

# Inhalt

<b>1 Lebensrhythmus und Harmonie: Wie wir aus dem Tritt geraten sind und ihn wiederfinden</b> .....	<b>13</b>
<b>1.1 Vom Singen und Musizieren: Warum wir es von Natur aus können und weshalb wir es verlernt haben</b> .....	13
Singen? Das ist doch peinlich! .....	16
Wie du deine Freude am Singen wiederfindest .....	17
<b>1.2 In Takt, Rhythmus und in Harmonie zu leben, ist kein Zufall</b> .....	18
Bits, Bytes und Rock 'n' Roll: die Sinfonie des 21. Jahrhunderts .....	20
Sehen statt hören und fühlen .....	21
Symptom oder Ursache: Ist das Internet an allem schuld? ...	22
Unsere eigentlichen Taktgeber: Atem, Herzschlag, Temperament und Firmament .....	23
<i>Wie wir atmen, erzählt viel über uns</i> .....	24
<i>Wenn das Herz aus dem Takt gerät</i> .....	28
<i>Takt und Rhythmus: Wer bin ich, wie bin ich und was brauche ich?</i> .....	30
<i>Temperament und Takt</i> .....	32
<i>Was uns mit Tag und Nacht, Sonne und Mond verbindet</i> .....	34
<b>2 Herausforderung Elternschaft: Warum wir uns fühlen, wie wir uns fühlen</b> .....	<b>38</b>
<b>2.1 Menschliche Ur-Bedürfnisse: Wir leben heute gegen unsere Natur</b> .....	38
Von der Großfamilie zur Kleinfamilie: die Vertreibung aus dem Paradies .....	39

<i>Was passierte, als wir sesshaft wurden?</i> .....	40
<i>Kleinfamilie: zu viel Verantwortung in zu wenigen     Händen</i> .....	41
<i>Wenn Kinder Kinder erziehen: der Verlust sicherer     Bindung</i> .....	42
Und am Ende steht der Mental Load .....	46
<b>2.2 Wege aus der Überforderung: Was ist für eine Familie wichtig?</b> .....	49
Wie werden wir (wieder) eine glückliche Familie und was bedeutet das genau? .....	49
Wie sollte ein Familienleben sein? .....	52
Heilen und wachsen: Wie bekomme ich mehr Harmonie in die Familie? .....	53
<b>3 Zauberkraft Bindung</b> .....	55
<b>3.1 Bindung: die Zauberkraft für ein glückliches Leben</b> .....	55
Das Geheimnis von Bindung und Bedürfnissen .....	56
Bewusste und selbstbestimmte Elternschaft: den eigenen Bindungsmustern auf der Spur .....	59
Erziehungsstile: Welche Art von Bindungsperson will ich sein? .....	60
Bindung vor Bildung: Warum wir auch gesellschaftlich immer takt-loser werden .....	62
Weil Bildung Bindungssache ist .....	63
Bindung und Bedürfnisse: die verlorene Beziehung zu Körper, Geist und Seele .....	68
<i>Die Matrix der Bedürfnisse</i> .....	69
<i>Bedürfnisse bleiben – egal, ob sie erfüllt werden             oder nicht</i> .....	72
<i>Wie im Kleinen so im Großen: von der Harmonie             in der Familie zur Harmonie in der Gesellschaft</i> .....	73
Bindungs- und bedürfnisorientiert erziehen: nur ein Trend? .....	74

<b>4 Die glückliche Familie: eine Frage von Orientierung, Werten und tiefer Verbindung</b> .....	<b>76</b>
<b>4.1 Wie wir ticken: Sind die Gene an allem schuld?</b> .....	76
Alte Muster und alte Musiken entschlüsseln: Warum sich der Blick in die eigene Kindheit lohnt .....	78
<i>Autonomie und Bindung: Auf welcher Seite stehen wir?</i> .....	79
<i>Lass dein inneres Kind wieder singen!</i> .....	80
<b>4.2 Familienwerte: der Kompass durch stürmische Zeiten</b> ...	82
Mache dir deine innere Haltung und deine Werte bewusst	83
Welche Werte kenne ich aus meinem Elternhaus? .....	86
Klarheit finden: Was wollen wir als Familie übernehmen, was nicht und warum? .....	87
Welche Werte brauchen Kinder heute? .....	88
<b>4.3 Wie uns Musik unterstützt, Werte zu leben und Bedürfnisse zu erfüllen</b> .....	90
Singen und Musizieren ist (Herzens-)Bildung .....	90
Sich aufeinander einstimmen: gegenseitige Wertschätzung üben im Familien-Orchester .....	91
Wie vermitteln wir Werte spielerisch? .....	92
<i>Lass dein Kind Werte begreifen, fühlen und erleben</i> ...	93
<i>Bedürfnisorientierte Reime, Lieder, Spiele: Freude und Begeisterung sind die besten Lehrkräfte</i> .....	93
<i>Gemeinsam wachsen: Entwickelt euer Familienleitbild und findet ein Familienlied</i> .....	95
<b>5 Selbstfürsorge: Wie du deinen Rhythmus und deine Stimmung findest und warum das wichtig ist</b> .....	<b>97</b>
<b>5.1 Verantwortung: Du stehst hier am Dirigierpult!</b> .....	97
Übernimm die Führung und Sorge für Orientierung .....	98
Musik lebt von Pausen – Menschen auch .....	100
Rituale und Routinen: die Zauberformel für Takt, Rhythmus und Harmonie in der Familie .....	101

	<i>Eltern sind Vorbilder: Singe und musiziere selbst! . . . . .</i>	103
	<i>Die Sache mit dem Flow: »Hingabe« heißt das Zauberwort . . . . .</i>	104
<b>5.2</b>	<b>So findet ihr euren Puls im Alltag und kommt ins Tun . . .</b>	<b>105</b>
	Singen und Musizieren als Erziehungshilfe: Spaß durch Gewaltfreie Kommunikation statt Druck und Manipulation	106
	<i>Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und ihre Grundannahmen . . . . .</i>	107
	<i>Tanzen statt Streiten mit der Gewaltfreien Kommunikation . . . . .</i>	111
	Probiert euch aus – mit Tellern, Töpfen und Gläsern . . . . .	113
<b>5.3</b>	<b>Du darfst es dir leicht machen: Wir alle brauchen Unterstützung . . . . .</b>	<b>114</b>
	Großfamilie 2.0: Hole dir Aushilfen fürs Orchester . . . . .	115
	Erste-Hilfe: Wie du schnell für gute Stimmung sorgst . . . . .	117
	<i>Bewege dich: Tanzen, springen und hüpfen vertreiben böse Geister . . . . .</i>	118
	<i>Lachen hilft – auch mal über dich selbst . . . . .</i>	119
	<i>Entdecke die Macht des Atmens . . . . .</i>	120
	<i>Bitte klopfen! – Rhythmus und Soforthilfe mit PEP* . . .</i>	121
	Traue dich, deine Listen unerledigt zu lassen . . . . .	125
	Good Enough Parenting: der Feind in meinem Bett . . . . .	126
<b>6</b>	<b>Warum alle Menschen musikalisch sind und gemeinsames Musizieren alles verändern kann . . . . .</b>	<b>129</b>
<b>6.1</b>	<b>Alle Babys haben Musik im Blut . . . . .</b>	<b>129</b>
	Was hat Singen mit Bindung zu tun? . . . . .	129
	Vor dem Sprechen kommt das Singen . . . . .	131
	Ohne Rhythmus können wir nicht überleben . . . . .	132
<b>6.2</b>	<b>Singen mit Kindern: ein besonderes Geschenk . . . . .</b>	<b>133</b>
	Warum ist es wichtig, mit Kindern zu singen? . . . . .	134
	<i>Babys sind reines Gefühl . . . . .</i>	134
	<i>Wer singt, der kann nicht traurig sein . . . . .</i>	136

<i>Singen verbindet Seele, Geist und Körper – und lässt Wunder geschehen</i> .....	137
<i>Selbstwirksamkeit: Singen ist pure Schöpfungskraft</i> ....	139
Was lernen Kinder beim Singen? .....	140
<i>Schlau in Herz und Hirn durch Musik</i> .....	141
<i>Macht Mozart klug?</i> .....	142
<b>6.3 Wie Kinder singen und welche Lieder sie mögen</b> .....	151
Der Siegeszug des Kuckucks .....	153
Wann singen Kinder mit? .....	154
In welcher Tonhöhe singen Kinder? .....	155
Welche Lieder gibt es? .....	156
Was macht gute Kinderlieder aus? .....	157
<b>7 Gemeinsam zu musizieren, macht glücklich: Jetzt bist du dran!</b> .....	<b>163</b>
7.1 Musik und Spiel sind Stimmungssache .....	163
7.2 Was alle Kinder bewegt .....	164
7.3 Sieben Familien- und Kinderlieder aus dem wahren Leben: gefühlvoll, bindungsfördernd und bedürfnisorientiert .....	165
<b>8 Zum Schluss: von starken Kindern und glücklichen Erwachsenen – jedem Kind eine Handvoll Lieder</b> .....	<b>170</b>
8.1 Wählt eure Musiken, Rhythmen und Harmonien sorgfältig aus .....	170
8.2 Du bist nicht allein: die Welt als das Dorf, das Kindern Rhythmus gibt .....	172
8.3 Perspektivwechsel: Was wir schon alles gerockt haben ...	173
8.4 Die Welt ist voller Wunder – und guter Nachrichten .....	174
Finde ein Ja zur Musik in dir: für eine lebenswerte Zukunft .....	175
Lass die Freude wieder ins Familienleben .....	176
Mach es dir leicht: jedem Kind eine Handvoll Lieder .....	177

# 1 Lebensrhythmus und Harmonie: Wie wir aus dem Tritt geraten sind und ihn wiederfinden

»Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann  
und worüber zu schweigen unmöglich ist.« (Victor Hugo)<sup>1</sup>

## 1.1 Vom Singen und Musizieren: Warum wir es von Natur aus können und weshalb wir es verlernt haben

Hast du dich schon einmal gefragt, warum wir Menschen überhaupt imstande sind, zu singen? Warum gelingt es manchen professionellen Sängerinnen und -sängern<sup>2</sup> sogar, mit ihrer Singstimme die Lautstärke eines Presslufthammers zu erreichen?<sup>3</sup> So viel ist klar: Die Natur hat keinen Sinn für Luxus oder Verschwendung. Also warum singen wir unter der Dusche, pfeifen im Wald oder stimmen gemeinsam Festlieder an? Und warum macht das so viele Menschen glücklich?

So wie die Farben der Blüten den Fortbestand der Blume indirekt sichern, so halfen uns Singen und Musizieren schon in der Steinzeit, zu überleben. Damals galt, was heute noch immer gilt: Je besser das rhythmische und musikalische Verständnis eines Menschen ist, desto größer ist sein Überlebensvorteil. Eine wichtige Rolle dabei spielt Bindung. Wir Menschen sind auf Bindung und Gemeinschaft angewiesen, denn wer vollkommen auf sich gestellt ist, war zu Urzeiten leichte Beute – und ist es auch heute noch. Egal, ob uns Raubtiere, Artgenossen, Kälte, Hunger oder Katastrophen bedrohen: Nur mit anderen Menschen an unserer Seite haben wir diesen Gefahren etwas entgegenzusetzen. Und genau so sind wir im Innersten gestrickt – uns miteinander zu *ver*-binden, Kontakt zu suchen und diesen aufrechtzuerhalten. Diesen Überlebensmechanismus, das genetische Programm, das uns in Verbindung gehen lässt, erläutere

ich ► **im dritten Kapitel** über bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung. Außerdem erfährst du dort, warum Bindung und Musik so eng miteinander verknüpft und ein existenzieller Teil der *conditio humana* sind.

*Zusammengefasst:* Singen und Musizieren gehören zu den effektivsten Tools, seit die ersten Homo sapiens zum Sammeln und Jagen aufbrachen. Es half nicht nur, die eigene Gefühlslage zum Ausdruck zu bringen. Es half und hilft auch noch heute dabei, sich Gefühle bewusst zu machen. Sie zu sortieren, zu verarbeiten und mit anderen zu teilen. Musik verbindet uns – mit uns selbst und anderen Menschen. Sie lässt uns aufeinander hören, miteinander schwingen. Wie das genau zusammenhängt, erläutere ich ► **im sechsten Kapitel**.

### TAKTINSEL



In einem späteren Kapitel erkläre ich das Phänomen, warum sich völlig fremde Menschen innerhalb kürzester Zeit stimmlich synchronisieren können. Was ich damit meine? Das könnt ihr selbst ohne weitere Hilfsmittel direkt ausprobieren. Verteilt euch in einem Raum, ihr könnt währenddessen sitzen, stehen, liegen oder gehen. Nun schließt die Augen und fangt einfach an, zu singen oder zu summen. Was geschieht? Findet der Klang mit der Zeit zusammen? Einigt ihr euch, wie von Zauberhand geführt, intuitiv auf einen Ton, eine Tonfolge, auf einen gemeinsamen Takt, eine gemeinsame Lautstärke und einen Rhythmus? Mit kleineren Kindern braucht ihr vielleicht ein paar mehr Anläufe. Gleichzeitig ist das eine wunderbare Übung, um aufeinander zu hören, miteinander zu schwingen und euch zu synchronisieren. Welche Erfahrungen habt ihr gemacht? Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Ich freue mich, wenn ihr eure Erfahrungen mit mir teilt, gern per E-Mail an [tanja@musik-und-familienglueck.de](mailto:tanja@musik-und-familienglueck.de). Mehr zum Buch und zum Familienglück erfährst du unter <https://musik-und-familienglueck.de>.

*Tipp:* Wenn ihr Yoga gemeinsam mit anderen praktiziert, bittet die Kursleitung, diese Übung einmal gemeinsam auszuprobieren. Es ist



zehnten das Blatt. Auch Kinder haben das Singen für sich seit einiger Zeit wiederentdeckt. Vor allem so beliebt wie zum Teil fragwürdige Castingshows wie »Deutschland sucht den Superstar« (DSDS) oder »The Voice Kids« sind dafür verantwortlich, dass sich auch die ganz Kleinen in Tüllröckchen oder Slim-fit-Jeans auf die große Bühne wagen.<sup>11</sup> Auch wenn diese Shows oft weder den stimmlichen noch psychischen Bedürfnissen der kleinen Künstler\*innen entsprechen und bindungs- und bedürfnisorientiert erziehende Eltern angesichts der Jurys solcher Veranstaltungen Fluchtimpulse ereilen – zumindest haben diese Wettbewerbe den Ruf des Singens und Musizierens wieder geradegerückt.<sup>12</sup> Und jetzt ist es an uns Eltern und pädagogischen Fachkräften, diesen Umstand aufzugreifen und ihn für unsere Familien bindungs- und bedürfnisorientiert nutzbar zu machen.

### Wie du deine Freude am Singen wiederfindest

Da wir in einer Gesellschaft leben, die den Verstand wie ein goldenes Kalb verehrt, ist es nicht einfach, für Softskills wie Singen und Musizieren zu werben. Vielleicht kennst du das: Sobald in Schulen Klassensprecher\*innen gewählt oder ein Konflikt geklärt werden sollen, geht das zumeist auf Kosten der Musikstunden. Oft wird der Musikunterricht ganz abgeschafft oder den Kindern nahegelegt, sich zwischen Kunst und Musik zu entscheiden. Niemandem scheint so recht klar zu sein, wie viel Potenzial hier verloren geht.<sup>13</sup> Wie spektakulär sich (gemeinsames) Singen und Musizieren auf die Entwicklung eines Menschen und der Gesellschaft auswirken kann, ist später noch Thema.

Und weil wir als Familien selbst die Verantwortung für unsere Kinder übernehmen müssen und es keinen Sinn ergibt, Zeit zu verschwenden, um auf Institutionen und Staatsregierungen zu schimpfen, nehmen wir es zu Hause selbst in die Hand.

#### TAKTINSEL



Verstehe mich richtig: Es geht mir nicht darum, mit meinen Ideen in diesem Buch deine To-do-Liste um weitere 500 Punkte zu füllen. Ganz im Gegenteil: Bevor wir hier richtig loslegen, lade ich dich ein, gnädig



mit der selbst zu sein. Gut für dich zu sorgen (mache es dir dazu auch gern ► **im fünften Kapitel** gemütlich) und Erwartungen gegen Spaß am Entdecken einzutauschen. Um es dir leichter zu machen, gibt es die Takt-Inseln, die du schon kennengelernt hast. Nutze diejenigen, die dich ansprechen – auf deine Weise, in deinem Tempo. Denn ich möchte dir das Leben mit diesem Buch erleichtern und dem schlechten Gewissen, das uns Eltern oft begleitet, die rote Karte zeigen.

Unser Familienleben und die Kindheit unserer Töchter und Söhne finden jetzt statt. Also machen wir das Beste daraus. Vielleicht fragst du dich: »Wie soll das denn gehen? Ich kann selbst nicht singen und mag es auch nicht.« Die gute Nachricht: Das lässt sich ändern. Eine Voraussetzung musst du allerdings mitbringen: die Bereitschaft, dich für das Singen und Musizieren zu öffnen. Und den Gedanken zuzulassen, dass auch tief in dir ein Sänger oder eine Musikerin entdeckt werden möchte.

## 1.2 In Takt, Rhythmus und in Harmonie zu leben, ist kein Zufall

Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wonach wir Menschen unseren Lebensrhythmus eigentlich ausrichten? Was sind die Fixpunkte, an denen wir Mahlzeiten, Freizeiten, Arbeits- und Ruhephasen festmachen? Und: Entscheiden wir bewusst oder fließen wir einfach mit den Rhythmen, die wir von den eigenen Herkunftsfamilien und der Gesellschaft übernommen haben, in der wir aufgewachsen sind? Einer Gesellschaft, die Rastlosigkeit, Geschwindigkeit und Leistung um jeden Preis mit Anerkennung und Geld belohnt? Wenn du dich hier angesprochen fühlst, bist du nicht allein. Denn die Welt ist so komplex geworden, dass es uns scheint, als hätten wir vor lauter Arbeit, Haushalts- und anderer Pflichten überhaupt keine Zeit zum An- und Rückschau halten. Zum Prüfen, ob uns dieser Takt eigentlich entspricht. Wir fühlen uns fremdbestimmt und machtlos.

Die meisten von uns sind Kinder oder Enkel von Menschen, die den Nationalsozialismus und damit einen Krieg erlebt haben. Und

tät die Antwort auf die Frage sein können, welche Lebensrhythmen und -takte uns nähren – als Menschen und als Gesellschaft.

In unseren Familien spüren wir diese Inkongruenz in Konflikten und viel zu wenig selbstverständlicher, gegenseitiger Kooperationsbereitschaft und Unterstützung. Wir vermissen Freude, Müßiggang und Leichtigkeit. Und das Gefühl von Glück. Was eine glückliche Familie ausmachen kann, was uns Menschen von Natur aus glücklich macht und wie wir es erreichen, entdecken wir in späteren Kapiteln.

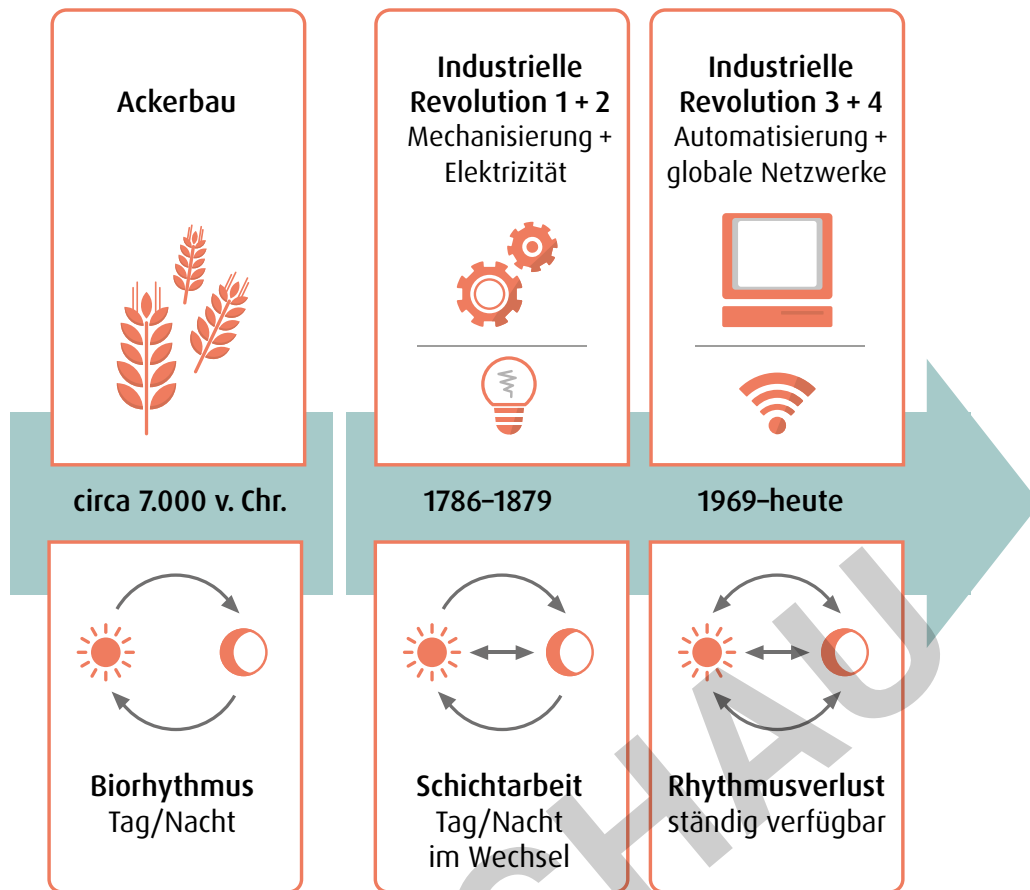
### Bits, Bytes und Rock'n' Roll: die Sinfonie des 21. Jahrhunderts

Statistiken und Bauchgefühl sprechen eine deutliche Sprache: Die Digitalisierung macht uns Menschen zu schaffen.<sup>14</sup> Sosehr uns Computer, Künstliche Intelligenz und das World Wide Web faszinieren und wir damit den Vorhang zum Theater unendlicher Möglichkeiten geöffnet haben, so sehr hetzen und hecheln wir diesen Möglichkeiten auch hinterher – um ja nichts zu verpassen. So wie die Schaltkreise der smarten *Terrorgadgets* in unseren Hosentaschen ideal aufeinander abgestimmt arbeiten, so haben auch wir gelernt, brav zu funktionieren, nicht auszuscheren, um alles am Laufen, Surren und Summen zu halten.

»Ich. Alles. Sofort. Das ist die eilige Dreifaltigkeit unserer Tage.«  
(Gerald Hüther)<sup>15</sup>

Das Problem: Wir können dieses Rennen nur verlieren. Maschinen sind schneller als wir, weil ihnen keine Emotionen, keine Menschlichkeit, in die Quere kommen. Maschinen messen, arbeiten und verarbeiten in ihrem eigenen, wenig flexiblen Takt und ihren starren Rhythmen. So wirklich möchten wir uns das nicht eingestehen – und mithalten. Wir unterwerfen uns heute den Einsen und Nullen des binären Systems, so wie wir uns vor 200 Jahren im Rahmen der ersten industriellen Revolution dem Takt, Rhythmus und der Melodie stockender Fließbänder, krachender Hochöfen und quietschender Eisenbahnräder unterworfen haben. Und das war erst der Anfang: Tag- und Nacht-Rhythmus, Herzschlag, das Ein- und Ausatmen, Sonne, Mond und Sterne, haben als taktgebende Referenzen weitgehend ausgedient. Bis heute.





**Abbildung 1:** Technische und industrielle Revolutionen – so haben sie unsere Lebensrhythmen verändert

### Sehen statt hören und fühlen

Das Skurrile: Wir haben vergessen, dass *wir* die Schöpfer\*innen dieser »neuen« Taktgeber sind. Ihr Tempo, ihre schrillen Farben, lassen uns vergessen, wie einfältig sie sind. Wir Menschen schenken zuerst den Dingen Aufmerksamkeit, die uns ins Auge fallen, stechen, springen. Das ist ein uraltes Programm des menschlichen Gehirns, das uns vor vielen tausend Jahren davor schützte, gefressen, beraubt oder verletzt zu werden.<sup>16</sup> Und da wir auch Gefühlswesen sind, bleibt bei all der Höhe, Weite und Geschwindigkeit digitaler Achterbahnfahrten ein diffuses Gefühl von Vergeblichkeit. Es wird uns nie gelingen, so schnell, akkurat und wandelbar zu sein wie unsere Technik. Dass uns keine Technik der Welt wie ein Regenbogen berühren kann, vergessen wir oft. Einfach nur, weil wir ihn im Marktgeschrei der nicht immer ganz so Sozialen Medien, Zoom-Meetings und digitaler Gadget-Schlachten kaum noch wahrnehmen.

Und auch keine Schokolade. Wir entscheiden auch, ob die digitalen Medien eher den dämonischen Mr. Hyde oder den wohl-temperierten Dr. Jekyll in uns zutage fördern.

Leider ist es für unser steinzeitliches Gehirn<sup>19</sup> gar nicht so einfach, hier eine günstige Entscheidung zu treffen. Es hängt immer noch in seiner Entstehungsgeschichte fest. Und weil uns die Null-Einser-Taktgeber so gut im Griff haben, verkümmert das einzig wirksame Gegengift: Bewusstheit, wohnhaft im Neocortex, dem evolutionsgeschichtlich jüngsten Teil unseres Gehirns.<sup>20</sup> Und weißt du, was unsere Fähigkeit, bewusst zu entscheiden, fördert? Gemeinsames Singen und Musizieren! Es verbindet Herz, Hirn und Bauchgefühl.<sup>21</sup>

Du möchtest vielleicht wissen, wie dir diese Erkenntnis weiterhelfen kann. Der Journalist und Bestsellerautor Napoleon Hill wusste schon Anfang des 20. Jahrhunderts, dass nur *angewandtes* Wissen wirklich Macht bedeutet.<sup>22</sup> Nur wenn wir uns bewegen, uns aus unserer Komfortzone, sprich, dem gemütlichen inneren Lieblingssessel, herausschälen, können wir echten Einfluss auf unser Leben nehmen. Und auf das unserer Familie. Jetzt kommt auch hier das gemeinsame Singen und Musizieren ins Spiel: Es bringt dich und euch wieder in Bewegung, Kreativität und ins Spielen – die Quellen eines erfüllten Lebens, wie der Neurobiologe Gerald Hüther sinngemäß schreibt.<sup>23</sup> Und genau dazu lade ich dich ein. Werde wieder der Dirigent bzw. die Dirigentin deines (Familien-)Lebens, finde und gib dir und euch den Takt, Rhythmus und die Stimmung zurück, die euch entsprechen und glücklich machen.

### Unsere **eigentlichen Taktgeber: Atem, Herzschlag, Temperament und Firmament**

Wir alle werden in eine bestimmte, einzigartige Umwelt hineingeboren. Sie scheint uns mit jedem Tag auf dieser Welt selbstverständlicher. Wir entwickeln auf natürliche Weise Strategien, um zurechtzukommen – oder wenigstens zu überleben. Die Kinder des 21. Jahrhunderts finden eine Welt vor, die ihre Rhythmen in erster Linie aus dem Außen schöpft.<sup>24</sup> Gleichzeitig sind die natürlichen, inneren und äußeren Taktgeber, an denen sich schon unsere Ahnen vor mehr als 300.000 Jahren orientierten, noch immer in uns lebendig. Und so, wie sich unser Ge-



hirn in dieser Zeit kaum verändert hat, so blieb mit ihm auch unser tiefes Bedürfnis, uns nach natürlichen Rhythmen auszurichten: nach dem Atemrhythmus, nach Tag und Nacht und dem Schlag unseres Herzens. Mögliche Antworten auf die Frage, wie wir diesen Taktgebern wieder auf die Spur kommen, findest du in diesem Kapitel.

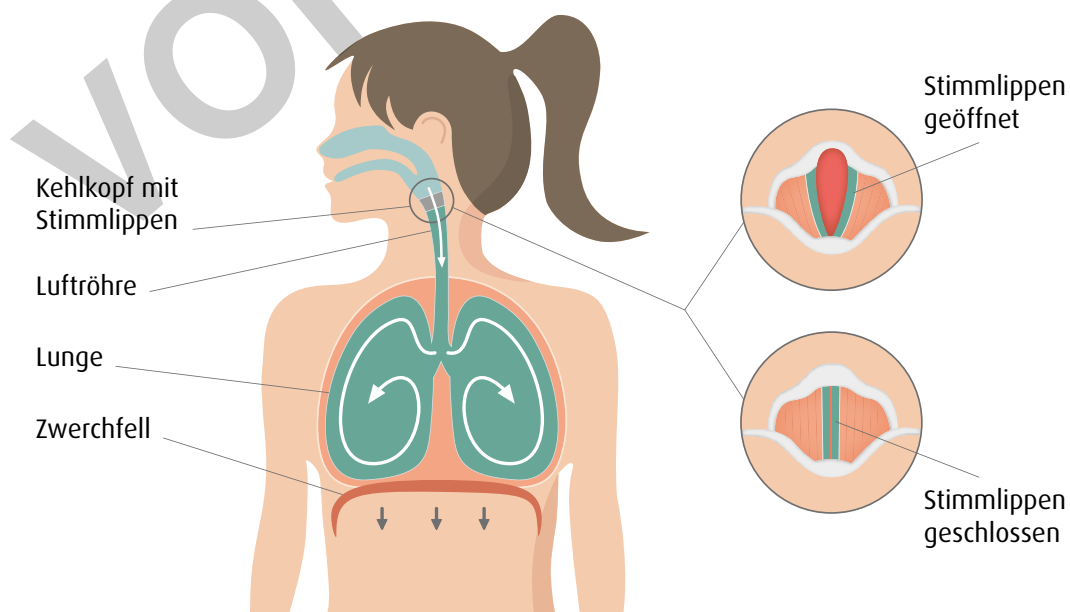
### *Wie wir atmen, erzählt viel über uns*

Vor der Geburt meines Sohnes war ich fest davon überzeugt, dass alle Babys schreien, wenn sie auf die Welt kommen. So ist es nicht! Das Erste, was sie tun, ist *atmen*. Die Lungenflügel entfalten sich, wie die des Schmetterlings, im letzten Schritt der Metamorphose.

Das, was wir vom Neugeborenen hören, ist oft nur der pure Ausdruck des Lebendigen, das klangvolle Ausatmen, der Auftakt zum Leben, nachdem die Lunge ihre Arbeit aufgenommen hat.

Diese Beobachtung hat mich bewegt: Das Atmen markiert unseren Start ins Leben. Es ist das Natürlichste, das Fundament von allem.

Als Sängerin habe ich gelernt, meinen Atem zu kontrollieren. Während des Studiums entdeckte ich ein Phänomen, das mich bis heute beeindruckt: Wenn, vereinfacht gesagt, die Luft zwischen den Stimmlippen, also den Stimmbändern, und dem Zwerchfell optimal zirkuliert, verbrauchst du beim Singen theoretisch keine Luft und könntest einen Ton ewig halten. Da wir Menschen allerdings weder



**Abbildung 2:** Das Stimmorgan und der Atem – genial und störanfällig

perfekt sind noch perfekt atmen, hat das natürlich Grenzen. Sei nicht enttäuscht, wenn es dir nicht gelingt – es bedarf Zeit und Übung. Vielleicht bist du ein Naturtalent? Probiert es gemeinsam aus! Wie du das üben kannst, zeigt dir die folgende Takt-Insel.

## TAKTINSEL



Lege dich flach auf den Boden und atme einige Male bewusst ein und aus. Wenn du deine Hände auf den Bauch legst, spürst du, wie der sich hebt und senkt. Jetzt lege deine Hände auf deine beiden Rippenbögen und beobachte auch hier, wie sich die Rippen bzw. die Flanken ausdehnen. Bevor es ans Singen geht, verlängern wir zunächst unsere Ausatmung. Das ist wichtig, weil singen nichts anderes ist als kontrolliertes, verlängertes Ausatmen. Lasse deine Hände an den Flanken liegen, atme entspannt ein und atme zischend aus, indem du dabei mit Zunge und Zähnen ein scharfes »S« formst. Probiere es auch mit einem »Sch« und einem »F« aus. Übe keinen Druck aus und lasse die Luft organisch gegen den natürlichen Widerstand deiner Lippen fließen. Mit welchem Buchstaben gelingt dir die Ausatmung am längsten? Schaffst du es, langsam auszuatmen, sodass deine Zwischenrippenmuskulatur nicht direkt kollabiert? Um noch leichter ins Tun zu kommen, besuche einfach meinen Video-Channel.<sup>25</sup> Dort habe ich eine Anleitung für dich.

