

Stephen Schoen

Vorwort

zum Buch von

Jochen Waibel

ICH STIMME

**Das Stimmhaus-Konzept
für die Balance von
Stimme und Persönlichkeit**

EHP-Praxis (2000)

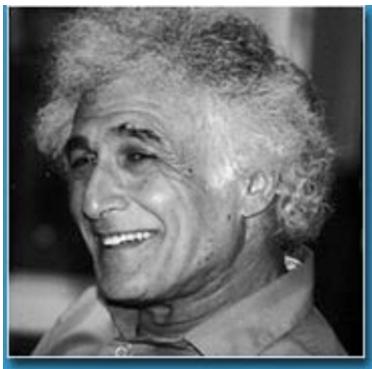
252 Seiten

ISBN-Nr. 3-9804784-3-2

€19,-



Vorwort von Stephen Schoen



„Und Gott sprach: ‚Es werde Licht!‘“ - Mit diesen Worten beginnt die Bibel. Wie aber sprach er diese Worte? Gemessen am Ergebnis sicherlich mit einiger Autorität. Das Johannesevangelium beginnt mit den Worten: „Am Anfang war das Wort.“ Hier ist die Schöpfung selbst Synonym für den gesprochenen und verstehbaren Klang. Und wenn wir wieder auf die Genesis blicken, hat der Mensch - ursprünglich geschaffen nach Gottes Ebenbild - eine Stimme, die ebenso authentisch ist wie die Stimme Gottes und ihm die Macht verleiht, jedes Lebewesen beim Namen zu nennen.

Einige der berühmtesten Stimmkünstler haben diese Kunst zu wahrer Meisterschaft geführt, so etwa die großartige Sängerin Maria Callas oder der Schauspieler Gustaf Gründgens - Menschen, die eine außergewöhnliche Ausdrucksgabe besaßen. Doch wir müssen noch einen Schritt weitergehen und unsere Existenz an sich betrachten, in der die Stimme enthalten ist und die, wie es in der Bibel heißt, das höchste aller Worte widerspiegelt, nämlich Gott.

Auf dieser Tatsache gründet Jochen Waibels bedeutsames Buch. Dabei bedient er sich wohl einer bescheideneren Ausdrucksweise, wenn er diese Sichtweise am Beispiel der psychosomatischen Einheit unseres Verhaltens verdeutlicht, die uns heute als selbstverständlich gilt. Eine Stimme, die echt klingt, sagt uns etwas über die Aufrichtigkeit einer Person, eine affektierte Stimme hingegen ist immer Ausdruck von etwas Unechtem. Die Kapitel dieses Buches entfalten sich als „Material- und Arbeitsbuch“, als systematische Darstellung der Möglichkeiten des Lesers, seine persönliche Wirklichkeit voll zu entfalten.

Denn auf unserem Weg zum Erwachsenwerden lauern viele Gefahren, und auch unserer Stimme drohen Hemmungen, Ablenkungen und der Verlust ihrer Fähigkeit zur Verständigung. Dieses Buch gibt uns einen Plan an die Hand, um das Vertrauen in unsere Stimme zu stärken, indem es uns (wie der Autor es ausdrückt) durch die verschiedenen Räume eines Stimmhauses führt, in denen die Befreiung jener Kräfte, die der Stimme eigen sind, möglich wird. Und diese Befreiung zieht wiederum eine größere persönliche Freiheit nach sich, denn es geht dem Autor nicht um „die Entwicklung einer öffentlichen Stimme“, sondern um „die Entwicklung des einzelnen Menschen durch die Stimme“, also dessen, was wir durch den normalen und alltäglichen Gebrauch unserer Stimme ausdrücken und mitteilen können.

In gewisser Weise ist es erstaunlich, dass ein so grundlegender Ansatz einer psychosomatischen Funktion bislang noch nicht in systematischer Form vorgestellt worden ist (soweit ich weiß, ist dies das erste Buch seiner Art). Andererseits ist es auch wieder nicht so erstaunlich. Den ersten psychosomatischen Untersuchungen gingen immer gravierende Störungen und heftige Krankheiten voraus: psychisch begründete Probleme wie Migräne und Magengeschwüre oder die seelischen Folgen schwerer Unfälle, körperlicher Behinderungen oder lebensbedrohlicher Krankheiten. Wenn jemand stark stottert, betrachten wir diesen Umstand als eine Krankheit, die wir so gut wie möglich zu heilen versuchen. Wenn jemand hingegen sehr monoton spricht oder sich unglaublich anstrengen muss, um halbwegs verständlich zu klingen, dann betrachten wir das eben als persönliche Eigenart, der wir uns nur zuwenden, wenn diese Person in der Öffentlichkeit sprechen muss oder andere, besondere Umstände es erfordern. Stanislawskis „Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst“ ist ein hervorragendes Beispiel für ein Buch, das sich intensiv mit dem Sprechen auseinandersetzt.

Jochen Waibel, sowohl Psychologe als auch erfahrener Sänger und Rezitator, hat den Fokus wieder auf das grundlegende menschliche Bedürfnis ausgerichtet. Sein Buch ist so umfassend angelegt, dass es auch spezielle psychologische Bereiche wie Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapieverfahren oder existentielle Therapie abdeckt. Wie ich eingangs bereits angedeutet habe, wäre es meines Erachtens nicht übertrieben zu behaupten, dass er in diesem Rahmen auch die transpersonale Therapie mit einschließt, sei es in der westlichen Begrifflichkeit als Wiederhall des göttlichen Wortes, oder in der östlichen Tradition, wo Menschen durch die Fülle und den Reichtum der eigenen Stimme bis zu jener Tiefe vorzudringen versuchen, die sich erst jenseits aller Worte erschließen lässt.

Jochen Waibel versucht sicherlich nicht, solchen Ansprüchen gerecht zu werden; vielmehr geht es ihm um das Bedürfnis nach mehr Selbstaussdruck, das über die einzelnen Denkrichtungen hinausgeht und in der Tat sehr breit gefächert ist. So stellt dieses Buch einen gleichermaßen bodenständigen wie bedeutsamen Beitrag dar. Mögen die Leser und Leserinnen sich durch seine Lektüre gestärkt und befreit fühlen.

Stephen Schoen MD, St. Rafael/ Kalifornien, 1999

Stephen Schoen ist Autor folgender Bücher, die alle in deutscher Sprache erschienen sind:

- Geistes Gegenwart. Philosophische und literarische Wurzeln einer weisen Psychotherapie. Köln 1990
- Wenn Sonne und Mond Zweifel hätten. Wuppertal 1996
- Greenacres. Roman. Wuppertal 2002