



# Resonanz

Sie sind hochresonant. Ihr Körper ist ein großer, dynamischer Klangraum für Ihre Stimme. Die Vibrationen gehen bis in die Knochen ...

» Der Resonanzraum ergibt den großen Klang: Klingen, erklingen, durchklingen ... «

Ich spüre sie mehr, als dass ich sie höre: die Taiko-Trommeln der japanischen Gruppe Kodo. Gewaltige Trommeln stehen auf der Bühne und muskulöse Arme schlagen sie in komplexen Rhythmen. Die Wirkung ist unglaublich. Über den Boden spüre ich die Vibration bis in die Knochen. Teilweise verschlägt es mir fast den Atem, auch mein Brustkorb schwingt mit den mächtigen Tönen mit. Die tiefsten Bässe spüre ich im Bauch und Becken. Viel sinnlicher als jede Technomusik – ein archaisches Erlebnis.

## Machtvolle Klänge ...

Schwingung und Resonanz pur. Ein Gefäß – hier ein Holzrahmen bespannt mit Fell – wirkt als Verstärker eines Impulses: des Knüppelschlags. Gleichmaßen verstärkt der Holzkasten einer Gitarre die Schwingungen der Saiten.

Die Schwingungen einer Stimme sind wohl weniger mächtig als die Trommeln, folgen jedoch dem gleichen Prinzip: Im Kehlkopf werden zarte Stimmbänder vom Atemstrom in Schwingung versetzt. Voll klingend werden die Töne, indem die Schwingungen in den Hohlräumen von Mund und Kopf verstärkt werden. Mächtig werden die Töne, wenn sie sich im ganzen Körper ausweiten, eben »resonieren«.

»Resonare« (aus dem Lateinischen) bedeutet »widerhallen«. Wir zeigen Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie für jeden Ton die besten Resonanzräume erschließen, wie Sie Ihren Körper als Resonanzraum für Ihre Stimme einsetzen und somit Ihr Körper-Instrument zum Klingen bringen können. Willkommen auf einer spannenden Entdeckungsreise: der Körper als geheimnisvolle Schatz- und Echokammer.

## Anatomie: Dynamische Resonanzräume

Die Saite erzeugt den Ton, der Resonanzraum bringt ihn zum Klingen. Hier entstehen Ober- und Untertöne. Dies gilt für Violine wie für die menschliche Stimme. Resonanzräume sind das A und O der Klangbildung, sie umfassen Rachen, Mundhöhle, Nasenraum, Nebenhöhlen und Brustkorb. Für die Lautbildung entscheidend ist die Mundhöhle. Im Gegensatz zu einem Resonanzkörper aus Holz besitzt der Mund nur oben eine feste Wand – den harten Gaumen. Alle anderen Wände sind weich und formbar.

Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie Ihre eigene Stimme anders wahrnehmen als die Stimme anderer Menschen? Von anderen Menschen hören Sie nur die Schallleitung via Luft, was einer Tonbandaufnahme ähnelt. Bei der eigenen Stimme hören Sie die Schallleitung via Luft kombiniert mit der Schallleitung via Knochen. Die eigene Stimme wird über den harten Gaumen

via Knochen direkt ans Innenohr weitergeleitet. Hinter dem Ohr befindet sich der sogenannte Hörknochen – er dient, wie der Name sagt, dem Hören mittels Knochenschallleitung.

### Resonante Knochen

Knochen sind wunderbare Schalleiter. Was auf Hör- und Schädelknochen zutrifft, gilt für alle Knochen. Das Skelett – ein gigantischer Resonanzkörper? Richtig! Alle Knochen »re-sonieren«, sie schwingen mit der Stimme mit. Für die Qualität der Resonanz ist das freie Mitvibrieren aller Knochen von besonderer Bedeutung. Über das Öffnen dieser Resonanzräume nach oben entsteht die Kopfresonanz. Dank der Nähe des Kehlkopfs zur Wirbelsäule pflanzt sich der Schall via Knochenleitung nach unten zum Brustbein und zu den Rippen fort, so entsteht Brustresonanz. Und manchmal können Sie einen tiefen Ton auch ganz tief unten im Becken oder im Bauch spüren, weil der Ton via Wirbelsäule weiter nach unten bis ins Becken geleitet wird. Von dort breiten sich die Schwingung auf Muskeln und Eingeweide aus. Auch Wasser leitet Schall! Da der Mensch

- ① Ein offener Nacken erweitert den Rachenraum – Ausgangspunkt für eine resonanzstarke Stimme.
- ② Kopf nach vorn geschoben.
- ③ Kinn zur Brust gepresst.
- ④ Die ungünstigste aller Kopfhaltungen (Kombination von 2 und 3).



zu 70 Prozent aus Wasser besteht, kann der ganze Mensch als dynamischer Resonanzkörper der menschlichen Stimme betrachtet werden.

**Mach den Mund auf, statt auf die Zähne zu beißen!**

**Kopfhaltung:** Die Kopfhaltung beeinflusst die Resonanzfähigkeit des menschlichen Körpers unmittelbar. Ein Rundrücken führt automatisch zum Knick im Genick, der Kopf wird in den Nacken gezogen, der Kehlkopf als erster Resonanzraum und der Rachenraum werden eingeengt. Eine flache Stimme und nächtliches Schnarchen sind die Folge.

**Mund auf:** Evolutionsgeschichtlich gesehen sind Zähne »Waffen«. Die Kau- und Beißmuskeln sind die stärksten des menschlichen Körpers. Die antrainierte Beißhemmung – die Unterdrückung einer gesunden Aggressivität – hat bei vielen Menschen dazu geführt, dass sie sich nicht mehr trauen, den Mund aufzumachen. Unterdrückte Emotionen und Aggression führen zu massiven Verspannungen der Kaumuskulatur. Es kommt zu Zahnpressen, Knirschen, Schläfenkopfschmerz und zur vorzeitigen Abnutzung von Zähnen und Kiefergelenken.

**Fazit:** Mach den Mund auf, im Alltag wie beim Singen.

## Klangräume und Raumklang – mit dem Herzen singen

Redewendungen wie: »Ja, das klingt an!« – »Ja, das stimmt!« weisen darauf hin, dass etwas stimmig mitschwingt. Sie gehen in Resonanz, in Gleichklang. Sie schwingen sich innerlich auf etwas ein, was Ihnen von außen entgegenkommt. Beim Singen gilt das Prinzip analog umgekehrt: Sie »resonieren« sozusagen von innen nach außen.

Wenn Sie in Resonanz mit Ihren Gefühlen sind, klingen diese durch Ihr Körper-Instrument hindurch nach außen. Hier zeigt sich das berühmte »mit dem Herzen singen«. Sich innerlich zu öffnen gehört unabdingbar zum Singen dazu. Auf den Körper übertragen öffnen Sie den Mund, die Atemwege, den ganzen Körper. Sie gestalten die Töne in den Innenräumen Ihres Körpers: Mundraum, Schädel und Brustraum. In diesen Resonanzräumen nimmt der Klang Gefühle und Farbe an. Diese Klänge entsenden Sie in den Außenraum.

Erfahrene Sänger kennen zusätzlich den Resonanzraum »um den Körper«. Es entsteht eine energetische Weite, ein visualisierter Raum um Ihren Körper – eine Art akustischer Aura, die wiederum eine innere Weite bewirkt. Hier spiegelt sich die psychologische Dimension des geflügelten Wortes »sich den Raum nehmen« – im Innen wie im Außen.

Die nächste, dritte Dimension der Resonanz bildet der bauliche Raum. Jeder Saal, jede Kirche und auch das Badezimmer werden zum Klangkörper. Füllen Sie in der Vorstellung – ob laut oder leise – immer den ganzen Raum.

## Klangwelten entstehen im Kopf

Entdecken Sie das Geheimnis im Schädel! Lernen Sie die Vielfalt seiner Klangwelt kennen! Beschallen Sie ihn ganz neu! Befühlen Sie ihn und werden Sie gierig danach, neue Klangräume zu erschließen! Fassen Sie sich an die Nase, während Sie Töne singen, spüren Sie den Unterschied der Vibrationen, wenn Sie ein »m«, ein »n« oder ein »ng« singen. Legen Sie eine Hand flach an den Hinterkopf oder mitten auf der Schädeldecke. Wo vibriert es am meisten? Wo spüren Sie gar nichts? Können die Töne bis zu den Zähnen klin-

gen? Haben Zähne überhaupt einen Klang? Kommen Sie weg von der Idee, dass der Ton lediglich aus dem Mund »hinauspurzelt« ... Lassen Sie sich inspirieren von der neuen Idee, dass sich unendlich viele Klangwellen durch alle Knochen und Hohlräume im Kopf ausbreiten.

Wenn Sie diese mit Klang füllen, werden Obertöne erklingen. Wie bei jedem Instrument. Dadurch wird der Klang Ihrer Stimme farbiger. Sie können sich dies als Vibrationsmassage vorstellen: Die Klangwellen massieren alle Zellen in Ihrem Schädel, von innen bis nach außen. So entstehen lebendige Verbindungen zwischen Knochen, Haut und Hohlräumen. Durch regelmäßiges Singen wird es Ihnen gelingen, überall in den Schädel hinein- und durch ihn hindurchzudringen – bis Sie sein Geheimnis entdecken, den Sitz Ihrer Stimme: Ein Ort an dem Sie fühlen und hören werden, wie im Inneren des Schädels Musik entsteht.