. der Mimik) auf das emotionale Befinden nehmen kann. Daneben spielt die kognitive Bewertung und Umdeutung von Verhalten und Erleben eine ebenso bedeutsame Rolle. Insofern steht das Kleingruppen-Coaching „Body and Soul“ für eine gleichberechtigte Verbindung von Verhaltensänderungen und kognitiven Impulsen.

## **Entspannter Atem – ein Ganzkörperphänomen**

Für eine gut klingende Stimme spielt die *richtige Atmung* eine zentrale Rolle. Die Stimme ist ein wunderbares Instrument, das bei entspannter und tiefer Atmung volltönend klingen kann. Es kommt im Beruf immer wieder zu Stress-Situationen, bei denen vielen Menschen regelrecht die Luft zum Atmen ausgeht. Dies passiert insbesondere dann, wenn sie anlässlich von Präsentationen und Diskussionen eine „soziale Bühne“ betreten, von der aus sie ihre Ideen und Konzepte durchsetzen wollen. Dieser Zusammenhang gibt einen Hinweis auf die Notwendigkeit psychologischer Kompetenzen im Voice-Coaching. Im Kleingruppen-Coaching steht nicht allein die Technik der Zwerchfellatmung im Fokus, sondern auch das Auflösen von Blockaden in sozialen Kontexten. Hierzu reflektieren die Teilnehmerinnen anhand von Modellen wie das „innere Team“ und der „Teufelskreis der Angst“, welche Vorannahmen, Sorgen, Selbstkonzepte oder Wahrnehmungen ihren Präsentationserfolgen bisher im Wege standen.

Auf der Verhaltensebene erlernen die Teilnehmerinnen von „Body and Soul“, wie sie ihre Zwerchfellatmung besser wahrnehmen und unterstützen können. Mit Hilfe von Lockerungs- und Entspannungsübungen lokalisieren sie, wohin sich ihre Atmung im Körper ausdehnt. Da die Zwerchfellatmung die natürliche Atmung des Menschen ist, muss diese nicht neu erlernt werden. Meistens geht es darum, Fehlhaltungen und Verspannungen beim Atmen aufzulösen. Solange der Körper insgesamt angespannt ist, wird die tiefe Zwerchfellatmung behindert. Aus diesem Grund erarbeiten die Teilnehmerinnen ihre jeweils individuell passende Entspannungsübung, die sie in kurzer Zeit jeden Tag und besonders vor Präsentationssituationen einsetzen können. Dies kann eine Entspannungsübung wie die Progressive Muskelrelaxation nach *Jacobson* sein oder kleine gymnastische Lockerungsübungen. Im Kleingruppen-Coaching kommt bei den Lockerungsübungen auch manchmal der Hüftschwung eines Bauchtanzes zum Einsatz, besonders wenn die Stimmen der Frauen eher flach und resonanzarm, also gewissermaßen

„ohne Unterleib“ klingen. Neben dem Spaß an der Bewegung erfahren die Frauen, auf welche Weise Körperwahrnehmung, Atmung und Stimme zusammenhängen. Sie erleben, wie die tiefe Atmung ihre Stimme stützt und selbst in Stressmomenten Sicherheit vermittelt. Im weiteren Verlauf erlernen sie darüber hinaus, in Präsentationszusammenhängen ihre Körpersignale anders zu bewerten, nämlich als völlig normale und in gewissem Maß sogar erwünschte Anspannungssymptome. Außerdem üben sie, in Kontakt mit dem Publikum zu kommen, positive Feedbacksignale bewusst aufzunehmen und der eigenen Ausstrahlung zuzuschreiben.

### **Die Stimme – natürlich souverän**

Um eine souveräne Stimme zu entwickeln, ist die individuelle Erarbeitung der natürlichen Stimmlage rund um den sogenannten *Eigenton* eine der wesentlichen Aufgaben. Dieser Ton ist für die Stimmbänder am leichtesten zu produzieren. Er ist individuell von der Länge und Beschaffenheit der Stimmlippen abhängig. Selbstverständlich benutzen wir beim Sprechen mehr als nur einen Ton, um unsere Aussagen zu verdeutlichen. Die Töne, die wir beim Sprechen einsetzen, liegen um den Eigenton herum in der sogenannten *Indifferenzlage*. Sobald wir beim Sprechen aus dem Umfang unserer Indifferenzlage hinausgehen, also uns zu weit von unserem Eigenton entfernen, wird unsere Sprache als gekünstelt, übertrieben oder lächerlich wahrgenommen. Forschungen aus den USA zeigen, dass Menschen, die auf ihrem Eigenton und innerhalb der Indifferenzlage sprechen, als wesentlich sympathischer wahrgenommen werden als solche, die zu hoch oder zu tief sprechen. Die Stimme nimmt in der Nähe des Eigentons an Resonanzen zu und klingt ausdrucksvoller. Nicht selten liegt die zu hoch eingestellte Stimmlage an einer nervösen Anspannung, die sich besonders auf der „sozialen Bühne“ der Kommunikation entfaltet. Die allgemeine nervöse Anspannung bewirkt auch eine Anspannung der Stimmlippen. Dies wiederum führt dazu, dass die Stimme sich erhöht. Hinzu kommt meistens der schnelle und flache Atem, der einen erhöhten Luftdruck auf die Stimmbänder gibt, was wiederum zu einer weiteren Anspannung und damit erhöhten Stimmlage führt. Sowohl in Konfliktsituationen als auch beim Lampenfieber tendiert die Stimme somit zu unnatürlicher Höhe und wirkt dünn oder flatterig. Gelingt es allerdings, den Eigenton über Übung im Gedächtnis zu verankern, können Menschen auch in angespannten Situationen auf diesen Ton zurückgreifen und ihre Sicherheit zurückerlangen. Der Körper reagiert bereits auf die Vorstellung des Eigentons mit einer Beruhigung der Atemfrequenz, die Verspannung nimmt ab und die Situation deeskaliert.

Bei vielen Frauen scheint die erhöhte Stimmlage eine über die Stressreaktion hinausgehende soziale Signalfunktion zu haben: Hohe Stimmen werden von Kindesbeinen an mit Zuwendung, Trost oder Kindlichkeit assoziiert. Das ausgehende Signal einer überhöhten Stimme kann Beruhigung, Zutraulichkeit oder auch Hilflosigkeit und Schutzbedürftigkeit transportieren. In diesem Zusammenhang beschäftigen sich die Teilnehmerinnen von „Body and Soul“ auch mit Sozialisationserfahrungen, ihren sozialen Rollen(vorbildern) und mit ihren Wünschen, wie sie von ihrer Umwelt wahrgenommen werden möchten.

Der Eigenton eines Menschen lässt sich mit unterschiedlichen Methoden identifizieren. Ein leichter und kommunikativer Zugang ist das „Aktive Zuhören“. Die zustimmenden „Mmmhhh“-Laute, mit denen wir dem Sprecher unsere Aufmerksamkeit signalisieren, bewegen sich meistens in der Nähe unseres Eigentons und können einen Hinweis auf dessen Höhe geben. Eine sichere Identifizierung des Eigentons erfolgt über die „Einzählmethode“. Hierbei zählen die Teilnehmerinnen von eins bis zehn und dehnen bei jeder Wiederholung (3 x) die Zählvokale länger, bis schließlich beim 4. Durchgang der Zählvokal eindeutig auf einem Ton, dem individuellen Eigenton, liegt. Wenn diese Übung in entspannter Grundhaltung durchgeführt wird und die Frauen bewusst auf ihrem Eigenton sprechen, zeigen sich erstaunliche Ergebnisse. Die veränderte Tonlage führt unmittelbar zu einer verbesserten Ausstrahlung der Teilnehmerinnen. Ihre Stimmen werden von den Zuhörerinnen bereits beim ersten Versuch als überzeugender und durchsetzungsstärker eingeschätzt.

### **Dynamische Sprache und charismatische Ausstrahlung**

Konzepte charismatischer Führung legen nahe, dass Menschen, die hoch, leise und wenig betont sprechen, für führungsschwach gehalten werden. Die Sprechstimme emotionsreicher, dynamischer und damit aktivierender zu gestalten, ist daher für viele Frauen im Kleingruppen-Coaching „Body and Soul“ ein wichtiges Lernziel. Dabei erfahren die Teilnehmerinnen, wie sehr sich ihr Ausdruck verändert, wenn sie Lautstärke, Tonhöhe und Sprechgeschwindigkeit bewusst variieren. Auch in diesem Zusammenhang ist die Verknüpfung von Stimmtechniken und psychologischer Beratung bedeutsam. Auffällig häufig gehören leise und wenig charismatische Stimmen zu Frauen, die als kleine Mädchen bereits gelernt haben, in den Hintergrund zu treten, sich unterzuordnen oder sich in den Dienst der Familie zu stellen. Nicht selten waren sie dort jüngere Schwestern oder Einzelkinder in schwierigen Familienkonstellationen.

Demgegenüber fallen die Frauen, die in ihrer Kindheit als ältere Schwester das Regiment über jüngere Brüder geführt haben, dadurch auf, dass sie laut und nahe an ihrem Eigenton sprechen. Frauen mit ausdrucksarmer Stimme zeichnen sich nicht durch einen Mangel an Gefühlswerten aus, sondern eher durch die eigene emotionale Ausdrucksbescheidung. Die Sorge, sich sprachlich zu sehr in den Vordergrund zu spielen, scheint sich in einer gleichförmigen Lautstärke und Betonung zu manifestieren. Bei den unterschiedlichen Dynamikübungen von Tonhöhen, -tiefen und -lautstärken erleben sich diese Frauen als übertrieben, als unangemessen. Umso überraschender ist für sie die Rückmeldung aus der Coachinggruppe, dass ihre dynamische Stimme als angenehm und überzeugend wahrgenommen wird. Beim Tönebilden sowie in Vorlese- und Präsentationsübungen erleben sie darüber hinaus, welchen Einfluss eine lebendige Mimik und Gestik auf ihren Stimmklang und ihre Ausstrahlung haben. Ein strahlendes Lächeln verändert den Stimm-sitz entscheidend. Die Stimme klingt klarer und ansprechender, als wenn die Gesichtszüge unbewegt oder schlaff sind.

## Stimmpflege für Vielsprecherinnen

Präsenz- und Voice-Coaching wird nicht nur von zurückhaltenden Frauen angenommen, sondern auch von sehr selbstbewussten Frauen, die als berufliche „Vielsprecherinnen“ lernen möchten, wie sie Stimmbandproblemen vorbeugen oder sie kurzfristig lösen können. Bei diesen Frauen steht die Stimme als Leistungsorgan unter großem Druck und dauerhafter Belastung. Sie erlernen im Kleingruppen-Coaching vor allem Techniken der Entspannung und „Stimmbandmassage“. Dieses Wellnessprogramm für die Stimmbänder ist leicht zu erlernen und kann in kurzer Zeit täglich praktiziert werden. Wer am Tag mehr als drei Stunden spricht, sollte darauf achten, viel zu trinken, am besten zimmerwarmes Mineralwasser. Für stark beanspruchte Stimmbänder ist es eine echte Wohltat, mit geschlossenen Lippen und entspannter Mundhaltung 1 bis 2 Minuten täglich zu summen. Darüber hinaus eignen sich die Vokallaute „a“, „e“, „i“, „o“, „u“ in Kombination mit weichen Konsonanten wie „m“ oder „n“ gut zur Stimmbandpflege. Bei „Body and Soul“ finden die Teilnehmerinnen heraus, welche Vokalkombination in welchem Tonspektrum ihnen am besten zusagt, und nehmen für die tägliche Stimmpflege Übungen auf einer CD mit nach Hause.

Der psychologische Anteil der Beratung „druckvoller“ Frauen legt den Schwerpunkt auf Lockerung ihrer Einstellung zu sich und ihrer Leistung. Dabei scheint es besonders den „Powerfrauen“ gut zu tun, eine gewisse Leichtigkeit im Umgang mit ihrer Redeleistung zu gewinnen. Der Spaß an Improvisationen, wie im folgenden Abschnitt beschrieben, die Freude an der Stimme und eine liebevolle Zuwendung zu ihrem wichtigen Organ werden von diesen Frauen als ihr Highlight des Coachings gewertet.

## Mit Improvisation und Humor gegen Sprechblockaden

Wenn es um Präsentationssituationen geht, haben manche Frauen außer mit ihrer überkritischen Selbstwahrnehmung auch mit ihrem überhöhten Anspruch an „lückenfreie“ Kompetenz zu kämpfen. So ist es für die meisten Frauen zu Beginn des Kleingruppen-Coachings unvorstellbar, frei und unvorbereitet vor einer Gruppe von Menschen sprechen zu können. Umso erstaunter sind die Teilnehmerinnen, dass sie in der Lage sind, sowohl zu banalen oder Nonsens-themen Kurzvorträge zu halten als auch nach Regieanweisungen geschickt und gewitzt zu improvisieren. Alle Frauen halten zu einem Thema ihrer Wahl wie z. B. Reisen, Arbeit, Haushalt, Gleichberechtigung oder einem Nonsens-Thema einen 2-minütigen Impulsvortrag. Im zweiten Durchgang bekommen sie einzelne Worte gezeigt, die sie in ihren Vortrag einarbeiten sollen. In einer weiteren Übung entwickeln die Teilnehmerinnen ihren gesamten Vortrag aus Wortkarten, die sie vorher blind aus einer Wörternkiste gezogen haben. Ihr Vortrag kann inhaltlich von anderen Teilnehmerinnen fortgeführt werden, die ihrerseits immer wieder neue Wörter einbauen sollen.

Mit zunehmendem Spaß am Vortrag und der Improvisation verändern die Frauen sowohl ihre Vortragshaltung als auch ihre Stimmführung. Sie gestikulieren, modulieren ihren Sprachfluss und ihre Sprachgeschwindigkeit, um Aufmerksamkeit zu binden, bewegen sich beim Sprechen im Raum und genießen es, Lacher zu erzeugen. In der anschlie-

henden Reflexion geht es darum, Erfahrungen aus der improvisierten Rede in berufliche Vorträge einfließen zu lassen. Dabei entwickeln die Teilnehmerinnen Ideen, wie sie ihren eigenen Witz und Humor als Eisbrecher zum Publikum einsetzen können oder auf welche Art und Weise ihnen Improvisationen bei ihrer Argumentation oder Einwandbehandlung helfen können.

### **Nachhaltigkeit durch Einzel-Coaching**

„Body and Soul“ wird in einer Gruppengröße von 3 bis maximal 6 Teilnehmerinnen durchgeführt. Die kleine Gruppe und die geschlechtliche Homogenität ermöglichen eine individuelle, intensive Arbeit und ermutigen die Teilnehmerinnen, bei Atem-, Stimm- und Präsentationsübungen in der Gruppe neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Für viele Frauen ist auf dieser Grundlage ein anschließendes Einzel-Coaching von Interesse. So können persönliche Fragestellungen, wie z. B. der Umgang mit selbstwertbedrohlichen Erfahrungen, Möglichkeiten von Selbstbehauptung und Konfliktbewältigung oder weitreichende Probleme von Stimm- und Sprachführung vertiefend bearbeitet werden.

### **„Starke Auftritte“ auf der Bühne und im Beruf**

Ab 2009 wird mit „Body and Soul on stage“ das Angebot um die Möglichkeit erweitert, den eigenen Bühnenauftritt von der Wunschvorstellung zur Abendvorstellung zu realisieren. Die Frauen werden zum Ende des Programms, unterstützt von professionellen Musikern, eine von ihnen frei gewählte Zeitspanne auf einer Bühne in Form von Gesang, Lesung oder Vortrag gestalten. Dieses Projekt wird eingebettet in Kleingruppen- und Einzel-Coachings und zielt neben der Vermittlung von Stimmtechniken insbesondere auf das Erleben der Selbstwirksamkeit, Präsenz, Ausstrahlung und Rollenflexibilität der Frauen.

### **Literatur**

- Drexler, D. (2006). *Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dyckhoff, K., Westerhausen, T. (2007). *Stimme: Instrument des Erfolgs* (7. Aufl.). Berlin: Metropolitan.
- Habermann, G. (1978). *Stimme und Sprache. Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene*. Stuttgart: Thieme.
- Jacobsen, E. (2006). *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*. (6. Aufl.) Stuttgart: Klett-Cotta.
- Krumpholz, D. (2004). *Einsame Spitze–Frauen in Organisationen*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Middendorf, I. (1984). *Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre* (9. Aufl. 2007). Paderborn: Junfermann.
- Thiele, A. (2005). *Argumentieren unter Stress*. Frankfurt/M.: F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen.

- Waibel, J. (2000): *Ich stimme. Das Stimmhaus-Konzept für die Balance von Stimme und Persönlichkeit*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Winkler, M., Commichau, A. (2005). *Reden. Handbuch der kommunikationspsychologischen Rhetorik*. Reinbek: Rowohlt.



**Ina Wohlgemuth**, Dipl.-Psych., (ABO), fünf Jahre Leitung der Führungskräfteentwicklung im internationalen Stahlanlagenbau. Seit 2006 selbstständige Tätigkeit als Coach und Managementberaterin mit den Schwerpunkten: Führungs- und Konfliktcoaching, Work-Life-Balance und Selbstmarketing. Seit 10 Jahren Bühnenaktive Sängerin und Songwriterin (Gesangsausbildung bei Silvia Droste und Ulrich Wewelsiep). Initiatorin der Business-FrauEN, Redakteurin eines Frauenmagazins, seit Anfang 2008 Angebot von Präsenz- und Voice-Coaching für Frauen.