



# Stimmt!

Sie gehört so selbstverständlich zu uns und sagt so viel.

Mit der Stimme können wir singen, und damit verbreiten wir Stimmung, mitunter gar Heilung.

Die menschliche Stimme ist ein grosses Geschenk. Sie gibt uns die Möglichkeit, über die Sprache miteinander zu kommunizieren, zu singen und unsere Gefühle auszudrücken. Zudem ist die Stimme eines jeden Menschen so einzigartig wie sein Fingerabdruck – ein Wunder! Daher ist es möglich, dass wir andere Menschen nur am Klang ihrer Stimme erkennen. Das ganz eigene Zusammenspiel von Obertönen, die verschiedenen Resonanzräume und die physische Beschaffenheit des Stimmapparates geben jeder Stimme ihren unvergleichlichen Charakter, der uns anziehen oder abstossen, in uns Gefühle von Vertrauen, Misstrauen, Erleichterung, Vorsicht oder Erregung auslösen kann. Die Stimme ist ein mächtiges Instrument, auch um Menschen zu manipulieren, wie politische und religiöse Demagogen auf eindruckliche Weise erlebbar machen.

## EIN MACHTVOLLES INSTRUMENT

Ein besonderes Erlebnis mit der Macht der Stimme hatte ich vor Jahren an einem Musiktherapie-Kongress. Der französische Stimmtherapeut Jacques Bonhomme veranschaulichte in seinem Vortrag, wie verschiedene Stimmqualitäten auf das Gegenüber wirken. Einmal sprach er nur aus dem Kopf heraus und liess den Klang seiner Stimme nicht in den Resonanzräumen von Brust und Bauch schwingen. Ich vermochte ihm kaum zuzuhören, verstand nicht, was er sagte, und wurde sofort müde. Dann sprach er ganz aus dem Herz- und Brustraum heraus, mit einer warmen Stimme, wie man sie von Gurus kennt. Er wirkte rundum vertrauenserweckend und einladend. Und zuletzt beschränkte er seine

## VON MATTHIAS GERBER

Stimme auf Hals und Kehlkopf, wodurch ich mich in die Rekrutenschule zurückversetzt fühlte, einem Kommandanten gegenüber mit dieser besonderen, leicht schnarrenden Stimmqualität. Abgesehen vom Sprechen ist die Stimme wichtig beim Ausdruck von Gefühlen wie Schmerz, Freude, Trauer, Ekel und Lust, beim Lachen, Weinen, Gähnen, Seufzen und Summen. Der Ausdruck all dieser Gefühle und Befindlichkeiten hat eine reinigende und entlastende Wirkung, die wir in unserer kontrollierten Welt nur allzu oft unterdrücken und verpassen. Kinder können in dieser Hinsicht Vorbild sein. Sie verleihen mit ihrer Stimme allem Ausdruck, sie experimentieren uneingeschränkt mit dem, was ihre Stimme hergibt. Sie können eine Quelle sein von natürlichen Klängen im Ausdrücken von Gefühlen und im Spielen mit (Fantasie-)Worten.

## ÄLTER ALS SPRECHEN?

Bei älteren Sprachen von Urvölkern fällt auf, dass diese viel singender daherkommen als unsere modernen Sprachen. Sie umfassen ein grösseres Frequenzspektrum und haben mehr Obertöne. Das lässt den Schluss zu, dass früher die Kommunikation eher wie Singen war. Die frühen Gesänge der Menschen haben sich wohl aus Lauten entwickelt, die Gefühle ausdrückten wie Freude und Schmerz, oder Rufe waren, um sich auch über weite Distanzen zu verständigen. Es gibt interessante Forschungen zur Singkultur von Tieren wie Walen, Delfinen, Menschenaffen, Vögeln und Fröschen. Das Singen hat bei ihnen eine vielfältige gemeinschafts- und identitätsstiftende Bedeutung. Zudem ist



der stimmliche Ausdruck von Emotionen bei Menschen und Tieren sehr ähnlich. So deutet alles darauf hin, dass es sich beim Singen nicht nur um eine kulturelle Errungenschaft, sondern auch um ein biologisches Erbe von unseren animalischen Vorfahren handelt.

### HEILEN UND ZAUBERN

Für viele ursprüngliche Kulturen war und ist alles be-seelt. Dieses Wissen war dem romantischen Dichter Joseph von Eichendorff noch zugänglich: «Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.» Dem Gesang wurde und wird in vielen Kulturen heilsames Potenzial zugeschrieben. Schamanen und Heiler setzen die Kraft des Singens zur Heilung von Kranken ein. Das eigene Singen erlaubt dem Heiler, in andere Bewusstseinssebenen vorzustoßen, wo er sich mit Kräften der Natur und ihren Wesen verbindet, um wichtige Informationen und Erkenntnisse zu erhalten. Besondere Gesänge vertreiben böse Geister, andere wecken Lebenskräfte. Die Amerikanerin Pat Moffitt Cook nimmt uns in ihrem Buch *Music Healers of Indigenous Cultures / Shaman, Jhankri & Nele* (nur Englisch) auf eine spannende Reise mit zu Heilerinnen und Heilern, die mit Gesang arbeiten, in Tibet, Nepal, Indien, Korea und zu Vertretern von Urvölkern Nord- und Südamerikas. In Indien, China und der Türkei haben sich Heilweisen entwickelt, wo bestimmte Töne, Laute und Melodien heilend wirken auf Organe und bei spezifischen Gesundheitsproblemen. Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen lässt sich diese Art von Heilen über Gesang nicht mehr als primitiver Aberglaube und Placeboeffekt abtun, zu vielfältig sind die Forschungsergeb-

### EINFACH MAL SINGEN!

Wer frei improvisierend seiner Stimme folgt, lässt sich von ihr in eine Art meditativen Zustand führen. Es lohnt sich, sich regelmäßige Singzeiten zu gönnen.

Machen Sie es sich bequem an einem Ort, wo Sie sich wohl und ungestört fühlen, und beginnen Sie zu tönen. Vielleicht ist es zuerst nur ein Ton, oder Sie machen Geräusche, die keinem ästhetischen Anspruch zu genügen haben. Vielleicht entstehen einfache Melodien. Vielleicht bewegen Sie sich oder tanzen, und Ihre Stimme folgt Körperimpulsen. Gehen Sie mit dem, was sich gut für Sie anfühlt. Geben Sie Ihrer Stimme die Freiheit, so zu tönen, wie sie gerade möchte. Manchmal singen Sie in einer Fantasiesprache, manchmal nur auf Vokalen, dann wieder mit Worten.

Lassen Sie zu, dass Ihre Stimme Sie auf eine Reise nimmt; es können innere Bilder auftauchen oder Gefühle. Singen Sie weiter mit ihnen. Folgen Sie Ihrer spontanen Eingebung und Ihrem Körpergefühl. Drücken Sie Stimmungen und Gefühle aus. Bewegen Sie sich zum Singen. Manchmal kann es auch schön sein, für etwas zu singen, für eine Lebensqualität, die Sie sich mehr wünschen, für die Heilung von körperlichen Beschwerden oder für eine Vision, die Sie in sich tragen.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich einen harmonischen Boden geben: Sie können sich mit einer indischen Shruti-Box begleiten, die Ihrem Singen einen Bordunakkord unterlegt, oder Sie finden eine Meditationsmusik mit langen, getragenen Klängen, zu denen Sie singen. Vielleicht merken Sie jedoch auch, dass es Sie am meisten berührt, wenn Sie keine solchen Hilfsmittel verwenden. Wagen Sie zu experimentieren. Und spüren Sie die Entspannung, die Energie und die Freude, die Ihnen Ihr freies Singen und Bewegen schenkt.

(Shruti Boxes sind zum Beispiel erhältlich bei:

Gandharva Loka, Brunnengasse 7, 8008 Zürich,  
Tel. 044 260 36 16)



nisse über die heilende Kraft von Stimme und Klang aus Evolutionsbiologie, Sozialwissenschaften, Anthropologie, Ethnologie, Medizin, Gehirnforschung und Psychologie.

### HEILSAME WIRKUNGEN

Musiktherapeut und Singleiter Wolfgang Bossinger hat in seinem Buch *Die heilende Kraft des Singens* (Traumzeit-Verlag) viel zu diesem Thema zusammengetragen. Nicht leistungsorientiertes Singen vertieft den Atem, es fördert die Sauerstoffzufuhr, hebt die Ausschüttung wichtiger gesundheitsfördernder Hormone wie Oxytocin, das auch die Bindungsfähigkeit stärkt. Gleichzeitig senkt Singen die Konzentration jener Hormone, die uns aggressiver und stressanfälliger machen: Testosteron und Cortisol. Durch die Konzentration des Abwehrstoffes Immunglobulin A wird das Immunsystem gestärkt. Längeres Singen von mantrischen Liedern wirkt beruhigend und entspannend. Der Schauer, der sich beim Hören von Musik oder beim Singen einstellen kann, wurde auch schon als gesundheitsfördernde Thrill-Erfahrung beschrieben. Nicht zuletzt haben Karl Adamek in Deutschland und Ewald Weber in der Schweiz nachgewiesen, wie regelmässiges Singen auch die Intelligenz und das soziale Verhalten von Schülern fördert. Singen kann in Gruppen und Teams erstaunliche positive Veränderungen bewirken, wie es Wolfgang Bossinger anhand eines kanadischen Obdachlosenchores beschreibt.

In fast allen spirituellen Traditionen hilft das Singen, sich mit dem Göttlichen und mit geistigen Ebenen zu verbinden. Bekannt sind bei uns die Unter- und Obertongesänge tibetischer Mönche, durch welche diese

### EINSTIEGSÜBUNG OBERTONSINGEN

Sprechen Sie ein L wie Lampe. Fahren Sie nun mit der Zungenspitze von dieser Position aus weiter nach hinten, bis Sie ungefähr die höchste Stelle im Gaumen erreichen. Jetzt klingt ein weiter hinten gesprochenes L. Achten Sie darauf, dass Ihr Mund leicht geöffnet bleibt und die unteren und oberen Zähne etwa einen Finger breit auseinanderliegen.

Nun stellen Sie sich vor, Sie nähmen bei dieser Zungenposition eine kleine heisse Kartoffel in den Mund, unter die Zunge. Unter der Zunge entsteht ein Hohlraum. Das L bekommt einen amerikanischen Akzent. Bewegen Sie in dieser Position nun die Lippen, indem Sie langsam auf einen konstanten, kräftigen Ton ein sehr langsames englisches «YOU» oder «I-J-Y-Ü-U» hin singen. Es ist dabei nicht einfach, die Zungenspitze ruhig im Gaumen zu halten. Beim feinen Hinhören werden Sie höchstwahrscheinlich bei diesem Vokalisieren erste Obertöne hören.

(Zusammengestellt aus dem Buch von Wolfgang Saus: *Oberton Singen* (Traumzeit-Verlag), welches einen fundierten Einstieg ins Obertonsingen mit vielen Übungen bietet, auch mit beiliegender Audio-CD. Empfehlenswert ist auch [www.oberton.org](http://www.oberton.org))

sich in einen besonderen, meditativen Zustand versetzen, die ekstatischen Sufigesänge, um sich tanzend und singend mit Allah zu verbinden, christliche Gesänge, um Gottes Liebe zu spüren, Indianerchants, um die Geister der Elemente zu beschwichtigen.

Wenden wir uns nun zwei Stimmphänomenen zu, die viel mit Meditation und Loslassen zu tun haben: Obertöne und Knochenresonanz.

### PHÄNOMEN OBERTÖNE

Obertöne schwingen in allen Klängen, nach einem natürlichen, physikalisch erklärbaren Gesetz mit. Obertöne sind hörbar im Plätschern des Wassers, im Rauschen des Windes, im Motorengeräusch eines Flugzeuges. Die einzigartige Zusammensetzung von Obertönen prägt den Charakter einer jeden Stimme, und sie macht, dass eine Geige wie eine Geige klingt und eine Flöte wie eine Flöte. Es gibt besondere Oberton-Instrumente wie das Alphorn, die slowakische Fugaraflöte und das Didgeridoo. Und es gibt «naturtönige» Musikkulturen, deren traditionelle Melodien fast ausschliesslich den naturgegebenen Obertönen folgen, wie die Gesänge der Mongolen und Tuwiner oder auch viele Schweizer Naturjodel. Ein Toggenburger Bauer und Jodler beschrieb uns mal, wie für ihn aus dem Zusammenklang von Kuh-

## ÜBUNG KNOCHENTONRESONANZ

Stellen Sie sich aufrecht hin. Stellen Sie sich vor, wie Sie von einem Faden von Ihrem Scheitel zum Himmel hochgezogen werden – wie eine Marionette, das Kinn leicht nach unten und hinten, sodass sich Ihre Wirbelsäule gerade aufrichtet.

Lassen Sie in sich einen Ton entstehen auf die nasale Silbe «ng». Lassen Sie den Ton weiterklingen auf dem ausklingenden «g». Was nun hörbar ist, ist etwas wie «ng». Bei diesem Klang ist Ihre Zungenmitte an den Gaumen gedrückt, und die Zungenspitze liegt an der untern Zahnreihe – der Mund ist leicht geöffnet. Bei dieser Stellung ist der Rachen getrennt vom Mundraum.

Wenn Sie den Mund bewegen und diesen Klang machen, sollte der Ton gleich bleiben und kein Vokal zu hören sein. Um ein vollständiges Loslassen zu erreichen, reduzieren Sie den Ton auf ein hörbares Minimum. Die Stimmbänder vibrieren dann und übermitteln diese Vibration auf die Wirbelsäule. Jetzt beginnen die Knochen zu singen.

Sie können diesen innerlichen Ton als kleine ruhige Flamme visualisieren – aufsteigend vom Steiss, die ganze Wirbelsäule hoch. Dieser entspannte Ton soll auf Zuhörer absichtslos und ungerichtet wirken und den Eindruck vermitteln, dass er von nirgendwoher kommt. Wenn Sie spüren, dass Ihr Ton einfach so kommt, entspannt und ruhig, lassen Sie ihn tiefer werden, ohne sich dabei anzustrengen.

Dieser energetisierende Ton, regelmässig gesungen, erlaubt Ihrer Stimme, ihre Mitte zu finden und in Knochentonresonanz zu ertönen. Er gibt Ihrer Stimme Fülle und ein persönliches Timbre.

(nach Jacques Bonhomme: La Voix Energie)

glocken naturtönige Melodien erwachsen, die dann zu Naturjodeln werden.

Beim Obertonsingen hört man einen Grundton, über den sich eine besondere höhere Melodie schwingt mit Tönen, die wirken wie von Anderswoher. Der Obertonsänger kann so zweistimmig singen. Wolfgang Saus, Obertonsänger, -forscher und -lehrer schreibt dazu: «Obertöne entstehen unvermeidbar in der Stimme, wenn wir tönen. Die Stimme produziert immer den gesamten Vorrat an Obertönen, und zwar alle gleichzeitig. Je nach Stimmlage und Vokal können das zwanzig bis fünfzig Töne sein oder mehr.» Und er erklärt dann, dass beim Obertonsingen eigentlich keine einzelnen Obertöne «gesungen», sondern mit verschiedensten Techniken einzelne Obertöne herausgefiltert und dadurch hervorgehoben werden.

Saus erhält immer wieder Rückmeldungen, dass Obertongesang meditativ wirkt und eine andere Art zu denken anregt. Er kennt spannende Forschungen, die belegen, dass die Obertonorientierung mehr mit der rechten Hirnhälfte verbunden ist, mit Gefühl, Form, Farbe und Intuition.

### SINGENDE KNOCHEN

Am bereits erwähnten Vortrag überraschte Jacques Bonhomme die Zuhörenden mit einem ganz eigenen konstanten Ton, der von nirgendwoher zu kommen schien. Er konnte dabei den Mund frei bewegen, öffnen oder schliessen, und der Ton blieb gleich. Der Klang war ähnlich unpersönlich und faszinierend wie Obertöne, und doch war es offensichtlich nicht dasselbe. Er bezeichnete den Ton als Knochenton.

Unser Gewebe, unsere Organe, Knochen und Zellen

sind aus Klang gemacht und schwingen in ihrer ganz eigenen Frequenz. Beim Knochenton verstärkt die Vibration der Knochen einen sanft und anstrengungslos von den Stimmbändern erzeugten Klang. Es hört sich eher an, als würde man gesungen, als dass man aktiv singt. Die Hörtrainerin Gisela Schnell, die zusammen mit Jael / Coline Pellaton Knochentonseminare gibt, meint: «Dieser besondere Ton lässt sich nicht machen, sondern er entsteht. Das fordert viel persönliches Loslassen, und dieser Prozess wiederum kann – wie auch die Verfeinerung und Erweiterung des Hörens – Wandlung und Wachstum im persönlichen Leben bringen.»

### FÜR EINE NEUE SINGKULTUR!

In vielen Kulturen sangen (und singen) die Menschen auch bei der Arbeit, auf Reisfeldern, beim Mahlen des Korns, bei der Filzherstellung. Bei der Geburt wurde das Neugeborene mit Gesängen willkommen geheissen, beim Tod beklagte man gemeinsam mit Klagegesängen das Scheiden eines lieben Menschen. Noch sind einige Singkulturen bei uns erhalten geblieben, so, wenn wir unsere Kinder in den Schlaf singen. Und doch sind heutzutage viele von uns vorwiegend zu passiven Hörern von Musik geworden, statt selber noch zu singen und zu tönen. Es besteht die Gefahr, dass wir und künftige Generationen eine grosse natürliche Quelle von Heilung und verbindendem Tun verlieren, wenn wir das Singen professionell Singenden überlassen und selber zu reinen Klangkonsumenten werden. Alte Singtraditionen und neue Forschung können uns inspirieren, eine neue Kultur des Singens auch bei uns wieder aufleben zu lassen und dem Singen für sich und in Gruppen wieder den ihm zustehenden Platz zu verleihen. ■