

Harald Knauss

Töne, Klänge, Vokale - Vom Wesen der inneren Lebensordnungen

Leseprobe

[Töne, Klänge, Vokale - Vom Wesen der inneren Lebensordnungen](#)
von [Harald Knauss](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6995>

Copyright:

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.

Danksagung	5
Zur Buchreihe allgemein	6
Vorwort	8
Teil I – Grundlagen und Philosophie	15
1. Einheit und Vielheit – Das Prinzip der Integration	16
2. Harmonie als Grundfaktor eines gesunden Lebens	38
3. Harmonie durch Musik und Sprache	54
3.1 Die Welt des Klangs – Das Übertragen von Schwingung	56
3.2 Die Welt der Laute – Das Formen und Plastizieren von Energie	63
4. Die Organe der Harmonieübungen	70
4.1 Das Ohr – Hören und Orientierung	71
4.2 Die Kehle – Resonanz- und Ausdrucksorgan	80
4.3 Die Schilddrüse – Beweglichkeit und Ausstrahlung	83
4.4 Die Lippen – Seele und Empfindung	84
4.5 Das Zwerchfell – Rhythmus und Schwingung	86
4.6 Der Mund – Austausch mit der Welt	87
4.7 Die Zähne – Kraft des Denkens	89
4.8 Die Zunge – Unterscheidungskraft	91
4.9 Gaumen und Kiefer – Klangvolumen und Klarheit	93
4.10 Die Wirbelsäule – Der „Stimmstock“ in uns	94
4.11 Die Haut – Druck und Spüren	102
4.12 Die Klangqualität der Stimme	103
4.13 Atemsystem und Unterleib	105
4.14 Die Leber und der Rhythmus	107
4.15 Das Herz – Mitte und Einheit	109
4.16 Die Drüsen – Schöpferische Kraft	113
5. Elemente der Harmonieübungen und ihre Wirkung	114
5.1 Töne – Die Fähigkeit zu Schwingung, Bewusstsein und Resonanz	116
5.2 Sprachlaute – Die Fähigkeit zu Gestaltung und Kommunikation	126
5.3 Gebärde – Die Fähigkeit der Verwirklichung	130
6. Das Wort	136
7. Die Vokale	144
7.1 Schöpfungsmythos und Vokale	145
7.2 Vokale und Natur	151
7.3 Die Wirkung der Vokale	154
7.4 Die Energien der einzelnen Vokale	155
7.4.1 Die fünf Grundvokale	155
7.4.2 Die Umlaute	168
7.5 Vokale und ihre Heilkraft im Körper	169

8. Die Konsonanten	182
9. Heilende Wirkung der Harmonieübungen	192
Teil II – Die Übungen	205
1. Vorübungen	210
2. Summübungen	216
3. Vorübungen für die Vokale	220
3.1 Vokale deutlich sprechen	221
3.2 Einstimmen auf die Vokalarbeit	221
3.3 Die vier Stadien des Vokale-Übens	222
4. Vokalübungen	224
4.1 Erste Vokalübung – Vokale auf einem Ton	225
4.2 Zweite Vokalübung – Vokale und Tonleiter	226
4.3 Dritte Vokalübung – Vokale plus Konsonant	227
4.4 Vierte Vokalübung – Vokale und Körper	228
4.5 Fünfte Vokalübung – Vokale und Zahnstellungen	228
4.6 Sechste Vokalübung – Vokale und Atem	229
4.7 Siebte Vokalübung – Vokale und Lebensfragen	231
4.8 Achte Vokalübung – Vokale und Gehirnintegration	232
4.9 Neunte Vokalübung – Vokale im Beugen	232
4.10 Zehnte Vokalübung – „Erdenschönheit“	234
4.11 Elfte Vokalübung – Das ABC schreiben	235
5. Mantren, Sprüche, Gebete – Wege der Integration	236
6. Tonübungen	242
6.1 Den eigenen Grundton finden	244
6.1.1 Die Vokale auf dem Grundton	245
6.2 Das Hören mit der Wirbelsäule	246
6.3 Melodieübung	246
7. Harmonieübungen	248
7.1 Gelassenheit des Herzens	250
7.2 Die himmlischen Kräfte bewegen	251
7.3 Wie ein Fels im Strom	258
7.4 Die innere Trommel schlagen	261
7.5 „Die Sphären bewegen“	261
7.6 Konzentration	264
7.7 Weg des Einklangs	264
Anhang	268
Bibliographie	270
Stichwortverzeichnis	272

Wir sprechen heute sehr selbstverständlich von ganzheitlichem Denken und von ganzheitlicher Medizin, dabei sagt dieses Wort „ganzheitlich“ vieles oder auch gar nichts, da es in beliebigem Sinne, auch rein funktional, verwendet werden kann. Ganzheitlichkeit ohne ein erweitertes, spirituelles Bewusstsein ist aber meiner Ansicht nach nicht machbar. Jeder Versuch, das Ganzheitliche zu erfassen, geht nur über die Welt der inneren Bilder, denn es fehlen der Begrifflichkeit des Verstandes Möglichkeiten, etwas so Multidimensionales, Übergroßes, alle Gegensätze und Widersprüchlichkeiten Beinhalten festzumachen und zu beschreiben. Das Grundsymbol für dieses Ganze war von jeher der Kreis, der sich aus einem zentralen Punkt heraus weitet. Dieses Symbol finden wir als Zeichen der Sonne in der Astrologie. Der Kreis umschließt das Ganze und seine Kraft durchdringt alles. Gleichzeitig aber ist er auch Dualität, ist Schwingung und Bewegung. Er ist Innen und Außen, kann sich auf die Mitte hin konzentrieren oder ausströmen. Was im Kreis ist, ist das Feld für unsere potenzielle Erkenntnis, aber er selbst bleibt unfassbar, denn er kann als Ganzes nur im transzendenten, spirituellen Bereich liegen. Nichts Irdisches kann alles umfassen, da es eine Welt der Formen und damit der Abgrenzung und Abgetrenntheiten ist. Das Ganze können wir nicht benennen. Lao Tse vergleicht es mit der „Leere“, Alice A. Bailey spricht vom „großen Nichts, das alles ist“ und andere nennen es Geist, Gott oder einfach Leben.

So wie es eine irdische Realität für den in der Mitte, im Zentrum des Erdkreises stehenden Menschen gibt, der von diesem hinauf in das unendliche All blickt, so gibt es auch eine transzendente Realität für jenen, dessen

Bewusstsein vom äußersten Ring des Kreises, also vom Weltall aus, zu seiner Mitte hin, also der irdischen Realität, zu blicken vermag. Der Verstand hat den geozentrischen Blickpunkt, von dem aus er das Leben erforscht. Er blickt von der Erde aus in das All, Teil für Teil analysierend. Die spirituellen Lehren sollen den Suchenden dagegen in den Stand setzen, einen kosmozentrischen Standpunkt zum irdischen Leben einzunehmen, einen Zustand der Synthese zu erlangen, so wie es die Eingeweihten zu allen Zeiten vermochten.

Beide Wege haben unterschiedliche Präferenzen und Mittel. Der eine Weg ist jener der Analyse und der Wissenschaften. Er arbeitet über den Verstand, das Denken und untersucht die Welt der Formen, indem er sich bemüht, diese zu sezieren, festzuhalten, zu vergleichen, zu bewerten, linear zu ordnen und nachzubilden. Mit seiner Hilfe kann eine Menge an Merkmalen, Funktionen, Beschaffenheiten usw. aus jedem Wesen und Ding herausgefiltert werden. Aber der Verstand bleibt in der äußeren Betrachtung, an der äußeren Grenze eines Wesens stehen, denn er kann nur die Ebene der konkreten Materie erforschen. Das lebendige, subtile Wesen selbst, das Seelische ist über ihn nicht zu erschließen. Unser Schul- und Ausbildungssystem fördert heute leider fast ausschließlich diesen Weg der Wahrnehmung und Kommunikation, den wir den intellektuellen nennen.

Der andere Weg ist jener der Synthese. Mit der Fähigkeit zur Synthese verbinden wir im Gegensatz zum Verstand oder Intellekt meist das Bewusstsein. Aber eigentlich handelt es sich um die Fähigkeit der Intuition. Die Intuition ist spontan und erfasst im Moment das Ganze, während der analysierende Verstand

Zeit braucht, das Einzelne betrachtet und die Teile sukzessive verbindet. Die Synthese kann zu Entscheidungen führen, die dem Verstand zunächst völlig abstrus erscheinen, da er keine logische Folge darin erblicken kann. Wir kennen das z. B. bei Lebensentscheidungen, die wir „aus dem Bauch“ heraus getroffen haben und die dem eigenen Verstand und oft auch den Mitmenschen zunächst völlig abwegig erschienen waren, die sich aber im Nachhinein als absolut beglückend und richtig erwiesen haben. Intuition halten wir heute zumeist für etwas Ungreifbares. Aber sie kann, wie auch der Verstand, geschult werden, was ein Schwerpunkt esoterischer, spiritueller Schulung ist. Damit soll das Wesen direkt geschaut werden und nicht auf Umwegen über die Sinnesorgane. Dieser Weg der Synthese schult sich über Mittel wie Medialität, Meditation, Innenbewusstsein, Resonanz, Harmonie und Integration. Über das Prinzip der Resonanz, dessen Sitz von jeher im Herzen vermutet wird, können wir etwas über das Innere eines anderen Wesens erfahren, kommen wir in seine Ganzheit hinein. Dazu bedarf es nicht der analytischen Fähigkeiten des Verstandes, sondern der Fähigkeit der Einstimmung. Die Resonanz ist der Schlüssel zu Beziehung und zu Bedeutung. Das, was mit uns schwingen kann, bekommt eine Bedeutung für uns.

Die Unterschiedlichkeit beider Wege – also der der Analyse und jener der Synthese – lässt sich gut am Beispiel einer Liebesbeziehung aufzeigen. Die Analyse eines Menschen, eines Du, mag uns dessen ganze Vorteile, vielleicht auch einige seiner Schattenseiten näher bringen, aber kennen wir damit den Menschen wirklich ganz, auch auf seinen zukünftigen Entfaltungsweg hin? Und

würde solches Wissen, so wir es denn hätten, das fördern, was wir unter einer echten Liebesbeziehung verstehen? Aus dem faktischen Wissen über eine Person, das wir z. B. über eine gute Heiratsagentur erhalten, mag sich ein Zweckbündnis ergeben, denn zwei Menschen suchen etwas. Aber wird daraus unausweichlich und zwingend wirkliche Liebe? Sicher nicht, denn dafür braucht es etwas, das nicht allein von äußeren Faktoren abhängig ist, sondern von einem „gewissen Etwas“, das wir nicht klar benennen können. Es geht bei Beziehung um Qualitäten wie Resonanz und Stimmigkeit. Je umfassender die positive Resonanz zwischen zwei Menschen ist, desto stärker trägt jene sie in allen Lebenslagen. So kann das Fundament einer echten Liebes- und Lebensbeziehung entstehen. Da mag es durchaus auch Defizite oder Disharmonien in der Beziehung geben, was unausweichlich ist, wenn es sich um zwei starke Persönlichkeiten handelt, aber die Kraft der Liebe, die Fähigkeit zur Harmonisierung und Einstimmung wird immer wieder in wesentlichen Punkten eine Balance, einen gemeinsamen Standpunkt ermöglichen. Wir können das Thema „Liebe“ auch psychologisch und philosophisch betrachten, wir können Studien und Bücher dazu lesen, aber werden wir dadurch wirklich etwas von ihrem Wesen erfahren? „Liebe“ können wir nur erleben, nur da wird sie real für uns und ein solcher Zustand lässt sich, wenn überhaupt, dann nur mit Hilfe künstlerischer Mittel darstellen.

Nicht ohne Grund ordnet die Astrologie dem Planetenwesen Venus sowohl die Liebe, den Lebensgenuss, die Schönheit als auch die Harmonie und die Künste zu. Die Venus steht für ein sinnliches Erfahren des Lebens, für das Leben aus dem Lebenspol

heraus. Alles in der irdischen Welt beruht auf dem Gesetz der Polarität, und so hat die Venus in der Mythologie und Astrologie als Pendant den Mars. Die Kraft des Mars wirkt aus dem Denk- und Willenspol heraus. Mars und Venus stehen für die zwei polaren Kräfte der Evolution, nämlich für die Gerade (Mars) und die Krümmung oder den Kreis (Venus), also Spannung und Entspannung. Damit stehen sie stellvertretend auch für die elektrische (Mars) und magnetische Kraft (Venus), von der wir in Band 1 der Reihe gehört haben. Beide Kräfte sind in der Schöpfung angelegt und Aufgabe des Menschen ist es, diese zu verwandeln und auszugleichen. In der Alchemie spielt die Vereinigung der Gegensätze, ihre Wandlung und Transzendierung („das Hermaphroditische“) eine wichtige Rolle. Die Vereinigung beider Göttergestalten oder Planetenkräfte erschafft die „harmonia“, die Stimmigkeit.

Um zu einem richtigen Standpunkt in der Welt zu kommen, bedarf es der Selbsterkenntnis. Diese wird möglich über das Gesetz der Resonanz. Nur vom richtigen, d. h. authentischen, eigenen Standpunkt aus können wir ein proportionales Verhältnis zur Welt gewinnen. Dazu bedarf es einer engen Beziehung zwischen Lebens- und Denkpol in uns, damit der eigene Standort nicht aus einem überspannten Wollen oder einer illusionären Gelöstheit entsteht und unhaltbar wird für die Stürme des Lebens. Das setzt voraus, dass der Wahrnehmende zuvor in sich selbst stimmig sein muss, also in richtiger Resonanz zu sich stehen muss, gleich wie ein Musiker, der vor dem Spiel sein Instrument stimmt. Indem wir unsere eigene Resonanzfähigkeit üben, erfahren wir zum einen mehr über uns selbst und gleichzeitig

weiten wir unser Selbst, so dass wir auch mit anderen schwingen, d. h. bildlich dem anderen ähnlich werden können.¹

Ohne das wäre wirkliche Erkenntnis nicht möglich. Um uns selbst zu erfahren, um Erkenntnis zu sammeln, bedürfen wir des Austausches, der Kommunikation. Nur über das „Echo“, das unsere suchende Frage in der Welt hervorruft, wird uns eine Wahrnehmung und Erfahrung zuteil. In diesem Sinne helfen die anderen in der Welt dort draußen, uns selbst zu finden, wie auch wir ihnen bei ihrer Suche nach sich selbst helfen können. Mit allem befruchten wir uns gegenseitig, besonders stark dann, wenn die Resonanz stimmig ist und die Energien dadurch verschmelzen. Allerdings darf sich das Selbst dabei nicht verlieren. Resonanz bewirkt Schwingung. Schwingung wiederum kann Ausstrahlung werden. Über Resonanz und Harmonie schulen wir letztendlich auch unsere Ausstrahlung und bekanntlich ziehen wir das im Leben an, was wir ausstrahlen, was in uns schwingt.

Die Musik ist eine große kosmische Lehrmeisterin dieses Weges hin zur Resonanz, Harmonie und Synthese. Hören verbindet geradezu das Analytische und Synthetische in uns. Wir können drei Töne zusammen erklingen lassen und werden einen Dreiklang und Akkord, eben eine Harmonie, hören. Aber jeder einzelne Ton innerhalb des Gefüges des Dreiklangs bleibt für sich unverrückbar bestehen und kann von unserem Ohr einzeln herausgehört werden. Also kann unser Ohr den Klang in seine Einzeltöne zerlegen, aber auch als Gesamtes hören. Auch das Orchester ist ein Sinnbild der Vielheit und gleichzeitigen Individualität des Lebens. In einem Orchester finden

¹ „Resonanz, Einstimmen“ s. unser Buch „Die moderne Medial- und Heilerschulung“.

wir zwischen den einzelnen Mitgliedern alles an Emotionen. Da gibt es Begeisterung, Apathie, Bürokratie, Kampf, Intrige, Liebe usw. So ein Orchester hat ein Eigenleben, besteht aus vielen Einzelwesen, die im Dienste der Musik verschmelzen zu etwas Größerem. Hören wir die Musik des Orchesters, so verschwinden hinter diesem „Höheren“ alle Einzelschwingungen der Musiker.

Musik hat stets mit dem Prinzip der Harmonie und Synthese zu tun. Und so steht am Beginn der großen Schöpfungsberichte der Welt meist der Klang und Laut: „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort“. So wird dieser Zustand im Evangelium des Johannes in der Bibel beschrieben. In der indischen Überlieferung finden wir die Vorstellung, dass der große Eine in Ruhe meditierte, seinen Willen konzentrierte, woraus der Atem wurde. Indem der Atem sich regte, bewegte sich das Leben, entstanden der Klang und daraus die Welten. Die alte chinesische Philosophie betont die Einheit, in der die Polarität verborgen liegt. Beginnen sich die Pole zu regen, gerinnen sie in eine Form. Jede Form als körperliche Gestalt ist innerhalb der Welt des Raumes und alles Räumliche hat einen Klang. Vielen Überlieferungen ist also die Verbindung von der göttlichen Einheit, der Vielheit und dem Klang gemeinsam. Indem das Göttliche den Ton erklingen ließ, differenzierte sich die Einheit zur Vielheit und entstand die kosmische, vielfältige Schöpfung. Klang kommt aus der inneren Einheit, differenziert sich im Außen. Daher steckt im Klang, in der Musik eben auch jene Möglichkeit der erneuten Rückführung der einzelnen Teile in eine Synthese. Der Physiker Chladni (1756 – 1827) war der erste moderne Wissenschaftler, der der ordnenden, strukturierenden Kraft des

Klanges nachging. Er streute Sand auf eine Metallplatte und brachte diese mit einem Geigenbogen zum Klingen, woraufhin sich der Sand in geometrischen Strukturen anordnete. In heutiger Zeit setzten Forscher wie Jenny Emoto oder Lauterwasser diese Arbeit fort, indem sie die Wirkung des Klangs auf Flüssigkeiten untersuchten.

Alles, was mit Klang zu tun hat, unterliegt klaren kosmischen Gesetzmäßigkeiten. Die Forschung der Harmonik gibt uns einen Eindruck davon. Indem wir also mit Klang arbeiten, kommen wir mit diesen Gesetzmäßigkeiten, die auch in uns angelegt sind, in Berührung. Arbeit mit Klang erfordert stets ein Einstimmen; Klingen, Singen, Lautieren sind eine Kunst der Einstimmung. Und wenn wir uns einstimmen, dann brauchen wir etwas, worauf wir uns einstimmen können. Es ist wie bei einem Chor. Der Chorleiter gibt den Ton an und die Sänger stimmen sich auf diesen ein. Und während des ganzen Singens herrscht ein stetes sich Abstimmen, Harmonisieren mit dem Ganzen. Das hat etwas mit „Sympathie“ zu tun. Wer im Chor singt, der weiß, wie schwierig das oftmals ist, vor allem wenn Gegenbewegung und Disharmonien gleichzeitig in der Musik stattfinden. Aber auch die Stimmigkeit unter den Sängern selbst ist wichtig. Die menschliche Stimme reagiert sofort auf emotionale Disharmonie. Das hängt mit dem engen Verhältnis der Emotionen zu den Drüsen zusammen. Dieser Prozess der Ein- und Abstimmung lässt sich auch auf das Leben übertragen. Was aber im Chor bewusst erarbeitet und geübt ist, läuft im gewöhnlichen Leben meist recht unbewusst ab. Wir stimmen eben „irgendwie“, daher auch mit mehr oder weniger Erfolg. Bewusstes Einstimmen

und Harmonisieren aber sind eine Art spiritueller Lebenskunst und Lebensart.

Die indische Philosophie würdigte dieses wichtige Prinzip der Stimmung und Harmonie im Menschen. Wie in Band 1 dieser Reihe dargelegt, gibt es darin vier Ebenen, die den Menschen ausmachen:

1. Prana (Lebensenergie, Atem),
2. Sthula sharira (Körper),
3. Kama rupa (Gemütskräfte, Emotionen) und
4. Linga sharira, den Schwingungs- oder Resonanzkörper, der für die Stimmigkeit in uns zuständig ist.

Dieses System erfährt in der westlichen Medizin bisher kaum eine Berücksichtigung und ist doch entscheidend wichtig. Jedes Ich muss einen „Maßstab“, eine Stimmung in sich tragen, auf die sich die Lebenskräfte einstimmen können. Sonst wäre es einem Individuum nicht möglich, äußere Nahrungsstoffe in passende innere, organische Bausteine umzuwandeln, Organfunktionen anzupassen, zu erkennen, was zu ihm passt oder auch nicht (Immunsystem) usw.

Der Körper und das Ich besitzen die Fähigkeit, das aus der Fülle des Ganzen anzuziehen und auszuwählen, was ihnen gemäß ist für ihr Sein und ihre Entwicklung – das heißt, nur solange der Intellekt die Kraft der Eigenstimmung nicht nachteilig beeinflusst. Wir müssen uns darüber klar sein, dass alles in uns in Schwingung und Rhythmus angelegt ist. Allein der Intellekt besitzt die Fähigkeit der Willkür und der Unabhängigkeit. Er kann sich gegen Naturgesetze stemmen, kann unrhythmisch, atonal, ohne Atem usw. sein. Die Schulung der Meditation zielt des-

halb gerade darauf ab, den Intellekt in seine Schranken zu verweisen, damit das natürliche Prinzip in einem jeden Menschen sich entfalten kann. So sagte der berühmte Zen-Lehrer Graf Dürckheim:

„Seit dreißig Jahren bemühe ich mich, meinem Atem bewusst zuzuschauen, ohne ihn zu stören.“

Karlfried Graf Dürckheim, Hara

Unser ganzes Dasein ist durchdrungen von steten Prozessen der Integration und Harmonisierung. Das fängt mit unserem Körper an, der sich in jedem Augenblick zur Welt stimmig machen und unendlich viele Prozesse abgleichen muss. Denken wir nur an die unbewusste, unermüdliche Arbeit unseres Gleichgewichtssinnes, der ja interessanterweise mit dem Ohr verbunden ist. Auch unsere Gefühle befinden sich in einem Prozess steter Abstimmung in uns selbst und mit unserem Lebensfeld. Ist etwas nicht stimmig in uns, herrscht eine Dis-Harmonie, so geraten wir und unsere Kräfte ins Ungleichgewicht, was ein Weg zu Konflikt und in die Krankheit sein kann. In der Krankheit ist ja ein Teil von uns abgespalten („dis-“ = getrennt), da er sich nicht mehr stimmig zu unserem ganzen Ich verhält oder verhalten kann. Daher wird er „ausgestoßen“ oder abgekapselt. Alles gesunde Üben von Körper, Atem und Drüsen, jede gesunde Ernährung alleine genügt nicht, wenn es uns an der Kraft der Harmonisierung fehlt, wenn wir keine Synthese unserer Kräfte erreichen können. Für mich ist daher die Harmonie die primäre und wichtigste Kunst, wenngleich zunächst für unseren Verstand auch die am wenigsten greifbare. Die schon rein physische Bedeutung von Atem und Drüsensyn-

tem ist offenbar, während die innere Harmonie nicht vordergründig auftritt. Aber sie hat mit unseren Seelenkräften zu tun, mit den Kräften, die unser System zusammenhalten. Allerdings eröffnet uns gerade die Atomphysik auch eine wissenschaftliche Annäherung an diese Kräfte, indem sie sagt, dass letztendlich alles seinem Grunde nach harmonikale Schwingung ist. Damit bestätigt sie die uralten Lehren der esoterischen Schulen, die besagen, dass alles aus dem göttlichen Ton entstanden sei und daher immerfort eine Verbindung zum Göttlichen habe, wenn auch auf Abstand (Proportion, Harmonik). Alles besitzt daher zwar seinen eigenen individuellen Ton, seine eigene Schwingung, aber gleichzeitig schwingt dahinter stets das Ganze, das Geistige mit, aus dem es geworden ist. Über Ton und Schwingung können wir die Natur eines jeden Wesens differenziert erkennen und gleichzeitig binden uns die harmonikalen Gesetze ein in das Ganze, so dass wir ein ganzheitliches Lebensgefühl erhalten. Die Übungen haben die Absicht, eben jene Harmoniekraft in uns zu entwickeln und uns in der Fähigkeit der Einstimmung zu schulen. Wenn wir uns und unser Instrument selbst zu stimmen vermögen, so können wir uns in jeder Lebenslage so stimmen, wie es für uns richtig ist. Wir bleiben dadurch beweglich und können somit auch leichter unser System wieder umstimmen, wenn es denn einmal aus der Stimmigkeit geraten sollte. Dazu müssen wir aber den „Stimmstock“ in uns gefunden haben, die Grundschwingung, den Grundton, auf den unser System eingestellt ist. Nur dann können wir uns nicht mehr verlieren und haben jenen Weltenbaum, jene Weltachse in uns gefunden, die unverrückbar ist. Als

eine schwierige, aber ganz wesentliche Eigenschaft oder Kunst gilt in den östlichen Schulungen, unter allen Umständen bei sich selbst bleiben zu können, seine Integrität jederzeit erhalten zu können, ohne dabei zu erstarren oder sich auszugrenzen. Um dies zu erreichen, greifen wir dabei immer wieder auf die Musik und den Klang zurück, da dies ein bedeutender Weg ist, damit wir uns selbst und in unserer Wirkung erfahren können.

In diesem Band werden daher Ideen und Übungen vorgestellt, die uns helfen sollen, die Erweckung, Erkenntnis, Integration und Harmonisierung unserer Kräfte voranzutreiben. Indem wir unsere ureigene Schwingung immer mehr herausarbeiten, fällt alles von uns ab, was nicht zu uns gehört. Wir kommen auf diese Weise unserer eigenen inneren Lebensordnung und dem in uns angelegten individuellen Lebensgesetz auf die Spur. So können wir zwei Möglichkeiten zur Übertragung unserer Seelenschwingung auf den Körper und zur Harmonisierung beider Ebenen nutzen:

1. Ton, Klang, Musik;
2. Laut, Sprachklang.

Sind wir in uns stimmig und haben wir die Wesenskräfte der Harmonie erkannt, so erhalten wir einen Standort in dieser Welt, der uns Orientierung erlaubt. Auf solche Weise können wir dann auch stimmig und harmonisch werden mit allem, was uns von außen entgegenschwingt. Indem wir in unserer eigenen Lebensordnung stehen, können wir uns auch leichter auf die kosmische Ordnung einschwingen. Daraus erwächst das, was wir unter Heilsein oder Gesundheit verstehen. Und wir können ungehinderter das ausdrücken, der Welt mitteilen, was in uns schwingt und zum Erleben kommt.

4.11 Die Haut – Druck und Spüren

Zu wenig wird meist die Haut bedacht, wenn es um Klang geht. Dabei ist sie doch für Harmonie und Gleichgewicht so wichtig. Das Gehör und der Tastsinn der Haut sind überaus verwandt, was schon im Kapitel über das Gehör angeklungen ist. Musik, Klänge und Sprache können unter die Haut gehen. Sie können die Haut zärtlich streicheln, können uns bis ins Innerste erschüttern oder aber auch massiv bedrängen, was bei zu lauter oder atonaler Musik der Fall ist. Musikinstrumente wirken sehr unterschiedlich auf die Haut ein. Eine warmer Geigenton streichelt die Haut, während der schrille Ton des Anfängers uns Gänsehaut verursacht. Der Klang von Blechbläsern dagegen wirkt bis in die Tiefe der Muskeln hinein. Vor allem sind es natürlich Percussionsinstrumente, die durch den Druck ihrer Klänge deutlich über die Haut empfunden werden können.

Haut und Haare können Schallwellen aufnehmen. Setzt man eine Stimmgabel auf eine behaarte Stelle auf und bringt sie zum Klingen, so kann man die relative Tonhöhe zu einer Stimmgabel mit anderer Frequenz unterscheiden. Dr. Herbert Fritsche stellt fest, dass der „Moment“ (also der „kleinste“ Teil der Zeit) das Atom der vom Menschen erlebten Zeit darstelle und dieses eine achtzehntel Sekunde dauere. Die Sinneswahrnehmungen sind auf diesen Wert eingeschwungen. Treffen achtzehn Berührungen hintereinander unsere Haut, so kann dies von uns nicht mehr als Einzelempfindung wahrgenommen werden, sondern wird ganzheitlich als Druck erfahren. So kann auch unser Ohr achtzehn Luftschwingungen in einer Sekunde nicht mehr trennen und erfährt diese als Ton.

Haut und Gehör stehen besonders exponiert an der Grenze zwischen innen und außen und dienen der Vermittlung, dem Austausch. Beide haben sie mit dem Thema Beziehung zu tun. Disharmonie in der Beziehungsfähigkeit, ja auch das Fehlen von Beziehung äußert sich häufig auch über Hauterscheinungen. Während der Pubertät zeigt sich dieses Thema ganz deutlich (s. Akne). Im zwischenmenschlichen Bereich ist für Beziehung aber auch der sprachliche Ausdruck und das Zuhören notwendig. Die Haut steht vor allem für die Kontaktfähigkeit überhaupt, während das Hören mehr mit dem Austausch zu tun hat.

Seit es die Klangarbeit mit Gongs und Klangschalen gibt, erfährt die Haut als eine Art erweitertes Hörorgan erneute Aufmerksamkeit. Schallwellen, besonders wenn sie von Metallen erzeugt werden, werden vor allem auch über die Haut wahrgenommen. Sie ist besonders empfindlich für diese Art Druckwellen. Über die Luft wirken diese auf die Haut als Grenzfläche des Körpers ein. In der Haut entstehen dabei schwächste nervenelektrische Impulse, die gerade deshalb besonders in die Tiefe wirken. Es scheint ein reziprokes Verhältnis zu herrschen, denn die unmerklichen Druckfrequenzen mit ihren schwachen Energien scheinen im umgekehrten Verhältnis zu ihrer Tiefenwirkung zu stehen. Der auf die Haut auftreffende Klang kann ganz unterschiedliche Wirkungen zeigen. Er kann als zusammenziehend oder dehnend erfahren werden, lässt sich als Druck- oder auch Sogwirkung erleben. Daher kann ein solcher Klang je nach seiner Art einen Reiz, eine Störung beim Hörer auslösen oder aber auch als Beruhigung und Befriedigung erfahren werden. Weiterhin

4. DIE ORGANE DER HARMONIEÜBUNGEN

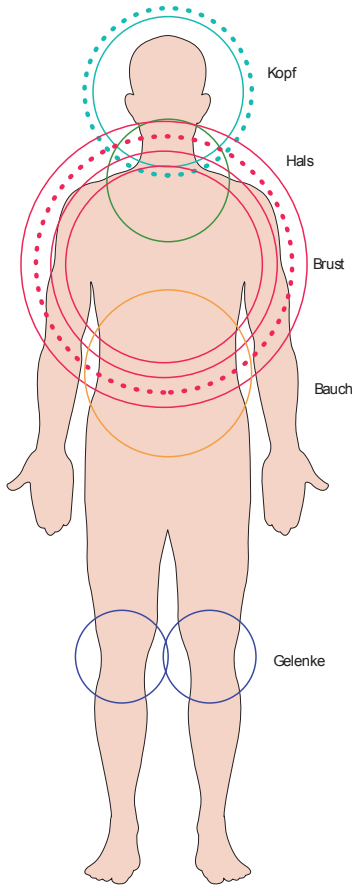


Abb. 39 Die Wirkung von Gongklängen

wirken die unterschiedlichen Klänge auf verschiedene Körperzonen und Körpersysteme ein. In diesem Sinne lässt sich mit Klängen „auf der Haut“ spielen, was seine Wirkung bis in die Tiefe hinein hat.

4.12 Die Klangqualität der Stimme

Alle der zuvor besprochenen Organe sind mit der Klangerzeugung verbunden. Die Stimmbänder wurden nicht extra aufgeführt. Sie sind sozusagen die „Saiten“, die bei der Tonerzeugung angespannt werden. Je freier die

Stimmbänder schwingen, je weniger Ablagerung und Verschleimung (Stichwort: Ernährung) sie aufweisen, desto leichter übertragen sich ihre Schwingungen auf das Drüsensystem und die Gehirnzellen. Alle Sänger wissen, welche Nahrungs- und Genussmittel es zu meiden gilt, weil sie einen negativen Einfluss auf die Stimme haben.

Damit wir einen guten Klang erzeugen können, muss das Verhältnis zwischen Atemstrom, Stimmbandspannung und Klanglaut stimmen. Alle drei sind abhängig vom Tonus unseres Lebensnervensystems. Ist letzteres müde, so klingt die Stimme stumpf und matt. Ist es verkrampft, so geht die Stimme ins Schrille hinein. In solchem Falle braucht es Atem- und Zwerchfellübungen. Das Zwerchfell und sein Tonus geben uns die

Spannkraft für den Ton. Das lang gezogene Ausatmen beim Singen kräftigt die Lunge und entschleimt sie. Über den inneren Ton wird das Lungengeflecht des Lebensnervensystems angeregt und damit auch das Lungengewebe. Das ist wichtig für Menschen mit einer Lungenschwäche und solche, die intellektuelle Arbeit leisten. Sie betonen meist den Einatem und wenig den Ausatem. In der Mundhöhle liegen zudem viele Nervenenden, die mit dem Lebensnervensystem gekoppelt sind. Dieses steht mit dem Zellenleben, also auch den Drüsen in Verbindung. Damit werden die über das Sprechen

erzeugten Ströme weitertransportiert und beeinflussen über das Vegetativum unser ganzes System.

Die klangliche Arbeit mit der Stimme hat zum einen etwas Mystisches und gleichzeitig etwas Heilsames. Durch alle Zeiten und Kulturen finden wir eine solche Verwendung der Stimme, nämlich bei spirituellen, religiösen, festlichen, erhebenden Anlässen, aber auch im Heilgesang und Heilgebet. Die Stimme ist das ureigene Instrument des Menschen, durch die sich das Niederste wie auch das Höchste auszudrücken vermag. Eine Stimme vermag uns zu entrücken, kann für einen Moment Zeit und Raum aufheben, so dass das Ewige hindurchschimmern kann. Die Stimme verbindet auch Menschen, ermöglicht ein Wiedererkennen und hat daher auch für das Thema Beziehung und Sozialisation eine große Bedeutung.

Ziel der spirituellen Schulungen war es – meist im Gegensatz zu den Bestrebungen der Ausbildung im klassischen Kunstgesang –, die eigene Stimme zu entdecken. In dieser liegt die Magie der Seelenkräfte verborgen und sie gilt es zu wecken. Gerade auch die christliche Kirche fürchtete die Magie dieser inneren Stimme besonders und versuchte durch Verordnungen aller Art – z. B. das Verbot der Frauenstimmen in der Kirche und statt dessen der Einsatz von Kastraten als Sänger –, die Musikentwicklung so zu lenken, dass die Menschen die „eigene Stimme“ nicht entfesseln konnten.

Der Ort, an dem diese innere Stimme verborgen liegt, ist das Herz. Daher sollte der Ton im Herzen erzeugt und seine Schwingungen über die Wirbelsäule zum Konzen-

trationspunkt im Gehirn transportiert werden. Von dort geht es dann wieder zurück. Es entsteht also ein Kreislauf von Herz – Konzentrationspunkt im Gehirn – Herz. Daher enden die Singübungen in diesem Buch immer auf den Summlaut M, denn er führt alles ins Herz zurück. Wir werden später mehr über die Resonanzorte der Vokale hören. Der Grundgedanke, der dahinter steht, ist der, dass jeder wirklich individuelle Gedanke seinen Ursprung im Herzen hat. In der Wirbelsäule erfährt er dann seine Bewusstheit. Danach erst findet die Ausreifung im Gehirn statt. Hierbei handelt es sich allerdings um wahrhaftige, von unserem Wesen erfüllte und gelenkte Gedanken, nicht die leeren Hülsen, die unser Mentalkörper stetig produziert.

Anzufügen wäre noch, dass wir über unsere Stimme auch unsere drei Intelligenzen anregen können⁸.

- Das Singen im Pianissimo braucht vor allem den Hochatem, also die Nutzung des oberen Lungenraumes, der Lungenspitzen. Daher fördert es die kognitiv-analytische Intelligenz.
- Um den Tönen Kraft, Stärke und Pathos zu geben, bedarf es der Stütze des unteren Bauchraumes (Bauch- und Rückenatems). Das laute Singen unterstützt daher die praktisch-verwirklichende Intelligenz.
- Die mittlere Tonstärke gibt die Weichheit, Innigkeit und Wärme beim Singen. Dazu bedarf es des Zwerchfell- und Flankenatems. Dieser fördert die schöpferisch-intuitive Intelligenz.

⁸ „Die drei Intelligenzen“ siehe Band 1 dieser Buchreihe.

4.13 Atemsystem und Unterleib

Die Grundlage unserer stimmlichen Ausdrucksfähigkeit bildet der Atem. Dem Atem ist der ganze Band 2 dieser Reihe gewidmet, daher will ich mich hier ganz kurz fassen. Durch das Singen und Tönen verwerten wir den Atem erst richtig, denn es entleert die Lungen, so dass neue Luft ohne Spannung wie von selbst wieder einströmen kann. Indem wir singen oder sprechen, führen die für Laut- und Tonbildung zuständigen Organe eine Art Gegenbewegung zum Atemstrom aus. Die verbrauchte Luft drängt ja eigentlich heraus aus dem Körper, aber diese Organe stauen sie. Dadurch entsteht eine Verlangsamung im Tempo der Ausatmung und es findet eine Rhythmisierung statt. Da, wo dies nicht gegeben ist, können wir nicht klar sprechen oder singen. Es findet also stets Bewegung und Gegenbewegung, Rhythmus und Gegenrhythmus zwischen natürlichem Atemstrom und Sprechorganen statt. So formt sich aus dem natürlichen Atem der klingende. Der richtige Ton entsteht in dem Augenblick, wenn sich Bewegung und Gegenbewegung in richtiger Spannung und Entspannung das Gleichgewicht halten. Das braucht auch eine richtige Spannung der Nerven und Muskeln, die wiederum von einer guten Haltung der Wirbelsäule abhängig ist. So hängt alles miteinander zusammen, was uns die Bedeutung der Harmonie nochmals vor Augen führt.

Der Atem harmonisiert die Polaritäten in uns. So eint er z. B. die Kräfte des Lebens- und Arbeitsnervensystems, harmonisiert auch das Verhältnis von Säuren und Basen im Blut usw. Gleichzeitig ist der Atem die

Brücke zwischen innen und außen. Auch unsere Klangorgane und die Stimmbänder liegen zwischen innen und außen, bilden eine Art schwingender Membran. Es sind die Schwingungen des oberen Lungenbereichs, die sich auf die Stimmbänder übertragen. Die Stimme wird vor allem über jene Schwingungen geführt und gestärkt, die durch den Atem erzeugt werden. Ähnlich den Singvögeln, die ihre Brust emporwölben beim Singen, gilt es, den oberen Teil der Brust in die Höhe zu heben, sie hoch zu tragen. So entsteht eine sichere Stimme. Die Bewegungen der Lungenflügel bleiben auf diese Weise völlig frei. Ist die Brust eingesunken, hat das eine schwächende Wirkung auf die Atmung und die Stimme.

Lunge und Darm gehören zusammen, was sich schon daran zeigt, dass eine Verschleimung der Lungen und des Halses oder eine belegte Zunge oftmals mit einem schlecht arbeitenden, überforderten Verdauungssystem einhergehen, was meist wiederum aus falschen Essgewohnheiten resultiert. Eine Entzündung der Darmschleimhaut greift im Laufe der Zeit stets auch auf andere Schleimhäute über. Unsere stimmliche Ausdrucksweise, ja die Ausdruckskräfte selbst werden dadurch behindert.

Entwicklungsgeschichtlich bedingt gibt es ein enges Verhältnis von Lungen und Darm. Beim menschlichen Embryo bilden sich in der dritten bis vierten Woche Kiemenfurchen für die Atmung aus, die allerdings nicht zum Einsatz kommen, sondern umgebildet werden, z. B. zu allen Organen des Mundes, der Rachen- und Halsregion usw. Der Atemapparat geht von dem auf den Kiemendarm folgenden Vorderdarm aus. Während der

ganzen Vorgeburtszeit ist die Lunge allerdings nicht in Tätigkeit, sondern der Embryo besitzt eine Art Darmatmungssystem, wie Johannes L. Schmitt erklärt:

„Die Entwicklung des menschlichen Atemapparates geht von der unmittelbar auf den Kiemendarm folgenden Strecke des Vorderdarms aus. Es entstehen aus einer sich dort absetzenden Darmrinne Kehlkopf, Bronchien und Lungen ...

Während der vorgeburtlichen Entwicklung ist die Lunge zum Atmen nicht zu gebrauchen. Dafür bildet sich beim Embryo eine besondere Form der Atmung aus, die Mutterkuchenatmung, die als eine lokal zu hoher Entfaltung gelangte Darmatmung aufgefaßt werden muß. Da auch die Lungen vom Eingeweidesystem abstammen, so gehört die Lungenatmung ebenfalls diesem Darmatmungssystem an.“

Johannes L. Schmitt, Atemheilkunst

Die Lunge tritt erst nach der Geburt in ihre Tätigkeit ein und braucht etliche Zeit, bis sie ihr volles Fassungsvermögen erreicht hat. Die vorgeburtliche Atemhaltung ist nur möglich, da der Kreislauf der Mutter dafür sorgt, dass ein Zustand niedriger Reizbarkeit erhalten bleibt, so dass die Lunge nicht anspringt. Sie tut das ja erst durch den entsprechenden Kohlesäuregehalt im Blut. Das zeigt nochmals, wie wichtig es für das Kind ist, dass die Mutter ausgeglichen und nicht hoch nervös ist. Die Aktivität der Lunge ist also ein nervöses Geschehen. Das Entfalten der Lungentätigkeit fordert vom Neugeborenen eine hohe Eigenanstrengung und Bewegung.

Es muss erarbeitet und geübt werden. Das ist der Preis der freien Selbstbetätigung und daher wurde der Atem von jeher mit Freiheit und Selbstständigkeit verbunden.

Das Darmsystem ist für unser Leben ebenfalls ein wichtiges Organ, gerade was die Balance und Harmonie angeht. Im ganzen Verdauungstrakt setzen wir uns auf sehr intime Weise mit der Materie auseinander. Wer im Alltag Probleme mit der stofflichen, praktischen Seite des Lebens hat, wird irgendwann in seiner Suche nach Lösung auch auf sein Verdauungssystem stoßen. Die Aufgabe des Verdauungssystems ist eigentlich ein zutiefst magischer, alchemistischer Vorgang. Gäbe es dieses nämlich nicht und wir würden z. B. nur Schweinefleisch essen, so würden wir uns irgendwann in Richtung dieses Tieres hin verändern, auch körperlich. Damit wir selbst nicht zu dem werden, was wir an Äußerem, Fremden zu uns nehmen, haben wir das Verdauungssystem. Es hält die Waage zwischen Selbst und Nicht-Selbst. Es baut alle fremden Stoffe auf eine Weise um, dass sie unserem eigenen Selbst dienen können. Das Verdauungssystem ist es also, das unser Selbst vor fremdem Leben schützt, das uns ansonsten verfremden würde. Daher auch die große Bedeutung dieses grandiosen Systems für unsere Immunkraft, die gerade heutzutage überaus heftig gefordert ist. Denken wir an all die Allergien, die ja auf Disharmonie in diesem System hinweisen und denen ohne Umstellung der Ernährungsweise und damit Sanierung des Darmes nicht beizukommen ist. Also ist auch der Darm an der Harmonie beteiligt. Zudem findet sich im Darm auch das rhythmische Element wieder. Einer Spirale ähnlich liegt der Darm im Körper und

seine Peristaltik ist rhythmisch. Überhaupt gleicht der ganze Verdauungskanal in gewisser Weise einem Flusssystem, denn es gibt in ihm Verengungen, Weitungen und Mündungen. Kurioserweise ist der Darm auch ein Musikant. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es in Variete und Zirkus oftmals jene Sonderbegabung, nicht mit dem Mund, sondern mit dem Darm zu musizieren. Das waren die so genannten „Kunstfurzer“, die ganze Melodien und Arien flöten konnten. Weiterhin dürfen wir nicht vergessen, dass die Saiten der Streich- und Zupfinstrumente früher aus Darm gefertigt waren. Auch Shakespeare widmet dieser Tatsache seine Aufmerksamkeit und schreibt:

„Nun, divina Musica! Nun ist seine Seele in Verzückung! Ist es nicht seltsam, daß Schafdärme die Seele aus eines Menschen Leibe ziehn können?“

William Shakespeare,
Viel Lärm um nichts

In der Tat ist dies des Nachdenkens wert. Doch zurück zur Singkunst und seiner Beziehung zum Unterleib. Zum Tönen und Singen wie auch für die Gesundheit und ein starkes Denkvermögen bedarf es eines lockeren Unterleibs, dessen Muskeln bewusst geführt werden können. Der Unterleib ist sozusagen die Stütze für das, was wir oben ausführen. Mit einer guten Stütze erreichen die Sänger die Kraft, Tiefe und Ausdrucksfähigkeit der Stimme. Je aufgeblähter der Darm ist, desto mehr Verspannung erfährt die ganze Region des Unterleibs. Daher spielt die richtige Ernährung für Sänger eine ganz außerordentliche Rolle. So muss z. B. alles Blähende, Säuernde weitgehend vermieden

werden, vor allem aber vor dem Singen. Des Weiteren sind vor allem bei den Frauen die Keimdrüsen zu bedenken, deren hormonelles Geschehen auf die Stimme einwirkt. Singen mit korrekter Atemführung bewirkt zudem eine gute Durchblutung, gerade auch des Unterleibs. Somit ist es wichtig, dass jeder, der sich mit seiner Stimme beschäftigt, sich mit den Beziehungen zwischen Stimme, Solarplexus, Zwerchfell und Unterleib auseinandersetzt.

4.14 Die Leber und der Rhythmus

Noch ein Organ möchte ich hier anführen, dessen Bezug zu unserem Thema hier nicht sofort ins Auge springt: die Leber. Allerhöchstens kennen wir einen Bezug aus dem Volksmund, der da sagt: „Frei von der Leber weg sprechen oder singen“ oder „Etwas auf der Leber liegen haben“. Wenn wir etwas auf der Leber liegen haben – was stets etwas Wesentliches ist, da in der Leber auch unser Wunsch-, Traum- und Bilderleben sitzt –, dann müssen wir unsere Zunge benutzen, um das auszudrücken und loszuwerden. Tun wir dies nicht, kann es die Energie der Leber mindern. Interessant ist, dass die Alchemisten das Metall Zinn (Planet Jupiter) der Leber zugeordnet haben und die Zunge den höchsten Zinngehalt aufweist. Die Zunge ist die Botschafterin der Leber – daher der Geschmack am Leben. Sind wir verstimmt in uns, entbehren wir Zuneigung, zeigt uns die Welt die kalte Schulter, so meldet die Leber das an die Zunge und wir stopfen als Kompensation etwas in uns hinein oder greifen zum Alkohol. Wir deuten diese Signale der Leber eben oftmals falsch und Genussmit-

3. Vorübungen für die Vokale

3. VORÜBUNGEN FÜR DIE VOKALE

Es gilt, zuerst die einzelnen Vokale nach ihrem Charakter und ihrer Kraft zu üben, dann in Verbindung mit ihren entsprechenden Resonanzstellen im Körper. Danach erst können wir singen ohne zu denken, denn dann beherrschen wir unser Instrument. Wir sollten, wenn wir alleine üben, zunächst stets auf unserem eigenen Grundton üben (siehe das spätere Kapitel 6). Die Körperhaltung und innerliche Haltung sollte so sein, wie ich es bei den Atemübungen in Band 2 ausgeführt habe.

3.1 Vokale deutlich sprechen

Zunächst gilt es, die Vokale einzeln ganz deutlich zu sprechen und zu artikulieren. Es ist wichtig, dass wir genau spüren, welche Muskeln beteiligt sind an ihrer Formung. Wir können dabei ruhig überzeichnen, da die meisten von uns heute fast nur ansatzweise die Vokale formen. Das lässt sich daran erkennen, dass sich ihr Mund bei den unterschiedlichen Vokalen kaum verändert. Beim A sollte der Mund wirklich weit offen sein, beim I sollte Spannung in Backen und Kiefer zu spüren sein. Haben die Vokale nach den Sprechübungen einen guten Sitz, dann können wir sie auch gut singen.

3.2 Einstimmen auf die Vokalarbeit

Wir stimmen die einzelnen Vokale auf einen Ton an, der uns gut liegt. Auch hierbei gilt es, ganz deutlich die Vokale zu formen und zu artikulieren. Zum Schluss eines jeden Vokals hängen wir stets ein M an, lassen ihn darauf ausklingen. Also zum Beispiel:

„Aaaaa.....M!“ oder „Oooooo....M!“.
Das nachvibrierende M verstärkt nochmals die Wirkung und führt die Kräfte nach innen.

Wir verwenden in den Übungen vor allem die Anordnung der Vokale, wie sie dem Wechsel der Mundformen und der Wandlung des Klanges im Innenraum entspricht. Diese Anordnung ist folgende:

A – Ä – E – I – Ü – U – Ö – O

Mit dem A ist der Mund weit offen, während er beim Ä und E in die Breite geht. Die größte Breite in Richtung der Ohren und gleichzeitige Höhe finden wir in der Mundstellung des I. Über das Ü, U erreichen wir eine Tiefen- und Innenführung, die beim O endet.

Haben wir in der Technik des Vokalklingens auf diese Weise Erfahrung gesammelt, geht es jetzt um die innere Intention eines jeden Vokals. Wir erinnern uns an das erste Kapitel dieses Buches, wo vom Nullpunkt-Feld die Rede war. Denken und Intention können Materie beeinflussen und verändern. Darum geht es bei den Übungen. Es gilt jetzt, sich innerlich der Stimmung eines Vokals bewusst zu werden, während wir ihn anstimmen. Bevor wir z. B. das A erklingen lassen, versuchen wir zunächst uns in die Haltung des Staunens zu versetzen. Haben wir diese erreicht, lassen wir den Vokal ertönen. Zu Beginn kann man sich kaum an all die Emotionen und Gemütskräfte erinnern, die zu jedem Vokal gehören. Um daher mir und meinen Patienten die Vokalübungen zu erleichtern, habe ich ein Vokalposter entwickelt, das wir an die Wand heften können. So finden wir die Schlagworte eines jeden Vokals sichtbar vor uns.

Staunen	A	Öffnen
Wachheit	Ä	Streben
Balance	E	Beobachtung
Freude	I	Erkenntnis
Schönheit	Ü	Güte
Tiefe	U	Ahnung
Klarheit	Ö	Überzeugung
Andacht	O	Einssein

Abb. 91 Vokalposter

Es erleichtert die Einstimmung auf diese Art Arbeit, die doch für viele ungewohnt ist. Wir sprechen ja irgendwie, ohne bewusst darauf zu achten. Diese Sprache trägt aber nicht und hat nur wenige Farben. Schauspieler erhalten in ihrer Ausbildung deshalb „Sprecherziehung“.

3.3 Die vier Stadien des Vokale-Übens

1. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit und innere Einstellung auf den Charakter, die Gebärde des zu singenden Vokals. Verinnerlichen Sie nochmals die Energie und Qualität eines Vokals. Benutzen Sie dazu die Worte aus Abb. 72. Sie können auch das von mir entwickelte Vokalposter¹⁶ vor sich an die Wand hängen zum Üben, dann haben Sie die Leitworte zu jedem Vokal sichtbar vor sich.
2. Diese sich dann innerlich vorgestellte seelische Gebärde des Vokals nun seufzend, wie an einer Blume riechend, anschwellend durch die Nase einatmen.
3. Den Einatem stauen, dabei Emotion und Gebärde im Blickpunkt halten. Vorsicht: bei Herz- und Lungenleiden nicht zu stark und zu lange den Atem stauen.
4. Jeden einzelnen Vokal verwirklichen Sie in dieser Haltung von Punkt 3 an auf folgende Weise auf den Ausatem:
 - Sie hauchen ihn.
 - Sie sprechen ihn kurz und dann gedehnt.
 - Sie denken ihn beim Ausatmen.
 - Sie singen ihn.

Weitere eigene Variationen sind jederzeit möglich. Wichtig ist, dass Sie die Vokale in ihrer Wirkung jeweils ganz bewusst erleben.

¹⁶ Bezug über den Narayana Verlag.

4. Vokalübungen

4.1 Erste Vokalübung – Vokale auf einem Ton

1. Stufe

Wichtig ist als Vorbereitung, dass Sie sich immer wieder vor dem Üben die vier vorher angeführten Stadien klar machen. Die Vorübung ist dafür ideal. Sprechen Sie dann bewusst und langsam die Abfolge der Vokale AÄEIÜÜÖO. Artikulieren, plastizieren und formen Sie ganz bewusst und deutlich jeden Vokal. Spüren Sie genau, was jeder Vokal mit Ihren Sprechorganen macht. Verinnerlichen Sie die Abfolge der Vokale.

2. Stufe

Setzen Sie sich auf einen Stuhl in der Haltung, wie Sie das von den Atemübungen kennen. Die Hände sind diesmal im Schoß gefaltet, wobei der linke Daumen über dem rechten liegt, was Empfangsbereitschaft signalisiert (umgekehrt würde es das Geben anzeigen). Zunächst schluchzen und seufzen Sie im Atem, um das Zwerchfell zu lockern. Dann atmen Sie seufzend ein und stimmen den Vokal A auf einem Ton an, der Ihnen stimmlich gut liegt. Später verwenden Sie dafür Ihren Grundton (siehe das spätere Kapitel 6). Lassen Sie den Ton so lange ausklingen wie möglich und lauschen Sie diesem bewusst erlebend nach. Spüren Sie in jeder Zelle Ihres Körpers den Ton und achten Sie auf die gedankliche Wirkung. Achten Sie darauf, dass Sie die Schwingung des Vokals A bis unter Ihren Fußsohlen spüren. Der Vokal sollte nach und nach in allen Körperteilen fühlbar sein. Selbst wenn er schon ganz verklungen ist, sollten Sie mit der Zeit spüren, wie er in der Zirbeldrüse weiterschwingt.

Was verändern der Ton und der Vokal in Ihnen, was kommt zum Erleben?

- Führen Sie das mit allen Vokalen in der vorher genannten Reihenfolge (AÄ-EIÜÜÖO) durch.
- Spüren Sie, welcher Vokal wo in Ihrem Körper resoniert.
- Mit dieser Übung stimmen Sie Ihre Nerven, Muskeln und Ihr Gehirn auf die Kräfte ein. Daher ist es wichtig, dass Sie einen der Grundgedanken zu jedem Vokal beim Singen im Bewusstsein halten. Auch hierzu eignet sich wieder die Vokaltafel an der Wand.

3. Stufe

Führen Sie die Übung der zweiten Stufe nun mit verschiedenen Zahnstellungen durch. Nehmen Sie also mit Kiefer und Zähnen die Haltung von Vorderbiss (Schneidezähne aufeinander), Hinterbiss (Backenzähne aufeinander) und dem seitlichen Biss (Eckzähne aufeinander, dabei wird die untere Zahnreihe vor die obere gestellt) ein. Das bedeutet, dass Sie nun alle Vokale in der Reihenfolge zunächst so anstimmen, dass die Schneidezähne leicht aufeinandergesetzt sind. Danach führen Sie die Übung durch, indem Sie die Backenzähne leicht aufeinandersetzen. Zum Abschluss dann alle Vokale nochmals, indem Sie die Eck- oder Stockzähne leicht aufeinandersetzen. Diese Übung erzeugt unterschiedliche Spannungsverhältnisse im Mund- und Kopfbereich.

4. Stufe

Es lohnt sich, eine Zeit lang nur die ersten drei Stufen zu üben, bis die Vokale verinnerlicht sind. Dann können Sie beginnen, alle Vokale hintereinander auf einem Ton in einem Fluss zu singen; wieder in der Rei-

henfolge AÄEIÜUÖO. Zunächst vielleicht nur die Folge von A bis O auf einen Ausatem. Dann können Sie das Ganze auf einen Ausatem rückwärts probieren, also von O zurück nach A. Das Rückwärts ergibt also die Reihenfolge OÖUÜIEÄÄ. Später können Sie dann probieren, die ganze Folge der Vokale, vor- und rückwärts, auf einen Ausatem zu singen, also das AÄEIÜUÖOÖUÜIEÄÄ auf einen Ausatem.

Wichtiger Hinweis: Diese Stufe des Übens ist überaus bedeutsam, denn indem Sie die Vokale in einem Fluss auf den Atem singen, erwecken Sie die verbindende Kraft, die Harmonisierungskraft in sich. Wichtig ist allerdings, dass Sie zuvor die geistige Bedeutung der Vokale, ihre Gebärde verinnerlicht haben und Ihr Gesicht mimisch diese ausdrückt. Klang und Körpergestik gilt es zusammenzubringen.

5. Stufe

Üben Sie das Singen der einzelnen Vokale, indem Sie die vier Fingerspitzen jeder Hand sanft auf die geschlossenen Augen legen.

6. Stufe

Die Daumen verschließen die Nasenöffnungen und die vier Fingerspitzen beider Hände liegen eng beieinander auf der Nase, wobei die Mittelfinger gegen den Nasenrücken pressen. Nun alle Vokale durchsingen. Diese Übung hilft die Nase zu befreien, auch bei Schnupfen.

Hinweis: Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Körperhaltung sollten die Qualität des entsprechenden Vokals widerspiegeln. Beim I sollte alles

an Ihnen z. B. erhabene Freude ausdrücken. Daher ist es gut, sich auch vor dem Spiegel zu kontrollieren oder zu zweit zu üben.

4.2 Zweite Vokalübung – Vokale und Tonleiter

Diese Übung baut auf der vorherigen auf. Statt des einzelnen Tones verwenden wir jetzt die Tonleiter. Damit bauen wir Brücken zwischen den einzelnen Tönen und Vokalen. Töne und Vokale stehen in dieser Übung nicht einzeln oder isoliert nebeneinander, sondern gehen ineinander über. Auf solche Weise bringt das Üben unsere eigene Harmonisierungskraft immer weiter voran.

Übung:

1. Die Übung findet im Stehen statt. Stellen Sie sich also in der richtigen Haltung auf, wie in Band 2 beschrieben. Die Knie sind locker. Üben Sie im Stehen zunächst jeden Vokal einzeln, indem Sie diesen die Tonleiter hinauf und hinab singen. Die Phrase mündet am Schluss wieder mit dem M. Wählen Sie eine Tonleiter, die Ihnen stimmlich gut liegt. Später verwenden Sie dafür Ihren eigenen Grundton (s. nachfolgendes Kapitel 6).

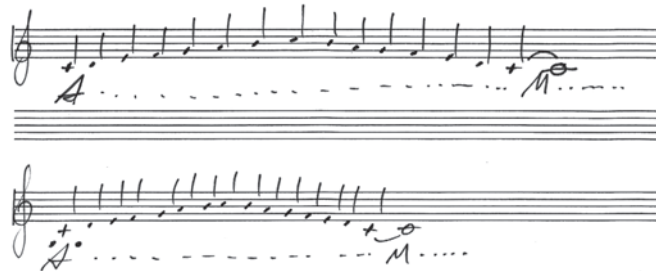


Abb. 92



Harald Knauss

[Töne, Klänge, Vokale - Vom Wesen der inneren Lebensordnungen](#)

Band 4 der Schriftenreihe 'Spirituelle Heilkunst'

276 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de