

• NATURHEILKUNDE • ERNÄHRUNG • GANZHEITSM EDIZIN • LEBENSKUNST • FITNESS

Osterreich € 5,00/Italien € 5,30  
Belgien/Luxemburg € 5,20  
Spanien € 5,70 B19137  
www.biomagazin.de

# BIO

Nr. 1/2011 Februar/März € 4,50

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

## Neue Pflanzenmedizin

Wildkräuter-Essenzen  
für die Hausapotheke

## Gesunder Rücken ohne Operation

Mit Bandscheiben-Check

## Stimmenanalyse

Was sie über die  
Persönlichkeit verrät  
und wie sie heilen hilft

## Asthma-Report

Ursachen, Selbsthilfe,  
sanfte Therapien

## Schlank und entschlackt ins Frühjahr

Mit der 5-Elemente-Getreidekur



+++„Duft Öle“+++Brot-Report+++Liebe vor dem Aus?+++



VON RUTH AUSCHRA

# Mit der Stimmenanalyse die eigenen Stärken entdecken

## Wie die Hilfe zur Selbsthilfe funktioniert

**S**chwingungen kann man hören. Wenn wir gegen ein Holz schlagen, gegen Glas oder einen Topfdeckel, dann bringen wir diese Materialien zum Schwingen und hören ihren Klang. Jedes Material hat seinen charakteristischen Ton. „Auch jeder Mensch“, so Klangtherapeut Detlef Gödecke, „hat seinen typischen Klang, einen eigenen Grundton nämlich“. Der ist zwar unhörbar, aber für jeden Menschen fühlbar. Und er zeigt sich deutlich in der Sprechstimme. Dieser Grundton kann harmonisch sein oder von Disharmonien überlagert.

Gödecke hat Erfahrung mit Tönen, er beschäftigt sich seit vielen Jahren praktisch und theoretisch mit Musik. „Früher“, so erzählt er, „hatte ich einen ‚vernünftigen‘ kaufmännischen Beruf: mir gehörte ein Reisebüro.“ Doch als er



Stimmanalytiker Detlef Gödecke aus Berlin fand selbst aufgrund einer Stimmenanalyse zu seinem heutigen Traumberuf

**Die menschliche Stimme ist mehr als nur ein Instrument zur Verständigung. Auch sie ist ein Spiegel unserer Seele. Sie verrät viel über unsere Persönlichkeit, über unsere Stimmung und über unser Befinden. Mit einer Stimmenanalyse können wir mehr über uns erfahren – über unsere verborgenen Potenziale, unsere Schwächen und Blockaden**

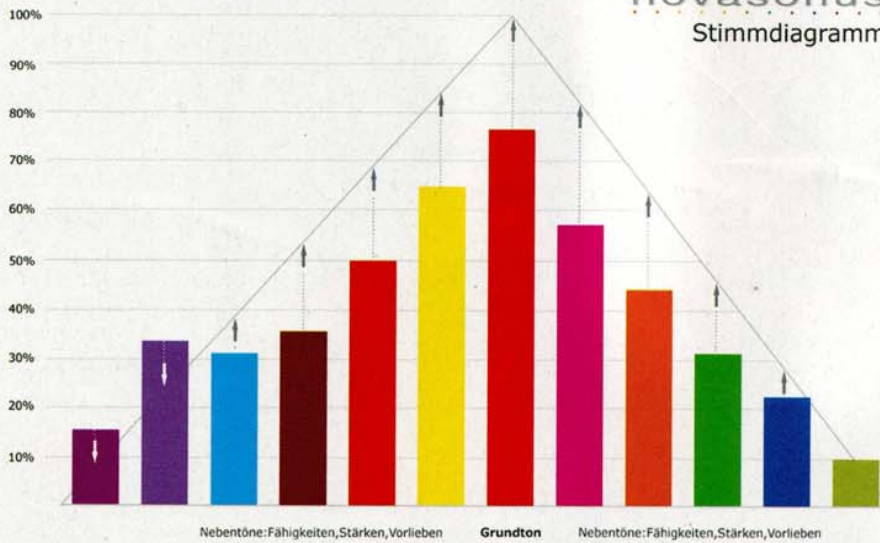
eines Tages eine Stimmenanalyse durchführen ließ, kam der Stein ins Rollen. Er begriff, dass die kaufmännisch geprägte Arbeit nicht zu seinem Wesen passte. Schließlich verkaufte er das Reisebüro. Heute arbeitet er als ausgebildeter Stimmanalytiker und Klangtherapeut in Berlin. Er komponiert Entspannungsmusik, die auf die verschiedenen Grundtöne der Menschen eingestimmt ist. Gödecke weiß aus seiner langjährigen Erfahrung: Wenn man Musik und Klänge eingestimmt auf den eigenen Grundton auf sich wirken lässt, zeigt sich eine beruhigende, ausgleichende Wirkung.

Das klingt esoterisch. „Weit gefehlt“, sagt der Stimmanalytiker, „das hat mit Glauben oder Religion nichts zu tun.“ Er braucht keine mit Räucherstäbchen geschwängerte Luft. Sein Werkzeug ist ein Computer mit einem Mikrophon, der die Stimmen seiner Klienten aufzeichnet. Was gesprochen wird, ist völlig egal. Wichtig ist nur, dass die Stimme entspannt ist: kein Essen vorher, kein Joggen, Singen oder Reden, sondern Ruhe für Körper und Geist. Wenn diese Voraussetzung erfüllt ist, erledigt die Software im Computer den Rest – die nötige Erfahrung bei der Analyse vorausgesetzt.

Das Resultat der Stimmaufnahme wird als schlichtes Balkendiagramm dargestellt. Bei einem ausgeglichenen Menschen zeigen sich die Balken als harmonisches Dreieck. Der längste Balken in der Mitte ist meistens der

Das Resultat einer Stimmanalyse ist ein Balkendiagramm. Der lange Balken in der Mitte ist der individuelle Grundton

novasonus  
Stimmdiagramm



Die Stimmanalyse bringt solche Begabungen nicht nur zum Vorschein, sie zeigt auch, ob diese genutzt werden oder nicht. Auch schlummernde Potenziale werden deutlich.

Detlef Gödecke macht neuerdings auch Stimmanalysen, um die beruflichen Fähigkeiten seiner Klienten zu beurteilen. Wenn jemand besonders kommunikativ ist, wird er sich eher in einem Callcenter oder einem Fernsehsender wohl fühlen als in einer einsamen Kontrollzentrale. Wer auch bei Kleinigkeiten sehr genau ist, der ist in einer Bank besser aufgehoben als in einem Kindergar-

Grundton, der von Nebentönen umrahmt wird. Dazu Gödecke: „Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Grundton wäre ein C und ich würde bei einer Klangschalenmassage auf Ihrem Körper eine Schale anschlagen, die den Ton Cis hat.“ Keine schöne Vorstellung. Wesentlich angenehmer ist das Bild einer Klangschale, die auf den individuellen Grundton abgestimmt ist und somit harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken kann.

Wie geht es weiter, wenn die Stimmanalyse den Grundton eines Menschen ermittelt hat? Offenbar gibt es zwei typische Wege: Der eine versucht, sich mit Hilfe des Grundtones zu entspannen. Der andere jedoch möchte aufgrund der Stimmanalyse mehr über sich und das eigene Lebenspotenzial herausfinden.

## Entspannung mit dem Grundton

Ein anderes Wort für Unzufriedenheit oder Verärgerung ist der Begriff „Verstimmung“. Für Gödecke ist dieser Ausdruck sehr viel mehr. Er hat sofort die Billionen von Zellen im menschlichen Körper vor seinem inneren Auge, die wissenschaftlichen Studien zufolge in Schwingung sind. Ein riesiges Orchester, wenn man so will! Und wie in jedem Orchester darf kein einziges Instrument verstimmt sein, sonst ist das ganze Konzert verdorben.

Ein Musiker müsste in dieser Situation sein Instrument stimmen. Der Einklang der menschlichen Zellen stellt sich wieder ein, wenn man sie auf den Grundton einstimmt, so die Erfahrung der Stimmanalytiker. Mit der eigenen Stimme geht das angeblich leicht und zuverlässig – man muss es nur üben!

Gefordert ist kein Gesang, sondern eher



Mittlerweile gibt es Klänge und Musik, die auf den individuellen Grundton abgestimmt sind. Damit lassen sich die Zellschwingungen harmonisieren. Auch die Kleinen können schon davon profitieren

ein ruhiges Tönen. Ähnlich wie beim sonoren Gesang tibetischer Mönche. „Durch die Grundtonübung auf dem richtigen Ton werden die Zellen wieder in ihre harmonische Grundschiwingung versetzt“, so Gödecke, „und es stellen sich Ausgeglichenheit, Vitalität und Zufriedenheit ein.“

## Schlummernde Fähigkeiten entdecken

Wir kennen nicht immer unsere wirklichen Stärken und Veranlagungen. Woher auch? In Schule und Beruf werden meist nur bestimmte Fähigkeiten einseitig in den Vordergrund gerückt. Ob jemand eher kreativ ist oder sozial veranlagt – künstlerisch oder praktisch – das spielt hier keine Rolle.

→



## Wie sich die Stimme verändern kann

**Alter:** Im Lauf des Lebens verändert sich die Stimme des Menschen. Auffällig ist die Zeit des Stimmbruchs bei Jungen. Aber auch Mädchen verändern ihre Stimme während der Pubertät, allerdings verläuft die Veränderung bei ihnen langsamer. Im Alter sinkt die Elastizität des Gewebes und die Knorpel im Kehlkopfbereich verkalken. Die Stimme des alten Menschen kann dünn oder brüchig, schrill oder verhaucht klingen. Der Stimmumfang nimmt im Alter ab.

**Hormone:** Manche Frauen entwickeln während der Menstruation, während einer Schwangerschaft oder im Lauf der Wechseljahre leicht verdickte Stimmlippen, die für eine tiefere oder heisere Stimme sorgen. Auch die Einnahme der „Pille“ kann für Stimmveränderungen sorgen.

**Vielredner:** Wer seine Stimme dauerhaft überbeansprucht, wird heiser. Der Arzt diagnostiziert eine funktionelle Stimmstörung. Wird trotzdem weiter geredet, kann die Überlastung zu Kehlkopftzündungen oder zu Veränderungen an den Stimmlippen („Schreiknötchen“) führen.

**Stimmung:** Klangveränderungen der Stimme zeigen viele aktuelle Gefühle: Wie sicher fühlt sich jemand gerade? Wie viel Halt braucht er? Steht er unter Druck? Fühlt er sich kraftvoll oder möchte er am liebsten verschwinden? Depressiv klingt eine kraftlose Stimme, bei der der Kehlkopf sich weder beim Atmen noch beim Sprechen bewegt, sodass es keine Höhen und Tiefen im Stimmklang gibt.

**Krankheiten:** Jeder kennt Erkältungskrankheiten, bei denen die Stimme heiser oder ganz verschwunden war. Wer dauernd näseln, leidet vielleicht unter einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung.

## Anleitung zum OM

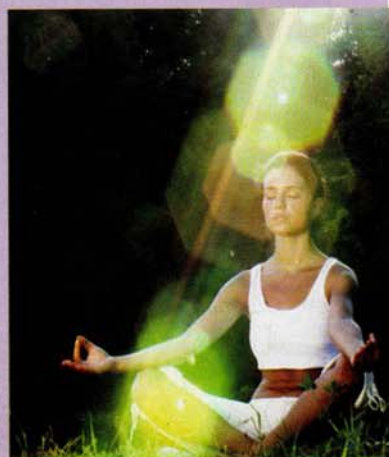
Viele Menschen kennen das Om-Singen beim Entspannen im Yogakurs oder ähnlichen Meditationen. Das Om wirkt positiv auf den ganzen Körper, weil es das Zwerchfell entspannt, Blockaden lockert und den Geist erfrischt. Der Laut „Om“ besteht eigentlich aus drei nacheinander klingenden Buchstaben: A, U und M.

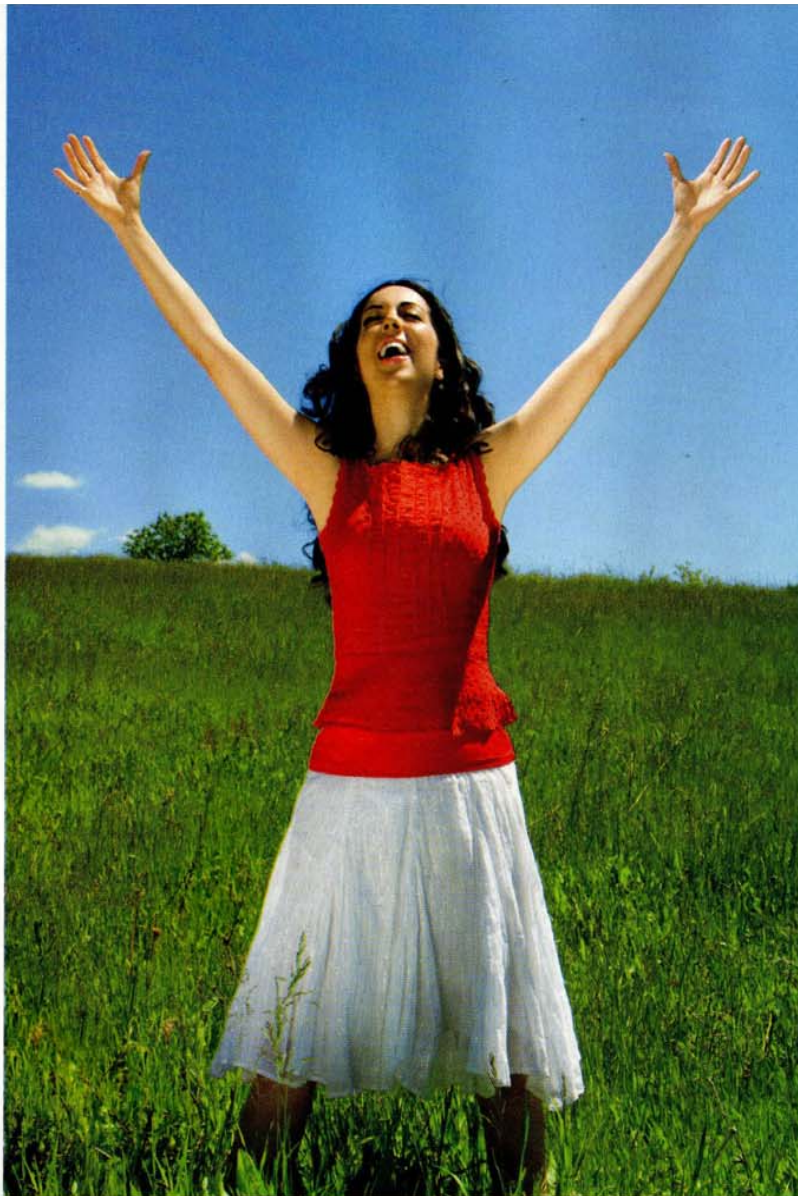
Um den Laut A klingen zu lassen, öffnen wir den Mund weit (wie beim Gähnen) und lassen Luft durch die Kehle fließen. Beim Ausatmen berührt kein Teil der Zunge den Gaumen. Wir lassen ein weiches A erklingen.

Das so genannte Om-Singen – ein sonores Tönen – schenkt Ruhe und neue Energie

Wenn wir den Mund langsam schließen und die Lippen spitzen, wird aus dem A ein AU, das in ein U übergeht. Der Klang rollt förmlich vom Anfang bis zum Ende des Klangbodens im Mund. Das U klingt kraftvoll, es kommt tief wie ein Nebelhorn aus dem ganzen Leib.

Das M wird erzeugt, indem wir die Lippen schließen. Das Summen pflanzt sich als sanfte Vibration bis in die Knochen fort. Lassen wir es lange fortschwingen!





ten. Und so weiter. „Je mehr man über sich weiß, desto leichter und erfolgreicher wird man seinen beruflichen Alltag meistern“, sagt der Stimmanalytiker. Man merkt es seinem konzentrierten und gleichzeitig entspanntem Auftreten an: Er hat seinen Beruf und seine Berufung gefunden.

## So lassen sich die Selbstheilungskräfte aktivieren

Auch der Österreicher Friedrich Leitner hat sich der Stimmanalyse verschrieben. Er absolvierte die Ausbildung „Music Therapy NadaBrahma System“ noch bei dem Gründer dieser Stimmanalyse, dem Wissenschaftler und Musiker Vemu Mukunda. Seit 1995 widmet sich Leitner ganz diesem Thema. Er bildet Stimmanalytiker aus und hat ein Buch darüber geschrieben.

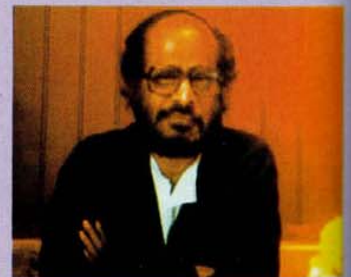
Seit Jahren ist ihm also diese Thematik vertraut. Dabei hatte die Stimmanalyse anfangs

Die Stimmanalyse kann schlummernde Potenziale wecken und hat sich auch als hilfreich erwiesen, wenn es darum geht, die passende berufliche Orientierung zu finden



Der österreichische Stimmanalytiker Friedrich Leitner befasst sich besonders mit den Langzeitauswirkungen von Grundtonübungen. Die Erfolge sind oft verblüffend

gar nicht so sehr im Mittelpunkt seiner Arbeit gestanden. „Ich reiste damals viel“, berichtet Leitner. Seine Reisen führten ihn nach Asien, Nord- und Südamerika und durch ganz Europa. Dabei ergab es sich, dass er 600 bis 800 NadaBrahma-Stimmanalysen auf mehreren Kontinenten durchführte. Doch das reichte ihm schließlich nicht mehr. „Ich fühlte, dass sich die Menschen mit ihrem individuellen Grundton sehr wohl fühlten, aber ich bekam kein Feedback über die längerfristigen Auswirkungen dieser Arbeit“, erklärt er. Dies



Dr. Vemu Mukunda (1929 – 2000), Naturwissenschaftler (Kernforschung) und Musiker („Meister der Vina“) aus Bangalore. 1960 begann er mit seinen Untersuchungen über die Wirkung von Klang auf Körper und Bewusstsein des Menschen. Dabei stieß er auf die zentrale Bedeutung der Stimme

## NadaBrahma: Der Ursprung der Stimmanalyse

Die Stimmanalyse und die daraus entwickelten Übungen, von denen in diesem Artikel die Rede ist, basieren auf dem jahrtausende alten indischen NadaBrahma – dem Wissen über Stimme, Klänge und Musik und deren Wirkung auf den Menschen. Die Worte Nada und Brahma kommen aus dem Sanskrit. Nada bedeutet Klang, und Brahma bedeutet Gott. NadaBrahma bedeutet also göttlicher oder universeller Klang.

Vor zehn Jahren verstarb ein bekannter indischer Naturwissenschaftler und Musiker: Vemu Mukunda. Er hatte sein Leben dem NadaBrahma-Wissen gewidmet und entwickelte die NadaBrahma-Stimmanalyse.



**Auch mit dem Singen oder Summen des eigenen Grundtons können die Körperzellen wieder harmonisiert werden**

änderte sich erst, als er sesshafter wurde und im Rahmen eines spirituellen Seminars in Österreich die Stimmanalyse einsetzte.

Er erinnert sich noch genau: „Das Seminar hieß ‚Advaita – die Lehre des Glücks‘ und ich hatte die Stimmanalyse ganz an den Anfang gesetzt, um die Teilnehmer erst einmal in ihre Mitte zu bringen“, berichtet er. In den nächsten Wochen hörte er von den Teilnehmern, wie beeindruckt sie von der Stimmanalyse und ihren Ergebnissen waren. „Das war für mich ganz unglaublich“, so Leitner.

Der Stimmanalytiker möchte sich selbst nicht als Heiler oder Therapeut sehen. Aber wenn man ihn drängt, dann berichtet er doch über die erstaunlichen Erfahrungen seiner Seminarteilnehmer.

Denn Menschen, die mit Krankheiten kämpfen, sollten Leitners Überzeugung nach zum Arzt gehen, dafür fühlt er sich nicht zuständig. Doch er erklärt sich die Entstehung vieler Krankheiten aus einer gestörten Schwingung der Körperzellen. Diese Dishar-

monie ist für Leitner der Nährboden für die Entstehung von Krankheiten.

Ob die Erkrankung dann eher den Magen oder die Schulter, den Kopf oder die Schilddrüse betrifft, ist eine Frage der individuellen Schwachstellen. Egal, wo sich die Erkrankung manifestiert hat: Die Selbstheilungskräfte werden durch das Tönen mit dem Grundton aktiviert, weil dieser Ton den Körper insgesamt wieder in seine harmonische Grundschwingung versetzt. Das stärkt auch die körpereigenen Abwehrkräfte, der Krankheit wird ihr Nährboden entzogen. Wer sich vorher kraftlos und ohne Antrieb gefühlt hat, kommt wieder in Schwingung. Wer nervös und unausgeglichen war, findet wieder zur Ruhe.

Ganz wichtig ist dem Stimmexperten, dass er diese Aussagen nicht einfach aus dem hohlen Bauch heraus macht. Die Schwingungen und deren Veränderungen kann man nämlich mit bestimmten Geräten auch messen. Anfangs hält eine Harmonisierung nur drei bis sechs Stunden an, bei regelmäßigem Üben werden es dann neun bis zwölf Stunden. Leitner geht davon aus, dass langfristiges und regelmäßiges Tönen zu einer Harmonisierung der Schwingungen führt, die den ganzen Tag über und länger anhält.

Manche Seminarteilnehmer aus dem Kurs von Friedrich Leitner fühlen sich dann sehr viel weniger angreifbar oder fast so etwas wie unantastbar. „Man kann mich nicht mehr so leicht ärgern“, erklärt Niko (22). „Auch mit Kritik kann ich besser umgehen.“

Immer wieder berichteten Seminarteilnehmer, dass sie nach der Stimmanalyse und den anschließenden Grundtonübungen besser zu sich stehen konnten. So auch Rita (48): „Früher war ich immer so angepasst, heute kann ich auch mal ohne schlechtes Gewissen ‚Nein‘ sagen.“

Ein eindrucksvolles Beispiel stammt auch von Heidrun (52), die gerade eine problematische Scheidung hinter sich gebracht hatte. Sie erlebte diese Zeit als sehr stressbesetzt, verlor ihre Anstellung und bekam große Schwierigkeiten, sich zu motivieren. Den ganzen Vormittag brauchte sie, um Kraft für den Tag zu sammeln und in Schwingung zu kommen. Dann begann sie, morgens 10 Minuten lang ihre Grundtonübungen zu absolvieren und erlebte einen erstaunlichen Umschwung: „Ich lebte regelrecht auf, war den ganzen Tag motiviert und tatkräftig“.

**Binaurale Beats sind Töne, die erst im Gehirn entstehen. Wenn wir mit beiden Ohren zwei leicht unterschiedliche Frequenzen hören, macht das Gehirn daraus einen neuen, pulsierenden Ton**

## Wie binaurale Beats die Hirnaktivität beeinflussen

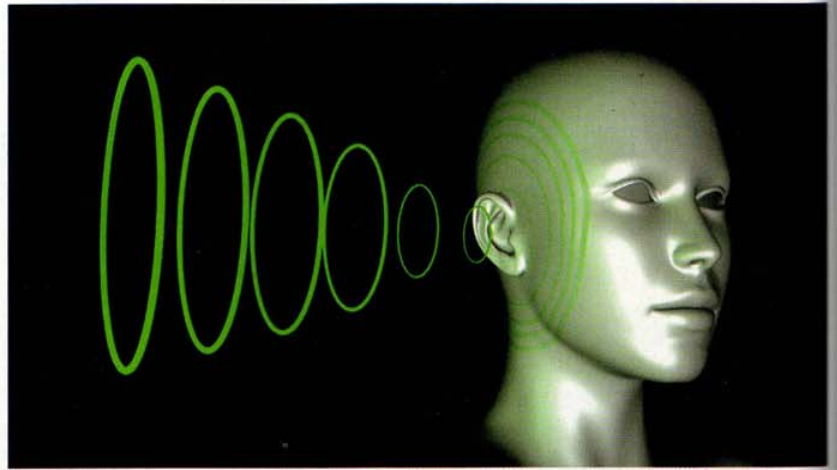
Die NadaBrahma-Stimmanalyse hat dem engagierten Stimmanalytiker nicht ausgereicht. Leitner hat sich darüber hinaus noch mit den so genannten binauralen Beats beschäftigt. Dieser Ausdruck beschreibt ein faszinierendes Phänomen, das bereits im Jahr 1839 entdeckt wurde: Wenn wir mit beiden Ohren zwei leicht unterschiedliche Frequenzen hören, macht das Gehirn daraus einen neuen pulsierenden Ton, einen Beat also.

Es wird angenommen, dass dieser Ton im Stammhirn erzeugt wird, im Nucleus olivaris superior, wo das Zentrum für räumliches Hören liegt. Ein binauraler Beat wird sogar dann wahrgenommen, wenn die Schallwelle unterhalb der menschlichen Wahrnehmbarkeitsschwelle liegt.

Die binauralen Beats sind aber nicht nur das Ergebnis von Schallwellen, die in den Ohren ankommen. Mit diesem Phänomen ist es auch möglich, auf das Gehirn sanft Einfluss zu nehmen. Dazu muss man wissen, dass im Gehirn Informationen ähnlich wie durch Stromkabel weitergeleitet werden. Ein EEG macht die elektrischen Hirnströme sichtbar und erlaubt es, die Frequenzen zu berechnen, die den Impulsen zugrunde liegen. Im Schlaf sind die Hirnströme anders als im Wachzustand, in Entspannung anders als bei hoher Konzentration.

Unser Gehirn produziert fast pausenlos Hirnwellenfrequenzen. Anders ausgedrückt: Alle Hirnzellen schwingen in Einklang, aber die Frequenzen sind abhängig vom augenblicklichen Bewusstseinszustand. Wenn wir hellwach sind, schwingt das Hirn meistens mit 20-30 Hz. Im traumlosen Schlaf beträgt die Frequenz 0,1-3 Hz (Deltawellen). Beim Träumen sind es 3-8 Hz (Thetawellen) und in der Entspannung kurz vor und nach dem Schlaf sind es die viel zitierten Alphawellen mit 8-13 Hz. In diesem Zustand der Entspannung ist die Erinnerungs- und Lernfähigkeit des Gehirns am höchsten.

Leitner fasst den Frequenzbereich noch enger: „Bei etwa 5 Hz ist das Gehirn am besten in der Lage, alte Muster aufzulösen“, erklärt er. Mit der Music for Selfhealing hat er eine Methode gefunden, dem Gehirn diese Schwingungen künstlich zuzuführen. „Resultat



**Im Gehirn werden Informationen mittels körpereigener elektrischer Ströme weitergeleitet. Man spricht von so genannten Frequenzen. Mit binauralen Beats kann man das Gehirn auf diese Weise positiv beeinflussen**

ist ein Zustand wie in Selbsthypnose“, erklärt er und freut sich: „das kommt extrem gut an!“ Er nutzt die binauralen Beats, um exakt diese 5Hz-Frequenz anzusprechen. Resultat sind seiner Erfahrung nach entspannte Menschen, die weniger stark unter alten Verletzungen, kindlichen Fehleinschätzungen („das kannst du sowieso nicht“) oder ungunstigen Kindheitserinnerungen leiden.

## Welcher Beruf passt zu mir?

Wie sein Kollege Detlef Gödecke setzt auch Friedrich Leitner die NadaBrahma-Stimmanalyse dafür ein, herauszufinden, ob jemand mit seinen Potenzialen und Fähigkeiten gut in eine bestimmte berufliche Sparte passt. Für Personalmanager ein unschätzbares Angebot, wie er findet. Schließlich bedeutet es Sand im Getriebe, wenn jemand an seinen Aufgaben verzweifelt, sie langweilig oder sinnlos findet.

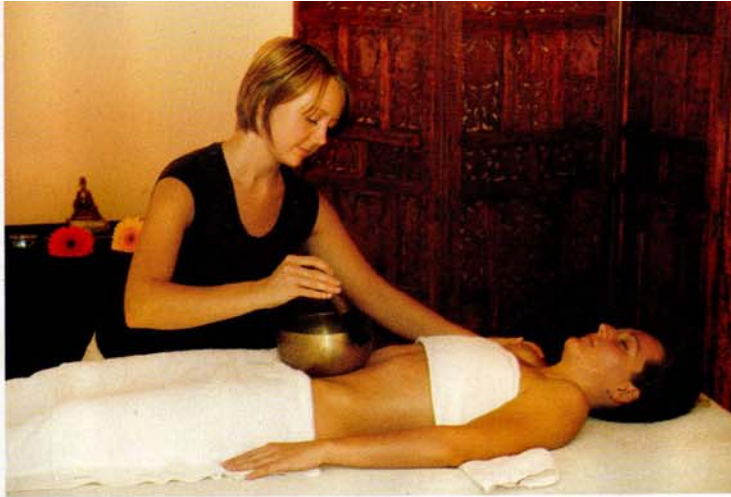
Leitner erläutert: „Der eine Mensch besitzt nun einmal eine bessere Kommunikationsfähigkeit oder mehr Verhandlungsgeschick, der andere vielleicht eine intensiver ausgeprägte Kreativität und soziale Einstellung. Oder jemand ist besonders zuverlässig, denkt logisch-analytisch und kann sich gut durchsetzen. Bei der Stimmanalyse zeigen sich auch Schwachstellen, sodass ein Personalchef sich gut vorstellen kann, welche Probleme mit welchem Mitarbeiter regelmäßig auftreten können. Vor allem aber geht es bei der NadaBrahma-Business-Stimmanalyse darum, dass jeder möglichst den Beruf findet, der für ihn zur Berufung werden kann.“ Nach Leitner sind diese Analysen zu über 95 Prozent zuverlässig.

## Mit Klangschalen und Gong zu mehr Selbstvertrauen

Um bestimmte Frequenzen in einem Menschen zu stärken, können auch Klangschalen oder Gongs verwendet werden. Pia Keith ist Physiotherapeutin, hat sich aber wie das gesamte Team der Praxis Eidschink & Partner im oberpfälzischen Schwarzenberg auf ganzheitliche Ansätze spezialisiert. „Jeder trägt seine eigene Lösung in sich“, lautet



Physiotherapeutin Pia Keith aus Schwarzenberg nutzt die Erkenntnisse aus der Stimmanalyse mit Hilfe von Klangschalen und Gongs



Mit Klangschalenmassen lassen sich innere Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte aktivieren

Ihr Behandlungsmotto, „und ich helfe dabei, diese Lösung zu finden.“

Neben den üblichen krankengymnastischen Behandlungen bietet sie dazu auch Klangschalenthapien an, um innere Verspannungen und Blockaden zu lösen. So werden tief klingende Beckenschalen im Becken-Bauch-Bereich eingesetzt, um den Körper zu erden und im Kopf frei zu werden. Heller klingende Herzschaalen sprechen vor allem den oberen Körperbereich an. Pia Keith setzt sie gerne ein, wenn es um die Herzenergie geht.

Unsicheren Kindern möchte sie mit Hilfe der Klangschalen das Gefühl vermitteln, so wie sie sind, gut zu sein. Unruhige Kinder können lernen, in den Klang und damit in die eigene Empfindung hineinzuspüren. Kinder oder Jugendliche lassen sich ihrer Erfahrung nach auch gerne auf Fantasiereisen ein, bei denen Klangschalen eine wichtige Rolle spielen. Man stellt sich zum Beispiel vor, tief in sich einen Raum mit einem Tisch darin zu haben. Wer würde an diesem Tisch sitzen? Die Liebe, die Freude, aber auch die Angst und

**Pia Keith schickt Kinder gerne auf Fantasiereisen. Die Schwingungen der Klangschale zu ihren Füßen unterstützen sie dabei**



der Zweifel? Gibt es einen Chef, der die Regie übernimmt? Oder überlässt der Chef den Tisch den gegensätzlichen Gefühlen?

Jedem Gefühl, jedem inneren Anteil ordnet man eine Klangschale zu. Man kann sie lauter und leiser anklingen lassen, man kann sie umstellen und so neue Wertigkeiten entstehen lassen. Diese Veränderungen erlauben es zum Beispiel, sich spielerisch vom Opfer zum Macher zu entwickeln und Vertrauen zu sich selbst aufzubauen.

Auch die eigene Stimme kommt bei der Physiotherapeutin zum Einsatz – und zwar gemeinsam mit einem Gong. Kinder mit Schwierigkeiten beim Sprechen oder Schreiben von Buchstaben oder Zahlen können lernen, mit dem Gong zu kommunizieren. Wenn man einen Laut in den Gong hinein spricht, wirft dieser den Schall zurück. Ein faszinierendes Erlebnis, das die eigenen Fähigkeiten fördert. Die Stimme, die anfangs schüchtern in den Gong tönt, wird mit der Zeit immer kräftiger, selbstsicherer. „Kinder können bei mir lernen, ihre Präsenz zu zei-

gen“, freut sich Pia Keith. Manche erleben hier wohl auch zum ersten Mal, dass sie ihre eigene Mitte spüren können.



Klangschalen können besonders auch Kindern dabei helfen, sich wieder zu spüren und neues Selbstvertrauen zu gewinnen

### Buchtipp & Infos

- Friedrich Leitner: „Mit der eigenen Stimme zur inneren Harmonie. Die NadaBrahma Stimmanalyse“, Bucher Druck Verlag, ISBN 978-3-902612-62-5, € 12,80
- Adressen von Stimmanalytikern findet man u.a. auf folgenden Internetseiten: <http://nbsonologie.net>, [www.stimmanalyse.at](http://www.stimmanalyse.at), <http://voxsana.de>
- Detlef Gödecke, Gehlberger Str. 37, 13581 Berlin, Tel. 030 - 326 63 980, [www.novasonus.de](http://www.novasonus.de)
- Friedrich Leitner, Roithstrasse 22, A-4810 Gmunden, Tel. 07612 62414, [www.stimmanalyse.at](http://www.stimmanalyse.at)
- Pia Keith, Karl-Knab-Str. 34, 92521 Schwarzenfeld; Tel. 09435-50 10 75, [www.praxis-eidenschink.de](http://www.praxis-eidenschink.de)

