

Kann die Stimme auf die Psyche schlagen? - Mit Ina Kimmel

Diana:

Die Aufwärtsspirale ist dir schon mal die Stimme weggeblieben? Oh Mann, das nervt so richtig. Es gibt ja auch Menschen, die so schnell wie ein Maschinengewehr sprechen oder ganz leise, sodass man bei einem Vortrag nichts versteht. Wie das kommt und was das für die betreffenden Personen bedeutet, frage ich heute die Logopädin und Sprachwissenschaftlerin Ina Kimmel. Sie bietet auch Coachings und Seminare an, hilft Transmenschen bei der Stimmenangleichung und behandelt Menschen mit funktionalen, organischen und psychologischen Stimmenstörungen. Wir sprechen auch über den psychischen Leidensdruck ihrer Patientinnen und sie verrät, wie wir unsere Stimme trainieren können. Kommt mit in die Aufwärtsspirale mit Ina Kimmel. Moin, Hallo, heute geht es um das Thema Stimme. Uns allen ist schon mal irgendwann die Stimme weggeblieben. Das ist ein Sprichwort, auf das wir später noch kommen. Doch als erstes interessiert mich aus so einer professionellen Sicht: Was ist die Stimme denn eigentlich?

Ina:

Die Stimme ist aus Logopädin-Sicht ein ganz interessantes Konstrukt, kann man fast schon sagen, denn sie besteht natürlich aus unserem Stimmklang. Also das, was unsere Stimmbänder produzieren und was dann durch unseren Hals nach oben kommt. Dieser Klang, der dann im Prinzip aus uns herauskommt. Aber was auch einen großen Einfluss hat auf unsere Stimme, ist beispielsweise unsere Atmung. Also wie viel Luft wir zur Verfügung haben, unsere Artikulation, also, wie genau wir einzelne Laute aussprechen. Das sind zum Beispiel alles Einflussfaktoren, die auch auf den Stimmklang einen Einfluss haben.

Diana:

Jetzt gibt es ja Stimmen, die uns total missfallen. Also ich denke jetzt immer an Verona Pooth und ihre verdammt hohe Stimme, die irgendwie so total dämlich klingt. Die sie ja irgendwie auch absichtlich macht. Ich weiß nicht mal, ob das ihre wahre Stimme ist. Was sagen Sie dazu? Warum ist es so, dass uns diese Stimmen missfallen? Und was steckt eigentlich hinter so einer hohen Stimme?

Ina:

Es ist natürlich ganz, ganz viel Geschmackssache. Da gibt es auch interessanterweise ganz viele Studien zu, die schon auch danach schauen,

welche Stimmen denn so in der breiten Gesellschaft eher gerne gehört werden und eher weniger gerne gehört werden, welche auch als seriös angesehen werden und als weniger seriös. Und interessant ist, dass tatsächlich so eine hohe Stimme, wie sie jetzt gerade genannt haben, eher als nicht ganz seriös eingestuft wird und beispielsweise in dem Business Kontext auch nicht als sonderlich vertrauenswürdig eingestuft wird. Das heißt, auf der einen Seite ist es sicherlich ein bisschen Geschmackssache, aber auf der anderen Seite ist es auch ganz viel Psychologie, die dahinter steckt. Denn wir bewerten und interpretieren allein durch diesen akustischen Eindruck ganz viel und haben, wenn wir die Person beispielsweise nur hören, sehr, sehr viele Bilder direkt im Kopf zu dieser Person.

Diana:

Mein Bild wäre erst mal nervt mich ist jetzt kein Bild, aber wenn jemand so eine besonders ätzende Stimme hat. Ich finde gerade ja übrigens in Podcasts, da befinden wir uns ja jetzt auch, wenn jemand eine schwierige Stimme hat, dann mag ich das gar nicht gerne hören und schalte auch sofort weg.
Jetzt haben Sie gerade schon über den Business-Kontext gesprochen und Sie haben ja sicher viele Hörerinnen und Hörer auch schon ihre Erfahrungen gemacht, mindestens in der Schule, bei Präsentationen. Wenn wir uns vor Publikum stellen und plötzlich reden sollen, dann sind wir manchmal ultra nervös und wir haben das Gefühl, dass unsere Stimme uns wegbleibt. Wo kommt das denn eigentlich her?

Ina:

Ja, das ist natürlich der gemeine Einfluss der Nervosität. Wir alle kennen das ja, dass Nervosität ganz unterschiedlichen Einfluss auch auf unseren Körper haben kann. Manche merken das an nassen Händen ein Herz flattern. Vielleicht wird einem kalt oder warm. Die Stimme wird vielleicht auch ein bisschen zittrig dadurch, dass man wirklich vielleicht auch zittert. Und das hat natürlich alles einen Einfluss auf unseren Resonanzkörper. Nenne ich das jetzt mal so, das heißt, wenn wir uns überlegen, dass meine Knie schlittern, meine Atmung flach wird, dann kann ich gar nicht mehr so tief einatmen und vielleicht fängt mein Brustkorb auch schon an mitzuzittern. Und das hört man am Ende dann auch in meiner Stimme. Und je mehr das passiert, desto mehr bemerke ich das natürlich auch selber. Und es wird häufig umso schlimmer, je mehr ich mich darauf konzentriere, wie schlimm das Ganze doch ist. Das heißt, um das direkt schon mal

vorwegzunehmen, in solchen Situationen Ruhe zu bewahren. Ganz im Gegenteil tief durchzuatmen, in den Bauch zu atmen, locker zu lassen, Knie locker. Das sind so Tipps, die man zum Beispiel dann auch im Training erarbeiten kann.

Diana:

Klingt jetzt leichter gesagt als getan, wenn ich ehrlich bin. Und klingt auch ein bisschen nach selbsterfüllende Prophezeiung. Wenn ich schon weiß, in meinem Kopf, es geht in die Hose, dann werde ich vermutlich auch alles dafür tun, dass es in die Hose geht. Beziehungsweise bin so angespannt, dass es gar nicht anders funktionieren kann, als in die Hose zu gehen. Geben Sie doch mal ein paar Tipps, was ich jetzt tun kann. Sie haben gerade schon darauf hingewiesen, einfach mal tief durchzuatmen, aber möglicherweise weiß ich darum nicht oder kommen in meiner Anspannung gerade nicht darauf. Also wie helfen Sie Menschen, die jetzt gerade durchdrehen, weil Sie nervös sind vor einem Vortrag dieses Teufelskreises Szenario?

Ina:

Was Sie gerade angesprochen haben, ist dabei tatsächlich der wichtigste Punkt, den erst mal zu erkennen. Also diese selbsterfüllende Prophezeiung aufzudecken und zu zeigen: Hey, immer wenn Sie an Gesprächssituation denken kommt schon diese und diese Gedanken und dann ist es gar nicht erstaunlich, dass es in der wirklichen Situation am Ende auch schiefgeht. Das heißt, wir setzen im Training auch auf dieser kognitiven Ebene an und schauen uns an: Okay, was sind denn überhaupt diese limitierenden und einschränkenden Gedanken und versuchen die durch andere zu ersetzen? Das könnte zum Beispiel bedeuten, ein Klient hat den Gedanken: Immer, wenn ich auf der Bühne stehe, blamiere ich mich. Das wird auf jeden Fall so sein, denn das war bisher immer so, und dass man sich dann eben mal gemeinsam anschaut, was könnte eine Ersatz-Formulierung sein, die etwas milder stimmt und die nicht ganz so extrem ist. Zum Beispiel in die Richtung: Ich habe mich tatsächlich noch nie blamiert. Es hat mich noch nie jemand ausgelacht. Also erst mal zu schauen: Ist das denn überhaupt realistisch, was ich da denke? Und vielleicht zu denken Ich ich werde alle Situationen meistern, ich übe und ich werde mich verbessern. Ich kann es noch nicht perfekt, aber ich bin da dran. Das ist häufig schon eine Entlastung, dem ganzen etwas das Drama zu nehmen.

Diana:

Es klingt so ein bisschen nach Affirmation, also positiven Affirmationen. So kenne ich das aus dem psychologischen Kontext. Sprich ich sage mir etwas, um mich selbst zu stärken. Dabei muss ich ehrlich gesagt immer so ein bisschen aufpassen, dass ich nicht in diese Zucker Mentalität verfalle, weil das ist eben finde ich die genaue falsche Sache. Also sich einreden, dass man etwas ist, was man nicht ist wiederum ist für mich nicht so hilfreich. Deswegen finde ich, haben sie es ganz toll beschrieben, gerade realistisch auch mal zu gucken. Stimmt denn das, was ich hier denke oder was ich als Szenario ausmale eigentlich? Und dann frage ich mich natürlich jetzt: Sie haben jetzt von psychologischen Komponenten gesprochen. Es ist ja vermutlich nicht immer derjenige, der sich nicht traut, ans Pult zu treten, der zu Ihnen in die Praxis kommt. Was sind denn so typische Fälle, die vielleicht auch psychisch bedingte Sprech oder Sprachfehler haben?

Ina:

Das sind häufig Leute, die beispielsweise in ihrem Job viel vom Menschen reden müssen und bemerken, dass sie sich ständig räuspern müssen. Ja, das sind so klassische Dinge, die mit der Stimme passieren können. Sie werden in der letzten Reihe nicht mehr gut verstanden, wenn kein Mikro da ist, weil die Lautstärke einfach nicht ausreicht.

Diana:

Das kenne ich.

Ina:

Ja. Da gibt es dann häufige Nachfragen, bitte lauter. Und das ist einfach für diese Person sehr, sehr anstrengend. Das heißt, nach einem ganzen Vortrag sind die häufig fix und fertig und wünschen sich dann eben im Stimmentraining eine ausdauernde Stimme, eine weniger belastete Stimme und auch eine Stimme, mit der sie flexibel umgehen können und es eben nicht so ist. Na ja, ich muss mal schauen, ob meine Stimme das heute mitmacht, denn das ist natürlich eine große Unsicherheit, die, wenn man jetzt einen wichtigen Job hat, nicht auch noch mit sich herumtragen will, ob denn die Stimme heute mitmacht.

Diana:

Jetzt habe ich beobachtet auf Instagram, dass sie manchmal eine Flasche benutzen mit so einer Art Strohhalm drin. Können Sie mir erklären, was das ist? Das finde ich richtig spannend.

Ina

Das ist der sogenannte Lax Vox Schlauch. Das ist eine Methode, die kommt ursprünglich aus Finnland und bedeutet so etwas wie freie Stimme. Und durch diesen Schlauch blubbert man in eine Flasche mit etwas Wasser und dadurch entsteht was ganz Tolles. Und zwar, dass die Stimmbänder wie so eine Art Massage-Effekt bekommen. Das heißt, wenn im Prinzip vorher meine Stimme vielleicht etwas angeschlagen, überanstrengt war oder auch unter Spannung zu einfach, zu sehr sehr schlapp spreche, dann führt dieses Blubbern dazu, dass ich wieder ein Gleichgewicht herstelle und meine Stimmbänder sich locker schließen können. Und die Stimme klingt danach in den allermeisten Fällen sehr viel klarer und Resonanz reicher.

Diana:

Das war schon der erste Teil der Werbung, sozusagen. Vielleicht können wir noch ein bisschen mehr Werbung machen. Gibt es Produkte oder Dinge, die Sie empfehlen, um die Stimme klar zu kriegen, um die Stimmbänder zu entspannen? Es ist ja nun mal auch ein Muskel. Was können wir machen? Ich habe mal gehört, man kann japanisches Heilpflanze Öl ein Tropfen auf ganz viel Wasser und dann ein Schluck trinken.

Ina:

Okay, interessant. Also da würde ich jetzt erstmal von abraten, weil ich mir das als ein sehr scharfes Öl vorstelle. Ich kenne dieses Pfefferminz Öl, da würde ich eher von abraten, denn alles was mit Schärfe zu tun hat, schädigt eher die Schleimhäute unserer Stimmbänder. Das heißt auch Pfefferminzbonbon und so was eher vermeiden. Stattdessen ersetzen durch Salbei Bonbons, eigentlich Dinge, die manchen Leuten dann vielleicht nicht so gut schmecken. Es gibt solche Salzpasta - Emser Salze, die ganz gut den Rachen befeuchten und die Stimmbänder, gerade jetzt in der Hitzeperiode ist das wichtig, weil wir uns natürlich in Räumen aufhalten, wo die Luftfeuchtigkeit gering ist und dadurch unsere Schleimhäute leichter austrocknen. Viel trinken, der Klassiker sicherlich und gut darauf achten, dass alles schön warm eingepackt ist rund um den Hals, also

unsere Muskulatur schön gedeihnt ist. Wenn wir viel vor dem Rechner sitzen, darauf achten, dass wir nicht in eine über Streckung des Halses gehen, hin zum Bildschirm. Das heißt, dass die Muskulatur rund um den Kehlkopf einfach schön entspannt sein kann.

Diana:

Apropos trinken: Wenn ich jetzt hier so ein Podcast mache, habe ich immer so einen Tee, der dann am Ende des Podcasts kalt ist, weil ich natürlich kaum trinke, weil ich immer Angst habe, dass es Geräusche macht. Ist das das Richtige? Und ist es richtig, dass Kaffee mit Milch jetzt eher schlecht wäre, weil Milch die Stimmbänder belegt?

Ina:

Ja, das kann man schon so sagen. Wobei nichts gegen eine Tasse Kaffee oder auch zwei Tassen Kaffee am Tag einzuwenden ist. Wenn man jetzt allerdings vor so einer wichtigen Situation ist, würde ich tatsächlich auch eher darauf verzichten. Genauso wie Schokolade. Also alle Milchprodukte im Prinzip, die sind eher Schleim anregend. Das ist der Grund. Und man möchte ja eben nicht so einen gemeinen Frosch im Hals haben, den man dann weg räuspern muss oder schmatzen.

Diana:

Und damit komme ich zu meinem eigenen Problem. Also tatsächlich kriege ich absolut die Krise nicht, weil ich meine Stimme nicht hören kann. Aber wenn ich meinen eigenen Podcast versuche zu schneiden, dann habe ich so oft am Ende meines Wortes oder meiner Aussage, dass ich dann so ein kleines Klickgeräusch habe und ich versuche mir immer zu erklären, ob ich das irgendwie wegmachen kann, ob das Spucke in meinem Mund ist. Ich glaube, es hat damit zu tun, so wurde es mir mal von einem Arzt gesagt, der ich weiß gar nicht wie man sowas nennt, der Stimme von.

Ina:

Der Phoniatrie.

Diana:

Phoniatrie. Okay, vielen Dank. Der Phoniatrie sagte zu mir: Frau Huth ihre Stimmbänder Lippen, irgendwas schießt nicht richtig und da gibt es so einen Spalt und ich glaube, das ist dieser Klick. Also ich bilde mir ein, können Sie mir helfen.

Ina:

Das kann tatsächlich gut sein, dass das dieser Spalt ist. Diesen Spalt haben tatsächlich sehr, sehr viele Frauen. Und das ist in ganz vielen Fällen auch überhaupt gar kein Problem, denn der Stimmklang ist trotzdem wunderbar klar und gleichmäßig. Wenn der Spalt allerdings zu groß ist, dann hört man eine behauchte Stimme, die wir ja manchmal bei Frauen auch hören, oder eine sehr instabile Stimme.

Diana:

Das ist gar nicht der Whisky.

Ina:

Der Whisky führt eher dazu, dass das ganze Gewebe drumherum sich so ein bisschen verändert, ähnlich wie bei Rauch und auch da Schleimhäute austrocknen und so weiter. Also es könnte sein, dass am Ende des Wortes ja irgendwas mit diesem Spalt passiert. Das kann ich jetzt nicht genau sagen, was da passiert, weil ich das Geräusch jetzt tatsächlich noch nicht gehört habe. Aber es kann sein, dass da so ein kleines bisschen Luft entweicht, die man dann auch gerade vor dem Mikro vielleicht als kleines Plopp Geräusch hört.

Diana:

Ich würde auch sagen, dass man das so one on one persönlich nicht unbedingt hört, sondern dass es oft nur in der Aufnahme vorkommt. Aber dann stört es mich natürlich umso mehr. Ich mache ja manchmal so Entspannungs-Aufnahmen und möchte dann auch mit einer entspannenden Stimme sprechen. Und ich habe es selber schon gemerkt in einer Meditations-App, dass der Sprecher exakt in einer Aufnahme diesen Klick auch hatte und ich konnte mich einfach null entspannen. Das nervt natürlich hart.

Ina

Und das zeigt wieder, wie wichtig auch die Stimme für uns und für das Gegenüber ist, wenn wir damit ein Ziel erreichen wollen. Also will ich, dass meine Zuhörer sich entspannen, dann ja. Es ist wichtig, auch die eigene Stimme so zu trainieren und sich genau anzuhören. Wie klinge ich denn eigentlich? Das ist etwas, was wir auch in der Therapie sehr häufig machen. Und was sehr wichtig ist, denn viele Leute sagen zu Beginn: Ich kann meine Stimme nicht hören. Ich finde das ganz furchtbar. Es ist aber auch ein Stück weit eben Teil der Therapie, sich an die eigene Stimme zu gewöhnen und auch Unterschiede im Laufe der Therapie zu bemerken und immer wieder mal im Alltag Audioaufnahmen der eigenen Stimme zu machen. Das geht ja heutzutage ganz einfach mit dem Handy und so auch zu üben im Alltag.

Diana

Jetzt haben sie viel Menschen skizziert, die eher zu leise sprechen, vielleicht schüchtern sind. Die Stimme kommt nicht am Ende des Raumes an bei einem Vortrag. Es gibt natürlich auch umgekehrt, sage ich jetzt aus journalistischer Sicht, Menschen, die überhaupt nicht aufhören zu sprechen, die vor allen Dingen auch wie so ein Maschinengewehr in ihrer Schnelligkeit sind. Und wenn ich so was in einem Podcast schneiden muss, dann kriege ich auch die Krise, weil ich überhaupt nicht dazwischen komme. Das finden wir natürlich auch im Alltag nicht so besonders gut. Kommen diese Menschen auch zu Ihnen in die Therapie? Und wenn ja, was machen Sie dann?

Ina:

Ja, die kommen auch, die werden häufig geschickt. Vielleicht genau aus so einem Szenario, wie Sie das gerade beschrieben haben. Also da redet jemand sehr, sehr schnell, ohne Punkt und Komma. Und wenn wir jetzt einfach mal wieder an so einem beruflichen Kontext denken oder beispielsweise auch an einen Lehrer, der so vor seiner Klasse steht, dann hat das auch eher eine bestimmte Wirkung auf die Schüler oder auf Geschäftskunden, wen auch immer. Dann ist das Thema Sprechpausen einbauen, atmen, Stimmsenkungen einbauen. Also auch ein Satz wirklich zu Ende zu sprechen und auf den Punkt zu sprechen und dann einen neuen Satz zu starten und den zu Ende zu sprechen, das mache ich jetzt gerade mal, also ich rede wirklich auf den Punkt und das, was häufig beim Schneiden sehr, sehr schwierig ist, wenn Leute mit ihrer Stimme oben bleiben und oben bleiben und immer noch eine Information dranhängen und dranhängen, dann

gibt es einfach kein Punkt. Und das ist auch, da gibt es interessante Studien zu, dass das für die Hörerschaft extrem anstrengend ist, weil man irgendwann abschaltet, weil einfach ein durchgehender Brei an Informationen ist und man hat, das Gehirn hat gar keine Zeit das Ganze zu verarbeiten.

Diana:

Richtig abgefahren finde ich auch die Leute, die immer aufhören mit einem und dann machen sie eine Denkpause und dann geht es völlig anders weiter. Dass die Grammatik möglicherweise auch gar nicht mehr stimmt. Ich finde, Füllwörter sind sowieso so ein Graus, was sehr, sehr verbreitet ist. Haben Sie dafür einen Tipp? Was kann ich tun, wenn ich weiß, dass ich sehr oft sage oder? Und das haben wir ja früher auch schon in der Schule gezählt, wie oft unser Lehrer bestimmte Wortlaute oder Füllwörter verwendet hat.

Also was tun gegen Füllwörter?

Ina:

Die sind natürlich häufig sehr, sehr hartnäckig und da kann ich nur empfehlen, das Umfeld mit einzuschalten. Also wirklich sich eine liebe Person zu suchen, die das darf, die mir da ein Feedback geben darf und der mir immer wieder einen kleinen Schubser gibt. Und ja, tatsächlich und mehr Rückmeldung, wenn es wieder so weit war, denn häufig merken die Leute das gar nicht mehr. Sie sind da so in ihrem Sprech Modus drin und das ist dann einfach genauso wie das Räuspern, einfach sich so was abzugewöhnen. Sehr sehr schwierig. Und da braucht es häufig so eine externe kleine Hilfestellung.

Diana:

Jetzt haben Sie gerade schon gesagt, die Leute merken das oft gar nicht und das ist auch mein Gefühl. Ich finde die Stimme, die tut ja auch gar nicht so oft weh, außer wenn man jetzt wirklich heiser ist oder Halsschmerzen hat. Das ist doch was, was in unserer Gesellschaft kaum Beachtung bekommt. Ich meine, Sie haben ja jetzt gerade diese Strohhalm-Flasche noch mal schön beschrieben als Massage für die Stimmbänder. Wir trainieren doch unseren Muskel gar nicht. Wenn wir jetzt nicht gerade Opernsänger sind, ist das ein Problem.

Ina:

Es wird vor allem dann zum Problem, wenn wir auf einmal merken, dass unsere Stimme nicht mehr so mitmacht, wie wir das gewöhnt sind. Und dann ist die Verzweiflung sehr, sehr schnell sehr hoch, weil wir bisher immer dachten, na ja, unsere Stimme ist halt unsere Stimme, die gehört zu uns und die macht halt schon irgendwie mit. Und in den Momenten entsteht häufig ein sehr, sehr großer Leidensdruck bei den Patienten, weil sie auf einmal merken: Mist, so wie das sonst immer gehen, geht das nicht mehr. Da ist es dann eben wichtig, auch Logopädie zu starten, damit sich so ein Verhalten und so ein Problem auch nicht komplett manifestiert.

Diana:

Sprechen wir dann von einer Anhäufung an alten Patienten bei Ihnen? In der Praxis.

Ina:

Nicht unbedingt, nein. Das Spektrum ist komplett gemischt, also von jungen Schülern, die schon in der Schule Probleme mit der Stimme haben. Bis zur 90-jährigen älteren Dame, die eine sogenannte Altersdurchschnitt hat, also eine Altersstimm-Störung. Dadurch, dass sich einfach die Muskulatur im Alter natürlich etwas schlapper entwickelt, sage ich jetzt mal und auch die Stimmbänder etwas erschlaffen, kann es da auch zu Problemen kommen. Aber ansonsten gibt es tatsächlich überhaupt keine Altersbegrenzung für die Logopädie.

Diana:

Würde es helfen, wenn wir einfach mal öfter die Klappe halten würden?

Ina:

Für viele Leute sagen manche, ich würde manche aber schon auch dazu animieren, ihre Stimme zu benutzen und auch sich zuzutrauen, dass sie eine schöne Stimme haben und auch einfach mal locker zu singen im Auto oder etwas mitzusprechen. Und wenn wir viel sprechen, immer wieder für Ruhephasen zu sorgen. Das kann dann natürlich auch bedeuten, einfach mal die Schnute zu halten.

Diana:

Wir haben heute über viele verschiedene Patienten und Patientinnen gesprochen und einige davon kommen ja auch mit Problemen, die sie wirklich stark belasten. Sie haben ja von einem Leidensdruck gesprochen. Ich stelle es mir auch besonders schwierig vor, wenn ich mich versuche hineinzuversetzen in eine Person, die oft Vorträge halten soll. Und immer wieder kommt jemand nerviges wie ich und sagt lauter Ich versteh nicht. Das bringt ja auch viele Probleme mit in ihre Praxis und in ihren Therapieraum. Wie können Sie sich selber schützen?

Ina:

Zunächst mal musste ich auch lernen, dass ich meine eigene Stimme mittrainieren. Ich habe einfach einen sehr, sehr intensiven Job und das ist das allererste, was mir auch im Laufe der Zeit aufgefallen ist, dass ich sehr gut darauf achtgeben muss, dass meine eigene Stimme fit bleibt. Das habe ich irgendwann bemerkt, als ich nur noch Therapien gemacht habe, dass ich selber abends eine belastete Stimme hatte, weil ich natürlich die Übungen auch sehr exakt vormache und teilweise sogar etwas übertrieben, um die Leute einzuladen, mitzumachen. Und das ist ja für den ganzen Apparat dann scheinbar doch auch anstrengend gewesen. Das heißt, ich mache jetzt alle Übungen mit meinen Patienten und Patientinnen mit. Ich schaue, dass ich morgens vor der Arbeit meine eigene Stimme aufwärmen und nach der Arbeit wie so eine Art Cooldown mache. Einfach schaue, wie geht es meinen Schultern, wie geht es meinem Nacken, wie geht's meinem Hals und mir was Gutes tue. Ich trinke sehr, sehr, sehr viel auf der Arbeit. Wie viel würde schon sagen, so zwei Liter nur in der Praxis-Zeit. Also vorher morgens dann aber auch noch was und abends. Es steht also immer ein Glas oder eine Tasse Tee dort und die ist dann immer nach einer Therapiestunde auch leer. Und inhaltlicher Art mache ich selber oder nehme ich selber regelmäßig an eine Supervisionen teil, in denen auch teilweise extremere Patienten Schicksale wir dann einfach lernen umzugehen, hinzuschauen, okay, wie können wir auch selber für unsere eigene psychische Gesundheit sorgen, also Austausch mit meinen Kolleginnen und auch mit anderen Profis ist da wichtig.

Diana:

Dieses Schlagwort Resilienz ist ja auch immer populärer. Ich meine, ich habe schon öfter jetzt beobachtet, dass sie auch Resilienz Workshops geben für andere Therapeutinnen und Logopädin. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Ina:

Unter Resilienz kann man die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person verstehen. Das heißt, inwiefern bin ich in der Lage, mit Krisen, mit Stress umzugehen und mich danach im Prinzip wieder zu berappeln und in meinen Ausgangszustand zurückzukommen? Das kommt so ganz ursprünglich aus der Materialkunde. Dieser Begriff und sagt eigentlich, dass ein Stoff sich verändern kann, also zum Beispiel flüssig werden kann und sich danach wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückversetzen kann. Und Resilienz ist für uns Therapeutinnen sehr, sehr wichtig, weil wir natürlich durch die unterschiedlichsten Faktoren, durch Zeitdruck, teilweise in Praxen, durch Patienten, Schicksale, aber auch durch Themen, mit den Ärzten, mit den Krankenkassen oder ist ja noch ein ganzes Szenario drumherum sehr, sehr vielen, teilweise sehr, sehr vielen Stressoren ausgesetzt sind. Und wir, indem wir diese Themen reflektieren und gut für uns selber sorgen, unsere eigene Resilienz im Blick behalten und im Idealfall dann einen Therapeuten leben, lang zufrieden und gesund glücklich arbeiten können.

Diana:

Ina Kimmel arbeitet gesund, zufrieden und glücklich in einer Praxis in Dortmund und gibt Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Dabei blubbert sie ganz schön viel. Kein langweiliges Zeug, sondern in eine Wasserflasche, um ihre Stimmbänder zu massieren. Mehr dazu findet ihr auf der Homepage Ina Kimmel PD Danke für die vielen Tipps und den Einblick in unseren Stimmenapparat und die Stimme Ina Kimmel.

Ina:

Danke für das Gespräch.

Diana:

Wenn euch die Folge gefallen hat, abonniert den Podcast und empfiehlt sie gern weiter. Die Aufwärtsspirale.