

# Weibliches Sprechtraining MzF

## - 2

Im zweiten Teil des weiblichen Sprechtrainings geht es erst einmal um allgemeine Dinge.

Wie richte ich meinen musikalischen Arbeitsplatz ein? Welche Tools brauche ich und worauf muss ich beim technischen Aufbau achten?

Dann versuche ich nochmal mit Hilfe des Oszilloskops und der Frequenzmessung herauszufinden, wo die "Brücke" ist bzw. der Spalt, der die weibliche Kopfstimme von der männlichen Bruststimme trennt. Man kann diesen Unterschied deutlich spüren, z.B. an den Resonanzen im Hals- und Kopfbereich. Genau an der Stelle müsst ihr trainieren und hier werden die Geschlechter-Unterschiede im Alltag festgemacht. Für eine weibliche Stimme braucht ihr mehr Kraft und mehr Luft- weil ihr ja auch "höher" kommen wollt und das geht nur mit Schalldruck. Weibliche Stimmen haben höhere Frequenzen und werden allgemein besser verstanden und deutlicher gehört. (Das ist der Grund, warum z.B. bei Navis oder in Flugzeugen die technischen Stimmen oft weiblich sind). Traut euch also, gehört zu werden! Wenn man beim Singen genau hin hört, stellt man fest, dass es nur ein paar Halbtöne sind, die man nach oben klettern muss. Es ist also nicht allzu schwer und ihr solltet beim Üben nicht so schnell aufgeben!

### **Gesellschaftliches Selbstverständnis von Frauen und Stimme**

Es ist eher so, dass Frauen heutzutage "zu hoch" sprechen, damit man sie eindeutig als Frauen erkennt. Dazu dient z.B. auch die "Kleinmädchenstimme", die gezielt eingesetzt werden kann. Wenn ihr resolut und selbstbewusst auftreten wollt, müsst ihr wiederum nach unten modulieren. Das zu erlernen, kann euch keine OP der Welt abnehmen, das ist eine

Trainingsssache.

Die Betonung der Geschlechterunterschiede mit Makeup, Mode, usw. ist sehr allgegenwärtig, so dass es auch kein Wunder ist, dass die Geschlechter sich an der Stimme unterscheiden *wollen*.

Es geht also auch um das "soziale Geschlecht" und dass wir eine weibliche Stimme auch mit der inneren Herangehensweise erlernen müssen.

Wir müssen uns salopp gesagt "noch weiblicher fühlen" und die neue Stimme auch wirklich wollen. Die Motivation muss da sein und wir müssen bereit sein, die alte Stimme zu verlernen und die gewohnte, bequeme Stimme ein Stück weit aufzugeben.

Wenn ihr eine Barbie sein wollt- dann müsst ihr wie eine Puppe sprechen und werdet auch so wahrgenommen und behandelt. Wenn ihr wie eine reife und erwachsene Frau sprechen wollt, dann könnt ihr auch die tiefen Frequenzen in die Stimme einbauen. Wie immer- es liegt ganz an euch und an dem, was ihr daraus macht.

In dem Video lese ich vier [Gedichte von Goethe](#) vor und gehe auch kurz auf die Besonderheiten beim Sprechen und den Inhalt ein.

Viel Spaß beim Anschauen!