
STEFAN SCHWEIGER

Gespräche. Zuhören ist in Krisenzeiten besonders wichtig. Logopädin Barbara Widhalm gibt Tipps, wie das auch am Telefon gelingt.

Stimme als Beziehungsorgan

Barbara Widhalm ist Sprachtherapeutin. Bei Telefongesprächen rät sie, achtsam zu sein und entspannt zu sitzen: „Die Stimme vermittelt auch die Stimmung“

VON **TERESA STURM**

„Das Zuhören ist derzeit die wichtigste Form der Begegnung“, sagt Barbara Widhalm. Und sie muss es wissen. Denn die Logopädin und promovierte Psychologin hat sich beruflich auf die Stimme spezialisiert. Gerade jetzt, wo sich Menschen kaum persönlich treffen dürfen, erfülle die Stimme als Beziehungsorgan eine besondere Rolle, sagt die Waldviertlerin. Hier hat Widhalm einige Tipps parat.

In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich viel mit dem biopsycho-sozialen Phänomen Stimme. Dabei gibt es drei Komponenten: die körperliche, die psychologische und die soziale. „Die Stimme ist ein Körperinstrument. Wenn ich etwa unentspannt oder gestresst bin oder die Schultern angespannt sind, dann wird auch meine Stimme angespannt sein“, erklärt Widhalm. Das mache die Stimme eng und führe oft zu hektischem Sprechen.

Bodenständig

Sie rät, die Füße auf den Boden zu stellen und aufrecht zu sitzen: „Die Stimme klingt sonorer, wenn ich Bodenkontakt habe.“ Es ist auch zu hören, ob die Bauchdecke entspannt ist. Hier genügen meist nur zwei, drei tiefe Atemzüge.

Bevor ein wichtiges Telefonat geführt wird, sollte man sich zudem den Sinn des Gesprächs überlegen. Wenn man den anderen beruhigen will, dann sei es wichtig, dass man sich darauf einstellt. Wenn man selbst gerade in Eile ist oder nicht gut gelaunt, rät Widhalm das Gespräch auf eine andere Zeit zu verschieben. „Ich muss mich fragen, ‚bin ich gerade in der Verfassung, in der ich anderen Mut machen kann‘“, sagt Widhalm.

Bei der sozialen Komponente geht es darum, welche Verbindung ich zu dem anderen Menschen habe. „Die Stimme ist ein Beziehungsorgan, ein Kontaktorgan“, sagt Widhalm. „Je nachdem, welche Beziehung ich zu meinem Gegenüber habe und in welchem Zustand ich bin, habe ich eine andere Stimme.“

Fokus und Bewusstsein

Wer telefonisch jemanden aufheitern möchte, soll die Menschen reden lassen und gut zuhören. „In welcher Situation ist der andere gerade? Das soll Raum kriegen. Aktives Zuhören ist wichtig für den guten Kontakt am Telefon.“

Die Logopädin warnt zudem vor lauten Hintergrundgeräuschen. Das könne gerade Schwerhörige irritieren. „Der Fokus und die Aufmerksamkeit sind total wichtig. Das Besondere bei der Stimme ist, dass man immer eine Stimmung transportiert.“

Die Videotelefonate, die momentan mehr werden, sieht Widhalm positiv. Vor allem, weil man auch durch die Mimik Stimmung zusätzlich transportiert. „Aber es ist vielleicht nicht so gut, wenn man sich schon die zweite Woche nicht pflegt. Da kann man schnell auch Leute verschrecken“, scherzt sie.

Widhalm leitete bis vor Kurzem die Ausbildung für Logopädinnen und Logopäden in Kärnten und Wien. Aktuell ist sie in freier Praxis tätig und firmiert unter *www.sprechlust.at*