

Leben im Einklang

Die Stimme als Instrument der Stimmigkeit

Praxishandbuch für deinen Alltag

zusammengestellt von Miroslav Großer www.stimmlabor.de

Stimmigkeit ist ein lebendiger Prozess. Dein Körper verändert sich, deine Gefühle bewegen sich, Beziehungen entwickeln sich, Situationen entstehen und vergehen. Entsprechend besteht die zentrale Fähigkeit darin, immer wieder wahrzunehmen, dich einzustimmen und aus dieser Einstimmung heraus zu handeln.

Die grundlegende Bewegung lautet:

Lauschen → Wahrnehmen → Einstimmen → Ausdrücken → Resonanz wahrnehmen → neu einstimmen

1. DEIN STIMMIGKEITS-CHECK

Halte mehrmals am Tag für einen Moment inne.

Frage 1: Wo stehe ich gerade?

 Stimmig

Ich erlebe Weite, Klarheit, Lebendigkeit, Präsenz oder innere Zustimmung.

 Unklar

Mehrere Signale wirken gleichzeitig. Ich schenke mir Zeit zum Wahrnehmen.

 Unstimmig

Mein Körper, meine Gefühle, meine Gedanken oder meine Stimme zeigen deutlich: Hier braucht etwas Aufmerksamkeit und Veränderung.

Frage 2: Wie stimmig ist es gerade?

0 ————— 25 ————— 50 ————— 75 ————— 100

Frage 3: Was erhöht meine Stimmigkeit jetzt um wenigstens 5 %?

Eine kleine Veränderung reicht manchmal als nächster Schritt. Wieviel geht heute noch?

2. LAUSCHE AUF DEINEN KÖRPER

Dein Körper ist ein Resonanz- und Wahrnehmungsinstrument.

Richte deine Aufmerksamkeit für einige Atemzüge auf:

Atem: frei, weit, flach, gehalten?

Kehle: offen, eng, weich, angespannt?

Kiefer: beweglich oder fest?

Brustraum: weit oder zusammengezogen?

Bauch: ruhig, lebendig, angespannt?

Haltung: aufgerichtet, eingesunken, beweglich?

Bewegungsimpuls: Was möchte mein Körper gerade tun?

Stimme: Möchte ein Klang entstehen?

Dann frage:

Was braucht mein Körper jetzt?

Folge einem kleinen stimmigen Impuls: strecken, bewegen, atmen, tönen, aufstehen, hinsetzen, langsamer werden, Raum einnehmen.

3. DIE 3-MINUTEN-EINSTIMMUNG

Eine kurze Praxis für morgens, vor Gesprächen, vor Entscheidungen oder zwischendurch.

Minute 1 – Körper

Stehe aufrecht und beweglich.

Lockere Schultern, Arme, Hände, Kiefer und Knie.

Spüre deinen Atem.

Minute 2 – Stimme

Beginne mit einem leichten Summen.

Lass den Ton steigen und fallen. Suche weniger nach einem „richtigen“ Ton als nach dem Klang, der **jetzt** entstehen möchte.

Spüre seine Vibration.

Minute 3 – Ausrichtung

Sprich einen Satz, der deine gegenwärtige Ausrichtung trägt:

„Ich bin **jetzt** ganz hier.“

„Ich bin und bleibe bei mir.“

„Ich erlaube meine Stimme.“

„Ich bin in meiner Kraft.“

Oder finde deinen eigenen Satz.

Sprich ihn mehrmals und verändere Worte, Tonhöhe, Lautstärke und Körperhaltung, bis Aussage, Stimme und Körper möglichst gut zusammenpassen.

4. DIE STIMME ALS RESONANZTEST

Wenn du vor einer Entscheidung stehst, formuliere eine Möglichkeit als Satz.

Zum Beispiel:

„Ich möchte diesen Weg gehen.“

Sprich den Satz laut.

Lausche anschließend auf vier Ebenen:

Körper: Was verändert sich?

Atem: Wird er freier oder enger?

Stimme: Klingt der Satz getragen, kraftvoll, zögernd, gepresst?

Gefühl: Welche innere Reaktion entsteht?

Verändere anschließend die Formulierung und sprich erneut.

Teste mehrere Varianten.

Wichtig

Die Stimme ist dabei ein **Erkundungsinstrument**, kein unfehlbarer Wahrheitsdetektor. Körperreaktionen können zahlreiche Ursachen besitzen. Verbinde deshalb deine Resonanzwahrnehmung mit deinen Werten, deinem Wissen und der konkreten Realität.

5. DEINE WERTE ALS INNERER REFERENZTON

Stimmigkeit braucht Orientierung.

Notiere deine gegenwärtig wichtigsten Werte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wenn zwei Bedürfnisse oder Möglichkeiten miteinander konkurrieren, frage:

Welcher meiner Werte ist hier berührt?

Welcher Wert besitzt in dieser Situation Priorität?

Welche Handlung bringt mein Verhalten stärker mit diesem Wert in Einklang?

Deine Werte geben die Grundtonalität. Die konkrete Lebensmusik darf improvisiert bleiben.

6. ERST EINSTIMMEN – DANN AUSDRÜCKEN

Nutze vor wichtigen Reaktionen diese kurze Sequenz:

Einatmen → innehalten → wahrnehmen → fokussieren → einstimmen → ausdrücken

Frage dich:

Was geschieht gerade in mir?

Was ist mir wichtig?

Was möchte ich wirklich ausdrücken?

Welche Form meines Ausdrucks entspricht dem?

Aus dem kleinen Raum zwischen Reiz und Reaktion entsteht Wahlfreiheit.

7. SPRACHE DER STIMMIGKEIT

Achte darauf, dass deine Sprache deine tatsächliche Erfahrung möglichst präzise beschreibt.

Aus:

„Das passiert immer.“

kann werden:

„In letzter Zeit habe ich das mehrfach erlebt.“

Aus:

„Du hörst mir nie zu.“

kann werden:

„Gerade wünsche ich mir deine volle Aufmerksamkeit.“

Aus einer allgemeinen Bewertung wird eine konkrete Wahrnehmung.

Frage dich:

Was habe ich tatsächlich beobachtet?

Was empfinde ich?

Was brauche oder wünsche ich?

Was möchte ich jetzt ausdrücken oder verändern?

Je genauer deine Sprache wird, desto genauer kannst du dein Leben gestalten.

8. GRENZEN HÖRBAR MACHEN

Eine wahrgenommene Grenze gewinnt im zwischenmenschlichen Raum durch Ausdruck Klarheit.

Beginne möglichst früh – bereits bei ersten Signalen.

Mögliche Sätze:

„Für mich ist hier gerade eine Grenze.“

„Ich möchte an dieser Stelle aufhören.“

„Ich wünsche mir jetzt mehr Abstand.“

„Ich möchte erst darüber nachdenken.“

„Nein.“

Spüre dabei deine Füße, deinen Atem und deine Körpermitte.

Eine Grenze braucht weder Härte noch Rechtfertigung. Sie braucht Wahrnehmung, innere Zustimmung und einen angemessenen Ausdruck.

9. VON REAKTION ZU BEZIEHUNG

Bei Konflikten und Irritationen hilft eine einfache Reihenfolge:

Innehalten → regulieren → wahrnehmen → ausdrücken → zuhören → neu abstimmen

Beginne bei dir:

Was geschieht gerade in mir?

Dann öffne den Blick:

Was könnte im anderen Menschen gerade wesentlich sein?

Frage nach, anstatt die Antwort bereits vorauszusetzen.

Anschließend richtet sich die Aufmerksamkeit auf das gemeinsame Feld:

Welche Gestaltung trägt möglichst viel Stimmigkeit für die Beteiligten?

Stimmigkeit bedeutet dabei mehr als Harmonie. Auch Unterschiedlichkeit, ein klares Nein und ein Konflikt können Teil eines stimmigen Prozesses sein.

10. DIE FÜNF-OPTIONEN-PRAXIS

Wenn du dich festgefahren fühlst, sage:

„Ich habe mindestens fünf Optionen.“

Dann schreibe fünf Möglichkeiten auf – auch ungewöhnliche.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Erst danach entscheidest du.

Der Sinn dieser Übung liegt im Öffnen des Wahrnehmungsraums. Aus mehr wahrgenommenen Möglichkeiten entsteht mehr Wahlfähigkeit.

11. DIE LAUSCHPRAXIS

Nimm dir regelmäßig fünf Minuten.

Schließe die Augen. Reduziere äußere Reize. Lausche.

Zuerst auf die Geräusche um dich herum.

Dann auf deinen Atem.

Dann auf körperliche Empfindungen.

Dann auf deine inneren Bewegungen.

Schließlich auf die Stille zwischen und hinter den Klängen.

Frage:

Was nehme ich gerade wahr?

Was möchte gehört werden?

Was fühlt sich jetzt stimmig an?

Lass anschließend einen Summton aus der Stille entstehen.

Lausche ihm nach.

12. DEINE TÄGLICHE MINI-PRAXIS

Morgens – EINSTIMMEN

Was ist heute wesentlich für mich?

Wähle einen Wert oder eine Qualität für deinen Tag.

Sprich sie laut aus.

Tagsüber – NACHSTIMMEN

Halte kurz inne.

Wie stimmig bin ich gerade von 0–100?

Was verändert meine Stimmigkeit um 5 %?

Setze einen kleinen Impuls um.

Abends – NACHLAUSCHEN

Frage dich:

Wann war ich heute besonders stimmig?

Wann habe ich Unstimmigkeit wahrgenommen?

Wie habe ich darauf reagiert?

Was habe ich über mich gelernt?

Was möchte ich morgen anders gestalten?

13. WENN DU FESTSTECKST: DEIN WERKZEUGKASTEN

Erinnere dich an deine Möglichkeiten:

Lauschen – Was nehme ich wirklich wahr?

Atmen – Kann mein Ausatmen länger und ruhiger werden?

Bewegen – Welche Bewegung möchte entstehen?

Aufrichten – Wie verändert sich mein Zustand durch Haltung?

Summen oder Tönen – Welcher Klang unterstützt mich jetzt?

Selbstkontakt – Wo tut eine bewusste Berührung gut?

Benennen – Was geschieht tatsächlich?

Ausdrücken – Was möchte hörbar werden?

Grenze setzen – Wo liegt mein Ja, wo mein Nein?

Zuhören – Was bringt mein Gegenüber in das gemeinsame Feld?

Optionen suchen – Welche weiteren Wege existieren?

Werte prüfen – Was ist mir hier wirklich wesentlich?

Handeln – Welcher konkrete nächste Schritt erhöht die Stimmigkeit?

14. DIE KERNPRAXIS

Wenn du aus diesem gesamten Kurs nur eine einzige Bewegung in deinen Alltag mitnimmst, dann diese:

1. Ich lausche.
2. Ich nehme wahr.
3. Ich stimme mich ein.
4. Ich gebe meiner inneren Wirklichkeit eine Stimme.
5. Ich handle.
6. Ich nehme die Resonanz wahr.
7. Ich stimme mich neu.

Stimmigkeit bedeutet damit weniger, einen endgültig richtigen Zustand zu erreichen.

Sie bedeutet, **immer feiner stimmen zu lernen.**

Wie ein Instrument.

Wie ein Ensemble.

Wie ein lebendiges Leben.

Dein persönlicher Schlusssatz

Vervollständige spontan:

Wenn ich mein Leben zunehmend in Stimmigkeit lebe, dann ...

Sprich deinen Satz anschließend laut.

Lausche.

Spüre.

Und nimm wahr, was in dir antwortet.

Dieses Handout ist das Ergebnis eines von Miroslav Großer geleiteten vierwöchigen Onlinekurses mit dem Titel „Leben im Einklang – Die Stimme als Instrument der Stimmigkeit“.

Für neue Kurse besuche die Webseite www.StimmLabor.de