

# Gut gestimmt

Von Ulrich Fischer



Eine kleine Lektion des Trainings von Stimme und Wahrnehmung. Unser Autor beschreibt u.a., wie man sich selbst – und zwar mit Wohlwollen – an die Gurgel geht.

Stimme ist essentieller Teil der Persönlichkeit. Wir drücken uns jeden Tag stimmlich aus – überwiegend per Sprache, mit Lautäußerungen. Und die vielleicht magischste (oft auch die komplexbeladenste) Sonderfunktion des Kehlkopfes und der Phonation ist der Gesang. Mit ihrer Stimme möchten Menschen gut ankommen oder andere überzeugen. Während meiner Ausbildung am Lichtenberger Institut für Angewandte Stimmphysiologie bei Darmstadt lernte ich unter anderem, wie die Wahrnehmungsschulung dem Stimmklang dienen kann. Stimmtraining befasst sich nicht nur mit der Funktion von Stimm-Organen – etwa Kehlkopf, Rachen, Lunge, Zwerchfell –, sondern hat viel mit Kommunikation und NLP zu tun. Es nutzt die Weisheit des Körpers.

Ein Beispiel? Gerne. Was macht Ihr Kehlkopf, während Sie still lesen? Spricht er vielleicht mit? Ganz leise und unhörbar natürlich, aber mit einer gewissen Wachheit? Oder hat er sich soeben möglicherweise ansprechen und einladen lassen, genau dies einmal auszuprobieren? Wie fühlt sich das an, wenn Sie Aufmerksamkeit Richtung Hals und Kehlkopf lenken? Welche Beziehung finden Sie da vor – vielleicht

eine etwas vernachlässigte? Ein Niemandsland zwischen Kopf und Rumpf – der sprichwörtliche Flaschenhals, der sich weder durch intellektuelles Futter noch durch Yoga oder Fitnessstudio so richtig erreichen lässt?

Es lohnt sich, besonders jenen Stimmanteilen Aufmerksamkeit zu schenken, die einem fremd vorkommen, oder die man am liebsten unterdrücken will. Zum Beispiel die rauhen Anteile des Stimmklanges. Statt schnell die „Räuspertaste“ zu drücken, dürfen Sie einmal die Rauigkeit akzeptieren und wohlwollend annehmen. Ihre Stimme belohnt dies für gewöhnlich schon nach kurzer Zeit, indem ihr Klang aufblüht, ihre Brillanz und Obertönigkeit zunehmen. Den inneren Dialog – das bewertende Plappern des Großhirnes – dürfen Sie für einen Moment getrost einmal ignorieren. Ihre Stimme verdient den freien Ausdruck, ohne inneren Zensor.

Machen wir uns für einen Moment bewusst, was die Ohren ohne Unterbrechung als Stereopärchen für eine Fülle an Informationen einsammeln. Einiges davon erreicht uns eher unbewusst: Stimmung, Alter und Spannungszustand unse-

---

res Gegenübers; Größe und Beschaffenheit des Raumes; Entfernung, Materialität, Größe und Lage von Klangquellen im Raum; Bewegungsrichtung und Geschwindigkeit von Objekten im Raum. Das Ohr führt uns hinein in den Raum. Manche blinden Menschen geben Schnalzeräusche von sich, die funktionieren ganz ähnlich wie die hochfrequente Echoortung der Fledermäuse. Aus dem Klang, der zurückkommt, „errechnet“ das Gehirn, in welchen Abständen sich Wände und Hindernisse befinden. Dabei helfen die Strukturen des Außenohres und die Unterschiedlichkeit der Sinneseindrücke zwischen rechts und links. Klatschen Sie einmal in die Hände, am besten mit geschlossenen Augen: das Rückwurfmuster dieses impulshaften Geräuschs gibt Ihnen Aufschluss über den Raum, in dem Sie sich befinden.

Reden Sie gerne mit den Händen? Berühren Sie Ihren Kehlkopf mit den Fingerkuppen von Zeige-, Mittelfinger und Daumen. Wenn Sie nun laut sprechen oder ein wenig vor sich hin summen, vielleicht ein langgezogenes *mmm*: Wie fühlt sich diese Vibration an? Ist sie gleich zu bemerken oder dauert es ein wenig, bis sie sich von den Fingerspitzen hervorlocken lässt? Oder ist es eher der Kehlkopf, der die Fingerspitzen aus der Reserve lockt? Und wie verändert sich diese feine Schwingung, wenn Sie einmal etwas mehr, dann wieder etwas weniger Druck auf Ihren Kehlkopf ausüben? Was passiert, wenn Sie die Kontrolle und Steuerung des Geschehens an Ihr sinnliches Empfinden abgeben – was wollen und was dürfen Fingerspitzen und Kehlkopf erleben in dieser Konstellation? Empfinden Sie das Geschehen als belebend und wohltuend? Oder ist es eher befremdlich, sich selber „an die Gurgel“ zu gehen? Wie viel Druck haben Sie selbst auf sich ausgeübt bei diesem Selbstkontakt? War die Berührung eher zärtlich und vorsichtig, mit Fingerspitzengefühl? Oder eher bestimmt, analysierend, gar fordernd?

Wenn Sie tatsächlich ein *mmm* gesummt haben – wie stark haben Sie dabei die Lippen aufeinander gepresst? Überprüfen Sie das noch einmal: Mit welcher Muskelspannung berühren sich Ihre Lippen, wenn Sie ein *mmm* machen? Und variieren Sie. Wie verändert sich der Klang, wenn Sie noch fester pressen – und wie fühlt sich der umgekehrte Weg an, wenn Sie den Druck ganz langsam abfließen lassen, bis die Lippen vielleicht sogar eher auseinander streben, als würden sie sich gleich öffnen wollen – und nur noch von einem leichten „Magnetismus“ zusammengehalten werden? Wie gut gelingt es Ihnen, die Vibrationsqualität an Lippen und Kehlkopf gleichzeitig wahrzunehmen und sinnlich zu erleben? Und an welchen anderen Stellen vibriert dieses *mmm* – etwa im Brustbereich? Wie wirkt so ein gesummes *mmm* auf Sie emotional? Hat das etwas Beruhigendes, Harmonisierendes (wahlweise mit Beigeschmack von Mama, Omm oder Amen)?

Eine Übung wie diese ist ein Beispiel für die synästhetische Verkopplung zweier Sinneskanäle, des auditiven Kanals, also der Sinneswahrnehmung für Klang, und des kinästhetischen Kanals, dem Kanal für Körperwahrnehmung.

Vibrationshören lässt sich auch im Alltag schulen: Hören Sie beim Fahren Ihrem Auto zu und nehmen Sie das lebhaft vibrieren unter Ihren Handflächen und den damit verbundenen Motorenklang gleichzeitig bewusst wahr. Oder berühren Sie sachte mit den Fingerspitzen die Lautsprecher – wahlweise Korpus oder Lautsprechermembran. Oder hören Sie vorbeifahrenden Lastern mit Ihren Fußflächen zu. Elefanten nehmen mit den Füßen wahr, wie weit die nächste Herde ent-

fernt ist. Wer eine Handfläche auf die Brust legt und die Vibrationen beim Sprechen und Singen wahrnimmt, merkt, wie kinästhetisches Hören direkt in den Leib geht.

Es gibt auch das visuelle Hören – mit der Vorstellung innerer Bilder während des Sprechens oder Singens. Anstelle des vielbemühten physischen Lächelns in der Stimme (Mundwinkel hoch) kann man sich auch einen lächelnden Buddha vorstellen oder einen lieben Menschen, der einen anlächelt. Was macht das imaginierte Bild mit Ihrem Stimmklang und Ihrer Stimmung? Und nun stellen Sie sich vor, wie Sie selbst lächeln – zunächst visuell dissoziiert, indem Sie sich ein Bild von sich selbst vor Ihrem inneren Auge vorstellen, lächelnd. Und dann lächeln Sie „assoziiert antizipatorisch“: stellen Sie sich nur vor zu lächeln, ohne es tatsächlich zu tun, und singen Sie diesmal einen Vokal, idealerweise einen dunklen, also a, o und u, bei denen sich am leichtesten eine Zunahme von Obertönigkeit und Brillanz ausmachen lässt. Wie fühlt sich das an – und wie klingt das?

Betrachten Sie als Nächstes ein reales Bild beim Tönen – bleiben Sie dabei ruhig bei den Vokalklängen. Hängt vielleicht ein Poster im Raum, das Sie betrachten können, oder ein Bild? Haben Sie eher einen analytischen Blick, der sich für das Detail interessiert? Oder darf der Blick etwas unscharf werden, sich mehr für das Ganze als für das Detail interessieren? Diese periphere, unscharfe Rezeptionshaltung wird Trainern empfohlen, um den Kontakt zur gesamten Gruppe zu halten. Sie lässt sich gleichermaßen auch aufs Hören übertragen und führt so zu einem ganzheitlich orientierten Wahrnehmen von Klang und Welt.

Wie sind Ihre Augen gepolt beim Sehen – vermutlich in der Grundeinstellung eher analysierend, nach außen gerichtet. Der „Philosoph des Hörens“ Joachim-Ernst Berendt schreibt dem Auge im Vergleich zum Ohr einen durchdringenden, gewalttätigen Grundcharakter zu. Wagen Sie doch einmal das Experiment, diese Richtung umzukehren, Ihre Augen eher auf Empfang zu schalten und die Bilder auf sich zukommen zu lassen, statt die Welt mit Blicken auf Distanz zu halten. Macht diese veränderte innere Wahrnehmungshaltung des vi-

suellen Kanales möglicherweise auch Ihre Stimme gleich viel einladender?

In meinen Seminaren lasse ich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gerne beim Betrachten von 3D-Bildern tönen. Das Ergebnis ist für gewöhnlich äußerst befreiend, vermutlich weil mehrere Hirnbereiche harmonisch und gleichzeitig miteinander arbeiten dürfen, die sonst nur getrennt angesprochen werden.

Die Augenbewegungsmuster und deren Deutung fanden früh Einzug ins NLP. Experimentieren Sie einmal damit: Wie verändern sich Klang und Erleben beim Singen, wenn Sie die Augen nach oben richten (die dem visuellen Kanal zugeordnete Augenstellung)? Wie ist die Mittelstellung zwischen Oben und Unten auf der horizontalen Linie zwischen Ihren beiden Ohren (hier geht man von konstruierter oder erinnelter auditiver Wahrnehmung aus). Und was passiert, wenn Sie beim Tönen nach unten sehen – verbindet sich der Klang womöglich etwas einfacher mit dem Rest des Körpers? Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Achten Sie einfach auf die Unterschiede. Was Sie wahrnehmen bei dieser Übung, dürfen Sie für wahr halten, und sich auf den Weg machen, Ihre Hörwahrnehmung zu trainieren und immer wieder Neues in Ihrem eigenen Stimmklang zu entdecken als Momentaufnahmen, die ins Hier und Jetzt führen.

Vielleicht haben die Übungen Sie aufmerken lassen, vielleicht auch empfinden lassen: Wie schön, endlich hört mir mal jemand zu. Es sind Übungen, mit denen Sie Ihre Stimme und Wahrnehmung schulen und so ganz allmählich den alten, gewohnheitsmäßigen Gebrauch von Stimme und Sinnen sensibilisieren und verändern können.



**Ulrich Fischer**, Theaterwissenschaftler, Toningenieur, NLP-Trainer (DVNLP), arbeitet freiberuflich als Stimm- und Kommunikationstrainer in Berlin und leitet Projekte in einer Künstler- und Eventagentur.  
Kontakt: ufi@ulrich-fischer.info