

Stimme & Persönlichkeit Zürich

Gestalt-Musiktherapie- Seminar

mit Andreas Blase – Klang-Centrum Hamburg

Stimme als Brücke

Die Stimme ist unmittelbar verbunden mit **Persönlichkeit und Emotion**.

Sie bildet die **Brücke zwischen Psyche und Körper** – hörbar, spürbar, lebendig.

Um Stimme und Persönlichkeit ganzheitlich wahrzunehmen, braucht es:

- **Awareness** für Körper, Atem und innere Prozesse
- **Selbsterfahrung** im eigenen Ausdruck
- **Gruppenerfahrung** im Resonanzraum mit anderen

In experimentellen Spielräumen entfalten wir neue Ausdrucksmöglichkeiten und entdecken unsere „**Stimpersönlichkeit**“ im Prozess.

Was kann eine Stimpersönlichkeit?

Die Stimme ist **Botschafterin der Persönlichkeit**.

Sie trägt Authentizität, Stimmigkeit und Tiefe – manchmal sehr intim.

Das Ziel ist nicht Manipulation, nicht die Reproduktion von Erwartungen oder die unbewusste Wiederholung fremder Projektionen.

Es geht darum, **sich selbst hörbar** zu machen.

Stimmigkeit hört man!

Das Echo der Stimme

Das Stimmige klingt als **Echo** von:

- **Eros** – dem Lebenstrieb
- **Charisma** – der Ausstrahlung
- **Emotion** – gelebtem Fühlen
- **Bewegung & Haltung** – dem verkörperten Ausdruck

Man hört die **Balance** zwischen stimmlichem Ausdruck und der jeweiligen Person.
Die Stimme wird Spiegel und Resonanzraum zugleich.

Aufbau des Seminars

1. **Awareness:** Atmung, Atmungsraum, Körper- und Leibprozesse
2. **Warmup-Übungen:** Selbsterfahrung & Vorbereitung
3. **Stimmimprovisationen:** Klänge, Rhythmen, bis hin zu Karaoke-Formen
4. **Dialogische & polylogische Stimmarbeit:** Stimmen treten in Beziehung
5. **Klinische Bezüge:** Depression, Angst, Impasse-Erfahrungen in der Stimme erkennen, reflektieren, verwandeln
6. **Experimentelle Transformation:** Verlebendigung und kreative Prozessgestaltung

Was bringen die Teilnehmer:innen mit?

- **Bereitschaft** zur Selbsterfahrung
- **Neugier**, sich über die Stimme neu zu entdecken

Was nehmen sie mit?

- Ein neues **Bewusstsein für sich selbst** – als Mensch und als Stimmpersönlichkeit
- Die Erfahrung, dass Stimme nicht nur ein Werkzeug ist, sondern eine **Ressource**
- Das Gefühl: „*Ich bin Stimme*“ – nicht nur „ich habe eine Stimme“

Gestaltorientierte Musiktherapie vs. klassische Stimm-/Sprechbildung

- Klassische Stimm- und Sprechbildung betont oft **Training, Übung und Funktionalisierung**.
- In der gestaltorientierten Musiktherapie geht es um mehr:
- **Integration von Persönlichkeit und Stimme**
- **Resonanz-Erfahrung** in der Gruppe
- **Kreatives Kontaktorgan** statt bloßes Wirkungsinstrument

Denn lebendig und original klingt, wer seine Stimme als **ganzheitlichen Ausdruck** entdeckt – nicht als Kopie, nicht als rein marktorientiertes Werkzeug.

1. Stimme & Persönlichkeit

Wahrnehmung und Ausdruck

- Stimme trägt **wesentliche soziale Signale**: Dominanz, Attraktivität, Vertrauenswürdigkeit.
- Schon kurze Sprachproben (< 1 Sekunde) reichen aus, damit Hörer Rückschlüsse auf Persönlichkeit ziehen.

Stimme & Big Five

- **Extraversion** → lauter, dynamischer, variantenreicher.
- **Neurotizismus** → höher, instabiler, mehr Zittern/Unsicherheit.
- **Verträglichkeit** → weicher, wärmer, freundlicher Tonfall.
- **Gewissenhaftigkeit** → kontrolliert, strukturiert, wenig Schwankungen.
- **Offenheit** → kreative Intonation, abwechslungsreiche Prosodie.

Wirkung

- Tiefe Stimmen wirken kompetenter und durchsetzungsstärker.
- Helle Stimmen wirken freundlicher und zugänglicher.
- Große **Prosodie-Bandbreite** (Tonhöhenvariabilität) steigert Sympathie und wahrgenommene Empathie.

Neurowissenschaft

- Spezielle „**voice areas**“ im Gehirn (temporo-parietale Regionen) verarbeiten Stimmen.
- Urteile über Persönlichkeit entstehen extrem schnell (innerhalb von 500 ms).
- Stimme beeinflusst **Selbstwahrnehmung**: tiefes Sprechen erhöht das Gefühl von Dominanz/Selbstsicherheit.

Klinische Relevanz

- Veränderungen in Stimmqualität können frühe Marker für **Depression, Angst oder Burnout** sein.
- Stimme ist ein Zugang in **Coaching, Rhetorik, Therapie**.
- **KI-gestützte Stimmanalyse** wird zunehmend genutzt (z. B. Emotionserkennung, Stressindikatoren).

2. Wissenschaftliche Literatur (Auswahl)

Wahrnehmung von Persönlichkeit in Stimmen

- Puts, D. A., Gaulin, S. J., & Verdolini, K. (2006). *Dominance and the evolution of sexual dimorphism in human voice pitch*. *Evolution and Human Behavior*, 27(4), 283–296. [doi:10.1016/j.evolhumbehav.2005.11.003](https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.11.003)

- McAleer, P., Todorov, A., & Belin, P. (2014). *How do you say 'hello'? Personality impressions from brief novel voices*. PLoS ONE, 9(3), e90779. [doi:10.1371/journal.pone.0090779](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090779)

Stimme & Big Five

- Hughes, S. M., & Rhodes, B. C. (2010). *Formants, fundamental frequency, and voice-based impressions of personality*. Journal of Personality and Social Psychology, 99(1), 87–96. [doi:10.1037/a0018182](https://doi.org/10.1037/a0018182)
- Krauss, R. M., Freyberg, R., & Morsella, E. (2002). *Inferring speakers' physical attributes from their voices*. Journal of Experimental Social Psychology, 38(6), 618–625. [doi:10.1016/S0022-1031\(02\)00510-3](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(02)00510-3)

Neurowissenschaftliche Grundlagen

- Belin, P., Fecteau, S., & Bédard, C. (2004). *Thinking the voice: Neural correlates of voice perception*. Trends in Cognitive Sciences, 8(3), 129–135. [doi:10.1016/j.tics.2004.01.008](https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.008)
- Latinus, M., & Belin, P. (2011). *Human voice perception*. Current Biology, 21(4), R143–R145. [doi:10.1016/j.cub.2010.12.033](https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.12.033)

Klinische und angewandte Forschung

- Mundt, J. C., Vogel, A. P., Feltner, D. E., & Lenderking, W. R. (2012). *Vocal acoustic biomarkers of depression severity and treatment response*. Biological Psychiatry, 72(7), 580–587. [doi:10.1016/j.biopsych.2012.03.015](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.03.015)
- Scherer, K. R. (2003). *Vocal communication of emotion: A review of research paradigms*. Speech Communication, 40(1-2), 227–256. [doi:10.1016/S0167-6393\(02\)00084-5](https://doi.org/10.1016/S0167-6393(02)00084-5)