

ERZIEHUNG

Streit kann Kindern schaden

Wenn Partnerschaften auseinandergehen, kehrt oft noch lange kein Frieden in die Familie ein. Statt die zerüttete eheliche Beziehung nach der Scheidung in harmonische oder zumindest neutrale Bahnen zu lenken, werden die Auseinandersetzungen, die zum Ende der Partnerschaft oder Ehe geführt haben, unter neuen und womöglich härteren Bedingungen fortgesetzt.

Lernen, Konflikte zu bewältigen

Wurden bereits während der Ehe Werte wie Achtung und Respekt voneinander mit den Füßen getreten, kommt es häufig auch während und nach der Scheidung zu Auseinandersetzungen unter der Gürtellinie. Für Kinder ist das eine enorme Belastung. Sie können mit würdevollem Streit unter Erwachsenen nicht umgehen. Unabhängig davon, ob sich die Auseinandersetzungen innerhalb der Ehe oder nach der Trennung abspielen.

Umgekehrt können Konflikte, die ohne unterschwellige Gefühle der Ablehnung ausgetragen werden, für Kinder mitunter eine positive Erfahrung sein. Sie lernen dadurch, wie man Konflikte bewältigen kann, ohne sich dem ängstigenden Gefühl der Ablehnung aussetzen zu müssen. Konstruktives Streiten setzt aber voraus, dass sich die Eltern grundsätzlich zugetan sind und dies die Kinder auch spüren lassen.

Wahrnehmung in Bezug auf sich selbst

Kinder können gar nicht anders, als die Gefühle der Erwachsenen, also auch deren Ablehnung und Hass, auf sich selber zu beziehen. Streit zwischen Eltern kann Kinder zutiefst verunsichern und Ängste schüren. Dazu gehört die Angst, dass die Eltern sie jetzt auch nicht mehr lieb haben oder gar ablehnen könnten. Als Folge davon sind Kinder sehr bemüht, mit ihrem Verhalten die Spannungen nicht noch zusätzlich zu verschärfen.

Kinder nehmen Vater und Mutter bis weit ins Schulalter hinein nur in Bezug auf sich selbst wahr. Gehen Vater und Mutter liebevoll miteinander um, spürt das Kind, dass alles in Ordnung ist, was für das Kind heisst, dass es von den Eltern geliebt wird.

Feine Sensoren für Unstimmigkeiten

Wenn zwischen den Eltern etwas nicht in Ordnung ist, spüren Kinder das sehr früh, und sie leiden unter den Gefühlen der Gleichgültigkeit und Ablehnung zwischen den Eltern, lange bevor es zwischen den Eltern zu einer offenen Feindschaft oder Trennung kommt. Für das Wohlbefinden des Kindes ist deshalb die Beziehung zu den Eltern entscheidend und nicht, ob diese zusammenleben oder geschieden sind. *zi*

Aus: *Glückliche Scheidungskinder*, Remo H. Largo / Monika Czernin, Piper

Klangvolle Präsenz

Persönlichkeit / Die Stimme ist unsere Visitenkarte. Fachfrau Denise Steiner zeigt auf, wie sie entfaltet werden kann.

Stimmpflege

Im Alter lässt die Stimmkraft nach. Die Stimme wird schneller heiser, klingt rauer und brüchiger. Das ist normal, weil sich unter anderem als Folge der hormonellen Umstellung Muskeln und Gewebe verändern. Es kann aber unangenehm sein, sei es im Alltag oder wenn man beispielsweise gerne singt.

Mit Übungen, die richtig und regelmässig ausgeführt werden, kann dieser Veränderungsprozess verlangsamt und eine schwache Stimme wieder gestärkt werden. *zi*

BERN ■ Wir kennen das alle. Gerade dann, wenn es besonders wichtig wäre, treffen wir den richtigen Ton nicht. Wir sprechen zu leise, zu hastig, mit zitteriger Stimme oder geraten in Atemnot. Und verfehlen die Wirkung, die wir hätten erzielen wollen mit unseren Worten. Weil sich die Art und Weise, wie wir sprechen, augenblicklich auf die Zuhörenden überträgt. Die hektische Sprechweise ebenso wie die monotone.

Die optimale Körperspannung finden

Der Betriebsstoff für unsere Stimme ist der Atem. Deshalb verdient er gerade in Situationen, in welchen die Stimmqualität beeinträchtigt ist, besondere Aufmerksamkeit. «Idealerweise sprechen wir, wie wir atmen und lassen den Atem von selbst einströmen», erklärt Denise Steiner. «In normalen Situationen machen wir das meistens automatisch richtig. Sobald wir aber aufgeregt sind, haben wir die Tendenz, schneller zu sprechen und längere Sätze zu machen, so dass wir gezwungen sind, aktiv einzuatmen.»

Die Atmung und damit die Stimme werden massgeblich durch die Körperhaltung beeinflusst. «Voraussetzung für eine wohlklingende Stimme ist eine optimale Körperspannung», erklärt die Stimmtrainerin aus Oberbalm BE. «Je gestreckter wir im Stehen und Sitzen sind, umso

Drückt sich die Stimme nicht ganz aus, ist das ein Spiegel der Befindlichkeit.

Denise Steiner

besser können sich Atem und Stimme entfalten.» In dieser Haltung ist das Becken entspannt und beweglich, sind Schultern und Brustkorb geweitet. Ist die Haltung nachlässig, kann das Zwerchfell, der Hauptatemmuskel, nicht richtig arbeiten. Bei sehr angespannter Haltung verlagert sich das Atemgeschehen in Richtung Brust und Schulter, wodurch wir kurzatmig werden und die Stimme an Volumen verliert. Das ist beispielsweise bei Stress der Fall. «Belastung wirkt sich immer aus», sagt Denise Steiner.

Auch Gefühle offenbaren sich gemäss der Fachfrau im Klang der Stimme: «Drückt sich die Stimme nicht ganz aus, ist das ein Spiegel der Befindlichkeit.» Stimmtraining ist für sie deshalb nicht einfach eine technische Angelegenheit – wozu etwa die Artikulation zählt, sondern auch Persönlichkeitsarbeit. «Die eigene Stimme zu entfalten bedeutet auch, nach innen zu hören, mit seinem Wesenskern in Kontakt zu kommen.»

Resonanzreicher und ausdrucksvoller

Zum Prozess der Stimmfaltung gehört beispielsweise das Finden des Eigentons. Das ist der Klangbereich, in dem wir am energiesparendsten sprechen. Er liegt im unteren Drittel der Stimme. Im Eigenton klingt die Stimme resonanzreicher, ausdrucksvoller und weniger angespannt. Das wirkt sich gemäss Forschungen positiv auf die Wahrnehmung durch andere Menschen aus. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit warmer

und tiefer Stimme als vertrauenswürdiger sowie kompetenter gelten und lieber gehört werden als Menschen mit hoher Stimme.

Und wie finden wir den Eigenton? Denise Steiner: «Indem wir uns vorstellen, dass wir jemandem zuhören. Dazu nicken wir ganz entspannt mit dem Kopf und brummen nachdenklich «mmmh... mmmh». Dann gleiten wir über in ein «mmhhjjaaa, jetzt verstehe ich dich endlich». Wer ein Gefühl für diesen Ton entwickeln möchte, kommt nicht um regelmässiges Üben herum. Das lohnt sich gemäss Denise Steiner, weil der Eigenton Vertrauen schaffen und vertiefen kann. Und: «Der Eigenton hilft, wenn man aufgeregt ist. Dann schnell die Stimme meist in die Höhe. Wer den Eigenton aktivieren kann, findet schnell wieder zu Kraft und Ausdruck zurück.»

Vor allem bei Frauen werde die Stimme in emotionalen Situationen häufig höher. Das kann sich beispielsweise in Partnersituationen negativ auswirken. Der Partner hört alleine deshalb weg, weil ihm die Stimme unangenehm ist. Wer dem vorbeugen möchte, sollte versuchen, sich vor dem Sprechen zu sammeln und eine Verbundenheit mit seinem Körper herzustellen. Doch bei aller Kontrolle und Bewusstheit für die eigene Wirkung, es darf auch einmal ungefiltert

Vor einem Auftritt

- Auf die Atmung konzentrieren. Das stärkt die Präsenz und wirkt beruhigend.
- Stimm- und Körperarbeit: mit der Zunge kreisen, den Kiefer lockern, Grimassen schneiden, dehnen, strecken, gähnen. Das öffnet die Resonanzräume und entspannt.
- Bodenkontakt spüren und halten.
- Eigenton finden und aktivieren durch «mmmmh» summen (siehe auch Haupttext). Entspannt die Stimmbänder und wirkt sich positiv auf die Atmung und die Körperhaltung aus. *zi*

emotional sein. «Entscheidend ist, dass wir authentisch sind», findet Denise Steiner.

Bewusste Auseinandersetzung mit Sprechgewohnheiten

Stimmfarbe und -melodie haben generell einen hohen Einfluss darauf, wie unsere Worte wahrgenommen werden. Denise Steiner: «Das Gesagte kann noch so klug gemeint sein, die Stimme



Für Stimmtrainerin Denise Steiner selbstverständlich: eine offene und aufrechte Haltung, damit sich Atem und Stimme optimal entfalten können. *(Bild zi)*

verräät, wie etwas gemeint ist.» Gemäss Studien macht die Stimme im persönlichen Kontakt oder bei einer Rede rund ein Drittel der Wirkung aus.

Gut zu wissen vor diesem Hintergrund, dass die Stimme nicht angeboren, sondern ihr Gebrauch erlernt und geprägt ist durch jahrelange Gewohnheiten. Wie wir in einer bestimmten Situation klingen, ist das hörbare

Ergebnis dieser Gewohnheiten sowie des augenblicklichen Zusammenspiels von Atem, Körperhaltung und Emotionen.

Verminderte Stimmqualität lässt sich folglich korrigieren. Fachleute wie Denise Steiner erkennen relativ schnell, wo im Einzelfall das Problem liegt und was verändert werden kann. Es braucht für die Entfaltung der eigenen Stimme das Bewusstsein,

wie diese im Alltag eingesetzt wird sowie die Bereitschaft, etwas zu verändern und sich auf einen Prozess einzulassen, der einem persönlich neue Erkenntnisse und Möglichkeiten offenbaren kann. Und der einem mittelfristig zu einer kraftvollen Präsenz auch in anspruchsvollen Situationen verhilft. *Esther Zimmermann*