

Stimme und Eros

(Maria Höller-Zangenfeind, März 2011)

Sobald Sie sprechen oder singen hört die Umwelt nicht nur Ihre Worte und deren Inhalte sondern auch Ihre Stimmung und einen Teil Ihres Wesens. Dies erst Recht, wenn Sie herzlich lachen oder herzerreißend weinen. Die daraus hörbaren Klänge befreien sich aus dem Inneren. Das Zwerchfell, der größte Atemmuskel in der Körpermitte, gibt in solchen Momenten die Kontrolle auf und lässt große schüttelartige Bewegungen zu. So erfassen die Gesprächspartner unvermittelt die innere Lage der sich äußernden Person.

Wir alle wissen, wie befreiend Lachen und Weinen sein kann. Tatsächlich ist es so, dass diese unkontrollierte, automatisierte Atembewegung in einer etwas reduzierten Weise aber, doch rhythmisch-dynamisch in jedem Moment im Menschen abläuft. Leider können übermäßige Spannungen diese lebendige Atembewegung erheblich stören. Der Energiefokus richtet sich dann in die Haltekraft. Ein beengtes Körpergefühl ist die Folge. Die innere Bewegung verliert an Dynamik und Impulsivität. Es zeigt sich ein eher zarter, zögerlicher oder kurzer Atemrhythmus. Der sprechende Mensch identifiziert sich überwiegend mit der Anspannung, anstatt mit seinem Innenraum, der Weite des Atemgeschehens. Ein verengter, angespannter Mensch wird eher Mühe haben, mit seinem stimmhaften Ausatem und seiner Sprache, einen großen Resonanzraum zu nutzen. Stimmliche Klangfülle im akustischen Außenraum traut er sich selbst nicht zu. Er bewundert diese eher bei stimmauffälligen Mitmenschen. Die Wertschätzung für sich selbst bleibt eine ewige Sehnsucht.

Wie viele Personen leben mit der festen Überzeugung – woher diese auch immer kommen mag - keine gute Stimme zu haben? Die Phonation (Stimmgebung) ist zunächst eine physiologische Funktion. Ein gesunder Säugling bringt gleich nach der Geburt seine Atem- und Stimmfunktion in Einsatz. Im ersten Schrei wird die Atem- und Lungenfunktion in ihrer Autonomie voll übernommen, der kleine Brustkorb füllt und entlädt sich. Bereits nach wenigen Tagen und Wochen beginnt der Säugling zu lallen und ist in der Lage, innere Stimmungen wie Wohlgefühl, Schmerzen, Hunger, unterschiedliche Befindlichkeiten auszudrücken. Während sich die Laute zu Wörtern und schließlich zur Sprache entwickeln, wächst auch das Denken und der Verstand. Die sprachliche Kommunikation vereinfacht es dem Kind einerseits, sich verständlich zu machen.

Andererseits erfährt es häufig, dass das unmittelbare, direkte Ausdrücken von Bedürfnissen von Nachteil sein kann. Die übermäßig laute Reaktion oder Antwort des Erwachsenen, eine Sprachverweigerung, oder die Bestrafung durch Abwesenheit, Trennung wirken bereits ausdruckshehmend auf das Kind. Ein Zurückhalten des Atems, der Sprache oder der Stimmkraft ist die Folge. Spontane Äußerungen, das Gefühl der inneren Weite, die Daseinsfreude und das Selbstwertempfinden reduzieren sich mehr und mehr.

Die Sehnsucht, mal laut zu schreien, schallend zu lachen oder nach Herzenslust zu singen bleibt dann oft zurück und kommt nur noch aus der Erinnerung, des bereits mal Erlebten. Wird dem

Ersehnten aber nachgegangen, so dürfen Atem- und StimmlehrerInnen häufig beeindruckende, befreiende Prozesse begleiten und bezeugen. Es kann sich aber auch die Anstrengung des Haltens in Müdigkeit, Erschöpfung und Unzufriedenheit zeigen, was dann häufig den inzwischen leidenden Menschen in die Praxis der Atem- und Stimmlehre führt.

Hat sich der Erwachsene erst an seine Ausdruckshemmungen gewöhnt, so glaubt er irgendwann selbst, dass beispielsweise die leise, dünne, zu hohe oder zu tiefe Stimme, seinem Wesen, seiner Natur entsprechen. Die Hirnforschung erklärt das heute so, dass das nicht Können einer bestimmten Fähigkeit, der eigentliche Lerneffekt für das Gehirn bleibt. Es sei denn, man erwirbt sich durch Üben und Erfahren von Neuem diese „verlernten“ Fähigkeiten quasi zurück. Dies kann nach heutigen Forschungsergebnissen in jedem Alter geschehen. Die physiologischen Bedingungen, bzw. Funktionen sind ja latent vorhanden, aber eben nicht optimal genutzt, vielleicht sogar etwas verkümmert.

Die Wiedereroberung des Innenraums schafft Selbstvertrauen und fördert das Selbstwertempfinden. Eine durchlässige, frei schwingende Atembewegung schafft ideale Bedingungen für einen klingenden Resonanzraum, der akustisch als Stimme hörbar ist. Selbstverständlich braucht es etwas Zeit und Geduld, sich mit freien Tönen und der daraus veränderten akustischen Konsequenz neu zu identifizieren. Schließlich wird man plötzlich gehört. Diese Veränderung registriert auch das Umfeld.

Mehr Kraft in der Stimme, erhöhte Präsenz und mehr Lust zu kommunizieren, wirken sich auf die Selbstpräsentation aus. Erst Recht dann, wenn die Kraft der Beine, der Mut, dem Boden zu widerstehen, anstelle in den Boden zu versinken, eingesetzt wird.

Der ganze Körper wird bei interessiertem Üben, Erfahren und Erforschen, die Stimme in ihrer freien Ausdruckskraft unterstützen. Bei Kleinkindern und begnadeten Sängern ist dieser physische Einsatz gut zu beobachten.

Im Gespräch sind die physischen Kräfte weniger gefordert als beim Singen. Doch so wie sich manche Sängerin in die Herzen ihres Publikums singt, so wollen auch wir sprechend den/die Gesprächspartnerin erreichen.

Stellen Sie sich vor, Sie bewohnen mit Ihrer lebendigen Atembewegung Ihren Körper, fühlen sich darin wohl und ausgeglichen. Beim Sprechen bemühen Sie weder Ihre Kehle, noch ihren Nacken. Die Artikulationsmuskulatur Ihres Gesichtes und des Mundraumes stellt sich von alleine auf Kontakt ein. Mit Ihrem erworbenen Innenraumempfinden, tauchen Sie in sich selbst ein. Während Sie sprechen, gibt es eine Stimmlippenschwingung, die ohnehin völlig unbewusst funktioniert. Diese Schwingung breitet sich dann dank Ihres gewonnenen Selbstvertrauens und Wertempfindens in ihrem Körper aus. Physiologisch heißt dies, dass diese Schwingung gleichzeitig in den Knochen des Kopfes, in die Wirbelsäule und in den Brustkorb weiter geleitet wird. Man spricht hier von Resonanzvibration während der Tongebung. Diese Vibrationen werden physikalisch-akustisch nach außen weiter getragen und erreichen im Idealfall den Körper Ihres Gesprächspartners oder die ihrer Zuhörer.

Insbesondere wenn Ihr Herzraum mit den großen schützenden Rippenbogen beginnt sich zu

öffnen (Empfindungs- und Gefühlsebene) bzw. zu vibrieren (Physiologisch/physikalische Ebene), dann wird Ihr Gegenüber sich von den warmen, weichen schillernden Tönen gerne berühren lassen.

Eros, die Eigenliebe schwingt in der Stimme. Mit der Resonanzvibration nimmt man immer wieder eine wohltuende Beziehung zu sich selbst und dem eigenen Körper auf. Resonanz nimmt gleichzeitig völlig absichtslos die Richtung nach außen. Zuhörende können sich dadurch öffnen oder gar berühren lassen. Ansprechende Momente, intensive Begegnungen geschehen, einfach so.

(Artikel für das Sonderheft Atemimpulse des Schweizer Berufsverbands für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sbam, März 2011) ©copyright by Maria Höller-Zangenfeind