



von Claudiha-Gayatri Matussek

## Zusammenhalt in TON und Stimme

Ohne Zusammenhalt geht nichts im Leben. Kein Baum kann ohne Wurzeln sein. Er hält zur Erde. Sie hält zu ihm. Seine Krone öffnet sich dem Licht des Himmels.

Blätter und Blüten halten Ausschau nach der Sonne. Ihr Grün entsteht im Miteinander. mit der Luft, dem Regen, dem Himmel, dem Licht.

Das alles ist das Spiel im Zusammenhalt des Lebens, dem Zusammen, ohne das nichts geht.



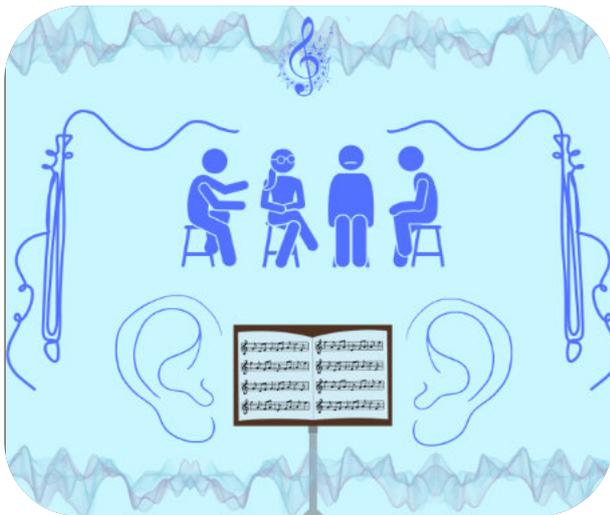
Wobei das Zusammen und der Halt darin kein festes Krallen sein muss. Echtes Zusammen ist für mich: in Resonanz gehen, gemeinsam das Passende im Miteinander zu finden, sich in der Gegenseitigkeit zu stützen. In diesem Artikel spreche ich für den Zusammenhalt im sprachlichen und stimmlichen Miteinander von TON und Schwingung. Wir können immer wieder eine neue Stimmigkeit und Schwingung entdecken: in der Verständigung und für die Verständigung, mit Stimme, TON und Frequenz.

In der Hör-Kunst üben wir, en resonance zu sein, stimmlich in Resonanz zu kommen.

Das war bewusstes Hören, bewusst die Töne fühlen, sie bis ins Feinste wahrzunehmen. Immer wieder neu zu entdecken, wie TÖNEN und TÖNE wirken.

Du kennst das: mit manchen Stimmen gelingt es leicht, ins Miteinander zu kommen. Mit anderen geht's nicht ganz so leicht.

Francois Louche, Leiter des Konservatoriums in Lyon, Begründer der „l'art de l'écoute“, fand etwas Spannendes heraus. Unabhängig davon, welches Instrument die Studenten spielten, die Musiker, die sich stimmlich, rein im Sprachklang, gut aufeinander beziehen konnten, musizierten auch besser miteinander. Ihr Hören war auf den ganzen Menschen bezogen, der dann das Instrument spielen sollte. Ihr musikalisches Zusammenspiel gelang, weil der Boden im stimmlichen und sprachlich hörenden Zusammenhalt stimmte.



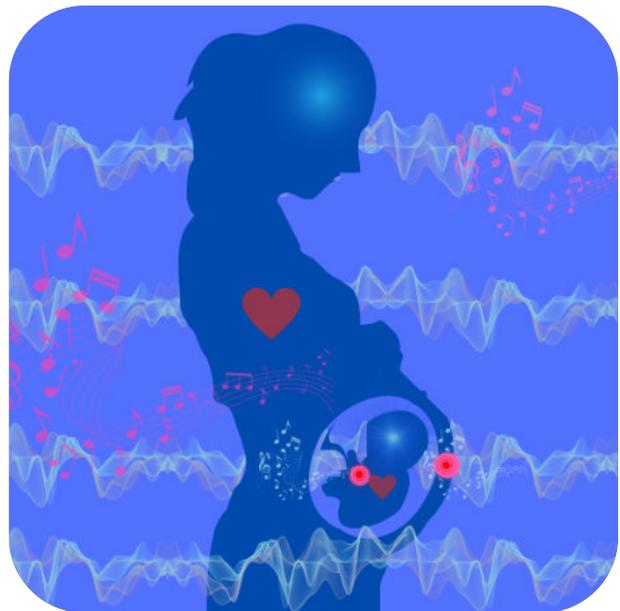
Der persönliche GrundTON in der Stimme, von dem ich hier schon ein paar Mal erzählt habe, spielt auch in der Freundschaft, in der Partnerschaft, letztlich in jeder Beziehung eine tragende Rolle. Es gibt nämlich Töne, die sich mögen und Töne, die sich gegenseitig eher irritieren. In der Musik wie im richtigen Leben.

Weißt du, was ein Intervall ist? Ich sage es dir und zeige es mit Bildern: Es ist der Abstand zwischen zwei Tönen. Und wenn sich zwei Töne begegnen, können sie disharmonisch wirken oder harmonisch. Es gibt kleine, große und übermäßige Intervalle. Sie können musikalisch einleuchtend oder irritierend reibungsvoll klingen. Ihre Namen sind: Sekund, Terz, Quarte, Quinte, Sext, Sept, Oktave. In diesem Artikel werden besonders die Quinte und Quarte eine Rolle spielen.

Ein Paar ist, vom seinen GrundTÖNEN her gesehen ein Intervall, zwei Stimmen, zwei GrundTÖNE. Wenn sich ein Paar für eine Paarberatung interessiert, ist als Allererstes wichtig, dass sie sich im eigenen TON kennen. Dass jeder seinen TON lebt und stabilisiert hat. Wenn sie vielleicht zu sehr im Streit leben und Hilfe suchen, gehen wir als Sonologen und Stimmanalytiker nicht wertend oder diagnostizierend ins Gespräch, sondern schauen uns die beiden GrundTÖNE an, also den TON der Seelenfrequenz, des Eigenseins in der jeweiligen Stimme.

Das Intervall zwischen ihren beiden GrundTÖNEN zeigt, wo sie sich gegenseitig triggern, welche empfindlichen Hühneraugen beim anderen immer wieder gedrückt werden.

Der GrundTON ist der TON, der im Bauchnabel schwingt. Dem Ort des körperlichen Beginns, dem Instrument des Lebens auf der Erde. Vom Nabel aus sind wir in unserer Mutter geworden, in tiefstem Zusammenhalt von Körper zu Körper. Der Ort im Bauchnabel beherbergt das tiefste Selbstsein in TON und Schwingung.



Als Kind erhören wir schon in der Mutter, ob sich „die beiden da draußen“ gut verständigen können, oder nicht. Unsere Wurzeln für die Ankunft auf dem Boden der Welt bilden sich im Körperinstrument der Mutter. Hilfreich ist es, wenn die Eltern, rein als klingende Körperinstrumente, eine stimmige Kommunikation pflegen. Dann strecken sich unsere Beine gerne aus, um den eigenen Platz ganz einzunehmen. Dann bewegen sich die Hände gerne, um nach dem Leben zu greifen.

Nicht nur das Körperinstrument, auch unsere Stimme orientiert sich am Miteinander der Stimmen der Eltern, unseren nächsten Bezugspersonen.

Unser stimmiges Dasein finden wir am besten im tiefen Vertrauen auf das zusammenhaltende Stimmungsfeld um uns herum.

Ich frag dich mal: Wie hast du das Hören aufeinander in deiner Ursprungsfamilie erlebt? Hast du dir einmal Gedanken gemacht, wie es war, mit der Mutter zu sprechen, und dann, rein klanglich, etwas anders Gestimmtes mit dem Vater zu erleben? Haben deine Eltern dir Geschichten vorgelesen?

Wenn du selbst Vater oder Mutter bist, liest du deinem Kind gerne Geschichten vor oder erzählst du gerne? Beide Stimmen sind wichtig für das Kind, als wertvoll klingende Vorbilder.

Ich habe einen Ausdruck gefunden für die mögliche Unsicherheit im rechts und links zwischen den Eltern: emotionale Legasthenie.

Ja, bis in die Feinmotorik der Finger, bis ins Schreiben von Buchstaben hinein, bis in körperliche Bewegungsmuster hinein, wirkt der Dialog zwischen den Eltern, die uns links und rechts an der Hand halten sollten. Ihr Dialog bestimmt unser Hören nach links und rechts hin.



Es gibt eine schöne Geschichte von einer Freundin. Sie ist zweisprachig aufgewachsen, Vater deutsch und Mutter französisch. Sie hat einen Spanier geheiratet. Sie leben in der Schweiz, am Genfer See. Sie haben es von Anfang an sehr klug und klar geordnet, das sprachliche Miteinander, das Füreinander mit ihren zwei Kindern: Als Eltern untereinander und alle vier zusammen sprachen sie immer französisch. Wenn sie als Mutter alleine mit den Kindern war, sprach sie konsequent nur deutsch. Sie hatten ein spanisches Kindermädchen, das nur spanisch mit den Kindern sprach.

Sie haben auf ihrem Grundstück ein Haus, das an Amerikaner vermietet ist. Sie erzählte stolz, dass beide Söhne, inzwischen erwachsen, alle vier Sprachen perfekt beherrschen. Und dass sie früher als Kinder mitten im Satz in die andere Sprache wechselten, je nach Situation und Gegenüber, zu wem sie gerade sprachen oder wer gerade zu ihnen sprach.

Die beiden Buben durften sich von Anfang an sicher fühlen in der Ansprache, in der Bezogenheit von Sprache, Stimmung, TON und Person.

Für den Leiter eines Arbeitsteams kann es sehr unterstützend sein, zu wissen, welchen GrundTON die Kollegen haben. Das stimmungsvolle Puzzle im Miteinander kann damit klarer werden. Warum zum Beispiel die Verständigung zwischen dem einen oder der anderen nicht so leicht funktioniert. Oder warum sich andere wiederum so problemlos leicht immer gut verstehen.



Nun kommt ein bisschen Musikunterricht für das Verstehen von Intervallen, wie sie auch über die GrundTÖNE in uns wirken. Ich möchte es auch für Nichtmusiker verständlich machen, deswegen die speziellen Bilder. Die Noten sind farbig: jeder TON hat seinen eigenen Charakter. Wir können TÖNE und Farben mathematisch – von den Schwingungen her – einander zuordnen. Jeder GrundTON schwingt in einer bestimmten Farbe.

Von GrundTON aus gibt es wie in der Musik die TONleiter. Für die Anschaulichkeit stelle ich sie als Leiter nicht mit Notenlinien dar. Zur Erinnerung: Der GrundTON schwingt im Bauchnabel. Die anderen TÖNE berühren jeder einen Körper- und emotionalen Bereich.



Das klarste Intervall ist die Oktave. Beim GrundTON tönen schwingt der OktavTON in der Stirnmitte des Instruments Körper. Dazwischen, zwischen Nabel und Stirnmitte, schwingen alle anderen TÖNE der Oktave.

Einige hören die beiden TÖNE, den unten und den oben, als wie zwei gleich klingende TÖNE, deswegen haben sie hier auch die gleiche Farbe.

Die TÖNE, im Anfang und am Ende, schwingen zueinander in doppelter oder halber Frequenz. Schlicht, klar: mal zwei oder geteilt durch zwei.

Das bedeutet fürs Hören so etwas wie gleich: nur eine Oktave höher oder nur eine Oktave tiefer.



Der sogenannte Kammerton a zum Beispiel hat die Frequenz von 440 Hz.

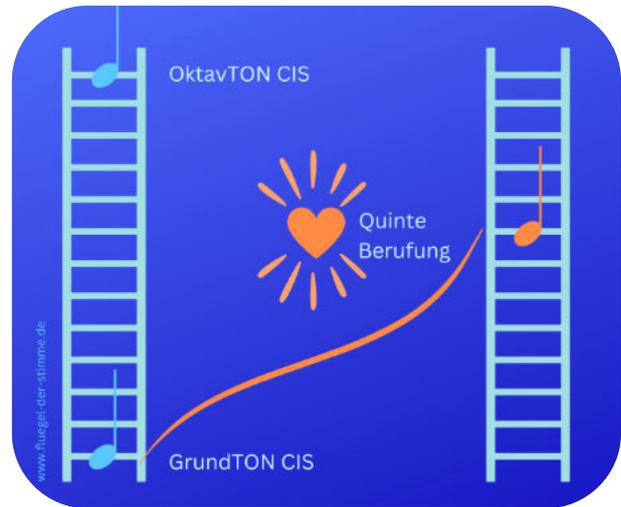
Der Frequenzabstand von a bis a' ist genau eine Oktave. Der tiefere Oktav-TON, das tiefere A, ist demnach 220 Hz. Das höhere a' ist demnach 880 Hz. Eine Frauenstimme schwingt in der Regel eine Oktave höher als eine Männerstimme. Beide haben das Gefühl, dass sie den gleichen TON tönen.



Nun kommt die Quinte, die das erste wichtige Intervall nach der Oktave ist. Vom GrundTON aus, dem TON im Nabel, schwingt sie im Herz. Das freie TÖNEN der Quinte stärkt die Lebensfreude. Die Quinte unterstützt dich, deine Berufung ganz zu leben.

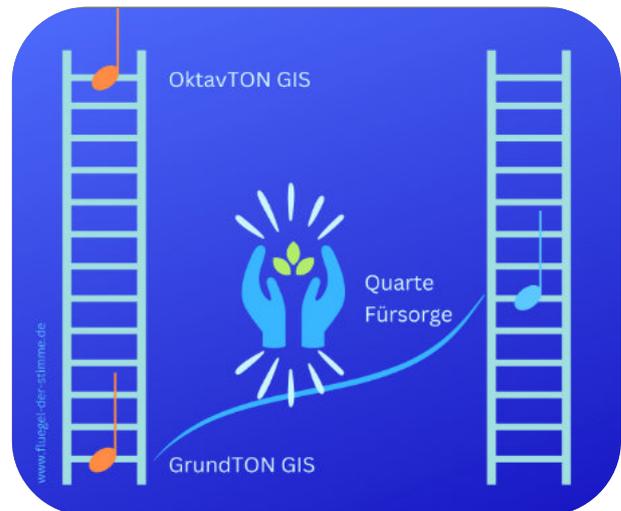
Dieses erste Intervall klingt nun wirklich anders als die Oktave. Probier's mal aus. Wenn du ein Klavier hast: mit den Tönen G und D oder C und G oder A und E ... im Unterschied zur Oktave G und G, D und D und A und A ...

Was hat die Quinte für eine Bedeutung im Zusammenhalt einer Beziehung? Ich habe mich gefreut, als wir, mein Mann und ich, herausgefunden haben, dass er genau den TON der Quinte in meiner GrundTONoktave als seinen GrundTON hat. Es ist der TON GIS zu meinem CIS. Sein TON schwingt also in meinem Herz. Sein Sein spricht immer mein Herz an. Sein TON ruft mich immer dazu auf, an meiner Berufung, an meiner Lebensfreude dran zu bleiben.



Umgekehrt - das können im Moment vielleicht nur Musikgeübte verstehen - schwingt mein Sein auf der Quarte seiner GrundTON-oktave: Auf dem CIS zu seinem TON GIS.

Die Quarte schwingt im Zwerchfellbereich. Im Emotionalen steht sie für die Fürsorge im Zwischenmenschlichen. Mein TON CIS ruft ihn - sein Sein im GIS - also immer dazu auf, in zugewandter Kommunikation zu leben. Den Dialog im Miteinander zu pflegen.



Kannst du das alles ein bisschen nachvollziehen? Für den Zusammenhalt in Beziehungen gilt also das schwingende Intervallverhalten Quinte-Quarte

als das förderlichste TONverhältnis von zwei TÖNEN im Miteinander.

Wenn wir so nach und nach alle TÖNE vom GrundTON bis zur Oktave üben, öffnen wir die Sprechstimme immer mehr für eine gut gestimmte Verständigung, für das stimmige Miteinander im Zusammenhalt

### **Claudiha-Gayatri Matussek**

Ich freue mich, wenn dich meine Beschreibungen neugierig gemacht haben. Mit deiner Stimme kannst noch so viel mehr entdecken als du bisher dachtest.

Willst du nun dein Herz in beide Hände nehmen, deinen ganz persönlichen GrundTON, deine Seelenfrequenz herausfinden? Dann melde dich für deine persönliche GrundTONbestimmung: [claudiha@fluegel-der-stimme.de](mailto:claudiha@fluegel-der-stimme.de)

Du musst keine Angst haben: du musst nicht singen können! Denn deine Stimme klingt, auch wenn du sprichst. Mit dem GrundTON gelingt dir die beste Beziehung zu dir selbst. Du kommst innen und außen in Harmonie, Zusammenhalt und stimmige Verständigung.

Bei einer Stimmanalyse, ONLINE oder vor Ort in meinem Schwabinger Stimmstüberl in München, nehme ich nur die TÖNE und Frequenzen deiner Sprechstimme auf. Anhand derer gibt es dann das klärende Gespräch um gesundheitliche, private und berufliche Gestimmtheiten. Ja: komme im Innen und Außen in Harmonie durch deine Stimme, gib dir deinen TON – er wartet schon.



In meinem Buch ‚Jesus Maria Ishwara‘ erzähle ich noch mehr zum GrundTON, auch Geschichten meines Studiums auf der Seelenuniversität von Sri Kaleshwar, in Penukonda, Südindien.

Das Musikalbum ‚Swamis POEMS‘ mit meinem Trio ‚Klangkunst ovEst Ein3Klang‘ und das Buch zusammen kosten nur 34 EUR statt je 18 EUR. Dazu kommen die Versandkosten, in Deutschland 5 EUR. In die Schweiz und nach Österreich je nach Bestimmung.

Auf meiner Internetseite [www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de) findest du weitere Informationen.

Einmal im Monat gebe ich mein kostenfreies Webinar mit dem Thema „Sprich mit deinem inneren Kind ...“.

Das innere Kind befreien wir durch das Tönen des GrundTONs. Für ein stimmiges Familienleben und ein befreites Leben im Alter dürfen sich die letzten, noch unbewussten Unstimmigkeiten in uns und aus dem Familienfeld erlösen. Das hilft jedem im ganzen Familienfeld. Für den unbeschwerten Zusammenhalt mit frohem Herz.

Amen. AUM



Bildgestaltung, Illustration© Claudiha-Gayatri Matussek