20.11.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Norbert Mecke,
Propst, Kassel

It takes a long time to sound like yourself!

„Das bin doch nicht ich!“ – Wer seine eigene Stimme schon mal in einer Aufnahme gehört hat, ist verblüfft. *„Nee, so höre ich mich doch gar nicht an! Klinge ich wirklich so?“* Andere sagen dann meist: *„Doch. Genauso! Wie denn sonst?“*.

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung: Woher die Unterschiede kommen

Ich höre mich selbst viel voller, tiefer, wärmer als das Stimmchen von der Aufnahme. Das liegt daran, dass mein Körper die Schwingungen der Stimmbänder über Kiefer und Schädelknochen zum Innenohr leitet – und nicht nur den Schall, der durch die Luft nach außen dringt. Das verstärkt die tieferen Frequenzen. Andere kennen meine Stimme nur in der Version über das Außen.

Warum wir uns selbst anders erleben als andere Menschen

Das gilt wohl generell ganz ähnlich: Wir erleben uns von innen mit all unseren Gedanken, Hoffnungen und Ängsten, mit Höhen und Tiefen. Andere erleben vor allem das, was von uns hörbar und sichtbar wird. Und manchmal ist man irritiert, wenn beides nicht deckungsgleich ist.

„It takes a long time to sound like yourself!”, lautet eine englische Weisheit. *„Es dauert lange, bis man wie man selbst klingt!“*

Den Mut finden, die eigene Identität zu leben

Da geht es nicht nur um die Stimme. Es geht darum, der nach außen zu sein, der man als

© 2026 · Kirche im hr

Persönlichkeit ist: möglichst unverstellt, nicht in Tonlagen, die andern gefallen sollen oder ruhiggestellt, um nicht anzuecken. Authentisch ist ein Mensch, wenn seine Worte, sein Herz und sein Leben dieselbe Sprache sprechen.

Das braucht nicht nur Zeit, sondern Mut: Standing. Haltung. Besonders an den Punkten, wo ich merke: *„Das bin doch nicht ich!“*

Bei Gott bin ich bereits erkannt und angenommen

Aber wenn sich das Arbeiten *daran* nicht lohnt, woran denn dann? Schließlich sind wir von Gott als Originale geschaffen. Bei ihm muss ich nicht erst jemand werden. Ich kann entdecken, wer ich bei Gott schon längst bin: gewollt, geliebt, verankert. Ich muss nicht auf meine Wirkung achten.

„Es dauert lang, bis man wie man selbst klingt!“ - und während wir noch suchen, das deckungsgleich zu bekommen, hört Gott schon immer den Klang, der wir wirklich sind. Ich traue seiner Aufnahme!

© 2026 · Kirche im hr