

Jochen Waibel

Ich bin Stimme

Die Stimme als „Botschafterin der Persönlichkeit“ - Phänomen Stimmpersönlichkeit

Seit ich als Stimmbildner und Sprechtrainer sowie als Opernsänger, Rezitator und Stimmperformer zur Psychologie und Systemischen Gestalttherapie kam, arbeite ich mit dem *Phänomen Stimmpersönlichkeit*. Dabei ist eine psychologische Grundhaltung gefragt und gefordert, die Stimmpsychologie. Doch weckt die Psychologie häufig Ängste, Befürchtungen oder auch die schlichte Frage, was nun ausgerechnet die technische Funktion der Stimme mit der menschlichen Psyche zu schaffen haben soll. Ist das nicht dieses „Psychologisieren“? Doch ein psychologisches Verständnis gerade in der Stimmarbeit ist grundlegend, indem eine bewusste Orientierung an den persönlichen Bedürfnissen und am individuellen Selbstwertgefühl erleichtert oder überhaupt ermöglicht werden kann. Denn es ermöglicht einen Spielraum für Entfaltung und Befreiung, indem eine Person ihre eigene Form finden kann, anstatt durch Perfektion und Anpassung des stimmlichen Ausdrucks vorschnell in eine allzu häufig fremde vorgegebene Form gepresst zu werden. Deshalb stehen am Anfang meines Buch die „5 Freiheiten“ und der „Bedürfnisraum“ (Waibel, 2000, 22 ff). Ebenso wesentlich ist der Stellenwert der Stimme als Kontaktorgan und ihrer Aussagekraft im Beziehungskontext.

Meine stimmpsychologische Sicht- und Arbeitsweise beinhaltet die professionelle Kenntnis folgender Perspektiven:

- A) **Form und Technik:** Sprecherziehung, Stimmbildung, Gesangspädagogik, Atemtechnik, Bewegungslehre u.ä.
- B) **Bühne und Kunst:** Künstlerische Grundhaltung mit langjähriger regelmäßiger Bühnenpräsenz.
- C) **Person und Kommunikation:** Arbeits- und Stimmpsychologie, Systemischer Gestaltansatz mit dem Fokus auf Bewusstheit und Kontakt.

Die Kraft meiner explizit ganzheitlichen Sichtweise im Sinne des Stimmhaus-Konzeptes liegt darin, in der Lage zu sein, die Stärke jeder dieser drei Perspektiven gezielt zu erkennen, ihre Wirkung einschätzen zu können und im stimmigen Moment fruchtbar wirken zu lassen, in der Kenntnis der Wechselwirkungen zwischen den Disziplinen. Die besondere Tiefe und Qualität der Arbeit kommt jedoch durch den Einbezug eines psychologischen Verständnisses zustande: Über bisher Unbewusstes kann reflektiert werden als eine zusätzliche Chance zur Entfaltung von Stimme und Person, der Stimmpersönlichkeit.

Eine Stimmpersönlichkeit *ist* Stimme. Das ist umfassender, als nur eine Stimme zu *haben*. Im Bewusstsein ihrer Ausdrucks- und Wahrnehmungsorgane kennt, nutzt und entwickelt die Stimmpersönlichkeit ihre Stimme als Kontaktorgan. Die Stimme wird im Kontakt mit anderen

Personen zu einer „Botschafterin der Persönlichkeit“. Denn die Stimme klingt nicht im schwingungsleeren Raum, sondern entfaltet sich auf dem Hintergrund der persönlichen Erfahrungswelt. Im Hier und Jetzt schwingt sie sowohl in Resonanz zu den Personen im umgebenden Raum als auch in Resonanz zur aktuellen gegenwärtigen Situation. Im Sinne dieses „stimmigen“ Gesamtklangs vermittelt die Stimme durch die Person (*per-sona*) immer eine Selbst- und eine Beziehungsaussage. Dafür bitte ich Workshop-Teilnehmer ebenso wie die Leser/innen des Buches anfangs ein Selbstportrait zu malen in Orientierung an der Ich-Aussage „**Ich bin Stimme**“ (Waibel, 2000, 14, 165, 231). Damit sind Sie bereits Stimme in ihrer Selbst- und Beziehungsaussage, dem ersten Ton vorausauschend. Bei der Stimme gibt es nichts hinzu oder weg zu trainieren, sondern vielmehr zu entdecken, im Besonderen die Persönlichkeit: *Ich Stimme*.

Ein Mensch ist eine Persönlichkeit, wenn er „**stimmig**“ ist, d.h. wenn sein persönliches Verhalten den eigenen Bedürfnissen und den situativen Anforderungen der Umgebung entspricht.

Eine Persönlichkeit ist sich ihrer Ausdrucks- und Wahrnehmungsorgane bewusst. Sie kennt, nutzt und entwickelt diese Organe als Kontaktorgane. So ist auch der Prozess der Stimmgebung „(...) ein Kontaktorgan. Mit ihr, so wie mit den Kontaktorganen Sehen, Zuhören, Berühren, Bewegen, Riechen und Schmecken wird Kontakt hergestellt oder auch vermieden und blockiert.“ (Waibel, 2000, 80)

Eine Stimpersönlichkeit nutzt ihre Stimme als eine „Botschafterin der Persönlichkeit“ (Waibel, 2000, 28). Die Stimme kann ausdrücken, ob ein Mensch in sich „stimmig“ ist. Sie kann diese Stimmigkeit authentisch, auf sehr intime Weise und ungeachtet gewollter Manipulation oder versuchter Kosmetik ausdrücken.

Deshalb steht die Stimme im Mittelpunkt des Stimmhaus-Konzepts mit den Zielen, die Persönlichkeit als Stimpersönlichkeit zu entwickeln sowie einen ausdrucksorientierten Konflikt-Dialog zu gewährleisten.

Veröffentlicht in: Geissner, H. K.: Das Phänomen Stimme in Kunst, Wissenschaft, Wirtschaft. Röhrig Universitätsverlag. 2004. Sammelband der 4. Stuttgarter Stimmtage [2002], Akademie für gesprochenes Wort

Fachbuch

Waibel, Jochen: ICH STIMME.

Das Stimmhaus-Konzept für die Balance von Stimme und Persönlichkeit

EHP Praxis. Köln 2000. €19

„Erhellend und einladend“ **DIE ZEIT**