

## Ein Jutz auf die Entspannung

Von **Miriam Lenz**. Aktualisiert am 11.06.2013

**Jodeln sei gesünder als Yoga, behaupten Wissenschaftler. Nach dem Besuch eines Einsteigerkurses lässt sich zumindest sagen, dass ein herzhaftes Julujoliu auf ähnliche Weise entspannt – und gleichzeitig viel mehr zu lachen gibt.**



«Zusammen zu singen ist ein Urwert»: Doris Hintermann und Barbara Gertsch-Enz (im Hintergrund) erklären, wie man jodelt.

Bild: Nadia Schweizer

### Links

[www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)

ist gebucht – und die anstehende Stimmakrobatik ist im Grunde eine ganz willkommene Aufheiterung.

Strenge Woche, verspannter Nacken, pausenloser Regen und schon wieder einen Schirm im Zug liegen gelassen. In solchen Momenten ist einem nicht nach Jutzen zumute. Doch der Einführungstag ins Jodeln

Seit rund zwei Jahren führen die Stimmtrainerinnen Barbara Gertsch-Enz und Doris Hintermann in der ganzen Schweiz Jodelveranstaltungen durch. Jodelabende, Stubeten, Fortgeschrittenenkurse und eben Einführungstage, so wie heute in Mittelhäusern. Auf dem Programm steht, dass die Gruppe in den nächsten Stunden die Technik des Kehlkopfschlagens erlernen und sich gegenseitig mit Gradhabe begleiten werde. Dass eine schöne Gesangsstimme Voraussetzung für diesen Kurs sei, ist glücklicherweise nirgendwo vermerkt.

## **Heiter**

Während sich die Teilnehmerinnen – und der einzige Mann in der Runde – im Kreis installieren, jodeln die beiden Leiterinnen zur Einstimmung ein Lied vor. Gemütlichkeit kommt auf. Und das wohltuende Verlangen, dem Alltagsstress jetzt einfach so den Riegel zu schieben, zurückzulehnen, sich ganz relaxed auf das Abenteuer «Jodeln ohne jeglichen Bezug zu Trachten oder zum Gesang» einzulassen.

Der Gedanke an Entspannung ist kaum zu Ende gedacht, kribbelt es schon wieder unangenehm in der Magengrube. Denn die erste Aufgabe lautet: Jeder stellt sich vor – abwechselnd in der Kopf- und in der Bruststimme. Wie? Das ist doch peinlich. Dafür ist es noch viel zu früh am Morgen.

Unglücklicherweise beschwert sich keiner. Und es bleibt nichts anderes übrig, als in stimmbruchartigem Singsang den Namen und zwei, drei persönliche Informationen vorzutragen. Weil diese Sprechart unweigerlich urkomisch klingt, weicht die Aufregung schon bald der Heiterkeit.

Das Schöne ist, so wird schnell klar: Beim Jodeln darf jeder so lustig sein, wie ihm gerade zumute ist. Ob Julujoliulujo oder Jolojuliolojo ist unwesentlich. Jodeln bedeutet viel mehr um sich hören und nachegaaggere, als dass man sich an Noten oder geschriebene Texte zu halten hat. Für irgendetwas steht man im Chörli ja schliesslich auch so nahe beisammen. Einfach dem geübtesten Nachbarn nachsingen und irgendwann sind die Stimmen dann schon im Einklang. Dieses Gefühl des Aufgehobenseins tut gut, wo es in der heutigen Zeit doch hauptsächlich darum geht, möglichst individuell zu sein. Möglichst aus der Menge herauszustechen.

## **Befreiend**

«Zusammen zu singen, ist ein Urwert», sagt Barbara Gertsch-Enz, die seit vielen Jahren Gesang unterrichtet und Chöre leitet. «Und weil das Jodeln heute viel mehr Freiheiten zulässt als dass es dies in so manchen verstaubten Vorstellungen tut, finden immer mehr Leute Gefallen daran.» Menschen, die Folklore lieben. Aber auch urbane.

In rassischem Tempo ziehen die beiden Stimmtrainerinnen von Übung zu Übung. Jo-li-o und Zu-o-u rauf und runter, laut und leise, langsam und immer schneller. Die Lippen stets zum Kussmund geformt, die Vibration in den Gesichtsknochen spürend, die Zunge so locker wie

möglich und beide Beine fest am Boden – Jodeln bedeutet Körperspannung und volle Konzentration. Es strapaziert die ungeübten Stimmbänder, lockert die Muskulatur aber gleichzeitig auf. Und vor allem bleibt nicht eine Sekunde Zeit, sich seinen Hemmungen hinzugeben.

Barbara Gertsch-Enz und Doris Hintermann haben hohe Ansprüche. Sie wollen ebenso klangvolle Töne hören wie sie eine dauerhafte Gesichtsspannung sehen möchten. Gleichzeitig ist es allen erlaubt, über schräge Töne und komische Grimassen zu lachen. Dank dieser Lockerheit und dem spürbaren Enthusiasmus der Leiterinnen zögert gegen Kursende niemand mehr, alleine vorzusingen oder nach Lust und Laune hemmungslos zu jutzen. Wie befreiend.

Das klingt nach gspürig, nach abheben vor Wohlbefinden. Doch obwohl sich der Nacken beim Jodeln tatsächlich auf wundersame Weise entspannt hat und selbst Wissenschaftler behaupten, dass das folkloristische Singen mindestens ebenso gesund sei wie Yoga, ist und bleibt das Jödele eine viel bodenständigere Angelegenheit. Eine lustvolle Betätigung, bei der es eben gerade nicht ums Verbiegen, sondern ums Grediuse geht. (Berner Zeitung)

Erstellt: 11.06.2013, 09:18 Uhr

Noch keine Kommentare