

Musik-, Tanz- und Kunsttherapie

Zeitschrift für künstlerische Therapien

Organ der Vereinigungen

Berufsverband für Kunst-, Musik- und Tanztherapie — Dachverband für künstlerische Therapien e. V.

Musik- und Tanztherapie e. V.

Herausgeber

Univ.-Prof. Dr. Dr. K. Hörmann
Forschungsstelle f. Musik- u. Tanztherapie
Carl-Diem-Weg 6, 5000 Köln 41
Tel. 02 21/4 98 22 44 u. 02 51/86 1500
FAX 02 51/86 64 88 u. 02 21/4 97 17 82

Mitherausgeber

Univ.-Prof. Dr. Dr. Dr. med. G. Hörmann
Dipl.-Psych., M. A.
Markusplatz 3, 8600 Bamberg
Tel. 09 51/8 63-561, -560
Univ.-Prof. Dr. med. U. H. Peters
Josef-Stelzmann-Str. 9, 5000 Köln 41
Tel. 02 21/4 78-4010
Univ.-Prof. Dr. W. Zifreund Dipl.-
Psych., Dipl.-Kunsttherapeut
Münzgasse 11, 7400 Tübingen
Tel. 0 70 71/29 20 75, 29 32 84

Unter Mitwirkung von

Prof. Dr. med. G. Csomós, Hamburg
Prof. H.-H. Decker-Voigt, M. A., Ph. D.,
Hamburg
Dipl.-Psych., Dipl.-Sportl. A. Dott,
Rengsdorf
Univ.-Prof. Dr. H. Hopf t, Münster
Dr. med. J. Kamprad, Münster
Prof. Dr. med. Dr. h. c. B. Luban-Plozza,
Locarno/Ascona
Univ.-Prof. Dr. P. Rech, Köln
Univ.-Prof. Dr. A. Schneider, Hamburg

Georg Thieme Verlag

Rüdigerstraße 14
7000 Stuttgart 30
Postfach 10 48 53
7000 Stuttgart 10

Sonderdruck

© Georg Thieme Verlag Stuttgart • New York
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages

Elemente der Selbstorganisation des Singens

Karl Adamek

Zusammenfassung

Durch Ergebnisse von empirischen Untersuchungen und langjährigen Gruppenerfahrungen wird belegt, was in der musiktherapeutischen Diskussion noch wenig Beachtung findet: Singen ist gesund. Singen ist psychophysische Resonanz, ein Prozeß selbstorganisierender Verstärkung und im besonderen ein Prozeß von Selbstheilung. In diesem Beitrag wird die „Genetische Formel des individuellen Selbstverstärkungspotentials durch Singen“ zur Diskussion gestellt.

Elements of Self-Organization of Singing

Empirical studies and long-term group experience prove that singing promotes health — a fact that has long been neglected by music therapists. Singing is psychophysical resonance, a process of self-organization to promote the subject's innate strength, and, essentially, „genetic formula the individual selfenhancement potential by singing“.

Key words

Singing — self-organization — therapy by singing — self-healing

Einführung

Jeder Mensch kennt das Singen. Fast jeder Mensch kann singen. Und doch: Singen als personales Verhalten, also die psychologischen Fragen wie: Warum singen Menschen, welche Situationen bewältigen sie durch Singen, weshalb und wie können sie dies durch Singen tun, all dem ist in der wissenschaftlichen Literatur wenig Beachtung geschenkt worden. Das verwundert, wenn man sich nur einmal die erlebbaren und dokumentierten Beispiele über die Heilkraft des Singens verinnerlicht.

Im folgenden werden einige Zusammenhänge des menschlichen Singens mit Ergebnissen von empirischen Untersuchungen sowie eine daraus abgeleitete „Genetische Formel des individuellen energetischen Selbstverstärkungspotentials durch Singen“ zur Diskussion gestellt. Wenn im folgenden von Singen die Rede ist, ist spontanes Singen des einzelnen in bestimmten Situationen, die intrapersonale Be-

deutungsdimension, nicht die ästhetische Dimension des Gesangs gemeint, wiewohl auch hierin wie in allen anderen Gesangsformen die „Genetische Formel“ wirksam ist, wenn auch unter besonderen Bedingungen. Kurz und prägnant läßt sich folgende grundlegende Hypothese formulieren: Singen ist gesund. Das heißt: Singen ist psychophysische Resonanz, das bedeutet ein Prozeß selbstorganisierender Verstärkung und im besonderen ein Prozeß von Selbstheilung.

Welche Dimensionen menschlicher Existenz hier in Wechselwirkung treten, warum das alles so erscheint, ob hier eine Energieressource liegt, deren Potential erst noch entdeckt und nutzbar gemacht sein will, das sind Ausgangsfragen des folgenden Beitrags. Besonders für den Musiktherapeuten scheint die Sensibilisierung dafür wichtig, daß Singen sich der zielgerichteten und oft notwendigen Instrumentalisierung im therapeutischen Prozeß weitgehend zu entziehen scheint. Die Volksweisheit „Liebe und Singen läßt sich nicht zwingen“ kann fast jeder aus eigener Erfahrung in ihrem Wirkungsgehalt spüren. Es geht im folgenden also nicht um das Konzept einer speziellen Therapie, sondern um die Diskussion des allgemein menschlichen Potentials „Singen“, um die Darstellung von eigenen Erfahrungen und Untersuchungsergebnissen und um die Einladung zur Diskussion. Der Hintergrund sind unter anderem Selbstversuche mit der Heilkraft des Singens, jahrelange Erfahrungen mit dem Obertonsingen und der Stimmimprovisation in Gruppen, interkulturelle Arbeit mit Deutschen und Ausländern unter dem Motto „Menschen der Kulturen begegnen sich beim Singen“, aus dem der achtsprachige Chor „Windrose — Lieder aus allen Himmelsrichtungen, Dortmund“ sowie die türkisch-deutsche Musikgruppe „Rüzgargülü“ mit Schallplatte und Liederbuch und empirische Untersuchungen und Feldexperimente zum Singen hervorgingen (vgl. Adamek 1987, 1989a, 1989b). Vor allem aber hat für diese Arbeit die jahrelange Gruppenarbeit mit dem Schwerpunkt „Die Stimme — Quelle der Selbstheilung“, aus der das gleichnamige Tonbuch entstand, Bedeutung. Dabei überwog die Arbeit mit sogenannten Gesunden, obwohl ich auch mit sogenannten Kranken wie z.B. mit Tinnitusgruppen, Krebsgruppen, Heroinabhängigen und Selbsthilfegruppen im Rahmen des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes arbeitete. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen sind die allgemeinen Zusammenhänge formuliert.

Stimmklang und Persönlichkeit

Vor dem beschriebenen Hintergrund wurde der folgende allgemeine hypothetische Zusammenhang formuliert: Singen — der klingende Atem — ist Brücke zwischen Körper und Seele. Wer singt ist Klangkörper, kann in die Tiefe lauschen, die im Klang der Stimme verschlüsselten Botschaften ergründen. Selbstwahrnehmung ist das Tor zur Lebenskraft und Selbstheilung. Gesundheit ist die Fähig-

keit zur Selbstheilung. Gesundheit ist nicht statisch, kein Besitz, sondern ein Fließgleichgewicht, und sie regelt sich über den Grad der Ausprägung unserer Wahrnehmungsbereitschaft.

Wer singt, beginnt sich umzustimmen. Er bringt sich mit der Schwingung des Gesanges selbst in Schwung. Die Stimmung bestimmt den praktischen Zugang zu sich selbst und der Welt — ein wesentlicher Aspekt der eigenen Gesundheit.

Selbstheilung und Selbstwahrnehmung stehen in direktem Zusammenhang. Der eigenen Stimme singend lauschen ist eine Form der Meditation, in der erlernbar ist, sich zutiefst so anzunehmen, wie man ist. Dieser Prozeß ist eine Quelle von Wachstum und Vitalität. Die Stimme ist unser unmittelbarstes und differenziertestes Ausdrucksmittel. Sie verleiht einen unverwechselbaren, individuellen Klang. Keine Stimme gleicht völlig der anderen und deshalb ist sie so einmalig wie jeder Mensch.

Der Stimmklang drückt bis in feine Nuancen unsere augenblickliche Stimmung aus. Wir können hören, ob sich jemand froh oder traurig, wütend oder resigniert, angespannt oder entspannt fühlt; aber auch, ob jemand das glaubt, was er sagt. Der Mensch selbst ist Klangkörper, Instrument.

Am Klang der Stimme werden aber auch subtile Aspekte der Beziehungen von Menschen zueinander deutlich. So kann man heraushören, wer die Position des Chefs beansprucht, ob jemand Kontakt will oder sich zurückziehen möchte, ob jemand sich gelassen oder unter seelischem Druck stehend fühlt, ein Fragezeichen oder ein Ausrufezeichen setzt, oder eine Bitte in Wirklichkeit als Befehl meint. Der Ton macht die Musik.

Es ist hörbar, welche Haltung jemand zu sich selbst und der Welt hat, ob jemand seine Stimme verstellt, um nicht erkannt zu werden. Die Stimme ist unser klingender Atem. In ihr berühren sich deutlich wahrnehmbar Leib und Seele und verschmelzen im Klang. Alle Erfahrungen und Untersuchungen bestärkten uns in der Hypothese: Die Stimme ist hörbare Persönlichkeit in der Stimmung eines Augenblicks. Der Stimmklang ist wie ein klingendes Hologramm der Person.

Die Stimme ist die klingende Brücke zwischen der Innen- und der Außenwelt. Sie ist der Spiegel der Seele. Auch wenn wir nicht alles, was wir wahrnehmen, wissenschaftlich exakt messen können, belegen manche Untersuchungen die Plausibilität des dargestellten Zusammenhangs. Der Physiker Beck zeigte nicht nur, daß manche Personen an der Gestalt des Frequenzspektrums ihrer Stimme identifizierbar sind, vergleichbar einem Fingerabdruck, nur weitaus komplizierter. Denn in jedem individuellen Klangmuster bilden sich darüber hinaus auch noch gegenwärtige seelische Regungen ab. Noch aufregender aber ist seine Entdeckung, daß bei Menschen, die miteinander kommunizieren, die persönlichen Stimmfrequenzmuster sich aufeinander zubewegen können und sich „angleichen“, je „besser“ die Kommunikation gelingt. Die Redensart, von einem Menschen, mit dem man sich gut versteht, zu sagen, man habe die gleiche

Wellenlänge, zeugt von der intuitiven Erfassung dieses heute physikalisch nachzuweisenden Resonanzphänomens.

Das Wissen um die Bedeutung des Singens wurzelt in den Traditionen aller Völker der Erde, auch wenn der Zugang hierzu oftmals verschüttet ist. Mit dem Singen hat der Mensch sich eine Sprache geschaffen, die als komplementär zu unserer gesprochenen Sprache angesehen werden kann. Und sie ist aller Wahrscheinlichkeit nach die ältere.

Der Mensch scheint auf das Singen als Sprache der Gefühle nicht verzichten zu können, ohne sich negative Folgen für das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele einzuhandeln. Die Besonderheit des Singens macht es unersetzbar. Beim Singen wird die „Botschaft“ nicht erst, wie bei der gesprochenen Sprache, in Wortsymbole übersetzt. Singen übermittelt vielmehr direkt und weitgehend unwillkürlich die augenblickliche Gefühlswelt des Singenden sowohl ihm selbst als auch anderen durch den Klang und die melodische und rhythmische Gestalt. Die Sprache des Singens verstehen wir unmittelbar körperlich und seelisch mit der Empfindung und dem Gefühl. Auf diesem Gebiet ist die Sprache des Wortes sehr viel unbeholfener und ungenauer, weil sie Symbolsprache ist. Der menschliche Gesang kennt keine Sprachgrenze. Er muß nicht erst übersetzt werden. Der wortlose Gesang als Sprache der Gefühle kann von allen gesprochen und verstanden werden.

„Die Menschen haben den Gesang als Arzt gegen den Schmerz“ (griechisches Sprichwort)

In unseren Untersuchungen bemerkten wir, daß sehr viele Kinder, wenn sie allein zu Hause sind, singen. Sie fühlten sich dann nicht mehr so alleine, sagten sie, und hätten keine Angst mehr. Oder wenn sie in den Keller gehen müssen, um etwas zu holen. Viele Erwachsene berichten Ähnliches. Wenn sie abends alleine durch den Wald gehen mußten, haben sie gesungen, obwohl dieses Verhalten ja gerade die Aufmerksamkeit anderer wecken könnte, also irrational ist. Aber sie *fühlten* sich stärker.

Auch der Gesang der griechischen Klageweiber bei der Totentrauer zeugt von der heilenden und transformierenden Kraft des Singens. Überlebende aus Konzentrationslagern berichteten mir in Gesprächen, daß Singen, und sei es auch nur ganz leise in der Einzelzelle, ihnen die Kraft gegeben habe, diese unbeschreiblichen seelischen und körperlichen Qualen zu überleben. Wir können uns auch das Singen der baumwollpflückenden Sklaven oder der Wolgaschiffer in Erinnerung rufen. Die Beispiele lassen sich fortsetzen. Singen kann also nicht nur sich selbst verstärkender Ausdruck übersprudelnder Lebensfreude sein, es stärkt grundsätzlich die Lebensenergie und hat dadurch heilende Wirkung.

Was die Stimme verschlägt

Dieses uralte und in allen Kulturen der Erde zu findende Wissen ist vielen längst nicht mehr praktisch vertraut. Die Gelegenheiten, wo wir selbst spontan singen und nicht stellvertretend über Platte, CD, Radio oder Fernsehen singen lassen, sind in unserer, von Selbsterstörung bedrohten Industrielwelt, immer seltener geworden. Dies wird, nach

unseren Untersuchungen, von der überwiegenden Mehrheit der Befragten bedauert.

Es gibt viele Gründe, warum wir Singen als Sprache der Gefühle und der Intuition weitgehend verlernt haben. Die Alleinherrschaft von Rationalität und vermeintlichen Sachzwängen läßt hierfür nicht automatisch den notwendigen Raum. Unsere Gefühle werden oft von Kindesbeinen an gekränkt, nicht beachtet, sie sind unerhört. Die meisten von uns erfahren sich als Ungeliebte, auch wenn wir uns dessen kaum bewußt zu werden wagen. Wir bekommen mit der Zeit immer mehr unangenehme Gefühle, wir fühlen uns schlecht. Wir lernen es, die Gefühle zu überhören. Wenn wir singen, „hören“ wir die Gefühle wieder, sofern wir nur aufmerksam und ohne Bewertung lauschen und nichts, was sich singend ereignet, unerhört bleibt. Singen in diesem Sinne verlangt eine grundsätzliche Entscheidung für das Wahr-Nehmen der eigenen Gefühle.

Hierin liegt eine besondere soziale Sprengkraft. Wofür diese Energie genutzt wird, ist eine Frage der ethischen Werte. So wurde auch das Singen und die von ihm ausgehende Kraft für menschenverachtende Zwecke — wie zum Beispiel Faschismus und Krieg — mißbraucht. Das hat zumindest vielen einfühlsamen Deutschen die Sprache des Gesangs verschlagen.

Zum Singen gezwungen

In der erwähnten nicht repräsentativen Fragebogenerhebung mit 356 Studentinnen und Studenten in den Jahren 1988 — 1990 im Rahmen des Psychologischen Instituts II der Universität Münster konnten wir zeigen, daß diejenigen, die als Kinder gerne und viel gesungen haben und heute als Erwachsene nicht mehr gerne singen, mit einem hohen Signifikanzwert als Kind oder Jugendlicher in der Schule zum Singen gezwungen worden waren. Ihre Selbsteinschätzung lautete: „In der Schule wurde mir der Spaß am Singen verdorben“. Fast die Hälfte der 356 von mir befragten Studentinnen und Studenten wurden als Kinder gezwungen zu singen.

Singen als Lebenshilfe

Aber für immerhin knapp die Hälfte aller Befragten ist Singen auch im Erwachsenenalter noch eine praktische Lebenshilfe, eine Möglichkeit, die eigene Freude auszudrücken und auf diese Weise intensiver zu erleben oder sich „den Schmerz von der Seele“ zu singen. So teilen sie folgende Aussagen:

„Ich erlebe frohe Gefühle intensiver, wenn ich singe“, „Ich tanke beim Singen Energie auf“, „Manchmal singe ich, um eine traurige Erfahrung zu überwinden“, „Wenn ich alleine singe, ist das oft eine Befreiung von Streß und Druck“, „Beim Autofahren im Stau habe ich mir oft durch Singen wieder gute Laune gemacht“, „Durch Singen verändere ich manchmal meine schlechte Laune in eine positive Stimmung“, „Alleine singen gibt mir ein Gefühl von innerer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit“, „Wenn ich alleine für mich singe, kann ich mir die eigene Stimmung besser bewußt machen“. Die gebotene Kürze gibt mir leider nicht die Möglichkeit, die genannten Punkte durch die vielen konkreten

Situationsbeispiele, die ich gesammelt habe, auszus schmücken. Die meisten bedauerten jedoch den Verlust von selbstverständlichen Lebensräumen für das Singen in der heutigen Zeit.

Zwar sagen ca. 90% von sich, daß sie gerne singen, doch nur die Hälfte der Befragten sind unbelastet. Die andere Hälfte fühlt sich gehemmt durch frühere, traumatische Erlebnisse, aber dennoch zum Singen hingezogen. Bei 10% scheinen frühkindliche oder spätere Erfahrungen zu einer generellen Abneigung gegenüber dem Singen geführt zu haben.

Singen von Kindern als Situationsbewältigung

In einer systematischen Beobachtung 1989 in einem Kindergarten in Münster war ich Zeuge folgender Situationen: Ein kleiner Junge ging zu einer Gruppe spielender Kinder und fragte: Darf ich mitspielen? Einer aus der Gruppe stieß ihn barsch mit einem Schubs zurück und sagte verletzend: Du nicht, du bist zu blöd. Der verletzte Junge rannte weg und fing mit einem anderen einen Streit an und schlug ihn. Dieser wiederum ging zum nächsten usw. Nach kurzer Zeit war die ganze Kindergruppe aufgewühlt und aggressiv.

Eine zweite, ähnliche Situation ging anders weiter: Der zurückgewiesene Junge zog sich in eine Ecke zurück, sang traurig vor sich hin und spielte gedankenverloren mit Klötzen, wurde zusehends fröhlicher, ging dann auf einen anderen Jungen zu und begann mit ihm ein Spiel. Zwei unterschiedliche Verarbeitungsformen einer ähnlichen Situation.

Frühkindliches Singen mit der Bezugsperson

Statistische Berechnungen legen nahe, daß die Fähigkeit, die Lebensenergie spendende Kraft des Singens im späteren Leben spontan nutzen zu können, besonders durch frühkindliches gemeinsames Singen mit der Mutter oder einer anderen Bezugsperson erworben wurde. Singen als intuitive Sprache der Gefühle wird gelernt. Dies kann bis ins hohe Alter geschehen, wenn man nur will. Wer einem Kind sagt, es könne nicht singen, verißt diesen Zusammenhang. Durch Bewertung läßt er dem Kind nicht den Raum, durch Tun zu lernen. Diesen Menschen ist oft für ihr ganzes Leben der Zugang versperrt, Singen in der beschriebenen Weise für die Vertiefung ihrer Lebenserfahrungen und das immer neue Ausbalancieren des inneren Gleichgewichts zwischen Gefühl und Denken nutzen zu können. Das gleiche gilt auch für das Abwerten des Singens jugendlicher oder erwachsener Menschen.

Die meisten Menschen erfahren eine Abwertung ihres Singens als eine Abwertung ihrer ganzen Person. Weil Singen Spiegel der Seele ist, waren in vielen alten Kulturen Lieder persönlicher Besitz des einzelnen. In der indianischen Kultur gibt es Beispiele, wo der Reichtum eines Menschen sich einzig und allein an dem Besitz seiner Lieder maß, die er ja auch mit anderen teilen konnte. Die beiden Neurolinguisten Dilts und Hollander modellierten 80jährige, die

glücklich, gesund und geistig rege waren, und fanden unter anderem die Gemeinsamkeit heraus, daß alle viel und gerne seit der Kindheit sangen (vgl. Hollander, o. J.).

Der amerikanische Psychologe Jaynes spricht von der großen Bedeutung von Wiegenliedern für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und ihrem wahrscheinlich entscheidenden Einfluß auf das Maß an Kreativität des späteren Erwachsenen, da Singen die für die Gesundheit notwendige Integration der Funktionen der rechten und linken Gehirnhemisphäre, oder anders gesagt, von Intuition und Gefühl sowie logischem Denken fördert (vgl. Jaynes).

Tomatis ist der begründeten Ansicht, daß das Lauschen auf die Stimme der Mutter sogar schon im Mutterleib die Entwicklung des Kindes maßgeblich beeinflusst. Von daher können nach Tomatis schwangere Frauen ihrem ungeborenen Kind Gutes tun, wenn sie zu ihm sprechen und singen.

Die Lautgebärde des Säuglings — primäres Erfolgsmuster

Nach langen Überlegungen über den Ursprung der Kraft, die im Singen steckt, bezeichnen wir folgenden Zusammenhang als psychologisch grundlegend. Die Erfahrung der Gestaltungsmöglichkeit durch Lautgebärden im Säuglingsalter ist unseres Erachtens eines der *primären Erfolgsmuster* des Menschen bezüglich der positiven Veränderbarkeit seiner Lebensumstände durch Kommunikation und Handlung.

Zu früh hinausgeworfen in diese Welt sind wir als Neugeborene in jeder Hinsicht unfähig, unsere Lebensbedürfnisse selbst zu regeln. Aber wenn uns irgendetwas fehlt, können wir mit unserer Stimme Töne produzieren, wir lassen uns dann so, wie wir uns gerade fühlen, zu Klang werden; und wie ein Wunder passieren Dinge, die alles wieder in Ordnung bringen. Wir bekommen Nahrung, werden wieder zugedeckt, werden auf den Arm genommen und liebkost, oder was immer wir auch brauchen.

Mit dem Schreien, das eher ein weinendes Singen als ein Rufen ist, wenn wir uns die Hingabe eines Säuglings an die von ihm produzierten Töne vergegenwärtigen, können wir als neugeborener Mensch unsere Welt verändern. Wir können unangenehme Situationen in ihr Gegenteil verwandeln. Wir brauchen nur einen Ton von uns zu geben, das ist unsere Zauberformel: Wir lassen uns ganz zu Klang werden. Unsere Stimme ist in dieser Lebensphase unser Schlüssel zur aktiven Erlangung der Freuden der Welt und zur Befriedigung unserer Bedürfnisse. Das Erfolgsmuster, das sich in dieser Zeit herausbildet, heißt: kein Grund zur Verzweiflung. Alles kommt wieder in Ordnung. Wir brauchen nur zu tun, was wir können, und das ist in der Säuglingsphase Schreien.

Urvertrauen zur Welt und zum Leben hat meines Erachtens hier seinen Ursprung. Dieses erste psychische Erfolgsmuster scheint auch im Erwachsenenalter immer wieder aktiviert zu werden, wenn wir uns singend dem Fluß der Gefühle anvertrauen, aus uns herausingen, wie es gerade

kommt. Zwar erscheint dann nicht mehr eine unfäßbare Hand, die alle unsere Probleme wie im Säuglingsalter für uns löst. Aber wir verändern die eigene Perspektive auf die Welt. Das Erfolgsmuster „Urvertrauen“ oder „Unsere Probleme sind zu bewältigen, wir brauchen nur zu tun, was wir können“, das wir mit der Muttermilch eingesogen haben, scheint die Brille zu werden, die wir uns singend auch als Erwachsene immer wieder aufsetzen können. Durch sie können wir unsere realen Handlungschancen zur Verbesserung unserer Situation deutlicher erkennen und haben mehr Energie, sie praktisch umzusetzen. Vor diesem Hintergrund wird die Problematik einer älteren Auffassung deutlich, einen Säugling ruhig schreien zu lassen, damit man ihn nicht verwöhne oder seine Lungen sich gut entwickelten. So macht der kleine Mensch die Erfahrung, daß das einzige, was er tun kann, nämlich schreien, nicht funktioniert. Die Verbindung ist abgerissen. Angst. Keine Kommunikation. Ohnmachtsgefühle. Mangelndes Vertrauen in die Kraft des eigenen Handelns, mangelndes Urvertrauen ins Leben mögen hier für viele Menschen ihren Ausgangspunkt haben. Ihnen wird wahrscheinlich als Jugendlicher und Erwachsener diese fundamentale Verbindung zur eigenen Stimme und zum Singen fehlen.

Singen als Körpersprache

Singen ist eine spezielle menschliche Art des sich-selbst-aufschaukelnden Regelkreises der akustischen Lautgebärde. Singen ist eine Körpersprache. Verwurzelt in seinen Ursprüngen des Lallens, Weinens und Schreiens ist es das Ausdifferenzieren dieser Lautgebärden durch das Hinzutreten des reflexiven und selbstreflexiven Bewußtseins im heranwachsenden Kind. Dieses Hinzutreten der Reflexion ist die Voraussetzung für die Kreativität im Umgang mit der Stimme und damit für die Spiegelungsfähigkeit der Person in der Gestalt von Rhythmus, Melodie und Intensität des Singens. Der Spiegel des Singens reflektiert vor allem die intensiv-dynamischen Seiten der singenden Person, seine Gefühle, seine aktuelle Gestimmtheit, seine Haltungen, aber auch seine Körperverfassung. Durch die Tätigkeit des Singens kann der Singende von der „organismischen“ bis zur „selbst-reflexiven Ebene“ mit sich selber auf eine besondere Art in Kontakt treten (vgl. Schurian 1986).

In der Frage der Bedeutung, die Singen für die Persönlichkeitsentwicklung und Lebensbewältigung des heranwachsenden und reifen Menschen haben kann, steht die Forschung noch ganz am Anfang. Wahrscheinlich ist sie sehr viel größer, als wir heute annehmen. Nur etwas mehr als ein Drittel der von mir 1988 befragten 356 Studentinnen und Studenten gaben an, daß ihre Mütter mit ihnen, als sie Kind waren, gesungen haben. Knapp der Hälfte ist der Zugang zur Sprache des Singens erschwert, obwohl die überwiegende Mehrheit derer das bedauert.

Singen als Selbstorganisation

Genetische Formel des individuellen energetischen Selbstverstärkungspotentials durch Singen

Die bisherigen Untersuchungen, Erfahrungen und theoretischen Überlegungen zeigen, daß es deutliche Faktoren gibt, die den Zugang eines Menschen zur selbst-

heilenden Kraft des Singens maßgeblich bestimmen. Diese Erkenntnisse haben wir in der „Genetischen Formel des individuellen energetischen Selbstverstärkungspotentials durch Singen = S.“ zusammengefaßt. Die erste Klammer beinhaltet Elemente der Ontogenese, die zweite Klammer beinhaltet Elemente der Aktualgenese (vgl. Schmidt 1972).

$$S_e = \left(\frac{GL + B + K + L}{1 + S_{Trauma}} \right) \times (H + W + Ref + Bef)$$

Dabei bedeutet GL = Die Erfahrung der Gestaltungsmöglichkeit durch Lautgebärden im Säuglingsalter als eines der primären Erfolgsmuster.

Aus einer umfangreichen Faktorenanalyse der noch unveröffentlichten Fragebogenerhebung mit 356 Studentinnen und Studenten aus dem Jahre 1988 ergab sich, daß der Zugang zu den vielfältigen Dimensionen des eigenen Singens im hier behandelten Zusammenhang maßgeblich positiv geprägt wird — erstens von den frühkindlichen Erlebnissen des Singens mit der Mutter oder einer anderen Bezugsperson, zweitens von Erlebnissen, in denen kritische Lebenssituationen durch Singen bewältigt wurden, sei es in übersprudelnder Freude oder sei es, um sich „Schmerz von der Seele zu singen“, und drittens von der Summe aller kleinen positiven Erlebnisse mit dem Singen. Hieraus ergaben sich der Bedeutung nach die Faktoren

B = Intensität und Häufigkeit des frühkindlichen Singens mit der Mutter oder einer anderen Bezugsperson.

K = Intensität und Häufigkeit von Erlebnissen in der persönlichen Lerngeschichte, in denen durch Singen kritische Lebenssituationen bewältigt wurden.

L = Summe der Intensität und Häufigkeit aller positiven Erlebnisse mit dem eigenen Singen in der persönlichen Lerngeschichte, die über K und B hinausgehen.

Aus den statistischen Berechnungen wurde jedoch auch deutlich, daß traumatische Verletzungen in der persönlichen Lerngeschichte in Bezug auf Singen, zum Beispiel besonders die Abwertung der eigenen Stimme durch andere oder Singen unter Zwang in der Schule, den Zugang eines Menschen zum Singen und den diesbezüglichen Selbstheilungskräften nachhaltig stören bis völlig verstellen können. So akkumulieren sich in der Formel die bisher genannten Faktoren und verstärken sich gegenseitig. Die traumatischen Verletzungen erscheinen jedoch im Nenner der Formel. Gibt es keine derartigen Traumatisierungen, hat der Nenner den Wert 1 und modifiziert die positiven Erfahrungen nicht. Je größer jedoch die Anzahl und Intensität traumatischer Erfahrungen ist, desto kleiner wird der Gesamtwert des individuel-

$$\frac{1}{1 + S_{Trauma}} = \text{Intensität und Häufigkeit traumatischer seelischer Verletzungen in bezug auf Singen}$$

In der gesamten vorliegenden Darstellung wurde immer wieder hervorgehoben, daß Singen unter dem gewählten Aspekt körperlich-seelische Eigenresonanz bedeu-

tet, ein rückgekoppelter, selbstorganisierender Selbstverstärkungs- und im Spezialfall Selbstheilungsprozeß des Systems „Mensch“. Als eigenständiger modifizierender Faktor für das individuelle energetische Selbstverstärkungspotential durch Singen ist die Summe der bestimmenden Faktoren zu berücksichtigen, die die Rückkoppelungsfähigkeit, die Fähigkeit zur Eigenresonanz oder zum Biofeedback maßgeblich beeinflussen. Wäre die Summe gleich 0, wäre der Mensch tot. Dabei wurde gesetzt

H = aktuelle physiologische Hörfähigkeit

W = aktueller Grad der erlernten Ausschöpfung der Fähigkeit zur Wahrnehmung

Ref = aktueller Grad der erlernten Ausschöpfung der Fähigkeit zur Reflexion

Bef = aktuelle physische und psychische Befindlichkeit (wie z. B. Zustand der Stimmbänder, aktuelle Depression)

Singen und Hemisphärenshift

Singen ist ein wirkungsvoller Einschwingungsprozeß, Resonanz mit sich selbst, Eigenresonanz. Krankheit scheint auch in einem noch kaum meßbaren Sinne zu bedeuten, daß man sich, vereinfacht gesagt, schwingungsmäßig nicht in Harmonie mit sich selbst befindet. Zum Beispiel scheint oft die innere Kommunikation zwischen dem Gefühl und dem Denken, zwischen rechter und linker Gehirnhälfte oder auch zwischen Körper und Seele gestört. Singen stärkt die Selbstheilungskräfte auch durch die für unsere Gesundheit notwendige Integration der Funktionen unserer beiden Gehirnhälften. Dabei ist bekanntlich bei den meisten Menschen die rechte Hemisphäre mehr für die gefühlsmäßige, intuitive und ganzheitliche Wahrnehmung von Wirklichkeit zuständig und die linke für die sprachliche, formallogische, analytische. Singen wird nach heutigem Erkenntnisstand hauptsächlich von der rechten Hemisphäre „gesteuert“ (vgl. Ernst Klusen, 1989).

Wenn wir singen, in uns selbst vertieft und aufmerksam, scheint die linke Gehirnhälfte, vereinfacht gesagt, auf Empfang zu stellen und zur schöpferischen Ruhepause zu kommen. Es scheint unmöglich, gleichzeitig zu singen und zu grübeln oder auch nur nachzudenken. Die inneren Dialoge, in denen wir uns im Kreis alter Erlebnisse drehen und uns etwa sagen „das kann ich sowieso nicht“ oder „immer sind alle gegen mich“ oder „keiner liebt mich“, verstummen und schaffen Platz für neue Eindrücke. Diese inneren Dialoge erscheinen wie eine Brille, durch die wir die gegenwärtige Wirklichkeit verzerren und in alten Mustern wahrnehmen. Diese Muster sind jedoch meist in der Gegenwart untauglich und verhindern sogar oft weiteres Wachstum, blockieren den eigenen Lebensfluß, können uns krank machen. Auf diese Weise abgeschirmt, dringen neue Erfahrungen und Impulse nicht mehr bis in unser Erleben durch, und wir laufen Gefahr, daß wir verhärten, versteinern, vertrocknen, verbittern, verzweifeln.

Wenn wir aus ganzem Herzen singen, scheint diese Gefahr gebannt. Je länger und je öfter wir dies tun, desto

mehr verhalten die inneren Dialoge, da sie beim Singen nicht neu belebt werden können. Die linke Gehirnhälfte, in der diese inneren Dialoge stattfinden, ruht dann in wacher Aufmerksamkeit. Wir können uns während des Singens nichts mehr einreden, was wir vielleicht gewohnt sind zu tun. Ganz Ohr, Singender und Zuhörer in gleichem Maße, ist es möglich, mit Leib und Seele und allen Sinnen in der Gegenwart, in dieser entscheidenden Zeitspanne zwischen Vergangenheit und Zukunft, die immer die einzige bleiben wird, in der wir entscheiden, handeln und uns entwickeln können, anzukommen. Auf diesem Weg können wir einen tieferen Einblick in die Art unserer Muster aus der Vergangenheit gewinnen und uns entscheiden, bewußt an ihnen zu arbeiten. Alle Entwicklungen bedürfen ihrer Zeit und regelmäßiger Hinwendung. Jeder kann jedoch durch die eigene Erfahrung überprüfen, daß er schon nach etwa dreißigminütigem lauschenden Singen sich selbst und seine Beziehungen zum Leben klarer empfindet, sich besser fühlt.

Diskussion

Intuitives Singen als lauschendes Singen

Leben lebt aus sich heraus. Wenn wir ihm beim lauschenden Singen Raum geben, scheint es selbstorganisierend im Verlaufe der Zeit wieder das fließende Gleichgewicht zu schaffen, das wir Gesundheit nennen. Häufig treten bei dieser Art zu singen innere Bilder ins Bewußtsein, die uns zu Antworten auf Fragen führen können, was wir ändern müssen, um unsere Selbstentfaltung nicht durch krankmachende Fehlhaltungen und Handlungen zu behindern. Jeder hat in der Fähigkeit zu horchen die Möglichkeit, jederzeit den besten Lehrer aufzusuchen, den wir bezüglich der Fragen, um die es hier geht, finden können: Unsere eigene, erlauchte Erfahrung. Dem eigenen Gefühl, der eigenen Intuition trauen lernen, bedeutet, unser Schiff im Lebensstrom steuern zu können. Die beachtlichen Leistungen, die wir mit Hilfe unseres Denkens erzielen können, lernen wir singend wieder in die dienende Rolle zu verweisen und unsere intuitiven Einsichten zum Maßstab unseres Handelns zu erheben. So kann Denken, Fühlen und Handeln in uns zu einer Einheit werden in Harmonie mit den Gesetzen der Natur in uns und um uns herum.

Singen als Energieressource des Menschen

Bei der Beantwortung der Frage, warum Singen uns so gut tun kann, scheint vor allem wichtig, den Atem hervorzuheben. Solange wir atmen, leben wir. Wie wir atmen, so leben wir. Die verschiedenen Schulen der Atemtherapie haben hierin viel Einblick gegeben, zumeist in enger Anlehnung an die Weisheiten des Ostens. Ohne Nahrung können wir mehrere Wochen, ohne Wasser einige Tage überleben. Ohne zu atmen sind wir nach wenigen Minuten tot. Als stressgeplagte Menschen neigen wir dazu, flach und schnell zu atmen. Beim Singen atmen wir kurz und tief ein und langsam aus. Wir können zuhören, wie wir ausatmen. Diese Art des Biofeedbacks scheint unsere Lebensenergie und Gesundheit zu fördern.

Es gibt viele Gründe, warum wir auf Singen nicht verzichten und dieser Kommunikationsform neue

Lebensräume erschließen sollten. Singen ist eine ökonomische, ökologische und jederzeit zugängliche Energieressource des Menschen. Die materiellen Reichtümer der Erde sind begrenzt. Unerschöpflicher Reichtum liegt jedoch für jeden im Bereich der Seele. Der seelische Reichtum, den der eine sich erarbeitet hat, fehlt nicht zwangsläufig dem anderen, wie dies auf der materiellen Seite der Welt der Fall ist. Sondern sogar umgekehrt: er strahlt in die Welt aus durch Phantasie in den Gedanken, Achtsamkeit in den Worten, und Sozial- wie Naturbezug in den Taten, in Haltungen wie Lebensfreude und Optimismus, Frustrationstoleranz und Tragfähigkeit, Liebe zum Leben in seinen mannigfaltigen Formen. Der seelische Reichtum ist kein persönlicher Besitz, obwohl jeder seinen seelischen Reichtum auch persönlich genießen kann. Die Selbstheilungskräfte der Menschheit wurzeln in jedem einzelnen von uns. Wenn die meisten Menschen einen anderen Weg gehen wollten, würden wir ihn gehen können. Die persönliche Suche nach dem Prinzip der Selbstheilung ist in diesem Zusammenhang von globaler Bedeutung, und umgekehrt ist die persönliche Selbstheilung losgelöst von der Entwicklung der Verantwortungsbereitschaft für die Erde nicht möglich. Denn Selbstheilung heißt, mit dem Herzen denken lernen und das Denken dem Fühlen dienstbar zu machen und bezieht sich immer auf den Menschen als soziales Wesen. Mit dem Herzen denken, die horchende Lebenshaltung, heißt Mitgefühl entwickeln. Dies fordert sofort die Frage nach seiner Beziehung zu sich selbst, den anderen Menschen, den Tieren, den Pflanzen, der Erde, des Universums, des Ursprungs und des Sinns heraus.

Singen und Integration von Gefühl und Denken

Singen ist direkt und unvermittelt. Alle Gefühle und Seinszustände, seien es Freude oder Trauer, Liebe oder Ausgelassenheit, Verzweiflung oder Verzückung, sind im Gesang eindeutig spürbar. So eindeutig, daß unsere Stimmung sich beim Hören oft an die Stimmung des Singenden angleicht, mitschwingt. Wir schwingen uns in den gleichen Gefühlszustand ein, erfahren Mitgefühl. Mangelndes oder fehlendes Mitgefühl für sich selbst und andere kann heute in der westlichen Welt als eine wesentliche Ursache für Krankheiten einzelner Menschen und der Menschheit als Ganzes bezeichnet werden.

Der Stimmklang ist ein Tor zur Welt der Gefühle und des Mitgefühls. In den letzten Jahren setzt sich jedoch immer mehr die Erkenntnis durch, daß die Verabsolutierung des Denkens gegenüber der körperlichen und gefühlmäßigen Seite unserer Existenz in der westlichen Kultur der letzten Jahrhunderte sowie die Unterwerfung unter die Rationalität der Industriegesellschaft die Menschheit mitsamt der Erde in die heutige Überlebenskrise gestürzt hat. Wir laufen Gefahr, stumpf uns selbst, den Mitmenschen und schließlich der Natur gegenüber zu werden. Der Körper wird oft von uns wie eine Maschine behandelt, die zu funktionieren hat. Die Stimme des Gefühls wird nicht erhört und verstummt.

Das zurückgewiesene, gekränkte Gefühl kann sich schließlich nur noch über die Verschlüsselung in körperlichen oder seelischen Krankheiten Gehör verschaffen und zum Aufhören, zur Kurskorrektur auffordern. Der tiefere

Hintergrund der meisten körperlichen Krankheiten ist die Krankheit der Seele. Wenn wir singen, spielen wir mit unserem Körper, sind Klangkörper und können vielleicht etwas von der buddhistischen Vorstellung erfahren, wonach der Körper Tempel der Seele ist. Selbstheilung meint in dieser Sichtweise, dem tieferen Sinn von langwierigen Krankheiten oder augenblicklichem Gekränktheit immer wieder Aufmerksamkeit schenken zu lernen. Eine Krankheit bringt uns bestenfalls ins Horchen zurück. So dient die Krankheit der Gesundheit. Krankheit in diesem Verständnis ist nicht etwas zu Bekämpfendes, sondern ihre Botschaften wollen entschlüsselt sein. Sie ist kein Störfaktor im Leben, sondern eine Art Notbremse. Wenn ich ohne „Auf-zu-Hören“ die Krankheit bekämpfe, bekämpfe ich auch die Gesundheit. Leben kann als fließende Einheit von Gesundheit und Krankheit betrachtet werden. Je schneller wir hinhorchen, die Richtung ändern, die Zeichen verstehen, desto weniger drastische Mittel muß unser Körper wählen, um uns zur Besinnung zu bringen, so daß wir wieder aufmerksam wahrnehmen, den eigenen Sinnen trauen, ein offenes Ohr für uns haben. Leben scheint sich um so intensiver zu entfalten, je schneller die Pole Krankheit und Gesundheit durch bewußte Selbstwahrnehmung und verantwortliche Neuentscheidung im Wechselspiel in uns zur Einheit verschmelzen.

In diesem Sinne stehen Menschen gleichermaßen vor der Aufgabe der Integration von Krankheit als „Hör-Auf-Forderung“. Wenn wir Krankheit als Berater annehmen können, kann sie sich über die neu gewonnene Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis in ihren anderen Pol, die Gesundheit, verwandeln, die sich durch veränderte Haltung und Handlung verwirklicht. Hierbei soll Gesundheit nicht als ewige Jugend oder endgültige Befreiung von jeglichen Beschwerden mißverstanden werden. Eine wesentliche Quelle von Selbstheilung ist die Fähigkeit, der „inneren Stimme des Gefühls“ wieder zuzuhören, die Verantwortung zu übernehmen, bereit zu sein zu antworten und entsprechend zu handeln. Umfassende Sensibilisierung und Wahrnehmungsbereitschaft, die Entwicklung höchster Achtsamkeit und Mitgefühl sind der Schlüssel sowohl für ein sinnerfülltes persönliches Leben als auch für das Überleben der Menschheit und aller lebenden Wesen. Den eigenen Gesang als Sprache der Gefühle und des Körpers zu entfalten und ihm zu lauschen, ist ein Weg dahin.

Liebe und Singen läßt sich nicht zwingen

So nach innen zu horchen, ohne Anstrengung, gelassen, wach und aufmerksam und mit gleicher Intensität zu singen, ist eine Form der Meditation. Die Liebe zu uns selbst und zu allem, was existiert, entwickelt sich aus dem Er-Hören. Liebe läßt sich nicht planen und verordnen. Auch deshalb mangelt es an ihr in unserer durchrationalisierten Welt. Liebe und Singen kommen beide in der hier angesprochenen Weise aus dem Bereich des Herzens und der Intuition. Sie sind spontaner Lebensausdruck, und wir begegnen beidem mit der Scheu des Verletzt-Werden-Könnens. Diese tiefe Wurzelverwandtschaft spricht auch eine Volksweisheit aus: „Liebe und Singen läßt sich nicht zwingen.“ Doch im Laufe der menschlichen Geschichte haben wir Zwangsstrukturen hervorgebracht, die das Leben zu ersticken drohen. Die Krankheit, unter der wir persönlich leiden, ob offensichtlich

oder nicht, und die Krankheit unserer Zivilisation haben aus einer grundsätzlichen Perspektive die gleichen Wurzeln. Sloterdijk kommt zu folgender Erkenntnis: „Der moderne Weltprozeß führte zu einem Punkt, von dem das Äußerlichste, die Politik, und das Innerlichste, die Meditation, dieselbe Sprache sprechen, beide kreisen um den Grundsatz, daß nur „Entspannung“ noch weiter hilft. Alle Geheimnisse liegen in der Kunst des Nachgebens, des Nicht-Widerstehens. ... Große Politik ist heute letztlich Meditation über die Bombe, und tiefe Meditation sucht in uns den Bomben bauenden Impuls auf. ... Die einzige Frage bleibt, ob wir den äußeren Weg wählen oder den inneren — ob die Einsicht aus der Besinnung kommen wird oder aus den Feuerbällen über der Erde“ (Peter Sloterdijk, Bd. 1, 1983, S. 259 f.).

Die Heilkraft der Obertöne

Vor dem in diesen Ausführungen angesprochenen Hintergrund entstand das an ein breites Zielpublikum gerichtete Tonbuch „Die Stimme — Quelle der Selbstheilung“ mit drei Musikcassetten, zu denen man frei singt. In dem dort angebotenen Programm ist noch eine weitere Erkenntnis der Resonanzforschung in der Anlage der Musikkompositionen, der Instrumentation und der Aufnahmen praktisch nutzbar gemacht worden.

Erste Untersuchungen von G. Beck bestärken die Annahme, daß das Befinden und der Grad der Ausdifferenzierung der Persönlichkeit sich in einer zunehmenden und selektiven Ausprägung der Obertöne in der Stimme der betreffenden Person abbilden können. Schon lange bekannt war, daß tiefe Depression mit einem „Stumpfer-Werden“ der Stimme einhergeht, d. h., mit einer Verminderung der Intensität der hohen Obertöne.

Allgemein kann dies in folgendem Grundsatz zusammengefaßt werden: Zwischen der seelischen und körperlichen Befindlichkeit eines Menschen und dem Frequenzspektrum des Hörens sowie dem der Stimme besteht eine wechselseitige Abhängigkeit in der Art eines kybernetischen Regelkreises. Wenn sich unsere Befindlichkeit ändert, geht damit eine Veränderung der Stimme und des Hörens einher. Es ist möglich, sowohl über die Stimme, über das Hören, als auch über die Befindlichkeit in diesen Regelkreis verändernd einzugreifen.

Bei der Konzeption und Realisierung der Musik für dieses Selbstheilungsprogramm sind dementsprechend die Obertöne von 4000 Hz bis 20 000 Hz besonders berücksichtigt worden. Es wurden obertonreiche Klangräume, basierend auf einem Grundton geschaffen, Obertonmusik, in der man sich singend frei bewegen kann. Es ging um die Entfaltung des Innenraumes des Klages bis in die Höhe von 20 000 Hz. Singend entstehen mit dieser Musik Resonanzphänomene in der Stimme in Richtung Anreicherung der Obertönigkeit. Zugleich verbessert sich das seelische und körperliche Wohlbefinden. Diese Phänomene sind meines Wissens bisher jedoch noch nicht wissenschaftlich untersucht worden.

In die Konzeption dieser obertonreichen Musik ging eine weitere Erkenntnis von Tomatis ein. Er zeigte, daß das menschliche Ohr für eine noch viel ursprüngli-

chere Art der Kommunikation verantwortlich ist. Es hat die Aufgabe, unsere Hirnrinde mit Energie zu versorgen, so wie die Lichtmaschine die Batterie eines Autos auflädt. Das Ohr ist nach Tomatis mit ungefähr 90 Prozent an der Energiezufuhr zur Hirnrinde beteiligt. Und dies geschieht fast ausschließlich durch den Empfang hoher Frequenzen. Hohe Frequenzen bewirken eine „Aufladung“, eine Belebung der kortikalen Tätigkeit. „Das bedeutet Bewußtsein, Denkfähigkeit, Gedächtnis, Wille usw., kurz: geistige Wachheit, aber auch Vitalität und Kreativität“ (Tomatis, 1986, S. 18).

Orpheus in der Innenwelt

Erinnern wir uns abschließend an den Mythos des Orpheus: Die große Kraft des Singens wurde von unseren Urahnen in Mythen und Ritualen den folgenden Generationen weitergegeben. In ihrer bildhaften Sprache lag ein tiefes psychologisches Wissen. In einprägsamer Eindringlichkeit findet sich die Erfahrung der seelischen Bedeutung des Singens für den Menschen im griechischen Mythos des Orpheus. Sein Gesang zur Leier wird als so machtvoll beschrieben, daß die Vögel um ihn herumflogen und die Fische das Wasser verließen, um ihm nahe zu sein. Wind und Meer wurden still, die Flüsse strömten zu ihm herauf. Kein Unwetter zeigte sich. Selbst die Bäume und Steine folgten ihm. Tiger und Löwe legten sich zu seinen Füßen nahe den Schafen und die Wölfe neben Hirsch und Reh.

Ein wunderbares Bild für die unglaubliche, das logische Denken überschreitende seelische Energie, die wir als Menschen durch den Gesang entfesseln können. Die Harmonie, die Orpheus mit der Natur erlebt, symbolisiert die innere Harmonie, die er zwischen eigenen, auch einander widersprechenden inneren Kräften herzustellen vermochte. Der Mythos des Orpheus weist uns, wie alle Mythen, auf eine Entfaltungsmöglichkeit hin.

Folgende Untersuchungen liegen dieser Arbeit zugrunde:

1. Eine strukturierte, nicht repräsentative Fragebogenerhebung zur Bedeutung des Singens in der persönlichen Lebensgeschichte mit 356 Versuchspersonen in den Jahren 1988 - 1990, ausgewertet mit SPSS im Rechenzentrum der Universität Münster (unveröffentlicht).
2. Systematische und unsystematische kontinuierliche Beobachtungen von 68 Kindern durch 22 Studenten in einem münsteraner Kindergarten unter dem Aspekt „Spontanes Singen von Kindern als Situationsbewältigung“ sowie experimentelle Videoaufzeichnungen mit Kindern in Singsituationen (1988 - 1989, unveröffentlicht).
3. Praktische Erfahrungen und Tiefeninterviews unter der Fragestellung „Verhaltensänderung durch Singen“ mit Tinnituspatienten, Krebskranken und Drogenabhängigen (1988 - 1990).
4. Experimentelle Pilotuntersuchung zur „Abhängigkeit des Stimmfrequenzmusters von Persönlichkeitsstruktur und verschiedenen Stimmungslagen“ mit 20 Versuchspersonen (1988 - 1990, unveröffentlicht).

Literatur

1. *Adamek, Karl*: Politisches Lied heute. Zur Soziologie des Singens von Arbeiterliedern. Ein empirischer Beitrag mit Bildern und Noten. Essen 1987.

2. *Adamek, Karl*: Die Stimme - Quelle der Selbstheilung. Freiburg 1989a.
3. *Adamek, Karl u.a.*: Rüzgargülü - Windrose. Deutsch-türkisches Liederbuch. Bonn 1989b.
4. *Bahro, Rudolf*: Logik der Rettung. Stuttgart, Wien 1987.
5. *Bateson, Gregory*: Geist und Natur. Eine notwendige Einheit. Essen 1984.
6. *Beck, Günter*: Der Prozeß der Musiktherapie in der Darstellung eines offenen, rückgekoppelten Systems von Mustern. In: K. Hörmann (Hrsg.): Musik- und Tanztherapie, Münster 1988.
7. *Beck, Günter*: Die Mikrostruktur im Musiktherapieprozeß. In: Musik-, Tanz und Kunsttherapie 1 (1990), 34-41
8. *Berendt, Joachim-Ernst*: Das dritte Ohr. Reinbek 1985.
9. *Nada Brama*. Die Welt ist Klang. Reinbek 1985.
10. *Bohm, David*: Die implizite Ordnung. Grundlagen eines dynamischen Holismus. München 1987.
11. *Bruhn, Herbert et al. (Hrsg.)*: Musikpsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen. München, Wien, Baltimore 1985.
12. *Cousto, Hans*: Die kosmische Oktave. 1984
13. *Decker-Voigt, Hans-Helmut (Hrsg.)*: Handbuch der Musiktherapie. Bremen 1983.
14. *Diamond, John*: Lebensenergie in der Musik. Südergellersen 1983.
15. *Feyerabend, Paul*: Erkenntnis für freie Menschen. Frankfurt a.M. 1980.
16. *Haase, Rudolf*: Harmonikale Synthese. Hans Kayser Institut, Wien 1980.
17. *Hamel, Peter Michael*: Durch Musik zum Selbst. München und Kassel, Basel, London 1986.
18. *Hegi, Fritz*: Improvisation und Musiktherapie. Paderborn 1988.
19. *Hollander, Jaap*: Vitaal oud worden. Nimwegen o.J.
20. *Hörmann, Georg (Hrsg.)*: Musiktherapie aus medizinischer Sicht. Münster 1988.
21. *Hörmann, Karl*: Das Lied in Unterricht und Therapie als Medium erfahrungsorganisierender Musik- und Selbstwahrnehmung. Frankfurt a. M., Bern, New York 1987.
22. *Hötting, Hans*: Die sechs heiligen Laute. Freiburg i. Breisgau 1988.
23. *Janov, Arthur*: Der Urschrei. Ein neuer Weg der Psychotherapie. Frankfurt a.M. 1975.
24. *Janisch, Erich*: Die Selbstorganisation des Universums. München 1982.
25. *Jaynes, Julian*: Der Ursprung des Bewußtseins durch den Zusammenbruch der bikameralen Psyche. Reinbek 1988.
26. *Jung, Carl Gustav et al.*: Der Mensch und seine Symbole. Sonderdruck. Olten und Freiburg i. Breisgau 1988.
27. *Klausmeier, Friedrich*: Die Lust, sich musikalisch auszudrücken. Reinbek 1978.
28. *Klusen, Ernst*: Singen. Materialien zu einer Theorie. In: Perspektiven zur Musikpädagogik und Musikwissenschaft, Bd.11. Regensburg 1989.
29. *Leonard, George*: Der Rhythmus des Kosmos. Reinbek 1986.
30. *Middendorf, Ilse*: Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre (Textband mit zwei Beispieltapes). Paderborn 1984.
31. *Schellenbaum, Peter*: Die Wunde des Ungeliebten. München 1988.
32. *Schmidt, Hans Dieter*: Allgemeine Entwicklungspsychologie. Berlin 1972.
33. *Schurian, Walter*: Psychologie ästhetischer Wahrnehmungen. Opladen 1986.
34. *Seemann, Erich*: Mythen vom Ursprung der Musik. In: Kongreßbericht der Gesellschaft für Musikforschung. Lüneburg 1950. Kassel 1951, S. 151.
35. *Shankar, Ravi*: Meine Musik mein Leben. München 1969.
36. *Sheldrake, Rupert*: Das schöpferische Universum. Die Theorie des morphogenetischen Feldes. 1985.
37. *Sloterdijk, Peter*: Kritik der zynischen Vernunft. Bde 1 u. 2, Frankfurt a. M. 1983.
38. *Spitz, René A.*: Vom Säugling zum Kleinkind. Stuttgart 1972.
39. *Tomatis, Alfred A.*: Der Klang des Lebens. Reinbek 1986.
40. *Vetter, Michael*: Die Obertonschule. Mainz 1987.
41. *Vetter, Michael*: Wenn Himmel und Erde sich wieder vereinen. Gedanken, Meditationen, Übungen zum Weg der Stimme. Wessobrunn 1987.
42. *Vetter, Michael*: Seinserfahrung. Das Buch von der Liebe zum Leben. Freiburg i. Breisgau 1988.

Dr. Karl Adamek

c/o Psychologisches Institut II
Westfälische Wilhelms-Universität Münster
Fliednerstr. 27
D-4400 Münster