

Eva Maria Leonardy

Gesang und Kinesiologie – stimmige Energie

Workshop



EVfK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt - Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesiologie-verband.de

Ich bin keine Ärztin, keine Heilpraktikerin, keine Krankenschwester und keine Physiotherapeutin. Als ich 2007 in meinem ersten Touch-for-Health-Kurs saß, dachte ich, „... um Himmels Willen, was ist denn das?“. Ich hatte noch nie etwas von Kinesiologie gehört und konnte das Wort noch nicht einmal aussprechen.

Warum ich trotzdem da war? Ich war auf der Suche nach Übungen für meine Schüler und für mich. Und zwar nach Übungen, die etwas mit Stimme zu tun haben, denn ich bin Konzertsängerin, Diplom-Gesangspädagogin und Stimmbildnerin. Ich singe Liederabende und Oratorien als Solistin und gebe Gesangsunterricht für Kinder, für Erwachsene, für Chöre, für Profis und für Badewannensänger. Die Stimme ist mein Arbeitsgebiet, und mein Leben lang habe ich nach Möglichkeiten gesucht, eine körperlich blockierte Stimme wieder frei entfalten zu können. Natürlich hatte ich Gesang, Pädagogik und Methodik im Studium belegt, aber was man in seiner Ausbildung gelernt hat, ist natürlich nur eine Arbeitsgrundlage für das spätere Berufsleben. Am Ende des Studiums scheint das Lernen vorbei, aber dann beginnt die eigentliche Phase der Wissenssuche. Man merkt, dass die eigenen Probleme nicht unbedingt die Probleme des Schülers sind und muss sich zuerst das fremde Problem vergegenwärtigen und nach Lösungen suchen. Auch entdeckt man oft, dass sich die Probleme auch bei dem jeweils Anderen spiegeln, und das erhöht die Notwendigkeit, endlich etwas daran zu ändern.



Abb. 1: Probe für Liederabend in Venedig; Eva Maria Leonardy und Christian von Blohn, Klavier.

Die Stimme als Instrument besteht nicht nur aus zwei Stimmlippen, sondern sie ist der gesamte eigene Körper mit all seinen Talenten und all seinen Blockaden.

Ein Musiker jedoch gräbt nicht gerne in Problemen, er übt einfach weiter. Wie ein Spitzensportler „erarbeitet“ er die Zusammenarbeit von körperlicher Leistung und künstlerischem Ausdruck, um dies im Konzertmoment genau auf den Punkt zu bringen, oft unter erheblichem psychischem Druck. Seine Musik lebt durch seine Muskelkoordination, seine Gehirn-Impulse machen aus seinen Fingern Hochleistungssportler auf Olympia-Niveau.

Der allgemeine Irrglaube, das Leben eines Musikers oder Künstlers wäre vergleichbar mit einer „dolce far niente“ aus Filmen und Romanen, hat noch nie gestimmt. Zwar liegen Genie und Wahnsinn auch heute immer noch eng beieinander, aber der Alltag eines Berufsmusikers besteht zum Großteil einfach aus harter Arbeit mit sich selbst und seinem Instrument. Mehrere Stunden täglich wird die muskuläre Koordination zwischen Körper, Instrument und Musik trainiert. Dabei entscheidet oft das Durchhaltevermögen des Willens über die Zeitspanne des Übens, nicht die Musikkelleistung. Musiker sind keine logischen Menschen – meistens mit einem übergroßen künstlerischen Ausdruckswillen ausgestattet, trainieren sie oft über die Grenzen der eigenen Kräfte weiter, immer auf der Suche nach der perfekten Melodiegestaltung, nach dem perfekten Ton. Eine Pause macht man dann erst, wenn der Schweiß schon die Ärmel herunterrinnt, wenn der Arm schon schmerzt oder bereits taub ist oder die Stimme nur noch krächzt. Egal ob die Stimme nicht mehr will oder die Finger am Klavier steif werden – wenn die Musik nicht klappt, dann muss man einfach mehr üben.

Emotionen werden nicht beachtet. Sie sind vielmehr ein lästiges Übel, das man besser nicht hochkommen lässt. Musiker sind Meister darin.

Das geht eine Zeitlang gut, bis der Körper nicht mehr ganz jugendlich ist und sich nicht mehr schnell regenerieren kann. Dennoch ignoriert man die Problematik so gut es geht, denn der Wille ist ungebrochen und weit stärker als der Verstand. Aber auch das funktioniert nur noch auf Zeit.

Berufsmusiker sind Hochleistungssportler, aber von Aufwärmen und von guter Muskelarbeit haben sie keine Ahnung.

Auch ich war eine einseitig trainierte Berufsmusikerin, die ihre Verspannung einfach zu ignorieren versuchte – mit mehr oder minder großem Erfolg. Die fehlende Lockerheit versuchte ich durch Ehrgeiz und Durchhaltevermögen wettzumachen. Wenn man fleißig und stundenlang übt, dann muss dies doch irgendwann zum Erfolg führen. Aber kann man sich Lockerheit antrainieren, wenn man sie körperlich nicht empfindet? Kann man sich seine Verspannung wirklich wegüben? – Nun, ich konnte es nicht.

2007 steckte ich stimmlich, körperlich und seelisch in einer tiefen Krise: Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vom Geigespielen und vom Begleiten meiner Gesangsschüler am Klavier, immer wieder ausgereckte Wirbel in der Halswirbelsäule, nächtliches Zähneknirschen, ein schief stehender blockierter Unterkiefer ließ die gesungenen Töne nicht frei, und eine Skoliose der Lendenwirbelsäule zwickte die Körperstatik so unendlich, dass eine tiefe, lockere Atmung nicht möglich war. Das war definitiv nicht gut für meine Stimme, meine hohen Töne waren blockiert und quietschten dreistimmig, was mich sehr belastete. Meistens konnte ich es verbergen, aber Konzerte zu singen, wurde für mich zum Stress, ich bekam Angst vor den hohen Tönen und kämpfte gegen eine zunehmende körperliche, seelische und stimmliche Verkrampfung an. Auch bei meinen Schülern war



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:

Herrmannstr. 34, D-54294 Trier
www.eva-leonardy.de

ich mit meinem Wissen am Ende, alle waren entweder verspannt oder atonisch, sodass eine freie technische Grundlage für das Singen mit meinem damaligen Wissen nicht zu schaffen war.

Ich war wohl kurz vor einem Burnout, als ich bei einer Tagung des Bund Deutscher Gesangspädagogen einen Mini-Workshop mit dem Thema „Brain-Gym“ besuchte. Die Übungen fand ich witzig, aber noch mehr faszinierte mich die Dozentin: eine Lautenistin. (Nach meinen Erfahrungen sind Lautenisten introvertierte Menschen, ebenso wie das Instrument, welches den Namen „Lauten“ nun wirklich nicht verdient, es sollte eigentlich „Leise“ heißen.) Diese Lautenistin leuchtete regelrecht zwischen Professoren und Pädagogen, zeig-

te lächelnd und mit großer Kompetenz und Souveränität einer Gruppe von 30 Personen die Brain-Gym-Übungen und beherrschte künstlerisch und pädagogisch den Saal. Von ihrer Sicherheit beeindruckt, begann ich nach Brain-



Abb. 3: Weite Einatmung dehnt den Brustkorb!

Gym zu suchen und landete im obligatorischen Vorkurs namens „Touch for Health“.

Und da fand ich mich nun wieder zwischen Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Krankenschwestern und lernte den Verlauf von Meridianen. Anschließend der Brain-Gym-Kurs – und ich war verwundert, was Brain-Gym wirklich war. Als Musiker ist man es gewohnt, mit dem Körper zu arbeiten, jeden Tag, freiwillig, stundenlang, um seine Finger und seine Koordination zu schulen. Ich war eingestellt auf das Kennenlernen von speziellen Turnübungen und war erschlagen von der Arbeit mit Problemen und Zielen. An Probleme versuchen Musiker möglichst nicht zu denken, auch wenn man schon längst an seine körperlichen Grenzen gestoßen ist. Das ist wohl normal bei Musikern. Probleme hat man nicht, man stellt sich auf die Bühne und muss dann halt da durch, und auch das Lampenfieber, das wird schon, das gehört zum Musikerdasein eben dazu.

Am Ende von Brain Gym 2 war ich zwar fasziniert von der Einfachheit und der großen physischen und psychischen Wirkung auf den Körper und das Denken, aber ich war auch überzeugt davon, dass ich es niemals anwenden würde.

Jetzt, vier Jahre und etliche Fortbildungen aus dem Bereich von Touch for Health, Brain-Gym, Hyperton X und Hypnose weiter, vergeht kaum eine Gesangsstunde, in die ich nicht Kinesiologie einfließen lasse – und zwar in 98 % der Fälle ohne den Muskeltest. Seit dem ersten Kurs habe ich die Körperbewegungen aus Touch for Health 1 in mein Einsingen eingebaut und bin alle meine körperlichen Wehwehchen losgeworden. Ich bin beweglicher als alle meine Schüler, obwohl manche Kids doch bis zu 30 Jahre jünger sind als ich. Meine Stimme läuft besser als je zuvor, ich bin bekannt geworden für eine beeindruckend sichere Höhe, ich kann technisch äußerst schwierige Passagen jetzt locker und mit Freude singen, und diese Freude überträgt sich auf mich, auf meine Schüler und auf das Publikum.

Nochmals: Die Stimme ist nicht die reine Stimmippenfunktion, sondern die perfekt ausbalancierte Zusammenarbeit von Kehlkopf, Kehlkopfeinhängemuskulatur, Unterkiefermuskulatur, Zunge, Schlundmuskulatur, Lungenfunktion, Zwischenrippenmuskulatur, Zwerchfell, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beckenstellung und einer flexiblen Balance der Körperstatik bis

NEU:

Bundesweite rechtliche Einordnung bei Bachblüten – Rechtliche Einordnung von homöopathischen Mitteln in Hessen

Bundesweit gelten Bachblüten nicht länger als Arzneimittel, sondern neuerdings als Lebensmittel. Nach längeren juristischen Auseinandersetzungen haben die Herstellerfirmen alle Auflagen dafür erfüllt, dass Bachblüten-Essenzen jetzt als Lebensmittel gelten oder z.B. bei Salben als kosmetische Produkte. Zuletzt hatte das OLG Hamburg so entschieden, wie das „Paracelsus-Magazin“ in Heft 3/2010 berichtete.

Das bedeutet: Auch wenn die Bachblüten weiterhin über Apotheken verkauft werden, stellt die Empfehlung von Blütenessenzen demnach keine „Verordnung“ mehr dar, sondern darf nun auch von Psychologischen Beratern erfolgen.

Auch in Hessen ist jetzt die Verordnung homöopathischer Mittel auch für den Heilpraktiker mit Zulassung für die Psychotherapie erlaubt, wenn sie sich auf entsprechende Indikationen beziehen. Dies geht aus einer Stellungnahme hervor, die ein Mitglied des „Verbandes Freier Psychotherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie“ auf seine Anfrage vom Regierungspräsidium Darmstadt am 27.05.2010 erhielt. Darin heißt es:

„... wie telefonisch besprochen teile ich Ihnen hiermit meine Rechtsauffassung zu der Frage der Verordnung von homöopathischen Mitteln durch Heilpraktiker/innen eingeschränkt auf den Bereich der Psychotherapie mit:

Grundlage für die Erteilung der Heilpraktikererlaubnisse und die damit verbundenen Einschränkungen im Bereich der Heilkundeausübung ist das HPG in Verbindung mit den Hessischen Heilpraktikerrichtlinien vom 14. Februar 1997 (S. 813, StAnz. v. 10. März 1997). Die Einschränkungen bei der Berufsausübung ergeben sich aus Ziffer 2 der

Richtlinien. Hinsichtlich der Verordnung von Arzneimitteln erfolgt lediglich die Einschränkung, dass verschreibungspflichtige Arzneimittel nach dem Arzneimittelgesetz (AMG) nicht verordnet werden dürfen.

Bei Personen, die über eine Heilpraktikererlaubnis eingeschränkt auf den Bereich der Psychotherapie verfügen, ergibt sich aus der eingeschränkten Erlaubnis auch die Beschränkung auf den Bereich der Psychotherapie. Es ist jedoch nicht ersichtlich, warum es diesen Personen verboten sein soll, nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung zur Therapieunterstützung zu verordnen.

Gleiches gilt für die Verordnung von homöopathischen Arzneimitteln. Soweit ein homöopathisches Mittel nicht als verschreibungspflichtig eingestuft wird, ist die Verordnung durch Heilpraktiker/innen zulässig. Bei Personen mit eingeschränkter Erlaubnis auf den Bereich der Psychotherapie gilt dies ebenso, sofern sie die Verordnung ausschließlich auf den Bereich der psychotherapeutischen Behandlung beschränken.“

In ähnlicher Weise hatten früher schon folgende Bundesländer für das Einbeziehen homöopathischer Arzneimittel in die psychotherapeutische Behandlung durch Heilpraktiker Stellung genommen: Baden-Württemberg / Bayern / Berlin / Bremen / Mecklenburg-Vorpommern / Niedersachsen / Rheinland-Pfalz / Saarland / Schleswig-Holstein / Thüringen.

Dr. paed. Werner Weishaupt
Präsident des VFP e.V.

Lister Str. 7, D-30163 Hannover
dr.weishaupt@vfp.de, www.vfp.de



Abb. 2: Cross-over Liederabend im Rahmen der Musikfestspiele Saar.

hinunter zum kleinen Zeh und wieder bis hoch zur Nasenspitze und zu den Augen.

Viele Muskeln müssen koordiniert werden, damit eine Stimme wirklich zeigen kann, was in ihr steckt.

Und die Stimme ist integriert in das gesamte Körpersystem: in die Körperhaltung und die Atmung, in das Bewusstsein und das Unterbewusstsein, in die Emotionen und in den Verstand, in das vegetative Nervensystem und in das somatische Nervensystem. Man hört an der Stimme die seelische Verfassung seines Gegenübers, es versagt einem die Stimme, man jubelt oder man schreit es heraus – die Stimme verrät viel über die Seele und den Körper des Gegenübers, sei es nun eine singende oder eine sprechende Stimme. Und der Klang, der durch das Zusammenspiel von Atmung, Körperstatik, Muskeltonus und vom Körper getragene Emotion produziert wird, ist Spiegel der inneren körperlichen und seelischen Flexibilität. Energie und nicht Verkrampfung, Balance und nicht sich Durchbeißen, das ist Arbeit an Stimme, an Körper und künstlerischer Persönlichkeit.

Vor der Arbeit mit Kinesiologie reagierte mein Publikum mit höflichem Applaus, und mein letzter Lehrer, Christoph Prégardien, meinte: „Du singst perfekt, aber es kommt irgendwie nichts rüber“. Heute vergeht kaum ein Konzert, bei dem nicht das gesamte Publikum mit Standing Ovations applaudiert, bei der letzten Radiomesse wagten die Sprecher kaum aufzusteigen nach meinem Choral von Hildegard von Bingen.

Und auch meine Schüler singen besser und auch schneller besser. Ich bin auch Stimmbildnerin der Kinder- und Jugendkantorei am Trierer Dom und arbeite dort mit über 30 Kindern. Nach den Sommerferien kommen immer wieder Kinder zu mir in die Stimmbildung, die vorher noch nie im Chor gesungen haben, die manchmal Probleme haben, den Ton richtig zu treffen, die keinen Ton klangvoll halten können oder deren Tonproduktion auch pathologisch

verhaucht oder überdrückt ist. Nach einem Jahr habe ich von meinen 30 Kindern keines mehr, was noch stimmtechnisch falsch singt. In jeder Stunde lasse ich zum Körper-Warm-up ein paar Brain-Gym-Übungen machen zum Abbau von Stress und zur Lockerung der hinteren Körperseite, bei atonischen Schülern verpacke ich die Energiepunkte aus dem Brain-Gym zusammen mit einer allgemeinen Körperaktivierung. Bei Workshops mit Chören turne ich die Körperbewegungen aus dem Touch-for-Health-1-Kurs durch, und wenn jemand Schwierigkeiten mit einer Bewegung hat, dann werden Neurolymphatische Punkte gerubbelt und Neurovaskuläre Punkte gehalten. In den meisten Fällen wird die Bewegungsfähigkeit der Chormitglieder dann besser, der ganze Chor wird leistungsfähiger und aufmerksamer – das ist reine Kinesiologie. Nach einem zweitägigen Workshop mit einem Chor wurde mir als Feedback gegeben, dass das Beste vom ganzen Wochenende die „kinesiologischen Turnübungen“ gewesen wären. Ein Kirchenchor trifft sich nach einem Workshop mit mir freiwillig seit einem halben Jahr eine Viertelstunde vor der Chorprobe, weil sie dann zusammen diese Bewegungen durchturnen – und das bei dem Vorurteil, dass Kirchenchöre sich nicht bewegen und kein Einsingen machen wollen. Die Leute merken sehr wohl, dass diese Übungen ihnen gut tun und sind sogar dazu bereit, etwas früher zur Probe zu kommen.

Fazit

Die Brain-Gym-Übungen, die eigentlich für Lernprobleme entwickelt wurden, haben auch einen großen Einfluss auf die körperlichen Zusammenhänge beim Musizieren. Darauf habe ich jetzt meinen Fokus in der Arbeit mit meinen Schülern gelegt. Die Integration von Kinesiologie in den Gesangsunterricht und auch in den musikalischen Instrumentalunterricht hat sich für mich als optimale Lösung für die körperliche, muskuläre und emotionale Seite erwiesen, die künstlerische Seite erfolgt über die Musik – eine gute Zusammenarbeit.



Abb. 4: „Moonlight Classics“ mit Robert Leonardy, Klavier

