

## ***Stimmen und ihre Wirkung***

Heute stehen Helvetias auf der Bühne und halten zum 50-Jahr-Jubiläum öffentliche Reden. Noch immer ist es aber so: in der Politik, Wirtschaft, Medien und Gesellschaft nehmen Männer den meisten Raum bei öffentlichen Reden oder Auftritten ein.

Das war schon im antiken Griechenland so. Frauen waren damals aus der öffentlichen Sphäre ausgeschlossen. Sie lebten unsichtbar, zu hören war sie nicht. Zum einen war die öffentliche Rede lange Zeit ein Zeichen von Männlichkeit. Zum anderen wurde viel in die Tonlage von Männer- und Frauenstimmen hineininterpretiert. Die tiefe Stimme des Mannes, bedingt durch die menschliche Anatomie, wurde als Autorität, Kraft und Mut wahrgenommen. Die Stimme der Frauen hingegen, verbunden mit einer hohen Tonlage wurde als Feigheit gedeutet.

Studien zeigen heute, dass Menschen mit einer tiefen Stimme vertrauenswürdiger wirken. Bei einer weiblichen Stimme lernen wir noch, dass sie Autorität ausstrahlen kann. Margaret Thatcher beispielsweise war sich der Macht einer tiefen Stimme bewusst. Die ehemalige englische Premierministerin war eine der ersten Frauen, die ihre Stimme mithilfe von Sprechtrainern senkte. Vielleicht auch deshalb nannte man sie bald nicht mehr verniedlichend «Maggie» sondern «Eiserne Lady».

Die Tonlage einer Stimme erzielt eine bestimmte Wirkung auf das Gegenüber. Emotionen wie Freude, Ärger oder Angst sind für andere hörbar. Bei den Einflüssen auf unsere Stimme handelt es sich immer noch um Stereotype, die oft schon im Kindesalter anerzogen werden. Mädchen wurden lange angehalten, sich zurückzunehmen, nicht so laut zu sein. Von ihnen wurde eine andere Körperhaltung erwartet als von gleichaltrigen Buben. Das wirkt unnatürlich und kann zu einer Verkrampfung führen. Und das wirkt sich auf die Atmung aus. Untersuchungen belegen, dass bei Frauen die flache Brustatmung gängiger ist, während Männer eher tief in den Bauch atmen. Frauen nutzen beim Atmen also den Raum, der ihnen zusteht, nicht vollständig. Wenn wir aber in die Bauchatmung gehen, wirkt unsere Stimme viel stärker und kraftvoller. Die Bauchatmung unterstützt unsere stimmliche Überzeugungskraft und vermittelt dadurch Souveränität.

Sollen Frauen sich nun stimmlich den Männern angleichen, damit sie kompetenter wahrgenommen werden? Nein. Frauen müssen sich keine tiefere Stimme aneignen, um ernst genommen zu werden. Aber sie sollten ihre eigene Stimme und ihre natürliche Tonlage kennen und wissen, wie sie sie wirkungsvoll und flexibel einsetzen können. Denn nur wenn Frauen ihre Stimme erheben, werden ihre Anliegen, Wünsche und Visionen für eine bessere Welt hörbar. Nur so werden Veränderungen möglich.

Heute müssen wir uns auch fragen: Wer hat heute eine Stimme? Was ist mit den Stimmen von Migrantinnen, Sexarbeiterinnen, Armutsbetroffene oder Menschen mit einer Beeinträchtigung und anderen Stimmen, die zu wenig gehört werden? Beginnen wir heute, all jenen eine Stimme zu geben.

An diesem 1. August, ergreifen landauf, landab, Helvetias das Wort. Weil wir etwas zu sagen haben. Ich wünsche mir, dass diese Einzelstimmen zu einem unüberhörbaren Chor werden. So, wie vor über 50 Jahren mutige Frauen und Männer ihren Stimmen unerschrocken Kraft und Gehör verschafft haben, so stehen wir heute in der Pflicht, für echte Gleichberechtigung zu sorgen. Auch, weil nach 50 Jahren Frauenstimmrecht immer noch viel zu tun bleibt.