

Einige grundlegende Gedanken über die Stimme in der Psychotherapie und dem Schnittfeld von Musiktherapie und Musikpädagogik aus der Sicht des Gestaltansatzes

Heike Schmidt-Rath

Im psychotherapeutischen Gespräch wird oft eher mit dem semantischen Inhalt des Gesprochenen gearbeitet, als das der Stimmklang während des Sprechens berücksichtigt wird. Sagt eine KlientIn beispielsweise „Ich bin so wütend“, dann wird die von Ihr benannte Wut zum Gesprächsthema gemacht. Es werden Fragen wie „Warum sind Sie wütend?“ oder „Von welchen Situationen kennen Sie dieses Gefühl?“ gestellt.

Stimmklang im psychotherapeutischen Gespräch mit Erwachsenen

Den Stimmklang nicht in das psychotherapeutische Geschehen mit einzubeziehen läßt m.E. aber nicht nur ein grundlegendes Potential des menschlichen Ausdrucks ungenutzt, nicht selten geht die Betrachtung des Sprachinhalts an der eigentlichen Befindlichkeit der KlientIn vorbei. Mit Hilfe des Sprachinhaltes kann eine Sachaussage in den Mittelpunkt der Betrachtungen gestellt werden, die von der eigenen Emotionalität ablenkt.

Das kann auch dann geschehen, wenn als Sachinhalt¹ ein Gefühl benannt wird. Bewußt oder unbewußt wird ein anderes Gefühl thematisiert, als das tatsächlich empfundene. Dabei werden die aktuellen Empfindungen abgewehrt. Wenn die TherapeutIn also im Gespräch ausschließlich mit dem Sprachinhalt arbeitet, läuft sie Gefahr in die Abwehrmechanismusfalle ihrer KlientIn zu tappen.

Fritz PERLS betont, dass die Aufgabe der Psychotherapie nicht erfüllt werden kann, wenn die TherapeutIn nur auf den Inhalt der Worte, nicht aber auf den Stimmklang achtet: „Ein Psychotherapeut kann ohne Augen, aber nicht ohne Ohren arbeiten. ‘Konzentriere deine Energie in den Ohren, wenn du wissen willst, was geschieht.’ ‘Worte lügen nur und dienen der Überredungskunst. Das Medium ist die Botschaft.’ ‘Die Stimme ist alles’“ (PERLS/BAUMGARDNER 1990, 103). Er verlangt sogar, die TherapeutIn solle den semantischen Inhalt der Sprache zugunsten der aus dem Stimmklang zu entnehmenden Inhalte vernachlässigen. Der „wahre“ Ausdruck der KlientIn könne auf der Ebene des Stimmklangs sowie der Körpersprache erschlossen werden: „Also, hört nicht auf die Worte, hört einfach auf das, was die Stimme euch sagt, beachtet, was euch die Bewegungen sagen, was euch die Haltung sagt, was euch die Erscheinung vermittelt. Wenn ihr Ohren habt, dann wißt ihr alles über den anderen Menschen. Ihr braucht nicht auf das zu hören, was dieser Mensch sagt: hört auf den Klang. Per sona - ‘hindurchtönen’. Der Klang sagt euch alles. Alles, was ein Mensch ausdrücken will, ist *da* - nicht in den Worten. Was wir sagen ist meistens entweder Lüge oder Bockmist. Aber die Stimme ist da, die Geste, die Haltung, der Gesichtsausdruck, die psychosomatische Sprache. Es ist alles da, wenn du lernst, den Inhalt der Sätze nur die zweite Geige spielen zu lassen. Und wenn du nicht den Fehler machst, die Sätze mit der Wirklichkeit zu verwechseln und wenn du deine Augen und Ohren gebrauchst, dann siehst du, dass jeder sich selbst auf die eine oder andere Weise ausdrückt.“ (1993, 61f).

Körpersprache

Man würde PERLS jedoch mißverstehen, wenn man die Wortbedeutung im Gespräch ganz außen vor ließe. Er fokussiert auf das von vielen Menschen nicht

¹ Unter dem Sachinhalt eines Satzes ist das zu verstehen, worüber die Sprecherin informiert und damit eben auch die von ihr angeführte Gefühlslage (vgl. SCHULZ VON THUN 1994).

Beachtete: das intensive Hören auf den Klang stimmlicher Äußerungen. Der sprachliche Inhalt hat demgegenüber sekundären Stellenwert. Er darf nicht mit der Realität gleichgesetzt werden, weshalb er die Wahrnehmung nicht vereinnahmen, wohl aber berücksichtigt werden soll.

Gestalttherapie

Um in der Gesprächstherapie an diesen Stimmklang anzuknüpfen, können verschiedene gestalttherapeutische Methoden greifen, wie z.B. die Aufforderung den Stimmklang zu wiederholen und dabei intensiv auf diesen zu hören. Die KlientIn kann danach gebeten werden, eine Wirkeigenschaft des Klanges zu benennen, die dann zur Grundlage weiterer Gesprächsinterventionen gemacht wird. Dies kann z.B. durch die Identifikation mit dieser Eigenschaft geschehen und im weiteren Verlauf des Gespräches zu den Themen führen, die die Klientin eigentlich beschäftigen.²

Stimmphysiologie und Emotion

Die Stimme wird von RITTNER als „primäre Expressivform“ des Menschen bezeichnet (1996, 359). Sie ist im Sinne DECKER-VOIGTS das „Ich-Ausdrucksmittel“, das die stärkste Fähigkeit besitzt Gefühle, wie „Liebe, Begehren, Zärtlichkeit ebenso wie Wut und Haß“ auszudrücken und so Nähe und Distanz darzustellen“ (1992, 278). Besonders wird der Bezug von Stimmklang und Person betont (vgl. z.B. KLASMANN 1995, 24ff, ADAMEK 1995, vgl. auch 1990, 126).

Bereits 1956 stellt MOSES die Zusammenhänge von Stimmklang und psychischen Prozessen (vgl. 1956) dar und in der heutigen Forschungsarbeit zum Thema „Menschen und ihre Stimmen. Aspekte der vokalen Kommunikation“ belegen die Autoren ECKERT und LAVER, dass der Stimmklang auch die Gefühle verrät, die die Sprecherin nicht zu erkennen geben will. Die physikalisch/biologische Ursache dafür, liegt darin, dass bei der Stimmerzeugung über hundert Muskeln beteiligt sind, deren Feinabstimmung gestört wird, wenn ein gefühlsbetonter Zustand unterdrückt wird (vgl. 1994, 6). Und eben diese Veränderung der Muskulatur wird im Klang hörbar.

Insofern erscheint die Gefahr dass die Stimme „als Maskierungsmittel“ genutzt wird (vgl. DECKER-VOIGT 1992, 279) als unwahrscheinlich. Eine Maskierung ist hörbar, denn jegliches Zurückhalten und Zudecken von Emotionen führt zu Muskelverspannungen und ist in der Stimme als Druck, harter Stimmansatz, verhauchen der Stimme durch herausströmende Luft u.ä. hörbar; das vermeintliche Maskierungsmittel Stimme demaskiert so zumindest den Vorgang des Versteckens.

Doch nicht nur bei der Unterdrückung von Emotionen, sondern bei jedem Stimmklang wirkt sich die psychisch beeinflusste Muskeleinstellung auf das Klanggepräge aus. Traurigkeit z.B. kann einem, dem Weinen entsprechenden Zittern und / oder Erschlaffung der Muskulatur mit sich bringen und so den Stimmklang beein-

² Durch das Fokussieren auf den Stimmklang könnten im obigen Beispiel ängstlich oder zurückhaltend als Wirkeigenschaften des Stimmgepräges von der KlientIn benannt und damit eine ganz neue Sichtweise in das Gespräch eingebracht werden. Die Aussage „Ich bin wütend“ könnte das „Ich habe Angst“ verdeckt haben. Ist dies erarbeitet, kann die erneute Konfrontation mit dem semantischen Inhalt der Sachaussage stattfinden. Indem die KlientIn den krassen Gegensatz ihrer Ängstlichkeit zur semantischen Aussage wütend zu sein erkennt, könnte ihr deutlich werden, dass sich ihre leise Zurückhaltung auf ihr eigenes aggressives (wütendes) Potential bezieht. Die „Realität“ der KlientIn wäre in diesem Fall somit nicht Wut, sondern unterdrückte Wut. Ebenso gut könnte die Angst aber auch anderen Ursprungs sein, dessen Themen im weiteren Verlauf des Gesprächs aufkommen können und von denen die Versprachlichung der Wut ablenken sollte etc. (Zu weiteren geschäftstherapeutischen Interventionen im Sinne des Gestaltansatzes vgl. RAHM 1995, 240ff).

flussen. Die Stimme der Angst kann vom Kloß im Hals, als einem „kraftlosem Krampf“ der Muskulatur geprägt sein etc.

Summa Summarum äußert sich im Stimmklang unmittelbar die derzeitige individuelle emotionale Wahrheit der KlientIn oder zumindest der Versuch ihrer Unterdrückung.

Der Erkenntnistheorie des Gestaltansatzes folgend ist bei der Arbeit mit der Stimme „zwischen dem was objektiv ist, und dem, was subjektiv wahrgenommen wird“ zu unterscheiden. Die psychologische Seite und physikalische Seite eines Phänomens werden in der Betrachtung immer „sauber (hier kritisch)“ getrennt, damit nicht eine Seite zugunsten der anderen vernachlässigt wird, denn nur so werden deren „Wechselbeziehungen“ aufzeigbar.³ Dabei gilt, dass die individuelle Wahrnehmung (als die psychologische Seite des Gesangs) die einzige Zugangsmöglichkeit des Menschen zu dem physiologischen Geschehen ist. Insofern ist das menschliche Verständnis der physikalischen Gegebenheiten geprägt von seinen individuellen (biologischen und psychologischen) Grenzen “(vgl. THOLEY/UTECHT 1997, 137ff).

Physikalisch/biologisch gesehen ist beispielsweise das Einheitsregister des Gesangs ein Vorgang, bei dem Kopf- und Brustregister ständig gemischt werden. Dadurch kann ein einheitliches Klanggepräge entstehen, das auch bei großen Tonhöhenunterschieden erhalten bleibt. Beim Brustregister schwingen die Stimmlippen voll und mit großer Amplitude. Es ist für die Lautstärkenregelung zuständig. Beim Kopfregeister schwingen nur die Stimmlippenränder (die sog. Stimmbänder). Es ist isoliert gesungen eher leise. Beide Register haben eigene Klangeigenschaften. Das Kopfregeister klingt weich und rund, während das Brustregister eine metallische Klangcharakteristik hat (vgl. RABINE/JACOBY 1987, 30ff oder auch GÖPFERT 1994, 80).

Der Mensch besitzt die biologischen Voraussetzungen, im beide Register verbindenden Einheitsregister zu singen. Dieses erzeugt, aufgrund der mit ihm verbundenen optimalen Körpereinstellungen, einen tragfähigen, strahlenden und kraftvollen Ton und flexible Fähigkeiten in Klangfärbung und -lautstärke. Nach HUSSLER/RODD-MARLING ist der Mensch „unter anderem als Sänger konstituiert und darin normalerweise nur eben mehr oder weniger verhindert“. „Singen können gehört einfach zur Gattung Mensch, er ist so beschaffen...“ (1965, 15f).

Ist ein Mensch nicht in der Lage eines dieser Register in seinem Klangrepertoire zu nutzen, so hat seine psychologische Seite derzeitig keinen Zugang zu seinem physiologischen Potential. Dies ist unten im Beispiel der Fall, bei dem es einer KlientIn nicht möglich ist, ihr Kopfregeister zu nutzen. Ihre Stimme zeigt an, dass

Stimmregister

³ Dadurch unterscheidet sich der Gestaltansatz von den Stimmansätzen, die den Zusammenhang von Stimmphysiologie und Emotion berücksichtigen, dabei diese Seiten aber als untrennbar darstellen und somit beide letztendlich gleichsetzen. So schreibt z.B. RITTNER über den Gesang bei der Vokalimprovisation:“ Innerpsychische und körperliche Phänomene sind in diesem Prozeß nicht zu trennen: es handelt sich beim Singen um die direkteste tönende Erscheinungsform leib-seelischer Einheit, die dem Menschen möglich ist“ (1996, 365). Worin diese Einheit aber besteht, wie also Leib und Seele wechselseitig beim Singen miteinander verbunden sind, wird m.E. so nur schwer nachvollziehbar, obwohl dies in der Therapie sinnvoll wäre (z.B. bei psychosomatischen Erkrankungen). Die Einheit wird im Sinne der Gestalttheorie gerade nur dadurch möglich, dass gleichzeitig eine Unterscheidung und Abgrenzung der Teile vom Ganzen vorliegt, was Korrelativität der Ganz- und Teileigenschaften genannt wird (vgl. RAUSCH 1966, 892, vgl. auch WALTER 1994). Das ganze für die Gestalttherapie grundlegende Kontaktprinzip baut auf einem solchen Grenzverständnis auf.

die für sie mit dem Kopfregerklang verbundenen Emotionen oder emotionale Eigenschaften bei ihr nicht erschlossen bzw. unzugänglich sind. Die Stimme ist nicht in der Lage diesem Eigenschaftsprofil einen „stimmigen“ Ausdruck zu verleihen und die unerschlossenen Bereiche werden erkennbar.⁴

Fallbeispiel

Mißbrauch von Abführmitteln

Frau S. ist Studentin. Sie hatte eine Lebensphase, in der sie stark übergewichtig war, was zu Mißbrauch von Abführmitteln geführt hatte. Zu diesem Zeitpunkt befand sie sich in therapeutischer Behandlung.

Jahre später, in einer einmaligen Beratung, sagt sie mehr beiläufig „Dann find ich mich irgendwie burschikos, ... So“. Ich fordere sie auf, das hinten angestellte „So“ einmal mit burschikosem Ausdruck zu wiederholen und dies wenn sie möchte mehrmals hintereinander auszuprobieren.⁵ Das So geht ihr dabei mehrmals, selbstverständlich über die Lippen. Ihre Stimme klingt dabei dunkel, gleichzeitig kraftvoll und forsch; allerdings auch nach unten gedrückt bzw. festgehalten, und verbleibt physiologisch betrachtet im Brustregister.

Wenn die eigene Stimme festgehalten wird, kann dies zeigen, dass in einem Ausdruck verharrt wird, um einem anderen keinen Platz zu gewähren. Um zu klären, ob dieses Phänomen bei der KlientIn vorliegt, entscheide ich mich für die gestalttherapeutischen Methodik der „Umkehrung ins Gegenteil“ (vgl. hierzu z.B. RAHM 1995, 240). Hierzu weise ich die KlientIn an, nun das Gegenteil von burschikos zu benennen. Sie nennt „kleinmädchenhaft“ und probiert nach meiner Aufforderung aus, das „So“ nun kleinmädchenhaft darzustellen. Die KlientIn versucht es mehrmals. Sie will die Stimme in die Höhe führen (in den Kopfregerbereich wechseln), aber der Klang „quietscht“ oder bricht. Dann setzt sie immer wieder etwas anders und mit anderer Klangfärbung an, ist dabei aber sichtlich unzufrieden und beendet ihre Versuche abrupt.

Sie bringt im anschließenden Gespräch ihre Erlebnisse schnell auf den Punkt: „Es geht nicht richtig, ... ich kann das nicht, klinge fremd“. Schwäche zu zeigen wäre ihr fremd, weil sie immer die Starke sein müsse. Sie nennt einige Beispiele aus ihrem Leben (wie den Vater pflegen, die Mutter trösten etc.). Es fiele ihr schwer, sich Schwäche zuzugestehen und wie ein kleines Mädchen anlehnungsbedürftig und zart zu sein, obwohl sie das Bedürfnis dazu habe. Sie fügt weiter an, dass sie dieses Verhaltensmuster verstandesmäßig schon von sich kenne, aber dass sie „ihre Unfähigkeit“ jetzt konkret hätte spüren und erleben können.

Dieses Spüren und Erleben ist im Sinne des Gestaltansatzes notwendig, um ein Phänomen wirklich zu verstehen, ein rationalisiertes Erklären reicht nicht aus (vgl. PERLS 1993, 51; WALTER 1994, 258). Nur so wird der Weg frei, die fehlenden Anteile, wie z.B. sich anlehnen können und zart sein, in das eigene Erlebens- und Handlungsrepertoire integrieren zu können. ...

Wird das psychologische Ausdrucksbedürfnis des Individuums größer, so benötigt es hierfür die entsprechenden physiologischen Voraussetzungen: ihre Erschließung wird motiviert. Die voll donnernde Bruststimme kann nicht zärtlich klingen und die Suche nach zärtlichem Stimmausdruck führt unweigerlich zum Kopfreger. Wird ihm umgekehrt der Einsatz des Kopfregers möglich, so können die hiermit verbundenen individuellen Erfahrungen angeregt werden; das physiologische Geschehen weckt die Emotionen.

⁴ Den Zusammenhang von Registerdivergenzen und psychologischen Grenzen führt z.B. auch SCHORN -in Anlehnung an MOSES- an. Er vertritt, dass „Registerdivergenzen zwischen Kopf- und Brustregister oder das funktionelle Versagen, die Stimmregister zu vereinigen, Ausdruck für Konflikte in der Identifizierung sind, die ihre Genese meist in der Pubertät haben“ (1991, 6).

⁵ Dabei wählte ich ihren Ausdruck „So“, weil die KlientIn dieses Wort häufig einem Satz zufügt und es möglich ist, dass es für sie eine bestimmte Funktion hat (wie z.B. ihren Aussagen Nachdruck verleihen zu wollen, oder eine Überlegungsphase für sie selbst einzubauen etc). Ferner bietet „So“ als einzelnes Wort erfahrungsgemäß einen leichteren Einstieg in ein stimmliches Experiment, als beispielsweise ein ganzer Satz.

Musizieren mit der Stimme ist m.E. dazu prädestiniert PERLS' Satz „die Stimme ist alles“ umzusetzen. Musiktherapie bietet den Rahmen dafür, die Energie „in den Ohren zu konzentrieren“ und im Stimmklang all das ausgedrückt zu wissen, was für den Menschen bedeutsam ist und dies auditiv wahrnehmbar und erkennbar zu machen. Singend und tönend wird die Klangerfahrung der Stimme intensiviert und damit bewusstheitsfähiger gemacht.

Solch hörender Zugang zur eigenen Emotionalität wird insbesondere durch die freie textlich ungebundene Improvisation (z.B. mit einzelnen Vokalen, Konsonanten oder Silben gesungen, gesummt, gesprochen oder gezischt) ermöglicht. Vokalimprovisation ermöglicht nonverbalen Selbstaussdruck und nonverbale Kommunikationen mit anderen. Sie bietet so einen Weg, intensiv auf die Stimme zu lauschen noch bevor diese sprachlich gebunden ist und als Kommunikationsbarriere für die tatsächlich empfundenen Gefühle wirksam werden kann.

Christoph SCHWABE betont, dass „die über das Singen ‘transportierten’ Bedeutungen im Vergleich zur Sprache weniger konkret, dafür aber stärker mit Emotionen besetzt“ sind (1997, 98). Allerdings ist eben aufgrund der starken emotionalen Besetztheit der Stimme die Hemmschwelle sehr groß sich singend zu äußern. Die Stimme ist ein „äußerst intimes Musikinstrument“ (vgl. SCHMIDT-RATH 1997, 340); Der Stimmeinsatz geht unmittelbarer in die psychologische Tiefe als bei einem anderen Instrument (vgl. RITTNER 1996, 365). Hinzu kommt, dass das Singen heute nicht mehr das gesellschaftliche Selbstverständnis hat, wie noch vor einigen Jahrzehnten. Die heutige Gesellschaft hat das „Singen domestiziert, in Singe Nischen verbannt“ (vgl. SCHORN 1991). Statt es im alltäglichen Leben zu integrieren wird die Möglichkeit zu Singen institutionell gebunden (wie z.B. in Kirchen) oder aber professionalisiert und als etwas verstanden, das nur von ausgebildeten Sänger *richtig* gemacht werden kann (vgl. Schwabe 1997, 127).

Menschen beteuern ihre eigene Unfähigkeit zu singen und bedauern sie gleichzeitig. Diese Unfähigkeit wird meist an schulischen und familiären Erlebnissen festgemacht. Es werden Situationen geschildert, bei denen ihnen mitgeteilt wurde, dass sie schrecklich klingen und falsch singen. Eine solche Abwertung ihres Singens erfahren - nach ADAMEK- die meisten Menschen „als eine Abwertung ihrer ganzen Person“ (1990, 127).

Die Abwertung oder das Verbot des Singens, bedeutet aufgrund des ausdrückbaren Emotionsgehaltes mit der Gesangstimme eine Beschneidung der emotionalen Selbstaussdrucksmöglichkeiten. Diesen Verlust tragen viele Menschen lebenslang mit sich herum und nicht selten ist der Gang zur Gesangspädagogin beseelt von dem - meist unbewußten - Wunsch, das (wieder) zu beleben, was bei dem Verbot eingeschränkt wurde: Selbstaussdruck und Emotionalität beim Singen. Dieser Wunsch stellt die Gelangepädagogin vor eine größere Aufgabe, als ausschließlich auf eine „gute Stimmtechnik“ zu achten.

Wenn die Stimme als Instrument in der Musiktherapie genutzt werden soll, dann bedarf es oft der Vorbereitung und Motivation, um dieses Instrument wieder zugänglich zu machen. Im Sinne des Gestaltansatzes empfehle ich eine „freundliche Konfrontation“. Dies bedeutet die KlientInnen mit der Unmittelbarkeit der Stimme zu konfrontieren, aber dies dennoch auf ‘stützende Weise’ zu tun, ihnen also soweit Orientierungen und Hilfen anzubieten, wie sie brauchen um sich eigenständig weiterzuentwickeln.⁶

⁶ Dies ist vergleichbar mit dem Prinzip der Themenzentrierten Interaktion (TZI). „Zuwenig geben ist Diebstahl - zuviel geben ist Mord“, so äußert sich COHN, als die Begründerin der TZI (1989). Zuviel vorzugeben und zu führen hat die Abhängigkeit des Klientels von der TherapeutIn zur

Dabei kann der von DECKER-VOIGT vorgeschlagene Weg, zunächst den strukturellen Schutz der Instrumente zu nutzen, sinnvoll sein.⁷ Das gleichzeitige Spielen von Musikinstrumenten erleichtert den Stimmeinsatz, indem die KlientIn sich quasi hinter deren Klängen geschützt fühlen kann. Vor allem wird der Selbstausdruck bei Instrumenten nicht so unmittelbar erlebt (es spielt ja das Instrument, so meinen die KlientInnen zunächst), wie bei dem 'nahen Instrument' Stimme (da ist der eigene Körper der Sängerin das Instrument) und deshalb kann das zusätzliche Instrumentarium die dem Gesang innewohnende Brisanz mildern (vgl. 1991, 276ff).

Ebenso ist es möglich, in Verbindung mit dem Körper Zugang zur Stimme zu finden. So ist ein direkterer Zugang zur Stimme möglich als über die Kombination von Instrumentalspiel und Stimme, bei der eher die Gefahr gegeben ist, dass die Spielerin die Stimme hinter dem Schutzwall des Instrumentalklangs beläßt. Wenn die Stimmhemmungen der KlientInnen es eben zulassen, dürfte der direktere Zugang über die Verbindung von Stimme und Körpererfahrung sinnvoller sein.

*Körperzugang
und Stimmerfahrung*

Die Stimme ist das ureigenste Instrument des Menschen. Es ist immer zugegen, unmittelbar zugänglich und hat den engsten Körperbezug, denn der Körper der Sängerin ist ihr Instrument. Wird der Bezug zum Körper hergestellt, so bietet dies gleichzeitig einen Bezug zum Gesangsinstrument.

Ein Weg hierzu ist die Entspannung des Körpers, z.B. mit Hilfe von Atemübungen. Im Anschluß an diese kann der Atem mit Konsonanten hörbar gemacht (z.B. mit einem S beim Ausströmen des Atems) und dann die Stimme summend mit hinzu genommen werden. Allerdings wird erfahrungsgemäß gerade das leise Summen mit frühkindlichen Erfahrungen (Wiegenliedern) in Verbindung gebracht. Diese Assoziationen können zwar von unschätzbarem Wert sein, wenn es um die Aufarbeitung von Konflikten geht, die hier ihren Anfang nahmen und in ihrer jetzigen Charakteristik noch präsent sind; sie können aber aufgrund von Angstbesetzung eher hemmend wirken, wenn es darum geht, zunächst den Zugang zur eigenen Stimme zu erhalten.

Auch aktive spielerische Formen können zum Stimmgebrauch motivieren, wie z.B. das unten folgende Bewegungs-/Stimmspiel. Allerdings ist bei solchen spielerischen Aktionsformen mit der Stimme zu Beginn die Gefahr gegeben, dass die KlientInnen sich albern vorkommen und die vokalimprovisatorischen Elemente als „Kinderkram“ abgelehnt werden.

Welches die für eine Gruppe oder Einzelpersonen angemessene Form der Nähe zur eigenen Stimme ist, muß individuell auf das Klientel abgestimmt sein und in der jeweiligen Situation entschieden werden.

Spielanleitung

Folge. Die KlientIn hat so nicht die Möglichkeit „ihre eigene Wahrnehmung“ zuzulassen, zu erkennen und zu verstehen. Zu wenige Anregungen und Hilfestellungen können allerdings dazu führen, dass (mangels Motivation) erst gar keine Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und den mit ihm verbundenen Themen zustande kommt. Sich der Stimme zu stellen, sie an sich heranzulassen, in sie hineinzuhören, sollte in diesem Sinne also angeregt werden, ohne dass eine Konfrontation mit dem eigenen 'Stimmig-Sein' vermieden bzw. 'umschifft' wird.

⁷ Natürlich kann ebenso der mangelnde Zugang zur eigenen Stimme, also die Hemmung an sich, gesprächstherapeutisch aufgearbeitet werden. Auch dies ist ein Weg. Die Aussage „Ich habe keine Stimme“ könnte z.B. zum Thema der Selbstakzeptanz führen und Indiz für einen Mangel des Erkennens, Äußerns und Durchsetzens der eigenen Bedürfnisse sein.

Aber die Emotionalität die dieses (Selbst-)Verlusterleben begleitet, wird dann präsenter, wenn es der KlientIn möglich wird, dieser mit Hilfe der Stimme Ausdruck zu verleihen. Die Wiedergewinnung der Nutzung der Stimme macht so den Ausdrucksweg für das hörbare Hervortreten wichtiger verdeckter Themen frei und ungeschlossene Gestalten werden wieder zugänglich.

Bei diesem Spiel zur Stimulation des (freien) Stimmgebrauchs in der Gruppenarbeit mit Erwachsenen, bieten festgelegte Bewegungs- und Stimmelemente einen sichernden Hintergrund. Dieser besteht in einem, aus Gesangsilben und Bewegungsformen aufgebauten, Begleitrhythmus. Er soll nach seiner Einführung eine Grundorientierung anbieten, die es der KlientIn erleichtert, sich auf die nach und nach eingeführten Elemente der freieren Stimmimprovisation einzulassen. Vorteil bei einer solchen Vorgehensweise ist, dass kein weiteres Instrumentarium von außen genutzt werden muß, denn die Stimme selbst bietet Aktion und Stütze zugleich. Dies wird durch den in der Bewegungsfolge angeregten Körperbezug erleichtert.

1. Die Gruppe steht im Kreis. Von der Gruppenleiterin werden die unten folgenden Bewegungen nach und nach eingeführt, indem sie diese vormacht und die Gruppe dies nachmacht. Auf diesem Wege ist ein nichtsprachlicher Beginn möglich. Neue Elemente können mit Körpersprache angekündigt werden. (Je lockerer und tänzerischer diese Folge durchgeführt wird, desto leichter wird hinterher der freie Umgang mit ihr!)

Übung

2. Nachdem die Bewegungsfolge sich einigermaßen gefestigt hat, wird der Kreis zum ersten Mal aufgelöst, indem die Gruppenleiterin dazu auffordert, die Bewegungen und deren Stimmbegleitung beizubehalten und sich dabei frei durch den Raum zu bewegen. Danach kann sie anregen, dass die einzelnen Personen sich begegnen, den Rhythmus gemeinsam durchführen, sich wieder trennen etc.
3. Die Gruppenleiterin fordert die TeilnehmerInnen auf, sich - in der Bewegung und dem Gesang verbleibend - wieder zu einem Kreis zusammenzufinden. Während der Rhythmus weiterläuft, geht sie von einer Person zur anderen und teilt diese (immer abwechselnd) in A und B ein. Auf der Kreislinie verbleibend, aber sich gegenüberstehend, bilden je eine Person A und eine Person B ein Paar. => Während A nur die Fußbewegung macht, singt B nur die Melodie, ohne sich zu bewegen. Dann wechseln A und B ihre Aufgaben.
4. A und B führen beide die Fußbewegungen durch. Während A die gewohnte Bum-tschi-gek-Melodie singt, kann B frei dazu improvisieren. Je nach Situation kann die GruppenleiterIn anregen zu summen, zischen, einzelne freie Vokale und Silben zu singen oder eine Silbenkombination (wie motivierendes oh, yea)⁸ zur Orientierung vorgeben. Auch bei diesem Vorgehen wechseln A und B anschließend die Aufgaben.
5. Danach wenden sich A und B wieder der Großgruppe zu. Je nach Situation der Gruppe können weitere neue Impulse gegeben werden. Hierfür übernimmt immer eine Untergruppe singend und bewegend den Grundrhythmus, während die andere Untergruppe freiere Elemente durchführen kann. (Auch hier immer wieder Wechsel von A und B.) Solche Impulse für die „freie Gruppe“ können z.B. sein:
 - mit Körperinstrumenten und freier Stimme klingen und dabei den Fußrhythmus (zur Sicherheit) weiterlaufen lassen
 - einfach nur stehen und den anderen zuhören

⁸ Wurde eine Folge vorgegeben, sollte die LeiterIn wachsam sein, dass sie (sobald sie den Eindruck hat, dass die Gruppe lockerer wird) den Impuls zu freieren, ungebundenen Silben gibt. So kann sie den Weg zur freieren Äußerung erneut anbieten.

- mit anderen frei improvisierte Zwiegespräche führen (mit oder ohne Fußrhythmus)
 - mit anderen A Personen (oder B Personen je nachdem, welche Untergruppe gerade mit der Aktion an der Reihe ist) den Platz tauschen und dabei im Fußrhythmus gehen. Dabei kann die Bum-tsch-gek-Melodie gesungen oder frei improvisiert werden (z.B. Kommunikation beim Platztausch). Dies ist möglich:
 - a.) indem alle Personen von einer Untergruppe auf einmal wechseln oder
 - b.) eine Person der Untergruppe nach der anderen, mit einem Gruppenmitglied den Platz tauscht, so dass jede mindestens einmal an der Reihe war
 - etc. (Der Phantasie der GruppenleiterInnen sollen keine Grenzen gesetzt sein!)
6. Zum zweiten Mal kann dann der Kreis aufgelöst werden. Die Gruppenmitglieder gehen im Fußrhythmus durcheinander und begegnen sich. Dabei sollen sie versuchen, sich möglichst mit Mitgliedern der anderen Untergruppe, jeweils mit dem in ihrer Untergruppe gegebenen Ausdruckspotential zu 'unterhalten' (bum-tsch-gek trifft auf frei). Die A's singen dabei die Bum-tsch-Melodie die B's singen frei. Anschließend wechseln A und B die Äußerungsart.
7. Zum Fußrhythmus durcheinander gehend kann jede Person nach Belieben von der Rhythmusmelodie zu freien Stimmäußerungen wechseln. (Hierbei können Situationen entstehen, bei denen keine stützenden Bum-tsch-gek-Stimmen mehr da sind. Sollte dies zu starken Verwirrungen führen, kann die GruppenleiterIn auf die Füße fokussieren und die Gruppenmitglieder zu ihren Bewegungen die Melodie wiederfinden lassen.)

*Stimmerfahrung
als Selbstfindungsprozess*

Bei allem therapeutischen Vorgehen nach dem Gestaltansatz geht es um die Freisetzung der dem Individuum gegebenen Möglichkeiten, was METZGERS Prinzip der „schöpferischen Freiheit“ entspricht (1962, vgl. auch WALTER 1994, 135ff). „Lernen heißt Entdecken“, so faßt PERLS diese Grundeinstellung zusammen (PERLS/BAUMGARDNER 1990, 55) und demzufolge geschieht der Selbstfindungsprozess beim Singen im Entdecken der eigenen Stimme. Die KlientIn kann hierbei erstens gewahr werden und aufarbeiten, was die Stimme über sie mitteilt und zweitens neue Ausdrucksmöglichkeiten, Handlungs- und Kommunikationspotentiale entdecken.

Indem die KlientIn die ungenutzten Ressourcen der Stimme erschließt, kann ihr Selbstwertgefühl steigen. „Ich habe hier wieder Mut gefaßt“ oder „Ich bin hier gewachsen“, sind Sätze mit denen KlientInnen ihre Erfahrungen zusammenfassen. Erfahrungen wie „Ich kann...“ z.B. „zärtlich klingen“, „nachdrücklich und kraftvoll klingen“, „in der Stimme vielmehr Tiefe und Fülle zeigen, als ich mir je zutraut hätte“, „strahlend klingen“ eröffnen den Weg zu neuen Kompetenzerfahrungen.

Für die Aufarbeitung ist zu empfehlen, dass die KlientIn sich mit ihrem Klang auseinandersetzt, was z.B. durch die Gestaltmethode der Identifizierung geschehen kann: „Ich bin strahlend“. Die KlientIn kann diesen Satz entweder sagen und auf sich wirken lassen oder dazu eine Stimmimprovisation durchführen. Hierbei und in der anschließenden Besprechung soll sie 'schauen', wie sie mit dieser neuen Sichtweise umgehen und sie in ihrem Leben umsetzen kann und möchte. Ebenso kann sie mit ihrem Klang konfrontiert werden, indem sie aufgefordert wird, diesen in der folgenden Improvisation beizubehalten etc. (vgl. RAHM 1995, 240ff).

Musiktherapie mit gesangspädagogischen Aspekten und Gesangspädagogik mit therapeutischem Akzent

Nach allem bisher Gesagten liegt auf der Hand, dass im Umgang mit der Stimme das Erkennen der emotionalen Wirkungen/Bedeutung die das wahrgenommene physikalische Phänomen auf die eigenen Person hat (→ Intention der Musiktherapie) den gleichen Stellenwert hat, wie das Erleben und Erkennen der physikalischen Gegebenheiten und deren Handhabung (→ Intention der Gesangspädagogik).

Für die musikalische Äußerung mit der Stimme gilt m.E. im Speziellen, was MASTNAK über die Musikpädagogik und Musiktherapie im allgemeinen aussagt: „Im Kern aber erscheint die Sache als eine, scheinen sich die letzten Dinge von Erziehung und Therapie zu treffen - nicht im Sinne einer nachfolgenden Zusammenführung, sondern gerade umgekehrt in einem genuinen Zentrum, von dem aus sich Erziehung und Therapie erst nach und nach - paradigmatisch - entzweien“ (1994, 226).

Demzufolge „sollte der mit Musik agierende Lehrer oder Therapeut in einem an der Grenze zwischen Musiktherapie und Musikpädagogik liegenden Bereich arbeiten. Dieser momentan fast nur von Sozialarbeitern, Sozialpädagogen und Sonderschulpädagogen genutzte Raum stellt ein großes Spektrum an Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung“ (SCHMIDT 1991, 34). Die Essenz des Gestaltansatzes liegt darin, die in diesem Bereich entstehenden Bedürfnisse (Gestalten) aufzugreifen und das bedeutet, dass auch in der Therapie dem Wunsch der KlientIn Rechnung getragen werden muß, die Stimme auszubauen, während die Gesangspädagogin nicht die emotionalen Themen ihrer Schülerinnen übergehen darf.⁹

Wenngleich aber die Stimmerfahrungen auf einem genuinen Zentrum beruhen, sollen hier pädagogische und therapeutische Zielgruppen dennoch nicht beliebig vermischt werden. Gesangsschülerinnen kommen primär zum Unterricht um ihre Gesangsfähigkeiten zu entwickeln. Eine KlientIn hingegen erwartet Unterstützung bei der Lösung ihrer Probleme. Gestalt-orientierte Gesangspädagogik kann therapierelevante Themen aktualisieren und wird sich ihnen nicht verschließen, ebenso wird sich in einer fundierten Therapie der KlientIn die Chance eröffnet, auch die Stimme herausbilden. So erkennt gestalt-orientierte Stimmarbeit das Recht des Individuums an, mit seinen derzeitigen therapeutischen oder pädagogischen Bedürfnissen ernst genommen zu werden.

Das bedeutet aber, dass die MusiktherapeutInnen und Gesangspädagoginnen außer in ihrem Arbeitsschwerpunkt gleichzeitig Kompetenzen im anderen Bereich besitzen müssen. Selbsterfahrung und der Besuch psychologische Seminare sollten deshalb für eine Gesangspädagogin ebenso selbstverständlich sein, wie die Kenntnisse über Stimmdidaktik für die Musiktherapeutin. Nur so ist gewährleistet, dass im Gesangunterricht zumindest im Sinne der Prophylaxe den von der Stimmarbeit angeregten Themen Raum gegeben und gegebenenfalls ein weiterreichender Therapiebedarf erkannt werden kann. Und nur so wird es möglich, dass die von der KlientIn gewünschte Stimmerweiterung auch ihre Selbsterfahrungsmöglichkeiten bereichert.

Oft können Stimmaktionen so offen angelegt sein, dass sie gezielt in den Grenzraum zwischen Pädagogik und Therapie führen. Zur Illustration sei die folgende Phantasiereise angeführt, deren Ursprung und damit Schwerpunkt im Gesangunterricht mit Erwachsenen zu suchen ist.

Übungsanleitung

⁹ Als ich beispielsweise mit einer meiner Gesangsschülerinnen über 'den Inhalt' ihrer Tränen sprach äußerte diese, dass sie eine meiner KollegInnen über ihre Tränen hinweggegangen sei und sie sich völlig alleingelassen und mißachtet gefühlt habe.

Sie geht den „Erkenntnisweg“ der Physik, indem sie das Wellenphänomen des Wassers auf das Schallwellenphänomen überträgt, was der Sängerin durch die Anregung ihrer individuellen Wellenbilder zugänglich gemacht werden soll. In der Gesangpädagogik wird die Luft „als ein tönender Überträger der von den Stimmfalten erzeugten Klangwellen“ verstanden (vgl. BRÜNNER 1985, 16). Oft liegt beim Ateminsatz einer Sängerin das Vorurteil vor, sie müsse möglichst viel Luft aus dem Körper herausdrücken, um einen voluminösen Klang zu erzeugen. Dies stimmt aber nicht. Ein möglichst minimaler Luftverbrauch und die mit ihm verbundene Körpereinstellungen schaffen die optimalen physiologischen Bedingungen für das Gesangeschehen.¹⁰ In der folgenden Phantasiereise soll der Zugang der Sängerin zu diesem Thema erschlossen werden.

Diese Übung kann aufgrund ihres Körperbezugs, der Arbeit mit eigenen inneren Bildern und deren Verbindung mit stimmlichen Äußerungen aber ebenso musiktherapeutische Relevanz aufweisen. Themen, die hierbei angerührt werden können, sind z.B. eine beim Singen erforderte Unfähigkeit loslassen zu können, die Angst davor, sich auszubreiten (also Raum einzunehmen), oder Erfahrungen wie „Mir bleibt die Luft weg“ etc., die dann zur Grundlage weiterer therapeutischer Interventionen genutzt werden können.

Jede Gruppenteilnehmerin sucht sich einen Platz im Raum an dem sich bequem hinstellt. Die Gruppenleiterin lädt dazu ein, die Augen zu schließen. Sie gibt dann mit eingefügten Pausen (...) folgende Interventionen: „Höre zunächst auf das was im Raum zu hören ist..., das Summen der Fliege, das Knacken der Holzfußbodens Lenke Deine Beobachtung dann weg vom Raum hin zu einem Bild... Stell Dir vor, du stehst an einem Teich den du gut kennst....Das Wasser des Teiches bildet heute eine besonders glatte, ruhige Oberfläche....Du wirfst einen Stein hinein...Er macht einen Bogen und taucht von oben in der Mitte des Teiches ein...Du kannst beobachten, wie sich Wellenringe im Wasser des Teiches bilden..., die sich ans Ufer fortbewegen.

Gleich kannst du dieses Bild in deinem Gesang aufnehmen, doch bevor Du singst, stelle Dir zunächst nur vor, wie Du singst¹¹. Du kannst Dir hierzu z.B. die Silbe nu vorstellen. ... Beim Singen werden Schallwellen erzeugt. Der in Deinem Körper angeregte Klang breitet sich mit ihnen immer weiter um Dich herum aus. ... Dafür brauchst du deinen Ton nicht mit dem Atem herauszuschieben. Stell Dir statt dessen vor, dass der Ton von oben einsetzt, so wie der Stein in Deinen Teich fiel. ...¹²

Du als Sängerin kannst dir diesen Vorgang wie die Bewegung der Wellen deines Teiches vorstellen...¹³ Du kannst dir Vorstellen, dass die Wellen deinen Stimmklang tragen... Er kann sich so im

¹⁰ Dieser Vorgang ist zu komplex, um ihn hier jetzt ausführlich darstellen zu können. Interessierte LeserInnen seien deshalb auf gesangpädagogische Standardwerke verwiesen, wie z.B. FISCHER, Peter-Michael sowie die weiteren hier angegebenen Gesangwerke.

¹¹ Hier wird zunächst ein mentaler Zugang angestrebt. Angeregt wurde ich zu dieser Idee, durch eine Veröffentlichung zum Thema: „Vergleich der Wirkungen aktiven und mentalen Trainings der Stimmfunktion bei Zwillingen“, in der die Autoren RABINE; ROHMERT; ROHMERT; TIMM und ZIPP hervorheben, dass ein mentales Training als ein „bewußtes sich vorstellen des Ablaufs“ ein „bedeutendes Instrument in der Hand eines Pädagogen darstellt“. Mir ist bewußt, dass obige Phantasiereise nicht der Methodik des Autorenteam entspricht. Aus diesen Gründen spreche ich lediglich von ‘Anregung’! Außerdem bietet die Ankündigung eines späteren Gesangs die Möglichkeit, sich auf das folgende nach außen gehende Singen einzustellen, nachdem die Person sich zunächst mit ihren inneren Bildern beschäftigte.

¹² Die Bezeichnung „von oben ansetzen“ wird in der Gesangpädagogik gern verwendet. So schreibt beispielsweise FISCHER-JUNGHANN: „Um klare Einsätze zu bekommen ohne das Schleifen der Töne von unten, muß der Sänger voraushören und jeden Einsatz von oben denken... „Nur wenn die Stimmlippen gut erzogen sind, kann man klar von oben gedacht einsetzen.... (1984, 47f). Hinter dieser Vorstellung verbirgt sich - vereinfacht ausgedrückt-, dass die für das Kopfreister genutzte Muskulatur- und Kehlkopfeinstellung immer mit einsetzen muß, wenn das Einheitsregister erreicht werden soll. Dem Hochziehen des Brustregisters soll so entgegengewirkt werden etc.

¹³ Bevor die Gruppenleiterin mit diesem Satz fortfährt, kann sie (vor allem wenn pädagogische Interessen im Vordergrund stehen und die SängerInnen aus vorherigen Stunden wissen, was ihre Stimmfalten sind und wo sie liegen) folgenden Satz hinzufügen, der die Sachinformation der

Raum ausbreiten ..., wie die Wellen eines Teiches ... Wenn Du magst, kannst Du nun deine Stimme mit den Wellen 'auf die Reise schicken' ... Du kannst dabei deinen Ton mit der Silbe nu singen, oder Dir einen anderen Vokal auswählen Wenn Du möchtest kannst du auch verschiedene Tonhöhen ausprobieren... ... Verabschiede Dich nun von Deinem Bild ..., die Klänge werden leiser bis Du sie ganz verstummen läßt..., Statt ihrer kannst Du hören, was im Raum zu hören ist, die Fliege die immer noch summt und das Brummen der Deckenleuchte... Dann, wenn es für Dich O.K. ist, kannst Du die Augen wieder öffnen“.

Literatur:

- ADAMEK, Karl: Elemente der Selbstorganisation des Singens, in: Musik- Tanz- und Kunsttherapie 3 (1990) 125-132
- ders.: Singen und Bewältigung. Zur Empirie und Theorie eines Gesundheitsverhaltens. Unveröffentlichte Habilitationsschrift, 1995
- BRÜNNER, Richard: Gesangstechnik, Regensburg 1985
- COBLENZER, Horst und MUHAR, Franz: Atem und Stimme, 9. Aufl., Wien 1989 (1976)
- COHN, Ruth: Zuwenig geben ist Diebstahl - zuviel geben ist Mord“, in: COHN, Ruth: Es geht ums Anteilnehmen, Freiburg 1989
- DECKER-VOIGT: Aus der Seele gespielt. Eine Einführung in die Musiktherapie, München 1991
- ECKERT, Hartwig und LAVER, John: Menschen und ihre Stimmen. Aspekte der vokalen Kommunikation, Weinheim 1994
- FISCHER, Peter-Michael: Die Stimme des Sängers. Analyse ihrer Funktion und Leistung - Geschichte und Methodik der Stimmbildung, Stuttgart 1993
- FISCHER-JUNGHANN, Elisabeth: Gesangsbildungslehre. Der Gesang am Scheideweg, 2. Aufl., Wilhelmshaven 1984 (1964)
- GÖPFERT, Bernd: Handbuch der Gesangskunst. 3 Aufl., Wilhelmshaven 1994 (1988)
- HUSSLER/RODD-MARLING: Singen. Die Physische Natur des Stimmorganes. Anleitung zum Aufschließen der Singstimme, Mainz 1965
- KLASMANN, Jaan: Über die Stimme zum Selbst. Wie man die Stimme schulen und gleichzeitig zu sich selbst finden kann, in: Psychologie Heute 9 (1995) 24-27
- MASTNAK, Wolfgang: Musik zwischen Erziehung und Therapie. Musikerziehung 5 (1994) 219-226
- METZGER, Wolfgang: Schöpferische Freiheit, Frankfurt am Main 1962
- MOSES, Paul: Die Stimme der Neurose, Stuttgart 1956
- PERLS, Frederick: Gestalt-Therapie in Aktion, 7. Aufl., Stuttgart 1993 (1974)
- PERLS, Frederick und BAUMGARTNER, Patricia: Das Vermächtnis der Gestalttherapie, Stuttgart 1990
- PERLS, Lore: Leben an der Grenze, Köln 1989
- RABINE, E. und JACOBY, Peter: Die drei Teilfunktionen der Stimmfunktion, in: ROHMERT, Wolfgang (Hrsg.): Grundzüge des Funktionalen Stimmtrainings, Köln 1987
- RABINE, E., ROHMERT, G., ROHMERT, W., TIMM C. und ZIPP, P.: Untersuchungen der Stimmfunktion (hier speziell: Vergleich der Wirkungen aktiven und mentalen Trainings der Stimmfunktion bei Zwillingen), in: ROHMERT, Wolfgang (Hrsg.): Grundzüge des Funktionalen Stimmtrainings, Köln 1987
- RAHM, Dorothea: Gestaltberatung. Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit, 7. Aufl. 1995 (1986)
- RAUSCH, Edwin: Das Eigenschaftenproblem in der Gestalttheorie der Wahrnehmung. Handbuch der Psychologie, B.1, 1. Halbband, Göttingen 1966
- RITTNER, Sabine: Stimme, in: Lexikon Musiktherapie, Göttingen 1996
- SCHMIDT, Heike: Musikalisches Spiel im Schnittfeld von Pädagogik und Therapie. Aus der Arbeit an einer Musikschule, unveröffentlichtes Skript, Kreuztal 1991
- SCHMIDT-RATH, Heike: Möglichkeiten und Grenzen eines gestaltpädagogischen Unterrichtskonzeptes im Gesangsunterricht mit Erwachsenen, in: KRAEMER, Rudolf-Dieter (Hrsg.): Musikpädagogische Biographieforschung. Fachgeschichte - Zeitgeschichte - Lebensgeschichte, Essen 1997
- SCHORN, Joachim: Ich kann nicht singen. Ursachen und Folgen einer Behauptung, in: Üben und Musizieren 3 (1991) 3- 10

Übung vergrößern kann: Man sagt „Die Luft ist ein „TÖNENDER ÜBERTRÄGER DER VON DEN STIMMFALTEN ERZEUGTEN KLANGWELLEN“ (vgl. BRÜNNER 1985, 16).

- SCHULZ VON THUN, Friedemann: Miteinander reden. Störungen und Klärungen, Reinbeck bei Hamburg 1994
- SCHWABE, Christoph: Aktive Gruppen Musiktherapie für erwachsene Patienten, Crossen 1997
- THOLEY, Paul und UTECHT Kaleb: Schöpferisch träumen. Der Klartraum als Lebenshilfe, 3. Aufl., Frankfurt am Main 1997 (1995)
- WALTER, Hans-Jürgen: Gestalttheorie und Psychotherapie, 3. Aufl., Opladen 1994 (1985)
- ders.: Angewandte Gestalttheorie in Psychotherapie und Psychohygiene, Opladen 1996