

„Singe, sodass ich Dich erkenne“. Gedanken zur Stimmbildung im Rahmen der musiktherapeutischen Ausbildung

Imke McMurtrie

Die Arbeit mit der Stimme im Rahmen der musiktherapeutischen Ausbildung hält erst langsam Einzug in das Unterrichtsangebot. Zwar finden wir in fast allen Instituten eine große Auswahl an Instrumenten aus aller Welt, aber die Lehre über das Instrument, das jeder von uns in sich trägt – die Stimme –, hat bisher ein Schattendasein geführt. Mein Anliegen ist es, der Stimmbildung einen größeren Platz in den Lehrplänen einzuräumen; die Stimme als Instrument der Selbstwahrnehmung zu entdecken und sie in der therapeutischen Arbeit, der Gesundheitsprophylaxe und Salutogenese für verschiedene Alters- und Symptomgruppen als einfaches und direktes Mittel zu nutzen.

Wenn es ans Singen geht, werden oft die selbstsichersten Menschen schüchtern und erzählen von aberwitzigen Erlebnissen aus der Kindheit, wie sie beim Singen nur die Mundbewegungen mimen durften, um nicht gehört zu werden; wie Erzieher mit einem „Du kannst nicht singen“ eine Stimme ein Leben lang zum Verstummen bringen konnten oder wie das Vorsingen vor der ganzen Klasse zum Alptraum wurde.

Es gibt bereits vielerorts Initiativen, um das Singen wieder aus der persönlichen und gesellschaftlichen Verbannung zu holen. Eine ständig steigende Anzahl von Gesangsgruppen und Laienchören zeigt das Bedürfnis der Menschen, sich über das Singen zu verbinden und zu harmonisieren. Leider haben die Anleiterinnen selber oft nicht genügend Wissen über ihr Instrument und so können sich die Spannungsmuster ihrer Stimme leicht auf die Menschen übertragen, mit denen sie singen.

In meinen Seminaren für die Studierenden der Musiktherapie habe ich das Glück, dass die Stimmarbeit

an keine Leistungsvorgaben gebunden ist und am Ende keine Opernarien oder komplizierten Koloraturen bewältigt werden müssen. Vielmehr möchte ich den zukünftigen Musiktherapeuten einen prozessorientierten Zugang zur Authentizität und Wahrheit der eigenen Stimme ermöglichen.

Eine authentische Stimme klingt natürlich, unangestrengt, absichtslos. Sie kann kraftvoll sein und im nächsten Moment erfüllt von Zartheit. Sie hat ein großes Spektrum an Höhen, Tiefen und Farben und berührt durch ihre Lebendigkeit. Der Mensch, aus dem sie tönt, steht ganz im Einklang mit ihr.

Dies gilt sowohl für die Sing- als auch für die Sprechstimme. Da sich aber meistens in der Singstimme weniger Muster eingeübt haben, ist es leichter, sich der Sprechstimme über die Singstimme zu nähern. Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Singen lassen sich dann auch aufs Sprechen übertragen.

Um das Potenzial der menschlichen Stimme freizulegen, gibt es keinen einzig richtigen Weg. Es gibt auch keine einzig wahre Technik. Vielmehr ist es wie die Stufe des Maitri in der buddhistischen Lehre (1): Bevor ich mich der Stimme der anderen zuwende, muss ich lernen, meine eigene Stimme wohltuend in mir selbst schwingen zu lassen. Eine Stimme, die mit dieser Qualität in der Therapie spricht und singt, hat aus sich selbst heraus, jenseits der Worte, eine heilsame Wirkung.

Wie könnte ein Weg zur Integration der Stimmbildung in der musiktherapeutischen Ausbildung aussehen? Welches sind die Themenbereiche, die dabei berücksichtigt werden sollten?

1. Körperbewusstsein

Ein freier Körper hat eine große Resonanzfähigkeit, das heißt, die Vibration des Stimmklangs wird ungehindert durchgeleitet, wie bei einem guten Musikinstrument.

Zu Beginn des letzten Jahrhunderts gab es entscheidende Durchbrüche in der „Leibeserziehung“, weg von einem mechanischen oder gar militärischen Bewegungsdrill, hin zur „Arbeit am Menschen“ (Elsa Gindler, M. Feldenkrais, M. Alexander, Isadora Duncan u. a.). Was für uns heute eine Selbstverständlichkeit ist, war damals revolutionär:

Der Körper, jenseits des Intellekts, spricht seine eigene Sprache. Seine Gesetzmäßigkeiten und ordnenden Kräfte müssen erkannt und respektiert werden.

Wilhelm Reich sprach in diesem Zusammenhang von der „Panzerung“ der verschiedenen Körpersegmente (Becken, Zwerchfell, Brustbein, Kiefer etc.), die es aufzulösen gilt. Diese Bereiche entsprechen weitgehend der später von der Sängerin und Stimmpädagogin Gisela Rohmert entdeckten Diaphragmen-





kette (2). Sie spielen sowohl in den sich später entwickelnden körpertherapeutischen Ansätzen als auch in der ganzheitlichen Stimmbildung eine wichtige Rolle. Die Wirbelsäule wird als vertikale Verbindung zwischen Himmel und Erde erlebt, das koordinierte Schwingen der Diaphragmen (griech.: diaphragma: "durchsichtiges Fell/Haut") als horizontale Orientierung in den Raum, ins Leben.

Den eigenen Körper als Instrument zu erleben, sich Durchlässigkeit, Flexibilität und Bewusstheit in der Bewegung und im Klang zu erwerben, ist meines Erachtens die Grundlage der Stimmarbeit im Rahmen der Musiktherapie.

"Die Resonanzfähigkeit des menschlichen Körpers kann einen Brückenschlag zwischen den akustischen Schwingungen und den physiologischen Abläufen bei der Phonation bilden. Voraussetzung ist die Einbeziehung des Körpergewebes in die Schwingungsabläufe..." (3)

2. Anatomie des Körpers und der Stimme

Die Arbeit mit der Sprech- und Singstimme benötigt grundlegendes Wissen um anatomische Gegebenheiten, wie z. B. die Funkti-

on der Atemmuskulatur und des Kehlkopfs, die Zusammenhänge zwischen Wirbelsäule, Skelettmuskulatur und Eutonus (griech.: "die schöne Muskelspannung"). Auch die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie, die Wirkung des Singens auf das Gehirn, sollten auf dem Lehrplan stehen. Dabei geht es auf keinen Fall um das Erlernen rein theoretischen Wissens, sondern um angewandte Anatomie, um die Verankerung der eigenen Erfahrungen in Körper und Stimmklang.

Dass Füße, die nicht richtig auf dem Boden stehen, die Stimmfunktion einschränken können; dass festgehaltene Schultern oder verspannte Halswirbel oft zu übermäßigem Druck in der Stimme führen und vor allem, wie man solche Spannungen lösen kann, sollte Teil der Ausbildung sein.

Ein bewusster Körper schwingt anders. Die Achtsamkeit in den Zellen ist hörbar. Die Stimme zu befreien heißt den Menschen befreien.

3. Stimmbildung

Wenn meine Stimme in mir selber wohlthuend schwingt, bin ich in mir zu Hause.

Der Dialog mit der eigenen Stimme kann zum Spiegel des eige-

nen Zustands und der inneren Gemüthsstimmtheit werden. Singen und Tönen können helfen, diese Zustände zu erkennen, zu verändern und zu einer neuen oder anderen Stimmung führen. Erst die Wahrnehmung für die eigene Stimme führt zur oben genannten Resonanzfähigkeit, die wichtig und in ihrer Wirkung heilsam für die Arbeit mit Klienten sein kann.

Diese Resonanzfähigkeit ist es auch, mit der wir der Stimme des Klienten zuhören. Wir können lernen, in seinem Stimmklang eine Enge oder Verspannung, Energielosigkeit, Druck oder Unbewusstheit in bestimmten Körperzonen zu entdecken. Je nach Situation kann darüber in der Sitzung direkt gesprochen werden und/oder es können praktische Übungen vorgeschlagen werden, um Veränderung zu ermöglichen. Die Klientinnen berichten nach einer solchen Arbeit häufig, dass sie Weite, Entspannung, Balance, Drucklosigkeit, Energie und oft auch große Freude empfinden.

4. Singen

Die Selbstverständlichkeit und Entspannung, mit der die Musiktherapeutin singt, öffnen den Klienten den Raum, selber Melodien oder Lieder einzubringen, die eine zentrale Bedeutung in ihrer Biografie haben. Dabei ist es seitens der Therapeutin zunächst wichtig, sich unvoreingenommen auf dieses musikalische Material in seiner möglichen musiktherapeutischen Funktion zu beziehen. Durch das Singen der vertrauten Lieder erlebt und erkennt die Klientin beispielsweise deren stabilisierende Wirkung.

Es gibt sehr wichtige Studien zum posttraumatischen Belastungssyndrom von Kriegsveteranen in Kanada. Dabei fand man heraus,

dass diejenigen Soldaten, denen in ihrer Kindheit vorgesungen wurde, viel besser mit ihren Symptomen umgehen konnten und sich auch schneller wieder in ihrem alten Leben zurechtfinden als diejenigen, für die nicht gesungen wurde. (4)

Was geschieht bei einem Kind, für das in den ersten Jahren seines Lebens gesungen wird? Sein Gehirn lernt dabei, neuronale Verbindungen für Entspannung und Stressabbau zu knüpfen. Der Atem vertieft sich, die Sauerstoffaufnahme erhöht sich, Endorphine werden ausgeschüttet, der Muskeltonus harmonisiert sich. Diese neuronalen Verschaltungen sind das ganze Leben über abrufbar. Sie können aber auch (es ist nie zu spät) durch die zugewandte Stimme des Musiktherapeuten bewusst gelegt werden. Besonders angesagt ist dieses "Besingen" bei Kindern oder bei schwerkranken Patienten und in der Hospizarbeit. Auch in der Arbeit mit Eltern und Kindern kann der Vorschlag, für das eigene Kind zu singen, wenn möglich mit Körperkontakt, große Wirkung haben.

Für den Musiktherapeuten ist es wichtig, dass er sich mit seiner Stimme wohlfühlt, sich weder aufdrängt noch zurückhält; dass er selbstbewusst genug ist, sein Wissen anzuwenden und seiner Intuition zu folgen, und ein Liedrepertoire in sich eingeschrieben hat, aus dem er schöpfen kann.



5. Lieder anderer Kulturen

Manchmal ist es für den Klienten schwierig, sich auf ein Lied aus seiner eigenen Geschichte zu beziehen oder sich in der eigenen Sprache singend zu engagieren. In diesem Fall steht uns glücklicherweise ein unglaublicher Schatz an ethnischen Liedern der unterschiedlichsten Traditionen zur Verfügung, die in ihrem Gefühlsspektrum weit über unser eigenes Repertoire hinausreichen. Oft ist gerade das Abweichen von gewohnten Harmonie- oder Rhythmusstrukturen und auch das Singen in einer fremden Sprache therapeutisch effektiv. Die Studierenden der Musiktherapie sollten auf einen Fundus an ethnischen Liedern zurückgreifen können. Diese können in ihrer Art einfach sein, aber trotzdem eine Palette an "Gefühlsfarben" bereitstellen. Wünschenswert wäre in diesem Zusammenhang natürlich auch eine Exkursion in die Länder, in denen noch eine ungebrochene Gesangstradition lebendig ist. Aber vielleicht reicht auch zunächst ein Besuch bei den ausländischen Mitbürgerinnen am Ende der Straße.

Bei meinen musikethnologischen Forschungen in anderen Kulturen habe ich immer wieder beobachtet, dass die emotionale Kraft dieser Gesänge weit über nationale und sprachliche Grenzen hinaus wirkt; als wären wir, sobald wir uns diesen Liedern zuwenden, mit einem uralten kollektiven Gedächtnis verbunden. Es sind Traditionen, in denen Singen noch ein integraler Teil einer Gemeinschaft ist. Es versteht sich dort von selbst, dass es für alle Situationen des Lebens Lieder mit entsprechenden emotionalen Inhalten gibt: Geburt, Krankheit, Tod, Hochzeit, Trennung, vergebliche Liebe, Kampf, Arbeit, Alter, Lebensrückblick und immer wieder der sehn-

suchtsvolle Ruf nach der Verbindung mit dem Göttlichen – alles hat sein Lied, seinen Ausdruck, seinen Raum und wird mit der Gemeinschaft geteilt und singend "verarbeitet".

Ein griechischer Koch vertraute mir einmal an, wenn er am Abend nicht mit seinen Leuten sänge, dann sei es, als habe er das Zähneputzen vergessen, und er könne nicht gut einschlafen.

6. Ethnische Stimmtechniken

Die Auseinandersetzung mit den in den unterschiedlichen Kulturen verwendeten Stimmtechniken kann von enormem Wert für die Studierenden der Musiktherapie sein. Auf der Grundlage eines fundierten Stimm- und Körperbewusstseins fällt es nicht schwer, sich in die verschiedenen Stimmtechniken hineinzufinden. Der hohe, energiegelade Hochzeitsruf der marokkanischen Frauen, die tiefen, beruhigenden, gutturalen Klänge aus Tibet, ein fröhlicher Jodler, ein schmerzvoller kurdischer Abschiedsgesang oder ein feuriges Flamenco-Lied – für jedes Lied können wir unterschiedliche Resonanzräume und Stimmkräfte mobilisieren, die weit über unser gewohntes Stimmpektrum hinausgehen. So weit wie möglich sollten wir versuchen, uns hineinzubegeben in diese ungewohnte Art, die Stimme einzusetzen. Wenn wir uns nur mit unserer "westlichen" Stimme diesen archaischen Klangmöglichkeiten nähern, können wir deren Kraft und Dimension nicht wirklich erfassen. (5)

Zu wagen, mit der eigenen Stimme neue Räume zu betreten, kann weiten, ungeahnte Kräfte mobilisieren, das Selbstvertrauen stärken, und neue Bereiche des emotionalen Ausdrucks eröffnen.

7. Gemeinsames Singen

Einer japanischen Studie über das polyphone Singen in Georgien zufolge existiert in diesen ungewöhnlichen Harmonien und der Art der Klangproduktion eine Frequenz, die für das menschliche Ohr nicht mehr auszumachen ist, die aber über die Hautrezeptoren wahrgenommen wird und über eine neurochemische Reaktion zur Endorphinausschüttung im Gehirn führt. (6) Tatsache ist, dass in Georgien keine Scheu vor Reibungen (kleinen und großen Sekund- oder Septim-Intervallen) besteht; diese Reibungen heben sich aber immer wieder auf und führen am Ende fast jeden Liedes in den Einklang (unison).

In Georgien singt man selten alleine. Zwar gibt es Lieder, die mit einem Ruf oder Vorgesang beginnen, aber es geht letztlich um ein zumeist dreistimmiges dynamisches Schwingen miteinander. Es ist ein "Klangbad" von energiereichen Dissonanzen, bewegendem Harmonien und erlösendem Gleichklang.

Die schottische Sozialtherapeutin Madge Bray, die lange Jahre mit Kindern im präverbale Alter arbeitete, erkannte, dass die Zuhilfenahme der Stimme in der Traumarbeit mit Kindern genau denselben



Abläufen folgte wie die georgischen Harmonien: Während sie selber als Therapeutin einen verlässlichen Grundton (Bani) hielt, baute das Kind darüber zunächst dissonante Klänge von großer Spannung auf. Dann experimentierte es allmählich mit verschiedenen längeren und harmonischeren Tönen, um sich am Ende des therapeutischen Prozesses mit ihr im Gleichklang zu finden. (7)

Gibt es in Georgien ein intuitives Wissen über kollektive Traumabewältigung? Werden auch hier neuronale Verschaltungen gelegt, die es

einem ganzen Volk ermöglichen, im Einklang mit seiner traumatischen Vergangenheit zu leben? Georgien ist seit alters her ein Land, das sich bis zum heutigen Tag immer wieder gegen Invasionen schützen und behaupten musste. Zeigt uns dieses kleine Land auf der Grenze zwischen Europa und Asien, wie man eine traumatische Vergangenheit singend bewältigen könnte? (8)

Auch zu solchen Forschungsthemen könnte das Studium der Stimme im Rahmen der Musiktherapie einen Beitrag leisten.

Referenzen und Literatur

1. Pema Chödrön, Geh an die Orte, die du fürchtest, Freiamt, 2002
2. Gisela Rohmert, Der Sänger auf dem Weg zum Klang, Köln 1991, S. 32 ff
3. Gisela Rohmert, Martin Landzettel: „Wege zur Resonanz“, Musiktherapeutische Umschau, 29, Heft 3, 2008, S. 267
4. Wolfgang Bossinger, Raimund Eckle (Hrsg.): „Schwingung und Gesundheit“, Battweiler 2008
5. Germana Giannini: „La Voce in Ascolto“, Seminare, Gespräche 2005–2012
6. Madge Bray: „Polyphonic Harmonies – Vibrational Healing in the Republic of Georgia“, in Caduceus, issue 71, spring 2006
7. Madge Bray: ebenda
8. Imke McMurtrie: „Die Stimme hinter der Stimme“, 2012 (in Vorbereitung)

8. Improvisation

In den meisten musiktherapeutischen Instituten wird großer Wert auf die Improvisation gelegt. Ich selber greife in meiner Praxis allerdings wenig auf dieses Mittel zurück, da die Struktur von Melodie und Rhythmus oft das sichere Setting bietet, welches der Klient braucht, um in einen entspannten und offenen Zustand mit seiner Stimme zu kommen. Erst bei fortgeschrittenen Klienten halte ich es für sinnvoll, das Element der Improvisation einzuführen. In diesem Bereich experimentiere und lerne ich selber noch und erforsche, wohin die Improvisation mit der Stimme führen kann.

9. Austausch und Vernetzung

Selbst auf die Gefahr hin, offene Türen einzurennen, möchte ich erwähnen, dass es in der Stimmarbeit im Rahmen der musiktherapeutischen Ausbildung wesentlich ist, sich mit den anderen Kolleginnen/Disziplinen des Studiums zu vernetzen. Die Stimmarbeit ist zu großen Teilen funktional ausgerichtet und wird in ihrem immensen Selbsterfahrungswert noch nicht ausgeschöpft. Dabei zeigen sich gerade in diesem Fach wichtige und oft zuvor unerkannte Aspekte, die der Förderung der Studierenden zugute kommen müssten. Die Stimmbildung im Rahmen der Musiktherapie ist jung und offen für Austausch und Inspiration.

Imke McMurtrie

ist Sängerin und Autorin, Atem- und Stimmpädagogin, Stimmethnologin und Dozentin für Stimmbildung an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg und an der Europäischen Akademie der heilenden Künste e. V.

Kontakt: vivavoce@mcmurtrie.de,
info: www.aniri.net



Sonja Maurer-Joss:
Dem Leben eine Stimme geben.
Zur Bedeutung der Stimme
in der Musiktherapie mit behinderten
und krebserkrankten Kindern.
Reichert Verlag, Wiesbaden, 2011.
ISBN: 978-3-89500-802-3, 22,00 EUR



Marc Neufeld:
Die Bedeutung von Liedern
in der Lebensgeschichte.
Das Liedinterview als therapeutisches Instrument.
Reichert Verlag Wiesbaden 2011.
ISBN 978-3-89500-838-2, 49,80 EUR.



Christian Wieblitz:
Lively children's choir.
joyful – playful – dancing.
Incentives and Examples.
Reichert Verlag, Wiesbaden, 2011.
ISBN: 978-3-89500-772-9, 29,80 EUR



Ruth Schneidewind:
Die Wirklichkeit des Elementaren
Musizierens.
Reichert Verlag Wiesbaden 2001.
ISBN 978-3-89500-809-2, 24,80 EUR.