

Innen ist wie Aussen: Meine Stimme....begleitet Sie überall hin

Vom Suchen und Finden der eigenen Stimme

Thomas Villiger, lic.phil.;
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP &
Kinder - und Jugendpsychologie FSP,
Psychotherapeutische Praxis Murtenstrasse 26
CH - 2502 Biel / Bienne
thomas.villiger@psychologie.ch
www.psychologiebiel.ch

„To be nobody – But – Yourself – in a world
which is doing its best, night and day,
to make you everybody else –
means to fight the hardest battle
any human being can fight and never stop fighting“.

E. E. Cummings

Hier ist meine Abmachung mit Ihnen:

Sie haben die Erlaubnis, dieses Handout für nicht - kommerzielle, d.h. nicht Geld - generierende Zwecke zu benutzen. Und das Handout muss unverändert - inkl. den Kontaktinformationen (siehe oben) - belassen werden, wo immer Sie es brauchen.

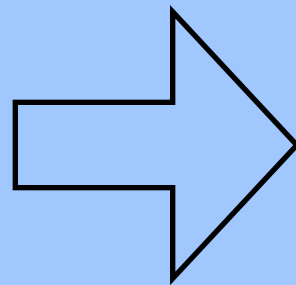
Für ev. weitere Fragen, melden Sie sich bitte vorgängig bei mir.

© TV, Biel-Bienne, 19.06.2015

Ankommen

v.a.auch in der Traumatherapie basal wichtig =
Im Jetzt und damit im Körper (wieder) ankommen

Gerade via Traumatherapie,
meinen Schatten (OCD),
und Verdi Arien bin ich
immer wieder beim Thema



Stimme
angekommen.

Einführung:

Von Innen nach Aussen und dem Dazwischen

Die Gestaltung unserer Sprachmuster

- damit assoziierte Bewertungen, Schlussfolgerungen und Metaphern
- aber auch Sprechrhythmik, Körper - Koordination etc.
wirken wie
- **indirekt hypnotische Induktionen** (Schmidt, 2004)


Stimme: Vom Tönen und Hören

Mit Stimme gehen einher:

- gesprochenes / gehörtes Wort, Gesang, Musik.

Ich habe gut anwendbare Übungen zur Stimme versprochen.

Zum Tönen:

- **Iris Warren**, London Academy of Music. Stimme - Instrument, durch das man **Person** hören kann: Per-sonare, Maske, griech. Chor. 2500 Jahre alt  die Person, das Gesicht.
- **Lewis** (2008): „Durch das Selbstbild hervorgerufene Verspannungen spiegeln sich am unmittelbarsten im Gesicht wieder“:
- **Linklater** (2005): “Eines der stärksten und verbreitetsten muskulären Verteidigungssysteme befindet sich in den Kiefergelenken“.

Bewegungen von Unter- und Oberkiefer ähneln “instinktiven Reflexbewegungen auf der Tierebene als Reaktion auf grosse Gefühlsimpulse wie Angst, Wut, Gram und Freude.“
- **Peters** (2008):Tiefton - Frequenzen: Wahrnehmung ganzkörperlich

Zum Hören:

- Derridas Hypothese: “Im...Tönen mit der eigenen Stimme → seltsamer Selbstbezug des tönenden Subjekts....:

Unmittelbares Vernehmen unserer Stimme und gleichzeitig Hören in einer Sphäre zwischen Innen und Aussen.“

Im Sprechen und Tönen bin ich gleichzeitig der Zeigende und der Vernehmende.

„Die Stimme bewegt sich auf der Grenze zwischen **Innen und Aussen** und hebt diese Grenze zugleich in ihrem Erklingen für den tönenden Menschen auf.“ Derrida, zit. nach Peters, 2008.

Ankommen → 2 Dinge, die mich umtreiben:

1. Everything is a present

„Worte waren ursprünglich Zauber“.

Alice Sommer Herz:

„to be grateful for a nice word“.

2. Das kleine Mitbringsel

Noch ein Mitbringsel → Fragen unten.

Bitte nehmen Sie sich gleich kurz Zeit, Ihre Ideen dazu zu notieren:

Who are you apart from all relationship ?

(Dolan, 2000)

- Who are you as a person apart from your nearest partner ?
- How can you help yourself remain relatively calm and centered during times when you (or your partner) are upset ?
- What are some healthy and meaningful ways for you to soothe when you are upset or your partner is unable to help ?

Zum Warum dieser Fragen bei unserem Thema vgl. Praxisbeispiel später

3. Warum das Thema Stimme ?

- Menschen sind unverbesserliche Geschichtenerzähler; und die Geschichten, die sie sich selbst / Anderen erzählen, werden durchs Erzählen immer wieder neu erfunden oder abgeändert oder verstärkt und schliesslich „Realität“.
(zit. nach Hargens, Eberling, 2000).

Die Gestaltung unserer Sprachmuster

- damit assoziierte Bewertungen, Schlussfolgerungen und Metaphern
- aber auch Sprechrhythmik, Körper - Koordination etc.
wirken wie
- **indirekt hypnotische Induktionen** (Schmidt, 2004)

- Als Psychotherapeut / Hypnotherapeut führe ich – wie S.de Shazer sagte - **Sprechkuren** durch.
- Deshalb bin ich mitunter erstaunt, wie wenig Aufmerksamkeit eines der Hauptwerkzeuge an sich dabei erhält.

4. Die Stimme

Ich setze bei den Sprechkuren vor allem meine *Stimme* ein

- für direkte, rituelle Tranceinduktionen
- indirekte Interventionen (Aphorismen, Geschichten, Metaphern) in der Therapiekommunikation zur Entwicklung eines gemeinsamen Bewusstseinszustandes
- in der Hoffnung, dass meine Heterosuggestion zur Autosuggestion wird.
- Sprache bedarf der Stimme, um in die Welt zu gelangen; Stimme braucht die Sprache, um sich mitteilen zu können.

Kopfbewohner (Goulding, 2005)

Konversation, also das **Auftreten von Stimme(n)**:
Prozess wechselseitigen und sich überschneidenden Zuhörens
und Dialogisierens.

- „Für jede anwesende Person beschreiben wir immer zwei parallele und zu koordinierende Prozesse.
- zum einen geht es darum, den Anderen zuzuhören („äusserer Dialog“),
- zum anderen befinden wir uns in einem kontinuierlichen Prozess des „inneren Dialogs“, „des Sprechens mit und zu uns **UND** mit Teilen von uns“ (> Ego-States).

Welchen „Kopfbewohnern“ entscheiden Sie, ein **Stimm-Recht** zu geben ?

Kopfbewohner



Unique Expression: Martha Graham

There is a vitality, a life force, an energy, a quickening that is translated through you into action – and because there is only one of you in all of time, this expression is unique. And if you block it, it will never exist through any other medium and be lost. The world will not have it.

It is not your business to determine how good it is nor how it compares with other expressions.

It is your business to keep it yours, clearly and directly.”

5. Wo es anfängt

- Alles beginnt mit den Beinen und endet im Gleichgewicht.
P. Sloterdijk
- Sich von den Füßen her aufrichten heisst immer:
Sich nach oben öffnen.
- Wie man geht, so gehts einem.
- „Keinem Baum kann man vorwerfen, dass er wächst,
wenn man ihn gepflanzt hat.“ Unbekannt
- It`s not what the teacher says that counts, it`s what the student
hears that counts. Jap. Sprichwort
- „Wie wir mit unserem Leibe umgehen, davon hängt letztlich die
Qualität all unseres Tuns, ja unseres Seins ab“. Dore Jacobs

6. In medias res: Uebungen Teil 1

6.1. In medias res: Uebungen Teil 2

Aufwärmübungen der Stimme



7. Annäherungen an die Stimme von der Seite

7.1. der Stimm - / Sprecharbeit für Berufssänger / innen

7.2. der Traumatherapie und Bindungsstörungen

7.3. der (Erickson`schen) Hypnotherapie

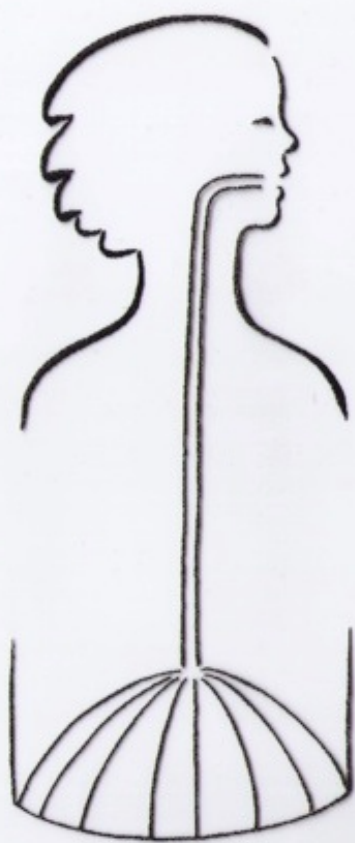
7.1. Zur Stimm - / Sprecharbeit für Berufssänger/innen

Stimme - Ton - Klang

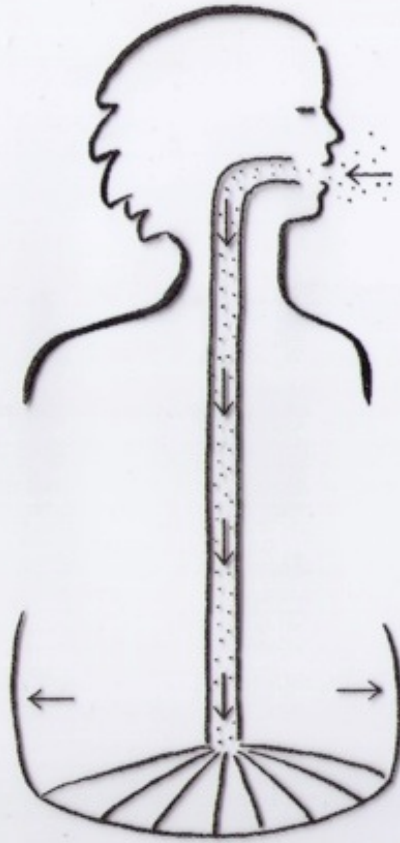
- Stimme definiert als: „tönender Atem“ oder „die Töne treffen.“
- „**Ton**“ > „natürlicher Ton“:
Der „natürliche“ Ton > mehrere reine Töne (= Teiltöne).
Meist natürlicher Ton als ein einziger Ton wahrgenommen.

Physikalisch gesehen: natürlicher Ton > **Klang**.

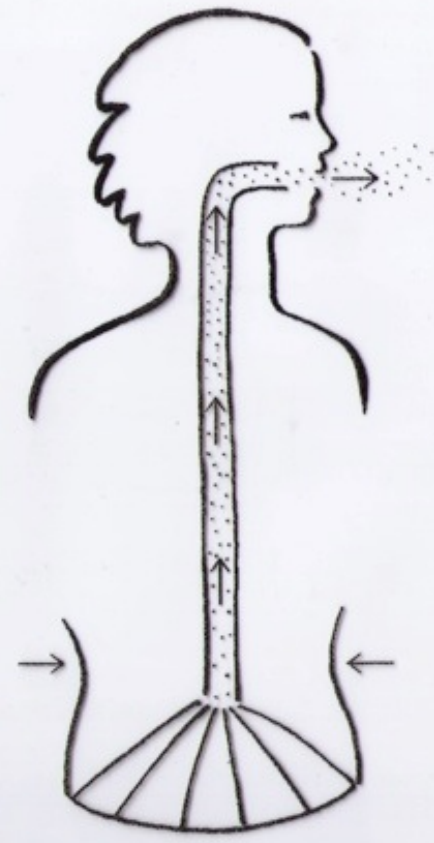
- **Intentionalität** = eminenter Aspekt der Stimme:
 - a) sprachlicher Inhalt der Stimme
 - b) sie deutet immer auch auf etwas hin über den klanglichen Charakter



*Ruhestand:
Ein kuppelartig geformtes
Zwerchfell.*



*Einströmender Atem:
Das Zwerchfell senkt sich.*



*Ausgehender Atem:
Das Zwerchfell hebt sich.*

- **Das Zwerchfell**

- teilt Körper horizontal in zwei Teile, trennt Brust- + Bauchhöhle;
- „zentralstes und ursprünglichstes Verbindungsglied zwischen Atem und Ton“ (Linklater, 2005).
- wichtigster Atemmuskel, kuppelförmig.

- Name: zwerch > „quer“.

„Fell“ = germanisch *fel für „Haut“, indogerman. *pel-, vgl. Pelle:

sich pellen für „häuten“ = ohne Fell sein = schutzlos und nackt (Trommelfell, Bauchfell oder Tierfell).

- Im antiken Griechenland: Sitz der Seele

7.1.1. Der Grat zwischen Schutz und Befreiung

Ohne Kleider wäre der Mensch nackt.

Funktionen von Kleidern



„verhüllen“:

Stimm - Kleider können sein:

- die Sprache, deren Duktus, Melodie, Dynamik,
- der Stimmklang: Lautstärke, Tonhöhe (**Sopran, Alt, Tenor, Bass**), Klangfarbe > externe Tonhöhe > interne Tonhöhe (inner critic) und auch der **Background** (wie Bigband - orchestra).
- der Gesang.

Wer seine Stimme erklingen lässt, entblösst sich.

Stimme = sich zeigen, Identität, mit der ureigensten Erscheinungsform des Menschen, dem Nacktsein:

d.h. also mit sich schützen und gleichzeitig sich entblößen.

Deshalb die Frage von Yvonne Dolan:
„Who are you apart from all relationship ?“

7.1.2 Der eminent wichtige Anteil des Hörens

- Das aktive Hören anderer Stimmen hat grossen Einfluss auf den Spielraum, den ich meiner eigenen Stimme zugestehe.
- Hören der eigenen Stimme > für Sänger grosse Herausforderung
- Während der Arbeit an der Stimme zeigen sich Verdeckungen, Verkleidungen, etwa
 - eine belegte,
 - eine pelzige,
 - eine rauhe Stimme.
- Bei der Arbeit, die Stimme zu „befreien“, z.B. mit Atemübungen tauchen wie beiläufig Bilder auf, Assoziationen vor dem inneren Auge des Tönenden wie des Zuhörers.
- Zu den fremden Anteilen... der eigenen Stimme gelangt man über die Schwierigkeiten, die man mit der eigenen Stimme hat.

- Ungeschiedenes Zusammensein von Handlung und Wahrnehmung, in dem der stimmliche Ausdruck **gleichzeitig in und von mir getätigt und wahrgenommen wird**, ist eine einzigartige Qualität der Stimmlichkeit des Menschen.
- Die für mich selbst „stummen“ Anteile der Stimme werden von den anderen Hörern...oft viel genauer wahrgenommen.
- „Was und wie jemand eine Stimme hört, sagt etwas über die Stimme und ihren Träger aus und fast ebensoviel über den Hörenden selbst“:
Hörer sind die Zuhörer und der Tönende selbst.

Wolfsohn, (zit. Peters, 2008):

„...dass die Stimme mehr ist als bloss ein ästhetisch interessantes Phänomen, dass sie in existentieller Weise auf den Menschen verweist.“

7.1.3. Zu Wirkungen der Stimme aus Sicht von Berufssängern

Formulierung von 5 Thesen zur Wirkung

Fazit:

Im Sprechen und Tönen bin ich **gleichzeitig** der Zeigende und der Vernehmende,

und das heisst:

Das Ich hört sich selbst und ändert durch das Hören neuer Aspekte immer wieder sein Selbstbild.

Hypothese:

Optimale Nutzung Hauptwerkzeug Stimme auf Patientenziele \approx Aufmerksamkeitsfokussierung wie (selbst)hypnotische Übung.

2 Uebungen dazu

Uebung 1

Uebung 2

Many depressed people talk to themselves in a very critical way without realizing it.

**Dazu diese hypnotherap. Uebung:
Vordergrund - Hintergrund (Signer, 2006)**

Touch the Sound

Die berührende Stimm - und Tonarbeit von Evelyn Glennie

Evelyn Glennie, geb. 1965, wuchs auf dem Bauernhof ihrer Eltern in Aberdeenshire auf und fing mit zwölf Jahren an, Pauke, Trommeln und Xylophon zu spielen. Aufgrund einer Nervenkrankheit verschlechterte sich zur gleichen Zeit ihr Hörvermögen so stark, dass sie einige Jahre später nur noch ein Hörvermögen von 20 % hatte.

Töne und Musik nimmt sie seither hauptsächlich über Vibrationen wahr.

Sie studierte an der Royal Academy of Music in London Klavier und Schlagzeug.

Touch the Sound

Die berührende Stimm - und Tonarbeit von Evelyn Glennie

Was ist gemeint mit „Touch the Sound?“

- Hearing through the body
- Der Klang ist wie eine Berührung

Was können so called hearing Persons und Psychotherapeut/innen daraus lernen ?

7.1.4. Zu Wirkungen von Sound aus Sicht von Musikern

7.2. Annäherung von der Seite der Traumatherapie

- Die **natürliche Stimme** ist am deutlichsten wahrnehmbar blockiert und verformt durch
 - a) körperliche Spannung / Ueberspannung,
 - b) emotionale, intellektuelle und spirituelle Blocks sowie Störungen der Aura (Linklater, 2005)
- „Blockierte Gefühle sind das grundlegende Hindernis für eine freie Stimme“ (Linklater, 2005):

Für eine freie Stimme: **Untere Wirbelsäule** → möglichst ohne Spannung zur vollen Nutzung des Atemapparates (Linklater, 2005).

- Bewegungen des Zwerchfelles beim Ein- und Ausatmen
 - > massieren die inneren Organe Darm, Leber, Pankreas, Nieren:
- Untersuchungen in China:
 - > Training in der Tiefenatmung innerhalb von 6 bis 12 Mte.
Abwärtsbewegung des Zwerchfelles
 - a) um durchschnittlich vier Millimeter vergrössert und
 - b) die Luftzufuhr um mehr als 1000ml gesteigert (Lewis, 2008)
Beispiel Wolfsohn

Raum – und Bewegungserfahrung sind

- sehr geeignet, das Zwerchfell zu erreichen und
- können gute Ent-Spannungshilfen sein,
- sind hervorragende Anti - Dissoziativa.

- V.a. das Zwerchfell und die **Atmung**: entscheidende Rolle für gutes Funktionieren der Stimme eine.

Spannung im Zwerchfell \longleftrightarrow Spannung im Kehlkopf

- Panik-Reflex im **Sonnengeflecht**

- > stimuliert schnelles Einatmen
- > gleichzeitig fast unmerkliches Anspannen im Bereich Schläfen, Augen, Kopfmuskeln und oberer Rachen,
- > macht den Stimmklang eng, den Tönenden klein,
- > und schränkt so das Register sehr ein.

- Fokussierung auf die **Atmung** - für die Stimmarbeit wichtig, aber z.B.

bei Menschen mit Traumafolgestörungen oft problematisch:

Tiefenatmung,

Schnelle Atembewegungen können triggern \longrightarrow Stress

Aber dann auch dies:

- **Lachen** = stark beschleunigte Folge von Atembewegungen, wo das **Zwerchfell** stark beteiligt ist > Zwerchfellattacke.
- Lachen > Gefühlsveränderung, bemerkbar auch nur schon durch ein Lächeln.
- Ekman und Davidson / Lewis (2008): Hier auch Zitat Ekman von Andreas (2012)
„ein gewolltes Lächeln beeinflusst die(se) Gehirnaktivität weitgehend genauso wie ein spontanes Lächeln“.
- Muscle position uncounsciously associated with smiling and this with pleasure and happiness

7.2.1. In ihrem Körper bleiben

„Wenn das zentrale Problem der Desorganisation traumatisierter Patienten darin liegt, dass

- diese nicht zu analysieren vermögen, was beim Wiedererleben der mit einem Trauma zusammenhängenden körperlichen Empfindung geschieht,
- und intensive Emotionen erzeugt werden, die sie nicht beeinflussen können,
- muss unsere Therapie darin bestehen, diesen Menschen zu helfen, **in ihrem Körper zu bleiben** und die körperlichen Empfindungen zu verstehen“ (van der Kolk).

7.3. Annäherung aus der (Erickson`schen) Hypnotherapie

„Meine Stimme begleitet sie überallhin und sie kann diesselbe Stimme sein wie die Stimme Ihrer Eltern, Ihrer Lehrer, Ihrer Spielkameraden und die Stimme von Wind und Regen“.

7.3.1 Parameter der Stimme in Therapie:

- **Systemische Regeltrance:** Gegenseitige Aufmerksamkeitsfokussierung in Interaktionen, bewusst nicht wahrnehmbar (Schmidt, 2004)

Kogn. Prozesse. **Nur:** Art der Körperkoordination, Atmung, Muskeltonus können, „...bis zur Produktion fast identischer Erlebnisprozesse...“ führen

Atmung, Muskeltonus, Körperkoordination haben in der therapeut. Kooperation **auf die Stimme wesentlichen** Einfluss.

- **Believed In Imaginations:** Stimmlich - sprachlich therap. Botschaften, **Fragen z.B.** sind nicht einfach Fragen,
 - sondern Aufmerksamkeitsfokussierungen; und damit
 - Anknüpfungen an die eigenen Aufmerksamkeitsfokussierungen und solche des Partners.

„If you focus on sth., you amplify it in your awareness“ (Yapko, 2011/08)

- **Interspersal technique:**

Suggestionen wie beiläufig in Kontext einstreuen, der relativ leicht akzeptierbar und als veränderungsauslösend angesehen wird, ohne jede formale Trancestruktur.

Therapeutisch wichtige Botschaften durch weitere Akzente markiert
z.B. ...Veränderung der Stimmlage, Körperhaltung des Therapeuten
immer dann, wenn therap. Informationen angeboten.

Bewusst werden diese Botschaften nicht als relevant identifiziert,
unbewusst aber sehr wohl.

- **Lokalisierung im Raum**

- Woher im **äusseren** Raum kommt die Stimme eigentlich ?
- Woher im **inneren** Raum kommt die Stimme eigentlich ?
- ist die Richtung veränderbar, wenn ja mit welcher Wirkung ?
- Hat die Tonalität Auswirkungen auf die Richtung im Raum ?
wenn ja mit welche ?

8. In medias res: Uebungen Teil 3

Weitere Uebungen zur Stimme für die therap. Kooperation

8.1. Gähnen - Seufzen

- Henderson: „Embodying Well Being“.
How to feel as good as you can in spite of everything. 2005:
„Gähnen, entspannt Rachen, Gaumen, oberen Nacken und Hirnbasis.
Es steigert die **Serotonin**produktion im Gehirn.
Es hilft „runterzukommen aus Ihrem Kopf“ und stimuliert den Atmungsapparat: Bsp. Arie von Verdi für Bass.“
- Comer, 2008:
Zusammenhang zwischen Depression und **niedriger Aktivität** der Neurotransmitter Noradrenalin und **Serotonin**“.

Reinigendes Atmen durch **Seufzen** und
Stöhnen (A > E)

energiespendendes Atmen z.B. **Gähnen**
(E > A).

GÄÄÄÄÄÄÄÄÄH NEN

Und zusätzlich dies.....

WARUM # 14

PFERDESCHNAUBEN

Eine der am tiefsten eingravierten Geschichten, die die meisten von uns sich erzählen, ist, dass wir nicht bekommen können, was wir brauchen.

Manchmal stimmt das. Meistens aber FÜHLT es sich nur so an, aufgrund der habituellen Kontraktionen und dem habituellen Festhalten der Muskeln um unseren Mund herum. Wenn diese Muskeln angespannt sind - selbst wenn wir nicht fühlen, dass sie angespannt sind - neigen wir dazu, uns benachteiligt zu fühlen.

Wenn wir Pferdeschnauben machen, bis unsere Lippen kribbeln, lösen wir unwillkürlich die Spannung, die uns immer wieder einflüstert: ich habe nicht, was ich brauche.

Natürlich bringt uns die Übung normalerweise auch zum Lachen, was immer gut ist.

P.Ekman,
Ph.D.,
Prof.

Henderson,
2005

8.2. Pferdeschnauben:

- entspannt und stimuliert die gesamte Lippen - Region,
- weckt schlafende Vibrationen,
- verhilft dem Ton ganz vorne am Mund zu mehr Energie.

8.3. Den Stand stabilisieren

- Füße, Beine, Arme Brust
- Malerübung

8.4. Tönender Atem

- Kiefer - Übung: @Kiefergelenke - Verteidigungssystem
- Ohren
- Strömungslaute f, stimmloses s, sch / „Schweizerlaute“ / Explosiv
- Halbklinger w, s, m, j
- Klinger auf Rose: vertikal - horizontal Imagination

8.5. Atemharmonisierung

8.6. Körpernetzwerk

8.7. Ein Chor einzigartiger Solist/innen

(Gain perspective by the auditory system)

„Erst mit dem Vertrauen auf den eigenen Rhythmus kann ich mich in grössere rhythmische Zusammenhänge wie Chöre einlassen, ohne mich darin zu verlieren.“ (Peters, 2008).

Fallvignette:

1. Frau X.

2. Herr Y. (wenn genügend Zeit)

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Literatur:

Andreas, S. (2012): Transforming Negative Self-Talk. Norton: New York.

Comer, R.J.(2008): Klinische Psychologie. Spektrum: Heidelberg.

Dolan, Y.(2000): One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy.
iUniverse: Lincoln.

Ebell, H.J., Schuckall, H.(2004): Warum Hypnose ? Pflaum: München.

Gindl, B.(2002): Anklang. Resonanz der Seele. Junfermann: Paderborn.

Goulding, M.(2005, 7.Aufl.): „Kopfbewohner“ oder: Wer bestimmt dein Denken. Junfermann:
Paderborn

Hargens, J.,Eberling, W.(Hrsg. / 2000): Einfach kurz und gut. Teil 2. Borgmann: Dortmund.

Henderson, J.(2005): Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen
kann. AJZ-Verlag: Bielefeld.

Lewis, D.(2008): Die heilende Kraft der natürlichen Atmung. Hugendubel: Kreuzlingen / München.

Linklater, K.(2005): Die persönliche Stimme entwickeln. Reinhardt: München.

Peters, R. (2008): Die Stimme im Beruf. Seminar - Arbeitspapier BZIV.

Peters, R. (2008): Wege zur Stimme. Unverzagt Verlag: Köln

Reddemann, L. (2007): PITT, Seminarunterlagen, MEI: Heidelberg.

Reddemann, L. (2005): Imagination als heilsame Kraft. Klett-Cotta: Stuttgart.

Reddemann, L. (2004): Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Herder:
Freiburg i.B.

Reddemann, L. (2011): Selbsterfahrung:Arbeit mit verletzten und verletzenden Teilen. Finningen.

Schmidt, G. (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Auer: Heidelberg.

Signer, S. (2006): Spezialseminar Vordergrund - Hintergrund. FABE: Basel.

Yapko, M.(2008): Implications for Treating Depression and Overcoming Trauma.
ESH - Congress: Vienna.

Yapko, M.(2011): Applying Hypnosis in Strategic Psychotherapy. Seminar Bern.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke