

Atem - Stimme - Emotion – Lautmalen

Wie klingen Zweifel, Angst, Schmerz, Trauer
wie Hoffnung, Zuversicht, Freude?

Wenn wir unseren Emotionen nachspüren, reagiert unser **Atem** (altgriechisch: **psyche**) unmittelbar: Er wird z.B. unruhig, flach, stockend oder fließt tief und gleichmäßig, oder hüpfelt lachend vor Freude.

Unser ganzer Körper reagiert auf Emotionen – sie beeinflussen unsere Körperhaltung, beschleunigen oder verlangsamen Puls und Blutdruck, Tonus / unsere Körperspannung, unseren Hormonhaushalt u.v.m. und das System „**Stimme**“: Unsere Atemmuskulatur, unseren Kehlkopf, Zunge und Lippen, Rachenmuskulatur etc.: Angst macht z.B. „eng“, lässt uns unsere Zunge zurück-, die Schultern hochziehen, unsere Arme eng am Körper anliegen, den Kopf einziehen, die Atemmuskulatur einengen. Freude hingegen weitet den Körper, mobilisiert unsere Atemmuskulatur und Artikulationsorgane.

Unsere Sprache „**lautmalt**“ über Akzentuierung, Lautstärke und Klangfarbe und formt mittels Vokalen und Konsonanten Begriffe. So lässt das Wort „Angst“ den hinteren Zungenrücken mit dem „ng“ zum Gaumen steigen und beengt somit den hinteren Mundraum, das Wort „Freude“ hingegen öffnet mit dem langen Diphthong den Stimmklang und energetisiert ihn mit dem offenen „o“ und anschließenden „e“ (gesprochen „Froooede“).

Das „m“ ist z.B. der zentrale Klinger zu Beginn unseres Lebens: „**Mama**“.

Es klingt „angenehm“, „schmeckt“, ist „warm“...

Das „i“ ist sehr energiereich, es „sticht“, ist „spitz“, ...

Das „u“ hingegen „beruhigt“, ist „gut“, aber auch „dunkel“ ...

Das „o“ ist „groß“, steht für das „Hohe“, verklunglicht den „hohen gotischen Dom“.

Dieses Lautmalen wird intensiver, wenn der Atem beweglich ist und die Emotion zum Fließen bringt (lat. „E-motion“ – „Heraus - Bewegung“ / „Erregung“), wenn Zunge und Lippen den Klang entsprechend plastisch formen, der Körper-Tonus den Ton entsprechend belebt.

In der Musiktherapie können wir sprechend, singend und musizierend unseren **Klangmalkasten** erkunden. Worte, die uns am Herzen liegen, ergründen wir so und bringen sie zum Schwingen. Hierbei können sich Malen und Lautmalen ergänzen und gegenseitig befruchten, um sich der Ressourcen der eigenen Persönlichkeit bewusst zu werden.

Die Arbeit mit Frau Weinz glich einer bewegenden Reise durch die verschiedensten Landschaften der Seele. Ihre Texte sprechen in eindrucksvollen Symbolen und Bildern, die zum Lautmalen einladen, zur Reise ins Ich.

Vielleicht bringt der ein oder andere Text in Ihnen etwas zum Klingen oder lässt ein Bild aus der Tiefe aufsteigen, das gemalt werden möchte?

Norbert Hermanns
Musiktherapeut