

Wie frau die eigene Stimme steuert

Mit dem Seminar „Be loud!“ hilft Sprechlehrerin Jutta Talley, in beruflichen und anderen Situationen mutig aufzutreten

VON PETRA RÜCKERL

HANNOVER. Die erste Lektion des Seminartages beginnt mit einem wie leicht ausgesprochenen „p,t,k“ und endet mit einem fröhlichen „Papperlapapp, papperlapapp, papperlapapp, papperlapapp, papperlapapp, papperlapapp, papperlapapp, papperlapapp“ – kleine Auflockerungsübungen, um irgendwann mal laut zu werden. Oder zumindest mutig. Etwa, um ein Bewerbungsgespräch gut zu meistern. Das ist es, was die meisten der acht Frauen hierher gelockt hat. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Jutta Talley (36) bietet das Seminar „Be loud! Mutig im beruflichen Auftritt“ an. Organisiert wird die Veranstaltung von der Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover, im lichten und luftigen Dachgeschoss des Unternehmerinnenzentrums in Linden findet sie statt.

Erdenetuya Lепенies (38) lernt konzentriert und sehr tapfer. In ihrem Heimatland, der Mongolei, spricht man so, wie man gerade fühle, sagt sie. Hier in Deutschland müsse sie in Rollen schlüpfen. Lепенies ist vor 15 Jahren nach Deutschland gekommen und hat während des Studiums ihren Mann kennengelernt, erst einmal geheiratet und zwei Kinder bekommen, die jetzt vier und acht Jahre alt sind. Nach Aufenthalt in Hamburg und Zürich studierte sie in Hannover Verfahrenstechnik: „Der Beruf ist sehr männerorientiert, ich muss überzeugend und durchsetzungsfähig sein, und dafür muss ich besser sprechen lernen.“ Am liebsten würde sie in die Forschung gehen, jetzt stünden die Bewerbungsgespräche an, und dafür müsse man „auch lernen, die Gefühle unter Kontrolle zu haben“. Die Deutsch-Mongolin lacht: „So kann ich mich sicher auch besser bei den Kindern durchsetzen.“

Gefühle, so lernt es die Gruppe von Jutta Talley, können aber auch positiv genutzt werden, wenn es etwa um Lampenfieber ginge. Talley malt eine Lampe und ein Fieberthermometer auf das Clipboard. „Was passiert im Körper bei Lampenfieber?“, fragt sie – und zählt auf: Stresshormone würden ausgeschüttet, man könne mehr schwitzen oder auf Toilette gehen müssen, der Stimmklang



sei höher, gepresster, schneller. Lampenfieber beinhalte aber auch, „auf etwas Schönes hinzufiebern“. Es sei Energie, eine Verbeugung vorm Publikum, es zeige, wie wichtig das Bevorstehende für einen sei. Und nun? „Bewegung hilft immer. Zuvor gehen oder Fahrrad fahren und kurz vorher im Publikum oder im Seminar Leute begrüßen. Dann hat man das Gefühl, sie sind einem vertraut – und damit auch die Situation. Das bringt Sicherheit.“

Damit kann Shakira Uslo richtig viel anfangen. Die 45-jährige Deutsch-Türkin ist nämlich extrem

schüchtern und zurückhaltend, wie sie sich selbst beschreibt. Die Hausfrau und Mutter dreier Kinder (13, 20, 24), die für die Arbeiterwohlfahrt Kinder betreut, wurde deswegen von ihrer Tochter in dieses Seminar geschickt: „Sie hat gesagt, ich soll meine Schüchternheit überwinden. Und das will ich auch, ich will endlich laut sprechen.“

Das klappt irgendwann prima mit einer Übung, in der sich alle Frauen einen imaginären Fahrraddieb vorknöpfen sollen. Ihre Aufgabe: mit den Füßen fest auf dem Boden stehen, die Stimme erheben und auf den Punkt

bringen mit dem Satz „Hey, stopp, das ist mein Fahrrad!“. In der ersten Runde würde der Fahrraddieb vielleicht noch grinsen. Doch plötzlich ist da so viel Power in der Stimme, da bedarf es gar keiner zusätzlichen Geste – der Fahrraddieb würde sicher schnell weglaufen. „Wenn ihr lauter werden wollt, müsst ihr mit klarer Stimme sprechen“, hatte Jutta Talley den Frauen eingeschärft. Denn „Mit gehauchter Stimme kann man nicht laut sprechen“.

Auch sollte man für den Dieb nicht zwingend den Zwang einsetzen, diese einigermaßen quietschige Stimme

à la Frosch Kermit. Aber man sollte wissen, dass man sie hat, um die Veränderung in den Stimmklangfarben zu bemerken und notfalls zu nutzen.

„Es kommt aber eben nicht nur auf die Technik an“, sagt Talley, die seit 2003 Frauen auf Jobsuche, Lehrer, Führungskräfte, Personaler und Leute mit starken Dialekten schult. „Es geht um Kommunikation mit anderen, aber auch um die Achtsamkeit sich selbst gegenüber, darum, die Steuerungsmöglichkeiten des eigenen Stimmklangs herauszufinden“, sagt Jutta Talley, „das hat schon einen therapeutischen Ansatz.“

VON „P,T,K“ BIS PAPPERLAPAPP: Die Kursteilnehmerinnen machen sich mit Sprachübungen locker. Später trainieren sie Gesprächssituationen, in denen sie ihre Stimme offensiv einsetzen sollten – beispielsweise bei Bewerbungsgesprächen (kleines Foto). Immer dabei: Seminarleiterin Jutta Talley.

Fotos: Heusel

