



RHETORIK

KANNST DU ETWAS LEISER SPRECHEN?

Von **Katharina Meyer zu Eppendorf** [https://www.zeit.de/autoren/M/Katharina_Meyer-zu-Eppendorf/index]

Manche Menschen reden laut. Ist das so schlimm? Warum Lautstärke ein Machtinstrument ist, aber nicht unbedingt Selbstbewusstsein bedeutet

19. April 2022, 11:00 Uhr · [2 Kommentare](#) ·

Z+ [Exklusiv für Abonnenten](https://www.zeit.de/exklusive-zeit-artikel?wt_zmc=fix.int.zonpme.zeitde.wall_abo.premium.packshot.cover.zede&utm_medium=fix&utm_so) [https://www.zeit.de/exklusive-zeit-artikel?wt_zmc=fix.int.zonpme.zeitde.wall_abo.premium.packshot.cover.zede&utm_medium=fix&utm_so]

Es ist nicht so, dass ich ständig schreien würde. Aber meine Stimme ist laut, manchmal auch zu laut. "Kannst du etwas leiser sprechen?", fragte mich meine Schwester mal wieder vor ein paar Wochen, als ich ihr nach meinem Urlaub vom goldenen Saharasand am Atlantik vorschwärmte, der Portos Strände in die lächerlich schöne Kulisse eines Wes-Anderson-Films verwandelt hatte.

Kannst du etwas leiser sprechen? Ich kenne diese Frage gut und bin in den meisten Situationen dankbar, wenn sie mir gestellt wird. Meiner Schwester sagte ich, wie meistens: oh, entschuldige. Und bemühte mich, meinen Pegel herunterzuregulieren. Denn laut zu sprechen kann zwar nützlich sein, weil man sich in Streits behaupten und in Konferenzen seinen Punkt machen kann. Es kann aber auch ganz schön unangenehm werden. Für einen selbst. Und für die Person, mit der man gerade redet.

Ich wollte wissen, warum Menschen wie ich überhaupt laut sprechen und traf für diesen Text drei Menschen, die sich mit der Stimme auskennen: einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt, einen Stimmtrainer und einen Sprechwissenschaftler.

Am Ende lernte ich, wie wir die Stimme in Gesprächen als Machtinstrument einsetzen. Und noch eine Menge andere Gründe.

Die Physiologie

Thorsten Zehlicke ist Chefarzt der HNO-Abteilung am Bundeswehrkrankenhaus in Hamburg. Er erklärt mir am Telefon mit norddeutscher Schnörkelosigkeit, wie die Stimme entsteht. Nämlich so: Die Stimmbänder im Kehlkopf spannen sich mithilfe des Atems an. Je stärker der Atemstrom ist, desto lauter wird die Stimme. Menschen mit einem größeren Kehlkopf und damit breiteren Stimmbändern sprechen also rein anatomisch oft lauter als andere. So ist es auch bei Menschen mit einer größeren Lunge.

Eine laute Stimme könne aber auch auf eine Schwerhörigkeit hinweisen, sagt Zehlicke, und ich muss an meine Großmutter denken, die manchmal WAS HAST DU GESAGT, MEIN SCHATZ??? rief, wenn ich sie etwas fragte. Zehlicke erklärt: Das hänge damit zusammen, dass wir die Lautstärke unserer Stimme durch das Hören regulieren. "Der Schall erreicht uns entweder durch die Flüssigkeit in unserem Innenohr oder durch unsere Knochen, unseren Schädel" erklärt er. "Wenn einer dieser Wege, oder auch beide, durch Alter, Hörsturz oder eine chronische Mittelohrentzündung beschädigt sind, sprechen manche Menschen lauter, als sie das eigentlich tun würden." Ein Hörgerät oder eine OP kann diesen Menschen oft helfen, ihre Lautstärke wieder zu regulieren.

Die Herkunft

Ich habe soweit ich weiß keinen großen Kehlkopf, keine übergroße Lunge, schwerhörig bin ich auch nicht. Bei mir liegt die laute Stimme vermutlich in der Familie. Mein Vater wuchs auf einem Bauernhof auf, wo mehrmals am Tag über die fast 100 Quadratmeter große Diele gebrüllt wurde. Meine Mutter arbeitet als Berufsschullehrerin und muss sich jeden Tag gegen die Geräuschkulisse einer Klasse aufgedrehter 20-Jähriger durchsetzen, die sich abwechselnd über Corona-Regeln oder die hohe Inflation beschweren.

Baldur Neuber ist Professor für Sprechwissenschaft an der Uni Halle und bestätigt mir meine Familienthese. Er erklärt mit sanfter Stimme: Die Sozialisation hat den größten Einfluss darauf, wie wir sprechen. Wir reden also so, wie wir es hören. "Töchter ähneln stimmlich deswegen oft ihrer Mutter, Söhne ihrem Vater und Geschwister einander", sagt Neuber. Ihm selbst ginge das auch so. Sein Sohn und er würden am Telefon oft für dieselbe Person gehalten. Meine Schwester und ich auch. Unsere Stimmen klingen gleich, nur spricht sie leiser als ich.

Daran sehe man, sagt Baldur Neuber, dass die als Kind erlernte Stimmlautstärke nicht ein Leben lang bleiben müsse. Egal, ob man laut oder leise spreche. Ein Mensch könne seine Entwicklung, auch die stimmliche, selbst steuern. "Man muss nur den Mut und die Kraft dazu haben. Lautstärke ist nur teilweise anatomisch vorprogrammiert. Man kann sie verändern."

"OB JEMAND LAUT SPRICHT ODER LEISE KANN ICH OFT SCHON AM KRÄFTIGEN ODER SCHLAPPEN HÄNDEDRUCK ERKENNEN"

— Torsten Schröder, Stimmtrainer

Die Haltung

Torsten Schröder, der genauso deutlich und perfekt wie sein Fast-Namenszwillig Thorsten Schröder spricht, der *Tagesschau*-Moderator, macht genau das: Menschen helfen, die an ihrer Stimme arbeiten wollen. Er ist hauptberuflicher Stimmtrainer, in seiner großen Altbauwohnung in Berlin-Charlottenburg berät er Lehrer:innen, Moderator:innen und Manager:innen. Die meisten kämen nicht wegen einer zu lauten, sondern wegen einer zu leisen Stimme zu ihm, erzählt er. Wobei er das gleich relativiert, man könne eigentlich nicht grundsätzlich von zu lauten oder zu leisen Stimmen sprechen. "Die richtige Lautstärke ist etwas sehr Subjektives und immer von der Situation und Umgebung abhängig."

Auf einer Bühne bedeutet lautes Sprechen etwas anderes als im Club, im Gespräch mit Oma etwas anderes als in einer Zoom-Konferenz, und so weiter. Was wir als angemessene Lautstärke empfinden, ist also, wie so viele Normen, gesellschaftlich konstruiert. Sprechwirkungsforscher:innen haben allerdings herausgefunden [<https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-49648-0>]: Die als angemessen wahrgenommene Lautstärke in Gesprächen liegt im Abstand von einem Meter bei 60 bis 65 Dezibel, beim Flüstern um die 30 Dezibel. Ich probiere eine Dezibel-Mess-App im Gespräch mit meinem Kollegen aus. Mein iPhone zeigt etwa 72 Dezibel an, Kategorie "lauter Gesang", kurz über dem "normalen Gespräch". Aha! Beziehungsweise: ♪AHAAA♪!

Schröder sagt, dass es beim Lautsprechen vor allem um die Haltung gehe. Er erklärt: "Wenn wir lauter sprechen, erhöhen wir unsere Muskelspannung". Wer überspannt sei, rede mit mehr Druck, werde also lauter. Wer unterspannt sei, habe eher eine verhauchte und leise Stimme. "Ob jemand laut spricht oder leise kann ich deshalb oft schon am kräftigen oder schlappen Händedruck erkennen", sagt Torsten Schröder. Und natürlich sei die Lautstärke auch ein Hinweis darauf, wie jemand durch die Welt gehe.

LAUTE MENSCHEN SIND EXTROVERTIERT, LEISE MENSCHEN INTROVERTIERT?

Die Kommunikation

Baldur Neuber, der Professor aus Halle, hatte mir auch erklärt, was das im Job und in Beziehungen bedeuten kann. Lautstärke werde dort auch zum Werkzeug, zum "Unterbrechungssignal", wie Linguist:innen sagen. Wer lauter spreche, versuche damit, das Sprechrecht in einem Gespräch zu erwerben. Deswegen schaukelt sich die Lautstärke zum Beispiel in Streits nach oben. Lautsein kann also ein Machtinstrument sein. Aber auch das Gegenteil funktioniert: Leisesein. Neuber erzählte vom Mafiaboss im Film *The Godfather*, der immer leise mit seinen Handlangern spricht.

Mir fallen auch viele Menschen ein, Chef:innen, früher Lehrer:innen, die ihre Wünsche oder Befehle fast flüsternd artikulieren. Und die damit einen ganzen Raum einnehmen können. So wie Olaf Scholz. Bei dem muss man die Lautstärke in Livestreams auch jedes Mal auf Anschlag stellen, um ihn zu verstehen. Als Bundeskanzler kann man sich das ja leisten!

In seiner Altbauwohnung erzähle ich auch dem Stimmtrainer Torsten Schröder davon. Der sagt, dass sich an diesen Beispielen gut beobachten lasse, wie sich die angemessene Lautstärke gesellschaftlich reguliere und wer sie bestimme. Schröder sagt: "Natürlich gibt es auch das Gegenteil: Menschen, die senden, senden, senden mit lauter Stimme, aber empfangen gar nicht, dass sie völlig übersteuern. Das liegt dann daran, dass ihr Sensorium gestört ist, bewusst oder unbewusst." Ich frage mich: Hat Lautstärke also auch etwas mit dem Charakter zu tun?

"DAS LAUTE SPRECHEN VON MÄNNERN UNTERSTREICHT OFT DEN GESTUS DES 'JETZT KOMME ICH'."

— Torsten Schröder, Stimmtrainer

Die Psychologie

Laute Menschen sind extrovertiert, selbstbewusst oder grob. Leise Menschen introvertiert, schüchtern oder ausgeruht. Das sind die klassischen Zuschreibungen. Manche Forscher wie Baldur Neuber sehen solche Rückschlüsse skeptisch. Wenn jemand laut spreche, könne es sein, dass andere das als mächtig wahrnehmen, sagte er mir. Aber man wisse ja nicht, ob die Person wegen ihres Charakters laut gesprochen habe, oder weil sie es so steuere.

Eine Studie [https://www.psych.uni-goettingen.de/de/biopers/publications_department/articlereference-2019-07-01-4917706134] der Uni Göttingen legt dagegen nahe, dass am Klischee des lauten und selbstbewussten Menschen doch etwas dran sein könnte. Sie fand heraus, dass Menschen, die lauter sprechen, eher extrovertiert und weniger neurotisch sind. Ich fühle mich zwar angesprochen, zweifle aber weiter daran. Ich bin überzeugt, dass unsere Lautstärke weniger etwas darüber erzählt, wie wir sind. Sondern mehr darüber, wie wir eingeordnet werden.

Das Geschlecht

Sprechforscher:innen haben zum Beispiel [<https://www.uniklinikum-leipzig.de/einrichtungen/kinderstimme/Freigegebene%20Dokumente/2017-berliner-zeitung-kinderstimmposium-uniklinikum-leipzig.pdf>] auch herausgefunden: Die Frauenstimme ist dank der Gleichberechtigung in den letzten 50 Jahren tiefer geworden. Margaret Thatcher soll sich ihre Stimme eine Oktave tiefer trainiert haben. Es liegt auch an der Anatomie, dass Frauen im Durchschnitt höher sprechen als Männer. Die Lautstärke hingegen ist antrainiert. Der Stimmtrainer Torsten Schröder kennt das auch aus seiner Arbeit: "Das laute Sprechen von Männern unterstreicht oft den Gestus des 'Jetzt komme ich'. Frauen haben diesen Ausdruck nicht und reden deswegen oft leiser".

Lautstärke wird auch unterschiedlich wahrgenommen. Ich kenne das von zu Hause. Mein Vater, der laut spricht? Gilt als durchsetzungsfähig. Und meine Mutter? Eher als angestrengt. Die Frau soll auch 2022 besser leise sprechen. Was aber, wenn sie das nicht will?

Torsten Schröder hat einen guten Trick. Er sagt, es sei ein Fehler, sich nur auf die Lautstärke zu konzentrieren. "Es geht auch darum, klarer zu sprechen, um besser verstanden zu werden." Das könne man oft schon, indem man darauf achte, die Konsonanten in den Worten zu betonen. Also in Lautstärke etwa das t, das st und das k: "LauTStärKe". Und in Macht das m und das t: "MachT".

Ich werde das mal probieren: Leiser, aber dafür klarer sprechen. Und was kann ich noch tun, damit ich meine Schwester beim nächsten Mal nicht anschreie, wenn ich ihr von meinem Strandurlaub erzähle? "Üben", sagt Schröder. Lautes Lesen zum Beispiel könne helfen, sich seiner eigenen Stimme bewusster zu werden. Oder sich seine eigenen Sprachnachrichten anzuhören. Das schmerzt. Die eigene Stimme zu hören, fühlt sich jedes Mal an, als höre man einem anderen Menschen beim Leben zu, aber nicht sich selbst.

Aber anscheinend ist es wie mit dem Schreiben. Auch das wird besser, wenn man mehr liest. Um seine Lautstärke zu verändern, muss man sich selbst zuhören lernen. Ich höre.