

Die Stimme über die Ohren stimulieren – Teil 3

Anregungen für die Stimulation

Die Hörbeispiele von den Vogelstimmen, von Klangschale, Zimbeln und Klangstab, von den Grillen und von der Windharfe praktisch nutzen für die Stimulation der Ohren, die Erweiterung und Entwicklung des Hörens und für die Stimulation der Stimme über die Ohren

Es macht einen Unterschied, ob die Hörbeispiele für die Stimulation über **Lautsprecher** oder **Kopfhörer** angehört werden. Auf jeden Fall sind externe gute Lautsprecher zum Hören günstiger als die PC-Lautsprecher. Mit Lautsprechern hat man wahrscheinlich eher ein „natürliches“ Hörgefühl und das Körpergefühl ist im Hören vertrauter. Mit guten Kopfhörern, die die Ohrmuscheln umschließen und hohe Frequenzen optimal wiedergeben, ist das Hörerleben sicher am differenziertesten und vielfältigsten, weil das Klanggeschehen einen dichter umhüllt und einnimmt und zugleich in einem größeren Raum erlebt werden kann. Mit In-ear-Kopfhörern kommen einem die Klangereignisse deutlich näher und rücken einem ziemlich direkt auf die Trommelfelle. Das Hören kann konzentrierter und fokussierter werden, weil das Außenhören ausgeblendet wird. Das Hören findet mehr mitten im Klanggeschehen statt und kann sich von dort den unterschiedlichen Klangphänomenen zuwenden. Hören kann eher zu einem Hörgefühl in den Ohren und mitten im Kopfinnenraum werden, in dem Klänge und Geräusche nicht nur akustisch wahrgenommen, sondern auch gespürt und empfunden werden.

Grundsätzlich ist nur zu beachten, daß generell viel von der Qualität der Lautsprecher und der Kopfhörer abhängt. Vor allem bei In-ear-Kopfhörern habe ich beim Abhören eigener Gesangsaufnahmen die Erfahrung gemacht, daß manche Kopfhörer nicht so gut das komplette Klangspektrum wiedergeben, das allerdings bei Gesangsaufnahmen erheblich komplexer ist als diese Aufnahmen zur Stimulation der Ohren von Vogelstimmen, Klangschale und anderen.

Das Hören stimulieren

Wie in dem Text „Stimulationen für die Ohren – hören – fühlen – empfinden“ ausgeführt, kann man sich durch die Gesänge der Vögel, das Zirpen der Grillen wie auch alle Klänge von Klangschale, Zimbeln und Klangstab anregen lassen zu einer anderen Art des Hörens, bei dem ich mich nicht mehr frage, wen oder was ich da höre, ob ich es schön oder interessant finde und entsprechend bewerte, oder daß ich es dem zuordne, was ich gewöhnlich als angenehm oder unangenehm empfinde. Vielmehr kann es sein, daß ich das reine Zuhören ganz vergesse und nur noch auf **„akustische Phänomene“** und **„klang-sinnliche Ereignisse“** reagiere: **Hören und Fühlen** verschmelzen; ein akustischer Reiz verwandelt sich in ein Spüren, in eine reine Empfindung; die Wahrnehmung eines Klanges erregt den Hörsinn und den Tastsinn gleichermaßen; das Ohr wird zu einem multiplen Sinnesorgan, das akustische Informationen verarbeitet, die Orientierung im Raum unterstützt, das Gleichgewicht steuert, den Kontakt zur Wahrnehmung nach außen und nach innen vermittelt, die Eigenwahrnehmung verstärkt und nicht zuletzt die allgemeine vegetative Erregung erhöht und dem Gehirn Energie liefert.

So kann ich bei jedem Hörbeispiel lernen, mein Hören umzupolen, weg von einem Gewohnheits-hören, das immer gleich definieren und bewerten will, was es hört, hin zu einem erweiterten und neuen unmittelbaren Hören, das einfach nur **wahr-nimmt, spürt und erlebt**.

Vogelstimmen

Kann ich die Amsel oder das Rotkehlchen singen hören, ohne gleich festzustellen, 'Den Vogel kenne ich und den kenne ich nicht', und ohne mich zu bemühen, mir die Art des Singens zu merken und sie zu unterscheiden lernen? Reagiere ich bei der Nachtigall mit der allgemeinen Bewunderung über die vielen schönen Melodien oder kann ich sie mir anhören, als wüßte ich nichts von ihrem berühmten Gesang und hörte sie zum ersten Mal? Kann ich mich dem „Tirilieren“ der Lerche mit all seinen stimulierenden Geräusch-Klängen überlassen und aufhören, bestimmte Klänge oder Tonfolge unterscheiden und heraushören zu wollen?

Die Vogelstimmen bieten vielfältige Möglichkeiten, mein **Hören zu trainieren** und zu entdecken, wie ich meinen **Hörsinn erweitern** kann.

Was höre ich als Klang und was mehr als Klanggeräusch und was ist eher eine pure Erregung oder ein reine Reizung der Ohren?

Wann finden meine Ohren eine deutliche Tonfolge, ohne sie bestimmen zu können, und wann kapitulieren sie vor der Überfülle und der Schnelligkeit der Klangereignisse?

Wie sind Klänge oder Laute eingehüllt in ein Wahrnehmungsfeld von Klangräumen und -spektren und aus welchen Verdichtungen und Verstärkungen im Spektrum sprühen die stärksten Stimulationen?

Was an den Klängen und Geräuschen ist mehr eine Empfindung in den Ohren oder ein atmosphärisches Spüren als ein Hören von akustischen Informationen?

Verliere ich mich im Hinterherhören einer Abfolge von unterschiedlichsten Lauten, Klängen, Tonfolgen und Geräuschen oder kann ich in meiner Aufmerksamkeit konstant zu einer **aktiv rezeptiven Lauschhaltung** finden?

Kann ich mich im Hören der Vogelstimmen einer **Erfahrung des Hörens** hingeben, in der für mich die über die Ohren ausgelöste vegetative Erregung in „Leib und Seele“ spürbar und erlebbar wird, eine Erregung des parasympathischen Nervensystems, die mich in die Balance von Ruhe und lebendiger Erregung bringt: ich fühle mich sicher in einer vertrauten Umgebung, Atmung und Herzschlag regulieren sich, die regenerativen Kräfte im Organismus werden verstärkt, und zugleich fühle ich mich belebt und angeregt durch die Vielfalt und Fülle der akustischen Eindrücke und durch die energetisierende Wirkung der hohen Schwingungen und Vibrationen.

Gerade weil die mehr oder weniger bekannten Vogelstimmen ein wesentliches Element unseres vertrauten Lebensraumes bilden, eines Raumes voll mit Bedeutungen und kulturellen Prägungen, können vielleicht im Hören der Vogelstimmen neue und ungewohnte Klang- und Lauterfahrungen aktiviert und wachgerufen werden, die keinen definierten Codes unterliegen, und in denen eine ganz ursprüngliche Erfahrung des Hörens regenerieren kann.

Eine Vogelstimme anhören und anschauen

Wenn die beiden Links „... anhören“ und „Das Klangspektrum dazu ansehen“ in getrennten Tabs geöffnet werden, kann man die Vogelstimme anhören und in den Bildern verfolgen, wie das Klangspektrum ausschaut. Bei der *Amsel* ist zum Beispiel zu sehen, daß sie am Beginn jeder Strophe meist eine bestimmte schnelle Tonfolge singt im Bereich von 1500 – 3000 Hz und dann in den Bereich von 7000 Hz springt, um dann im Bereich von 3000 – 7000 Hz hin und her zu zwitschern. Bei der 2. Strophe ist die Melodie „d-h-e-a-c-fis-cis“, jeder Ton mit den Teiltönen von Oktave, Quinte und Terz. Die Zwitscherlaute haben meist einen breiten starken Geräuschpegel. Auch die *Singdrossel* hat immer wieder Laute mit einer wahrnehmbaren Tonhöhe bei 2-4000 Hz und den entsprechenden Teiltönen. Bei der *Nachtigall* hört oder besser gesagt spürt man mehrmals zu Beginn einer Strophe sehr feine Pfeiftöne im Bereich von 8000 Hz. Bei der *Feldlerche* und dem *Stieglitz* habe ich in der Bildwiedergabe teilweise den Zeitablauf sehr gedehnt, damit man einen Melodieverlauf sehen kann, den der Mensch in dieser Geschwindigkeit nicht hören kann (70 Töne pro Sekunde).

Hören und Singen mit Vogelstimmen

Die lange Version der *Lerche* und die Datei *Alle Vögel sind schon da* eignen sich besonders für die oben beschriebene Art, das Hören zu stimulieren und zu trainieren und den Hörsinn zu erweitern.

Man kann sich auch vom Singen, Zwitschern und Tirilieren der Singvögel anstecken lassen und „trällert“ einfach mit. Hört man über *Lautsprecher*, kann man beobachten, was während des Singens von den Vogelstimmen zu hören ist, ohne selbst leise zu singen. Scheint es Frequenzanteile in den Vogelstimmen zu geben, die zu meinen Klängen passen, sie ergänzen oder anregen? Oder tauchen in meinen Klängen im Singen Schwingungen auf, die vorher nicht so da waren oder die ich vorher noch nicht wahrgenommen habe? Gibt es während des Singens feine Empfindungen in den Ohren, die von sehr hohen Frequenzen der Vogelstimmen angeregt werden?

Höre ich über *Kopfhörer*, höre ich meinen eigenen Klang natürlich wegen der hohen intensiven Klänge der Vogelstimmen nicht so deutlich oder zumindest nicht so wie gewohnt. Mein Klang-

spektrum liegt ja deutlich unter dem der Singvögel, von den Grundtönen her etwa zwischen 150 und 600 Hz (d und d2, im bequemen Singbereich von Männer- und Frauenstimmen) und vom mit offenen Ohren hinreichend wahrnehmbaren Obertonspektrum her bei 500 – 3000 Hz. Das ist eine ähnliche Situation wie beim Singen mit geschlossenen Ohren, bei dem ich das tiefere Teiltonspektrum meiner Stimme auch nicht so deutlich höre wie gewohnt.

Kann ich nun mit den Kopfhörern in oder auf den Ohren zu den Vogelstimmen singen, ohne meine Klänge wie gewohnt kontrollieren und bewerten zu können? Kann ich so singen und hauptsächlich die Klänge der Vögel mit ihren Hauptfrequenzen zwischen 3 und 5000 Hz hören, ohne mich im Singen zurückzunehmen oder irgendwie gegen sie anzusingen? Kann ich mich im Singen auf die Klangschichten und -elemente konzentrieren, die ich mehr in oder zwischen den Ohren als Berührung und taktilen Reiz oder als Klangverdichtung und -intensivierung empfinde, ohne unterscheiden zu wollen, ob diese Stimulationen von den Vogelstimmen oder von meinen Klängen kommen? Nehme ich dann die Kopfhörer zwischendurch mal ab, werde ich bemerken, daß sich die hohen Klangenergien auch in meinen Klängen eingenistet haben, als würden die Vögel noch in meiner Stimme weiter zwitschern und tirilieren. Und es kann sein, daß sie deshalb auch für mich in meiner Stimme wahrnehmbar sind, weil nun meine Ohren auf diese Frequenzbereiche eingestimmt sind, und sie deshalb in meiner Stimme in Erscheinung treten.

Hören und Atmen mit Vogelstimmen

Wenn das Hören von energetisierenden Schwingungen in den Vogelstimmen, wie oben schon beschrieben, eine beruhigende und zugleich anregende Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben kann, könnte auch der Atemprozeß als Teil des vegetativen Nervensystems in diese Hörerfahrungen eingebunden werden: Atmen „ohne Sinn und Zweck“, kein „rein und raus“, kein „Luftholen, um zu...“ - vielmehr „mein Körper atmet“, Atmen beruhigt und atmen regt an, Hören erleben und Atem erleben, inwendig hören und inwendig atmen, offene Ohren und offenes Atemventil, den gleichmäßigen Ein- und Ausatemstrom belauschen und durch die Ohren atmen.

Eine Hör- und Atemerfahrung

(mit Kopfhörern zu der langen Version der Audio-Datei „Lerche“ - 6 min)

Zunächst einfach sitzen, Augen geschlossen, das Gezwitscher der Lerche wahrnehmen und atmen – der Atem kommt und der Atem geht. Wenn der Atem allmählich ruhiger wird, die Zungenspitze an den vorderen Gaumen legen und mit einem Flüsterhauch ein und ausatmen, ganz gleichmäßig fünf Sekunden ein und fünf Sekunden aus (langsam zählen ein-und-zwan-zig), wie mit einem ruhigen Herzschlag. (Das Atmen in einem gleichmäßigen ruhigen Puls erhöht den vagalen Tonus, das günstige Verhältnis von Atmung und Herzschlag, und senkt den Streßlevel.) So kann sich eine lebendige Ruhe einstellen bei gleichzeitiger lebhafter Erregung von den schwirrenden Schwingungen des Lerchengesangs her. (Auch die Peristaltik kann darauf reagieren.)

Im lebendigen gleichmäßigen Atmen mit den erregten Ohren beginne ich den Atemstrom zu belauschen, Ein- und Ausatem gleich strömend: wird er unter dem Tirilieren der Lerche flexibler, geschmeidiger und dünnflüssiger; rauscht er heller und luftiger, perlt er mehr wie ein Gebirgsbach; welchen Tiefen strömt der Einatem durch die offene Kehle zu und in welche inneren Tiefen ergießt sich der „Aus“atem? Bis in welche Tiefen durch die vom Ein- und Ausatem geöffnete Kehle hindurch reicht das Echo der hellen hohen Schwingungen? Kann der Atem, gleich ob „ein oder aus“, ganz inwendig bleiben, ein wenig energetisierender im Einatmen und ein wenig beruhigender im Ausatmen, so wie auch die hohen Frequenzen im Gezwitscher der Lerche ganz das innere Hören erregen?

*„Die Lerche schwingt sich in die Luft...“ und aus ihren luftigen Höhen dringt ihr Tirilieren in meine Ohren und erfüllt meine inneren Räume. Das Hören wendet sich nach innen und ich spüre, wie das Zwitschern in meinen Ohren meinen Atem anregt, als würden die hohen Schwingungen auch die Luftmoleküle in Schwingung versetzen. So kann ich das Gefühl entwickeln, ich würde **durch die Ohren einatmen**: Unter dem Gezwitscher der Lerche öffnen sich die Ohren, die inneren Lauscher stellen sich auf, und in feinen Verwirbelungen dringt der „Einatem“ durch die eustachischen Röhren und fließt hinterm Gaumensegel entlang nach „innen-unten“ hin zur offenen Kehle. Und im „Aus“atmen spüre ich dem Schwirren des Lerchengesangs in den feinen Verwirbelungen des Atems nach, an den Stimmlippen, den Rachenwänden, dem Gaumensegel bis*

in die eustachischen Röhren hinein zu den erregten Ohren hin, als bildete der „Aus“atem wie im Gesang eine stehende Welle von den Stimmlippen bis zu den Ohren hin, angeregt durch die unaufhörlichen Verwirbelungen der hohen Schwingungen im Gesang der Lerche.

inwendiges Hören – inwendiges Atmen

einatmen durch die Ohren – ausatmen in die Ohren hinein

beruhigendes und erregendes Hören – ruhige Bewegung und lebendige Erregung im Atmen

hören und atmen im Modus des Parasympathikus

Klangschale, Zimbeln und Klangstab

In der PDF-Datei zu diesen Hörbeispielen findet sich eine Darstellung und Analyse des Klangspektrums der Klangschale, der verschiedenen Zimbeln und Klangstäbe mit vielfältigen Hinweisen, wie diese stimulierenden Klänge gehört werden können, wie man die Ohren schulen und trainieren kann für eine differenzierende und anregende Wahrnehmung der hohen Schwingungen und der unterschiedlichen Frequenzschichten, und welche Höreindrücke sie einem vermitteln können, um sich als **Marker für das Hören und Spüren** im sensorischen Gedächtnis einzulagern.

Hören und Singen

Zur intensiven Stimulation der Ohren kann man die längeren Versionen von der Klangschale und von den Zimbeln einsetzen und dazu tönen und singen. Man kann sich auf die Tonhöhe des jeweilig gehörten Hauptklangs einstellen, da die hohen Schwingungsverdichtungen aber unabhängig von der gesungenen Tonhöhe im Klang der Stimme erscheinen können, spielt die gesungene Tonhöhe keine große Rolle. Bei den „Zimbeln 5000“ gibt es eh keine bestimmte Tonhöhe, sondern nur das Klingeln der hohen Frequenzschicht. Günstig ist es, eine bequeme Tonhöhe zu finden, in der sich der volle Klang der Stimme ohne Forcierung und ohne Reduzierung entfalten und auf die Stimulation reagieren kann (nicht zu tief und nicht zu hoch, entweder in der Bruststimme oder in der Kopfstimme).

Hört man über *Lautsprecher*, kann man wie bei den Vogelstimmen beobachten, was während des Singens mit vollem Stimmklang von den hohen Frequenzen der Klangschale und der Zimbeln zu hören ist. Kann ich die hohen Frequenzen hören wie eine zusätzliche hohe Klangschicht über meinem Grundklang? Scheint sich in meinen Ohren zunächst etwas zu reiben von Elementen in meinem Klang mit anders gearteten Elementen im Klang von Zimbeln und Klangschale oder fügen sie sich ineinander oder übereinander? Höre ich in meinen Klängen im Singen Schwingungen, die vorher nicht so da waren oder die ich vorher noch nicht wahrgenommen habe? Tauchen in meinen Ohren feine Empfindungen auf, die von sehr hohen Frequenzen von Klangschale und Zimbeln angeregt werden, obwohl ich diese Frequenzen während des Singens gar nicht deutlich hören kann?

Höre ich über Lautsprecher, kann ich im Singen zusätzlich eine Hand ans rechte Ohr halten, um noch stärker in den Klang meiner Stimme hineinzuhören und deutlicher wahrzunehmen, wie ihr Klang auf die Stimulation reagiert.

Höre ich über *Kopfhörer*, sind die Klänge von Klangschale und Zimbeln natürlich viel näher und dichter in meinen Ohren, und mein Stimmklang erscheint etwas verschwommener und ferner. Kann ich nun mit den Kopfhörern in den Ohren die hohen intensiven Frequenzen einfach nur auf mein Hören wirken lassen und mich so auf sie konzentrieren, daß ich den Grundklang meiner Stimme nicht mehr kontrollieren kann und auch nicht muß? Er darf mir etwas in die Ferne rücken und die intensiven Frequenzschichten kann ich näher und dichter an mich heranlassen, bis sie sich immer mehr in meinen Ohren verdichten, und ich nicht mehr unterscheiden kann, welche Anteile der hohen Schwingungen von den Stimulanzien kommen und welche von meiner Stimme in die Ohren dringen. Es kann so erscheinen, als würde ich meine Ohren von innen besingen. Nehme ich dann die Kopfhörer mal im Singen ab, werde ich bemerken, daß die hohen Klangenergien immer weiter in meinen Ohren schwirren, klingeln und sirren und auch meinen Grundklang weiter über-tönen, als wären mir die hohen Schwingungen meiner Stimme viel näher und vertrauter als der gewohnte Grundklang.

Hören – atmen – singen:

Es empfiehlt sich, auch beim Singen zur Klangschale und den Zimbeln immer wieder still und in Lauschhaltung die Klänge nur auf die Ohren wirken zu lassen und sich nicht von ihrer anregenden Wirkung zu einem übersteigerten Suchen nach den hohen Frequenzen in der eigenen Stimme verführen zu lassen. Aus der lauschenden Ruhe heraus kann ich über den Atem mit den inneren Ohren in Kontakt kommen und dann immer wieder „wie zum ersten Mal“ durch die Ohren einatmen, meinen Einatem durchtränken und belüften lassen von den hohen, hellen Verwirbelungen der Stimulanzen, um dann zu hören und zu spüren, wie sich der Stimmklang vom ersten Moment seines Erklings an in den Ohren einnistet und sie im Klingen berührt und erregt.

Im günstigen Fall kann es so erscheinen, als fände der Stimmeinsatz in den Ohren statt und als würde der Klang sich von den höchsten Frequenzen her in die Ohren einfädeln, als würden sich die hohen Schwingungen in der Stimme im Moment des Einsatzes kurzschließen mit denen von Klangschale und Zimbeln.

Singen zum Zirpen der Grillen

Eine Beschreibung und Analyse des Klangspektrums der Grillen findet sich in der PDF-Datei zum Hörbeispiel „Grillen zirpen in einer Herbstnacht“.

Die Geräusch-Klänge der Grillen eignen sich für jede Art von Stimulation, auch als anregend-beruhigende Hintergrund-„Musik“ für konzentriertes Arbeiten, auch beim Einstudieren eines Liedes. Ihr feines schwirrendes, sirrendes, flirrendes Zirpen ohne jede Anbindung an bestimmte Tonhöhen oder Frequenzen schafft eine weite und doch dichte flimmernde Atmosphäre, in die die Ohren eintauchen können wie in einen unbegrenzten Hörraum und in der sie zugleich so unmittelbar gereizt und erregt werden, als würden die Fühler der Grillen die Trommelfelle kitzeln. Läßt man eine gute Weile das Zirpen auf die Ohren wirken und legt dann die Kopfhörer ab, kann es sich möglicherweise so anfühlen, als hätte sich diese flimmernde Atmosphäre in den Ohren ausgebreitet, als fühlte sich der innere Hörraum immer noch weit und hell an, wie gereinigt und zugleich erfüllt von einem feinen Flirren, als könnte man das erregte Flimmern der äußeren Haarzellen in der Cochlea spüren und hören. Und es kann auch sein, daß sich mein ganzer Organismus mit all seinen vegetativen Funktionen ruhig und hell, klar und ausgeglichen anfühlt, sehr wach und unbestimmt, ohne irgendwelche gerichteten Handlungsimpulse.

Das besondere Phänomen des Grillenzirpens ist wohl, daß seine feinsten und stärksten Wirkungen unterhalb der Schwelle unseres bewußten Hörvermögens und unserer spürbaren Empfindungsfähigkeit liegen.

Umso mehr gilt es, wie oben bei den Stimulationen mit Zimbeln und Klangschale empfohlen, im Hören-Atmen-Singen zum Zirpen der Grillen immer wieder innere Stille einkehren zu lassen, das Zirpen als puren Hör- und Empfindungsreiz auf sich wirken zu lassen, im Atmen zu lauschen und in einer aktiv lauschenden Haltung zu singen. Das Hören ist aktiv-empfindlich, der Atem ist ungerichtet, hat kein „um zu...“, und das Singen ist auf die Ohren ausgerichtet. Und das kann, angeregt durch die hohen Zirpgeräusche, bedeuten, die Ohren mit soviel Schwingungsenergie aus der Stimme zu füttern und aufzuladen, daß sie in Resonanz geraten mit den hohen zirpenden Schwingungen zwischen 4 und 10.000 Hz und so erregt werden, daß wiederum die sirrenden Schwingungen in der Stimme bei 2500 – 3500 Hz weiter angeregt und verstärkt werden. So können sich die ganz eigenen hohen Schwingungen der Grillen in meinen Ohren und die hohe Schwingung in meiner Stimme wechselseitig ergänzen, unterstützen und stimulieren.

(Meiner Erfahrung nach kann es nicht darum gehen, die Grillen- und Insektengeräusche mit ihren spezifischen Frequenzverdichtungen in die Gesangsstimme zu übertragen, als wäre es erstrebenswert, daß genau diese Frequenzen auch in der Gesangsstimme erscheinen. Es könnte eher darum gehen, das „grillenartige“ und „insektenhafte“ der hohen Schwingungen als Wahrnehmungsmuster im Gehör zu stimulieren und dem Hörsinn einzuprägen.)

Windharfe

In meinen Wochenendkursen „Entfaltung der Stimme“ gibt es am ersten Abend zu den Klängen der Windharfe eine Hörmeditation (siehe PDF-Datei), um die Ohren und den Hörsinn der Teilnehmer zu öffnen für eine erweiterte Wahrnehmung von Klängen und Klangspektren, wie sie auch

in der Stimme erscheinen können. Ich verrate erst nach der Meditation, wie dieser eigenartige Klang entsteht und um was für ein nicht von Menschen gespieltes Instrument es sich handelt. Am Ende des Kurses gibt es dann einen „Großen Gesang“, bei dem sich alle im freien Tönen, Singen und Klingen zu den Klängen der Windharfe im Raum bewegen.

Über die Hörmeditation hinaus läßt sich der Klang der Windharfe nutzen, um die Hörwahrnehmung zu erweitern und zu differenzieren:

Wie höre ich den **Grundton**? Höre ich ihn als Tonhöhe, als tiefsten Ton des Klangs, als dunkles und sonores Klangelement? Oder auch in seinen Oktavierungen, von seinen Obertönen her, vor allem über die Quinte und die Terz? Oder höre ich ihn als weiten offenen Raum, der in seiner Tiefe durch vielfältige helle lichte Farben ausgeleuchtet wird?

Was nehme ich als **Klang** und was als **Geräusch** wahr? Was ist geräuschhaft am Klang und im Klang? Was klingt in den Geräuschen mit und welche gleichmäßigen Schwingungen höre ich hinter dem Geräuschhaften oder durch es hindurch? Und wie oder was höre ich, wenn ich nicht mehr zwischen Geräusch und Klang unterscheide?

Kann ich mir vorstellen, wie die **Quinte** oder die **Terz** zu diesem Grundton klingt – ohne sie mitzusummen, nur in der inneren Hörvorstellung? Kann ich meine Vorstellungskraft im inneren Hören soweit anregen, daß ich, ohne zu summen, den Dreiklang innerlich als Vokalise auf „u“ oder auf „a“ „singen“ kann - Grundton-Terz-Quinte und zurück oder Quinte-Terz-Grundton? Oder auch ein Arpeggio Grundton-Terz-Quinte-Oktave?

In welchen **spektralen Schichten** höre ich, mehr in den tieferen Anteilen und im weiten Raum zwischen dem dunklen Grundton und den hellen Obertönen oder kann ich mich mehr auf die hohen Klangschichten fokussieren, die in ihren Verdichtungen geräuschhafter, sirriger, metallischer klingen? Bis in welche hohen Frequenzbereiche reicht meine Wahrnehmungsfähigkeit? Gibt es noch etwas darüber, was ich eher erahne und doch wie eine feine Erregung spüren kann?

Kann ich im Klang der Windharfe eine **Dynamik** hören, über die Pegelveränderungen von laut und leise hinaus? Eine strömende Grundierung und Klangwellen, die an- und abschwollen, manchmal überraschend, manchmal allmählich; einen ruhig pulsierenden Farbwechsel in den oberen Schichten des Klangs, als wäre die Rufterz (Quinte-Terz) der Herzschlag des Klangs; und immer wieder sprühende glänzende Klangereignisse ausgelöst durch eine Bö des Windes?

Welche **Klanggestalten** bilden sich in meiner Vorstellung und erscheinen vor meinen inneren Ohren? Höre ich einen Gesamtklang oder Teiltöne, die zueinander in Beziehung stehen und eine Struktur bilden, ein Gewebe oder ein Geflecht? Kann ich mal mehr zweidimensional hören, räumlich horizontal mit Nähe und Weite oder Tiefe, oder vertikal in Höhe und Tiefe und in Spektren oder Schichtungen? Und kann ich dann wieder den Klang in einer dreidimensionalen Gestalt wahrnehmen, als Kugel, von innen oder von außen, in welcher Ausdehnung, in innerer Tiefe oder innen weit mit einem verdichteten Zentrum oder ausgefüllt mit vielen Farben? Oder kann der Klang die Gestalt einer im Raum schwebenden Blase annehmen, transparent und mit schimmernder Außenhaut, oder einer Blase in der Blase mit farblich unterschiedlich schimmernden Häuten?

Singen zur Windharfe

- Mit den Ohren den Klang einatmen – sich einen Vokal vorstellen – einen Ton, einen Klang ertönen oder erklingen lassen, ohne ihn vorher zu definieren oder sich auf eine bestimmte Tonhöhe festzulegen, und ohne ihn im Singen korrigieren und anpassen zu wollen. Eine gute Weile im Hören und Singen mit dem Klang der Windharfe und dem eigenen Klang in Kontakt bleiben. Dann wieder einfach den Klang hören, ohne etwas beim nächsten gesungenen Ton besser oder richtiger machen zu wollen. Und wieder über die Ohren aktiv lauschend mit einer Vokalvorstellung einatmen und den Klang ertönen lassen, der sich im Ohr eingenistet hat, ohne ihn als richtig oder falsch, schön oder unklar zu bewerten, und im hörenden Singen verweilen. Den Vorgang von Hören-Atmen-Singen mehrmals wiederholen, möglichst ohne die Klänge zu vergleichen, immer wieder wie zum ersten Mal.

- Lauschend in den Raum des „Grundtons“, den Grund des Klanges eintauchen, ohne definieren zu wollen, was ein **Grundton** ist. Den Grund des Klangraumes beatmen, inwendig ein- und ausatmen und erspüren, wie weit die Tiefe des Klangs und die Tiefe des Atems unter die Tiefe der „Tonhöhe“ des Grundtons reicht, und welche lichten Höhen und Helligkeiten im Klang wie im

Atem den Grundton ausleuchten. Wenn ich in meiner Vorstellung über den Atem am Grund des Klangs angekommen bin, atme ich den Grundton „tief“ ein, stimme mich im Einatmen auf eine für mich leichte Klangvorstellung von „tief“ ein und besinge den Grund des Klangs.

- Sich einhören in die Klangräume über dem Grundton, hinein in das farbige, metallisch klingende Spektrum, das den Grundton zum Leuchten bringt, und in den hohen Echoraum hinauf, in dem sich der Grundton mit seinen feinen Schwingungen widerspiegelt. Durch die Ohren das ganze helle farbige Klangspektrum aufnehmen und einatmen, im inwendigen Ausatmen in Kontakt bleiben mit den feinen Erregungen des inneren Hörens. Wenn ich in meiner Vorstellung das ganze **Oberton-spektrum** des Grundtons in mein Hören aufgenommen habe, atme ich die hohen Schwingungen „tief“ in die Ohren ein, stimme mich im Einatmen auf eine helle lichte Klangvorstellung des Grundtons ein und lasse ihn aus dem Reichtum seiner Obertöne erklingen. Als würde der Grundton von oben her, aus seinen hohen Obertönen heraus in Erscheinung treten und zum Klingen kommen. Halte ich die Hand an mein rechtes Ohr (Fingerkuppen auf der Ohrmuschel, Handfläche zum Mund hin), kann ich den Klang der Windharfe über mein linkes Ohr hören und zugleich den Obertonreichtum im Klang meiner Stimme verstärkt über mein rechtes Ohr wahrnehmen, als würde der Wind auch die hohen Schwingungen in den Saiten meiner Stimme in Erregung versetzen.

- Immer wieder ist über dem wogenden Klanggeschehen die **Kleine Terz** (Quinte gis – Terz eis), die sogenannte Rufterz zu hören (faktisch 2 Oktaven über dem Grundton). Ich kann mich eine Weile in dieses Klangphänomen einhören und dann, während ich den Grundton singe, dem Erklingen der Kleinen Terz nachhören. Wenn ich diese Obertonbewegung zu meinem gesungenen Grundton wahrnehmen kann, höre ich wieder in das Klangspektrum hinein, bis ich meine, die **Quinte** in meinen inneren Ohren aus dem Gesamtspektrum herauszuhören, und singe dann, in der für mich bequemen Lage, die Quinte, die direkt über dem Grundton liegt. Von der Quinte aus kann ich dann zur **Terz** wechseln oder auch, wenn ich mich eingehört habe, direkt die Terz ansingen.

Schließlich wird es ein Leichtes sein, den **Dreiklang** von der Quinte über die Terz bis zum Grundton zu singen. Wenn ich mit den Ohren im Kontakt mit dem Gesamtklang bleibe, werde ich das nicht als eine reine Intervallbewegung abwärts erleben, sondern hören und spüren, wie ich mich im Singen durch einen offenen und zugleich strukturierten Raum bewege, in dem die Quinte immer präsent bleibt und der Grundton beständig durchklingt. Eine „Tonhöhe“ bezieht sich auf die andere, jede Intervallbewegung ist rückbezüglich und enthält schon den Bezug auf den folgenden Ton. Während ich noch die Quinte singe, kann ich mir vorstellen, schon im Klang der Windharfe und auch in meinem Klang zu hören, wie die Terz klingt. Und während ein Teil des Klangspektrums als Quinte weiterklingt (Hand am Ohr!), „kippt“ ein anderer Anteil des Spektrums zur Terz in den entsprechenden Raum zwischen Grundton und Quinte, ohne zu „schmieren“ und ohne neu anzusetzen. Auf der Terz kann ich wiederum durch den Klang der Windharfe und auch in meinem Klang weiter der Quinte nachhören und zugleich den Grundton voraushören. Die Bewegung von der Terz zum Grundton kann dann wie ein Ankommen sein, in einem Raum, den die Ohren schon geöffnet und eingerahmt haben, als würde das ganze durchsungene Spektrum sich im Grundton sammeln und konzentrieren.

Singe ich dann den Dreiklang vom Grundton aus zur Quinte und wieder zurück, kann sich das Konzentrat des Grundtons wieder über die Terz zur Quinte hin entfalten in seiner ganzen spektralen Farbigkeit. Es scheint keine Tonhöhenbewegung mehr nach oben oder nach unten zu geben, weil jeder Ton auf das ganze Spektrum von Grundton und Obertönen bezogen ist und seinen Ort des Erklingens ganz selbstverständlich in der natürlichen Ordnung des Klangs und seiner Obertonstruktur findet.

- Über den Dreiklang hinaus kann ich dann auch das Klangspektrum weiter durchsingen bis in die **Oktave** hinein, die schon im Grundton mit all seinen Oktavierungen angeklungen ist (bei der Windharfe teilweise bis zur 6. Oktave). Und wenn ich die Oktave direkt ansinge und dann wieder zum Grundton zurückkehre, kann ich hören und spüren, wie die Frequenz der Oktave in der Quinte und in der Terz in der Windharfe und in meinen Ohren weiterschwingt. Das Obertonspektrum des Grundtons spiegelt sich natürlich auch im Raum darunter. Singe ich vom Grundton eine Quarte tiefer (gis), so erklingt dort die tiefere Oktave der Quint-Frequenz des

Grundtons. Ich kann im Singen des Grundtons „cis“ mich einhören in die Quinte, wie ich sie aus dem Klang der Windharfe heraushören kann, und dann mit dem Quint-Oberton „gis“ im Ohr wechseln in die Unterquarte vom „cis“ zum „Gis“ (Männerstimmen) bzw. vom „cis1“ zum „gis“ (Frauenstimmen). Zu einem Anteil erklingt dann ein tieferer dunkler Ton, zu einem anderen, vielleicht stärkeren Anteil kann dieser tiefere Ton aber auch alle Obertöne des Grundtons anklingen lassen, und vor allem durch die Quint-Obertöne kann in dem dunklen Ton auch ein feines helles Glitzern aufleuchten (Hand am Ohr!).

- Nach all diesen Erkundungen und Hörerfahrungen mit und in den Klangräumen und Klangwelten der Windharfe und der Stimme kann es ein wahres Vergnügen sein, sich im **freien Tönen**, Singen und Klingen durch diese Räume und Welten zu bewegen.

Hören-Atmen-Singen, immer wieder und immer weiter und immer tiefer hinein, sich einschwingen und treiben lassen, sich hineinziehen lassen in die Weite und Tiefe, in das ganze Spektrum des Klangs. Von Ton zu Ton, von diesem Klang zu jenem Klang, durch Intervalle und Zwischenräume hindurch hin zu Klangphrasen und Motiven, bis sich ganze Melodien finden lassen.