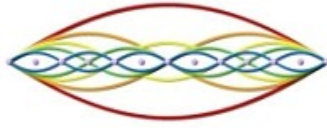


# Was bewirkt Obertonsingen?

Ein Essay von Miroslav Großer



Als Musiker und Oberton-Sänger möchte ich gern teilen, wie sich die Wirkungen der Obertöne für mich darstellen, sowohl ganz direkt beim Singen, als auch langfristig betrachtet. Da ich schon 1991 die Obertöne kennen gelernt habe, kannst Du dir ausrechnen, wie lange ich schon Erfahrungen mit den Obertönen gesammelt habe. Hinzu kommen jährlich mehrere Workshops und regelmäßige Einzelunterrichts-Gesangsstunden, in denen ich Menschen seit über 20 Jahren auf ihrem Weg in das westliche, sehr entspannte und entspannende Obertonsingen hinein begleite.

Beginnen möchte ich mit dem unvergessenen Erlebnis meiner Erst-Begegnung mit den Obertönen einer fremden und meiner eigenen Stimme. Ich hatte ja als Geiger durchaus schon Vorerfahrungen mit den sogenannten Flageolett-Tönen, bei denen die Obertöne auf den Saiten abgegriffen und zum Klingen gebracht werden können. Doch dass dieses Phänomen auch in der menschlichen Stimme existiert, davon hatte ich damals noch keine Ahnung. Das änderte sich durch das Hören des umfangreichen Hörbuch-Werkes „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“ von Joachim-Ernst Berendt, das ich als fundamental wertvoll empfand bei meiner Suche nach Antworten auf meine schon seit meiner Jugend mich beschäftigenden Fragen „Was ist das Wesen von Musik? und „Was ist die Essenz des Klanges?“.

So lauschte ich sehr neugierig dem Hörbeispiel eines einzelnen tibetischen Mönches, der deutlich hörbar mehrere Töne gleichzeitig mit seiner Stimme zum Klingen bringen konnte. Mich hat dieses erstmalige Hören des polyphonen Singens zutiefst ergriffen und mich sogar in eine Art Ekstase versetzt, denn ich spürte intuitiv, dass darin ein Schlüssel für die Antworten auf meine Fragen lag. Und so entstand in mir das dringende Bedürfnis, diese Art von Stimmklang sofort selbst erzeugen zu wollen und ich imitierte diesen tibetischen Mönch so lange, bis ich bei mir selbst auch die ersten Obertöne hörte und in eine Art Freudenrausch verfiel. Seit diesem Tag singe ich täglich Obertöne.

## **In diesem Sinne ist das Singen von Obertönen die für mich gesündeste Sucht mit folgenden Nebenwirkungen:**

- Beendigung des inneren Dialoges, als ob das Denken zur Ruhe kommt
- Tiefen-Entspannung bei gleichzeitiger hoher Präsenz
- angenehm sanfte Stimmbildungs-Methode mit Öffnung neuer Resonanz-Räume und Erhöhung der Fähigkeiten zur Feinsteuerung der Klang-Modulation
- effektive Gehörbildungs-Methode durch das detailreichere Wahrnehmen von Klängen
- Vertiefung, Verlangsamung und Verlängerung des Atems
- immer wieder aufs Neue magische Faszination durch das Erleben des Eintauchens in die von mir so empfundene und benannte innere Dimension des Klanges als ein Mysterium der Schöpfung
- Angenehme energetische Empfindungen der Wirkungen der Oberton-Frequenzen auf Körper und Gehirn

- Genussvoller Eindruck der Verbindung zu größeren Zusammenhängen wie Leben und Seele
- Verstärkte körperliche Resonanz-Erfahrungen, die sich interessanterweise nicht nur beim Singen, sondern auch im täglichen Leben in Form von immer häufiger auftretenden auffälligen Synchronizitäten zeigen als ein Ausdruck des immer besseren Im-Einklang-Seins mit dem Leben im Allgemeinen und mit der eigenen Bestimmung im Besonderen
- Erfahrungen von erhöhter Selbstwirksamkeit durch das Training des direkten Zugriffs auf eine exakte Frequenzmodulation, dadurch auch Stärkung des persönlichen Willens bei gleichzeitiger Erhöhung der Fähigkeit zur Hingabe (höchst wertvoll auch im Berufsleben!)
- Erweiterung des musikalischen und gesanglichen Verständnisses sowie des kreativen Potentials im Umgang mit Stimme und Instrumenten
- tiefes Gefühl von Erfüllung und Zufriedenheit nach wenigen Minuten Obertonsingen
- leichter Zugang zu Meditation und meditativen Zuständen (ACHTUNG: deshalb besser nicht beim Autofahren Obertöne singen, da es die Fahrtauglichkeit beeinträchtigen kann)
- Training der Fähigkeit zum Fokussieren, durch die volle Aufmerksamkeit erfordernden Einkopplungs-Vorgänge beim Obertonsingen (in Resonanz kommen und diese halten)
- Erhebliche Erweiterung meiner philosophischen Sichtweisen von Leben und Mensch-Sein durch die Lehren des Klanges, die durch das Gesetz der Obertonreihe vermittelt bzw. assoziiert werden können
- Starke Sensibilisierung für sozial, physisch, emotional und mental schwächende bzw. stärkende Umstände und die darauf basierende bessere Auswahl der persönlichen Ausrichtung im Sinne von: ich achte mehr *auf* und Sorge mehr *für* Stimmigkeit und Resonanz in allen Bereichen meines Lebens
- Erlernen eines Instrumentes zur energetischen und frequenztechnischen Selbstregulation des menschlichen Organismus als Mittel zur Selbstbehandlung und Gesundheits-Prophylaxe auf der Basis der auch medizinisch bekannten Wirkungen von Klängen, insbesondere von selbsterzeugten Klängen und der damit verbundenen intuitiv richtigen Frequenzwahl

Tatsächlich habe ich in den letzten 25 Jahren außer meinem Zahnarzt keinen weiteren Arzt aufsuchen brauchen und erfreue mich bester Gesundheit, was bedeutet, dass ich zum jetzigen Zeitpunkt des Schreibens dieses Artikels mit meinen 50 Jahren emotional erfüllt und glücklich lebe, absolut schmerzfrei und symptomfrei bin, sowie täglich Sport treibe bzw. Yoga praktiziere. Auch diesen Umstand schreibe ich in Kenntnis meiner früheren Krankengeschichte zumindest teilweise dem täglichen Obertonsingen zu.

Zusätzlich zu all den oben genannten Aspekten kommt bei mir persönlich noch die große Erfüllung, das Obertonsingen und seine wohltuenden Wirkungen regelmäßig in Konzerten an ein größeres Publikum weitergeben zu können. Dabei steht meist nicht der Aspekt der Zweistimmigkeit und die damit verbundene Faszination im Vordergrund, sondern die meditative, zutiefst friedliche und harmonisierende Energie und demzufolge tiefenentspannende Wirkung auf auch unvorbereitete ZuhörerInnen. Hinzu kommt bei vielen Menschen der sogenannte Gänsehaut-Effekt durch das Tiefberührt-Sein durch die ästhetische Schönheit der Oberton-Harmonien und die damit oft einhergehende Verbindung mit inneren Seelen-Zuständen, die im Berufsalltag oft schmerzlich vermisst wurden und nun sehnsüchtig erinnert werden. Es sind Zustände, die gern als paradiesisch und als Nach-Hause-Kommen oder Angekommen-Sein beschrieben werden.

Hellsichtige haben mir mehrfach unabhängig voneinander berichtet, was sie übereinstimmend visuell wahrnehmen konnten bei einer Obertongesangs-Performance. Sie berichten von deutlichen Öffnungen der Energiezentren (Chakren) beim Singenden und beim Publikum sowie von Transformations-Wahrnehmungen derart, dass Energien wie Trauer und Angst durch die Wirkung der Obertöne - die sie meist als durch den Raum schwebende Lichtkugeln wahrnehmen – aufgelöst werden konnten.

Auch beim Unterrichten erlebe ich jedes einzelne Mal, wenn ein Lernender oder eine Lernende den Zugang zu den Obertönen in seiner eigenen Stimme findet, einen besonderen Effekt in meinem eigenen Gefühls- oder Energiekörper, der sich für mich sehr klar so anfühlt, als ob sich für Denjenigen oder Diejenige dann ein Tor in eine neue Bewusstseins-Dimension geöffnet hat, das von diesem Moment an nicht mehr verschlossen werden kann. Es ist wie eine Erweiterung nicht nur des Stimmbewusstseins, sondern auch des Klangbewusstseins und des Schwingungsbewusstseins, was diesem Menschen dann eine höhere Sensibilität im Umgang sowohl mit dem Klang und der eigenen Stimme, als auch mit sich selbst und Anderen ermöglicht.

Vielleicht ist dieser letzte Aspekt sogar der wichtigste und wertvollste, weswegen das Obertonsingen sich immer größerer Beliebtheit und Verbreitung erfreut, denn die Prinzipien, die es uns ermöglichen, mit den Obertönen erst in Kontakt und dann später in einen immer tieferen und besseren Kontakt zu kommen, sind die gleichen Prinzipien, die uns auch generell in diesem Leben helfen, mit unserer eigenen Wahrheit und mit der Wahrheit des Lebens im Allgemeinen in eine immer tiefere Verbindung zu kommen. Bis hin zu einer tantrischen Verschmelzung, die die Einheit mit meiner eigenen Wahrheit bedeutet, was auch die Grundlage für 100%ige Authentizität ist. Es sind Prinzipien wie das bewusstere Lauschen mit allen Sinnen, das entspanntere und genussvollere Sein in Körper und Geist, das sensiblere Abtasten der Umgebung nach Resonanzen, das dann immer öfter und feiner in Resonanz-kommen und in diesen Resonanzen auch bleiben.

Das Trainieren dieser Prinzipien im Obertonsingen befähigt uns dazu, diese auch auf jegliche Kommunikation und Beziehungs-Gestaltung anzuwenden. Somit schaffen wir gemeinsam eine Basis für ein harmonisches und kooperatives Miteinander, denn wenn ich eins gelernt habe von den Obertönen, dann ist es dies: Alle unterstützen sich einander. Unabhängig davon, wer gerade im Vordergrund am lautesten schwingt. Und alle speisen sie sich aus *einer* Quelle, dem sogenannten Grundton.

Mit dem Grundton, also der Grundschwingung des Lebens in tieferen Kontakt zu kommen, um diese als Basis meines Lebens dauerhaft beglückend zu erleben und weiterzugeben auch an Andere, ist somit ein Lebensziel für mich geworden. Und dafür bin ich meinem Lieblings-Lehrer, dem Klang, sehr sehr dankbar.

In diesem Sinne  
bis bald im Klang

mit harmonischen Grüßen  
Miroslav Großer  
[www.stimmlabor.de](http://www.stimmlabor.de)

Aktuelle Termine für Oberton-Workshops und Konzerte mit Obertongesang gibt es auf:  
<https://www.stimmlabor.de/oberton-seminar-konzert-terme/>

Meinen Online-Kurs zum Erlernen des Obertonsingens (16 Video-Module, insgesamt 3 Stunden) kannst Du hier erwerben: <https://www.stimmlabor.de/obertongesang-videokurs-online>