



Gedanken und Fundstücke zum Thema Singen

Musik zu machen und zu hören gehört seit Urzeiten zum Mensch-Sein dazu, daher gibt es keine Kultur auf der Welt ohne Musik, keine ohne Gesang.

Schon in alten Kulturen ist der Bildungswert von Musik bekannt: Pythagoras und Plato sprachen der Musik „heilende und erzieherische Kräfte“ zu und Aristoteles forderte den Einsatz von Musik „zur Bildung, Reinigung, höchsten Lebensgestaltung, Entspannung und Erholung.“

Neuere Untersuchungen bestätigen diese Ansichten:

In der Medizin beobachtet man die positiven Auswirkungen des Singens und des Musik Hörens auf die physische und psychische Gesundheit: z.Bsp. die Stärkung und Anregung von Herzmuskel, Lungenfunktion und Durchblutung durch Singen, die um 50% reduzierte Einnahme von Beruhigungsmitteln bei PatientInnen, denen wegen ihrer Schmerz- und Angstzustände Musik vorgespielt wurde, die erheblichen Therapieerfolge bei psychosomatischen Erkrankungen von Kindern und Erwachsenen.

Eine Berliner Langzeitstudie belegt, dass sich in Schulklassen mit mehr Musikunterricht als in Vergleichsklassen die soziale Kompetenz und die Reflexionsfähigkeit verbessert, IQ-Wert, Konzentrationsvermögen, Leistungsfähigkeit und Kreativität steigen.

Wenn wir bewusst einer Musik lauschen, erfasst sie uns also mit Leib und Seele, sie versetzt uns physisch und psychisch in Schwingung und wenn wir es zulassen, kann sie Spannungen in uns lösen – körperliche und seelische. Wenn wir selber singen, ist diese Wirkung noch stärker, wir versetzen uns und andere in Schwingung, wir sind bewegt.

Wenn wir so Musik hören oder wenn wir selber singen, sind wir mit Leib und Seele in der Gegenwart beteiligt, im Augenblick konzentriert und gelöst, aufgerichtet und wach, zentriert und bewegt und durch den Klang in Kontakt mit uns und den anderen.

Singen ist eine Schulung der Achtsamkeit im Hier und Jetzt: wir können keine Pläne für die Zukunft machen, wir können nicht über die Vergangenheit grübeln, wir können nicht geschäftig etwas vor-oder nachbereiten, gedanklich oder handelnd. Wir sind einfach da.

Singen stärkt unsere Gemeinschaft mit anderen. Wenn wir miteinander singen, schwingen und pulsieren wir und verbinden uns miteinander. So teilen wir eine intensive körperliche und seelische Erfahrung auf sehr unmittelbare Weise und sind uns nah, vielleicht ohne uns zu kennen.

Singen ist eine Form Gefühle auszudrücken und mit anderen zu teilen. Darum gibt es bestimmte Lieder zu bestimmten Anlässen oder zu religiösen Festen. In diesen Liedern werden Gefühle ausgedrückt, für die sich sonst vielleicht nur schwer Worte finden ließen.

Ganz deutlich wird diese Funktion des Gesangs bei den griechischen Klageweibern, die das notwendige Trauern der betroffenen Menschen anregen und anleiten und mit ihnen teilen. Auch die Ursprünge des Blues der afrikanischen Sklaven haben ihre Wurzeln in dieser Funktion.

Bei uns beschränkt sich gemeinschaftliches Singen weitgehend auf die Kirchengemeinden, aus unserem Alltag ist es fast verschwunden. Das Singen hat in den Familien, beim Treffen mit FreundInnen, auf der Straße, auf dem Spielplatz keinen Platz mehr. Je „zivilisierter“ und je „weiter entwickelt“ eine Gesellschaft ist, desto leiser scheinen die Menschen zu werden.

Liegt es an dem ständig wachsenden Lärmpegel, der – verursacht durch technische Errungenschaften - besonders die Menschen in den Städten quält?

Das kann jedoch nicht die alleinige Ursache sein, denn die Menschen in Dänemark und England z.Bsp. haben anscheinend ein anderes Verhältnis zum Singen als wir Menschen in Deutschland. Dort konnten - jedenfalls bis vor einiger Zeit - noch mehrere Generationen die gleichen Lieder mit allen Strophen singen und taten dies auch, wenn in ihren Familien und mit ihren FreundInnen zusammentrafen.

Ist es vielleicht ein deutsches Erbe, dass uns jedes Volkslied auf den Lippen ersterben lässt, weil wir nicht sicher sind, ob es nicht vielleicht missbraucht wurde von den Nazis?

Oder sind es die perfekten Musikaufnahmen von den verschiedenen Tonträgern, neben denen wir uns so unbedeutend fühlen mit unserem Gesang?

Wahrscheinlich wirkt all dies zusammen so hinderlich auf die Sangeslust der Menschen – wer weiß.

Die Appelle der Bildungsleute zur Belebung der Musikerziehung fruchten noch wenig. Je älter die Kinder in der Schule sind, desto eher geben Eltern und auch LehrerInnen den sogenannten „Leistungsfächern“ den Vorrang gegenüber der Musik.

Es sind ja auch nicht die zwei Wochenstunden Musik in der Schule, deren Absolvieren die musikalische Alltagskultur wieder beleben kann. Es ist vielmehr eine unbefangene Art des Seins, das an und in vielen verschiedenen Plätzen und Situationen wieder entdeckt und entwickelt werden könnte und das Ausdruck findet im selbst-verständlichen Singen und Musizieren.

Was die Menschen singen lässt, ist die Achtsamkeit in der Gegenwart, das freundliche Verhältnis zur eigenen Körperlichkeit, die Fähigkeit des unmittelbaren Ausdrucks von Gefühlen und die innere Verbundenheit mit anderen Menschen. Ich glaube, dass auch umgekehrt diese Fähigkeiten durch Singen und Musizieren gefördert werden können.

Sie werden in der Transaktionsanalyse dem „freien“ oder wie Eric Berne sagt, dem „natürlichen“ Kind zugesprochen.

In der Sprache gibt es viele Beispiele für die Bedeutung der Stimme in unserem Leben: die Stimmung, etwas als stimmig erleben, stimmungsvolle Bilder betrachten, sich einstimmen, in Einklang sein mit etwas, „to be sound“ in der Bedeutung von „gesund sein“.

Die Stimme ist unser erstes und eines unserer wichtigsten Ausdrucksmittel, unsere Ohren sind das Gegenüber dazu.

Das Ohr ist unser empfangendes Sinnes-Organ. Im Hören nehmen wir das Gesprochene und Gesungene auf - klug eingerichtet, denn ohne einen Empfänger verlöre das Senden den Sinn.

Während der Schwangerschaft hört ein Kind schon im 4. Monat die Stimme der Mutter: dies ist der erste Kontakt zur Außenwelt. Das Ohr ist jetzt soweit entwickelt, dass es hören kann, ja, hören muss, denn es kann seine Ohren nicht verschließen.

Der Klang der Stimme enthält 5x so viele beziehungsrelevante Informationen wie das gesprochene Wort, so berichtet Bernhard Weigl in seinem Buch „Vom Singen und anderen Dingen“. Nachweislich reagiert das Kind auf den Klang der mütterlichen Stimme und die damit transportierten Informationen - schon jetzt erhält es wahrscheinlich die ersten Grundbotschaften und/oder Erlaubnisse, die atmosphärisch, also auch durch den Klang der Stimme transportiert werden.

Nach der Geburt ist die Stimme das allererste aktive Ausdrucks- u. Kontaktmittel des Kindes. Schon ein Säugling tut mit ihr seine Bedürfnisse und seine Stimmung kund, er drückt aus, was er empfindet - ohne Worte, nur mit dem Klang.

Meine Tochter hat auf einem Flyer anlässlich ihres ersten Auftritts geschrieben: „Ich wurde 1979 geboren, seitdem singe ich.“

Das kann ich bestätigen, betrachte ich Singen als die zu Anfang un-bewusste und später vielleicht bewusste klangliche Gestaltung von Stimmungen und Gefühlen.

Die meisten Kinder geben vom ersten Tag an mit ihrer Stimme bekannt, ob alles stimmt oder eben nicht, ganz unmittelbar.

Das Kind tritt durch seine Stimme mit der Mutter o.a. in Kontakt: es überschreitet damit eine Grenze, die es in der ersten Zeit sonst nicht überschreiten könnte und es erreicht die Mutter mit diesem Sing-Sang, den Säuglinge von sich geben und bei dem sie die unglaublichsten Töne formen. Es tönt aus ihnen heraus - absichtslos glucksen, quietschen, prusten, schreien sie vor sich hin. Ihre Bauchatmung ist dabei völlig intakt und sie sind ganz entspannt, so dass sie ihren Körper in Schwingung versetzen können.

Sie findet Gehör, diese Stimme, denn kein Mensch kann seine Ohren willentlich verschließen, nicht einmal im Schlaf - es sei denn, er hält sie zu. Dadurch unterscheidet sich das Ohr wesentlich vom Auge, das er schließen kann.

Nicht der Inhalt von Wörtern, sondern allein der Klang der Kinderstimme stimuliert die Mutter zu antworten. Sie richtet ihre Intuition nur auf diesen Klang. Sie denkt nicht, sie reagiert intuitiv und antwortet mit einem eigenen Sing-Sang.

Hanus u. Mechthild Papousek - Pioniere in der Säuglingsforschung - fanden zwei beeindruckende Dinge heraus.

1. Die melodischen Muster des Aufforderns, des Tröstens und Beruhigens weisen bei Müttern auf der ganzen Welt große Ähnlichkeit auf.
2. Der Stimmumfang von Müttern im Umgang mit Neugeborenen wächst auf zwei Oktaven an - ein Stimmumfang, den die meisten in einer Laboruntersuchung ohne Kind nicht wieder herstellen konnten.

So ist unser erster Kontakt im Leben ein vorsprachlicher, klangvoller, intuitiver - wir singen miteinander, mit unseren natürlichen, freien und unbefangenen Persönlichkeitsanteilen.

Sobald ein Kind die ersten Wörter spricht, scheint es, als wären die Wörter die einzigen Informationen, die mit der Stimme transportiert werden. Sowohl das Bewusstsein der

Sender wie auch der Empfänger ist jetzt überwiegend auf den kognitiven Inhalt der Stimme, auf die Wörter gerichtet.

Der Gebrauch der Stimme wird damit reduziert: wir werden älter und „vernünftig“, wir dürfen etwas sagen, aber nicht mehr klingen und damit unseren Gefühlen Ausdruck verleihen: lautes Weinen, Schreien, Lachen, Jubeln von Kindern wird meistens gedämpft: in einer kleinen Wohnung muss man leise sein - was denken die Leute.

Wir geben nun den Wörtern den Vorrang und damit der Kognition und der „Vernunft“. Das Gefühl, die innere Reaktion rückt in die zweite Reihe, sie ist nachgeordnet.

Unser Unterbewusstsein, unsere „psychologische Ebene“, unser „natürlicher“ Teil ist aber trotzdem aktiv und sorgt dafür, dass die Informationen jenseits der Kognition nicht verloren gehen - egal, ob wir eine Nachricht senden oder eine empfangen. Als SenderInnen finden dann unsere Gefühle u.a. Ausdruck im Klang unserer Stimme. Als EmpfängerInnen nehmen wir die unterschwelligeren Informationen des/der anderen auf mit dem Klang ihrer/seiner Stimme.

So wirkt es irritierend, wenn der Inhalt der Wörter nicht mit den vorhandenen Gefühlen übereinstimmt, wir erhalten verschiedene Botschaften auf zwei Ebenen, die nicht kongruent sind. Der Ausgang der Kommunikation wird durch die verdeckte Ebene bestimmt, das ist inzwischen erwiesen. Das heißt, dass dem Klang der Stimme neben Mimik und Gestik vom Empfänger unbewusst eine größere Bedeutung zugemessen wird als den Wörtern. Es sind die unleugbaren Empfindungen, die hier mitgeteilt werden und die sich nicht von Wörtern verdrängen oder überlagern lassen.

Wir sind gut beraten, auf unsere „innere Stimme“ zu hören und unsere Wörter darauf abzustimmen, damit wir in Einklang sind mit uns selbst.

Dem Klang den Vorrang geben und die Wörter in die zweite Reihe stellen - das tun wir, wenn wir uns aufs Hören und aufs Singen besinnen. Wir beleben damit bewusst als Erwachsene unseren psychischen und physischen Ausdrucks- und Empfangskanal. Wir räumen für die Zeit des Singens, Musizierens oder Lauschens dem Ausdruck von Gefühl, der Achtsamkeit, der Entspannung und dem Kontakt mit uns und anderen einen vorrangigen Platz ein. Damit integrieren wir Fähigkeiten, die wir in der Kindheit schon einmal hatten, in einer Form, die für uns als Erwachsene stimmig ist.

„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen. Denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit allen unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.“ (Yehudi Menuhin)

Literatur:

- Bernhard Weikl, 1998, Vom Singen und anderen Dingen, Wien
- Flyer: Al Canto Del Mondo