

## „Inneres Hören“

(aus: „Die Stimme über die Ohren stimulieren – Teil 2“ - Seite „Hörbeispiele - Stimulationen“)

Mit dem „inneren Hören“ kann ich in Kontakt kommen, wenn ich **Summtöne** mache und dabei mit dem kleinen Ohrkläppchen (dem Tragus) den Gehörgang verschließe. Dann wird die vertraute, nach außen gerichtete Wahrnehmung durch die Ohren ausgeschaltet – im allgemeinen die dominante Höreinstellung, über die wir unser Tönen und Singen gewohnheitsmäßig kontrollieren und bewerten. Zunächst mögen diese Klänge und Geräusche wie auch die Vibrationsempfindungen, die mit den von außen geschlossenen Ohren nun im Inneren zu hören und zu spüren sind, einem zumindest ungewöhnlich und eigenartig, wenn nicht fremdartig und seltsam erscheinen. Wie soll ich bei diesen ungewöhnlichen Eindrücken bewerten, was gut, schön und richtig ist? Kann ich in diesem Gedröhne und Gesumse überhaupt noch verschiedene Tonhöhen deutlich unterscheiden? Klingt das, was ich wie das Brummen und Summen von Hummeln oder Bienen höre mit den verschiedensten Geräuschen, überhaupt schön? Darf ich so tönen und singen, daß ich gar keine klaren Töne mehr höre, sondern eher nur noch Vibrationen spüre und erregenden Empfindungsreizen ausgesetzt bin? Wie soll ich bei diesem heftigen Dröhnen in den inneren Höhlen einschätzen, wie laut ich für andere zu hören bin? Ich bekomme ja gar nicht mehr mit, wie mich jemand im Außen hört und ob er mir überhaupt zuhört.

Wenn ich mich auf diese ungewöhnlichen Eindrücke und Wahrnehmungen des inneren Hörens einlasse und erkunde, in welche Richtung und durch welche Empfindungen und Erregungen sie sich noch weiter intensivieren und ausdehnen lassen, kann ich mich immer mehr einhören und einstimmen in eine „unerhörte“ innere Klang- und Empfindungswelt, die mir mehr Orientierung und Anregung für mein Hören, eine genauere Bestätigung und Rückmeldung über die Qualität meines Singens geben kann, als es die nach außen gerichteten „äußeren Ohren“ gewöhnlich können. Die „inneren Ohren“ können, kennen und wissen mehr als die kontrollierende und bewertende Wahrnehmung des Gewohnheitshörens.

*Um **das innere Hören anzuregen**, kann ich erkunden, ob ich den Kontakt zu den erregt „kitzelnden“ Ohren und zu dem inneren Dröhnen und dem Sirren in den Ohren aufrecht erhalten kann, wenn ich im Summen mit weiter geschlossenen Ohren die Lippen zu einem „o“ öffne und darauf achte, ob der intensive Klangeindruck an den inneren Ohren erhalten bleibt. Wird der Klang im „o“ deutlich schwächer, kann ich ziemlich sicher sein, daß von außen nur ein matter „Selbstlaut“ zu hören ist, während der „Mitlaut“, der Kon-Sonant „m“ für den Zuhörer stärker klang als der Vokal. Und klingt der Vokal für mich innen zwar nicht nach einem klar artikulierten „o“, wie ich es gewohnt bin von mir zu hören, ist der innere Klangraum aber weiter erfüllt von dem dunkel vibrierenden und hell sirrendem Klangspektrum des Summtons, so kann ich hinreichend sicher sein, daß meine Zuhörer einen vollen, farbigen, wohltönenden Klang wahrnehmen und zugleich den Eindruck haben, daß ich als Sänger auch bei geöffnetem Mund mit dem inneren Klangerleben in Kontakt bleibe.*