Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit

Autor(en): **Köhler, O.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **17 (1907)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038286

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

es auch: Ich behielt während der ganzen Zeit meine Arbeitsfähigkeit. Also wer in der Wolle sonst gesund geworden, wird mir's nachmachen können, aber immerhin rate ich, es nicht zu lange anstehen zu lassen. Je älter einer ist, desto gewagter ist es. Das mögen sich namentlich die Fünfzigjährigen hinter die Ohren schreiben. Weiter rate ich jedem zu ärztlicher Ueberwachung, natürlich nur durch einen homöopatischen oder Naturarzt, denn mit dem Digitaliskolben des Allopathen wäre das Pferd am Schwanz aufgezäumt.

Mit dem Vorstehenden ist allerdings der Gegenstand der an mich gestellten Frage noch nicht erschöpft, allein es hat auch entschieden keinen Zweck, das auf einmal zu tun. Wenn jemand meine Ratschläge befolgen will, so hat er ohnehin mit dem Gesagten genug Arbeit vor sich; denn in solchen Dingen ist es nicht gut, zu viel auf einmal anzufangen. In der Hygiene heißt es: Eins ums andere. Wir haben im nächsten Jahrgang noch reichlich Zeit, auf das Uebrige einzugehen.

Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt,
Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre.

Die Stimmbildung im Dienste der Schönheit und Volksgesundheit.

Von **O. Köhler**, Bramfeld bei Hamburg*.)

Während auf dem Gebiete der Körperpflege in letzter Zeit Bedeutendes geleistet worden ist und eine umfangreiche Literatur uns über alles Wünschenswerte unterrichtet, wird die Pflege der menschlichen Stimme leider gänzlich vernachläßigt, als ob der Stimmorganismus gar nicht zum menschlichen Körper gehörte und der Uebung bedürftig wäre. Diese Unterlassungssünde hat sich schwer gerächt und zur Folge gehabt, daß die wirklich schönen Stimmen immer seltener geworden sind.

Die Zukunft wird auch hier bald Wandel schaffen, denn wir besitzen jetzt Methoden, welche es uns ermöglichen, die Stimme zur höchsten Kraft zu schulen. Allerdings verhehlen wir uns nicht, daß die echte Stimmbildungsreform nur langsam vordringen wird; die bekannte Gleichgültigkeit und Trägheit des Publikums sorgt schon dafür, daß dem wahren Wohltäter der Menschheit die Arbeit recht schwer gemacht wird. Ist denn die Stimmungsreform so wichtig? möchten manche fragen. Gewiß, ohne Zweifel, die Beweise werden wir schon erbringen. Gesundheit bedeutet Kraft und höchste Spannung aller Organe, Krankheit aber das Gegenteil, Schwäche. Wollen wir nun die Kehle zur höchsten Kraftleistung schulen, dann müssen wir den ganzen Organismus zur Gesundheit erziehen. Ein Vergleich des menschlichen Körpers mit dem Resonanzboden eines Klaviers macht dies klar. Ist der Resonanzboden fehlerhaft, dann büßt das Instrument an Wert erheblich ein. Die Sache ist so einfach und leichtverständlich, daß nur die komplizierten Gehirne moderner Kulturmenschen und Gesangslehrer es nicht begreifen können. Die Stimmbänder müssen also zuerst geschult und elastisch gemacht werden, damit sie der hindurchströmenden Luft Widerstand entgegensetzen können. In diesen Widerstandsbewegungen liegt das Geheimnis der ganzen Tonbildung; auf Widerstandsbewegungen basiert alles Leben, wenn kein Widerstand geleistet werden kann, dann ist Krankheit, Auflösung die unausbleibliche Folge. Auf einer Mundharmonika z. B. kann man die schönste Musik machen, weil die Messingzungen hart und elastisch genug sind, der hindurchströmenden Luft Widerstand entgegenzusetzen, und sie infolgedessen tönen und klingen müssen.

Die neue Stimmbildung bezweckt die Lösung

*) Vgl. den Artikel desselben Verfassers in Nr. 2 des laufenden Jahrgangs.

sämtlicher Körperklänge, die harmonische Verschmelzung des Kopf- und Brustklanges. Denn, wo das Strenge mit dem Zarten, wo Hartes sich und Mildes paarten, da gibt es einen guten Klang — diese Worte Schillers dürfen jedoch nicht einseitig aufgefaßt werden, denn wir haben hier ein Weltgesetz vor uns, welches gültig ist für alle Zeiten. Buttenstedt hat es in seiner Spannungs- und Entspannungstheorie nachgewiesen, und der hervorragende Denker Franke-Wortmann hat es in seiner großartigen Einheitslehre zusammengefaßt, indem er schreibt: „Nichts für sich ist schön; alle Schönheit, Harmonie, Kraft, Gesundheit erschließt sich uns nur im Ausklang zweier Gegensätze." Wenn demgemäß die neue Stimmbildung mit den Naturgesetzen durchaus hamoniert, dann ist sie auch richtig, d. h. naturgemäß, und alle anderen Methoden müssen falsch sein.

Der Naturmensch hat die innere Harmonie, den Rhythmus verloren, das Maschinenzeitalter hat die inneren Organe, deren Spannkraft mit den geistig sinnlichen Trieben zusammenhängen, gelähmt.

Der Naturmensch, besonders die Eingeborenen Afrikas arbeiten nicht, ohne dabei zu singen oder je nach der Arbeit tanzartige Bewegungen auszuführen. Ursprünglich waren auch die Arbeit und der Rhythmus (Tanz, Gesang, Dichtkunst) harmonisch verbunden, und nur die heutige Scheinkultur mit ihrer Arbeitsteilung hat die Gegensätze auseinandergerissen. Der Naturmensch lebt allerdings mehr im Unbewußten, ist aber gerade deshalb glücklicher, weil er die tausend Leiden nicht spürt, welche wir uns meist selber zufügen. Dadurch nun, daß wir die Körperklänge lösen, wird der Rythmus frei, und wie von einem Alp befreit, atmet der Mensch wieder auf. Jetzt verstehen wir den jubilierenden Gesang der Lerche und können uns vorstellen, wie der ganze leibliche und geistige Organismus dieses Vogels tönt und klingt. Der kleine Vogel Lerche fühlt sich eins mit dem Universum, dem Unendlichen.

Während in der freien Natur die Wechselprozesse harmonisch sich gestalten, bietet uns das menschliche Leben schreiende Dissonanzen. Disharmonie, als ein Element der Entzweiung und Auflösung muß sein, allein diese ist nur Mittel zum Zweck einer harmonischen Vereinigung. Einigkeit macht stark; besonders die neue Stimmbildung will die einseitige Tätigkeit der Kehle entlasten, und den ganzen Körper zur Mitarbeit heranziehen. Durch diese echte Tonbildung wird der Gesundheitszustand des ganzen Organismus erheblich gebessert, und die Krankheiten des Halses und der Brust (Lunge) werden immer seltener werden. Begreift man jetzt die großartige Bedeutung der Tonbildung für die Volksgesundheit? Wo sind nun aber die Reformer und Vereine, welche mit Mut und Leidenschaft für eine neue Leibesreform einzutreten geneigt sind? Es zeigt sich auch hier, daß das einfachste und natürlichste nicht verstanden wird, am allerwenigsten von den maßgebenden Autoritäten auf diesem Gebiete. Fast in allen Lehrbüchern über Gesangskunst wird die Stimmbildung mit der Gesangskunst verquickt, ja die Stimmbildung wird völlig als Nebensache angesehen, während die Gesangskünstelei die Hauptsache zu sein scheint.

(Schluß folgt). Die Lebenskunst.

Korrespondenzen und Heilungen.

Basel (Schweiz), den 7. Juni 1906.

Herrn Dr. Imfeld,

Arzt des Sauter'schen homöopathischen Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Ich will Ihnen einen interessanten Fall von Heilung von **Keuchhusten** mitteilen. Vor nicht