

Interview mit Imke McMurtrie

Interview, geführt von 7. Juni bis 24. Juli 2024

Imke McMurtrie (*1954) studierte Theaterwissenschaften, Schauspiel/Gesang und Pädagogik und erhielt eine Ausbildung an der Schule für Atem, Stimme und Bewegung bei Frieda Goralewski und Michel Benjamin in Berlin.

Sie arbeitet als Dozentin für Atem- und Stimmbildung im Bereich der Musiktherapie an internationalen Hochschulen. Sie ist Sängerin, Chorleiterin und Musikethnologin und gibt Gruppen- und Einzelunterricht. Mit Ihrer Kollegin, Stephanie Kraus-Geiges, gibt sie Seminare und berufsbegleitende Fortbildungen.

Ihr besonderes Interesse gilt der Synergie von Körper und Stimme und der Heil- und Integrationskraft ethnischer Lieder.

www.imke-mcmurtrie.net

Veröffentlichungen:

Imke McMurtrie und Stephanie Kraus-Geiges (2024). *Wenn der Körper singt*. Zeitschrift für komplementäre Medizin, ZKM, 3/24, Thiemeverlag: Stuttgart.

Imke McMurtrie und Tamar Buadze (2018). *Liederbuch Georgien/Songbook Georgia*, Wiesbaden: Reichert-Verlag.

Imke McMurtrie, Madge Bray, Nana Mzhavanadze. (2013). *Migration der Lieder*. MuG – Musik und Gesundsein, 23/13 Wiesbaden: Reichert-Verlag.

Imke McMurtrie (2012). *Singe, sodass ich Dich erkenne*, in: MuG – Musik und Gesundsein, 21/12, Wiesbaden: Reichert-Verlag.

Imke McMurtrie (2010). *Wiegeliedjes als medicijn*. In: Educare, 3/2010, Amsterdam/NL.

Imke Buchholz (1994). *Breathing, Voice and Movement Therapy: Application to*

Breathing Disorders. In: Biofeedback and Self-Regulation, Vol. 19, Nr. 2. New York, London: Plenum Press.

Imke Buchholz/Judith Malina (1978). *Living Theatre heißt Leben*. München: Trikont-Verlag.

CD Aufnahmen:

Sisa Tura – Georgian Songs (2013)

Tskaro – Songs of the Source (2009)

Shen – Klang des Herzens (2006)

The Singing Lesson (2004)

P. G.: Wir hatten uns auf der Fortbildung Mitte Mai in der Woltersburger Mühle in fachlicher Sicht dahingehend ausgetauscht, in welcher Weise Berührung als körperlicher Vorgang in Deiner und in meiner Art des Herangehens eine Rolle spielt. Das fand ich interessant! Ich würde Dich zu Beginn unseres Gesprächs bitten, Deine diesbezüglichen Gedanken nochmals darzulegen.

I. M.: Wir hatten ja auf der Fortbildung Erfahrungen über den Zusammenhang zwischen Atem, Bewegung und Stimme gemacht. In erster Linie ging es darum, auf der Basis der Körperarbeit von Elsa Gindler (1885 – 1962) und ihren Schülerinnen eine Art der Selbstwahrnehmung zu entwickeln, die uns Aufschluss darüber gibt, wie wir mit uns selbst, mit unserem Atem, unserer Stimme und unserem Körper gemäß ihrer natürlichen Gesetzmäßigkeiten in Kontakt sind. In diesen Prozess haben wir dann auch die Stimme im Sprechen und im Singen mit einbezogen.

Stimme ist Berührung und Stimme berührt

Um einen Stimmklang zu erzeugen, muss sich etwas in mir berühren.

Die Stimmbänder berühren sich z. B. beim Kammerton „A“ 440 Mal in der Sekunde, aber sobald Konsonanten (con-sonare: mitklingen) dazu kommen, wie etwa beim Sprechen von Silben und Worten, berühren sich zusätzlich noch unsere „Sprechwerkzeuge“: Zunge, Gaumen, Gaumensegel, Zähne, Lippen etc. auf sehr vielfältige und differenzierte Weise.

Also gibt es sogar mehrfache Berührung:

1. die Berührung der Stimmbänder, die den sog. Primärklang erzeugen,
2. die Berührung der Sprechwerkzeuge,
3. und dann berührt uns auch noch die Klangschwingung im eigenen Körper, die Gewebe- und Knochenvibration, die im ganzen Körper wahrnehmbar (und messbar) ist und das Frequenzspektrum der erzeugten Klänge.

Und all diese Vorgänge finden im „Sender“ statt, also in der Person, die den Klang hervorruft. Ich betrachte das jetzt erst einmal unabhängig von der Wirkung (körperlich, mental, emotional), die eine Stimme auf einen anderen Menschen hat, was man natürlich gar nicht so scharf trennen kann, da stimmliche Äußerung ja fast immer im Rahmen von Kommunikation stattfindet.

Aber die Frage, die ich meinen KlientInnen zunächst einmal stelle, ist nach der Qualität dieser, nennen wir sie ruhig, Selbst-Berührung, wenn ich spreche oder singe. Übe ich Druck auf die Stimmbänder, die Kehlkopfmuskulatur aus; lasse ich mir Zeit für den Einatmen; welche Hilfsmuskulatur greift möglicherweise ein, obwohl sie gar nicht direkt an der Klangproduktion beteiligt sein müsste? Bauchmuskulatur, Nacken, Kiefer? Und was bedeuten diese Gewohnheiten und unbewussten Strategien für meine Art zu kommunizieren? Wohlgermerkt geht es überhaupt nicht um „die perfekte Stimme“. Es geht darum, dass ich durch Ausprobieren, Nachspüren und das Entwickeln von Körper- und Stimmbewusstsein wieder eine Wahl bekomme, in welcher Art ich kommunizieren möchte. Wie kann ich das, was ich über meine Stimme mitteilen

möchte, in mir so gestalten, dass sich diese inneren Berührungen in der jeweiligen Situation stimmig anfühlen? Wie können wir lernen, während wir sprechen und singen, mit uns selber, mit unserem „Musikinstrument Körper“ in Verbindung zu bleiben, so dass sich dann vielleicht auch die Zuhörenden davon berühren lassen.

P. G.: Kannst Du dafür ein Beispiel aus deiner Praxis nennen?

I. M.: Ich erinnere mich an eine Klientin, die vor einigen Jahren zu mir kam und von der ich viel gelernt habe. Monika S. (42) (*Name von der Autorin verändert) kam zum Einzelunterricht mit einer schönen klaren Singstimme. Sie war Grundschullehrerin, aber sie verlor in der Arbeit immer wieder ihre Sprechstimme, deshalb musste sie sich häufig krankschreiben lassen. Die Unterbrechungen im Kontakt mit ihrer Klasse belasteten sie und ihre SchülerInnen zusätzlich. Über ihren HNO-Arzt war abgeklärt worden, dass ihre Stimmbänder o. B. waren.

In unserer Arbeit wurde deutlich, dass sie zwar beim Singen eine gute Verbindung zur Erde hatte, aber sobald sie sich aufregte, z. B. wenn der Lautstärkepegel in der Klasse außer Kontrolle geriet, verlor sie ihre „Erdung“. Sie konnte merken, wie sie sich vor Hilflosigkeit, Ärger und Wut buchstäblich vom Boden wegzog, wie sich ihr Schultergürtel verspannte und sich der Raum um den Kehlkopf verengte. In der Folge musste sie, um Lautstärke zu behalten, Druck auf ihre Stimme ausüben und ihre Stimmbänder mit forciertem Atem antreiben. Diese konnten dem zu hohen Druck nicht standhalten und reagierten mit Verspannung, Überreizung, Heiserkeit bis hin zu Stimmverlust.

Das konkrete Erforschen dieser Zusammenhänge und das Wahrnehmen der Verbindung zwischen ihrem Körper und der Erde führten allmählich zu einer

Entspannung in ihrem Schulalltag. Sie lernte, den „Boden unter den Füßen“ zu behalten, sprich, sich bewusst mit der Erde zu verbinden, sobald sie fürchten musste, die Situation in ihrer Klasse könne entgleiten. Sie konnte beobachten, wie ihre Schülerinnen äußerst sensibel auf die Körper- und Klangbotschaft, die sie aussandte, reagierten. Oft de-eskalierte die Lautstärke, sobald Monika S. wieder den Boden unter den Füßen spürte.

Nach zwölf Unterrichtseinheiten begann sie, die Anregungen, die ihr geholfen hatten, auch ihrer Klasse anzubieten. Sie baute gemeinsam mit den SchülerInnen einen kleinen Barfuß-Pfad im hinteren Bereich des Klassenzimmers, den diese zwischen den Phasen des Stillsitzens begeistert nutzten und voller Fantasie immer wieder umbauten und erweiterten. In einer Supervisionsstunde nach einigen Monaten hatte sich die Wahrnehmung für ihre Stimme und ihren Körper noch mehr differenziert und in ihren Alltag gewoben und Monika S. blieb bei Stimme.

P. G.: Kannst Du so detailliert wie möglich erläutern, anhand von Monika S., was Du unter „Erforschung dieser Zusammenhänge“ genauer verstehst?

I. M.: Bei einem Saiten- oder Blasinstrument wird die Qualität des Klangs durch den Luftstrom, die Berührung der Saiten, durch Resonanzräume, Hohlräume, Material-/Gewebebeschwingung bestimmt. Ist z. B. eine Flöte verbogen oder übt man beim Spielen zu viel Druck aus, so wird die Klangschwingung eingeschränkt.

Mit unserem „Musikinstrument Körper“ ist es genauso: Geraten die Resonanzräume etwa durch eine ungünstige Kopfhaltung aus der Balance oder belagert feste Muskulatur die Knochenschwingung, so beeinflusst das den Stimmklang. Es wird aufwendiger, Tonhöhe, Lautstärke und unterschiedliche

Dynamik zu erreichen. Um uns zu helfen, kontrahieren wir dann bestimmte Muskelgruppen z. B. die Bauch-, Schulter-, Kiefer- und Nackenmuskulatur und üben dadurch Druck auf unseren Körper und unsere Stimmbänder aus. Für eine Weile erscheint diese Kompensation durch Hilfsmuskulatur vielleicht als Lösung. Früher oder später setzen dann aber Ermüdungserscheinungen ein, denn die Muskulatur, die wir zur Druckausübung verwenden, ist eigentlich nicht dafür gemacht, die Stimme zu stützen, sondern sie hat ihre eigenen Aufgaben zu erfüllen. Das Instrument gerät aus dem Gleichgewicht. Mehr Druck wird nötig, der Körper wehrt sich. Die Stimme sagt: So kann ich nicht mehr - und gibt uns ein Zeichen durch Heiserkeit, Kurzatmigkeit, Verlust an Lautstärke, Unsicherheit ...

Und so hat sich Monika S., wie viele andere meiner KlientInnen, von ihrer Stimme auffordern lassen, mit sich selber in Beziehung zu gehen. Das ist ein mutiger Schritt, denn oft suchen wir ja im Außen die Lösung: „Sag mir, was ich tun soll, damit es meiner Stimme besser geht?“, „Mach ich das richtig so?“, „Kannst du mir eine Übung geben, damit das weg geht?“

Als Monika S. sich von dieser Außenorientierung abwandte und ihren Körper, ihren Atem, ihre Stimme wieder spüren lernte, konnte sie den selbstregulierenden Kräften ihres Körpers wieder vertrauen. Also denjenigen Kräften in ihrem Körper, die nach Balance, Synergie und Freiheit streben. Sie konnte auch wahrnehmen, wie bestimmte Stresssituationen die alten Kontraktions- und Spannungsmuster hervorriefen, aber über wiederholtes Wahrnehmen in den Stunden und ihr wachsendes Körperbewusstsein lernte sie, sich aus diesem Zugriff zu befreien und wieder zu Gelassenheit und Vertrauen zurückzukehren. Das entlastete den Kehlbereich, die innere und äußere Kehlkopfmuskulatur, die ja zu großen Teilen parasympathisch gesteuert ist.

Sie erreichte mit weniger Aufwand größeren Stimmklang und ihre Klasse reagierte positiv darauf, dass ihre Lehrerin gelassener wurde und ein größeres Selbstbewusstsein entwickelte.

Was mich in diesem Fall besonders freute, war, dass sie ihre SchülerInnen an ihren neu gewonnenen Erfahrungen teilhaben ließ, indem sie mit ihnen diesen Barfußpfad anlegte. Monika S. hatte sich von den Zeichen, die ihr Körper und Stimme gegeben hatten, berühren lassen und konnte in der Folge mit einer ganz neuen Qualität auch andere berühren.

P. G.: Das ist wirklich ein schönes Beispiel! Und Deine Beschreibungen sind für mich gut nachvollziehbar.

Folgende Fragen drängen sich auf, die mir teilweise auch schon während der Fortbildung gekommen sind: Wie konkret „materiell“ oder „physiologisch“ (ich hoffe ich drücke mich verständlich aus; ich meine mit diesen Begriffen das Gegenteil von „metaphorisch“) meinst Du es, wenn Du beispielsweise von „Erdung“ sprichst? Immerhin beziehst Du Dich ja immer wieder auf die Schwerkraft und die ist ja eine konkrete physikalische Größe (auch wenn m. W. Physiker sich darüber streiten, was sie wirklich ist).

Kannst Du Deine Begrifflichkeiten zumindest ansatzweise in einen theoretischen Rahmen stellen, sodass ich mir diesbezüglich in etwa vorstellen kann, wie ich Deine Aussagen einzuordnen habe? Gibt es eine solche übergeordnete Theorie? Diesbezüglich weiß ich von Elsa Gindler zu wenig. Der Begriff „Erdung“ erinnert mich eigentlich an die Bioenergetische Analyse bzw. an Reich, der von einer „Bioenergie“ ausgegangen ist...

I.M.: Es gibt diesen schönen Satz von Elsa Gindler, dieser Pionierin der modernen Körpertherapie, der den Begriff der „Erdung“ gut beschreibt: „Je schwerer wir werden, desto leichter werden wir.“ Was sie damit meinte war, die Kräfte der Erde, also durchaus die physikalischen Kräfte – Schwerkraft oder Erdanziehungskraft und Strebe- oder Aufrichtekraft, die auf jede Zelle unseres Planeten wirken – bewusst wahrzunehmen. Sie wirken ja immer: Jeder Baum, jede Pflanze, jedes Tier – wir alle – unterliegen dem Gesetz der Gravitation und nur dadurch, dass diese auf uns wirkt, können wir uns aufrichten, also im Wirkungsfeld der Schwerkraft nach oben streben. Aber sobald es gelingt, uns diesen beiden Kräften bewusst zu überlassen, entsteht im Körper ein (Muskel-)Tonus, den die Bewegungspädagogin, Gerda Alexander (1908 – 1993), „Eutonus“ nannte – aus dem Griechischen „eu“ - gut, angemessen, harmonisch und „tonus“ - Spannung, Stimmung. Der von ihr entwickelte Übungsweg der Eutonie, der sich später dann auch u. a. durch den Begründer der Psychotonie, Prof. Dr. Volkmar Glaser (1912 – 1997) wissenschaftlich bestätigte, nutzte die Erfahrung, dass bewusstes und differenziertes Erspüren der Zusammenhänge im Körper seine Spannungszustände sowohl in Richtung Entspannung als auch in Richtung Tonisierung regulieren kann. Den Kräften der Erde zu vertrauen, sich tragen zu lassen, Spannung und Entspannung angemessen regulieren zu können, wirken über das körperliche Erleben auf die psychische und mentale Verfassung des Menschen. Deshalb werden diese Ansätze auf der Basis der Arbeit von Elsa Gindler, Gerda Alexander u. a. heute in vielen psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken, in Bereichen der Salutogenese, der Burnout-Prophylaxe und der Psychohygiene angeboten.

Übrigens waren Wilhelm Reich und auch Alexander Lowen (zumindest indirekt) mit der Arbeit von Elsa Gindler vertraut. Und eine ihrer Schülerinnen, Charlotte Selver (1901 – 2003), brachte diesen Ansatz unter dem Namen „Sensory Awareness“ nach Amerika und lehrte lange am Esalen-Institut, wo er

noch viele andere TherapeutInnen beeinflusste, unter anderem auch Laura und Fritz Perls und Carl Rogers, um nur einige zu nennen.

Die von Reich beim Lösen der „Körperpanzerung“ benannten sieben ringförmigen Segmente quer zur Körperachse: Becken, Bauch, Zwerchfell, Brust, Hals, Kieferbereich und Augen finden wir unter anderen Namen in weiteren Körperansätzen dieser Zeit. In der Feldenkrais-Arbeit spricht man von „queren Böden“. In der Osteopathie wird der Atem über „acht Schalen und Kuppeln“ befreit. Seit den achtziger Jahren entwickelt die Sängerin und Stimmpädagogin, Gisela Rohmert, mit ihrem Team am Lichtenberger Institut für angewandte Stimmphysiologie die Stimme auch anhand dieser sog. „Diaphragmenkette“. Diese in unserem Körper konkav und konvex gewölbten Faszienvestrebungen, zu denen auch die Stimmlippen gezählt werden, spielen in der ganzheitlichen Stimmbildung eine wichtige Rolle. Dabei ist die Wirbelsäule im Zusammenspiel von Schwerkraft und Strebekraft, die kraftvolle, elastische, vertikale Verbindung zwischen Erde und Himmel, aus der sich das eutonische Zusammenwirken der Diaphragmen – die horizontale Orientierung in den Raum, in die Beziehung zu anderen – bildet. Mit diesen beiden Richtungen in Verbindung zu sein, befreit den Atem und verleiht der Stimme Natürlichkeit, Dynamik und Lebendigkeit.

P. G.: Ich versuche mal probeweise Monika S. in Verbindung zu bringen mit der von Dir genannten theoretischen Rahmung: Monika hatte ihre Erdung ursprünglich verloren (oder nie gut entwickelt) und das bewusste Wahrnehmen und Nutzen der Schwerkraft, mit dem Ziel, eine stabile und entspannte Körperhaltung (zurück)zugewinnen, förderte ihren Entwicklungsprozess. Sie lernte in der Arbeit mit Dir, die Verbindung zu ihren Füßen und zur Erde zu spüren, was ihr half, ihre Stimme zu stabilisieren. Generell lernte sie ihren Muskeltonus durch bewusste Selbstwahrnehmung (z. B. durch die

Wahrnehmung der rhythmischen Folge von Spannung und Entspannung) zu regulieren. Die sich entwickelnde Spürigkeit hatte auch einen heilsamen Einfluss auf ihre Gefühle, ich vermute dahingehend, dass sie dabei sich nicht mehr „vom Boden wegzog“, sondern mit ihm besser in Verbindung war. Habe ich das korrekt zusammengefasst?

I. M.: Danke, das ist sehr gut zusammengefasst. Vielleicht gäbe es noch etwas zu der Erfahrung sich tragen zu lassen, zu ergänzen: Dieses „Ich bin getragen, egal, was ist“ wieder zu entdecken, ist für viele von uns ein wichtiger Schritt, der oft Geduld und wiederholtes Gewahrwerden braucht. Wir haben ja diese beiden Aspekte in uns: Den Überlebensinstinkt und den Wunsch nach Verbundenheit und kreativer Gestaltung unseres Lebens. In der Stimme spiegelt sich das auf beispielhafte Weise: Im Hals, dem Verbindungsraum zwischen Kopf und Körper, sitzt der Kehlkopf mit den Stimmbändern und reagiert äußerst empfindlich auf innere und äußere Reize. Sein Einfluss auf die Flexibilität und Freiheit des Körpers und auf den Muskeltonus ist nicht zu unterschätzen. Evolutionsgeschichtlich, also vor dem aufrechten Gang und der Lungenatmung, war der Kehlkopf ein Verschluss-Organ und seine Aufgabe war es, vor dem Eindringen von Wasser oder Fremdkörpern zu schützen. Deshalb reagiert er auch heute noch in höchstem Maße sensibel und kann sehr schnell, ohne dass uns das vielleicht bewusst ist, Muster von Angriff oder Flucht (fight or flight) oder auch Verstummen (freeze) abrufen. Später erst entwickelte sich der Kehlkopf mit den Stimmbändern als Kommunikations- und Klangorgan mit immer differenzierteren Möglichkeiten, unter anderem der Aufgabe, den ganzen Körper in einen Schwingungszustand zu versetzen und ihm durch ein vielschichtiges Frequenzspektrum vitale Energie zu zuführen. Wenn Monika S. sich also durch die überfordernde Situation in der Schule vom Boden wegzieht und ihre Stimme verliert, muss man das auf diesem Hintergrund der reflexartigen Kontraktionsmuster verstehen. Die Frage ist, ob sie sich ihrer

Reaktion bewusst werden kann und Wege kennt, die aus der Kontraktion wieder in die Öffnung führen, in das Empfinden von Gelassenheit, Verbundenheit und Getragensein. Diese Wege hat sie durch wiederholtes Experimentieren und Üben in einem wohlwollenden, angstfreien Setting gelernt.

Wie ich zu Anfang schon gesagt habe, ist (Stimm-)Klang ja Berührung. Und durch Spüren und Experimentieren ein Bewusstsein zu entwickeln, in welcher Qualität diese innere Berührung stattfindet, gibt uns die Möglichkeit, uns zu regulieren. Aber dann gehen wir ja mit unserer Stimme in Austausch, berühren mit ihr auch die anderen und werden von deren Stimme berührt.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass z. B. die Wirkung von Therapien höher ist, bei denen die KlientInnen, die Stimmen der TherapeutInnen als angenehm und authentisch empfinden. D. h. nicht nur für einen positiven Effekt in der Kommunikation, sondern auch aus Verantwortung gegenüber dem, was sich jenseits der Worte vermittelt, liegt es nahe, dass Menschen, die mit Menschen arbeiten, sich der Berührungsqualität ihrer Stimme und der Durchlässigkeit ihres Körpers bewusst werden. Dieser Aspekt wird in den Ausbildungen für TherapeutInnen, LehrerInnen, in sozialen Berufen etc. leider immer noch vernachlässigt. Und ich meine damit nicht diese Trainings: „Wie komme ich selbstbewusst rüber oder wie kann ich mein Gegenüber überzeugen, dies oder jenes Produkt zu kaufen?“ Ich meine immer wieder die Frage zu stellen: „Wie kann meine Stimme berühren und berührbar bleiben? Und dazu braucht es ein Bewusstsein über unser „Musikinstrument Körper“. Wenn ich z. B. in einer Therapiesitzung mit meiner Atembewegung und der Klangvibration meiner Stimme verbunden bleiben kann, überträgt sich das auf die KlientInnen. Wenn ich kurzatmig werde, wie z. B. Monika S., überträgt sich das in ihrem Fall auf die ganze Klasse. Die Schwingfähigkeit des Gewebes geht weit über unseren Körper hinaus. Und die Stimme der anderen berührt mich und bewirkt auch etwas in mir. Und wenn mir dieser Wechselwirkung bewusst ist, kann ich mich

von ihr inspirieren lassen. Und das hat wiederum Auswirkungen auf meine Antwort.

Wir alle kennen das Phänomen, dass jemand das Telefon abhebt und nur „Guten Morgen“ sagt und wir hören sofort, in welcher Verfassung dieser Mensch ist. Das veranlasst uns vielleicht zu fragen: „Geht es Dir gut?“, „Habe ich Dich gestört?“, „Bist Du im Stress?“ Das alles, weil wir uns für den Bruchteil einer Sekunde von der Stimme des anderen haben berühren lassen und diese Wirkung nicht übergangen haben. Die Frage für den bewussten Umgang damit, also z. B. in der Therapie, ist dann, ob man die Spannung in der Stimme der KlientInnen thematisiert. Das muss man natürlich von Fall zu Fall entscheiden.

Vielleicht ist es zunächst nur eine zusätzliche Möglichkeit die KlientInnen zu verstehen. Wichtig ist, mit der eigenen Schwingfähigkeit vertraut zu sein und Wege zu kennen, die immer wieder zu ihr zurückführen.

Schwingfähig bleiben heißt berührbar bleiben.

P. G.: Wenn Du schreibst „... ein Bewusstsein zu entwickeln, in welcher Qualität diese innere Berührung in uns stattfindet“, stimmte ich Dir ganz und gar zu und möchte an diese Bemerkung anknüpfen.

Ein Freund und Kollege – er ist Psychoanalytiker - hat dazu ein „klinisch-propädeutisches Seminar“ entwickelt und wendet dabei eine Rollenspieltechnik in der Gruppe an. Der Protagonist sitzt mit dem Rücken zur Gruppe, sodass keine Ablenkung durch mimische Signale erfolgen kann. Er ist angewiesen, spezifische Lautäußerungen von sich zu geben, wie er sie im einzeltherapeutischen Setting in der Funktion des Therapeuten von sich geben mag, wie z. B. eine bestimmte Form des „hmm“ oder des „ahh?“ oder „ach so!“ Die Äußerungen gibt er von sich, während die Gruppenteilnehmer sich einfach

auf ihr Hörerlebnis zentrieren und dabei darauf achten, welche körperlichen Reaktionen sie im Zuge der Hörerfahrung verspüren. Die Notizen der Gruppenteilnehmer werden anschließend in der Gruppe ausgetauscht, wobei der Fokus zunächst auf „körperliche Einfälle“ gerichtet bleibt; erst in einem zweiten Schritt wird die Diskussion erweitert. Seine Seminare werden im Allgemeinen als sehr bereichernd erlebt und Kolleginnen und Kollegen sind immer wieder erstaunt, was zutage tritt, wenn man sich der „Hörerfahrung“ hingibt.

In meiner eigenen einzeltherapeutischen Arbeit gehe ich mit manchen Patienten an die Emotionen in folgender Weise heran: Ich bitte sie, sich auf die Matte zu legen, zu atmen und – sofern sie dazu bereit sind – ihre Kehle zu öffnen und ein Geräusch oder einen Ton von sich zu geben. Anfangs sind die Schamswellen meistens erheblich, können aber immer wieder in Schritten überwunden werden. Dieses Vorgehen, das an bioenergetische Arbeit durchaus erinnert, kann dazu führen, dass über das Gewährwerden stimmlicher Äußerungen und damit verbundener Widerstände ein Zugang zu anfangs schwer spürbaren Emotionen, manches Mal auch zu verschütteten Szenen ermöglicht wird. Das können dann ggf. sehr bewegende Momente in der Therapie sein.

Die „Kleinarbeit“ besteht aber darin, sich in allen möglichen Situationen stimmlicher Äußerungen und deren Wirkung auf sich selbst, aber auch auf das Gegenüber einfach bewusst zu werden.

Ich fantasiere noch gerade, was mir zu Monika S. einfällt, wäre sie zu mir gekommen. Ich hätte vermutlich mein Augenmerk auf einen möglichen Kontrollkonflikt gerichtet und versucht herauszufinden, ob dieser Kontrollverlust in der Klasse die einzige Situation gewesen wäre, in der sie sich so aufregte, oder ob es da noch andere Situationen gab, in denen ähnliches geschah. Das hat u. a. mit der Überlegung zu tun, dass das, was Patienten uns an

Leid präsentieren, oft nur das ist, was sie selbst sehen können; dahinter verbirgt sich nicht selten anderes, was sie halt nicht sehen können. In der therapeutischen Arbeit hätte ich mich vermutlich mit ihren Gefühlen auseinandergesetzt, mit Angst, Wut und Hilflosigkeit, und mir ein Bild davon verschafft, wie differenziert sie in der Lage war (oder eben nicht), diese Gefühle zu spüren, verschiedene Nuancen und Intensitäten unterscheiden, sie verbal oder auf andere Weise ausdrücken zu können. Je nachdem, wie es leichter ginge, hätte ich das auf einer verbalen oder auch körperlichen Ebene getan. In der Psychotherapie (jedenfalls einer psychodynamisch körperorientierten) nähert man sich einer Problemlage wie bei Monika S. eben auf diese Weise, was ein anderer, gleichberechtigter Zugang wie Deiner und noch etliche andere ist. Deinen Zugang würde ich übrigens Körpertherapie (im Unterschied zu Körperpsychotherapie wie den meinigen), und dass eine solche Herangehensweise wie die Deinige sehr erfolgreich sein kann, steht für mich außer Frage!

I. M: Deine beiden Beispiele erläutern sehr gut, was es heißen könnte, ein Bewusstsein für die eigene Stimme zu entwickeln. Im ersten geht es um die Authentizität dieser, wenn auch nur kleinen stimmlichen Äußerungen, Bestätigungen, Ermunterungen seitens des Therapeuten/der Therapeutin. Klingen diese eher mechanisch oder steht der ganze Mensch dahinter? Das ist auf jeden Fall, wie Du schreibst, mit dem ganzen Körper wahrnehmbar. Im zweiten geht es um das, was unsere Stimme vielleicht „belegt“ und ihr nicht erlaubt, ihr volles Spektrum zu leben – Unausgesprochenes, Zurückgehaltenes, Eingefrorenes ... Bei der Erforschung der eigenen Stimme kommen wir u. U. an Themen, die durch einen für die KlientInnen passenden therapeutischen Ansatz (Traumatherapie, Körperpsychotherapie etc.) unbedingt ergänzt werden sollten.

Was Monika S. betrifft, so half ihr in dem Moment die Körperspürarbeit, was nicht ausschließt, dass sie sich zu einem anderen Zeitpunkt in ihrem Leben (körper-)therapeutische Unterstützung sucht. An ihrer Gesangsstimme, die auch im Atmen gut koordiniert war, wie ich zu Anfang des Fallbeispiels erwähnt habe, konnte ich hören, dass sie sich im Allgemeinen ganz gut selber regulieren konnte und ihr das wiederholte Spüren und Probieren begleitet vom Erkennen anatomischer Zusammenhänge wieder Sicherheit gab, sich selbst und ihrer Stimme zu vertrauen.

In meiner eigenen Ausbildung in den achtziger Jahren in Berlin hatte meine Lehrerin, Frieda Goralewski (1893–1989) eine Herangehensweise, deren Schwerpunkt im Spüren und Lauschen auf den Körper bestand. In genauer Kenntnis der anatomischen Strukturen und Zusammenhänge leitete sie mit ihrer Stimme die Menschen, die zu ihr kamen, zu immer differenzierterer körperlicher Wahrnehmung an. Trotz eigener körperlicher Einschränkungen hatte sie sich über die Jahre selber eine so große Lebendigkeit und Durchlässigkeit erarbeitet, dass die Bewegung ihrer Stimme diejenigen, die sie anleitete, mit in dieses feine Schwingungsfeld nahm. Bis ins kleinste Detail sprach sie in ihrem Unterricht immer wieder die anatomischen Zusammenhänge und das Zusammenspiel der Gewebestrukturen – Muskeln, Sehnen, Faszien, Bänder, Blut-, Organ- und Nervensysteme – aber vor allem das Skelett an.

Im Verlauf der Ausbildung konnte ich bei mir, aber auch bei meinen MitschülerInnen beobachten, dass sich in diesen vier Jahre täglichen Übens manche Probleme, körperliche und emotionale, einfach „auflösten“, d. h. sie stellten keine Störung im Bewegungsablauf oder im Alltag mehr dar. Andere Themen dagegen traten zwar zeitweilig in den Hintergrund, tauchten aber immer wieder auf und brauchten definitiv die „Zuwendung“ von anderen Disziplinen,

z. B. Physio- oder Psychotherapie, Logopädie oder medizinischer Diagnostik und Therapie.

Ich finde, das ist gerade das Interessante an dieser Spürarbeit, dass sie uns die Möglichkeit gibt, andere Herangehensweisen mit einzubeziehen. Es geht ja immer um den ganzen Menschen. Es ist keine intellektuelle Entscheidung. Es ist die Basis dafür, dass ich spüren kann, was im Moment stimmig ist, was ich brauche und was auch nicht. Meine Zellen, mein Atem, meine Stimme geben mir Auskunft.

P. G.: Zum Abschluss folgende Frage: Wie ich auf Eurem Seminar persönlich miterlebt habe, setzt Ihr manches Mal direkte körperliche Berührung ein (zumindest in diesem Gruppensetting). Meine Frage ist, in welcher Weise und zu welchem Zweck Ihr körperliche Berührungen einsetzt und ob das auch in Deinen Einzelsitzungen der Fall sein kann. Ich würde mir also gern vorstellen, welchen Stellenwert die konkrete körperliche Berührung bzw. der direkte Körperkontakt in Deiner, in Eurer Art der Arbeit hat.

I. M.: Im Gruppen- und Einzelunterricht, haben wir die Erfahrung gemacht, dass sich durch Berührung die Wahrnehmung in dem Körperbereich, der berührt wird, verstärkt. Über den Impuls der Berührung und manchmal auch einer leichten taktilen Begleitung einer Bewegung kann sich die Aufmerksamkeit dort besser sammeln und der angesprochene Bereich kann deutlicher ins Bewusstsein kommen. Manchmal bewirkt schon allein das Gewicht der Hand das Loslassen in dem jeweiligen Bereich: „Ich habe gar nicht gemerkt, dass ich da festgehalten habe“, heißt es dann vielleicht. Diese Verstärkung der Selbstwahrnehmung durch „gentle touch“ geschieht vor allem über unser Gamma-Nervensystem, das sich besonders durch Berührung, das Erspüren von Zusammenhängen im

Körper, Mikrobewegungen und Klangvibration immer differenzierter ausbilden lässt.

Deshalb setzen wir auch gemeinsames Singen und Tönen ein.

Das Erleben der Klangvibration in der Gruppe verstärkt sich oft noch durch näheres Zusammenstehen und manchmal auch durch Berührung. Wenn die TeilnehmerInnen sich z. B. gegenseitig eine Hand auf den Rücken legen, synchronisieren sich durch diese spürbaren Körperschwingungen meistens die Stimmen. Dadurch wird der Gesamtklang voller und es wird für die Einzelnen leichter zu singen. Das ist natürlich immer auch von der Situation in der Gruppe abhängig und manche TeilnehmerInnen haben lieber ein bisschen mehr Abstand. Jede/r kann das für sich selber entscheiden, solange sie im Raum sind, sind sie Teil des Klangfeldes.

In vielen Gesangskulturen, z. B. in Georgien, singen die Menschen im Kreis stehend und legen dabei oft die Arme um diejenigen, die rechts und links neben ihnen stehen. Dadurch verstärkt sich das Empfinden: Wir bilden zusammen einen Klang-Körper. In meinen musikethnologischen Feldstudien dort habe ich das begriffen: Ein wirklicher Zusammenklang, der über die Einzelnen hinausgeht, entsteht nur, wenn jede/r sich als Teil des Ganzen erleben kann.

Meine Kollegin, Nana Mzavanadze, sagte dazu so berührend:

„Wenn wir in Georgien unseren Mund öffnen, um zu singen, dann suchen unsere Augen und Ohren auch gleich nach anderen Stimmen, die dazu kommen könnten. Innerhalb unserer Musik hat die Einsamkeit und Isolation unserer modernen Welt keinen Raum. Durch diese geschätzte Lebensader lassen wir alles fließen, was uns wichtig ist: Die Weisheit unserer Vorfahren, den Herzschlag der Erde, das Geheimnis unserer Unsterblichkeit...“