

Sabine Rittner: „Die Magie der Stimme in der Psychotherapie“

Erschienen in: In: H.-H. Decker-Voigt, R. Spintge (Hg.): Musik und Gesundsein, Halbjahreszeitung für Musik in Therapie, Medizin und Beratung. Ausgabe 12/2006, S. 10-13. Lilienthal: Eres.

*„Wir Menschen sind
im Singen schöpfende und schöpferische Klangwesen:
Wir vermögen durch Gesang
unsere Welt und unser Handeln zu beseelen,
singend Liebe, Freude, Hoffnung und Zuversicht zu schenken,
uns aber auch den Schmerz von der Seele zu singen
und unser Herz durch Verzeihen zu beschwingen:
wir vermögen zum Lobpreis der Schöpfung
einiger Gesang zu sein.“
(Yehudi Menuhin, 1999)*

Schöpfungsmythen vieler Kulturen erzählen davon, dass die Welt aus Klang erschaffen wurde. Am Anfang erklingt das Wort, der Schrei oder der Schöpfungsgesang, aus dem heraus die Welt geboren wird. Der 80-jährige Schamane Saryglar aus Tuva drückte das einmal in einem Gespräch mit mir folgendermaßen aus: *"Alles, was auf der Erde existiert, klingt: die Flüsse, die Berge, die Steppe...alles hat seine Stimme."* Hafiz, der berühmte Sufi-Dichter des persischen Mittelalters (1320-1389) sagt es so: *"Ich lausche der Stimme jeder Kreatur und jeder Pflanze, jeder Welt und Sonne und Galaxie – während ich den Namen des Geliebten singe (Allah)! Ich erwachte und fand Violine und Cello, Flöte und Harfe und Trompete, Zymbal, Glocke und Trommel – alle in mir! Vom Kopf bis zur Zehenspitze, jeder Teil meines Körpers singt und klatscht in Demut und Freude!"* (Übers.S.R.)

Unsere Stimme ist das faszinierendste und vielseitigste Musikinstrument, das je erschaffen wurde. In Indien bezeichnet man sie als „Königin der Instrumente“. Sie entspringt zwar dem Kehlkopf, dem kompliziertesten motorischen System des Körpers, benötigt aber unseren gesamten Organismus, von den Fußsohlen bis zum Schädeldach, als Resonanzkörper, um hörbar zu werden. An der Stimmgebung sind nur allein im Bereich des Halses mehr als 100 Muskeln beteiligt. Jedes Wort, das unterlegt ist mit unserer Stimme, jeder einzelne gesungene Ton bedeutet eine höchst komplexe Koordinationsleistung in der Feineinstellung all dieser Muskelspannungen und Nervenaktivitäten. Die Innervierung des Kehlkopfes erfolgt durch einen Ast des Nervus vagus. Daher ist unsere Stimme so unmittelbar verknüpft mit unserem Vegetativum, mit unserem aktuellen Befinden und mit dem was "hindurchtönt" von unserer Persönlichkeit (per-sonare). In den Klang unserer Stimme prägen sich im Laufe des Lebens all unsere Lebenserfahrungen ein: sie ist ein "Hologramm der Persönlichkeit" (Adamek, 1999). Auch physikalisch betrachtet gibt es keine zwei gleichen Stimmen auf der Welt. Die Kriminalistik hat aus dieser Erkenntnis heraus hochpräzise Stimmerkennungssysteme entwickelt. Unsere Stimme gleicht, unabhängig von vorübergehenden Stimmungen, einem unverwechselbaren klanglichen Fingerabdruck.

Noch unmittelbarer als Musik, die in Form von Schallwellen von außen über das Gehör und die Oberfläche der Haut auf unseren Organismus einwirkt, stellt das

aktive Singen zusätzlich ein intrapersonelles Geschehen dar, das den singenden Menschen von innen her zutiefst beeinflusst. Eine meiner Seminarteilnehmerinnen sagt: *"Meine Stimme kriegt eine völlig andere Qualität. Als ich herkam war es etwas, womit man nach vorgegebenen Mustern Töne erzeugt, bestimmte Lieder singt. Jetzt habe ich entdeckt, dass sie gar nicht nur nach außen geht, sondern auch im Körper so vieles auslöst!"*

In psychophysiologischer Hinsicht stimuliert der Klang der Stimme, wie wir inzwischen aus Untersuchungen wissen, vielfältige messbare Veränderungen im Körper, die sich schon nach kürzester Zeit gesundheitsfördernd auswirken:

- Singen steigert die Endorphinproduktion (Endorphine sind körpereigene Opiate, die schmerzstillend wirken und stimmungsaufhellend).
- Singen stimuliert die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin (es lässt Menschen friedfertig, vertrauensvoll und liebevoll bezogen sein).
- Die Resonanzen von Vokalen lösen Durchblutungsverbesserungen in ganz bestimmten Körperregionen aus.
- Singen kann überschüssige Magensäure reduzieren.
- Durch die Atemintensivierung und verstärkte Zwerchfellaktivität wird eine Stimulation sämtlicher Organfunktionen in der Bauchregion angeregt und die Verdauung reguliert.
- Singen weckt physische Kraftreserven (früher halfen dazu die Arbeitslieder).
- Singen verbessert die Herzratenvariabilität (ein wichtiger Indikator für die Gesundheit unseres Herzens). Speziell das wiederholte Rezitieren von spezifischen Lautformeln, gesungenen Gebeten oder Mantras kann die Atmung auf 6 Schwingungen pro Minute einschwingen. Hierdurch wird ein Resonanzeffekt mit den endogenen Rhythmen des Blutdrucks und des Herzschlages ausgelöst, der harmonische, regenerierende Herzpulsationen herbeiführt (Herzkohärenz).
- Singen stärkt das Immunsystem. Beck, der diese Zusammenhänge an der University of California erforschte, fand bei Chorsängern eine Steigerung der Immunglobulins A (ein krankheitsbekämpfendes Protein) um bis zu 240%. Er entdeckte auch Zusammenhänge zur inneren Beteiligung der Sänger: „Je leidenschaftlicher und hingebungsvoller die innere emotionale Beteiligung beim Singen, umso stärker ist die heilende Wirkung“ (in: Bossinger, 2005).
- Aktive Sänger und Menschen, die viel und lustvoll singen, sind nachgewiesenermaßen gesünder und leben länger als der Durchschnitt der Bevölkerung. Singen in Gemeinschaft stärkt und wirkt Vereinsamung entgegen.

Beim Singen aktivieren wir also eine komplette Apotheke in uns, deren „Medikamente“ jederzeit kostenlos zur Verfügung stehen: aktives Singen ist ein natürliches Dopingmittel, ein Antidepressivum, ein Schmerzmittel und ein Anti-aging-Mittel, ein Muskelrelaxans, ein Aphrodisiakum und vieles mehr. Wer sich detaillierter für die psychophysiologischen Wirkungen des Singens interessiert, dem empfehle ich nachzulesen bei Bossinger „Die heilende Kraft des Singens“, 2005, dort werden die komplexen Zusammenhänge sehr gut verständlich erläutert.

Interessant ist darüber hinaus ein Phänomen, auf das uns neueste neurobiologische Forschungen aufmerksam machen: Wenn wir angenehme Musik hören, so werden in unserem Gehirn gleichzeitig Areale aktiviert, die normalerweise dem aktiven Singen vorbehalten sind. Das bedeutet: wann immer wir Musik hören, die uns gefällt, singt unser Organismus -bewußt oder unterschwellig- mit. (Kölsch in Jochims, 2005)

In nunmehr fast 30 Jahren meiner Beschäftigung mit dem Phänomen der menschlichen Stimme und der Frage, was wirkt, wenn Menschen singen, stehe ich immer wieder staunend vor dem Universum, das sich im Klang unserer Stimme auftut, höre dank neuester Forschungen „Klangfarben“, die mit neuen Darstellungsformen uraltes Wissen der Erfahrungsheilkunde, der Weisen und der Schamanen bestätigen, entdecke immer wieder neue, mir bis dahin unbekannte Zusammenhänge, lausche faszinierenden „Zwischentönen“. Manchmal fühle ich mich ganz am Anfang dieser Erkundung, oft fehlen mir Worte für die Dimensionen des Erlebens beim Singen. Dann wieder versuche ich, das Thema zu versachlichen, um es in Ansätzen „greifbar“, lehrbar und vermittelbar zu machen. Im Rahmen meines **Forschungsprojektes zur "Stimme in der Psychotherapie" (StimMusTher)** (Rittner, 1998a) habe ich daher sieben Kriterien entwickelt, die differenzieren helfen worum es geht, wenn wir mit der Stimme therapeutisch arbeiten:

1. Die Stimme dient in jeder Psychotherapie als **Medium** der verbalen und nonverbalen Beziehungsgestaltung. Sie ist das „Transportmittel“ für gesprochene Sprache. Prosodie, d.h. der klangliche Anteil der sprachlichen Kommunikation, ist von der Wortbedeutung her "das, was hinzu singt". Über die Stimme vermittelt sich die emotionale „Tönung“, die beim gemeinsamen Singen erheblich intensiviert wird.

2. In der körperorientierten Musikpsychotherapie wird die Stimme darüber hinaus als **Methode** eingesetzt. Sie dient als „Arbeitsmittel“ in der Therapie. Dabei stehen uns vielfältige Interventionen auf der übungs-, erlebnis-, konfliktzentrierten Ebene zur Verfügung. Die „Magie“ der musikpsychotherapeutischen Arbeit mit der Stimme liegt vor allem darin begründet, dass im rein stimmlichen Ausdruck keine Stagnation, kein Steckenbleiben möglich ist. Solange wir atmen und diesen Atem tönend hörbar machen, gerät etwas in Bewegung. Symptomfixierung oder auch „Problemtrance“, wie wir es in der klinischen Hypnotherapie nennen, lassen sich im aktiven Tönen beim besten Willen nicht lange aufrecht erhalten. Jeder gelungene Versuch, ein belastendes Gefühl, ein Thema, einen Konflikt, ein Problem in Geräusche, Laute, Töne, Melodien zu übersetzen, ihm stimmlich Ausdruck zu verleihen, mag er auch noch so leise oder zögerlich oder "hässlich" sein, führt durch den selbstreflektorischen Prozess der Atemstimulation und der Aktivierung von Resonanzvorgängen im Organismus zu einer Verflüssigung des Status quo, führt zur Erschließung von unwillkürlichen physischen und unbewussten psychischen Ressourcen. Sehr wichtig ist allerdings hierbei, dass **alle** Lautäußerungen bewertungsfrei zugelassen werden, nicht nur „Gesang“ im klassischen Sinne. (Siehe hierzu meine Anregung zu einer „Entdeckungsreise“ mit der Stimme auf der letzten Seite dieses Heftes.)

3. Die Stimme dient ebenso als **Indikator** für die Qualität der therapeutischen Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung. Sie bietet klangliche Hinweise für emotionale intra- und interpersonale Veränderungsprozesse in der Therapie – sowohl für Therapeuten als auch für Patienten. Unsere Patienten erfahren klanglich-nonverbal sehr viel über uns, das ist gut so, und es ist sehr wichtig für den Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung. (Aus diesem Blickwinkel betrachtet erweist sich das klassische psychoanalytische Abstinenzkonzept als rein theoretisches Konstrukt.)

4. Die Stimme kann als wichtiges **Diagnostikum** dienen. Wenn wir mit einem Gegenüber kommunizieren, so entnehmen wir, wie Kommunikationswissenschaftler

herausfanden, knapp 40% aller Informationen nur alleine aus dem Klang seiner oder ihrer Stimme. Als Musikstudentin faszinierte (und irritierte) mich die Tatsache, dass mein Gesangsprofessor bereits aus wenigen Tönen, die ich am Beginn des Unterrichts sang, entnahm, wie meine momentane Verfassung war und mir dies zutreffend spiegeln konnte. Der Phoniater Moses entwickelte bereits vor 50 Jahren eine „Technik und Theorie der Stimm-Analyse“. Auch wenn seine diagnostischen Rückschlüsse heute als historisch zu betrachten sind, so hat er doch bereits im Kern erkannt, dass die „Stimmdynamik“ das „Spiegelbild der Psychodynamik“ ist (Moses, 1956). Im Stimmklang wird die Not unserer Patienten hörbar, die Verlassenheit, die Angst, ebenso aber klingen auch ihre Fähigkeiten an, ihre Kräfte, ihre Wünsche und Sehnsüchte, lange schon, bevor sie sich in Worte fassen lassen. Um das diagnostische Potenzial, das im Stimmklang verschlüsselt ist, in der Therapie nicht nur intuitiv, sondern gezielt und ressourcenorientiert nutzbar machen zu können ist es wichtig, Musiktherapeuten in ihrer Stimmausbildung sehr differenziert zu schulen.

5. Stimme als **Symptom**:

Stimme ist für die meisten Menschen etwas sehr Selbstverständliches. Erst wenn sie ihren Dienst versagt, z.B. bei einer Halsentzündung, erleben wir plötzlich, wie eingeschränkt wir ohne das Funktionieren unserer Stimme sind. Ich behandle PatientInnen mit chronifizierten Stimmstörungen psychotherapeutisch. Dabei gehe ich davon aus, dass es sich bei nicht organisch bedingten Stimmstörungen (funktionellen und psychogenen Dysphonien) immer um ein komplexes psychosomatisches Geschehen handelt. Ich verstehe sie als klangliche Manifestationen von belastenden Lebenserfahrungen, von Traumatisierungen und verdrängtem Konfliktmaterial.

Lassen Sie mich hierzu folgendes erläutern:

Wir unterscheiden zwischen

- **Primärfunktionen** des Stimmapparates wie Gasaustausch, Schutz der Lungen bei der Nahrungsaufnahme, Nahrungszerkleinerung und -beförderung, etc.
- **Sekundärfunktionen**, wie z.B. der Fähigkeit zur differenzierten Lautgebung, die als Folge die Ausbildung von Sprache ermöglichte und
- **Tertiärfunktionen**, wie ich sie nenne: Larynx und Pharynx (Kehlkopf und Rachenraum) dienen hierbei auf einer späten Stufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte als "emotionales Ventil". Daher entwickeln sich funktionelle und psychogene Stimmstörungen im Sinne einer **Selbstschutz**reaktion, die sich im wahrsten Sinne ver-**selbst**-ständig hat. Sie sind als fehlgeschlagener, unbewusster Lösungsversuch zu verstehen, der sich an diesem hochsensiblen physiologischen Schutzorgan aufgrund seiner Ventilfunktion ausdrückt.

Auf der Ebene der Primärfunktionen husten wir, wenn wir uns verschluckt haben, um die Lunge vor Fremdkörpern zu schützen. Mit Hilfe der Sekundärfunktionen wird durch Spotanäußerungen wie "ihgitt" oder "aah" bei angenehmen oder ekelerregenden Eindrücken im Rachenraum reflektorisch blitzschnell eine Enge bzw. Weite ausgelöst. Und auf der Ebene der Tertiärfunktionen entspricht dies dem Schutz vor emotional überfordernden Eindrücken von außen (für ein Kind z.B. streitende, schreiende Eltern) sowie der Angst vor Überflutung durch den Ausdruck der im Innern verborgenen, unangenehmen Gefühle (z.B. Wut, Schmerz, Angst). Daher muss es ein zentrales therapeutisches Ziel sein, den Ausgleich zwischen den Ein- und Ausdruckspotenzialen der Patienten wieder herstellen zu helfen.

6. Unsere Stimme ist außerdem ein hocheffizientes, sehr wirksames **Selbstheilungs-Mittel**. Sie dient zur Eigenstimulation, zur Spannungsabfuhr, zur Angstbewältigung, zur Mobilisierung von körperlichen Kraftreserven, zur Beruhigung, als Mittel der Regression, als sinnliches Lustobjekt und vieles mehr. Singen ist das schnellstwirksamste und nebenwirkungsärmste Antidepressivum, das ich kenne und das uns jederzeit zur Verfügung steht. Patienten können mit Hilfe des Atems und ihrer eigenen Stimme wichtige Impulse zur einfachen Selbstregulation erhalten und praktisch in ihren Alltag übertragen. Dies stärkt ihre Autonomie und kann sie ressourcenorientiert unterstützen auf ihrem Weg zu einer „bezogenen Individuation“ (Stierlin).

7. Nicht zuletzt dient die Stimme seit Urzeiten als "Werkzeug" zur Bewusstseinsveränderung, als **Methode zur Tranceinduktion** (Rittner, 1998b). In vielen Kulturen wird die bewusstseinsverändernde Kraft von Lautsilben in sakralen Zusammenhängen und Heilungsritualen gezielt eingesetzt: Rituelle Formeln mit wiederkehrenden Lauffolgen (z.B. christliche Litaneien, hinduistische und buddhistische Mantras, sufische Dhikr-Gebete) nutzen das in jahrtausendealten Erfahrungen kristallisierte Wissen über die gezielte Veränderung der Eigenresonanzen, vornehmlich durch den Klang der Vokale in bestimmten Körperräumen, um spirituelle Erfahrungen zu initiieren und Heilungsprozesse anzuregen. Ein Grundprinzip, mit dem veränderte Bewusstseinszustände ausgelöst werden, liegt in der Bündelung von Wahrnehmung. Hier stellt die Stimme neben dem Atem und gleichförmigen, wiederkehrenden Körperbewegungen ein körpereigenes Medium mit enormer autosuggestiver Wirksamkeit dar. Die sich selbst potenzierenden Rückkoppelungseffekte der Klangwahrnehmung über Ohr und Knochenleitung sowie kinästhetische Vibrationsempfindungen tragen dazu bei, dass Singen immer eine Focussierung von Aufmerksamkeit bewirkt. Singen und Tönen kann sehr leicht Tranceprozesse auslösen, es öffnet Tore zu transpersonalen Bewusstseinsräumen. Mit Hilfe des Singens lässt sich diese wesentliche Dimension von Gesundheit heilsam und vollkommen undogmatisch in die Psychotherapie integrieren (Rittner, 1995).

Eine Teilnehmerin meiner Stimmseminare schreibt nach einer Stimm-Tranceerfahrung:

"Meine Stimme ist heilsam, wärmend. Am „schmerzvollen Ort“ bildet sie dunkle Töne, klagen, knirschen, knarren, sie jammert. Am „warmen Ort“ klingt sie wie das Nest aus Wolle und Seide, kuschelig, die blau-lila-orangenen Farben, das Dämmerlicht, die Ruhe und Geborgenheit. Dort fängt sie an zu jubeln, heiter, schickt warme Wellen zum schmerzvollen Ort, fängt an aufzulösen, heilt."

Und eine andere Teilnehmerin: *"Meine Stimme ist der ganze Raum in mir. Sie läßt mich in meinem Körper schwingen. Sie erweitert meine Grenzen. Sie ist Lust pur. Sie läßt meine Zellen vibrieren. Es ist fast so, als könnte ich mich auflösen. Meine Stimme hat Wärme in meinen Fuß fließen lassen. Die Schmerzen sind weg. Sie hat mich stimuliert. Jetzt bin ich wach, kraftvoll und sehr klar."*

Nicht nur im **aktiven Singen** liegt ein großes Selbstheilungspotenzial, auch **rezeptiv** kann Gesang heilsam wirken. Dies wusste schon As-Suyûfî, ein arabischer Medizingelehrter aus dem 9.Jahrhundert. Er schrieb in seiner „Medizin des Propheten“: *"Gesang zu lauschen ist Wohlgeruch für Seelen, Beruhigung für Herzen, Nahrung für den Geist und gehört zu den wichtigsten Arten der seelischen Medizin. Dies ist (nämlich) eine Ursache für Vergnügen ..., und maßvolles Vergnügen reinigt*

die angeborene Wärme (des Körpers), stärkt die Kräfte der Seele, verlangsamt den Verfall des Alters, indem sie dessen Krankheiten vertreibt, macht die Komplexion reiner und erfrischt den ganzen Körper." (Elgood in Cramer, 1998)

Wie alles, das heilt, abhängig von seiner Dosis, auch „Risiken und Nebenwirkungen“ haben kann, so ist es durchaus möglich, dass das Hören von Gesang süchtig macht. Zum Abschluss eine wahre Geschichte: König Philipp von Spanien litt im Jahre 1773 „zunehmend unter Melancholien, wurde immer apathischer, sprach und aß kaum, ließ Haare und Nägel wachsen, kam selten aus dem Bett und war nicht mehr in der Lage, seine Amtsgeschäfte aufzunehmen. Selbst Urkunden konnte er nicht mehr unterschreiben. Alle Mittel waren schon ausprobiert worden, um den Monarchen zu kurieren – vergeblich. Nun blieb also den Ärzten als letztes Mittel der Wahl die Musik. Carlo Farinelli (1705-1782), einer der größten Kastraten seiner Zeit, wurde -auf dem Höhepunkt seiner Karriere- an den spanischen Hof gebeten. Vorsichtig ging man die Sache an. Der berühmte Sänger wurde in einen benachbarten Raum des Königs gebeten und begann zu singen. Der König richtete sich auf. Seit Monaten war es das erste Mal, dass er wieder Interesse am Leben, am Horchen und Hören bekam. Jede Nacht sang Farinelli nun für ihn – vier Arien, die der König besonders liebte. König Philipp fühlte sich mit der Zeit immer besser und besser“, er begriff seine Krankheit und seine Gesundung und nahm wieder alle seine Pflichten wahr. Allerdings blieb er zeitlebens vom Gesang Farinellis abhängig. Dieser sang für den König bis zu dessen Lebensende allabendlich die selben vier Arien – zehn Jahre lang. Weit mehr als 3600 mal muss Farinelli diese Arien für den spanischen König gesungen haben, bis zu dessen Tod. Der damals weltberühmte Sänger kehrte nie wieder auf die Opernbühne zurück (aus: Cramer, 1998).

Literatur:

- Adamek, Karl (1999). Singen als Lebenshilfe. Zur Empirie und Theorie von Alltagsbewältigung. Münster: Waxmann.
- Bossinger, Wolfgang (2005). Die heilende Kraft des Singens. Norderstedt: Books on demand.
- Cramer, Annette (1998). Das Buch von der Stimme. Zürich: Walter.
- Kölsch, Stefan (2005). Neurokognition der Musik. In: Jochims, Silke (Hg.). Musiktherapie in der Neurorehabilitation. Bad Honneff: Hippocampus.
- Moses, Paus Josef (1956). Die Stimme der Neurose. Stuttgart: Thieme.
- Rittner, Sabine (1995). Stimme. In: Decker-Voigt, H.-H., Knill, P., Weymann, E. (Hg.). Lexikon Musiktherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Rittner, Sabine (1998a). Das Forschungsprojekt „Stimme und Musik in der Psychotherapie“ (StimMusTher) an der Universitätsklinik Heidelberg. In: 10.Ulmer Workshop für Musiktherapeutische Grundlagenforschung. Universitätsklinik Ulm, Abt. für Psychotherapie und Psychosomatische Medizin.
- Rittner, Sabine (1998b). Singen und Trance. Die Stimme als Medium zur Induktion veränderter Bewusstseinszustände. In: Gundermann, H. (Hg.). Die Ausdruckswelt der Stimme. Heidelberg: Hüthig.

Sabine Rittner:

Meine Arbeit speist sich, neben meine persönlichen Lebenserfahrungen, aus sehr verschiedenen Quellen: Musikstudium, Musiktherapie-Studium,

Sonderschulpädagogik, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (Approbation), Gestalttherapie, Atem- und Stimmtherapie, Körpertherapie, Tanztherapie, Klinische Hypnotherapie (M.Erickson), Rituelle Trance (F.Goodman), Traumatherapie. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg (Stimm- und Trance-Forschung, Lehre, ambulante Psychotherapie und Beratung, Kulturmanagement). Freie Seminar-, Vortrags- und Ausbildungstätigkeit im In- und Ausland. Psychotherapie, Coaching und Supervision in eigener Praxis in Heidelberg. Umfangreiche Veröffentlichungen zu meinen Arbeitsschwerpunkten Trance und veränderte Bewußtseinszustände - Musiktherapie - Stimme - Körper - Psychotherapie – Kreativität: www.SabineRittner.de