



von Claudiha-Gayatri Matussek

## Unsere Sprache entsteht im Wir und Gegenüber

Unsere Stimme bahnt den Weg zu unserer Sprache. Es geht vom Klang zu Bild zu Wort. Im Hören und Fühlen, im Sich-Bewegen und Schauen entdecken wir Menschen Formung, Begreifen und Begriffe.

Wenn alles gut geht oder mindestens das Meiste, können wir im ‚Wir und Gegenüber‘ unsere Sprache am schönsten leben. Wenn das Miteinander nicht geht, gibt’s verwirrte Zustände und Blockaden: zwischen Ja und Nein, zwischen Hinwollen und Wegwollen. Im Konflikt: Dabeisein? Nicht dabei sein? Die ewige Frage bleibt: Sein oder nicht sein ...

Die Stimme leidet, wenn die für das Sprechen notwendige Hör- und Bewegungsfähigkeit blockiert ist. Harmonischer Sprachfluss ist Stimmfluss in Balance. In meinem Artikel zeige ich auch Wege zur Lösung und Befreiung auf: wie das Urwort AUM Heilsames im ‚Wir und Gegenüber‘ geben kann. Balance auf allen Ebenen ist aber nur im Einklang mit dem Nervensystem zu erreichen. Das gesamte Nervensystem, besonders der Vagusnerv mit den Teilen Sympathikus und Parasympathikus, strukturiert sich bereits während der Zeit unseres körperlichen Werdens in der Mutter. Wenn es dort schon, durch welche Umstände auch immer, beeinträchtigt wurde, kann es später dennoch zur Befreiung und Neuordnung finden. Das ist das Wunderbare an unserer Evolution: Alles darf sich entwickeln, Lösungen finden und Neues erkunden. Unsere Sprache wird zur heiligen Helferin, wenn sie mit dem eigenen Stimmklang und mit allen Sinnen in achtsam bewusste Verbindung tritt. In diesem Sinne reisen wir nun durch die Sinne: für ‚unse-

re Sprache‘. Zuerst einmal schauen wir: Das Fenster öffnet sich. Der Blick begibt sich von innen nach außen in die erste Anschauung: vom Bild zum Wort zu den Buchstaben.



Gerade habe ich das Memory-Spiel fertig gestaltet. Die Bilder des Spiels sind mir zum Augenschmaus geworden. Auf jedem Bild zeigt sich ein Etwas, das als Wort in die Sprache genommen werden kann. Die Anfangsbuchstaben der Worte habe ich passend zu den Abbildungen auf die Kärtchen gesetzt. Mit A beginnt’s, ab da klingt’s weiter! Das Ganze ist als inspirierendes Geburtstagsgeschenk gedacht: Am 1. August wird mein ältester Großneffe sechs Jahre. Nach dem Sommer kommt er

in die Schule. Seine Sprache ist im ‚Wir und Gegenüber‘ mit meiner Nichte und ihrem Schweizer Mann entstanden. Sein Geburtstag findet wunderbarerweise immer am Schweizer Nationalfeiertag statt: D und CH feiern bei uns zusammen.

Von seinem Vater und seinen Schweizer Großeltern kennt er den auch von mir so geliebten Klang des Schwyzerdütsch. Ich möchte sagen, er wächst zweisprachig auf: Deutsch-oberboarisch und Züritütsch. So wie auch ich aufgewachsen bin: Münchnerische Mutter, Berliner Vater, zwei Klang- und Sprachmentalitäten.

Sobald mein Großneffe etwas anfassen und anschauen konnte, tastete er sich blättern durch unsere alten Kinderbücher. Er liebt es, wenn seine Oma – meine Schwester – ihm vorliest. Er liebt es zuzuhören, sich auf die Geschichten einzulassen. Er liebt es, Fragen zu stellen und von seinen Entdeckungen zu erzählen: da draußen auf dem Land, im schönen Chiemgau, wo viel Natur ist. Kuhweiden und Pferdekoppeln sind überall anzutreffen. Es gibt Wiesen, Waldstücke, Berge, geheime und weniger geheime Pfade zum Spazieren, zum Radln, zum Rennen und Fangsterl spielen.



Erst kommt der TON, der Laut. Die Wortgebilde folgen. Ich erinnere mich an einen der ersten Spaziergänge mit ihm und meiner Schwester durch die Lindenallee und den Wald. Noch konnte er nicht von allein ins Sitzen kommen. Im Kinderwagen lauschte er uns und den Geräuschen um sich herum. Seine wachen Augen nahmen alles in Betracht. Er begann, unsere Stimmen nachzumachen. Er entdeckte die Töne seiner Stimme. Er versuchte sich an bestimmten Lauten. Seine Mundwerkzeuge, Lippen, Wangen, Kiefergelenke übten sich in die formende Richtung von Vokalen und Konsonanten.

Seine Hände wanderten immer wieder zu den Lippen. Wenn ein TON herausgeflogen war, griffen seine Hände nach dessen Verklingen in den Raum. Seine

Gesten sprachen in ihrer nonverbalen Sprache: „Ich habe gefühlt, dass da etwas aus mir herauskommt! Ich habe es auch gehört! Wo ist das denn jetzt hingeflogen?“ Staunend blickte er dem Klang seiner Lautgebung hinterher, um dann, wie nachfragend, auch auf uns zu schauen. Mein Herz strahlte. Seine Selbstentdeckung im Fühlen, Hören und Schauen war mir das schönste Sonnenlicht des Tages.

Ein paar Monate früher, bald nach seiner Geburt, hatte ich extra für eine Woche Ferien am Chiemsee gemacht, um in der Nähe der Familie zu sein. Als ich ihn das erste Mal in den Arm nehmen durfte, als winziges Bübchen, tauchte er tief in mein Herz hinein. Es war, als würde er vom Himmel heruntersinken.

Jeder Entwicklungsschritt, den er macht, empfinde ich als ein neues Lebenswunder. Seine nächsten Entwicklungsschritte wird er nun bald auch mit der Schule machen, mit allen Herausforderungen, die da auf ihn warten: schreiben, lesen, rechnen, musizieren, turnen, miteinander gut auskommen, vor die Klasse treten, mit den Lehren und den Lehrern gut auskommen.

Ich wünsche ihm beste und wertvollste Erfahrungen mit allen Gegenübern, am besten im harmonisch kreativen Wir.



Für das Memory-Spiel habe ich das deutsche Alphabet gewählt. Zu jedem Buchstaben gehört ein Bild. Es geht vom Apfel bis zur Ziege. Zum X habe ich ein Xylophon gesetzt. Der eine oder andere Baum ist an seiner Plattform oder seiner Frucht zu erkennen.

Da mein Großneffe im Sternzeichen Löwe geboren ist, zeigt sich dieses Tier majestätisch zum L. Zum J passte mir die Jesusstatue von unserem Ashramtempel in Südindien. Beim M kann er die Maria von Medjugorje sehen. Zwei weitere Bilder sind wie beim X nicht direkt aus der Natur: C für Café und G für Glocke, weil es in seiner Nähe, im nächsten Dorf, eine hübsche Konditorei mit Café gibt, wo man schön draußen sitzen kann, wo er gerne heiße Schokolade



trinkt und weil die Glocken der kleinen Kirche in seinem Heimatdorf die Stunden des Tages zählen.

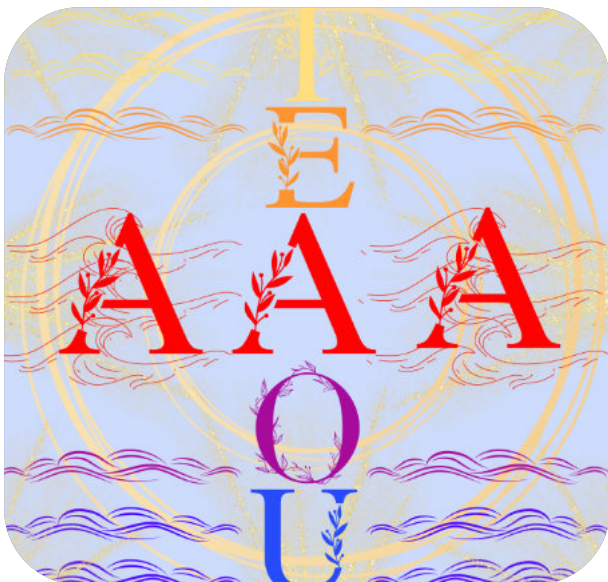
Wahrscheinlich kennt er schon alle Buchstaben, nur die eine oder andere Pflanze oder Blüte noch nicht. Als wunderbar Wissbegieriger dürfte er die Namen zu den Bildern aber bald draufhaben.

Wie er kann uns jedes Kind nochmal vor Augen und Ohren führen, dass auch wir eine eigene Sprachgeschichte haben. Wenn wir unsere eigenen Stimmwege hin zum Sprechen und Reden verstehen, können wir uns selbst und die kleinen Kinder besser verstehen. Auch wenn sie nicht alles mit Worten sagen, aber sie zeigen es: mit der Mimik, mit Mund-, Hand-, Fuß- und Kopfbewegungen, genauso, wie wir es einmal taten.

Wir alle kommen vom Fühlen und Hören, dann schauen wir. Wir freuen uns am Erkennen. Buchstaben, Worte und Bilder finden sich in uns zusammen. Ohne Fassen und Tasten ginge das alles nicht. Wenn sich das Wortbegreifen im Klang und das Formen von Lauten immer besser ineinanderfügen, einigen sich Kopf und Körper. Unser Herz kann sich mit unserer Stimme auf unsere Zunge erheben. Unsere Stimme wird zum Herzlicht im Sprachausdruck. Stimme und Sprache dürfen zur Herzensangelegenheit werden. Für das ‚Wir und Gegenüber‘ von Herz zu Herz.

Ich machte mir Gedanken, wie das Aufdecken der Kärtchen, wenn er das Spiel mit seinen Eltern und Großeltern spielt, zum farbenfrohen Gemälde wird. Die Buchstabenreihe von A bis I ist auf rotem Grund, die folgenden Buchstaben J bis R sind auf blauem Grund. Von S der Sonnenblume geht's bis zur Ziege auf Hellgelb. Da die Gestaltungsvorlage für zweiundsiebzig Kärtchen gedacht ist, habe ich noch die Zahlen 1 bis 10 dazugefügt. Sie sind auf jeweils etwas andersfarbigem Hintergrund mit der passenden Punktzahl.

Bei der Gestaltung tauchten immer wieder neue Bildformationen in mir auf. Ich bin gespannt, was die Farben der Familie während des Spielens sagen. Ob mein Großneffe Lust hat, auch die Farben zu benennen?



Vom Memory zur Erinnerung: Sprache ist nicht nur Info, sie ist auch Stimmungsdruck und Sprachmelodie. Die Sprachklangfarbe ist sogar wesentlich für die gute Erinnerung an Worte. Fällt dir zum Beispiel ein Wort nicht ein, kann es sich wieder einstellen, wenn der Klang eines darin enthaltenen Vokals zufällig in deiner Umgebung ertönt. Denn im Wort geben die Vokale den TON an: Mit ihnen tritt dann auch das Obertönige der Sprache in Erscheinung. Obertöne heißen die im Klang der Stimme mit-schwingenden Teilfrequenzen: Sie sind subtile Frequenzwellen im TON. Dazu erzähle ich noch etwas.

Vor vielen Jahren, an der Schauspielschule in Wien, hatten wir als wichtige Vorbereitung für die Bühne intensivsten Sprechunterricht. Nach dem Abschluss, mit dem ersten Engagement, wohnte ich in der Innenstadt. Jede Woche ging ich nun noch zu einem besonderen Sprach- und Gesangslehrer. Seine mächtige Altbauwohnung lag zwischen der K. u. K. Hofzuckerbäckerei DEMEL und dem berühmten Café Hawelka.

Für die sogenannten Vokalisieren begleitete mich der Lehrmeister auf dem Flügel, durch Vokale, Konsonanten und Wortgebilde. Die Vorlage zur farbig klingenden Ausdrucksweise war das Buch ‚Der kleine Hey‘. Seit über hundert Jahren ist das Buch der hochwertigen Klassiker für gutes Sprechen und Singen in deutscher Sprache.

Für die Vokalisieren musst du dich in den einzelnen Sätzen allein auf den vokalischen Klang konzentrieren. So folgen sie der TONleiter von TON zu TON. Das präzise Hinauf und Hinunter auf den TONstufen dient auch dazu, den Übergang zwischen Brust- und Kopfstimme geschmeidig zu machen. Sprechen und Singen kommen nun in schönsten Einklang: durch die beste Beweglichkeit von Mundwerkzeugen und der Hörflexibilität im Ohr.

Zur Klangübung der Hauptvokale A-E-I-O-U gibt es im ‚Kleinen Hey‘ die genialen Sätze: ‚Barbara saß nah am Abhang‘, ‚Es streben der Seele Gebete‘, ‚Spitzfindig ist die Liebe‘, ‚Oben thront der Nonnen Kloster‘, ‚Und durch zukunftsunklen Mund‘. Jeder Satz wird vom jeweiligen Vokal getragen.

Die Musik erwacht als Sprachmelodie im Sprechen. Es geht nicht mehr nur um Info. Unsere Sprache wird in ihrem Klang zum echten SprachTON-Begreifen.

Zu dieser Art des Begreifens passt das Wort ‚Intelligenz‘. Ursprünglich kommt es aus dem Latein. ‚Inter‘ und ‚legere‘ heißt: ‚zwischen‘ und ‚lesen‘. Er steht für: zwischen den Zeilen lesen.

Unsere Sprache als reine Klangbewegung zu erleben, dient der Einsicht in die Ebenen hinter den Worten. In diesem Sinne habe ich während meiner Wiener Zeit auch die Wienerische Sprachmelodie möglichst g’schmackig in meinen Sprachklang integriert. Dort ‚nur hochdeutsch bundesdeutsch‘ zu sprechen, klingt für Wiener Ohren nämlich äußerst gruselig und pieksig. Für ein allzu gradliniges Hochdeutsch gibt es dort den österreichisch passenden Begriff: piefchinesisch ...

Als ich später noch das OberTON-Singen und die Obertöne in der Stimme entdeckte, übte ich meine Lieblingssätze im obertönigen Sinne aus dem „Kleinen Hey“ weiter. Die Vokalisieren wurden so noch expliziter frequenzspezifisch. Für meine AVE-CD komponierte ich in diesem Klangsinne mit dem Wort ‚Kyrie Eleison‘.

In Zeitlupe verdeutlichte ich das Obertönige darin. Im Verlauf der beiden Worte, von schlichtem TON zu TON, wurde meine Stimme zum reinen Klanginstrument. Die beiden Worte habe ich so gedehnt, dass sie nicht mehr als Begriff, nur mehr als Sound wahrgenommen werden.

Der Zusammenhang zwischen den Obertönen und den Vokalen faszinierte mich: Wir alle könnten keinen einzigen Vokal sprechen oder singen, wenn wir das Obertönige in unserem Hör-Körperinstrument nicht irgendwoher kennen würden und gespeichert hätten. Das geschieht unbewusst – bereits zu der Zeit, wenn wir in unserer Mutter aufwachsen. Es ist das ursprünglichste, früheste unschuldige Horchen. Falls du es noch nicht ganz erfasst hast: Obertöne werden die Teilfrequenzen oder Sinuskurven genannt, die in einem natürlich erzeugten TON und Klang mitschwingen, zum Beispiel in den Saiten des Klaviers, der Geige, des Cellos. Auch der TON in der Stimme mit den Stimmbändern ist so ein natürlich erzeugter TON.

Man kann einer Stimme anhören, ob sie obertonarm oder reichhaltig an Obertönen ist. Eine depressive Stimme klingt zum Beispiel obertonarm. Sie enthält kein Klangstrahlen. Aber das Üben mit den Obertönen kann depressive Stimmungen vertreiben: Denn das Ohr und die Gehirnrinde lieben das Klangfunkeln derselben und wollen sich ihm öffnen.

In China heißen sie aus diesem Grund: Licht im Ohr.

Zur Musikalität mit Obertönen: Die Vokalreihe A-E-I-O-U lässt uns die Gesetzmässigkeit der Obertöne erkennen. Wenn wir Worte mit verschiedenen Vokalen auf nur EINEM TON tönen, erkennen wir: Der eine Vokal wirkt darin höher, der andere tiefer schwingend. I klingt hell, U klingt dunkel. Auch beim Lesen überträgt sich so die den Worten innewohnende Musikalität, gute Gedichte sind Sprachmusik. Joseph Freiherr von Eichendorff brachte es wunderschön auf den Punkt: „Der Dichter soll den Zauber lösen – Sieh zu, daß du triffst den rechten Klang.“

Besonders deutlich wird's, wenn du die geschmeidige – nicht hektisch getönte! – Abfolge von I nach U wählst, also I-E-A-O-U. Da geht es von den hohen Obertönen in I und E bis hin zum U mit den am tiefsten schwingenden Obertönen. Selbst jemand, der die Obertöne nicht kennt, kann das unterscheiden: I ist hell, U ist dunkel. A ist der offene Klang der weiten Mitte. Wenn der Mund am weitesten aufgeht, kommt das AAA heraus. Probiere es aus. Es ist nur wichtig, dass du dabei wirklich EINTönig bleibst, sonst wirkt die Übungsreihe nicht.

Zum weiten AAA: Nach der Geburt öffnen wir zum ersten Mal den Mund. Mit dem ersten Atemzug, mit dem ersten tönigen Ausatmen klingt die Stimme des Babys in Richtung AAA.

AAA gilt in Indien als der Klang von Brahma: dem Neubeginn. Im indischen Gesang spielt AAA eine besonders wichtige Rolle. Brahma bringt immer wieder Neues auf die Welt. So wie jeder Atemzug, jeder TON, jeder Laut, jedes Wort sich immer wieder neu auf die Welt und in den Klang bringt.

In diesem Sinne können wir ein Leben lang üben, unser AAA immer schöner erstrahlen zu lassen. Die erste Klangsilbe vom A-U-M eröffnet in dir: deinen R-AUM – im Mund, im Kopf, für die Ohren, fürs Bewusstsein.



Von drinnen nach draußen. Ja? Oder nein? Es braucht beides!

Ohne dass einmal etwas hörbar gewesen wäre, würde die Stimme nicht auf die Idee kommen, sich zu äußern. Alfred Tomatis, auf dessen Forschungen zu ‚Klangwelt Mutterleib‘ die Hör-Kunst beruht, drückt es so aus: „Jetzt habe ich dir neun Monate lang zugehört, jetzt bin ich dran.“ Dieses ‚Dran sein‘ braucht Selbstentdeckung, Selbsterforschung mit dem Gegenüber und freudige Übung im Wir, im Hin und Her, im Mit oder Dagegen. All das muss sich peu à peu bewähren, nachdem wir aus der Mama hinausgekommen sind. Es kann ja sein, dass da draußen nicht jeder darauf wartet, dich und deine Stimme anzuhören ... Es kann ein jahrelanges Herumprobieren sein zwischen ‚Ja‘ und ‚Nein‘.

Dazu ein nächster spannender Zusammenhang als Vorbedingung für ‚unsere Sprache‘. Selbst für das verbale Sagen von ‚Ja‘ und ‚Nein‘ ist die Basis in allererster Linie: das sich selbst Fühlen und Bewegen im ‚Ja-Gefühl‘ und ‚Nein-Gefühl‘.

Stell dir dazu deinen Körper, ganz urtümlich, als bewegliche Verdauungsröhre vor – wie ein Regenwurm: vom Mund bis hin zum Darmende. Ohne den Darm könnten wir nichts an lebenswichtiger Nahrung annehmen, es verdauen und umwandeln bis

zum Loslassen dessen, was nicht mehr dienlich ist. Wer Probleme mit diesen Grundvoraussetzungen für das Leben kennt, zum Beispiel sehr oft Verstopfung oder Durchfall hat, weiß: Irgendwie sind wir alle Würmchen zwischen oben und unten ...

Als Würmchen haben wir in den Wassern unserer Mutter entdeckt, dass wir uns bewegen können. Wir haben entdeckt, was das ‚Oben‘ und ‚Unten‘ mit uns macht. Diese ursprüngliche, noch unbewusste, körperliche Selbstwahrnehmung braucht es unbedingt, um später das, was wir Aufrichtung nennen, erleben zu können: Ja, ich will nach oben. Ja, ich will nach unten. Ja, ich will mich strecken. Nein, ich muss mich ducken ...

Im weiteren Selbststudium nach der Geburt geht's um immer bewusstere Entscheidungen. ‚Ja‘ und ‚Nein‘ sind in ständiger Abwägung.

- Lernen ‚ja‘ zu sagen, ist: den Mund zu öffnen, fürs Essen und ebenso, um die Stimme zu erheben.
- Lernen ‚nein‘ zu sagen, ist: den Mund zuzumachen, im Fall den Kopf wegdrehen.
- Von der anderen, der unteren Seite, dem After her, heißt ‚Ja‘ sagen: Es ist verdaut, alles soll raus!
- ‚Nein‘ sagen heißt: Schließmuskel schließen, alles muss drinbleiben!

Sind diese gefühlten Bewegungsausdrücke als Selbstfindung gut gelernt, wissen wir, was wir mögen und was wir nicht mögen.

Die fühligen Ursprünge unserer ‚Ja-Nein-Bewegung‘ liegen unserer Sprachfindung zugrunde.

- Den Hintern einziehen, heißt: Ich will sprechen, aber ich traue mich nicht, ich mag nicht.
- Stottern ist ein Vor- und Zurück im Mund, bei bestimmten Buchstaben und Worten. Ja, das Sprechen selbst kann durchaus zur holprigen Herausforderung werden ...

So entsteht ‚unsere Sprache‘ im mehr oder weniger schönen ‚Wir und Gegenüber‘ von oben bis unten.



Während meines mehrjährigen Studiums der Hör-Kunst, l'art de l'écoute, vollzog ich das intrauterine Hören in meiner Mutter nach. Wir erforschten die Hör-, Stimm-, TON- und Wortwahrnehmungen während unseres Aufwachsens, vor und nach der Geburt. Die Hör-Kunst war mir eine kostbare Hilfe auf dem Heilungsweg nach dem Autounfall. Wegen des Schleuder- und Schädelbasistraumas musste ich mein craniosakrales Innensystem neu ordnen. Die Nachfühbarkeit der vorsprachlichen Zeit gab mir ab da die beste Basis für Stimme, Sprache, TON und Bewegung im ‚Wir und Gegenüber‘. Für die Bühne, in Gesprächen, für meinen Stimmunterricht., im Vis à Vis und auch für mich selbst.

Die ‚Hör-Kunst‘ machte auch meine eigene literarische Sprache lebendig. Es gelang mir, die Geschichte mit mir und meiner Familie, mit den Einflüssen der Ahnenreihe in vielschichtige Erzählungen zu bringen. Als Schauspielerin und Obertonsängerin konnte ich mit Texten und Gedichten schon kreativ umgehen. Doch nun fanden auch schmerzhaft szenische Erinnerungen in unserem familiären Mit- und Durcheinander ihre erlösende Sprache fürs neue ‚Wir und Gegenüber‘.

In der ‚Hör-Kunst‘ hörten wir Musik, die von Francois Louche, Lyon, die auf die verschiedenen Entwicklungsstufen der Ohren bezogen komponiert war, zunächst, wie in der Mama, unter Wasser. Dann hörten wir dieselben Klanggebilde im Draußen an der Luft. Dazu bewegten wir die Hand wie schreibend und musterbildend. Eine neue Klarheit, ein neues Verstehen vieler jahrelanger Rappelleien im familiären Stimmungsfeld stellten sich mit unerwarteten neuen Wortfindungen ein. Aus mir gebaren sich Gedichte, Kompositionen und szenische Wortgebilde.



Zwei kleine Geschichten:

Nach dem Tod meines Vaters fand ich in seinem Tagebuch eine Eintragung von seiner Schwester. Ich muss ein knappes Jahr alt gewesen sein.

„Sie sitzt im Kinderwagen. Kaum komme ich auf sie zu, dreht sie ihren Kopf weg und beschäftigt sich in-

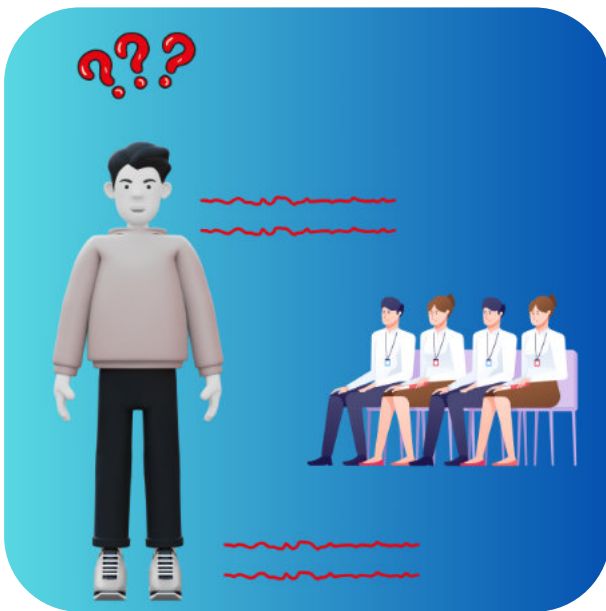


tensiv mit ihrem Schnuller. Wir mussten uns ja dauernd abwechseln, immer schauen, wer mal Zeit hat, auf sie aufzupassen.“

Kamen mir die damals „aufpassenden“ Menschen vielleicht nicht immer ganz vertrauenswürdig vor?

Meine Mutter: „Mein Gott, du hast eigentlich noch Windeln getragen, wir mussten dich noch auf den Topf setzen. Einmal warst du zwei Tage lang unglaublich schlecht gelaunt. Gott sei Dank erzählte uns die Tante, dass sie, als sie auf dich aufpasste, vergessen hatte, dich auf den Topf zu setzen. Natürlich haben wir das sofort nachgeholt. Du hast es echt früh gelernt, dich zu beherrschen!“

Später, vor den Theateraufführungen, hatte ich – tja – sehr oft: Durchfall ... Klar! Endlich war's angebracht, dass alles rauskam!



Bange Gefühle. Sprechen und reden kann zum Gruseln werden.

Ein neuer Besuch kam in unseren Redecub, in die Rhetorenschmiede München. Er war extra nach München gefahren – eine Stunde Anfahrt. Er interessierte sich für das Reden in sicherer, nicht allzu großer Runde. Er tat kund, dass er Schwierigkeiten hätte sich mitzuteilen. In einer spontanen Stegreifrede stellte er sich vor. Seiner stockigen Sprache war anzumerken, dass es für ihn nicht leicht war, sich zu äußern. Sein Körper zeigte, dass Stimme-Erheben, dabei in einer Runde gesehen und gehört zu werden, nicht einfach, gar alltäglich für ihn war. Seine Hände ruckelten und zuckelten. Der Körper war steif, Kopf und Hals wie unbeweglich. Er erzählte, dass er Gesprächen, beruflich als Angestellter im Büro der Stadtwerke, wie auch im Privaten, möglichst aus dem Weg ging.

Am Ende des Clubabends kam ich mit ihm ins Gespräch. Ich hatte eine Rede gehalten, die ihm gefallen hatte. Ich erzählte ihm von meinen Auftrittserfahrungen. Er war neugierig, zugleich sehr vorsichtig.

Ich wollte ihn ermutigen. Seine Stimme könne ihm alles schenken, wenn er sie lieben und sich ihr bewusst zuwenden würde. Nicht nur vom Sprachklang und der Wortführung her, würde es ihm helfen, sondern auch für die Lebendigkeit seines ganzen Körpers. Seine Stimme könne ihm die Tür zu neuen Lebensgefühlen öffnen. „Komm doch mal zu mir zum Tönen oder zur GrundTONbestimmung.“ Sein Körper spannte sich, er hielt die Luft an. Dann sagte er: „Ich glaub, bevor ich mich auf meine Stimme einlasse, rede ich erstmal.“

Auf eine Weise fand ich seine Antwort geradezu genial. Offenbarte sie möglicherweise, was ihn von sich selbst abhielt? Fürchtete er sich vor dem Hören auf seine eigene Stimme? Ich zwinkerte ihm zu. Er versuchte zu grinsen.

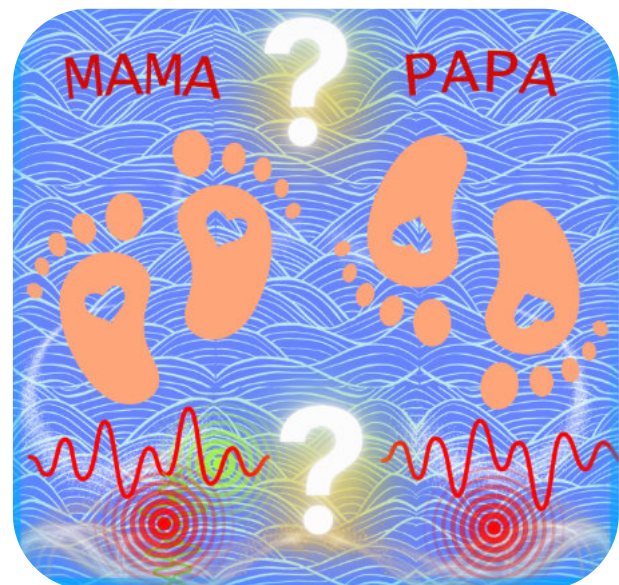
Immer wieder denke ich an seine Aussage: „Ich glaub, bevor ich mich auf meine Stimme einlasse, rede ich erstmal.“

Sicher kann er erstmal, allein durchs Reden, auf seine Stimme aufmerksam werden. Es geht ja nicht anders: Ihm wird dann zugehört. Vielleicht tut ihm vorerst eine kleine Runde gut. So dachten wir im Redecub.

Ein paar Wochen später tauschten wir uns im Clubvorstand aus. Wir fragten uns: „Er wollte doch wiederkommen? Hmmm.“

Er ist nicht wieder gekommen ... Kommen ihm möglicherweise Gefühle aus der frühen Kindheit immer wieder in die Quere, aus der Zeit, wo es darum ging, wie Mama und Papa ihm zugehört haben? Wie war es für ihn, auf Mama und Papa zuzugehen, den Weg auf sie zu mit Worten zu finden?

Konnte er sich als kleines Kind an jemandem orientieren, der sich im ‚Wir und Gegenüber‘ an seiner Stimmendeckung freute? Möglicherweise? ... nicht.



Stimme, Sprechen, Hören, sich im ‚Wir und Gegenüber‘ bewegen. Das ist ein wechselseitiger Prozess. Auch nur eine kleine Rede vor ein paar Menschen zu halten, kann die in uns wohnende Bewegungserinne-

rung an frühe Situationen hochspülen. Der Körper erinnert sich an seine Werdung. Nicht unbedingt hilft einfach noch mehr Nervositätsbewältigung, um freier vor Menschen sprechen zu können. Es ist ratsam, die eigene frühe ‚Wir und Gegenüber‘-Geschichte zu erlösen in einem klanglich neuen ‚Wir und Gegenüber‘.

Kiefer und Hüfte sind in ihren Bewegungsmustern verknüpft, sie sind im craniosakralen System voneinander abhängig. Gehen lernen und sprechen lernen hängen direkt zusammen. Sowohl im Kiefer wie in der Hüfte können ursprüngliche Fragen eingefroren sein: Lohnt es sich, den Mund zu öffnen? Lohnt sich der Weg hin zu meiner Mama? Darf ich mich meinem Papa nähern? Was soll ich sagen, wenn sich mein Weg hin zu den Eltern nicht lohnt?

Der Körper hat seine eigene Bewegungsintelligenz. Die Spiegelneuronen bewirken, dass die Körpersprache im ‚Wir und Gegenüber‘ verstehbar wird. Wenn dir als Kind das Wegdrehen des Gesichts der Mama, das Wegdrehen ihres Körpers andauernd vorgelebt wird, weißt du nicht mehr wohin mit dir und dem, was du vielleicht von dir geben willst. Du kannst traurig und einsam werden oder wütend, übergriffig und selbst unnahbar.

Einer meiner Stimm’Mentees erzählte mir, dass seine Mutter immer wegschaut, wenn er sie anspricht. Er ist 60 Jahre alt, sie ist über achtzig. Das Ganze geht seit seiner Kindheit so. Er fühlte sich oft unsicher in der Findung von Selbstklang und TONausdruck. Unsere Stunden im ‚Wir und Gegenüber‘, im wechselseitig dialogischen Tönen von AUM, mit bewussten TONbewegungen weiteten sein Selbstgefühl im Stimmklang. Seine aggressive Unsicherheit seiner alten Mama gegenüber erübrigte sich peu à peu. Inzwischen kann er während solcher Wort- und Blicksituationen, tief in seinem Inneren, sogar lachen.

Unser dialogisches Klingen im Gegenüber erlöste seine Mimik und Gestik. Er fand Töne und Worte für neue ‚Wir und Gegenüber‘-Situationen.



Im Stimmunterricht sehe ich verborgene Kiefer-, Hals-, Kopf und Atembewegungen und gehe ganz wortlos, nur klanglich, darauf ein. Ich spiegle mit meinem Körper und meiner Stimme dem Gegenüber feine Lösungen vor. Die subtilen Klangbewegungen im AUM, vom A zum U zum M, bringen so im aufmerksamen TONdialog Erlösung und Erleichterung. Unsere Sprache öffnet sich in der Stimme hin zum Du ins Wir.

Das Tönen von AUM und anderen einfachen Klangformationen, im dialogisch bewussten ‚Wir und Gegenüber‘, erlösen Traumata und alte Beklemmungen. Wir schauen gern, wir reden gern, wenn das Gesicht des Gegenübers, seine Körperhaltung herzoffen und zugewandt ist. Wir können es immer wieder neu lernen: im Stimmklang auf den anderen zuzugehen, das Herz auf die Zunge zu erheben.

Für die heutige Zeit, so wie sie sich entwickelt hat und weiterentwickelt, dürfen wir Folgendes erkennen:

- Wenn die Mama hauptsächlich auf ihr Handy starrt, wird die Hinbewegung zu ihr zu etwas Fragwürdigem: ‚Mama? Bist du da?‘
- Wenn der Papa hauptsächlich auf sein Handy starrt, wird die Hinbewegung zu ihm zu etwas Fragwürdigem: ‚Papa? Gibt’s dich?‘

Wir dürfen üben, das Bewusstsein ‚unsere Sprache‘ in die Stimme, ins Hören, ins Fühlen, in die Klangerkenntnis zu nehmen. Wenn die Mama die Arme ausbreitet, wenn wir frei von Hindernissen auf sie zulaufen können, wird es ein Leichtes, ‚Mama‘ zu sagen. Wenn der Papa die Arme ausbreitet und wir frei von Hindernissen auf ihn zulaufen können, wird es ein Leichtes, ‚Papa‘ zu sagen.

Als Letztes stelle ich folgende Fragen an dich: Welche Bewegungen, Gefühle, in Mimik, Gesicht und Gestik kennst du von dir im ‚Wir und Gegenüber‘?

Kannst du Unterschiede in dir wahrnehmen, im Vis à Vis zu Vis à Vis?

Kennst du deine Sprachgeschichte?

Wie hast du das Wir der anderen, deiner Eltern, Geschwister und Verwandten, auch fremden oder vertrauten Personen um dich herum vernommen?

All die verschiedenen Gefühle mit Mimik, Gestus, Klang und Bewegung sind Bild- und Sprachstimm-szenen deiner Sprach- und Stimmgeschichte.

Erinnere dich, lass deinen Körper fühlen: Wie war ‚gehen lernen‘ und ‚sprechen lernen‘?

Spüre hin, was dir dein Gesicht sagt, wie deine Stimme schwingt im Miteinander. Lass dafür ein schönes AAA sich in dir weiten als erste neue Erleichterung.

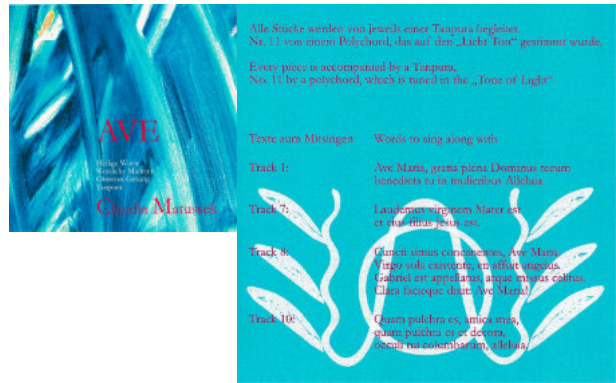
Lass dich auch von Friedrich Hölderlin aufs Schönste inspirieren:



... wenn das Gewünschte wir beginnen  
 und erst unsere Zunge gelöst,  
 Und gefunden das Wort,  
 und aufgegangen das Herz ist,  
 Und von trunkener Stirn höher Besinnen entspringt  
 ...



Unter [www.calendly](http://www.calendly) kannst du dir dein kostenfreies Erstgespräch mit mir buchen, für deine beste stimmliche Entdeckungsreise zu dir selbst.  
 Und: du kannst dich auf meiner Webseite [www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de) für den Newsletter eintragen, dann bekommst du die Ankündigung für meine kostenfreien Live-Webinare *Erkenne die Essenz deines Seins – bringe sie ins Leben – mit deiner Stimme.*



CD AVE – Westliche Mantren, Östliche Instrumente,  
 OberTONGesang: Hören und Mitsingen.  
 Hohe Klangqualität, Spieldauer 79:56 Minuten

18 € plus 5 € Versand innerhalb Deutschlands. Nach  
 Österreich, in die Schweiz, je nach Postbestimmung.  
 Bestellung an [claudiha@fluegel-der-stimme.de](mailto:claudiha@fluegel-der-stimme.de)

**Claudiha-Gayatri Matussek**  
[www.fluegel-der-stimme.de](http://www.fluegel-der-stimme.de)

