

NLP Masterarbeit

von

Olaf Walter

Thema:

Resonanz und NLP

Wie setze ich meine Stimme stimmiger ein?

Stimme und Kommunikation

„Sprich, damit ich Dich sehe“, wird Sokrates zitiert und zeigt uns damit, welche Bedeutung dem Gebrauch der Stimme zu Zeiten der klassischen Antike beigemessen wurde.

In den Rhetorikschulen der alten Griechen war die Stimmbildung, sowie das Erlernen des Gebrauchs der Sprachwerkzeuge ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung.

Auch wir gebrauchen täglich unsere Stimme, damit wir unsere Gedanken mitteilen, uns ausdrücken und mit unseren Mitmenschen kommunizieren können.

Das Wort Kommunikation kommt aus dem Lateinischen, „communicare“ und bedeutet teilen.

Wir wollen also etwas mit jemandem teilen und benutzen dazu unser wichtigstes Transportmittel, nämlich die Sprache.

Als Träger der Sprache dient uns die Stimme, damit der Andere hört, was wir mitzuteilen haben.

Wenn wir manchmal den Eindruck haben, unser Gegenüber hört uns nicht richtig zu, ist etwa unaufmerksam, oder konzentriert sich nicht so recht auf das, was wir sagen, so ist es durchaus denkbar, dass es dafür vielerlei Gründe geben kann, die in der Sphäre unseres Gesprächspartners liegen.

Allerdings stellt sich ebenso die für uns äußerst wichtige Frage, ob nicht ich selbst es bin, der daran einen wesentlichen Anteil hat. Ob die Nachricht, die ich senden will, auch beim Adressaten richtig ankommt. Und vor allem: Wie, auf welche Art und Weise, sende ich meine Botschaft?

Ein großer Teil der Kommunikation findet auf nonverbalem Wege statt. Der Stellenwert der Stimme als paraverbales Instrument ist dabei ein sehr hoher. Als Zuhörer wird meine Aufmerksamkeit vor allem darauf gelenkt, wie die sprachliche Äußerung bei mir ankommt. Dabei spielen solche Faktoren wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Nähe, Distanz, Olfaktorik etc. eine zentrale Rolle. Die äußere Umgebung, Farben, Kleidung usw. sind ebenfalls von Relevanz. Für die verbale Aussage an sich bleibt somit nur ein geringer Raum und deshalb soll hier der Focus darauf gelenkt werden, welche Bedeutung unsere Stimme in der Kommunikation hat, und wie wir sie einsetzen.

Das, was wir sagen wollen, kann vom Zuhörer nur aufgenommen werden, wenn das „Wie“ „stimmt“.

Und da ist eines der Worte, von denen unser täglicher Sprachgebrauch so wunderbar durchsetzt ist.

Wir befinden uns gerne mit Dingen oder Menschen im „Einklang“.

Etwas findet bei uns „Anklang“.

Wir sind in der richtigen „Stimmung“.

Das „klingt“ gut.

Wir müssen uns auf gewisse Dinge vielleicht erst einmal „einstimmen“.

Wir sorgen für „Übereinstimmung“.

Ich „stimme“ mit „Ja“.

Der Abend fand einen wundervollen „Ausklang“.

„Der Ton macht die Musik“

Hieran wird deutlich, wie wichtig die Stimme für uns in der Kommunikation ist und deshalb stellt sich nun die Frage, wie setzen wir unsere Stimme ein?

Oft ist sie für uns nur ein Mittel zur Verständigung und wird ganz selbstverständlich einfach nur benutzt. Meistens sind wir uns über den Ausdruck unserer Stimme nicht sehr bewusst.

Und dennoch ist unsere Stimme viel mehr als nur ein Transportmittel für den Inhalt dessen, was sie transportieren soll.

Sie spiegelt vielmehr unsere Persönlichkeit wieder. Der Begriff Person kommt ebenfalls aus dem Lateinischen: „persona“. Semantisch wird es abgeleitet aus „per“ und „sona“, was wiederum wörtlich übersetzt „durch den Ton“ bedeutet.

Hinter dem Sprechenden steht also der Mensch als Ganzes mit all seinen Befindlichkeiten und Gefühlen, die Stimme ist Ausdruck unserer Seele. Die Stimme kann man kaum verstellen, sie hängt mit unserer Atmung und unseren Stimmungen zusammen. Wenn ich beispielsweise in schlechter Stimmung bin, so kann dies mein Gegenüber hören.

Wenn wir Stimmen wahrnehmen, so haben diese ganz bestimmte Einflüsse auf uns und wir verbinden mit der Person des Sprechenden gewisse Eigenschaften. So wirkt z.Bsp. eine tiefe sonore (lat. klangvoll) Stimme oft wohltuend auf uns, eine klare nicht zu laute Stimme mit einer akzentuierten Sprechweise vermittelt uns z. B. den Eindruck der Sprecher sei kompetent.

Eine kräftige Stimme vermittelt uns vielleicht etwas von der Vitalität des Sprechers.

Für die gelungene Kommunikation mithilfe der Sprache sind weiterhin das Sprechtempo, die Aussprache sowie die Sprachmelodie von Wichtigkeit.

Durch eine präzise Aussprache (lat. articulare) sorgen wir dafür, dass das Gesagte beim Gegenüber richtig ankommt.

Diese Aufgabe übernehmen Zunge, Lippen und Kiefer in einem wohl aufeinander „abgestimmten“ Zusammenspiel.

Die Sprachmelodie ermöglicht es uns Tonhöhen zu variieren und lauter oder leiser zu sprechen, so dass die Dynamik der Sprache umfangreicher wird. Auch damit lassen sich wiederum die *Inhalte* des Gesagten unterstützen.

Das Sprachtempo beeinflusst den Zuhörer ebenfalls sehr stark.

Spricht jemand zu langsam, so wird ihm die Aufmerksamkeit der Zuhörer sehr bald abhanden kommen, spricht jemand zu schnell, so wird sich dieser „Stress“ schnell auf die Zuhörerschaft ausweiten. Spricht jemand „ohne Punkt und Komma“ wird sich die dieser Sprechweise zu Grunde liegende Atemlosigkeit auf die Zuhörer auswirken.

Der Stimmklang besteht aus dem Grundton, der beim Sprechen angeschlagen wird und aus der Nutzung des im Körper zur Verfügung stehenden Resonanzraums. Der Einklang zwischen Grundton und Resonanzraum wird wiederum durch die Atmung hergestellt.

Eine tiefe und fließende Atmung mit einer gewissen Körperspannung ermöglicht es uns mit dem richtigen Grundton unseren Resonanzraum in die Schwingung zu versetzen, mit der wir das was wir sagen wollen transportieren können.

Wenn man seine Stimme gezielt einsetzen möchte, so sind alle oben genannten Aspekte zu berücksichtigen. Mit der Stimme zu arbeiten, sie zu verändern zu kräftigen oder zu harmonisieren bedeutet sie in einem komplexen Gesamtzusammenhang zu verstehen.

Der bewusste Einsatz der Stimme und vor allem des Stimmklangs bewirkt, dass wir uns in Resonanz zu uns selbst befinden und darüber auch in Resonanz zum Gegenüber geraten.

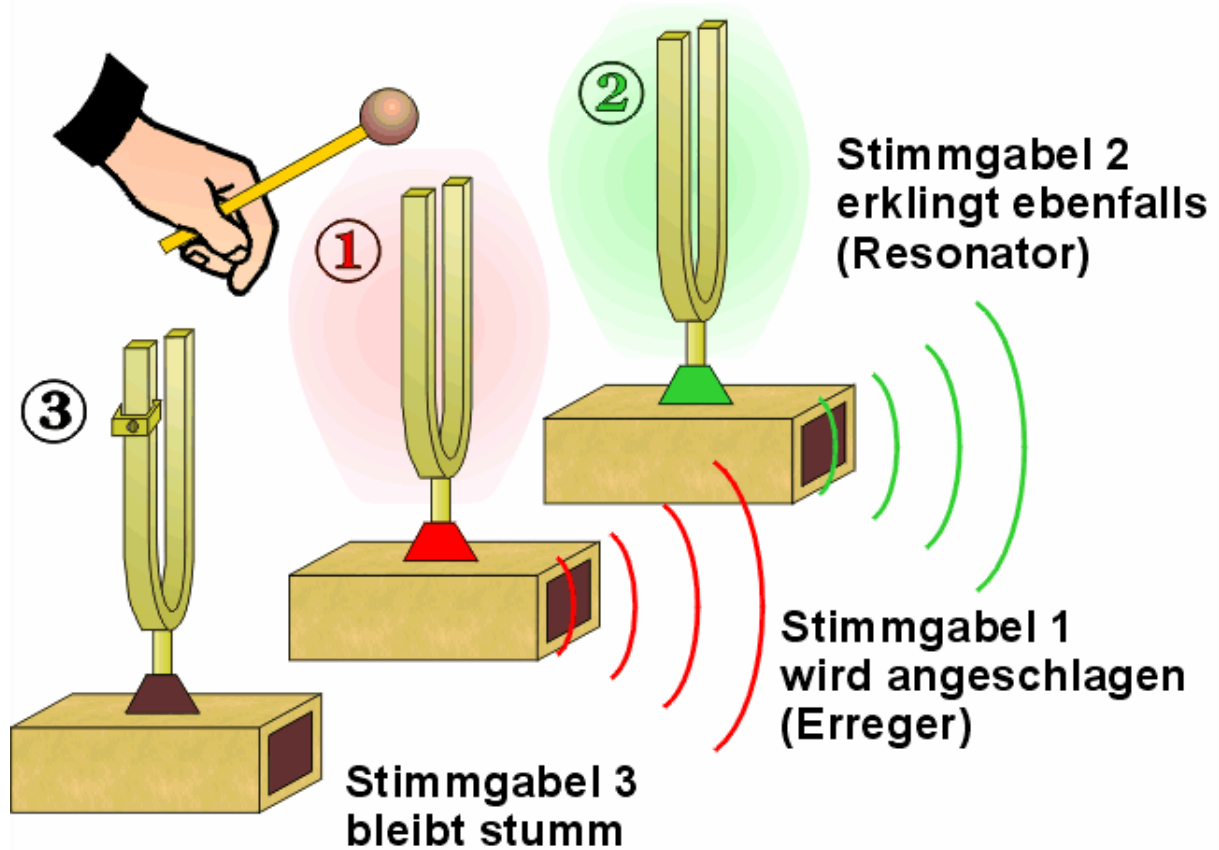
Resonanz

Der Begriff Resonanz stammt ebenfalls aus dem Lateinischen und bedeutet Widerklingen. Im physikalisch-akustischen Sinne ist es die Reaktion eines schwingungsfähigen Körpers (Resonator) auf eine periodische von außen auf ihn einwirkende Kraft.

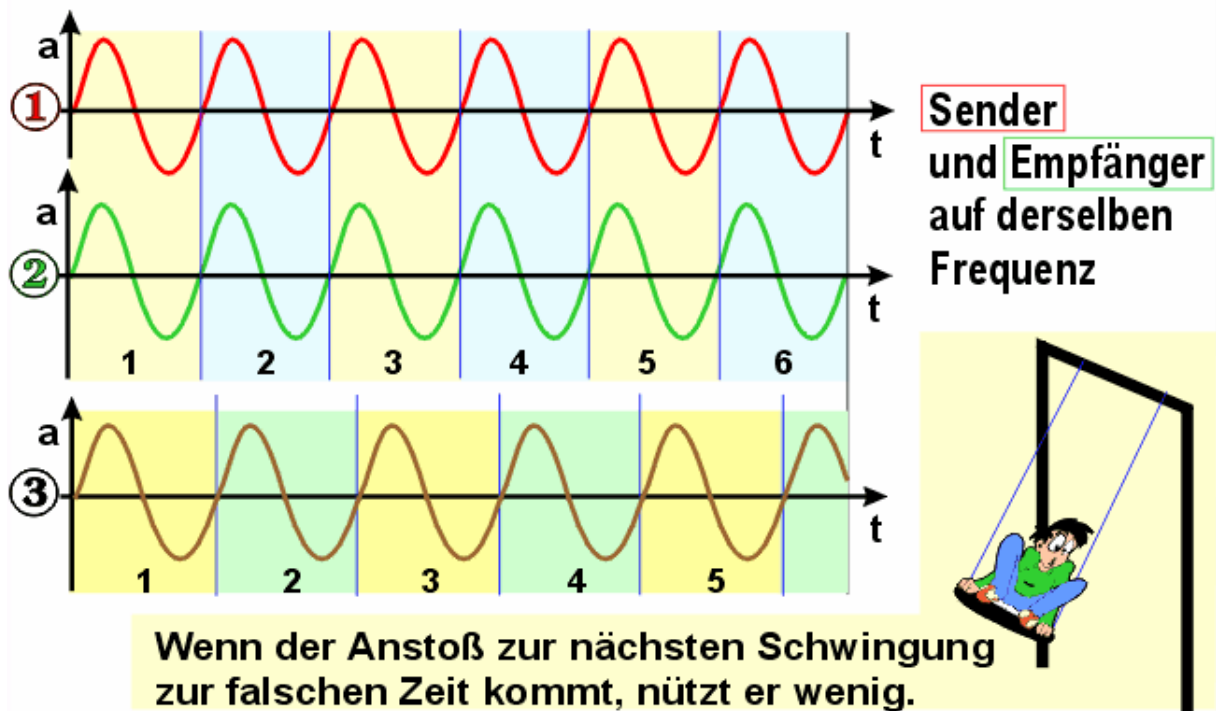
Wenn die Anregungsfrequenz mit einer Eigenschwingungsfrequenz des Körpers übereinstimmt, so beginnt dieser Körper mitzuschwingen. Das bezeichnet man als Resonanz.

Zur Veranschaulichung ist dem Versuchsaufbau des folgenden Schaubildes zu entnehmen, dass die 2. Stimmgabel zu schwingen beginnt, weil sie durch die Schwingung der 1.

Stimmgabel angeregt wird. Die 3. Stimmgabel hingegen bleibt stumm, da sie eine andere Eigenschwingungsfrequenz besitzt. Sie hat durch das Anbringen des kleinen Metallringes an einem ihrer Arme eine andere Schwingungseigenschaft und ist deshalb anders gestimmt. Das besondere an diesem Beispiel ist, dass die Energie durch die die Resonanz erzeugt wird ebenfalls Schallwellen sind. Hier erzeugen Schallwellen ein Mitschwingen in derselben Frequenz.



Schwingungsverlauf der Stimmgabeln (einzeln):



Wenn also beispielsweise eine Saite auf der Gitarre angeschlagen wird, so beginnt der Resonanzkörper des Instrumentes in der gleichen Frequenz zu schwingen. Er beginnt beim Erklingen seines Eigentones mitzuschwingen. Das gleiche passiert auch bei Blasinstrumenten durch das Mitschwingen der Luftsäule im Innern der Instrumente.

Auch der menschliche Körper hat dementsprechende Klangräume, nämlich Kopf, Brustkorb, Kehle und Bauchraum. Der Klang der menschlichen Stimme ist also davon abhängig, wie dieser Resonanzraum beschaffen ist und je besser er schwingen kann, umso substanzreicher ist die Stimme. Der Mensch gerät in Schwingung und die Resonanzräume vibrieren.

Dieser Vorgang findet zu Beispiel beim Singen biologisch auf neuromuskulärer, hirnorganischer und vegetativer Ebene statt.

Wenn ich mich als Sprecher an jemanden richte, dann möchte ich bei meinem Zuhörer ankommen. Ich möchte Emotionen auslösen, ich möchte mein Gegenüber emotional erreichen. Ich möchte ihn gedanklich intellektuell erreichen. Ich möchte Verarbeitungsprozesse und Veränderungsprozesse möglich machen und Reaktionen, Resonanzen und möglicherweise auch Dissonanzen auslösen. Dazu benötige ich bei meinem Zuhörer emotionale und psychische und vielleicht sogar seelische Resonanz, damit er etwas verinnerlicht.

Ich kann mir das Phänomen der Resonanz zunutze machen, indem ich mir darüber bewusst bin, dass ich emotional, digital und psychisch auf das, was ich höre, reagiere. Dabei kann ich ganz emphatisch eine innere Haltung annehmen, mit der ich bereit bin, darauf zu achten, was in mir klingt und wie es klingt.

Der Zusammenhang mit NLP

Zunächst einmal kann der NLP -Anwender seiner sinnesspezifischen Wahrnehmung bzgl. der Sprechweise und des Stimmklangs z.B. seines Klienten mehr Bedeutung und Aufmerksamkeit zukommen lassen, wenn er selbst mit seiner Stimme arbeitet und sich deshalb Ihrer einfach mehr bewusst ist.

In der NLP –Ausbildung lernt man wie wichtig der Rapportaufbau ist, und wie bedeutsam es ist einen Rapportbruch zu vermeiden.

Mithilfe der Stimme habe ich also eine elementare Möglichkeit meinen Klienten oder Zuhörer, sowohl zu pacen, als auch zu leaden. Und weiter, welche Möglichkeit liegt in der Stille? Wenn ich als verantwortungsvoller NLP-Anwender meinem Klienten die Möglichkeit

der Stille biete und ihm zuhöre, dann schaffe ich in ihm den Resonanzraum, in den er hineinlauschen kann. Und dem Raum zu geben, was da anklingt.

Meine Stimme ermöglicht es mir, den Klienten, nicht nur mimisch oder gestisch zu spiegeln, ich kann auch seinen Tonfall, seine Atmung, seinen Klang imitieren, um somit den Rapport aufrechtzuerhalten oder herzustellen.

Bei einer Trance beispielsweise kann ich den Stimmklang bewusst nutzen oder verändern, um die suggestive Kraft der Stimme zu verstärken und die Resonanz, die mein Gegenüber bietet, ermöglicht es mir mich darauf ein zu schwingen . Mein Klient wiederum kann darauf reagieren und in Resonanz dazu gehen und gleichzeitig in Resonanz zu sich selbst kommen, und für sich darauf achten, was das in ihm auslöst.

Weiterhin ermöglicht mir die Arbeit mit der Stimme die Herstellung von Resonanz zu mir selbst.

Die Stimme befähigt mich dazu etwas nach außen hin zu transportieren und gleichzeitig strahlen ihre Schallwellen auf meinen Körper ab und ich nehme sie nicht nur akustisch, sondern auch kinästhetisch wahr. Ich höre mich nicht nur selbst, ich spüre mich auch physisch. Ich beginne zu vibrieren und meine Resonanzräume schwingen in der mir eigenen Frequenz. Dieses körperlich erfahrbare Vibrieren kann ich kinästhetisch ankern und für die Herstellung eines ressourcenvollen Zustandes nutzen, indem ich etwa durch leises Summen, die Vibration herstelle.

Ich bin im gleichen Augenblick dissoziiert mit dem beschäftigt, was im Außen liegt und assoziiert damit befasst, was in mir vorgeht.

Die Energie, die meinen Körper verlässt, ruft gleichzeitig in ihm selbst eine Reaktion hervor. Und die Art und Weise, in der sie ihn verlässt, ist wiederum ein Ausdruck meines inneren Befindens.

Diese Erkenntnis allein kann schon sehr wirkungsvoll sein und das Bewusstsein über den Umgang mit diesem wertvollen Instrument schärfen.

Die Stimmarbeit kann auf jedes angewendete NLP-Format Einfluss haben, welches mit dem Einsatz von Stimme zu tun hat.

Selbst beim Modellieren einer Person, kann sie von großer Bedeutung sein. Die Klangfarbe einer Stimme, die Sprechweise, die Atmung, der Grundton, die Schwingung sagt sehr viel über einen Menschen aus.

Wenn der Inhalt dessen, was gesagt wird und die Person, die es sagt, übereinstimmen, erleben wir jemand, der das ist, was er sagt. Er ist authentisch.

Die Arbeit mit der Stimme und dem eigenen Ton kann auf jeder logischen Ebene eine Veränderung herbeiführen.

Dies soll am folgenden Beispiel deutlich werden:

Der Klient ist selbst professioneller Trainer und sehr fachkompetent, was die Inhalte seiner Performance anbetrifft.

Allerdings spricht er sehr leise und mit einer (piepsigen)Stimme, die für seine Stimmlage zu hoch erscheint. Zusätzlich werden die Worte oft gehaucht, was die Intonierung ebenfalls erschwert. Das Stimmvolumen ist nicht sehr ausgeprägt und die Vokale werden fast nur mithilfe des Kehlkopfes moduliert.

Der Klient ist peinlich davon berührt, bei seinen Zuhörern nicht so anzukommen, wie er sich das idealerweise vorstellt. Er weiß, dass irgendetwas mit seiner Stimme nicht stimmt, hat die Beschäftigung damit bisher gerne mal verschoben und möchte jetzt mit seiner Stimme arbeiten, um seine Präsentationskompetenz zu verbessern.

Format: „Mein eigener Ton“

1. Identifikation des zu ändernden Verhaltens:

Nachdem man sich ein wenig in entspanntem Ton darüber unterhalten hat, was der Klient gerne verändern möchte, nämlich in diesem Fall als Trainer, Redner, Coach etc. besser “überzukommen“, und ihn dabei sinnesspezifisch(VAKOG) betrachtet hat, bittet man den Klienten zu sich selbst Kontakt aufzunehmen und gibt ihm dabei die Möglichkeit mit sich selbst in Resonanz zu gehen. Man kann ihn beispielsweise fragen: Wenn Du an Deine Stimme denkst, welches Verhalten oder welche Gewohnheit möchtest Du gerne ändern? Wie soll sich Deine Stimme anhören?

Dabei hilft die genaue Bestimmung des Problemverhaltens, welches höchstwahrscheinlich nicht nur phonetischer Natur ist, da der Einsatz unserer Stimme eben ja genauso durch Art und Weise der Atmung (Muskelarbeit), sowie den Einsatz der Resonanzräume bedingt wird. Hier hat also der Coach die Möglichkeit verschiedene Ansatzpunkte für den weiteren Verlauf im Coaching kennen zu lernen.

2. Kommunikation mit dem dafür verantwortlichen Teil:

Man bittet nun den Klienten nach innen zu gehen, zu schauen, zu fühlen, zu lauschen und dem Teil, der für das bisherige Verhalten verantwortlich ist eine Frage zu stellen. Der Klient soll diesen Teil bitten mit ihm zu kommunizieren und sich für die Bereitschaft dazu bei diesem Teil bedanken.

An dieser Stelle bittet man den Klienten dieser Situation den entsprechenden Ton zu geben. So bittet man ihn beispielsweise: Wenn Du dieses jetzt erlebst, spürst, hörst, welcher wäre der dazu passende Ton. Singe diesen doch einmal!

Der Klient hat somit die Möglichkeit diesen „Moment of Misery“ zu erleben und zu identifizieren. Dann bittet man den Klienten sich mit diesem Teil darüber auszutauschen, was die positive Absicht hinter diesem Verhalten ist. Was dieser Persönlichkeitsanteil damit für die gesamte Person sicherstellen will

Mit der gewonnen Erkenntnis erfolgt ein Separator.

3. Finden der Resonanz und des richtigen Tons

An diesem Punkt kann der Coach durch sanftes Leading den Klienten daran erinnern, dass dieser ja an seiner Stimme arbeiten will. Das schafft die Voraussetzung dafür dem Klienten ein Angebot zu machen, wie er mithilfe einer kurzen Gesangsübung seinen eigenen Ton finden kann und seine Resonanzräume besser nutzen kann. Dabei gleichzeitig Resonanz zu sich selbst herstellt und diesen Zustand dann kinästhetisch ankern kann, um sich die Ressource abrufbar zu machen. Der Vorschlag an den Klienten lautet: Wie wäre es für Dich, wenn Du jetzt und hier den richtigen Ton finden könntest?

Nun wird eine Gesangsübung eingebunden, die daraus besteht zunächst den Klienten einfach summen zu lassen. Dabei wird er angeleitet, darauf zu achten, dass seine Lippen locker aufeinander liegen, damit sie vibrieren können. Wenn das Vibrieren der Lippen für den Klienten spürbar wird, gebraucht er seinen Resonanzraum schon mit der richtigen Eigenfrequenz und hat somit einen Zugang zu Tonhöhe und Lautstärke.

Im weiteren Verlauf bittet man den Klienten einen klaren Ton zu singen. Jetzt kann man mit dem Klienten die Resonanzräume in Brustkorb, Bauchraum, Kehle und Kopf gezielt anklingen lassen, bewusst zum Schwingen bringen und ihm somit den Zugang zu seiner inneren Resonanz verschaffen. Dies geschieht durch die Verwendung des richtigen Tones, den der Klient jetzt findet, um Resonanz zu erzeugen.

Gleichzeitig hört der Klient seine eigene Stimme, wie sie seine Stimmbänder verlässt, im körpereigenen Resonanzraum klingt und wie sie aus dem Raum zurück kommt an sein Ohr. Durch die Resonanz des Raumes hat er ein Klangerlebnis (Moment of Excellence).

Diese Erfahrung allein kann schon sehr wirkungsvoll sein, der Klient erfährt jetzt die Stimme mit dem entsprechenden Grundton als Instrument einzusetzen und erkennt damit dass die Anzahl seiner Möglichkeiten, nämlich mit Stimme umzugehen, steigt. Die Wahrnehmung der eigenen Stimme als schwingendes durch Resonanz sich bildendes und durch Resonanz

erfahrbares Geschehen, verändert nachhaltig die Selbstwahrnehmung und kann sich entscheidend auf das zukünftige Verhalten auswirken.

Wenn die Resonanzräume und der Körper als Klangapparat erfahren werden geschieht dies durch Schwingung und diese Schwingung ist kinästhetisch wahrnehmbar. Dieses „Vibrieren“ stellt einen kinästhetischen Anker dar. Das bewusste Hören der Stimme aus dem Raum ist ein auditiver Anker.

Während des gesamten Prozesses verfolgt der Coach die Atmung des Klienten, achtet darauf, dass der Klient ein Gefühl für den Gebrauch der Luftsäule in seinem Körper erhält und kann ihn z. Bsp. durch das Auflegen der Hände (wenn dies ausdrücklich erlaubt wurde) darin unterstützen, die Resonanzräume zu erkennen und zu nutzen.

Weiterhin ist es möglich dem Klienten als Orientierung im Raum einen Referenzton zu geben. Dies kann mithilfe eines Instrumentes erfolgen: Auf dem Klavier lassen sich z.Bsp. passende Akkorde finden, aber auch ein Gong kann hervorragend geeignet sein, denn er versetzt das Umfeld in hörbare und spürbare Schwingung. Auch ein Monochord kann eine sehr kraftvolle Unterstützung sein. Schlussendlich kann man eine Klangliege verwenden. Der Effekt kann immens sein, da der Klient sich mit dem Instrument kinästhetisch und auditiv synchronisieren kann und somit die Erfahrung des Einklangs macht.

4. Integration:

Das Gefühl und der Klang breiten sich im ganzen Körper aus und verschmelzen mit den Ankern (Vibrieren des eigenen Körpers, Hörerleben, Atmung)

Es entsteht etwas Neues.

5. Test und Future Pace:

Der Klient wird gebeten, nochmals Kontakt zu dem Anteil aufzunehmen, der dafür verantwortlich ist, dass er zu hoch und in der falschen Lage spricht (gesprochen hat) und ihn zu fragen, ob er bereit ist die Alternative auszuprobieren, um herauszufinden wie gut das funktioniert.

6. Einwände:

Gibt es seitens eines anderen Anteils irgendwelche Einwände?

Wenn ja , zurück zu Schritt 3 oder evtl. Verhandlungsreframing. Wenn nein, dann ab sofort die Alternative nutzen.

7. Abwandlung:

Sollte das praktische Finden des eigenen „richtigen“ Tones nicht gelingen, so ist es möglich das Reframing derart zu gestalten, dass der Klient mit dem Anteil, der für den „schlechten“ Ton verantwortlich ist, in Kontakt bleibt und der Coach mithilfe von Ressourcenarbeit dem Klienten hilft einen „besseren“ Ton zu finden.

Der Beweis dafür, dass der Prozess auch so gut funktioniert, liegt dann darin, dass dieser Anteil glücklicher wird und somit beim Ökocheck der Ton auch besser klingt.

Fazit:

Die Veränderungen, die mit dem Finden des eigenen Tons eintreten, können sehr vielschichtig sein. Einerseits kann ich mich mit einer besseren Nutzung meines Resonanzraumes selbst anders wahrnehmen. Andererseits wirke ich auch anders auf die Umwelt und erzeuge dementsprechend eine andere emotionale oder psychische Resonanz. Sonorer zu sprechen, indem ich einen verbesserten Stimmklang nutze stellt meinerseits ein anderes Verhalten dar als vorher.

Wenn ich als Trainer meine Präsentationskompetenz durch Stimmtraining verbessere, dann habe ich mir eine neue Fähigkeit erworben.

Dadurch kann ich beispielsweise über mich selber glauben: „Ich bin ein besserer Trainer“ als vorher, was evtl. bislang noch nicht der Fall war.

Hier liegt der Verdacht fast nahe, dass der Wille die Stimme stimmiger zu machen, etwas mit dem Wertesystem des Klienten zu tun hat.

Schließlich kann für manchen sogar die Ebene der Spiritualität erreicht sein, wenn Klang und Töne für den Klienten eine universelle Bedeutung haben.

Mit diesem Format lassen sich die Glaubenssätze über die eigene Stimme verändern.

Möglicherweise haben wir alle automatisch bestimmte Glaubenssätze über unsere Stimme, die uns dient und die wir als paraverbales Instrument nutzen.

Diese Übung ist weiterhin als Gruppenübung tauglich und dient dazu eine Gruppe von Menschen homogener zu machen.

Gruppenübung: „Durch Resonanz zur Kosonanz“

Dabei werden alle aufgefordert sich summend aufeinander einzustimmen. Danach sollen die Teilnehmer jeder für sich einen klaren Ton singen, diesen ständig wiederholen und diesen miteinander harmonisieren. Dabei achten sie auf die eigene Lautstärke, die eigene Tonhöhe und darauf, wie der Ton den Raum füllt. Allerdings achten sie weiterhin auf die Tonhöhe und die Lautstärke der anderen Personen. Sowohl von Einzelnen und auch von Allen.

Das klangliche Erlebnis lässt sich soweit steigern, dass die Teilnehmer nicht nur in Resonanz zu sich selbst und dem Raum und den anderen Teilnehmern geraten, sondern sich eine **Kosonanz** im gesamten System entwickelt.

Der einzelne geht im Ganzen auf und wird ein Teil davon.

Auch als Zweierübung kann man das Summen zur Findung und Entdeckung von Resonanzen einsetzen.

Man setzt sich beispielsweise Rücken an Rücken und erfährt das Summen des Anderen, sowohl kinästhetisch, als auch auditiv. Man achtet aufeinander und kommt miteinander in Resonanz.

Diese Übung ist z.B. als „Warm Up“ für Kleingruppen gut geeignet, um auf die Dimension der Stimme in der Kommunikation aufmerksam zu werden.

Hindernisse und Schwierigkeiten:

Im konkreten Fall, dass jemand mit seiner Stimme arbeiten will, gehe ich nicht davon aus, dass Singen als absolutes Hindernis gelten könnte. Allerdings kann es erhebliche Hemmschwellen geben.

Gesetzt den Fall, jemand möchte nicht singen, so ist das anfängliche leichte Summen ein geeignetes Mittel diese Hemmschwelle zu minimieren und neugierig darauf zu machen, was sich für weitere Möglichkeiten ergeben können.

Weiterhin besteht die Möglichkeit dem Klienten oder der Gruppe eine Referenz zu geben, nach der sie sich orientieren können. Dieses ist beispielsweise mit einem Instrument sehr gut möglich. Der reine im Raum stehende Ton bietet die Möglichkeit der Redundanz.

Eine weitere Schwierigkeit könnte sein, dass jemand einen Ton singt, der möglicherweise zu hoch oder zu tief ist, oder der sich wohlmöglich nicht auf einer Tonleiter wieder finden lässt.

Dazu möchte ich anmerken, dass dieses sehr wohl eine große Chance für den Prozess darstellen kann. Denn Resonanz entsteht nur, wenn der richtige Ton gefunden wird.

Angenommen dies ist nicht der Fall, so kann der Klient rein durch ausprobieren von Tonhöhen oder –lagen den richtigen Ton sich erschließen, da die Resonanz kinästhetisch erfahrbar ist und der Klient nicht nur von seinem Gehör abhängig ist.

Angenommen jemand sollte sich, beispielsweise in einer Gruppe, dem Singen völlig verweigern, so ist dies unter Umständen ebenfalls kein Rückschritt. Denn einerseits kann das bloße Zuhören schon eine Bereicherung sein. Andererseits ist es denkbar, dass die Gruppe der Singenden dem Nichtsänger eine Resonanz auf mentaler Ebene gibt. Nämlich dass der Nichtsänger das Gefühl des „Nicht Dazu Gehörens“ bekommt. Dies kann dazu führen dass der Nichtsänger, wenn er z. B. wiederholt nicht mit von der Partie war, irgendwann neugierig wird und doch erste Versuche des Mitsingens macht, um dazu zu gehören. Er hat dann schließlich Vertrauen gefasst und lernt auf nonverbale Weise einen Schritt in Richtung aktive Kommunikation zu machen.

Grundannahmen des NLP:

Bei diesen gesanglichen Übungen wird eine der Grundannahmen im NLP erfüllt, dass wir nämlich durch Tun lernen, wenn wir etwas verstehen wollen. Schon Erich Kästner bemerkte trefflich: „ Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Ein weiteres NLP-Axiom, nämlich „Veränderungen können schnell gehen und dürfen Spaß machen“ ist im o.g. Coaching – Format enthalten.

Das Finden des eigenen Tons kann zu sofortiger Veränderung in der Eigenwahrnehmung und zum nachhaltigen Arbeiten mit und an Stimme anregen.

Der Annahme, die Basis für Kommunikation ist Rapport, kommt hier ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Mit dieser Übung lernt der Klient seinerseits einen verbesserten Rapportaufbau. Der Coach muss mit dem Coachee im Rapport stehen, um ihm zu helfen, etwaige Ängste oder Peinlichkeiten zu überwinden.

Auch die Annahme, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt, bewahrheitet sich hier, das Sprechen mit zu hoher Stimme sollte in diesem Falle etwas gewährleisten, was ich aus Verschwiegenheitsgründen hier nicht erwähne.

Der Coachee hat sich mithilfe der Stimmübung eine neue Ressource geschaffen, die er für den Veränderungsprozess verwenden kann, auch damit ist ein NLP – Axiom gegeben.

Eines der wichtigsten Axiome in diesem Zusammenhang scheint mir zu sein, dass Geist und Körper des Menschen ein ganzheitliches sich gegenseitig beeinflussendes System darstellen und Veränderungen nie nur einen Teil davon betreffen können.

Die körperliche Erfahrung im o.g. Format bedingt die geistige und umgekehrt.

Zum Schluss:

Bedenkt man, dass, wenn wir geboren werden, unsere erste Äußerung zumeist in einem lauten Schreien liegt, so ist die Stimme etwas, was uns unser Leben lang begleitet.

Oft nehmen wir sie nur unbewusst wahr, obwohl ihr Klang Ausdruck unseres Selbst ist und beim Gegenüber vieles auslöst.

Wie gehen wir also mit unserer Stimme und den Einflüssen auf sie um?

Wie immer treffen wir die zur jeweiligen Zeit beste Wahl.

Olaf Walter