



Fotos: fotolia, privat

Stärken, Schwächen, Potenziale: Was die Stimme verrät

Die Stimme ist viel mehr als ein Mittel, um mit der Umwelt in Kontakt zu treten. Wer genauerinhört, kann erkennen, ob jemand nervös, gereizt oder müde ist. Und wer ganz genauinhört, kann sogar Stärken, Schwächen und verborgene Potenziale entdecken. Redakteurin Nicole Madlmayr hat ihre Stimme von einer Expertin analysieren lassen. Das Ergebnis: erstaunlich und beeindruckend zugleich.

«Die Grundton-Übung kann die Selbstheilungskräfte aktivieren, löst Blockaden und steigert das allgemeine Wohlbefinden.»

Stimmanalytikerin Tamara Heimberger

Ich darf nichts essen, nicht schlafen und keinen Sport machen. Der Grund: In zwei Stunden beginnt meine Stimmanalyse und dabei soll meine Stimme so entspannt wie möglich sein. Eine halbe Stunde davor verschärft sich die Vorbereitung. Ich darf jetzt auch nicht mehr sprechen und soll nichts Störendes hören. Also, Autoradio ausschalten, Navi und Handy auf „lautlos“ stellen. Damit wird der Weg nach Bad Schallerbach, wo Stimmanalytikerin Tamara Heimberger auf mich wartet, ungewohnt ruhig.

Den eigenen Grundton ermitteln

Diese Vorbereitung ist notwendig, um die Stimme zu entspannen und möglichst wenig von außen zu beeinflussen. Wird das nicht gemacht, kann sie sich unbewusst anpassen und zum Beispiel einen halben Ton höher oder tiefer klingen. Das wiederum würde das Ergebnis der Stimmanalyse verfälschen. Ermittelt wird dabei der Grundton. Das ist jener Ton, der am häufigsten in der Sprechstimme vorkommt. „In diesem individuellen Ton schwingen auch alle Zellen unseres Körpers“, erklärt Tamara Heimberger. „Wenn wir krank sind oder uns nicht gut fühlen, fehlt den Zellen sozusagen der Einklang. Wer seinen Grundton kennt, kann sie selbst wieder in diese harmonische Grundschiwingung versetzen.“

Die Stimmanalytikerin begrüßt mich

schweigend. Dann erklärt sie im Flüsterton den Ablauf. Ich setze das Headset samt Mikrofon auf und bin sehr gespannt auf das, was folgt. Heimberger stellt mir Fragen, ich antworte – und bin erst einmal überrascht, wie ruhig meine Stimme klingt, wenn ich eine Stunde lang nichts gesprochen habe. Ich sage meinen Namen, erzähle von meinem Job und wie der Tag begonnen hat. Was gesprochen wird, ist eigentlich Nebensache. Wichtig ist, dass die Stimme entspannt ist. Den Rest erledigt der Computer, der alles Gesprochene aufzeichnet.

Das Ergebnis ist ein Balkendiagramm, in dessen Mitte der individuelle Grundton als längster Balken dargestellt ist. Umrahmt wird er von den Nebentönen, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sein können. Je ausgeglichener die entstandene Pyramide ist, umso mehr ist jemand in seiner Mitte und umso besser schöpft er sein Lebenspotenzial aus.

Berufliche Fähigkeiten erkennen

Besonders interessant sei die Stimmanalyse für Menschen, die wissen wollen, was beruflich ihren Potenzialen und Fähigkeiten entspricht. „Es kommen nicht nur Talente und Begabungen zum Vorschein, sondern wir sehen auch, ob diese genutzt werden oder nicht“, erläutert die Expertin. „Das ist auch für junge Leute wichtig, die gar nicht wissen, in welche berufliche Richtung sie gehen sollen.“

Der Computer ermittelt „F“ als meinen Grundton. Der Rest des Diagramms sieht nach vielem aus, aber ganz bestimmt nicht wie eine Pyramide. Du meine Güte, bin ich wirklich dermaßen unausgeglichen? Tamara Heimberger beruhigt. „Es zeigt den Charakter und welche Stärken und Schwächen ein Mensch hat“, erklärt sie. „Außerdem kann ich sehen, welche Potenziale in ihm stecken und ob und wie er diese bereits nützt“, erklärt sie.

Damit hat sie meine Neugierde vollends geweckt. Gespannt höre ich zu, wie sie

» Steckbrief



Tamara Heimberger ist ausgebildete Stimmanalytikerin und selbstständige Masseurin in Bad Schallerbach.
Tel.: 0676/9196641

www.stimmanalyse.at



» Info

Die Grundton-Übung

Für diese Übung muss man weder musikalisch sein noch singen können. Vielmehr ist es ein sonores Tönen.

Man beginnt mit einem langgezogenen „A“, das auf den individuellen Grundton eingestimmt ist. Der Mund ist weit geöffnet. Es klingt rund um den Bauchnabel, wo sich das Sonnengeflecht befindet und von wo aus sich 72.000 Energiebahnen in den Körper verteilen. Dieser Bereich steht für Ruhe und Entspannung.

Das „A“ geht fließend in ein kräftiges „U“ über, das beim Herzen klingt und Freude und Leichtigkeit bringt.

Zum Abschluss geht das „AU“ in den Laut „M“ über. Dieser klingt an der Stirnmitte und sorgt für ein Gefühl des inneren Friedens. Die Lippen liegen dabei aufeinander und vibrieren sanft.

Das Ergebnis hört sich wie das „Om“-Singen an, das viele aus dem Yoga oder von Meditationen kennen.

meine Stimme und damit auch mich analysiert. Ich sei ein intuitiver Mensch mit ausgeprägtem Einfühlungsvermögen, starker Persönlichkeit und Ausstrahlung. Durch meinen Hang, alles wissen und verstehen zu wollen, neige ich dazu, mich auch mal zu „verzetteln“. Außerdem seien mir therapeutische Fähigkeiten in die Wiege gelegt worden und ich hätte Führungspotenzial – so ein kurzer Auszug des Ergebnisses.

Ich höre aufmerksam zu, mache Notizen, kommentiere das eine oder andere kurz. Am Ende bin ich erstaunt und zugleich beeindruckt, wie viel Tamara Heimberger aus meiner Stimme herauslesen kann. Da ich das gesamte Ergebnis kenne, was an dieser Stelle allerdings zu weit gehen würde, weiß ich, wie gut mich die Analyse beschreibt.

Vieles habe ich gewusst, manches überrascht mich. Und gewisse Dinge, die ich

in meinem Inneren bereits gespürt habe, werden bestätigt.

Frischzellenkur durch Grundtonübung

Was lässt sich nun mit dem Wissen rund um den eigenen Grundton anfangen? „Es gibt eine Übung, das so genannte Tönen, die dabei hilft, die Zellen im Körper wieder in eine harmonische Schwingung zu bringen“, erklärt Heimberger. „Das kann die Selbstheilungskräfte aktivieren, löst Blockaden und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Der Körper holt sich immer das, was er im Moment am dringendsten braucht.“

Das Tönen mit dem Grundton ist – regelmäßig angewendet – wie eine „Frischzellenkur“. Emotionales – auch negatives – wird in den Körperzellen abgespeichert. Irgendwann ist es zu viel und die Schwingung wird dadurch gestört. Für Experten ist das oftmals sogar der Nährboden für

Krankheiten. „Man kann sich das wie bei einem Schornsteinfeger vorstellen: Durch das Tönen werden die Zellen nach und nach durchgeputzt“, so Heimberger. „Für diese Übung reichen schon zehn Minuten am Tag.“

Die Stimmanalyse und die daraus entwickelten Übungen, wie das Tönen mit dem eigenen Grundton, basieren auf dem Jahrtausende alten indischen NadaBrahma. Das ist das Wissen über Stimme, Klänge und Musik sowie deren Wirkung auf den Menschen.

Menschen, denen man gern zuhört und die Massen begeistern können, wie Schauspieler oder Politiker, sprechen übrigens häufig mit dem Grundton „G“. Das ist die Schwingung des Erdmagnetfeldes und der Sonne, weshalb die meisten Menschen es als sehr angenehm empfinden.

Nicole Madlmayr