

EIN GUTES WORT FÜR HERZ UND SEELE

Der richtige Ton

All jene, die einem Chor angehören oder gar einen Chor leiten, wissen nur zu gut, was es heißt, den „richtigen Ton“ zu finden. Nur dann kann man relativ sicher sein, dass die Interpretation des Stücks auch gelingt.

Aber haben wir nicht schon oft die Erfahrung gemacht, dass der richtige Ton für vieles im Leben wichtig ist? Wir alle kennen die Redewendung „Der Ton macht die Musik“. Ein anderes Sprichwort lautet: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.“ Ja, es kommt immer auf unser persönliches Auftreten an. Wie wir an eine bestimmte Sache herangehen, ob gut gelaunt oder mit mürrischem Ton.

Wie gut es uns doch selber tut, wenn wir frühmorgens anderen Menschen mit einem fröhlichen Gruß begegnen oder gar selbst begrüßt werden. Wir haben schier unendlich viele Möglichkeiten, um nahezu täglich einen guten Ton in unser soziales Gefüge einzubringen und damit ein gelungenes Miteinander zu gestalten. Auch wenn man immer wieder hört, Corona hat sich negativ auf den Umgangston ausgewirkt, so hindert uns nichts daran, dem entgegenzuwirken.

In den vergangenen Tagen habe ich unter diesem Aspekt das



Sr. Mirjam Volgger

Koordinatorin der Marienklinik

Neue Testament gelesen. Jesus hatte wahrlich einen anderen Umgangston, als die Gesetzeslehrer und Schriftgelehrten ihn pflegten. Auch wenn uns nicht überliefert ist, welchen Ton seine Stimme hatte, so bin ich sicher, sie muss sehr freundlich und vertrauenerweckend gewesen sein. Kluge Worte allein reichen oft nicht aus, eine Botschaft zu vermitteln. Der Inhalt bedient sich immer auch der Stimme, eines richtigen und guten Tons. Dies kann den Verlauf eines Gesprächs entscheidend beeinflussen.

Sich dessen immer bewusst zu sein, trägt wesentlich zu einem guten zwischenmenschlichen Klima bei und hilft, so manche Schwierigkeit erträglicher zu machen, selbst wenn wir sie nicht sofort aus der Welt schaffen können. Mögen diese Zeilen dazu beitragen, eine gute Stimmung in das Alltagsleben zu zaubern.



Nach der Geburt: Auch wenn vieles als normal betrachtet wird, muss es nicht so bleiben – vor allem dann nicht, wenn Eltern ihre Erfahrungen als Momente der Einsamkeit, des Alleinseins und der Überforderung erleben.

Foto: Shutterstock



Für die Sensibilisierungskampagne MutterNacht werden Geschichten zu Tabus rund um die Geburt und das erste Lebensjahr des Kindes gesammelt.

Nach der Geburt eines Kindes ist häufig vom Zauber des Augenblicks die Rede, der alle Schmerzen und Sorgen vergessen lässt. Die Realität sieht häufig anders aus: Der Dammschnitt muss genäht werden, das Baby schreit, das Stillen funktioniert nicht, und der Vater des Kindes muss das Krankenhaus verlassen, weil ein Familienzimmer fehlen. Zu Hause angekommen, geht es vielen Müttern nicht viel besser. Sie haben große Veränderungen zu verarbeiten, ihr Körper muss sich von der Geburt erholen. Hormonelle Umstellungen und mangelnder Schlaf machen Frauen in der Wochenbett-Zeit sensibel. Die Partner stehen oft hilflos daneben, die Herausforderungen für die Beziehung sind groß. Zum achten Mal begleitet Hebamme Astrid Di Bella heuer die Sensibilisierungskampagne MutterNacht als Projektleiterin. „Wir spüren den versteckten Tabus rund um die Geburt nach“, sagt sie. Es gehe um gesellschaftliche Vorstellungen

rund um das Gebären, um das Stillen, um den perfekten Körper. Beleuchtet werden sollen auch die Einsamkeit in der Beziehung, Überforderungen mit dem Neugeborenen und traditionelle Rollenzuteilungen, die die Paare einholen.

Für viele Herausforderungen gibt es spezifische Unterstützung. In diesem Zusammenhang sind unter anderem Hebammen und Psychologinnen, aber auch die Fachkräfte der Emotionellen Ersten Hilfe, nichtmedizinische Helferinnen und gezielte Projekte zu nennen. Leider werden diese Angebote häufig nicht oder erst zu spät in Anspruch genommen.

Die MutterNacht ist ein Projekt des Rittner Bildungszentrums Haus der Familie in Zusammenarbeit mit 25 Südtiroler Organisationen. Heuer geht es unter dem Titel „Mutterseelenallein“ um Herausforderungen rund um die Geburt und im ersten Lebensjahr des Kindes. Dafür werden bis 11. März, Geschichten und Erfahrungsberichte gesammelt – auch anonymisiert. Daraus soll ein Buch entstehen, das im Rahmen der MutterNacht-Kampagne im Mai vorgestellt wird.

Info: Texte (maximal 8000 Zeichen) an E-Mail: mutternacht@hdf.it senden.