

Stimme und Sinne

Stimmarbeit als optimales Werkzeug
in der psychologischen Beratung
von Erwachsenen

miRjana pet Ricevic

Abschlussarbeit des Lehrgangs zum Psychologischen Berater
Impulse e.V. Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	S. 3
2. Hauptteil	
2.1 Warum Stimme?	S. 5
2.2 Bewusstheit und Gegenwart	S. 6
2.3 Hören	S. 9
2.4 Körper	S. 11
2.5 Atem	S. 13
2.6 Emotion	S. 15
3. Zusammenfassung	S. 17
4. Literaturverzeichnis	S. 18

1. Einleitung

Sprich, damit ich dich sehe.

(Sokrates)

Wenn Menschen meinen, sie könnten nicht.

«Ich kann nicht singen.»

«Ich kann nicht sprechen.»

«Ich kann mich nicht bemerkbar machen.»

«Ich kann nicht.»

Hier setzt meine Arbeit an.

Man stelle sich vor, eine Geige sagt, sie könne nicht geigen. Ein Kochtopf sagt, er könne nicht köcheln.

Der Mensch ist dazu gemacht, klingend zu erstrahlen. Es geht nicht um eine künstlerisch dargebotene Aktion, es ist auch keine Frage des Talentes. Denn es geht nicht darum, anspruchsvolle Opernarien singen zu können.

Es geht um den Klang des Menschen.

Wir haben alle einen Körper.

Wir pflegen alle, zu atmen.

Wir haben Stimmbänder.

Somit bringen wir alle nötigen Voraussetzungen mit.

Und doch, wir klingen nicht.

Nun mag man mir sagen, wir haben auch alle Voraussetzungen, um zu malen, um zu tanzen, sogar um einen Spagat zu machen. Und wir tun es auch nicht.

Stimmt.

Aber wir sprechen alle.

Jeden Tag.

Zu vielen unterschiedlichen Gelegenheiten.

Wir sprechen, so wie wir essen, so wie wir atmen.

Die Sprache gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen.

Nun, natürlich können wir ohne Sprache **l e b e n**. Ohne Nahrung geht das nicht. Ohne Atem auch nicht.

Wir brauchen Sprache nicht, um zu **ü b e r l e b e n**, und trotzdem ist sie de facto ein Grundbedürfnis des Menschen, sonst würden wir nicht sprechen.

Dies im Gegensatz zum Spagat. Wäre dieser ein Grundbedürfnis, dann würden alle Menschen sich von klein auf darin üben. Das ist nicht der Fall.

Der Klang unserer Stimme ist hörbar gewordener Atem. Die Sprache ist die Modulation des Klanges in codierte Hülsen, die wir als Worte wahrnehmen und verstehen.

Nun ist Sprache einerseits unser Paradies und andererseits unsere Hölle. Unsere Worte sind das Produkt unseres Denkens. Bestenfalls. Ohne Denken keine Worte.

Unser Klang aber ist das Produkt unseres Spürens. Heisst das nun, ohne Spüren keinen Klang?

Wir leben in einer Zeit, in der Menschen, je älter sie werden, immer mehr das Spüren verlassen und in das Reich des Denkens ziehen. Sie verlernen das Spüren, auf das in unserer derzeitigen Konsum- und Wettbewerbsgesellschaft herzlich wenig Wert gelegt wird. Wir müssen in erster Linie funktionieren.

Ein Mensch, der funktioniert, spürt sich aber nicht mehr.

Wir sprechen zuviel und wir spüren zuwenig.

Und so verarmen wir in unserem Klang.

Die meisten Menschen merken es garnicht.

Sie klingen nicht.

Und es stört sie nicht weiter, da sie vergessen haben, dass sie eigentlich von Natur aus dafür geschaffen sind. Sie denken, es wäre eine Frage des Talentes. Dabei bedeutet Talent lediglich, einen ungewöhnlichen und leichteren, vielleicht begnadeteren Zugang zu einer Materie zu haben.

Doch es gibt Menschen, die den Schmerz spüren, der aufkommt, wenn das von Natur aus in uns Liegende nicht zum Ausdruck kommt. Aus welchem Grund auch immer.

Diese Menschen schaffen es, zu sagen:

«Ich kann nicht.»

An diese Menschen wendet sich meine Arbeit. Ich möchte hier aufzeigen, wie durch Stimmarbeit effektiv an der Denkstruktur des Menschen gearbeitet werden kann, damit er seine Denkweise erweitern und damit verbundene emotionale Blockaden überwinden kann, um wieder freudvoll und frei aus der kreativen Urquelle seines Seins zu schöpfen.

2. Hauptteil

2.1 Warum Stimme?

Es ist eine Sache, unseren Worten zu lauschen. Wenn wir unseren Worten lauschen, hören wir unserem Verstand zu.

Unserer Stimme zu lauschen, unseren Klang wahrnehmen, bedeutet, uns selbst mit all unseren Sinnen erfassen. Wir hören unserer Seele zu. Unserem Herzen.

«Stimme ist Bewegung. Es ist kein Zufall, wenn wir sagen, «innerlich bewegt» zu sein. Die Stimme drückt exakt das aus, was im Menschen gerade vorgeht. Sie macht hörbar, was Sie gerade denken, was Sie empfinden und fühlen. Die Reaktion der Stimme auf innere Regungen erfolgt unmittelbar, schonungslos - und meist unbewusst.»¹

Warum ist das so?

Auch wenn der Ton an sich durch das Schwingen der Stimmlippen erzeugt wird, die wiederum durch das Fließen des Atems zum Schwingen gebracht werden, so hängt die Qualität des Klanges von weit mehr ab.

Der Klang bedarf unserer körperlichen Resonanzräume (Rachen, Mund, Nasenraum), deren Offenheit und Flexibilität Einfluss auf die Klangqualität nehmen. Des Weiteren hängt unser Klang auch von unserer Atemströmung ab, die wiederum von der Körperhaltung abhängt.

Die Körperhaltung hängt wiederum auch mit unserer inneren Haltung zusammen.

Und es kommen unsere Emotionen noch ins Spiel. In jedem der genannten Räume wohnen auch sie und nehmen Einfluss auf unsere Haltung und auf den Fluss unseres Atems. Und das wird dann logischerweise im Klang unserer Stimme hörbar.

Wird dieser Fluss in uns blockiert, sei es mechanisch durch eine verschobene Körperhaltung, sei es innerlich durch eine Emotion, so wirkt sich dies unweigerlich in unserem Atem aus und wird dadurch mittels der Stimme hörbar.

Zur Verdeutlichung genügt es, einen Ton zu halten, beispielsweise auf dem Vokal « o », und den Kopf dabei langsam zu bewegen. Je nach Position des Kopfes wird sich der Klang unserer Stimme verändern.

Schauen wir die Bewegung nun in der Tiefe an, so werden wir feststellen, dass das Heben des Kopfes die Position unserer Wirbelsäule und unseres Beckens beeinflusst. Ein Mensch, der den Kopf sehr hoch trägt wird eine Tendenz zum Hohlkreuz haben, da er körperlich das Ungleichgewicht ausbalancieren muss. Das Hohlkreuz wird eine Auswirkung auf die Bodenhaftung des Menschen haben, sein Gewicht ist eher nach vorne verlagert. Der Mensch ruht nicht in sich, er ist auf dem Sprung.

Und das ist hörbar.

¹ Zitiert nach: Fischbacher 2008, S.15

Ich bringe den Menschen gerne auf seine körperliche Mechanik zurück, sie ist leichter anzunehmen, als die Hinführung zu einer Emotion. Doch natürlich wird diese berührt, denn sie ist der Ursprung der «verschobenen Körpermechanik».

Wird ein Kind geboren, so vibriert seine Stimme frei in seinem Körper. Ich habe selbst zwei Kinder und es war mir eine Freude, die Stimmfaltung meiner Söhne zu beobachten.

Ich erinnere mich genau, wie ich meinen Erstgeborenen in den ersten Lebenswochen an seinem Kopf und seinen Fusssohlen gleichzeitig berührte, während er im Schlaf stimmvoll schnarchte. Sein gesamter Körper vibrierte zwischen meinen Händen. Sein Körper war frei, sein Atem war frei, seine Stimme war frei.

Wir haben alle schon kleine Kinder beobachtet, die mit piepsigen Stimmen sprechen. Mich hat dies solange gewundert bis ich die Eltern hörte, die sich zu ihren Kindern mit seltsam verstellten piepsigen Stimmen wandten.

Kinder ahmen nach.

Alles.

Die Körperhaltung, die Atmung, die Stimme.

Gesellen sich dazu noch Erziehung, die in irgendeiner Form immer einschränkend ist, Lebenserfahrungen und womöglich noch Modeerscheinungen (auch hier kann es entweder um eine bestimmte Körperhaltung gehen wie « Kopf hoch, Bauch rein, Brust raus » oder um bestimmte Kleidung, die z.B. den Bauch stark einengt), so scheint offensichtlich, dass der Atem nicht mehr frei fließt und somit die Stimme nicht mehr frei klingt.

So geht es in der Stimmarbeit nicht darum, neue Techniken zu erlernen, es geht vielmehr darum, sich dem freien Wesen wieder anzunähern, das wir einst waren.

2.2 Bewusstheit und Gegenwart

Nur wenn ich etwas bewusst wahrnehme, kann ich es auch bearbeiten und verändern. Das gilt generell im Leben und somit auch für Körperarbeit, Atem und Stimme.

Das bewusste Umgehen mit diesen drei Komponenten wird automatisch Einfluss nehmen auf unsere Emotionen und psychischen Muster.

Zu Beginn der ersten Sitzung stelle ich meinen Klienten vier Fragen zu ihrer Stimme. Wir machen sozusagen eine erste Bilanz der eigenen Wahrnehmung ihrer Stimme:

- 1 Wie empfindest du deine Stimme?
- 2 Wie hättest du sie gerne?
- 3 Was magst du an ihr?
- 4 Was magst du nicht an ihr?

Allein durch die Antworten auf diese einfachen Fragen, legt sich Vieles vom Menschen offen.

Empfindet ein Mensch beispielsweise seine Stimme als gedrückt, so stellt sich unmittelbar die Frage, wie sehr dieser Mensch in seinem Leben unter Druck steht. Oder in welchen Bereichen. Wie weit hat er den Druck verinnerlicht? Ist es ihm möglich, einen druckfreien Raum zu schaffen, um sich herum und in sich drin, um sich und somit auch seine Stimme zu entlasten?

Dringende Themen werden direkt ausgesprochen. Das Beschreiben der Stimme, dem Spiegel unserer Seele, ermöglicht einen vereinfachten Zugang zu intimen Bereichen und legt in einfachen Worten das Verhältnis des Menschen zum Leben dar.

Was magst du an deiner Stimme? - « Nichts! » war die spontane Antwort eines Klienten. Ohne Umschweife stand das Thema der Selbstwertschätzung im Raum. Sich seiner Stimme anzunähern, ihr Vibrieren wahrzunehmen, hat auch einen direkten Einfluss auf unser Verhältnis zu uns selbst und unserer Sinnlichkeit. So ermöglicht uns Stimmarbeit, in fast spielerischer Form an unseren inneren Themen zu arbeiten, was ich als äusserst wertvoll betrachte.

Ich vergleiche unsere Stimme gerne mit einem reichhaltigen Buffet. Die meisten Menschen werden sich immer nur von einer Speise nehmen. Meist wissen sie sogar nicht, dass es weitere Speisen gibt.

Andere wiederum wissen dies zwar, denken aber, sie selbst könnten nur von einer Speise essen. Jedem Menschen sind alle Speisen zugänglich. Jeder Mensch hat vielfältige Stimmmöglichkeiten. Und da unsere Stimmfreiheit eng verbunden ist mit unserem Leben an sich, nimmt Stimmarbeit direkt Einfluss auf unsere Lebensführung.

« Die Entwicklung des Menschen an sich und die Entwicklung seiner Stimme gehen Hand in Hand, wirken zusammen. So beeinflusst eine Entwicklung der verschiedenen Stimmqualitäten die verschiedenen Aspekte der menschlichen Natur und umgekehrt: Die Entfaltung der verschiedenen Aspekte der menschlichen Natur beeinflusst ihrerseits die Entwicklung der verschiedenen Qualitäten der Stimme. Das eine lässt sich nicht vom anderen trennen. »²

Der Mensch hört sich. Er wird sich seines Lebens auf einer ganz anderen Ebene bewusst, wenn er seinen Klang wahrnimmt. Denn sein Hören gilt nicht nur einem intellektuellen Diskurs, den er von aussen hört oder den er selbst an sich richten kann.

Es hat eine ganz andere Wirkung auf einen Menschen, wenn er, wie beispielsweise oben beschrieben, den gelebten Druck seines Alltags in seiner Stimme hört. Nicht erst in einem Wort, sondern bereits in seinem Klang. Die Wirkung ist unmittelbar, unverblümt, direkt.

Worte ermöglichen uns, Situationen schön zu reden. Worte ermöglichen Ausflüchte. Der Klang bleibt aber gleich, egal wie schön oder wie flüchtend die Worte sind. Unser Klang legt somit das offensichtliche Zeugnis über uns selber ab.

² Zitiert nach: Alavi Kia 1994, S.34

« Die menschliche Stimme ist ihrem Ursprung und Wesen nach Ausdruck des Seelischen, sie führt also den Menschen zu sich selbst und zugleich über sich selbst hinaus. Daher kann man im Grunde auch keine « Stimme bilden », ohne dass der Mensch innerlich mitreift. Stimm-Bildung heisst, den Schüler durch die Stimme zu seinem eigentlichen Wesen führen, indem sie eine echte Verbindung sucht zwischen dem Bewusstmachen der Stimmvorgänge und der Unbefangenheit des natürlichen Ausdrucks im Erleben. »³

Bewusstes achtsames Hören und Sprechen finden im Hier und Jetzt statt.

Unsere Gedanken und Grübeleien verjagen uns aus unserer Gegenwart. Wir erinnern uns, sind also in der Vergangenheit. Oder wir träumen von etwas, planen etwas, und befinden uns schnurstracks in der Zukunft. Nur das eigentliche Leben passiert währenddessen in der Gegenwart, sozusagen während unserer Abwesenheit.

Der Klang unserer Stimme ist hörbar gewordener Atem.

« Jedem Menschen, der sich dem Atem achtsam zuwendet, öffnet sich das Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit. (...) Wenn wir die Aufmerksamkeit auf unseren Atem lenken, dann nehmen wir uns und unseren Körper in diesem Augenblick wahr. Das Atmen hilft uns, im Moment ganz anwesend zu sein, egal was wir tun. (...) Wenn wir den Atem achtsam wahrnehmen, beschäftigen wir unseren Geist mit dem gegenwärtigen Geschehen. (...) Wir bringen über den Atem Geist und Körper in Verbindung und im Idealfall in Übereinstimmung. Dabei öffnet sich das Herz. (...) Wenn wir zur Ruhe gekommen sind und unser Herz sich geöffnet hat, dann nährt dies unser Bedürfnis nach bedeutungsvollem Kontakt und Begegnung. »⁴

³ Zitiert nach: Der kleine Hey 1998, S.80

⁴ Zitiert nach: Faller 2009, S.6

2.3 Hören

Stimmarbeit ist erst einmal Hörarbeit.

Wie nehmen wir beispielsweise als Berater unsere Klienten wahr?
Welcher Teil von uns kommuniziert mit dem anderen?

Hören erfordert Aufmerksamkeit.

Es ist ein tiefes Hinhören. Ein Lauschen, das über die Worte hinausgeht.

Dissonanz zwischen Form und Inhalt, zwischen dem Klang der Stimme und dem gesprochenen Wort ist hörbar. Sie wird zwar oftmals unbewusst wahrgenommen, doch kann man durch Arbeit an und mit der Stimme lernen, den Menschen bewusst in seiner Tiefe zu hören und zu erfassen, man kann Dissonanzen offen legen und dem Menschen einen ganz neuen Zugang zu sich und zu seinen Themen ermöglichen.

Das Sensibilisieren des eigenen Hörens verändert die gesamte Wahrnehmung seiner selbst. Menschen, die anfangen zu hören, sind achtsamer.

Es ermöglicht eine Selbsterfahrung und einen Austausch, der über die Worte, über den Sprachinhalt hinausgeht.

Was nehmen wir zuerst wahr?

Klang oder Inhalt?

Auf was reagiert ein Neugeborenes? Ein Kind?

Auf unsere Worte? Oder auf den Klang unserer Stimme?

Es reagiert in erster Linie auf den Klang, auf das, *w i e* wir mittels unseres Tonfalls vermitteln, nicht auf die Worte.

Deswegen sollten wir darauf Acht geben. In jeder Kommunikation.

Um gehört zu werden, müssen wir auf den Klang achten. Wenn ich mich an jemanden wende und ich werde nicht gehört, so kann das an seinem Hören liegen. Daran kann ich aber nichts ändern. Es kann aber auch an meinem Klang liegen und dieser liegt in meiner Macht.

So ist es erstmal nicht wichtig, was ich sage, sondern wie ich es sage, damit ich Aufmerksamkeit erlange.

Will ich aber überhaupt gehört werden? Oder entledige ich mich nur meiner Worte?

Wenn ich mit einer erstickenen Stimme rede, kommt das, was ich sage, nicht an. Halte ich selbst jedoch den Klang dessen, was ich zu sagen habe, überhaupt aus?

Unser Klang gibt uns Auskunft über unser Hören.

Wenn ein Mensch beispielsweise beim Reden bellt, wenn seine Worte in ihrem Klang wie ein Bellen klingen, wie bereit ist dieser Mensch, zu hören? Den anderen, sich selbst?

« *Stimme schafft Verbindung - oder trennt.* »⁵

⁵ Zitiert nach: Fischbacher 2008, S.8

Ich h ö r e dich.

Was bedeutet das? Jemanden h ö r e n ? Ihm zuhören?

Ist das nur Worterfassung?

Nein. Es ist das Hören von Klang, von Atem, von Resonanz, von Dissonanz, es ist das Hören und Erfassen des Menschen in seiner Tiefe. Es ist das Hören der Worte, das Hören der Pausen, das Hören der Mühe, der Sprachlosigkeit und der Stille. Welchen Klang hat Stille? Ist sie gefüllt oder leer? Ist sie bewohnt? Sind unsere Worte bewohnt?

Wir leben in einer Gesellschaft und einer Zeit, in der Worte bis zur Unkenntlichkeit ausgelutscht werden. Der Rhythmus ist zu schnelllebig, als dass wir die Zeit und Mühe aufbringen, Menschen zu hören. Wir hören sogar uns selbst nicht mehr.

Ich stelle immer wieder fest, dass Menschen zwar sprechen können, also Worte und Inhalte zu vermitteln versuchen, aber selbst nicht mehr hören.

Was geschieht in uns, wenn wir unsere Stimme klingen hören?

Ich höre immer wieder ein überraschtes «Wie? Bin ich das? So kraftvoll kann ich klingen?»

Ich erinnere mich an eine Klientin, nennen wir sie Klara, die im Alltag mit einer gehauchten, fast kindlichen Stimme zu sprechen pflegte. Sie kam, um zu singen und erzählte mir von der Gospelstimme ihrer Cousine, unerreichbar für sie selbst. Ihre Cousine war diejenige, die singen konnte in der Familie, somit war dieser Platz vergeben.

Als Klara das erste Mal ihre Stimme in ihrem vollen Klang zum Ausdruck brachte, zitterten die Wände, und das ist nicht bildlich gemeint.

Zuerst erschrak sie: «Was war das? Das war ich??? »

Dann kam der Schmerz über das falsche Selbstbild, das sie von sich hatte.

Dann die Ergriffenheit über die Entdeckung ihrer Stimme.

Dann die Angst davor, wie ihr Umfeld reagieren könnte. « Werden meine Kinder, wird mein Mann mich noch erkennen, noch lieben, mit solch einer Stimme? »

Dann kam das Annehmen und das Glück über den neuen Raum in ihr selbst.

Dann wuchs ihre Selbstwertschätzung.

Schritt für Schritt konnte ich miterleben, wie Klara sich aufrichtete, wie sie ihren Platz einnahm, wie sie den Raum füllte. Sie selbst parallel zu ihrer Stimme.

Hätte ich Klara von ihrer Kraft erzählt, die in ihr wohnt, sie hätte eventuell meine Worte gehört. Bestenfalls hätte sie mir geglaubt, weil sie meiner Person vertraut.

Doch sie hat sich selbst gehört. Keine Worte, sondern ihren eigenen Klang. Dieses Hören hinterlässt einen tiefen körperlichen, psychischen und emotionalen Eindruck. Der Klang gräbt sich in den Menschen ein.

2.4 Körper

« Stimmtraining ist Sinnestraining, bei dem insbesondere zwei Sinne geschult werden: Ihr Gehör und Ihr Körpersinn. Damit ist die Fähigkeit gemeint, selbst feinste Bewegungen oder Schwingungen zu erspüren. Erst wenn Ihre «inneren Messfühler» geeicht sind, werden sie steuerungsfähig. Ihre neu «gestimmten» inneren Sensoren lassen Sie nun nicht nur die Gefühle anderer rasch erfassen, sie sind auch der Schlüssel zur aktiven Beeinflussung der Stimme. »⁶

Doch was genau bedeutet es, seinen Körper zu spüren?

Meine Arbeit beginnt in der Regel in den Füßen und in der Bestandsaufnahme unseres Bodenkontaktes.

Durch das Massieren der Füße werden einerseits unsere Organe über die Reflexzonen aktiviert, andererseits wird die Bodenhaftung des Menschen verbessert.

Durch einfache Übungen lernt der Mensch, sein Skelett in Resonanzbereitschaft zu bringen und Spannungen loszulassen. Er lernt, seine Wirbelsäule aufzurichten und wirklich fest und sicher auf dem Boden zu stehen, in seinem Becken ruhend.

Was erzählt uns unser Körper?

Wie wir im Leben stehen. Wie unser Gewicht, unsere Gewichtung, verteilt ist und wie stabil wir sind. Ob wir nach vorne stürmen oder hinterher hängen. Ob wir auf dem Boden der Realität stehen und wie wir unsere eigene Grösse wahrnehmen. Wie wir in Erscheinung treten, also wie wir in die Welt gehen. Wie stark unser Rückgrat ist.

Unsere äussere Haltung wird also auch von unserer inneren Haltung getragen. Sie drückt nicht nur unsere körperliche Verfassung, sondern auch unser seelisches Empfinden, unsere Stimmung, unsere Gefühle, unsere Geisteshaltung aus.

Unsere Verhaltensmuster schränken uns auch körperlich ein, verspannen und belasten uns. Manchmal ist uns dies bewusst, oftmals nicht. Wir sind so sehr an uns selbst gewöhnt, dass es uns nicht mehr auffällt, wenn wir uns in verschobenen Haltungen festgesetzt haben. Sie sind die Frucht von Gewohnheiten und festgefahrenen Mustern.

Wieder ist mir wichtig, dass wir Bewusstsein erlangen und soviel Beweglichkeit, um unsere Bewegung mit Freiheit zu füllen, was wiederum unsere Fixierungen aufzulösen hilft.

Dazu benutze ich Massage und Berührung, die entweder an sich selbst ausgeführt werden kann oder zwischen Menschen. Spannungen aufzulösen durch Körperkontakt ist eine effektive Form der Hinwendung zu sich selbst oder zum Anderen. Durch die Hingabe des Körpers entsteht Vertrauen in sich und in die Welt.

Ein aufgerichteter Körper mit einer guten Balance von Tonus und Entspannung, verhilft dem Menschen zu Spontaneität, Präsenz und innerer Stärke.

⁶ Zitiert nach: Fischbacher 2008, S.16

Im Theater, besonders im Körpertheater, zieht man daraus Nutzen. Durch die Studie der Bewegung benutzt der Mime die entsprechenden Körperhaltungen, um innere Zustände zum Ausdruck zu bringen.

« Das, was jemand tut, sagt oft weniger über ihn aus als das, wie er etwas tut. Das Wie einer Bewegung (oder einer Handlung) gibt Aufschluss über den Charakter, die Einstellung, die Stimmung der handelnden Person, und das ist für die Bühnendarstellung genauso wichtig wie der eigentliche Handlungsablauf, stellt die innere Logik des Handlungsablaufs überhaupt erst her.

(...)

Wenn man allgemeingültige Zusammenhänge zwischen den Emotionen und ihren Auswirkungen auf den Rhythmus, die Dynamik und den Energieaufwand einer Bewegung sucht, wird man feststellen, dass es stets eine Parallele zwischen dem Grad der psychischen Spannung und dem Grad der körperlichen Spannung (Energie) gibt.

Zum Beispiel:

- Erwartung, Angst, Wut, Freude, Nervosität, Gereiztheit, Liebe, Hass und so weiter sind verschiedene Formen von Erregung; sie haben alle ein relativ hohes Niveau psychischer Spannung, was ein entsprechend hohes Niveau körperlicher Spannung bewirkt.

Beide Spannungen steigen auch gemeinsam an oder sinken gemeinsam ab.

- Gleichgültigkeit, Resignation, «satte» Zufriedenheit und so weiter sind dagegen Zustände mit relativ niedriger psychischer und physischer Spannung.

- Der Schreck ist ein psychischer Ablauf, bei dem psychische und physische Spannung plötzlich auf ein hohes Niveau springt (Bruch) und dann, je nachdem, ob der Schreck ein Irrtum war oder ob wirklich Schreckliches geschehen ist, rasch wieder absinkt oder sich in Erregung (Freude, Angst, Wut) verwandelt. »⁷

Kiefer, Zwerchfell und Beckenboden stehen in einer innigen Beziehung zueinander. Sie reagieren reflexartig aufeinander. Ist beispielsweise das Zwerchfell angespannt, so spannt sich auch der Beckenboden an. Das funktioniert natürlich genauso in der Entspannung. Sagen wir es so, diese drei Bereiche kommunizieren miteinander. In der Stimmarbeit haben sie eine Schlüsselfunktion. Vereinfacht können wir sagen, im Kiefer wohnt die Sprache, im Zwerchfell die Atmung und im Beckenboden die Kraft.

Durch meine langjährige Arbeit im Chant Prénatal⁸ hat der Beckenboden in meiner generellen Stimmarbeit einen ganz besonderen Platz gewonnen. Bewusstsein in unseren Beckenboden zu legen ist Ausdruck unserer Geschlechtlichkeit, es ist die Heimkehr des Menschen in seinen intimen Hafen, es ist der Schlüssel zu seiner Kraft und Kreativität.

⁷ Zitiert nach: Gerber und De Wroblewski 1985, S.48/50

⁸ Methode der Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung, basierend auf Atem und Stimme, aus dem Bereich der Psychophonie nach Marie-Louise AUCHER und Chantal VERDIERE
(Anmerkung des Verfassers)

2.5 Atem

Stimme ist klingender Atem.

Wie atmen wir?

Atem ist Raum.

Wir kommen im Grunde mit sehr wenig Atem aus, um am Leben zu bleiben. Leider atmen viele Menschen dementsprechend. Sie halten sich am Leben, anstatt zu leben. Anstatt aus dem Vollen zu schöpfen.

« In den verschiedenen Einatemformen drückt sich immer auch das Verhältnis des Menschen zum Leben aus. »⁹

Dasselbe gilt für den Ausatem und für die Atemruhe.

Was bedeutet es, in den Bauch zu atmen? In die Flanken? In den Rücken? Bis hinein in den Beckenboden? Natürlich haben wir im Bauch keine Lunge. Warum wölbt er sich dann, wenn wir in den Bauch atmen?

Unsere Lunge liegt oberhalb unseres Zwerchfells. Unser Zwerchfell ist ein Muskel, der an unserem Rippenbogen ansetzt und sich wie eine Kirchenkuppel in unseren Brustkorb wölbt. Je freier und flexibler sich unser Zwerchfell bewegen kann, desto freier ist unsere Atmung. Füllen wir nun unsere Lungen mit Luft, so wird ein freies Zwerchfell sich nach unten senken, um Raum für die Lungen zu schaffen. Dabei massiert und verdrängt es unsere Eingeweide im Bauchraum. Unser Bauch wölbt sich. Je freier wir in diesem Raum sind, desto tiefgehender und weiter sind unsere Atemwölbungen.

Es stellt sich eine friedbringende Freude beim Menschen ein, wenn er beim Atmen seinen Beckenboden spüren kann.

Atem ist bis in die Fussspitzen spürbar.

« Ein Atemrhythmus, der aus dem Gleichgewicht geraten ist, zeigt immer das Fehlende beim Menschen. (...) Wenn der Mensch gesund ist und mit sich und seiner Umwelt im Einklang lebt, wird er in seinem ihm eigenen Rhythmus atmen. Dieser Atemrhythmus ist so individuell und einmalig wie der Mensch selbst. »¹⁰

Wenn wir einatmen, akzeptieren wir, dass Luft von aussen in uns dringt. Wir können das Einatmen in vielen Formen erleben. Sind wir aktive Nach-Luft-Schnapper? Sind wir gelassen in unserer Atmung? Vergessen wir zu atmen? Geben wir dem Atem innerlich Raum? Lassen wir diesen Raum zu oder forcieren wir ihn? Schnüren wir ihn womöglich ab? Können wir das Einatmen als Aufnehmen unserer Lebensenergie annehmen? Können wir diese Lebenskraft zulassen?

⁹ Zitiert nach: Faller 2009, S.26

¹⁰ Zitiert nach: Faller 2009, S.27

Wenn wir ausatmen geben wir den Atem wieder in die Welt. Er geht nach aussen. Wir können kommunizieren und gestalten. Wie treten wir in die Welt? Wie nehmen wir diesen äusseren Raum ein? Wie nutzen wir unsere Kraft?

Nach dem Ausatmen, ehe wir wieder einatmen, findet die Atemruhe statt. Ein Schwebezustand, eine Pause, der Raum der Stille und Einkehr. Wie können wir diesen Bereich in uns annehmen? Sind wir gelassen und befreit oder überspringen wir ihn schnell, um beispielsweise keine Zeit zu verlieren?

Auf lange Sicht wird das Meistern des Atems die geistige Verfassung zur Ruhe bringen und die Emotionen stabilisieren. Es geht hier klar um das Meistern und nicht um die Kontrolle. Kontrolle erreicht man durch Kraft, durch einen Aufwand, den man sich von « Aussen » aufdrängt. Das Meistern fordert ebenso einen Aufwand, dieser aber kommt von Innen und resultiert aus der Harmonie zwischen Bewusstsein und Spüren. ¹¹

Der Unterschied zwischen Kontrolle und Meistern ist grundlegend. Ich hatte Mühe, das Wort « maîtrise » aus dem Original zu übersetzen. « Beherrschung » gefällt mir nicht. Die Energie dieses Wortes stimmt nicht mit dem Begriff « maîtrise » überein. In der Beherrschung wohnt Kontrolle. Im Meistern wohnen Wissen und Annahme.

Wir sehen, wie durch ganz einfache Beobachtungen des Umgangs mit Atmung unsere Verhaltensweisen sichtbar werden. Und hinter unseren Verhaltensweisen stecken Erfahrungen.

Jedesmal, wenn der Atem stockt, ist das ein Zeichen für ein vergessenes Leiden. ¹²

¹¹ Vom Verfasser übersetzt ins Deutsche

« A long terme, la maîtrise du souffle a pour effet d'apaiser le mental en stabilisant les émotions. Il s'agit bien de la maîtrise et non pas de contrôle. Le contrôle est obtenu de force, par un effort que l'on s'impose de « l'extérieur ». La maîtrise demande elle aussi un effort mais elle est intérieure et résulte d'une conscience en harmonie avec le ressenti. »

Zitiert nach: Jalenques und Chambre 1999, S.67

¹² Vom Verfasser übersetzt ins Deutsche

« Chaque fois que le souffle se coupe, c'est le signe d'une souffrance oubliée. »

Zitiert nach: Jalenques und Chambre 1999, S.69

2.6 Emotion

« Atem und Gefühle sind unmittelbar miteinander verbunden. Der Atem reagiert auf alle Gefühle und transportiert sie von innen nach aussen in den Ausdruck. Das Wort Emotion (Hinausbewegung) drückt dies auch sprachlich aus. »¹³

Angenommen wir verbieten einem Kind das Weinen, wir unterbinden sein Schluchzen. Womöglich mit der Botschaft « Jungs heulen nicht! ». Was passiert dann?

Seine Atmung gerät unter Stress. Das Weinen möchte aus seinem Körper, sucht nach Ausdruck, wird aber zurückgehalten und verhindert. Das Zwerchfell verkrampft sich, vielleicht stellt sich ein Schluckauf ein. Das Kind hält nicht nur seinen Atem zurück, sondern gleichzeitig blockiert es auch den Ausdruck seiner Emotion. Es lernt, dass es einerseits schlecht ist, sein Empfinden auszudrücken, denn « Jungs heulen nicht! » und womöglich belegt es von nun an Weinen mit Scham und Schwäche. Und andererseits macht es die Erfahrung eines körperlichen Schmerzes, denn das Zurückbremsen der Emotion ist auf der Körperebene schmerzhaft, wie hier in diesem Fall durch das Blockieren des Zwerchfells und den möglichen Schluckauf.

Solche Erfahrungen gravieren sich in die Psyche des Menschen ein und können mit den Jahren zu gesundheitlichen Einschränkungen führen, wie hier vielleicht zu Atembeschwerden bis hin zu Asthma.

Darf dieses Kind jedoch weinen, dann wird es sich beruhigen. Sein Atem wird wieder in seinen natürlichen Rhythmus finden, seine Emotionen werden sich stabilisieren und das Kind findet wieder zur Ruhe. Es wird lernen, seinen Emotionen freien Ausdruck zu verleihen und es wird einen entspannten Zugang und Umgang mit seinen Emotionen haben.¹⁴

Den Atem zu befreien bedeutet nicht nur, die Lebensenergie zu befreien, sondern auch den emotionalen Ausdruck, anstatt das eine zu erschöpfen, um das andere zu unterdrücken.¹⁵

Ich habe beinahe drei Jahre mit Etienne Jalenques, einem französischen Psychiater und dem Gründer der Methode « Dynamique émotionnelle »¹⁶ in der Gruppe gearbeitet. Immer wieder konnte ich beobachten, wie zurückgehaltene oder vergessene Emotionen einen Teil des Menschen verstummen lassen. Manchmal ist der Mensch so sprachlos, dass ihm Worte nicht mehr zur Verfügung stehen. Dann kann sein Klang, sein Tönen ihm den inneren Weg soweit öffnen, dass er die Emotion durchlaufen kann und wieder zum Wort findet.

¹³ Zitiert nach: Faller 2009, S.7

¹⁴ Vgl. Jalenques und Chambre 1999, S.67f

¹⁵ Vom Verfasser übersetzt ins Deutsche

« Libérer le souffle, c'est libérer non seulement l'énergie vitale, mais aussi l'expression émotionnelle, au lieu d'épuiser l'une à réprimer l'autre. »

Zitiert nach: Jalenques und Chambre 1999, S.68

¹⁶ Es handelt sich um eine Therapieform, in der die Dynamik der Emotion genutzt wird, um psychische Prozesse zu stimulieren. Dies wird mit verschiedenen Methoden erreicht, beispielsweise durch Mantratherapie, Mentales Judo, Atemstimulation, durch Klang und durch die Befreiung des Schreies.

(Anmerkung des Verfassers)

Weil der Klang in das archaische Gedächtnis eintaucht, erlaubt er es, sehr altes Material (im Sinne von Erinnerungen) wiederzufinden, die sogar aus der Zeit vor der Sprachbildung stammen. ¹⁷

Die Emotionen des Menschen stehen in enger Verbindung mit seinem Klang. Es ist grundlegend für eine gesunde menschliche Struktur, dass der Mensch sich zum Ausdruck bringen kann. Auch wenn es sich « nur » um einen Ton, ein Geräusch, einen Laut oder um einen Schrei handelt. Jeder Ausdruck beinhaltet von vorneherein das Gehörtwerden. Wichtig ist der Ausdruck. Ob der Mensch von einem anderen Menschen gehört wird, oder von einem Teil seiner selbst, ist erst einmal zweitrangig. Auch ein Teil in uns selbst kann dem Teil von uns Gehör schenken, der sich auszudrücken sucht.

Sie sind ein Mittel, uns wieder mit einem Teil von uns zu verbinden, von dem wir uns entfernt haben. Der Schrei und der Ton ermöglichen uns, diesen Teil zu hören, ihm zuzuhören. Das Paradox ist, dass das, was wir nach Aussen von uns geben, uns über unser Innen Auskunft gibt. Indem wir einen Ton produzieren, indem wir einen Schrei ausstossen, treten wir in Kontakt mit uns selbst. ¹⁸

¹⁷ Vom Verfasser übersetzt ins Deutsche

« Parce qu'il plonge dans la mémoire archaïque, le son permet de retrouver des matériaux très anciens, antérieurs même à l'acquisition du langage. »

Zitiert nach: Jalenques und Chambre 1999, S.26

¹⁸ Vom Verfasser übersetzt ins Deutsche

« Ils sont le moyen de renouer avec une part de soi dont on s'est éloigné. Cri et son nous permettent de l'entendre, sinon de l'écouter. Le paradoxe, c'est que nous émettons à l'extérieur nous renseigne sur l'intérieur. En faisant un son, en poussant un cri, nous entrons en contact avec nous-mêmes. »

Zitiert nach: Jalenques und Chambre 1999, S.59

3. Zusammenfassung

S p r i c h , damit ich dich sehe.

Ich habe diesen Satz ganz an den Anfang gestellt, weil er meiner Auffassung entspricht. Und weil er ganz wunderbar in wenigen Worten zwei von Grund auf verschiedene Menschenbilder in sich trägt.

Sprich, damit ich deine Worte höre, also dein Denken.

Sprich, damit ich deinen Klang höre, also dein Sein.

In beiden Fällen wird der Mensch sichtbar.

Einmal im Konzept. Einmal in der Substanz.

Beides ist wertvoll. Beides ist wichtig.

Der heutige Zeitgeist zieht uns von unserer Substanz weg. Wir haben einen mühelosen Zugang zum Wissen. Deswegen habe ich hier die intellektuelle Ausleuchtung des Menschen und seiner Psyche nicht ausgeführt. Mein Augenmerk galt dem Spüren, da bei einem Ungleichgewicht immer erst einmal die Gegenseite mit besonders viel Achtsamkeit beschenkt werden muss, damit das Gesamte zurück in die Balance finden kann.

Meine Arbeit ist eine Einladung, genauer hinzuhören. Über die Worte hinaus.

Wir haben gesehen, wie sehr das Wesen des Menschen mit seinem Klang verbunden ist. Wenn unser Denken und Fühlen in unserem Klang hörbar werden, so wird das Erweitern unseres Klanges auch unser Denken und Fühlen weiten.

« *Man kann nicht nicht kommunizieren.* »¹⁹

Wir kommunizieren immer, ganz gleich, ob wir etwas tun oder sagen. Um Kommunikation in ihrer ganzen Bandbreite zu begreifen, müssen wir unsere eigene Wahrnehmung in präziser Feinarbeit erschliessen.

Menschen zu begleiten und zu beraten erfordert die Bereitschaft, diese Menschen als ganzheitliches Wesen wahr- und anzunehmen. Also auch uns selbst als einen solchen Menschen wahr- und anzunehmen.

Stimmarbeit ist ein ganz wunderbares Werkzeug, um sich und den Anderen in der Tiefe zu erfahren. Stimmarbeit ist ein Weg der Begegnung. Stimme ist die Brücke, die das Ungehörte in uns in die Welt trägt. Stimme ist Ausdruck. Stimme ist der Eindruck, den wir hinterlassen.

Unsere Stimme ist unser Seelenabdruck.

Sprich, damit ich dich sehe.

¹⁹ Axiom von Paul Watzlawick (1921 – 2007), österreichisch-amerikanischer Kommunikationswissenschaftler, Psychotherapeut, Soziologe, Philosoph und Autor

4. Literaturverzeichnis

ALAVI KIA, Romeo: *Stimme - Spiegel meines Selbst. Ein Übungsbuch*. 3. Auflage. Braunschweig (Aurum Verlag) 1994

FALLER, Norbert: *Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen*. 2. Auflage. Wien (Springer Wien New York) 2009

FISCHBACHER, Arno: *Geheimer Verführer Stimme. Erfolgsfaktor Stimme. 77 Antworten zur unbewussten Macht in der Kommunikation*. 1. Auflage. Paderborn (Junfermann Verlag) 2008

GERBER, Anke und De WROBLEWSKI, Clement: *Anatomie der Pantomime. Das Buch über die stumme Kunst oder Der Leitfaden, an dem die Pantomime hängt*. 1. Auflage. Hamburg (Rasch und Röhring Verlag) 1985

DER KLEINE HEY - *Die Kunst des Sprechens* (Nach dem Urtext von Julius Hey). 49. Auflage. Mainz (Schott Musik International) 1998

JALENQUES, Etienne und CHAMBRE, Marie-Pierette: *Dynamique émotionnelle ou des règles du Je(u)*. 1ère édition. Paris (Editions Mariette Guéna) 1999