

Die Stimme im Erlebensbezogenen Concept Coaching

„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)

Die Stimme ist Seismograph und Beben zugleich

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 empfunden werden kann. Stimme ist damit das Medium zwischenmenschlicher Interaktion, und stellt Verbundenheit und Gemeinschaft her.

Die Stimme ist gleichzeitig ein feiner Seismograph für die Schwingungen und Bewegungen unserer Gedanken und unserer Seele. Sie vollzieht jede gedankliche und emotionale Bewegung. Sie ist der Ausdruck verschiedener intrapsychischer Selbstpositionen. Stimme ist folglich ein kommunikatives Mittel im intrapersonellen wie auch im interpersonellen Raum.

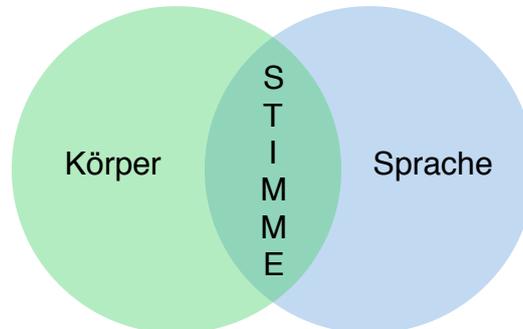
„Der Gebrauch des Begriffs der Stimme dient als ständige Erinnerung daran, dass selbst psychologische Prozesse, die ein Individuum in Isolation vollzieht, als Prozesse kommunikativer Art verstanden werden.“ (Wertsch 1993, In: Staemmler 2015)

Erlebensbezogenes Concept Coaching (ECC) arbeitet genau an diesen Schnittstellen zwischen Sagbarem und Unsagbarem, zwischen Intrapersonellem und Interpersonellem. Deshalb soll im Folgenden gezeigt werden, warum und auf welche Weise die Stimme in das Konzept des *Erlebensbezogenen Concept Coachings (ECC)* integriert werden kann.

Warum sollte die Stimme eine größere Bedeutung im ECC bekommen?

Im *Thinking At The Edge*, im *Focusing* und in der darauf aufbauenden Methodik des ECC nehmen das körperliche Erleben, im Sinne eines Felt Sense, sowie die Arbeit mit sprachlicher Bedeutung einen sehr hohen Stellenwert ein. In der Verbindung von Sprache und Körper ist es notwendig, auch die Stimme in den Fokus der Betrachtung zu stellen. Denn sie ist das verbindende Element zwischen Sprache und Körper. Sie ist das hörbare Korrelat des

Wortes und hat ihren Ursprung in der Leiblichkeit, also in der Atmung und Bewegung des Körpers:



So ist die Stimme gleichzeitig Trägerin von Inhalt (Sprache) und Erleben (Körper). Sie hat sozusagen alle wichtigen Informationen zur Person, ihrem Erleben, der empfundenen Bedeutung und der Situation in einem Schallereignis gebündelt. Somit geht mit einer Konzentration auf die Stimme keine Information verloren. Und es ist nicht möglich einen einzelnen Faktor isoliert zu betrachten. Er wird in seiner Verwobenheit und Interaktion hörbar. Das bedeutet, dass die Stimme einerseits ein unverwechselbares Merkmal eines bestimmten Menschen ist. Gleichzeitig hat sie eine hohe Expressivität und Varianz, die teils willkürlich, aber auch unwillkürlich zu Stande kommt. Darin manifestieren sich Stimmungen, Gefühle und aktualisierte Selbstpositionen. „Sie [die Stimme, JR] ist damit mehr als ein globaler Ausdruck des Selbst.“ (Staemmler 2015) Das stellt ein reichhaltiges Mehr in der erlebten Bedeutung der Sprache und des Körpers dar. Der Klang ist der lebendig hörbare Teil der Bedeutung.

Wie kann die Stimme einen neuen Beitrag zu ECC leisten?

Die Stimme und das Sprechen sind dynamisch und können sich in jedem Moment komplett verändern. Damit ist die Stimme ein unmittelbarer Ausdruck des Erlebten, denn sie hat ihren Ursprung unmittelbar im körperlichen Erleben. Unter normalen Umständen wird die Stimme sowohl von zeitüberdauernden Persönlichkeitsmerkmalen als auch von aktuellen situationsbedingten Faktoren beeinflusst. Die eigene Stimme ist dabei auch für die Person selbst unmittelbar zu hören. Durch die Stimme können Klient_innen also ihr gesprochenes Wort in seiner Bedeutung selbst unmittelbar erleben. Honneth (1992) macht diesen Aspekt deutlich, in dem er Folgendes feststellt: „Indem ich in der Wahrnehmung meiner eigenen

Lautgebärde auf mich so reagiere, wie es mein Gegenüber tut, versetze ich mich in eine exzentrische Perspektive, aus der heraus ich ein Bild von mir selber gewinnen kann.“ (In: Staemmler 2015) Schwanitz (1999) führt diesen Aspekt noch weiter aus, wenn er feststellt, dass „in der Lautsprache dem Sprecher seine eigene Äußerung ans Ohr dringt, wie etwas fremdgewordenes Eigenes. Er versteht es so wie sein Gegenüber.“ (In: Staemmler 2015) Das bedeutet, dass das Hören der eigenen Stimme dem Selbst eine Objektposition zuweist, und sich der Sprecher dadurch in eine neue Perspektive zu sich selbst versetzen kann. Die Selbstposition kann also durch das Hören der eigenen Stimme erfahrbar gemacht werden. Verknüpft mit der Erkenntnis, dass die Stimme sowohl in der Leiblichkeit als auch in der Sprache verankert ist, bedeutet das, dass die Stimme eine gut zugängliche Hilfestellung darstellt. Sie ist eine Hilfestellung für diejenigen, die Schwierigkeiten im Zugang zum körperlichen Erleben (Focusing) haben, aber auch für diejenigen, die Schwierigkeiten in der Abstraktion der Sprache (Semantik) haben.

Dabei hat die Stimme eine hohe zeitliche Auflösung, was Gedanken und Gefühl betrifft. Jede gedankliche und emotionale Bewegung wird in der Bewegung der Stimme mitvollzogen. Die Stimme zeichnet sozusagen automatisch den hörbaren „Erzähl“-Weg des Neuen vom Impliziten zum Expliziten. Staemmler (2015) stellt fest, dass die Stimme „(...) Ausdruck der zum gegebenen Zeitpunkt aktualisierten Position(en) (ist).“ Bertau (2011) ergänzt, dass „die interne Stimmenvielfalt extern tatsächlich gehört und empirisch analysiert werden (kann).“ (In: Staemmler 2015) Selbstpositionen, Gedanken, Ideen und Gefühle erfahren ihre Bedeutung durch das laute Aussprechen. Dabei wird die interne Vielstimmigkeit automatisch hörbar. Das ist vor allem hilfreich für Personen, die zum Beispiel eine Ungeduld, eine Berührungsangst, eine Hemmschwelle oder eine Blockade im Focusing in Bezug auf die gefühlte Bedeutung verspüren.

Was ist bei der Betrachtung von Stimme und Sprechverhalten besonders zu beachten?

Im ECC ist es wichtig das fremde Sprechen genauso wie das eigene Sprechen zu erleben.

Das Klangliche ist flüchtig und muss für einen kurzen Moment dingfest gemacht werden. Das kann zum Beispiel mittels Tonbandaufnahmen geschehen, wo nicht nur der genaue Wortlaut, sondern eben auch der Stimmklang aufgenommen wird. Die meisten Menschen sind selten oder nie mit ihrem eigenen Stimmklang konfrontiert, weshalb es bei einer solchen Methode ein sehr behutsames Vorgehen seitens des EC-Coaches braucht. Der EC-Coach muss sich der Wirkmächtigkeit solcher Aufnahmen in der Autokonfrontation sehr bewusst sein.

Das Festhalten des Stimmklangs kann aber auch durch Zurückformulieren durch den EC-Coach passieren. Hier ist es wichtig, dass der EC-Coach stimmliche Merkmale differenzieren kann und die wichtigsten Beschreibungskategorien von Stimm- und Sprechausdruck kennt.

So kann der stimmliche Ausdruck ebenfalls paraphrasiert werden. Zu diesen Kategorien gehören:

- Stimmklang & Resonanz: resonant, tragfähig, heiser, knarrend, rau, blechern, dumpf, ...
- Lautstärke: laut, leise, angemessen, ...
- Sprechmelodie: lebendig, monoton, immer wiederkehrende Betonungsmuster, ...
- Sprechtempo & Pausensetzung: schnell, langsam, gehetzt, ausreichend Pausen, lange Pausen, wenig oder keine Pausen
- Stimmlage: hoch, tief, Indifferenzlage
- Atmung: tiefe Atmung, Hochatmung, stockender oder gepresster Atem
- Artikulation: deutlich, vernuschelt, ...

Es bedarf einer gewissen Übung und Erfahrung diese stimmlichen Dimensionen voneinander zu unterscheiden und diese beurteilen zu können. Diese Erfahrung kann es dem EC-Coach erleichtern treffende Formulierungen und Reflexionsangebote zu machen. In Verbindung mit Beobachtungen auf sprachlicher und körperlicher Ebene wird der Klient so in seiner Ganzheit der Situation betrachtet.

Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass auch im Nichtsprechen und in den Pausen Informationen liegen. Pausen und Schweigen sind nicht ungefüllt. Es stellt sich auch die Frage, was uns das unveränderte Sprechen, das Schweigen, und das versiegende Sprechen zeigen kann.

Was sind mögliche Schritte um die Stimme im ECC zu integrieren?

Ein wichtiger Schritt zur Integration der Stimme im ECC ist die Sensibilisierung von EC-Coaches für diese wichtige Dimension des Sprechens. Dazu können stimmspezifische Ergänzungen in den Denkschritten des Thinking at the Edge bzw. in den Focusing-Anleitungen vorgenommen werden, die den Klienten auf die Wahrnehmung des eigenen Sprechverhaltens fokussiert.

Darüber erscheint eine stimmliche Selbsterfahrung mit Atem-, Stimm- und Sprechübungen für EC-Coaches sinnvoll. Mit diesen Übungen können die Wahrnehmung und die Achtsamkeit für die eigene Stimme, aber auch für die Stimmen anderer gestärkt werden. Das steht in Verbindung mit Hör- und Wahrnehmungsübungen zum Stimmklang, um zu lernen, die verschiedenen Dimensionen der Stimme zu unterscheiden zu beschreiben. Auf dieser Grundlage können dem Klienten noch einmal in einer anderen Form passende Reflexionsangebote gemacht werden.

Durch diese Selbsterfahrung ergeben sich zwei weitere wichtige Vorteile: Einerseits lernen die EC-Coaches ein basales Übungsrepertoire für Körper-, Atem- und Stimmübungen, die sie bei ihren Klienten anwenden können. Andererseits lernen sie ihren eigenen Stimmklang zu verbessern und das Sprechen bewusster zu gestalten, was für den Erfolg von Focusing-Maßnahmen (wie zum Beispiel Fantasie- und Körperreisen) ausschlaggebend sein kann. Der Klient kann sich besser ins Focusing begeben, wenn er durch die Stimme des EC-Coaches eingebettet und auf angenehme Weise geführt wird.

Zusammengefasst: Nächste Schritte

- 1) Stimmspezifische Ergänzungen in den Leitfäden und Beschreibungen von ECC und Focusing
- 2) Stimm-Selbsterfahrung für EC-Coaches (Workshop, Coaching):
 - a) Verbesserung der eigenen Stimme und spezifische Nutzung für Focusing und ECC
 - b) Kennenlernen eines Übungsrepertoires als Ergänzung zum ECC
- 3) Hör- und Wahrnehmungsübungen für EC-Coaches

Text zur Inspiration: Auszug aus „Flughunde“ von Marcel Beyer

Wir alle tragen Narben auf den Stimmbändern. Sie bilden sich im Laufe eines Lebens, und jede Äußerung hinterläßt ihre Spur, vom ersten Schrei des Säuglings angefangen. Und jedes Husten, jedes Kreischen und heiseres Sprechen verunzieren die Stimmbänder ein weiteres Mal mit einem Einschnitt, einem Höcker oder einer Naht. Wir nehmen das nur darum nicht zur Kenntnis, weil wir die Narben niemals sehen können. (...)

Nur wenige Stimmen in dieser Welt sind narbenlos, oder sagen wir: von einer zarten, weichen Äderung überzogen. Kein Wunder, daß man jenes ungreifbare Etwas, das Seele genannt wird, in der menschlichen Stimme zu orten meint. Geformter Atem, Hauch: Das, was den Menschen ausmacht. So bilden die Narben auf den Stimmbändern ein Verzeichnis einschneidender Erlebnisse, akustischer Ausbrüche, aber auch des Schweigens. Wenn man sie nur mit dem Finger abtasten könnte, mit ihren Fährten, Haltepunkten und Verzweigungen. Dort, in der Dunkelheit des Kehlkopfs: Das ist deine eigene Geschichte, die du nicht entziffern kannst.

Primärliteratur:

- Staemmler F.-M. (2015): Das dialogische Selbst. Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis. Stuttgart: Schattauer-Verlag.
- Beyer, M. (1996): Flughunde. Berlin: Suhrkamp-Verlag.

Sekundärliteratur: (in Reihenfolge der Nennung)

- Tenzer E. (2011): Sprich mit dir! Psychologie heute 38/9, 26-30.
- Wertsch J.V. (1993): Voice of the mind: A sociocultural approach to mediated action. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Honneth A. (1992): Kampf um Anerkennung - Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Schwanitz D. (1999): Bildung - Alles was man wissen muss. Frankfurt a.M.: Eichborn.
- Bertau M.-C. (2011): Anreden, Erwidern, Verstehen - Elemente einer Psycholinguistik der Alterität. Berlin: Lehmanns.