

Die Stimme als Heilerin

Unsere Stimme ist viel mehr als ein Organ zum Übermitteln von Informationen. Die menschliche Stimme besitzt eine natürliche Selbstregulationsfunktion, die jeder Mensch für sich nutzen kann.

von Miroslav Großer

Kennen Sie das Gefühl, dass ein einziger Satz, den ein Mensch zu uns spricht, unendlich gut tun, ja sogar unseren Tag retten kann? Ebenso kann uns die Gesangs-Stimme in einem Musikstück energetisch aufladen, wenn wir uns von ihren Klängen erreichen und berühren lassen. Die Kraft der Klänge im Allgemeinen und der Stimme im Besonderen lässt sich bewusst nutzen und zwar nicht nur von Profis, die beruflich mit ihrer Stimme arbeiten, sondern von jedem Menschen. Dass die Stimme sehr sensibel auf Stimmungen in uns und anderen reagiert, hat wohl jeder schon erlebt. Merkmale, die wir einer angenehmen Stimme zuordnen, sind beispielsweise entspannt, warm, liebevoll, klangvoll, harmonisch, klar, frei. Doch wie oft hat unsere eigene Stimme genau diese Eigenschaften? Die Einflüsse auf den Stimmklang sind sehr vielfältig und reichen von der Ernährung und das Raumklima bis zur Arbeitsatmosphäre, doch der Bereich, der den größten Einfluss auf die Stimme hat und den wir am leichtesten verändern können, liegt natürlich in unserem Inneren.

Stimme und Wahrheit

Jeder von uns kennt Situationen, in denen wir nicht die volle Wahrheit gesagt haben oder sogar bewusst gelogen bzw. entgegen unserer inneren Wahrheit entschieden haben. Was hat das mit der Stimme zu tun? Die Stimme ist sowohl ein Wahrnehmungsorgan, als auch ein Wahrgebungsorgan. Jede Stimme reagiert absolut empfindlich wie ein Lügendetektor auf die Wahrheit und deren Vermeidung.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass, während wir einem anderen Menschen zuhören, unser Kehlkopf mit den darin liegenden Stimmlippen (=Stimmbänder) so präzise mitschwingt, dass wir intuitiv an diesen Vibrationen in unserem eigenen Körper erkennen können, ob ein Mensch die Wahrheit spricht oder nicht. Wie kann das sein?

Um eine Illusion aufrecht zu erhalten, die nicht der Wahrheit des Lebens entspricht, braucht es eine Menge Energie. Um uns selbst zu belügen, müssen wir uns körperlich verspannen, sonst würden wir die Wahrheit des Lebens in unserem Körper fühlen! Um den seelischen Schmerz nicht zu fühlen, den es bedeutet, stimmlich etwas anderes als unsere Wahrheit auszudrücken, kapseln wir die entsprechenden Ur-Gefühle durch den Aufbau von Spannungen im Körper einfach ab, sodass sie unser Rollenspiel in der Gesellschaft nicht dauernd stören.

Da die sensiblen Stimmlippen über das Bindegewebe mit allen Muskeln des menschlichen Körpers in Verbindung stehen, hat jedoch jede Verspannung im physischen Körper eine Auswirkung auf die Qualität der Klangerzeugung über die Stimme. Ausserdem verhindert eine - wo auch immer gelagerte - Verspannung im Körper das freie Schwingen des für den Klang entscheidenden Resonanzraumes, den der gesamte physische Körper für das Instrument Stimme darstellt. Dieses weniger freie Schwingen ist für aufmerksame Ohren hörbar und das ist der Grund, warum wir uns nahestehende Menschen so schlecht belügen können. Diese merken aufgrund der Kenntnis unserer gewohnten Stimme am ehesten, wenn eine zusätzliche Verspannung den Klang unserer Stimme nachteilig verzerrt, und sei es noch so minimal - intuitiv oder unbewusst wird es doch wahrgenommen. Das gilt in unterschiedlichem Maße natürlich auch für jedes Gespräch mit Kunden und Kollegen, bei einer Bewerbung, einem Date und jedweder sonstiger sprachlicher Kommunikation, auch per Telefon oder Handy.

Frei schwingen

Wir können also davon ausgehen, dass unsere Stimme sowieso alles über uns verrät, also macht es auch keinen wirklichen Sinn, sich zu verstecken, oder? Zumal wir einen sehr hohen Preis dafür zahlen, wenn wir unsere Verspannungen beibehalten, die auf Dauer chronisch werden können und

zu den allseits bekannten Symptomen und Krankheiten führen. Außerdem erreichen wir mit einer weniger freien Stimme auch weniger von dem, was wir uns für unser Leben wünschen. Denn wenn wir die freie Wahl haben, mit wem wir mehr Zeit verbringen oder mit wem wir eine Zusammenarbeit planen, wen würden wir dann wählen? Den Menschen, der eine schwache, unangenehme Stimme hat, in die man fast hineinkriechen muss, um wenigstens die verbalen Botschaften zu verstehen (obwohl wir auch denen dann oft nicht trauen), oder den Menschen mit einer authentischen Stimme, die frei und entspannt schwingt und von deren Botschaften und Klang wir uns körperlich und auch seelisch gern berühren lassen.

Meine Empfehlung als Stimm-Coach ist, dass wir jede Gelegenheit nutzen, die Wahrheit über uns selbst und unsere eigenen Wahrnehmungen und Bedürfnisse so vollständig wie möglich mitzuteilen und dadurch die Stimme wieder ganz bewusst in den Dienst der Wahrheit zu stellen, sie dadurch ihrer Bestimmung als Wahrgebungs-Organ wieder voll und ganz zuzuführen. Darüber hinaus sollten wir der Stimme immer wieder Gelegenheiten bieten, in denen sie sich völlig frei bewegen kann, ohne bestimmte Zwecke oder Leistungsparameter erfüllen zu brauchen. Das geschieht am besten durch das spontane Tönen oder Singen, sei es mit Liedern, Improvisationen oder völlig frei fließenden Klängen. Dadurch erst kann die Stimme ihre wertvolle Funktion der Selbstregulation ausüben, die dazu führt, dass sie sich selbst und noch viel mehr zu heilen in der Lage ist.

Die Stimme als Verbindung zur Ganzheit

Die selbstregulierende Funktion der menschlichen Stimme besteht darin, dass sie die körpereigene Energie verstärkt ins Fließen bringt und dadurch ermöglicht, dass sich die verschiedenen Energieformen im Körper ausgleichen und harmonisieren. Ein freier Energiefluss ist für das vollkommene Zusammenspiel aller physischen Organe und Systeme absolute Voraussetzung und somit bezeichne ich persönlich den Zustand des Heilseins auch gern als Zustand der Vollkommenheit. Heilung ist somit der Prozess, der das natürliche und vollkommene Zusammenspiel aller Lebensfaktoren eines Menschen ermöglicht und verstärkt. Wie können wir also mithilfe unserer Stimme Heilungsprozesse unterstützen? Indem wir sie möglichst oft bewusst erklingen lassen, denn die Stimme transportiert eine natürliche Vollkommenheit in sich selbst. Die Grundlage dafür findet sich in der Tatsache, dass beim Erklingen eines Klanges, der durch die menschliche Stimme erzeugt wird, nicht nur eine Grundfrequenz schwingt, sondern eine Vielzahl von sogenannten Oberschwingungen, auch Obertöne genannt, die jeweils ein ganzzahliges Vielfaches der Frequenz des Grundtones zum Schwingen bringen. Wie kommt das? Die mitschwingenden Teile eines Ganzen erzeugen aufgrund ihrer geringeren Größe höhere Frequenzen als das Ganze (sie schwingen also schneller) – eben Obertöne, Teiltöne oder Harmonische genannt, weil sie immer harmonisch zum Grundton schwingen. Ein Klang besteht also genau gesagt aus unendlich vielen Frequenzen, die alle miteinander in einer wohlgeordneten Beziehung stehen. Dass diese Gesamtharmonie der Obertonreihe in jedem natürlichen Klang schwingt, bedeutet, dass der Klang einer menschlichen Stimme eine vollkommene Harmonie in sich trägt und unsere Zellen an die Ganzheit, an die Vollkommenheit und an die Unendlichkeit des Lebens erinnert.

Heilsame Wirkung des Singens

Gleichzeitig werden beim Erklingen der Stimme zusätzlich zu den nach außen gehenden Schallwellen spürbare Vibrationen im Körper des Sprechenden bzw. Singenden ausgelöst, sodass alle Gefäße sanft durchgeschüttelt werden und sich somit Ablagerungen von den Gefäßwänden lösen, die dann leichter den Körper verlassen können.

Ebenso werden die beiden Gehirnhälften in gleichmäßige Schwingungen versetzt, was zu der in der Gehirnforschung immer wieder hochgelobten Gehirn-Hemisphären-Synchronisation führt, die einfach nur bedeutet, dass beide Gehirnhälften zeitweise mit der gleichen Frequenz schwingen und somit ihre doch oft sehr unterschiedliche Arbeit besser koordinieren können.

Obwohl die vorgenannten Fakten schon völlig ausreichend sind, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens zu belegen, und wir uns wundern und fragen dürfen, warum das Singen noch keine größere Rolle in unserem Gesundheitssystem spielt, gibt es noch weitere interessante

Tatsachen rund um das Singen.

In Forschungen zur Wirkung des Singens wurde zum Beispiel festgestellt, dass das Glückshormon Serotonin, das für das Erleben von Wohlgefühl verantwortlich ist, beim Singen schon nach wenigen Minuten verstärkt ausgeschüttet wird, was wohl erklärt, warum Menschen, die viel singen, auch sagen, dass ihnen das Singen, insbesondere in der Gemeinschaft mit anderen, so gut tut, dass sie nicht mehr darauf verzichten wollen.

Doch außer der körperlichen Ebene und der emotionalen Ebene gibt es in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen ja auch noch die mentale und die seelische Ebene. Das Besondere an der Stimme ist, dass sie auf allen diesen Ebenen wirkt und sie miteinander verbindet. Das bedeutet, dass wir durch das rein körperlich praktizierte Singen unser Gemüt, unseren Geist und unsere Verbindung zu unserem innersten Kern stärken können, und umgekehrt können wir über die seelisch berührende Qualität des Singens auch Einfluss auf unseren körperlichen Zustand nehmen. Übrigens sagen singende Menschen in Studien, dass der spirituelle Aspekt des Singens, also die Erfahrung, dass sie sich mehr mit sich selbst und ihrer Seele verbunden fühlen, ihnen der wichtigste und wertvollste Aspekt am Singen ist.

Praktische Tipps und Übungen, um das Heilungs-Potenzial der Stimme zu aktivieren

- Singen Sie möglichst regelmäßig etwas, was Ihnen gut tut, was auch immer das ist. Vor dem Singen empfiehlt sich ein kleines Aufwärm-Training, bei dem Sie mit Summen beginnen können, gefolgt von einer Lockerung der Lippen und des gesamten Körpers. Dann gleiten Sie auf dem Vokal A in sanfter Weise rauf und runter durch den Ihnen zur Verfügung stehenden Frequenzbereich. Bleiben Sie während des Singens so locker und entspannt wie möglich.
- Lassen Sie regelmäßig Ihrer Stimme freien Lauf, indem Sie erlauben, dass Ihre Stimme Klänge produziert, ohne dass Sie selbst entscheiden, welche das sein sollen. Allein dieser Akt der Hingabe und des Loslassens von mentaler Kontrolle fördert den Stressabbau enorm. Zusätzlich kann die Stimme den Energiefluss im Körper ausgleichen und sich selbst im Klang optimieren über die Selbstregulationsfunktion der Stimme
- Wenn Sie meditieren, erlauben Sie sich zum Ende oder zu Beginn einer Meditation eine Phase, in der Sie ganz zart und entspannt Klänge im Rhythmus Ihres natürlichen Atems einfließen lassen. Spüren Sie die Vibrationen im Körper und entspannen Sie sich noch tiefer, damit die feinen Vibrationen sich noch mehr im gesamten Körper ausdehnen können. Konzentrieren Sie sich nun auf das Hören, um die subtileren Schwingungen und auch die mitklingenden Obertöne im Klang Ihrer Stimme wahrzunehmen.
- Bei Vorhandensein körperlicher Symptome können Sie während des freien Singens Ihre Aufmerksamkeit auf diesen speziellen Bereich in Ihrem Körper lenken und diese Stelle dadurch mit Energie aufladen. Wenn Sie ein visuell veranlagter Mensch sind, empfiehlt sich das Imaginieren von Licht und Farbe zur Heilungs-Aktivierung als Unterstützung für den Gesundheitsprozess. Für Skeptiker sei daran erinnert, dass die Neuropsychimmunologie seit vielen Jahren den Einfluss von Gedanken, Gefühlen und Bildern auf den Heilungs-Prozess untersucht, bestätigt und beschrieben hat! Also verbinden Sie Ihre Klänge im besten Fall mit guten optimistischen Gedanken, die genau dem entsprechen, was Sie auch wirklich erleben wollen.
- Die stärksten Erfahrungen und Empfindungen im Zusammenhang mit der Stimme lassen sich natürlich in der Gemeinschaft mit anderen Menschen machen, also schauen Sie doch mal, ob es eine Möglichkeit in Ihrer Nähe gibt, das zu verwirklichen...
- Fragen Sie sich beim Sprechen und gern auch beim Singen immer wieder: Welche Botschaft möchte ich aussenden? Denn die Schwingungen, die dieser Absicht entsprechen, strahlen Sie sowohl nach außen in Ihre Umwelt hinein, als auch nach innen in Ihre körpereigenen Zellen. Die Nachweise der direkten Wirkung von Gedankenschwingungen auf die Qualität des Zellwassers ist spätestens seit den Veröffentlichungen der Forschungen des japanischen Wissenschaftlers Masaru Emoto eine anerkannte Tatsache. Also wählen Sie auch hier die höchstmögliche Form von Schwingungsqualität zum Wohle aller Beteiligte.
- Die Wahrheit heilt. Um dies zu nutzen, lauschen Sie so genau wie möglich auf die Botschaften einer Stimme, sei es Ihre eigene oder die Ihres Gegenübers. Vertrauen Sie Ihren subtilen

Wahrnehmungen immer mehr und lassen Sie sich auch von diesen intuitiven Empfindungen lenken, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Am Klang der Stimme können Sie erkennen, wie sehr die Entscheidung im Einklang mit Ihrer inneren Wahrheit schwingt oder eben nicht. Ähnlich wie in der Kinesiologie zeigt auch die empfindliche Stimm-Muskulatur die Auswirkungen von mentalen Verspannungen an. Das gibt uns die Chance, über den Klang der Stimme herauszufinden, in welchen Lebensbereichen und mit welchen Glaubensmustern wir uns erlauben, wirklich frei zu schwingen und wo nicht. Das Wohlgefühl eines im Einklang mit seinem wahren Wesen frei schwingenden Menschen ist jedenfalls das, was ich Ihnen von ganzem Herzen wünsche!

Miroslav Großer bietet als Stimm-Coach und Oberton-Sänger offene Gruppen, Seminare, Stimmanalysen und Ganzheitliche Stimmbildung in Berlin an.

Stimmlabor FREIKLANG Berlin

...damit die Stimme stimmt!

Tel.: 030-69 50 30 41

www.Stimmlabor.de

Dieser Artikel darf nur vollständig und unverändert inklusive der Quellenangaben und dieses Satzes für ausschließlich nichtkommerzielle Zwecke frei weiterverwendet werden.

