

Die heilende Kraft des Singens

Das große Ja: Alfred Schultz und seine Erfahrungen als Gesangstherapeut

VON HEIDE SCHMIDT

■ **Bielefeld.** „Wir fahren alle. Wir können nicht entscheiden, ob wir fahren. Nur, wie.“ Hilfe zum Fahren im eigenen Leben bietet dieses Buch an. Es geht um Singen als Lebensart, nicht als Kunst.

Der Bielefelder Alfred Schultz blickt auf viele Jahre therapeutischer Arbeit zurück. Seine Erfahrungen mit ressourcenorientierte Therapie – das heißt aufbauend arbeiten, mit dem, was da ist – liegen dem Text zugrunde. Dabei herausgekommen ist ein sehr übersichtliches und griffiges Handbuch, das voll im Trend liegt.

Unterhaltsam berichtet Schultz über seine Erfahrungen

mit dem Singen. Die Geschichten von Orpheus und von Milomaki aus dem Indianischen sind für ihn Beispiele der fortwährenden, heilenden Kraft des Singens.

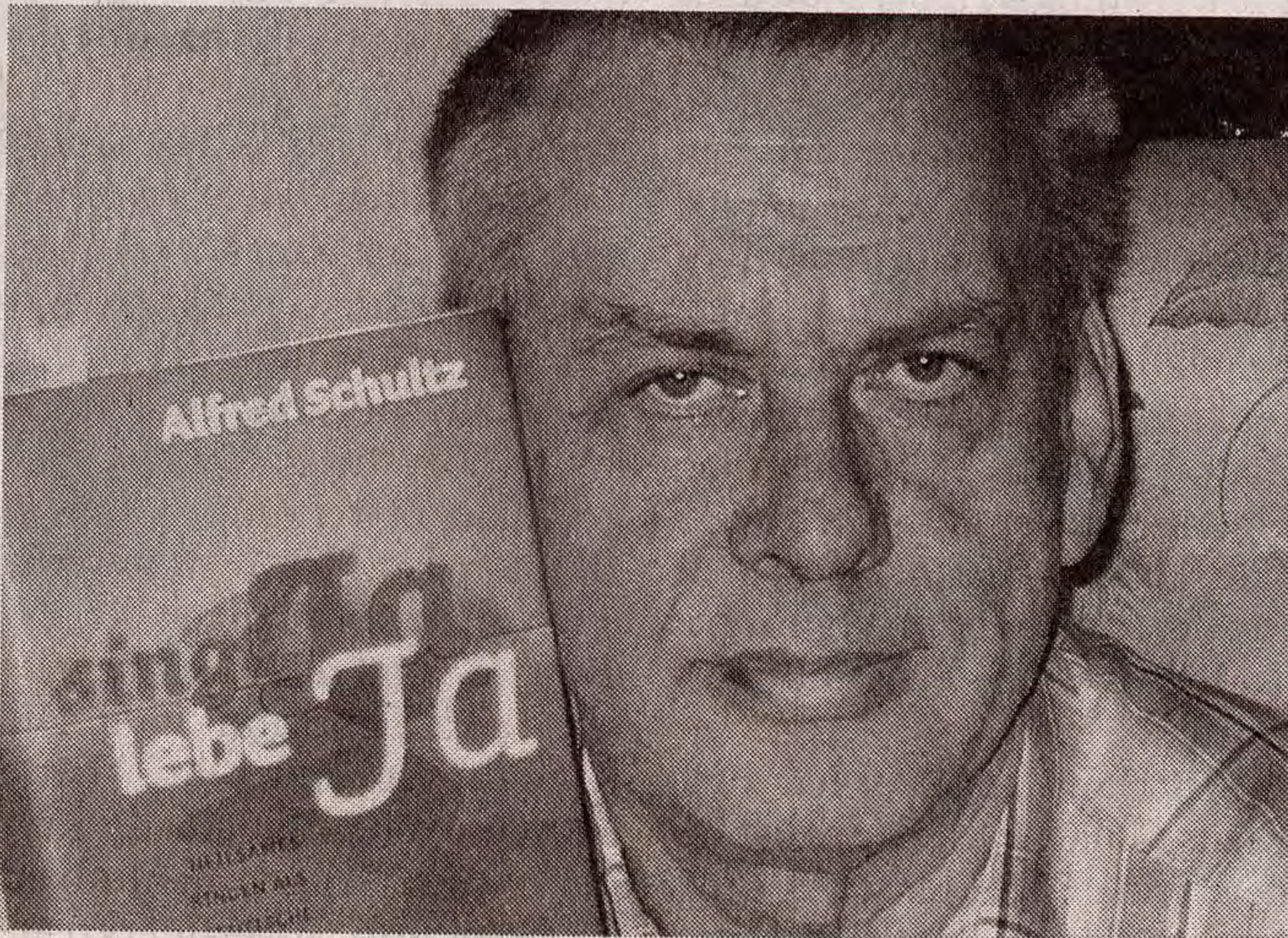
Diagramme zu den theoretischen Grundlagen – psychoanalytische Theorien von S. Freud und C.G. Jung sowie neurobiologische Erkenntnisse – dienen dem Verständnis. Es ist insgesamt ein gelungenes Gleichgewicht zwischen persönlichen Erfahrungen und sachlichen Informationen. Gut zu lesen sind auch die sortierenden Gespräche des Autors mit seinem fiktiven Freund Claus. Dem Buch liegt eine CD von Karl Adamek bei. Sieben individuell gestaltete Mantren zu den von Alfred

Schultz entwickelten sieben Ja-Komplexen werden mit Text und Noten vorgestellt. Die Aufnahmen sind zum Mitsingen konzipiert, sowohl in Gruppe als auch allein, Stimmen und Instrumente sind als offener Klangraum konzipiert und laden zum Hören und Mitsingen ein. Karl Adamek als Pionier des therapeutischen Singens liefert zudem ausführliche und hilfreiche Anweisungen zur Benutzung der CD.

Ein detailliertes Inhaltsverzeichnis sorgt für leichte Orientierung. Die Kapitel sind klar und eindeutig aufgebaut. Eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte am Ende ist tabellarisch verfasst und im Schriftbild abgesetzt. Karikierende Zeichnungen mit Sprechblasen und thematisch passende Geschichten, von Kapitän Seebär erzählt, sind einerseits kurzweilig und andererseits veranschaulichen sie die Ausführungen. Die Anweisungen zu den Übungen am Ende jedes Kapitels sind gut nachzuvollziehen.

Beispiele aus der Praxis des heilsamen Singens und Interviews mit Therapeuten zu ihren Erfahrungen, sowie eine Liste zur einschlägigen Literatur, zu Hörbüchern, Filmen und CDs runden das Buch ab.

◆ *Alfred Schultz: „Singe Ja, lebe Ja. Heilsames Singen als therapeutische Ressource“, mit Audio CD, Canto Verlag, 36 Euro.*



Singen als Lebensart: Alfred Schultz, Bielefelder Gesangstherapeut.

FOTO: HEIDE SCHMIDT