

Atem und Stimme. Die heilende Kraft der Obertöne in der Musiktherapie mit schwer behinderten Kindern

Inge Kritzer

In der Mongolei werden von Schamanen bei Heilungszeremonien spezielle Kehlkopf-Obertontechniken praktiziert, und von konzertierenden ObertonsängerInnen, die sich in den letzten Jahren erfolgreich einem breiten Publikum präsentieren, oft mit Geigenspiel begleitet.

Obertongesang

Bei tibetischen Gesangstraditionen entstehen Obertöne beim langsamen Singen von heiligen Mantras und Silben.

Die Gyuto- und Gyumo-Mönche der alten trantrischen Schulen aus Tibet gelten als Eingeweihte des Singens der "Melodie des einzelnen Tones" (vgl. Goldmann 1994, 19).

Hierbei wird vorwiegend der Gesang von Untertönen gepflegt, und es gibt Mönche, die gleichzeitig den Grundton, und dazugehörige Ober- und Untertöne erzeugen können.

Im Zuge der New-Age-Bewegung Anfang der 60er Jahre dieses Jahrhunderts in den USA ist Obertonsingen als Verbindung zwischen Musik und Meditation nach Europa gekommen.

New-Age-Bewegung

Seit ca. 10 Jahren gewinnt dieses "lauschende Singen" (vgl. Adamek 1989, 6) immer mehr an Bedeutung und wird sowohl im künstlerischen als auch im therapeutischen Rahmen praktiziert.

Es ist möglich, Teile aus anderen östlichen Kulturen zu übernehmen, ohne deren spirituelle Bedeutung in allen Einzelheiten zu kennen und sich damit zu identifizieren. Insofern kann die Praxis des Obertonsingens auch von uns nutzbringend angewandt werden.

Durch das Obertonsingen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Psychische und physische Spannungen und Blockaden können bei diesem langsamen Singen von Vokalen und Obertönen gelöst werden. Das "lauschende Singen" gewinnt einen eigenen Stellenwert.

Oft sind es Menschen, die Interesse an außereuropäischer Musik haben, und bereits Meditation praktizieren, die sich für Obertonsingen interessieren. Den Anstoß, dieses mehrstimmige Singen erlernen zu wollen, gibt meist ein außergewöhnliches Hörerlebnis und die zunächst unvorstellbare Faszination, selbst auf solche Weise singen zu können.

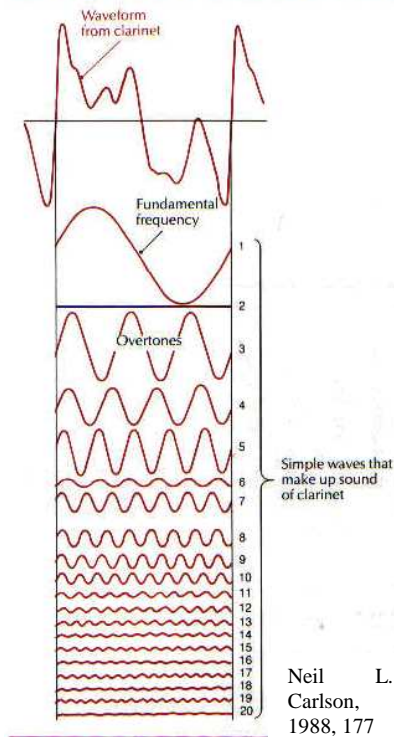
„Ein musikalischer Ton erklingt nicht nur mit seiner Grundfrequenz, sondern mit einer Vielzahl von Obertönen, die die eigentliche Klangfarbe bestimmen. Die Schwingungszahlen dieser Obertöne sind jeweils ganzzahlige Vielfache der Grundfrequenz" (Cousto 1989, 258, vgl. Berendt 1985 und 1985, Cousto 1984, Drury 1985). Die Obertöne selbst sind normalerweise nicht hörbar.

Obertöne

Die Klangfarben einer Tuba und einer Trompete z.B. können wir deswegen voneinander unterscheiden, weil die Obertonspektren dieser beiden Instrumente sehr unterschiedlich sind. Die Obertonfrequenzen der Trompete sind sehr viel höher und enger als die bei der Tuba.

Alle Töne, die eine eindeutig gegebene Tonhöhe besitzen (also auch die Klänge von Tuba, Trompete oder allen Instrumenten, die in der Tonhöhe fixierte Klänge hervorbringen, im Gegensatz zu

den Geräuschen, die keine bestimmbare Tonhöhe haben) setzen sich aus einer Vielzahl von einzelnen Frequenzen zusammen, die zueinander in einer festen mathematischen Ordnung stehen. Diese Ordnung ist bei jedem Ton wie folgt gegeben:



Der erste Oberton ist zugleich der Grundton, also die Frequenz, die wir als Tonhöhe des Klanges identifizieren (z.B.: A). Der zweite Oberton besitzt die doppelte Frequenz des Grundtones und bildet die Oktave zum Grundton (also a). Der dritte Oberton hat die dreifache Frequenz des Grundtones und bildet die Quinte (also e), der vierte schwingt doppelt so schnell wie der zweite Oberton, bildet also dessen Oktave (a'), der fünfte Oberton hat die fünffache Frequenz des Grundtones und bildet die große Terz (cis'), der sechste hat die sechsfache Frequenz des Grundtones und die doppelte des dritten Obertones (also e'). Diesem Prinzip folgend bildet der siebte Oberton mit dem Siebenfachen der Grundton - Frequenz die Septime g, der achte wiederum die Oktave (a''), der neunte die None (h'), der zehnte (zugleich das doppelte Schwingungsverhältnis zum fünften) die Dezime (cis''). Nach diesem Prinzip geht es immer weiter, bis zur Hörschwelle und darüber hinaus. Die Abstände zwischen den einzelnen Obertönen werden nach oben hin immer enger. Unser Gehör hat gelernt, Klänge mit dieser akustischen Binnenstruktur als Töne mit eindeutig gegebener Tonhöhe zu identifizieren. Alles, was diese akustische Binnenstruktur nicht hat, wird als Geräusch wahrgenommen; wenn die Binnenstruktur durch Frequenzen gestört ist, die aus dem mathematischen Prinzip der ganzzahligen Vielfachen herausfallen, so registriert unser Gehör die als einen rauhen, unsauberen

oder unreinen Ton.

Klangfarbe

Das Phänomen der Klangfarben, also die Tatsache, dass die Töne der einzelnen Instrumente oder auch der verschiedenen menschlichen Stimmen als klanglich verschieden Binnenstruktur besitzen, d.h. reine Töne hervorbringen) beruht darauf, dass die einzelnen Obertöne wahrgenommen werden können (wo sie doch die exakt identischen akustische bei den verschiedenen Instrumenten und Stimmen mit unterschiedlicher Lautstärke ertönen. Komplexe aus dem Obertonspektrum der einzelnen Instrumentalklänge werden durch die Beschaffenheit des Instruments (bei der menschlichen Stimme durch die individuelle Artikulation, also die Art und Weise, wie der einzelne Mensch das Zusammenspiel der Artikulationswerkzeuge Lippen, Zunge, Rachen etc. sowie seine körpereigenen Resonanzräume regelt) werden verstärkt oder zurückgenommen. Die so entstehenden „Formantbereiche“ realisiert unser Gehör als die Klangfarbe (vgl. Humpert 1987, 164)

Mit Analogien des streng gesetzmäßigen Aufbaus der Obertonreihe in der Chemie, Astrophysik, Astronomie, Physik, Mathematik, Architektur und vielen anderen Bereichen haben sich bereits Pythagoras, Hans Kayser als harmonikale Grundlagenforscher (vgl. Reimann 1991, 12) und in astrologischen Forschungen Hans Cousto in seinem neuesten Werk „Klänge Bilder Welten“ eingehend beschäftigt. Die harmonikalen einfachen Zahlenverhältnisse der Obertonreihe können wir in der Natur, im Kosmos wie im Mikrokosmos in vielfältigster Weise entdecken und mit Fug und Recht als Bauprinzip der Welt verstehen. Im Gesang der Obertöne „reflektieren“ wir quasi dieses Prinzip, nach dem die Welt geschaffen ist, und so kommt es, dass ObertonsängerInnen ihr Erleben oft so als eine Art von „zu Hause angekommen Sein“ oder „an das eigene Selbst und an den Kosmos angeschlossen sein“ beschreiben

harmonikales Prinzip

J. E. Berendt weist in seinem Buch „Nada Brahma“ darauf hin, dass die Planeten sich in der unendlichen Fülle möglicher Bahnen genau diejenigen gewählt haben, die in den einfachen Proportionen der Obertonreihe angeordnet sind, sich bewegen, somit schwingen und (für unsere Ohren unhörbar) klingen (vgl. 1984, 93, vgl.

Godwin, 1989, Oberkogler 1987). Berendt hat auch elektroakustische Versuche beschrieben und entsprechende Klangbeispiele veröffentlicht, bei denen diese makrokosmischen Verhältnisse vielfach oktaviert und in den menschlichen Hörbereich transponiert und als Rhythmen, Akkorde und Melodien hörbar gemacht wurden.

Augenfälligstes Beispiel ist Leonardo da Vincis menschliche „Quadratur des Kreises“, in der in auffallender Weise die harmonischen Proportionen im Körper des Menschen sichtbar werden. Das Prinzip der Oberton - Reihe ist im menschlichen Körper wiederzufinden. Im Vergleich zwischen Kopf und Schulterbreite ist das Verhältnis 1:2, 3:4 im Verhältnis der Wirbelsäule und der Beinlänge, und die Abstände der Höhe des Schultergelenks von der des Hüftgelenkes ergeben 3:4. (vgl. Reimann 88).

„Obertöne und Harmonik können uns sehr viel über das Universum und unsere Beziehung zu ihm lehren. Auf wissenschaftlicher und spiritueller Ebene erfahren wir immer neue Geheimnisse über uns selbst und die Welt, in der wir leben. (...) Es gibt Bereiche in Musik und Medizin, die wir noch nicht erkundet haben“ (Goldmann 1994, 206).

Beim Obertonsingen h ist es möglich, während einer lang ausgehaltenen Grundfrequenz, dem Grundton, durch minimale Veränderungen der Artikulationsstellung von Zunge, Lippen, Mund- und Rachenraum die über der Grundfrequenz aufgebauten Obertöne hörbar werden zu lassen, und so dem Inneren des Klanges Ausdruck zu geben, die oben beschriebene akustische Binnenstruktur, die wir normalerweise nicht bewußt wahrnehmen, hörbar werden zu lassen.

Mit der Bereitschaft, sich auf das Atemgeschehen einzulassen, und die eigene Stimme zum Ausdruck zu bringen, ohne künstlich eingreifen zu wollen, lassen wir uns auf das Abenteuer Stimme ein, und erleben dabei Unvorhersehbares.

Im Lauschen nach Innen entsteht ein leichter Trancezustand, die Gehirnströme verlangsamen sich, und wir verlassen das Alltagsbewußtsein.

Trancezustand

Das langsame Singen von Vokalen wirkt wie eine Massage der Organe von innen und hat auf sämtliche Körperfunktionen harmonisierenden Einfluß. Herzschlag-, Puls- und Atemrhythmus stellen sich harmonisierend wieder aufeinander ein, die Gehirnrinde wird wie eine Batterie mit Energie versorgt und aufgeladen.

Der HNO - Arzt und Forscher Alfred Tomatis belegt in seinen Forschungen, dass wir nur das singen können, was wir imstande sind zu hören. Das Ohr versorgt durch die Aufnahme und Wiedergabe hoher Frequenzen, wie es beim Obertonsingen geschieht, das Gehirn mit Energie (1987, 1994, 1995, 1997).

Für die intensive und oft auch intime Arbeit mit Menschen wie in der Musiktherapie ist es erforderlich, sich ständig in seine eigene Mitte zu pendeln, Atem zu schöpfen, und das eigene persönliche Kräfte - Potential weiter zu entwickeln und zu pflegen.

Obertonsingen ist dafür als aktives Musizieren und entspannendes Hören ideal geeignet, weil es die Möglichkeit bietet, sich aus seinem eigenen Zentrum heraus musikalisch auszudrücken, dabei immer wieder neu zu reflektieren und sich ständig neuen Erfahrungen gegenüber sich selbst und der Musik zu öffnen.

Obertonsingen als Weg der Stimme ist eine Möglichkeit, sich kreativ - künstlerisch auszudrücken und dabei in intensivem Kontakt und Auseinandersetzung mit sich selbst zu bleiben.

Clara Schlaffhorst betont, dass sie „mit Staunen und wachsender Ehrfurcht gewahr geworden“ ist, „dass es hier nicht nur eine rein technische Frage zu lösen galt, sondern dass wir uns plötzlich im Mittelpunkt der ganzen menschlichen Wesenheit befanden. Wir erlebten bei uns und unseren Schülern einen Umsturz auf allen Gebieten; zuerst gesundheitlich, körperlich. Alte eingewurzelte Leiden verschwanden. Anklänge an längst überwunden geglaubte Zustände tauchten auf. Unerhörte Reinigungsprozesse wurden durchgemacht, alle Körperformen veränderten sich. Aber auch geistige und seelische Umwälzungen traten ein. Konzentrationsfähigkeit, Gedächtniskraft, Selbstvertrauen, Lebensmut, sogar Produktivität entwickelte sich“ (Schlaffhorst 1970, 36 ff).

Dieses Zitat verdeutlicht die Vielzahl von verschiedenen Ebenen, die beim Obertonsingen und dem Singen von Vokalen angeregt werden. Die Hinwendung zu außereuropäischen Gesangs - Stilen wie Mantra - Singen, Chanten, Obertonsingen, Singen archaischer Lieder, etc. ist ein Ausdruck davon, wie groß das Bedürfnis des Menschen nach ganzheitlichen Erlebnissen und somit an die Anbindung zum Kosmischen ist.

Wer in seinem Berufsalltag in ständiger Begegnung und Auseinandersetzung mit Musik und deren Wirkung auf Menschen gefordert ist, kann das Praktizieren von Obertonsingen als eine zunächst ungewöhnliche Art des Musizierens sehr bereichernd für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit erleben, und dadurch für sich selbst und die Arbeit mit anderen Menschen neue Wege und Möglichkeiten tiefer Selbsterfahrung und Begegnung entdecken.

In meinen Seminaren „Einführung in die Kunst des Obertonsingens“ geht es in erster Linie darum, eine hohe und gleichzeitig entspannte Aufmerksamkeit für das Geschehen bei sich selbst und für die Außenwelt zu entwickeln.

Wahrnehmungs- entwicklung

Das Lauschen auf den eigenen Atem, die eigene Stimme bis hinein in deren innerstes Klanggefüge, das Obertonspektrum, und somit den eigenen inneren Klang und die Klänge, die uns ständig umgeben, geht mit einer beträchtlichen Verfeinerung der Wahrnehmung einher.

Die Hinwendung zum eigenen Atem in der Weise, dass wir das Atemgeschehen beobachten, ohne bewußte Veränderungen herbeizuführen, ermöglichen es, den Atem als Träger der Stimme zu entfalten.

Dabei kommt es zu einer Harmonisierung des sogenannten „Stimmapparates“, bei der Lippen, Zunge, Mund- und Rachenhöhle, Stimmbänder, Luftröhre, Zwerchfell, Artikulationsmuskulatur und Wirbelsäule sowie die darin zusammenströmenden Nervenbahnen in ein natürliches Zusammenspiel kommen.

Hatha-Yoga

Durch Entspannungs- und vorbereitende Atem- und Körperübungen aus dem Hatha-Yoga und der Atemtherapie bereiten wir uns darauf vor, die eigene Stimme zu lockern und uns von Verspannungen zu befreien. Dadurch nähern wir uns einem Zustand, welcher in der Balance zwischen Spannung (großer Aufmerksamkeit und Bewußtheit) und Entspannung besteht und es uns ermöglicht, Alltägliches, das im Moment nicht benötigt wird, loszulassen.

Der Atem als Träger der Stimme stellt die Verbindung des inneren Raumes mit der Umwelt her und bildet die Brücke zwischen Unbewußtem und Bewußtem. Er wird feiner und weiter, und kann sich in den verschiedenen Atemräumen des Körpers ausdehnen.

In dieser Weise vernachlässigt scheint mir auch die „Eigenton - Therapie“ von Scherber zu sein (vgl. Streich 1986, 72 ff). Derzufolge hat jeder Mensch einen eigenen, in ihm innewohnenden Ton, der geweckt und entfaltet werden will. Es ist mit etwas Übung und Geduld leicht möglich, diesen Ton herauszufinden, und dessen Tonhöhe zu bestimmen: am besten im entspannten Zustand morgens nach dem Aufstehen einige Minuten lang tönen; mit Hilfe der Aufnahme der Stimme auf einen Recorder oder der Hinzunahme eines Instrumentes ist dann die Tonhöhe herauszufinden. Das wird mittags und abends über einige Wochen hinweg wiederholt; nach einiger Zeit wird festgestellt, dass fast immer nahezu derselbe Ton gesungen wird; das ist dann der Eigenton.

Eigenton

Der Eigenton wird immer als angenehm empfunden, und das eigene Gefühl sagt sehr genau, welches der Eigenton ist (vgl. Hamel 1986, 192 ff, Streich 1986, 72 ff). Auch ist es einfacher, vom Eigenton aus das Obertonsingen zu erlernen.

Mit einem entfaltetem und gefestigten Eigenton können Menschen in Sprech- und Singberufen mühelos stundenlang sprechen oder singen, ohne die Stimme zu schädigen. Allerdings bedarf es der ständigen Hinwendung und Pflege der Stimme. Im Laufe eines Lebens kann sich der Eigenton verändern. Nach meiner Erfahrung wird er mit zunehmendem Alter tiefer und gefestigter. Das Singen des Eigentons ist wie eine Oase inmitten belastender und hektischer Alltagserfahrungen; kurzfristig können wir aussteigen und uns erholen, um uns den Tätigkeiten anschließend mit neuen Kräften wieder zuzuwenden.

Das Tönen von Vokalen in einer Gruppe erzeugt eine Stimmung, die etwas Unfaßbares, Unaussprechliches, ja Sakrales hat. Die Schwingungen und Energieströme, die dabei entstehen und sich gegenseitig beeinflussen und verstärken, haben körperliche und seelische Wirkungen.

*Tönen von
Vokalen in der
Gruppe*

Körperliche Wirkungen werden oft so wahrgenommen, dass bestehende Atemblockaden nach Aussagen von TeilnehmerInnen wie: “Ich habe das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen, immer außer Atem zu Sein”, gelöst werden können, indem nicht bewußt auf das Atemgeschehen Einfluß genommen wird, sondern der Atemvorgang so akzeptiert wird, wie er ist, und durch die Stimme zum Ausdruck und zur Entfaltung kommt. Während und nach dem Singen werden Veränderungen der Körpertemperatur an und in verschiedenen Organen, der Durchblutung oder des Muskeltonus beschrieben.

Während des Tönens tasten wir Brustkorb, Hals, Nacken und Kopf ab und erfüllen so, wo die Stimme Vibrationen erzeugt, wie stark diese Vibrationen und wie unterschiedlich sie in den verschiedenen Körperbereichen sind.

Vibrationen

Dies kann auch als Paarübung gestaltet werden: eine Person sitzt hinter dem Rücken der anderen, tastet mit den Händen Vibrationen beim Singen am Rücken ab, legt auch einmal ein Ohr an den Rücken der Singenden, um die Töne zu hören.

Dies ist auch eine gute Hörübung.

Nach diesen ersten Erfahrungen wird Bekanntschaft mit den einzelnen Vokalen gemacht: U – O – A – E – I , die von den TeilnehmerInnen in der persönlich gewünschten Reihenfolge gesungen werden. Manchmal ist es jetzt schon möglich, den Sitz eines Vokals im Körper festzustellen. Es können aber auch intensive Erlebnisse beim Singen von den einzelnen Vokalen gemacht werden.

Zum Beispiel: „Das E wollte nicht gesungen werden, es gab da eine Sperre bei mir.“ Oder: „Das I hat eine Stelle im Kopf verengt und fühlt sich jetzt sehr unangenehm an. Oder: „Das I hat eine Stelle im Kopf verengt und fühlt sich jetzt sehr unangenehm an.“ Oder: „Das A floß wie ein wohliger Schauer durch meinen Körper.“

Nach Middendorf haben die Vokale folgenden Sitz im Körper:

- U** - ist im Becken, wirkt beruhigend (macht schläfrig, wenn zuviel geübt)
- O** - befindet sich in der Mitte des Rumpfes, ist nach innen gerichtet, umschließend (Gefühl des Eingeschlossenseins, wenn zuviel geübt)
- A** - Raum wird in der Mitte erfahren, erfrischt, wirkt nach aussen, öffnend; es umschließt alle Konsonanten und Vokalräume (leichtes Schwindelgefühl kann entstehen, wenn zuviel geübt)
- E** - Raum ist im Schultergürtel, in den Flanken zu erfahren, und kann erheiternd sein, aufhellend, gut gegen depressive Verstimmungen (Zerstretheit kann sich einstellen, wenn zuviel geübt)
- I** - befindet sich im Kopf, macht wach (benommen, wenn zuviel geübt).

Resonanzräume der Vokale

Die Wirkung der Vokale wird am Anfang sehr unterschiedlich empfunden. Nach einer Zeit des Übens werden die Resonanzräume der einzelnen Vokale gut wahrgenommen und können beim Singen sicher angeregt werden. Die momentane Befindlichkeit bestimmt allerdings die (un- oder vorbewußte) Bereitschaft, verschiedene Resonanzräume zu öffnen oder auch verschlossen zu lassen, weil damit der Kontakt zu Gefühlen verbunden wäre, die in der jeweiligen Situation nicht erlebt werden wollen.

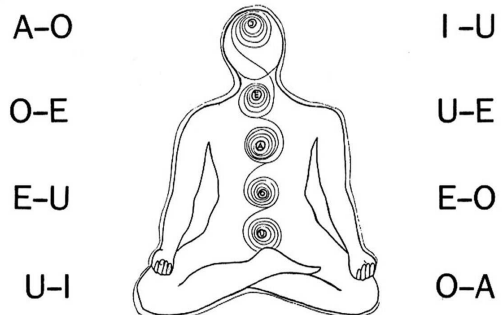
Die von Micha Dümpelmann und mir entwickelte "Vokalspirale" ermöglicht es, die Atemräume der Vokale zu öffnen und sie gleichzeitig miteinander zu verbinden.

Nebenhende Skizze verdeutlicht dies:

VOKAL - SPIRALE

Wir haben die Vokal-Spirale als Übung zum Mitsingen entwickelt.

Sie kann die Atemräume öffnen und deren Verbindung untereinander herstellen.



Von links oben beginnend singen wir einige Male die *Vokalspirale*

Verbindung der Vokale A – O, dann O – E, E – U, U – I, dann weiter von rechts oben nach unten der Skizze folgend von I – U, U – E, E – O und wieder von O – A

Seelische Wirkungen zeigen sich in einer gelösten Stimmung nach dem Singen; es stellt sich oft eine Erleichterung ein, so, als wäre mit dem eigenen Selbstaussdruck und dem Sich-hörbar-Machen in der Gruppe auch das Angekommen und Angenommen Sein sowohl bei sich selbst als auch in der Gruppe verbunden; man fühlt sich auf eine tiefe und ursprünglich Weise verstanden und verbunden. In diesem Klima können auch belastende und ängstigende Themen aktualisiert und bearbeitet werden.

Die Gruppe geht tönend mit geschlossenen Augen durch den Raum.

*Obertongesang
in der Gruppe*

Es können Stimm-Kontakte zu zweit, in Kleingruppen, in der ganzen Gruppe entstehen.

Als Abschluß einer Einheit biete ich oft an, dass sich ein Mitglied aus der Gruppe einen Vokal von der Gruppe gesungen wünscht. Dazu richtet sich dieses Mitglied in der Mitte des Kreises der Gruppe bequem sitzend, stehend oder liegend ein und bekommt von der Gruppe den gewünschten Vokal gesungen.

Diese Übungen habe ich bei Peter Michael Hamel, Peter Müller, Friedrich Glorian kennengelernt, und viele ähnliche Übungen selbst entwickelt.

Um Obertonsingen im musiktherapeutischen Setting einzusetzen, bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme und einigen Erfahrungen in diesem Bereich.

Fallbeispiel

Ein Beispiel aus der musiktherapeutischen Praxis mit einem autistischen und mutistischen Kind, bei dem Obertonsingen erfolgreich eingesetzt wurde:

Autismus

Mario kommt mit 7 Jahren zum ersten Mal zu mir in die Musiktherapie. Er ist autistisch und mutistisch, nimmt keinen Blickkontakt auf, lautiert, und spricht zusammenhanglos einzelne Worte wie „Mama“ und „Papa“.

Mutismus

Die Musik, die in diesen Stunden entsteht, verläuft auf zwei Ebenen: Kontaktaufnahme nach Experimenten mit Instrumenten und Klängen der Stimme und Erweiterung des klanglichen Ausdrucks in der Musiktherapie; Beziehungsgestaltung in der Musik wird dadurch immer reichhaltiger, und der Wunsch zu kommunizieren gefördert.

Neben diesen Spielen wende ich Obertongesang und Klangmassage an, um an intrauterine Erlebnisse anzuknüpfen, an Urformen gelungener Kommunikation, in denen Urvertrauen entstehen konnte und die Lust, sich der Welt und anderen Menschen zuzuwenden, um mit ihnen in Austausch zu treten.

Es war nach ca. einem $\frac{3}{4}$ Jahr dass ich begann, an einer mir geeignet erscheinenden Stelle während der Sitzung Mario Obertöne vorzusingen. Beim ersten Mal zeigte er sich sehr überrascht, und er hörte ca. 3 Minuten lang sehr aufmerksam zu.

Die Wirkung der Obertöne stellt sich bei ihm zuverlässig ein. Manchmal singt und klatscht er anschließend. Nach dem ersten Mal Obertonsingen ging er an den großen Gong, spielte und sang gleichzeitig mit ihm.

Zu Beginn des zweiten Jahres in der Musiktherapie sagte er einmal nach dem Obertonsingen, mit dem Zeigefinger auf meinen Mund zeigend, „noch mehr“. Von da an wurden die Stunden immer

lebhafter – er wurde selbständiger in seinen Aktionen. Nach Aussage der Mutter spricht er jetzt mehrere Worte, halbe Sätze, auch zu anderen Menschen.

Er beginnt, meine Mundbewegungen nachzumachen, wenn ich ihm Obertöne vorsinge. Er kann sich sehr viel differenzierter als am Anfang der Musiktherapie mitteilen.

Singen ist sein Schwerpunkt. Manchmal winkt er mich an einen Platz, an dem er mich haben möchte, und sagt dazu „komm“ oder „komm her“!

Gegen Ende der Musiktherapie beginnt er, auf Fragen von mir deutlich mit „Ja“ oder „Nein“ zu antworten, z.B. wenn ich ihn frage, ob er dieses oder jenes Instrument spielen möchte, und er nimmt Blickkontakt auf.

Dies ist für seine Umwelt eine große Erleichterung in der alltäglichen Verständigung.

Die Atem- und Musiktherapeutin Sabine Rittner, die in mehreren Forschungsprojekten über die Wirkung der Stimme in verschiedenen Bereichen tätig ist, stellt fest, dass die „...große Bedeutung, die der Arbeit mit der Stimme in der Musikpsychotherapie zukommt, (...) bedauerlicherweise bisher in der musiktherapeutischen Fachdiskussion nur sehr peripher wahrgenommen“ wurde (196, 365).

Stefan Güssen (1999) wendet den Gesang von Obertönen in der Arbeit mit schwerst - mehrfach behinderten Menschen an. Er berichtet von seiner Arbeit mit dem siebenjährigen Dominik, der seit seiner Geburt in der 28. Schwangerschaftswoche, die eine Langzeit - Beatmung erforderte, an therapieresistenten Krampfanfällen leidet sowie an Tetraspastik und einer progredienten neurodegenerativen Erkrankung unklarer Genese. *Schwerst - mehrfach Behinderte*

Tetraspastik

Dominik lag nur noch apathisch im Bett, Bewegungen und Kommunikation waren ihm kaum mehr möglich. Neben der pflegerischen Betreuung und seiner Grundmedikation erhielt er Chloralhydrat als Bedarfsmedikation bei besonders starken Anfällen, die immer mit großer Unruhe und spastischen Krampfstufen verbunden waren.

neurodegenerative Erkrankung

Güssen hatte den Obertongesang und seine wohltuende Wirkung an eigenem Leibe kennen gelernt; so kam er auf die Idee, Dominik, der so gut wie keinen Zugang mehr zu seiner Umwelt erleben konnte, mit Obertönen zu behandeln. Die Erfahrungen waren so ermutigend, dass er daraus eine langfristige Behandlung entwickelte. Die Sitzung beginnt mit der Kontaktaufnahme an Bett oder Rollstuhl; die eigentliche Behandlung besteht darin, dass der Therapeut Obertöne singt, wärend Dominik mit dem Rücken auf der Brust des Therapeuten liegt. Der Abschluß der Sitzung besteht aus einem Abschiedsritual. Die Erfahrungen der ersten beiden Sitzungen protokolliert Güssen folgendermaßen:

Bei beiden Sitzungen schien Dominik richtig aus seiner sonstigen Apathie zu erwachen und das Singen als einen angenehmen Reiz für sich zu erleben. Er wirkte entspannt und sah zufrieden aus. Beeindruckend war, wie wach und aktiv er dabei wirkte. Ich selbst bin bei der ersten Sitzung sehr müde und entspannt geworden und wäre sicherlich eingeschlafen, wenn ich mich hätte hinlegen können.

Die zweite Sitzung unterschied sich von der ersten dadurch, dass noch zwei weitere behinderte Kinder dabei waren. Das eine Kind sang mit, das andere machte Klänge, die einem Dialog entsprachen. Währenddessen nahm Dominik deutlich erkennbar wahr, an wen jeweils der Gesang gerichtet war. Wie in allen folgenden Sitzungen entspannte sich seine Muskulatur in eindrucksvoller Weise und er gab deutliche Zeichen des Wohlbefindens von sich.“

Kollegen und Kolleginnen, die den Behandlungen beiwohnen beobachteten unabhängig voneinander:

- Dominik kommuniziert mit dem Therapeuten.
- Er gibt zu erkennen, dass er die Musik des Therapeuten aufnimmt.
- Während des Singens entspannt sich Dominik sichtbar

- Er kann seine Finger entspannt und willkürlich ausstrecken, zur Musik bewegen und bequem ablegen.

Wenn andere Kinder dabei sind, kommt es zu Interaktionen zwischen Dominik, den Kindern und dem Therapeuten.

Die Mitarbeiter des Pflegedienstes lernen jetzt vom Musiktherapeuten den Obertongesang und den Einsatz der Singstimme als Kommunikationsmittel mit schwerst mehrfach behinderten Menschen. Sie setzen den Gesang zum Beispiel gezielt ein, wenn Dominik beim Windelwechsel die Beine verkrampft. Nach einigen Tönen und streichelnden Bewegungen an den Beinen löst sich die Spastik, so dass die Arbeit für beide Seiten erfreulich weitergeführt werden kann.

Die Musiktherapie mit Obertönen wird seit 45 Tagen zweimal wöchentlich, jeweils 30 bis 40 Minuten durchgeführt. In demselben Zeitraum vor Beginn der Musiktherapie erhielt Dominik 33 Mal Bedarfsmedikamentation an Chloralhydrat. Während der Zeit, in der er Musiktherapie erhielt, lediglich 5 Mal.

Dominiks Großmutter hat begonnen, Dominik mit den Obertönen zu erreichen. Sie berichtet erfreut, dass sie nun eine Möglichkeit gefunden hat, ihrem Enkel entspannt zu begegnen und mit ihm zu kommunizieren.

Literaturverzeichnis:

- Adamek, Karl: Die Stimme – Quelle der Selbstheilung, Freiburg 1989
 Adamek, Karl: Singen als Lebenshilfe, Münster/New York 1996
 Berendt, Joachim-Ernst: Das dritte Ohr, Reinbek 1985
 Berendt, Joachim-Ernst: Nada Brahma. Die Welt ist Klang, Reinbek 1985
 Carlson, Neil L.: Foundations of Physiological Psychology, Boston 1988
 Cousto, Hans: Die kosmische Oktave. Der Weg zum universellen Einklang, Essen 1984
 Cousto, Hans: Klänge Bilder Welten, Berlin 1989
 Drury; Nevill: Musik. Pforte zum Selbst. Brücke zum Kosmos, Freiburg i. Br. 1985
 Godwin, Joscelyn: Musik und Spiritualität, Bern 1989
 Goldmann, Jonathan: Heilende Klänge, München 1994
 Güssen, Stefan: Musiktherapie als ein ganzheitliches Konzept in einer Einrichtung für geistig und mehrfach behinderte Menschen; Vortragsmanuskript Siegen 1999
 Hamel, Peter Michael: Durch Musik zum Selbst, Kassel 1980
 Humpert, Hans-Ulrich: Elektronische Musik, Mainz 1987
 Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem, Paderborn 1986
 Oberkogler, Friedrich: Tierkreis- und Planetenkräfte in der Musik, Schaffhausen 1987
 Reimann, Michael: Der unendliche Klang, Saarbrücken 1991
 Rittner, Sabine: Stimme, in: Decker-Voigt u.a. Hg.: Lexikon Musiktherapie, Göttingen 1996
 Schlafhorst, Clara, Die Bedeutung des Atems, in: Lucy Heyer-Grote, Atemschulung als Element der Psychotherapie, Darmstadt 1970, 36 ff.
 Streich, Hildemarie: Rückschau zu den Anfängen – Paul Friedrich Scherber (1899-1970). Ein Pionier der Musiktherapie des 20. Jahrhunderts, Musiktherapeutische Umschau 1986, 69-81
 Tomatis, Alfred, A.: Das Ohr und das Leben, Solothurn 1995
 Tomatis, Alfred, A.: Der Klang des Lebens, Reinbeck 1987
 Tomatis, Alfred, A.: Der Klang des Universums, Düsseldorf 1997
 Tomatis, Alfred, A.: Klangwelt Mutterleib, München 1994