

Freies Singen als Medizin - Ein Plädoyer für die Stimme von Miroslav Großer

Frei sein wollen wir alle und doch nutzen wir so viele Freiheiten nicht in dem Maße, wie es uns möglich wäre. Als Stimm-Coach und Sänger erlebe ich regelmäßig, dass Menschen mich um Rat fragen sowohl in bezug auf die Harmonisierung ihrer Persönlichkeit, als auch in bezug auf die Verwirklichung ihres vollen Stimm-Potentials. Die Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Stimme sind schon oft aufgezeigt worden. So werde ich mich heute auf einen einzigen Aspekt dieser Verbindung konzentrieren: Das Gefühl der Freiheit im eigenen Ausdruck.

Freiheit beim Singen und Sprechen

Freies Sprechen ist ein Wunsch von vielen Menschen. Freies Singen klingt für manche fast utopisch. Doch der freie Ausdruck unserer Gefühle und Wahrnehmungen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Es ist erfüllt, wenn wir uns sicher und gut fühlen beim ehrlichen unzensurierten Mitteilen unseres Innenlebens. Dies geschieht beim Menschen in erster Linie über die Stimme. Selbst ein Baby hat nachweisbar ein erhebliches Repertoire an Differenzierungen in seinem für unaufmerksame Ohren immer gleichen Schreien. Es sind subtile Unterschiede im Stimmklang, die sich bei Vorhandensein einer entsprechenden Absicht auch wahrnehmen lassen. Die Frage ist nur, wie groß ist die Absicht der Erwachsenen, die subtilen Botschaften eines Babys, eines Kindes, eines Jugendlichen oder eines anderen Erwachsenen wirklich zu erfassen. Wie bereit und offen sind wir denn, das Gefühlsleben eines anderen Menschen in aller Tiefe zu HÖREN und zu FÜHLEN? Die über den Klang der Stimme übertragenen Informationen bieten jedenfalls die Möglichkeit dazu und auch wenn viele Menschen in ihrer Kindheit und Jugend nicht in dem Maße gehört wurden, wie wir uns das alle wünschen, so haben wir doch alle die Freiheit, jetzt mit dem aktiven Hören zu beginnen.

Aktives Hören als Basis für die Entwicklung einer freien Stimme

Unter aktivem Hören verstehe ich eine absichtsvolle und bewusste Hinwendung meiner Aufmerksamkeit auf einen Klang. Beginnen können wir dabei mit unserer eigenen Stimme, indem wir uns regelmäßig beim Sprechen selbst belauschen und uns fragen: Was transportiert meine Stimme gerade für subtile Informationen? Mit Hilfe dieses Bio-Feedbacks ist es unserem Körper-Geist-Seele-System möglich, exakt zu erfassen, welche Art des Sprechens uns und unseren Gesprächspartnern wirklich gut tut und dem Ziel eines beiderseitig bereichernden Austausches dient, und was eben nicht. Dies wahrzunehmen ist die Voraussetzung, um vorhandene Freiheiten überhaupt nutzen zu können. Wer dies banal findet, dem empfehle ich das Lauschen auf die inneren Stimmen, die uns täglich begleiten, um auch auf dieser Ebene zu sortieren, was unterstützt mich, meine Lebensqualität zu erhöhen und was behindert mich dabei. Beim Singen ist das aktive Hören die Basis für den Beginn der natürlichen Selbstregulation durch die Stimme. Der Körper beginnt jedoch erst dann, den Stimmklang von sich aus zu optimieren, wenn wir ihm die Freiheit dazu geben. Dies gelingt am besten, wenn wir ihm so wenig wie möglich Vorgaben geben, was und wie er jetzt singen sollte.

Die Seele singen und sprechen lassen

Je weniger wir uns an äußeren oder inneren Erwartungen und Konzepten orientieren, umso freier kann sich das individuelle So-Sein durch eine Stimme ausdrücken. Wie kann das gelingen? Sind wir mutig genug, jeden Tag aufs Neue 100prozentig ehrlich mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu sprechen und dabei unsere Worte auch noch mit der Kraft unserer Gefühle aufzuladen, sodass wir als absolut authentisch und transparent wahrgenommen werden können? All die Urteile und Vorurteile abzubauen, die wir über uns selbst und andere Menschen haben, um jedem Menschen direkt im Moment zu begegnen und ihn dadurch in seiner jetzigen Einzigartigkeit zu würdigen und zu respektieren, erfordert ein hohes Maß an Bereitschaft, sich und die Welt zu hinterfragen, um sich durch konsequente Ausrichtung darauf der eigenen und universellen Wahrheit immer mehr annähern zu können, um sie schließlich ganz zu leben.

Doch was im Sprachgebrauch kaum möglich scheint, da bei aller Freiheit JEDES Wort ein begrenzendes und ausgrenzendes Konzept ist, das ist im Singen jedem Menschen jederzeit zugänglich. Aus meiner langjährigen Erfahrung in der Anleitung von Gruppen zur freien Stimm-Improvisation und aus der Einzelbegleitung vieler

Menschen auf der Suche nach ihrer wahren Stimme kann ich berichten, dass die Konzeptlosigkeit des Moments, in dem wir uns erlauben, die Stimme ohne Vorgabe frei fließen zu lassen, eine unmittelbare, fühlbar starke Verbindung zu unserem innersten Selbst erlaubt. Dadurch können bisher im Körper mit der Kraft des Geistes gefangengehaltene Energien zum Ausdruck gebracht werden, was meist augenblicklich ein Gefühl von Befreiung bewirkt. Dieses Gefühl des Freiwerdens ist dann wie ein Toröffner für weitere Wahrheiten und Energien, die aus uns herausströmen wollen.

Unterscheiden können wir dabei die verbalen, emotionalen und energetischen oder seelischen Wahrheiten und natürlich braucht es für jede Art von Wahrheit einen geeigneten, d.h. geschützten Rahmen, in dem genau diese Art des Ausdrucks willkommen ist, damit sich der Mensch beim Ausdruck dieser Wahrheit auch (endlich) willkommen fühlt. Denn sich nicht wohl zu fühlen oder gar abgewertet zu werden für den Ausdruck der eigenen Wahrheit ist meist der Haupt-Grund für das kurzfristige oder langfristige Verstecken dessen, wer und was wir wirklich im Innersten sind und fühlen. Also lohnt es sich zu suchen nach Freunden, Partnerschaften, Kollegen, Teams und Gruppen, oder auch Therapieformen, bei denen wir lernen, genau das Leben und teilen zu können, was uns ausmacht.

Zeit für eine neue Kultur der Wahrheit

Somit plädiere ich für einen immer wieder zu vertiefenden Neuanfang im Einander-Schenken unserer Wahrheiten als Grundlage einer neuen Gemeinschaftskultur, die geprägt ist von Vertrauen, Authentizität und Achtung, auch vor den subtilsten Lebensformen in uns und um uns herum.

Üben lässt sich das im Singen, indem wir uns regelmäßig Zeit und Raum gönnen, wo wir die eigene Stimme als Ausdrucksorgan der Einheit von Körper Geist und Seele frei fließen lassen können und ihr einfach nur andächtig lauschen, ohne sie zu bewerten oder zu manipulieren. Dieses neutrale Geschehen-Lassen von klanglichem Ausdruck ist auch übertragbar auf das Sprechen und stärkt unser Selbstvertrauen durch die gleichzeitig guttuende Erfahrung der Befreiung von Ballast aus der Vergangenheit. Das daraus resultierende Frei-Sein für die Gegenwart ermöglicht dann wiederum einen Zugang zu höheren Dimensionen unseres Mensch-Seins, die zur Unterstützung der Bewältigung unserer wahrlich herausfordernden Aufgaben im Alltag erheblich beitragen können, wenn wir sie dann wieder als einen Teil unserer Wahrheit wahrzunehmen in der Lage sind. Doch die vorrangige Aufgabe in jedem Umgang mit der Stimme ist erst einmal das vollständige Erlauben der auf der subtilen Ebene immer wahrnehmbaren Gefühle, Gedanken und Energien, sowohl im Sprechen als auch im Singen, wobei für mich beides ineinander übergeht, denn es gibt keine klare Grenze, wo das Sprechen aufhört und das Singen anfängt. Oder doch? Probier es doch gleich mal aus!

Selbstmedikation für das Heilmittel Stimme

Bevor wir ein Medikament einnehmen, lesen wir uns den Beipackzettel mit der Dosierungsanleitung und den möglichen Nebenwirkungen durch. Wenn ein Mensch anfängt wieder regelmäßig zu singen, kann das sein Leben verändern. Das ist die häufigste Nebenwirkung, die hier genannt werden muss. Veränderungen verändern bestehende Gleichgewichte und Muster. Das kann zu längeren Zeiten der Neu-Strukturierung des eigenen Lebens führen. Bist du dazu bereit? Aus meiner Sicht ist der Klang der Stimme eine sehr natürliche Allround-Medizin, die nicht überdosiert werden kann. Wir fühlen, wenn wir satt sind vom Singen und wenn das Singen seine heilsame Aufgabe für heute erfüllt hat. Wer dennoch weitersingt, braucht nichts zu befürchten außer länger anhaltender Glückseligkeit und Harmonisierung des eigenen Lebens in vielerlei Hinsicht. In diesem Sinne... Mut zur Stimme!

Alles Gute für Dich und deine Stimme
wünscht mit klangvollen Grüßen
Miroslav Großer

Stimmlabor FREIKLANG Berlin
...damit die Stimme stimmt!
<http://www.stimmlabor.de>
Tel: 030-69503041

