

"Stimme und Gesundheit" oder "Wer bestimmt, ob ich gesund bin?"

Essay über Zusammenhänge zwischen Stimme, Stimmung und Bestimmung
von Birge Funke und Miroslav Großer

gesund: <ahd. gisunt, engl. sound <westgerm. sunda- <idg. sunto-
"rege,rüstig, gesund" (Deutsches Wörterbuch, Wahrig 1986)

Viele Studien sind schon veröffentlicht worden zu den gesundheitlich positiven Wirkungen des Singens auf den menschlichen Körper, sein Gehirn, sein Immunsystem und auch auf sein Hormonsystem. Dieser Artikel möchte einige darüber hinausgehende Aspekte benennen, die die enorme Bedeutung der Stimme für unsere ganzheitliche Gesundheit klar hervorheben.

Unsere Sprache lässt uns folgende Fragen stellen:

- Was hat meine Stimmung mit meiner Stimme zu tun?
- Wie kann ich mich in Übereinstimmung mit meiner Bestimmung bringen?
- Wie kann ich Selbstbestimmung leben und welche Rolle spielt meine Stimme dabei?

Denn dass unsere inneren Stimmungen, sowie Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung unsere Gesundheit beeinflussen, steht wohl außer Frage. Nachgewiesen wurden diese Zusammenhänge u.a. durch den Soziologen Aaron Antonovsky, der auf der Basis seiner Forschungen die Salutogenese - die Wissenschaft von der Gesundheit als Kontinuum begründet hat, die durch die Auswertungen von tausenden ausführlichen Befragungen* von folgenden Grundannahmen ausgeht:

Aspekte geistiger Gesundheit in der Salutogenese:

- "Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen (Verstehensebene)."
- "Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann (Bewältigungsebene)."
- "Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt (Sinnebene)."

(alle drei Zitate von Heiner Keuper)

Doch was hat all das mit der menschlichen Stimme zu tun? Hier meine Thesen dazu:

Der in der Salutogenese wichtigste Wert des Sense of Coherence - SOC, der sogenannte Kohärenz-sinn, übersetzbar vielleicht am passendsten mit unserem Grad an Sich-Im-Einklang-Empfindens wird maßgeblich durch Kommunikation erhöht, und zwar sowohl durch innere, als auch durch äußere Kommunikation. Für die äußere nutzen wir die physische Stimme, doch das von ihr Kommunizierte=Gesagte und Erfragte basiert auf den Deutungskonzepten und den daraus resultierenden Erlaubnissen der inneren Stimme. Was darf gesagt oder gefragt werden und was lieber nicht? Die Erziehung dazu geschieht auch über Stimme, denn nicht nur der Inhalt des Gesprochenen, sondern auch der Klang der Stimme transportiert das Maß an Vertrauen und Freiheit, was einem Heranwachsenden geschenkt wird. Dieser Klang, diese (Un-)Bewusstseinsqualität wird abgespeichert und oft unhinterfragt übernommen, also auch weitergeführt in der Kommunikation mit Anderen.

Mit unserer inneren Stimme bestimmen wir maßgeblich unsere innere Erfahrung. Nachvollziehbar am Beispiel des inneren Kritikers bzw. der inneren Kritikerin, der/die uns sehr unterschiedlich fühlen lässt, je nachdem, wie diese Stimme mein aktuelles Verhalten kommentiert. Mit der physischen Stimme bestimmen wir maßgeblich unsere Erfahrung im Außen. Das zeigt sich insbesondere in Gemeinschaften aller Art, in denen die Art der Kommunikation wesentlich das Gruppengeschehen beeinflusst und verändert. Wollen wir beides - die innere und die äußere Erfahrung in den sogenannten Einklang bringen, also in eine harmonische Resonanz, dann braucht es die Annäherung von innerer und äußerer Stimme dafür. Wie kann das gelingen?

Zuerst braucht es ein neues Bewusstsein für die realitätsgestaltende Kraft unserer inneren und äußeren Stimmen, denn es handelt sich hierbei um ein komplexes Geschehen im Zusammenhang mit unseren Rollen-Identitäten, die wir auf unseren inneren Ebenen leben und eben nur teilweise authentisch und wahrhaftig im Außen zeigen (können). Somit ist ein differenziertes Wahrnehmen des Teams unserer inneren und äußeren Stimmen eine erste Basis, um die unterschiedlichen Bedürfnisse und Machtansprüche in eine harmonische Struktur zu bringen, die vergleichbar mit unserer Gesellschaftsordnung im Idealfall auch einen beiderseitigen Informationsfluss zwischen allen Ebenen und allen beteiligten Instanzen fördert.

Die äußeren Stimmen werden dabei stärker vom Team der inneren Stimmen bestimmt als umgekehrt.

Denn jede kleine innere geistige Anspannung bewirkt eine Mikrospannung im Muskelsystem unseres Körpers und wird somit auch übertragen auf das hochempfindliche Schwingungssystem, was unsere Stimme eben auch ist. Denn die menschliche Stimme ist nicht nur ein Wahrgebungsorgan, mit dem wir unsere innere Wahrheit klanglich-energetisch zum Ausdruck bringen, ob wir dies bewusst beabsichtigten oder nicht. Sie ist auch ein

Wahrnehmungsorgan, was auf Schwingungen von außen UND von innen hochsensibel reagiert und somit unser In-Beziehung-Sein mit uns selbst und unserer Umwelt zum Ausdruck bringt. Da die geistige Komponente die nachweislich stärkere ist bei der Erschaffung auch von körperlichen Erfahrungen, spielt auch hier unser gesamtes Selbstbild die entscheidende Rolle für die Bestimmung unseres Stimm-Klantes.

Doch mit der optimalen mentalen Einstellung lässt sich diese Verbindung in überraschend effektiver Weise zur Unterstützung der Selbst-Transformation in Richtung von mehr Stimmigkeit, mehr Selbstwirksamkeit und mehr Sinnhaftigkeit durch Aktivierung von Selbstbestimmung mit Hilfe der physischen Stimme nutzen. Dafür stelle ich im Folgenden einige in der Praxis erprobten Methoden aus der ganzheitlichen Stimmbildung vor, die wärmstens zur Nachahmung empfohlen sind.

Übung Nr. 1: "Im Dialog mit der Stimme"

Für die folgende Meditation setze Dich bitte bequem und aufrecht hin und schließe die Augen. Beruhige und vertiefe deinen Atem, bis Du ganz im Kontakt mit dir selbst bist. Dann frage Dich: Wie sieht meine Stimme aus, wenn sie eine Gestalt hätte und ein Wesen wäre? Schau Dir in Ruhe die auftauchenden inneren Bilder an und befühle deine Stimme so nochmal neu. Dann beginne einen Dialog mit ihr, indem Du sie begrüßt und ihr interessierte Fragen stellst, wie z.B.: "Gibt es etwas, was Du mir sagen oder zeigen möchtest?" "Wie fühlst Du Dich heute?" "Was wünschst Du dir?" "Wie kann ich Dich unterstützen?" Bedanke Dich nach jeder Antwort und integriere sie, bevor Du die nächste Frage stellst. Spüre, was Du deiner Stimme von Dir und deinem Erleben mit ihr mitteilen möchtest. Vielleicht bekommst Du auch einen bestimmten Impuls. Dann vertraue deiner Eingebung und setze den Impuls am besten sofort in die Tat um. Dies kann sowohl auf der inneren Ebene geschehen, als auch klanglich und körperlich. Nutze die starke Verbundenheit, um ein neues Commitment vor dir selbst zu erklären, wie Du in Zukunft mit deiner Stimme umgehen wirst.

Übung Nr. 2: "Verklanglichen von Gefühlen"

Um die umständliche Übersetzung in Worte und damit verbundene Konzepte zu vermeiden, erlaube Dir im geschützten Umfeld (am besten erstmal allein) das stimmliche Ausdrücken von Empfindungen und Gefühlen aller Art, um die Verbindung von Bewusstsein, Körper und Gefühl zu stärken. Dazu stell Dir gern für eine Weile vor, dass Du ein Urmensch bist, der noch keine wortbasierte Sprache zur Verfügung hat und sich deshalb nur mit Geräuschen, Stimm- und Körper-Klängen sowie Gesten verständlich zu machen versucht.

Dies erhöht die emotionale Intensität unseres Ausdrucks und kann sogar auch noch alte Gefühle aus dem Körper entlassen, die aus früheren Situationen stammen. Wenn Du dich dafür bereit fühlst, teste mal an, wieviel Spaß es bringt, auf diese Weise auch mit einem Gegenüber zu kommunizieren. Und ja, das kann einen therapeutischen Effekt auf Dich selbst und auch auf deine Partnerschaft haben...

Übung Nr. 3: "Inventur der Stimmigkeit"

Nimm Dir Blatt und Stift für ein Brainstorming und schreib Dir doch mal die Bereiche deines Lebens auf, die Du mal auf ihre Stimmigkeit überprüfen möchtest im Sinne der Frage: "Stimmen in diesem Lebensbereich meine inneren Werte und Ausrichtungen überein mit dem, was ich lebe und erlebe? Du kannst die Stimmigkeit auch beliebig skalieren, zum Beispiel auf einer Skala von 0-100, wobei 0 völlig unstimmig und 100 absolut stimmig bedeuten könnte. Wenn Du so die Stimmigkeit überprüfend durch alle dir einfallenden Lebensbereiche gegangen bist, dann stelle Dir für jeden Bereich einzeln die Frage: "Wie kann ich die Stimmigkeit in diesem Bereich meines Lebens erhöhen?" und "Was sollte ich dafür ab sofort proaktiv tun?" Achte nun darauf, dass du nichtwertend, liebevoll und zukunftsorientiert formulierst, ohne dich dabei unter Leistungs-Stress zu setzen oder gar zu überfordern. Es geht eher um den Aufbau von neuen Mikro-Gewohnheiten, die die Basis unseres täglichen Lebens bilden. Die Stimme kann Dir beim Überprüfen der Stimmigkeit helfen, indem Du einfach aussprichst, was du auf Stimmigkeit überprüfen magst und dir den Klang und die Energie deiner Stimme dabei genau befühlst. Wenn Du ehrlich bist, spürst Du sofort, wenn etwas nicht ganz stimmig ist und auch, warum nicht. Dann nutze deine Stimme auch zum Manifestieren des Neuen von Dir bewusst Gewünschten durch mehrmaliges Aussprechen.

Übung Nr. 4: "Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein trainieren"

Um die schöpferische Kraft deiner Stimme zu erleben und noch zu verstärken, kannst Du die Gleichzeitigkeit von Sprechen und Tun trainieren. Einfach indem Du benennst, was Du grad in diesem Moment machst bzw. zu machen vorhast und es dabei laut, klar und deutlich aussprichst.

Zum Beispiel: "Ich stehe jetzt auf!", "Ich atme bewusst und tief." "Ich rufe jetzt XYZ an." "Ich mache jetzt 11 Liegestütze." "Ich entspanne mich in diesen Moment hinein." "Ich esse ruhig und langsam." Im Idealfall erlebst Du durch diese Herangehensweise immer öfter und stärker die enorme Wirkung deiner eigenen Stimme auf dein Erleben und auch das Gefühl des Eins-Seins mit dir selbst. Später kannst Du das Sprechen der Sätze auch einfach mit der inneren Stimme praktizieren, was den Vorteil hat, dass es auch im Zusammensein mit

Anderen gut anwendbar ist, um zu deinen Werten, Absichten und Worten stehen und gehen zu lernen.

Übung Nr. 5: "Heilsame Sätze singen"

Wenn Du Lieblings-Sätze hast, die Dir so richtig gut tun, dann lohnt es sich, diese auch zu singen und nicht nur innerlich oder laut auszusprechen. Denn beim Singen ist die Wirkung der Worte und des Stimmklanges spürbar komplexer. Denn das gesamte neuronale Netzwerk deines Gehirns feuert beim Singen elektrische Signale durch den ganzen Körper ab. Außerdem ist es möglich, dass wir beim Singen eine Multidimensionalität erleben, die bei entsprechender emotionaler Aufladung im Verbund mit einer optimalen geistigen Ausrichtung die berühmte Gänsehaut und ein tiefes seelisches Erleben auslösen kann. Somit werden die Inhalte der gesungenen Sätze auch tiefer und abrufbarer in den Zellen der Singenden verankert. Also wähle bitte nur die allerwertvollsten Botschaften, die Du als Wirklichkeit in deinem Leben etablieren möchtest, denn das ist das große Potential dieser Übung. Du kannst dieses bestimmende Prinzip der In-FORMation der Materie auch anwenden auf die Stimme selbst, indem Du Sätze über sie und dein Verhältnis zu ihr singst. Oder auch über deine Gesundheit! Hier ein dafür erprobter Satz als Beispiel: "Ich bin absolut rein, heil und vollkommen gesund auf allen Ebenen meines Seins."

Übung Nr. 6: "Die Klang-Säule zur Verbindung von oben und unten"

Atme im Stehen tief ein und führe währenddessen aufrecht stehen bleibend beide Hände von ganz unten bis nach ganz oben über deinen Kopf, als ob du auf einer senkrechten Linie in der Mitte deines Körpers die Energie der Erde mit dem Einatmen in deinen Körper und bis in den Kopf und darüber hinaus saugst. Beim Ausatmen lasse die Hände von deinem Bewusstsein begleitet den Weg wieder zurück gehen, verbunden mit der Vorstellung, die Energie des Himmels bzw. des Raumes oberhalb deines Kopfes durch diesen hindurch durch den ganzen Körper hindurch bis tief in die Erde zu führen. Wiederhole diese Übung, bis sich Bewegung und Atem vollständig synchronisiert anfühlen. Dann füge noch einen Stimmklang beim Ausatmen hinzu, wobei Du die Frequenz auch von der höchsten zur tiefsten deines Stimmspektrums gleiten lassen kannst. Spüre die energetische Wirkung deiner Stimme im Körper und erforsche verschiedene Varianten dieser Übung. Zum Beispiel kannst Du den Atem anhalten beim Wechsel der Atemrichtung, um noch intensiver wahrzunehmen, mit welcher Qualität an Energie und Bewusstsein du gerade in Kontakt bist.

Übung Nr. 7: "Die Blüten-Atmung zur Verbindung von innen und außen"

Beginne zu atmen, als ob Du eine sich pulsierend öffnende und sich wieder schließende große Blüte bist, indem Du deine Hände und Arme zur Unterstützung weit ausbreitest und sie dann wieder ganz in Richtung Brustbein bringst. Auch die Wirbelsäule kannst Du in die Öffnungs- und Schließungsbewegung mit einbeziehen. Nach einigen mit der Bewegung synchronisierten Atemzügen beginne damit, deine Stimme beim Ausatmen erklingen zu lassen. Spüre die symbolische Bedeutung und die energetische Wirkung dieses ganzkörperlichen Tönens. Nach einer Weile drehe die Bewegungsrichtung um, sodass Du nun bei der jeweilig anderen Bewegung tönst. Mache dir bewusst, was die Unterschiedlichkeit dieser beiden Erfahrungen mit deinem Leben zu tun hat.

Übung Nr. 8: "Sei kreativ und verbinde die Polaritäten"

So wie in Übung 6 und 7 exemplarisch mit zwei Polaritäten erklärt, kannst Du natürlich auch jede andere dir in den Sinn kommende Polarität mit Hilfe deiner Stimme in die Balance bringen. Sei dazu kreativ und spiele einfach mit den Extremen und dem Raum zwischen ihnen. Dies trainiert deine Flexibilität, je nach Situation dem einen oder anderen Pol den Vorrang zu geben bzw. bewusst beide Pole in der Balance zu halten. Als Beispiel nenne ich hier noch die Polaritäten-Paare: "laut und leise", "zärtlich/sanft und kraftvoll", "gefühlvoll herzlich und rational kühl", "rauh und fein", "hart und weich", "räumlich weit und fokussiert eng", "schwammig und klar", "schnell und langsam", "dunkel und lichtvoll".

Viel Freude beim Experimentieren mit deiner einzigartigen Stimme
wünschen mit klangvollen Grüßen
Birge Funke und Miroslav Großer

Weitere Stimm-Übungen zum eher körperlichen, sanften Training deiner Stimm-Muskulatur findest Du hier: <https://www.stimmlabor.de/pdf2/zehn-uebungen-zur-stimmpflege.pdf>

Zu den beiden AutorInnen:

Birge Funke ist ausgebildete Schauspielerin, Sängerin und Yoga-Lehrerin, mehr über sie und ihre Ausbildung in Bhakti-Yoga findest Du auf www.bamboo-yoga.de Bei dieser Yoga-LehrerInnen-Ausbildung wird auch Singen und Unterrichten mit gesunder Stimme sowie Klang-Yoga unterrichtet.

Miroslav Großer arbeitet seit 1999 als Stimm-Coach mit seiner eigenen Methode der ganzheitlichen Stimmbildung, nachdem er zuvor eine pädagogische Ausbildung durchlief und verschiedene Ansätze der körperorientierten Psycho-, Hypno- und Klangtherapie, sowie des

Familienstellens kennen lernte. Als Musiker und Obertonsänger gibt er regelmäßig Konzerte in verschiedenen Formationen, produziert CD's und Soundtracks für Filme und Projekte.

Seine Webseite: www.StimmLabor.de

Quellenangaben im Internet u.a.:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>
- <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf>

* "Zusammengefasst zeigt der bisherige Stand der Forschung, daß Kohärenzgefühl und psychische Gesundheit eng zusammenhängen." ...
"Weniger eindeutig erweist sich der Zusammenhang zwischen SOC und Maßen der körperlichen Gesundheit bzw. mit dem subjektiven allgemeinen Gesundheitszustand. In Frage gestellt werden muss der von Antonovsky formulierte direkte Einfluß von SOC auf die körperliche Gesundheit. Allerdings sind zur Klärung dieser Frage weitere Studien mit angemessenem Forschungsdesign notwendig." Expertise im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Köln 2001