

Atem und Stimmklang, kraftvolle Mittel zur Selbst- und Co-Regulation

Stimme wird kulturgesellschaftlich primär als Medium der Wortsprache verstanden. In der zwischenmenschlichen Kommunikation ist es jedoch nicht der Inhalt, sondern der Klang unserer Stimme, der einem Gegenüber innere Zustände, Gefühle und Haltungen übermittelt und somit Emotionen und ein bestimmtes Verhalten auslöst. Stimmklang zählt zu den wichtigsten Triggern einer Neurozeption von Sicherheit. Atem und Stimmklang können, bewusst eingesetzt, Stressreaktionen wie Angst, sowohl bei sich selber, als auch beim Gegenüber, in Vertrauen und kooperatives Verhalten umwandeln.

Damit eine Stimme klangvoll und melodios klinget, - stimmliche Parameter, die von allen Menschen, unabhängig von biografischer Prägung, als stresslösend und harmonisierend empfunden werden, - brauchen wir Räume und Möglichkeiten, abseits vom Sprechen, die Klangkraft der Stimme zu entfalten. Hilfreich dabei ist das Wissen, dass Atem und Stimme als konkrete neuronale Übungen regulierend auf das eigene Autonome Nervensystem wirken. Wenn unser eigenes ANS flexibel regulierbar ist, - wir uns unabhängig vom Verhalten eines anderen oder einer Stresssituation, in uns sicher fühlen, - wird der Klang der Stimme dies zum Ausdruck bringen. Dann löst der Stimmklang im Gegenüber ein Gefühl von Sicherheit aus und wirkt regulierend auf dessen ANS.

Inhalt Präsentation im Forum (15 min) und Workshop (90 min):

Die Präsentation und der Workshop geben konkret Raum, um in praktischen Atem- und Stimmübungen die Stimme als klingenden Ausatem, als Vibration in den eigenen Körperresonanzräumen zu erspüren. Im Singen archaischer Jodelmelodien erleben die TN das Klingen der Vokale, - Klangträger unserer Sprache, -im Körper als beruhigend (Ausatem beruhigt Herzfrequenz), harmonisierend (Erregungszustände lösen sich), synchronisierend (Verbundenheit mit den Anderen) und damit insgesamt regulierend.