

## »Ich klinge, also bin ich!«

Regina Lindinger - Von Kopf bis Fuß Lebendige Stimme

Eine Dokumentation von Sylvie Bantle in der Zeitschrift Ab40

*...Ich breche auf  
breche durch  
in ein altvertrautes  
inneres Land*

*Getragen  
geschützt und gehalten  
von der Erde  
entfalte ich neue Flügel  
empor zu den Sternen...*

Zu ihren Konzerten kommt das Publikum nicht nur um zu lauschen. Zum gemeinsamen Tönen angeregt, wird jeder einzelne zum Instrument. Viele ihrer Auftritte bestreitet sie allein, mit Gitarre, Klavier und verschiedenen Trommeln ausgerüstet, sie hat ja ihre Stimme und dazu alle Stimmen im Saal. Niemand kann sich der sanften Welle entziehen, die einen trägt, wenn das leise Tönen und Summen den Konzertraum füllt... Auch ich töne mit und vergesse die Kamera in meinen Händen.

Von Kopf bis Fuß die Stimme wecken.

Wie klingt dein Knie?

Klangbaden und Töne essen.

Schreifrei und Lachwach!

Und am Ende das Lied der Stille finden...

Ihre Seminare und Workshops besuchen überwiegend Frauen, aber auch Männer vertrauen sich ihrem Trommelsang an, um den ureigenen Körperklang zu suchen und zu finden. Die von ihr gegründete Methode nennt sie VOICEFLOW®.

Einmal hatte ich das Vergnügen, auch einen Stimm-Workshop von Regina Lindinger mit der Videokamera aufzuzeichnen. Obwohl ich 'nur' zuschaute, fühlte ich in mir die warme Belebung, die ihr Trommeln und das gemeinsame Tönen entfacht. Als ich anschliessend einen Freund traf, blickte er mich erstaunt an und fragte: »Wo kommst denn du her? Du siehst so frisch und lebendig aus.« Es war kurz vor Mitternacht.

»Ich gebe die verschiedensten Anregungen und leite dazu an, immer den eigenen Impulsen zu ge-`Horchen`.« beschreibt sie ihre Arbeit in den Workshops, »Dabei können alle da weitermachen, wo sie gerade sind...« Und mit dem heilsamen Klang ihrer Trommel unterstützt sie den Einzelnen in seinem Wachstumsprozess. »Jede Entwicklung fordert als erstes ein In-Bewegung-kommen und damit kommt auch die Stimme ins Fließen. Gib der Bewegung einen Ton und dem Ton eine Geste...« Worte braucht es dazu keine.

Die Workshops sind nicht nur Anregung für andere. »Eigentlich gebe ich mir den Workshop auch jedesmal selbst!« sagt sie, »Manchmal ist die Wirkung der Vibration so nachhaltig, dass ich für Tage ein gesteigertes Körpergefühl habe, eine Art glückliches Rieseln... Auch meine Ohren sind wieder hellwach geworden und ich bin voller Energie.«

Regina Lindinger hat für das Erwecken der Körpersinne im Laufe der Jahre völlig neue Ausdrucksmöglichkeiten erfunden, die speziell den weiblichen Körper ansprechen... Zwitschern mit allen Lippen! Singen mit allen Mündern! Klingen aus allen Röhren! Töne gebären...

»Wichtig ist vor allem die Verbindung von oben und unten und die Resonanz im Beckenboden, das gilt natürlich auch für die Männer.«

*...Mir hat traamt, i war im Dschungl  
i war direkt mittn drin  
und i selber war von Kopf bis Fuaß  
nackat und glitschig grün  
grüne Affn, grüne Schlanga  
glitschig grüne Baam  
saftig und lebendig  
glitschig grüner Traam*

*Und ganz hintn in dem Dschungl  
war a glitschig grüner Mo  
und mir gengan aufanander zua  
und mir fangan s Tanzn o  
grüne Affn, grüne Schlanga  
glitschig grüne Frau  
saftig und lebendig  
mei, des war a Schau  
Glitschig grün ...*

Regina Lindinger schöpft aus ihren eigenen Erfahrungen. Jeden Winkel des Körpers hat sie ausgeforscht, um ihn voll und ganz als Klanginstrument einsetzen zu können.

»Mich gibt es erst seit meinem 33. Lebensjahr!« erklärt sie mit einer Bestimmtheit, die keinen Zweifel lässt.  
Was war davor?

Das Leben hatte sie hin und her geworfen, bis sie sich ganz für die Musik entschied. Sie hängte den Lehrerberuf an den Nagel, zog nach München und schlug sich auf Kleinkunsth Bühnen durch, begann, eigene Lieder zu schreiben, hauptsächlich in bayrischer Mundart.

»In hochdeutsch fiel es mir damals schwer, das auszudrücken, was ich empfunden habe... Meine Muttersprache ist der Dialekt!«

*... Bleibn wia i bin  
des taat euch so passn  
nix mehr verändern  
oiß aso lassn  
koan Platz mehr zum Wachsn  
fest in der Schubladn drin  
vergessn daß i no  
lebendig bin...*

»I duck mi nimmer!« sang die Löwin mit dem dicken langen Haar eines Tages. Eine neue Weiblichkeit drängte ans Licht, lag im Konflikt mit der streng katholischen Vergangenheit, wollte endlich frei werden... Aufgewachsen in einer Kleinstadt bei Landshut, hatte sie eine naturverbundene Kindheit in gutbürgerlicher Geborgenheit erlebt. Mit sieben Jahren fing sie als älteste von fünf Kindern mit dem Klavierunterricht an, sang bald im Kirchenchor, trat öffentlich auf.

Die Jugend verbrachte sie in einem klösterlichen Gymnasium.

»...meine Seele hört im Sehen, wie den Schöpfer zu erhöhen, alles jauchzet, alles lacht...« Noch heute rezitiert Regina Lindinger begeistert jene Zeilen aus einer Händel-Arie, die sie schon in jungen Jahren faszinierten. Mit fünfzehn wollte sie sogar Nonne werden. Sie lacht. Das hat es alles gegeben!

Sie wurde nicht Nonne, sondern studierte Musik mit einer Gesangsausbildung am Richard-Strauß-Konservatorium in München, gleichzeitig absolvierte sie ein Studium an der Pädagogischen Hochschule. Sich für die Laufbahn als Sängerin zu entscheiden, wagte sie damals noch nicht, weil sie sich nicht vorstellen konnte, damit ihren Lebensunterhalt zu finanzieren.

»Mit dreiundzwanzig war ich bereits Ehefrau und Mutter einer kleinen Tochter,« erzählt sie »das war eine schöne und auch harte Zeit...« Auf einmal Mutter und Ehefrau sein, einem geregelten Beruf nachgehen, sich auf das Staatsexamen vorbereiten... Und trotzdem die Musik nicht aufgeben!

Großmutter und Mutter hatten einst den Traum vom Singen wegen der Kinder aufgegeben. Von ihnen hat sie nicht nur die Stimme geerbt, auch den Traum vom Singen. Der Verzicht von zwei Generationen hatte in ihr eine Kraft gebündelt, die sich nicht mehr unterdrücken ließ; instinktiv gab sie nicht auf, als sie Mutter wurde.

»Klar wurde mir das erst im Nachhinein...«

I gib net auf! Das ist eines ihrer frühen Lieder.

»Nach dem zweiten Staatsexamen ging es dann richtig los: Ich fuhr mit dem Kantorei-Chor zu einem Wettbewerb für Kirchenmusik, flog als Solo-Sopranistin zu einer Uraufführung nach Rom, schloss mich auch einem Chansonclub auf eine Reise nach Frankreich an, wo ich mit internationaler Folklore auftrat...« Und später führten sie ihre eigenen Konzerte und Workshops bis nach Brasilien und in die Ukraine. Es folgten Rundfunk- und Fernsehauftritte und mehrere Platten- und CD-Produktionen.

»Mich gibt es erst seit meinem 33. Lebensjahr!« sagt sie noch einmal mit ernstem Gesicht, weil es besonders wichtig ist.

»Vorher war ich irgendwie noch nicht vorhanden. In dieser Zeit wuchs ein völlig neues Selbstverständnis heran, ein Gefühl dafür, wer ich wirklich bin - und zwar auch in spiritueller Hinsicht.«

Die letzten drei Monate dieser Krise nennt sie »esoterisch abgehoben«. Sie schüttelt den Kopf, lachend und doch ernst. »Ich hab mich damals mit einer solchen Intensität mit dem Tod auseinandergesetzt, dass ich sogar ein Grab kaufen wollte!«

Die Angst vor dem Ungewissen war groß, aber die Sehnsucht nach Freiheit siegte. Sie entschied sich für die Laufbahn als freischaffende Künstlerin und kündigte ihren Schuldienst.

*...Ich mache mich nackt  
auf den Weg  
gehe mutig  
durch die Dolche  
meiner Angst  
die mir die Sicht  
versperren*

*sie prallen ab  
fallen zu Boden  
berühren mich nicht  
von nun an  
können sie mir  
nichts mehr anhaben...*

Sie fing an zu tanzen und gab eine eigene Indianertrommel in Auftrag. »In dieser Zeit entdeckte ich die Kraft des Rhythmus', denn bis dahin ging es vorwiegend um Melodien und Harmonien...«

In verschiedenen Therapieformen arbeitete sie auch weiterhin an ihrer persönlichen Entwicklung, sammelte Erfahrungen in Bioenergetik und Gestalt, Trance und Ekstase, Schamanischem Heilen und einiges mehr. Daneben vertiefte sie sich in eigene Studien und entwickelte in Gruppen und Einzelstunden ihre eigene Methode VOICEFLOW®.

Lebhaft erzählt sie von ihren Erfahrungen während eines Persönlichkeits-Trainings in Frankreich vor so vielen Jahren. Schließlich brachte sie als Ergebnis eines Ideenprojekts die 'Lebendige Stimme' mit nach Hause. Fortan bildet dies den Titel ihrer gesamten Arbeit, ob auf der Bühne, im Tonstudio oder bei einem Workshop, immer dreht es sich um das Fließen der Lebendigen Stimme.

*... Er is a Mann mit Zukunft, und sie is a Frau  
mit Vergangenheit, an de Schläfen ziemlich grau  
er is um de zwanzig und voller Saft und Schwung  
und sie genießt ihr Lebn weit über vierzig jung*

*Was macht da scho des bisserl Erfahrungsunterschied  
er is komma über sie, und sie nimmt n mit  
in ihre Wonnen, Lüste, Schwächen, Kindereien  
da is sovui zum Verschenka und zum an einander freun*

*Zum Glück is sie allmählich jenseits von guat und schlecht  
was jetz is - und sonst gar nix - is richtig und echt  
sie is längst unterwegs vom Ausschaun hi zum Spürn  
und außer Illusionen is net vui zum Verliern*

*Gib gib gib – nimm ja nimm ja nimm  
a Meer von Zärtlichkeit  
gib gib gib – kimm doch, ja kimm  
und übermorgn is no weit*

Flexibel und hungrig nach neuen Gelegenheiten, die 'Lebendige Stimme' weiterzuentwickeln, ist Regina Lindinger für alle Impulse offen. Mit zahlreichen MusikerInnen hat sie inzwischen zusammengearbeitet und vieles ausprobiert. Mal lässt sie sich von Kontrabass, mal von Percussion oder Saxophon begleiten, wenn sie singend am Klavier sitzt, Gitarre spielt oder trommelt. Seit einigen Jahren gehören auch Steeldrum und Kalimba zu ihrem Instrumentarium.

Mit einer Gruppe von MusikerInnen namens 'Le Goût' findet sie nun die Gelegenheit, auf der Bühne völlig frei zu improvisieren. »Das ist jedesmal ein Experiment! Wir wissen vorher nie, was wir machen werden, der kleinste Ton, irgendein Laut gibt den nächsten Anstoß... und es geht weiter...« Durch Instrumente wie Monochorde, Indianertrommeln und

Didgeridoo entstehen je nach Energie und Schwingung des Augenblicks die unterschiedlichsten Stücke, von Meditationen und archaischen Klangbildern bis hin zu groovendem Blues.

In einer anderen Formation bringt sie mit ihrer Stimme Computerbilder zum Tanzen und Leuchten. Außerdem komponiert sie Musik für Film und Fernsehen und wirkt in Multimedia-Projekten mit. Inzwischen hat sie auch ihr eigenes CD-Label POPEYA gegründet, mit Schwerpunkt auf freien Improvisationen, vielstimmigen Vocals und Soundcollagen mit der Stimme als Instrument.

Mit 41 Jahren wurde Regina Lindinger zum zweiten Mal Mutter. 'Tönend' brachte sie ihren Sohn zur Welt, und zwar diesmal zu Hause.

»Das Ereignis löste eine Flut der Inspiration aus!« Und führte sie in eine neue Vertiefung der Stimmarbeit, die das Urthema immer enger einkreiste: Trancegesang, Wehengesang, Trancegeburt, heilende Stimme ...

»Stundenlang bin ich mit der Trommel durch die Wohnung gelaufen« blickt sie ungläubig zurück, »und mein kleiner Sohn immer dabei... mal laut und mal leise!«

Sie beschreibt, wie sie sich allmählich der Intuition anvertraute.

»Durch unzähliges Wiederholen von Lauten und Tonfolgen, oft bis hin in einen tranceartigen Zustand, habe ich mich vorwärts bewegt, nur so kam ich weiter...«

Texten und Komponieren gerieten in einen spannenden Prozess.

»Schritt für Schritt erarbeitete ich den Mut zur Ungewissheit... nonverbale Ausdrucksformen wurden immer wichtiger.«

Heute gestaltet Regina Lindinger einen grossen Teil ihrer Stücke mit ihrem freien und intuitiven Singen. Aus losen Vorgaben und ganz aus dem Augenblick entwickelt sie ihre Gesänge. »Mein Körper wird zum Kanal für die verschiedensten Melodien und Laute, die spontan aus mir herausfliessen...«

Irgendwann entstanden dabei Lieder in einer eigenen Sprache, einer Art Ursprache. Ihr erstes Stück 'Shaloé' erzählt ein Märchen, das vom Dienen und Herrschen handelt. »Es ist eine Liebesgeschichte, die schon so alt ist, dass niemand mehr diese Sprache versteht, aber die Menschen singen noch heute das Lied von 'Shaloé'...«

*... Nava malongoro no  
Maroshi ya  
Shishu rovaj  
Navaro ye, navaro je*

*Maje shuran pharo no  
Gelé vashù  
Shishu rovaj  
Nahari hu, sejira moru*

*Dongole, dongole ye  
Dongole najengo  
Larangoro rishu  
Bavajashi rishu  
Langarojo  
Shaloé nango...*

Die Namen ihrer Lieder und Projekte zeichnen eine anschauliche Lebenslinie:  
Übern Schatt'n springa... Von Kopf bis Fuß... I duck mi nimmer... Auftaun...  
Streichln... Er spuit Saxophon... I gib net auf... Glitschig grün... I sitz am  
Wasser... Wieder weich... Mit dir kann i fliegn... Das etwas andere  
Heimatlied... Mir san so frei... Improviso... I bin net du... Ich gehe durch die  
Dolche meiner Angst... Steppenflug... Am Mond vorbei... Lemuria... Yalla Elè...  
Aufbruch... Sie is a Frau... Herzbua... Quodlibet... Eingsperrter Vogl... Shaloé...  
Xiangoshi... Hulusi... Due Donne... Dongora... Allegria...

Ihre Entwicklung als Frau und Künstlerin führte durch bewegte Landschaft und erschloss ihr ein umfangreiches Repertoire, von 'meditativ bis jazzig' und von 'bayrisch bis sprachlos'. 2005 feiert sie ihr 25-jähriges Jubiläum als frei schaffende Künstlerin. »Im Grunde hört es nie auf...« sagt sie, den Kopf voller Pläne. Mittlerweile ist sie eine gereifte Frau, die ihren eigenen Weg geht - immer weiter Richtung Heilung...

Eine innere Spannung zieht sie wieder und wieder in Bann - das ist die Energie, die sie antreibt. »Manchmal ist es nicht leicht auszuhalten... aber es ist letztendlich doch sehr befriedigend und erfüllend.«  
Der Balanceakt fordert sie täglich von neuem heraus und hält sie lebendig.  
»Erfolgreich sein und sich selbst treu bleiben...« meint sie nachdenklich am Ende eines langen Gesprächs. Lächeln. Dickes Löwinenhaar fällt über ihr Gesicht. Stille.

*Goldener Akazienhonig  
tropft in meine Schultern  
die Linde blüht atmend  
in meinem Rücken  
und die Sonne  
macht sich breit  
in meinem Bauch  
schlägt leuchtende Kreise  
und heilt mich  
aus der Mitte*

#### **Discographie - Schallplatten+CDs:**

1985 »Von Kopf bis Fuß« Lieder & Songs  
2000 »Aufbruch« - Lieder, Stimmspiele und Trancegesänge  
von bairisch bis sprachlos  
2001 »Eperience of the Moment« (gemeinsam mit der Gruppe 'Le Goût')  
- meditativ-jazzige Weltmusik aus dem Augenblick  
2002 »Jahreszeiten« - Songpoesie, Lieder, Texte und Stimmspiele  
2003 »Best of« - Lieblingslieder aus 20 Jahren  
2003 Instrumentalmusik zu Bild und Wort: »Weites Land« und »Novoca«  
2004 »Dongora« - freie Gesänge, Lieder in Ursprache, neue Weltmusik mit  
exotischen Instrumenten  
2005 CD »Bordun« – Instrumentalmusik, Klangboden, Freiraum für die Stimme  
2009 CD »Jetzt is jetzt« – Lieder, Texte und freie Gesänge LIVE von  
bayerisch bis sprachlos – eigene Stücke, original alpenländische Folklore  
und freie Stimme  
Bereits in Arbeit: Meditations-CD »Innenreich« - freier Gesang, Magie der Stimme

**KONTAKT: REGINA LINDINGER – LEBENDIGE STIMME**

**Tel./Fax: +49 -(0)89 – 538 02 01**

**[www.lebendige-stimme.de](http://www.lebendige-stimme.de)**

**[info@lebendige-stimme.de](mailto:info@lebendige-stimme.de)**