

Atem – Stimme – Trance

Sabine Alex

„Ich möchte wissen, was Sie mir als Zahnärztin über die Stimme erzählen können“, fragen mich oft Teilnehmer in meinen Workshops. Deshalb zunächst ein kleiner Exkurs, warum mich als Zahnärztin alles, was mit Atmung, Stimme und Trance zu tun hat, nicht mehr loslässt.

Als ich mit meiner Hypnoseausbildung 1995 anfang, hatte ich Stimmprobleme. Ich fand meine Stimme zu dünn und konnte sie nicht souverän einsetzen. Obwohl ich damals schon mehr als 15 Jahre in meiner Freizeit in einem Amateurtheater mitspielte, überschlug sich meine Stimme oft beim Lauterwerden. Wenn es mir nicht gut ging, bekam ich beim Sprechen meine Zähne nicht auseinander, was immer wieder zu der Frage führte: „Was hast du gerade gesagt?“ Das wollte ich unbedingt ändern.

Eine mit mir befreundete Sängerin, die mein Problem erkannt hatte, empfahl mir, entweder bei einem Logopäden oder bei ihrer Gesangslehrerin vorzusprechen. Ich entschied mich für die Gesangslehrerin und von da an ließ mich alles, was mit der Stimme zu tun hat, nicht mehr los. Die meisten Übungen begannen, wie auch viele in der Hypnose, mit der Aufforderung: „Stell dir vor ...“, oder den Worten: „Wie fühlt es sich an?“ Ich lernte im Stimmunterricht Dinge, die ich auch für meine Hypnosearbeit einsetzen konnte. Meine Lehrerin war erstaunt, wie durch Elemente der Hypnose auch ihre Arbeit bereichert wurde.

Obwohl wir unsere Patienten vorwie-

gend mit der Atmung und der Stimme in die Trance begleiten, schenken wir beiden wenig Aufmerksamkeit. Wie Ingrid Amon, freie Trainerin für Sprechtechnik schreibt, erkennen wir unser Bild fast auf jedem Foto. Würden wir jedoch unsere Stimme auf einem Tonband sofort erkennen? Und wenn ja, wie zufrieden sind wir mit unserer Stimme, so wie sie andere und nicht wir selbst sie wahrnehmen? Über die Stimme zeigen wir zu einem großen Teil, wie es inwendig mit uns bestellt ist. Sie ist so einzigartig wie der genetische Fingerabdruck.

Dass wir durch die Arbeit mit Hypnose und NLP auch etwas für unsere Persönlichkeitsentwicklung tun, ist offensichtlich. Wie ist es jedoch mit der Arbeit an unserer Stimme? Persönlichkeit kommt interessanterweise von dem lateinischen Wort *personare* und heißt durch-tönen, durch den Klang. In der Antike trug der Schauspieler eine Maske mit einer freien Stelle für den Mund, durch die der Klang durchtönen konnte. Der Klang zeigt, ob wir in den Rollen authentisch sind. Ja, spielen wir denn Rollen in unserem Leben? Auf jeden Fall werden wir von Kollege zu Kollege anders sprechen als der Vater zum Kind oder der Liebhaber zur Freundin.

Eine viel zitierte Untersuchung des Psychologieprofessors Albert Mehrabian besagt, dass die Wirkung einer Botschaft zu 38 % von der Stimme abhängt. Auch der Patient hört in der Stimme des Behandlers, ob wir sicher und kongruent mit unseren Aussagen

sind. Jeden Zweifel in unserer Botschaft würde er heraushören. Auch wenn wir uns mental noch mit anderen Problemen beschäftigen, hört der Patient, dass wir ihm nicht die ganze Aufmerksamkeit widmen.

Mit etwas Übung können auch wir als Behandler in der Stimme des Patienten wahrnehmen, ob er ängstlich, misstrauisch, wohlwollend oder ablehnend ist. Wenn wir wahrnehmen, was der Patient uns in seiner Stimme offenbart, können diese Informationen zu einem noch besseren Rapport führen und auch zum Spiegeln bei der Tranceeinleitung sinnvoll eingesetzt werden. Schon Sokrates sagte: „Sprich, damit ich Dich sehe“.

Robert Dilts weist in seinem Buch „Die Magie der Sprache“ immer wieder auf die nonverbale Botschaft hinter den Worten hin: „Wie unsere Stimme beim Sprechen klingt, kann einen sehr starken Einfluss darauf haben, wie unsere verbalen Botschaften aufgenommen werden. Wenn man mit wütender Stimme zu jemandem sagt: ‚Du kannst es schaffen‘, kann dies ebenso Zweifel wecken, wie es den Adressanten zu Vertrauen oder Glauben an die eigenen Fähigkeiten inspirieren kann.“

Jeder von uns weiß, dass das gesprochene Wort zwar sehr wichtig ist, aber noch wichtiger die *Haltung* hinter dem gesprochenen Wort. In der Fachsprache die „*Prosodie*“ hinter den Worten oder auch „*Untertext*“ genannt. Deshalb wird eine Botschaft mit einer anderen Betonung zu einer

anderen Aussage führen. Das Wort „Ja“ ist nicht immer ein „Ja“. Man kann es als Frage sprechen: „Ja?“, genervt: „Dann eben ja!“, oder mit Freude: „Ja, genau!“

Wie spannend ist ein Workshop, bei dem der Referent die ganze Zeit so monoton spricht, dass es schwerfällt, auf den Inhalt zu achten, weil die eigene Begeisterung in der Stimme fehlt? Warum sagen einige Patienten: „Bei dieser besprochenen CD kann ich mich nicht entspannen.“? Es kann an der Stimme des Sprechers liegen, die etwas von ihm preisgibt, das beim Patienten negative Assoziationen auslöst, an der Sprachmelodie, dem Rhythmus oder auch an der Haltung des Sprechers.

Ein anderer Punkt ist, dass viele Menschen nicht in ihrer *natürlichen Sprechstimmlage*, auch *Indifferenzlage* genannt, sprechen, sondern oft zu hoch oder bewusst zu tief. Man hat festgestellt, dass bei Menschen, die in ihrer Indifferenzlage sprechen, der Sympathiewert drastisch steigt und ein Gefühl des Vertrauens vermittelt wird. Haben wir *Stress*, ist dieser meist mit einer Hochatmung verbunden und somit auch in unsere Stimme zu hören. Dann ist es schwierig, den Patienten in eine entspannte Situation zu bringen oder zu motivieren. Sprechen wir mit zu viel Druck, erzeugt dies Widerstand oder der Patient fühlt sich gedrängt. Etwas für seine Stimme tun heißt Möglichkeiten schaffen, mit dieser souveräner

umgehen zu können. So geht es dann auch ganz mühelos, unseren Patienten mit lauten und leisen Worten und Tönen, mit Lautmalereien oder Flüstern in die Trance zu führen.

In fast allen Rhetorikbüchern wird – wenn es um eine wohlklingende Stimme geht, die flexibel einsetzbar ist – empfohlen, öfter mal ein Lied oder einzelne Töne zu trällern. Aber mit Freude. Warum? Weshalb kann jeder, der zum Sprechen aufgefordert wird, dies mühelos umsetzen, zögert aber bei der Bitte „Sing mir mal etwas vor“? Weil Singen ohne Emotion nicht geht. Vor Anderen wollen oder können wir unsere Gefühle aber nicht offen zeigen. Alles, was in uns an Emotionen mitschwingen darf, wird über die Gesamtpersönlichkeit in der Stimme eines jeden wahrgenommen. Interessant ist auch, wie der Musikpsychologe Karl Adamek herausfand, dass „Vielsänger“ im Vergleich zu „Nichtsängern“ lebenszufriedener und ausgeglichener sind, mehr Selbstbewusstsein haben und Emotionen besser bewältigen können.

Trance- und Stimmarbeit haben viele Gemeinsamkeiten. Um einen Patienten in Trance zu versetzen brauchst du keine Hilfsmittel und auch beim Sprechen und Singen hast du dein Instrument stets dabei. In der Hypnose- und Stimmarbeit geht es vorwiegend um die *Zwerchfell- oder Tiefenatmung*, die angestrebt wird. Es ist doch erstaunlich, dass Menschen, die stottern, es weder beim Singen noch

in Trance tun. Weil hier die *Bauchatmung* überwiegt.

Nach etwa 20 bis 30 Minuten des Singens kommt es zu einer *Reduktion des Stresshormons Adrenalin* und zur Produktion eines regelrechten „Glückscocktails“, der unter anderem die Botenstoffe Betaendorphin, Serotonin und Noradrenalin enthält, wie der österreichische Musik- und Kommunikationspsychologe Thomas Biegl in einer Studie an der Universität Wien nachweisen konnte. Dass auch das Immunsystem durch das Singen gestärkt wird, ist inzwischen schon mehrfach untersucht worden. In Trance und beim Singen ist außerdem jeweils die rechte Hirnhälfte aktiver. Alle diese positiven Auswirkungen des Singens entsprechen denen einer Entspannungstrance, beschrieben unter anderem bei Bongartz.

Ich habe zwei Patientinnen, die von sich aus darum baten, bei der Zahnarztbehandlung singen zu dürfen, natürlich ohne Text auf „ahhh“. Es half ihnen, mit der für sie stressigen Situation umzugehen. Neuerdings setze ich diese Möglichkeit bei ängstlichen Patienten auch schon mal bewusst ein und es scheint zu funktionieren. Später las ich bei Bandler und Grinder von einer Frau mit Höhenphobie, die man u. a. bat, während der Konfrontation mit der Höhe innerlich die Nationalhymne zu singen. Sie wurde erfolgreich geheilt.

Im Grunde wissen wir ja schon immer, dass Kinder, die in den dunklen Keller

gehen, um sich Mut zu machen, singen oder pfeifen, dass Soldaten, die in den Krieg ziehen mussten, und Menschen in leidvollen Situationen durch Singen eine Art Erleichterung empfanden. Beim Singen ist Denken nicht möglich, deshalb hat es auch eine *antidepressive Wirkung*, da ein negativer innerer Dialog nicht stattfinden kann.

Beim Singen und in Trance wird durch die Tiefenatmung das *Zwerchfell in Bewegung gebracht* und somit die Möglichkeit geschaffen, *Gefühle zuzulassen*. Das Wort Emotion kommt ja von „ex“ (lat.: heraus) und „motio“ (lat.: Bewegung). Im Extremfall kommt es dann zu einer Abreaktion mit Weinen oder Lachen. Bei einem verspannten Zwerchfell, wie z. B. bei Haltungsschäden oder ständiger Hochatmung, können unsere Emotionen, ob positiv oder negativ, nicht fließen. Sie werden sozusagen festgehalten. Die Trance und das Singen können hier etwas bewegen und in Fluss bringen. In diesem Zusammenhang bekommen auch die Worte „Atme erstmal tief durch“ oder der wohlthuende „Seufzer der Erleichterung“ eine andere Wertigkeit für den Stressabbau.

Sich mit der Stimme beschäftigen ist ein fortwährender abenteuerlicher Prozess. Wer sich darauf einlassen kann, wird viele neue Facetten seiner Persönlichkeit entdecken. Für alle, die Lust dazu haben, ein kleiner erster Schritt:

- Öfter mal ein Lied oder Töne trällern
 - Übungen zum Auffinden der normalen Sprechstimmlage durchführen
 - Selbsthypnose mit Konzentration auf den Atem (nur achtsam wahrnehmen)
 - Texte oder Gedichte mit verschiedenen Emotionen laut lesen
- Viel Spaß dabei!

Literatur

Adamek, Karl: Singen als Lebenshilfe. Münster: Waxmann, 1996.

Amon, Ingrid: Die Macht der Stimme. Frankfurt/Wien: Ueberreuter, 2004.

Bandler, Richard & Grinder, John: Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. 12. Auflage. Paderborn: Junfermann, 1997.

Biegl, Thomas: Glücklich singen – singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden. Diplomarbeit, Universität Wien, 2004.

Bongartz, Bärbel & Walter: Hypnose. Wie sie wirkt und wem sie hilft. Hamburg: Rowohlt, 1992.

Dilts, Robert B.: Die Magie der Sprache. Paderborn: Junfermann, 2001.



Dr. med. Sabine Alex
Tzschimmerstr. 14
01309 Dresden
dr.sabalex@t-online.de