

# DAS WORT ERGREIFEN HEISST DIE STIMME LOSLASSEN!

Ein Gespräch mit der Opernsängerin und Sprechtrainerin Sieglinde Schneider über die Sehnsucht nach der eigenen Stimmigkeit, unser Bedürfnis, uns mitzuteilen und das Risiko abgelehnt zu werden.

**EIGENTLICH:** Frau Schneider, Sie haben sich zeit Ihres Lebens der Stimme gewidmet, Ihrer eigenen und der anderer. Was bewegt Sie?

**Sieglinde Schneider:** Stimme bedeutet für mich, immer wieder neu meine Persönlichkeit einzubringen. Oder, wie ich es gern formuliere, „in meine Fülle“ zu gehen: Mit Wohlgefühl aus mir heraus völlig offen ein Statement abzugeben – auf der Bühne oder mitten im Leben.

**Ein Statement abgeben, die Stimme erheben – und dann auch noch völlig offen: Geht das überhaupt mit Wohlgefühl?**

Wann immer ich meine Stimme erhebe, hat sie schon tausendmal vorher bei mir angeklopft! Ich ergreife also endlich das Wort. Meine Stimme hingegen kann ich nicht ergreifen; sie ist ja nicht unabhängig von meinem Körperlichen, Geistigen und Seelischen – sie ist einfach da, sie tönt, sie klingt. Wenn ich mich mitteilen will, lasse ich sie lediglich raus – erhebe sie. Oder anders: Ich gebe ihr Platz, Raum. Ich lasse sie förmlich los.

Wes des Herz voll ist, des geht der Mund über! Und wenn mein Herz eine Mitteilung machen möchte und vor Gefühl überschwappt, dann äußere ich mich. Wo ich das Wort ergreife, wird klar, dass mir etwas sehr wichtig ist. Ein Kind macht „Iihyippie-hiihyey!“ und juchzt herum, weil es gar nicht anders kann!

**Und wir Erwachsene nicht ...**

Ja, wir sind es gewohnt, uns gewählt und mit Bedacht auszudrücken.

Doch auch wir kennen das: dieses innere Bedürfnis, genau jetzt das Wort ergreifen zu müssen – zu wissen, dass wir dran sind mit dem Mitteilen. Ich glaube, dass ein Teil dieses Drangs unsere Sehnsucht ist, in eine Stimmigkeit zu kommen. Wir alle haben Sehnsüchte nach einer Einheit von innen und außen – dass ich das, wie ich mich selbst wahrnehme, dem anderen deutlich machen kann.

Und wenn man in einer Not ist, und diese Not wird sehr groß, dann kommt der Punkt, an dem man das vielleicht einmal riskiert.

**Die Stimme zu erheben ist also auch immer ein Risiko?**

Natürlich. Sich äußern, heißt ja gerade, etwas von innen nach außen zu bringen. Wir riskieren, dass andere genau das ablehnen. Und noch schlimmer: Wir riskieren, dass die anderen einen selbst auch als Mensch ablehnen, weil man ja derjenige ist, der eine Mitteilung transportiert. Ein Mensch, der seine Stimme erhebt, steht anfechtbar vor anderen Menschen!

**Ist es dann nicht bequemer zu schweigen?**

Die Lösung liegt im Vertrauen! Das Vertrauen, dass ich auch mit dem, was die anderen hinterher dazu sagen oder nicht sagen, umgehen kann, das Vertrauen, dass ich zu dem wirklich so stehen kann, weil es mein Ausdruck ist, mein Empfinden – und ich mich mit meinem Empfinden in dem Moment eins fühle. Denn wenn der andere mich ablehnt, bin ich selbst ja nicht unstimmig.

**Das trifft aber auch auf diejenigen zu, die wütend und in Rage ihre Stimme erheben. Wir erleben das gerade zuhauf in unserer Gesellschaft ...**

Die sind meist nicht stimmig, eher verstimmt! Und das erkenne ich an ihrer Stimme: Sie ist zu laut, mit Kraft, mit Druck, mit Enge gepresst, sie wirkt unangenehm gekrächzt. Sie wird dann nicht vom Atem getragen. Man lässt dem Gegenüber nicht die Freiheit zuzuhören.

Es gibt aber Situationen, in denen es angebracht wäre, zum Beispiel, zu brüllen. Wenn ich mit mir stimmig bin und mein Gegenüber mit sich, dann wird er verstehen, warum ich brülle oder kreische – und mich nicht ablehnen. Vielleicht sagt er, dass ich aus seiner Sicht falsch liege. Dann sage ich: „Für mich nicht. Können wir das diskutieren?“

Wir sollten unterscheiden: „Wort ergreifen“ wird oft damit assoziiert, dass jemand manifest oder auch autoritär wirkt. „Stimme erheben“ bedeutet für mich aber, sich liebevoll mitzuteilen und dadurch Prozesse in Gang zu setzen.

#### **Wie kann das geschehen?**

Ich empfinde es als eine Frage der Werte. Ich kann zwar verstimmt sein, aber gleichzeitig eine innere Achtung vor dem Leben haben. Es geht um Wertschätzung! Mit Menschen, die nicht mehr bereit sind, sich auf diese Tiefe einzulassen, sondern eigenen Ideologien verhaftet sind und sich mit Scheuklappen versehen einer Festigkeit nach außen hingeben, ist kein Gespräch mehr möglich.

Wie wäre es mit einem Perspektivwechsel? Um mit Mutter Teresa zu sprechen: „Gegen den Krieg werde ich nicht demonstrieren, aber für den Frieden bin ich dabei.“ Das bedeutet – denn Friede ist nicht einfach da –, dass ich mich auf etwas einlasse: auf das Positive, das Unterstützende, das Verstehende.

#### **Das würde den Prozess in Gang setzen?**

Mein Ideal ist, immer mehr so zu klingen, wie ich „gemeint“ bin. Das hat für mich etwas mit Prozess zu tun. Mit Im-Werden-Sein, egal, wie alt ich bin.

Dazu benötige ich aber auch Mit-Menschen, die sich ebenfalls als werdende begreifen, nicht als Bestimmende. Indem ich mich mit jemandem auseinandersetzen kann, der auch im Prozess ist, kann ich noch einmal neu anknüpfen an vielleicht neuen Lebenspunkten und Ansichten, die mir bis heute gar nicht zugänglich waren. Und so kann auch ich mich öffnen und vielleicht verletzlichere Teile von mir zeigen – weil ich sicher bin, dass der andere mich nicht verletzt und demütigt.

#### **Und was, wenn ich mir da nicht so sicher bin?**

Wenn der Drang da ist: Vertrauen. Und dann die Stimme loslassen – reden, stocken, stottern, sich verhaspeln. Authentisch sein. Ein Kind lernt laufen, indem es fällt! Stimme erheben ist eine Form von Persönlichkeitsentwicklung und der lebenslangen Übung. Auch ich als Stimmprofi nehme heute noch Gesangsstunden ...



*Sieglinde Schneider ist Sopranistin, Rhythmikerin und Sprechtrainerin. Ihr Repertoire umfasst u. a. die Oratorien-Partien von Verdi, Rossini, Mendelssohn, Brahms, Liszt und Poulenc. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit gilt Arien – und Liedprogrammen sowie Gesangsperformances, die die Grenzen zur theatralischen Gestaltung aufbrechen. Sie coacht außerdem Rundfunksprecher\*innen, Moderator\*innen, Schauspieler\*innen und Führungskräfte aus Wirtschaft und Industrie – sowie Privatleute in ihrer stimmlichen Entwicklung. Sie lebt in der Eifel und in Leipzig.*

*Am 20. Juni 2020 gibt sie, falls bis dahin wieder möglich, für alle Interessierten einen Workshop „Ich habe eine Stimme – und meine Stimme hat mich“ im Budde-Haus (siehe [www.transformatorwerk-leipzig.de](http://www.transformatorwerk-leipzig.de)).*