

Zur eigenen Stimme finden: Singen als Therapie

Singen kann so viel: befreien, Emotionen freisetzen, stärken, verbinden, Geborgenheit schenken – sogar eine Heilwerdung anstoßen. Durch Stimmausdruck, Singen und Tönen können kraftvolle Schwingungsenergien freigesetzt und durch den vertieften Flow im Körper und in der Psyche heilsame Prozesse aktiviert werden. Die Körperpsychotherapeutin, Gesangstherapeutin und Ärztin Carien Wijnen ist überzeugt von der ganzheitlichen Wirkung der Stimme und immer wieder aufs Neue fasziniert von der umfassenden Kraft dieses Instruments. Mit SEIN teilt sie ihre persönlichen Erfahrungen aus ihrer langjährigen therapeutischen Praxis und ihren Seminaren.

von Carien Wijnen



Viele Menschen, die in meine Seminare oder in Einzelsitzungen kommen, suchen nach einer Möglichkeit, sich über ihre eigene Stimme wieder zu spüren und sich neu zu entdecken. Teilweise haben sie schon sehr lange nicht mehr gesungen. Hier lernen sie einen neuen Quell an lebendiger Energie freizulegen, der für lange Zeit verschüttet schien.

Die Suche nach der innere Stimme

Viele machen schon während der Kindheit mit dem Singen negative Erfahrungen: Ihre Sing-

stimme wurde als nicht genügend bewertet, und das erlebten sie als Ablehnung ihrer Person, denn die Stimme ist nun mal unser ganz persönliches Ur-Instrument. Man könnte auch sagen: „Deine Stimme, das bist du!“. Das erklärt, weshalb diese Verletzungen oft so tief verwurzelt sind. Manchmal dauert es zehn Jahre oder länger, bis jemand einen neuen Anfang wagt, die eigene (Sing)Stimme in neuer Weise zu entdecken, was dann meist als sehr beglückend erlebt wird, weil Singen und Tönen sehr direkte Formen des persönlichen Ausdruckes

sind. Der Mensch kann sich so hörbar und dadurch sichtbar machen. In dieser Präsenz, in dieser Wahrheit ist er sowohl kraftvoll als auch verletzlich.

Gesang ist Schwingungsmedizin

Das Einzigartige der Stimme ist, dass jede/r den Klang auch von innen her erfährt, sich selbst von innen singen hört, die Resonanz spürt und die Wirkungen bis in die Tiefe erlebt. So ist hörbar und wahrnehmbar, wo die Stimme im Körper schwingt und wo nicht – eine In-



dikation, wo die Lebensenergie stockt oder wo sie fließen kann. Gesang ist eine Schwingungsmedizin, die direkt in uns wirkt, vergleichbar mit der Feinstofflichkeit der Homöopathie.

Singen beeinflusst Hormone

Viele Forschungsarbeiten der letzten Zeit beleuchten immer wieder, dass Singen das Zusammenspiel der Hormone im Körper positiv beeinflusst und das Immunsystem stärkt. Schon nach kurzer Zeit werden folgende Stoffe und Hormone im Körper nachweisbar erhöht: Oxytocin (Bindungshormon), Endorphin (Glückshormon), Immunglobulin A (Antikörper, der Krankheitserreger abwehrt), Serotonin (wirkt sich antidepressiv aus). Schon nach zwanzigminütigem Singen wird beispielsweise auch das Stresshormon Adrenalin abgebaut. Dies alles kann zu Entspannung, Schmerzlösung und Heilung führen.

Singen in der Gemeinschaft

Gesang spielt bei allen Völkern eine wichtige Rolle für das seelische und soziale Gleichgewicht. Das „Chanten“, das Singen einfacher Melodien, die durch längeres Wiederholen eine besondere Wirkung auf die körperliche und psychische Ebene entfalten, gehört überall auf der Welt zur spirituellen Praxis. Gemeinsam zu tönen und zu singen bringt alle Teilnehmenden in eine erhöhte energetische Schwingung und

in eine Verbundenheit – die Erfahrung werden sicherlich schon viele gemacht haben.

Auch Herz und Kreislauf synchronisieren sich miteinander, und das Herz schwingt so in heilsamer Weise mit. Dadurch entfaltet sich beim gemeinsamen Tönen und Vokalisieren außerdem eine starke Klangwirkung, die die Obertonqualität erhöht und eine energetische Aufladung von Körper und Gehirn zur Folge hat.

Emotionale Blockaden

Aus der Körperpsychotherapie ist bekannt, dass der Körper „Panzerungen“ aufbaut, um bestimmte Emotionen nicht erleben zu müssen. Solche blockierten Bereiche, die beim Singen in Schwingung kommen, sind unter anderem die Zunge, der Mundboden, der Kehlkopf, der Nacken, der Brustkorb, das Zwerchfell und der Beckenboden. Sobald der Mund sich öffnet und sich über das Tönen und Singen die Ausatmung verlängert, können Emotionen frei werden. Dies kann wie eine „Schleuse“ wirken, die sich für den Strom der Emotionen öffnet. So können Erlebnisse und Gefühle aus der Vergangenheit reaktiviert werden. Manchmal befürchten Menschen, von ihren Gefühlen überschwemmt zu werden und die Kontrolle zu verlieren. Meiner Erfahrung nach lässt der Körper allerdings nur zu, was in diesem Moment auch verkraftbar ist. Eine gute Begleitung in so einem Prozess und ein Auffangen ist dennoch unerlässlich.

In der Einzel- und Gruppenarbeit ist es wichtig den Teilnehmer/innen zu vermitteln, dass Weinen und Schreien genauso willkommen und wichtig sind wie das Lachen. Gerade Singen und freies Tönen eignen sich ganz direkt und unmittelbar dazu, Stimmungen, Gefühle und Emotionen auszudrücken und diese zu transformieren. In der therapeutischen Arbeit geht es darum, Menschen zu unterstützen, ihre natürliche, individuelle Stimme aus sich selbst heraus zu entdecken, zu entfalten und Blockaden zu lösen. Hier geht es nicht um Leistung wie „schönes Singen“ oder eine „schön ausgebildete“ Stimme.

Zwei Beispiele aus der Praxis

Seminar Trauerbegleitung: Die thematische Auswahl und das Singen bestimmter Lieder ist eine Methode, um Prozesse außerhalb des rein Verbalen zu begleiten. Als in einem Seminar „Oh go in Beauty“, ein Abschiedslied, gesungen wird, beginnt eine Frau zu weinen. Auf meine Frage hin, ob sie etwas mitteilen möchte, erzählt sie, dass sich ihre Freundin vor kurzem umgebracht habe. Es ereignete sich für sie so plötzlich und unerwartet, sie könne es immer noch nicht verstehen. Ich regte an, noch einmal dieses Lied zu singen und dabei die Teilnehmerin und ihre verstorbene Freundin in Liebe zu visualisieren. Wir wiederholten im Kreis, sie stützend, den Chant so lange, bis sie sich



beruhigt und entspannt hatte. Anschließend sagte sie: „Ich habe zum ersten Mal richtig trauern können, ohne Schamgefühl. Ich fühlte mich von dem Singen und der Gruppe angenommen und getragen.“ Dieses haltgebende Ritual war also für sie eine Möglichkeit, ihre Trauer zuzulassen und zu durchleben.

Einzelsitzung: Angst kann zu Kontrollverlust der Stimme führen. Eine Klientin kam nach erfolgloser Logopädie und Atemtherapie zu mir. Ihr Problem: Sobald sie bei Präsentationen sprechen muss, fängt ihre Stimme an zu „piepsen“. Schon in diesem Gespräch war zu beobachten, wie die Tonlage ihrer Stimme sich innerhalb eines Satzes um circa eine Oktave erhöhte und ihre Angst sich in Körperhaltung und Mimik manifestierte.

In den Sitzungen ging es schwerpunktmäßig darum, ihren Atem frei strömen zu lassen. Anfänglich traute sie sich noch kaum zu tönen. Starke Gefühle, Trauer und Erinnerungen brachen im Verlauf der Sitzungen hervor und ihre persönliche Überforderung im Alltag wurde ihr deutlich.

Dieser Prozess erforderte es, sie achtsam zu begleiten, sie dabei zu unterstützen, ihren Gefühlen Raum zu schenken. Es dauerte mehrere Sitzungen, bevor sie sich allmählich traute, gemeinsam mit mir zu tönen und klarer zu ihrer Stimme zu finden. Auffallend war, dass ihre

Klangübung AUM

Das OM als wichtigstes Mantra wird geformt aus der Übergang von A-U-M und besteht aus 4 Phasen:

1. Halten Sie sich die Ohren zu und lauschen Sie nach innen.
2. Sie fangen auf einer Tonhöhe an zu tönen
3. Machen Sie jetzt langsame Lutschbewegungen mit der Zunge.
4. Horchen Sie auf die unterschiedlichen Klänge, die innen entstehen
5. Jetzt tönen Sie erst das „A“, dann das „U“, dann das „M“ (Phase 1-3)
6. Lassen Sie sich Zeit. Nehmen Sie auch wahr, wo es in Ihrem Körper schwingt.
7. Danach gleiten Sie langsam von „A“ nach „U“ nach „M“, und wieder von vorne.
8. Sie werden Folgendes erleben: während dem „M“ steigt die Zunge im Mundraum auf und die Obertöne dazu (Phase 4). So entsteht die Wahrnehmung von OM als runde, ganzheitliche Form!

Sprechstimme am Ende jeder Sitzung tiefer klang und mehr Resonanz in ihrem Körper fand. Die Blockierung in ihrer Stimme und ihrem Energiefluss konnte weitgehend aufgelöst werden.

Schon Novalis sagte: „Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung.“ Meiner Ansicht nach gewinnt der gesamte Bereich der therapeutischen Arbeit mit Stimme und Gesang immer mehr an Bedeutung und ist eine der wichtigsten Therapierichtungen unserer Zeit und der Zukunft. ☺

Carien Wijnen

Gesangstherapeutin, Körperpsychotherapeutin & Ärztin, unterrichtet seit 1986 im In- und Ausland. Leiterin des Instituts für ganzheitliche Stimm- & Gesangstherapie (ISGT) in Berlin. CDs mit Heilungsliedern & Weltmusik: www.rainbow-womanproduction.de



Veranstaltungen von Carien Wijnen in Berlin:

Mitsingkonzert:
Heilig-Kreuz-Kirche am 1. Dezember 2019

Intensivseminare:
„Heilende Stimme“ 15.-17. November 2019
„Atem & Stimme in flow“ 6.-8. Dezember 2019

Nächste dreijährige Weiterbildung „Ganzheitliche Stimm- & Gesangstherapie“ am ISGT Berlin. Basiskurs ab September 2020
Mehr Infos unter www.healingvoice.de
www.isgt.info

CHARLOTTENBURG

Dharma Mati – Herz der Weisheit

Das tibetisch-buddhistische Zentrum bietet ein umfangreiches Programm zu den Themen Meditation, Mitgefühl, Heilung, Tod und Sterben. Komm vorbei zur Mittags- oder Abendmeditation oder einfach zur Besichtigung der Buddha-Statue. Im hauseigenen Café, Restaurant & Buch(Bestell-)shop „Lotus Lounge“ gibt es zudem leckeres Essen und schöne Dinge.

Meditation: Mo-Fr 12.30-13 Uhr, Mo 19-20.30 Uhr, Di & Do 19-20 Uhr
NEU: Bücher aller Art bis 15.30 Uhr bestellen, am nächsten Tag abholen Tel. 2325 5060

Dharma Mati
Buddhistisches Zentrum
Soorstr. 85, 14050 Berlin
Tel. 030 - 23 25 50 10
event@rigpa.de
www.rigpa.de/berlin



BERLIN/KREUZBERG

Healing Voice® Carien Wijnen

Seminare und Einzelsitzungen in ganzheitlicher Stimm- & Gesangstherapie nach Carien Wijnen

Ärztin, Heilpraktikerin, Gesangstherapeutin, Körperpsychotherapeutin, Sängerin, CD-Produzentin, Chorleiterin

Arbeitet seit 1986 als Pionierin zur heilenden Wirkung von Stimme und Gesang

Sie leitet zahlreiche Seminare im In- und Ausland

Weiterbildungsangebote in Stimm- & Gesangstherapie am ISGT in Berlin

Carien Wijnen
Weitere Infos:
www.isgt.info
www.healingvoice.de



PANKOW

Body & Voice® Körper, Seele und Klang

Durch eine ganzheitliche Atem-, Körper- und Stimm- & Gesangstherapie können heilsame Prozesse gefördert werden, die einer einfühlsamen und kompetenten Begleitung bedürfen. Je nach individuellem Bedarf kann entweder Stimm- & Gesangstherapie oder therapeutische Arbeit im Vordergrund stehen.

Therapeutische Angebote: Atem- und Stimmtherapie, Gesangstherapie, Körperpsychotherapie

Stimmbildung: Gesangsunterricht, Sprechtraining

Ich freue mich auf Sie und Ihre Stimme!

Camilla Elisabeth Bergmann
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin/Sängerin/HP
Tel. 030 - 47 48 05 32
info@body-and-voice.de
www.body-and-voice.de

