





# Stimme - Tor zur Ewigkeit

*Entdecke die spirituelle Kraft deiner eigenen  
Stimme*

von Martina M. Schuster

## **Impressum**

©2024 Martina M. Schuster

Lektorat & Literaturrecherche: KI ChatGPT

1. Auflage, Juli 2024

Verlag boxofhappiness.de by conaquila

Hrsg. ConAquila GmbH Hallbergmoos

[info@con aquila.de](mailto:info@con aquila.de)

Umschlaggestaltung & Layout: ConAquila GmbH

Bildquelle Cover: Canva Pro

ISBN 978-3-384-29325-1

Für Dich  
Du Seele der Ewigkeit  
Deine Stimme  
Wirkt weit in die Unendlichkeit  
Mit ihren Schwingen

## Vorwort

*Du hast viele Schlüssel in der Hand, um dein Leben leichter, besser, intuitiver, weiser und spiritueller zu gestalten. Einer der wertvollsten Schlüssel ist deine eigene Stimme. Leider wird uns diese kostbare Ressource oft verwehrt, weil uns irgendwann jemand die Freude am Einsatz unserer Stimme verdorben hat. Zwei typische Ursachen dieser Blockaden sind, dass uns gesagt wurde, wir sollten nicht singen, weil uns das Talent fehle, oder dass wir nur dann den Mund öffnen sollten, wenn wir gefragt werden. Doch jetzt sind wir erwachsen und es ist - wenn nicht jetzt - an der Zeit, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. Im Wort Verantwortung steckt das Wort ‚Antwort‘. Das bedeutet, wir müssen dem Leben unsere eigene, individuelle Antwort geben. Und genau hier kommt unsere Stimme ins Spiel. Sie ist der Ausdruck unseres Innersten, die Energie unseres Selbst. Deine Stimme ist nicht nur ein Kommunikationsmittel, sie ist auch energetisch und spirituell. Sie bietet dir die Möglichkeit, dich neu zu entdecken und zu dem Menschen zu entwickeln, der tief in dir steckt. Deine Stimme ist ein Wunder. Gib dir selbst die Chance, sie neu zu entdecken und dabei auch dich selbst zu finden. Erlebe die Kraft und Magie deiner eigenen Stimme und öffne die Türen zu einem erfüllteren Leben.*

*Dieses Buch, 'Stimme als Tor zur Ewigkeit', entstand aus meiner tiefen Überzeugung und Erfahrung, dass die menschliche Stimme weit mehr ist als ein Kommunikationswerkzeug. Sie ist eine wundervolle Ressource, die uns mit den tiefsten Schichten unseres Selbst und sogar mit der unendlichen Weite des Universums verbinden kann.*

*Seit meiner Kindheit habe ich intuitiv meine Stimme exploriert, um mich selbst zu stärken und inneren Halt zu finden. Schon früh erkannte ich, dass die Stimme eine besondere Kraft besitzt, die weit über das hinausgeht, was Worte allein vermitteln können. Diese Erkenntnis hat mich mein ganzes Leben begleitet und vertieft. Die Idee zu diesem Buch kam mir in einer Phase meines Lebens, in der ich erneut die tiefgreifende Unterstützung durch meine Stimme erfahren durfte. Diese persönlichen Erlebnisse haben mich dazu inspiriert, die heilende und transformative Kraft der Stimme mit anderen zu teilen. Ich wollte, dass auch andere Menschen Zugang zu dieser wunderbaren Ressource und schnellen Hilfe finden können.*

*Als Unternehmerin, Autorin, Dozentin und Musiktherapeutin habe ich die transformative Kraft der Stimme in unterschiedlichsten Kontexten erlebt. Meine Arbeit in der ConAquila Coaching Akademie hat mir gezeigt, wie tiefgreifend Stimmarbeit nicht nur auf individueller Ebene, sondern auch in Gemeinschaften wirken kann. Die Stimme kann heilen, inspirieren und tiefgehende spirituelle Einsichten fördern.*

*Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen nach Wegen suchen, nicht nur um Stress abzubauen, sondern auch ihre innere Balance zu finden und sich spirituell weiterzuentwickeln. Die wissenschaftliche Forschung holt langsam auf und bestätigt, was viele spirituelle Traditionen seit Jahrtausenden lehren: dass Singen und Tönen nicht nur emotional, sondern auch physisch und mental heilsam ist.*

*In diesem Buch möchte ich dir praktische Ideen und Techniken an die Hand geben, die du in deinem Alltag nutzen kannst, um die heilende*

*und transformierende Kraft deiner eigenen Stimme zu entdecken. Du wirst lernen, wie du deine Stimme als Mittel zur spirituellen Entfaltung und zur Vertiefung deiner Intuition einsetzen kannst. Die Übungen und Anleitungen sind so gestaltet, dass sie sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Dieses Buch soll dich inspirieren und unterstützen auf deinem Weg zu mehr innerem Frieden, Klarheit und spirituellem Wachstum. Möge es dir helfen, die unendliche Weite deines eigenen Seins zu erkunden und die Ewigkeit in jedem Klang und jedem Atemzug zu erfahren.*

Namasté

*Deine Martina M. Schuster, im Sommer 2024*

# Inhalt

Impressum	4
Vorwort	6
Inhalt	9
Einleitung	14
Kapitel 1: Stimme das spirituelle Echo der Menschheit	17
Die Stimme in der Antike	18
Die Stimme in östlichen Traditionen	23
Die Stimme in westlichen Traditionen	30
Die transformative Kraft der Stimme	39
Stimmarbeit in der persönlichen spirituellen Praxis	43
Kapitel 2: Wissenschaftliche Perspektiven	46
Physiologische Aspekte	48
Die psychologischen Aspekte	51
Psychoneuroimmunologie und die Stimme	55
Kapitel 3: Entwicklung deiner spirituellen Stimme	59
Die Bauchatmung	59
Schritt-für-Schritt-Anleitung	60
Vokalisierungen von Tonleitern	61
Schritt-für-Schritt-Anleitung	61
Die Vokalimprovisation	63
Schritt-für-Schritt-Anleitung	65
Die Mantra-Praxis	67
Schritt-für-Schritt-Anleitung	70

Die Klangmeditation	72
Schritt-für-Schritt-Anleitung	74
Schritt-für-Schritt-Anleitung Variante	77
Obertongesang und seine spirituellen Anwendungen	79
Schritt-für-Schritt-Anleitung	81
Chanting als transformative Praxis	82
Schritt-für-Schritt-Anleitung	86
Die Rolle der Stille in der Stimmpraxis	88
Schritt-für-Schritt-Anleitung	88
Die Kraft der Vokalresonanz	90
Verstehen der Vokalresonanz	90
Schritt-für-Schritt-Anleitung	91
Stimmübungen in Gruppensettings	93
Atmosphäre der Gruppenpraxis	93
Spezifische Vorteile für die Teilnehmenden	95
Reflexion und fortlaufende Anpassung	96
Führen eines spirituellen Tagebuchs	96
Wissenschaftliche Perspektive des Tagebuchführens	99
Metakognition in der spirituellen Stimmpraxis	100
Motivation und kontinuierliche Entwicklung	100
Kapitel 4: Storypower der Transformation	102
Heilung durch Obertöne	102
Gemeinschaftsbildung durch Chanten	103
Stressabbau und innere Ruhe durch Tönen	105
Persönliches Wachstum und Selbstentfaltung	106

Teambuilding und Harmonisierung	107
Selbststärkung durch Klangreisen	109
Heilkreis für eine kranke Freundin	109
<b>Kapitel 5: Spezialisierte Anwendungen und Techniken</b>	<b>113</b>
Heilsame Frequenzen und ihre Anwendung	113
528 Hz – Die Liebesfrequenz	114
Quellen der Frequenzen	114
Übung zur Integration von 528 Hz	115
Tiefenmeditation durch Stimmarbeit	115
Bija-Mantras für die Chakren	116
Übung zur Tiefenmeditation und Stimmeinsatz	116
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	117
Integration von Bewegung und Stimme	118
Yoga und Chanten: Eine symbiotische Praxis	118
Übung: Mantras in Yoga integrieren	118
Vorteile von Mantren in Yoga	120
Tanz und Stimme - Eine dynamische Synergie	121
Übung: Freier Tanz mit stimmlicher Begleitung	121
Vorteile der Kombination von Tanz und Stimme:	122
<b>Kapitel 6: Tiefere spirituelle Verbindungen</b>	<b>124</b>
Mit der Summ-Meditation zur inneren Stimme	125
Schritt-für-Schritt-Anleitung	126
Verbindung mit der geistigen Führung durch Chanting	129
Bedeutung der geistigen Führung	129
Schritt-für-Schritt-Anleitung	132

Tönen zur Verbindung mit der eigenen Seele	137
Schritt-für-Schritt-Anleitung	138
Kapitel 7: Die Integration der Stimmarbeit in den Alltag	140
Schaffung eines rituellen Raumes	140
Dein tägliches Ritual	142
Methoden zur täglichen Integration	142
Morgenritual Stimmmeditation	143
Abendritual - Reflektierende Stimmpraxis	144
Stimmarbeit am Arbeitsplatz	146
Stimmarbeit in der Gemeinschaft	147
Organisieren einer Gruppe	147
Langfristige Integration und Wachstum	150
Schlusswort	152
Über die Autorin	156
Von der Autorin erschienene Bücher	159

*Wenn das Herz in der Stimme spricht,  
dann ist die Stimme in der Lage,  
andere Herzen zu berühren.*

Hazrat Inayat Khan

## Einleitung

Viele von uns suchen nach Wegen, um inneren Frieden und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und dem Universum zu finden. Die Reise der Selbstentdeckung und spirituellen Erweckung ist so individuell wie jeder von uns, doch gibt es ein Werkzeug, das seit Jahrtausenden in vielen Kulturen für seine kraftvolle Wirkung bekannt ist: die menschliche Stimme. Ich lade dich nun ein, mit mir die wundervolle und magische Welt der Stimme zu erkunden. Es ist zwar nur ein kleiner, aber wertvoller Spaziergang, bei dem ich dir vieles zeigen möchte. Denn durch meine persönliche und berufliche Reise habe ich die transformative Kraft der Stimme sowohl in meiner eigenen spirituellen Praxis als auch in meiner Arbeit mit anderen erlebt. Als Unternehmerin, Autorin, Dozentin, Musiktherapeutin und Leiterin der ConAquila Coaching Akademie habe ich unzählige Male beobachtet, wie die Stimme nicht nur Körper und Geist berührt, sondern auch das Tor zu tiefen spirituellen Erlebnissen öffnen kann. Schon als Kind spürte ich eine tiefe Verbindung zur Musik und zum Gesang, die weit über das hinausging, was Worte beschreiben können. Diese frühen Erfahrungen prägten meine Überzeugung, dass die Stimme ein direkter Ausdruck unserer innersten Sehnsüchte und unseres wahren Selbst ist. Im Laufe der Jahre, während meines Studiums und meiner beruflichen Laufbahn, vertiefte ich mein Verständnis für die psychologischen und therapeutischen Aspekte der Stimmarbeit. Es wurde mir klar, dass jeder von uns eine einzigartige stimmliche Signatur hat, die, wenn sie voll entfaltet wird, eine Quelle großer Kraft und Heilung sein kann.

Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen. Unsere physische Existenz mag endlich sein, aber unsere Seele ist unendlich. Ich bin davon überzeugt, dass unser wahres Wesen über das Materielle hinausgeht und wir Teil eines viel größeren, ewigen Universums sind. Es gibt zahlreiche Berichte über Reinkarnationen und Erfahrungen, die darauf hinweisen, dass unser Bewusstsein über den Tod hinaus weiterbesteht. Die Stimme ist eine Brücke zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Welten, zwischen dem Materiellen und dem Spirituellen. In vielen spirituellen Traditionen wird sie genutzt, um zu heilen, zu transformieren und zu erleuchten. Von den schamanischen Gesängen Sibiriens über die liturgischen Choräle Europas bis hin zu den mantraartigen Gesängen Indiens – die Stimme hat die Macht, Gemeinschaften zu vereinen und den Einzelnen mit dem Göttlichen zu verbinden. Dieses universelle Vermächtnis der Stimme ist ein Zeugnis ihrer tiefgreifenden Wirkung auf den menschlichen Geist.

Es ist für mich schön mitzuerleben, dass endlich die Wissenschaft und Spiritualität beginnen, Hand in Hand zu gehen. Forschungen in den Bereichen Psychoakustik und Neurologie haben gezeigt, dass das Singen und Chanten positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, wie zum Beispiel die Verringerung von Stress, die Verbesserung der Stimmung und sogar die Stärkung des Immunsystems. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse stärken die Brücke zwischen alter Weisheit und modernem Verständnis und eröffnen neue Wege, wie wir die Stimme für unsere spirituelle und körperliche Gesundheit nutzen können.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, die tiefen und bereichernden Praktiken der Stimmarbeit zu erkunden. Durch theoretische Einblicke, praktische Übungen und persönliche Geschichten wirst du lernen, wie du deine eigene Stimme als Werkzeug für deine spirituelle Reise nutzen kannst. Egal, ob du ein Anfänger bist, der neugierig auf die Möglichkeiten der Stimmarbeit ist, oder ein erfahrener Praktizierender, der seine Praxis vertiefen möchte – dieses Buch bietet dir die Ressourcen, die du benötigst, um deine Stimme in einer Weise zu entfalten, die nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch das deiner Gemeinschaft bereichern kann.

## Kapitel 1: Stimme das spirituelle Echo der Menschheit

Die menschliche Stimme, diese einzigartige und mächtige Ressource, die jedem Einzelnen zur Verfügung steht, ist weit mehr als ein bloßes Mittel zur verbalen Kommunikation. Sie fungiert als Echo unserer tiefsten inneren Wahrheiten und agiert als ein Spiegel der Seele. In diesem Kapitel unternehmen wir einen Streifzug durch die Geschichte und verschiedenen Kulturen und erfahren wie die Stimme den Menschen bereicherte und auch weiterhin bereichert. Du wirst entdecken, wie die Stimme in verschiedenen Teilen der Welt und in spirituellen Traditionen genutzt wird, um Verbindung, Heilung und Transformation zu fördern.

Zunächst möchte ich den Begriff ‚Spiritualität‘ erklären, wie ich ihn hier verwende, denn Spiritualität ist ein weit gefasster Begriff, der oft unterschiedlich interpretiert wird. Grundsätzlich bezieht sich Spiritualität auf die Suche nach einem tieferen Sinn und Zweck im Leben. Es geht um die Verbindung mit etwas Größerem als uns selbst, sei es das Universum, das Göttliche, oder unser inneres Selbst. Spiritualität umfasst oft Praktiken, die darauf abzielen, diese Verbindung zu stärken, wie Meditation, Gebet, Achtsamkeit und andere Formen der inneren Reflexion.

Wir werden eine kleine Reise durch die Zeit unternehmen und über Kontinente hinweg reisen, um die universellen, aber dennoch einzigartigen Wege zu erkunden, auf denen die menschliche Stimme als ein zentrales Werkzeug spiritueller Erkenntnis eingesetzt wird.

Dabei betrachten wir, wie unterschiedliche Kulturen die Stimme in ihren rituellen, therapeutischen und künstlerischen Praktiken einsetzen und welche Bedeutung sie diesen Begebenheiten beimessen. Durch die Betrachtung von historischen Beispielen bis hin zu zeitgenössischen Anwendungen wirst du verstehen lernen, wie tiefgreifend die Stimme als Verbindung zwischen dem Individuum und dem Kollektiven, zwischen dem Irdischen und dem Spirituellen dient. Wir werden untersuchen, wie Gesänge und Klangtherapien nicht nur die Seele berühren, sondern auch physische und emotionale Heilungsprozesse unterstützen können.

## Die Stimme in der Antike

Unsere Reise in die Macht und Mystik der menschlichen Stimme beginnt in den weit zurückreichenden Zeiten der Antike<sup>1</sup>, einer Epoche, in der die Stimme nicht nur weltliches Kommunikationsmittel war; sie war ein heiliges Werkzeug, das die Grenzen des

---

*1 Die Antike bezieht sich auf eine lange historische Periode, die sich von etwa 1200 v. Chr. bis etwa 500 n. Chr. erstreckt. Sie beginnt mit dem Aufstieg der griechischen Stadtstaaten und der Entwicklung der römischen Zivilisation und endet mit dem Fall des Weströmischen Reiches. Diese Epoche ist besonders bekannt für ihre kulturellen, politischen und sozialen Errungenschaften, die einen tiefgreifenden Einfluss auf die Entwicklung der westlichen Zivilisation hatten. Ägypten spielt eine zentrale Rolle in der Geschichte der Antike, vor allem durch seine lange und einflussreiche Zivilisationsgeschichte, die bereits lange vor dem Beginn der klassischen Antike einsetzte. Die ägyptische Zivilisation entstand um 3100 v. Chr. mit der Vereinigung der oberen und unteren Landesteile unter dem ersten Pharao und entwickelte sich über Jahrtausende hinweg.*

Menschlichen überschritt. Natürlich wurde die Stimme zu vielerlei Zwecken schon viel früher eingesetzt, nämlich seit Menschenbeginn. Doch wir beginnen nun in der Antike, und da schauen wir zunächst nach Ägypten, das in seiner kulturellen Entwicklung im Vergleich zu Griechenland oder dem römischen Reich in dieser Zeit weit voraus war. In den mystischen Ritualen des alten Ägyptens spielten Gesänge eine entscheidende Rolle. Diese heiligen Melodien wurden nicht nur genutzt, um die Götter zu ehren und anzurufen, sondern auch, um den Verstorbenen auf ihrem Weg ins Jenseits Beistand zu leisten. Klangvolle Zeremonien schufen eine Brücke zwischen der irdischen Existenz und dem göttlichen Reich, wobei jeder Ton und jede Melodie tief in der kollektiven Seele der Gemeinschaft verankert war. Die alten Ägypter glaubten fest an die transformative Kraft der Stimme. Sie setzten sie ein, um magische Formeln und Beschwörungen zu rezitieren, die sowohl Schutz als auch Heilung bringen sollten. Der Hohepriester, der oft als Medium zwischen den Menschen und den Göttern<sup>2</sup> fungierte, benutzte seine Stimme, um die kosmische Ordnung (Ma'at) aufrechtzuerhalten und das Gleichgewicht zwischen Chaos und Harmonie zu sichern. Auch im täglichen Leben der Ägypter war die Stimme von zentraler Bedeutung. Arbeitslieder koordinierten die Anstrengungen beim Bau monumentalaler Strukturen wie den Pyramiden, während Wiegenlieder die jüngsten Mitglieder der Gesellschaft beruhigten und in den Schlaf wiegten. Diese alltäglichen Anwendungen der Stimme zeigten, wie tief verwurzelt und allgegenwärtig ihre Bedeutung war. Die

---

<sup>2</sup> Siehe Hornung, E. (1999). *The Ancient Egyptian Books of the Afterlife*. Cornell University Press. Wilkinson, R. H. (2003). *The Complete Gods and Goddesses of Ancient Egypt*. Thames & Hudson

Bedeutung der Stimme in religiösen und magischen Praktiken wird in zahlreichen archäologischen Funden und historischen Texten dokumentiert. In den Pyramidentexten, einer Sammlung von religiösen Inschriften aus der Zeit des Alten Agyptens, finden sich zahlreiche Hinweise auf die rituelle Verwendung der Stimme<sup>3</sup>. Ebenso beschreibt Geraldine Pinch in ihrem Werk ‚Magic in Ancient Egypt‘ die Rolle von gesungenen Zaubersprüchen und Beschwörungen.<sup>4</sup>

Weiter westlich, in den mystischen Landschaften Griechenlands, offenbarte sich die Macht der Stimme in beeindruckender Weise in den Orakeln von Delphi. Die Orakelstätte Delphi war eines der bedeutendsten religiösen Zentren der antiken griechischen Welt und galt als der Nabel der Welt (Omphalos). Hier, am Fuße des Parnassus, stand der Tempel des Apollon, in dem die Priesterinnen, bekannt als Pythia, ihre prophetischen Stimmen erhoben. Diese Priesterinnen nutzten ihre Stimmen, um Prophezeiungen zu verkünden, die von den Griechen als direkte Botschaften der Götter, insbesondere des Gottes Apollon, angesehen wurden. Die Weissagungen der Pythia waren tief in rituelle Praktiken eingebettet und wurden oft in Trancezuständen oder ekstatischen Zuständen geäußert. Die Pythia, deren Stimme als Medium zwischen den Sterblichen und den Göttern fungierte, wurde von Priestern begleitet, die ihre rätselhaften Äußerungen interpretierten und für die Fragenden verständlich

---

<sup>3</sup> Siehe Faulkner, R. O. (1969). *The Ancient Egyptian Pyramid Texts*, Oxford: Clarendon Press.

<sup>4</sup> Siehe Pinch, G. (1994). *Magic in Ancient Egypt*. Austin: University of Texas Press.