

Diplomarbeit zum Dipl. Burnoutcoach

*Stressreduktion durch Klänge.*

*Wie Frequenzen unser System beeinflussen.*

Verfasserin:

Mag. Daniela Fuchs

Lindengasse 2A/21

1070 Wien

office@elaf.at

ElaF – Freiheit für die Stimme

Ausbildung: Dipl. Burnoutcoach

Coach für Stressmanagement und Burnoutprävention

Bildungsinstitut Vonwald

Maria Theresienstr. 10/12

7100 Neusiedl

Wien, Juni 2021

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung	Seite 3
2. Wie Frequenzen System beeinflussen	Seite 4
3. Stressreduktion mit ElaF – Stimmübungen	Seite 7
a. Praktischer Teil – ElaF Stimmübungen	Seite 9
4. Schlussbemerkung	Seite 12
5. Literaturverzeichnis	Seite 13

## **1 Einleitung – Stressreduktion durch Klänge. Wie Frequenzen unser System beeinflussen.**

Die Stimme ist unser heilsamstes Instrument, das wir in uns tragen. Das zu erkennen war für mich ein langer Weg, der mich letztlich auf eine wundersame Reise geführt hat. Musik war – seit ich denken kann – immer Mittelpunkt meines Lebens und diente für mich als Kind als Überlebensstrategie. Mein Weg, schließlich mit Klang zu arbeiten war lang und führte mich durch viele Täler der Strenge, der Disziplin, des Ehrgeizes und des Leids. So oft ich der Musik abgeschworen und sie in eine Schublade gesteckt habe, so oft ist sie wieder zu mir zurückgekommen, bis ich erkannt habe, welche Kraft in der Musik steckt und wie tief Frequenzen in unser System einwirken können und wie sie die Möglichkeit zur Transformation frei macht.

Ich gehöre zu den Menschen, die lange Zeit mit 180 km/h durchs Leben rasen, bis sie wieder abrupt vom Leben gestoppt werden. Mein Stresspegel ist deshalb von Grund auf schon ziemlich hoch und ich begann schon mit Anfang Zwanzig einen Weg zu suchen, um mich auf eine angenehme Grundfrequenz zu bringen. Der Beginn war für mich die Meditation in ihren unterschiedlichen Varianten. Durch mein Musikwissenschaftsstudium lernte ich die Geschichte und verschiedene Facetten der Musik kennen. Mit der Heilarbeit durch Musik, Rhythmus und Klang fügten sich meine jahrelange systemische Reflexionsarbeit, mein Studium, meine Musikpraxis und meine Meditation harmonisch zusammen. Mittlerweile ist mein Hauptinstrument die Stimme. Zu tönen – mit der Stimme Klang zu erzeugen – ist für mich der unmittelbarste Weg, um zu mir selbst zu kommen. Die Stimme ist Ausdrucksmittel in der Kommunikation nach außen, aber auch nach innen. Gemeint ist hier, dass wir die Verbindung zu uns selbst, zu unserer inneren Stimme stärken können. Die Stimme ist sozusagen der direkte Draht und ein Werkzeug um die Eigen-Wahrnehmung zu steigern, leichter mit Gefühlen umgehen zu können und sich selbst besser spüren zu lernen.

In der folgenden Arbeit soll Aufschluss darüber gegeben werden, wie Frequenzen auf unser System wirken und wie wir diese für uns nutzen können. Wie wir uns fühlen, ist auch eine Frage der Entscheidung. Der Praxisteil umfasst Übungen, die ich speziell ausgearbeitet habe, um ein Gefühl der Ruhe und des Wohlfühlens hervorzurufen und folglich innere Unruhe und Stressgefühle zu reduzieren.

Jeder Vokal wirkt auf eine bestimmte Region in unserem Körper. Die Übungen sind so angelegt, dass sie die Verbindung zur Erde (den Beckenraum) und die Mitte (unseren

Bauchraum) stärken. Der Kopf soll durch die Verringerung der Grundschwingungsfrequenz entlastet werden. Die Gedanken werden ruhiger und damit einhergehend wird auch die emotionale Belastung geringer.

## 2 Wie Frequenzen unser System beeinflussen

Was ist Musik? Was Musik ist und woher sie kommt ist schwer zu definieren. Es gibt in der Musikwissenschaft verschiedene Ansätze wie Musik definiert wird. Dabei gehen die Auffassungen weit auseinander: E. Altenmüller definiert Musik als *bewusst gestaltete, in der Zeit gegliederte und nichtsprachliche akustische Ereignisse in sozialen Zusammenhängen*. In der Akustik beziehungsweise in der Physiklehre werden Klänge, Geräusche und Laute als Schwingungen in bestimmten Frequenzen dargestellt. Aus der Neurowissenschaft geht hervor, wie diese Frequenzen Auswirkungen auf das Gehirn und in Folge auf den Körper haben. Durch bestimmte Frequenzen können die Gehirnströme beeinflusst werden und folglich auch unsere Emotionen.

Gefühle beziehungsweise Emotionen sind Reaktionsmuster, die ein subjektives Gefühl – wie Trauer oder Freude – einerseits ein motorisches Ausdrucksverhalten – wie etwa der Gesichtsausdruck – und andererseits eine physiologische Reaktion des autonomen Nervensystems – etwa die Beschleunigung des Herzschlags – hervorruft. Diese körperlichen Reaktionen sind wissenschaftlich nachweisbar. Allerdings ist die Wahrnehmung dieser Reaktionen und Emotionen individuell, je nach Vorerfahrungen, Hörgewohnheiten und Umfeld. Musik kann mächtige Emotionen erzeugen und uns Glücksgefühle und Gänsehautmomente bescheren. Relevante Forschungen für die Auswirkung von Klang auf den Körper finden sich in der Neurowissenschaft. Diesbezügliche Forschungen dazu, hat der Psychiater Norman Doidge mit Parkinson-, Schlaganfall- und chronischen Schmerzpatienten gemacht. Demzufolge ist es nachgewiesen, dass der Körper und das Gehirn in einer Wechselbeziehung zueinanderstehen. Neurobiologen zeichnen nach, wie sich die Stoffwechselprozesse im Gehirn den körperlichen Veränderungen anpassen, dies wird als neuroplastische Veränderung im Gehirn bezeichnet. Die funktionelle und strukturelle Anpassung des Nervensystems an Spezialanforderungen, wie sie beispielsweise das Musizieren mit sich bringt, nennt man Neuroplastizität. Somit entstehen beim Musizieren im Sekundenbereich Veränderungen der Signalübertragung an den Nervenendknöpfchen

(Synapsen). Wahrgenommene Frequenzen führen so auch zum Wachstum dieser Synapsen und das hat wiederum eine Veränderung der Emotionen zur Folge. Auch mentales Training, Körpertraining, Licht-, Musik- und Psychotherapie können die selbstregulierenden Prozesse des Wachstums der Synapsen unterstützen. Daraus kann gefolgert werden, dass auch Veränderungen der Emotionen stattfinden und es somit auch einfacher wird, bestehende und festgefahrene Gedankenmuster zu transformieren.

Auch aus der Musikgeschichte geht die heilende Wirkung von Musik hervor. So hat schon Johann Sebastian Bach die therapeutische Wirkung in seiner Musik eronnen und bekam den Auftrag, die Goldberg-Variationen zu komponieren, um den kränkelnden Graf Keyserlingk zu erheitern. Musik wird seit Urzeiten in schamanischen Kulturen als Heilmittel eingesetzt. Die Mittel zur Heilung sind hierbei Trance, Suggestion und die Geborgenheit der Gruppe. Seit biblischen Zeiten gibt es Hinweise darauf, dass Musik eine antidepressive Wirkung hat und hilft, negative Stimmungen erfolgreich zu überwinden. Wichtig scheint bei dieser Form der rezeptiven Musiktherapie die richtige Auswahl der Musikstücke zu sein. Musiktherapeuten müssen für jeden Patienten eine individuelle Musikauswahl treffen und den jeweiligen Musikgeschmack, die soziale Herkunft, Hörgewohnheiten und frühere Hörererlebnisse berücksichtigen. Allerdings ist die Philosophie der musikalischen Hausapotheke, nach der bestimmte Stücke gesundheitliche Wirkung haben, angesichts der unterschiedlichen Musiksozialisation fragwürdig.

Die Humanenergetik arbeitet auf der energetisch-feinstofflichen Ebene, dem Energiefeld. Sie befasst sich mit dem sogenannten Energiekörper (Aura, Energiefeld), der zwar nicht sichtbar, wohl aber fühlbar und wahrnehmbar ist. Ausgangspunkt bei der Methode Musik ist, dass alles auf dieser Erde auf einer bestimmten Frequenz schwingt. Bekommen diese Frequenzen einen neuen Impuls, kann die Grundfrequenz verändert werden. Der Mensch wird harmonisiert und kann wieder in seiner Grundfrequenz, beziehungsweise bezeichne ich das auch als Herzensfrequenz, schwingen. Der Körper regeneriert sich auf energetischer und folglich auch auf körperlicher Ebene selbst.

Das Drei-Ebenen-Modell der Humanenergetik beschreibt den Prozess der feinstofflichen Transformation wie folgt<sup>1</sup>:

---

<sup>1</sup> Vgl.: WKO 3-Ebenen Modell Humanenergetik der Fachgruppe persönliche Dienstleister:  
[www.humanenergetiker.co.at](http://www.humanenergetiker.co.at)

Auf der dritten und höchsten Ebene (nicht sichtbar) befinden sich die Prinzipien und Baupläne (Potenziale), auch das Individuelle Höhere Selbst genannt. Hier wirken Musik und Klang direkt auf alle materiellen und feinstofflichen Ebenen und versetzen diese in Schwingung. Das Prinzip von Musik und Klang repräsentiert das Prinzip von Schwingung und Harmonie.

Auf der zweiten Ebene (nicht sichtbar) der energetisch-feinstofflichen Ebene, auf welcher die Humanenergetiker arbeiten, beeinflusst der Klang die Information im System. Die Schwingungen des Energiefeldes werden beeinflusst und die Zellinformationen neu strukturiert. Klang fördert und harmonisiert den Fluss der Lebensenergie und dadurch ergibt sich ein Ausgleich der Chakren/Energiezentren und der Aura.

Auf der materiellen Ebene, dem Körper, wirken die Frequenzen von Musik, Stimme und Obertönen direkt auf unseren Körper.

### **Die eigene Stimme: Wie im Innen, so im Außen**

Wenn an Musik machen gedacht wird, assoziieren damit viele erstmals, ein Musikinstrument in die Hand zu nehmen und dadurch Klänge zu erzeugen. Allerdings ist es das Naheliegende, die eigene Stimme als Instrument zu nutzen. Aufgrund der unzähligen Möglichkeiten der modernen Medien, wie Radio, Fernsehen und Internet, und der Dauerbeschallung beispielsweise in Einkaufszentren, ist das Bedürfnis der Menschen selbst zu singen in den Hintergrund geraten. Da auch das Singen im Familienkreis größtenteils nicht mehr praktiziert wird, ist vielen Menschen der Zugang zur eigenen Stimme als Musikinstrument fremd geworden, obwohl wir unsere Stimme täglich als Kommunikationsmittel in der Sprache verwenden. Dabei ist oftmals nicht bewusst, dass unsere Stimme das heilsamste Instrument ist, welches wir in uns tragen. Es ist kein Musikinstrument notwendig um Klänge und Frequenzen zu erzeugen und damit den eigenen Körper in Schwingung zu versetzen und ihn zu harmonisieren.

Die Stimmbänder sind Muskeln und können verglichen werden mit den Saiten eines Saiteninstruments. Der menschliche Körper fungiert als Resonanzraum, wie der Holzkorpus eines Cellos oder eines Kontrabasses. Werden die Stimmbänder durch gezielte Luftführung in Schwingung gebracht, schwingt unser ganzer Körper mit. Damit diese Schwingung gezielt eingesetzt werden kann, sind vorab zwei Schritte zu beachten:

## **Der Wille zur Veränderung und die Wahrnehmung**

In unserem Fall ist das Ziel, Stress zu reduzieren. Um unser System nachhaltig zu beeinflussen, ist es notwendig den Mut und den Willen zur Veränderung zu haben. Wie aus der psychotherapeutischen Praxis bekannt ist, ist vollkommene Akzeptanz der aktuellen Situation notwendig, um eine Veränderung zu erreichen. Radikale Akzeptanz heißt, die Situation und unsere Reaktion darauf so anzunehmen, wie sie ist. Die Situation ist so, wie sie ist, weil sie nicht anders sein kann. Auch bei systemischen Familienaufstellungen ist immer wieder gut erkennbar: Wenn das Problem erkannt und angesehen wird, gibt es zuerst einmal einen Stopp des Problems. Die Fragen, die wir uns stellen dürfen sind: Wie nehme ich mich und meine Situation gegenwärtig wahr? Wie fühle ich mich?

## **Wertschätzung und Dankbarkeit**

Nachdem die Situation akzeptiert wird, ist es auch notwendig, eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber einzunehmen. Ein Veränderungsprozess wird durch Wertschätzung und Dankbarkeit zu uns selbst gestartet. Jede\*r kann irgendetwas finden, worüber er\*sie dankbar ist. Wenn ich einen Tag habe, der nicht meinen Vorstellungen entspricht und ich mich gestresst fühle, starte ich mit folgenden Gedanken: *„Ich bin voller Dankbarkeit und Wertschätzung darüber, dass ich mir jetzt die Zeit nehme, etwas für mich zu tun.“* oder *„Ich bin voller Dankbarkeit und Wertschätzung, dass ich heute meine Stimme als Instrument nutzen darf.“* Was auch gut funktioniert ist: *„Ich bin dankbar darüber, mutig genug zu sein, jetzt meinem Stress zu akzeptieren.“*

Wenn wir mit dieser Art der Achtsamkeit in die Übungen gehen, ist schon ein großer Teil geschafft. Wir öffnen damit unser System für jegliche Veränderungen.

## **3 Stressreduktion mit ElaF-Stimmübungen**

Meine ElaF-Stimmübungs-Methode steigert die Eigenwahrnehmung und ist ein Weg, mit Leichtigkeit die eigene Stimme zu entdecken. Die Atmung wird durch das Tönen und das Erzeugen von Klang automatisch reguliert. Jede\*r hat genug Stimme um diese Übungen zu praktizieren. Es geht nicht um Leistung oder um Schönklang, sondern darum, unmittelbar Kontakt mit uns selbst aufzunehmen, denn wir sind mächtiger, als wir denken. Wie wir uns

fühlen ist auch eine Frage der Entscheidung. Das Wohlfühlen mit unserer Stimme steht im Zentrum. Es kann nichts falsch gemacht werden, da der erzeugte Klang an sich transformierend wirkt. Wir können darauf vertrauen, dass der Klang genau in das richtige Zentrum geht, wo er gebraucht wird, und das kann unser Verstand in diesem Fall nicht beeinflussen. Es ist ein schöner Blickpunkt, dass wir mit uns selbst arbeiten, und wer soll mehr über uns wissen als wir selbst? Somit können wir nicht die falschen Klänge erzeugen. Wenn wir mit Klang arbeiten gibt es keinen Raum und keine Zeit, wir befinden uns im Zustand des Seins. Es ist.

Die Übungen zur Stressreduktion sind so angelegt, dass sie einerseits den Kopf frei machen, die Basis / unseren Beckenraum und unsere Mitte stärken. Wenn wir wieder ins Fühlen kommen, werden die Gedanken ruhiger und langsamer, weshalb die Gehirnströme in einer niedrigeren Frequenz schwingen und das den Stress automatisch reduziert.

Jede\*r kann eine Handlung setzen, um sich und die Gefühle zu transformieren. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass durch diese Übungen unsere Stimme trainiert und dadurch auch für die Kommunikation mit unseren Mitmenschen im Außen gestärkt wird. Folgende Aspekte sind während des Praktizierens zu beachten:

1. Es darf leicht gehen: Sobald die Übungen anstrengend werden oder der Hals sich bemerkbar macht, sollte man seine Intensität reduzieren. Die Stimme muss nicht laut sein, um eine große Wirkung zu erzielen. Weniger ist in diesem Fall mehr!
2. Nachspüren: Nach jeder Übung hineinspüren, wie sich der Körper anfühlt und ob sich etwas verändert hat. Diese Wahrnehmungsübungen sind wichtig, um einerseits die Veränderungen wahrzunehmen und andererseits dem Verstand die Zeit zu geben, die veränderten Frequenzen zu integrieren.

*„Die Vernunft formt den Menschen, das Gefühl leitet ihn.“ (J.-J. Rousseau)*

3. Gefühle: Diese Übungen sind sehr kraftvoll, weil man durch sie direkten Kontakt zu uns selbst und unserem Unbewussten aufnehmen kann. Deshalb kann es vorkommen, dass dadurch Gefühle ausgelöst werden, die wir zuerst als unangenehm empfinden. Sollte das passieren, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie unterbrechen die Stimm-Übung und gehen in die Stille oder Sie nehmen das Gefühl bewusst wahr und verstärken die Übung, bis sich das Gefühl verändert. Wenn es für Sie aushaltbar ist, empfehle ich die zweite Variante, da in diesem Fall schon Veränderung eintreten kann. Emotion ist Energie in Bewegung und



Energie ist grundsätzlich neutral, wir Menschen sind diejenigen, die die Neigung haben, Dinge, Situationen und Gefühle positiv oder negativ zu bewerten.

4. Stille: Der Stille in unserem Leben wird oft zu wenig Raum gegeben. Aber genau diese Stille gibt den Raum zur Transformation frei. In dieser Phase beginnt die Selbstheilung. Solche Ruhe- und Integrationsphasen finden sich auch in östlichen Traditionen wie im Kundalini-Yoga als Shavasana. Auch ist es der Raum, indem wir lernen, unsere Innere Stimme deutlicher zu hören. Nach einer Übungseinheit sollten fünf bis zehn Minuten für Ruhe und Stille Zeit sein.

*„Umso stiller man wird umso mehr vermag man zu hören.“ (Chin. Weisheit)*

#### **a. Praktischer Teil – ElaF-Stimmübungen:**

##### *Aufwärmen:*

Begeben Sie sich in einem Raum, indem Sie sich sicher fühlen. Treten Sie in Kontakt mit ihrem Körper, indem Sie diesen begrüßen und aktivieren. Stampfen und Hüpfen erdet und erweckt die Geister. Klopfen Sie ihren Körper ab und bleiben Sie dann ruhig stehen, um nachzuspüren. Legen Sie die Hände auf den unteren Rippenbogen und versuchen Sie, in diese Region zu atmen.

- 1. Erdung (stampfen, hüpfen)*
- 2. Körper spüren (klopfen)*

##### *Atmung: Zwerchfellatmung*

Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Versuchen Sie ein Wohlfühlgefühl in sich zu finden. Denken Sie an Dinge, für die Sie dankbar sind. Atmen Sie sanft und vollständig ein und wieder aus. Atmen Sie ein und tönen Sie beim Ausatmen ein *A*. Diesen Vorgang wiederholen Sie dreimal.

- 3. Gefühle wahrnehmen – Selbstliebe, Dankbarkeit*
- 4. AAAHHHH (3x)*

Der Laut *A* hat eine heilsame Wirkung auf das Gesamtsystem und wirkt sehr stabilisierend. *A* liegt in der Schwingungsresonanz des goldenen Schnitts und ist die ursprüngliche essentielle Energie des Weltganzen. Dieser Laut erzeugt Frieden und Mitgefühl und ist in allen Traditionen mit dem Herzchakra verbunden. Diese Schwingung erzeugt Herz-Hirn-Kohärenz.

#### *5. Nachspüren und wirken lassen.*

Das bewusste Tönen von des Vokals *A* stellt eine direkte Verbindung zu Ihnen selbst her. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Versuchen Sie in den Durchgängen die Aufmerksamkeit nur auf sich und auf den Brustraum zu lenken, mit dem Gedanken dass dieses *A* nur für Sie selbst ist und danach lenken Sie die Aufmerksamkeit nach außen. Versuchen Sie nachzuspüren, welchen Unterschied es für Sie macht. Es gibt beim Tönen kein Richtig oder Falsch.

#### *Übungen zur Stressreduktion:*

Nehmen Sie eine Sitzposition mit aufrechter Wirbelsäule auf einem Sessel oder Meditationskissen ein. Am besten stellen Sie sich einen Timer auf ihrem Mobiltelefon, oder praktizieren die Zeiträume nach Ihrem Gefühl und sehen dann auf die Uhr. Wenn Ihnen die ein- oder andere Übung zu lang und anstrengend vorkommt, beenden Sie diese vorzeitig. Sie müssen sich nicht quälen. Vertrauen Sie sich und Ihrem Gefühl. Die Übungen eins bis fünf können auf einer tiefen angenehmen Tonhöhe getönt werden.

#### *1. Kopfentleeren mit Summen (3 – 5 min.)*

Bewusstes Summen ist einer der simpelsten Methoden um den Kopf frei zu bekommen. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Kopf und stellen Sie sich in Gedanken eine Säule vor, die von Ihrem Kopf senkrecht entlang ihrer Wirbelsäule bis zum Boden reicht. Befüllen Sie nun Ihren Kopf mit dem Summen und wenn der Kopf gefüllt ist, lassen Sie das Summen über die Säule in den Boden fließen. Achten Sie darauf, dass sich dies leicht anfühlt. Zur Erleichterung können Sie sich vorstellen, einen kleinen Ball im Mundraum zu haben und dann erst beginnen zu summen, das entlastet die Stimmbänder. Das Summen stärkt das äußerste

Energiefeld. Diese Übung sollte mindestens zwischen drei und fünf Minuten lang ausgeführt werden. Danach immer nachspüren!

2. *mmmööömmm ~ mmmööömmm ~ mmmööömmm (5 – 10 min.)*

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Becken. Tönen Sie in einer tiefen angenehmen Tonhöhe, mit einem Atemzug ein *möm* – wobei das *Ö* ein Drittel der Gesamtlänge haben sollte. Wiederholen Sie den Vorgang über einen Zeitraum zwischen fünf bis zehn Minuten. Diese Übung erdet und stärkt den Beckenraum, die Basis bzw. das 1. Chakra.

3. *miam miam miam (2 – 3 min.)*

Bei dieser Übung lenken Sie die Aufmerksamkeit beginnend vom Kopf in den Brustraum. In einem Atemzug wird *miam* getönt. Wählen Sie eine für Sie angenehme Tonhöhe. Diese können Sie auch variieren. Diese Übung verbindet den Kopf mit dem Herzen.

4. *hiit hiit hiit (1 – 3 min.)*

Mit den vorherigen Übungen haben Sie viel Energie aufgebaut. Um diese im Körper zu verteilen, tönen Sie kräftig *hiit*. Das *T* sollte gut im Unterbauch spürbar sein. Stellen Sie sich vor, das *T* ist die Zündung für eine Welle die durch ihren Körper strömt. Der Vokal *i* wirkt sehr stark und hat zerstörerischen Charakter. Diese Übung kann zu Beginn etwas unangenehm sein. Achten Sie daher auf Ihre Grenzen! Nach dieser Übung sollten Sie sich fünf Minuten zum Nachspüren gönnen.

5. *ho ho ho ho – ha ha ha ha (5 min.)*

Diese Übung ist an die Lachmeditation von Osho angelehnt. Das Zwerchfell wird gelockert, dadurch wird die Mitte gestärkt und außerdem wird der Brust und Herzensraum geöffnet. Beginnen sie mit *HO* zu Lachen, dass mag sich anfangs eigenartig anfühlen. Versuchen Sie sich auf dieses Lachen einzulassen, nach einiger Zeit beginnen Sie vielleicht wirklich zu lachen. Versuchen Sie zuerst das *HO* für fünf Minuten auszuhalten, danach kurzes Nachspüren und machen Sie dann mit dem *HA* weiter, auch für fünf Minuten.

#### 6. öööööjaaaaa (3 x)

Zum Abschluss dieser Serie lenken Sie die Aufmerksamkeit auf ihre Füße und lassen Sie beim Tönen das *Ö* über das *J* von den Füßen nach oben bis zum *A* in ihr Herz strömen. Diese Übungen verbinden unser Herz mit der Erde.

### 4 Schlussbemerkung - Die Stimme als Ausdrucksmittel unseres Selbst

Die Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen – „so fühle ich!“ –, ist eine der schwierigsten Aufgaben der Menschen. Letztlich bleibt einem aber auch nichts anderes übrig, denn kein Mensch dieser Erde kann einen anderen heilen. Deshalb ist es wichtig einen Weg – und es gibt viele verschiedene und keinen einzigen, der für alle Menschen gültig ist – für sich zu finden, um Kontakt mit sich selbst aufzunehmen. Wie auch immer man diesen Kontakt oder diese Verbindung formulieren möchte: Ein Weg, um seine innere Stimme zu hören, seinem Herzen zu folgen oder sich selbst zu erkennen. Die Stimme zu nutzen ist ein möglicher Weg – ich sehe die Stimme als wichtigste Ausdrucksform meines Selbst. Es bringt mich am schnellsten zu mir nach Innen und ich kann genauso bewusst Kontakt nach Außen aufnehmen. Sie bringt nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Seele in Schwingung und in meine Herzfrequenz. Schwingen in dieser Herzfrequenz, kann ich die Probleme im Außen, die Stress produzieren, nüchterner betrachten und mein emotionaler Stress wird sofort reduziert. Dadurch kann ich leichter in eine Beobachter\*innenrolle wechseln und meine Situation neutraler betrachten.

Ein Vorteil zu anderen Meditations- und Konzentrationstechniken ist jener, dass durch das Tönen der Verstand beschäftigt wird und das Gedankenkarussell verlangsamt wird, bis es nach einiger Übungszeit total verschwindet. Klang durchdringt und zerbricht logische Filter. Wird das Erzeugen von Klängen länger praktiziert, wird eine Meditation in Stille kein großes Thema mehr für Sie sein. Unser Körper speichert alle Informationen ab und wir können uns durch bewusst gelenkte Vokale und Summen in unser Zentrum bringen. Werden die Gedanken beruhigt, sind mehr Kapazitäten frei um unsere Gefühle wahr zu nehmen, was die Reflexionsarbeit wiederum erleichtert.

**Literaturverzeichnis:**

Altenmüller, Eckart: *Vom Neandertal in die Philharmonie. Warum der Mensch ohne Musik nicht leben kann.*, Springer 2018.

Arvay, Clemens G.: *Der Biophilia Effekt. Heilung aus dem Wald.*, Ullstein 2015.

Brandes, Vera/Haas, Roland (Hg.): *Music that works – Interdisciplinary Perspectives on the Potential of music in medicine and therapy.*, Springer Verlag 2009.

Bergner, Thomas: *Burnout-Prävention. Erschöpfung verhindern – Energie aufbauen Selbsthilfe in 12 Stufen.*, Schattauer 2018.

Berndt, Christina: *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depression und Burn-out.*, DTV 2015.

Butler, David S., Lorimer G. Moseley: *Schmerzen verstehen.*, Springer Verlag 2009.

Costo: *Die kosmische Oktave: Der Weg zum universellen Einklang.*, Synthesis Verlag 1984.

Dahlke, Rüdiger: *Seeleninfarkt. Zwischen Burn-out und Bore-out.*, Goldmann 2012.

Dahlke, Rüdiger: *Krankheit als Symbol. Handbuch der Psychosomatik und Integralen Medizin.*, Bertelsmann 2014.

Dahlke, Rüdiger: *Das Schatten Prinzip. Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite.*, Arkana 2010.

Doidge, Norman: *Wie das Gehirn heilt. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft.*, Campus Verlag 2015.

Doidge, Norman: *Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selbst repariert.*, Campus Verlag 2017.

Henderson, Julie: *Das Buch vom Summen.*, AJZ Druck & Verlag 2014.

Horowitz, Leonhard: *Healing Codes for the Biological Apocalypse.*, Medical Veritas 1999.

Kaluza, Gert: *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.*, Springer-Verlag 2018.

Schubert, Christian: *Was uns krank macht, was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin.*, Verlag Fischer & Gann 2016.

Sevenich, Joachim: *Chakra-Vokal-Training. Chakras und die magische Kraft der Stimme.*, Verlag Via Nova 2011.

Ö1 – Radiokolleg: *Gehirn und Körper. Eine Wechselbeziehung.*, Gestaltung Margarethe Engelhardt-Krajanek, 28. Juni 2018.