

Ganzheitliche Stimmarbeit und Gesangstherapie

Carien Wijnen

In meiner Arbeit in Seminaren und mit Klienten bin ich immer wieder von Neuem fasziniert von der ganzheitlichen Wirkung von Stimmarbeit & Gesang. Ich habe in den 26 Jahren meiner beruflichen Tätigkeit stets das Bedürfnis der Menschen nach gemeinsamem Sing- und Klangerleben erfahren können.

Die Arbeit mit Stimme und Gesang als therapeutischem Medium befindet sich u.a. zwischen Gesangspädagogik, Musiktherapie und Psychotherapie. Obwohl z. B. die Musiktherapie sehr vielseitig ist, spielt bisher die Stimme in ihr eine untergeordnete Rolle. Die eigenständige, umfassende, von mir entwickelte Therapierichtung „Gesangstherapie“ hat hier einen besonderen Platz.

Der gesamte Bereich der therapeutischen Arbeit mit Gesang und Klang ist eine der wichtigsten Therapierichtungen unserer Zeit und der Zukunft.

Gesang als Medizin

Ich hatte das Glück, in eine singende Familie hineingeboren worden zu



Carien Wijnen mit Rahmentrommel

sein, in der zu den unterschiedlichsten Anlässen mehrstimmig gesungen wurde. Als Kind war ich bereits aktiv im Kirchenchor, sang in vielen anderen Chören, auch solistisch, und absolvierte später eine klassische Gesangsausbildung.

Mein Wunsch, Menschen zu helfen, führte mich zum Medizinstudium, das mich jedoch durch seine einseitige, nicht ganzheitliche, mechanische Sichtweise enttäuschte, das ich dennoch abschloss. Ich wandte mich zusätzlich der Naturheilkunde und Psychosomatik zu. Es folgten viele Weiterbildungen von Musiktherapie bis Jazzgesang, von Energiemedizin bis zur Körperpsychotherapie. 1986 begann ich mit Patienten und anderen Interessierten in meiner Naturheilgemeinschaftspraxis zu singen. Das war der Anfang eines nicht abreißen und freudig-kreativen Stromes. Diese ganzheitliche Arbeit mit Stimme und Gesang reifte weiter heran zu meiner ganz spezifischen therapeutischen Methode.

Die Klangwirkung der eigenen Stimme ist das Medium zur Heilungsarbeit, das mich nach wie vor am meisten fasziniert. Ich setze meine Stimme auch im Sologesang und als Heilmittel ein. Meine langjährigen Erfahrungen sind, dass der Gesang ein kraftvolles Heilmittel ist, durch seine Schwingungsenergie in Körper und Seele heilsame Prozesse in Gang zu setzen vermag.

Ich beschreibe im Folgenden drei grundlegende Aspekte dieser Arbeit.

1. Selbsterfahrung

Singen und Tönen sind eine sehr direkte Form des Ausdrucks. Über Singen und Tönen kann der Mensch sich in seinem Innersten erleben, kann den direkten Kontakt zu seinem Wesenskern finden. Er kann

sich hörbar und dadurch sichtbar machen. In dieser Präsenz, in dieser Wahrheit ist der Mensch sowohl kraftvoll als auch verletzlich.

Viele Menschen, die in meine Seminare oder in die Einzelarbeit kommen, suchen nach einer Möglichkeit sich über ihre eigene Stimme zu entdecken und neu zu spüren. Teilweise haben sie schon lange nicht mehr gesungen. In dieser Begegnung erfahren sie ein Lebenselixier, das für lange Zeit verloren schien. Manche haben mit dem Singen negative Erfahrungen in ihrer Kindheit, in der Schule und / oder in der Familie gemacht. Sie fühlten sich als Person abgelehnt, weil ihre Gesangsstimme als „nicht genügend“ eingeschätzt wurde. Die Stimme ist unser ganz persönliches Instrument, man könnte auch sagen, „deine Stimme, das bist du“! Das erklärt, weshalb diese Verletzungen oft so tief gehen. Manchmal dauert es 10–20 oder mehr Jahre, bis jemand einen neuen Anfang wagt. Seine (Sing)stimme in dieser Weise wieder zu entdecken kann sehr beglückend sein.

2. Therapeutische Aspekte

Aus der Körperpsychotherapie ist bekannt, dass der Körper Panzerungen aufbaut, um bestimmte Emotionen nicht erleben zu müssen. Spezielle blockierte Gebiete, die beim Singen in Bewegung kommen, sind u.a. die Zunge, der Mundboden, der Kehlkopf, der Nacken, der Brustkorb und das Zwerchfell. Zu Beginn jeder Einheit baue ich Körperarbeit ein wie z.B. Dehnen, Abklopfen, Yoga, Tanzen etc. um den Körper in „Fluss“ zu bringen und den gesamten Prozess zu unterstützen. Sobald der Mund sich öffnet und über das Tönen und Singen sich die Ausatmung verlängert, können Emotionen frei werden. Das wirkt wie eine

„Schleuse“, die sich für den Strom der Emotionen öffnet.

Erlebnisse und Gefühle aus der Vergangenheit können reaktiviert werden. Manchmal befürchten Menschen, von ihren Gefühlen überschwemmt zu werden und die Kontrolle zu verlieren. Meine Erfahrungen sind, dass diese Prozesse sich ordnen und dass nur zugelassen wird, was im Moment auch verkraftbar ist.

In der Einzel- und Gruppenarbeit gebe ich den TeilnehmerInnen die Anregung, dass Weinen und Schreien genauso willkommen und wichtig sind wie das Lachen. Gerade Singen und Tönen eignen sich in besonderer Weise, Stimmungen, Gefühle, Emotionen auszudrücken und zu verändern sowie den „Zwischentönen“ Raum zu geben. Das geschieht ganz direkt und unmittelbar.

Für mich geht es darum, Stimm Ausdruck, Tönen, Chants, Lieder als „Werkzeug“ zu nutzen, um die inneren Prozesse im Menschen anzuregen und diese zu begleiten. Es geht nicht in erster Linie um Leistung wie „schön singen“ oder eine schön „ausgebildete“ Stimme zu formen

3. Schwingungsmedizin

Gesang ist eine Schwingungsmedizin, die direkt von innen und von außen wirkt. Im Vergleich dazu wirkt die Musiktherapie „nur“ von außen. Das Einzigartige der Stimme ist, dass jede/r ihren/seinen Klang von innen erfährt. Man kann sich von innen singen hören, die Resonanz der Stimme im Brustkorb spüren, im Hals die Schwingungen wahrnehmen und deren Wirkungen erleben.

Mit dem Singen wird das Zusammenspiel der Hormone im Körper positiv beeinflusst und das Immunsystem gestärkt (nach Bossinger,



Singtag in Zülpich

2005). Gemeinsam zu tönen und zu singen bringt alle Teilnehmenden in eine erhöhte energetische Schwingung und eine starke Verbundenheit. Singen gibt der seelischen Energie Raum, verbindet mit dem Atemrhythmus und bewirkt eine Steigerung der Lebensfreude.

„Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung.“ (Novallis) Aus der Chronomedizin ist bekannt, dass unser Körper aus genial abgestimmten Rhythmen besteht. Das betrifft vor allem die Atmung, den Pulsschlag, den Liquorpuls, die unterschiedlichen Schwingungen der Organe, die Schwingungen der Hormone im Körper, der Nerven, die Körpertemperatur. Diese Rhythmen entsprechen musikalischen Verhältnissen (Harmonien) im Körper. So können die Musik und vor allem der Gesang die zeitlich-rhythmische Ordnung in Körper und Seele positiv beeinflussen.

Chanten ist das Singen einfacher Melodien, die durch längeres Wiederholen eine besondere Wirkung entfalten, und überall auf der Welt gehört es zur spirituellen Pra-

xis. Viele TeilnehmerInnen beschreiben eine tiefe, heilsame Wirkung auf Psyche und Körper. Hierbei und beim gemeinsamen Tönen und Vokalisieren entfaltet sich eine starke Klangwirkung. Dabei wird die Obertonqualität erhöht und damit die energetische Aufladung von Körper und Gehirn (Tomatis, 1997).

Nun folgen einige Beispiele aus der Vielfalt dieser existentiellen Arbeit.

Besingen in der Gruppe

Es ist eine besondere Erfahrung, für Menschen zu singen. Man kann es zu zweit oder zu mehreren in der Gruppe durchführen. Mehrere Personen, die besungen werden möchten, legen sich bequem auf eine Decke. Sie liegen sternförmig mit dem Kopf in die Mitte des Kreises, so dass sie die gesamte Klangwirkung aus der Mitte heraus genießen können. Die Singenden sitzen oder stehen rundum im Kreis. Der Gesang soll einfach und einfühlsam gestaltet sein und kann etwa 10–15 Minuten dauern. Das Singen mit gemeinsamer Intention macht die Wirkung! Nach dem



Besingen ist es wichtig, allen TeilnehmerInnen in Stille genügend Zeit zu lassen, um sich wieder zu sammeln. Im Anschluss berichten die Besungenen von ihrem Erleben. Fast immer sind es beglückende Erfahrungen, wie, auf einer Reise zu sein, in einer Hängematte zu schaukeln oder auf einer Liege über einen Berg getragen zu werden oder übers Meer zu segeln. Viele beschreiben die Wirkung des Besungenwerdens so, dass alle Zellen schwingen wie bei einer Ganzkörpermassage oder sie fühlen sich ganz von Licht umgeben. Auch die Singenden kommen in einen intensiven Prozess. Das Wiederholen des Liedes bringt sie in einen entspannten, manchmal trance-ähnlichen Zustand. Das gemeinsame Singen wird als tragend und verbindend erfahren, Emotionen werden ins Fließen gebracht und körperliche Beschwerden können sich verringern.

Verantwortung

Die Schwingungen beim Singen, speziell bei spirituellen Gesängen, können im Menschen starke Gefühle und Stimmungen auslösen. Jede/r Teilnehmende hat die Verantwortung für sich persönlich. Dennoch ist es die Aufgabe der TherapeutIn

bzw. SeminarleiterIn, alle Teilnehmenden wahrzunehmen. Sie sollte im Prozessverlauf deren individuelle Situation berücksichtigen, momentane Befindlichkeiten und ausgelöste Emotionen begleiten. Gerade ober-tonreiches heilendes Singen ist ein starkes Medium und muss sorgfältig dosiert eingesetzt und mit besonderer Sensibilität begleitet werden. Es kann „Ich-auflösend“ bzw. dissoziativ wirken. Eventuell können alte traumatische Erfahrungen erneut mobilisiert werden. Darauf sollte die Leiterin vorbereitet sein. Mir sind aufgrund meiner früheren Tätigkeit als Ärztin in der Psychiatrie psychische Ausnahmezustände vertraut.

Ich erlebe es, dass viele Schwingungsinstrumente, wie Monochord, Klangschalen und Gongs heutzutage sehr unbedarft, ohne genug Wissen über mögliche Wirkungen, eingesetzt werden, ohne die notwendige professionelle Begleitung anzubieten. Es ist wichtig, solche Methoden verantwortungsvoll einzusetzen und in Abstimmung zu dosieren.

Trauerbegleitung in Gruppe

Die thematische Auswahl und das Singen bestimmter Lieder ist eine ausgezeichnete Methode, um solche

Prozesse außerhalb des Verbalen zu begleiten.

Wir singen in einem Seminar „Oh, go in Beauty“, ein Abschiedslied. Eine Frau weint. Ich frage sie, ob sie etwas mitteilen möchte. Sie erzählt, dass sich ihre Freundin vor 3 Monaten umgebracht hat. Es geschah für sie so plötzlich und unerwartet, sie könne es immer noch nicht verstehen. Ich rege an, noch einmal dieses Lied zu singen und dabei die Teilnehmerin und ihre verstorbene Freundin in Liebe zu visualisieren. Wir wiederholen im Kreis sitzend mit ihr den Chant so lange, bis sie sich beruhigt und entspannt hat. Anschließend sagt sie erleichtert: „Ich habe zum ersten Mal richtig trauern können, ohne Schamgefühl. Ich fühlte mich von dem Singen und der Gruppe in meiner Trauer angenommen und getragen.“

Beispiel für Einzelsitzung

Eine Klientin kam zu mir und berichtete, immer wenn sie bei Auftritten sprechen müsse, fange ihre Stimme an zu „piepsen“. Sie habe schon über längere Zeit ohne Erfolg Logopädie und Atemtherapie in Anspruch genommen. Am Beginn des Gespräches frage ich sie nach ihrem persönlichen Bezug zu ihrer Stimme. Sie antwortete, und ich konnte Folgendes beobachten: die Tonlage ihrer Stimme erhöhte sich innerhalb eines Satzes um eine Oktave und ihre Angst wurde in ihrem Körper und ihrem Gesicht sichtbar. In dieser und den darauf folgenden Sitzungen ging es schwerpunktmäßig darum, dass sie ihren Atem strömen lassen sollte, wobei viel Trauer zum Vorschein kam und sie fast nur weinte. Sie traute sich anfänglich noch nicht zu tönen. Starke Gefühle und Erinnerungen aktualisierten sich im Verlauf des Prozesses und ihre persönli-

che Überforderung im Alltag wurde ihr deutlich.

Meine Aufgabe bestand darin, sie in dieser Situation achtsam zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, ihre Gefühle zuzulassen, sich ihr Erleben zuzugestehen. Der gesamte Prozess ging über 10 Sitzungen in drei Monaten, in denen sie überwiegend weinte. Sie traute sich allmählich ihre Stimme einzusetzen, indem ich sie vorsichtig einlud, mit mir mitzutönen und zu singen.

Am Ende jeder Sitzung klang ihre Stimme tiefer, schwingend in ihrem Körper. Die Blockierung in ihrer Stimme konnte durch diese Prozesse aufgelöst werden. Mich beeindruckte erneut der Prozess, wie über Atmen,

Tönen und Singen in einem geschützten Rahmen zurückgehaltene Emotionen so in Fluss kommen und ins Erleben integriert werden können.

Über das Tönen und Singen können wir uns begegnen. Wir weben unsere Stimmen und Töne zu einem Netz, das uns verbindet und trägt. Kraftlieder zu Gott, zur Mutter Erde und Natur, zu Licht und Frieden stärken uns in unserer Kraft und in unserem Selbstaussdruck. Sie bringen unseren Körper und unsere Psyche/Seele in heilende Schwingung und Harmonie.

Ich ende mit ein paar Liedzeilen aus meiner aktuellen CD *Leben* (2011).



Carien Wijnen

Geb. 1956 in den Niederlanden, Medizinstudium, Tätigkeit als Ärztin in der Psychiatrie, klassische Gesangsausbildung, dreijährige naturheilkundliche Ausbildung (HP), Schwerpunkte: klassische Homöopathie, Astromedizin, Chinesische Medizin, Massage, Fußreflexzonen-therapie. Heilpraxis seit 1986. Weiterbildungen u. a. in Musiktherapie, Belcantogesang, Jazzgesang, Atemarbeit, therapeutischer Stimmarbeit, experimentellem Gesang, Obertongesang, Kreistänzen, Körperpsychotherapie, Energiemedizin. Auftritte als Sängerin mit verschiedenen MusikerInnen (Jazzballaden, spirituelle Lieder) und ihrem Chor „Chorabella“ (Weltmusik), Workshopkonzerte, Mitsingkonzerte.

Weiterbildungen

Nächste dreijährige Weiterbildung (Basis/Aufbau) „Ganzheitliche Stimmarbeit und Gesangstherapie“ (F/M) am ISGT (Institut für ganzheitliche Stimmarbeit und Gesangstherapie) Berlin.
Nächster Basiskurs:
ab Februar 2012.
Dauer: 20 Tage in 6 Modulen
Info: siehe Homepage:
www.healingvoice.de

Singen ist Leben, Singen entzückt,
Singen macht Freude, und macht uns beglückt,
Singen ist Liebe, es öffnet das Herz,
bringt uns den Frieden, nimmt uns den Schmerz.

R/ Singe dein Leben, lache dabei,
spüre die Freude, singe dich frei,
Singe dein Leben, tanze dabei,
erlebe die Weite, singe dich frei.

Singen lässt strahlen, nimmt Dunkelheit fort,
Singen bringt Wärme – ins Fließen sofort,
Singen bringt Heilung, schwingt tief in dich ein,
Du spürst ihre Wirkung, es wird dich befreien.

R/. Singe dein Leben, weine dabei,
erlebe die Tiefe, singe dich frei,
Singe dein Leben, lache dabei,
spüre die Freude, singe dich frei!

Literatur

- Adamek, Karl: Singen als Lebenshilfe. Zu Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Münster 1996.
Bossinger, Wolfgang: Die heilende Kraft des Singens. Battweiler 2006.
Garfield, Laeh Maggie: Der heilende Klang. Das wunderbare Netz von Stimme, Ton und Gesang. München 1989.
Goldmann, Jonathan: Heilende Klänge. Die Macht der Obertöne. München 1994.
Kia, Romeo Alavi: Stimme, Spiegel meines Selbst. Ein Übungsbuch. Bielefeld 2001.
Berger, Lutz (Hrsg.): Musik, Magie & Medizin. Neue Wege zu Harmonie und Heilung. Paderborn 1997.
Hamel, Peter Michael: Durch Musik zum Selbst. München 1981.
Hildebrandt, Moser, Lehofer: Chronobiologie und Chronomedizin. Stuttgart 1998.
Tomatis, Alfred A.: Der Klang des Lebens. Reinbek bei Hamburg 1987.