

Inhalt

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



© 2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Illustrationen: © Gisela Rüger, München,
mit Ausnahme von Seite 17: Clara Palau Fortuny, Berlin,
unter Verwendung einer Vorlage von Katharina Felice
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-943416-88-6

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Vorwort 7

Einleitung 10

Teil 1 StimmEnergetics – Basics

- 1 Die Stimme als Weg 20
- 2 Energie, Schwingung und Information 31
- 3 Körper und Stimme – Grundwissen 49
- 4 Hören mit dem ganzen Sein 71
- 5 Einstimmung 79

Teil 2 Toning – der Schlüssel zur authentischen Stimme

- 6 Toning und seine Phasen 96
- 7 Üben und Spielen 136
- 8 Wege der Anwendung 144
- 9 Toning und Beziehung 164

6 Toning und seine Phasen

Der geheimnisvolle Moment, wenn Energie zu Leben wird, liegt jenseits des Verstehens. Der magische Moment, in dem Vibration sich in Ton verwandelt, ist genauso rätselhaft.

GIOVANNI BATTISTA LAMPERTI

Der zweite Teil dieses Buches widmet sich dem Toning als bewusstseinsweiterndem Prozess. Wir wollen uns hier ein wenig genauer mit seinem Ablauf und verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen.

Das Tönen ist der ursprünglichste Aspekt unserer Stimme. Praktisch nutzen wir dabei alle möglichen Klänge und Geräusche, die noch unterhalb der Strukturen von Sprache oder Gesang liegen. Das Wissen darüber ist angeboren. Wir alle kommen mit einem Ton zur Welt, der an sich schon vollkommen und heilsam für uns ist. Unbewusst tönen wir täglich, wenn wir Gefühle spontan und unzensiert zum Ausdruck bringen. Dann seufzen, stöhnen, grunzen oder gähnen wir. Wenn wir uns versehentlich die Hand verbrennen und lautstark darauf reagieren, ist auch das eine unbewusste Form von Toning. Lachen und Weinen zählen ebenfalls dazu. Der Organismus baut dabei auf natürliche Weise Stress ab.

Bewusst können Töne für alles Mögliche eingesetzt wer-

den. Mittels stimmlicher Vibrationen lässt sich unser Wohlbefinden auf allen Ebenen beeinflussen. Wir können mit dem Ton in unserer Stimme sowohl Selbstheilungskräfte aktivieren als auch verborgene kreative Fähigkeiten wecken. Regelmäßiges Tönen erhöht unser alltägliches Energieniveau und verändert es dauerhaft. Unterschwellig bewirkt das eine bemerkenswerte Steigerung der Vitalität und damit eine Verbesserung unseres Gesundheitszustands. Wir können unsere Stimme auch einsetzen, um die Realisierung unserer Ziele zu fördern.

Im Augenblick interessiert uns erst einmal, wie der Toning-Prozess möglichst praktikabel und natürlich ablaufen kann. Wie gelangen wir an die Schwelle zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, ohne dass unser Verstand dazwischenfunkelt? Wie können wir Transformation auf Schwingungsebene geschehen lassen und doch als wacher Zeuge gegenwärtig sein?

Der gesamte Toning-Ablauf ist am Ende des Kapitels übersichtlich als Übungsanleitung zusammengefasst. Wenn du dich lieber hindurchführen lassen möchtest, findest du auf der beiliegenden CD für jede Phase des Toning-Prozesses eine einführende Übung mit Klangbeispielen (Track 16 bis 19).

Das JO-HA-KJU des Tonings

Als ich mit dem Tönen zu experimentieren begann, ergab sich dabei wie von selbst ein organischer Rhythmus. Ich kannte diese rhythmische Struktur aus meiner Ausbildung im Bereich der Bewegung, des Theaters und des freien Tanzes. Zeami, der Begründer des japanischen Nô-Theaters, gab diesem inneren Rhythmus sogar einen Namen: JO-HA-KJU – was so viel bedeutet wie Anfang, Mitte und Ende. Einer meiner Schauspiellehrer, der Japaner Yoshi Oida, erklärte das JO-HA-KJU auf praktische Weise mit einem Experiment. Er ließ uns, eine Gruppe von etwa 25 Leuten, im Kreis sitzen und mit geschlossenen Augen klatschen. Die einzige Aufgabe, die er uns stellte,

war, einen gemeinsamen Anfang und ein gemeinsames Ende zu finden. Das einfache Klatschen entwickelte sich zu einer anschwellenden Klangwelle, die auf einen dramatischen Höhepunkt zusteuerte, dann urplötzlich aufhörte und die Stimmung im Raum schlagartig veränderte.

Energetisch betrachtet, ist JO-HA-KJU ein Geschehen, in dem Energie in der Phase des JO zunächst gestaut oder zurückgehalten ist, dann in Bewegung kommt und einen Widerstand zu überwinden versucht, wie Wasser, das gegen einen Damm drückt, der seinen Fluss behindert. Die zweite Phase, das HA, beschreibt den Übergang zum freien Fließen der Energie, das Brechen des Widerstandes. Die Energie nimmt gehörig an Fahrt auf und steigert sich. Wer einmal die Kraft des Wassers nach einem Dammbbruch erlebt hat, weiß, was ich meine. In der letzten Phase, dem KJU, erreicht die Energie ihren Höhepunkt. Die Schwingung wird hier enorm beschleunigt, bis sie überraschend abbricht und in einen neuen Zustand springt. Die Qualität der Energie verändert sich dabei vollständig. Hier beginnt ein neuer Kreislauf, sozusagen auf einer anderen Ebene oder Frequenz.

Diese dreigliedrige innere Struktur begegnet mir in jeder Toning-Session, egal, ob ich allein, mit Partnern oder mit Gruppen töne. Zunächst habe ich bei mir selbst beobachtet, dass diese Abfolge den Übergang in jenen Aus-Zustand des Nichtdenkens begünstigt, den ich in Kapitel 2 vorgestellt habe. Schließlich nutzte ich JO-HA-KJU zur Gestaltung von Partner- und Gruppen-Sessions – mit demselben Effekt für alle Beteiligten. Offenbar vermittelt diese natürliche Sequenz unserem Selbst, dass wir geborgen sind, und erleichtert damit das Loslassen und die Transformation von Schwingungsmustern. In allen Berichten, die ich über Toning gefunden habe, taucht ebenfalls eine Struktur mit drei unterschiedlichen Phasen im Ablauf auf.

Der amerikanische Klangheiler Wayne Perry hat das JO-HA-KJU des Tonings aus der Perspektive der Töne und Klang-

muster beschrieben. In jeder Phase tauchen spezifische Klänge auf, die bestimmte Funktionen erfüllen. Seine Darstellung ist sehr präzise.¹ Meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen weisen in eine ganz ähnliche Richtung.

Das JO-HA-KJU des Tonings lässt sich mit einer einfachen Formel zusammenfassen:

Entspannen,
↓
Loslassen
↓
und Erneuern.

Die Übergänge zwischen den einzelnen Abschnitten sind fließend. Auch innerhalb der einzelnen Phasen kann sich die JO-HA-KJU-Sequenz in mehreren Wellen wiederholen. In der Praxis kommt es darauf an, dieses Wissen in der eigenen, fühlenden Erfahrung zu verifizieren.

Die Phase der Entspannung

Die Entspannungsphase des Tonings beginnt mit einer Einstimmung und dem Warm-up. Damit erreichen wir einen günstigen Ausgangspunkt für den eigentlichen Prozess. Das Bewusstsein wird auf ein selbst gewähltes Thema fokussiert. Wir sind dabei wach und in einem aufnahmebereiten, dynamisch entspannten Zustand.

Danach bewegen wir uns mit gesammelter Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper und lokalisieren die Bereiche oder Stellen, die uns besonders auffallen oder anziehen. Sei es, weil sie sehr verspannt sind oder weil spezifische Empfindungen auftauchen: Schmerzen, Erschöpfung, Taubheit oder Un-

ruhe, Widerstand, Nervosität, Druck und dergleichen mehr. Natürlich können es auch positive Empfindungen sein wie Hummeln im Bauch oder Freude, die unbedingt ausgedrückt werden möchte.

Aufmerksamkeit wird am stärksten von einem Ungleichgewicht angezogen, von Situationen und Zuständen, die ein energetisches Gefälle erzeugen. Unsere Natur strebt jedoch unablässig danach, das Gleichgewicht im Energiefeld wiederherzustellen. Schieben wir die Signale unseres inneren Gleichgewichtssystems beiseite oder verdrängen sie sogar, wird der Ruf nach Auflösung der Spannung mit der Zeit immer lauter. In der JO-Phase nehmen wir daher Kontakt mit den dringlichsten Signalen auf und geben ihnen eine Stimme.

Die Geräusche, Töne und Laute der Entspannungsphase entsprechen den emotionalen, stimmlichen Äußerungen, die wir unterbewusst von uns geben. Es gibt eine ganze Menge davon: Seufzen, Gähnen, alle Arten von hörbaren Atemgeräuschen, Summen und so weiter (siehe Seite 105). Viele Menschen unterdrücken die Laute der Entspannung, weil sie gelernt haben, dass es unhöflich ist, sie zu äußern. In den Toning-Gruppen, die ich begleite, ermutige ich die Teilnehmer immer, die Geräusche, die hochkommen, möglichst unzensiert zuzulassen und ihnen Raum zu geben. Ich freue mich beispielsweise, wenn mich jemand herzlich angähnt, und gähne entsprechend ausgiebig zurück, was meistens für allgemeine Erleichterung sorgt. Die sich lösende Energie und die Erleichterung danach sind geradezu greifbar. Am Anfang kommt einem das vielleicht kindisch vor. Der Verstand ist gewöhnlich so sehr damit beschäftigt, das Selbstbild, mit dem er sich identifiziert, aufrechtzuerhalten, dass er körperliche Schmerzen und Unwohlsein in Kauf nimmt, um nur ja nicht aus der Rolle zu fallen. Der Körper und unser tieferes Selbst atmen jedoch befreit auf, wenn die Zügel etwas gelockert werden und diese unwillkürlichen Laute endlich raus dürfen.

Die erste Phase baut intensiven Kontakt mit dem Energiefeld auf und entspannt Körper und Geist. Wir stellen eine Verbindung her zu unseren gegenwärtigen Bedürfnissen, Wünschen, Fragen und Themen. Unsere Aufmerksamkeit geht vom Denken über zum Fühlen. Wir werden dabei zum beobachtenden Zeugen der energetischen Vorgänge in unserem Körper.

Berichte aus der ersten Toning-Phase

Geschichten sind oft viel aussagekräftiger und anschaulicher als Erklärungen. Die folgenden Berichte schildern, wie unterschiedlich die Entspannungsphase beim Toning ablaufen und was dabei passieren kann.

.....

»Mein Thema heute ist Gelassenheit. Ich höre meinem Atem zu und fühle den Rhythmus meines Pulses. Mit meinem Puls reist meine Aufmerksamkeit in die Füße und wandert dann weiter nach oben. Heute fühlt es sich so an, als würde mein Körper von innen mit einem flüssigen Leuchtmittel gefüllt. In meinem rechten Zeh und dem linken Knie hinten spüre ich ein leichtes Zwicken. Dieses Zwicken flackert in mehreren Körperbereichen nacheinander auf wie ein umherirrendes Licht. Das interessiert mich, und ich gebe meinem Knie in meiner Vorstellung meine Stimme. Wenn mein Knie sprechen könnte, was würde es sagen? Darauf entfährt mir erst ein rülpsendes, dann ein krächzendes Geräusch. Es bringt mich zum Lachen. Es löst Kribbeln aus. Ich fühle, wie das Strömen in meinem Körper zunimmt und er sich insgesamt größer anfühlt. Jetzt läuft meine Wahrnehmung schneller, und ich lande im Bauch. Dort fühle ich

eine sehr dichte, fast harte Stelle. Meine Stimme geht spontan in ein tiefes Stöhnen und Ächzen über. Ich verstärke es und merke, wie meine gesamte Aufmerksamkeit in meinen Bauch hineingezogen wird. Ich gehe dem nach, indem ich mir von meinen Händen zeigen lasse, was diese Energie im Bauch machen will. Die rechte Hand ballt sich zur Faust, drückt intensiv nach innen und öffnet sich danach leicht und sanft. Ich lasse den Körper diese Bewegung vergrößern. Dabei lösen sich mehrere aufstoßende Atemgeräusche und danach ein ziemlich volles OH. Die Vibration von diesem OH kann ich im ganzen Bauch fühlen. Sie breitet sich von innen nach außen aus wie die konzentrischen Kreise auf einer Wasseroberfläche. Meine Stimme ist bereit, sich ganz in diesen Vokal hineinfallen zu lassen.«

.....

Dieses Beispiel macht hoffentlich deutlich, dass die Toning-Phasen nicht so systematisch und linear ablaufen, wie es in einer Übungsanweisung erscheinen mag. Hier ist der Zugang zur Energie der Stimme eine *körperliche Empfindung*. Die Aufmerksamkeit wandert von den Füßen zum Kopf. Wenn eine Tür auftaucht, wie hier der Impuls im Bauch, ist dies das Signal, weiterzugehen. Natürlich kann auch etwas vollkommen anderes passieren.

.....

»Ich habe einen anstrengenden Tag und ein komisches Telefonat hinter mir. Statt mich hinzulegen, beschließe ich, ein Toning zu machen, um mich wieder aufzuladen. Ich lasse meinen ganzen Körper herzhaft gähnen und öffne meine Gelenke durch kleine Bewegungen. Mein Puls verlangsamt sich und zieht sich nach innen zurück. Ich folge ihm. Er führt mich an eine Stelle zwischen mei-

nen Schulterblättern. Hier empfinde ich eine unendliche Schwere, einen Sog nach unten. Eine tiefe Traurigkeit überkommt mich. Mein Atem geht über in ein Seufzen, und das Seufzen wird zum Jammern. Ich folge dem Atem, lasse das Gefühl durch meinen Körper sprechen, winselnde Laute, Wimmern, Klagen, sich selbst Bemitleiden – das volle Programm. Währenddessen kullern mir Tränen über die Wangen. Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit zurück zu meinem Puls und höre ein inneres Gefühl, das mir empfiehlt, weder dafür noch dagegen zu sein. Nur beobachten und weiterjammern! Also gut, wird eben weitergejammert. Ich verstärke den leidvollen Ausdruck in meinen Tönen und fühle mich zunehmend leichter. Es befreit. Es beginnt mir sogar zu gefallen. Ich lächle. Ich stehe auf. Ich bin sehr wach und klar. Plötzlich klingt meine Stimme wie ein heulender Wolf. Sie kommt von woanders. Das ist für mich die Tür zur Phase des Loslassens.«

.....

In diesem Fall zeigt sich, wie essenziell die Verbindung zum Energiefeld des Herzens ist – hier durch die Verbindung mit dem eigenen Puls. Unter der körperlichen Erschöpfung liegt ein *Gefühl*, das den Zugang zum Toning darstellt. Innerhalb sehr kurzer Zeit wandelt es sich zu einer Kraftquelle, weil es so angenommen wird, wie es ist. Der Wandel zeigt sich eindeutig in der Veränderung der Stimmqualität und der Gefühlsstimmung. Außerdem erscheint ein kraftvolles inneres Bild – der Wolf – als Wegweiser.

Wenn es uns gelingt, den Impulsen und Informationen, die auftauchen, zu vertrauen, sie nicht zu bewerten oder verändern zu wollen, sondern ihnen einfach nur Raum zu geben, werden diese Schwingungen sich selbst regulieren, und zwar von innen heraus. Besonders bei starken Gefühlen ist

es leichter, wenn man sie aus der Perspektive der Energie beobachtet.

In Kapitel 5 habe ich bereits darauf hingewiesen, dass es nicht immer so einfach ist, den inneren Dialog, die Urteile und Denkprozesse abzustellen, die mit starken Gefühlsimpulsen einhergehen.

.....

»In meinem Kopf herrscht ein ziemliches Durcheinander, so als würden mehrere Filme gleichzeitig abgespielt. Zu viele geistige Baustellen und zu wenig Zeit, die Information zu verdauen, fordern ihren Tribut – mein Verstand kommt nicht mehr mit ... Du musst dieses ... du solltest jenes ... du bist zu ... das schaffst du nicht ... doch schaff ich wohl? ... Und so weiter. Ich will ein Toning machen, um mich von diesem Gedanken- und Urteilemix zu befreien. Doch in dem Augenblick, in dem ich versuche, meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem und Puls zu lenken, verstärken sich die verschiedenen Stimmen in meinem Kopf, und alle reden wild durcheinander. Das macht mich unruhig, nervös, mein Puls wird schneller. Ich möchte, dass es aufhört. Plötzlich beginnt meine rechte Hand zu gestikulieren, und meine Stimme knurrt. Dann kommt eine weitere Stimme in Kauderwelsch schimpfend daher. Ich kann den inneren Widerstand als Druck im Kopf spüren ... Ich gebe auf! Also gut, dann werde ich mich von diesem Chaos tragen lassen! Sofort kommt ein Bild. Ich sehe einen Eisblock – nein, ich fühle mich wie ein Eisblock, ein schmelzender Eisblock, der sich in eine wehende weiße Fahne verwandelt. Breites und noch breiter werdendes Grinsen ... Jetzt taucht eine Frage auf: Was wäre, wenn das alles ein Spiel wäre? ... Das ist es!!! Das ist die Intention! Ich beginne, die Energie in meinem Kopf

durch Bewegung und verrückte stimmliche Laute auszudrücken, was mich direkt in die nächste Toning-Phase führt, mir einen enormen Schub an Kraft gibt und plötzlich großen Spaß macht.«

.....

Die Dynamik der Energie kann sich innerhalb kürzester Zeit ins Gegenteil verkehren. Dieses Beispiel spielt im Bereich des *Denkzentrums*. Es zeigt sich in der überaktiven linken Gehirnhälfte. Die Energie wirkt bedrohlich, einengend, übt Druck aus. Durch das Annehmen des Gedanken-Chaos entsteht eine Verbindung zur rechten Gehirnhälfte, was sich in den sich traumartig verändernden Bildern ausdrückt. Die Entscheidung aufzugeben, kommt aus einer tieferen Ebene. Sie verlangt Mut, der eine Eigenschaft des Herzens ist. Die Energie dreht ihre Richtung um und verwandelt sich in Motivation. Die Frage, die Erkenntnis der Intention und der darauf folgende Umschwung des Grundgefühls kündigen die nächste Toning-Phase an.

Die erste Toning-Phase in Stichworten

Laute

Seufzen, Stöhnen, Gähnen, Grunzen, Lachen, Kichern, Weinen, Rülpsen, Wiehern, Zischen, Giggeln, Schnarren, Aufstoßen, Wimmern, Ächzen, Klagen, Sich-Erschrecken, Laute des Stauens, Schmunzeln, Jammern, Heulen, Gurren, Aufschreien, Bellen, Knurren, Räuspern, Schnurren, Zwitschern, Summen, Hauchen, Husten, Pusten, Pfeifen, Schnarchen und so weiter.

Intention

- › Den Körper entspannen, befreien, vorbereiten. Energie mobilisieren.
- › Das Herz öffnen. Kontakt mit Gefühlen und Stimmungen aufnehmen.

- › Den Geist beruhigen. Kontakt mit inneren Bildern und Erinnerungen aufnehmen.

Wege der Aufmerksamkeit

- › Körperliche Signale: Schmerz, Wärme, Kälte, Kribbeln, Räuspern, Verspannung ...
- › Emotionale Signale: Albernheit, Traurigkeit, Groll, Belastung, Verlangen ...
- › Geistige Signale: Zweifel, Unruhe, Sorge, Urteile, Wünsche, Fragen, Erwartungen ...

Die Phase des Loslassens

In der Phase des Loslassens findet eine Transformation auf der Ebene der Schwingungen statt, und zwar durch die Handlung des Tönens selbst. Sie kündigt sich durch eine Steigerung des Energiepegels an. Wir nehmen das in unserem Fühlen und körperlichem Empfinden wahr. Ein starkes, bedingungsloses Verlangen steigt aus der Tiefe auf. Es scheint auf die Impulse, die von unseren Bedürfnissen ausgehen, antworten zu wollen. Dieses Gefühl lässt sich mit der Metapher eines überlaufenden Kelches oder eines Vogels, der zum Flug abhebt, ausdrücken. Die Schleusen zwischen Innen- und Außenwelt werden geöffnet und lassen unserer Kraft freien Lauf. Dabei lassen wir buchstäblich alles mit der Stimme los und folgen ihr einfach nur mit unserer Aufmerksamkeit.

Der italienische Belcanto-Meister Giovanni Battista Lamperti pflegte seinen Schülern zu sagen: »Singe erst dann, wenn du sterben würdest, wenn du es nicht tatest!«² Damit macht er auf die innere Dringlichkeit aufmerksam, welche die Stimme nach außen treibt. Sie muss singen. Laurel Elizabeth Keyes, die Pionierin des modernen Tonings, sagt etwas ganz Ähnliches. Es ist die Stimme des Körpers, die aufsteht, sich von unten nach oben aufrichtet und sich unaufhaltsam ihren Weg nach

außen in die Freiheit bahnt.³ Beide versuchen in Worten zu beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn die Macht der Stimme, die eine natürliche, angeborene Macht ist, losgelassen wird. Toning und Singen sind in diesem Fall Synonyme. Sie entspringen derselben Lebensquelle.

In der zweiten Phase übernimmt eine existenzielle Kraft in unserem Unterbewusstsein das Kommando, sobald sie genug Raum bekommt, sich zu entfalten. Das Bewusstsein bleibt als neutraler, nicht eingreifender Zeuge präsent. Es ist im Herzfeld zentriert und hellwach. In diesem Teil des Tonings zeigen sich sowohl die negativen als auch die positiven Aspekte unserer energetischen Schwingungsmuster in der Stimme. Im Augenblick des Loslassens verändert sich jedoch die Perspektive darauf. Sobald wir vollständig eintauchen in das Fühlen des Tons, nehmen wir alles nur noch als Energie wahr, als reines Kraftpotenzial ohne Vorzeichen, Wertung oder Ladung.

Die Laute der Entspannung verdichten sich in dieser Phase zu vollen Vokalklängen. Sie entwickeln ein Eigenleben. Manchmal beginnt das Loslassen als sirenenartiger Ton, der sich auf eine bestimmte Lautstärke und Tonhöhe einschwingt und dabei rhythmisch pulsiert. Die Klangfarbe dieses Tons ändert sich sprunghaft und überraschend. Die Stimme bekommt zunehmend Schwung und Resonanz. Der Spin (Drehmoment) der Energie, die sie trägt, wird beschleunigt. Das heißt nicht zwangsläufig, dass die Stimme lauter wird. Oft wird sie sogar leiser. Es bedeutet jedoch immer, dass die Schwingungsdichte und die Intensität der dem Ton zugrunde liegenden Kraft zunehmen. In der HA-Phase hat man häufig das Gefühl, dass die Stimme nicht mehr auf den Körper begrenzt ist. Sie scheint aus einer anderen Raumdimension zu kommen und gleichzeitig überall präsent zu sein, wie ein Licht, das plötzlich in der Dunkelheit auftaucht.

Anfangs kann die zweite Toning-Phase ziemlich chaotisch klingen. Doch im Laufe des Loslassens, und vor allem wenn

wir häufig und regelmäßig tönen, entwickelt sich unser Stimmklang kaskadenartig und bewegt sich durch ungeahnte musikalische und sprachliche Regionen. Die Stimme wird zum Komponisten und Dichter. Sie experimentiert, sie spielt mit unterschiedlichen melodischen Mustern und mit abenteuerlichen Fantasiensprachen. Ich habe auch schon Leute erlebt, die dabei spontan Verse erfinden. Die auftauchenden Melodien klingen manchmal sehr alt, wie Musik aus einer anderen Kultur oder bisweilen sogar von einem anderen Stern. Und mit großer Regelmäßigkeit erscheinen Obertöne von hoher Intensität und Strahlkraft im Gesamtklang der Stimmen.

Die zweite Phase bewirkt eine Öffnung der zentralen Energiekanäle, reinigt, transformiert und klärt das Energiefeld. Dabei wird die Schwingung unserer Energie beschleunigt. Die gesammelte Kraft wird mit der Stimme losgelassen wie ein Pfeil. Sie bekommt Raum, um sich zu bewegen und selbst zu regulieren. Wir steigen voll in den Transformationsprozess ein, ohne damit identifiziert zu sein. Das heißt, wir erleben und beobachten das Geschehen simultan. Gegen Ende dieser Phase wandelt sich das ursprüngliche Bedürfnis in ein klares Gefühl. Es zeigt sich als Neuorientierung oder wegweisende Erkenntnis.

Die Umwandlung von Schwingungen in dieser Toning-Phase läuft nicht immer ausschließlich über den Kanal der Stimme ab. Manchmal ist eine Stimme einfach noch nicht bereit, aber der Körper und der Atem schon. Wenn also eher das Bedürfnis auftaucht, zu tanzen, sich zu bewegen oder die gespannte Kraft über Atemgeräusche loszulassen, würde ich diesem Impuls unbedingt vertrauen.

In den Toning-Gruppen, die ich begleite, unterstütze ich das Loslassen häufig durch atemtypische Bewegungen und Massagen (siehe Kapitel 3). Besonders am Anfang hilft das den stagnierenden Energien im Körper, wieder frei zu strömen. Abgesehen davon, sind die inneren Kräfte manchmal ziemlich stark geladen. Durch Bewegung werden diese Impulse verteilt und der Spielraum, in dem sie sich ausbreiten, vergrößert. Auf diese Weise kann die hochkommende Energie leichter verarbeitet werden. Sie wirkt weniger abstrakt und bedrohlich. Die Stimme folgt dann von selbst und ganz natürlich der Bewegung des Körpers.

Berichte aus der zweiten Toning-Phase

Was energetisch beim Loslassen geschieht, ist nicht so einfach zu beschreiben. Zum einen bewegen wir uns hier immer tiefer in den Bereich des Unterbewusstseins hinein. Zum anderen läuft diese Phase in extremer Geschwindigkeit ab – so schnell, dass das Denken und die Worte nicht mehr mitkommen. Dass es dennoch möglich ist, dokumentieren die folgenden Erfahrungsberichte. Der erste Bericht zeigt, wie schon ein einzelner Vokal eine ganze Welt von Klängen für uns öffnen kann.

.....

»Heute habe ich einfach Lust zu tönen. Nach einer kurzen Einstimmung ergibt sich in meiner Stimme ein angenehm voll klingender AH-Sound. Ich habe Lust, mich von diesem Klang durch mein Energiefeld tragen zu lassen. Die Stimme geht unter die Füße, die Beine entlang, ins Becken, den Bauch, die Wirbelsäule, die Organe ... In jedem Bereich, den ich passiere, verändert sich der AH-Klang, wird lauter, leiser, höher, tiefer, rhythmisch, scharf. Die Resonanz in der Stimme nimmt dabei fortwährend zu. Das bemerke ich vor allem in den leiseren Tönen, die dennoch den ganzen Raum mit Vibration