

Singen hilft uns bei der Wahrnehmung, Bewältigung und Regulierung von Gefühlen

Auf die wichtige Bedeutung von Musik im Zusammenhang mit Emotionen habe ich bereits im Kapitel „Musical Brain“ hingewiesen. 11,12,13,14,15,16,17

Musik spricht in kaum vergleichbarer Intensität unsere Gefühle an und kann uns helfen diese wahrzunehmen, besser zu bewältigen und auszudrücken.

Dies gilt in ganz besonderem Maße auch für unsere Stimme und Gesang.

Singen kann uns dabei helfen, unser **seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren oder wiederzufinden**. Wir werden permanent mit Situationen im unserem Alltag konfrontiert, die unser seelisches Gleichgewicht gefährden. Es kann sich um Probleme am Arbeitsplatz, Beziehungskonflikte oder auch positive Ereignisse (sich verlieben, neuer Job) handeln. Immer wieder sind wir gezwungen, unsere gefühlsmäßigen Reaktionen auf sich verändernde Lebensbedingungen neu auszubalancieren und zu regulieren. Da gesellschaftlich bestimmte Rollen von uns erwartet werden, besteht die Gefahr, dass wir „lästige“ Gefühle wegschieben, wenn sie nicht in den sozialen Kontext passen. Dann fällt es uns manchmal nicht leicht, wieder in den „Bauch zu kommen“ und Kontakt mit unserem Körper und unseren Gefühlen aufzunehmen. Singen kann dabei einen allmählichen Zugang schaffen und helfen, die Balance wiederzufinden. Betrachten wir hierzu, wie einige meiner Seminarteilnehmer ihr Erleben beschreiben:

„Mein Kopf schaltet aus. Gedankenrennen hört auf. Ich komme vom Kopf in den Bauch, vom Denken ins Fühlen und spüre meine inneren körperlichen und emotionalen Blockaden. Das Singen hilft, manche Blockaden zu überwinden, zu lösen. Nach dem Singen fühle ich mich freier, leichter, zufriedener. Ich fühle mich innerlich ausgeglichener...“ (Mara, 36J.)



Mara beschreibt, wie es ihr gelingt, den Strom der Alltagsgedanken zu unterbrechen und intensiver in Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen. Dabei nimmt sie seelische und körperliche Blockaden bewusster wahr und es kommt unter dem Einfluß des Singens zu einer teilweisen Auflösung dieser inneren Spannungszustände.

„Das Singen wirkt bei mir unmittelbar als Kanal, um auf schnelle Weise zu ganz tiefen Emotionen vorzudringen. Sowohl Freude als auch Schmerz spüre ich sehr deutlich ohne große Umwege über Denken und Gespräche. Durch die Bewegungen kommen diese Gefühle in Fluß, können sich verwandeln und geben letztendlich Kraft...“ (Petra, 29 Jahre)

Auch Petra beschreibt, wie es ihr durch das Singen möglich wird in einen intensiven Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen und wie allmählich durch die Wechselwirkung zwischen Singen, Wahrnehmung und Tanzbewegungen ein Regulierungsprozess einsetzt, der in einen kraftvollen inneren Zustand mündet.

„Ich fühle mich beim Singen ganz in meiner Mitte, fühle mich geerdet, bin ganz im Moment. Ich singe inzwischen sehr viel. In bestimmten Stimmungen suche ich das entsprechende Lied. Beim Singen verändert sich meine Stimmung – so manche Traurigkeit konnte ich loslassen, verwandeln...“ (Karin 48 Jahre)

Karin betont den Prozess des „In-die-Mitte-Kommens“ durch das Singen. Interessant bei ihrer Rückmeldung ist auch, dass sie nach mehrmaliger Teilnahme an meinen Workshops dazu übergegangen ist, das Singen für sich als eigenständiges therapeutisches Mittel einzusetzen, indem sie sich die passenden Lieder für ihre jeweilige Stimmung auswählt und so erfolgreich ihr seelisches Gleichgewicht regulieren kann.....

Die Rückmeldungen aus meinen Interviews über Singen als Zugang und Hilfe im Umgang mit Gefühlen decken sich auch mit Forschungsergebnissen des Gesangsforschers Adamek.¹⁸

Adamek konnte klar belegen, dass Singen ein wirksames Mittel zur Regulierung und Bewältigung von Emotionen sein kann. Er fand bei Menschen, die regelmäßig singen im Vergleich zu Nicht-Singern eine signifikant höhere emotionale Stabilität und Gelassenheit, wie auch eine geringere emotionale Erregbarkeit.

Menschen, die regelmäßig singen, sind also wesentlich ausgeglichener und können besser mit Spannungs- und Konfliktsituationen umgehen und sie finden auch wieder leichter zurück zu einem emotionalen Gleichgewicht.

Der finnische Forscher Suojanen¹⁹ untersuchte Wirkungen von Gesang in den evangelisch-lutherischen Erneuerungsbewegungen, in denen das Singen eine große Bedeutung hat. Auch hier zeigte sich, dass Singen ermöglicht Gefühle auszudrücken, Stimmungen zu steuern und ein Empfinden von Sicherheit herstellt.

Wie sieht es aber nun bei Menschen aus, die ihr seelisches Gleichgewicht verloren haben – also Menschen mit seelischen Erkrankungen oder anderen schwerwiegenden Beeinträchtigungen? In solchen Extremfällen, wie bei einer schweren Depression kann es dazu kommen, dass Gefühle gar nicht mehr gespürt werden können und nur noch eine innerliche „Leere“ empfunden wird.

Singen kann selbst in solch schwerwiegenden Fällen manchmal helfen wieder Zugang zu verschütteten Emotionen zu bekommen.

...Am Anfang meiner Tätigkeit als Musiktherapeut in einer psychiatrischen Klinik erlebte ich eine sehr beeindruckende therapeutische Begegnung mit Carola, die mich viel über das große Heilungspotential der menschlichen Stimme lehrte.

Carola, war mit einer schweren Depression nach einem Suizidversuch bei uns eingeliefert worden. Sie schilderte mir in unserer ersten Begegnung, dass sie ihr Gefühl der inneren „Leere“ nicht mehr ertragen konnte. Sie fühlte eine „Blockade“ im Bereich der Brust, die ihr jeden Zugang zu ihren Gefühlen versperrte. Carola hatte einen musikalischen Hintergrund und setzte große Hoffnungen auf die Musiktherapie und besonders auf das Singen. Sie machte mir einen Vorschlag für das therapeutische Vorgehen:

Sie wollte mit ihrer eigenen Stimme „tönen“ – also Töne aus ihrem Inneren kommen lassen und wünschte sich von mir eine Begleitung am Klavier. Dadurch erhoffte sie, wieder in Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen.

Ich war beeindruckt von ihrem Mut, mit der eigenen Stimme zu improvisieren, da viele meiner Patienten stimmlich eher gehemmt sind, und griff ihren Vorschlag auf.

Carola begann im Stehen leise Töne mit der Stimme zu singen und ich spiegelte diese Töne durch sanfte Klänge am Klavier.

Allmählich wurde Carola's stimmlicher Ausdruck kraftvoller, füllte sich mit Energie. Die Töne wurden länger und verbanden sich zu kurzen klagenden Melodiemotiven. Am Klavier unterstützte ich diesen Prozess, indem ich die Dynamik steigerte und meine Klänge mit dissonanten Tönen anreicherte, um mehr Dramatik zu erzeugen.

Carolas Gesang wurde immer intensiver und näherte sich einer Art Klagegesang an. Immer deutlicher traten traurige aber auch wütend klingende Motive hervor. Carola hatte sich körperlich mehr aufgerichtet und wirkte energiegeladener.

Schließlich begannen ihr Tränen herunterzufließen und ihr Gesang bekam etwas Weicheres. Ihr Gesicht fing an sich zu entspannen und trotz der Tränen erschien fast so etwas wie ein Lächeln...

Im anschließenden Gespräch war Carola fast überwältigt vor Glück, dass es ihr durch das Singen gelungen war, endlich wieder Gefühle wahrzunehmen.

Sie erzählte mir ausführlich ihre Lebensgeschichte...wie sehr sie immer fremdbestimmt worden war, sich zusammenreißen sollte, ein gutes Kind sein sollte. In ihr tauchte als passendes Bild eine „Prinzessin, die von ihrer strengen Mutter in einen Elfenbeinturm gesperrt wurde“ auf.

Diese erste Musiktherapiesitzung war ein großer Durchbruch, der Carola half aus ihrer schweren Depression auszubrechen. Viele Einsichten in lebensgeschichtliche Zusammenhänge wurden ihr bewusst, die wir in den folgenden Sitzungen bearbeiteten. Der mitbehandelnde Psychiater hatte anfangs etwas Sorgen, Carola könnte womöglich „manisch“ werden, da er sich diesen dramatischen Stimmungsumschwung durch eine einzige Musiktherapiestunde nicht erklären konnte, doch gelang es Carola und mir seine Bedenken zu entkräften.

Carola konnte nach einigen Wochen die Klinik in wesentlich gebessertem Zustand verlassen und noch zehn Jahre später war ich in Kontakt mit ihr. Sie bewältigte ihr Leben inzwischen wieder gut, sang regelmäßig in einem Chor, arbeitete ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge mit und nahm Gesangsunterricht...