



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## DER TON MACHT DIE MUSIK

Kürzlich habe ich einen Podcast von Dr. Martina Hein zum Thema "Stimme" gehört. Ich war überrascht, dabei auch wichtige Beziehungstipps zu erhalten, die ich heute mit euch teilen will. Es faszinierend, welche Vielfalt, Schönheit und Möglichkeiten in unserer Stimme liegen. In Klang, Lautstärke, Kraft und Resonanz entdecken wir Gottes wunderbare Schöpfungskreativität. In der Art, wie wir diese beim Einsatz unserer Stimme nutzen, lösen wir bei unserem Gegenüber etwas aus, z.B. ob es mich ernst nimmt oder sich respektiert fühlt.

Wir wissen von der Bedeutung der Worte, die wir wählen; z.B. in einem Konfliktgespräch „ICH-Botschaften“ anstatt anklagender DU-Botschaften. Mein Mann meinte letzte Woche zu mir, als ich ihn unterbrach: „Ich möchte gern meinen Satz selbst zu Ende bringen.“ Das kam bei mir viel besser an als ein „Rede mir nicht rein“. Aber die richtigen Worte zu wählen, ist nicht genug. Neben dem WAS kommt es auch darauf an, WIE ich etwas sage. Je nach Stimmfarbe kann ein und derselbe Satz zugewandt, respektvoll und freundlich klingen, herablassend oder gebieterisch. Bei letzterem ist weniger Wärme in der Stimme, vielleicht ist sie etwas streng und kalt. Es gibt auch noch diesen verächtlichen oder herablassenden Unterton, der ist eher monoton, brummig, zickig, genervt. Oder der Rechthaberton; da ist Druck dahinter. Dieser bringt andere in eine Abwehrhaltung. Wenn dagegen „der Ton fließt“, dann hast du einen guten Grundton, klingst warm, zugewandt, zeigst, dass du engagiert dabei bist.

Mit dem Ton bestimmen wir, ob unser Gegenüber sich gesehen, gehört oder sonst was fühlt. Jemand hat mal gesagt: Die einfachste Art, Respekt zu vermitteln, ist durch den Ton der Stimme. Damit das gelingt, ist es wichtig, die richtige innere Haltung einzunehmen. In einem Konflikt wäre es z.B. eine gute Haltung, darauf zu achten, was mein Gegenüber jetzt braucht. „Wo kann ich seine Perspektive einnehmen?“ „Was würde ich mir wünschen, wenn ich an seiner Stelle wäre?“

Mit den vielfältigen Möglichkeiten, die Gott in unsere Stimme gelegt hat, hat er uns auch eine Verantwortung geben. Wir können unsere Stimme nutzen zum Segen oder zum Zerstören. In der Bibel steht: "Freundliche Worte sind wie guter Honig, süß für die Seele und heilsam für den Körper." (Sprüche 16,24) Wir haben immer die Wahl, uns für das eine oder andere zu entscheiden!

Für mich ist die Art, wie ich Dinge sage, ein Übungsfeld. Ich habe im Laufe meines Lebens schon viel mit dem Ton meiner Stimme angerichtet. Das tut mir sehr leid. Seit einiger Zeit achte ich bewusst darauf, wie ich etwas sage. Macht der Sound meiner Stimme die Situation gerade besser oder nicht?

Dr. Martina Hein hat mal nach einer Stimmschulung folgendes Feedback von einem Ehepaar bekommen: „Wir haben es nach Ihrem Vortrag mit dem Ton, den wir gelernt haben, geschafft, einen tagelangen Konflikt zu lösen.“ Was für ein schönes Feedback!

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Achte in der nächsten Woche auf den Ton deiner Kommunikation oder sprech darüber als Paar.

von **Constanze Gramsch**,

Mitarbeiterin von FAMILYLIFE in Gießen und verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)