

Das Wesen der Stimme



Sabine Evangelia Koop

mit Illustrationen von
Carmen José

Για σας με αγάπη
Für Euch mit Liebe

Lars, Levin, Elke, Jens, Evangelos, Christian,
Sabine, Maria, Helena, Fynn, Yanik, Jannis,
Maria und Kostas, Christina, Lizza, Lia,
Pappoús, Jajá

Inhalt

Die Einstimmung	11	IV – Der Zauber der Stimme	55
I – Die singende Sprache	13	möchte Neugier wecken, das Besondere der Stimme zu erkennen und ihre Eigenheiten zu bestaunen.	
beschreibt, wie das Kind Klang und Sprache in Resonanz mit den Eltern und der Familie entdeckt.		V – Die Verwandlung	69
II – Ein verborgenes Instrument	27	widmet sich dem Neubeginn und Wachsen aus alten Mustern heraus in einen freien und gelösten Stimmklang.	
beleuchtet physiologische Wechselbeziehungen zwischen der Stimme und anderen Strukturen des Körpers.		Das Nachspiel	85
III – Der Stimme Fall	41	enthält praktische Anregungen, welche die Wahrnehmung für die eigene Stimme verfeinern.	
deckt Einflüsse auf, die dieses komplexe Organ blockieren und erkranken lassen.		Literatur zum Buch	100
		Impressum	103

DIE EINSTIMMUNG

Die Stimme des Menschen ist kostbar, denn sie verklanglicht unseren Charakter und unser Gemüt. Diese Vertonungen unserer Gedanken und Empfindungen verbinden uns mit uns selbst und mit der Außenwelt. Unsere Stimme schafft Nähe oder Distanz mehr über die Klangfarbe des Gesprochenen als über den Inhalt. Wenn sie singt, fächert sie ihren Klang noch weiter auf, wird größer und nimmt uns mit in die Welt der Musik.

Manchmal wird es zu viel und ihr Klang verstimmt sich. Belegt und trocken versucht die Stimme, den Inhalt unserer Sprache zu vermitteln. Oder sie beginnt zu singen und gibt angestrengt auf, weil die Schwingungen nicht einsetzen wollen. In diesem Augenblick wird uns bewusst, dass ihr Wirken nicht in unserer Hand liegt. Da ist noch etwas in uns, fremd und vertraut zugleich, bewusst und unbewusst im selben Moment. Verlässlich und doch unbeständig wandelt unsere Stimme abhängig von unserem Zustand mit uns durch den Tag.

Wir möchten Sie mit diesem Buch ermuntern, sich Ihrer Stimme zuzuwenden.

Diese Zuwendung lebt von Ihrer persönlichen Empfindsamkeit und von der Akzeptanz, die Stimme anzunehmen, wie sie sich gerade in diesem Moment zur Verfügung stellt. Es geht nicht um die Verwandlung der Stimme in ein Erfolgsorgan, sondern um die Entwicklung einer besonderen Beziehung zu diesem schwingenden Etwas in uns. Wir laden Sie ein, die Texte und Illustrationen auf sich wirken zu lassen, bei ihnen zu verweilen und vielleicht in eine Stimmung zu finden, die es Ihnen erlaubt, neugierig auf Ihre Stimme zu werden und sie bewusster wahrzunehmen.

Veränderungen brauchen Zeit und so enden diese einleitenden Zeilen mit den Worten meines griechischen Großvaters: σιγά σιγά! (sigá-sigá): langsam, langsam!

I — Die singende Sprache

DIE SINFONIE DER GERÄUSCHE

Ein Meer aus Schallwellen durchdringt
unseren Körper. Verschwommen erreichen
uns Geräusche aus dem Inneren des
Mutterleibes.

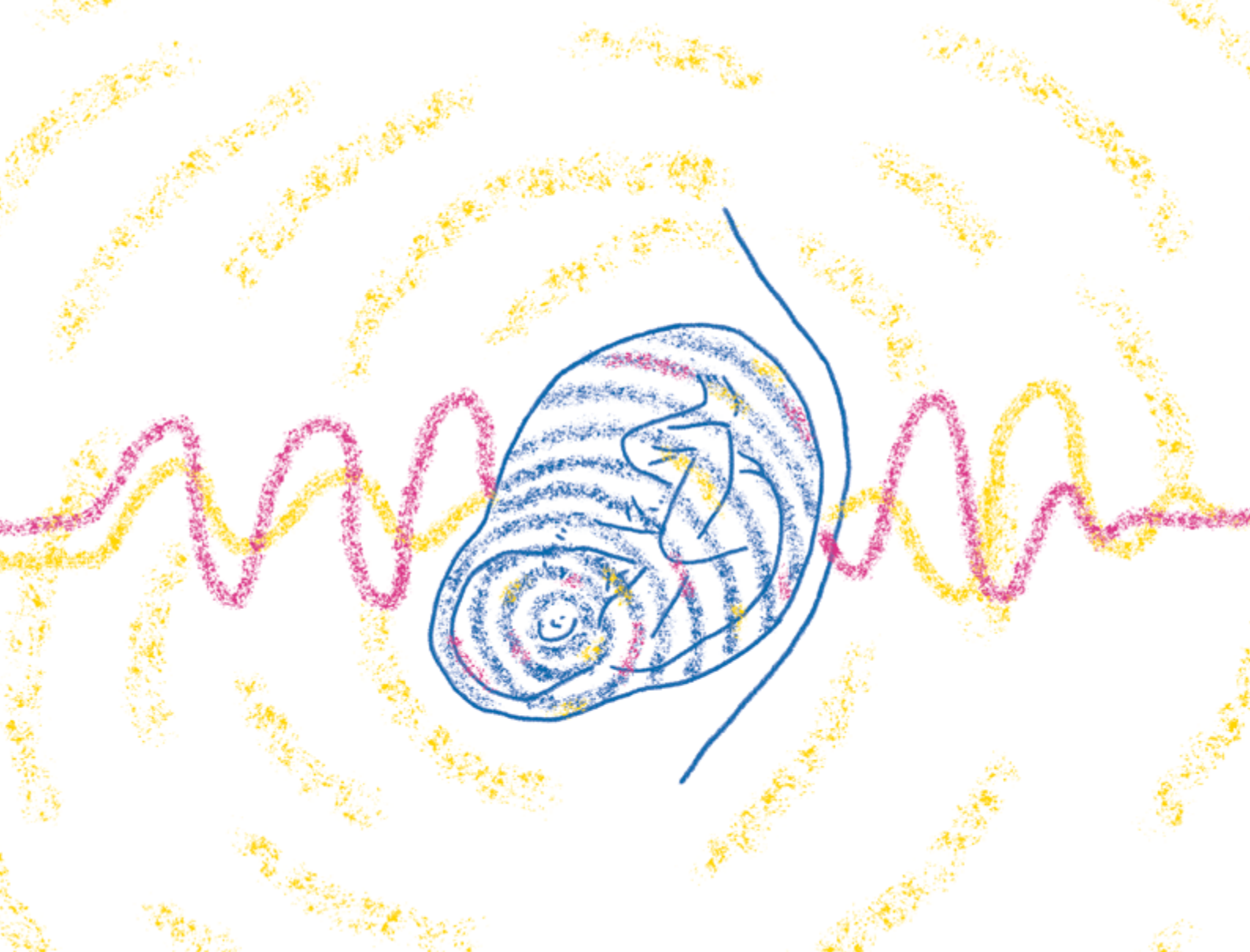
Ein Rauschen des Atems, pulsierendes Blut,
donnernde Gedärme, selbst Bewegungen des
Körpers verwandeln sich in Schall. Gedämpft
durchströmen die Wellen das Fruchtwasser.

Die erste Geräuschsinfonie komponiert
sich immer wieder neu.

Und über die Knochen der Wirbelsäule und
des Beckenringes ist die Stimme der Mutter
hörbar und ihr Becken wird zu einem großen
Lautsprecher, der ihren Klang verstärkt.

— *Klang durchströmt uns von allen Seiten.*





IM KLANGSTROM WACHSEN

Über Knochen und Flüssigkeiten erreichen
uns Wellen von Geräuschen und Klängen.
Wir befinden uns in einem elastischen Raum,
in dem alles lebt und miteinander spricht.
Alles um uns herum schwingt.

Es existiert keine Stille, keine Pause.

Von allen Seiten des Raumes münden die
Schwingungen in unseren Körper.
Wir atmen die Klänge ein und aus, sie
bewegen und nähren uns unaufhörlich.
In dieser Verbundenheit kann unsere
eigene Stimme wachsen.

— *Im Verborgenen entsteht die Stimme.*



DIE BERÜHRUNG DER STIMME

Unser Körper trennt sich von dem Körper der Mutter. Wir verlassen die innere Halle ihrer Stimme.

Die vorher verschwommenen Klänge nehmen wir jetzt deutlicher wahr. Der vertraute Mensch wird zu einem Gegenüber. Wir lernen, die verschiedenen Stimmen an ihrem Klang zu unterscheiden, und reagieren auf die Nuancen ihrer Stimmungen. Auch unser Gegenüber reagiert auf uns.

Es entwickeln sich Verbindungslinien über die Luft.

Zarte Schwingungsfasern bringen uns miteinander in Beziehung. Sie sind fragiler und störanfälliger als das absichtslose innere System im Mutterleib.

Wir machen uns mit allem, was uns stimmlich zur Verfügung steht, auf den Weg, eine neue verlässliche Verbundenheit zu finden.

Unsere Stimme entwickelt sich und erfährt ihre Bedeutung über die akustische Berührung eines anderen Menschen.

— *Die Stimme ist ein Beziehungswesen.*

LAUTMALEREI

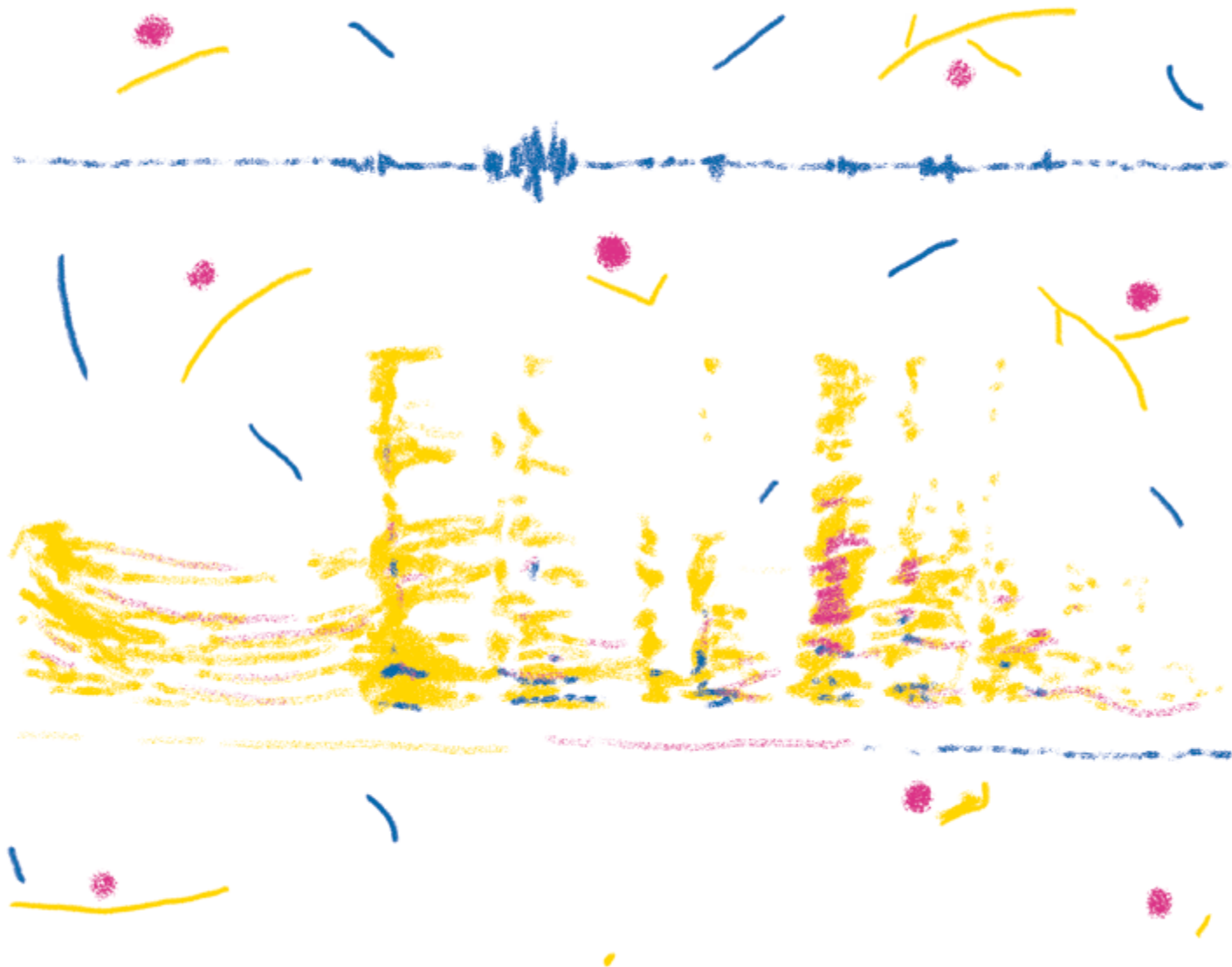
Wir beginnen Geräusche und Laute nachzuahmen. Unsere Stimme erkundet ein Spektrum von verschiedenen Frequenzen. Unermüdlich folgen wir einem inneren Antrieb, wiederholen ein Flattern mit den Lippen, ein Schnalzen mit der Zunge und verinnerlichen diese luftige Geräuschkulisse.

Wir erspüren Laute und immer deutlicher werden die Schwingungen unserer Stimme hörbar: Es entstehen Klänge aus Grundtönen und Obertönen. Unsere Stimme fächert sich auf in vielfältige Schwingungsmuster.

Wir gestalten die ersten unsichtbaren Bilder der Stimme in den Farben unserer Muttersprache.

Diese klangliche Malerei zeigt sich in Lautklecksen, Geräuschtupfern und Frequenzlinien. Unbeholfen und noch etwas diffus verbinden wir die Akustik der Sprache mit der Empfindung ihrer Laute.

— Unsere Stimme erlebt ein Zusammenspiel der Sinne.





PROSODIE — SPRACHMELODIE

Wörter und Sätze strömen auf uns ein
und alles klingt miteinander verbunden.
Wir brauchen eine Orientierung, um den
Sprachstrom entschlüsseln zu können.

Dieser Schlüssel ist die Prosodie. Sie zeigt
uns, welche Information wichtig ist.
Wir hören die Betonung einzelner Laute
und Silben, eine Veränderung der Tonhöhe,
Pausen zwischen den Wörtern, einen
melodischen Rhythmus.

Wir fühlen uns eingeladen, Tiere nachzuahmen:
hohe und tiefe Töne eines Esels, das gleitende
Heulen eines Wolfes oder kurze Laute einer
Ziege.

Wir erfahren erste gesangliche Elemente, wie
Tonhöhe, Glissando oder Staccato, und führen
unsere Stimme spielerisch und leicht von
einem Klangmuster in das nächste.

Mit der Zeit wird uns die Formung der
Sprache klarer.

Wir haben die feinen Nuancen unserer
Laute, die Melodie unserer Sprache erfasst.
Die gesanglichen Elemente haben sich
mit den Sprachlauten verbunden. Sie sind
eins geworden und nicht mehr isoliert
wahrnehmbar.

Die Melodie unserer Sprache fließt in ihre
vorübergehende Form.

*— Der Gesang der Sprache ist
in das Unbewusste entschwunden.*

DIE GESANGLICHE STIMME

Die Melodie der Sprache öffnet unserer
Stimme eine weitere Tür.

Wir hören ein Summen, eine Stimme
schwingt schmeichelnd in uns hinein.
Beruhigend führt sie uns in den Schlaf
und nimmt uns unsere Ängste.

In einem anderen Moment lauschen wir
einem Lied und beginnen mitzusingen,
ohne nachzudenken.

Wir musizieren aus uns selbst heraus.

Lustvoll erfreuen wir uns am Klang unserer
Stimme und an der Empfindung zu singen.
Die Stimme wird zu einem Instrument, das
wir nicht mit unseren Augen erkunden oder
mit unseren Händen greifen können.

— *Die Musik der Stimme entsteht in uns selbst.*



II — Ein verborgenes Instrument

DIE SCHICHT DER SCHICHTEN

Unsere Stimmlippen sind von kleiner Gestalt, sie tragen verschiedene Schichten in sich. Mit ihren ein bis zwei Zentimetern schwingen sie mit hoher Geschwindigkeit und berühren sich dabei in der Mitte. Sie saugen sich ganz eng aneinander, Fläche an Fläche.

Eine dünne Schicht aus Schleimhaut, perlmuttfarben und zart, führt die Schwingungen an. Sie bedeckt die Oberfläche der Stimmlippen und ist über tiefere Strukturen mit den Muskelschichten verbunden. Sie schwingt schnell, wird gedehnt und regiert über die hohen Töne.

Diese empfindsame Deckschicht ist Einflüssen unterworfen, ständig in ihrer Kontaktfähigkeit herausgefordert.

Sie trocknet aus, schwitzt, errötet oder erblasst.

Und soll funktionieren, immer.

— Aus feinsten Schichtung entspringt die Stimme.



DER KOPF DER KEHLE

... ist aufgespannt wie eine Marionette,
von oben gezogen, nach unten entlastet.
Muskelkräfte und Gewebeschichten halten
ihn, umfassen und dehnen sein Gerüst.
Vegetativ und reflexartig bewegen sie ihn,
halten alles in Spannung.

In diesem umschlungenen Knorpelwesen
hat sich die Quelle der Stimme verborgen.

Die Stimmlippen sind mit dem Kopf der Kehle
verbunden, sie nehmen seine Bewegungen in
sich auf und verändern sich.

Beide sind ein Team und in ihrem
Zusammenspiel verwandeln sie unsere
Gedanken und Empfindungen in die Klänge
unserer Stimme. Sie erschaffen einen Spiegel
unseres Selbst.

*— Der Kehlkopf bewegt sich und überträgt, was
uns bewegt.*





DAS TRIO INFERNALE

Umsorgend umgeben drei Muskeln die Kehle.
Sie sollen unseren Schlund schützen.

Der Akt des Schluckens ist ihr Werk,
gewissenhaft und unermüdlich.
Sie übernehmen die Kontrolle, sind
die Herrschenden im Schlund. Sie lieben
das Verschließen mehr als die Öffnung,
üben es den ganzen Tag.
Niemand kann sie wirklich steuern, sie
funken immer wieder dazwischen.

Wenn wir versuchen ihnen beizubringen,
den Kehlkopf beim Sprechen und Singen
freizugeben, entscheiden sie sich oft bei
nächstbesten Gelegenheit wieder um und
machen alles wie vorher.

*— Die Schlundschnürer umschlingen unsere
Stimme und halten sie in ihrem Bann.*

DAS HÖHLENSYSTEM DER STIMME

Die Höhlen der Nase, des Kiefers, der Stirn, der Ohren, des Mundes, der Luftröhre und des Brustkorbes sind die Klangräume unserer Stimme. Meist formen unsere Knochen ihre Struktur. Unsere Kopfhöhlen sind kleiner und verwinkelter als die Höhlen im unteren Bereich unseres Körpers. Wir haben Bezug zu ihnen über unsere Stimme, unsere Atmung und unsere Schleimhäute.

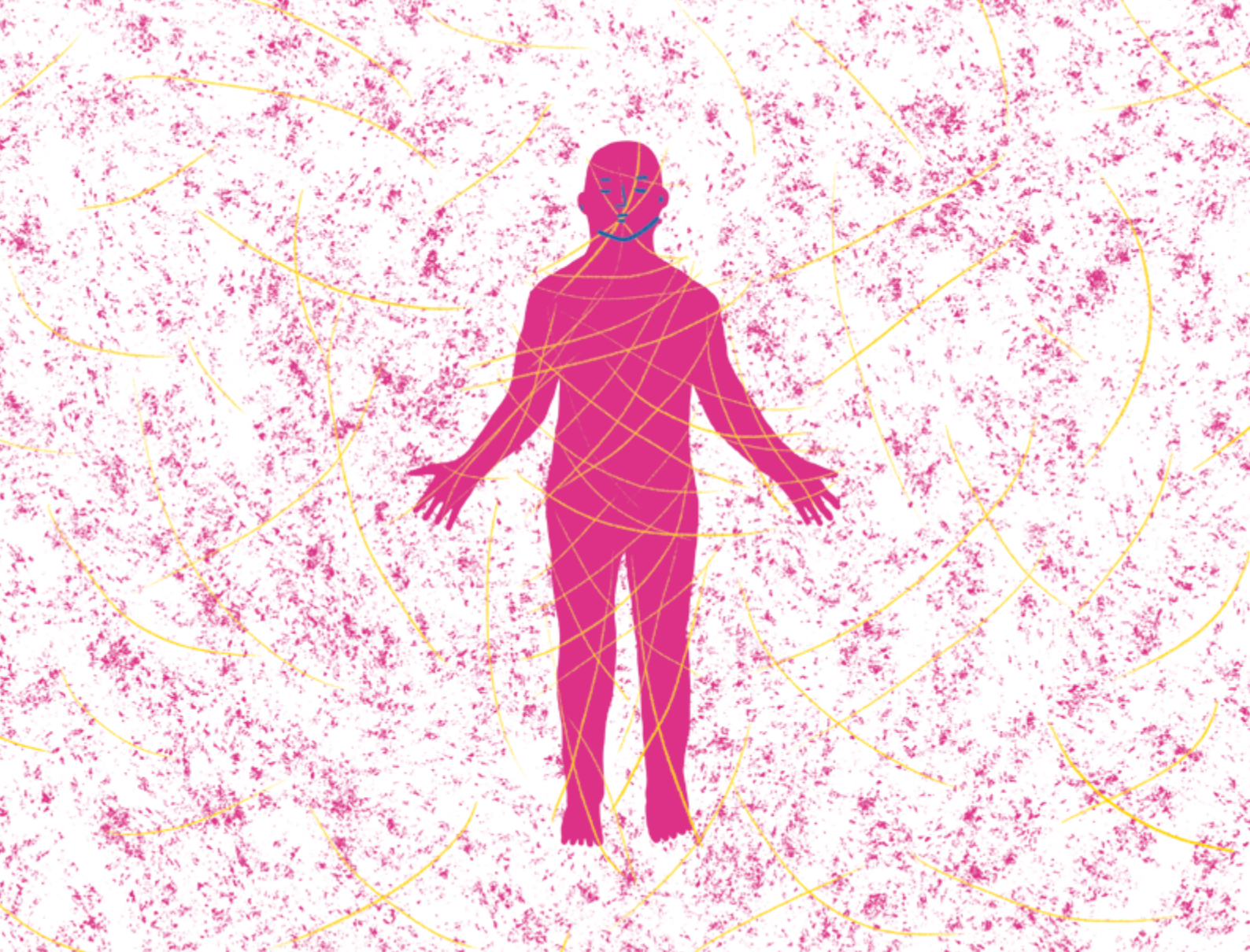
Schleimbildung kann die Körperräume verschließen und unsere Stimme daran hindern, sich in ihnen zu verteilen. Die Höhlen schwellen zu und verstimmen den Klang.

Sie trocknen aus und unsere Stimme beginnt zu brechen.

Unsere Atmung vermittelt uns Öffnung, wenn die Körperhöhlen frei sind. Dann ist alles im Fluss, wir erleben Resonanz und unsere Stimme erweitert ihr Spektrum.

— In unserem Körperinneren sind wir noch immer Höhlenmenschen.





FASZINIERENDE FASZIEN

Ihr weiches gespanntes Gewebe verbindet die äußeren und inneren Körperschichten miteinander. Jeder Winkel im Körper ist mit ihren feinen Fasern ausgefüllt. Wir sind von einem Netzwerk durchzogen, das die Schwingungen unserer Stimme aufnimmt und weiterleitet.

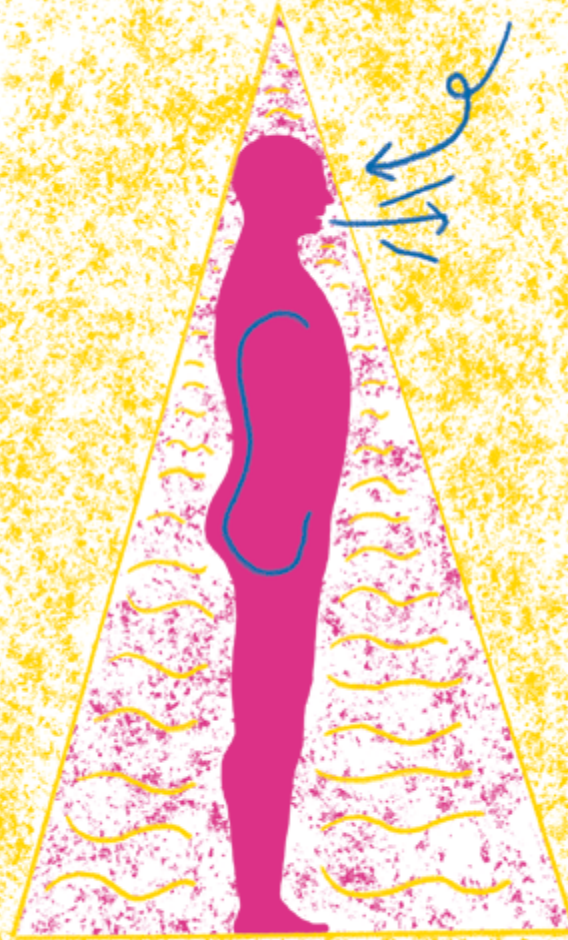
Sie durchdringen unsere geheimen Ecken so fein und leise, dass wir die Verknüpfungen zum Körper im Alltag kaum wahrnehmen.

Stattdessen drängen sich Verspannungen in den Vordergrund.

Die Strukturen des Mundbodens reagieren auf die Stöße der Zunge. Unsere Stimmfaszien werden geboxt und getreten, je schneller und angestrenzter wir sprechen. Auch die Kieferbewegungen zerhacken unsere Laute und Sätze. Unser Körpergewebe nimmt diese Impulse in sich auf und verhärtet.

Wir sprechen und singen gegen unsere Struktur anstatt mit ihr. Oft kämpfen wir für den Inhalt unserer Gedanken und übergehen die Art und Weise, wie unser Denken unseren Körper durchdringt und verlässt.

— Die Fasern unseres Körpers schwingen mit unserer Stimme.



DIE STRÖMUNGEN DER STIMME

Unsere Atembewegungen sind ein Seismograph für innere Spannungszustände.

Sind wir in Hektik und unter Strom, werden die Atemräume eng, die Luft wird knapp und die Stimme klingt dünner. Das Zwerchfell, eine in uns liegende Querschicht, verliert in solchen Momenten seine Beweglichkeit. Sind wir in einem entspannten Zustand, senkt sich dieses Atemsegel bei jeder Einatmung mehrere Zentimeter in uns ab und gibt dadurch unseren Lungen mehr Raum. Dieses Nach-unten-Sinken geschieht eher im Zustand der Ruhe.

Durch die vertiefte Bewegung massieren wir uns innerlich selbst, unser Herz wird gedehnt und unsere Organe werden bei jedem Atemzug leicht nach unten geschoben.

Unser Beckenboden fängt die Wellen auf und lässt uns spüren, dass eine tiefe Atemdehnung unsere Stimme trägt.

Wir finden eine Verbindung zu einer früheren Zeit im Mutterleib. Die Beckenschale, dieser innere Lautsprecher, hält unsere Stimme noch immer geborgen.

— Unsere Stimme schwimmt auf den Wellen unseres Atems.