

Essay

Singen macht Mut

Ronja Ernsting

Zwei Personen stehen vor der längsten Hängebrücke der Welt, der Highline 179 in Reutte:

„Eigentlich möchte ich ja gern darübergehen, aber ...“

„Komm wir gehen gemeinsam!“

„Nein, ich weiß, wie es geht! Geh du voran, ich möchte dich sehen.

Ich entscheide, wann ich losgehe, und dann singe ich mich da durch!

Oh, oh, oh, we're thousand miles from comfort,

we have travelled land and sea,

but as long as you are with me, there's no place I'd rather be ...“

406 Meter weiter in 114 Metern Höhe: „YEEEEAAAAAH, geschafft!“

Was hat hier Starre in Bewegung, Angst in Mut verwandelt?

Die Stimme wird im Kehlkopf während des Ausatmens erzeugt, und wenn sie erklingt, berühren sich seine beiden Stimmlippen normalerweise auf ganzer Linie, sie schließen. Doch vorher müssen wir Luft holen und hierzu öffnen sich die Stimmlippen, damit die Luft in die Lunge fließen kann. Beim Ausatmen nimmt der Atem den umgekehrten Weg. Zum Singen nähern sich die beiden Stimmlippen im fließenden Ausatemstrom einander an und beginnen zu schwingen. Wenn sich die Stimmbänder vollständig, leicht und weich schließen, entsteht im Körper gleichzeitig ein „stimmiges Gefühl“.

Wir haben auch eine Stimme bzw. einen Stimmklang, wenn die Stimmbänder nur unvollständig schließen, z. B. bei einer Recurrensparese oder bei zusätzlich gewachsenem Gewebe wie Stimmknötchen. Allerdings wird diese Berührungsqualität als störend erlebt, oftmals schließlich mit Druck kompensiert; dann klingt sie rau oder kraftlos. Der Berührungskontakt auf glottaler Ebene fühlt sich dann „nicht stimmig“ an.

Indem die Stimme zeitgleich Spannungs- und Druckverhältnisse des Körpers nach innen und außen abbildet, spiegelt sie die innere

und äußere Haltung eines Menschen. Ton und Tonus gehören zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Die allgemeine Beweglichkeit und die Gesundheit beeinflussen den Muskeltonus genauso wie das subjektive Empfinden. Ob sich Menschen sicher oder unsicher fühlen, ist hörbar in tief und hoch, laut und leise, kraftvoll und gehaucht, klar und geräuschvoll. Auch soziale und emotionale Faktoren bilden sich in der Stimme ab, die einen Menschen auszeichnet. In ihrem Klang sind Freude, Ruhe und Sicherheit, genauso aber auch Angst und Stress hörbar, fühlbar und schließlich äußerlich sichtbar.

Solange auf der Brücke Angst und Unwohlsein den Zustand bestimmen, klingt eine Stimme anders, als wenn sich Mut und Freude eingestellt haben. Und weil wir unsere Stimme fühlen und hören, können wir uns auch selber einstimmen, und sie wird zu einem Instrument, das uns helfen kann, schwierige Situationen selbstwirksam zu meistern.

Wer singen will, muss zuerst mal atmen und seinen Atem bewusst kontrollieren können. Nur wer atmet, kann aus voller Brust singen. Für Totstellreflex und Starre ist hier kein Platz. Singen hat Rhythmus und Takt, Zeit bleibt nicht stehen, sondern fließt. In einem lebendigen Prozess passen sich dort Atem, Stimmlippen und Körperbewegung ständig aneinander an, spiegeln und beeinflussen sich. Wenn die Stimmlippen optimal auf ganzer Linie schließen, wird der Klang kräftig und beweglich in der Melodie. Und weil das hörbar ist, wird der Vorgang zu einer sich selbst verstärkenden Feedback-Schleife, die sich auf den ganzen Körper ausweitet. Die Resonanz der Klänge verstärkt das Wohlgefühl und ein Sichspüren in der Bewegung.

Der Bewegung kommt auf der Brücke eine große Bedeutung zu. Die Arme und der Schritt schlenkern im Takt, sie schwingen gradlinig, zielgerichtet und flexibel zugleich. Das Gehen aktiviert Stellimpulse



in allen Körpergelenken, auch in den Stellknorpeln im Kehlkopf, im Kiefergelenk und den unechten Gelenken des Brustkorbes.

Auch das Atmen mobilisiert ständig die gelenkigen Verbindungen von Wirbelsäule, Rippen und Brustbein. Der Brustkorb öffnet und schließt sich. Die Aryknorpel bewegen sich durch den Atemfluss innerhalb des Kehlkopfes. Sie öffnen und schließen die Stimmritze. Und schließlich öffnet und schließt sich der Kiefer, wenn der Mund einzelne Laute formt. Wenn die drei Ebenen von Brustkorb, Kehlkopf und Kiefergelenken im Einklang sind, synchronisieren sich Rhythmus, Tempo und Dynamik. Mit innerer Stimmigkeit entsteht ein Zutrauen, auch die äußere Situation zu meistern.

In unserer Geschichte bittet die eine Person die andere, vorauszugehen. Sie schafft sich so ein Objekt, das sie anschauen kann. Wenn wir uns im Raum bewegen, tauschen sich Augen und Gleichgewichtsorgan kontinuierlich aus. Der Augenkontakt zu einem vorausgehenden Menschen kann als Nahziel unterstützen, denn der Fokus öffnet die Augen, doch der Blick verliert sich nicht in einer unbestimmten Weite. In der Polyvagalthorie geht Stephen Porges von einer Art Vorspiel zu einer sozialen Bindung aus. Er schreibt: „Die neuronale Regulation dieser Muskeln vermag durch Blickkontakt, Prosodie, Gesichtsausdruck und Modulation der Muskeln des Mittelohres zwecks besserer Unterscheidung der menschlichen Stimme von Hintergrundgeräuschen die soziale Distanz zu verringern“ (Porges 2010, S. 197). Weiter beschreibt er: „Wird hingegen der Tonus der zu diesen Muskeln verlaufenden Vagusbahnen abgeschwächt, sinken die Augenlider herab, die Prosodie flacht ab, positive und Nähe signalisierende Formen des Gesichtsausdrucks werden seltener, die Fähigkeit, menschliche Stimmen von Hintergrundgeräuschen zu unterscheiden, wird beeinträchtigt, und die Fähigkeit, Verhaltensweisen sozialen Engagements anderer

Menschen wahrzunehmen, kann verloren gehen“ (Porges 2010, S. 197). Im Gegensatz zur Haltung „Augen zu und durch“ entsteht so „Augen auf und mutig durchleben“.

Das Zentrum zur Verarbeitung von visuellen Reizen und das Atemzentrum liegen im Gehirn dicht beieinander, sodass sie sich wechselseitig beeinflussen und die Augenbewegungen wiederum die Atmung fein abgestimmt regulieren können. Sehen und fühlen Sie selbst:

Schließen Sie ruhig einmal die Augen und beobachten Sie, was in Ihrer Atmung geschieht.

Die meisten Menschen nehmen für einen Moment eine Vertiefung der Atmung wahr.

Blicken Sie einem vertrauten Menschen in die Augen. Wie nehmen Sie Ihre Atmung wahr?

Die Atmung organisiert sich oftmals ruhig, fließend.

Wandern Sie mit Ihren Augen einmal die Brücke (Bild) entlang, hinauf und hinunter. Wie reagiert Ihre Atmung? Oft koordinieren wir Augen und Atmung, das Einatmen geschieht in der einen Richtung, das Ausatmen in der Gegenbewegung.



Da wir den eigenen Gesang hören und spüren, ist die Stimme im Körper selbstwirksam. Der Schall gelangt auf zwei Wegen ins Innenohr: über die Luftleitung, dann über die Knochenleitung. Mit Hilfe der Luftleitung ordnen wir den eigenen Körper räumlich ein. Der Schall richtet sich an den Raumgrenzen aus und trifft dann leicht verzögert auf die eigenen Ohren, und zwar je nach Lage der reflektierenden Schallgrenzen in einer zeitlichen Differenz zwischen rechter und linker Ohrmuschel. Es ist kein Zufall, dass das Gleichgewichtsorgan zum Innenohr gehört, denn schon früh lernen wir über die auditive Wahrnehmung einen ausgeprägten Raum-Lage-Sinn des eigenen Körpers.

Das Knochenleitungssystem aktiviert den taktil-kinästhetischen Sinneskanal, die Schallwellen führen zu feinen Vibrationen und schaffen ein Gefühl für sich selbst. Das ist besonders wichtig bei diffus erlebten Räumen wie einer lange Hängebrücke im Gebirge, aber auch in Arztpraxen mit langen, weiß gestrichenen Fluren sowie Räumen mit diffusen Geräuschquellen und Lautstärken von großen Menschenmengen oder Autos, aber auch bei Stille in den Bergen.

Verarbeiten wir visuelle Impulse, geraten normalerweise die auditiven Impulse in den Hintergrund. Die Stimme hilft, sich sowohl räumlich besser zu verorten, als auch sich als aktiv zu spüren.

In vielen Situationen machen sich Menschen mit Singen Mut. Einige trauen sich nur singend und laut sprechend in den Keller eines Hauses. Mannschaftssportler und ihre Fans singen Vereinslieder, manche tanzen auch, bewegen sich miteinander rhythmisch. Beeindruckend war der Haka-Tanz bei einem Rugbyspiel der Neuseeländer gegen Australien vor einigen Jahren. Nicht nur bei langen Hängebrücken, sondern an allen Übergängen von der Hochzeit bis zur Beerdigung, bei Abschieden und in Willkommenssituationen wird gesungen. Wir singen schon für unsere Kinder, wenn sie noch nicht sprechen können. Experten für Bindungstheorien, wie Monika Nöcker-Ribaupierre, beobachten schon lange, welchen Einfluss das auditive System auf die psycho-emotionale Entwicklung bei Säuglingen hat.

Gemeinsames Singen stärkt die Gemeinschaft und die soziale Verbundenheit und alle regulieren sich selbst. So stabilisiert das Lieblingslied „Rather be“ von Clean Bandit körperlich und gefühlsmäßig. Wer sich atmend lebendig fühlt und sich hört, versichert sich seiner selbst und kommt in Bewegung; jetzt ist es möglich, die Brücke zu überqueren.

Yehudi Menuhin schrieb: „Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unseren Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“ Wie können die Stimme und das Singen auch in der Zahnarztpraxis helfen, Stress abzubauen? Zuerst einmal ganz banal: Selbst in einem Arzt-Patienten-Gespräch bekommen Patienten mehr Sicherheit, wenn sie zu Wort kommen und Gehör finden. Wenn der Patient für eine Zahnbehandlung den Mund offen und ruhig halten muss, ist artikuliertes Singen sicher nicht möglich.

Doch viele hilfreiche Aspekte hat schon das Summen. Es vertieft und verlängert die Atmung, und die Vibrationen aktivieren die Propriozeption. Wo singen vielleicht schwierig ist, geht summen immer. Dadurch hat der Patient eine Möglichkeit, selber aktiv zu sein und sich mit leichten Bewegungsimpulsen lebendig zu fühlen. Und gemeinsames Summen kann Vertrauen schaffen. Besonders Kinder kennen viele kleine Lieder vom Geburtstag bis zu den Jahreszeiten und haben es gerne, wenn man ihnen beispielsweise zum Einschlafen vorsingt. Selbst demente Patienten erinnern sich oft an lange Liedtexte, und hierüber lässt sich ein Bezug zu ihnen herstellen. Oft entstehen nette Dialoge auf der Suche nach der 2. und 3. Strophe. Die Melodien übertönen die Geräusche des Raumes. Sie rhythmisieren die Abläufe und Patient und Behandlungsteam erleben die Atmung als untereinander abgestimmt. Singen vertieft die Atmung und ist per se anxiolytisch. Mit einer guten Stimmung macht die Arbeit einfach mehr Freude.

Literatur

Stephen Porges: Die Polyvagaltheorie, Junfermann Verlag, 2010.

Monika Nöcker-Ribaupierre (Hg.): zeitpunkt musik, Reichert Verlag, 2012.

David Jonas, Anja Daniels: Was Alltagsgespräche verraten, Heyne Verlag, 1992.

Ulfried Geuter: Körperpsychotherapie, Springer Verlag, 2015.



Ronja Ernsting hat an der CJD-Schule für Atmung und Stimme, Bad Nenndorf die Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin absolviert und arbeitete seither als Therapeutin in diversen Praxen und dem Stimm- und Sprachheilzentrum Bad Oeynhausen. In eigener Praxis für Atmung und Stimme kooperiert sie seit vielen Jahren mit

Ärzten, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten.

Als Ausbilderin ist sie an der CJD-Schule für das Fach Einzel-sprechen tätig und als Referentin unterrichtet sie in verschiedenen Ausbildungsinstituten zum Thema Stimme.

Korrespondenzadresse: info@ronjaernsting.de