

# STIMME-SPIEGEL DER SEELE

Konzertmoderation am 13. 4. 2013

## I. HISTORIA/GESCHICHTE

Singen begleitet den Menschen schon seit Urzeiten. Zur Entstehung dieses urmenschlichen Ausdrucks gibt es unterschiedliche Thesen.

Platon meinte, dass Menschen zu singen begannen, um damit Raubtiere zu verjagen und ihre Gemeinschaft zu stärken. Charles Darwin setzte Singen vor die Entwicklung der Sprache und führte es zurück auf das Balzverhalten der Vögel. Dort hat der beste Sänger den größten Erfolg bei den Vogeldamen, weshalb der Mensch auch das Bedürfnis gehabt haben soll, singen zu lernen. Jean Jacques Rousseau hingegen glaubt, dass Singen aus leidenschaftlichem Sprechen heraus entstanden sei.

Wie es wirklich war, werden wir heute wohl nicht mehr feststellen können. Aber es steht fest, dass es keine Kultur ohne Singen gab. Ob Urvolk oder Hochkultur, Singen war fester Bestandteil jedes menschlichen Lebens. Der Mensch sang in der Gemeinschaft ums Lagerfeuer, in der Vorbereitung zu Jagd und Krieg, in religiösen Zeremonien, um zu heilen und wohl auch, um das andere Geschlecht zu beeindrucken.

Die ältesten Zeugnisse sind jedoch nicht Liebeslieder, sondern Kriegs-, Arbeits-, Heil- oder Kultgesänge. Die Stimme wurde als machtvolle Waffe

eingesetzt.... im Kampf gegen Angst, Krankheit und Tod, um Soldaten für den Krieg zu stärken, um die Arbeit zu erleichtern oder um Gott zu rufen.

Trotz der Entwicklung von Berufssängern war eines im Laufe der Menschheitsgeschichte selbstverständlich: Jeder kann singen. Erst in heutiger Zeit hat sich die Meinung verbreitet... Singen kann man oder eben nicht. Die Stimme gilt heute als das einzige Instrument, das nicht erlernbar ist.

## II. INCANTARE/ZAUBERN

Damit aber hat sich der Mensch einer seiner wichtigsten Heil- und Glücksmöglichkeiten beraubt. Denn Singen hat etwas mit Zaubern zu tun, wie viele Sprachen noch heute verraten. Das eingedeutschte Wort „Charme - Anmut, Liebreiz, wurde vom Französischen entlehnt, es bedeutet dort: Zauberformel, Gesang und stammt vom lateinischen Wort „Canere“ ab, das „Singen, Erschallen“ bedeutet. Ursprünglich waren also Verzauberung, Beschwörung, Lied, Gesang eins.

Allein Gesang zu hören verzaubert uns. Wenn wir ohne zu bewerten hinhören, harmonisieren sich Körper und Seele. Aber wenn wir selbst singen und unsere Stimme dabei nicht zu zaghaft erheben, spüren wir, dass etwas mit uns geschieht.

Die Stimmbänder schwingen beim Singen anders als beim Reden. Der Atem strömt tiefer und stärker. Durch die tiefere Atmung werden unsere Organe passiv mit bewegt und massiert, außerdem erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut, wodurch die Körperzellen effektiver arbeiten können. Dadurch, dass es

eine direkte Nervenverbindung vom Kehlkopf ins limbische System und in den präfrontalen Lappen gibt, von denen wir im letzten Konzert ausführlich gehört haben, wird in der vorderen Hirnregion das körpereigene Belohnungssystem aktiviert. Weiter im Inneren des Gehirns wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das unter anderem Gedächtnisprozesse und die soziale Bindungsfähigkeit beeinflusst.

Gleichzeitig senkt unser Singen die Konzentration jener Hormone, die uns aggressiver und stressanfälliger machen... Testosteron und Cortisol. All dies ist schon kurzfristig wirksam. Wir spüren es schon nach kurzer Zeit des Singens, zusammen mit einem Hochgefühl, das durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr und den Ausstoß der Glückshormone entsteht.

Wenn wir unsere Stimme dann weiter erklingen lassen, erhöht sich auch noch die Konzentration des Abwehrstoffes Immunglobulin A in unserem Kreislauf und stärkt auf diesem Weg unser Immunsystem.

Bei regelmäßigem Gesang vernetzen sich die Synapsen unseres Gehirns auf neue, differenzierte Weise. So werden wir nicht nur gesünder, ausgeglichener, beschwingter und friedfertiger, sondern auch noch klüger. Singen erhöht die Konzentrationsfähigkeit, Stressresistenz, Lebenszufriedenheit und lehrt uns, unsere Gefühle anzunehmen und zu kanalisieren...und damit auch unser soziales Verhalten zu lenken.

### III. PERSONARE/DURCHKLINGEN

Sich mitzuteilen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Dies kann in Form von Sprache und Schrift, Tanz, Theater, Musik oder eben Gesang geschehen, wobei die anderen Künste den Gesang stark beeinflussen oder mit ihm verschmelzen. Die Stimme ist in allen Lebenslagen das meistgenutzte Instrument, um anderen zu zeigen, was wir wollen, denken oder fühlen.

Auch ohne die Worte zu verstehen kann der aufmerksame Zuhörer dem Stimmklang viel entnehmen: Zunächst wird hörbar, wie wir uns fühlen. Geht es uns nicht gut, wird der Klang leiser, dunkler, matt, dumpf, rau, vielleicht sogar heiser. Fühlen wir uns gut, glücklich und lebendig, wird die Stimme kräftig, voll, hell. Sind wir verliebt, klingt sie leise, aber hell und weich. Sind wir wütend, wird sie scharf, schrill oder überschlägt sich sogar.

Der Klang unserer Stimme teilt der Welt mit, wie wir „GESTIMMT“ sind. Ohne auch nur kurz nachzudenken, erkennen wir am Stimmklang vertrauter Menschen in Sekundenbruchteilen, wie es ihm geht, sogar am Telefon. Die Stimme ist Emotionsträger. In den Mandelkernen des limbischen Systems wird jede neue Information in emotionaler Hinsicht bewertet und löst durch die direkte Verbindung die entsprechende Reaktion in der Stimme aus.

Die Stimme dient auch zum Stimmung machen. Nicht umsonst heißt es in Streitgesprächen: Der Ton macht die Musik. Wir spüren, wie der andere etwas meint. Aber es nutzt nichts sich zu verstellen. Der andere spürt, wenn wir unsere Stimme maskieren. Selbst Pfarrer und Politiker sind nur dann überzeugend, wenn sie bedingungslos an sich und das, was sie sagen, glauben.

Darüber hinaus verrät unsere Stimme auch, wie wir sind. Vieles für uns Charakteristische fließt in den Stimmklang. Es kann sich dabei um grundlegende Eigenschaften, um Blockaden, die uns in unserem Sein behindern, biographische Umstände oder auch soziokulturelle Aspekte handeln. Alles zusammen prägt unseren Stimmklang, der so einzigartig ist wie unser Fingerabdruck. Das lateinische Wort „personare“ heißt durchklingen. Unser Wort Person kommt davon und bringt zum Ausdruck, wie eng unsere Stimme mit unserer Persönlichkeit in Zusammenhang steht.

#### IV. DEFENDERE/SCHÜTZEN

Der Gebrauch der Stimme ist ein komplexes Zusammenspiel von Atmung, Muskelspiel in Kehlkopf und Körper und der inneren und äußeren Haltung. Die Stimme vermag nur dann zu klingen, wenn der Körper als Klangverstärker der Stimme mitschwingt. Die durch die ausströmende Luft in Schwingung versetzten Stimmlippen allein würden wir nicht hören. Auch der Klang einer Klavier- oder Geigensaite allein würde nicht weit tragen. Es braucht einen Resonanzkörper.

Dadurch, dass der Kehlkopf durch unzählige Nervenbahnen sowohl mit dem willkürlichen als auch mit dem unwillkürlichen Nervensystem verbunden ist, wirkt sich jede Veränderung von Körper und Seele auf die Stimme aus. Zu wenig Spannung in den Muskeln verhindert, dass der Körper mitklingt, zu viel Spannung ebenso. Jeder Teil unseres Körpers und unserer Seele muss in so genannter Wohlspannung sein, damit die Stimme ihren optimalen Klang findet.

Darin liegt einerseits ein Segen, denn das bedeutet, dass eine schwache oder heisere Stimme kein Schicksalsschlag ist. Wir können diese innere und äußere Wohlspannung erlernen. Aber andererseits tut sich natürlich die Frage auf: Wer von uns ist schon immer in Wohlspannung? Negative Gefühle begleiten selbst das bestbehütete Kind von klein auf. Schultern müssen Lasten tragen, Zähne müssen zusammengebissen werden, oft wird die Luft angehalten und schlucken muss man auch einiges im Laufe des Lebens. Jedes negative Gefühl führt letztlich entweder zu Überspannung oder Unterspannung.

All das verhärtet, verdickt, verkürzt Muskulatur und Sehnen. Es entwickeln sich Strukturen, die wie Panzerungen wirken und gleichzeitig Schutzfunktion übernehmen. Stirn, Kiefer, Mund, Hals, Zunge, Brust, Rücken oder Becken sind meist betroffen. Aber letztlich sind meist auch Beine und Arme verspannt. Diese Verspannungen werden zu Blockaden, die das Schwingen des Körpers, aber auch die Beweglichkeit und Strapazierfähigkeit der Stimme immer mehr beeinträchtigen.

Hinzu kommt noch ein weiterer Punkt. Die primäre Aufgabe unser Keh- und Rachenraum war es, Atmen, Nahrungsaufnahme und Schutz zu ermöglichen. Schutz in dem Sinne, dass sich hier Atem- und Verdauungstrakt überkreuzen. Im Schluckakt werden Kehlkopfeingang und Stimmlippen geschlossen und schützen so die Luftröhre vor dem Eindringen von Fremdkörpern.

Sprache war erst die sekundäre Aufgabe unseres Kehltraktes. Seit Millionen von Jahren hat unser Körper diese beiden Funktionen verinnerlicht: Der Mensch öffnet sich, um zu atmen, zu essen oder sich über seine Stimme mitzuteilen. Er verschließt sich, um zu schlucken, zu verstummen oder sich zu schützen. Letztendlich verschließt er seine Kehle aber nicht nur, wenn ein

Fremdkörper die Luftröhre bedroht, sondern bei jeglicher vermeintlicher oder realer Gefahr. Wer kennt nicht das Gefühl der Enge im Hals, wenn er vor etwas Angst hat. Das Wort Angst kommt vom lateinischen Angustia, das Enge bedeutet.

Zumachen ist ein uralter, antrainierter Reflex. Wir schützen uns im Älterwerden immer mehr, um nicht verletzt zu werden, und sperren uns damit in ein Gefängnis, aus dem unsere Stimme und damit wir selbst nicht mehr in die Welt tönen können.

## V. POSSE/KÖNNEN

Singen - dieses einzigartige Zusammenspiel von Stimmbändern und Atemluft - ist das Musikinstrument der Seele jedes Menschen. Der gesangliche Ausdruck ist dem Menschen genauso angeboren wie die Fähigkeit zum Gehen und Klettern. Jeder kann es - doch die wenigsten tun es. Unser heutiger Alltag ist begleitet von Konservenmusik. Kaum jemand erhebt seine Stimme, allerhöchstens einmal pro Woche im Chor oder in der Kirche. Aber auch das wird immer seltener.

Um Singen zu lernen brauchen unsere Kinder ein Gegenüber. Spieluhren am Kinderbett sind nett, aber sie zeigen dem Kind nicht, wie es seine Stimme benutzen kann. Die singende Mama hingegen vermittelt dem Kind: das kannst du auch.

Denn auch wenn Singen angeboren ist, muss es geübt werden wie Gehen und Klettern, ansonsten verkümmern die Singmuskeln, unsere Stimmbänder, und es fehlt das Wissen, wie mit ihnen umzugehen ist.

Weiter bedarf es meiner Meinung nach der Stille, damit ein Kind anfängt zu singen. Wozu soll es vor sich hin trällern beim Spiel, wenn in nächster Nähe Radio und Fernseher ihre Töne von sich geben.

Im Jugendalter entdecken viele die starke Ausdruckskraft der Popmusik und versuchen mit- oder nachzusingen. Aber dies hat auch Nachteile... es kann Frustration entstehen, da zuhause ohne Technik keine Stimme so toll klingen wird wie in Profiaufnahmen. Deren Illusion kann erst recht das Gefühl vermitteln, dass es nicht möglich ist, so gut zu singen.

Auch gehen durch das genaue Nachahmen die eigenen Stimmmöglichkeiten verloren. Der Jugendliche wird nie erfahren, wie seine eigene Stimme klingen könnte und wird damit auch nicht erleben, wie befreiend es sein kann, den eigenen Ton erklingen zu lassen. Durch die weit verbreitete Nutzung des Brustregisters in der modernen Musik verkümmert zudem der Rest der Stimme. Zusätzlich übernehmen viele im Nachahmen stimmschädliche Techniken, die in der Pop- und Rockmusik an der Tagesordnung sind.

Trotz aller Hindernisse ist erwiesen, dass jeder singen kann. Wenn uns das Singen von der Wiege an mitgegeben wird, ist der Weg natürlich leichter als wenn uns als Kind der Mund verboten wurde. Aber in beiden Fällen ist Stimmentwicklung ein Weg, der uns zu uns selber führt. Drei Zahnräder - Körper, Geist und Seele - beginnen sich dabei zu drehen, mal das eine, dann wieder das andere ..... und jedes Mal drehen sich die anderen mit. Und führen uns so sicheren Schrittes in eine immer größer werdende Freiheit.

## VI. LIBERARE/BEFREIEN

Einerseits ist es erschreckend, dass unsere Stimme so anfällig ist für alle Einflüsse von innen und außen, andererseits aber liegt darin auch eine große Hoffnung. Wenn wir uns auf die Arbeit mit der Stimme, ganz besonders aber mit der Gesangsstimme einlassen, verändert sich nicht nur das Klangbild unserer Stimme. Es handelt sich hier nicht um eine Einbahnstraße. Wenn sich die Stimme verändert, beginnt sich der ganze Mensch zu verändern.

Es ist nicht einfach, sich auf einen Weg der Stimmentwicklung zu begeben. Sich auf die Bühne zu stellen, vor allen Menschen die eigene Stimme erklingen zu lassen und sich damit vor anderen, auch vor völlig Fremden, ganz und gar zu öffnen, praktisch die Seele zu entblößen, widerspricht allem, was wir in einer Gesellschaft, die von Versicherungen, Impfungen und einbruchsicheren Schlössern zu leben scheint, gelernt haben.

Es erfordert Mut, innere und äußere Haltungen zu verändern. Es erfordert Mut, vertraute Pfade zu verlassen, die vermeintliche Sicherheit geben. Es erfordert Mut, alte Verhaltensmuster über Bord zu werfen oder gewohnte Schutzhaltungen aufzugeben. Und es erfordert Mut, seinen Ängsten und Emotionen ins Gesicht zu schauen und zu sagen: Ok...da seid ihr...ist so.. aber unterkriegen lass ich mich nicht von euch...ich singe einfach trotzdem.

Normalerweise sind all diese Vorgänge unbewusst und von Natur aus sehr schwer zu kontrollieren. Aber wir können uns unserer Ängste, unserer Emotionen und unseres Körpers bewusst werden, um so lernen, dem Urreflex des Zumachens in uns nicht ausgeliefert zu sein.

Wenn es nur um das Erklingen einer schöneren Stimme ginge oder um das Erreichen einer größeren Höhe oder Tiefe, würde ich niemandem all diese Anstrengungen empfehlen. Aber es geht um mehr. Es geht darum zu lernen, meinen eigenen Ton in der Welt zu verkünden. Es geht darum, dass wir uns zu der PERSON entwickeln, die wir wirklich sind. Dass das, was in uns an Qualitäten ist, durch uns hindurch in die Welt klingen kann.

Es geht darum, dass die Fehlhaltung, die wir als Jugendliche einnehmen, zwanzig Jahre später zu Bandscheibenvorfällen, zu Halswirbelschäden mit taubwerdenden Armen, zu rheumatischen Gelenksbeschwerden und vielem mehr werden wird.

Es geht darum, dass zusammengebissene Zähne zeigen, dass wir unsere Aggression in uns lassen und sie gegen uns selbst richten, was wieder zu Krankheit führen wird. Es geht darum, dass unsere Blockaden uns zwar schützen, aber auch gleichzeitig daran hindern, uns selber zu leben. Die vermeintliche Sicherheit wird zum Gefängnis, in das wir uns selber gesperrt haben. Und es geht darum, dass Befreiung der Stimme immer Befreiung der Seele ist. Und eine freie Seele ist glücklich und hat einfach Spaß daran zu leben.

Viele begleiten uns ständig durch unsere Konzerte. Vielleicht spüren auch Sie wie ich die große Freude, die es bereitet, unseren Jugendlichen zuzuhören. Manchmal spielen sich die Lernschritte und Reinigungsprozesse tief innen ab und sind von außen kaum wahrnehmbar. Doch dann ist plötzlich eine neue Ebene erreicht und jeder noch so Fernstehende erkennt ... es ist etwas Neues da. Aber es ist letztlich nichts Neues, sondern das, was sowieso da ist, hat endlich freie Bahn nach außen.

Was den Schüler zum Könnenden macht,  
ist nicht die Lehre seines Lehrers,  
sondern die reine Leere seines wahren Wesens,  
in die Fülle und Können strömen wollen und müssen.  
Dieses Strömen löst der Lehrer aus.  
Stimme lehren heißt; den inneren Menschen „stimmen“.  
Wenn der stimmt,  
erhebt sich seine Stimme .... mächtig und wunderbar.  
(Romeo Alavi Kia)