

## Männerklang

### **Warum die Arbeit an der eigenen Stimme gerade für Männer relevant sein kann.**

von philip hellmann

Sich angstfrei ausdrücken. Einfach mit allem da sein dürfen. Ohne sich schuldig zu fühlen. Oder anders sein zu müssen. Ohne hemmende Gedanken. Als Einheit aus Körper und Geist seine Stimme erklingen lassen. Ohne bewertet zu werden. Gegenwärtig. Präsent. In der eigenen Mitte.

Manuel K. ist 194 cm groß und kräftig gebaut. Er spricht leise und zurückhaltend, als er ein paar Wünsche formuliert, die eine potentielle Entwicklung seiner eigenen Stimme betreffen. Es klingt luftig, verhaucht - fast so, als würde er seine Worte lieber verschlucken, als sie anderen zuzumuten.

„Zu Schulzeiten und auch danach war Singen für mich eher eine schreckliche Erfahrung“ sagt Paul H. Sein Körper ist schlank und hart. Er spricht leicht stockend, mit metallischem Stimmklang, der zuweilen überraschend ins Laute kippt.

Franz G. klingt hell und weich und freundlich. Er ist bereits 70 Jahre alt, wirkt wesentlich jünger und sagt sympathisch lachend: „Meine Frau und ich streiten eigentlich nicht - eher schweigen wir bei Meinungsverschiedenheiten lange..manchmal sogar ein paar Wochen..“

Alle drei sind Teilnehmer des Stimmworkshops Männerklang, bei dem es um die Entdeckung und Erforschung des eigenen männlichen Stimmpotentials geht. Es ist ein Erfahrungsworkshop, bei dem sich die Teilnehmer über die eigenen Atmung und intensive Körperarbeit an den Klang ihrer eigenen Stimme und schließlich auch ihr stimmliches Potential herantasten. Bei dieser inneren und äußeren Reise, bei der zu keinem Zeitpunkt kognitive oder analytische Gesprächsrunden im Vordergrund stehen, kommen dennoch durch die Arbeit am Körper und am sensiblen Atemsystem die Geschichten der einzelnen Stimmen ans Licht. Wie wenn der Körper sie nach und nach frei gibt, damit sie gehört werden.

„Worum soll es denn gehen bei einem Stimmworkshop nur für Männer - sollen wir da lernen laut zu grölen und besonders tief und männlich zu klingen..? So stell ich mir das jetzt erstmal vor.. wobei.. hat ja auch was.. tief und männlich klingen..“ sagt David S. lachend und mit hoher, angestrenzter Stimme. Er arbeitet als Manager und spricht selbst von einem „überkapitalisierten Alltag“ in dem er keine Zweifel aufkommen lassen darf an seiner Entschlossenheit und notwendigen Verhandlungshärte. Seit etwa einem Jahr allerdings, als der Druck in seinem Job durch eine höhere Position deutlich zugenommen hat, spielt seine Stimme nicht mehr so richtig mit. Derzeit hat er sich deshalb eine Auszeit genommen - und sich nun beim Männerklang-Workshop angemeldet.

Was ist das - männliches Stimmpotential? Meistens haben wir eine Stimme, an die wir uns gewöhnt haben. Egal was wir mit ihr tun - sprechen, singen, Vorträge halten, grölen - wir können sie ungefähr einschätzen und uns im bekannten Rahmen mehr oder weniger auf sie verlassen. Würden wir plötzlich ganz anders klingen, würden wir auch von unserer Umwelt ganz anders wahrgenommen werden - unser gesamtes Leben geriete ein bisschen aus seinen Fugen. Unsere Stimme hat sich also quasi im Laufe der Zeit wie eine Identität über uns gestülpt. Oder haben wir unsere Erfahrungen, Ängste, Vorstellungen, Ideen, Gewohnheiten und scheinbar notwendigen Beschränkungen über das Wesen gestülpt, dass sich ursprünglich einmal durch unsere Stimme auszudrücken versuchte?

„Seit ich mich erinnern kann - und auch heute noch - sagen die Leute zu mir: Du bist eher so der Ruhige. Und wenn ich ehrlich bin, werde ich jedesmal ein bißchen wütend, wenn das jemand zu mir sagt. Irgendwo weiss ich, dass es nicht stimmt...“  
Als Manuel K. die Geschichte seiner eigenen Stimme rekonstruiert, fällt ihm als erstes sein geistig behinderter Bruder ein. Und das vorherrschende Gefühl seiner Kindheit, auf diesen Bruder Rücksicht zu nehmen. Leise zu sein, weil er schläft. Aufzupassen, dass er nicht aufwacht.

Sich zurückzunehmen und nicht allzu große Forderungen an die ohnehin überforderten Eltern zu stellen. Irgendwie keine Erlaubnis und keinen Raum zu haben, auch mal laut, aggressiv oder extrovertiert zu sein. „Mein Bruder wollte immer nicht laufen - nur wenn wir als Familie gemeinsam gesungen haben, lief er ganz von alleine. Also haben meine Eltern, meine Schwester und ich bei Ausflügen immer gesungen, damit der Bruder weiter läuft..“

Wenn Manuel K. heute singt, tut er dies mit einer vollen und resonanzreichen Stimme, die vom Bass bis zum Tenor reicht. „Beim Singen fühle ich mich frei..das macht mir Spaß!“ sagt er, immer noch leise und luftig. Seine Sprech- und seine Singstimme wirken wie zwei unterschiedliche Personen, die kaum zueinander passen.

David S. hätte gerne eine Pille. Oder eine App. Irgendetwas was schnell wirkt und ihm seine Stimme zurückgibt, damit er seine Verhandlungen möglichst sofort wieder so führen kann, wie er es gewöhnt ist. Eine Art Aspirin. Oder irgendwelche Übungen, die schnell helfen. Bei dem Druck, der in seinem Job herrscht, kann er es sich nicht leisten, lange nach innen zu gucken oder Ähnliches. Es muß „Zack zack zack“ gehen. Seine Arbeit ist Krieg - versichert der 44-jährige. Und lacht dabei hell auf.

Der Ursprung der ihm statt Pille angebotenen Stimmarbeit liegt ebenfalls im Krieg. Ein 21-jähriger deutscher Soldat Namens Alfred Wolfsohn lag 1917 in Frankreich verschanzt in einem Schützengraben. Nach schweren feindlichen Bombardements hatte er den Kontakt zu seiner Truppe verloren und machte sich verletzt und im strömenden Regen auf die Suche nach Hilfe. In der Dunkelheit hörte er die Hilfeschreie eines anderen, offenbar tödlich verwundeten Soldaten. Die Qualität und Intensität der Stimme dieses sterbenden Menschen grub sich für immer in sein Bewusstsein und führte ihn schließlich zu der Frage: Wenn die menschliche Stimme im Augenblick der Todesbedrohung zu derartigen Klängen fähig ist, lässt sich nicht ein Weg entwickeln, um ihr eigentliches Potential schon zu Lebzeiten und für Jedermann zugänglich zu machen? An der Entwicklung dieses Weges arbeitete und forschte er sein gesamtes darauffolgendes Leben.

Allein auf physischer Ebene ist das Zusammenspiel eines ganzen Orchesters nötig, damit die menschliche Stimme erklingt. Zunächst beteiligt sind Lungen, Zwerchfell, Luftröhre, Kehlkopf, Stimm lippen, Rachen, Nase, Kiefer, Zunge, Zähne, Lippen, Mund und Gaumen - weiterhin das Zusammenwirken zwischen Muskeltonus und Skelett, die Aufrichtung, Durchlässigkeit und Beweglichkeit des gesamten Körpers, etc. Dreht man an einer Schraube, verändert sich sofort das Gesamtgefüge - der Stimmklang, die Resonanz, Intention und Emotion. Und dieses ganze hochsensible, physische System steht uns für unseren menschlichen Ausdruck zur Verfügung. Als hilflose Babies ist es lebensnotwendig - wir schreien, wenn wir Hunger haben oder wenn uns etwas weh tut oder bedrängt. Zunehmend werden wir feiner in unseren Nuancen - über den Klang und die Intensität unserer Stimme teilen wir uns mit. Ob wir wollen oder nicht. Unsere Stimme ist die Schnittstelle - zwischen unserer inneren und der äußeren Welt.

„Warum sie das gemacht hat weiß ich nicht - wahrscheinlich eine pädagogische Maßnahme der damaligen Zeit“ sagt Paul H., 48 Jahre, nachdem er seine erste Erinnerung an stimmliche Erfahrung rekapituliert hat. Seine Mutter hat ihn im Alter von etwa drei Jahren regelmäßig nach dem warmen Baden mit einem Zahnputzbecher eiskaltem Wasser übergossen. Er sei wohl ein sehr lautes Kind gewesen, wurde auch als Schreikind bezeichnet. Paul erinnert sich an das Gefühl, dass ihm bei der regelmäßigen Behandlung mit dem kalten Wasser quasi die Stimme im Hals steckengeblieben ist. Nach einiger Zeit sei er richtig verstummt. Er habe dann einfach nichts mehr zum Ausdruck gebracht. Das zog sich in seiner Erinnerung auch durch seine Schulzeit. Obwohl er die Inhalte meistens wußte, meldete er sich so gut wie nie, weil ihm das Sprechen vor der Klasse unangenehm war. Wenn er doch etwas sagen musste, beschränkte er sich auf Ein-Wort-Sätze.

Die Atmung ist die Basis für unsere Stimme. Wenn sie stockt, unregelmäßig ist oder durch unser Muskelsystem eingeengt wird, kann das freie Schwingen der Stimm lippen und die Verstärkung durch die körpereigenen Resonanzräume schnell behindert werden. Während der tiefen Atemübungen, die Teil des Workshops sind, um die Atemräume, den Weg des Zwerchfells und die mögliche Ausdehnung der Lungen wieder zugänglich zu machen, merkt Paul H. plötzlich, dass er bei jeder Einatmung instinktiv die Luft anhält, dass das Einatmen für Ihn mit einer Art subtilen Panik verbunden ist. Hierauf folgt die Erinnerung an sein eigenes Luft-Anhalten - und schließlich

die Geschichte mit dem Zahnputzbecher. Der Körper scheint jedes relevante Detail gespeichert zu haben - und gibt es zu gegebener Zeit frei.

Raumfüllend, groß und voll zorniger Energie steht Franz G. alleine im Raum vor den anderen Männern und gibt Töne von sich, die weder er selbst noch irgendjemand anderes von ihm je so gehört hat. Bei der stimmlichen Einzelarbeit werden nach entsprechenden Vorbereitungen die tatsächlichen Möglichkeiten der eigenen Stimme mit Anleitung ausgelotet und erfahren. Franz schwitzt und bebt nachdem er geendet hat. Nach einer langen Pause sagt er: „Auf diesen Moment habe ich siebzehn Jahre lang gewartet.“

„Der Franz ist ein ganz ein Braver“ - das ist der erste Satz seiner Mutter, an den sich Franz erinnert und dem er lange Jahre gerecht werden wollte. Als jüngster von drei Brüdern kann er sich an seine Stimme von früher gar nicht richtig erinnern - wenn dann nur als eine innere Stimme - nicht aber als eine eigene Stimme, die etwas ausdrückt oder einfordert. Es war eine anständige, katholische, ordentliche und schwäbische Familie in der er aufwuchs und in der die Mutter meistens die Entscheidungen traf. Vor den Kindern streitet man nicht - vermittelten seine Eltern - und vor den Nachbarn schon gar nicht. Auch seinen Vater erinnert Franz als ganz lieben und ruhigen Mann. Nur einmal erschreckte der Vater den pubertierenden Sohn, als er in einer Runde mit alten Freunden plötzlich vom Krieg erzählte - als ein Kumpel mit seinem Bajonett auf den Franzosen einstach und ihn dann damit hochgehoben hat.. Erst bei seiner Beerdigung merkte er, dass er den Vater eigentlich gar nicht gekannt hat - ein alter Freund stand plötzlich neben Franz und schwärmte davon, wie gut sein Vater fluchen, schimpfen und laut werden konnte. Diese Erlaubnis hatte er seinem Sohn zu Lebzeiten nicht erteilt.

Wenn wir nicht die innere Erlaubnis haben laut zu werden, zu singen, zu schreien, uns spontan und lebendig zu äußern - wird unsere Stimme das auch nicht tun. Obwohl sie es könnte. All die verschiedenen und unzähligen Gefühlsqualitäten, die wir im Laufe unserer Jahre gelernt haben zu verstecken oder nicht mehr zu fühlen, kann unsere Stimme für uns ausdrücken - und sie somit zurück in unser Leben holen. Und noch mehr: Wolfsohn fand heraus, dass jede menschliche Stimme die gesamte Höhe und Tiefe in sich trägt. Einteilungen wie Bass, Tenor, Alt und Sopran, die üblicherweise männlichen und weiblichen Stimmen zugeordnet werden, können zwar als Orientierungspunkte dienen, werden aber laut Wolfsohn der menschlichen Stimme in ihrem eigentlichen Umfang nicht gerecht. Vielmehr sind es die männlichen und weiblichen Anteile in jeder einzelnen Stimme - hohe, sehr hohe, mittlere, tiefe und sehr tiefe Stimmungen - die zusammenkommen und sich gegenseitig bedingen müssen, um sich als lebendiges Ganzes ausdrücken zu können.

„Das ist mir jetzt schon eher unangenehm..“ sagt David S. und lacht in einer Mischung aus Scham und Erleichterung. Vor zwei Minuten stand er bei seiner Einzelarbeit im Raum und klang wie eine Sopranistin. Er gab lange, hohe, leichte und wunderbar durchdringende Töne von sich die nichts mit seiner angestregten Sprechstimme zu tun hatten. „Ich wusste gar nicht, dass ich solche Töne machen kann..das muss ich jetzt erstmal verdauen..“ Während der tieferen, „männlichen“ Bereich seiner Sprechstimme seit etwa einem Jahr fast durchgehend blockiert ist und sich deshalb in eine unangenehme und überanstrengte Höhe geschraubt hat, ist der höhere „weibliche“ Bereich bei entsprechender Nutzung weitgehend frei. Dadurch wird im Gesamtspektrum seiner Stimme wieder eine natürliche Schwingung möglich, die schließlich auch dem blockierten „männlichen“ Bereich wieder zu mehr Freiheit verhilft. Schon jetzt klingt Davids Sprechstimme fast eine Oktave tiefer und längst nicht mehr so angestrengt, als er sagt: „Also in meinem Job könnte ich mich so nicht zeigen!“

All das Metallische und überraschend Laute verschwindet aus Paul H's. Stimme nachdem er sich während seiner Einzelarbeit bei einem bestimmten Ton einem plötzlich auftretenden Schluchzer überließ. Wie Wellen durchzogen tiefe Zwerchfellkontraktionen daraufhin für einige Zeit seinen gesamten Körper. Schließlich vertieft und beruhigt sich seine Atmung und der Klang seiner Stimme erscheint wie ausgewechselt. Zart. Leicht. Frei. Fein. Verletzlich. Weich. Klein. Und riesengroß. Mühelos bewegt er sich mit diesem Klang daraufhin erst in die hohe Höhe und dann in die tiefe Tiefe. Verwundert blickt er schließlich in die Gesichter der anderen Männer und fragt nach einem Schweigen: „War das ich?“

Unsere eigene Stimme kann uns Facetten von uns zeigen, die wir selbst zunächst nicht für möglich halten. Wenn wir sie lassen. Wenn wir uns - auch nur für einen Moment - herauswagen aus unseren Vorstellungen und Identitäten. Meistens geschieht das nicht von alleine. Wir brauchen einen starken Impuls. Damit wir den Schichten der Geschichten in uns nicht zu sehr glauben. Damit wir es uns darin nicht zu gemütlich machen. Oder, um einen zentralen Teil der Vision zu formulieren, die für Alfred Wolfsohn inmitten des Krieges ihren Anfang nahm: Damit wir nicht bis zum Moment unseres eigenen Todes damit warten, unser Potential zu berühren.

„Ist das jetzt meine neue Männerstimme.. ich meine.. ich klang wie eine Frau..“ sagt David S. lachend und gleichzeitig nachdenklich. Die einzelnen Geschichten, die Verletzungen, die Schwächen und Schattenaspekte jedes Einzelnen, die oft schwierigen Beziehungen zu den eigenen Vätern und Müttern, die indirekt oder direkt meist noch vom Krieg beeinflusst sind und die Vorstellungen von eigener und allgemeiner Männlichkeit liegen wie Trümmer um uns zehn Männer am Ende des Workshops. Wie wenn dadurch kurz die Sicht frei geworden wäre.

Was auch immer sich jeder vorgestellt hatte oder wollte - die menschliche Stimme schien an diesem Wochenende immer wieder und immer neu ihre eigene Geschichte zu erzählen. Durch ihre feine Vibration und ihre Resonanz brachte sie Ungehörtes ans Licht. Wie wenn zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren das Hörbare wirksam ist. Und sie drückte sich aus ohne Worte - vielmehr durch Klang, Energie, Körper und Emotion. Und alles war in ihr enthalten. Was uns ausmacht. Was wichtig ist. Und was wir ausdrücken müssen, um gehört zu werden - als die, die wir sind. Männer. Frauen. Menschliche Wesen.