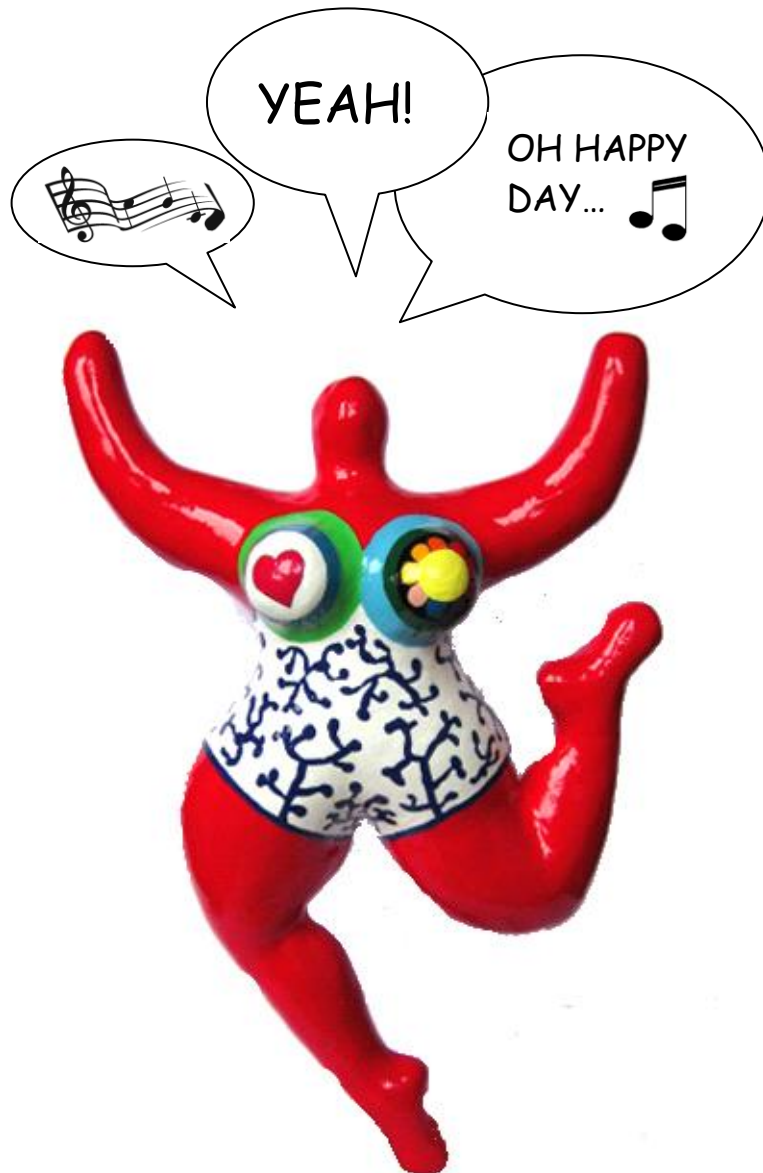


Der Einsatz der Stimme beim Embodiment



Abschlussarbeit zur Erlangung des Titels ZRM-Trainerin
Eingereicht bei Yvonne Küttel

Verena Glatthard-Knutti, Oktober 2010

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung und Fragestellung.....	2
2	Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell.....	4
3	Die Stimme.....	6
3.1	Definitionen von Stimme.....	6
3.2	Über die Entwicklung der Stimme.....	7
3.2.1	Elementare Grundvoraussetzungen für den Gebrauch der Stimme.....	7
3.2.2	Laut-Entwicklung des Menschen von der Geburt bis zur Pubertät.....	8
3.3	Wirkung von Singen und Musik.....	10
3.3.1	Singen und Hormone.....	10
3.4	Zusammenfassung.....	11
3.5	Zusammenhang von Körperbewegung und Stimme.....	12
4	Die Funktion der Stimme beim Embodiment.....	13
5	Schwierigkeiten im Umgang mit der Stimme.....	15
5.1	Entstehung von Hemmungen.....	16
6	Praktische Vorschläge zum Umgang mit der Stimme beim Embodiment.....	17
6.1	„Enthemmen“.....	17
6.1.1	Erster Vorschlag zur „Enthemmung“: einzelne Bilder.....	18
6.1.2	Zweiter Vorschlag zur „Enthemmung“: eine Geschichte vertonen.....	20
6.2	Kriterien für „Enthemmungsübungen“.....	21
6.2.1	Beispiele mit Alltagsgeräuschen.....	21
6.2.2	Beispiele der Gruppe anpassen.....	22
7	Konsequente Berücksichtigung des Ideenkorb- und Hebammenprinzips.....	23
8	Drei Beispiele von gelungenem Embodiment unter Einbezug der Stimme.....	24
8.1	Der Tanz auf der Alpeninsel.....	24
8.2	Der Weg von selbst unter die Füße.....	25
8.3	Der Verstand und die Gefühle sind im Einklang.....	26
9	Zusammenfassung.....	28
	Literaturverzeichnis.....	30
	Bildernachweis.....	31

1 Einleitung und Fragestellung

Während meiner Ausbildung in Psychologischer Gesprächsführung und Beratung an der Universität Zürich (Abschluss 2006) habe ich das Zürcher Ressourcen Modell ZRM kennengelernt. Maja Storch, die zusammen mit Frank Krause das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt hat, hat uns den Rubikonprozess erläutert, vom Bedürfnis zum Thema und vom Thema zur Intention geführt (Ich bin immer noch begeistert von meinem ersten Zielsatz: Carpe lustvoll fructum!) und uns mit den Erinnerungshilfen bekannt gemacht. Da das Modul ZRM im Rahmen des Zertifikatskurses auf Gesprächsführung und Kommunikation ausgerichtet war, kamen wir nicht bis zum Embodiment. Nach dem Abschluss des Zertifikatskurses habe ich mich entschlossen, die Ausbildung zur ZRM-Trainerin in Angriff zu nehmen und musste den Workshop „Embodiment“ nachholen, um den ganzen Grundkurs ZRM gemacht zu haben. Johannes Storch und Cornelia Klaiss führten uns erneut durch die Phasen des Rubikon. Mein Bild war zwar in diesem Workshop ein anderes (die sich öffnende Blüte einer Mohnblume), die Thematik blieb aber dieselbe. Mein Zielsatz lautete: Ich breche auf und zeige mit feuriger Energie, was ich will.

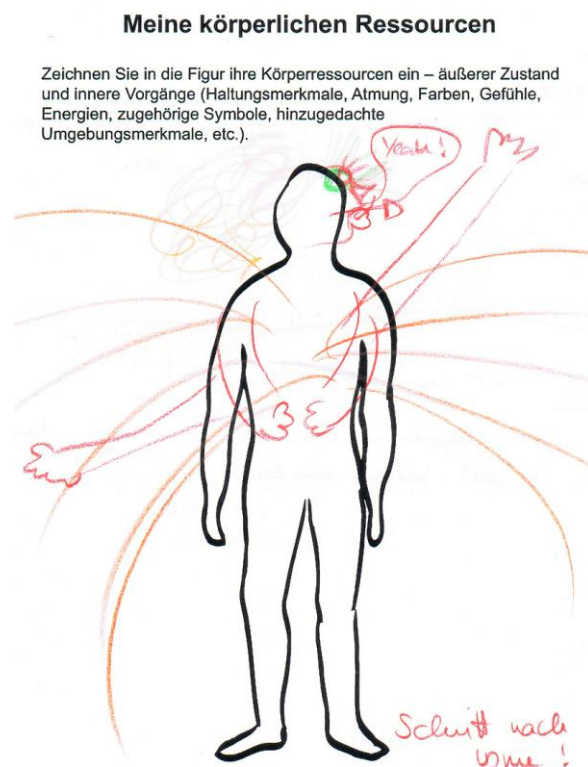


Abb.1 Arbeitsblatt mit meinem Embodiment

In meiner Ideenkorbguppe erhielt ich wunderbare Bewegungen geschenkt, die mir halfen, schnell ein Embodiment zu finden. Ich wählte mit gutem Bauchgefühl das folgende Embodiment: aufgerichtet die Hände vor dem Bauch zum Starten, einen energischen Schritt nach vorne, die Hände diagonal rechts nach oben, links nach unten ausgestreckt, dazu den Kopf heben und ein feuriges, lustvolles Yeah! ausstossen. (s. Abb. 1)

Im ZRM Aufbaukurs 1 begegnete ich zum zweiten Mal dem Embodiment. Dass ich als begeisterte Sängerin Töne brauche, um mein Körpergefühl zu unterstützen, war für mich klar. Aber ein Erlebnis mit einer andern Teilnehmerin liess mich über die Stimme nachdenken. Sie hatte zu ihrem Zielsatz "Ich geniesse mit lustvoller Leichtigkeit mein Leben" ein schönes Embodiment gefunden, aber irgendwie war der somatische Marker noch nicht bei 70+. Die Gruppe bemühte sich um neue Bewegungs-Ideen. Doch die Teilnehmerin sagte immer: „Die Bewegung gefällt mir eigentlich, es fehlt einfach etwas.“ Dabei hielt sie die Arme wie ein Bogen über dem Kopf, diesen leicht nach hinten geneigt, strahlte in den imaginären Himmel und machte leichtfüssig einige Schritte nach vorn. Ich hatte plötzlich die Idee, dass da noch ein Laut fehlen könnte, machte einen Vorschlag und ... hatte ins Schwarze getroffen! Die Teilnehmerin bestätigte: „Genau! Beim Öffnen der Arme über dem Kopf ein genüssliches Aah-Seufzen! Das ist es!“

Mein Interesse war geweckt. Ich konsultierte zunächst die Arbeitsblätter des Zürcher Ressourcen Modells zum Embodiment (Storch & Krause, 2007, AB 8) betr. Hinweise auf die Stimme. Es ist da die Rede von äusseren (Stand, Bewegungsfolgen etc.) und inneren Merkmalen, wozu Farben, Geräusche, Bilder etc. gehören; die Stimme als äusseres, aktiv einsetzbares Element wird nicht explizit genannt. Weitere Erfahrungen in ZRM-Kursen, bei denen ich assistieren durfte oder die ich selber anleitete, führten mich dazu, den Gebrauch der Stimme beim Embodiment genauer zu überprüfen.

Folgende Fragen haben sich herauskristallisiert:

1. Wie unterstützt die Stimme den Körper und dient damit als ergänzende Ressource dem zielrealisierenden Handeln?

2. Wie kann der/die Kursleitende den Gebrauch der Stimme beim Embodiment fördern?

Und so habe ich mich mit feurigem „Yeah!“ hingesezt und diese Arbeit verfasst.

2 Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell

Die Basis des Zürcher Ressourcen Modells bildet der Rubikon-Prozess .

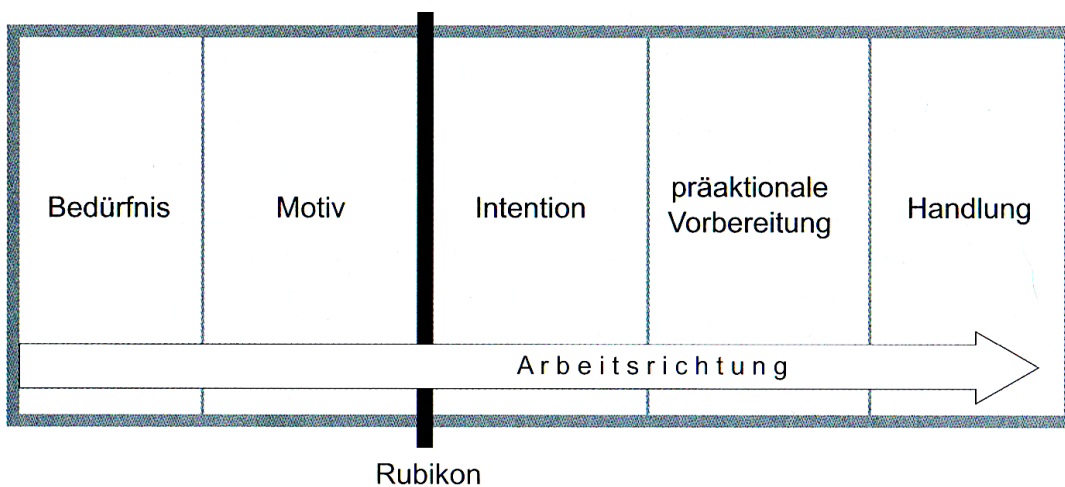


Abb. 2 Der Rubikon-Prozess im ZRM-Training, Storch & Krause, 2007, S. 65

Der Rubikonprozess umfasst fünf Phasen und beschreibt, wie aus einem Wunsch Handlung wird. In der vierten Phase, der präaktionalen Vorbereitung, werden Ressourcen aufgebaut, die das neue neuronale Netz, also das neu entwickelte handlungswirksame Ziel, zuverlässig aktivieren sollen, damit es stark gebahnt und mit der Zeit automatisiert wird. Ein ausführlicher Überblick zum Rubikon-Prozess und zu den einzelnen Phasen des ZRM-Trainings findet sich bei Storch & Krause, 2007. Nachdem nun durch den Trainingsverlauf das neue Annäherungsziel auf der emotionalen und kognitiven Ebene durch das Bild, den Zielsatz und durch Erinnerungshilfen bereits gut gebahnt worden ist, gilt es nun, den Körper als Ressource einzubeziehen, um das neue neuronale Netzes gezielt zu aktivieren, denn „Gefühl und Kognition hängen eng mit dem Körper und Körperausdruck zusammen“ (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2010, S. 15).

Viele Studien belegen, dass Emotionen den Körperausdruck beeinflussen und dass der Körper einen wichtigen Beitrag dazu leistet, wie das Hirn arbeitet und welche Emotionen wir empfinden. Im Embodimentbuch (Storch et al., 2010) weist Maja Storch auf die verschiedenen Experimente von Ekman, Risking und Gotay, sowie Wells und Petty hin, die sich mit der Wirkung von Körperhaltung und Psyche befassen. Für die Umsetzung eines handlungswirksamen Ziels ist es demnach notwendig, dass man auch die zum Ziel gehörende Körperhaltung entwickelt, das Ziel sozusagen „verkörpert“. Diese „Verkörperung“ des neuen handlungswirksamen Handlungsziels nennt man im ZRM Embodiment. In Anbetracht der Wechselwirkung von Körper und Psyche, ist es folglich auch möglich, über den Körper die gewünschte psychische Verfassung zu erzeugen und damit das Ziel in die gewünschte Handlung umzusetzen. Storch schreibt: „Ohne Embodiment wird die Handlungsumsetzung entweder gar nicht zum Klappen kommen oder sie wird zumindest extrem erschwert“ (Storch et al., S. 65).

Storch beschreibt vier Einsatzmöglichkeiten des Embodiments:

1. Embodiment zum Loswerden einer unerwünschten psychischen Verfassung
2. Embodiment zur Erzeugung einer erwünschten psychischen Verfassung
3. Embodiment, um das Auftauchen einer unerwünschten psychischen Verfassung präventiv zu verhindern
4. Embodiment zum spontanen Einsatz für jede Situation

Der Einbezug des Körpers als Hilfe für die Umsetzung eines handlungswirksamen Ziels hat verschiedene Vorteile:

1. Den Körper haben wir immer dabei.
2. Den Körper können wir zum grossen Teil willentlich steuern, was bei den Emotionen wesentlich schwieriger ist (Storch & Krause, 2007).

Wie in der Gruppe ein individuelles, dem neuen Annäherungsziel entsprechendes Embodiment erarbeitet wird, ist in den Büchern „Embodiment“ (Storch et al., 2010) und im Buch „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“ (Storch & Krause, 2007) genau beschrieben. Es gibt auch eine Variante, die speziell für Jugendliche entwickelt wurde (Storch & Riedener, 2005).

3 Die Stimme

Die menschliche Stimme begleitet unsern Alltag in vielfacher Weise. Sie dient uns zum Austausch von Informationen, sie ist ein Instrument um Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen, sie tönt aus dem Radio und von andern Tonträgern oft und fast überall und gibt unsere Stimmungen und Emotionen wieder. Ein Schulhof während der Pause drückt durch das Gewirr von Stimmen und menschlichen Lauten enorm viel Lebensfreude aus. Wenn wir Menschen unterwegs singen, summen oder lachen hören, dann reicht dies vielleicht schon, um uns in eine gute Stimmung zu versetzen. Ohne dass wir viel darüber nachdenken, wird die Stimme als Selbstmanagement-Instrument gebraucht. Viele Menschen singen in Chören oder privat, viele Jugendliche besuchen Hip Hop Workshops, um mit der Sprache und der Stimme zu jonglieren. Offenbar macht ihnen allen der Gebrauch der Stimme Spass, sie haben gute Gefühle dabei, sonst würden sie nicht ihre Zeit damit verbringen. Am Anfang eines Handball-Spiels unseres Sohnes legen sich die Spieler einer Mannschaft die Hände auf die Schultern und schreien ihren Leitspruch als Motivation für den Match durch die Halle. Dieser gemeinsame Ruf soll sie in die entsprechende kämpferische Verfassung bringen und ihr Mannschaftsgefühl stärken. Die Stimme mit all ihren möglichen Ausdrucksformen ist eine wunderbare Ressource des Menschen. Es ist lohnenswert, sich ein bisschen genauer mit ihr auseinanderzusetzen.

3.1 Definitionen von Stimme

- „Die menschliche Stimme ist sehr vielfältig. Sie bringt Sprache und Gesang, aber auch Lachen und Weinen, Flüstern, Ächzen und Stöhnen hervor. Wenn wir sprechen oder singen, muss vom Nervensystem und den die Stimme hervorbringenden Organen Lunge, Kehlkopf, Lippen, Zunge, und Rachenraum ein unglaublich komplizierter koordinierter Aufwand getrieben werden“ (Spitzer, 2008, S. 251).

- „Die Stimme ist das beste Instrument des Menschen. Es steht ausserhalb jeder Mode. Man kann mit ihm vom rein klanglichen Laut bis zum bedeutungsvollen Wort zwischen Musik und Sprache gestalten. Es ermöglicht das ganze Kontinuum zwischen den extremsten konsonantischen Geräuschen bis zum reinsten vokalischen Ton und ist auch den modernen Apparaturen der Klangfarbengestaltung weit überlegen“ (K.H. Stockhausen, zit. in Lemmermann, 1977, S.187).
- „Die menschliche Stimme ist der durch die Stimmlippen eines Menschen erzeugte und in den Mund-, Rachen- und Nasenhöhlen modulierte Schall. Die Stimme wird vom Menschen zur Übermittlung von Informationen in Form von Sprache und andern Lauten wie Schreien, Weinen, Lachen, Stöhnen etc. eingesetzt. Beim Singen wird die menschliche Stimme als Musikinstrument eingesetzt“ (Wikipedia, http://wikipedia.org/wiki/Menschliche_Stimme).

Wie in den oben genannten Definitionen gehe ich im Folgenden immer vom Gebrauch der Stimme in ihren unzähligen Facetten aus, also von allen möglichen Lauten bis hin zum Sprechen und Singen. Wer interessiert ist an Aufbau und Struktur (Anatomie) oder dem Funktionieren (Physiologie) der Stimme, der findet bei Spitzer (2008) ausführliche Informationen.

3.2 Über die Entwicklung der Stimme

Die Entwicklung der Stimme ist ein Forschungsgegenstand, der im Zentrum vieler wissenschaftlicher Publikationen steht. Für meine Arbeit beschränke ich mich auf diejenigen Aspekte der Stimmentwicklung, die mir im Zusammenhang mit dem Embodiment relevant erscheinen.

3.2.1 Elementare Grundvoraussetzungen für den Gebrauch der Stimme

Wie in den zwei ersten Definitionen erwähnt, braucht es organisch-biologische Voraussetzungen, damit ein Mensch seine Stimme brauchen kann. Wir gehen also von einem Vokaltrakt aus, dem es anatomisch möglich ist, Laute zu produzieren

(Vokalisation). Ebenso ist das Hören eine Grundvoraussetzung für das Nachahmen von Lauten und das Differenzieren des eigenen stimmlichen Ausdrucks. Stadler Elmer nennt als weitere Grundvoraussetzung für das Produzieren von Lauten alle Bewegungen, grobmotorische und feinmotorische (Stadler Elmer 2000). „Diesen Aktivitäten: Hören, Vokalisieren, Sich-Bewegen ist gemeinsam, dass sie körperlich sind. [...] Hinzu kommt, dass diese körperlich-sinnlichen Aktivitäten mehr oder weniger willentlich gesteuert werden können“ (Stadler Elmer, 2000, S. 25).

3.2.2 Laut- Entwicklung des Menschen von der Geburt bis zur Pubertät

„Beide Vokalisationsarten, das Sprechen und das Singen, sind sehr eng miteinander verwandt, ja in der Anfangsphase ihrer Entwicklung sogar identisch“ (Stadler Elmer, 2002, S. 158). Was also im Folgenden beschrieben wird, bezieht sich immer auf die Entwicklung des Sprechens und des Singens und bezeichnet damit die ganzheitliche Entwicklung der Stimme.

Schon dem Säugling steht die Stimme als Ausdrucksmittel zur Verfügung. Er drückt damit seine Befindlichkeit aus, er schreit, wenn er ein Bedürfnis hat. Wenn dieses gestillt wird und er also mit seinem stimmlichen Ausdruck Erfolg hat, lernt der Säugling bald, wie er sein Schreien gezielt einsetzen kann. Mit der Entwicklung des Vokaltrakts (Vergrößerung des Resonanzraumes) und den neuronalen Veränderungen im Gehirn (Storch et al., 2010) kann der Säugling bald auch Vokal-ähnliche Laute produzieren, um sein Wohlbefinden auszudrücken. Von sich aus produziert er auf spielerische Weise neue Laute und probiert, Laute der Eltern nachzuahmen. Für diese Nachahmung stehen dem Säugling von Geburt an Spiegelneuronen zur Verfügung. Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die aktiv werden, wenn man beobachtet oder auf andere Weise - zum Beispiel durch hören, fühlen, schmecken oder durch die Vorstellung der Handlung - miterlebt, wie ein anderes Individuum ein Programm in die Tat umsetzt (Bauer, 2006). „Am stärksten feuern sie allerdings, wenn eine Person gebeten wird, eine beobachtete Handlung simultan zu imitieren“ (Bauer, 2006, S. 25). Durch die Nachahmung und das Anpassen von Lauten an Situationen lernt der Säugling allmählich die Laute als Symbol für etwas anderes zu verwenden. Ganz entscheidend in dieser Phase ist

deshalb der kommunikative Austausch mit der Bezugsperson. Denn man kann sagen, „dass für beide Bereiche [musikalische Entwicklung und Sprachentwicklung, Anm. der Autorin] die sozial-emotionale Beziehung zu Bezugspersonen von hervorragender Bedeutung ist“ (Stadler Elmer, 2000, S. 67).

Für die weitere Entwicklung des stimmlichen Ausdrucks bleibt Imitation und spontanes Vokalspiel entscheidend. Die Töne, die das Kind entwickelt, werden dabei über das Gehör wahrgenommen und mit den bereits vorhandenen Strukturen und Vorstellungen verglichen und neu verbunden. Neurobiologisch ausgedrückt werden neue neuronale Netze mit bereits vorhandenen verbunden (Hüther, 2009a, 2009b; Roth, 2003, 2009). Das Netzwerk in seinem Hirn wird immer grösser und das Kind erweitert seinen stimmlichen Ausdruck ständig. Es lernt die möglichen Ausdrucksformen seiner Stimme, indem es an vorhandenem Wissen anknüpft und die bereits vorhandenen Verschaltungsmuster erweitert (Hüther, 2009b).

Ab ungefähr dem dritten Lebensjahr werden Melodien vermehrt von Worten unterstützt. So wie Kinder im Vorschulalter gerne zeichnen, was sie gerade beschäftigt, nimmt man an, dass sie auch singen, was sie sich vorstellen (Stadler Elmer 2000). Wer schon Kinder beobachtet hat, die beim Spielen selbstvergessen vor sich hin gesungen haben oder sogar ihr Spiel mit gesungenem Text begleiteten, „als Ausdruck des Wohlbefindens, der Lust am Spielen mit der Stimme, als selbstreguliertes Üben von vokalen Aussprache- und Melodiemustern“ (Stadler Elmer, 2000, S. 85), kann sich das gut vorstellen. Das Kleinkind ist dem „Körper-Selbst“, welches eine Einheit bildet von Person und Erleben, noch sehr nahe (Storch & Riedener, 2005).

Im Alter zwischen 3 und 11 Jahren unterscheidet man reproduziertes Vokalisieren (das genaue Nachahmen eines Lauts, eines Wortes oder eines Liedes) und das spontane Vokalisieren (das Erfinden von Lauten und Melodien). Bei beiden Tätigkeiten kommen die bereits erworbenen und verinnerlichten Strukturen zur Anwendung. Einmal, wenn sich das Kind an einem Modell orientiert und seine erworbenen Strukturen dem Modell angleicht, einmal, wenn diese Strukturen nach eigenen Vorstellungen neu organisiert werden (Stadler Elmer, 2000).

3.3 Wirkung von Singen und Musik

Nicht umsonst gibt es mancherlei Therapien, die auf Musik, Klängen und Gesang aufbauen. Zu diesem Thema hat Wolfgang Bossinger ein umfassendes Buch „Die heilende Kraft des Singens,, (2005) geschrieben.

Unser vegetatives Nervensystem hat die Aufgabe, in Zusammenarbeit mit unserem Gehirn, „alle wesentlichen Anpassungsprozesse unseres Körpers an sich verändernde Umweltbedingungen zu regulieren“ (Bossinger, 2005, S. 91). Das sympathische Nervensystem sorgt für Aufmerksamkeit und Anspannung und lässt unsern Körper Adrenalin und Noradrenalin ausschütten, damit wir gewappnet sind für Notfälle. Das parasympathische Nervensystem hingegen ist verantwortlich für Entspannung und Regeneration. „Von grosser Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit ist ein ausgewogenes Zusammenspiel dieser beiden Systeme des vegetativen Nervensystems“ (Bossinger, 2005, S. 92). In unserer hektischen Welt ist es zunehmend schwierig, die Balance zwischen Anspannung–Aufmerksamkeit und Entspannung–Regeneration zu finden. Offenbar kann Musik und Singen unser vegetatives Nervensystem harmonisieren. Dabei wird trophotrope (beruhigende) und ergotrope (anregende) Musik unterschieden. Für das Embodiment ist es wichtig zu wissen, dass der Klang der Stimme beide Wirkungen haben kann, je nachdem, was der Teilnehmer, die Teilnehmerin für einen Zielsatz hat und was er oder sie gerade braucht. Im ZRM geht man davon aus, dass jeder Mensch selbst merkt und spürt, was ihm gut tut und zuträglich ist (Storch & Krause, 2007). Bossinger erwähnt weiter: „Beim aktiven Musizieren und Singen ist die emotionelle Beteiligung [...] sehr viel grösser als beim rezeptiven Musikerleben“ (2005). Und positive Emotionen brauchen wir, um unser neues neuronales Netz zuverlässig bahnen zu können.

3.3.1 Singen und Hormone

Hormone sind biochemische Botenstoffe, die unser Verhalten beeinflussen. Jüngste Forschungsergebnisse zeigen die Wirkung von Musik und Singen auf die Ausschüttung von diversen Hormonen (Bossinger, 2005).

Oxytocin

Oxytocin ist ein Bindungshormon. Es löst tiefe Gefühle aus, Gefühle der Fürsorge, es macht euphorisch und beruhigt. „Es gibt uns das Gefühl, ruhig, entspannt, zufrieden und voller Zutrauen zu sein“ (Uvnäs-Moberg, zit. in Bossinger, 2005, S. 48). In verschiedenen Studien, die in Bossingers Buch beschrieben werden, konnte nachgewiesen werden, dass Singen und Musikhören die Ausschüttung von Oxytocin erhöht, und damit ein Gefühl von Vertrautheit und Ruhe erzeugt.

Kortisol

Kortisol tritt in Stresssituationen auf. Es macht uns aufmerksam für „Flucht- oder Kampf-Situationen“. Wenn es über längere Zeit erhöht ist, kann es gesundheitsschädigend wirken. Bossinger schreibt: „Bestimmte Formen des Singens und der Musik haben eine stark entspannungsfördernde und stressabbauende Wirkung und sind in der Lage den Kortisolspiegel, den Blutdruck und die Herzfrequenz abzusenken“ (Bossinger, 2005, S. 49).

Testosteron

Das männliche Hormon Testosteron gilt auch als Aggressionshormon und ist bei Männern erhöht im Zusammenhang mit Sexualität und aggressiven Handlungen. Unter Einwirkung von Musik senkt sich der Testosteronspiegel bei Männern.

3.4 Zusammenfassung

Stimme ist körperlich. Voraussetzung für die Produktion von Lauten ist ein anatomisch funktionierender Vokaltrakt. Die Stimme entwickelt sich durch Imitation und durch spielerisches Ausprobieren. Dafür ist ein funktionierendes Gehör nötig. Die Entwicklung der Stimme ist immer verbunden mit emotionaler, sozialer und sensomotorischer Erfahrung. Durch Nachahmung und Ausprobieren gleicht das Kind die Laute seiner Umgebung an und erweitert seine stimmlichen Möglichkeiten.

Neurobiologisch gesehen vergrößert das Kind das Netzwerk seiner Repräsentationen. Die Stimme dient dem Austausch von Informationen und dem Ausdruck von Emotionen (Freude, Wohlbefinden, Ärger, Schmerz, Unwohlsein etc.).

Musik und Gesang bewirken:

- die erhöhte Ausschüttung von Oxytocin
- den Abbau des Stresshormons Kortisol
- die Hemmung der Ausschüttung von Testosteron (Aggressionshormon) bei Männern

Damit werden Aggression und Spannung verringert und das Gefühl von Geborgenheit und Entspannung wird gefördert. In Anbetracht dieser positiven Wirkung der Stimme auf den Körper ist es sinnvoll, die Teilnehmenden beim Embodiment auf den möglichen Einsatz der Stimme aufmerksam zu machen.

3.5 Zusammenhang von Körperbewegung und Stimme

Warum gestikulieren Menschen beim Sprechen – mal mehr, mal weniger – mit den Händen? Warum sind die Muskeln unseres Gesichts beim Sprechen ständig in Bewegung? Warum gestikulieren sogar Blinde zum Sprechen, selbst dann, wenn sie wissen, dass ihr Gegenüber auch blind ist? Durch die Entdeckung der Spiegelneuronen wird der Zusammenhang zwischen Stimme (Sprache) und Körper deutlich. Joachim Bauer schreibt: „Im Gehirn befinden sich die Nervenzellnetze, die für die Sprachproduktion zuständig sind, an gleicher Stelle wie die Spiegelneurone des bewegungssteuernden Systems. Es ist nicht ausgeschlossen, dass sie teilweise identisch sind“ (Bauer, 2006, S. 75). Bewegung des Körpers und Sprache gehören also eng zusammen. Bei Bauer wird sehr schön beschrieben, wie sich beim Säugling Motorik und Lautbildung parallel entwickeln und wie daraus in den weiteren Entwicklungsschritten ein „Zusammenspiel von Handlungsfähigkeit und Sprache wird“ (Bauer, 2006, S.78). Am Anfang lernt das Kind durch Nachahmung, später durch Nachahmung und spielerisches Ausprobieren von Lauten und Bewegungen. Sicher ist, dass es für die Entwicklung von Handlung und Sprache zwischenmenschliche Beziehungen braucht (Bauer, 2006).

Sobald es auf der Welt ist, sind die Laute, die das Kind hört, oft begleitet von Bewegung, zum Beispiel von Bewegungen der Bezugspersonen: Schaukeln beim Singen zum Einschlafen oder zum Trösten, Tanzen mit dem Kind und dazu singen, in die Luft Heben und Jauchzen, „winke, winke“ sagen und dazu mit der Hand winken, Verse sprechen zum Reiten auf dem Schoss. Wenn also ein Embodiment positive Gefühle auslöst, so können diese durch den passenden Einsatz der Stimme unterstützt und verstärkt werden.

4 Die Funktion der Stimme beim Embodiment

„Gut gebahnte neuronale Netze sind kognitiv, emotional und körperlich kodiert“, sagen Storch & Krause (2007, S. 119). Man nennt dieses Phänomen Multicodierung, d.h. dass jede Erfahrung, die wir machen, auf verschiedenen Ebenen im Gehirn gespeichert wurde, also auch auf der körperlichen. Unter körperlich sind nicht nur die Sinneseindrücke des Körpers gemeint, sondern auch die Reaktionen des Körpers, die die Sinneseindrücke begleiten. Im ZRM sind uns diese Reaktionen des Körpers bestens bekannt als somatische Marker (Damasio, 2007). Dazu kann ein Laut gehören, ein lautes Lachen oder ein Wort, das als Reaktion auf einen Sinneseindruck ausgestossen wird. Diese somatischen Marker - und weil wir im ZRM ressourcenorientiert vorgehen, arbeiten wir mit den positiven somatischen Markern - sind für einen selbst gut spürbar, zum Beispiel als wohliges Bauchgefühl. Sie sind aber auch für andere sichtbar, zum Beispiel als „glückseliges Grinsen“ (Storch & Krause, 2007). Und sie sind manchmal eben auch hörbar! Oft sagt ein Seufzer, ein Lachen oder ein Summen mehr als ganze Sätze.

Jede neue Erfahrung ist ein neues neuronales Netz. „Neuronale Netze entstehen dadurch, dass als Reaktion auf einen Reiz bestimmte Muster gemeinsam ausgelöst werden.“ (Storch, 2003). Nehmen wir als Beispiel mein Italiennetz. Ich habe viele Monate meines Lebens in Sprachkursen, Ferien, bei Freunden und auf Kulturreisen in Italien verbracht. Mein Italiennetz ist gut gebahnt auf vielen verschiedenen Ebenen, also multicodiert. Wenn ich den Geruch von Pizza in die Nase kriege, ich einen alten Fiat 500 vorbeifahren oder die Tricolore Italiens flattern sehe, oder

„Tornerò“ höre, die wunderbare Schnulze aus den Siebzigern, dann ist jeweils mein *ganzes* Italiennetz aktiviert: Ein wohliges, warmes Gefühl breitet sich in mir aus und ich genieße den Geruch, den Anblick oder den Klang, gekoppelt an *alle* meine inneren Bilder von Italien. Und mein *ganzes* Italiennetz wird dadurch jedes Mal gebahnt.

Unsere Erfahrungen werden von unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis bewertet und im Hirn gespeichert nach einem einfachen Prinzip: gut für mich, also wieder aufsuchen, schlecht für mich, also meiden (Damasio, 2009). Je stärker nun die Emotionen bei einem Erlebnis waren, desto stärker ist das entsprechende neuronale Netz gebahnt worden. Für die Stimme als Ressource bedeutet das, dass eine Melodie oder ein Ausruf oder sonst ein stimmlicher Laut, der besonders gut zu unserem Embodiment passt, bzw. zum neuen Zielsatz, zu zielrealisierendem Handeln führen kann, wenn er positive Emotionen auslöst.

Das Beispiel meines Italiennetzes zeigt, dass so, wie jede Erfahrung auf vielen verschiedenen Ebenen im Gehirn gespeichert wurde, von jeder Ebene aus auch das ganze Erfahrungsnetz aktivierbar ist. Zum Beispiel auch von der körperlichen Ebene aus. Deshalb wird dem Körper als Ressource im ZRM grossen Wert beigemessen. Wenn es uns gelingt, für unser neues Haltungsziel den entsprechenden Körperausdruck zu finden, bzw. uns auch körperlich in die dem Ziel entsprechende Verfassung zu bringen, dann können wir über den Körper die entsprechenden Emotionen und kognitiven Gehirnleistungen erzeugen (Storch et al., 2010).

Mit der Stimme können wir das multicodierte neue neuronale Netz durch eine weitere Ebene ergänzen. Wenn wir unser Embodiment mit der Stimme begleiten und unterstützen – sei es mit einem Laut, einem Lied, dem Summen einer Melodie oder dem Ausdruck der Stimme, der genau zur Körperhaltung passt - so ist das neue neuronale Netz, unser handlungswirksames Ziel, auf einer Ebene mehr kodiert und gespeichert. Unser Gehirn ist um ein inneres Bild (Hüther, 2009a) oder um eine Repräsentation (Damasio, 2007) reicher. Und so wie wir von jeder Ebene aus das erwünschte neuronale Netz abrufen können, können wir es also auch durch den willentlichen Einsatz der Stimme aktivieren. Wenn zum Beispiel zu einem Embodiment das Summen einer Walzermelodie gehört, so kann das Summen des

Walzers alleine das ganze neue neuronale Netz auslösen, beispielsweise vor einer schwierigen Situation oder zur Beruhigung, wenn wir bereits in der schwierigen Situation stecken (s. Kap. 2, Einsatzmöglichkeiten von Embodiment). Die Stimme eignet sich hervorragend als Ressource, so wie wir sie im ZRM brauchen. Wenn wir ausserdem berücksichtigen, dass es reicht, an den Zielsatz oder ein dazugehörendes Element zu denken, um das neuronale Netz zu aktivieren, dann ist die Stimme, bzw. die Laute oder Klänge, die wir mit ihr produzieren, eine sehr praktische Hilfe für die Umsetzung von neuen Zielen. Wir brauchen uns ein Jauchzen, ein Lachen, eine Melodie, einen Klang nur vorzustellen, um in die gewünschte Verfassung zu gelangen.

Den Körper haben wir immer dabei, folglich hat er all unsere Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, miterlebt. Er ist also die Voraussetzung für das Speichern von neuronalen Netzen. Und wie früher schon erwähnt, ist der Körper willentlich besser zu steuern als die Emotionen (Storch & Krause, 2007).

5 Schwierigkeiten im Umgang mit der Stimme

Viele Menschen haben grosse Hemmungen im Umgang mit der Stimme. Wenn man in einer gemütlichen Runde fragt, ob jemand singen hilft, dann wehren viele Menschen sofort ab und sagen: „Lieber nicht, ich kann nicht singen!“ Das kann auf einer Party sein, am Lagerfeuer oder zuhause in der guten Stube, also in Situationen, wo wirklich nicht die Stimme eines Caruso gefragt ist. Oder wenn Menschen heftig erschrecken, dann entweicht ihnen oft ein kleiner Schrei. Viele halten sich dann sofort die Hand vor den Mund und schauen schuldbewusst in die Runde, als ob sie etwas Falsches gemacht hätten. Dabei ist das völlig natürlich und ihr Körper hat zusammen mit dem Gehirn gespeichert, dass zum Erschrecken das Schreien dazu gehört und sehr erleichternd wirkt. Auch in der Schule (ich unterrichte an der Oberstufe) habe ich beobachtet, wie schon sehr früh viele Jugendliche verlernt haben, ihre Stimme lustvoll und vielfältig einzusetzen, sei dies beim Theaterspielen oder im Singunterricht. Sie haben Hemmungen. Vielleicht ist das Angst, sich dem Spott der Mitschüler auszusetzen oder mit einer schlechten Note bestraft zu werden.

5.1 Entstehung von Hemmungen

Wenn wir bei Stadler Elmer (2000) lesen, wie Säuglinge und Kleinkinder lustvoll ihre Stimme ausprobieren, wie die Erwachsenen sie ermuntern, diese Laute zu wiederholen, indem sie sie nachahmen, dann erstaunt es, dass offenbar während ihrer stimmlichen Entwicklung etwas passiert, das die Kinder daran hindert, weiterhin die Stimme laut und fröhlich zu gebrauchen. Gerade letzthin habe ich beobachtet, wie bei einem Ladenjubiläum in unserem Dorf eine Mutter auf das erfrischende Jauchzen ihres Kindes reagiert hat: eine Flötengruppe hat nach der Ansprache der Ladenbesitzerin die Wassermusik von Händel gespielt, schöne, warme, fließende Klänge. Ein kleines etwa 2 jähriges Mädchen lief auf die Gruppe zu, klatschte in die Hände und begann laut zu jauchzen, zu lachen und zu hüpfen. Die Mutter nahm das Kind erschreckt bei der Hand, sagte ihm, es müsse still sein und verließ den Raum. Das Kind musste bitterlich weinen, hatte ihm die Musik doch so gut gefallen.

Wir alle kennen Situationen von zuhause oder aus unserer Schulzeit, wo wir oder andere Kinder ausgelacht wurden, weil sie Töne nicht richtig trafen oder eine Melodie nicht genau nachsingen konnten. Es gibt auch Menschen, die eine laute Stimme haben oder ein durchdringendes Lachen. Wenn ihnen genug oft gesagt wird, sie seien zu laut, dann „verstummen“ sie plötzlich und getrauen sich nicht mehr, ihre Stimme nach Lust und Laune und so, wie sie sie geschenkt bekommen haben, einzusetzen. Wir Menschen leben in Gemeinschaften, die sozialen Beziehungen geben uns Sicherheit und Geborgenheit, Halt und Orientierung. Hüther sagt: “Um all das [Sicherheit und Geborgenheit, Anm. der Autorin] nicht zu verlieren, sind Menschen bisweilen allzu leicht bereit, ihr Denken, Fühlen und Handeln an die [...] Erwartungen oder Forderungen derjenigen Menschen anzupassen,[...] in deren Nähe sie sich sicher fühlen“ (Hüther, 2009a). Und diejenigen, die sich am wenigsten wehren können gegen derartige Anpassungsforderungen, sind die Kinder, die in eine Gemeinschaft hineinwachsen. Ihr Gehirn ist durch die Reaktionsmuster ihres Umfeldes stark formbar, besonders, wenn diese Reaktionen noch durch Belohnung („Braves Kind, wenn du nicht singst“) oder Bestrafung („Ich nehme dich weg von der Musik, wenn du mitsingst“) bekräftigt werden. Gesellschaftliche Normen können uns also buchstäblich „die Stimme verschlagen“.

Ein weiterer Grund für das vermeintliche „Nicht-Singen-Können“ kann darin liegen, dass ein Mensch als Kind nicht gefördert wurde, was das Singen anbelangt. Wenn zuhause nicht gesungen wurde, eventuell auch wenig Musik gehört wurde, so hat das Kind gar keine „Singnetze“ im Hirn zur Verfügung, die es aktivieren oder an die es anknüpfen könnte. Spitzer (2008) erklärt sehr schön, wie es beim Säugling zur Entwicklung des Gehörs, und dieses brauchen wir zur Entwicklung der Stimme, klangliche Stimuli braucht. Und wer bei Singversuchen ausgelacht wurde, dessen emotionales Erfahrungsgedächtnis hat gespeichert: nicht gut für mich, meiden. Und dann ist Singen an negative Emotionen gekoppelt. Aber zum Glück geht es beim Gebrauch der Stimme beim Embodiment nicht nur um Singen, sondern um alle möglichen Laute, die die Stimme produzieren kann. Davon ist im nächsten Kapitel die Rede.

6 Praktische Vorschläge zum Umgang mit der Stimme beim Embodiment

6.1 „Enthemmen“

Damit wir auch bei Menschen, die Hemmungen haben im Umgang mit der Stimme, diese „klingen“ lassen können, müssen wir versuchen, diese Hemmungen abzubauen. Die erste Voraussetzung dafür ist meines Erachtens, dass die Kursleitung selbst einen lockeren Umgang mit der Stimme hat. Wir können nicht authentisch etwas vermitteln, woran wir selbst nicht glauben. Dies gilt für das ganze Embodiment, wie ja auch die Beispiele von Storch et al. (2010) zeigen. Antrainierter Einsatz des Körpers und der Stimme wirkt künstlich.

Im ZRM-Training, nach dem Inputreferat zum Embodiment, nach den Übungen, mit denen die Kursleitung vermittelt hat, dass der Kopf den Körper und der Körper den Kopf beeinflusst (Armdrehexperiment, gebeugt sitzen und sich frisch und glücklich fühlen) (s. Storch & Krause, 2007, S. 186/187), wird das eigentliche Embodiment vorgestellt: zum neuen Ziel die adäquate Körperverfassung finden, das Ziel „verkörpern“. Die folgenden Ideen können als Vorübung dienen, um einerseits zu

zeigen, was mit Embodiment gemeint ist und um andererseits Hemmungen im Gebrauch des Körpers und der Stimme abzubauen. Hemmungen können die Teilnehmenden abbauen, wenn sie erleben, dass es keine Rolle spielt, was sie machen oder *wie* sie etwas machen und wenn sie erleben, dass alle im Raum etwas zum gleichen Thema machen, ohne dass es quittiert, geschweige denn bewertet wird. Wichtig ist, dass Bewegungen und Laute gleichzeitig von allen Teilnehmenden ausprobiert werden und niemand im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Wenn ich als Trainerin erreichen kann, dass diese Bewegungs- und Lautproduktionen gar Spass machen, also positive Emotionen hervorrufen, dann wird die Wahrscheinlichkeit grösser, dass einige Teilnehmende versuchen werden, die Stimme im Embodiment einzubeziehen (Damasio, 2007).

6.1.1 Erster Vorschlag zur „Enthemmung“: einzelne Bilder darstellen

Die ganze Gruppe steht auf und verteilt sich im Raum. Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden langsam und frei im Raum herumzugehen. Sie erklärt, dass sie jetzt kleine Sätze sagen werde und die Teilnehmenden versuchen sollten, diese körperlich darzustellen, so wie sie es gerade empfänden. Sie könnten dazu stehen bleiben oder weitergehen, je nach Bedürfnis, das sei ganz individuell und für alle anders.

Bei den kleinen Sätzen versuche ich jeweils von konkreten Dingen, die wir uns gut vorstellen können, zu abstrakten Begriffen zu kommen, die eventuell schwieriger darzustellen sind, die aber oft in den Zielsätzen vorkommen (Ich tanke Rot, Ich lasse die Gegensätzlichkeit genüsslich zu, Himmelblaue Horizonte).

Beispiel 1: Ich bin die kleine Katze.

Die Teilnehmenden stolzieren dabei zum Beispiel wie eine Katze durch den Raum, sie „putzen sich ihre Pfoten“, oder sie rennen wild herum, um etwas zu erhaschen – eben so, wie sie sich eine kleine Katze vorstellen. Und wenn alle Teilnehmenden in Bewegung sind, kann die Kursleitung fragen: „Hört man etwas von der kleinen

Katze?“ Man hört dann von Miauen über Fauchen bis zu Schleckgeräuschen die verschiedensten Laute.

Beispiel 2: Ich bin der König der Lüfte.

Die Teilnehmenden werden wahrscheinlich mit ausgebreiteten Armen im Raum „herumsegeln“, vielleicht erhobenen Hauptes oder mit dem Blick nach unten, auf die weit unten liegende imaginäre Erde gerichtet. Und wenn alle schön in Bewegung sind kann die Kursleitung fragen: „Wie tönt das für euch, wenn der König der Lüfte fliegt?“ Einige Teilnehmende werden Geräusche von rauschenden Flügeln machen oder Krächzen, was ihnen gerade in den Sinn kommt.

Beispiel 3: Mein Licht strahlt.

Dieses Bild wird jeweils ganz unterschiedlich dargestellt. Einige Teilnehmende bleiben stehen, richten sich auf oder breiten die Arme aus oder heben den Kopf und drehen ihn in alle Richtungen. Andere drehen sich im Kreis. Und wieder kann die Kursleitung versuchen, die Stimme als Verstärkung für das Embodiment anzusprechen indem sie anregt: „Vielleicht klingt euer strahlendes Licht irgendwie? Wer Lust hat, kann's versuchen!“

Beispiel 4: Ich bin die Farbe ROT.

Auch hier haben alle Teilnehmenden andere Vorstellungen, was Rot sein kann. Spätestens hier merken sie, dass es keine Rolle spielt, wie man Rot darstellt, weil es dafür ja auch kein Modell gibt. Und wieder kann man Rot tönen lassen mit der Frage: „Hat Rot einen Klang? Wie tönt Rot für euch?“

Wenn die Stimmung gut ist und wenn die Gruppe auf Geräusche und Laute gut anspricht, kann die Kursleitung wagen, Musik ganz direkt ins Spiel zu bringen, indem sie das nächste Beispiel bringt.

Beispiel 5: Ich bin Rock'n Roll.

(Oder: Ich bin Walzer, je nach dem wahrscheinlichen Erfahrungshintergrund der Gruppe). Nach meiner Erfahrung singen oder trällern dann einige Teilnehmende einen Rock'n Roll, zum Beispiel von Elvis oder von den Beach Boys. Dazu werden mehr oder weniger wilde Tanzbewegungen vollführt.

Wichtig ist bei dieser Form des „Enthemmens“, dass jede Figur von den Teilnehmenden wieder aufgelöst wird, indem die Kursleitung die Teilnehmenden auffordert, sich zu drehen oder ein paar Schritte rückwärts zu machen. So werden der Kopf und der Körper frei vom eben dargestellten Bild und die Teilnehmenden können sich in ihrer Vorstellung auf das neue Bild konzentrieren.

6.1.2 Zweiter Vorschlag zur „Enthemmung“: eine Geschichte „vertonen“

Die ganze Geräuschkulisse kann in eine Geschichte verpackt werden. Dies habe ich in einem meiner letzten Kurse (Juni 2010) mit gutem Erfolg ausprobiert. Eine Geschichte kann von den Lauten ablenken, weil die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf die Fortsetzung der Geschichte selbst gerichtet ist. Dies kann bewirken, dass die Hemmungen, die einige Teilnehmende möglicherweise im Umgang mit dem Körper und der Stimme haben, etwas vergessen werden. Wiederum verteilen sich die Teilnehmenden im Raum. Die Anleitung der Kursleitung könnte lauten: „Ich erzähle jetzt eine Geschichte. Ihr versucht darzustellen, was ich erzähle und zwar indem ihr euren ganzen Körper einbezieht: Bewegungen, Gefühle, Geräusche nachahmen, die ihr innerlich hört und Geräusche und Klänge, die zu den entsprechenden Aktivitäten gehören, alles was euch dazu in den Sinn kommt.“ Am Anfang kann die Leitung Bewegungen und Geräusche als Beispiel mitmachen, wenn die Gruppe den Auftrag gut umsetzt, kann sie nur noch erzählen.

Eine Bauersfrau ist zuhause gemütlich am Bügeln: Die Kursleitung macht zum Animieren Bügelbewegungen in der Luft und trällert gemütlich vor sich hin. *Im Radio laufen Jodellieder:* Die Kursleitung versucht zu jodeln oder singt das Lied „Es Burebüebli“ als Anregung für die Teilnehmenden. *Plötzlich hört sie, wie es draussen*

zu regnen beginnt: Die Kursleitung imitiert die Geräusche des Regens, zuerst mit vom Mund produzierten Lauten. Wenn sie erkennt, dass die Teilnehmenden damit Mühe haben, kann sie zusätzlich die Finger benutzen und auf einen Gegenstand trommeln. *Nun beginnt es zu winden:* Die Geräusche des Windes werden mit Lauten imitiert. *Der Sturm wird immer stärker:* Die Geräusche werden lauter und heftiger. *Plötzlich kommt der Frau in den Sinn, dass noch die Wäsche draussen hängt:* „Jesses, die Wäsche!“ könnte ein Ausruf sein. ... *und sie rennt keuchend nach draussen:* Es kommt Bewegung in die Gruppe, alle rennen durcheinander, keuchen eventuell. *Sie hängt schnell die Wäsche ab:* Die Teilnehmenden machen Bewegungen, als ob sie die Wäsche abhängen würden. *Prinz, der Hofhund ist begeistert von der Hektik:* die Teilnehmenden und die Kursleitung sind am Bellen, Hecheln und Hüpfen. *Die Bäuerin rennt mit dem Korb nach drinnen:* Alle rennen herum und tragen den imaginären Korb im Arm. Als Anregung kann der Trainer dazu „schnell, schnell“ rufen. *Geschafft!:* seufzen, sich die Stirn trocken, erschöpft auf einen Stuhl sinken ... alles ist möglich. *Doch was ist das? Da riecht es doch so verführerisch?:* Den Kopf heben, schnüffeln, ein wohliges „mmh!“ ausstossen sind mögliche Anregungen. *Die Bäuerin tritt in die Stube und sieht auf dem Tisch einen wunderschönen Rosenstrauss stehen:* Oh- und Ah-Laute werden erklingen. *Das gibt einen saftigen Kuss für ihren Mann:* Sie ahnen die Geräuschkulisse zum Abschluss meiner Geschichte.

6.2 Kriterien für „Enthemmungsübungen“

6.2.1 Beispiele mit Alltagsgeräuschen

Wichtig ist bei beiden Formen von „Enthemmung“, dass die Teilnehmenden Bewegungen und Geräusche imitieren können, die ihnen vertraut sind und im Alltag vorkommen, so dass sie nicht darüber nachdenken müssen. Bei der ersten Form von „Enthemmung“ (s. Kap. 6.1.1) ist zum Beispiel der Klang von Rot bereits eine grössere Herausforderung und braucht mehr Fantasie. Und dieser Hinweis führt mich zum nächsten Punkt.

6.2.2 Beispiele der Gruppe anpassen

Eine Geschichte, wie sie im Kapitel 6.1.2 vorgeschlagen wird, muss sorgfältig ausgewählt werden und dem Erfahrungshintergrund der Trainingsgruppe, soweit man das ermesen kann, angepasst sein. Einer Gruppe von Managern würde ich wohl eher eine Geschichte erzählen vom Frühen-Aufstehen am Morgen, Sich-Recken-und-Strecken, vom Duschen, Joggen-Gehen, Die-Wärme-im-Gesicht-Spüren, Die-Enten-am-See-quaken-Hören, Überholt-Werden von attraktiver Frau, sie hat gutes Parfum, vom Ihr-Nachrennen bis zum Keuchen, Bremsen, weil sie im Gartenrestaurant sitzt, Mit-ihr-mit-einem-Glas-Wein-Anstossen...und wenn die Kursleitung es lustvoll findet, kann sie es zum Schluss auch zum Kuss kommen lassen. Die Kursleitung kann ihrer Fantasie freien Lauf lassen! Hauptsache, sie trifft den Erfahrungs-Hintergrund ihrer Trainingsgruppe und braucht Klang- und Geräuschbeispiele, die allen vertraut sind. Deshalb noch ein mögliches Beispiel für Jugendliche. Die Geschichte könnte von einem Openair-Festival handeln: alle treffen sich, begrüßen sich, es riecht nach Hamburger, es beginnt zu regnen, alle ziehen ihre knisternden Plastik-Pellerinen von einem Sponsor an, der Gitarrist spielt gerade sein Solo, auch der Schlagzeuger ist Spitze, der Sound von Rock'n Roll oder Techno erklingt, es wird heftig getanzt, alle sind müde und hungrig, nochmals ein kräftiger Biss in einen Hamburger, er schmeckt köstlich, nun sinken alle müde auf die Matte im Zelt, im Hintergrund tönt noch leise Musik.

Ebenso wie bei den Geschichten, müssen auch bei den einzelnen Bildern, die verkörpert werden sollen (s. Kap. 6.1.1) die Beispiele der Trainingsgruppe angepasst werden. Die Kursleitung hat ja zum Zeitpunkt des Embodiments bereits einige Stunden mit den Teilnehmenden gearbeitet, kennt deren Zielsätze und damit auch einiges über ihre Erfahrungswelt. Dasselbe gilt für das Embodiment und den Einbezug der Stimme im Einzelcoaching, wobei dann dem Trainer/der Trainerin die Aufgabe zukommt, als alleiniger Hilfskörper Ideen zu entwickeln für ein Embodiment mit Stimme des Klienten oder der Klientin (Storch et al., 2010).

7 Konsequente Berücksichtigung des Ideenkorb- und Hebammenprinzips

Beim Ideenkorbprinzip handelt es sich um ein eigens im ZRM entwickeltes Verfahren, welches dazu dient, die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe zu fördern und eine respektvolle Gesprächskultur zu pflegen. Dabei kann die Hauptperson von den Ideen der Gruppe profitieren, indem sie eine Fülle von Angeboten bekommt, aus denen sie auswählen kann, was für sie stimmt. Das Hebammenprinzip zielt in die gleiche Richtung. Den Teilnehmenden wird schon am Anfang des Trainings erklärt, dass wir im ZRM davon ausgehen, dass jeder Mensch selber weiss, was ihm gut tut und was nicht, dass also die Kursleitung und die Teilnehmenden da sind, um ihr Gegenüber zu unterstützen, ohne dabei Ratschläge zu erteilen. Ideenkorbverfahren und Hebammenprinzip werden bei Storch & Krause (2007) ausführlich beschrieben.

Zum Zeitpunkt des Embodiments wurde das Ideenkorbprinzip im Verlauf des Kurses bereits mehrmals angewendet. Wir können davon ausgehen, dass die Teilnehmenden bestens wissen, dass nicht ihre Meinung zum Embodiment der andern Teilnehmenden gefragt ist, sondern nur Ideen, wie man ein Ziel verkörpern könnte ohne Wertung. Trotzdem gibt es immer wieder Teilnehmende, die in ihrem Eifer, oft auch gut gemeinte, Ratschläge zum Embodiment erteilen. Beim Embodiment ist es wichtig, dass die beiden Prinzipien konsequent berücksichtigt werden. Wenn es in der Trainingsgruppe Menschen hat, die nicht mehr vertraut sind mit Körperarbeit und ihnen diese eher peinlich ist, ist es noch wichtiger, dass sich die Teilnehmenden und die Trainingsleitung zurückhalten mit der Beurteilung oder gar Korrektur der Körperhaltung der Hauptperson. Storch schreibt: "Wichtig ist hierbei, dass die Gruppenleitung wie ein Schiesshund' darauf achtgibt, dass nicht irgendein Besserwisser der Nr. 1 erzählt, wie ein Embodiment eines Vulkans doch auszusehen habe" (Storch et al., 2010, S. 140). Nachdem ich unter Kapitel 5 beschrieben habe, wie viele Erwachsene im Umgang mit ihrer Stimme Mühe bekunden, dürfen unter keinen Umständen jemandem Laute oder Melodien aufgedrängt werden, die das Embodiment unterstützen oder begleiten sollen. Angebote im Sinne des „Ideenkorbs“ sind willkommen. Wer eines davon annehmen will, fühlt selber sehr genau, ob sich

dabei ein starker positiver somatischer Marker einstellt oder eher ein negativer, der aus den möglichen, im Leben aufgebauten Hemmungen hervorgeht.

In einem Aufbaukurs 1, bei dem ich assistieren und eine Gruppe beim Embodiment begleiten konnte, versuchte eine Teilnehmerin den folgenden Zielsatz zu verkörpern: „Robust, locker und frech spiele ich meine Lebensmelodie.“ Sie fühlte sich sichtbar wohl in ihrer tanzähnlichen Bewegung und wiederholte sie immer wieder, als ob sie doch noch nicht ganz fertig wäre. Ich fragte nach, ob eventuell ein Laut oder eine Melodie ihre Bewegung noch unterstützen könnte und machte einige Vorschläge. Sie meinte: „Ja, da gehört noch meine Stimme dazu. Ich habe schon eine Vorstellung. Aber das mache ich dann zuhause.“ Es wäre offensichtlich kontraproduktiv, in einem solchen Fall zu drängen, diese Vorstellung doch gleich zu präsentieren. Damit hätte man die negativen somatischen Marker heraufbeschwört und auch das gute Körpergefühl des Embodiments an sich beeinträchtigt.

Was ich mir dabei gemerkt habe: wenn ich als Kursleitung die Idee habe, ein Laut oder eine Melodie könnte zum Embodiment eines Teilnehmenden passen, dann mache ich nach dem „Ideenkorbprinzip“ Angebote. Wenn sie nicht direkt umgesetzt werden, dann, wer weiss, sind sie doch Anregung, um zuhause zum Embodiment die Stimme auszuprobieren.

8 Drei Beispiele von gelungenem Embodiment unter Einbezug der Stimme

8. 1. Der Tanz auf der Alpeninsel

2008 konnte ich bei Frank Krause im Rahmen des swch (schule und weiterbildung schweiz) eine Woche lang bei einem ZRM-Kurs assistieren. Für das Entwickeln eines Embodiments war mir eine Gruppe von fünf Personen zugeteilt worden, die ich unterstützen sollte. Eine Teilnehmerin hatte den Zielsatz: „Mutig und kraftvoll tanze ich auf meiner Alpeninsel und bin offen für Neues.“ Das Element „tanzen“ war für sie zentral, tanzte sie doch auch in der Freizeit gerne und viel. Als es um ihr

Embodiment ging, begann sie ohne zu zögern durch den Raum zu tanzen, indem sie sich drehte und mit den ausgebreiteten Armen die Bewegungen mitmachte. Für mich war es erstaunlich, dass sie nicht spontan dazu eine Melodie sang. Die Bewegungen waren wirklich wie ein Tanz, ich konnte die Musik dazu regelrecht hören. Also fragte ich, ob sie dazu vielleicht noch eine Melodie brauchen könnte. Sie hielt abrupt inne in ihrem Tanz und fragte: „Wie stellst du dir das vor?“ Nach dem Ideenkorbprinzip versuchte ich ihre Tanzbewegungen nachzuahmen und dazu eine für mich passende Melodie zu singen. Die Teilnehmerin dachte nach, begann zu lächeln und sagte: „Nein, nein, ich weiss, was dazu gehört!“ Sie begann erneut sich zu drehen und sang eine Melodie, die genau zu ihrem Embodiment passte. Der positive somatische Marker war auf ihrem Gesicht deutlich sichtbar. Und nach einer Weile sagte sie, sehr zu meiner Freude: „Das verstärkt ja die Wirkung dieser Bewegung enorm!“ Die Melodie löste offensichtlich in ihr sehr gute Gefühle aus. Sie konnte sich noch mehr dem Tanzen hingeben und ihr Ziel wurde offensichtlich durch das Singen noch besser gebahnt. Nun wurde es ihr möglich, ihr neues Zielnetz zu aktivieren, einfach nur durch das Summen ihrer Melodie oder durch das Denken an die Melodie. Durch die Stimme hatte sie eine Verbindung mehr, wo sie das neue neuronale Netz abrufen konnte.



Abb. 3 by D. Enzler

8. 2 Der Weg von selbst unter die Füße

Als Assistentin in einem Aufbaukurs 1 (2010) betreute ich beim Embodiment eine Gruppe, die Lust auf den Einbezug der Stimme hatte. Ein Teilnehmer hatte das

Haltungsziel: „Beim Gehen schickt sich mir der Weg von selbst unter die Füße.“ Er erklärte, dass er sich vorstelle, wie er auf den Skiern über eine Kuppe fahre, nicht wisse, was dahinter komme und genüsslich den Weg finde, der da eben sei. Und für diesen Moment des Über-die-Kuppe-Fahrens wollte er von uns einen Laut in seinen Ideenkorb. Wir waren eifrig am Skilaufen nach seinem Vorbild über die Schneewelle und probierten allerlei Laute aus. Der Teilnehmer entschied sich für ein kurzes, kräftig ausgestossenes „Ah!“ Man konnte ihm förmlich ansehen, wie er nach der Kurve mit seinen Skiern unter den Füßen über die Kuppe ins Unbekannte segelte und diesen Moment des Abhebens mit seinem „Ah!“ genoss. Und nebenbei bemerkt: wenn ich seine Bewegung mit dem dynamischen „Ah!“ nachahmte, dann konnte ich dieses Gefühl des „Sich Freuen auf den Weg, der sich unter die Füße legt“ auch bestens nachempfinden. Der Teilnehmer hatte also auch eine Möglichkeit erarbeitet, wonach sein gutes Körpergefühl gekoppelt an sein neues Ziel bereits mit dem „Ah!“ hervorgerufen werden konnte.



Abb. 4 by D.ENZLER

8.3 Der Verstand und die Gefühle sind im Einklang

Der Teilnehmer eines Grundkurses, den ich 2009 in Bern leitete mit dem Satz „Meine Gefühle und mein freier Verstand sind im Einklang“, wünschte kein bewegtes Embodiment. Er setzte sich auf einen Stuhl und schloss die Augen. Ich fragte ihn nach den inneren Bildern, nach seinem Körperbefinden, nach Gefühlen, Farben und Klängen, die innerlich da waren, und er führte die Gruppe durch seinen inneren, parkähnlichen Wald zu einem ruhigen Wasser, wo er da stand, die Grüntöne der

Pflanzen und des Wassers sind mir noch ganz gegenwärtig. Bei der Frage nach Klängen, begann er leise einen langgezogenen Ton zu summen, nach einiger Zeit wechselte der Ton, es folgten leise langgezogene Töne. Sie wirkten sehr beruhigend, fast mystisch, man wäre gerne in der Landschaft dieses Teilnehmers umher gewandelt in Begleitung der schönen Töne. Ausserdem repräsentierten sie sehr schön den EIN-KLANG. Auch dieser Teilnehmer hatte nun die Möglichkeit, einerseits über die innere Vorstellung, sich in die körperliche Verfassung passend zu seinem Ziel zu begeben, andererseits über die gesummen Töne sein Ziel zu aktivieren, mit den dazugehörigen Bildern und dem entsprechenden Körpergefühl.



Abb. 5 by D. Enzler

Praktisch an allen drei Beispielen ist, dass die mit der Stimme produzierten Klänge und Laute, oder die Vorstellung derselben, bereits wie ein Mikromouvement benutzt werden können. Das Mikromouvement ist eine von andern nicht beachtete Bewegung, die in Anlehnung an die grosse Bewegung des Embodiments, das Makromouvement, auch in der Öffentlichkeit gemacht werden kann, wenn man sich in die Verfassung des neuen Ziels bringen möchte (Storch et al., 2010). Auch in der Öffentlichkeit hören wir ab und zu Leute eine Melodie summen oder es entwischt ihnen ein Seufzer oder ein Laut, zum Beispiel wenn sie sich während einer Sitzung in einer Pause strecken und die Beine schütteln. Ich persönlich kann mich mit einem leisen „Yeah!“ in die gewünschte Verfassung bringen, wenn ich während Vorträgen auf dem Tisch ein Blatt sichte, oder den Stapel Blätter zum Verteilen ergreife, oder am Computer fummle. Das Yeah! tönt dann wie: „Aha, sie hat's gefunden“, meint aber, dass ich mit feuriger Energie zeige, was ich will.

9 Zusammenfassung

Stimme ist körperlich, Stimme und Körper gehören zusammen. Die körperliche und stimmliche Entwicklung laufen mehrheitlich parallel. Wer die Stimme beim Embodiment miteinbezieht, hat sein handlungswirksames Ziel auf einer Ebene mehr gespeichert. Sein neurobiologisches Netzwerk ist um eine Repräsentation reicher. Das heisst, dass das während des ZRM-Trainings erarbeitete neue neuronale Netz über eine weitere Quelle aktivierbar ist. Laute und Melodien können losgelöst vom Embodiment eine Person in die gewünschte Verfassung bringen. Sie können, je nach Laut und Klang, sogar wie ein Mikromouvement in der Öffentlichkeit verwendet werden.

In Anbetracht der positiven Wirkung von Stimme, empfehle ich

1. die Stimme auf dem Arbeitsblatt 8 zum Embodiment explizit zu erwähnen.
2. zu prüfen, ob für die Stimme als wertvolle Ressource eine eigene Übungssequenz entwickelt werden kann.

Da wir in unserer Gesellschaft Mühe bekunden im Umgang mit dem Körper und der Stimme, ist es ganz wichtig, dass die Kursleitung selbst einen guten Umgang mit Körper und Stimme hat, und also authentisch wirkt. Um die Teilnehmenden zu „enthemmen“, kann sie sie als Vorbereitung in der Gruppe einzelne Bilder darstellen, bzw. „verkörpern“ lassen, welche auch tönen können. Oder sie erzählt eine Geschichte, die dargestellt werden soll mit den entsprechenden Bewegungen und Klängen. Die Gruppenleitung muss darauf achten, dass Ideenkorb- und Hebammenprinzip bei stimmlichen und klanglichen Angeboten beim Embodiment konsequent eingehalten werden, insbesondere auch von den andern Kursteilnehmenden.

Was mir noch zu sagen bleibt?

Yeah!



Literaturverzeichnis

- Bossinger, W. (2005). *Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang*. Books on demand GmbH: Norderstedt.
- Bauer, J. (2006). *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone* Heyne: München.
- Damasio, A. (2007). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. List: Berlin.
- Damasio, A. (2009). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List: Berlin.
- Hüther, G. (2009a). *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern*. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Hüther, G. (2009b). Wie lernen Kinder? In R. Caspary (Hrsg.) *Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik*. (70-83). Herder: Freiburg i.B.
- Lemmermann, H. (1977). *Musikunterricht*. Klinckhardt: Bad Heilbrunn
- Roth, G. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert*. Suhrkamp: Frankfurt.
- Roth, G. (2009). Möglichkeiten und Grenzen von Wissensvermittlung und Wissenserwerb. In R. Caspary (Hrsg.) *Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik*. (54-69). Herder: Freiburg i.B.
- Spitzer, M. (2007). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Springer: Heidelberg.
- Spitzer, M. (2008). *Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk*. Schattauer: Stuttgart.
- Stadler Elmer, S. (2000). *Spiel und Nachahmung. Über die Entwicklung der elementaren musikalischen Aktivitäten*. HBS Nepomuk: Aarau
- Stadler Elmer, S. (2002). *Kinder singen Lieder. Über den Prozess der Kultivierung des vokalen Ausdrucks*. Waxmann: Berlin.
- Storch, M. (2003). Ressourcenaktivierung und das menschliche Gehirn. In K. Aregger & U. Lattmann (Hrsg.) *Gesundheitsfördernde Schule: eine Utopie? Konzepte, Praxisbeispiele, Perspektiven* (139-158). Sauerländer: Aarau.

Storch, M. & Riedener, A. (2006). *Ich pack's! Selbstmanagement für Jugendliche*.
Huber: Bern.

Storch, M. & Krause, F. (2007) *Selbstmanagement – ressourcenorientiert*.
*Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen
Modell ZRM*. Huber: Bern.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2010). *Embodiment. Die
Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Huber: Bern.

Wikipedia, http://de.wikipedia.org/wiki/Menschliche_Stimme, 1. 10. 2010.

Bildernachweis:

Titelblatt und Seite 29, *Nana*, <http://de.dawanda.com/product/3108274-froehliche-NanaFigur-Hommage-an-Niki-de-Saint-Phalle>, 30. 9. 2010.

Abbildung 1, Arbeitsblatt mit meinem Embodiment , Klaiss, C. & Storch, J. (2006)
Embodiment-Einstiegsworkshop.

Abbildung 2, Storch, M. & Krause, F. (2007) *Selbstmanagement-ressourcenorientiert*.
*Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen
Modell ZRM*. Huber: Bern.

Abbildungen 3, 4, 5, Enzler, D. (2010) Bern.