

Vorbild StimmtherapeutIn

Vom Biss in die Zitrone und der „organischen Resonanz“ im Konzept Schlaffhorst-Andersen

Schlüsselwörter: Organische Resonanz, Vorbildfunktion, Spiegelneuronen



Veronika Molin

Zusammenfassung: Vegetative Spannungen und somatische Phänomene, wie Funktionen des Atem-, Sprech-, Stimm- und Bewegungssystems, können sich bewusst oder nicht-bewusst auf andere Menschen übertragen. Dafür verantwortlich ist auf neurobiologischer Ebene die Aktivität der Spiegelneuronen. Die Möglichkeiten, die dieses körpereigene Instrument während der (Stimm-)Therapie bietet, liegen auf der Hand: Die PatientInnen können unmittelbar von den TherapeutInnen in ihrer Vorbildfunktion profitieren, indem ihre physiologischen Funktionen sie (unterbewusst) beeinflussen. Andersherum können die Anleitenden bei hoher Sensibilität und Selbstkenntnis am eigenen Organismus Spannungszustände und Funktionsmuster der PatientInnen wahrnehmen und somit intuitiv aber auch bewusst darauf eingehen. Diese organische Resonanz, wie es im Konzept Schlaffhorst-Andersen bezeichnet wird, kann sinnvoll in die Methodik miteinbezogen werden und stellt einen hohen Nutzen für die PatientInnen dar. Dazu braucht es TherapeutInnen, die selbst viel Eigenerfahrung in der Arbeit mit Stimme, Sprechen, Atmung und Körper gesammelt haben und als Vorbild fungieren können.

Die organische Resonanz

Stellt man sich bildlich jemanden vor, der beherzt in eine gelbe saure Zitrone beißt, so passiert folgendes: Allein durch die Imagination setzt eine Reaktion im eigenen Mund ein. Der Speichel beginnt zu fließen, die Augen werden leicht zusammengekniffen, das Gesicht verzieht sich, die Schultern werden hochgezogen und manche Härchen können sich aufstellen. Der eigene Körper erlebt eine ähnliche Reaktion, wie der/die mutige EsserIn in diesem Vorstellungsbild.

Was aber passiert, wenn einem ein Mensch gegenübersteht, der hektisch atmet, schnelle unruhige Bewegungen

macht und mit erhöhter und gepresster Stimme spricht? Die Erfahrung zeigt, dass der Mensch sich allein durch die Beobachtung leicht „anstecken“ lässt. Wir können am eigenen Körper erleben, was der Mensch gegenüber fühlt!

Im Konzept Schlaffhorst-Andersen wird dafür der Begriff der „organischen Resonanz“ verwendet. Dieser bezeichnet „das bewusste oder unbewusste Übertragen von vegetativen und somatischen Phänomenen wie vegetativen oder muskulären Rhythmen und Spannungszuständen sowie Bewegungs-, Stimm-, Sprech- und Atemmustern von einer Person auf ihr Gegenüber. Dabei übertragen sich

physiologische Funktionen ebenso wie Fehlfunktionen.“ (Lang & Saatweber, 2010, S. 257)

Dieses faszinierende und vielfach beschriebene Prinzip wird durch die in den 90er Jahren entdeckte Funktionsweise der sogenannten Spiegelnervenzellen gestützt. Diese Zellen sind dafür verantwortlich, dass im Gehirn beim Beobachten, Vorstellen oder Ausführen von spezifischen Handlungen ähnliche Reaktionen im eigenen Körper ausgelöst werden. Im Einzelnen sind dies auf den Bereich der Stimmbildung bezogene „muskuläre Zustände wie die Spannungs- und Bewegungsmuskulatur der Kehlkopf-

Artikulations- und Atemmuskulatur und der Aufrichtemuskeln. (...) Dasselbe gilt für vegetative Phänomene wie körperliche Leistungsbereitschaft, vegetative Reaktionen auf Stress oder Entspannung. Und schließlich übertragen sich auch Atemfunktionen wie Frequenz, Rhythmus, Volumen und Bewegungsform der Atmung mit dem Effekt, dass ruhige und gleichmäßige Atemzüge einer Person ihr Gegenüber beruhigen, während hektische Kurzatmigkeit auch das Gegenüber flacher und oberflächlicher atmen lässt.“ (Lang & Saatweber, 2010, S. 257)

Die Bedeutung für die Therapie

Was diese Art der körperlichen Kommunikation für die (Stimm-)Therapie bedeuten kann, erlebten auch Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen in ihrem intuitiven Arbeiten zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Damals erkannten sie bereits, dass die SchülerInnen sich beispielsweise von der ruhigen, tiefen Atmung und der physiologischen Stimmgebung der lehrenden Person beeinflussen lassen können und dies für das eigene Lernen zu nutzen vermögen. Noch bedeutsamer wird dies, da die Arbeit von „Schlaffhorst-Andersen auch die Funktionen im Menschen angesprochen haben, die nicht „machbar“ sind, weil sie vegetativer Steuerung unterliegen. Das ist auf diesem Gebiet ziemlich einmalig. Voraussetzung für das Erreichen und Üben auch der Funktionen, die nicht dem Willen (dem Großhirn) unterliegen, sind mehrere Fähigkeiten: das Spüren organischer Vorgänge, die unwillkürlich ablaufen, das Zulassen dieser Vorgänge und, Voraussetzung dafür wiederum, das teilweise Lassen-Können des eige-

Die TherapeutInnen müssen die Inhalte, die sie lehren, selbst verkörpern und vorleben. Die TherapeutInnen sollten mit gutem Beispiel vorangehen und selbst durch ihr Atmen, Sprechen und Singen darstellen, was sie vermitteln möchten.

nen Willens zugunsten eines anderen im Organismus.“ (Noodt, 2006, S. 118) Hierbei unterstützen die TherapeutInnen mittels der organischen Resonanz. Aber auch auf der Seite der TherapeutInnen bleibt die Wirkung nicht aus: Nimmt man an, dass diese sich nicht nur geistig in die Therapieprozesse „eindenken“, sondern auch bewusst durch Vor- und Mit-Machen von Übungen körperlich präsent werden, dann werden diese sich empathisch in die PatientInnen „hineinfühlen“ können. Und noch mehr: Am eigenen Körper können die Anleitenden nun ähnliche Spannungen und Funktionen wahrnehmen, wie sie im Organismus der PatientInnen ablaufen. Die KommunikationspartnerInnen stehen in einer wechselseitigen Beziehung und können voneinander profitieren. Besonders eindrücklich kann diese „sensomotorische Kommunikation“ zum Beispiel während einer Atemmassage erlebt werden, wenn der/die TherapeutIn mit sensiblen Händen durch direkte Berührung die Atembewegung der PatientInnen locken, fordern und intensivieren möchte. Die Körper kommunizieren miteinander und bald kann sich ein „gemeinsames Atmen“ einstellen.

Die wichtigsten Voraussetzungen für ein Finden eines sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgangs, sind ein empathischer und wertschätzender Kontakt mit den PatientInnen und vorbildhaft Anleitende. Durch das reflektierte Nutzen der organischen Resonanz lässt sich die Therapie ganzheitlicher, individueller und effektiver gestalten. Unabdingbar scheint hier die Vorbildrolle der TherapeutInnen. Was genau aber zeichnet diese aus?

Vorbildfunktion

Die TherapeutInnen müssen die Inhalte, die sie lehren, selbst verkörpern und vorleben. Die TherapeutInnen sollten mit gutem Beispiel vorangehen und selbst durch ihr Atmen, Sprechen und Singen darstellen, was sie vermitteln möchten. Zwar brauchen sie nicht zwingend eine selbst erlebte Stimmstörung, um authentische Angebote zur Wiederherstellung der physiologischen Atem-, Sprech-, Stimm- und Bewegungsfunktionen zu

Durch einen professionellen Auftritt können die TherapeutInnen die nötige Authentizität, das Vertrauen und die Glaubwürdigkeit ausstrahlen, die für ein produktives Arbeiten notwendig sind.

machen, doch sollten sie souverän mit den eigenen Handwerkzeugen umgehen können. Durch einen professionellen Auftritt können die TherapeutInnen die nötige Authentizität, das Vertrauen und die Glaubwürdigkeit ausstrahlen, die für ein produktives Arbeiten notwendig sind. Nur so können die PatientInnen, wenngleich auch meist durch nicht-bewusstes Imitieren, in hohem Maße (in)direkt von den Qualitäten der TherapeutInnen profitieren.

Da die Schulung von Stimme, Atmung und Gesamtkörper ein Arbeiten an der Persönlichkeit des Menschen einschließen kann, werden sich die KlientInnen nur ganz darauf einlassen können, wenn es zu einer kooperativen Beziehung mit dem/der TherapeutIn kommt. Hier setzt das Konzept Schlaffhorst-Andersen an. In keiner anderen stimmtherapeutischen Ausbildung geht es so umfassend um das präzise Schulen der Eigenwahrneh-

KURZBIOGRAFIE

Veronika Molin unterrichtet als staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin im therapeutischen, künstlerischen und pädagogischen Bereich. Für TherapeutInnen, LehrerInnen, StudentInnen und SchauspielerInnen leitet sie zahlreiche Workshops und Weiterbildungen. Als Dozentin arbeitet sie für das Institut Schlaffhorst-Andersen (ISA) sowohl in München als auch in Bad Nenndorf und ist Konzeptleiterin der „Stimmtherapeutischen Weiterbildung mit ISA-Zertifikat“, in der angrenzende Berufsgruppen in das Konzept hineinschnuppern und für die Stimmtherapie profitieren können.

Vorbild sein heißt auch, stetig an der eigenen Körperspannung, der eigenen Stimme und Atmung zu arbeiten und sich zu entwickeln.

Dabei ist es wichtig zu lernen, sich selbst von den Spannungen der PatientInnen abzugrenzen, die sich durch die organische Resonanz spiegeln und auch manifestieren können.

mung der Funktionen des Organismus und der eigenen Persönlichkeit. Deshalb können sich die Lehrenden später auf die eigenen Erfahrungen stützen und sich empathisch den individuellen Anliegen der PatientInnen in ihrer komplexen und psycho-physischen Einheit zuwenden. Die TherapeutInnen dürfen also nicht nach einer Art Programm vorgehen und Übungen mechanisch anleiten, die in der immer selben Art und Weise und einer vorgegebenen Reihenfolge abgepult werden.

Vorbild sein heißt auch, stetig an der eigenen Körperspannung, der eigenen Stimme und Atmung zu arbeiten und sich zu entwickeln. Wer die Lernprozesse am eigenen Körper erfährt und zulässt, kann umso einfühlsamer und professioneller auf sein Gegenüber eingehen. Angebote werden zum richtigen Zeitpunkt gegeben, Übungen und Arbeitsschritte maßgeschneidert angeleitet. Dabei können die TherapeutInnen in ihrer Vorbildrolle umso authentischer wirken. Sicherlich bemerken die PatientInnen die ständige Wachheit, das „Miterleben“ und die Flexibilität der Lehrenden, denn nicht selten kommt die Frage: „Woher haben Sie gewusst, dass ich genau das jetzt gebraucht habe?“ Die Antwort liegt wahrscheinlich in der Intuition und der organischen Resonanz der TherapeutInnen, die durch Erfahrung und Reflexionsfähigkeit bedingt sind.

Auch wenn es zunächst recht anstrengend erscheint, zumindest im therapeutischen Kontext stets vorbildlich aufzutreten, so ist es keinesfalls ermüdend. Denn durch das Aufrechterhalten der Eigenwahrnehmung und der stetigen Anpassung an die „gute Spannung“ stellt sich ein eigenes „Regenerieren im Tun“ ein. Der Schlüssel dabei liegt im ständigen Miterleben und Mitmachen, zusammen mit den Übenden. Einige TherapeutIn-

nen berichten überdies, dass sie sich nach der Arbeit aktiver und ausgeglichener fühlen als zuvor. Was für ein Luxus!

Abgrenzung

Leider gibt es auch eine Kehrseite der Funktion jener Nervenzellen, mit denen wir die Anderen „erfühlen“ können. Denn es gibt auch TherapeutInnen, die selbst in regelmäßigen Abständen gerade an der Stimme Probleme bekommen und einigen ist es unangenehm, wenn sie als Profis damit zu tun haben. Dabei ist die Erfahrung am eigenen Körper trotz allem eine gute Schule, um daran erinnert zu werden, wie es den KlientInnen in der Stimmtherapie geht und was es eigentlich bedeutet, mit eingeschränkter stimmlicher Belastbarkeit zu leben.

Dabei ist es wichtig zu lernen, sich selbst von den Spannungen der PatientInnen abzugrenzen, die sich durch die organische Resonanz spiegeln und auch manifestieren können. Denn nicht nur positiv beeinflussende Spannungen und physiologische Funktionen können sich übertragen, sondern auch „ungute Stimmungen“ und Fehlfunktionen. Man lässt sich leicht von Anspannung, Stress, oder Kurzatmigkeit anstecken und merkt meist erst hinterher, was mit einem selbst passiert ist.

Die TherapeutInnen dürfen nicht alle Spannungen und Stimmungen wahllos übernehmen, sondern müssen im Idealfall selbst-bewusst entscheiden können, ob sie diesen „Kanal“ öffnen wollen oder nicht. Das kann sich von Mensch zu Mensch, aber auch von Tag zu Tag unterscheiden. Manche KlientInnen fordern einen engen Kontakt und eine hohe Sensibilität geradezu ein, da sie merken, dass der/die erfahrene TherapeutIn sich tatsächlich dem Menschen in seiner Ganzheit aus Körper und Psy-

che widmet. Fühlt sich das nicht von beiden Seiten stimmig an, ist es besonders wichtig, das körperlich, aber auch verbal klar zu kommunizieren und den Abstand zu vergrößern. Insbesondere für TherapeutInnen, die jeden Tag mit unterschiedlichsten Aufgaben und Spannungen in der Stimmtherapie konfrontiert werden, ist es dann besonders ratsam, bewusst auf die eigene Regeneration zu achten. Selbstwahrnehmung, Reflexion und Achtsamkeit sind von besonderer Bedeutung.

Fazit

Die Vorbildfunktion der TherapeutInnen ist ausgesprochen wichtig, da sich deren Rhythmen und Spannungszustände auf die PatientInnen und andersherum, organisch resonierend übertragen können. Dieses für therapeutische Zwecke gezielt einzusetzen, macht den Beruf lebendiger und spannender und die Therapie ganzheitlicher und effektiver. Die TherapeutInnen sind dazu angehalten, die eigenen Atem-, Sprech-, Stimm- und Bewegungsfunktionen (weiter) zu schulen und mit gutem Beispiel voranzugehen, damit die PatientInnen während der Therapie unmittelbaren Nutzen daraus ziehen können. Das Vertrauen auf die eigene Intuition und Wahrnehmung ist Voraussetzung, genauso wie der verantwortungsvolle Umgang mit den SchülerInnen. Dem Ganzen zugrunde liegt ein respektvoller und wertschätzender Kontakt zwischen TherapeutInnen und PatientInnen. Eigenwahrnehmung und Selbstkenntnis der TherapeutInnen sind dabei genauso wichtig wie Abgrenzung und eigene Regeneration.

Literatur

- Lang, A., & Saatweber, M. (2010). *Stimme und Atmung: Kernbegriffe und Methoden des Konzepts Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung*. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Noodt, H. (2006). *Atmung Stimme Bewegung: Grundelemente der Lehre von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen*. Norderstedt: Books-on-Demand.

Autorin

Veronika Molin
Bornstraße 20, 31542 Bad Nenndorf
www.stimmprofis-isa.de