

## GEHEIMNIS DER STIMME



Wir benutzen Sie den ganzen Tag. Wir sprechen, lachen, singen, weinen, schreien, schluchzen, husten. Wir beachten es vielleicht nicht, doch immer ist es beteiligt, dieses kleine Organ des Körpers: Die Stimme!

Die Stimme ist ein weit unterschätztes Organ. Wussten Sie, dass Ihre Stimmbänder (Stimmlippen) rein mechanisch gesehen bei 6 Stunden sprechen, mehrere Kilometer zurücklegen? Wussten Sie auch, dass Ihre Stimmlippen sich 13 000 Mal in der Sekunde bewegen können? Es handelt sich bei den Stimmlippen um zwei sehr kleine Muskeln, umgeben mit Bindegewebe und Schleimhaut. Aussehend wie zwei Lippen. Die Länge dieser beiden Muskeln beträgt 1,4 bis 2,5 cm. Grundsätzlich gilt wie bei einem Instrument: längere Stimmbänder (Saiten) geben eine tiefere Stimme, kürzere Stimmbänder (Saiten) geben eine höhere Stimme. Darum sind Altistinnen in der Regel körperlich grösser als Sopranistinnen. Die Stimmbänder der Männer sind etwas länger.

Doch nun kommt das Beste: die Stimmlippen und der Kehlkopf beeinflussen den ganzen Körper, Ihr Immunsystem, Ihre inneren Organe, Muskeln, Faszien und auch Ihre Seele. Die Stimme hat als Einzige die Möglichkeit, innere Organe wie Herz, Lunge, Gehirn, Nervensystem, von innen körperlich spürbar zu berühren. Mit der Stimme entsteht eine Schwingung, eine Vibration. Diese berührt beim Singen über die Vibration der Schwingung das Gewebe, Organe, den ganzen Körper. Jede Materie ist Schwingung und mit der Schwingung eines Stimmklanges ist es möglich, die Schwingung der Materie zu beeinflussen. Mach Sie einen kleinen Versuch: Nehmen Sie einen Ballon oder eine halbleere Tüte voll Milch zwischen Ihre beiden Hände und legen Sie Ihre Lippen ohne Druck darauf. Singen Sie: „Uuuuu“, dann „Aaaaaa“ oder rufen Sie ganz simpel: „Haaalooooo“! Sie werden sofort eine Vibration wahrnehmen. Vibration zu verstärken geht über den Instinkt und damit über den ältesten Teil Ihres Hirns (Reptilienhirn). Wer Vibration, Schwingung und die Stimme trainiert, der trainiert auch seinen Instinkt, das autonome Nervensystem, Stressresistenz, seine Resilienz, eine innere Ruhe und Vertrauen. Ein Schlüssel für dieses Training geht über den Körper, das Ohr und über bestimmte Frequenzen, welche im eigenen Ohr anzutreffen sind. Es handelt sich um die sogenannten Sängermananten, welche die Stimme im Idealfall durchtränken können. Das sind grillenartige Geräusche, ähnlich einem Bienenschwarm. Physikalisch sind es Formanten bei 3000 und 5000, ev. auch 8000 Hertz. Frequenzen im goldenen Schnitt. Je mehr diese grillenartigen Geräusche in einem Stimmklang erscheinen, je tragfähiger wird eine Stimme und je authentischer, überzeugender, sinnlicher klingt sie. Das gilt für singen wie für sprechen. Ebenso beeinflussen diese Frequenzen das Gewebe und vieles mehr. Der Instinkt führt jeden Menschen dahin, wenn er angeleitet wird. Es ist ein inneres Wissen das entdeckt wird, ein Wissen welches Menschen über die Natur verbindet. Es geht um die eigene, innere Stimme, auch im übertragenen Sinne. Die Stimme zeigt Stimmigkeit. Wer es erfährt, wird staunen, wie grossartig eine Stimme und damit der ganze Mensch sein können.

Empirische Studien an der technischen Hochschule in Darmstadt in Zusammenarbeit mit dem Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie konnten beweisen, dass die Stimme eine

ganz grosse Auswirkung auf Menschen hat. In Bezug auf Gesang, aber auch in Bezug auf Gesundheit, Stress, Life-Balance, Ängste, Panik, Lebensqualität, Psyche, aber auch für Management, Führung und Kommunikation. Mehr darüber zu entdecken, eröffnet viele Möglichkeiten.

Das bedeutet, dass jedes Konzert im besten Fall etwas in Richtung Wohlergehen und Lebensfreude, Lebensenergie bewirken kann. Für die Ausführenden und für die Zuhörer gleichermaßen. Je mehr ein Mensch darüber weiss, je mehr kann er/sie es nutzen.

Noch etwas: Wussten Sie, dass Menschen mit Erfolg, einen grösseren Tonumfang beim Sprechen benutzen? Das zeigte eine Studie in Schweden. Ein-Klang, Stimmung, Stimmigkeit, Person > personare (durch-klingen), all diese Worte deuten auf eine viel grössere Bedeutung dieses kleinen Organs hin. In den Hochkulturen der Römer und der Ägypter gehörte Stimmbildung zur allgemeinen Bildung. Alle Menschen in sprechenden oder singenden Berufen hatten zusätzlich ein spezifisches Stimmtraining. Die Stimme ist eine Visitenkarte. Sie bewusst zu kreieren kann mehr bewirken, als Sie sich vorstellen können. Sei es für Business, für Erziehung, für den privaten Gebrauch, für Gesundheit, allgemeines Wohlergehen und Lebensfreude.

Orpheus (14. Jahrh. v.Chr.) war vermutlich der erste, welcher die Bedeutung der menschlichen Stimme als eine stimulierende Energie erkannte. Bei ihm gab es noch keine Trennung zwischen Kunst und Heilung. Mythologie, das hiess ganz ursprünglich die wahre Lehre der Biologie. Es war damit eine Lehre vom Leben. Diese äusserte sich mit Orpheus durch die Stimme.

Man kann den Menschen als ein musikalisches Instrument betrachten. Ein Instrument mit vielen Membranen, das in Schwingung versetzt wird, bis zur kleinsten Zelle. Die Stimme hat die Möglichkeit Menschen in Schwingung und in Stimmung zu bringen, Lebensenergie zu produzieren und Stimmigkeit abzutasten, ja sogar Panik zu beseitigen. Darf ich Sie Ihnen vorstellen? Die Stimme, ein kleiner Muskel zum Geheimnis Mensch und ein Schlüssel zum Glück.

Viel Spass mit Ihrer Stimme.

Gabriela Ackermann

The Human Key © Coaching Schweiz, BALI-HAUS Baselweg 26, 4146 Hochwald

Buch: Geheimnis Mensch: Die Stimme – Ein Schlüssel zum Glück. ISBN 978-3-903155-82-4