Joiken und die natürliche Stimme

von Carolina Visser

Im Schamanismus ist die tranceinduzierende Wirkung von Trommel und Rassel allgemein bekannt. Unsere Stimme aber ist das älteste Instrument, das wir immer dabei haben. Sie kann ebenso einen rhythmischen Klangteppich legen, der der Schamanin die Kraft gibt, ihre Gebete in die Geisterwelt zu schicken und zusammen mit ihren Geisthelfern dorthin zu reisen. Von dort holt sie die passende Medizin – in Form von Kraft, Informationen oder Seelenanteilen – in diese Welt.

Joik-Gesang

Die Musik der Samen (Ureinwohner des Skandinavischen Nordens) basiert auf traditionellen Sprechgesängen, die man „Joik" nennt. Der Joik-Gesang besteht aus lautmalerischen Klängen und Wortsilben, mit denen die verschiedenen Energien zum Ausdruck gebracht werden. So kann man zum Beispiel das Wasser einer Quelle joiken oder einen Schmetterling, der über einer Blume tanzt. Es gibt auch Geburt-Joiks oder Trauer-Joiks. Alles kann in Klängen ausgedrückt werden.

Wimme Saari (ein samischer Joik-Sänger aus Finnland) sagt: „Der Joik ist eine uralte Geschichte, die andauert, seit es Menschen auf dieser Erde gibt. Dieser Gesang ist Ausdruck von Gefühlen, von Trauer oder Fröhlichkeit. Er ist der Fingerabdruck seines Interpreten, seine ganze Identität. Sogar Tiere haben ihren Joik. Der Joik ist eine spirituelle Musik. Manchmal kann sie wie eine Medizin wirken. Der Rhythmus, zusammen mit dem Gesang, kann einen in Trance versetzen. Dann öffnet sich das Tor von diesem Leben hin zu einer anderen Welt."

Musik ist so alt wie die Menschheit

Schon vor Tausenden von Jahren sind Völker in allen Kulturen zusammengekommen, um durch Singen und Musik Kontakt mit der unsichtbaren Welt der Spirits und der Seele herzustellen. So entstanden Lieder, um die Elemente anzurufen: Zum Beispiel den Regen, damit das Land fruchtbar werden konnte.

Erinnerst du dich, wie die Stimme deiner Mutter oder deines Vaters dich als kleines Kind in den Schlaf gesungen hat? Und bestimmt hat auch deine Stimme ein Kind getröstet und beruhigt, mit einer Melodie oder einen „schu schu"-Klang, der ganz von selbst kam, ohne dass du darüber

Singen verbindet Diesseits und Anderswelt

nachgedacht hast. Diese Energie ist ungehindert durch dich hindurch geflossen. Das ist der Beginn des schamanischen Singens.

Ein anderer Aspekt des schamanischen Singens ist, dass es ein klares Ziel gibt. Im Beispiel des Schlafliedes ist der Fokus die Beruhigung und das Vermitteln eines Gefühls von Liebe, Vertrauen und Sicherheit. Mit unserer Stimme öffnen wir die Tore in die Anderswelt. Vielleicht singen wir so eine Ahnin oder einen Ahnen herbei, die/der in der Nacht über unseren Liebsten wacht wie ein Schutzengel.

Und wenn du spontan mal selbst ein Schlaflied erfunden hast, dann warst du verbunden mit einer Quelle, die größer ist als du selbst und aus der ganz einfach Melodien entstehen und dich finden; ohne Ablenkung durch Worte, nur als purer Klang. Das Lied selbst ist nur der Briefumschlag für deine Gebete.

Es ist die Melodie, die die Medizin trägt

Egal, ob durch das Singen von Mantren, gregorianischen Gesängen, Joiks oder schamanischen Gesängen aus anderen Kulturen: Im Lauschen und im Singen können wir allmählich aus der linearen Zeit in einen Zustand der Zeitlosigkeit gelangen. Unsere Gedanken werden still. Und in der Stille können wir die leise Stimme unserer Seele hören. Wir können uns wieder mit der Quelle oder der Großen Seele verbinden; mit dem, was größer ist als wir selbst; mit dem, was uns nährt, schützt, inspiriert und leitet. Lass die Melodie dein Gebet in die Spiritwelt tragen – zu deinen Ahnen, zu denen, die du liebst, zu den Spirits von Tieren, Pflanzen und Steinen, zu den Lichtwesen, zu denen du dich hingezogen fühlst. So können diese Lieder zu der Medizin werden, die sie Jahrhunderte lang in vielen Kulturen war.

Probiere es aus:

Galdr - Runengesang:

Uruz ist die Rune für Lebenskraft und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Mit der Rune Uruz verbinden wir uns mit unseren Wurzeln, mit der Erde und der Kraft. Wenn U klingt, hat Angst keinen Platz. Körperhaltung: Stehe stabil, die Füße auf Schulterbreite und beuge dich so weit nach unten, wie es für dich noch bequem ist. Jetzt töne „Uruz“ so tief du kannst und denke dabei an einen starken Auerochsen mit kraftvollen Hörnern, der mit vier Beinen fest auf der Erde steht. Spüre wie die Rune Uruz dich mit derselben vitalen Lebenskraft verbindet und wie diese Kraft und Energie sich in deinem Körper ausbreitet. Töne Uruz, bis du eine Welle der Energie und Wärme in deinem ganzen Körper spürst. Töne maximal drei Minuten. Bei Kreislaufproblemen besser im Sitzen tönen.

Joiken für Anfänger:

Wähle ein Lieblingslied, dessen Melodie du durch und durch kennst. Summe eine Weile mit und fange an, zwei oder drei Silben zu tönen, zum Beispiel „le lo le“. Sei kreativ und experimentiere mit Tönen, die außerhalb dieser Melodie liegen. Plötzlich findet dich ein Lied, eine Melodie, und das ist dein ganz persönlicher Joik. Drücke deine Gefühle in diesem Klang aus und werde immer mehr Eins mit der Energie, die dich durchflutet.

Singen vermittelt Liebe, Vertrauen, Geborgenheit

Was deine Stimme verrät

Unsere Stimme verrät, wie gesund wir sind, wie stark wir sind und wie wir uns fühlen. Unsere Stimme bestimmt zu 40 Prozent, wie unsere Botschaft auf andere wirkt. Nicht, was wir sagen, aber wie wir es sagen, bestimmt zu einem großen Teil die Botschaft. Es scheint auch anstrengender zu sein, einer hohen Stimme zu zu hören als einer tieferen Stimme. Eine tiefere Stimme ist besser zu verstehen und es wird intensiver zugehört, was die Chancen auf Unterstützung in der Umsetzung unser Botschaft im Alltag deutlich erhöht. Untersuchungen der Britin Anne Karpf zeigen, dass Frauen in Kulturen, in denen der Unterschied zwischen Männern und Frauen kleiner ist, eine tiefere Stimme haben. Und dass vor 40 bis 50 Jahren Frauenstimmen viel höher waren.

Singen hilft, dass die Stimme mehr aus dem Bauch kommt und damit wird sie automatisch tiefer. Wir holen tiefer Luft und sprechen oder singen aus unserem Grundton heraus.

Wie findest du deinen Grundton?

Meistens ist unsere Stimme etwas höher als unser Grundton. Übung: Mache einen gleitenden Ton, in dem du von ganz hoch nach ganz tief „aaaaa“ sagst. Einmal unten, tönst du wieder etwas höher und dort liegt dein Grundton. Diesen spürst du von selbst: Es fühlt sich angenehm und mühelos an. Jetzt sprichst du einige Sätze in diesem Ton oder singst ein Lied.

Carolina Visser, geboren in den Niederlanden, lebt und arbeitet seit 2005 in Deutschland. Sie führt den Retreat- und Seminarplatz Soulwind in Relsberg und ist international tätig als Healer, Coach und spiritual teacher. Sie bildet seit 2004 in Schamanischen Heilweisen aus. Sie produzierte zahlreiche CDs mit u.a. schamanischen Gesängen. Hörproben auf www.soulwind.de
„In meinen Liedern begegnen sich nordische Joiks, jüdische Niguns und indianische Klänge. Diese Melodien und Lieder sind nicht komponiert oder konstruiert. Ich finde, höre und empfange sie, wenn ich inspiriert - IM SPIRIT – bin, wenn ich in der Stille bin, in der Natur oder wenn ich der Trommel lausche“.

Tipp:
23. - 25. November 2018:
Masterclass „Shaman's song“
für Fortgeschrittene, Relsberg (Pfalz)
9. - 10. Juni 2019:
Joiken und die natürliche Stimme für Anfänger
www.soulwind.de