

Stephanie Ulrike Trenkle

Wer auch im Schmerz
noch singen kann

Springbrunnen-Verlag

Stephanie Ulrike Trenkle

Wer auch im Schmerz noch singen kann

Stimmen aus meinem
Gesangsunterricht

Herausgegeben
von Andreas Christmann

Band 1
2019

Springbrunnen-Verlag

Inhalt

5 Einklang

TEIL I

- 16 Ich fühlte mich wie ein kleines Baby,
das in der Kälte liegt.

Rosa – Grundschullehrerin

TEIL II

- 28 Singen ist für mich
Ganzkörpererfahrung.

Ute – Krankenschwester

TEIL III

- 42 Ich nutze meine Schmerzen,
um mehr Ausdruck zu haben.

Dieter – IT-Ingenieur

TEIL IV

- 70 Also für mich ist Frausein und Singen
vor allem Üppigkeit.

Catharina – Musikwissenschaftlerin

Einklang

TEIL V

- 90** Stell dir vor, du hättest so eine Fettschicht um dich herum, so eine seelische Fettschicht.

Clara – Sozialarbeiterin

TEIL VI

- 106** Ich entdecke immer mehr Blockaden, die ich in der Bewegung überwinden kann.

Veit-Stephan – Theologe

TEIL VII

- 128** Haben Sie Selbstmordabsichten? Was machen Sie den ganzen Tag?

Chloe – Soziologieprofessorin

TEIL VIII

- 150** Wie ein Kind, das singend auf der Schaukel sitzt.

Jutta – Politikwissenschaftlerin

- 166** Nachklang

Es klingelt und U. steht vor der Tür. Ich merke sofort, dass sie sehr angespannt ist. Ihr Blick ist abwesend, ihr Gang behäbig, ihr kräftiger Körper wirkt um etliches schwerer. Ich frage vorsichtig: „Wie geht es dir?“. „Geht so“, sagt sie, „aber mein Körper ist so fest, vor allem das Becken. Komme gerade aus der Nachtschicht, zwei komplizierte Fälle in der Klinik, ein Notfall, alles recht belastend“. Wir sprechen kurz über die letzte Stunde und darüber, 'Emotionen' heraus zu nehmen. Tatsächlich gelingt es U., ihren momentanen Zustand anzunehmen und sich für das Singen zu öffnen. Die Stunde beginnt mit einigen Atemübungen. Ich lasse U. aus dem Fenster schauen, die Bewegungen der Baumblätter im Wind betrachten. Später geht sie in meinem Raum auf und ab. Wir singen einige Dreiklänge mit dem Wort „Lass“, und so singt sie „Lass (h), lass (gis), lass (e)“. Bald ist sie weniger angespannt und sie bewegt sich freier. U. ist nun aufgeregt, voller Neugierde. „Lass uns jetzt Schütz singen“, sage ich, „z.B. ‚Eile mich Gott zu erretten‘“. „O“, sagt U., „du bist ja keck!“. Es klingt auf Anhieb leichter, geschmeidiger als zu

Beginn der Stunde. Einige Stellen sind ausnehmend schön und klingen ganz nach U.. Nun schreiten wir voran, Takt für Takt. Ich stehe auf, versuche durch meine Bewegungen und Gesten das, was ich mir vorstelle, auf U. zu übertragen. Ich breite meine Arme aus, berühre meine Hände, seufze. Singe vor und U. singt nach. Es ist, als würden wir gemeinsam tanzen. Ein fortwährendes Beobachten und Reagieren, immer neu und unerwartet. U. strahlt. Ich rufe: „Komm ins Ausatmen, gib ab, wir wollen mehr Transparenz!“. Wir suchen Berührung und Verfeinerung. Nach und nach wird U.s Körper lebendiger, durchlässiger. Das Becken flexibler, so auch ihre Stimme.

Ihr Körper bewegt sich auf und ab. An manchen Liedstellen ist sie zu schwerfällig, da ist kein Spielraum. Ich fange an, mit Arm und Hand eine spiralförmige, kontinuierliche Bewegung von unten nach oben zu vollziehen. Ich spreche, fast singend: „Wir brauchen ein lebendiges Sprudeln und zwar vorher, vor dem Ton. Stell dir einen Springbrunnen vor, dieses quirlige Hoch- und Herunterplätschern“. U. übernimmt meine spontanen Anweisungen unmittelbar. Ihre Wirbelsäule wird geschmeidiger, aufrechter, bis hoch zum Atlas über der Halswirbelsäule. Die Töne werden weicher und leichter, die Stimme kann sich nun durch einen freieren Körper hindurch bewegen. Wir halten kurz inne und spüren dem Wort „Sprudeln“ nach. Stellen fest, dass wir nicht sagen können, wo es beginnt, das Sprudeln. Ich sage bei einer Textstelle: „An dieser Stelle buchstabierst Du“. Sie lacht schallend, weil ich das Buchstabieren übertrieben vormache. Zwischendurch schnipse ich mit den Fingern und klatsche mit den Händen, um U. anzuregen. Sie sagt immer wieder „o, ist das spannend heute und so fein!“.

Wir haben noch fünf Minuten, „was möchtest du zum Schluss singen? ‚Ich steh an Deiner Krippen hier‘, oder ‚Ermuntere Dich mein schwacher Geist‘?“. Sie antwortet mit einer Gegenfrage: „Und du?“, „was möchtest Du singen?“. „Ermuntere Dich mein schwacher Geist“, antworte ich. Sie setzt sich zu sehr auf den ersten Ton. Erneut führe ich und bewege sie. Ich singe mit ihr und bewege mich gleichzeitig mit. „Empfinde große Bögen, nicht so zerstückeln!“, rufe ich ihr zu. So viel Last lag am Anfang

der Stunde auf U., und wie leicht und mit welcher Freude steht sie jetzt vor mir. Ihre Augen leuchten.

Ich setze mich auf den Stuhl hinter meinem schwarzen Flügel, schließe meine Augen und taste mich durch und um U.s Körper herum. U. kann nun am Ende der Stunde der Musik begegnen und die Musik ihr. U. ist tief berührt. Ein Moment der Stille entsteht. Ich warte.

Nach einer Weile fragt U.: „Was ist da geschehen?“, U. steht lächelnd vor mir. Ich lächle zurück, weil ich von dieser Stunde so reich beschenkt wurde. Ich frage noch, wie U. Weihnachten verbringen wird. Sie erzählt mir von einer fast 80jährigen Freundin, die sie besuchen will. Wir sprechen über Vergänglichkeit und darüber, wie bedeutsam es ist, die Gedanken daran mit in sein Leben zu nehmen. Es ist eine ganz warme und klare Stimmung im Raum ...

Ich habe mich oft gefragt, warum mir in diesen und vielen ähnlichen Momenten der Wunsch aufkam, ein Buch über meinen Gesangsunterricht zu schreiben. Es war, so glaube ich, meine unglaubliche Freude und das Nicht-aus-dem-Staunen-Kommen darüber, wie die Art und Weise meiner Arbeit auf die Stimme, den Körper und den ganzen Menschen wirken kann. Es war das Bedürfnis zu zeigen, auf welcher wunderbaren Weise sich ein Mensch trotz Leid und Schmerz immer wieder aufrichten kann durch aktives Tun, durch etwas Schönes. Ich lerne mich, meinen Atem, meinen Leib und meine Stimme auf solch subtile Weise kennen, dass ich dadurch in jeder Lebenslage diese neu freigelegten schöpferischen Kräfte und Möglichkeiten hinzu ziehen kann. Singen ist ein Üben im Leben, um Berührung, Bewegung, Selbstwirksamkeit, Freude und ein sinnerfülltes Leben mit Musik und Gesang zu erfahren. Dies wollte ich darstellen und anderen Menschen zugänglich machen.

Nach vielen, vielen Jahren des Beobachtens und Wirkens, im Austausch mit Ärzten, Psychologen, Freunden, SchülerInnen, Therapeuten, meiner Familie und dem innigen Dialog mit meinem Partner, hatte ich dann genug Mut ge-

sammelt, etwas von meiner Arbeit schriftlich festhalten und etwas gestalten zu wollen, was mir Freude bereitet und anderen Menschen auf eine lebendige Art einen Einblick in meine Arbeit verschafft. Angesichts der hohen Komplexität dessen, was im und durch das Singen bewirkt werden kann und der nicht minder hohen Komplexität des Miteinanders zwischen SchülerInnen und Lehrer bleibt es freilich nur ein Versuch einer genauen Beschreibung. Vielmehr ist es eine Art verbaler Annäherung an Dinge, die zum großen Teil ohne Worte geschehen.

Natürlich habe ich lange Zeit an dem Sinn eines solchen Buches gezweifelt und war mit mir uneins darüber, in welchem Format das Buch nun entstehen könnte. Aber immer wieder wurde die Frage an mich gerichtet, ob ich denn nicht die besonderen und ganz eigenen Aspekte meiner Arbeit aufschreiben wolle. Das hat mich ermutigt.

Der letztendliche Auslöser, dieses Vorhaben auch Wirklichkeit werden zu lassen, kam, als ich von einem sehr schönen Urlaub von der Insel Hiddensee zurückkehrte. Ich erhielt eine Nachricht aus den USA. Eine auf Stimmtherapie spezialisierte Klinik in Philadelphia bat mich um eine Darlegung meiner Erfahrungen, die ich als Stimpfpädagogin u.a. im Zusammenhang mit Brustkrebserkrankungen gemacht hatte. Dies beflügelte mich so sehr, dass ich sofort einen Text verfasst und an die Klinik geschickt habe. In meinem Artikel schrieb ich über meine Erfahrung, dass es in der Arbeit insbesondere mit Krebspatienten wichtig ist, die schwachen, schmerzenden, kranken, gebrochenen Teile des Körpers zu integrieren. Sie nicht zu übergehen, als nutzlos abzutun, sondern vielmehr anzuschauen, anzunehmen, zu ihnen hin zu atmen und sie nach und nach in den Gesamtfluss des Leibes hinein zu nehmen. Das Verblüffende ist, dass, wenn dies gelingt, die Stimme wie ein Spiegel reagiert. Sie wird kräftiger und lebendiger. Das heißt, der leidende Mensch wird belohnt. Das Verdrängen und das Abwehren kosten viel Energie und schwächen den ohnehin geschwächten Menschen noch mehr. So erlebt sich der Mensch wieder

als Ganzes, wird mit etwas Schönerem beschenkt und wird wahrscheinlich den Versuch immer wieder wagen.

An jenem Tag fühlte ich mich unbeschreiblich leicht, wohl und hellwach, auch hatte ich Freude am Formulieren meiner Texte. Obwohl ich keine großen Erwartungen bezüglich einer Antwort gehegt hatte, warf ich einige Tage darauf einen Blick in meinen Briefkasten, worin ich tatsächlich eine ganz und gar klare, positive Rückmeldung zu meiner Arbeit vorfand. Das besondere Interesse der Kollegen in den USA galt den tiefen Zusammenhängen zwischen Körper, Leib, Seele, Geist und Stimme und dem je ureigenen Leben eines jeden Menschen in dieser Welt. Der Brief schloss mit dem Satz: „Keep up your very important work!“. Dieser Satz hat mich außerordentlich ermutigt, die Idee zu einem Buch tatsächlich auch umzusetzen.



Seit meiner ersten Gesangsstunde in Freiburg i. Breisgau, die nur aus Atemübungen bestand, hatte ich das Bedürfnis, das Erlernte weiterzugeben. Meine damalige Schulfreundin musste sich auf den Boden legen, um mit mir die gelernten Atemübungen zu wiederholen. Sie war sozusagen meine erste 'Schülerin'. Ich stöberte in Bibliotheken und suchte nach allem, was mit diesem Thema zusammen hing. Der heilende Aspekt dieser Übungen war von Anfang an in meinem Bewusstsein. Meine erste Gesangslehrerein, auf einer Fahrt nach Mailand zu einem Meisterkurs, sagte einmal zu

mir: „Stephanie, du hast heilende Hände“. Neben meinem Gesang war ich leidenschaftliche Tänzerin, vor allem im Bereich Ausdruckstanz und Improvisation. Ein positiver Befund eines Arztes, ein Röntgenbild, das eine Spondylose zeigte, veranlasste mich, da ich auch zunehmend Schmerzen hatte, mich tiefer und bewusster mit Bewegung und dem Körper im Allgemeinen auseinanderzusetzen.

Mein Weg zum Gesangsstudium führte über ein halbjähriges Praktikum am Kantonsspital in Basel in der Schweiz. Meine Mutter wollte das so. Ihr Argument war, dass, falls ich an einer Musikhochschule nicht angenommen werden würde, ich dann immer noch Logopädin oder Kinderärztin werden könne. Alternativ hätte ich mir auch noch ein Rhythmik-Studium in Salzburg oder „Schauspiel“ in Stuttgart vorstellen können. Das Schöne an meiner Arbeit im Krankenhaus war, dass ich das beim Singen Erlernte bei den Patienten anwenden konnte. Mit den schwerkranken Krebspatienten der Neurochirurgie machte ich Atemübungen und sang mit ihnen Lieder. Manche Patienten waren sehr, sehr jung, wie auch ich damals. Oft habe ich meine Hände auf ihre Bäuche gelegt, um sie dorthin atmen zu lassen. So konnte ich Ruhe, Berührung und Nähe geben.

In den Arbeitspausen zog ich mich allerdings gerne in die Küche zurück. Zu meiner Erholung las ich Gedichte. Die Gedichte standen auf einem Kalender, der dort an der Wand hing. Wenn noch Zeit übrig war, ging ich zur Toilette, um dort Gesang zu üben. Singen war für mich existentiell geworden. Ein Leben ohne Musik und Gesang konnte ich mir nicht mehr vorstellen. Es ging mir um das Atmen und Singen und dieser leisen Ahnung, dass sich da ungeheure Möglichkeiten für die Gesundwerdung eines Menschen verbergen könnten.

In Jan Tamaru hatte ich während meines Gesangsstudiums in Saarbrücken und Mainz einen wunderbaren Lehrer. Er förderte vor allem mein Interesse an den pädagogischen Aspekten des Gesangs. Ich durfte, wann immer ich wollte, in

seinem Unterricht hospitieren, um das Lehren von ihm zu lernen. Er sagte einmal: „Es ist zu schade, wenn sie hier draußen in der Cafeteria sitzen, kommen sie rein, hören sie zu“. Direkt nach dem Examen verhalf er mir durch seine Empfehlung, in die us-amerikanische NATS (National Association of Teachers of Singing) aufgenommen zu werden. Weitere sehr gute LehrerInnen haben mich seitdem begleitet, u.a. Jessica Cash in London und Kurt Widmer in Basel. Allmählich fand ich meinen eigenen Weg. Aus meiner anfänglich rein pädagogischen Tätigkeit entwickelte sich über Beobachtung an vielen, vielen SchülerInnen mit unterschiedlichsten seelischen und körperlichen Sorgen und Anliegen eine ganzheitliche, tiefergehende Sicht auf den Gesang. Positive Rückmeldungen und Entwicklungen, sowohl von SchülerInnen, wie auch von Ärzten und Psychologen gaben mir weiter und weiter Anlass, den heilenden Aspekt des Singens weiter zu verfolgen.

Später bekam ich u.a. vielerlei Anregung durch das Institut für Sentische Forschung auf Teneriffa unter der Leitung von Dr. Fritz Helmut Hemmerich. Durch seine Seminare, Gespräche und Publikationen habe ich unter anderem den Gedanken der Salutogenese in meinen Gesangsunterricht integrieren können. Dr. Hemmerich hat mir in vielerlei Hinsicht die Augen dafür geöffnet, dass ich z.B. bei Menschen, die in meinen Unterricht mit Leid und Krankheit kommen, zuvorderst ihre noch gesunden Anteile wahrnehme und diese stärke. Seine Ansätze waren oft ungewöhnlich, überraschend, sinnvoll und sehr wirksam.

Die Suche nach den Zusammenhängen zwischen Körper, Leib, Geist und Seele und deren Wechselwirkung mit der menschlichen Stimme lässt mich seitdem nicht mehr los. Sie ist eng verbunden mit dem Forschen darüber, wie ich im Wissen um diese Wechselwirkung Menschen mit unterschiedlichsten Krankheiten – körperlichen wie seelischen – sowie mit ihren biografischen und lebenssituativen Besonderheiten begleiten und unterstützen kann. Mit den Jahren hat sich mir gezeigt, dass ich dadurch eine ganz eigene Art

und Weise gewonnen habe, Menschen in ihrer Ganzheit wahrzunehmen.

Sehr oft wird die Frage nach meiner Methodik gestellt. Der Unterricht entsteht aber aus dem Moment heraus. Ein Mensch kommt mit allem, was er ist, zu mir, und aus dieser annehmenden Situation heraus gestalte ich den weiteren Unterricht. Es gibt keine festgelegte Methode. Wenn es eine Methode gibt, dann ist es ein Hören, Tasten, Betrachten und bewegtes Mitempfinden davon, was mein Gegenüber genau jetzt in diesem Augenblick braucht, um sich weiter und immer weiter entfalten zu können. Es ist stets ein Blick auf das, was da werden will. Die Methode entsteht mit jedem Menschen neu.

Da diese Arbeit so unmittelbar und lebendig wandelbar ist, habe ich lange überlegt, wie ich darüber schreiben und dieses Buch gestalten könne. Ich entschied mich, diese Arbeit in Form von Interviews zu eruieren und aus dem Blick meiner SchülerInnen darstellen zu lassen. Nicht nur, dass mir die Interviews sehr viel Freude bereitet haben, es hat sich auch herausgestellt, dass diese Zwiegespräche die unmittelbare Lebendigkeit des Geschehens im Unterricht am Besten widerspiegeln können. Die Gespräche waren offen, der Verlauf nicht vorhersehbar. Es konnte Überraschendes und Neues entstehen, obwohl ich den InterviewpartnerInnen zum großen Teil ähnlich lautende Fragen gestellt habe. Aus der Menge der Interviews habe ich acht Gespräche für die Publikation ausgesucht, mit Blick darauf, sehr unterschiedliche Personen mit unterschiedlichen Biografien, Ausgangssituationen und Anliegen zu Wort kommen zu lassen. Wir haben uns außerhalb der Unterrichtssituation getroffen. So entstand eine besondere und intime Atmosphäre, die mich sehr berührte. Ich danke den GesprächspartnerInnen für ihre Offenheit und den unbedingten Willen, meine Fragen beantworten zu wollen. Darüber hinaus danke ich ihnen und allen anderen meiner SchülerInnen aus tiefstem Herzen dafür, dass sie mir ihr Vertrauen geschenkt haben und

weiterhin schenken. Nur durch die Arbeit mit jedem Einzelnen von Ihnen konnte ich zu dem werden, was ich heute als Gesangspädagogin bin. Mit jeder Stunde und jeder neuen Schülerin und jedem neuen Schüler lerne ich dazu und werde an Erfahrung reicher.

Stephanie U. Trenkle, Juni 2018

**Rings ist der
Wald so stumm
und still**

*Rings ist der Wald so stumm und still,
Das Herz schlägt mir so bange,
Der schwarze Rauch sinkt tiefer stets,
Die Träne trocknend meine Wange.*

*Doch meine Träne trockne nicht,
sollst anders wohin wehen!
Wer auch im Schmerz noch singen kann,
Der lebt, nicht wird sein Lied vergehen!*

Adolf Heyduk

„Ich fühlte mich wie ein kleines Baby, das in der Kälte liegt.“

Rosa



Was war dein Beweggrund, Gesangsunterricht nehmen zu wollen?

Ich hatte ja früher schon Gesangsunterricht an der Universität, als ich Musik für die Grundschule studiert habe. Ich war mit dem Singen also schon ziemlich vertraut. Es gehörte bereits damals fest zu meinem Leben. Auch bei uns zu Hause haben wir immer viel gesungen. Nach dem Studium war ich ja schon recht lange in Leipzig, doch hatte ich weder meinen Kopf dafür frei gehabt, noch jemanden gefunden, der das mit mir hätte machen können. Dann hatte ich aber diesen Burnout nach einem schwierigen Schuljahr; vielleicht sogar schon während des Schuljahres. Ich habe gemerkt, dass ich total die Kontrolle über meinen Körper verlor. Das Schlimmste war, dass ich plötzlich nicht mehr singen konnte. Auf meine Stimme, d.h. meine Singstimme, konnte ich mich bisher immer verlassen. Die war immer da! Da hatte ich dann gemerkt, „okay,

jetzt wird es ernst!“. Wenn die Stimme nicht mehr funktioniert, dann ist wirklich etwas nicht in Ordnung. Da hing natürlich auch der Atem dran. Und das Atmen hatte mir immer so gut getan. Dort wollte ich auch gern wieder anfangen. Also habe ich im Internet gesucht, da waren aber nur drei Einträge drin. Einer war von dir. Der hat mich sofort angesprochen, weil da stand, dass dein Unterricht auch geeignet sei bei Rückenschmerzen, Burnout, Müdigkeit, usw. Die Dinge, die da als Erstes aufgelistet wurden, waren genau meine Themen! Da dachte ich dann, „gut, das ist es jetzt“.

Kannst du beschreiben, wie das war, als du deinen Burnout hattest?

Ich habe mehr und mehr bemerkt, dass ich einfach nicht mehr richtig funktionierte und ich meinen Körper nicht mehr kontrollieren konnte. Ich war eigentlich nur dabei, mich in meiner Freizeit zusammenzuhalten und wieder irgendwie mit Energie zu versorgen, damit ich den nächsten Tag durchstehe. Aber am meisten geängstigt hat mich einfach dieses Selbstständigmachen des Körpers. Der hat gemacht, was er wollte!

Er hat ganz anders reagiert?

Er hat sich total verselbständigt. Aber immer sofort reagiert! Er war ganz, ganz empfindlich geworden. Da war kein Schutz mehr. Ich habe mich gefühlt wie so ein kleines Baby, das in der Kälte liegt. Es ging auch schon wirklich dahin, dass ich keine Zeit mehr für mich hatte, keine Kraft mehr für irgendein Privatleben, auch keine Kraft mehr, mir Hilfe zu suchen.

So weit schon ...

Ich hatte mir zwar Hilfe gesucht, aber es war alles sehr anstrengend. Es war einfach keine Kraft mehr da. Kein Wille. Keine Lebensfreude. Es ging einfach nur ums Überleben.

Hast du dich so gefühlt, als du hierher gekommen warst?

Ja, klar. Ich hatte das Gefühl, die Notbremse gezogen zu haben. Ich hatte gekündigt und mit dieser Kündigung ging es mir dann auch besser, weil ich wusste, jetzt habe ich nur noch zwei Monate und dann ist es vorbei. Aber ich habe dann wirklich ein ganzes Jahr gebraucht, um wieder etwas beginnen zu können. Es war sehr, sehr langwierig, weil sich jedes Mal, wenn mich eine Situation überforderte, sofort mein Körper wieder meldete.

Ich möchte dahin später noch einmal zurückkommen.

Jetzt möchte ich gern von dir wissen, wie du unsere Unterrichtsstunden hier beschreiben würdest.

Es ist zunächst einmal unheimlich heilsam, hier in diesen geschützten Raum anzukommen und die Außenwelt draußen zu lassen. Ich komme hier in diesen Raum und lasse den Alltag hinter mir. Er sitzt mir dann zwar noch im Nacken – oder im Rücken, aber ich weiß, wenn ich hierher komme, dann geh ich hier wieder raus als ein neuer Mensch. Es fängt an zu fließen ... Ich komme ganz oft hier an und habe Sorgen. Mein Körper ist verspannt. Bei mir ist das körperlich. Das Singen tut dann so gut. Das Atmen. Ich merke, ich kriege den Kopf wieder frei und dadurch dann auch alles andere. Und merke, ich gehe hier raus in einer ganz tollen Stimmung. Ich komme oft her mit Rückenschmerzen, und die sind dann weg, wenn die Stunde um ist. Klar ist da noch eine gewisse Verspannung. Aber die Schmerzen sind weg und ich fühle mich leichter. Mir ist leichter ums Herz und es fließt halt wieder. Du sagst oft, „Mensch, jetzt hast du wieder Gesichtsfarbe!“. Oder ich merke, dass die Hände plötzlich wieder warm sind oder die Füße. Es fängt wieder an zu leben. Ich gehe hier raus und sehe die Welt ganz anders. Ich nehme sie dann nicht mehr so ernst.

Du hast dann eine neue Perspektive?

Genau. Da ist plötzlich diese Freiheit im Kopf. Ich meine, es ist ja hier manchmal schon wie Sport. Manchmal ist es wirklich anstrengend. Diese Energien, die auch negativ oder destruktiv daher kommen. Die gilt es zu transformieren, mit dem Singen. Die zu etwas Positivem zu machen. Sie zu nutzen. Und das klappt total gut. Natürlich je nachdem, was für ein Stück wir gerade singen. Zum Beispiel habe ich gestern mit W. die „Luise“ gesungen. So ein bisschen mit den „Verbrannten Briefen“ von Mozart. Das war toll, da konnte ich richtig meinen Ärger rauslassen. Der war dann weg!

Jetzt würde mich interessieren, was für dich die Begriffe bedeuten: Berührung, Bewegung, Spielraum. Das sind ganz wichtige Elemente in meinem Unterricht. Wie nimmst du sie wahr?

Das mit der Bewegung habe ich eigentlich erst hier wirklich begriffen. Ich meine, dass ich durch Bewegung erreichen kann, es fließend zu machen und dann weiter komme. Wenn ich so mein

Leben angucke, gibt es oft Momente, wo ich stagniere, wo es nicht mehr fließt, wo ich mich nicht mehr bewege, auch nicht in Gedanken. Aber dadurch, dass ich mich körperlich hier viel bewege, überträgt sich das auf meinen Geist. Weil ich doch irgendwie sehr kontrolliert bin, ist es oft schwierig, das andersrum zu machen, also dass ich mich geistig bewege und dann den Körper mitnehme. Aber so rum funktioniert es bei mir. Dass ich, wenn ich mich körperlich bewege, den Geist mitnehme. In früheren Gesangsstunden, also bei anderen Lehrern, war es ja so, dass die Technik immer so hoch angeschrieben war. Das ist mir schwergefallen, weil ich mich dann so verkrampft habe. Das war so technisch, „Bauch rein, Bauch raus, jetzt musst du gerade stehen“ usw., das waren rein technische, mechanische Anweisungen. Hier habe ich aber diese Bewegungsfreiheit. Die ist für mich wichtig, damit es fließt. Klar, man muss erst mal den Mut haben, sich auch so zu bewegen, wie man gerade Lust hat oder wie es einem gut tut. Das herauszufinden, was gut tut, und es dann einfach so zu machen, ist ganz wichtig. Wie auch mit der Berührung, die ist auch total schön. Ich habe das früher nicht oft gemacht, ich meine, mich selbst zu berühren oder zu streicheln. Ich finde es enorm, was das für eine Auswirkung auf die Stimme hat!

Kannst du das beschreiben?

Wenn ich innerlich richtig berührt bin, dann stellen sich schon die Härchen auf. Dann kriege ich Gänsehaut. Im Nacken merke ich das besonders. Das ist so ein warmes Kribbeln und ich spüre das Adrenalin. Es ist ein enormes Glücksgefühl. Wenn das da ist, dann merke ich auch beim Singen, „jetzt habe ich es, jetzt habe ich die Stimmung getroffen“. Da hilft mir dieses Berühren. Dieses konkrete Berühren. Denn das sinnlich-sich-Hineinfühlen ist für mich schwierig, wenn es mir körperlich nicht gut geht und ich abgeschnitten bin von mir. Dann habe ich keinen Zugang dazu.

Die Veränderungen werden also ganz konkret über den Tastsinn?

Ja, über das Tasten. Es ist einfach toll, wie sich die Stimme dadurch verändert. Die Stimme ist ja irgendwie da, so oder so, aber durch die Berührungen kann man dann die Unterschiede sofort merken. Ich kann z.B. ein Stück sehr, sehr schön singen und doch ist es nicht berührend. Wie bei einem Theaterstück auch, oder