

# Jodeln ist heilsam

Das Jodeln ringt allen Stimmorganen eine ExtreMLEISTUNG ab. Wozu kann das gut sein?

HEDWIG KAINBERGER

Weil im April der Welttag der Stimme naht, ermuntert der Salzburger Arzt und Stimmexperte Josef Schlömicher-Thier nicht nur zur Stimmpflege, sondern sogar zum Jodeln. Der HNO-Arzt in Neumarkt am Wallersee ist auch Hausarzt der Salzburger Festspiele und medizinischer Betreuer vieler Sänger.

**SN: Was bedeutet Jodeln für einen Sänger?**

Da müssen wir zwischen Volkslied- und Klassiksänger unterscheiden.

Der Bariton Thomas Hampson sagte einmal auf die Frage, ob er jodeln könne, dass er viel Geld ausgegeben habe, um sich das wegzutrainieren. Er meinte damit: Er hat seit Beginn seiner Ausbildung geübt, den abrupten Übergang von Brust- zu Kopfstimme zu vermeiden, um kontinuierlich in einem Register zu singen. Für einen Volksliedsänger hingegen ist dieses Springen von Brust- zu Kopfstimme eine Art Verschnörkelung. Es ist eine Luxusfunktion seiner Stimme.

**SN: Was bedeutet Jodeln aus Sicht des Arztes?**

Jodeln drückt Gesundheit aus. Es ist nur mit unversehrter Stimmlippen-schleimhaut und intakten Stimmlippen möglich. Der Kopfstimmklang gelingt nur mit glatter, zarter, elastischer Schleimhaut. Und nur bei gutem Stimmlippenschluss ist der Luftstrom so zu dosieren, dass jedes Alzerl Luft in Schwingung umgewandelt wird.

**SN: Wie wird aus schwingenden Stimmlippen ein Jodler?**

Indem man vom unteren zum oberen Bereich des Stimmumfangs springt: Dafür sind die Stimmlippen maximal anzuspannen, und eine Kippfunktion im Kehlkopf ist zu aktivieren, sodass die Frequenz umschlägt. Dieses Zusammenspiel von Druck und Spannung kann jeder Mensch – daher jodeln Pygmäen ebenso wie Salzburger.



BILD: SW/PRIVAT

„Jodeln entspannt und aktiviert.“

J. Schlömicher-Thier  
Arzt und Sänger

**SN: Wo noch – außer im Hals – entsteht der Jodelton?**

Um Luft zu dosieren, damit der Jodler zu einer musikalischen Figur wird, muss ich stützen. Dafür brauche ich vor allem das Zwerchfell. Dann brauche ich mein Ohr, um den Klang zu steuern.

**SN: Wo im Körper sind die Resonanzräume? Wo entfalten sich Schwingungen?**

Überall, der Körper vibriert ja bis zur Schädeldecke! Es schwingen Stimmlippen, es schwingt in der Kehle sowie von Zungengrund bis Rachenhinterwand und Gaumensegel. Es schwingt im Brustraum und in allen Höhlen des Kopfs. Es schwingen Zunge und Lippen.

So wird ein Jodler zum akustischem Ereignis. Er wird mit beson-



Beim Jodeln „rollen Vokale heraus wie Silberkugeln“, sagt der Stimmexperte.

BILD: SN/BENIKAT - FOTOLIA - AWEESEETHEWORLD - FOTOLIA

derem Obertonreichtum gestaltet und trägt sehr weit.

**SN: Warum tut so ein maximales Anspannen samt Kippen und Druckdosieren gut?**

Das Jodeln kann so heilsam sein wie das Singen: Körper und Geist werden entspannt und zugleich aktiviert, und dabei wird noch die Seele berührt. Aber Jodeln kann noch mehr: Durch das Wiederholen der Klangfolgen wirkt es wie Singmeditation – wie Mantra-Malen.

Es unterscheidet sich vom Normalsingen auch deshalb, weil es textlos ist. Es ist bloßer Klang. Da gibt es keine Zeilen- und Strophen-sucherei, sondern da rollen die Vokale heraus wie Silberkugeln.

Miteinander zu jodeln ist noch besser: Da kommen mehrere Menschen in Gleichklang. Diese gleichen Tonschwingungen erzeugen ein fast gleiches Körpergefühl – Herzschlag und Atmung gleichen sich an. Und jeden kitzeln im Inneren die Töne an den gleichen Organen. Das verbindet. Nicht umsonst wird beim Adventsingens der Andachtsjodler gesungen: Das ist ein Mantra der Gemeinsamkeit.

**SN: Als HNO-Arzt empfehlen Sie also das Jodeln?**

Ja, aber nicht für Klassiksänger! Wenn ein Volksliedsänger den Jodelklang erreicht, dann weiß er: Die Stimme ist gesund.

**SN: Woher kommt das Jodeln?**

Es ist eine Nachahmung von Naturblasinstrumenten. Die älteste Flöte

in Europa ist aus Knochen und gut 40.000 Jahre alt. Musikologen sagen, das Jodeln der Senner sei eine Imitation des Alphorns. Vermutlich haben Menschen irgendwann zufällig in ein Rohr hineingeblasen und dann versucht, diese Töne zu imitieren. So entstand das Jodeln.

**SN: Wozu?**

Vermutlich, um sich damit in einen anderen Bewusstseinszustand zu bringen, in eine Art Trance. Es war auch üblich, mit Jodeln und mit Alphorn-tönen böse Geister zu vertreiben oder den Sonnenauf- und -untergang rituell zu begleiten. Jodeln hatte eine magische Wirkung ähnlich wie der Klang mancher Blasinstrumente – denken Sie an die Posaunen von Jericho, die brachten sogar Mauern zum Einstürzen!

Zudem war es als Signalton nützlich: Jodler in den Alpen konnten einander von Berg zu Berg das Wetter mitteilen – wie Morsen, jedenfalls ohne Handy. Und es gibt regional unterschiedliche Jodler – einen Aberseer Jodler, einen Henndorfer Jodler. Das ist fast wie eine Fahne.

**SN: Sie thematisieren heuer das Jodeln mit Blick auf den Internationalen Tag der Stimme am 16. April. Wozu brauchen wir so einen Tag?**

Dieser Tag soll darauf aufmerksam machen, wie wichtig die Pflege der Stimme ist. Eine gute Stimme ist Zeichen für körperliche und mentale Fitness. Und es gilt auch umgekehrt: Singen sorgt für seelisches wie körperliches Wohlbefinden.

Singen sollte also ein Akt der täglichen Hygiene sein.

Daher müssen wir uns um die Kultur der Stimme bemühen. Eigentlich sollte in den Schulen jeden Tag gesungen werden. Kinder sollten nicht nur herumschreien. Ich würde jede Schulstunde mit einem Lied beginnen. Allerdings: Ich habe zehn Jahre lang Studenten der Pädagogischen Hochschule untersucht und sehen müssen: Viele angehende Lehrer können nicht singen!

**SN: Kann jeder Mensch singen?**

Ja, jedenfalls Kinderlieder. Ich versuche jene Menschen, die sehr krank sind, wieder dazu zu bringen, dass sie wenigstens Kinderlieder singen. Das lindert viel.

**SN: Inwiefern „Hygiene“?**

**Singen ist also wie Zähneputzen?** Ja, man soll seine Stimme auch putzen! Das tut man, indem man sie nach oben und unten schaukeln lässt; dazu kann man Kaubewegungen machen. Auch summen tut ihr gut. Oder einfach: singen! Und wer Lust hat: jodeln.

**SN: Welche Singdosis empfehlen Sie täglich?**

Vier bis acht Mal am Tag kleine Stimmübungen. Und mindestens jeden Morgen ein Lied, aber besser: eine Viertelstunde lang singen.

**Vortrag:** Jodeln und Jauchzen – anlässlich des Welttags der Stimme, Josef Schlömmicher-Thier, Jodler-Ensemble Poldi Breinlinger, 7. April, 19.30 Uhr, Haus der Natur, Salzburg.