

Der eigene Ton – Die heilsame Kraft des einfachen Summens

klangflut · Etwa 35 Minuten

Einstieg

Die menschliche Stimme ist das unmittelbarste Instrument unseres Lebens. Beim Summen mit sanft geschlossenen Lippen bleibt der Ton ganz nah bei uns. Es braucht dafür keinerlei Gesangkunst und keine Notenkenntnisse. Der erzeugte Klang wandert als feine Schwingung durch Brustbein und Wangen. Diese einfache Vibration schenkt dem Körper Ruhe und vertieft den Atem. Alte Melodien und Wiegenlieder steigen im stillen Tönen oft von selbst empor. In dieser Stunde nehmen Sie sich etwa fünfunddreißig

M:

ke

W

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

ABTIEREN

ABLEHNEN

- ☐ Ein Glas frisches Wasser für den Tisch
- ☐ Ein Bogen festes Papier oder ein Notizblock
- ☐ Ein weicher Bleistift

Vorbereiten

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort mit angenehmer Temperatur.
2. Stellen Sie das Glas Wasser und den Notizblock griffbereit auf den Tisch.
3. Nehmen Sie einen ersten kleinen Schluck Wasser zur Befeuchtung der Lippen.

Los geht's

1. Setzen Sie sich aufrecht und bequem in Ihren Sessel.
2. Schließen Sie für einen Moment die Augen und beobachten Sie den Atem.

HINWEIS ZU COOKIES

- 3 In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

4

[Zum Inhalt springen](#)

1

5. Tönen Sie nun mit weich geschlossenen Lippen auf einem tiefen Wohlfühllaut.
6. Legen Sie eine Hand flach auf Ihr oberes Brustbein und summen Sie weiter.
7. Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit zu Lippen und Wangenknochen hinauf.
8. Lassen Sie den Ton nun wie eine sanfte Meereswelle leicht auf und ab gleiten.
9. Summen Sie die Melodie eines vertrauten Abendliedes ganz ohne Worte.
10. Lassen Sie den Klang langsam verebben und spüren Sie der stillen Resonanz nach.

Wenn etwas schiefgeht

- Die Stimme fühlt sich trocken an. Nehmen Sie einen Schluck Wasser und pausieren Sie kurz.

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

Weitermachen

Die Lektion Hören wie damals (</klangflut/lektionen/lk1-hoeren-wie-damals/>) lädt zum dreimaligen Lauschen eines Lieblingsliedes ein. In der Lektion Stille hören (</klangflut/lektionen/lk7-stille-hoeren/>) schärfen Sie die Aufmerksamkeit für ferne Geräusche. Auch die Schreibstunde Die erste Erinnerung (</erinnerungsflut/lektionen/le1-erste-erinnerung/>) lässt sich wunderbar anschließen.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche vertraute Melodie aus Ihrer Kindheit schenkt Ihnen bis heute innere Ruhe?

Quellen

- Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Informationsschriften

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

- SWR Kultur und Carus-Verlag, Dokumentationen und wissenschaftliche Beiträge im Rahmen des Liederprojekts
- Deutsches Musikarchiv der Deutschen Nationalbibliothek Leipzig, Sammlungsbestände historischer Wiegen- und Abendlieder
- Cochrane Library, Systematische Übersichtsarbeiten zu musikbasierten Interventionen und Wohlbefinden im Alter
- Jan Sonntag und Dorothea Muthesius, Fachpublikationen zu Atmosphärenarbeit und Klangräumen in der Altenpflege

Der eigene Ton – Die heilsame Kraft des einfachen Summens · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite </klangflut/lektionen/lk8-summen-und-resonanz/>

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

DIE IDEE

Über uns

Für Einrichtungen

Kontakt

RECHTLICHES

Impressum

Datenschutz

Cookie-Hinweis

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).