

# Tönen

## 1. Wie alles beginnt

Das Ohr ist das erste Organ des noch ungeborenen Kindes im Mutterleib das vollständig funktioniert und das letzte Organ, das auf dem Sterbebett aufhört die Welt in sich aufzunehmen.

Drum höre wie sich ein Lied, ein Musikstück in dir verändert, wenn wir es "potenzieren". Was verändert sich in dir? Was verändert sich im Außen? Was macht das Lied mit uns, wenn wir es vom Ballast des Textes befreien und die Partitur vom erdhaften loslösen?

Wir erfahren, was es heißt, in der Welt des Klanges zu Hause zu sein. Die Verwandlung, die in uns geschieht, macht sich immer eindeutiger im Inne-Sein und Welt-Da-Sein bemerkbar.

Was heißt potenzieren?

Singe ein Lied, vierstimmig, reduziere das Lied auf die wichtigsten Akkorde, ebenso den Liedtext auf das wesentliche Wort. Durch Aufbrechen der vierstimmigen Akkorde verliert das Lied weiterhin jeden Text und der reine, universelle Klang des Liedes kommt zum Vorschein.

Jede Last des Textes (materiell) fällt weg. Es bleibt am Schluss nur noch der Ton selbst übrig, indem das ganze Lied enthalten ist (energetisch), ähnlich der potenzierten Medikamente in der Homöopathie. Auch dein Ton kommt darin vor. Das dann entstehende tönende Feld wirkt um uns und in uns.

Wenn du mit der Stille des  
S(t)eins in Berührung kommst,  
dann wird aus dieser  
Liebe dein Ton geboren,  
der dich und die Welt verändert.

(Michael Maier, 2011)

## 2. Das tönende Feld

Beim Tönen beschäftigen wir uns mit einem Ton, idealerweise mit dem körpereigenen Grundton. Das mag sich für Ungeübte langweilig anhören, aber in diesem einen Ton ist das ganze "musikalische Universum" enthalten und kann durch Üben zum Klingen gebracht werden.

Beim Tönen geht es darum mit Hilfe unserer Stimme die **Resonanzräume** in unserem Körper zu entdecken und mit ihnen zu experimentieren.

Gleichzeitig üben wir uns in Dialog zu treten mit dem **Klang-Raum** und den anderen Sängerinnen und Sängern.

Schon als Fötus im Mutterleib haben wir Tonerfahrungen gemacht mit der Stimme der Mutter oder des Vaters und anderen Personen in unserer Nähe. Deshalb ist das **TÖNEN** besonders auch für **Schwangere** geeignet.

Eine Besonderheit stellt der **Grundton** jedes Menschen dar. Die Grundtonbestimmung erfolgt in Einzelarbeit.

Wenn wir in der Frequenz des Grundtons oder im Vielfachen davon tönen, so stehen wir mit dem ganzen Körper in Resonanz. Dies bedeutet, dass alle Zellen unseres Körpers und damit alle Organe durch unseren selbst erzeugten Klang massiert werden. Der Klang-Raum unterstützt uns darin.

Hat man den Grundton erst einmal gefunden, beginnt die eigentliche Aufgabe, nämlich ihn täglich, ein Leben lang lieb zu gewinnen, zu üben.

Durch obertonreiche Instrumente wie das Monochord, die Tambura, Klangschalen oder die Shrutibox wird das Tönen [mit dem Grundton] unterstützt und verstärkt.

Ähnliche Erfahrungen machen wir, wenn wir den [Grund] - Ton des **Klang-Raumes** treffen. Es ist eine göttliche Erfahrung wenn er sich uns offenbart.

Eine weitere Besonderheit stellen die Planetentöne dar, vor allem von Sonne, Mond und Erde.

Dieser Teil der Übung ist der rein mechanische Teil. Er hat das Ziel meine Stimme kräftiger, sicherer werden zu lassen. Ich lerne mich zu trauen meine Stimme in den Raum zu geben, auch vor anderen Menschen.

Noch ein Wort zum Klangraum. Als Klangräume können sehr ungewöhnliche Räume in Frage kommen. Meist sind es Kapellen und Kirchen aber auch Tiefgaragen, Treppenhäuser, Höhlen, Unterführungen.

Was haben diese Räume gemeinsam? Sie haben einen Nachhall. Jeder Ton bleibt ein paar Sekunden im Raum stehen. Idealerweise ist der Ort der Erzeugung des Tones in diesem Klangraum nicht zu lokalisieren. Von jedem Standort aus ist der Ton, der Klang gleich gut zu hören.

Solch ein Klangraum ist für Orchester, kleine Kammerensembles oder auch Chöre völlig ungeeignet, weil sich die Töne überschlagen.

Für das Tönen, wo hauptsächlich langandauernde Töne benutzt werden, ist solch ein Raum ideal und unterstützt den Sänger in seiner Stimmfindung und Stimmführung. Außerdem entlastet er die Stimme, da der Klangraum mitträgt.

In Bühl - Kappelwindeck steht so ein Klangt(r)raum:

die **Friedhofskapelle** oder  
**Alban - Stolz - Kapelle.**

Nähere Informationen zur Kapelle bei Michael Maier.

### 3. Der befreiende Ton

Ein nächster Schritt geht noch weiter. Wir nehmen jetzt die Körperpräsenz hinzu. Über die Körperpräsenz werden wir einander vertrauter, sind inniger miteinander verbunden und trauen uns mehr. Der Ton bricht förmlich aus uns heraus, wenn wir uns gegenseitig vertrauen und einwilligen in den Fluss des Lebens.

Dabei überschreiten wir zwei Grenzen: unsere eigene und die der Anderen. Wir muten uns den Anderen zu und trauen uns über unsere eigene Schatten zu springen. Das setzt ungeheuerliche, bisher festgehaltene Energien frei, die sich über den Ton befreien können. Durch die Kombination von Ton und Körper kommen wir mit Energieblockaden in unserem Körper in Berührung. Diese Energieblockaden sind wie Bremsklötze in unserem Leben, die uns daran hindern wirklich glücklich mit beiden Füßen im Leben zu stehen und unsere Anteile von Mann und Frau zu leben.

Dieser befreiende Ton, diese befreiende körperliche Höchstleistung lässt eine schwere Last von uns abfallen, die uns manchmal wie ein schwerer Stein um den Hals vorkommt. Das klingt einfach sagst du. Ist es nicht. Es braucht einen langen Atem und Vertrauen fördernde Übungen, um zum Ziel zu gelangen. Dazwischen liegen immer wieder auch Durststrecken, wo scheinbar nichts vorankommt.

Du kannst die grüne Frucht vom Baum reißen. Dann hast du sie in der Hand und du kannst die unreife Frucht essen. Für deinen Körper kann das sehr unangenehm werden, im schlimmsten Fall stirbst du an einer Vergiftung. Oder du wartest, bis die reife, süße Frucht in deine offenen Hände fällt. Wenn du dann die Frucht isst, tut sie deinem Körper gut und unterstützt ihn in seinen Körperfunktionen.

Das bedeutet, du brauchst einen langen Atem und viel Geduld mit dir und deiner Umgebung. Im anderen Fall schaltet dein Körper auf Alarm und das bedeutet immer Stress.

Wofür entscheidest du dich?

## 4. Die Improvisation

Sind wir einmal von dieser schweren Last befreit, beginnt das eigentliche Vergnügen, die Improvisation. Die Stimme klingt kräftig, ist ohne Hemmungen zurückgekehrt in ihren ursprünglichen kindlichen Zustand und entfaltet sich im Raum mit seinen kreativen Möglichkeiten. Alles was jetzt entsteht ist einmalig, nicht wiederholbar, im Einklang mit mir und meiner Umgebung. Ich höre eine klare Stimme ohne Knoten mit allen ihren Möglichkeiten sich auszudrücken.

Im Tönen verschwindet jegliche Angst und ich lasse mich ein auf diesen lustvollen, beglückenden Moment, der aus mir heraus entsteht und mich dankbar sein lässt über das Wunder, das er an mir bewirkt.

Du musst es selbst erleben! Du kannst es nicht nachlesen!

Bühl, im September 2017

Michael Maier, Stimm- und Körperpädagoge

07223 - 8 06 42 66