

Jodelkurs im Selbstversuch

Jodeln ist gar nicht zum Heulen!

Egal, ob man klingt wie Micky Maus auf Helium oder Frau Hoppenstedt mit Diplom – Jodeln macht Spass und fördert erst noch die Gesundheit.

Jetzt heule ich schon wieder wegen eines Jodels! Zum ersten Mal passierte das vor Jahren in London. Nach vier Jahren kam ich mir dort wahnsinnig erfolgreich und cool vor – ich konnte zwar kaum die Miete bezahlen, aber ich arbeitete in einer Produktionsfirma für Musikvideos. Einmal lief Kylie Minogue an meinem Arbeitsplatz vorbei zur Toilette. Keine Frage, ich hatte es schwer geschafft.

Dann dies: Da standen sie am Swiss Centre mitten im Londoner Leicester Square unter dem Wappenbaum. In blauen Trachten. Zuerst habe ich die Augen verdreht, dann bin ich stehen geblieben. **Beim «Schacher Seppeli» ist mir das Augenwasser gekommen.** Und beim darauffolgenden Zäuerli habe ich unkontrollierbar geheult. Ich wusste: Ich muss heim.

Und jetzt wieder so eine Rührung. Und zwar im Aufenthaltsraum einer Wohnsiedlung im bernischen Schwarzenburgerland. Mittelhäusern heisst der Ort – er könnte schweizerischer nicht sein: sanft geschwungene grüne Hügel, Kühe, trutzige Berner Bauernhäuser. In besagtem Aufenthaltsraum stehen Barbara Gertsch (46) und Doris Hintermann (53), zwei Stimmtrainerinnen, die zur Auflockerung dieses vollständig ausgebuchten Jodel-Einführungskurses gleich selbst gefährlich schön eins jutzen.

Das aufsteigende Augenwasser hat keine Chance: Man soll sich der Gruppe vorstellen. Und um den berühmten «Kehlkopfschlag» – den abrupten Wechsel zwischen Kopf- und Bruststimme, der das Jodeln ausmacht – gleich zu üben, geschieht dies abwechselungsweise in beiden Stimmen. Man klingt also erst wie der Glöckner von Notre-Dame und gleich darauf wie Micky Maus auf Heli-



Eine Maria Callas ist man auch nach einem Jodel-Kurs noch nicht.

«**Singen und Jodeln ist befreiend. Lebensfreude pur**»

Rita Mühlebach (51), Ergotherapeutin

um. Das ist Kalkül der Leiterinnen: Hat man diese Hemmschwelle überwunden, jodelt es sich später ganz unbeschwert.

Schlag auf Schlag folgen Stimmübungen. Völlig egal, ob man gesangserfahren ist oder glaubt, eine rostige-Nägel-auf-Wandtafel-artige Singstimme zu haben. Denn «Jojo» oder «Jaja» rufen kann jeder. **Den Mund richtig geformt, schon geht der erste Teil des Jodels klar.** Der Wechsel zur Kopfstimme klappt: dank Übungen wie Indianergeheule oder Miauen wie Büsis.

Bloss: Anstrengend ist das Ganze! Bald machen sich krampfhaftige Gähnattacken bemerkbar. Ein gutes Zeichen, meint die muntere

Doris Hintermann – die man sich sehr gut auf einer Volksbühne als Stimmungskanone vorstellen kann –, es zeige, dass man loslasse und locker werde. Mir scheint eher, dass mein Körper nach längerer Singabstinenz durch die ganzen Vibrationen geweckt wird – und erst mal merkt, dass er Sauerstoff braucht. Viel davon. Putzt richtig durch, dieses Juchzen, Heepen und – ja – Jodeln!

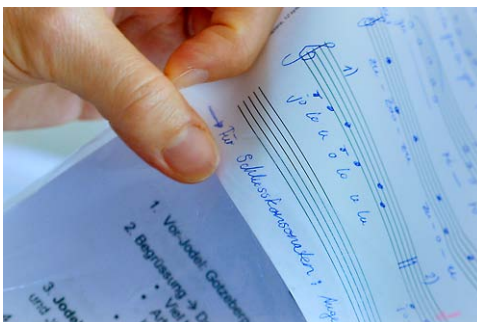
Durchputzen ist wörtlich gemeint: Forscher am Institut für Musikpädagogik der Goethe-Universität in Frankfurt am Main prüften via Speichelproben diverse Vorgänge im Körper aktiver, regelmässiger Sänger. **Resultat: Immunsystem besser, Pegel des Stresshormons Cortisol tiefer,** Gemütsverfassung nach einer Stunde Singen heller als zuvor. Und: Es funktioniert auch bei kreuzfalschen Tönen unter der Dusche.

Man braucht keine Wissenschaftler, Kursteilnehmer zu befragen, reicht auch. «Singen und Jodeln ist befreiend, Lebensfreude pur», sagt Rita Mühlebach (51), Ergotherapeutin aus Bern. **«Singen schüttet Glückshormone aus und macht froh»,** doppelt Ursula Michel (51), Shiatsu-therapeutin aus Worb, nach Cornelia Schluchter, (52), 1989 die Schweizer Meisterin in Bodybuilding, meint: «Singen befreit, man tut auf, es geht nachher alles leichter.»

Und tatsächlich: Was macht den Menschen im Vergleich zum Tier denn aus, wenn nicht Kreativität und Kunst? Singen, Jodeln und Juchzen, also Kunst mit dem eigenen Körper, muss demnach etwas Urmenschliches sein, etwas, das uns definiert. **Tatsächlich ist denn auch die Stimmung bei der Abreise aufgeräumt.** Die Welt wäre ein besserer Ort, würden alle mehr singen.

Zum Schluss noch Hand aufs Herz: Kann ich jetzt jodeln? Nicht richtig. Die meisten Melodien kann ich als musikalischer Alphabet nach einem Tag noch nicht auswendig. Auch der berühmte Kehlkopfschlag klappt nur ansatzweise. Aber Berührungssängste sind abgebaut. Und heulen vor Rührung werde ich beim nächsten schönen Jodel wohl nicht mehr. Sondern üben, um ihn zu beherrschen.

Silvia Tschui



Ganz ohne Noten geht es auch beim Jodeln nicht. Dazu kommt die richtige Formung des Mundes – und natürlich die mentale Einstellung.