

Wenn der Körper singt: Atem, Stimme und Bewegung

Die heilende Wirkung der menschlichen Stimme findet in der Wissenschaft zunehmend Beachtung – Über Stimme und Körper können wir lernen, uns selbst näherzukommen.

Stephanie Kraus-Geiges, Imke McMurtrie

Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, unsere vertrautesten und alltäglichen Bewegungen können, wenn wir sie bewusst wahrnehmen, zum Quell der Gesundheit für uns werden. Auch das Atmen und der Gebrauch der Stimme gehören zu den grundlegenden Bewegungen des Körpers. Sie sind wesentlich für die eigene Lebendigkeit, den Austausch zwischen dem Innen und Außen und den Kontakt mit unserer Umwelt.

Lebendige Bewegung ist immer möglich. Jeder entscheidet selbst, ob er mit gesenktem Kopf und etwas kurzatmig zur U-Bahn eilt, ob er die Erde unter den Füßen oder den Himmel wahrnimmt und spürend und atmend, vielleicht ein Lied singend, entspannt und mit klarem Geist ans Ziel kommt.

Wir nutzen alltägliche Bewegungen – auch die Bewegung der Stimme –, nehmen diese aufmerksam wahr und kommen durch dieses bewusste Erleben des Augenblicks zu größerer Präsenz, die sich dann in der Qualität der Bewegung und der Lebendigkeit des Ausdrucks zeigt.

Über die Stimme und den Körper stehen die Individuen in ständigem Austausch miteinander. Für Menschen in helfenden, heilenden und sozialen Berufen ist es deshalb wichtig, um die Bedeutung von körperlicher Präsenz und Stimmklang für die Qualität der Begegnung zu wissen. Heinrich Jacoby (1889–1964), deutsch-schweizerischer Musiker und Begabungsforscher, bringt es auf den Punkt:

„Man muss bewusst erfahren haben, was Bei-sich-Sein für das In-Beziehung-Kommen, das Kontaktgewinnen mit Menschen bedeutet, damit es einem wichtig werden kann, so sein zu können“ [1].

Wie ist es möglich, aus dieser inneren Präsenz zu kommunizieren? Hierbei hilft ein Blick in die Geschichte der Körper- und Stimm-Bewusstseins-Arbeit.

Die Wurzeln

„An der Stimme und am Gang erkennt man, wie ein Mensch gestimmt ist“

– so beschrieb es die Bewegungspädagogin Elsa Gindler (1885–1962) [2]. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es in der westlichen Welt eine entscheidende Wende in der Leibeserziehung weg von einem mechanistischen oder gar militärischen Bewegungsdrill hin zur „Arbeit am Menschen“, wie Gindler es nannte. Sie selbst war von verschiedenen Ansätzen inspiriert, insbesondere der Harmonischen Gymnastik von Hede Kallmeyer (1881–1976), von der Atem- und Stimm-Arbeit von Clara Schlaffhorst (1863–1945) und Hedwig Andersen (1866–1957) und deren Lehrer Leo Kofler (1837–1908) aus den USA.

Elsa Gindler entwickelte gemeinsam mit dem Musiker Heinrich Jacoby und ihren Schüler*innen „Fragestellungen zur Selbstentfaltung“. Sie erkannten, dass das Wissen um die eigene innere Harmonie und Ordnung und die selbstregulierenden und schöpferischen Kräfte im Menschen so angelegt sind, dass er in einem geschützten, also angstfreien und wohlwollenden Raum durch Ausprobieren und Nachspüren Zugang zu sich selbst bekommen und wieder aus seiner inneren Mitte leben kann.

Keine von außen aufoktroyierten Konzepte oder vorgegebenen Lösungen, keine ausgeklügelten Übungen, Techniken oder Systeme, sondern die wertfreie Selbstbefra-



Abb. 1 Singen und Musizieren fördert die Gesundheit auf vielfältige Weise.

gung und Selbstbeobachtung bringen den Menschen zur Entfaltung seines Potenzials und zu der ihm innewohnenden Harmonie. So sagte Gindler:

„Unser Organismus ist ein riesiges Erfahrungsorgan, von dessen Ungestörtheit oder Gestimmtheit die Qualität der Wahrnehmungen und Handlungen und des Denkens abhängt“ [2].

Gindlers „Arbeit am Menschen“ beeinflusste sowohl die Bewegungspädagogik als auch die Psychotherapie und die Körperpsychotherapie auf der ganzen Welt, u. a. auch Laura und Fritz Perls (Gestalttherapie), Wilhelm Reich (Vegetotherapie/Bioenergetik) und Helmut Stolze (Konzentrierte Bewegungstherapie). Aus diesen beiden Ästen, dem körperpädagogischen und dem (körper-)psychotherapeutischen, haben sich in den Schüler*innen-Generationen zahllose Verzweigungen bis in die heute bekannte Körper-, Atem-, Stimm- und Achtsamkeitsarbeit gebildet

Zusammenfassung

Die Stimme verleiht Menschen Ausdruckskraft. In speziellen Seminaren werden Körper und Stimme trainiert, um Entspannung und eine achtsame Zuwendung zu sich selbst zu fördern. Die Klangwellen der Stimme haben das Potenzial, die Körpersysteme, vom muskuloskelettalen bis hin zum Hormon- und Nervensystem, in Harmonie zu bringen. Erste Untersuchungen stellen einen Zusammenhang zwischen Stimme und Herzratenvariabilität her.

Die Gindler-Schülerin Charlotte Selver (1901–2003) nannte die Arbeit später in den USA „Sensory Awareness“ – über die Sinne mit sich selbst in Kontakt kommen. Eine weitere einflussreiche Schülerin war Frieda Goralewski (1893–1989). Sie war schon 1915 von Elsa Gindler aufgefordert worden, diesen Ansatz zu unterrichten, und sie widmete sich dieser Arbeit in Berlin bis zum Ende ihres Lebens. 1983 entschied sie sich, gemeinsam mit ihrem Schüler Michel Benjamin dreijährige Ausbildungen mit täglichem Unterricht anzubieten, wofür sie die „Schule für Atem, Stimme und Bewegung“ gründete. Über das tägliche Spüren und Üben wurde ein tiefes Erfahrungswissen vermittelt, das die Menschen, die aus dieser Ausbildung hervorgingen, u.a. die beiden Autorinnen, bis heute weitertragen.

Während Elsa Gindler viel Gewicht auf das Verbalisieren der in den Unterrichtsexperimenten gemachten Erfahrungen legte, hatte Frieda Goralewski eine eigene Herangehensweise entwickelt, deren Schwerpunkt im Spüren und Lauschen auf den Körper lag. In genauer Kenntnis der anatomischen Strukturen und Zusammenhänge leitete sie die Teilnehmenden zu immer differenzierterer körperlicher Wahrnehmung an. Bis ins kleinste Detail beschrieb sie immer wieder die anatomischen Zusammenhänge und das Zusammenspiel der Gewebestrukturen – Muskeln, Sehnen, Faszien, Bänder, Blut-, Organ- und Nervensysteme –, aber vor allem das Skelett.

Um sich auf die Reise in den Körper zu begeben, werden Themen aufgegriffen, die die Teilnehmenden mit in den Unterricht bringen. Freudige Ereignisse, schwierige Situationen, Tagespolitik oder persönliches Betroffensein – alles dient zum Anlass, um zu spüren, wie Atem und Stimme auf Erleb-

nisse reagieren und um, wie Elsa Gindler es nannte, „reagierbereit“ zu bleiben.

Spürsinn: wahrnehmen, was ist

In den Seminaren geht es um das Wahrnehmen und Erspüren von Zusammenhängen im Körper, die zu einer Verfeinerung der Bewegungs- und Stimmqualität führen. Sie geben Raum und Zeit für diese achtsame Zuwendung zu sich selbst, durch die sich die ordnenden Kräfte des Körpers wieder entfalten und wirksam werden können.

An der Stimme lässt sich hören, wie verbunden Menschen mit ihrem Körper sind.

Im Anschluss berichten viele Teilnehmende von der Verbesserung ihres Schlafes, ihrer Stimmung, der Harmonisierung des Blutdrucks, des Atemgeschehens und von allgemein größerer Entspannung, auch davon, dass sie sich wacher fühlen, lebendiger, freudiger. Letztlich trägt diese Arbeit zu Verbesserungen in dem Bereich bei, in dem das tägliche gewohnheitsmäßige „Verhalten“ das organische Zusammenwirken der vitalen Kräfte im Körper stört. Bekommt der „Spürsinn“ wieder einen größeren Stellenwert im Leben, stärkt dies Selbstvertrauen und Mündigkeit.

„Auf diese Weise gelingt uns etwas Wesentliches. Der Schüler beginnt zu fühlen, dass er für sich Verantwortung trägt. Sein Selbstbewusstsein ist gestiegen (...), er ist ermutigt“ [3].

An der Stimme lässt sich hören, wie verbunden Menschen mit ihrem Körper sind. Besonders das freie Tönen hilft, diese Beziehung zu vertiefen. Die Gruppe hat dabei eine große Bedeutung, denn im gemeinsamen Tönen entspannen und verstärken sich die Stimmen gegenseitig.

Stimme, Hören und Beziehung

„Am Klang hört man unvermeidlich, in welchem Zustand ein Mensch ist. Unsere Art zu klingen ist der unverfälschbare Ausdruck unseres jeweiligen Gesamtzustandes“ [4].

Die Stimme ist ein Kontaktmedium, fröhlicher Ausdruck von Gestimmtheit und Be-

dürfnissen. Bevor ein Kind sich eigenständig fortbewegen kann, ist es seine Stimme, die die Menschen ringsherum reagieren lässt und mit deren Hilfe Hunger, Freude, Zufriedenheit, Unwohlsein, Schmerz oder Angst ausgedrückt werden. Die Antworten darauf beeinflussen die Art und Weise, wie es im späteren Leben seine Stimme gebraucht. Es ist ein erstes Erleben von Selbstwirksamkeit und hinterlässt eine tiefe Prägung in ihm.

In den zunehmend digital geprägten Kontakten fehlt aber diese Körperlichkeit. Eine Berührung, ein Körpergefühl, ein Gespräch, eine Gute-Nacht-Geschichte, ein Lied – all das ist für das Kind ein Erleben des „Ich bin“: Ich bin verbunden, stehe im Austausch mit meinen Mitmenschen, werde gesehen, gehört, gespürt, verstanden. Diese Erfahrung im Erwachsenenalter nachzuholen oder zu vertiefen und überhaupt den Körper, den Atem und die Stimme wieder als selbstwirksame verfügbare Ressource und als Rückhalt zu erleben, trägt wesentlich zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei und damit zur Gesundheit und Kräftigung sowohl des Körpers als auch des Gemütes.

Singen als Ressource

Wird für ein Kind in den ersten Lebensjahren gesungen, lernt sein Gehirn dabei, neuronale Verbindungen für Entspannung und Stressabbau zu knüpfen. Der Atem vertieft sich, die Sauerstoffaufnahme wird erhöht, Endorphine werden ausgeschüttet, der Muskeltonus harmonisiert sich. In den Seminaren lässt sich immer wieder beobachten, wie auch im Erwachsenenalter zugewandtes, natürliches Singen diese Wege der Entspannung aufzeigen und mit der Zeit als Ressource zur Verfügung stehen kann.

Kinder lernen Lieder nebenbei. Sie nehmen sie einfach auf wie eine Sprache. Singen kann helfen, in einem sicheren Rahmen gemeinsam mit anderen Menschen Gefühlen – auch schmerzhaften – eine Stimme zu geben. Deshalb haben die Autorinnen das Singen, besonders von mehrstimmigen Liedern, in ihre Arbeit integriert. Im gemeinsamen Singen steht unsere Stimme beispielhaft für die Teilhabe am Ganzen.

Die Sozialtherapeutin Madge Bray sagte:

„Nachdem ich lange mit Trauma-Überlebenden gearbeitet hatte, war meine Frage: Gibt es auf der Erde einen musikalischen Erfahrungsschatz, der die Basis legen könnte, Traumata musikalisch zu erlösen? Gibt

es Lieder in der Welt, die die Dissonanz des menschlichen Schmerzes enthalten und es trotzdem schaffen, diesen in Harmonie zu überführen und ihn in die eigene Lebensgeschichte integrieren helfen?“ [5].

Die Antwort fand sie in den mehrstimmigen Gesängen der Kaukasus-Republik Georgien. Verbundenheit entsteht gerade durch einfache Lieder: Heillieder, Schlaflieder, ein Lied der Freude oder Trauer, ein Lied, das Himmel und Erde feiert. Lieder, die menschliche Erfahrungen beschreiben, können zum Gefäß für Unausgesprochenes oder Unaussprechliches werden. Deswegen stellen die polyphonen Lieder aus Georgien eine besondere Quelle der Inspiration dar. Diese Gesänge stehen seit 2001 auf der Liste des immateriellen UNESCO-Weltkulturerbes. Die georgische Sängerin und Musikethnologin Nana Mzavanadze erzählt:

„Ich wurde mit dem Gesang geboren. Meine Familie sang, alle Freunde sangen, und wenn man sich traf, sangen alle gemeinsam. Wir sangen jeden Tag, zu jedem Anlass und bei jeder Gelegenheit. Ich war also sehr erstaunt, als ich später in die Stadt kam und entdeckte, dass manche Menschen nicht sangen. Es war für mich, als könnten sie nicht sprechen oder laufen“ [6].

Auch in der deutschen Gesangskultur lässt sich eine Entfremdung beobachten, denn hier hat es nach dem Zweiten Weltkrieg den meisten Menschen wortwörtlich „die Stimme verschlagen“. Das eigene Volksliedgut war durch den Nationalsozialismus für ideologische Zwecke missbraucht worden. Dem spontanen Singen als Ausdruck von Freude und sozialer Zugehörigkeit war die Unschuld genommen worden.

Ein weiterer Grund, warum die selbstsichersten Menschen schüchtern werden, wenn es ums Singen geht, sind internalisierte Glaubenssätze. Viele berichten von Erlebnissen aus der Schulzeit, wie Musiklehrer*innen mit einem „Du kannst nicht singen“ eine Stimme ein Leben lang zum Schweigen brachten oder wie das Vorsingen vor der ganzen Klasse zum Albtraum wurde. Zum Beispiel schrieb uns ein Teilnehmer vor einem Seminar: „Aber ich muss warnen: Ich krächze wie ein Rabe und wurde schon in früher Jugend aus dem Musikunterricht verbannt, weil ich alles durcheinanderbrachte und neue Tonfolgen einführte.“

Nach dem Seminar schrieb er: „Aber diese Verbindung muss immer wieder gefestigt

werden, und dazu diene – so habe ich es verstanden – das Seminar. Mit leichten Bewegungen wurden wir immer lockerer und gerieten in Schwingungen, sodass wir nur noch einen kleinen Anstoß nötig hatten, um zu singen, zuerst nur Laute und dann wunderbare einfache Lieder.“

Der Körper ist ein Instrument

Jede Zelle des Körpers steht in Resonanz mit den Kräften und Rhythmen der Erde. Diese äußern sich in unserer Aufrichtung, unserem Atem-, Herz-, Liquor-, Bewegungsrhythmus etc. Deshalb ist es beim Sprechen und Singen wichtig, dass Stimme und Körper sich „abstimmen“. Der menschliche Körper ist mit einem Musikinstrument vergleichbar. Von seinen etwa 650 Muskeln sind über 300 am Singen oder Sprechen beteiligt. Wie bei einem Saiten- oder Blasinstrument wird der Klang im Körper durch seine Resonanzräume sowie durch Knochen- und Gewebeschwingung verstärkt.

Geraten die Resonanzräume aus der Balance oder behindert feste Muskulatur die Amplitude der Knochenschwingung, so beeinflusst das den Stimmklang. Es wird aufwendiger, Tonhöhe, Lautstärke und unterschiedliche Dynamik zu erreichen. Zum Ausgleich wird dann oft Druck auf den Körper und die Stimmbänder ausgeübt, was zu Ermüdungserscheinungen führt. Das „Körper-Instrument“ gerät aus dem Gleichgewicht. Heiserkeit, Kurzatmigkeit, Kraftlosigkeit, Unsicherheit können die Folge sein.

Die Stimme in der Therapie

Wie bereits erwähnt, schafft auch die Stimme von Therapierenden und Pädagog*innen ein Resonanzfeld, mit dem Klient*innen auch jenseits der Worte im Austausch sind. Carl Rogers und Fritz Perls stellten vor allem den Beziehungsaspekt in den Vordergrund:

„Patient und Therapeut beeinflussen sich stimmlich gegenseitig; eine therapeutische Beziehung ist immer eine stimmliche Begegnung“ [7].

„In Untersuchungen zur Arzt-Patient-Beziehung korrelierte der Stimmklang positiv mit Therapieerfolg und Zufriedenheit mit der Behandlung. Patienten, die die Stimme des Arztes als warm, supportiv und kompetent beschrieben, zeigten sich insgesamt zufriedener, hatten ein Gefühl von Kontrolle und freier Wahl und eine positive „medical adherence““ [8].



Abb. 2 Der menschliche Körper ist mit einem Musikinstrument vergleichbar, beim Singen schwingt er.

So können bewusstes Singen und Sprechen zunächst uns selbst nähren und durch die Mikromassage der Klangwellen die Körpersysteme in Harmonie bringen; von den Knochen, Muskeln, Faszien und Organen über das Hormonsystem bis hin zum fein verästelten Nervensystem. Mit dieser Qualität von Stimmsschwingung kann ein lebendiger Austausch entstehen. Im Erleben der Schwingungsfähigkeit des eigenen Körpers in Gemeinschaft mit anderen heben sich Differenzen auf. Sie werden hörbar und spürbar als unterschiedliche Klänge eines gemeinsamen Akkords (lat. *accordare* = in Übereinstimmung bringen, *cor* = Herz), die sich gegenseitig anregen und verstärken und deren Tonqualitäten, Teiltöne, Formanten und Wirkung sich messen lassen.

Singen und Gesundsein

Zu diesem Thema gibt es seit einigen Jahren wissenschaftliche Untersuchungen, wie sich menschliche Körper über die Stimme synchronisieren und koordinieren können. Die neuesten Forschungsimpulse des Seismologen und Musikethnologen, Frank Scherbaum, über die Wirkung von polyphonen Gesängen entstanden in Georgien.

Zu diesem Thema gibt es seit einigen Jahren wissenschaftliche Untersuchungen, wie sich physiologische Funktionen im menschlichen Körper über die Stimme synchronisieren können. Die neuesten Forschungsimpulse des Seismologen und Musikethnologen Frank Scherbaum über die Wirkung von polyphonem Gesang entstanden 2023 in Georgien. Er konnte u. a. nachweisen, dass sich die Herzratenvariabilität der Singenden während des gemeinsamen Singens synchronisierte [9].

Wo kann man diesen Ansatz kennenlernen?

Ziel unserer Arbeit ist es, die Lebendigkeit in der Bewegung, im Sprechen, im Singen zu entfalten und in den Alltag zu integrieren. Jenseits von Halten und Haltung erleben wir die Freude, wieder mit uns in Berührung zu sein, und kommen so auch innerlich in die Kraft und ins Gleichgewicht.

In den Seminaren für Atem, Stimme und Bewegung und in Einzelstunden gibt es Raum, diese Arbeit zu erfahren und zu erlernen. In berufsbegleitenden Fortbildungen über einen längeren Zeitraum geht es darum, diesen Ansatz zu vertiefen, um ihn ggf. in die eigene Arbeit zu integrieren.

Forschung und Wissenschaft bestätigen, wie wichtig es ist, der Stimme einen größeren Platz in den Lehrplänen und Therapieangeboten einzuräumen, sie als Instrument der Selbstwahrnehmung und -entwicklung zu entdecken und sie in der therapeutischen Arbeit, der Gemeinschaftsbildung und Integration, der Gesundheitsförderung und der Prävention für verschiedene Alters- und Symptomgruppen als einfaches und direktes Mittel einzusetzen. ■

Interessenkonflikt: Die Autorinnen erklären, dass kein Interessenkonflikt vorliegt.

Online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2262-4304>

Literatur

- 1 Jacoby H. Jenseits von begabt und unbegabt. Hamburg: Hans Christians; 1983: 108
- 2 Gindler, E. Kurznotizen (1952). In: Ludwig S. Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken. Berlin: Heinrich Jacoby/Elsa Gindler-Stiftung; 2015: 189
- 3 Johnson DH, Hrsg. Bone, breath and gesture. Berkeley, CA: North Atlantic Books; 1995: 8
- 4 Jacoby H. Jenseits von begabt und unbegabt. Hamburg: Hans Christians; 1983: 74
- 5 Bray M, McMurtrie I, Mzhavanadze N. Migration der Lieder. Musik und Gesundheit 2013; 23: 20
- 6 Bray M, McMurtrie I, Mzhavanadze N. Migration der Lieder. Musik und Gesundheit 2013; 23: 19–25
- 7 Bauer S. Die Wahrnehmung der Stimme im psychotherapeutischen Kontext. In: Engert-Timmermann G, Wolf H-G, Hrsg. Die Stimme in der Musiktherapie. Wiesbaden: Reichert; 2012; 82
- 8 Bauer S. Die Wahrnehmung der Stimme im psychotherapeutischen Kontext. In: Engert-Timmermann G, Wolf H-G, Hrsg. Die Stimme in der Musiktherapie. Wiesbaden: Reichert; 2012; 83
- 9 Scherbaum F, Müller M. From intonation adjustments to synchronization of heart rate variability: Singer interaction in traditional Georgian vocal music. The Musicologist 2023; 7 (2): 155–177

Korrespondenzadresse

Stephanie Kraus-Geiges
Thierschstr. 31
80538 München
E-Mail: mail@stephanie-kraus.de

**Stephanie Kraus-Geiges**

Stephanie Kraus-Geiges ist Pädagogin für Atem, Bewegung und Stimme. 1986 gründete sie zusammen mit Imke McMurtrie das Institut „Klang-KörperBewegung“ und leitet seitdem Seminare sowie Aus- und Fortbildungen im In- und Ausland. Kraus-Geiges war Geschäftsführerin eines Unternehmens für Medizintechnik und ist Dozentin für Traumarbeit nach Ortrud Grön (TAOG®), ausgebildet an der Bayerischen Akademie für Gesundheit. Sie führt eine Praxis für Atem, Bewegung und Traum in München.

**Imke McMurtrie**

Imke McMurtrie studierte Theaterwissenschaften und Pädagogik. Sie war Mitglied des Living Theatre. McMurtrie ist Sängerin, Atem-, Bewegungs- und Stimmpädagogin, Musikethnologin, Chorleiterin und Autorin mit Praxis in Hamburg und Lüneburg. Als Dozentin ist sie im Bereich Schauspiel und Musiktherapie an internationalen Hochschulen und Theatern tätig. Zu ihren Veröffentlichungen zählen unter anderem CDs mit ethnischen Liedern für den musiktherapeutischen Kontext und Integrationsarbeit und das „Liederbuch Georgian“.