



Infoblatt: Nonverbale Kommunikation – Stimme

Formale nonverbale Elemente der Stimme

1. Lautstärke

Man kann laut oder leise sprechen oder auch flüstern. Die Lautstärke sollte so sein, dass der Gesprächspartner einen verstehen kann.

laute Stimme

- + Man spricht laut, wenn man die Aufmerksamkeit des Gegenübers möchte.
- + Man spricht laut, wenn man Hilfe braucht oder Angst hat.
- + Man spricht laut, wenn man verärgert ist.
- Wenn ich das Gegenüber überzeugen möchte und laut spreche, wirkt dies eher einschüchternd und wenig vertrauenerweckend.
- In der Öffentlichkeit führt man das Gespräch nicht sehr laut, damit die Mitmenschen nicht zuhören können oder müssen.
- Bei feierlichen Anlässen oder an festlichen Orten (z. B. Konzert, Theater, Kirche, Friedhof) wirkt lautes Reden unhöflich und respektlos.

Schreien

- + Man schreit, wenn man große Schmerzen hat, schwer bedroht wird oder große Angst hat.
- Man schreit, wenn man sehr wütend ist. Da man dann gleichzeitig die Beherrschung verloren hat, wirkt dies meistens nicht gut und überzeugt das Gegenüber gar nicht.

Flüstern

- + Man flüstert, wenn man vertraulich über ein Geheimnis oder eine Überraschung spricht.
- + Man flüstert bei stillen, feierlichen Anlässen.
- + Man flüstert, wenn das Gegenüber schwer krank ist.

2. Betonung

Man kann einzelne Silben, Wörter oder Sätze im Redefluss durch Betonung hervorheben, sodass der Gesprächspartner merkt, was wichtig ist. Dann wirkt das Gespräch auch lebendiger, anregender und weniger langweilig.

- + Man betont Wörter oder Satzteile, die besonders wichtig sind.
- + Durch Betonung kann man die Satzbedeutung steuern.
 - Bsp.: *Ich* bin heute spät. → implizite Bedeutung: Nur ich bin spät oder sonst bist Du spät.
 - Ich *bin* heute spät. → implizite Bedeutung: Du hast recht, ich bin spät.
 - Ich bin *heute* spät. → implizite Bedeutung: Ich bin nur heute spät, sonst bin ich pünktlich.
 - Ich bin heute *spät*. → implizite Bedeutung: Ich bin verspätet und nicht pünktlich.



3. Sprechtempo

Man kann schnell oder langsam sprechen. Das Sprechtempo sollte so sein, dass der Gesprächspartner ohne grosse Anstrengung oder Ungeduld folgen kann.

- + Man spricht schnell, wenn man eifrig, aufgeregt oder in Eile ist. Dann versteht das Gegenüber den Sprecher vielleicht schlecht.
- + Man spricht langsam, wenn man unsicher ist, sich langweilt oder noch nachdenkt.
- + Man spricht langsam, wenn man sicher sein möchte, dass das Gegenüber einen versteht.

4. Sprechpausen

Pausen strukturieren den Redefluss. Sie geben dem Sprechenden und dem Zuhörenden Zeit zum Nachdenken und Verstehen. Man kann vor einer besonders wichtigen Aussage oder einer Pointe eine kurze Pause machen, um einen dramatischen Effekt zu erzielen.

- + Man macht eine Redepause, wenn man selbst nachdenkt oder das Gegenüber nachdenken soll.
- + Man macht eine Redepause, wenn man dem Gegenüber widersprechen möchte.
- + Man macht eine Redepause, wenn man das Thema wechseln möchte.
- + Man macht eine Redepause, wenn man dem Gegenüber Zeit geben möchte, zu antworten oder seine Meinung zu äußern.
- Wenn die Pause zu lange wird, fühlen sich viele Menschen unwohl.
- Wenn das Gegenüber eine Frage gestellt hat und man nicht bald antwortet, denkt es, man sei nicht interessiert oder man habe die Frage nicht gehört.

5. Stimmlage

Die Stimme kann sehr kräftig und sicher oder dünn, brüchig und zitternd sein. Sie kann beruhigend oder schrill und aufgeregt tönen.

kräftige, feste Stimme

- + Eine feste, kräftige Stimme bedeutet, dass man sich sicher oder stolz fühlt.

unsichere, zitternde Stimme

- + Eine unsichere oder zitternde Stimme bedeutet, dass man nervös oder unsicher ist oder Angst hat.
- + Eine brüchige Stimme bedeutet, dass man krank oder sehr erschöpft ist.

beruhigende Stimme

- + Durch eine beruhigende Stimme, soll der Erregungszustand des Gegenübers (z. B. bei Ärger, Trauer, Angst) reguliert werden.

schrille, aufgeregte Stimme

- Eine schrille Stimme wirkt unangenehm und weist meistens auf Aufregung (Stress oder Angst) hin.



6. Aussprache

Man kann deutlich oder undeutlich sprechen, je nachdem, ob man alle Silben und Wörter klar ausspricht, zerdrückt (nuschelt) oder weglässt. Eine undeutliche Aussprache signalisiert, dass es einem nicht wichtig ist, ob der Gesprächspartner einen versteht.

7. Tonfall

Durch das Heben und Senken der Stimme entsteht die Satzmelodie, welche ganz entscheidend für die Satzbedeutung ist („Der Ton macht die Musik.“). Der Tonfall kann informativ-sachlich, gefühlsbetont, drohend oder fordernd sein. Er kann alle Gefühlsqualitäten aufweisen und hängt vom Gefühlszustand ab. Er gibt Hinweise, wie das Gesagte zu deuten ist und welche Absicht dahintersteht.

- + Ein harter Tonfall, meistens mit schnellem Sprechtempo, bedeutet Ärger, Widerspruch oder Kritik.
- + Ein weicher Tonfall, meistens mit langsamem Sprechtempo, bedeutet Mitgefühl und Verständnis oder auch Freude.

Ironischer Tonfall

Ironie entsteht, wenn man eine Aussage so formuliert, dass der Satzinhalt genau das Gegenteil aussagt, von dem, was man eigentlich meint. So widerspricht der Satzinhalt der wahren Meinung und dem eigentlichen Gefühl des Sprechers. Der Tonfall, der die wirkliche Meinung und das echte Gefühl ausdrückt, gibt uns einen Hinweis, wie der Satzinhalt zu interpretieren und zu verstehen ist. Die Mimik gibt hierzu ebenfalls wichtige Hinweise (siehe Infoblatt: Nonverbale Kommunikation – Mimik, **M3I6**).

Bsp.: Die Mutter sagt in verärgertem Tonfall "Das hast du aber mal wieder gut gemacht.", als das Kind die Milch verschüttet.

Der Schüler sagt in kleinlautem, entschuldigendem Tonfall zum Lehrer "Ich weiß, ich bin ihr zuverlässigster Schüler.", als er zum wiederholten Mal vergessen hat, ein Buch mitzubringen.

- + Wer Selbstironie wie im 2. Beispiel einsetzt, zeigt Einsicht und eine gewisse Selbstverantwortung.
- Wer zu oft ironisch spricht, den nimmt man nicht mehr ernst, da er offenbar auch nichts ernst nimmt. Er wirkt wie ein Pausen-Clown.
- Wer zu oft, vor allem wenn er verärgert ist, ironische Wendungen macht, wirkt uneinfühlsam.

8. Lachen

Es gibt ein Lachen aus dem Gefühl des Wohlbefindens und der Fröhlichkeit heraus, das langsam in einem entsteht und gleichsam an die Oberfläche drängt. Es zeigt sich oft auch nur als Lächeln, manchmal vertieft es sich dann zu einem richtigen Lachen. Es ist oft leise oder drückt sich in Redelautstärke aus.

Es gibt auch ein Lachen, das einem plötzlich überfällt, wenn etwas lustig oder komisch ist. Man kann es nicht richtig kontrollieren. Es ist oft laut ("schallendes Lachen").

Dann gibt es noch eine Art künstliches oder gekünsteltes Lächeln, das meist ein anderes Gefühl (z. B. Ärger oder Unsicherheit) verstecken soll.

- + Man lacht miteinander, wenn man sich freut oder wenn etwas lustig ist.
- Wenn man jemanden auslacht, wird dieser traurig oder reagiert beleidigt.



9. Seufzen und Stöhnen

Seufzen folgt meist nach einem tiefen Einatmen und ist eine Form des bedeutungsvollen, hörbaren Ausatmens. Es entsteht oft nach einer belastenden Situation und zeigt Erleichterung oder Entspannung an. In traurigen Situationen ist es auch Ausdruck von Trauer und Verlust. Stöhnen ist eine Art intensiver Seufzer und entsteht, wenn man (große) körperliche Schmerzen hat. Es kann sich auch um intensives psychisches Leid handeln.

- + Man seufzt, wenn erleichtert ist.
- + Man seufzt, wenn man enttäuscht und traurig ist oder sich wünscht, dass alles ganz anders wäre.
- + Man seufzt, wenn man müde ist oder genug von etwas hat.

Emotionale Information in der Stimme

In der Stimme können sehr viele Gefühle vermittelt werden. Wer das Gefühl, in dem ein Satz gesprochen wird, heraushören kann, hat eine wesentliche zusätzliche Information. Beim gefühlsmäßigen Ausdruck in der Stimme spielen Merkmale wie Tonfall, Sprechtempo und Lautstärke eine Rolle.

→ siehe Infoblatt: Emotionen – Gefühle & Stimme (**M1I3**)