



SUSANNE KALOFF

ICH HAB GANZ VIELE STIMMEN BEKOMMEN!

Glückwunsch zur Wahl? Nee, unsere Kolumnistin besucht einen **Vocal-Coach**, wo sie Melodien mit dem Herzzentrum anstimmt und lernt, durch den Po zu atmen

EIGENTLICH WOLLTE ICH DAS FÜR MICH BEHALTEN, weil ich es so intim finde wie Händchenhalten. Keine Ahnung, was genau mich ritt, als ich vorige Woche in die Suche auf Instagram die Worte eingab: „Holistische Stimmtherapie“. Es war wie eine Eingebung, nun, nachdem ich mich mit allen Chakras, allen Yoga-Stilen und Wellnessrends befasst hatte, tiefer einzutauchen in meinen ganz persönlichen Ausdruck. Angeblich kann Stimmarbeit die Selbstheilungskräfte anregen, las ich. Stimme ist was Seltsames: Wir benutzen sie, aber pflegen sie nicht, wir haben sie unser Leben lang, aber sind selten dankbar für sie, und manche ertragen ihre eigene nicht.

Vor vielen Jahren, als ich anfing, journalistisch zu arbeiten, legte ich mir ein kleines Aufnahmegerät für Interviews zu. Damals – auch wenn ich nun klinge wie ein Dinosaurier – gab es noch keine Mobiltelefone und schon gar nicht solche mit einer Sprachmemo-Funktion. Für das Diktiergerät musste man auch so Puppenhaus-Kassetten kaufen, die sehr putzig aussahen und erstaunlich zuverlässig arbeiteten. Ich erinnere mich daran, dass ich, kein Einzelfall, meine Stimme damals doof fand. Sich selbst zuzuhören kann weh tun, nicht nur inhaltlich, sondern auch der Klang. Je öfter ich mich selbst hörte, desto vertrauter wurde ich mir, irgendwann gefiel es mir sogar, wie ich sprach. Meine Stimme und ich, wir wurden Freunde. Ich mochte es, ihr zu lauschen, sie gefiel mir, wenn ich zu Gast in Podcasts oder im Radio war. Vielleicht lag es daran, dass ich jahrelang Kundalini-Yoga praktizierte, bei dem stundenlang gesungen, gechantet wird, Töne erzeugt werden, bei denen man sich erschreckt. Ich schämte mich nicht, sie in einem Raum von mir zu geben, in



WAS MICH GLÜCKLICH MACHT:
 • Das Stimmtraining mit Natascha Gweneth Thomas bei „Deine Stimme, dein Raum“: Wellness fürs Zwerchfell. Kann ich sehr empfehlen!

WAS MICH NERVT:
 • So viel in die Oberfläche zu investieren, aber mit tiefem Atem zu geizen. Dabei ist er das günstigste Schönheitsmittel. Breathe in deeply, breathe out softly

dem alle ihre Zungen rausstrecken wie durstige Hunde und Geräusche von sich geben, die eher an Wehen als an Om erinnern.

Alles war gut, bis zu dem Tag, als ich eine weitere Folge unseres Podcasts „Peanut Hour“ mit Hanna aufnahm. Beim Anhören im Anschluss (als es schon zu spät war also) wunderte ich mich: Wer sprach da so atemlos? Lag es an der Pizza, die ich kurz zuvor noch im Auto verdrückt hatte? Oder daran, dass ich seit Monaten nicht mehr auf der Matte war? Beim Einatmen klang ich, als wäre ich in Not. Das war der Abend, an dem Gwen, mein holistischer Vocal-Coach, in mein Leben kam. Sie ist ausgebildete Sängerin, Sprecherin und Stimmtherapeutin. Ich schrieb ihr sofort, saß wenige Tage später im „Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Ohana“ im Gängeviertel und folgte ihren Anweisungen: Ich summt wie eine Biene, gähnte breit wie eine Katze und atmete mit dem Hintern ein und aus. Warum das denn? Weil die Stimme viel weiter unten wohnt, als man annimmt. Man muss den Atem auch nicht forcieren, er entsteht von selbst. Wie Liebe: kommt immer von allein. Zwei von vielen Aha-Erlebnissen.

Beim ersten Mal war es mir noch peinlich, das „I“ durch das dritte Auge in den Raum zu schleudern, das „K“ über das Kronen-Chakra zu werfen, oder, Hilfe, intuitiv eine Melodie in meinem Herzzentrum entstehen zu lassen. Aber dann wurde mein Ego stiller, meine Stimme leichter und ich glücklicher. Nach dem zweiten Termin bei Gwen war mein Kiefer so entspannt, dass ich aussah, als hätte ich drei Joints plus Facelift gehabt. Nicht auszuschließen, dass ich bald als Background-Sängerin arbeiten werde. Ach was, nee, nix da Background, lieber ganz vorne! ■