

Eva Maria Leonardy

Brain Gym – ist das was von Nintendo®?

... fragte mich einmal jemand, als ich erzählte, dass ich Kurse in Brain Gym besuchte. Was antwortet man darauf und vor allem: Wie sollte ich das, was ich im letzten Jahr erfahren hatte, erklären? Nun, am besten der Reihe nach:



Abb. 1: „Denkmütze“ - Stimmbildung Jugendkantorei am Trierer Dom

Ich bin Konzertsängerin und somit gewohnt, vor Publikum zu singen. Aber das eine oder andere Konzert setzt einem doch mehr zu als man möchte. So ging es mir, als ich vor einigen Jahren meinen ersten Auftritt in der Kölner Philharmonie hatte. Ich kann mich noch genau an das Gefühl erinnern: 2.000 gähnend leere Sitzplätze schauten mich in der Probe von oben herab an, denn mein ehemaliger Professor der Musikhochschule hatte mich für Bachs Johannes-Passion engagiert. Ein mulmiges Gefühl, aber es war ein Super-Engagement: das Stück zum ersten Mal singen zu dürfen, das Ganze zusätzlich live im Radio übertragen, mit einem sensationellen Chor und einem tollen Orchester hinter mir und besten Sängerkollegen neben mir (bei denen jeder sagte: „Oh, Du singst mit Dem?“). Ja, ganz schön mutig. Und da stand ich nun da vorne, ganz allein: eine 1,67 Meter kleine, schlanke, blonde, hohe, helle Sopranistin. „Okay“, dachte ich mir, „Wenn ich jetzt ganz toll bin, so richtig an meinem obersten künstlerischen und sängerischen Level, dann kann ich hier gerade so mithalten. Aber wenn ich nur irgendwie mittelmäßig bin, dann singen die mich hier alle an die Wand!“

Tja, und wenn man alles auf einmal will, dann wird es leider meistens richtig schwer. Ich hätte locker sein sollen, einfach mit Herz und Seele drauf los musizieren, dann wäre alles gut gegangen, aber ich war nicht locker. Im Gegenteil: Ich war stocksteif, meine Atmung war blockiert, meine Musikalität eingefroren. Nein,

es wurde keine Katastrophe, aber das Konzert ging an mir vorüber, und als ich endlich beschloss, mit dem Musizieren zu beginnen, waren meine Arien schon vorbei. Ich hatte mir nur Gedanken gemacht, was alles hätte passieren können, zum Beispiel: „Was machst Du, wenn Du jetzt einen Kloß im Hals hast?“, „Sitzt das Kleid richtig?“, „Wird der hohe Ton kommen?“ etc. ... und ein allumfassender Befehl flog unablässig durch mein Hirn: „Eva, sei doch mal locker!“ Nun, lange Rede, kurzer Sinn: Ich war nicht locker. Ich sang zwar einigermaßen gut, aber gereicht hat das nicht, kein Funke flog über, höflicher Applaus, nicht mehr. Ich hatte weit unter meinen Möglichkeiten gesungen, was folgte war eine schlechte Kritik in der Zeitung. Tja ...

Niederlagen passieren im Gehirn, nicht in den Muskeln.

Siege auch, aber davon war noch nicht die Rede.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Genau, das war Kinesiologie, aber davon hatte ich noch nie etwas gehört. Vielleicht war dieses Konzert der auslösende Faktor, auf die Suche zu gehen.

Es gibt wenige Fortbildungen für Sänger und Gesangspädagogen, normalerweise lernt man durch eigene Erfahrungen oder von Kollegen.

Aber ich dachte, da müsse es doch etwas geben, irgendwer musste doch ein paar Tipps für mich haben.

Kurze Zeit später stieß ich bei einer Tagung des Bunds Deutscher Gesangspädagogen auf Brain Gym, vorgeführt von einer Lautenistin. Ich kannte sie nicht, aber sie war hübsch und vor allem hatte sie eine Ausstrahlung von Sicherheit, von Lebensfreude und von Anmut, das war faszinierend. Als Mann hätte man sich bestimmt sofort in sie verliebt. „Okay“, dachte ich, frech wie ich bin, „Gymnastik hast Du immer schon gerne gemacht, so wie die wirst Du jetzt auch“ – und meldete mich zum Kurs an.

Aber ich landete nicht im Brain-Gym-Kurs, sondern ich musste zuerst einen Grundkurs absolvieren, genannt „Touch for Health“. Der war auch nach mehrmaligem Nachfragen Voraussetzung. Keine Ahnung, was es war, ich hatte das noch nie gehört. Aber einverstanden; wer A sagt, muss auch B sagen, ich wollte es unbedingt und es würde schon irgendwas bringen.

Tja, und da saß ich nun zwischen Heilpraktikern, Krankenschwestern, Physiotherapeuten und was nicht sonst noch alles. Dann die Vorstellungsrunde: ich, die Sängerin aus dem nicht-medizinischen Bereich. „Ich bin die Eva und möchte eigentlich Brain Gym machen, aber dafür muss ich zuerst diesen Kurs belegen“. Sehr sinnig, dachte ich, so macht man sich beliebt, die Dozentin lächelte wissend und meinte „Danke“.

Nun, ich erspare Ihnen jetzt meine weiteren Fettnäpfchen. Auf jeden Fall war ich mit meinen Kursen bei Touch for Health und Brain Gym bis zum Brain-Gym-Praktiker hin und her gerissen zwischen Ungläubigkeit und Zauberei beim Muskeltesten, zwischen Muskeln und Energie, zwischen Körper und Gehirn, zwischen Gehirn und Muskulatur, zwischen Begeisterung und Vorsicht bei dem psychologischen Können der Methode. Zu meinem Erstaunen kam ich zur erhofften Erkenntnis: das alles hat mit Singen zu tun! Fließende Energie zum Klingeln gebracht, ein blockadefreier Körper, der sich auf Bewegungen freut und sie nicht meidet. Das freiwillige Führen von einer Energie, die fließt und sich im Raum ausbreitet, all das war Singen! Dabei saß ich in einem Kurs der Kinesiologie!

Schon in der Schule von Biologie begeistert bin ich dabei geblieben. Ich habe den 14-Muskel-Tanz aus dem Touch for Health in mein tägliches Einsingen eingebaut und bin so endlich alle meine Verspannungen losgeworden, die



Eva Maria Leonardy

betreibt ein eigenes Gesangsstudio und hat einen Lehrauftrag für Stimmbildung an der Domsingschule und am Bischöflichen Priesterseminar. Sie ist Dozentin für chorische Stimmbildung und leitet Seminare für Atemtechnik und Liedinterpretation in Deutschland und Frankreich. Eva Maria Leonardy besuchte Weiterbildungen der Kinesiologie aus den Bereichen Touch for Health, Brain Gym und Sportkinesiologie und ist Praktiker und Trainer für Selbsthilfegruppen mit Brain Gym.

Kontakt:
www.eva-leonardy.de

ich im Schulter-Nacken-Kiefer-Bereich hatte. Ich habe mich dadurch verändert, aber auch mein sängerisches Können und meine Arbeit als Diplom-Gesangspädagogin.

Denn das ist die andere Seite meines Berufs: Etwa 100 Menschen kommen wöchentlich zu mir zur Stimmbildung bzw. zum Gesangsunterricht. Teilweise in Gruppen, teilweise allein, Kinder, Jugendliche, Studenten, Erwachsene und Rentner, Solisten und blutige Sing-Anfänger. Und alle Unterrichtseinheiten begannen bei mir immer rituell mit dem selben Satz: „Lass Dich mal nach vorne fallen“, also hopp: Aktivierung der Rückenmuskulatur und Bewusstmachung, dass man nicht nur aus Kopf besteht und dass der Körper nicht nur zum Tragen desselben dient. Mit diesem Satz fingen schon meine eigenen Gesangsstunden an der Musikhochschule in Karlsruhe an, und ich fand es gut, einen solchen Anker zu haben, meine Schüler fanden es auch gut. Aber: wenn man diesen Satz 100-mal in der Woche sagt, dann kommt er einem wirklich fast zum Hals raus. Ich bin froh, dass ich durch die Körperübungen von Brain Gym endlich gute Möglichkeiten

fand, mit meinen Sängern auf körperlicher Ebene zu arbeiten. Neue Übungen ohne Ende, von denen ich wusste, was sie bewirken, wie sie den Körper beeinflussen können. Sie glauben nicht (oder vielleicht glauben und wissen gerade Sie), wie verspannt die Menschen sind und wie sehr sie es als völlig normal finden, verspannt zu sein und Schmerzen zu haben. Ich erlaubte mir einmal eine Erhebung bei meinen 100 Schülern über deren Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich – wären Sie überrascht, wenn ich sage, dass es 99 von 100 waren? Und die Einzige mit lockerer Muskulatur hatte einen sehr guten Handballtrainer.

Entsetzt war ich auch darüber, dass Kinder über Schmerzen in den Beinen klagten, wenn sie mit ausgestreckten Beinen einfach nur auf dem Boden saßen.

Jetzt setze ich die Übungen gezielt ein, und mit einem durch kinesiologisches Noticing geschulten Auge sehe ich viel Begeisterung und viel Veränderung. Da geben sich die „Alten“ richtig Mühe, etwas zu schaffen, und auch die Jungen finden sie lustig und machen gerne mit. Mit durchschlagendem Ergebnis: Eine Schülerin sagte nach einigen Wochen Ferien, sie wäre froh, endlich wieder mit dem Gesangsunterricht zu beginnen, denn dann hätte sie keine Rückenschmerzen mehr. Ein anderer Schüler meinte, wir könnten noch nicht los singen, da wir noch nicht am Ohr gezupft hätten (Denkmütze) – er dachte, dies würde neben dem Thymsdrüse abklopfen sowieso zum Singen dazugehören. Oder ein Lehrer, der bei mir Gesangsunterricht bekommt, um seine Sprechstimme zu verbessern: Er schließt beim Sprechen immer die Augen. Ich bin gespannt, was die Augenübungen mit ihm anstellen werden und wie sich das auf seinen eigenen Unterricht auswirken wird.

Aber nicht nur für die Schüler gab es viele Neuerungen, auch ich spare meine Kräfte. Ich spiele beim Unterrichten Klavier und muss gleich-

zeitig meinen Schüler beobachten, auf meine Klaviernoten schauen und dann noch genaue Anweisungen geben können. Ein Multitasking-Job, der ziemlich anstrengend ist. Und was habe ich mich früher manchmal aus dem Hemd geschafft, wenn ein Schüler todmüde zu mir kam mit den Worten „Ich bin eigentlich viel zu müde, mir tut alles weh, aber ich wollte Dir nicht absagen“. Lieb von ihm, aber da Singen nun einmal ein extrovertierter Job ist, für den man viel Energie braucht, hatten wir damit ein großes Problem. Bei solchen Schülern habe ich mich früher völlig verausgabt, meine ganze Energie eingesetzt mit dem Ergebnis, dass es ihm hinterher wieder gut ging. Nur ich war dann komplett erschöpft und sehnte mich nach dem Sofa – aber es war erst 15 Uhr und fünf Schüler sollten noch folgen. Was tue ich heute stattdessen? Meine Sänger haben sich daran gewöhnt, dass sie mal hier, mal da rubbeln müssen. Ich kann die Energieübungen aus dem Brain-Gym-Konzept punktgenau einsetzen und spare meine Energie für meinen restlichen Tag. Ein Schüler meinte letztens schmunzelnd, ob er das nächste Mal die Krankenkarte mitbringen soll ...

Aber es gibt natürlich auch andere Schüler, die sich schwer tun mit jeder noch so kleinen Veränderung, denen auch schon die Berührung des eigenen Körpers unangenehm ist und die auch Hook-Ups oder die positiven Punkte ablehnen. Trotzdem suchen sie etwas, sonst würden sie sich nicht wünschen, besser singen zu können.

Echte Veränderung kann sehr unangenehm sein, sie braucht Zeit – man muss geduldig mit sich selbst sein.

Diese Veränderung der inneren Einstellung ergibt auch eine veränderte, lockere, besser klingende Stimme. Jede Art von Verspannung, sei es körperliche oder geistige, spiegelt sich in der Stimme. Dies zu beeinflussen braucht Raum und Zeit, eine Stimme kann man nicht in zwei Monaten ausbilden, und auch das ist Kinesiologie.

Ein Musiker ist im tagtäglichen Leben mit viel Stress und Ärger konfrontiert, seine dicke Haut soll aber mit einer hohen Sensibilität gepaart sein. Auch hier haben wir einen Ansatz für die Brain-Gym-Übungen: Ich verdaue die schlechte Kritik eines Zeitungskritikers besser mit ESR, ich tauche nicht ab zu einem künstlerischen Nullpunkt, sondern kann weiterarbeiten – mit Herz und Verstand, der mir sagt: Hab' Mitleid, Konzertkritiker sein ist nun mal sein Job.

Denn was brauchen wir als Musiker auf der Bühne, und was braucht jeder auf irgendeinem Podium, jeder, der etwas vorführen, etwas erklären oder eine Rede halten muss?

Einen frei agierenden Körper, der motorisch gut funktioniert, und einen Geist, der auf den Punkt genau eine Höchstleistung von Motorik,



Abb. 2: : „Erder“ - Stimmbildung Jugendkantorei am Trierer Dom

Sensorik, Körperbeherrschung, Logik und Inspiration koordinieren kann.

Ist das denn machbar? Olympia und Kunst gleichzeitig? „Schau'n mer mal“, höre ich innerlich, denn meine Forschungsreise ins Thema der Kinesiologie ist wohl noch lange nicht zu Ende. Für mich ist Kinesiologie ein Schlüssel zur Körper-Stimme-Verbindung geworden, es gibt natürlich noch viele andere Schlüssel, viele, die ich schon genutzt habe, viele, viele, die ich nie finden werde, aber die der Suche wert wären. Dieser Kinesiologie-Schlüssel ist ein wichtiger für mich, ein neuer und spannender, denn er erlaubt mir eine neue Sicht auf meine Arbeit. Ich habe heute die Übungen aus dem Brain-Gym-Konzept in meine Arbeit als Sängerin und als Gesangspädagogin eingebaut und (er-)fahre gut damit.

Auch „alte“ Ängste konnte ich damit schon überwinden, wie zum Beispiel die Angst, vor Publikum frei reden zu müssen. Als Kind hatte ich große Schwierigkeiten, beim Sprechen nicht zu stottern, weil mich meine eigenen Ideen beim Reden überholt haben (oder weil mein Sprachzentrum auf der rechten Gehirnhälfte liegt?). Das hatte aus mir eine recht stille Sängerin gemacht, obwohl ich privat den Mund sonst nicht zukriege. Eine gute, aber zurückhaltende Sängerin. Ich erinnere mich an ein Interview, bei dem ich nur herausbekam, dass ich Gesang studiere, sonst gar nichts – während mein Pianist das Blaue vom Himmel erzählte. Klar, dass die Sympathien ihm galten. Und heute? Jetzt halte ich Reden vor Konzerten oder moderiere sie, und neuerdings suche ich bei meinen eigenen Konzerten sogar den Kontakt zum Publikum, freies Reden ist kein Problem mehr. Bei Konzerten auf Knopfdruck locker zu werden, das war eine große Lernaufgabe für mich, aber der berühmte Funke springt jetzt über, mein Lampenfieber ist eher ein lästiges Warten auf den Beginn des Konzerts geworden.

Fazit

Fehler zu machen ist leicht, sie zu überwinden ist schwer und darüber zu schreiben, ist definitiv auch eine Erfahrung, aber man sollte stolz auf das sein, was man sich erarbeitet hat, denn diese Erfahrung macht einen zum guten Pädagogen und zum guten Akteur auf der Bühne. Die Freude über das Erreichte und die gewonnene Leichtigkeit kommen als Sympathie des Publikums wieder zurück. So wird meine Arbeit als Sängerin und Gesangspädagogin leichter und witziger – vielleicht hat es doch etwas mit Nintendo® zu tun...? Nach meinen Erfahrungen kann ich die Eingangsfrage heute folgendermaßen beantworten: ...

Von Nintendo® ist Brain Gym zwar nicht, aber es hat die Belastungen meines Berufs zum Spiel gemacht!

