

DEN RAUM ÖFFNEN

HEILENDE HANDLUNGSPROZESSE IN DER
GANZHEITLICHEN STIMMTHERAPIE



THERESIA SUCKOW

Den Raum öffnen

Heilende Handlungsprozesse in
der ganzheitlichen Stimmtherapie



Theresia Suckow

Facharbeit in der Ausbildung zur
ganzheitlichen Stimmtherapeutin

2023

Inhaltsverzeichnis

1. Themenerläuterung	1
2. Theoretischer Hintergrund	1
2.1 Den Raum öffnen in der ganzheitlichen Stimmtherapie	1
2.2 Traditionelle Heilsysteme und das Zentrum unserer Wahrnehmung	2
2.3 Die Bezeichnung des Raumes im Yoga und Ayurveda	3
2.4 Die Verbindung mit dem heiligen Raum	4
2.5 Den Raum halten im Zeugenbewusstsein	5
2.6 Der COACH State und die Wirksamkeit der kollektiven	7
2.7 Das Quantenfeld und sein großes Heilpotential	8
3. Möglichkeiten der Bearbeitung	9
3.1 Übungen für den Therapeuten um den Raum zu öffnen	9
3.2 Bewusstseinsarbeit mit dem Klienten	9
3.2.1 Klangarbeit	10
4. Persönliche Erfahrungen und Gedanken	11
5. Quellenverzeichnis	13

Themenerläuterung

Bei psychischen, körperlichen oder seelischen Leiden, können viele unterschiedliche Therapieformen zur Anwendung kommen. Alle verfolgen das gemeinsame Ziel, nämlich die Symptome einer möglichen Störung oder Belastung zu verringern oder sogar zu beseitigen, die Ursachen dieser besser zu verstehen und die Lebensqualität des Patienten zu verbessern. In der ganzheitlichen Stimmtherapie werden Symptome der Stimme in den Fokus gerückt und anhand innerer Arbeit ihre Funktionen wahrgenommen. Durch diesen Bewusstwerdungsprozess selbst, kann es zur Heilung der Stimmproblematik kommen. Wie aber kommt es in der ganzheitlichen Stimmtherapie zu einem Wandlungs- bzw. Erkenntnisprozess und was ist dafür notwendig, um einen solchen anzuregen? In welcher Form findet diese Wahrnehmung eigentlich statt? Was sind die Eigenschaften und Fähigkeiten, über die ein Stimmtherapeut verfügen sollte, um den Raum für Wandlungsprozesse zu öffnen und zu halten? Welche geistige Haltung, lässt den Einbezug der drei Ebenen Körper, Geist und Seele auch im therapeutischen Prozess zu? Diese Fragen werden im Verlauf dieser Arbeit versucht zu beantworten.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Den Raum öffnen in der ganzheitlichen Stimmtherapie

In der ganzheitlichen Stimmtherapie geht es darum, dass der ganze Mensch und seine Stimme in die Selbstregulation und damit in die Heilung gehen kann. Es können erworbenen Kompensationsmuster der Stimme erarbeitet und ihre Bedeutung verstanden werden. Erst dann können sie bewusst losgelassen werden. Die liebevolle Begleitung der Klienten in diesem Erkenntnisprozess ist Aufgabe des ganzheitlichen Stimmtherapeuten. Die Arbeit an inneren Blockaden und körperlichen Symptomen ist notwendig, um in einen reinen, unwillkürlichen Klang der Stimme zu gelangen.¹ Dies gelingt dadurch, dass rational-interpretierendes Denken anzuhalten und in andere innere Bereiche bzw. Räume vorzudringen. Die Aufgabe des Therapeuten ist es, den Raum zu halten in absichtsloser Gegenwärtigkeit, damit der Klient bewusst mit dem in Verbindung kommen kann was ist. Dafür ist eine entspannte Fokussierung des Bewusstseins Voraussetzung, um in ein aktives Beobachten zu wechseln. Der Therapeut versucht den Klienten in einen Zustand des Verbunden-Sein mit sich zu bringen. Dadurch entsteht Raum, durch den sich etwas Neues entwickeln kann und tiefgreifende Wandlungsprozesse initiiert werden können. Diesen Raum als Therapeut bzw. Prozessbegleiter zu halten, bedeutet einem Menschen die

Möglichkeit zu schenken, seine Gefühle in einem wertungsfreien Raum auszudrücken und ihn in seine wahre Größe führen?²

2.2 Traditionelle Heilsysteme und das Zentrum unserer Wahrnehmung

Die traditionellen Heilsysteme haben den gemeinsamen Kern des bewussten Verbindens mehrerer Ebenen (körperliche, seelische, geistige), mit dem Anliegen die Balance der Welt(en) aufrecht zu erhalten bzw. wieder herzustellen. Sie setzen sich in erster Linie mit Beziehungen auseinander und versuchen diese gesund zu gestalten und zu halten. Das sind Beziehungen zur Außenwelt und Beziehungen im Inneren des Menschen. Ein erster Schritt in der traditionellen Heilarbeit ist die Öffnung des Raumes, um feine Wahrnehmungen zu empfangen und in Kontakt zu treten, zu den Energiefeldern und Schwingungen, die in uns und um uns wirken. Es entsteht ein Eintauchen in eine andere Sphäre des Bewusstseins, einen Raum, wo wir uns neu wahrnehmen, ausrichten und empfangen können. Dadurch entstehen Wandlungsprozesse im Denken und Handeln des Menschen. Der Ansatz der traditionellen Heilarbeit deckt sich mit dem ganzheitlichen Ansatz in der Stimmtherapie. Denn auch hier wird ein Wandlungsprozess auf Ebene von Körper, Geist und Seele angestrebt.³ Das Konzept der „Psychosynthese“ von Roberto Assagioli unterstützt ebenfalls die Notwendigkeit der Verbindung zum (inneren) Raum. Seine philosophische Denkschule versteht Körper, Geist und Seele als biogenetisch-spirituelle Einheit. Sie ist eine Form der transpersonalen Psychotherapie, die von dem italienischen Psychiater und Psychoanalytiker Roberto Assagioli (1888–1974) entwickelt wurde. Assagioli legte großen Wert auf die Aspekte des Willens, die Verantwortung für das eigene innere Wachstum und die Verbundenheit aller Menschen miteinander und mit einer höheren Macht. Die Psychosynthese nimmt eine transformierende Haltung ein. Sie betrachtet Probleme als eine Entwicklungsreise und spricht von Ressourcen und Lösungskompetenzen, die in einem jeden Menschen schon angelegt sind. R. Assagioli nennt das unser persönliches Zentrum, unser Zentrum der Wahrnehmung und des Willens. Er spricht von einem Ort (einem Raum) in uns, der bei aller Turbulenz unseres Lebens, wie das innere Auge eines Hurricans still und unberührt bleibt. Wo der Mensch selbst das Zentrum seiner Wahrnehmung ist!⁴ Dieses Konzept unterstreicht die Notwendigkeit des Verbindens zum inneren Zentrum des Menschen, ohne die eine Weiterentwicklung nicht möglich wäre.

2.3 Die Bezeichnung des Raumes im Yoga und Ayurveda

Äther ist eines von fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) und kann mit "Raum" übersetzt werden. Im Yoga und Ayurveda wird das Bewusstsein als Energie verstanden. Diese Energie manifestiert sich demnach in 5 Grundprinzipien als Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Laut einer der sechs klassischen Systeme der indischen Philosophie werden diese 5 Elemente durch bestimmte Eigenschaften gekennzeichnet. Dem 5. Element Äther wird der Entstehung und dem Ton zugeordnet. Wir können hier also die Verbindung knüpfen zur möglichen Entstehung von Ton, dem Wort oder einer Erkenntnis aus dem Äther heraus.

- Im Sanskrit wird Äther als Akasha bezeichnet. Akasha gilt auch als das abstrakte Prinzip des Raumes und folglich der Verbundenheit. Je nachdem wie wir uns verhalten oder selbst zum Ausdruck bringen, beeinflussen wir den inneren und äußeren Raum.
- Äther ist auch alles Subtile, denn auf der physischen Ebene meint Äther das gesamte elektromagnetische Spektrum und all das, was auf die physische Welt Einfluss nimmt, aber nicht Materie ist.
- Dem Äther wird außerdem die Fähigkeit zu hören zugeschrieben. Der Hörsinn gilt als besonders subtil und feinfühlig.
- Dem Element Äther verbirgt sich außerdem die Fähigkeit der Verbindung, der Weite und des Aufgehoben seins in einem höheren Ganzen.
- Gehen wir von den sieben geläufigen Hauptchakras der indischen Leere aus, ist Äther das Element des Kehlkopfchakras („Vishudda Chakras“). Äther beinhaltet auch die Fähigkeit der Sprache, der Kommunikation und des Ausdrucksvermögens.
- Er ist nicht mehr atomar aufgebaut und durchdringt das gesamte Universum. Deswegen betrachtet man dieses Element, als die physische Repräsentanz des allgegenwärtigen Göttlichen.⁵

2.4 Die Verbindung mit dem heiligen Raum

Äther steht für den Raum, die Atmosphäre, die Umgebung, in der sich der Mensch befindet! Das Äther Element ist auch eine von fünf Prana (Lebensenergie) Quellen. Wenn folglich eine Verbindung mit dem Äther stattfindet, können wir nach der indischen Lehre behaupten, dass auch eine Verbindung mit der göttlichen (heiligen) Energie stattfinden kann. Es ist in dieser Verbindung ebenfalls möglich, die stille, innere Welt zu betreten, in der Heilung erfahren werden kann. Eine wichtige Übung, um sich mit dem Äther (Raum) zu verbinden, ist in die Meditation zu gehen und Stille zu finden. 2013 fanden Forscher heraus, dass sich bei Mäusen neue Nervenzellen bilden, wenn sie zwei Stunden lang von Stille umgeben sind. Vor allem in der Hirnregion, die für Konzentrations- und Gedächtnisleistung verantwortlich ist, nahm die Zahl der Neuronen zu. Sie wurden schnell mit anderen Nervenzellen verknüpft und konnten ihre Funktion aufnehmen.⁶ Neben der Meditation können auch Yoga, Atemübungen oder ganz besonders Stimmübungen (tönen, singen, sprechen) die Verbindung zum Äther unterstützen.

Dieser Raum, diese Verbindung wird von den indigenen Völkern der Inka, der „heilige Raum- „Viracocha“ genannt. Sie arbeiten mit ihrer Heilarbeit in diesem heiligen Raum und öffnen ihn vor ihrer Arbeit durch bestimmte spirituelle Rituale und Gebete. Zum Schluss ihrer spirituellen Arbeit schließen sie den heiligen Raum wieder. Sie nennen es, die Heilarbeit kann wirken im „Viracocha“ („the creator god of the incas“). Sie rufen dazu die Kräfte der 4 Himmelsrichtungen, die Kräfte von Mutter Erde und Vater Himmel. Sie geben zum Schluss ihrer Sitzungen diese Energie wieder frei, um wieder zu den 4 Richtungen der Erde zurückzukehren. In ihrer Tradition gilt alles als „beseelt“, also lebendig.

Auch in der Yogapraxis wird durch spirituelle Praxis ein heiliger Raum geschaffen, der heilig ist und der spirituellen Arbeit gewidmet ist. Es ist ein Raum, der rein, göttlich, heilend und sicher ist. Der heilige Raum wird immer gereinigt und gepflegt mit der Idee, dass nur positive Energie zugelassen wird und dass alle Dinge, die in diesem Raum geschehen, dem höchsten Wohl dienen und niemandem schaden.⁷ Dieser heilige Raum kann ein Ort sein, um sich mit der eigenen persönlichen Kraft zu verbinden bzw. mit dem Äther, dem Viracocha oder der göttlichen Energie.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie man sich einen solchen eigenen Raum schaffen kann oder sich mit ihm verbinden kann. Abby Cahoon schrieb dazu: „Wenn wir einen heiligen Raum außerhalb von uns selbst

schaffen und die Beziehung zwischen dem Raum und dem Selbst überbrücken, wird er den Heiligen Raum und die Verbindung, die wir mit dem Kern von uns selbst und dem Universum haben, verstärken.“⁸ Für den therapeutischen Prozess, ist es unabdingbar, dass der Therapeut/ Begleiter präsent sein kann, in dem Prozess der gerade stattfindet. Dies kann er nur, wenn er selbst in Verbindung mit seiner inneren Kraft steht und im Moment frei sein kann von inneren Verstrickungen. Um diese innere Freiheit und Verbindung zu erlangen, kann die Einrichtung eines eigenen heiligen Raumes für die persönliche oder auch für die berufliche Praxis von Vorteil sein. Er kann dem Verbindungsuchenden dabei helfen, sich zu zentrieren und von belastenden Gefühlen und Gedanken zu befreien. Die Aufgabe des Therapeuten ist es außerdem, einen wertungsfreien Raum zu schaffen und diesen Raum zu halten. Es gibt eine Liste mit praktischen Tipps, wie man einen dauerhaften, heiligen Raum schaffen und ihn reinigen kann, so dass positive Energien ein- und ausströmen können und sich keine schädlichen Energien ansammeln können, auf der Internetseite Zauber-Magie.de⁹

2.5 Die Verbindung mit dem heiligen Raum

Eine geeignete Definition von „Raum halten“ findet man bei Thomas Hübl. Er sagt: „Den Raum halten heißt, dass man die Fähigkeit entwickelt hat, den Inhalt der gegenwärtigen Erfahrung im Zeugenbewusstsein erleben zu können.... Gegenwärtig heißt, nicht von der Vergangenheit überlagert zu sein. Das bedeutet, dass wir nicht präsent sein können in dem was jetzt gerade stattfindet, sondern es tauchen Inhalte auf, die nicht aus diesem Moment stammen und die die Wahrnehmung dieses Moments verzerren. Dann besteht die Gefahr im Therapieprozess reaktiv verwickelt zu reagieren und wir sind nicht „zu einer Antwort fähig“ (engl.: responsibility - ability to respond). Sind wir es jedoch, können wir es gleichsetzen mit Prozessbewusstheit. Diese setzt das Halten des Raumes voraus¹⁰ Gegenwärtig zu sein und nicht von der Vergangenheit überlagert zu sein, erfordert demnach eine Klärung der eigenen inneren Welt durch ständige Bewusstseinsprozesse und eine spirituelle Praxis! Der Fokus sollte im Therapieprozess ganz beim Klienten liegen. Nach Thomas Hübl und dem „World Process“ können wir das Raum halten auf

einen in sich selbst bewussten Moment herunterbrechen, auf ein Prozessbewusstsein sozusagen. Dies besteht aus dem Zeugenbewusstsein, der Möglichkeit reaktiv zu sein und der Fähigkeit zur Antwort. Wir können nur dann für andere Menschen den Raum halten, Zuhören und Zeugen sein, wenn wir selbst dabei innerlich präsent sind und an unser eigenes fühlendes Selbst angebunden sind. Dies schafft die Voraussetzung um Wandlungsprozesse für Klienten zu ermöglichen.

Wie kann ich den Raum halten als Therapeut und was braucht es dafür? Nach Adam Brady: „Raum halten ist ein bewusster Akt der Präsenz, der Offenheit, des Erlaubens und des Schutzes dessen, was ein anderer in diesem Moment braucht. Den Raum halten ist eine Praxis, in der du als eine Art von Gefäß dienst, in dem eine Wandlung und Transformation stattfinden kann. Es ist ein kraftvolles Geschenk der Präsenz, dass du anderen durch die Qualität deiner Aufmerksamkeit schenken kannst.“¹¹ Das Halten von Raum beinhaltet mehrere spezifische Qualitäten des bewussten Umgangs mit anderen. Die Eigenschaften von Raum halten und wie man die eigenen Fähigkeiten für andere Raum zu halten vertiefen kann, sind im Einzelnen:

- Sicherheit (das Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens vermitteln, eine(n) Umgebung/Raum schaffen, in der(m) sich alle vor Gefahr und Schaden geschützt fühlen), bei allem was gesagt oder getan wird, Vertraulichkeit, Transparenz und Unbedenklichkeit authentisch gewahrt wird
- Sich selbst zurücknehmen (sich anderen zur Verfügung stellen und ihnen zum großen Wohl zu dienen, persönliche Anliegen sind nicht Teil des Prozesses, demütig sein)
- Aufmerksamkeit (die volle und ungeteilte ist ein großes Geschenk für andere Menschen, ein tiefes Bewusstsein für die Situation zu haben, Stuart Wilde bezeichnet dies als „Stille Kraft“, dies öffnet die Tür für andere, dass sie sich selbst sehen)
- Übung der Akzeptanz (der Moment ist so wie er ist, die Erlaubnis für eine Person oder Gruppe zu empfinden, was sie empfinden, sich zu erlauben das zu sein, was sie gerade brauchen, zulassen, dass die Erfahrung die Form annimmt, die sie annehmen wird, ohne es vorher zu wissen oder kontrollieren zu können)
- Nicht urteilen (Halten von Raum ist ein neutraler Prozess, solange du nicht das durchgemacht hast, was der andere durchmacht, wirst du seine Gefühle nie ganz verstehen, da zu sein ist genug)
- Mitgefühl (ist eine wesentliche Eigenschaft, den anderen so anzunehmen wie er ist, ist ein Akt des Mitgefühls an und für sich, in vielen Fällen kann

eine freundliche und liebevolle Präsenz ein tiefes Gefühl der Erleichterung und Annahme hervorrufen, das den Schmerz des anderen lindert)

- Dabei sein – Anteil haben (die Rolle des Betrachters, des Zeugen, des Beobachters einnehmen und dabei den Raum zu halten)
- Raum halten als Praxis (du dienst als eine Art von Gefäß, in dem die Wandlung und Transformation stattfinden kann, ein Geschenk der Präsenz, durch die Qualität der Aufmerksamkeit)

2.6 Der COACH State und die Wirksamkeit der kollektiven Intelligenz

Auch in der NLP Coachingpraxis wird von einer Verbindung mit einem großen Ganzen gesprochen, durch die es zu einem Wirkungsprozess kommen kann. Den Begriff „COACH State“ hat 2010 Robert Dilts in seinem Buch "NLP II. The Next Generation. Enriching the Study of the Structure of Subjektive Experience" eingeführt. Seiner Ansicht nach, wird der COACH State zu Beginn eines Coachings bewusst herbeigeführt. Er geht davon aus, dass wenn der Zustand erreicht ist, der Coach mit dem Couchee in Austausch tritt und dabei eine kollektive Intelligenz wirksam wird, die dann das Coaching begleitet. Der Coach kreiert einen Raum in dem alles willkommen ist. Eine geistige Haltung, in der er dankbar ist für das was kommt.¹²

- Centered / zentriert: Der Coach ist in seiner somatischen Quelle zentriert (Mittelfingerbreite unterhalb des Bauchnabels/im Daoismus das untere Dantian)
- Open / offen: Der Coach ist offen im Herzbereich.
- Aware / bewusst aufmerksam: Der Coach nutzt alle Sinne. Die Bewusstheit beginnt im Kopf, dehnt sich jedoch auf den ganzen Körper, später über diesen hinaus aus.
- Connected / verbunden: Der Coach ist verbunden mit allen seinen Ressourcen, nicht nur dem Verstand, auch den gefühlsmäßigen Ressourcen und dem ihm umgebenen Feld.
- Holding / haltend: Der Coach kreiert einen Raum in dem alles Willkommen ist.

2.7 Das Quantenfeld und sein großes Heilpotential

Die zwei Themenschwerpunkte des derzeitigen Wassermannzeitalters (Astrologie) sind Energie und Information. Vielleicht steht dies in Verbindung mit dem starken, allgemeinen Interesse an dem Thema, das Quantenfeld. Es gilt als intelligentes, schöpferisches Feld, das mit enorm viel Energie und Potential aufgeladen ist. Es ist omnipräsent und an jedem Ort im Universum verfügbar. Deepak Chopra sagt: „Genauso wie die Natur erblüht und sich in wahrhafter Schönheit zeigt, erblüht auch der Mensch, wenn diese Kraft durch ihn strömt.“ Auch die heutige Astrophysik hat die enorme Bedeutung der kosmischen Energie entdeckt. So haben Messungen zur beschleunigenden Expansion des Universums ergeben, dass lediglich 5% sichtbares Universum ist, 25-30% sind unsichtbare Elementarteilchen und zu etwas 65-70% besteht das Universum aus Raumenergie.¹³

Es ist also nicht zu verleugnen, dass es sie gibt und wir von ihr umgeben sind und wir ein Teil von ihr sind. Und weiter heißt es: „Wir wissen, dass das Quantenfeld von Energie und Information höherer Rangordnung ist und dadurch Vollkommenheit und Ordnung schafft. Wenn der Mensch durch bewusste Wahrnehmung des Augenblicks oder Rückzug in die tiefe Stille in Berührung mit dem Quantenfeld kommt, stellt letzteres eben diese Ordnung und Perfektion wieder her. Die Folge ist das In-Gang-setzen eines wunderbaren Heilungsprozesses auf allen Ebenen. Und eine Veränderung hin zum Positiven wird möglich. Je mehr und öfter Sie nun mit den energetischen Informationen des Quantenfeldes in Berührung kommen, umso größer wird auch sein positiver Einfluss auf Sie sein.“ Auch der Arzt Klaus- Dieter Platsch beschreibt in seinem Buch, dass er „als Arzt und Mensch selbst ein Gefäß der Heilung ist – und dass die Patienten und Patientinnen ebenfalls ein solches Gefäß ihrer eigenen Heilung sind. Durch das, wie der Begegnung mit und zwischen uns geschieht etwas, das heilsam ist und ganze Heilungsprozesse auslösen kann. ... Jede medizinisch notwendige Behandlung kann nur greifen, weil wir dieses innewohnende Heilungspotential in uns tragen. Je mehr wir uns dem öffnen können, desto heilsamer kann auch eine medizinische Behandlung sein.“¹⁴

3. Möglichkeiten der Bearbeitung

3.1 Übungen für den Therapeuten um den Raum zu öffnen

Die Schritte um in den COACH State zu gelangen nach Robert Dilts:

1. fest auf dem Boden stehen
2. auf die vertikale Achse achten - die Wirbelsäule ist entspannt und gerade
3. Aufmerksamkeit auf das untere Dantian richten - hineinatmen - „Ich bin zentriert“
4. Aufmerksamkeit auf den Oberkörper ausdehnen - Herz öffnen - hineinatmen - „Ich bin offen“
5. Aufmerksamkeit auf den Kopf ausdehnen - in die Mitte des Kopfes atmen - „Ich bin aufmerksam“ „Ich bin bewusst“ „Ich bin wach“
6. die Verbindung aller Zentren spüren
7. die Bewusstheit über den Körper ausdehnen - Erde - Himmel - Verbindung zum Größeren Selbst
8. den Raum kreieren/wahrnehmen in dem alles Willkommen ist, „Willkommen“ dabei bleiben die Augen offen und halten die Verbindung zum Coachee
9. die Verbindung zum Coachee intensivieren (laut oder innerlich: „Ich bin hier“ - „Ich sehe Dich“ - „Es ist gut Dich zu sehen“ - „Willkommen“)
10. der Verbindung zum Coachee bewusst werden - im Raum die natürliche Resonanz spüren
11. spüren wo die Verbindung ist, was ist gleich - auf die Herzkohärenz achten - das Gefühl der Dankbarkeit integrieren
12. spüren - was ist unterschiedlich in der Verbindung zum Coachee und was kann der gegenseitigen Unterstützung dienen – Synergie
13. Emergenz als Folge der Interaktion zwischen Coach und Coachee kann sich zeigen, Neues kann entstehen Innovation ist möglich - die Gesamtheit ist mehr als die Summe ihrer Teile

3.2. Bewusstseinsarbeit mit dem Klienten

Übung 1: Fokussing eines Symptoms (dem Symptom eine Stimme geben)

Übung 2: Teileinterview mit welchem Erlebnis der Vergangenheit ist das Symptom verknüpft?

Übung 3: EVA- Emotional verbundenes Atmen, Wie geht es mir? Welche Gefühle sind da?

Übung 4: Familiengespräch, „Stühlestellen“, Gesprächspartner und Setting wählt der Klient selbst, die Stühle stehen für die Familienmitglieder, Thema

aufnehmen aus dem Vorgespräch oder anderen Sitzungen, Stühle aufstellen, Teilnehmer imaginär zur Tür hereinholen, Gesprächsbegleitung als Mediator, der Klient spricht sein Thema aus gegenüber den Familienmitgliedern, sagt, wie der Gegenüber reagiert und was er sagt, wie er sich fühlt, braucht er oder sein Gegenüber noch etwas? Soll jemand hinzukommen? Teilnehmer verabschieden, hinausbegleiten, auswerten.

3.2.1 Klangarbeit

VORÜBUNGEN

Übung 1: Stimme aufwärmen, in den Körper kommen, seufzen, schütteln, ausgehend von den Knien, Kiefer öffnen, atmen, Laute zulassen, Ton kommen lassen, Ton von unten nach oben ziehen, von oben nach unten, auf Bw, Br, Ng, auf unterschiedlichen Lauten ausatmen (pf, th, ps,ksch,),dazu Handbewegungen.

Übung 2: gemeinsame Atemübung zum Atemvolumen (Ein- und Ausatem) vergrößern und Puls verlangsamen, zentrieren, es wird ein Abstand 1 zw. den Händen gehalten, die Breite des Abstandes atmet man ein und genauso lang aus, dann wird der Abstand vergrößert 1 auf 2, man atmet doppelt so lang ein und gleich lang aus, nicht die Atempause vergessen, den Abstand vergrößern bis zur 10 oder 12.

Übung 3: Hände auf den Bauch und das Herz legen, summen auf Mmh, öffnen auf einen beliebigen Vokal, neu summen auf Mmh, die Töne verweben sich, wir spinnen ein Netz und verbinden uns über den Klang, öffnen auf den Vokal, erst Selbstverbindung, dann Verbindung mit dem anderen („die Klangschale“).

HAUPTÜBUNGEN

Übung 1: der Klient drückt sein Gefühl über den Gibberischgesang aus, über die Chakra-Vokal-Flöte in den Gibberischgesang führen oder die Übung „der Körper als Instrument“, der Klient ist das Instrument und vertont sein Gefühl, hervorgerufen durch leichte Berührungen am Oberkörper durch den Therapeuten, jeder Ton eine Bewegung, übergehen zu Silbenformung bis hin zu Gibberisch und Melodie.

Übung 2: beginnen zu tönen auf Vokalen, welcher Vokal ist vorherrschend und warum? mit dem Gefühl tönen, sprechen oder singen, die Emotion vertonen, einen Text wütend (aus)sprechen, ein Lied wütend singen.

Übung 3: bei erhöhter Stimmlage, unerfüllte Aufmerksamkeit des Vaters, was hört sich männlich und kraftvoll an meiner Stimme an? Wo sitzt sie im Körper? Wunschqualitäten als Mann? Welche sind es? Welchen Ton haben sie?

Körperpunkt finden, von da aus verbinden, Klangsensorische Übungen aus dem Harazentrum heraus, auf U-O-U tönen oder U-A-U.

Übung 4: Töne verbinden (auch mit der Zunge heraus) auf Ä (E und A, Herz und Kehlkopf-chakra wirken zusammen, den Ton in den Körper fallen lassen, der Klient bzw. sein Körper (Säule, horizontal) wird selbst zur Form für seinen Ton.

FORM

Übung 1: das eigene Mantra entwickeln, z.B. entsteht das gesungene Mantra „Ich vertraue mir.“ oder „Ich achte auf meine eigenen Gefühle.“

Übung 2: z.B. selbstgeschriebenen Brief an die Eltern, ein Gedicht (z.B. aus „Ein neuer Anfang“, Gedichte und Geschichten vom Loslassen und Neubeginnen, Insel Verlag, Erste Auflage, 2022)

Übung 3: ein Lied, z.B. „I did it my way“ (Frank Sinatra), „Stormy Weather“ (Etta James), „I’m feeling good“ (Nina Simone)

4. Persönliche Erfahrungen und Gedanken

In den letzten Jahren habe ich selbst an unterschiedlichen Therapien, Seminaren und Workshops teilgenommen. Manches Mal erlebte ich eine tiefe Verbundenheit und innerliche Bewegung, manches Mal nicht. Ich fragte mich daher, was es ist, was diese Prozesse in mir bewegt. Warum gab es Situationen, die diese auslösten und andere, die mich unbewegt sein ließen. So habe ich mich immer wieder gefragt, was wirklich den Unterschied ausmacht. Nach einiger Zeit habe ich verstanden, dass es um die innere Berührung geht. Um ein inneres aufschließen und sich berühren lassen. Den Weg dahin bereitet mir der Therapeut, erfolgreich oder vergeblich. Er hilft mir in Verbindung zu kommen mit mir selbst und mich zu öffnen. Er spannt ein Netz mit mir, um diesen inneren Ort (wieder) zu spüren. Ob dies dem Therapeuten oder Workshopleiter gelingt, hängt meiner Meinung nach davon ab, ob er oder sie die Fähigkeit besitzt mit mir in eine wahre Beziehung zu treten, die frei ist von Vorurteilen oder Bewertungen. Wo ich nur sein darf und alles sein darf. Da fühle ich mich aufgehoben und angekommen. Da darf ich wirklich sein. Da kreierte er oder sie einen Raum, der all dies möglich machte und ich so mutig sein konnte, um Neues zu erleben und anzunehmen. Häufig denke ich dabei an Jesus, der seine Hand ausstreckt. Viele Begriffe berufen sich in ihrer Existenz auf ein Konzept der alldurchdringenden Lebensenergie, die Heilungsprozesse auf allen Ebenen zulässt.

Meinem Verständnis nach ist diese Energie die Liebe und es gilt sich mit ihr zu verbinden um Heilung, Erkenntnis und Wandlung zu erfahren. Liebe bedeutet für mich in Verbindung zu sein. Sei es als raumhaltende Person oder raumnehmende Person. Ich sehe mich folglich als Heilarbeiterin in der ganzheitlichen Stimmtherapie, die eine besondere Fähigkeit ausgebaut hat, die Verbindung mit „dem Raum“ und mit „dem Menschen“ zu knüpfen, damit Erkenntnisprozesse angeregt werden können. So ist Heilung für mich gleichzusetzen, mit der Schaffung von Verbindung.

5. Quellenverzeichnis

- 1 K. Grassmann, Stimmschule am Ammersee, Unterlagen Ausbildung zur ganzheitlichen Stimmtherapeutin, 2023
- 2 Mymonk, Ti, 2023, Podcast <https://mymonk.de/die-4-raeume-deines-lebens-bist-du-unausgeglichen/>
- 3 Christine Stadlbauer, „Wer möchte nicht ins Paradies?“, Diplomarbeit, Wien 2012 S.66, <https://core.ac.uk/download/pdf/17184416.pdf>
- 4 Deutsche Psychosynthese Gesellschaft e.V., Köln 2023
<https://www.psychosynthese.de/auf-einen-blick/dr-roberto-assagioli/>
- 5 Äther erläutert vom Yogastandpunkt, <https://wiki.yoga-vidya.de/%C3%84ther>
- 6 Wainando Meditation und Sinnreisen, Stille > Wirkung aufs Gehirn > Wissenschaft & Forschung (wainando.de)
- 7 Abby Cahoone, 2018, <https://transinformation.net/einrichten-deines-heiligen-raums-und-die-kultivierung-der-verbinding-zu-ihm/>
- 8 Reichliche Erde, 2015, <https://zauber-magie.de/5-einfache-moglichkeiten-heiligen-raum-zu-schaffen-reichliche-erde/>
- 9 Thomas Hübl, World Process, <https://thomashuebl.com/de/den-raum-halten/>
- 10 Adam Brady und Ergänzungen; <http://zen-suedpfalz.de/achtsamkeit/raum-halten/>
- 11 Der Begriff „COACH State“ von Robert Dilts in seinem Buch: "NLP II. The Next Generation. Enriching the Study of the Structure of Subjective Experience" 2010
- 12 COACH State, https://nlpportal.org/nlppedia/wiki/COACH_state
- 13 Newsage online, Energie aus dem Quantenfeld, David Chopa, <https://www.newsage.de/2011/09/energie-aus-dem-quantenfeld/>
- 14 Mike Kauschke, Buchtipp: Klaus-Dieter Platsch. Heilung als schöpferischer Prozess: Wo Körper und Geist sich treffen, Fischer & Gann 2020) <https://ethik-heute.org/heilung-geschehen-lassen/>

Weiterführende Links

Rüdiker Dahlke: Der verbundene Atem [Video](#)

ATEMverein Deutschland e.V.: Weitere [Atemübungen](#)