



Birgit Ellmerer hilft in ihrem Studio in Bern Männern und Frauen, das Potenzial ihrer Stimme zu entfalten. Foto: Nicole Philipp

# So verschaffen Sie sich Gehör

**Interview mit Berner Stimmcoach** Stimmtrainerin Birgit Ellmerer weiss, wie Frauen und Männer sprechen müssen, damit ihre Botschaft ankommt – sogar wenn sie eine Maske tragen.

## Mirjam Comtesse

### Frau Ellmerer, wie spricht man mit Maske so, dass man gut verstanden wird?

Das Wichtigste ist, sehr deutlich zu artikulieren. Am besten so, dass es ohne Maske völlig übertrieben wirken würde. Aber auch die Wahl der Maske spielt eine Rolle: Stoffmasken dämpfen die Stimme deutlich stärker, ich würde deshalb eher zu medizinischen raten. Gleichzeitig sollte man unbedingt genug trinken.

### Warum?

Eine Maske wirkt wie ein Wattausch, der die Stimme austrocknet. Besonders schlimm sind FFP2-Masken. Ihr Vorteil ist allerdings, dass sie vor dem Mund einen Resonanzraum bilden, der für eine präsentere Stimme sorgt. Für längeres Sprechen finde ich sie deshalb am geeignetsten.

### Und wenn man einfach lauter spricht mit Maske?

Dazu neigen viele. Aber das Problem liegt nicht bei der Lautstärke, sondern beim Artikulieren. Ich empfehle als Übung allen, jeden Tag einen Textabschnitt laut vorzulesen und dabei die Lippen intensiv zu gebrauchen. Das hilft.

### Trotzdem: Es fällt schwer, mit Maske klar zu kommunizieren. Ein typisches Beispiel sind Bäckereien, wo die Kundinnen und Kunden am Ende auf das Brötchen zeigen müssen, das sie gerne hätten.

Ich glaube, wir lesen mehr von den Lippen ab, als uns bewusst ist. Das macht die Maske zu einer grossen Herausforderung. Neben

meiner Tätigkeit als Stimmcoach arbeite ich als Heilpädagogin in einer Schule. Als die Maskenpflicht eingeführt wurde, kam mir in der Klasse plötzlich meine natürliche Autorität abhanden. Die Kinder konnten mich nicht mehr lesen, weil mit der Maske ein Teil der Botschaft verloren geht.

### Sind Masken für Frauen ein grösseres Problem, weil ihre Stimme in aller Regel weniger gut trägt als eine tiefe, männliche?

Ja, Frauen haben allgemein einen Nachteil beim Reden. Sie müssen stärker an ihrer Stimme arbeiten als Männer mit ihrem grösseren Kehlkopf, der besser in den Körper resoniert und dadurch für eine kräftigere Stimme sorgt. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Frauen ihrer Stimme unbewusst zu wenig Raum geben: Sie bleibt allzu oft im Hals stecken, anstatt den ganzen Brustkorb einzubeziehen. Dadurch klingen Frauen schnell nervig, wenn sie bei einem Thema insistieren.

### Und da setzen Sie bei Ihren Kundinnen an?

Genau, ich sehe mich als Physiotherapeutin für die Stimme. Ich helfe, mit gezielten Übungen das ganze Potenzial einer Stimme zu entfalten. Die Persönlichkeit, die vor mir steht, soll so reden, wie es ihren Ideen entspricht. Denn die Stimme ist das Kleid der Gedanken. Dabei geht es auch um Körperhaltung. Es spielt eine grosse Rolle, wie man sich hinstellt, wenn man etwas sagt. Man muss überzeugt sein, dass man das Recht hat, hier zu stehen und

### «Wer körperlich und stimmlich Raum einnimmt, wird nicht so schnell unterbrochen.»

seinen Standpunkt zu vertreten. Das heisst auch, dass man jedem Wort Gewicht gibt.

### Und dann wird die Frau nach drei Worten vom Arbeitskollegen abgeklemmt.

Wer körperlich und stimmlich Raum einnimmt, wird nicht so schnell unterbrochen. Frauen, aber auch Männer meinen leider oft, sie müssten schnell sprechen, damit sie ihr Votum fertig bringen. Das ist ein Trugschluss. Und falls tatsächlich jemand anders das Wort an sich reißen

### Zur Person

Birgit Ellmerer (55) ist diplomierte Stimmtrainerin, Stimmexpertin und ausgebildete Jazzsängerin. Sie lebt in der Stadt Bern.

www.ellmerer.ch

will, können sie ganz gelassen sagen: «Ich bin noch nicht fertig.» Frauen müssen sich bewusst sein, dass sie ein Recht haben, ihren Platz zu behaupten. Es gibt übrigens Studien, die zeigen, dass die durchschnittliche Frauenstimme in den vergangenen dreissig Jahren mit zunehmender Emanzipation tiefer geworden ist. In patriarchal geprägten Strukturen dagegen reden Frauen deutlich höher.

### Was ist der Grund dafür?

Ich glaube, wer sich im Job behaupten muss, nimmt sich automatisch mehr Raum, das beeinflusst auch die Stimme. Nur so wirkt man oder frau authentisch und kann sich durchsetzen.

### Ist der Auftritt wichtiger als der Inhalt?

Ja, eindeutig. Es ist erschreckend, wie leicht sich Zuhörerinnen und Zuhörer über fehlende Inhalte hinwegtäuschen lassen, wenn jemand mit dem nötigen Selbstbewusstsein auftritt. Es sitzen leider zu viele solcher Leute in Machtpositionen. Aber es gibt auch für alle anderen ein paar einfache Massnahmen, um sich mehr Gehör zu verschaffen. Zum Beispiel rate ich allen Frauen, in Meetings möglichst bald etwas Wichtiges zu sagen. Das kann auch einfach bedeuten, dass sie nach fünf Minuten Diskussion erklären: «So, ich würde jetzt gerne mal zusammenfassen, was alle gesagt haben.» So markieren sie Präsenz.

### Wer kommt zu Ihnen?

Unter anderem Leute, die vor einem Bewerbungsgespräch oder einem Assessment stehen.

Wir üben dann zum Beispiel, wie sie auf kritische Fragen zu Brüchen in ihrem Lebenslauf antworten können. Wir studieren zwei bis drei Sätze ein und üben so lange, bis die Bewerber sie ganz ruhig, ohne Wackeln in der Stimme tief aus dem Körper heraus sagen können. Darauf folgen garantiert keine Nachfragen mehr.

### Wer sonst noch?

Politikerinnen und Politiker. Wenn ich die Sendung «Arena» schaue, sehe ich immer wieder bekannte Gesichter. Auch Managerinnen und Manager an Konzernspitzen kommen zu mir, die sich mehr Durchsetzungskraft wünschen. Namen darf ich natürlich keine nennen. In der Regel buchen die Kundinnen und Kunden fünf Stunden bei mir, danach kehren sie für einzelne Lektionen zurück, wenn zum Beispiel eine wichtige Präsentation ansteht. Ich gebe auch Workshops und trete an Businessmeetings auf. Zudem arbeite ich mit Sängerinnen und Sängern.

### Wie wird man Stimmcoach?

Bei mir passierte es über den Gesang. Ich bin in Kärnten in Österreich aufgewachsen. Dort kann jeder mehrstimmig singen. Ich kann mich erinnern, wie wir als Kinder im Sommer draussen auf dem Feld sangen. Das war sehr berührend. Ich liess mich zur Jazzsängerin ausbilden und coachte andere Sängerinnen und Sänger. Immer wieder wurde ich angefragt, ob ich auch als Sprechcoach arbeite. Ich absolvierte dann eine entsprechende Ausbildung und machte mich selbstständig.

## Alain Berset hilft den Kinos mit 500'000 Franken

**Kulturpolitik** Der Bund unterstützt die Kinos neu mit Beiträgen an Schweizer Filme. Nur wozu?

Wenn die Kinos wieder öffnen, könnten sie als Erstes «Running on Empty» von Sidney Lumet zeigen: Seit Dezember sind die Säle geschlossen, bis auf Weiteres bleiben sie zu. Die Aussichten sind selbst für die Wiedereröffnung wenig erfreulich: 50-Personen-Limite, Konsumationsverbot, schwierig. Und was soll man überhaupt zeigen, wenn die Leute lieber Velo fahren?

Ein Zeichen gibt es jetzt aus dem Bundesamt für Kultur im Departement von Alain Berset. Zur Unterstützung der Kinos zahlt es 10 Schweizer Filmen je 50'000 Franken, also insgesamt 500'000 Franken. Ab Mitte April sollen sich Verleiher bewerben können. Dazu kommt eine Beteiligung von 120'000 Franken an der Kampagne «Back to Cinema» des Kinoverbands Pro Cinema.

### Mehr Besucher? Kaum

Pro Cinema schlug die Promotion von Schweizer Filmen an einer Konferenz mit dem Bundesamt für Kultur vor, die ganze Branche war eingeladen. Die Idee: Wenn die Kinos wieder öffnen, profitieren sie davon, wenn Schweizer Filme mit Schwung lanciert werden. Weitere Einfälle seien an der Konferenz nicht diskutiert worden, sagt René Gerber von Pro Cinema.

Gut finden die Aktion die Verleiher, sie können sich jetzt bewerben. Andere in der Branche fragen sich, warum sich eine nationale Strategie des Kinoverbands auf Schweizer Filme beschränkt und was Beiträge an Schweizer Filme überhaupt bringen sollen. Mehr Besucher? Kaum, denn selbst wenn nach der Wiedereröffnung grössere Produktionen startbereit wären, würde ein 50'000-Franken-Marketingbudget nicht dazu führen, dass viel mehr Zuschauer kämen.

Mehr Sinn würde es im Herbst machen, wenn die Konkurrenz zwischen den Filmen heftig sein wird. Schaut man sich die Liste mit den Kinostarts an, stehen aber schon ab April mehrere Schweizer Produktionen bereit, unter anderem «Das neue Evangelium» von Milo Rau oder «Nemesis» von Thomas Imbach.

Und wieso sollen die Kinos ausgerechnet auf Schweizer Filme warten? Ihre Lage ist insofern schwierig, als viele Kinos Ausfallentschädigung für die Monate von März bis Oktober 2020 erhalten haben, aber noch auf Geld für die restliche Zeit warten. Die Arthouse-Kinos in Zürich sagen, dass sie für die Ausfälle von Januar bis März erst diesen April einen Antrag stellen können. «Bis dahin müssen wir sämtliche Kosten selber stemmen», sagt Co-Geschäftsführerin Franziska Thomas.

Allgemein scheint es bei den Kinos wenig Perspektiven zum digitalen Wandel zu geben. So hat Pro Cinema die Kampagne «Back to Cinema» bereits im letzten Jahr durchgeführt. Auch fehlt eine übergeordnete Vision, wie man die Kino-Wiedereröffnung mit einer Strategie verknüpft, in der es auch um Streaming, Filmschwemme, das alternde Studiokino-Publikum und so weiter geht.

Pascal Blum