Thomas Adam

Gesang der Zukunft

Gesangtherapeutische Kunst auf der Grundlage der Schule der Stimmenthüllung von Valborg Werbeck-Svärdström

Verlag am Goetheanum

Inhalt

Geleitwort 7
Vorwort 9

Teil 1 – Grundlagen
Ein Überblick 13
Das klingende Instrument – der Ätherleib 15
Der Atem als Heiler im Menschen 24
Singe Seele, singe! 38
Über die Tätigkeit des Ich im Singen 47
Auf dem Weg zum Ton 59
Über Töne, Intervalle und Tonarten 63
Hinweise für die Praxis 70
Einiges über Rhythmen 72
Der ganze Mensch hört – der ganze Mensch singt 76
Wie wird Gesangtherapie wirksam? 83
Über den Klanglaut Ng 89

Die Vokale und die Kräfte der Planeten 102
Mars – Vokal E 103
Merkur – Vokal I 111
Saturn – Vokal U 115
Jupiter – Vokal O 120
Venus – Vokal A 126
Mond – Diphthong Ei 135
Sonne – Diphthong Au 140
Von den sieben Lebensprozessen 146
Zusammenfassung – Vokale und Planeten 147

Tierkreiskräfte und Konsonanten 152
Fische – Konsonant N 153
Wassermann – Konsonant M 156
Steinbock – Konsonant L 159
Schütze – Konsonanten G, K 162
Skorpion – Konsonanten S, Z 165
Waage – Konsonanten C, Ch 169
Jungfrau – Konsonanten B, P 173
Löwe – Konsonanten D, T 176
Krebs – Konsonanten F, V 179

Zwillinge – Konsonant H 181
Stier – Konsonant R 183
Widder – Konsonant W 186
Zusammenfassung zum Tierkreis 190

Teil 2 – Praktische Anwendungen
Eine Vorbemerkung 199
Hinweise zum methodischen Vorgehen 200
Über den therapeutischen Prozess 203
Fragen zur Anamnese 206
Gesichtspunkte zur Diagnostik 209
Zur Schreibweise der Übungen 215
Allgemeine Grundlagen für die Übungen 216
Von der therapeutischen Arbeit mit Kindern 219
Über die Heilkraft der Mitte 229
Übungen für die Atemorgane 233
Übungen für Kreislauf und Herz 239
Für die Stärkung des Immunsystems 243
Gesichtspunkte zur Arbeit mit Krebspatienten 257
Trauma und Angst 261
Erschöpfung und Depression 268
Abgrenzung und Standfestigkeit 273
Übungen für die Augen 277
Übungen für das Gehör – Tinnitus 281
Übungen für besseren Schlaf 285
Kopfschmerzen und Migräne 289
Übungen für Verdauung und Stoffwechsel 292
Übungen für den Rücken 301
Übungen für Knie und Ellbogen 307
Drüsen und Hormone 309
Übungen für werdende Mütter und Kinder 315
Therapie für die Stimme 321
Der Mensch als klingende Säule 328
Salutogenese und Vorbeugung 331
Singen – die Kunst der Gleichgewichte 337

Über die Entwicklung der Gesangtherapie 343
Dank 351
Verzeichnis der Abbildungen 353
Über den Autor 355

Geleitwort

Meine Suche nach einem Weg die Mitte des Menschen, und so mein inneres Wesen, erkennen zu können, führte mich über gewundene Wege hin zur Schule der Stimmenthüllung. Singend erlebte ich in dem mir eigenen, individuellen Gleichgewicht den therapeutischen Schlüssel zu meiner Gesundheit. Daraus erwuchs der Wunsch die Frage nach dem Gleichgewicht in der Tiefe zu ergründen, um diese Fähigkeiten in meinen medizinischen Beruf und in mein Leben zu integrieren.

Singen ist die hohe Kunst ein Gleichgewicht zu halten. Das Leben im Menschen stellt sich uns dar in einer großen, bunten Vielfalt. Was ist das Geheimnis, welches diese Vielfalt, all das Bunte, all das Vielgestaltete, all das sich selbst Eigene, in eine Harmonie zueinander bringt?

Die Schule der Stimmenthüllung eröffnet uns einen Weg von innen in den Gesang einzutauchen. Sie sucht die wahre Stimme zu enthüllen, die in der Tiefe des Menschen bereits vorhanden ist. Nicht von außen wird eine Stimme gebildet, nicht von außen wird etwas nachgeahmt, nicht von außen wird die Musik gegriffen, nein, der Weg führt in das Innere. Er führt uns hinein in die einem jeden Menschen eigene Stimme. Ein jeder der Prozesse im Gesang, durch die uns dieses Buch verstehend, begreifend und erlebend hindurchführt, sucht das Gleichgewicht, sodass er gesund erscheinen kann.

Was aber ist ein Gleichgewicht? Ein Gleichgewicht bringt zwei Pole zueinander in eine bewegte Harmonie. Die zwei Pole spielen stimmig miteinander, sie gehen aufeinander zu, sie weichen harmonisch voneinander, sie verlieren sich nie, ein inneres Band hält die Verbindung. Ein tiefes Gefühl von Stimmigkeit, auf dem eine innere Ruhe sich weitet und breitet, drückt sich im Gleichgewicht aus. Und so formt sich ein Ganzes. Ein Drittes erscheint dazwischen, wenn wahre Stimmigkeit lauschenden Raum bekommt.

In diesen Raum des Lauschens möchte dieses Buch uns Schritt für Schritt geleiten. Es schult unser inneres Ohr im Wahrnehmen und Erkennen von gesanglichen Phänomenen. Und es hilft uns ein therapeutisches Gespür im Erlauschen des Individu-

ellen im Gleichgewicht zu erringen. Um dort das therapeutische Geheimnis für Gesundheit zu entdecken.

Und so ist vielleicht das Singen die große Kunst der Gleichgewichte. Eine Kunst dafür, das Gleichgewicht dort wiederherzustellen, wo es verlorengegangen ist. Das individuelle Gleichgewicht als ein Maß für Gesundheit.

So wünsche ich den Lesenden auf dem Weg der Schule der Stimmenthüllung und mit dem Fundament dieses Buches lauschend das Gleichgewicht der eigenen Stimme und der eigenen Gesundheit zu finden.

Dr. Caroline Clauder

Vorwort

Zum Beginn des Schuljahres 1979/80 hatte ich das Glück, an der Rudolf Steiner Schule Bochum eine Anstellung für das Heilsingen mit Kindern mit besonderem Förderbedarf zu bekommen. – Zusammen mit Helga Lausmann, die selbst bei Valborg Werbeck-Svärdström studiert hatte, Arnold Dorhout Mees und Dr. Carel Freeve aus Holland bildeten wir schon nach kurzer Zeit einen Arbeitskreis für Gesangtherapie, in welchem wir während mehr als zwanzig Jahren regelmäßig unsere Fragen besprachen, Erfahrungen austauschten und mit weiteren Interessierten gemeinsam forschten. Schon im Herbst 1982 luden wir zur ersten Tagung für Gesangtherapie nach Dortmund ein.

Später arbeiteten in diesem Arbeitskreis während längerer Zeit Isolde Schoener, Gerd Zander, Ursula Marquardt und andere mit.

Dreiunddreißig Jahre nach der Begründung unseres Arbeitskreises, konnte im Januar 2014, während der Kunsttherapie-Tagung der Medizinischen Sektion am Goetheanum, die Gesangtherapie umfassend vorgestellt werden. Die «Gesangtherapie auf der Grundlage der Schule der Stimmenthüllung» wurde daraufhin von der «iARTe» als «Anthroposophische Kunsttherapie» anerkannt. Und die «Weiterbildung für Gesangtherapie», die zu der Berechtigung führt, als Gesangtherapeut arbeiten zu dürfen, wurde in den Kreis der Ausbildungen für anthroposophische Kunsttherapien aufgenommen. So konnten in Deutschland, Brasilien, Chile und den USA bisher mehr als ein Dutzend anerkannter Aus- und Weiterbildungen durchgeführt werden.

iARTe = international Association of Anthroposophic Arts Therapies Educations: umfasst den Fachbereich «Kunsttherapie» der Medizinischen Sektion am Goetheanum.

«Solange ihr euch trefft, wird es aufwärts gehen!» – Mein Lehrer, Jürgen Schriefer, zitierte manchmal dieses Wort des Gautama Buddha. Und gewiss konnte die Entwicklung dieser neuen Therapie, beziehungsweise die Weiterentwicklung dessen, was Valborg Werbeck-Svärdström auf geniale Weise dafür zugrunde gelegt hat, nur erfolgen, weil die genannten Persönlichkeiten und ein ständig wachsender Umkreis von Menschen so lange und so treu zusammengearbeitet haben. – In den Treffen dieser Pioniere konnte immer wieder erlebt werden, wie sich die Inspirationen für neue Erkenntnisse in unserer Zeit besonders dann einstellen, wenn sich zwei oder mehrere Menschen gemeinsam dafür öffnen.

Indem die Schule der Stimmenthüllung mittlerweile in vielen Kursen weltweit dargestellt werden konnte, ist es an der Zeit, die in ihrem geisteswissenschaftlich fundierten Ansatz liegenden therapeutischen Möglichkeiten aufzuzeigen und zu begründen.

Die von Rudolf Steiner in seinen Grundwerken der Anthroposophie und in seinen Vorträgen erschlossenen geisteswissenschaftlichen Begriffe können durch das Studium der Übungen der Schule der Stimmenthüllung auf künstlerisch-phänomenologische Weise erarbeitet und verstanden werden. Nur das Erüben der gesanglichen Elemente im Sinne der Schule der Stimmenthüllung und das Studium dieser Grundlagen in der Verbindung mit der medizinischen Menschenkunde ergibt die Voraussetzung für die Anwendung der «Gesangtherapie auf der Grundlage der Schule der Stimmenthüllung» als rationale Therapie.

In den Ausführungen des ersten Teils dieses Buches sei nun der Versuch unternommen, die zum Verständnis notwendigen Zusammenhänge und Begriffe aus der Erlebnis-Perspektive des singenden Menschen zu erschließen und darzustellen.

Im zweiten Teil bilden diese Erörterungen den Boden für das Verständnis konkreter Übungen in ihrem therapeutischen Zusammenhang. Es wird dabei vorausgesetzt, dass jede therapeutische Anwendung individuell zu gestalten ist, entsprechender Vorbereitung bedarf und der persönlichen Verantwortung des Therapeuten unterliegt.

Der Gesang schafft eine Verbindung zwischen den Menschen und den aus dem Kosmos wirkenden, der Erde und allen ihren Lebewesen das Leben schenkenden Kräften. Die Stimme ist dabei das Schöpferorgan, welches durch das gesungene Wort zur Erscheinung bringt, was aus dem Kosmos heraus den Menschen geschaffen hat.

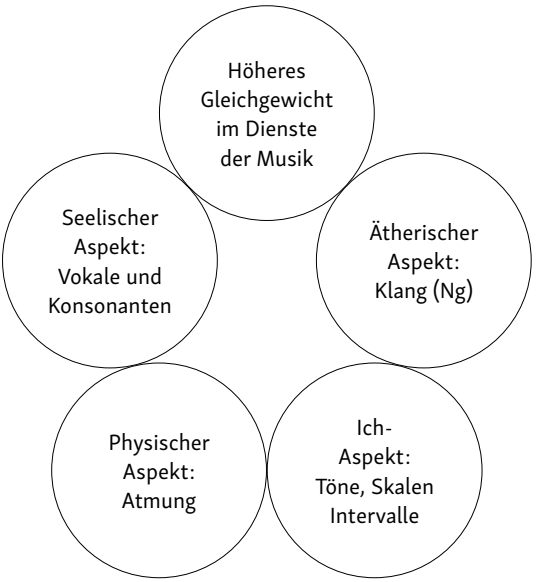
Bochum, im Advent 2023
Thomas Adam

Teil 1 – Grundlagen

Ein Überblick

In der Gesangtherapie wird die Kraft des Ich, der Wesenskern des Menschen, mit den ihm innewohnenden Kräften zur Selbstheilung zur Tätigkeit aufgerufen. Unter der Anleitung des Therapeuten geht der «Patient» seinen Weg; er ist dabei nicht ein «Duldender», der leidend seine Krankheit erträgt. Denn im Singen liegen vielfältige Möglichkeiten zur Anregung therapeutischer Prozesse, die in den Elementen des Singens selbst begründet sind: Im Erschließen der Heilkraft der Atmung – in der Belebung der Lebenskräfte durch den Klang – im Ergreifen der plastischen Kräfte der Konsonanten und der Vokale – in der Auseinandersetzung mit der geistigen Dimension der Töne, der Intervalle und Skalen – und schließlich in der Hinwendung zur Musik, die alle diese Elemente vereint und unmittelbar das Schöpferische im Menschen, den «Künstler» weckt.

In den folgenden Kapiteln werden wichtige Aspekte dieser Elemente für die Therapie dargestellt. Zwar sind sie im Singen immer vereint, die Übungen der Schule der Stimmenthüllung ermöglichen es jedoch, die dem jeweils dargestellten Element innewohnende therapeutische Dimension hervorzuheben.



Nur das, was von der schaffenden Kraft des Ich durchdrungen ist, darf in die lebendige Form des physischen Leibes gerinnen! – Dann aber wird dieser Leib die Wohnung, der selbst geschaffene Freiheitsraum für die Individualität, den «Künstler» im Menschen!

Das klingende Instrument – der Ätherleib

In der Mythologie über die Entstehung Irlands wird erzählt,[1] wie in uralten Zeiten, als die Erde noch feurig und voller monströser, drachenähnlicher Tiere war, Midyir, der mächtigste der sieben Söhne der Göttermutter Dana, sich entschloss – «weil die Erde von der Schönheit geträumt hat» – dort einen Platz zu schaffen, von dem aus Dana ihren Mantel um die Erde würde ausbreiten können. Angeregt durch ihren sonnenhaften Bruder Midyir waren bald auch die anderen Götter bereit, mit hinunter auf die Erde zu steigen. Sie beschlossen, die vier Schätze ihrer himmlischen Heimat mitzunehmen: das Lichtschwert, den Kessel der Fülle, den Speer des Sieges und den Stein der Weisheit. – Nachdem in einem gewaltigen Kampf die Drachenmacht gebändigt worden war, erwachte die Erde allmählich zu neuem Leben. Dana konnte ihren Mantel hinunterwerfen, und seither bildet dieser eine Brücke, einen Bereich der Verbindung zwischen Erde und Götterwelt! Durch die vier Schätze des Himmels, die in der bildhaften Sprache der Mythologie die vier Ätherarten darstellen – den Wärmeäther, den Lichtäther, den Klangäther und den Lebensäther – schufen schließlich die Götter auf der Erde als Abbild ihrer paradiesischen Heimat die «Insel des Schicksals», deren Name heute Irland ist. Besonders zu erwähnen ist hier, dass der Göttersohn, der den Kessel der Fülle, also den Klangäther, hinunter auf die Erde trug, auch die Harfe zu spielen verstand. Als er sie zu spielen anhob, kam der Reigen der vier Jahreszeiten über die Erde, die seither den Jahreslauf mit seinem Werden und Vergehen «erklingen» lassen.

Lichtschwert
> Lichtäther

Kessel der Fülle
> Klangäther

Speer des Sieges
> Wärmeäther

Stein der Weisheit
> Lebensäther

Im nachfolgenden Zitat von Rudolf Steiner finden wir beide Motive der irischen Mythologie wieder, das Ätherische und den Drachen, hier als «Ahriman» benannt. In unserer Zeit wirkt diese Wesenheit im Materialismus durch die Verleugnung alles Geistigen. Seine Wirkung zeigt sich im Singen in den allgemeinen Zer-

1 Maria Ch. Benning, *Alt-Irische Mysterien,* Mellinger Verlag, Stuttgart 1956, S. 31.

fallserscheinungen der ursprünglichen Singfähigkeit durch die Ablähmung der Lebendigkeit und die Verhärtung der im Singen beteiligten Organe. – So sei die folgende, meines Wissens einzige methodische Angabe von Rudolf Steiner zur Gesangpädagogik an den Anfang gestellt:

> «So dass wir sagen können: die Sprache und der Gesang sind zusammengedrängt durch Ahriman aus der ganzen Menschennatur. Wenn das einmal richtig verstanden werden wird, wird sich etwas außerordentlich Wichtiges für das wirkliche Leben ergeben. Erstens wird sich ergeben für die Gesangpädagogik der Grundsatz, dass man ein Bewusstsein hervorrufen muss bei dem Singen-Lernenden von dem Anteil, den der Ätherleib dabei hat. Gleichsam von dem fortwährenden Überleiten der Töne auf den Ätherleib. Erst dann, wenn diese Anteilnahme des Ätherleibes beim Singen in Betracht gezogen werden wird, wird auch jener Umwandlungsimpuls eintreten, der mit Bezug auf die Gesangpädagogik notwendigerweise aus unseren Prinzipien erfolgen muss. Praktisch gesprochen wird sich das darin zeigen, dass die Gesangslehrer und -lehrerinnen den Schüler immer mehr dahin bringen werden, weniger mit Bewusstsein zu verbinden das Gefühl in den physischen Organen, dafür aber mehr Bewusstsein zu entwickeln in dem, was gewissermaßen diesen physischen Organen anliegt. Der Singende muss ein Gefühl haben, nicht so sehr von der Bewegung der Organe, sondern von dem, was die Luft in ihm und um ihn in ihrer Bewegung tut. Eine Emanzipation des Erlebens des Tones in der Luft von dem Erleben des Tones im Organe ist dasjenige, was aus dem richtigen Erkennen der geisteswissenschaftlichen Grundsätze in der Gesangpädagogik folgen wird.»[2]

Methodisch besonders wichtig ist in diesem Zitat das Motiv des «Überleitens der Töne auf den Ätherleib» und im Weiteren die Frage, was mit dem für das «wirkliche Leben außerordentlich Wichtigen» gemeint sein könnte.

Zunächst soll nun eine für das Gesangliche «tragfähige» Erläuterung des Begriffes des «Ätherischen» und dessen Bedeutung

2 Rudolf Steiner, GA 161, Vortrag vom 9.1.1915, S. 23.

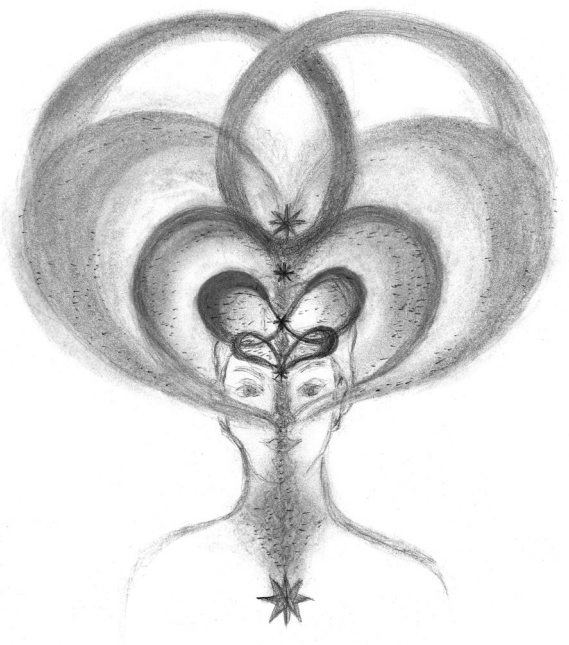
für das Singen versucht werden, um dann auf die Frage nach dem «Überleiten auf die Luft» einzugehen.

Für die Entwicklung des Stimmklanges ist in der Schule der Stimmenthüllung der übende Umgang mit dem Laut Ng von zentraler Bedeutung. Leise und ohne jeglichen Atemdruck intoniert, findet der Ng-Klang seinen Weg nach oben, bis er durch die Nasenwurzel und die Resonanzräume der Stirne hindurch klingend, eine über dem Kopf erscheinende Klangkuppel bildet. Der so erarbeitete Stimmklang wird als sphärisch und leicht erlebt. Gegenüber der Schwerkraft, der alle irdische Substanz unterliegt, tritt so im Stimmklang «Leichtekraft» auf.

Diesen Vorgang hat Valborg Werbeck in ihrem Buch «Die Schule der Stimmenthüllung» im Kapitel über die erste Phase, «Die Klang-Führung», beschrieben.

Siehe auch hier im Kapitel: «Über den Klanglaut Ng», S. 89.

Dieser Vorgang unterliegt den Gesetzmäßigkeiten der wachsenden Pflanzen, die Goethe in seinem Gedicht «Die Metamorphose der Pflanzen»[3] dargestellt hat, – des Ätherischen, also dem rhythmischen Wechsel der Bildung von Klangzentren und zentrifugaler Ausdehnung des Klanges.



3 J. W. von Goethe, Die Metamorphose der Pflanzen, Acta Humaniora, Weinheim.