



Margarete Seyd

Der Spielraum der Stimme

«Bei Brahmari schwingt der ganze Körper mit.»

Margarete Seyd ist Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin. Sowohl in ihrem Studio stimmArt in Berlin als auch in verschiedenen Kursen in Deutschland und in der Schweiz lädt sie ein, den Ursprung der eigenen Stimme zu erfahren. «Jeder Mensch hat seine eigene Art, mit der Stimme umzugehen», sagt sie. Es geht darum, sie und damit sich selbst zum Klingen zu bringen.

 Text: Irène Fasel

Der Ton macht die Musik. Unser Körper ist der Klangraum, der – einem Instrument vergleichbar – unsere Stimme formt. Die Art, wie wir mit ihm umgehen, beeinflusst Klangreichtum, Klangfülle und Leistungsfähigkeit unserer Stimme.

Margarete Seyds Kurse sind praxisorientiert. **Durch blosses Berühren des Kehlkopfs und einfaches Summen** in verschiedenen Tonhöhen erhält man schon den ersten Eindruck der eigenen Stimme. Man spürt durch das Summen die Vibration der Stimmlippen, die sich im Kehlräum befinden und ähnlich den Lippen des Mundes geformt, aber viel kleiner sind. Sie erzeugen Schwingung, die zusammen mit den Resonanzräumen für den Ton verantwortlich sind. Es braucht nicht nur die Beweglichkeit von Lippen, Zunge und Kiefer oder gar die Beweglichkeit in Gestik und Körper, damit Sprechen für uns

leicht und das von uns Gesprochene für andere verständlich wird. Das erfahren wir, wenn wir beim Sprechen oder zum Beispiel mit einem lauten stimmhaften «S...» die Vibration bis ans Schädeldach oder in den Brustraum hinein spüren. Eine Yogini erinnert sich gleich an **Brahmari, das Bienensummen**. Das ist die ideale Übung, um den eigenen Resonanzkasten in Schwingung zu versetzen. Der ganze Körper schwingt mit.

Auf Entdeckungsreise gehen

«Eine freie, klangvolle, leichte und mühelose Stimme ist nicht nur Schauspielern und Sängerinnen vorbehalten», sagt Margarete Seyd. Doch bei vielen Menschen wirkt die Stimme gepresst oder tonlos. Da setzt die Arbeit der Stimmlehrerin an.

Die Stimmlippen im Kehlräum müssen sich frei bewegen können. Dazu kennt Margarete Seyd unzählige Lockerungsübungen, die primär gar nicht nur mit der Stimme zu tun haben. Summen, Husten, Lachen, Atmen, alles kommt in ihren Kursen zum Zug und hilft, der eigenen Stimme Raum zu geben. Sie geht mit ihren Teilnehmenden auf Entdeckungsreise.

Ob wir den Kindern Geschichten vorlesen, ob wir uns im Büro über den Chef ärgern oder der Partnerin eine Liebeserklärung machen: unsere Stimme klingt immer wieder anders. Sie verändert sich auch im Laufe des Lebens, oder mit den Lebenssituationen, in denen wir uns gerade befinden. Sie klingt mal streng und knackig, mal verführerisch und mal schwach oder kraftlos. **Die Stimme sagt ebenso viel über unseren Seelen- und Gesundheitszustand aus wie über die Art, wie wir sie einsetzen** und mit ihr umgehen. Die Sprechstimme ist eben genauso wie die Singstimme eine Fähigkeit, die man üben, aber leider auch vernachlässigen kann.

Unverzichtbares Yogafachbuch

Es ist müssig zu sagen, dass im Yogaunterricht die Stimme von zentraler Bedeutung ist. Dabei geht es nicht nur darum, eine für die Kursteilnehmer*innen angenehme Tonhöhe zu finden, sondern das Klangvolumen und das Klangspektrum richtig einzusetzen. Der hörbare Klang unserer Stimme entsteht nicht im Kehlräum, sondern im Klangraum von Mund-, Nasen- und Rachenraum.

«Unsere Stimme klingt immer wieder anders.»

Chanten und Atemtechniken sind eine Yogapraxis, die unsere Stimme schulen. Sie werden noch besser und wirkungsvoller, wenn auch die Klangräume belebt und trainiert werden, der ganze Körper mit einbezogen wird. Denn die Stimmklappen sind wie die Saiten eines Instruments, die nur im Zusammenspiel mit dem gesamten Instrument frei schwingen und ihre flexible Kraft entfalten können. Darüber hinaus ist Margarete Seyd davon überzeugt, dass jenseits von Inhalten und Informationen **jede Stimme eine «persönliche Note» birgt**, die ihr im Sprechen wie im Singen Klang verleiht.

Zusammen mit **Anna Trökes** hat Margarete Seyd in dem Buch **«Yoga und Atemtypen»** das Üben im Yoga und im Pranayama unter dem Aspekt der Atemdynamik beleuchtet und die Wirkungsweise dieser Dynamik differenziert beschrieben. Das Wissen der beiden Fachfrauen zu Yoga und Stimme in Verbindung mit Atemtechniken ist hier auf wunderbare Weise präsentiert und praktisch anwendbar geworden. Ihr zeitgemässes Konzept hält Übungen bereit, die dem Prinzip des angepassten Yogaübens folgen. Zweifellos ein Paradigmenwechsel!

Der Reichtum der Stimme

Heute weiss Margarete Seyd: Dieser Beruf hat sie gefunden auf dem Weg, sich selbst näher zu kommen. Sie arbeitete noch als Diplompädagogin, als sie über Schauspielerfreunde ein Seminar zu «Atem und Stimme» entdeckte. Durchgeführt von einer Schauspielerin und Middendorf-Lehrerin, war sie zunächst beeindruckt von deren Stimme, die mühelos frei klingend jedes Wort in den letzten Winkel trug. «Und dann tat sich mir der Reichtum auf, den das Erleben der eigenen Stimme und ihre Wirkung in jeden Bereich des Lebens mit sich bringt. Mir begann klar zu werden, dass ich mich selbst über meine Stimme bewusster wahrnehmen, kennen und zugleich immer freier äussern kann.» Das war der Schlüssel zu ihrer neuen Tätigkeit.

Die Schwingung der Stimme setzt einen Prozess in Gang, der alle Ebenen und Funktionskreise im Organismus erreicht und auf eine Weise ordnet, die mit aktivem Handeln, das immer von Konditionierungen geprägt ist, nicht zu erreichen ist. Was Margarete Seyd an sich selbst erfahren durfte, lernte sie auch, an andere Menschen weiterzugeben. Seit Jahrzehnten unterrichtet und begleitet sie Menschen in der Auseinandersetzung mit ihren professionellen Anforderungen und persönlichen Themen. Immer geht es darum, **der Sprech- und Singstimme die Ausdruckskraft, Tiefe und Leichtigkeit zu erlauben**, die ihr tatsächlich eigen ist.



Das Moderatorenteam Emilie Langlade und Adrian Pflug in Aktion mit Margarete Seyd.



«Das Entdecken der individuellen Dynamik, die unser Atemgeschehen prägt, hat mich im Nachhinein vieles verstehen lassen, was mir im Lauf meiner Ausbildung und Arbeit begegnet ist: «scheinbare» Widersprüche in Arbeitsansätzen, Methoden und in der Wirkung von Übungen lösten sich auf.» Ihr wurde einmal mehr deutlich: Jenseits aller Konzepte «weiss» die Stimme, deren Klang schwingender Atem in uns ist, was sie braucht, um frei zu klingen. Wir tun gut daran, uns von ihr leiten zu lassen.

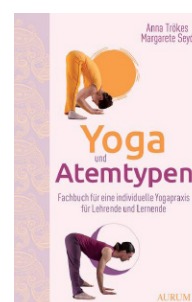
Berührungspunkte zum Yoga

Margarete Seyd hat selbst viele Jahre am Unterricht von Anna Trökes teilgenommen und über sie den Weg des Yoga zur Ebene des Atems, Körpers und Geistes kennengelernt. Während in ihrer eigenen Arbeit die innere Bewegung, das spontane Zusammenspiel der Impulse diverser Ebenen zu einer äusseren Ausdrucksform führt, lernte sie in den Asanas und Bewegungsabläufen die Wirkung der äusseren Form auf innere Prozesse kennen. In der Zusammenarbeit mit Anna Trökes kamen nun beide Ebenen wechselseitig zur Wirkung. Sie befruchteten und stärkten sich gegenseitig sowohl im Üben des Yoga als auch in den Seminaren zu Stimme und Sprechen im Yogaunterricht und den Ausbildungen zu Meditationsleiter*innen.

Zu Margarete Seyd: www.stimmart-berlin.de

Was wir über unsere Stimme lernen können:

- Wie wenig wir uns unserer Stimme im alltäglichen Sprechen bewusst sind.
- Wie viel Scheu und Scham mit dem «mich in meiner Stimme hörbar werden lassen» verbunden ist: Nicht nur «die» hören mich, auch ich höre mich plötzlich.
- Wie glücklich es macht, die eigene Lebendigkeit über und durch Stimme zu erleben.
- Wie wichtig die Stille in den Pausen ist.
- Wie viel Kraft und Selbstbewusstsein auf diesem Wege entstehen.
- Wie viel Urteil existiert.
- Wie tolerant wir werden können durch die Entdeckung, dass Stimme auch ein gewordener, durch das Leben und Schicksal geprägter Klang ist. Wir können ihn beeinflussen und verändern, wenn wir lernen, das Instrument, das wir sind, zu spielen: wie eine Flöte, eine Geige, eine Oboe oder ein Cello.



Anna Trökes, Margarete Seyd.
Yoga und Atemtypen.
 Fachbuch für eine individuelle
 Yogapraxis für Lehrende
 und Lernende.
 Aurum Verlag 2017.