



Schwingung, Kehlkopf und Ohr

Wenn die Ohren singen und der Kehlkopf zum Empfänger wird

Mit Nicole Münch*, CH

Der Kehlkopf ist ein Macher, der die Stimme produziert und die Ohren sind passive Empfänger, die bewerten, ob eine Stimme angenehm klingt, laut genug ist oder über die richtige Tonhöhe verfügt. Diese landläufige Annahme lässt ausser Acht, dass physiologisch gesehen unser Ohr durch Nervenreize konstant über körpereigene hörbare Frequenzen informiert wird, wie zum Beispiel über das „Stammhirngeräusch“ (Formatio reticularis). Dieses oft vergessene Phänomen steht im Mittelpunkt dieses Tageskurses.

✂ Unser Ohr ist das Sinnesorgan, das als erstes im Mutterleib ausgebildet wird. Kein anderer Ort in unserem Körper ist so geschützt wie unser Gehörzentrum. Das liegt daran, dass sich im Ohr ebenfalls das Gleichgewichtsorgan befindet, ohne das wir uns gar nicht aufrecht bewegen könnten. Jeder Muskel unseres Körpers steht in Verbindung mit dem

besteht eine enge Beziehung zwischen Ohr, Kehlkopf und Stammhirn (Geräuschhaftigkeit, Systemaufbau). Daraus entsteht eine spannende Frage:

Was geschieht mit Stimme und Körper, wenn das Ohr zum ausführenden Organ wird und der Kehlkopf das Bedürfnis des Ohres nach hohen Frequenzen abdeckt?

Kein Ort in unserem Körper ist so geschützt wie unser Gehörzentrum.

Gleichgewichtsorgan (Orientierung). Der Resonanzbereich des Mittelohres liegt zwischen 800Hz-8000Hz. Das Ohr liebt hohe Frequenzen. Es

✂ Der Kehlkopf hat eine regulierende Wirkung auf das gesamte Körpersystem und somit auch auf die Psyche. Unter anderem, weil er nebst



DATUM

Freitag, 30. Oktober 2026

KURSZEITEN

10.00 - 13.00 und
14.30 - 17.30 Uhr

KOSTEN CHF 250.-

KURSORT Zürich

SPRACHE Deutsch

ZIELGRUPPE

Der Kurs eignet sich auch für Alle, die sich für Stimme interessieren und deren Auswirkung auf Körper und Psyche oder die in einem pädagogischen, therapeutischen, so wie künstlerischen Bereich tätig sind.

KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

der Stimmerzeugung auch das Atemventil bildet, welches für uns überlebenswichtig ist. Der Kehlkopf reguliert das Gewebe über Schwingungserzeugung und wird von der Schwingung darüber informiert, in welchem Zustand das Gewebe ist (ähnlich wie bei Fledermäusen und Delfinen, die mit einem Echolot arbeiten). Zu Beginn ist es eine Veränderung der inneren Haltung: Was passiert, wenn eine Person auf sich hört, während sie singt oder spricht? Der Kehlkopf wird sich höchst-

willkommen. Der Kurs eignet sich auch für Alle, die sich für die Stimme und ihre Auswirkung auf Körper und Psyche interessieren oder für diejenigen, die in einem pädagogischen, therapeutischen so wie künstlerischen Bereich tätig sind.

 Dieser Zugang, über die eigene Stimme mit dem Körper in Dialog zu treten, beruht auf der „Funktionalen Methode“ des Lichtenberger Instituts für angewandte Stimmphysiologie, Deutschland.

Was passiert, wenn eine Person auf sich hört, während sie singt oder spricht?

wahrscheinlich entspannen, da er nicht mehr als Macher im Fokus ist. Die Stimme verändert ihren Klang, wird angenehm und tragfähig, ohne dass es eine muskuläre Anstrengung braucht. Das Ohr wird präsenter im Sinne von wach und lebendig.

 In diesem Tageskurs werden die Teilnehmer*innen über praktische Stimmübungen (Sprech- und Gesangsstimme, je nach Wunsch) und klangorientierte Körperwahrnehmungsübungen der Beziehung von Ohr und Kehlkopf nachgehen. Insbesondere Menschen, die ihre Ohren oder Hörfähigkeit, als problematisch empfinden sind herzlich

** **Nicole Münch** beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit der menschlichen Stimme und deren Beziehung zu Körper und Psyche. Am Anfang aus rein künstlerischen Motiven (Gesang), später auch stark aus therapeutischer Sicht. Die gebürtige Zürcherin absolvierte 1998-2001 eine Ausbildung zur Stimpädagogin am „Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie“ und erhielt von Gisela Rohmert das Lehrdiplom. 2007 erhielt sie das Diplom zum Somatic Experiencing (SE) Practitioner. Ihre eigene Praxis befindet sich in Zürich, wo sie Stimmbildung für Sprecher*innen und Sänger*innen anbietet, wie auch SE-Sitzungen und Supervision für SE-Therapeut*innen. Zudem arbeitet sie als Gastdozentin in der Erwachsenenbildung (Sprechstimme und Körpersprache).*

www.nicolemuench.ch



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für den Kurs
«Schwingung, Kehlkopf und Ohr» mit Nicole Münch vom 30. Oktober 2026:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail..... Fax.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie(ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89 Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.se • www.polarity.ch