





# TONARTEN AUF EMPOREN

... und zwischen ihnen eine Kluft.  
Metaphern und andere NLP-Techniken  
im Gesangsunterricht.

VON MARIUS STERNITZKE

Leonie nimmt seit drei Jahren Gesangsunterricht und hat es auch immer wieder geschafft, „den Ton von oben anzusetzen“. Das ist eine Technik, bei der die Sängerin die Kehle geöffnet hat und dadurch den Ton im Kopf ansetzen kann. So klingt der Ton sanfter und weniger brachial. Es ist gut, wenn Sänger diese Technik bewusst abrufen können. Doch Leonie vermochte mir nicht zu erklären, was sie genau machen muss, um diesen Zustand zu erreichen.

Beim Gesangsunterricht lernen Menschen viele Komponenten zu beherrschen, um beim Singen ein gutes Gesamtbild zu erzeugen. Zum Beispiel die richtige Bauchatmung und eine passende Körperspannung, also eine Anspannung im Bauchbereich, da der Gesang sonst eher schlaff wirkt und inhaltslos klingt. Dazu gehört auch die Vorstellung, die Töne „in die Ferne“ zu singen. Dadurch setzt der Körper alles daran, einen großen Raum mit Klang zu füllen.

Ich nutze in meinen Coachings NLP, um Gesangsschülern zu helfen, diese Techniken schnell zu verinnerlichen. So lässt sich in Trance eine Technik, die ich bereits schon einmal geübt und erfahren habe, wieder erleben. Dem Coachee werden dadurch unbewusste Abläufe bewusst, er gewinnt Sicherheit und eine Idee davon, wie er diese Techniken selbst auslösen kann.

So habe ich auch Leonie in eine Trance versetzt und sie in eine reale Situation aus ihrem Gesangsunterricht geführt, eine Situation, in der sie den Ton schon einmal von oben angesungen hat. Und sie konnte tatsächlich in Ruhe nachfühlen, was in ihrem Körper passiert. Im Kopf und im Augen- und Nasenbereich nahm sie ein befreiendes, weites Gefühl wahr. Sie erlebte, wie es sich genau anfühlt, wenn ihre Kehle sich öffnet und wie sie beim Singen offenbleibt.

Daraufhin habe ich sie durch eine Zeitreise geleitet. Dabei konnte sie schon erleben, wie es sich anfühlen wird, wenn sie in der Zukunft genau weiß, dass sie diesen Zustand gezielt herbeiführen kann. Tatsächlich verändert sich ihr Körpergefühl inzwischen positiv, wenn sie daran denkt, diese Technik zu nutzen. Nach vier Wochen hat sie mir im Feedback bestätigt, dass es ihr jetzt sehr viel leichter fällt, „die Töne von oben anzusetzen“.

Soweit die Hirnforschung festgestellt hat, unterscheidet unser Gehirn nicht zwischen einer realen Erfahrung und einer guten Simulation. Deshalb ist es sinnvoll, Coachees eine zukünftige Gesangssituation vorab mental erleben zu lassen. Dadurch, dass sie die Situation innerlich herbeiführen, in der sie die neue Technik erfolgreich anwenden, versetzen sie sich genau in den inneren Zustand, den sie brauchen, um ihre Ressourcen dafür zu aktivieren und das Ziel zu erreichen. Ein zweiter Weg ist die Arbeit mit Metaphern. Gesangslehrer arbeiten ohnehin oft schon mit Metaphern und könnten diese auch für folgenden Ansatz nutzen.

Sarah hatte ein Problem beim Singen, weil sie es nicht schaffte, zwischen zwei Tonarten in einem Lied zu wechseln. Zum Verständnis: In der Musik gibt es verschiedene Tonarten, jede hat ihre eigenen Harmonien, die bestimmte Töne nutzen. Oftmals wechselt die Tonart in einem Lied, um etwas zu betonen oder einen Übergang zu einem neuen Teil des Liedes zu verdeutlichen. Wenn dies zwischen einer Dur-, eher fröhlich, und einer Moll-Tonart, eher traurig und düster, passiert, ist es auch für den Laien gut zu erkennen.

Sarah stockte dort entweder oder blieb in der ersten Tonart und gab dann die folgenden Töne falsch wieder. Ich fragte sie, was sie sich in dieser Situation bildlich vorstellt. Und sie sagte, dass die Tonarten zwei Empo-

ren seien, zwischen denen eine tiefe Schlucht verläuft. Ich fragte sie weiter, welches Bild ihr anzeigen würde, dass es zwar zwei Tonarten sind, aber ein Übergang von der einen zur anderen möglich wäre. Ihr kamen verschiedene Ideen. Zuerst versuchte sie, die Schlucht aufzufüllen, dann eine Brücke darüber zu bauen. Die für sie schlüssigste Lösung war letztlich, die beiden Emporen einfach zusammenzuschieben.

Nachdem sie dies mental vollzogen hatte, kam sie selbst auf die Idee, diesen Übergang jetzt einmal zu singen. Tatsächlich konnte sie ihn mehrfach nacheinander fehlerfrei singen. Auch dieser Fortschritt hat sich als konstant manifestiert, nachdem wir nach vier Wochen ein Feedbackgespräch geführt haben.

Beide Beispiele zeigen, dass es oftmals gar nicht so vieler Impulse von außen bedarf, um ein „technisches“ Problem zu lösen. Es ist vor allem eine mentale Angelegenheit und die Beispiele zeigen auch, dass die Coachees schon über alle Ressourcen verfügen, die sie für die Lösung brauchen. Indem das Coaching ihre Kreativität weckt, bekommen sie Zugang zu ihren Stärken, und dazu reicht es, wenn der Lehrer auf ihre inneren Bilder eingeht oder den Schüler in leichter Trance eine neue Technik körperlich präzise erleben lässt.

Durch den Einbau einfacher NLP-Techniken lässt sich der Gesangsunterricht für Lehrer und Schüler stressfreier und produktiver gestalten. NLP und Gesang können sich gegenseitig bereichern. ◀◀



© Sonja Sternitzke

**Zum Autor**

**Marius Sternitzke**

Lerncoach (nlpad), Gesangscoach, Hobbysänger, NLP Practitioner (DVNLP) in Iserlohn und Umgebung.