



Entdeckungsreise Stimme Interview mit Silke Volkmann



Silke Volkmann

Theaterpädagogin,
Stimm-, Sprech- &
Bewegungstrainerin

2013 veröffentlichte Silke Volkmann ihr Buch „Der kleine Stimmkompass. Lebendig sprechen – punktgenau landen“. Im Interview wollen wir die Autorin und ihre Arbeitsweise, deren Ausgangspunkt ein integrales Menschenbild ist, näher vorstellen.

Seit mehr als 20 Jahren arbeitest du im Bereich Stimme und Sprechen. Wie bist du zu dem Thema gekommen und was fasziniert dich an der Arbeit mit der Stimme?

Ich bin über die Theaterarbeit zur Stimme gekommen. Dazu gibt es eine kleine Vorgeschichte: Ich habe schon während meines Studiums viel Musik gemacht und hatte eine Zeit, da habe ich schon fast süchtig Saxophon gespielt. Dort begann die Faszination für das Atmen. Bei einem Blasinstrument muss man sich ja sehr intensiv mit dem Atem und dem Atemdruck beschäftigen und das macht

etwas mit einem, wenn man so tief atmen und einen gleichmäßigen Atemstrom erzeugen muss.

Ich habe dann in den Niederlanden mit Lehrenden und Lernenden des Roy Hart Theaters mit der „Extended Voice Methode“ gearbeitet, die alle Klangmöglichkeiten der Stimme nutzt. Es geht vom Kreischen bis zu ganz brummigen Sachen; und an Ober- und Untertöne kommt man nur dran, wenn man diese Arbeit sehr physisch macht, z. B. indem man sich auf den Boden legt, stampft oder die Körperhaltung verändert. Und bei dieser Arbeit habe ich gemerkt, dass man nicht präsenter sein kann, als wenn



man mit Stimme und Körper gleichzeitig da ist, weil dann die mentale und emotionale Einstellung auch da ist. Es war so ein spannender Punkt für mich zu begreifen, dass Stimme unheimlich viel mit unserer Präsenz zu tun hat, weil unsere Stimme nur präsent sein kann, wenn unser Körper präsent ist. Wir trennen das immer gern, aber es ist eigentlich eine Einheit. Und Stimme ist in dieser Einheit ein ganz wichtiger Angelpunkt, wo ich beginnen kann, Veränderungen einzusetzen.

Was ist dir bei der Arbeit mit/an der Stimme besonders wichtig?

Stimme ist für mich ein Instrument zur Selbstermächtigung und zum Bewusstwerden. Erst wenn ich entscheide, was ist tue, kann ich tun, was ich wirklich will. Meistens wissen wir nicht, was wir tun. Und dadurch können wir auch nicht so leben, wie wir es gerne wollen.

Wie kam es zur Entstehung dieses Buches?

Ich habe jahrelang Übungen gesammelt, verbessert und für mich verändert, da ich nicht nach einer bestimmten Methode unterrichtete. Ich habe aus ganz verschiedenen Bereichen Dinge zusammengetragen, die mir in der Arbeit mit der Stimme, d. h. also auch mit dem Menschen, wichtig scheinen. Mittlerweile arbeite ich sehr intuitiv. Ich schaue mir an, was für ein Mensch kommt da rein, was braucht er und dann suche ich aus meiner Sammlung das raus, was für diesen Menschen und für sein Ziel am dienlichsten scheint. Bei dieser sehr intuitiven Arbeit ist es auf der anderen Seite auch wichtig zu schauen, worum es eigentlich geht: Was ist die Essenz, was sind Phänomene, die immer wieder auftauchen? Und da war es sehr hilfreich, auch für mich selber, dieses Buch zu schreiben.

Das Buch ist ursprünglich aus 21 meiner Newsletter entstanden und als Einführung zu dem Thema kurz und knapp gehalten. Im Hintergrund gibt es noch ein sehr viel umfangreicheres Buch, welches ich schon vor dem Stimmkompass geschrieben habe und für das ich jetzt einen Verlag suche, der es veröffentlicht.

Hast du die Übungen in deinem Buch alle selbst ausprobiert?

Ich benutze die Übungen in meinen Trainings und das Prinzip meiner Arbeit ist es, dass ich die Übungen immer mitma-

che. Das muss ich ja auch, um Sachen zu zeigen und zu veranschaulichen. Und schon aus diesem Grund habe ich all die Übungen gemacht. Es ist für mich auch toll, dadurch immer dran zu bleiben. Das ist für mich wichtig, die Dinge auszuprobieren, sonst kann ich auch dem anderen gar nicht beschreiben, was er machen soll.

Welche Übung magst du am liebsten?

Es kommt natürlich immer auf den Kontext an, aber eine sehr grundlegende Übung ist das tiefe Atmen. Das kommt, bevor wir den Mund überhaupt aufmachen. Ich sage immer, Stimme kommt aus einem Zustand heraus. Wenn ich es schaffe, meinen Zustand wahrzunehmen und in den Energielevel zu bringen, den ich grade brauche, dann ist die Atmung ein toller Wegweiser zur Selbststeuerung. Wenn wir dem natürlichen Atemrhythmus folgen, können wir mehr von uns selber und von anderen wahrnehmen. Wir haben die Kontrolle über unseren Körper ja nur bis zu einem bestimmten Bereich. Unser Körper atmet wunderbar, wenn wir ihn zu einem Teil loslassen und ihn nicht manipulieren, z. B. durch Luft anhalten, Gefühle nicht zuzulassen, Dinge nicht auszusprechen. Dies sind alles Spuren, die sich stimmlich und körperlich manifestieren.

Hast du noch eine andere Übung, die du sehr effektiv findest bzw. oft in der Arbeit einsetzt?

Bei vielen Leuten ist es eher so, dass sie zu hoch sprechen und ihre Stimme nicht mit der Mitte des Körpers abstützen. Da mache ich gerne Übungen, wo der Körper mit dazukommt, wo man die Kraft aus dem Becken holt. Diesen Bereich finde ich für die Stimmpower sehr wichtig, z. B. wenn man lange Töne nimmt und diese mit dem ganzen Körper, und vor allem aus dem Beckenbereich heraus, unterstützt.

Welche Übung würdest du Menschen in sprechintensiven Berufen am meisten ans Herz legen?

Sie sollten unbedingt etwas machen, wo sie ihre Stimme auch außerhalb vom Rahmen der Arbeit einsetzen, das kann z. B. sein, im Chor zu singen oder Gedichte/Geschichten zu sprechen. Eigentlich alle Dinge, wo man sich selber mit seiner Stimme außerhalb des Berufskontextes

wahrnimmt. Letztendlich sind es alle Dinge, bei denen man sagt: Das tut mir gut! Ich z. B. singe gerne und schreibe Lieder und arbeite selber gerne mit meiner eigenen Stimme. Man sollte für sich schauen: Wo stehe ich eigentlich, was brauche ich? Gehe ich vielleicht mal zu jemandem, der mir mit meinen Zielen weiterhelfen kann?

Wie gut gelingt es dir selber, diese Impulse in deinem Arbeitsalltag umzusetzen? Ich muss ja sagen, dass mir das schwer fällt.

Wenn wir „schwer“ sagen, bauen wir eine Art Mauer auf, nach dem Motto ‚Das geht nicht‘. Ich verstehe das, wenn du das sagst. Aber es muss ja nicht immer sein, dass ich in einen Chor gehe und dreimal die Woche Probe habe; es kann auch etwas ganz einfaches sein, wie z. B. sich den Text eines Liedes, das man mag, herauszusuchen und an die Wand zu hängen. Ich arbeite oft mit Menschen, die in zeitintensiven Berufen arbeiten und dadurch kaum Zeit zum Training haben. Dann kann man gut Pausen, die man sowieso macht, nutzen. Wenn man am Drucker steht, kann man seine Körperhaltung sehr gut korrigieren. Oder man steht irgendwo in der Schlange und kann überlegen: „Wie stehe ich eigentlich, wie atme ich in dem Moment?“. Und das mache auch ich immer wieder im Alltag. Ich wohne ja auf dem Land und fahre dadurch sehr viel Auto. Auf den Strecken mache ich immer etwas von meinem Stimmtraining und bau mir das so in meinen Alltag ein, dass es jetzt nicht die Extra-Zeit braucht, denn die habe ich oft auch nicht. Es reicht ja schon, wenn es nur mal fünf Minuten zwischendurch sind. Oder ich setze mich morgens ans Klavier und singe ein Lied von mir. Lieber in der Woche fünfmal fünf Minuten etwas machen, als eine Stunde lang gar nichts gemacht, weil man immer denkt, ich muss jetzt eine Stunde Zeit haben, vorher bringt das ja gar nichts. Seine Stimme hat man ja immer dabei und kann auch während eines Waldspaziergangs einfach mal ein paar Stimmübungen zwischendrin machen. Warum nicht?

Als ich begonnen habe, dein Buch zu lesen, habe ich mir vorgenommen, auch mal wieder verstärkt auf meine Stimme zu achten und zwei Wochen lang an einen deiner Impulse ganz besonders zu denken und ihn umzusetzen. Etwas, das mir im Arbeitsalltag nicht immer leicht gefallen ist. Welche Tipps gibst du deinen Klienten,



um das regelmäßige Üben zu erleichtern? Bzw. was machst du, um auf dein Handwerk Stimme besonders zu achten?

Es ist zum Beispiel sehr gut, sich einen Feedback-Partner zu suchen. Viele Menschen haben Scheu, jemandem Feedback für seine Stimme zu geben, weil sie intuitiv spüren, dass es ganz viel mit der Persönlichkeit zu tun hat. Es sind oft nur Partner oder ganz nahe Freunde, die sagen: „Mensch, du nuschelst ganz schön, ich versteh dich gar nicht.“ oder „Du sprichst so schnell, komm doch mal runter.“ Die können natürlich nicht den Hinweis geben, wie man es verändern kann, aber die hören das. Wer im Training ist, kann sich im Alltag so eine Art Sparringspartner suchen, der einem dann Feedback gibt. Oder man kann sich ein kleines Post-it ins Auto hängen als Erinnerung, dass ich bei der roten Ampel meinen Beckenboden anspanne. Sowa kann man sich auch über den Abwasch hängen oder ins Büro an den Bildschirm kleben, nach dem Motto „Sitzt du gerade?“. Das kann auch ein Smiley sein, der einen daran erinnert, dass man nicht immer mit hängenden Mundwinkeln spricht. Je nachdem, was man braucht, kann man sich kleine Zeichen gut in den Alltag reinbauen. Zum Beispiel kann man die reflektorische Atmung ganz toll morgens trainieren, wenn man aufwacht. Da kann ich im Liegen schauen: „Wie atme ich gerade, wie will ich meinen Tag anfangen? Ich spüre nochmal meinem Atem nach. Ich nehme mir eine Minute Zeit bevor ich aufstehe.“ Oft ist es gar nicht so viel, aber es ist die Aufmerksamkeit, die es braucht. Was auch eine gute Idee ist: sich einen Wecker einstellen, der in regelmäßigen Abständen klingelt und einen an die Übung erinnert.

An welchen stimmlichen Schwierigkeiten arbeitest du besonders häufig?

Es geht oft darum, sich mehr Raum zu nehmen und zwar angemessenen Raum. Stimme ist per se ein Mittel dafür und dann kommen der Körper und die Kör-

persprache gleich hinterher. Ich schaue, wo ich denjenigen unterstützen kann, was an Ausdruckskraft und Möglichkeiten in ihm stecken. Wie nehme ich angemessenen Raum ein für meine Rolle, meine Position, für das was ich vermitteln möchte? Mehr Raum nehmen heißt ja nicht, autoritär zu sein und rumbrüllen zu müssen, sondern eine Bewusstheit zu entwickeln, was man ausstrahlt, was man aussenden möchte und wie man dem angemessenen Platz geben kann, z. B. durch Gesten im Raum. Dadurch vermittele ich auch wie aufgeregt ich bin oder wie fokussiert. Wie drücke ich aus, dass ich jetzt Herr oder Frau der Situation bin und ich genau weiß, wo ich lang gehe? Das sind sehr spannende Themen, wo die Stimme in einem Kanon mit anderen Aspekten zusammenfällt, wie die Körpersprache oder die innere Einstellung. Manchmal geht es auch um etwas Emotionales wie die Frage „Darf ich das überhaupt?“ Das alles spielt bei meiner Arbeit eine große Rolle.

Stimmarbeit hat ja auch viel mit Vorstellungskraft zu tun, was für viele Menschen, die an ihrer Stimme arbeiten wollen bzw. müssen, in der Umsetzung nicht immer einfach ist. Wie arbeitest du mit Menschen, denen es besonders schwer fällt, sich auf die Übungen einzulassen bzw. die sich darauf auch nicht einlassen wollen?

Es sind ja zwei Sachen – das Nicht-Können und das Nicht-Wollen. Es hängt zwar auch zusammen, denn wer nicht will, der kann es auch nicht. Aber es gibt auch Menschen, die bemühen sich und wollen es und bekommen es nicht hin. Ich denke, grundsätzlich ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene Lerntypen und Sinneskanäle gibt. Der eine ist mehr kinästhetisch oder visuell orientiert, beim anderen läuft es mehr über das Gefühl. Wenn ich jetzt mit Leuten arbeite, die schon viel Yoga gemacht haben, dann kann ich direkt über das muskuläre Gefühl arbeiten, denn die haben das einfach. Jemand, der eher wissenschaftlich orientiert ist und gerne Fakten haben

möchte, der ist vielleicht nicht bereit, sich eine Kugel vorzustellen, die aus dem Mund kommt, sondern braucht eine Vorstellung über die Muskeln und wie sich das anfühlt oder wo die Muskeln im Hals sind. Fakten, die für die Übung vielleicht völlig unwichtig sind, aber er hat dann das Gefühl, dass er weiß, was er tut. Ich schaue immer, wie mein Gegenüber gestrickt ist, wie seine Lebens- und Wortwelt ist, was er braucht, um sich auf das Training einlassen zu können, und versuche darüber eine Verbindung aufzubauen.

Beim Atmen zum Beispiel, arbeite ich oft mit Bildern. Aber wer diese Vorstellungskraft nicht hat, der kann auch einfach nur das Gefühl für sich nehmen, ohne bildliche Vorstellungen. Ich finde eigentlich immer einen Weg, mit jemandem zu arbeiten, wenn ich auf dessen Art zugehe und seine Sprache aufnehme. Wenn ich jemanden habe, der sagt „das will ich jetzt gar nicht machen“, dann kann ich natürlich nicht gegen den Widerstand arbeiten.

Wichtig ist auch an so einem Punkt, dass man in Bewegung bleibt. Man kann auch versuchen, den Druck in der Kehle, den Ton, den man jetzt nicht haben mag oder das, was unangenehm ist, zu verstärken und schauen, was sich dann verändert. Die Hauptsache dabei ist, Dinge wahrzunehmen und in Bewegung zu versetzen, dann verändert sich automatisch etwas. Das ist auch ein gemeinsames Suchen und Vertrauen. Ich kann im Vorfeld nicht immer genau sagen, wo man am Ende landet.

Und wenn man im Stimmtraining jemanden hat, der das partout nicht will, dann muss ich an der Stelle auch sagen, dass man sich jetzt hier voneinander verabschiedet. Dies ist bei meiner Arbeit weniger Fall, denn jemand, der freiwillig zu mir kommt, will ja an sich arbeiten. Generell funktioniert Stimmtraining nur, wenn das Gegenüber das auch möchte, weil es so intrinsische Arbeit ist. Das ist der erste Punkt, wo man ansetzen kann zu arbeiten. Und wenn derjenige nicht weiter weiß, dann kann man Dinge einfach auch mal ausprobieren. Ich frage meine

Silke Volkmann arbeitet als Stimmcoach in eigener Praxis. Sie gibt Seminare und Einzelcoachings (live / skype) zum Thema Stimmentwicklung, Mikrofonsprechen, Präsentation, Körpersprache und werteorientierte Kommunikation. Außerdem steht sie auf Anfrage gern als Referentin für Vorträge zur Verfügung. Kontakt: mail@voicepresence.info, www.voicepresence.info

Ihr Buch „Der kleine Stimmkompass. Lebendig sprechen – punktgenau landen“ ist im Buchhandel und online erhältlich, z.B. bei www.syntropia.de, 140 Seiten, 12 €. Silke Volkmann Verlag. ISBN 978-3-9816020-0-5



Klienten auch manchmal: „Was würde dir jetzt mehr Sicherheit geben?“ oder „Was brauchst du dazu?“ Manchmal stelle ich mich auch hinter jemanden, damit er sich anlehnen und ein körperliches Gefühl entwickeln kann oder ich frage, ob es eine schwierige Situation gibt und lasse dann denjenigen erzählen. Und auf einmal ist man zusammen in einem neuen Kontext. Ich glaube, dass mir die Theaterarbeit da sehr hilft, denn auch wenn man Szenen erarbeitet, muss man sehr kreativ sein, genauso wie in der Stimmarbeit.

Wenn ein Klient nach einer OP zu mir kommen würde und sich nicht auf das Training einlassen will, würde ich versuchen, herauszufinden, wo der Hemmschuh liegt. Ist es Scham vor den Tönen, die da herauskommen oder dass er sich zu albern vorkommt und dass dies als Mann nicht sein darf, dann würde ich das auch ziemlich direkt artikulieren und darauf eingehen. Ich selber sage, dass ich schon alles gehört habe, hässliche Töne, schrille Töne, schiefe Töne, weil das auch Thema in der Schauspielerarbeit ist. Wir bewerten ja viel zu schnell. Es kann helfen, wenn man dem Klienten sagt „Sie sind nicht verantwortlich dafür, was aus Ihrem Mund kommt, sondern es ist einfach ein Resultat einer Muskelbewegung“ und es damit auf etwas Mechanisches reduziert und nicht so psychologisch vorgeht. Man sollte den Anderen deuten, aufgrund dessen, was an Tönen herauskommt. Es ist ja unser Arbeitsmaterial und man arbeitet mit dem Stimm-Material. Das kann man umformen und andere Dinge machen, aber vor allem machen wir Muskelbewegungen und dadurch erzeugen wir in diesem Fall Töne. Ein gutes Mittel, finde ich, ist auch der Humor. Wenn man zusammen lachen kann, dann ist das Eis ja meistens gebrochen und dann traut man sich auch Sachen zu machen, die man auf der Straße oder vor Kollegen nicht machen würde.

Es gibt auch immer wieder Klienten, bei denen ist die Singstimme völlig in Ordnung, aber die Sprechstimme bereitet ihnen mehr oder weniger große Probleme. Wo würdest du bei so einem Störungsbild die Schwerpunkte deiner Arbeit sehen?

Ich würde schauen, in welchen Kontexten diese Stimmchwäche auftritt, um herauszufinden, womit dies vielleicht

zu tun hat. Man kann dies erst mal rein physisch abtesten, indem man schaut, ob der Klient in der Lage ist, die Töne so zu produzieren, wie man sie zum Sprechen braucht. Da bekomme ich stimmtechnische Informationen und kann schauen, was der Klient auf dieser Ebene braucht, wie z. B. einen anderen Atemdruck. Und dann kommt beim Sprechen das Selbstbild hinzu – wer bin ich überhaupt, dass ich so und so spreche. Das, denke ich, hat man beim Singen nicht. Beim Singen gehe ich ganz bewusst in den Raum – jetzt und hier singe ich und da darf ich auch die Töne machen und das ist dann völlig akzeptiert. Das ist ja auch etwas ganz Bewusstes. Es ist so eine Art Maske. Und beim Sprechen, da stehe ich für mich selber und da kommen noch mal ganz andere Themen mit dazu. Wenn jemand im Chor eine kräftige Stimme hat und weiß, die anderen freuen sich, wenn ich hier meine Stimme tragend singe, gibt es auch eine große Freiheit, da man ja schon eine Art Rolle als SängerIn spielt. Und diese Rolle fällt im Alltag wieder weg. Auf so einer Spur würde ich da suchen. Man kann beide Komponenten miteinander verbinden und schauen was passiert, indem man z. B. Sätze singen lässt. Beim Singen braucht man ja einen bestimmten Habitus, eine bestimmte Energie, damit überhaupt Töne herauskommen und beim Sprechen denkt man oft, das geht wie von selbst und vergisst, dass es auch beim Sprechen Körpereinsatz braucht.

Was wird deiner Ansicht nach bei der Arbeit an der Stimme oft vernachlässigt?

Dass an der Stimme immer ein ganzer Mensch hängt. Das Thema haben wir in den verschiedenen Fragen immer schon gestreift. Für mich ist Stimme nicht ein Selbstzweck. Es geht nicht darum, eine schöne Stimme zu entwickeln, die steht ja nicht allein im Raum, sondern da ist immer auch mehr. Stimme ist für den Menschen ein Instrument, ein Werkzeug, um Dinge in Szene zu setzen, um sich zu verwirklichen, um in Kontakt zu gehen und es entsteht ja auch aus dem Kontakt mit mir selber.

Wir teilen im Training Dinge recht gerne ein, indem wir sagen, es gibt das Sprechtraining, Stimmtraining, Körpersprachtraining, Motivationstraining und dann

gibt es ja auch noch sowas wie Selbsterfahrung. Auf einem Autorensseminar wurde ich zum „Stimmkompass“ gefragt, worum es denn eigentlich ginge – Selbsterfahrung oder Stimmtraining. Auch wenn ich das so nicht fragen würde, fand ich das eine spannende Frage, weil wir tatsächlich dazu neigen, die Dinge einzuteilen. Das brauchen wir auch als Orientierung im Leben. Die Wahrheit dahinter ist aber komplex.

Ich sehe Stimme als einen Knotenpunkt, und zwar als einen wichtigen und interessanten, aber nicht den Nonplusultra-Knotenpunkt in einem vernetzten System Mensch. Und darunter liegen auch noch das Feuer im Menschen und die Motivation, bis hin zur letztendlichen Sinnbestimmung im Leben – Was will ich eigentlich hier? Was will ich in meinem Job? Was will ich mit meinem Leben tun? Und Stimme wird dann, wenn ich das weiß, zu einem ganz geschärften und wertvollen Werkzeug, was das auch bedienen und unterstützen kann, was ich hier möchte. Deshalb ist es bei manchen Trainings zu kurz angesetzt, nur die Werkzeuge auf stimmtechnische Weise zu trainieren, wenn derjenige gar nicht genau weiß, was er will. Wenn jemand einen Vortrag nicht halten will, ist die Stimme ehrlich. Da können wir die Stimme als Messinstrument lesen: Was stimmt denn hier überhaupt und was nicht? Eigentlich begeben wir uns in ein systemisches Prinzip hinein und das finde ich bei Stimme gerade wichtig, weil sie so vernetzt ist mit allen Funktionsweisen unseres Körpers. Das sollte ich nicht vergessen. Und dann kann es gut sein, jemanden eventuell an einen anderen Experten, einen anderen Coach weiterzuleiten und auch zu sagen, dass es gefährlich sein könnte, wenn ich das, was ich denke, laut und deutlich ausspreche. Da wird Stimme zu einer sehr machtvollen und spannenden Geschichte. Sag die Wahrheit, das ist nie langweilig. Und Stimme führt uns zu unserer eigenen Wahrheit, wenn wir wirklich hinhören.

Vielen Dank für das Gespräch. (Das Interview führte Antje Kösterke-Buchardt.)