



Töne finden

Von Ulrich Fischer

Versöhnung mit der eigenen Stimme.
Eine Arbeit mit The Work of Byron Katie
zu Glaubenssätzen über das Singen.

Stelle ich Menschen die Frage „Warum singst du *nicht* – was hindert dich daran?“, dann höre ich bei sängerischen Laien immer wieder ähnliche Formulierungen.

- Ich kann gar nicht singen.
- Ich konnte noch nie singen.
- Früher als Kind hab ich mal gesungen, aber irgendwann hab ich aufgehört damit. (Bei Männern oft während des Stimmbruchs.)
- Ich mag meine (Sing-)Stimme nicht besonders.

Eine NLP-Grundannahme besagt: Menschen verfügen potenziell über alle Ressourcen, die sie brauchen, um die von ihnen angestrebten Veränderungen zu erreichen!

Alle körperlichen Gegebenheiten zum Singen sind in jedem Menschen angelegt. Der Kehlkopf ist so flexibel aufgebaut, dass selbst nach schweren Unfällen meist Lautäußerungen immer noch möglich sind. Singen ist ebenso wie Sprechen von jedem erlernbar durch Eigenwahrnehmung und Nachahmung. Würde ein Kleinkind, nachdem es hingefallen ist, den Gedanken „Ich kann nicht laufen!“ glauben und seine Bemühungen einstellen, verharrte es im Krabbelstadium.

Oftmals erleben wir die Stimmen kleiner Kinder als zu laut. Je nach Kultur werden Kinder mehr oder weniger stark zu einem Stimmeinsatz erzogen, der zum Leben in geschlossenen Räumen und in Gemeinschaft geeignet ist. Das tausendfach gehörte „*Schhhh – sei nicht so laut!*“ entfaltet bei jedem Hören wieder seine hemmende Wirkung und hinterlässt im Laufe der Erziehung deutliche neurolinguistische Spuren.

Die dargestellte Bearbeitung von Glaubenssätzen mit The Work of Byron Katie oder anderen Formaten wendet sich an:

- Laien, die gerne die Hemmschwelle überwinden möchten, mit dem Singen (wieder) zu beginnen
- HobbysängerInnen, die ihren Stimmklang verbessern und ihr Wohlbefinden erhöhen möchten
- Professionelle SängerInnen, die unbewusste Blockaden aufspüren möchten oder erkennen wollen, wo vermeintlich hilfreiche Körper- oder Gedankenprogrammierungen sich als kontraproduktiv erweisen

Die Versöhnung mit der eigenen Stimme, so, wie sie eben ist, erhöht die Selbstakzeptanz und Integrität. Stimmwicklung kann phasenweise auch (scheinbare) Dissoziation bedeuten. Gelingt es dann, den zunächst als fremd empfundenen eigenen Stimmklang zu akzeptieren, versöhnt dies letztlich mit unbekanntem oder abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen und auch Körperregionen.

Ich arbeite mit einer Hobbysängerin. Diese möchte gerne Songs einstudieren, hatte zuvor bereits Unterricht bei einer klassisch geschulten Lehrerin und suchte sich vor Kurzem

einen neuen Gesangslehrer. Sie war neugierig genug, sich auf das Thema Stimme und Glaubenssätze einzulassen und Wechselwirkungen zwischen beidem zu erkunden. Und sie interessierte die Frage, ob mentale bzw. meditative Arbeit einen hörbaren Einfluss auf die Stimme haben könnte. Im Unterschied zum „sportlichen“ Üben in Etüdenmanier.

Ich arbeite mit The Work als prozessorientierter Intervention bei der Bearbeitung von Glaubenssätzen, die das Singen und die Stimme betreffen. Als Test für die Wirkungen wende ich vor und nach dem Einsatz von The Work eine Sequenz von Vokalübungen nach dem Modell des Lichtenberger funktionalen Stimmtrainings nach Gisela Rohmert an. Um den Fall dieser Klientin auch für andere anwendbar zu machen, verallgemeinere ich ihn in der folgenden Beschreibung.

Schritt 1: Auffindung der Glaubenssätze, die das Singen betreffen. Der Klientin sollte vor Beginn der Befragung erklärt werden, dass nach negativen, behindernden Glaubenssätzen bzw. Gedanken das Singen betreffend gesucht werden soll. Mögliche Ansätze und Fragen:

- Warum singst du (nicht)?
- Sing mal jetzt – was denkst du? (Als du eben gesungen hast – was hast du da gedacht?)
- Wenn du singst: Was daran gefällt dir nicht? An was erinnerst dich das?
- Welche Aussagen über deine Singstimme kannst du machen, z. B. *Meine Stimme ist ...* oder *Meine Stimme ist zu ...* (laut, leise, hell, dunkel, dünn, kratzig, rau, nasal, kopfig, unsicher ...). *Meine Stimme ist zu ...* ist dabei besonders geeignet für die Auffindung eines stressigen Gedankens, die Stimme betreffend. *Meine Stimme ist ...* kann gleichermaßen positive wie negative Aussagen evozieren.
- Was sagen andere über deine Stimme? Gab es in deiner Vergangenheit verletzende Aussagen über deine Stimme von anderen?
- Bei welchen Sing-Erlebnissen ist etwas Unangenehmes passiert? Oder wo hättest du gerne gesungen, hast es aber nicht getan (Timeline)?
- Wenn du singst und dich zum Beispiel auf der Bühne oder vor anderen präsentierst, welche Gedanken hast du dabei? Welche Gedanken kommen dir, wenn du dich auf einen Auftritt vorbereitest. (Motive, z. B. „Ich brauche Anerkennung von anderen.“)
- Beispiele nennen lassen: „Ich kann nicht singen.“; „Ich geniere mich vor anderen, wenn ich singe.“
- Frage nach Zusammenhang von Singen und Atmen; Singen und Körper.
- Frage nach Wahrnehmungen: Wo und wie spürst du es, wenn du singst (VAKOG). Im Prozess The Work: Wo/wie spürst du Veränderungen, wenn du den Satz jetzt denkst.
- Was hast du von deinen Eltern (Lehrern) gelernt oder gehört, das Singen (die Musik) betreffend (Prägungen, z. B. „Musik ist eine brotlose Kunst“).

- Hast du Vorbilder? Wenn ja: Was genau gefällt dir? Wie willst du sein? (anschließend gegebenenfalls nach Schatten suchen: „Ich bin NICHT so wie XY, sondern so und so ...“ Mit dem „Ich will so und so sein“ arbeiten.)
- Welche Sätze hat dir dein Gesangslehrer mit auf den Weg gegeben? (Vielleicht sind diese nicht hilfreich, z. B. „Sing mit Stütze“; „Sing mit mehr Spannung“)

Mögliche Zusatzfragen: Was steckt dahinter? Und was bedeutet das? Was ist noch wichtig? Was gehört noch dazu?

Schritt 2: Bestandsaufnahme des Stimmklanges. Es werden je nach Stimmlage der Klientin Töne auf dem Klavier angeschlagen, die bequem erreichbar sind. Bei einem durchschnittlichen Stimmumfang von etwa zwei Oktaven ist es ausreichend, die Randbereiche auszusparen und nur die mittlere Oktave anzustimmen.

Frauen singen nach dem Lichtenberger Modell in der hohen Kopfstimme auf dem Vokalwechsel u-o-u und in der tiefen Bruststimme auf a-o-a auf einem gleichbleibenden Ton (Intervall: Prime). Diese einfachstmögliche Gesangsfigur entstammt der angewandten Stimmphysiologie nach Gisela Rohmert. Ziel ist es, alle potenziellen Stressfaktoren (z. B. Melodie merken, Text merken, Töne treffen) von vornherein auszuschließen, um Druck- und Spannungsmuster zu vermeiden. Männer singen im Allgemeinen den Vokalverlauf a-o-a in der Bruststimme.

Ich vermeide das „sportliche“ Ausloten der erreichbaren Tonhöhe nach oben. Damit umgehe ich mögliche Spannungsmuster im Körper, die durch einen kontraproduktiven Leistungsanspruch ausgelöst werden könnten.

Da es im Beispiel meiner Klientin explizit um die tiefen Töne geht, ging ich mit ihr gezielt in die Tiefe, um zu ergründen, welches der tiefste gerade noch singbare Ton für sie ist. Nach dieser Sequenz ist ein weiteres Aufspüren limitierender Glaubenssätze passend, durch Fragen wie z. B.: „Welche Gedanken sind dir gekommen während du gesungen hast?“

Schritt 3: Auswahl und Modifikation eines Glaubenssatzes. Basierend auf den in den Schritten 1 und 2 gesammelten Glaubenssätzen und Gedanken zum Thema Singen wird nun ein Glaubenssatz ausgewählt. Gegebenenfalls sollte der ausgewählte Glaubenssatz noch zu einem kurzen, einfachen Satz umformuliert werden, der keine Metamodellverletzung beinhaltet. Bei der Klientin lautete er: „Ich finde tiefe Töne schwer in meinem Körper.“

Der gewählte Satz hat je nach Betonung leicht unterschiedliche Bedeutungsnuancen, was durchaus reizvoll erscheint.

Die Mehrdeutigkeit lädt im Idealfall das Unterbewusstsein zur Lösungssuche ein.

Ich FINDE tiefe Töne schwer in meinem Körper. Diese Betonung akzentuiert die (vermeintliche) Schwierigkeit, tiefe Töne im Körper *auf*zufinden.

Ich finde tiefe Töne SCHWER in meinem Körper. Hier klingt eine verbreitete Verknüpfung an, dass tiefe Töne oft gleichzeitig als schwer empfunden und gesungen werden. In beiden Betonungen schwingt weiterhin ein „schwer zu singen“ mit – diese Ebene tauchte später bei den Umkehrungen auch auf.

Schritt 4: Die Anwendung von The Work umfasst vier Fragen und Umkehrungen des Ausgangssatzes. Bei den Umkehrungen suchten wir jeweils drei Beispiele, wie oder wann diese Umkehrungen genauso wahr oder „noch wahrer“ sind. Die vier Fragen sind:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

The Work ist eine Einladung zur Meditation. Die schnelle, kognitive Antwort bewirkt wenig Veränderungspotenzial. Veränderungsförderlich ist die „gefühlte“ Unterschiedlichkeit der Antworten auf Frage 3 und Frage 4, der jeweils unterschiedliche *state* des Klienten. Frage 3 zielt hauptsächlich auf Verhalten und Körperreaktionen ab. Im Zusammenhang mit der menschlichen Stimmfunktion erscheinen mir folgende Aspekte interessant:

- emotionale Reaktionen (z. B. Stress, Scham ...)
- körperliche Reaktionen (z. B. Enge, Verspannung, verstärkte Durchblutung ...)
- Verhalten anderen gegenüber (z. B. Zuhörern, Gesangslehrern ...)

Die Frage 4 zielt auf die Identitätsebene. Meine Klientin beantwortete sie spontan: Ohne diesen Gedanken wäre sie eine Sängerin. Wichtiger Bestandteil von The Work ist es, Umkehrungen des Ausgangssatzes zu bilden. Im konkreten Beispiel:

Umkehrung ins Gegenteil 1: Ich finde hohe Töne schwer in meinem Körper.

Umkehrung ins Gegenteil 2: Ich finde tiefe Töne leicht in meinem Körper.

Zu beiden Umkehrungen fand die Klientin je drei Beispiele, die sich genauso wahr oder „wahrer“ anfühlen. Durch die

Alternativmöglichkeiten der Umkehrungen werden Wahlmöglichkeiten für das System etabliert.

Schritt 5: Erneute Bestandsaufnahme des Stimmklanges. Wie in Schritt 2 wird mit einfachen Vokalübungen der Stimmklang überprüft. Veränderungen bei meiner Klientin: In der zweiten Sequenz („a-o-a“ in der Bruststimme) ist eine deutliche Zunahme der Obertönigkeit (das heißt: hohe Frequenzen, die mitschwingen) im Frequenzspektrum sichtbar und hörbar. Der tiefste erreichbare Ton ist von f auf e um einen Halbton gesunken. Die Sängerformanten (tonhöhenunabhängige Brillanz) treten deutlich hervor bei ca. 2900 Hz, 5080 Hz und 8400 Hz.

Schritt 6: Befragung der Klientin. Analog zu der Befragung nach Schritt 1 sollte nach der neuerlichen Bestandsaufnahme die Wahrnehmung der Klientin abgefragt und mit der Wahrnehmung des Coaches verglichen werden. In meinem Beispiel bewirkte die Anwendung von The Work, dass der tiefste singbare Ton einen Halbton nach unten rutschte. Überdies hatten Lautstärke, Obertönigkeit und Brillanz hörbar zugenommen.

Die Klientin berichtete später über die mittelfristigen Resultate. Seit der Sitzung

- hatte sie weniger Angst vor tiefen Tönen,
- war sie experimentierfreudiger,
- sang sie (nicht nur tiefe Töne) lauter.

Ihr Gesangslehrer hat sie in der ersten Stunde nach unserer Bearbeitung ihres Glaubenssatzes angesprochen. Ihm fiel auf, dass sie lauter sang und er fragte sie, ob „irgendetwas“ anders sei. In der zweiten Stunde gab er ihr das Feedback, dass sie für ihn präsenter sei.



Ulrich Fischer arbeitet bundesweit als Trainer und Coach, u. a. mit NLP (Master/ DVNLP) und The Work. Absolvent des Studienganges Angewandte Stimmphysiologie am Lichtenberger Institut.
Website: www.ulrich-fischer.info

Auskünfte von Thomas Biniasz, Berlin



Wie kamen Sie zum NLP – oder das NLP zu Ihnen?

Durch einen guten Freund.

Wann war das?

1991.

Welche Grundannahme des NLP ist Ihnen in Ihrer Arbeit als Trainer oder Coach oder Berater besonders nahe oder wichtig?

Menschen treffen immer die zur Zeit beste Wahl. Jedes Verhalten ist eine Ressource. Jede Reaktion ist ein wertvolles Feedback.

Gibt es ein Format, auf das Sie immer wieder zurückgreifen, weil Sie es als so wirksam erfahren haben?

3 Positionen und Meta-Mirror.

Wo sehen Sie heute die Potenziale des NLP?

Die Potenziale des NLP zeigen sich bereits überall dort, wo es in der Arbeit mit Menschen um mentale Klarheit und Wohlbefinden geht. Ich wünsche mir, dass NLP noch eine stärkere Verankerung in unserem Bildungssystem bekommt und die wertvolle Arbeit mit NLP für das „Lernen lernen“ vieler Menschen genutzt werden kann.