

SWR2 Tandem

Die Stimme

Annäherung an den Klang der Persönlichkeit

Von Ina Jackson und Kristine Kretschmer

Sendung: Donnerstag, 1. März 2018, 10.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Ina Jackson und Kristine Kretschmer

Produktion: SWR 2018

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Service:

SWR2 Tandem können Sie auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

DIE STIMME

Anmoderation:

Wir sprechen jeden Tag, in unterschiedlichsten Situationen. Dem Instrument, das uns diese Kommunikation ermöglicht, schenken wir jedoch meist kaum Bedeutung. Dabei verrät die Stimme mehr über uns, als uns manchmal lieb ist. Und kann uns andererseits helfen, mit verborgenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

MANUSKRIFT

Szene Christine Kugler und Robert

(Klopfen) Kugler:

Ey, hallo Robert! Komm rein. Na, bist du lang im Stau gestanden? Robert: Ach, die Stadt. Kugler: Ok, dann setz dich doch.

Erzählerin:

Einmal in der Woche treffen sich Robert und Christine Kugler -zum Stimmtraining.

Kugler:

Ok, wie ist deine Stimme heute? Wie ist sie jetzt? Robert: Ruhig, aber son bisschen aufgereggt.

Erzählerin:

Die ehemalige Fabriketage, in der die beiden sitzen, strahlt Ruhe und Geborgenheit aus. Ein Schutzraum, der auch nötig ist, denn die Stimmarbeit fördert ganz Intimes zu Tage. Verständlich, dass Robert aufgereggt ist, wenn sich eine Journalistin mit Mikrofon dazugesellt.

Szene Christine Kugler und Robert

Kugler:

Woran könnte jemand anders bemerken, dass du aufgereggt bist? Robert: An der hohen Stimme und an der schnellen Atmung. Kugler: Du empfindest sie jetzt als höher als sonst? Robert: Fifty-fifty. Eigentlich nicht. Kugler: Ne, aber es gibt nen Unterschied. Ich will ihn nur noch nicht verraten, ich will dich selber draufkommen lassen. Robert: Okay?

Erzählerin:

Die gelernte Logopädin und Schauspielerin Christine Kugler ist mit Herz und Seele Stimmtrainerin. Es kommen Menschen zu ihr, die aus beruflichen Gründen an ihrer Stimme arbeiten möchten wie Schauspieler, Richter oder Lehrer. Aber auch Menschen wie Robert, ein junger Gerüstbaumeister.

Szene Christine Kugler und Robert

Kugler:

Du bist nicht schneller, du sprichst nicht höher. Robert: Dann spreche ich langsamer.

Kugler: Ein bisschen langsamer, konzentrierter, gewählter und du sprichst leiser.

Robert: Ich spreche leiser? Kugler: Ja, deutliche leiser als sonst. Robert: Okay. Ach so, ja? Kugler: Ja, das ist spannend mitzukriegen, wohin die Aufregung wandert, weil das ist bei jedem anders. Manche werden schneller, hektischer, kennst du auch an Leuten oder überschlagen sich.

Erzählerin:

Robert wird leiser, reagiert mit Schüchternheit, wenn ihm eine Situation über den Kopf wächst. Lockerungsübungen sollen dagegen helfen.

Stimmtraining Robert

Kugler:

Wir machen noch einen Motor anwerfen, ja? Ich mach's dir einfach mal vor: Brr...

Robert: Brr... Kugler: Locker die Lippen... (beide blubbern)

Erzählerin:

Als seine Frau sich von ihm trennte, geriet Robert in eine Sinnkrise. Er wollte seinem Leben eine neue Richtung geben, mehr von dem zeigen, was in ihm steckt, normalerweise aber verborgen bleibt. Und begann das Stimmtraining.

Stimmtraining Robert

Robert:

Brrrr... Kugler: Super, gleich noch einen! Robert: Brrrr... Kugler: Und jetzt gehen wir auch noch durch deine Skala der Töne hindurch. Wir haben verschiedene Töne auf einmal auf dieser Reise, von oben bis unten. Kugler: Brrrr... Robert: Brrrr...

Erzählerin:

Lockerungs- und Atemübungen stehen am Anfang jeder Trainingsstunde. Denn damit die Stimme sich entfalten kann, müssen alle Verspannungen gelöst werden. Unter anderem die des Kiefers, der Zunge und der Lippen.

Robert:

Das ist am Anfang extrem komisch. Klar. Man traut sich's ja nicht. Das macht man ja im normalen Leben nicht. Also als Kinder wahrscheinlich noch, aber sobald man seine Pubertät hat, würde man sagen, warum soll ich das machen? Da mache ich mich ja zum Löffel. Und das ist, was uns so einschränkt.

Erzählerin:

Christine Kugler sieht ihre Aufgabe genau darin: die authentische Stimme jedes Einzelnen wieder freizulegen, in der sich dessen Persönlichkeit ausdrückt. Als Robert vor einem Jahr zu ihr kam, war davon vor lauter Nuscheln nur noch wenig zu hören.

Christine Kugler:

Der Kern ist häufig so verdeckt von diesen vielen, vielen Schutzschichten, Hüllen, von der Idee wer bin ich, was ist mein Selbstkonzept, wie muss ich sein, wie sollte ich sein, um Bestand zu haben, um den Job zu bekommen und dort zu bleiben. Ich glaube, dass der Kern aber unbeschadet der Kern ist und das ist ein lebendiger, ein farbiger, und so kann man es auch auf jedem Kinderspielplatz noch beobachten.

Erzählerin:

Mit dem Beginn der Schulzeit fangen die Probleme an, sagt sie.

Christine Kugler:

Denn dort lernen wir, jemand anders sein zu müssen. Dort lernen wir auch wie wir kaschieren, dort lernen wir, dass wir unseren Körperimpulsen nicht mehr vertrauen dürfen, dort lernen wir, dass das, was wir sagen, auf einmal bewertet wird, das ist nicht mehr richtig.

Erzählerin:

Wenn Gefühle versteckt und Rollen gespielt werden, um die Erwartungen anderer zu erfüllen, hat das immer auch ein Echo in der Stimme, meint Christine Kugler. Und sie ist davon überzeugt, dass man die ursprüngliche natürliche Stimme wieder freischaufeln kann.

Christine Kugler:

Das ist das Geschenk, das wir in die Wiege gelegt bekommen haben, die freie authentische Stimme. Und das heißt für mich ein Instrument, das voller Ausdruck ist und tatsächlich all unsere Gefühle und Gedanken nach draußen transportiert. Frei und authentisch, das heißt für mich auch, dass ich nicht versuche, jemand anders zu sein. Was nicht bedeutet, dass ich unterschiedliche Rollen spiele oder mich verhalte in meinem Umfeld. Als Trainerin spreche ich anders als als Schwester von xy oder Tochter von XY. Das heißt aber, ich verstelle meine Stimme nicht, ich versuche nichts mir anzutrainieren.

Stimmtraining Robert

Robert:

Warum denn ich... warum denn ich... warum denn du... warum denn du... wann

Erzählerin:

Die menschliche Stimme ist so individuell wie ein Fingerabdruck und gibt immer weit mehr preis, als jemand von sich verraten möchte: Stimmungen, Anspannungen, Ängste und manchmal auch Erkrankungen.

Telefonstimme:

(piep)... Herzlich willkommen zum Precire Interview. Bitte geben Sie Ihren neunstelligen Zugangscode über die Tastatur Ihres Telefons ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Rautetaste. Bitte geben Sie jetzt Ihren Zugangscode ein. Rita (leise) okay acht, acht... piep... piep...

Erzählerin:

Ein geschultes Ohr wie das von Christine Kugler kann unzählige Nuancen aus einer Stimme heraushören. Doch neuerdings, im Zeitalter von Big Data, gibt es Konkurrenz, denn auch die Stimme ist Beute des Algorithmus geworden.

Telefonstimme

Zur Erstellung Ihrer Auswertung ist es notwendig das nachfolgende Interview aufzuzeichnen. Ihre Daten werden in der Weiterverarbeitung streng vertraulich behandelt.

Erzählerin:

Rita nimmt an vielen Fortbildungen in ihrem Beruf als Sozialpädagogin teil. Was dabei zu kurz kommt, findet sie, ist das Wissen, was sie selbst ausstrahlt, wie sie auf andere wirkt. Um darüber mehr zu erfahren, will sie ihre Stimme einschätzen lassen. Im Internet hat sie ein Angebot der Firma Precire gefunden, das ihr anbietet, ihr Kommunikationsverhalten zu analysieren. Dazu muss sie zunächst Fragen einer Computerstimme beantworten.

Rita und Telefonstimme

Zum Start des Interviews drücken Sie bitte jetzt die Rautetaste!... (piep) Bitte beschreiben Sie den Ablauf eines typischen Sonntags. Rita: Ähm, an einem typischen Sonntag, ähm, fahre ich sehr häufig zu meinen Eltern, zum Frühstück, je nachdem...

Erzählerin:

Die Firma Precire ist eine Art Pionier auf dem Gebiet des Stimmprofilings. Ihre Gründer coachten früher Spitzensportler. Dabei fiel ihnen auf, wie wichtig für den Erfolg die Sprache, Tonalität und Formulierung des Trainers war. Viel wichtiger als die konkreten Zielvorgaben. Das war der Anstoß, Computerprogramme zu entwickeln, die systematisch Stimme und Sprache analysieren.

Philipp Grochowski, Precire

Also Precire zerlegt die Sprache und vor allem auch die Stimme in die kleinst möglichen und voneinander unterscheidbaren mathematischen Bestandteile.

Erzählerin:

Erklärt Philipp Grochowski, Psychologe bei Precire.

Philipp Grochowski, Precire

Die Stimmlage, der Stimmumfang, die Stimmmodulation. So etwas wie die Stimperturbation und auch die Stimmintensität, also wie stark drückt sich die Stimme gegen den Hintergrund ab. Beispielsweise bei einer Autofahrt mit viel Hintergrundgeräuschen, oder wenn wir bei dieser Aufnahme jetzt, die Fenster offen gehabt hätten, dann wär das nicht so deutlich ausgeprägt. Das sind Beispiele für Bestandteile, in die die Stimme zerlegt wird.

Erzählerin:

Die Stimmen wertet der Computer anhand von Vergleichsproben aus. In der Datenbank von Precire sind Stimm- und Sprachmuster von mehr als 5.000 Probanden gesammelt. Sie wurden durch Psychologen in Hinblick auf ihre Persönlichkeit und ihre Wirkung auf andere eingeschätzt. Wer heute im Gespräch mit dem Computer ähnliche Satzstrukturen verwendet oder mit ähnlicher Modulation spricht, landet in der Schublade der jeweiligen Vergleichsgruppe und gilt dann als ähnlich erfolgreich, beliebt oder unangenehm.

Rita und Telefonstimme

Wie laufen bei Ihnen zu Hause Familienfeiern ab, z. B. Geburtstage oder Weihnachts-feiern? Rita: Mmh, Familienfeiern? Normalerweise, wenn es nicht unter der Woche ist, und die meisten zu früh aufstehen müssen, feiern wir in den Geburtstag rein. Es gibt immer Kuchen, es gibt immer Musik...

Erzählerin:

Überwiegend wird die Computer gestützte Stimmanalyse von Firmen genutzt, die Personal suchen. Sie lassen den Algorithmus entscheiden, wer beispielsweise im Vertrieb überzeugen könnte und wer für eine Beschwerde-Hotline geeignet wäre. Sprachaufnahmen sind preiswerter als die Bewerber und Bewerberinnen zu persönlichen Gesprächen anreisen zu lassen. Wer privat seine Stimme testen lassen möchte, muss bis zu 500 Euro bezahlen.

Telefonstimme

(piep)... Vielen Dank für Ihre Teilnahme. Wir haben Ihre Antworten erfasst und erstellen zeitnah Ihre Auswertung. Für Rückfragen steht Ihnen Ihr Ansprechpartner gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen noch einen schönen Tag. Auf Wiederhören (Freizeichen)...

Erzählerin:

Es dauert eine Woche, bis Rita Ihre Auswertung bekommt. Lautstärke: durchschnittlich. Stimmhöhe: durchschnittlich. Stimmvariation und Reaktionszeit auf Fragen: durchschnittlich. Sprechgeschwindigkeit: etwas schneller als beim Durchschnitt, Wortlänge: etwas kürzer. Zu viele Füllwörter, zu häufige Verwendung verstärkender Begriffe wie „total schön“, „wahnsinnig aufregend“.

Christine Kugler und Rita

Kugler: Was genau hat Sie beschäftigt oder veranlasst, sich mit der Stimme jetzt näher zu befassen oder Stimmtraining zu machen? Rita: Einfach Neugier, um mal zu sehen, wie wirkt meine Stimme, wo gibt es vielleicht Schwierigkeiten, die ich selbst nicht sehe.

Erzählerin:

Der Algorithmus bescheinigt Rita, ihre Wirkung auf andere sei positiv. Falls sie Leitungsaufgaben übernehmen wolle, solle sie an ihrem Kommunikationsverhalten arbeiten. Der konkrete Punkt:

Christine Kugler und Rita

Rita: Dass ich sehr wenig autoritär bin. Das fand ich schon sehr überraschend, hab dann aber auch mich darin wiedergesehen. Auch in Situationen, wenn ich vielleicht mal meinen Standpunkt präsentieren muss, der dem widerspricht, was andere denken und wenn man dann so kleine Konflikte hat. Weniger in Situationen, wo ich mit den Kindern arbeite, aber viel vielleicht in Konfliktsituation mit Kolleginnen, Kollegen. - Kugler: Mmh.

Erzählerin:

Precire liefert mit der Analyse der Stimme lediglich Hinweise auf Stärken und Schwächen. Ob jemand dann an den vermeintlichen Schwachpunkten arbeiten will, bleibt ihm selbst überlassen. Rita hat sich dafür entschieden.

Christine Kugler und Rita

Rita: Dass ich dann schon immer wieder merke, dass ich da sehr unsicher bin und ich mir vorstellen kann, dass sich das sehr stark in der Stimme auch zeigt. Ich glaube einfach, ne Nervosität und vielleicht ne Anspannung im Brustkorb.

Erzählerin:

Rita hat sich einen Stimmcoach in der Nähe ihrer Wohnung gesucht – und ist so bei Christine Kugler gelandet.

Christine Kugler

Klar, Spannung wirkt sich tatsächlich auf die Stimme aus. Je höher die Körperspannung, desto höher ist die Spannung auch in den Stimmlippen und das heißt, die Stimme geht nach oben.

Christine Kugler und Rita

Rita: Und ich hab auch gemerkt, dass ich solche Situationen eher meide, wenn ich das meiden kann. Und das finde ich eigentlich schade, weil das ja auch Chancen sind, wenn man seine Arbeit vorstellt, wenn man in den Austausch geht. – Kugler: So ist das. Das sind sogar ganz große Chancen. Und die Angst lebt von Vermeidung. Also Sie füttern damit die Angst, indem Sie Situationen vermeiden oder umgehen. Dann wächst die Angst nur.

Erzählerin:

Ob ein Stimmtraining helfen kann, diese Angst zu besiegen, will Rita in dieser ersten Stunde ausprobieren.

Christine Kugler und Rita

Kugler: Dann gibt's jetzt von mir ein kleines Feedback. Ich finde die Stimme klingt warmherzig, Sie haben eine warme Stimme, eine sehr angenehme Stimme, eine sympathische Stimme. – Rita: Danke schön. - Kugler: Ich finde, es ist viel Melodie drin, und das zeigt, dass jemand lebendig ist, dass jemand nah am Gefühl ist. Was ich ebenfalls rausgehört habe sind sogenannte steigende Kadenzen, das heißt, wenn am Ende vom Satz die Stimme nach oben geht und nicht nach unten geht. Dann steht der ganze Satz oder die Aussage ein wenig in der Schweben. Und stärker ist ne Aussage, wenn der Satz hinten nach unten geht, die Melodie nach unten geht und der Satz erstmal beendet wird. Und danach ne Pause.

Erzählerin:

Steigende Kadenzen finden sich häufiger bei Frauen als bei Männern. Damit werten Frauen ihre eigenen Aussagen ab. Überhaupt gibt es immer wieder und immer noch große Unterschiede im Kommunikationsverhalten von Männern und Frauen. Frauen fehlt häufig die Selbstverständlichkeit, mit der viele Männer sich Gehör verschaffen. Christine Kugler beschreibt es so:

Christine Kugler:

Typisch männlich ist: Sie nehmen sich mehr Raum. Durch ihre körperliche Präsenz, aber auch durch den Gestus und sie besetzen den Raum auch. Das Gefühl ist, der Raum ist meins, der Stuhl gehört mir, der Raum gehört mir. Hier bin ich in einer Selbstverständlichkeit. Diesen Raum nehmen sie sich aber auch stimmlich, d.h. sie sprechen lauter. Sie sprechen kürzere Sätze. Sie dominieren stärker durch ihren Blick und durch ihr ganzes Gesprächsverhalten. Davon lassen sich die Frauen dann häufig einschüchtern.

Erzählerin:

Zu Unrecht, findet Christine Kugler. Stattdessen sollten sich Frauen genau anschauen, was in der jeweiligen Kommunikationssituation passiert und dadurch lernen, ihren eigenen Spielraum besser zu nutzen.

Christine Kugler:

Wie kann ich meine Art zu kommunizieren stärken? Und habe ich die Wahl, darum geht's mir immer. Wenn ich merke, ich sag jetzt dauernd man oder ähem oder meine Stimme geht nach oben oder ich lege meinen Kopf schief oder ich mache mich klein - hab ich die Möglichkeit, das jetzt zu verändern? Und die hab ich dann, wenn ich das trainiert habe. Viele Frauen müssen trainieren, anderen ins Wort zu fallen und andersrum sich nicht unterbrechen zu lassen bzw. wenn ich unterbrochen werde, trotzdem weiter dabei zu bleiben. Und das muss man üben. Knallhart muss man das üben. Kann man aber auch zu zweit, kann man aber auch mit ner Freundin oder Trainings-, Sparringspartner tun.

Erzählerin:

Um den eigenen Spielraum zu erweitern, hilft es im ersten Schritt zu lernen, Körper und Stimme bewusster wahrzunehmen.

Christine Kugler:

Sich kleiner machen insgesamt, körperlich. Brustbein sinkt ein, Kopf schief, Schultern hoch. Während Männer eher geradeaus gucken, voll in dieser Breite und offenen Front auch bleiben. Auch nicht so viel lächeln. Männer lächeln, wenn was lustig ist. Frauen lächeln generell, um gute Stimmung zu machen. Und auch: Das Lächeln das hat mir vielleicht zum Vorteil verholfen, nett zu lächeln (mädchenhaft) weil dann greift mich niemand an, wenn ich nett bin. Wenn ich ein kleines Mädchen bin, dann tut mir aber niemand was Böses.

Erzählerin:

Nicht nur Frauen knabbern daran, sich präsentieren zu müssen. Auch Robert tut sich damit schwer.

Robert

Ich hab ne Rede gehalten. Das war einmal ne Verabschiedung von meinem Dad als Geschäftspartner und b) wollte ich quasi ne neue Zeit einläuten für meine Firma und den Teamgeist stärken, und da hatte ich natürlich extrem Bammel vor. Da hat mir Frau Kugler extrem geholfen, vor allen Dingen zu sagen auch, okay, wenn du Emotionen hast dazu, dann bring die rein. Und ich war total zittrig und kam auch alles vom Herzen, was ich gesagt habe. Die waren natürlich nen bisschen verlegen, ist auch normal, also es sind Gerüstbauer. Also das war das erste Mal in der kompletten Geschäftsära, glaube ich, dass überhaupt einer ne Rede von uns gehalten hat. Also war schon ne ziemlich spannende Sache, dann haben die natürlich erstmal nix gesagt, aber durch meine Rede, die ich gehalten habe, hab ich es irgendwie geschafft, dass wir nen besseren Zusammenhalt haben, dass die Leute sich integrierter fühlen in die Firma, was sich extrem ausgewirkt hat auf unsere Arbeitsweise, weil wir viel effektiver und besser arbeiten.

Erzählerin:

Solch ein Erfolgserlebnis hat Rita auf ihrem Weg zu einer freien Stimme noch vor sich.

Stimmtraining Rita

Kugler: Was denken Sie, was ist das allererste, ganz ganz am Anfang, bevor überhaupt was rauskommt. Das Ende wäre praktisch das Wort, was wir hören können. – Rita: Ja wahrscheinlich ein Atemzug.- Kugler: Genau. Aber davor passiert noch was Wesentliches. weil Atmen tun wir ja tatsächlich, wenn wir nicht sprechen. Was ist da, bevor Sie sprechen. – Rita: Ein Gegenüber. – Kugler: So ist es. Da ist ein Gegenüber und da ist das Bedürfnis zu kommunizieren.

Erzählerin:

Sprache lebt also von dem Wunsch, sich auszutauschen. Und viele mache die Erfahrung, dass ihre Stimme bei einem wohlwollenden Gegenüber wie von selbst angenehm und entspannt klingt. Schwieriger wird es bei einem Gegenüber, dessen Zuneigung man sich nicht so sicher ist.

Stimmtraining Rita

Kugler: Jetzt probieren wir einen etwas stärkeren Impuls aus, und dieser Impuls ist etwas, das Sie kennen. Das ist ein Aufatmen. Ein Aufatmen z.B. in ner Situation, wo einem was gut gelungen ist. (atmet auf) Ha. Das heißt, jetzt geht's schon in den Impuls, da ist ein Bild, ein Gedanke, der mich aufatmen und dann tun Sie's einfach.

Erzählerin:

Bei dem nicht so wohlwollenden oder schwer einzuschätzenden Gegenüber steigt die Muskelanspannung im Körper, was sich sofort auf die Stimme überträgt. Also bewusst: Entspannen! Und bei sich bleiben!

Stimmtraining Rita

(Leises Aufatmen) Kugler: wunderbar! Ein Aufatmen. Wie fühlt sich das an? – Rita: Gut. – Kugler: Gut, ne? Das ist Erleichterung, Entspannung. Wann immer Sie diese Enge spüren im Hals, die Sie mir vorhin beschrieben haben: Das hilft. Gleich nochmal probieren. - (lautes Aufatmen) Super.

Erzählerin:

Robert ist schon einen Schritt weiter und kann Anspannung beim Sprechen inzwischen sofort wahrnehmen und meist in Entspannung verwandeln.

Stimmtraining Robert

Robert:

Ich hab's gemerkt, wo's in den Hals gegangen ist auf jeden Fall. Kugler: Wenn's in den Hals geht, gab's ne Spannung, die du nicht gebrauchen kannst. Dann ging's sehr wahrscheinlich weg von hier oder in die Bewertung rein. Robert: Wahrscheinlich das ja. Kopf. Bewertung. Kugler: Und das passiert ja häufig beim Sprechen. Sag ich das richtig? Kommt das an, was ich sage? So dass ich weggezogen werde auch mit meiner Aufmerksamkeit von mir, von dem, was ich eigentlich will. Und wir brauchen beides, ne, ich muss bei mir bleiben und mich in den Dialog getrauen.

Erzählerin:

Auf der Suche nach seiner ureigenen Stimme gerät Robert immer wieder einmal an seine Grenzen und muss sich mit Erinnerungen und Emotionen konfrontieren, die er lieber ausblenden würde.

Robert

Das ist ne extreme Herausforderung, sich zu überwinden, einfach mal die Karten auf den Tisch zu legen. Und das ist schon ziemlich hart, wenn man dann offen darüber sprechen muss, um die Sachen loszuwerden, die einen eigentlich so die ganze Zeit einbremsen. Zum Beispiel: ich hab das gelernt von meinen Eltern, dass ich ruhig sein muss, dass ich nicht sagen darf, was ich will, und dementsprechend hat mich das natürlich auch geprägt, das dann im echten Leben auch umzusetzen. Und das ist natürlich schon ziemlich bescheuert, wenn man Geschäftsführer von ner Gerüstbaufirma ist, und sich nicht traut das zu sagen, was man will. Entweder habe ich dann krampfhaft gebrüllt und bin dann heiser geworden oder hab halt gar nichts gesagt, und hab's dann in mich reingefressen.

Erzählerin:

Im Stimmtraining werden zum einen die Karten auf den Tisch gelegt. Gleichzeitig arbeitet Christiane Kugler immer mit den Stärken, die jeder mitbringt.

Stimmtraining Rita

Kugler: Fällt Ihnen eine Ihrer Stärken ein? – Rita: Vielleicht Offenheit. – Kugler: Offenheit. Okay. die Idee, mit dem nächsten Klangseufzer schicke ich diesen Satz, diese Botschaft rüber. Und ich biete Ihnen wieder ne Tonhöhe an, die Sie übernehmen können, aber nicht müssen. – Rita: Okay. –Kugler: (hahahahahahaahahaha) – Rita: (hahahahaah) - Kugler: Jawoll. Wow. Sehr gut.

Erzählerin:

Gesprochen wird über diese Stärke nicht. Rita soll sich an ihre Stärke erinnern und in diesem Bewusstsein einen Klang erzeugen.

Stimmtraining Rita

(hahahahhaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa) – Rita: (Haaaaaaaaaaaaaaaa) – Kugler: Wow, da liegt ne große Kraft dort unten.

Erzählerin:

Diese Erfahrung gilt es zu speichern, um sie auch in anderen Situationen anwenden zu können.

Robert

Das Schöne an der Geschichte ist, dass man eigentlich nur lernen muss „Ja zu sagen“. Das ist das Schwerste. Wenn man zu allem „Ja sagen“ kann und dann einfach ins Training reingeht, in die Übung, dann wird's auf einmal federleicht. Und das ist ja auch das, was Frau Kugler immer sagt: Das muss leicht sein, das muss von ganz alleine passieren. Und dann ist es echt, und dann hat man keine Anstrengung, und deswegen gibt's da keinen Krampf. Der einzige Krampf ist der Kampf gegen sich selbst und gegen den Zensor, den man in sich trägt.

Erzählerin:

Robert träumt davon, vielleicht irgendwann auch mal ins Rampenlicht zu treten, als Schauspieler. Mit Christine Kugler übt er für ein Casting.

Christine Kugler und Robert

Kugler:

Probier gleich noch mal, du hast alle Möglichkeiten. Hauptsache du bleibst dabei, mir das zu erzählen. Robert: Okay. - Eigentlich bin ich Gerüstbaumeister und seit elf Jahren Geschäftsführer meiner eigenen GmbH. Vor einem Jahr saß ich abends in einer Vorstellung der Shakespeare Company Berlin als auf einmal die Zeit stehen blieb und mir wurde alles ganz klar wurde. Von dem Moment an wusste ich, dass ich Schauspieler werden will.

Erzählerin:

Mit Nachdruck wirbt Robert für seine Herzensangelegenheit und bleibt sich doch selbst treu dabei.

Christine Kugler und Robert

Ich bin wahrscheinlich der einzige Poet und Schauspieler unter den Gerüstbauern, dem Sie je begegnet sind. Ich bin 33 Jahre alt, mein Name ist Robert. Kugler: Toll. Warum fand ich das jetzt toll? Du fandest das auch toll, ich sehe deine Augen... (Lachen) Robert: Ja, weil ich war auch emotional, weil da schwingt immer ein bisschen was von mir mit, das, was ich fühle. Und vor allem das Schöne ist glaub ich auch, dass ich's mal so rausbringen kann auch. Kugler: Du kannst das! Verlass dich darauf. Es kann dir nichts passieren.

Erzählerin:

Das gilt auch für Rita, die nach der Probestunde gerne mit Christine Kugler weitermachen möchte.

Stimmtraining Rita

Kugler:

(seufzt) Gut. Einmal noch und diesmal im Austausch miteinander. Ich schick Ihnen meine und Sie schicken mir Ihre Stimme. – Rita: Okay. – Kugler: Hinterher schauen, diesen munteren Schwingungen. (hahahahaha, laut und geklopft) - Rita: (Rita leiser, geklopft) – Kugler: Der Kiefer hat oft die Tendenz zu schließen und ich könnte lang über die Zusammenhänge erzählen, warum das so ist, aber in der Regel ist es deshalb, weil wir uns schützen wollen vor der eigenen Kraft, die spürbar und hörbar jetzt in den Raum geht.

Erzählerin:

Auf die Theaterbühne oder ans Filmset hat Robert es zwar noch nicht geschafft, dafür hat das Stimmtraining ihm an unerwarteter Stelle zum Durchbruch verholfen. Seitdem er klare Ansagen macht, brummt nämlich sein Unternehmen. Auch der Zusammenhalt in der Firma ist gewachsen. Erst kürzlich hat er erfolgreich Neuinvestitionen in sechsstelliger Größe gewagt. Die Schauspielerei muss auf später warten.

Robert

Also das hat sich einfach alles für mich geändert. (Lachen) Also alles! Egal ob's nur Umgang mit Menschen ist, ob's der Umgang mit der Natur ist, mit mir selber, mit meinen Problemen, mit den Freuden, die ich habe, mit allem. Also das ist auch nicht nur das Thema Sprache, sondern das ist ja ein Riesenprozess.

Erzählerin:

Und die Entdeckung der Kraft, die in ihm steckt. Roberts Resümee nach einem Jahr:

Robert

Ich würde sagen, dass ich tiefer geworden bin und lebensfroher. Ich hab mehr ne Idee vom Leben, wo ich hin will, was mir ne Aufgabe gibt. Und ich würde sagen, ich bin größer geworden dadurch, ja.