

# COSMOPOLITAN

OKTOBER 2023

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

## GLOW-TIME!

MAKE-UP-PROS VERRATEN IHRE GENIALSTEN SCHMINK-TRICKS

& WIE COVERSTAR **HUDA KATTAN** MIT IHREM BEAUTY-BUSINESS ZUR MULTIMILLIONÄRIN WURDE

**JETZT AUFFALLEN STATT LEISE SEIN**  
SO FINDEN SIE IHRE STARKE STIMME

URLAUBS-FEELING KONSERVIEREN ... GEHT WIRKLICH! MIT GÖNN-MIR-ROUTINEN

**WENN MANN NICHT KANN**  
WORAN LIEGT'S? WIE REAGIEREN? EINER PACKT IN COSMO AUS

# LIEBE BRAUCHT MUT

WAS EINFLUSSREICHE MENSCHEN ÜBER BEZIEHUNGEN GELERNT HABEN, UND WARUM MAN SEIN HERZ AM BESTEN DOCH SEHR SCHNELL VERGIBT

DEUTSCHLAND € 2,60  
ÖSTERREICH € 2,90 | SCHWEIZ CHF 5,50



# In der Stimme

## LIEGT DIE KRAFT!

7 Min.  
Lesedauer

Von klein auf lernen Mädchen leise zu sein, die eigene Stimme zu unterdrücken. Dabei ist sie ein **mächtiges Werkzeug des Selbstausdrucks**. Unsere Autorin hat sich auf die Suche nach ihrer gemacht

TEXT: SUSANNE KALOFF

# a

Als es mir das letzte Mal die Stimme verschlug, saß ein Typ mit einem Joint auf meinem Balkon. Ich kannte ihn nicht, aber als er ein paar Minuten zuvor an meiner Tür geklingelt hatte, funktionierten meine Stimmbänder noch astrein. Ich fragte mein Date: „Möchtest du einen Wein trinken?“, und klang wie Kermit der Frosch. Vielleicht weil mir erst dann dämmerte, dass es möglicherweise keine kluge Idee gewesen war, einen fremden Kerl in mein Zuhause zu bitten. Früher dachte ich immer „Mir hat es die Stimme verschlagen“ sei nur so eine Redensart, aber nun kam vor Anspannung kein Ton mehr raus. Man ging aus Mangel an Worten direkt zum Knutschen über. Gut fühlte sich all das aber nicht an.

### Sprechen, nicht schämen

Die Stimme ist viel mehr als nur Transportmittel für den Inhalt, den wir überbringen wollen. Sie ist auch zuverlässiger Kompass, um unsere emotionale Lage zu checken. Auch unser Umfeld geben wir damit, gewollt und ungewollt, Informationen. Im besten Fall folgt einem unguuten Gefühl ein deutliches Nein. Aber das muss man sich erst mal trauen, dazu braucht es eine starke Stimme, was allein aus feministischer Sicht, aus den aktuellen Vorwürfen gegen Rammstein und MeToo-Fällen relevanter ist als jemals zuvor. Viele Frauen haben in der Kindheit bereits gelernt, dass Mädchen

**SIE IST VIEL MEHR ALS NUR TRANSPORTMITTEL FÜR DEN INHALT. SIE IST AUCH KOMPASS FÜR DIE EMOTIONALE LAGE.**

schön leise sein und auf keinen Fall auffallen sollen. Wenn sie ihre Stimme dennoch erheben, bricht sie oft, wird piepsig hoch, und dann werden sie belächelt oder hysterisch genannt. Bei Aufregung bleibt sie auch schon mal ganz weg. Schweißflecken kann man vielleicht noch mit Stoff verstecken, die Stimme jedoch ist unbestechlich und interessanterweise mit sehr viel Scham besetzt.

Ist es nicht schräg, dass sogar der verbale Ausdruck eines Orgasmus manchmal unterdrückt wird „wegen der Nachbarn“? Oder aus Angst, aus der Rolle zu fallen und etwas von sich preiszugeben, was eigentlich immer schön unter Verschluss gehalten wird: der authentische, freie Selbstausdruck. Sonderbar auch, dass wir selten dankbar oder stolz auf unsere Stimme sind. Meist ertragen wir sie nicht mal, wenn wir sie auf Band hören. Um alles kümmern wir uns, von Darmkur über Maniküre bis Muskeltraining, aber die eigene Stimme wird vernachlässigt. Dabei ist Stimmtraining Wellness fürs Zwerchfell, vor allem aber fürs Selbstbewusstsein. Und die Selbstermächtigung, die gesellschaftlich auferlegte Rolle des süßen, braven Mädchens endlich abzulegen.



**GUTE  
VORSTELLUNG**

Ohne eine Person gesehen zu haben, vermittelt uns die Stimme oft schon ein konkretes Bild der sprechenden Person. Neben dem Geschlecht können wir am Telefon auch Alter und sogar Körpergröße sehr genau einschätzen

## Die eigene Sprechgewalt finden

Nach dem Vorfall mit dem tonlosen Date und der ein oder anderen Podcastaufzeichnung, die meine Stimmbänder ungewöhnlich strapazierte, suchte ich nach einem Stimmtraining und fand Natascha Gweneth Thomas. Sie ist holistischer Vocal Coach, Sprecherin, Stimmtherapeutin, ausgebildete Sängerin und hat schon einige bekannte deutsche Rapper auf Tour begleitet. Rappen lernen wollte ich zwar nicht, aber meiner ganz eigenen Stimme Raum geben.

Wenige Tage später saß ich vor ihr, summt wie eine Biene, gähnte breit wie eine Katze und atmete mit dem Hintern ein und aus. Warum das? Weil die Stimme viel weiter unten wohnt, als man annimmt. Natascha Gweneth Thomas sagt: in der Vulva. Weswegen ihr Stimm-Retreat im September in der Nähe von Hamburg auch „Vulva Voice“ heißt. Zwischen Stimme und Beckenboden gibt es nämlich eine Verbindung. Über Faszien ist unser Becken vom Iliopsoas (Lendenmuskel) bis zum Hals miteinander verbunden, und unser Zwerchfell ist die Mitte dieser Verbindung. Zwerchfell und Beckenboden gehören zu den Querstrukturen des Körpers und bestehen beide aus kräftigem, elastischen Muskelgewebe. Unser Kiefer ist so stark mit unserem Beckenboden verbunden, dass bei der Geburt eines Kindes auch immer wieder darauf hingewiesen wird, den Kiefer zu entspannen. Ist er entspannt, ist der Beckenboden entspannt. Und umgekehrt.

Natascha Gweneth Thomas erklärt ihre Arbeit so: „Viele Frauen kommen zu mir in Einzelsitzungen und ich liebe es, mit Archetypen zu arbeiten. Hier geht es darum, alles, was wir sind, einmal waren oder wissen, dass wir es sind, aber nicht ausleben, selbstbestimmt hörbar zu machen.“ Mich führte sie zuerst an meinen natürlichen Atem zurück, weg vom Fokus des

### HEAR ME ROAR

Forscher\*innen wissen, wie eng Erfolg und Selbstvertrauen mit der Stimme verknüpft sind. Durch veränderte Rollenbilder sind Frauenstimmen über die Jahre tiefer geworden

**DIE STIMME WOHT VIEL WEITER UNTEN, ALS MAN DENKT: IN DER VULVA.**

## MAN BRAUCHT GAR KEINEN DRUCK, UM STARK UND VOLL ZU KLINGEN.

### LAUT WERDEN

VOCAL COACH  
NATASCHA GWENETH  
THOMAS TEILT HIER  
EINE LEICHTE **STIMM-  
ÜBUNG**. SPOILER: BEIM  
NACHMACHEN KOMMT  
MAN SICH ERST MAL  
KOMISCH VOR, WIRD  
ABER MIT EINER FREIEN  
STIMME BELOHNT

1.

*Die Thymusdrüse (Mitte Brustbein) klopfen und auf einem „M“ summen*

2.

*Weich auf die Schädeldecke klopfen und ebenfalls auf ein „M“ summen*

3.

*Erst auf die Stirn und dann die Schläfen klopfen und bei beidem auf „NG“ summen*

4.

*Sanft die Wangenknochen klopfen und auf „NGANG“ summen*

5.

*Auf einem „M“ summend unter der Nase und dann das Kinn klopfen*

6.

*Den Hals und Nacken massieren*

7.

*Mit lockeren Fäusten ein „A“ aus dem gesamten Brustkorb klopfen*

8.

*Hände unterhalb des Bauchnabels ablegen und hineinatmen. Dann ein lockeres „WAH“ mithilfe der Hände aus dem Bauch schütteln*

9.

*Nach vorne überhängen und ein „OA“ aus dem unteren Rücken klopfen*

10.

*Langsam aufrichten und dabei Körper und Stimme ausschütteln. Ganz normal sprechen und horchen, wie sich das anfühlt und anhört!*

Kehlkopfes und weg vom Verstand hin zu meinem unteren Bauch: „Schüttle deinen Bauch und die Töne ganz schamlos und frei aus.“ Klingt easy, ist aber erst mal peinlich. Allein beim Dehnen des Gesichts, was wir für die Artikulation, also meiner Aussprache machten, werden Glaubenssätze ganz laut: nicht hässlich, nicht albern sein zu dürfen. „Die Angst, uns frei zu erleben, sitzt tief, denn Frauen, die sich gewagt haben, sich auszuprobieren, wurden auf den Scheiterhaufen gebracht, und auch heute noch wissen wir, gibt es viele Länder, in denen Frauen nicht einmal öffentlich singen dürfen, ohne bestraft zu werden“, sagt die Expertin. Diese Glaubenssätze aufzulösen und die Scham zu überwinden: auch für mich ein Gamechanger für die Stimme. Im Anschluss daran arbeiteten wir an meiner Körperhaltung, der Balance zwischen Spannung und Entspannung, sodass mein Zwerchfell aktiv, aber nicht schlapp oder überspannt ist. Nach all diesen Übungen spürte ich plötzlich, dass die Vibration und Kraft der Stimme gar nicht aus meinem Hals, sondern aus dem ganzen Körper kommt. Sie braucht überhaupt keinen Druck, um stark und voll zu klingen.

### Übung macht die Meisterin

Für Female Empowerment braucht es erst mal Technik, sagt auch Andine Pfepper von Femme Fervour. Die Diplom-Schauspielerin und Sprecherin arbeitet in ihren Sessions mit ihren Kundinnen daran, Grenzen zu setzen, Bedürfnisse zu kommunizieren, sich in Gruppensituationen Gehör zu verschaffen und nicht freiwillig dem männlichen Kollegen den Vortritt zu lassen, sondern die eigene Kompetenz souverän zu zeigen. Sei es in einer Gehaltsverhandlung, Präsentation, auf einem Date. „Wenn du das Fundament, die Technik, hast und dir beides zur neuen Natur geworden ist, dann kannst du darauf zurückgreifen unabhängig von der Tagesform. Deine Performance, dein Ausdruck, deine Stimme werden dann nie unter ein bestimmtes Level gehen“, sagt sie.

Nach ein paar Einzelsessions Stimmtraining war meine Mimik so locker, dass ich aussah, als hätte ich drei Joints plus Facelift gehabt. Wesentlich auffälliger war jedoch etwas anderes: Das Sprechen kostete mich keine Mühe mehr, selbst meine Online-Schreibkurse mit 50 Teilnehmerinnen strengten mich nicht an. Mein Atem reichte aus, meine Stimme kratzte nicht, ich spuckte die Worte nicht mehr aus, sondern ließ sie mühelos an die Oberfläche sprudeln, als würde meinem Unterleib eine Quelle entspringen, die mein wahres Selbst nach oben spült. Und die exakt weiß, zu was sie Ja und wann sie Nein sagt.