

## **Physiologische Grundlagen: Was geschieht beim *Stimme entfalten*?**

(Grundeinsichten der Lichtenberger® Methode, zusammengefasst von Dr. Lilith Jappe)

Der **Klang** entsteht in **Wechselwirkung** von der Schwingung der Stimmlippen (Primärklang) und ihrer Rückwirkung durch die anliegenden Resonanzräume (etwa Mund, Nase, Rachen und besonders auch Mittelohrraum, s.u.). Resonanzräume sind Gewebsräume.

**Gewebeschwingung tut dem Körper wohl und schenkt klangliche Präsenz.** Kann das Gewebe beim Phonieren (singen oder auch sprechen) mitschwingen, profitiert der Körper davon und der Klang wird präsenter. Dies wird ermöglicht, wenn man die Feinheit des Gewebes achtet und die Rezeptoren (für Dehnung, Tonus, Vibration etc.) nicht durch grobmotorische Impulse und starke Muskelkontraktionen ‚überrennt‘. Umgekehrt kann man die muskuläre Tätigkeit der Feinsteuerung durch die Faszienewebe anvertrauen. Zielzustand: *„Motorische Ruhe, sensorische Wachheit.“*

Die komplexe Koordination der Resonanzräume wird nicht willentlich gesteuert, entzieht sich einer vollständigen bewussten Kontrolle und würde sie überfordern. Ein achtsames sensorisches Vorgehen (bei dem sich die Wahrnehmung verfeinert) ermöglicht den Gewebsräumen, sich gemäß ihren eigenen Bedürfnissen zu entfalten und zu koordinieren. Es gilt das Prinzip der **Selbstregulation** über bewusstes Erleben.

Eine Schlüsselrolle spielen in diesem Vorgang die **hohen Frequenzen** (um 3000, 5000 und 8000 Hz), die den Eigenfrequenzen der Ohrräume entsprechen. Die Klangwellen werden rückkoppelnd verstärkt und es bildet sich eine Klangbrücke über die eustachischen Röhren zum Mittelohr. Die Frequenzen regen die Schleimhaut des Nasenrachenraums an. Die Muskeln tensor tympani (Trommelfell-Spanner) und tensor veli palatini (Spanner des weichen Gaumens) werden tonisiert und ermöglichen Feinkoordination und Klangempfindlichkeit des gesamten Areals (Vokaltrakts). Durch die **Sensibilisierung der Wahrnehmung** (besonders das „Empfindungs-Hören“ der Ohren) wird dieser Prozess verstärkt.

Die hohen Frequenzen werden von der schnellen Schleimhautschwingung erzeugt. (Auch hier zeigt sich wieder das Prinzip, dass im besten Fall die Koordination der Schwingung nicht vom Muskel aus, sondern von Schleimhaut und Bindegewebe gesteuert wird).

Der **Freiheitsgrad des Kehlkopfs und der Schleimhäute** sollte nicht beeinträchtigt werden. Vorgänge wie Tonhöhenwechsel, Artikulation und Atmung führen häufig zum Einsatz von Hilfsmuskulatur (Kompensationsmuster) und verhindern dann die Selbstregulation von Schwingung und Gewebsräumen. Stattdessen können sie sich auch durch das feinste und hoch effektive Element der hellen Schwingung regulieren lassen. Dazu stellt der Körper seine Muster nach und nach um (**Umkehrfunktion**) und wird durch eine größere Mühelosigkeit und Klangfülle in der Tongebung belohnt.

Die **Eigenwahrnehmung** fördert diese Prozesse, sie begleitet diese Umstellung des Körpers. Der so entstehende **physiologische Selbstbezug** hat zugleich etwas sehr Wohltuendes. Der Klang entfaltet sich, wenn das eigene Gewebe mitschwingt. Kommunikation hat dann weniger mit dem ‚Herausschieben‘ von Informationen zu tun, sondern das Wohlbefinden des einen Systems teilt sich dem anderen mit: ich erreiche den anderen, indem ich bei mir bin.