

DIE KRAFT DER STIMME ERLEBEN



Johannes Quistorp ist ein Gesangspädagoge der besonderen Art. Er nennt sich Stimm-Klang-Lehrer und grenzt sich durch diese Bezeichnung vom herkömmlichen Gesangslehrer ab. Nicht Leistung und Optimierung steht bei seinem Unterricht im Vordergrund, sondern die Ermutigung und Unterstützung zur Entdeckung der eigenen Stimme, zur Entfaltung ihres vollen und farbenreichen Klangs und ihrer unendlichen Möglichkeiten. Er gibt seit 25 Jahren Einzelunterricht, arbeitet als Chorleiter und bietet, wie jetzt am Freien Musikzentrum in München, seine Wochenendkurse an: „Entfaltung der Stimme – Singen mit Leib und Seele“.

In vielen Menschen lebt die Sehnsucht, sich unbefangen mit der Stimme ausdrücken zu können, die eigene innere Bewegung erklingen zu lassen und andere Menschen mit ihrem Klang zu berühren und zu bewegen. Die Realität sieht aber oft so aus, dass viele Menschen mit ihrer Stimme unzufrieden sind, weil sie zu rau, zu leise, zu dünn oder zu piepsig ist. Sie spüren eine Diskrepanz zwischen dem, was sie von innen her ausdrücken möchten und dem, was dann tatsächlich über ihre Stimme transportiert wird. Hier setzt der Unterricht von Johannes Quistorp an. Es geht ihm darum, die Potenziale seiner Schüler zu entfalten. Dafür nimmt er sich viel Zeit, drängt die Schüler zu nichts, sondern lässt sie in ihrem eigenen Tempo und in einem geschützten Raum die Möglichkeiten ihrer Stimme entdecken. Er verhilft seinen Schülern zu einer neuen Wahrnehmung ihrer Stimme und damit ihrer selbst. So vermittelt er ihnen beim Singen und Tönen, wie sie sich durch Gewohnheiten, Leistungsdruck und Schüchternheit selbst begrenzen und vor allen Dingen, wie sie sich auch davon wieder lösen können. Er gibt Hilfestellung und Anregung, wie die Stimme mühelos voller, farbiger, energiereicher, lebendiger werden kann. Wenn in seinen Schülern die Lust am Tönen, Singen und Klingen erwacht, wenn sie die Stimme einfach aus sich heraus klingen lassen, wenn „es“ singt, ist der Lehrer glücklich. Und seine Schüler auch.

Davon konnte ich mich in einem Wochenend-Workshop mit ihm selbst überzeugen. Wie der Stimm-Klang-Lehrer gleich zu Anfang des Workshops mit neun Teilnehmern erklärte, vermittelt er keine Gesangstechnik und keinen bestimmten Gesangsstil. Das Lernen geschieht hauptsächlich über die Stimulation der

Sensomotorik, also weniger durch ein bestimmtes „Tun“ und „Machen“, sondern mehr durch bewusstes Wahrnehmen, Fühlen und Hören. Die Stimme darf sich nach ihren eigenen funktionalen Bedingungen bewegen, d. h. sie wird nicht kontrolliert, sondern darf fließen. Wichtig für eine gute Stimme, so betont der Pädagoge, ist in erster Linie das Spüren, Fühlen, Hören und das mit sich in Kontakt sein. Dorthin muss man erst mal kommen.

Erlebnisbericht

Etwas schüchtern war ich schon, als ich am Freitagabend zum Workshop erschien und ich beäugte vorsichtig, wer sich denn da noch so eingefunden hatte. Und natürlich schoss mir die Frage durch den Kopf, warum die anderen Leute denn eigentlich hier waren. Das habe ich in der ersten Gesprächsrunde schnell erfahren. Einige hatte ein altes Trauma hergeführt, das da lautete: „Du kannst ja gar nicht singen“. Wie ein Dorn steckte dieser Satz jahrelang im Fleisch und nun hatten sie den Mut, ihn endlich herauszuziehen. Zumindest wollten sie es versuchen. Andere hatten den Wunsch im Chor zu singen, einige wollen sich als Seminarleiter oder Lehrer mehr Gehör verschaffen. Und es gab auch welche, die einfach Lust hatten zu singen, ohne jeglichen weiteren Anspruch. Zu diesen gehörte ich.



Körper-Klang-Übung: „Das Tor durchschreiten“

Statt gleich los zu singen, machten wir zunächst einmal eine Reihe von Körperübungen, so z. B. die Körper-Klang-Übung „Das Tor durchschreiten“, um mehr Raum in uns selbst zu schaffen, uns zu lockern und den Kloß im Hals loszuwerden. Das funktionierte prima. Irgendwann saßen wir im Kreis und sollten uns gegenseitig vorstellen. So weit, so gut. Als wir dann da saßen, bat uns Johannes aber unseren Namen zu singen. Damit waren der Kopf und alles, was wir uns schon so schön zurecht gelegt hatten, schlagartig ausgeschaltet. Den Namen singen – das war ja etwas ganz anderes! Ehe wir noch lange nachfragen konnten, fing Johannes einfach an, seinen Namen zu tönen: „Joooohaaanness“. In den verschiedensten Tonlagen, ganz frei und unbefangen. Und die andern Teilnehmer wiederholten das Gesungene in einem Antwort-Gesang. Der Funke sprang über. Der Reihe nach sangen wir unsere Namen und das Ergebnis war fantastisch. Die Scheu war weg, plötzlich waren wir eine Gruppe. Wir hatten uns gezeigt, die Masken fallen gelassen. Irgendwie waren wir alle sehr berührt und auch erleichtert. Warum genau, hätte ich nicht sagen können. Ich fühlte nur, dass es damit zusammenhing, dass mein Name sich bis zu einem gewissen Grad selbst gesungen hat. Ich habe nicht überlegt, wie ich ihn singen werde. Und so ging es den anderen auch. Natürlich erfuhren wir dann auch noch etwas mehr voneinander, vor allem über unsere Erfahrungen mit der Stimme, unser Interesse am Singen, unsere Wünsche für das Wochenende.

Mein Körper atmet – mein Körper hat Gewicht

Gespannt wartete ich auf den nächsten Tag. Jetzt würden wir endlich richtige Lieder singen, dachte ich. Aber dem war nicht so. Der Samstag verging mit vielen Körper-, Atem-, Hör- und Stimmübungen, die wir zum Teil allein, aber auch in der Gruppe oder mit einem Partner durchführten. Immer wieder hörte ich Johannes

sagen: „Nehmt in eure Wahrnehmung: Mein Körper atmet, mein Körper hat Gewicht.“ Es war schon fast eine Art Mantra. Natürlich atme ich und ich habe auch einen Körper, dachte ich mir, das ist doch eigentlich banal. Aber indem ich es immer wieder hörte, wurde ich mir dessen tatsächlich bewusster. Ich fühlte meinen Körper, ich fühlte mich atmen.

Das zweite Mantra der Stimmentfaltung lautete: „Aufrichten – Einatmen - Singen“ - Die Aufrichtung geht mit der Schwerkraft, der Atem folgt der Schwerkraft und der Klang folgt dem Atem. Nicht ganz einfach zu verstehen. Was meinte er denn mit Aufrichtung. Aber wie fast alles an diesem Wochenende, war learning by doing: Man muss es einfach machen – den Körper spüren, atmen, tönen, singen - dann offenbart sich das Geheimnis.

Besonders faszinierte mich das freie Tönen. Johannes hat eine kleine improvisierte Melodie vorgegeben und wir haben sie dann in den verschiedensten Formen variiert – alleine und zusammen. Es war verblüffend für mich zu sehen, wie sich am Ende dieses Tages die Gesichter der Teilnehmer verändert hatten. Sie waren offener, weicher und lebendiger geworden. Und in den Augen war eine neue Freude. Und sie bewegten sich auch viel lockerer im Raum und nicht mehr so steif wie am Anfang. Ein Mann, der gerne im Chor singen wollte, hatte nun schon etwas mehr Mut als am Tag zuvor. Eine Frau hatte so schön und unbefangen getönt, dass man ihr wahres Wesen fühlen konnte. Eine andere war plötzlich viel präsenter, und auch eine besonders schüchterne Teilnehmerin konnte ihre Angst überwinden und singend ihre zarte Seele zeigen. Ich war beeindruckt! Und neugierig auf den Sonntag.



Freies Tönen mit Bewegung im Raum: „Vogelschwarm“

Richtig oder falsch gibt es nicht

Viel Körperarbeit, verbunden mit Atemübungen und Körperwahrnehmung, war auch am Sonntag angesagt. Ob wir davon dann beim Singen so locker waren oder einfach deshalb, weil „es“ in uns schon tönte? Ich wusste es nicht, aber es spielte auch keine Rolle mehr. Auch die Frage, ob wir richtig oder falsch oder schön oder hässlich singen, stellte sich an diesem Tag schon nicht mehr. Wir haben einfach gesungen und uns dabei gespürt. Manchmal habe ich dabei bemerkt, welche große Kraft ich in mir habe, die ich, wie mir plötzlich schien, leider viel zu selten zeige. Und so ging es den anderen auch. Johannes lud uns immer mal wieder ein, freundlich mit uns selbst zu sein. Keine Kritik, weder an der Stimme noch daran, dass wir glauben, etwas versäumt zu haben usw. Das tat gut. Wir haben viele verschiedene Übungen gemacht, am

eindrucksvollsten war für mich u. a. das „Betönen“ einer anderen Person im „Vokalraum“. Wir bildeten einen Kreis und tönnten gemeinsam, jeder nach seiner eigenen Art. Irgendwann trat jemand in den Kreis und ließ sich von den anderen besingen. Das war eine unglaubliche Erfahrung – so heilsam und so liebevoll. Klang pur! Genauso schön war die Erfahrung der „Melodiekette“ – eine Person beginnt zu tönen, eine Melodie entsteht im Singen, die nächste nimmt den Faden der Melodie auf und spinnt ihn weiter, bis alle in dieser immer weiter fließenden Melodiekette getönt haben. Das war berührend und hat mir persönlich gezeigt, dass Harmonie möglich ist. Einfach singen, das ist der Anfang vom Weg!

Einfach präsent sein

Im Hier und Jetzt zu leben, dazu kann uns unsere Stimme verhelfen. Das ist ein wunderbares Geschenk. Meine Stimme habe ich immer, sie gehört mir, sie ist meine Brücke zur Welt. Und je mehr ich in mir selbst ruhe, aus meiner eigenen Kraft schöpfe, desto klarer und echter wird der Ausdruck meiner Stimme. Beim gemeinsamen Mittagessen verriet uns Johannes, dass er durch seine jahrelange Erfahrung sehr schnell am Klang der Stimme hören kann, wie es um jemanden bestellt ist. Natürlich wollten wir gleich alle wissen, was er über uns zu sagen hätte. Das hat er dann nicht gemacht. Denn es geht ja darum, dass wir selbst durch das freie Singen und Tönen entdecken, wo unsere Stärken und Schwächen liegen. Ohne Druck, ohne Eile. Das gefiel mir am besten an diesem etwas anderen Gesangsunterricht. Es gibt Zeit, es gibt Raum, und es gibt die behutsame Führung eines erfahrenen und wohlwollenden Pädagogen.

Am Ende des Seminars sind wir alle zufrieden. Wir haben etwas Neues erlebt und eine Ahnung, dass die Arbeit mit der Stimme ein Weg zur Befreiung werden kann. Befreit sein von Blockaden und Zwängen, von Angst und Scham, die uns die Lebensfreude rauben – was will man mehr? Wir haben gewagt, uns zu öffnen und dadurch einen Raum geschaffen, in dem neue Erfahrungen möglich waren. Als wir uns verabschieden, wünschen wir uns viel Glück und Mut zur Stimme - und zum lebendigen Leben!



„Vokalraum“

