

## Macht Stress uns sprachlos? Allerdings!

**Stress spüren wir fast täglich, und das sowohl positiv wie negativ. Was also macht Stress mit uns und unserer Stimme? Und hören andere uns diesen StimmStress an?**

Manche Stressfaktoren ertragen wir leichter, andere bringen uns dagegen völlig aus dem Takt: Die neue Aufgabe, die schnellstmöglich erledigt sein muss. Die negative Nachricht, die uns sofort willkommen in Beschlag nimmt. Die ungewohnte Präsentation vor Publikum oder das wichtige Gespräch mit dem Chef.

Dieses aus dem Takt Kommen sehen andere uns an und vor allem, sie hören es. Denn unsere Stimme macht uns im Ganzen hörbar. Satzmelodie, Betonung, Klang, Lautstärke transportieren uns dabei genauso wie Wortwahl und Sprechtempo. Und die Stimme zeigt unsere innere Einstellung und unsere Gedanken. Sie macht Aufregung, Nervosität, Angst, Freude, Liebe und schlichte jedes Gefühl hörbar. Wenn wir sprechen ist unser kompletter Körper beteiligt. Achten sie einmal bei Stress auf Schultern oder Hände. Unser Körper spricht. Dabei hat unsere Stimme eine große Macht. Sie kann Türen öffnen oder auch verschließen. Stimme macht Stimmung für oder gegen uns.

Gleiches gilt für das Hören. Wir hören Klang, Tonlage, Wortwahl oder Lautstärke. Doch da ist noch mehr: Wir spüren die Gefühlslage, die innere Einstellung und die Stimmung des Sprechenden. Wir nehmen die Atmosphäre wahr und wir interpretieren. Und unsere Gesprächspartner tun das ebenso.

In negativen Stresssituationen wird die Stimme oft brüchig oder hart. Wir sprechen meist schneller, lauter und unser Stimmklang wird höher oder sogar schrill. Zudem atmen wir im Stress vermehrt in die Brust. Wir werden fast kurzatmig, so als hätten wir gerade einen 100-Meter-Lauf absolviert. Und manchmal sind wir regelrecht paralysiert. Es fällt uns schlicht nicht mehr ein, was wir sagen wollten. Neben Wortfindungsstörungen verschlägt es uns dann häufig auch noch ganz die Sprache. Stress macht uns also sprachlos. Und das setzt uns wieder unter Stress. Ein echter Kreislauf.

Darunter leidet massiv unsere Überzeugungskraft. Unser Publikum oder unsere Gesprächspartner erleben uns gestresst, überfordert, angestrengt und sprechen uns möglicherweise sogar Kompetenzen ab. Fatal!

Was tun? Es gibt viele Tipps und Übungen, die bei Stress sehr wirksam sind oder Stress langfristig minimieren: Meditation, Atemübungen, Autogenes Training, Sport, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr.

Drei konkrete Tipps bei StimmStress finden Sie unter <http://www.thala-beratung.de/aktuelles/downloads/> Hier finden Sie beispielsweise auch eine Stimm-Tipp-Karte für unterwegs.

Mehr Tipps und viele Anregungen rund um Stimme, Präsenz und Kommunikation finden Sie regelmäßig auf <http://www.thala-beratung.de/aktuelles/> Stöbern Sie einfach.