

# Warum hören viele Menschen ihre eigene Stimme nicht gern?

Wer seiner eigenen Tonaufnahme lauschen muss, kann das oft kaum ertragen. Warum ist das so? HNO-Experte Michael Fuchs, Organisator des „Leipziger Symposiums zur Kinder- und Jugendstimme“, erklärt es.

Von Björn Meine

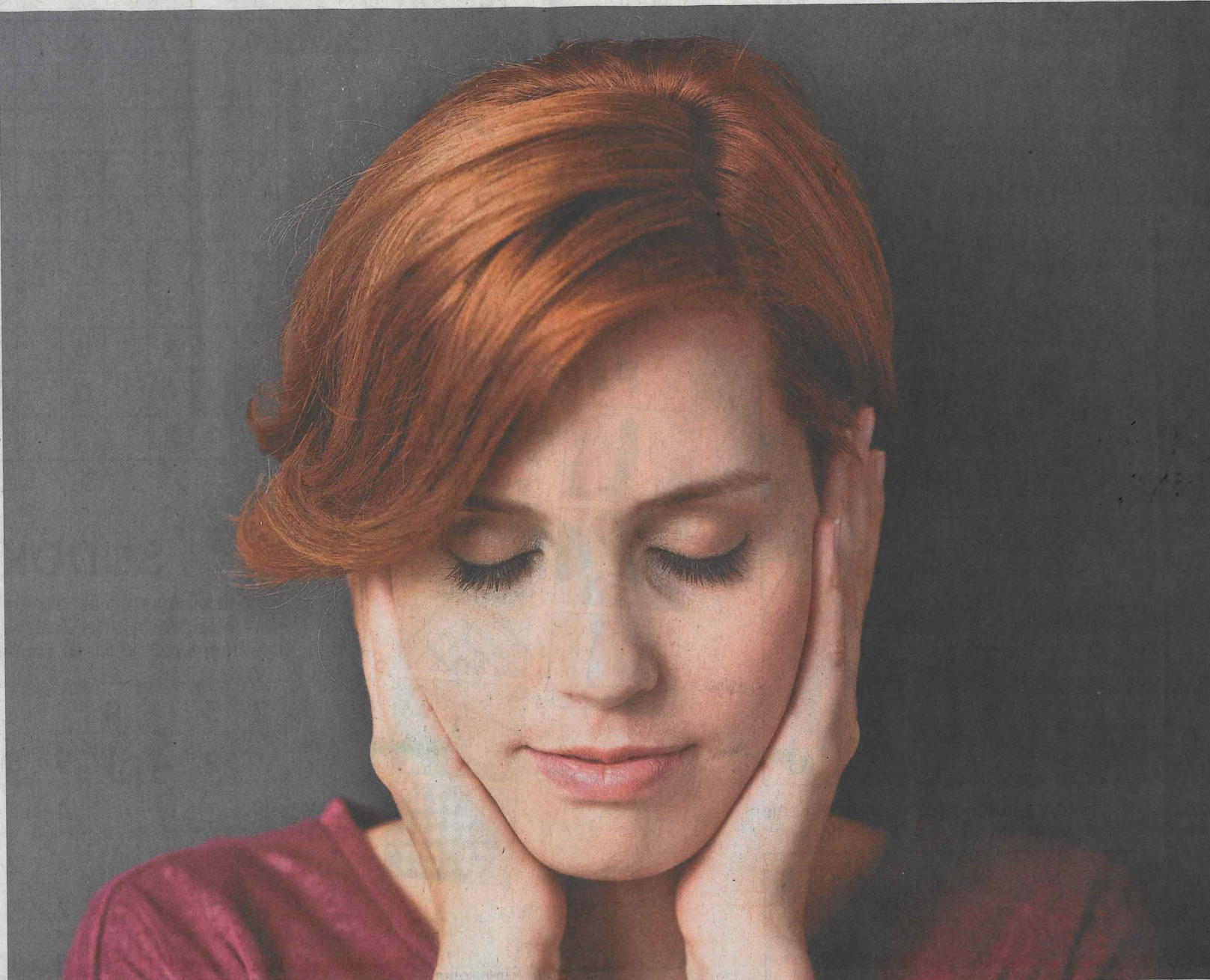
**Leipzig.** „Mit seiner Stimme muss man sich wohlfühlen und mit ihr zu Hause sein“, sagt Professor Michael Fuchs, Leiter der Sektion Phoniatrie und Audiologie am Uniklinikum Leipzig (UKL). Das gilt nicht nur für Sängerinnen und Sänger, sondern ebenso für die ganz normale eigene Kommunikation. Denn: Die Stimme ist ein bedeutender Teil der Persönlichkeit. Sie steht deshalb im Mittelpunkt des 22. Leipziger Symposiums zur Kinder- und Jugendstimme vom 20. bis 22. Februar an der Hochschule für Musik und Theater. Rund 450 Teilnehmer haben sich angemeldet. Fuchs ist Organisator der Veranstaltung. Er selbst referiert dort über „stimmliche Heimat“ und wie man sie messen kann.

Dabei können es manche Menschen gar nicht ertragen, ihre eigene Stimme zu hören – auf Mitschnitten oder in Videoaufzeichnungen zum Beispiel. Manche legen dieses Gefühl im Laufe ihres Lebens ab, andere nicht. Auch das hat etwas mit stimmlicher Heimat zu tun, erklärt Fuchs. „Überdurchschnittlich viele Leute machen die Erfahrung, dass sie sich selbst nicht gern hören.“ Der Phoniater hat dafür zwei Erklärungen.

## Andere Wahrnehmung

Die medizinische lautet so: Wenn wir sprechen, hören wir uns selbst zum einen über den Luftleitungsweg; der Schall gelangt über den Gehörgang und das Trommelfell zum Mittel- und Innenohr. Zusätzlich hört man seine eigene Stimme dadurch, dass der gesamte Körper in Vibrationen versetzt wird; dabei geraten auch die Knochen und das Innenohr in Schwingungen. So werden besonders tiefe Frequenzen weitergeleitet. „Ich höre meine eigene Stimme deshalb immer etwas geboostet – tiefenlastiger, voluminöser, tragfähiger, wärmer als andere Menschen, die diese Stimme nur über die Luftleitung hören. Deshalb sind die meisten Menschen enttäuscht, wenn sie eine Aufzeichnung ihrer Stimme hören – oder sie fühlen sich sogar unwohl.“

Psychologisch betrachtet hat man zudem eine gewisse Erwartung an die eigene Stimme, die ein wichtiger Bestandteil der Persön-



Eine Frau hält sich die Ohren zu. „Überdurchschnittlich viele Leute machen die Erfahrung, dass sie sich selbst nicht gern hören“, sagt Professor Michael Fuchs, Leiter der Sektion Phoniatrie und Audiologie an der HNO-Uniklinik Leipzig. FOTO: FOTOLIA

lichkeit ist. Und tatsächlich, sagt Fuchs, hängt es erheblich vom Klang der Stimme ab, ob jemand attraktiv oder sympathisch eingeschätzt wird. Dabei ist es förderlich, wenn die Stimme zum äußeren Erscheinungsbild passt. Und: Eine Stimme wirke umso spannender, je mehr melodische Elemente sie umfasst, weil damit die Aufmerksamkeit steigt. Was jeder schon mal erlebt hat: Entspannte Stimmungen sind angenehmer als dauerhaft hohe, die nach einer gewissen Zeit als

unangenehm oder nervig empfunden werden können.

## Die Stimme ist kaum ein Thema

Aber: „Wir beurteilen unsere eigene Stimme viel zu streng und häufig strenger als die Stimmen anderer“, erklärt Fuchs mit Blick auf Studien zum Thema. Bei weniger selbstbewussten oder ängstlichen Menschen sei diese Wahrnehmung noch stärker ausgeprägt. „Wenn ich aber jemanden frage, sagt der vielleicht:

Ist doch schön, passt zu Dir, ich höre Dir gern zu. So nivelliert sich dieses Gefühl, und so kann man Zweifel an der eigenen Stimme ein Stück weit beseitigen.“ Denn Heimat, auch die stimmliche, sei etwas, was man mit anderen Menschen gemeinsam erlebe. „Die Wirkung der eigenen Stimme wird aber im privaten Raum kaum thematisiert.“

Wenn man das aber tut und tatsächlich erfährt, dass der eigene Sound – von der Frequenz bis zur Lautstärke – von anderen als unan-

genehm empfunden wird, kann man das Thema angehen.

## Coaching für Maggie Thatcher

Fuchs nennt Margaret Thatcher als bekanntes Beispiel, die frühere Premierministerin des Vereinigten Königreichs. Durch ein aktives Training und Coaching veränderte sie ihre ursprünglich viel höhere hin zu einer tieferen, autoritäreren Stimme. Das soll mitentscheidend für ihre Wirkung als „Eiserne Lady“ gewesen sein.



”

Wir beurteilen unsere eigene Stimme viel zu streng und häufig strenger als die Stimmen anderer.

**Professor Michael Fuchs**  
Phoniater am Uniklinikum Leipzig

## Die stimmliche Heimat

Aus phoniatischer Sicht geht es beim Begriff der stimmlichen Heimat um einen Bereich der Stimme, in dem man besonders leistungsfähig ist, vor allem mit Blick auf die Singstimme. Das wird mit fünf Säulen diagnostiziert: erstens mit einer endoskopischen Betrachtung der Stimmlippen und des Kehlkopfes, zweitens über die perzeptive Stimm-diagnostik (also per Gehör). Die dritte Säule ist für Mediziner in dieser Fragestellung die wichtigste, hier geht es um eine akustische Analyse, bei der neben dem Tonhöhenumfang zudem die Lautstärke sowie die Tragfähigkeit der Stimme gemessen werden. Bei der vierten Säule wird aerodynamisch gemessen, wie gut jemand seine Ausatemluft für einen guten Klang steuern kann. Schließlich werden mit der fünften Säule Menschen dazu befragt, wie es ihnen mit ihrer Stimme geht. Dabei spielt etwa die Einschränkung der Lebensqualität oder des beruflichen Alltags durch eine erkrankte Stimme eine Rolle.

Die Phoniatrie beschäftigt sich mit der Diagnose und Therapie von Störungen der Stimme und Sprache, des Sprechens und des Schluckens.