

Stimm- & Gesangstherapeutischer Arbeitsansatz: eine Einführung

Sobald ich den Mund aufmache...

...können Erlebtes und Erinnerungen sowie sich damit verbindende **Gefühle aus der Kindheit** hochkommen, die mit der Stimme zusammenhängen. Beispiele dafür können sein:

- das Vorsingen in der Schule, verbunden mit Bewertung und oftmals mit der Ablehnung als „nicht musikalisch“ zu gelten. Viele trauen sich dann jahrelang nicht mehr zu singen.
- das nicht laut sein dürfen, sich nicht zeigen dürfen, sich keinen Raum nehmen dürfen. Sprichworte wie „Mädchen, die pfeifen, und Hähne, die krähen, den soll man beizeiten den Häse umdrehen.“ o.ä.
- wenn man als Baby schreien gelassen wurde, kann dies das Erleben von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Resignation begünstigen.
- Die Gefühle von Konkurrenz innerhalb der Familie können in Erinnerung werden. So gibt es oft eine als musikalisch geltende Person wohingegen es den anderen abgesprochen wird.

Das **Stimmorgan** befindet sich im Hals.

- Im Hals- und Mundbereich können unangenehme Erinnerungen reaktiviert werden wie von Mandel- oder Schilddrüsen-Operationen. So kann Stimm- und Gesangstherapie dann evtl. einen Würgereiz auslösen.
- Das weite Öffnen des Mundes ist nicht für jeden Menschen selbstverständlich! Deshalb sollte es von Seiten der/m AnleiterIn nicht forciert werden. Eine Verspannung im Kiefer- und Mundbereich kann ein Schutzmechanismus sein, z.B. mit Missbrauchserfahrungen. (Bitte auch daran denken, dass die Kieferpartie die Beckenpartie spiegelt.)

Über das Medium Stimme können **unterschiedliche Gefühle** wahrgenommen werden.

- Es ist möglich anhand der Stimme, ihrer Schwingung, ihrer Klangfarbe die Stimmung der Person zu erfassen, zu „erhören“.
Die Höhe der Stimme kann auch ein Ausdruck sein inwieweit diese Person ihren Körper „bewohnt“, in Verbindung mit der persönlichen Lebensgeschichte und traumatische Erlebnisse
- Wenn man beginnt, der Stimme über Tönen und Singen mehr Raum zu geben, kann es sein, dass sich Blockaden lösen, wie eine „Schleuse“, die sich öffnet, Gefühle wie Trauer, Wut, Scham, Ekel, Angst, Freude werden aktualisiert.

Gesangsarbeit kann im Zwerchfellbereich viele **Blockaden** lösen. Auch da können wie durch eine „Schleuse“ verdrängte Gefühle in Bewegung kommen und sich z.B. in Übelkeit und Brechreiz ausdrücken. („Mir ist zum Kotzen“...).

Andere bekannte Blockadeebenen (sg. „Panzer“ / Diafragmen) sind u.a.: Stirn, Mundboden (Kiefer, Zunge), Schultergürtel, Nacken, Beckenboden, Knie.

Hör-Assoziationen

Ein anderer Bereich im Körper gespeicherter Erinnerungen sind „Hörerinnerungen“.

Beispiele hierfür sind:

- Eine ältere Klientin kam in die Einzelstunde und berichtete: „Immer, wenn ich den Vokal „I“ töne, wird es mir ganz komisch.“ Die Therapeutin ließ sie dies tun. Dabei legte sich die Klientin in den Schoß der Therapeutin in Embryohaltung, erstarrte („Freeze“) und zitterte. In ihr kam die Erinnerung hoch an das angstbesetzte Pfeifen heranfliegender Bomben im Krieg. Diese Erinnerung wurde durch das hohe „I“ immer wieder getriggert, was ihr bisher aber nicht bewusst war.

Die Lautstärke beim Singen kann u.a. Angst auslösen.

- Beispiel: Eine Klientin bemerkte, dass beim lauten Tönen in der Gruppe sich alles in ihr zusammenzog und sie sich hinsetzen musste. Ihre Ohren klingelten. Es war ihr unangenehm, sie konnte nicht mehr mitönen. Sie hatte keine Ahnung, woher das kam. Beim nächsten Treffen berichtete sie, ihr sei inzwischen klar geworden, was da geschah: Das

laute Tönen erinnerte sie an ihr eigenes Schreien als Baby. Ihre Mutter hatte sie oft lange schreien lassen, weil das angeblich die Lungen stärken sollte. Sie fühlte sich ohnmächtig und hilflos. Da niemand kam, resignierte sie irgendwann und hörte auf zu schreien. Die Resignation und alle damals erlebten Gefühle waren bis heute in ihrem Leben spürbar. Sie traute sich immer noch nicht, laut zu sein, Raum einzunehmen und dafür zu sorgen, gesehen/gehört zu werden.

Begegnungen

Das Tönen und das Singen können intensive Begegnungen mit sich selbst werden. Man macht sich „hörbar“ und dadurch „sichtbar“.

- Es können Scham und Unsicherheit vor dem Gegenüber ausgelöst werden, Angst bewertet zu werden. Hier können auch Erfahrungen aus der Schulzeit hineinspielen, wo das Singen und die Stimme in vielen Fällen in aller Öffentlichkeit benotet wurden. Da unsere Stimme unser ureigenstes Instrument und Ausdrucksmedium ist, beziehen sehr viele Menschen Rückmeldungen zu ihrer Stimme auf ihre gesamte Persönlichkeit.
- Beim Tönen und Singen spüren wir die Schwingungen unserer eigenen Stimme in unserem Körper. Unser Körper ist der Resonanzraum unserer Stimme. Das Singen zeigt einen unvertrauten, zunächst ungewöhnlichen aber meist aufregenden Weg in berührender Weise neue Möglichkeiten des Selbstaustauschs zu finden und zu entwickeln. Deswegen können wir uns sowohl irritiert als auch berührt fühlen durch das Entdecken des eigenen Instrumentes, das oft so selten gespielt wird.
- Das Singen mobilisiert Kraft, Lust und Kreativität. Es aktiviert und kann - vielleicht zum ersten Mal - einen Weg zum ureigenen Potential eröffnen. Viele Menschen entwickeln in der Folge mehr Mut, sich zu äußern, längst anstehenden Schritten / Aufgaben zuzuwenden und neue Wege zu gehen.
- Lieder sind ebenso eine Möglichkeit des Kontaktes und der Kommunikation mit anderen. Wir teilen die Melodien, Inhalt und Mehrstimmigkeit. Wir schwingen uns auf einen gemeinsamen Prozess, ein gemeinsames Werk ein.
- Lieder bereichern das Leben (indianischer Ansatz). Singend lernen die Menschen Lieder kennen. Die können noch lange in ihnen schwingen. Das Leben kann begleitet werden von den Bedeutungen und Wirkungen spezieller Lieder. Manchmal kommt spontan im Leben ein Lied plötzlich „in uns gesungen“, das vom Inhalt oder von der Melodie her zu unserer Stimmung passt. Es kann uns dann Information aus dem Unbewussten geben wie bei einem Traum.

Hormonelle Effekte

In den letzten Jahren hat man festgestellt, was Singen für ein Gesundheitscocktail ist. Dazu gehören Immunglobuline, Endorphine, Stressabbau, Adrenalinhemmer, Anregung der Serotoninproduktion etc. (siehe andere Texte)

Psychische Effekte

Klangresonanzen von innen und außen können psychische Instabilität antriggern. Sie können dissoziativ wirken bei Menschen, die dafür sensibel sind.

Zu starke Schwingungen können für einen bestimmten Menschen ungünstig wirken (z.B. sehr langes Besingen, Gongs... Oder auch zu hallige Räume). Es ist ein behutsamer und einfühlsamer Umgang und Einsatz ist erforderlich.

Durch die „Erinnerung“ (Triggern) an eine vergangene seelische Erschütterung, ein altes Trauma bzw. eine traumatische Vergangenheit kann eine Aktualisierung erfolgen.

Deshalb ist es wichtig daran zu denken: Klangschwingung ist Medizin. Es geht immer um die richtige Dosis im richtigen Moment auch bei Gesang.

Gesangstherapeutischer Ansatz

Die Stimme, das Singen und die Lieder sind ein Medium, um Menschen zu berühren, Lebensenergie ins Fließen kommen zu lassen und im geschützten Raum Prozesse anzuregen und zu begleiten. Weder die Lieder noch eine schön ausgebildete Stimme sind das Endziel. Die Lieder, das Tönen und die Übungen sind die Medien. Atem, Stimme, Körper sind das Praxisfeld. Der körperlich-psychisch-seelische Prozess ist das Ziel.

Der Begriff Therapie stammt aus dem Griechischen (θεραπεία *therapeia*) und bedeutete ursprünglich „die Gottesverehrung, das Dienen, die Dienstleistung, die Pflege der Kranken“.

Heute ist damit gemeint: Menschen liebevoll in ihren Prozessen zu begleiten, das sich Ereignende aufzugreifen und zu bearbeiten, was ausgedrückt werden will.

Stimm- und Gesangstherapie gibt, wie jede (Psycho-) Therapieform, die Erlaubnis, sich als KlientIn zu spüren und zu äußern und die Themen gemeinsam zu bearbeiten.

Im Gegensatz zu anderen Therapieformen ist das Medium die eigene Stimme, sie tönend und singend einzusetzen. So kann auch hörbar gemacht werden, erlebt werden, was in uns „stimmt“ und/oder „nicht stimmt“.

Es gibt in der Gesangstherapie Verbindungen/Nahtstellen/ Übergänge zur Heilungsarbeit durch Stimme und Gesang sowie zur Gesangspädagogik.

Einsatz/Felder sind u.a.:

- Asthma, Emphysem
- Begleitung Trauernden, Sterbebegleitung
- Geburtsvorbereitung
- Zusatzbehandlung bei Psychotherapie
- Zusatzbehandlung bei massageformen
- Depression
- Berufs- und Chorsänger mit Singblockaden
- Immunschwäche, HIV
-

Basiskompetenz GesangstherapeutIn

Unserer therapeutischer Blick wird im Laufe der Zeit geschult durch:

- Einsicht in eigene Prozesse, auch durch eigene Therapieerfahrungen
- Selbsterfahrung mit der eigenen Stimme. Erfahrungen und Wissen zu verschiedenen Gesangstechniken usw.
- Wissenserweiterung durch Aneignung theoretischer Kenntnisse, Literaturstudium, Fortbildungen, Vorträge, fachlichen Austausch etc.
- Erfahrungsvermehrung und Praxis - tun, tun, tun! - und die bewusste Auswertung in Selbstreflexion und Supervision.

Jede/r SingleiterIn arbeitet anders und hat ihre/seine eigenen Qualitäten! Jede/r macht das, was sie/er kann und ist in ihrer/seiner Entwicklung da, wo sie/er ist.

Keine/r TherapeutIn kann jeder/m KlientIn alles „geben“ oder „heilen“. Wir sind Wegbegleiter. Wichtig ist die Passung einerseits zwischen TherapeutIn und Methode, andererseits zwischen TherapeutIn und KlientIn (Beziehung).