

LAURAH KATHARINA WINTER

Stimme
und
Nervensystem

Ein Zugang zu stimmlichem Ausdruck
und nervensystemischer Sicherheit
bei feinfühligem Menschen.

Wissen und
Tipps zu
Übungen.

Diese Arbeit entstand als schriftliche Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum zertifizierten ganzheitlichen Coach für Hochsensibilität am Institut für Hochsensibilität.

www.hochsensibelinstitut.com

Stimme und Nervensystem

Ein Zugang zu stimmlichem Ausdruck und nervensystemischer Sicherheit bei feinfühligen Menschen.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Laura Schneider

(veröffentlicht unter dem Namen *Laurah Katharina Winter*)

79688 Hausen im Wiesental

E-Mail: hello@laurah.studio

www.laurah.studio

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Ich behalte mir die Nutzung meiner Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die Inhalte der Arbeit dienen der Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine medizinische, therapeutische oder psychologische Behandlung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
1 Stimme im Allgemeinen.....	5
2 Einflüsse des Nervensystems auf die Stimme (körperlich und mental).....	7
3 Der Einfluss von Stimmübungen auf das Nervensystem	
- Stabilisation und Vagusnerv.....	10
4 Stimme und emotionale Verarbeitung bei hochsensiblen Menschen - Angst und Sicherheit im Nervensystem.....	12
5 Tipps und Impulse - Stimme gesund, frei und sicher einsetzen.....	15

Vorwort

Als feinfühligem Mensch, der sich intensiv mit der Wechselwirkung zwischen Stimme und Nervensystem beschäftigt, war es mir ein persönliches Anliegen, über dieses Thema zu schreiben – und zwar so, dass es verständlich und zugänglich für jeden bleibt. Der Begriff *feinfühlig* steht für *hochsensibel*, jedoch lässt er meines Erachtens mehr Raum und Sanftheit für die Beschreibung eines sensiblen Wahrnehmungsspektrums, weswegen ich mich in dieser Arbeit hauptsächlich dafür entschieden habe.

Stimme und Gesang begleiten mich bereits mein ganzes Leben. Dass ich feinfühlig bin, habe ich jedoch erst vor etwa vierzehn Jahren, zu Beginn meiner Zwanziger, bewusst erkannt. In meinem eigenen Leben, aber auch in der Arbeit mit Schüler:innen und Coachees, hatte ich immer wieder mit Angst, Panik und traumatischen Erfahrungen zu tun. Diese Erfahrungen führten dazu, dass ich mich zunehmend mit den Zusammenhängen zwischen Körper, Nervensystem und Stimme auseinandersetzte.

Mir war es wichtig, Zugänge zu finden, die fernab von medikamentöser Behandlung oder der Unterdrückung von Emotionen liegen. Zugänge, die Raum schaffen, statt etwas „wegzumachen“ und die auf sanfte Weise Regulation ermöglichen. Eine Form der Unterstützung, die jederzeit verfügbar ist – im eigenen Körper, in der eigenen Stimme.

Natürlich erfordert dieser Weg Vertrauen: Vertrauen in sich selbst und in das Wissen darüber, wie der eigene Organismus funktioniert. Dieses Vertrauen hat mir geholfen, Halt zu finden zwischen intensiven Gefühlen und körperlichen Symptomen.

In dieser Arbeit, die im Rahmen meiner Ausbildung entstanden ist, habe ich dieses Wissen gebündelt. Sie zeigt auf, wie Stimme und Nervensystem miteinander in Beziehung stehen und wie diese Verbindung bewusst genutzt werden kann. Da im Bereich der Übungen Achtsamkeit und Wissen besonders wichtig sind, um sich nicht selbst zu überfordern oder zu schaden, enthält das letzte Kapitel konkrete Hinweise für eine sichere Umsetzung. Danach erfolgt eine Liste mit Büchern, die mich auf diesem Weg begleitet haben und die ich generell sehr empfehlen kann.

Diese Arbeit versteht sich als Einladung, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Möglichkeiten in uns selbst liegen – und wie wir unsere Stimme als unterstützendes Instrument nutzen können.

1. Stimme im Allgemeinen

In der ersten Einheit eines neuen Schülers in meiner Arbeit als Vocal Coach frage ich immer: „Was brauchen wir alles, um sprechen bzw. singen zu können?“ Ich bin immer total gespannt auf die Antworten und somit auf die Wahrnehmung meiner Schüler. Fakt ist, dass jeder überrascht über meine Erklärung ist. Denn meine Antwort lautet: „Vom Zeh bis zur Haarwurzel alles!“

So viele Ebenen machen Sprechen und Singen überhaupt erst möglich, formen unsere Stimme und bestimmen sogar, in welchem Maß wir diese gerade nutzen können.

Unternehmen wir einen Ausflug in die Anatomie. Wir atmen ein und beim Ausatmen strömt die Luft aus der Lunge heraus durch die Stimmritze und bringt die Stimmlippen (fälschlicherweise oft Stimmbänder genannt) im Kehlkopf in Schwingung. Es entsteht ein Ton. Durch unsere Resonanzräume, wie zum Beispiel Brust, Mundraum, Nase und Stirn, bekommt dieser Ton Raum und Klang. Wie gut dieser Vorgang abläuft hängt von der Muskulatur ab, die diesen Vorgang ermöglicht. Und da liegt der springende Punkt. Ohne gut arbeitende, flexible Muskulatur ist die Stimme stark eingeschränkt. Daher ist es essentiell zu verstehen, was die Muskulatur beeinflussen kann. Ganz vorne in der Liste der beeinflussenden Faktoren stehen die Gedanken, die über das Nervensystem wirken. Dabei spricht man von einem Top-Down-Prozess.



Mini-Infobox: Top-down-Prozesse

Kurz erklärt:

Ein Top-down-Prozess beschreibt den Einfluss von bewussten oder unbewussten kognitiven Prozessen (z. B. Gedanken, Bewertungen, Erwartungen) auf körperliche, emotionale oder physiologische Abläufe.

Dabei wirken Informationen aus höheren Gehirnarealen von oben nach unten auf das Nervensystem und den Körper.

Hinzu kommt, dass das autonome Nervensystem auch ohne bewusste Gedanken auf äußere oder körperliche Reize reagiert und dadurch direkt physiologisch auf die Stimme wirkt. Auf die Wechselwirkung des Nervensystems werde ich nachher detaillierter eingehen. Ein weiterer Faktor, das Zwerchfell zum Beispiel, ist der Muskel, der unsere

Atmung aktiv möglich macht. Und hier wird es interessant, warum sogar der Fuß dafür mitverantwortlich ist, ob das Zwerchfell frei arbeiten kann. Alle Muskelstränge gehen ineinander über und sind durch Faszien (Bindegewebe, das Muskeln umhüllt und verbindet) verbunden. Haben wir nun eine Fehlhaltung im unteren Bereich des Körpers, wirkt diese sich wie eine Kettenreaktion auf den Rest des Körpers aus. Wenn ich also in meinem ganzheitlichen Vocal Coaching arbeite, dann schaue ich mir immer den ganzen Menschen an. Der Fuß ist über die myofaszialen Ketten mit der gesamten Körpervorderseite verbunden, wodurch Spannungen sich von dort aus bis zum Zwerchfell fortsetzen und somit die Atmung einschränken können.

Es sind facettenreiche Parameter, die auf unsere Stimme einwirken, beziehungsweise diese ausmachen und auch unseren einzigartigen Klang, die Klangfarbe, definieren. Ein guter Ton liegt also nicht immer nur an einer guten Positionierung der Zunge, des Kehlkopfes etc. Ebenso hat die mentale Verfassung aktive Einwirkung auf die Funktion der Stimme. Wer kennt es nicht, wenn man sich schlecht fühlt und die Stimme ganz schwach wird oder abbricht - bei Trauer oder dergleichen. Ich möchte im weiteren Verlauf auf die Wechselwirkung zwischen Nervensystem und Stimme eingehen und darauf, wie gezielte Stimmübungen und Gesang wiederum regulierend auf das Nervensystem wirken können, insbesondere bei feinfühligem Menschen.

2 Einflüsse des Nervensystems auf die Stimme (körperlich und mental)

Hättest du gedacht, dass der Stimmapparat direkt mit dem Vagusnerv verbunden ist und somit vom autonomen Nervensystem gesteuert wird? Anspannung oder Entspannung wirken sich also unmittelbar auf unsere Stimme aus. Sie fungiert sozusagen als Brücke zwischen Innen- und Außenwelt.

Um zu verstehen, warum die Stimme diese vermittelnde Rolle einnehmen kann, lohnt sich ein Blick auf den Vagusnerv und seine unterschiedlichen Funktionen innerhalb des parasympathischen Nervensystems.

Infobox: Der Vagusnerv und die Polyvagal-Theorie

Kurz erklärt:

Der Vagusnerv ist einer der wichtigsten Nerven des parasympathischen Nervensystems. Er spielt eine zentrale Rolle bei Entspannung, Regulation, sozialer Verbindung und stimmlichem Ausdruck.

Funktionell lässt sich der Vagusnerv in zwei Hauptäste unterteilen, die unterschiedliche Zustände des Nervensystems widerspiegeln.

Diese Unterscheidung basiert auf der Polyvagal-Theorie des Neurobiologen S. Porges.

Ventraler Vagus (vorderer Ast)

- Zuständig für Sicherheit, Verbundenheit und innere Stabilität.
- Unterstützt ruhige Atmung, einen ausgeglichenen Herzrhythmus und soziale Kontaktfähigkeit.
- Ermöglicht stimmlichen Ausdruck, Resonanz und emotionale Präsenz.

Grundlage für eine freie, warme und tragfähige Stimme.

Dorsaler Vagus (hinterer Ast)

- Aktiv bei Überforderung, Ohnmacht oder Erstarrung.
- Kann zu Rückzug, Energiemangel, innerem Abschalten oder Leere führen.
- Wirkt stark auf Verdauung, Kreislauf und Körperenergie.
- Dient als Schutzmechanismus bei zu viel Stress oder Reizüberflutung.

Zusammenhang

- Beide Vagusäste gehören zum Parasympathikus, erfüllen jedoch unterschiedliche Funktionen.
- Nicht jeder parasympathische Zustand bedeutet Entspannung.
- Während der ventrale Vagus Regulation und Verbindung ermöglicht, dient der dorsale Vagus dem Schutz durch Rückzug.

Gezielte Atem- und Stimmübungen können den ventralen Vagus aktivieren und das Nervensystem wieder in einen Zustand von Sicherheit, Präsenz und Balance führen.

► Regulation bedeutet nicht Abschalten, sondern die Fähigkeit, zwischen Aktivierung und Ruhe flexibel zu wechseln.

Schauen wir uns die Zusammenhänge zwischen Nervensystem und den Auswirkungen auf den Körper genauer an. Wenn sich durch äußere Einflüsse und/ oder Gedanken Anspannung in unserem Körper ausbreitet - also das sympathische Nervensystem (unser Aktivierungssystem bei Stress, Aufregung oder Gefahr) aktiviert wird -, hat das einige körperliche Effekte, die sich direkt auf die Stimme auswirken.

Zum einen spannt sich die Atemmuskulatur an, wodurch die Atmung flacher und schneller wird. Ein ausgeglichener und kontrollierter Luftstrom, um einen gleichmäßigen und entspannten Ton zu erzeugen, ist also nur noch erschwert möglich. Ebenso erhöht sich der Tonus im Kehlkopf und in der Stützmuskulatur. Wer diese Erfahrung schon mal gemacht hat, weiß, dass die Stimme dadurch gepresst, eng oder sogar brüchig klingen kann. Ein angespanntes Zwerchfell erschwert zudem die Stimmstütze, was weniger Resonanz mit sich bringt und kein Halten langer Töne mehr ermöglicht. Hinzu kommt, dass sich durch die Aktivierung des Sympathikus die Blutgefäße verengen, wodurch die Schleimhäute trockener und somit weniger elastisch werden. Die Schwingungen der Stimmlippen, insbesondere bei hohen Tönen, bei denen sie sich in die Länge ziehen, werden dadurch beeinträchtigt.

Die Aktivität des Vagusnervs sinkt, wodurch sich die muskuläre Spannung im Kehlkopf erhöht und es zu einer funktionellen Enge kommt. Die Stimmlippen schwingen dadurch ungleichmäßiger. Das hängt damit zusammen, dass Kehlkopf und Stimmlippen von Nerven gesteuert werden, die unter anderem direkt aus dem Vagusnerv entspringen.

Emotionale Effekte, die all diese Parameter negativ beeinflussen sind zum Beispiel das altbekannte Lampenfieber, welches den Sympathikus stärker aktiviert und unter anderem zu erschwerter Atemkontrolle und zittriger Stimme führen kann. Emotionale Anspannung wird unmittelbar hörbar. Hier kann einiges durch das Zusammenspiel von Wissen und Technik ausgeglichen werden, jedoch nicht alles.

Auch eine erhöhte Selbstwahrnehmung, wie sie bei hochsensiblen Menschen intensiver vorzufinden ist, kann die natürliche Stimmführung zusätzlich blockieren. Auf die Auswirkungen bzw. Wahrnehmungen und Umgang bei feinfühligem Menschen gehe ich später noch genauer ein.

Durch den aktivierten Fluchtmodus kann die Stimme sogar leise und kraftlos klingen.

All das klingt etwas dramatisch und unangenehm. Wenn man die eigene Stimme nicht mehr frei nutzen kann, um sich auszudrücken, entsteht schnell ein Gefühl von Kontrollverlust. Doch es gibt einige Möglichkeiten, die Zusammenhänge durch gezieltes Training und Übungen zu verstehen, zu erfühlen und sanft zu verändern.

Im nächsten Abschnitt möchte ich noch kurz auf den Gegenpol, den Parasympathikus eingehen - den beruhigenden Teil des autonomen Nervensystems. Wichtig für das Verständnis ist hierbei zu wissen, dass der Vagusnerv den Hauptast des Parasympathikus bildet. Er wirkt wie eine Verbindung zwischen Gehirn, Herz, Atmung, Verdauung und Stimme. Wenn dieser Teil aktiver ist, dann entspannt sich die Muskulatur. Das Zwerchfell schwingt frei, wodurch sich die Atmung vertieft und ein gleichmäßiger Luftstrom entsteht. Die Muskeln im Kehlkopf entspannen, wodurch die Stimme voll und warm klingt. Die Stimmlippen schwingen frei und uneingeschränkt. Auch emotional verändert sich etwas: Die Emotionen haben eine positive Grundschiwingung und ermöglichen einen authentischen Ausdruck über den Körper beziehungsweise die Stimme.

3. Der Einfluss von Stimmübungen auf das Nervensystem

– Stabilisation und Vagusnerv

Die gute Nachricht ist, dass das Nervensystem nicht nur unsere Stimme und unseren Körper beeinflusst, sondern umgekehrt wir direkt mit der Stimme bzw. gezielten Stimmübungen - dazu zählen auch klassische Gesangübungen - Einfluss auf unser Nervensystem nehmen können. Bevor ich auf eine Übung und deren Auswirkungen genauer eingehe, um zu zeigen, wie das zusammenhängt, erkläre ich kurz die Bedeutung bzw. die Tragweite von Stimmübungen. Stimmübungen umfassen eine aufgerichtete Haltung, eine bewusst geführte Atmung, flexible Muskulatur - vor allem auf das Zwerchfell bezogen - sowie die Aktivierung und Nutzung der Resonanzräume.

Eine einfache Basis-Übung, die man perfekt in den Alltag integrieren kann, ist das Summen. Summen ist eine Geheimwaffe in vielerlei Hinsicht, doch das würde in dieser Arbeit den Rahmen sprengen. Hier sei jedoch gesagt, dass das Summen Schwingung entlang vagaler Anteile erzeugt, wodurch der Vagusnerv positiv stimuliert wird. Im autonomen Nervensystem entsteht sofort mehr Ruhe, was sich unter anderem an einer niedrigeren Herzfrequenz oder niedrigeren Blutdruck zeigen kann. Die Atmung wird ruhiger und somit länger. Dieser Atemrhythmus spricht den Parasympathikus an, wodurch körperlicher und mentaler Stress sinkt. Dem steht die Atmung wieder als Basis für Entspannung zu Grunde. Letztendlich sind alle Übungen, die eine tiefe, langsam geführte Atmung voraussetzen, wirkungsvoll. Durch Vibration des Klangs wird das System zunehmend positiv aktiviert und tiefenentspannt. Es wird dabei gehaltene Spannung freigesetzt und seelisch sowie mental kann einiges in Bewegung kommen. Dazu nachher mehr und wie du das als hochsensibler Mensch nutzen kannst.

Lautes Singen wirkt nochmals intensiver, da der Körper durch die verstärkte Aktivierung des Zwerchfells, der Atemmuskulatur und der Resonanzen (mechanische und somatosensorische Impulse) eine Verschiebung im Nervensystem - Richtung Parasympathikus/ ventraler Vagus - verursacht. Die Impulse erreichen das limbische System. Stimme aktiviert dort emotionale und körperliche Reaktionen.

Mini-Infobox: Limbisches System & Stimme

Kurz erklärt:

Das limbische System ist ein zentraler Bereich im Gehirn, der für Emotionen, Angst, Stressverarbeitung und emotionale Erinnerung zuständig ist.

Es bewertet unbewusst, ob eine Situation als sicher oder bedrohlich erlebt wird, und steuert daraufhin das autonome Nervensystem.

Verbindung zur Stimme

- Emotionen aus dem limbischen System wirken sich unmittelbar auf Atmung, Muskelspannung und Stimmklang aus.
- Gleichzeitig kann die Stimme über Rhythmus, Atemführung und Vibration beruhigend auf das limbische System zurückwirken.

Regulatorischer Effekt

- Klang und verlängerte Ausatmung senden Sicherheitssignale
- Angstreaktionen können gedämpft werden
- Emotionen werden regulierbar, ohne unterdrückt zu werden

► Die Stimme ist nicht nur ein Produkt der Emotionen - sie bietet ebenso eine Möglichkeit, Emotionen zu regulieren.

Durch Stimmübungen wird also der Angst-Anspannungs-Kreislauf unterbrochen und der Parasympathikus wird vermehrt aktiviert. Man sieht, dass Körper, Nerv und Stimme eine Einheit ergeben, bzw. sich gegenseitig beeinflussen. Wir haben die Möglichkeit, aktiv einen positiven Einfluss durch gezielte Übungen zu erlangen.

Abschließend zu diesem Punkt möchte ich klar stellen, dass es beim Singen zwar zunächst zu einer leichten sympathischen Aktivierung kommt - der Körper mobilisiert Energie, um Ton, Atem und Haltung zu koordinieren (Sympathikus). Durch die anschließende rhythmische Atmung, die Schwingung im Kehlkopf und die Resonanzvibration wird jedoch im Verlauf der Vagusnerv vermehrt stimuliert.

4 Ausdruck von Gefühlen

– Angst und Unsicherheit bei hochsensiblen Menschen

Feinfühlig Menschen erleben ihre Umwelt und ihr inneres Erleben besonders intensiv und facettenreich.

Diese Intensität zeigt sich nicht nur auf emotionaler Ebene, sondern auch in der Art und Weise, wie Reize im Gehirn und Nervensystem verarbeitet werden. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Thalamus.

Infobox: Der Thalamus – Filterstation im Gehirn

Der Thalamus - Teil des Zwischenhirns - ist eine zentrale Schalt- und Filterstation im Gehirn.

Er sammelt Informationen und entscheidet, welche Sinnesinformationen (z. B. Geräusche, Berührungen, innere Körperempfindungen) an das Bewusstsein und somit an das Nervensystem weitergeleitet und welche gedämpft oder ausgeblendet werden.

Bei hochsensiblen Menschen ist die Reizschwelle niedriger und weist eine höhere Durchlässigkeit auf. Dadurch gelangen mehr Reize gleichzeitig ins Nervensystem – sowohl aus der Außenwelt als auch aus dem Inneren des Körpers. Durch diese erhöhte Reizdurchlässigkeit nehmen hochsensible bzw. feinfühlig Menschen sowohl innere als auch äußere Eindrücke besonders fein wahr. Herzschlag, Atmung, Gefühle, Gedanken, körperliche Empfindungen ebenso wie Stimmungen im Umfeld, Worte anderer Menschen oder belastende Nachrichten wirken intensiver und oft nachhaltiger.

Sowohl positiv als auch negativ bewertete Reize können dadurch zu einer Überreizung des Nervensystems führen. In vielen Fällen reagiert der Körper mit Anspannung, Unsicherheit oder Angst – nicht als bewusste Entscheidung, sondern als Schutzreaktion eines Systems, das versucht, sich vor weiterer Überforderung zu bewahren.

Angst und Unsicherheit entstehen bei feinfühlig Menschen daher nicht immer nur aus einem konkreten äußeren Anlass heraus, sondern des Öfteren aus der Summe gleichzeitig einwirkender Reize, die das autonome Nervensystem in eine sympathische Aktivierung versetzen.

Der Körper geht in Alarmbereitschaft: die Atmung wird flacher, Muskeln spannen sich an, der innere Fokus verengt sich. Genau an diesem Punkt kann die Stimme eine besondere Rolle einnehmen.

Infobox: Warum die Stimme bei Angst regulierend wirkt

Angst aktiviert das sympathische Nervensystem (Alarmmodus). Die Atmung wird flacher, der Kehlkopf enger, Muskelspannung nimmt zu – auch die Stimme verändert sich hörbar.

Die Stimme steht jedoch über Atmung, Kehlkopf und Vagusnerv in direkter Verbindung mit dem autonomen Nervensystem.

Stimmarbeit kann bewirken:

- Verlängerte Ausatmung signalisiert Sicherheit
- Vibration im Kehlkopf stimuliert vagale Nervenäste
- Rhythmus und Klang wirken regulierend auf das limbische System

Ergebnis:

- Reduktion von Angstreaktionen
- Abnahme von Muskelspannung
- Vertiefung der Atmung
- Gefühle dürfen da sein, ohne einen zu überwältigen
bzw. kann man lernen sie positiv zu beeinflussen

▶ Angst verschließt den Körper - Stimme kann sanft öffnen.

Gerade für feinfühligere Menschen bietet die Stimme einen besonders sanften Zugang zur Regulation.

Gefühle wie Angst oder Unsicherheit müssen nicht weggedrückt oder kontrolliert werden, sondern können über Klang, Atem und Vibration dosiert nach außen finden oder werden deutlich erträglicher im Empfinden.

Gezielte Stimmübungen schaffen dabei einen sicheren Raum, in dem Emotionen wahrgenommen, gehalten und ausgedrückt werden können, ohne das Nervensystem weiter zu überfordern.

Welche Übungen sinnvoll sind und wie intensiv sie eingesetzt werden, hängt immer von der individuellen Ausgangslage ab. Denn jedes Nervensystem reagiert unterschiedlich – abhängig von Erfahrungen, aktueller Belastung und persönlicher Sensibilität.

Damit wird die Stimme zu einer Brücke zwischen innerem Erleben und äußerem Ausdruck – und zu einem wertvollen Werkzeug für feingefühlige Menschen, um Sicherheit, Stabilität und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

5. Tipps und Impulse

– Stimme gesund, frei und sicher einsetzen

Bevor Stimm- oder Gesangsübungen in den Alltag integriert werden, ist es wichtig, einige grundlegende Voraussetzungen zu beachten. Die Stimme ist kein externes Instrument, das du spielst - du bist selbst das Instrument, das nicht „einfach funktioniert“, sondern auf gute Rahmenbedingungen angewiesen ist. Übungen ohne Achtsamkeit oder Vorbereitung können im ungünstigsten Fall zu Überforderung oder stimmlicher Überlastung führen.

- Eine zentrale Grundlage ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr über den gesamten Tag hinweg. Nur wenn Muskulatur und Schleimhäute gut versorgt sind, können die Stimmlippen frei und elastisch schwingen. Ebenso spielt der Zeitpunkt der Übungen eine Rolle: Der Körper sollte gesättigt, aber nicht überfüllt sein. Ein zu voller Magen kann Druck auf das Zwerchfell ausüben, was die Atmung einschränkt und – besonders bei hochsensiblen Menschen – als unangenehm oder störend wahrgenommen werden kann.
- Stimmarbeit sollte grundsätzlich sanft beginnen. Nicht mit dem inneren Anspruch, etwas „wegmachen“ oder erzwingen zu wollen, sondern mit der Haltung: Ich unterstütze meinen Körper und meine Stimme. Diese innere Ausrichtung wirkt sich unmittelbar auf Spannung, Atmung und Klang aus.
- Eine aufrechte Haltung unterstützt den freien Atemfluss. Wenn Stehen gerade nicht möglich oder unangenehm ist, kann im Schneidersitz auf dem Boden oder auf der vorderen Kante eines Stuhls gesessen werden – wichtig ist, dass der Oberkörper frei bleiben und schwingen kann. Besonders bei Müdigkeit oder innerer Anspannung ist es hilfreich, die Position bewusst so zu wählen, dass der Körper nicht zusätzlich gehalten oder kontrolliert werden muss.
- Ein bewährter Aufbau aus meiner Coaching-Praxis beginnt mit dem Zulassen und Spüren. Zunächst geht es darum, im Körper anzukommen: durch sanftes Abklopfen des eigenen Körpers oder – wenn Klopfen zu intensiv ist – durch streichende Berührungen. Anschließend folgt die Atmung: ruhig, weich, ohne Ziel, mit der Aufmerksamkeit im Bauchraum.

- Darauf aufbauend eignet sich Summen als erste stimmliche Übung. Es wirkt regulierend, verbindet Atem und Stimme (Details und Wechselwirkung mit dem Nervensystem unter 1.3) und bereitet den Körper auf offenere Klänge vor. Erst wenn sich das Summen stabil und angenehm anfühlt, kann der Übergang zu offenen Tönen erfolgen – zum Beispiel über ein langes, fließendes „*mmm-aaa*“, bei dem der Ton mit dem ganzen Körper getragen wird und sich Vibrationen ausbreiten dürfen. Eine meiner Lieblingsübungen ist das bewusste Schwingen lassen offener Töne, bis der Körper in Resonanz kommt. Diese Übung ist jedoch nicht für jede Ausgangslage geeignet. Bei Menschen, die sehr verschlossen sind, viel Spannung halten oder wenig Erfahrung mit Stimmarbeit haben, kann sie zu intensiv wirken. In diesen Fällen sind sanftere Varianten wie „*mum*“, „*mom*“ oder ein spielerisches „*yam-yam-yam*“ (ähnlich dem Genusslaut beim Essen) deutlich besser geeignet.
- Zwischendurch ist es wichtig, immer wieder einen Körper-Check zu machen. Veränderungen im Nervensystem können subtil sein und gerade feinfühligere, ängstliche oder traumatisierte Menschen reagieren sensibel auf zu schnelle oder zu starke Prozesse. Pausen und Nachspüren helfen, nicht unbemerkt in Überforderung zu geraten.
- Bei Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen empfehle ich Stimmarbeit – zumindest zu Beginn – in Begleitung eines Ganzheitlichen Vocal Coaches oder einer geschulten Fachperson, die als Co-Regulator wirken kann und Sicherheit bietet.
- Grundsätzlich gilt: Übungen dürfen sich entfalten und sollten nicht überwältigen. Wenn Raum gegeben wird, kann Energie ins Fließen kommen, der Körper beginnt zu schwingen und es kann sich das Gefühl einstellen, vom eigenen Ton getragen zu werden. Das ist wunderschön und für mich als feinfühligere Mensch jedes Mal aufs Neue faszinierend.
- Treten während oder nach den Übungen Heiserkeit, Druck, leichte Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl im Kehlkopf auf, sollte die Übung sofort beendet werden. In solchen Fällen ist es wichtig, Pausen einzulegen und Rücksprache mit einem Vocal Coach zu halten, um Haltung, Luftstrom und stimmliche Positionierung zu überprüfen. Stimmarbeit sollte sich stets unterstützend und stimmig anfühlen – niemals überfordernd oder schädigend. Wenn du ganz neu in diesem Gebiet bist und noch nie gezielt deine

Stimme eingesetzt hast, empfehle ich dir Coaching bei einer Fachperson. So kannst du einen ersten Eindruck gewinnen und individuell zugeschnittene Übungen erhalten, die dich genau da abholen, wo du gerade stehst und Unterstützung suchst. Gerade als hochsensibler Mensch ist es wichtig, sich im stimmlichen Arbeiten sicher und gesehen zu fühlen. Wenn du im Kontakt mit einem Vocal Coach oder Gesanglehrer spürst, dass der Umgang zu drängend ist oder du zu wenig Raum bekommst, darfst du dir erlauben, das anzusprechen oder einen anderen Weg zu wählen.

Sprechen und Singen - unsere Stimme ist Ausdruck unseres Inneren, unserer Gedanken, unserer Seele und Gefühle.

Du bist das Instrument.

Achte auf dich.

Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit sind hier unabdingbar.

Sei dir deiner Möglichkeiten bewusst.

Meine Arbeit basiert auf meinem Wissen, welches ich mir aktiv über viele Jahre angeeignet habe sowie meiner Erfahrungen. Ich möchte hier meine wichtigsten Bücher nennen, die mich begleiten und ebenfalls als Grundlage, abgesehen vom Skriptum der Ausbildung, für diese Arbeit dienen.

Sicher fühlen - Dein Körper ist der Schlüssel von Kathleen Kunze

Hochbegabung und Hochsensibilität - Grundlagen, Erfahrungswissen, Fallbeispiele von Germann-Tillmann, Joder Treier und Vroomen-Marell

Breath Atem - Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens von James Nestor

Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel? Die seelischen und sozialen Aspekte der Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen von Andrea Brackmann

Atlas der Chakras - Der Weg zu Gesundheit und spirituellem Wachstum von Kalashatra Govinda

Skriptum aus der Ausbildung zur Sängerin

Skriptum aus der Ausbildung zum Vocal Coach