

## Musikalische Momente

### Lieb & Aggressiv oder doch „Aggrelieb“?

José Rodriguez Melgarejo (Coach und Trainer) erzählt über Melodien und die feinen Nuancen der Sprache.

Was macht den Unterschied aus? Klingt es nicht ähnlich, wenn ich „fünf vor zwölf“ oder „fünf nach zwölf“ sage? Ist nicht ein Chromosom, das entscheidet ob ein Junge oder ein Mädchen geboren wird?

„Das ist mir viel zu oberflächlich“ sagte mir mein alter Freund, weil er so sehr auf tiefenpsychologische Analyse schwor. Ein Coach gehe ihm nicht gründlich genug vor. Ich sagte ihm, dass es auch hier Unterschiede geben kann. Der schlechte Couch „weiß“, was das Problem seines Klienten ist und versucht dessen Inneres zu sortieren und ihn mit Ratschlägen zu traktieren, die eben auch Schläge sind. Ein guter Coach muss nicht einmal wissen, was das Problem seines Klienten ist. Er begleitet den Menschen mit Fragen, die der Klient für sich beantworten kann, damit unbewusste Prozesse genau die Veränderung herbeiführen, die sich der Klient wünscht.

Früher gab es Klavierunterricht, Gesangsunterricht, Instrumentalunterricht und so weiter...

Ich habe vor kurzem im Gesangsunterricht, nein es war ein Gesangs-Coaching, bei einer jungen Schülerin, nein, es war eine Klientin, die Sängerin werden will, folgendes erlebt:

Ich gab ihr einige Melodien vor, die sie nach und nach in immer höhere Tonlagen nachsang. Sie bevorzugte ihre Kopfstimme und irgendwie wollte es ihr nicht gelingen, dass sie auch in den tieferen Bereichen mit Bruststimme sang. An ihrem Gesichtsausdruck konnte ich

erkennen, dass sich irgendetwas dagegen wehrte, die Bruststimme zu aktivieren. Ich habe sie gefragt, woran es liegt, dass ihre Bruststimme nicht nach oben will. Ihre Antwort war kurz: Das klingt aggressiv!. „Aha!“, dachte ich. Ich hatte den Eindruck, dass wieder ein Mal einer dieser kleinen, scheinbar unwichtigen Anteile den großen Unterschied ausmachte.

„Wie klingt das für dich, wenn du die gleiche Übung wie für Dich gewohnt in der Kopfstimme nach oben hin singst?“ Sie sagte: „das klingt lieb“. „Hmml!“, brummte ich und dachte mir, dass das wohl mehr als ein kleiner Unterschied sei. „Lieb“ und „aggressiv“ das sind zwei emotionale Begriffe, die beachtlich weit voneinander entfernt sind. Wie kann Sie, meine Klientin, im Sinne ihrer Gesangskarriere „Nord- und Südpol“ zueinander führen? Meine vorangegangenen Einladungen, es einfach zu probieren, hatten nicht im Ansatz zu dem gewünschten Ergebnis geführt. Und weil ich ein guter Coach sein will, habe ich schon gar nicht versucht, sie mit Engels Worten zu überzeugen.

Genau das hätte ich gebraucht: „Engels Worte...“ Wenn ich nur magische Worte hätte, so dass sie Vertrauen fassen kann, es einfach zu probieren... „lieb“ und „aggressiv“ diese zwei Worte schwebten irgendwie und irgendwo im Raum, zwischen dem Flügel, dem Spiegel, der Eingangs- und der Terrassentür.

„Kannst Du dir vorstellen, das Wort „aggressiv“ in deiner Fantasie an einer

der Wände in diesem Raum zu schreiben?“ fragte ich sie. Dass ihre Augen nun kreisten, hatte ich erwartet. Diese leichte Verwirrung zeigte mir, dass sie eben schon anfang, unbewusst in ihrem



Inneren zu arbeiten. In ihrer Vorstellung schrieb sie dieses Wort an die Wand, die ca. 2 m gegenüber vor ihr war.

Das Wort „AGGRESSIV“ war etwas breiter als ihre weit nach rechts und links ausgebreiteten Arme, alles war in roten großen Buchstaben, in Blockschrift, dreidimensional, schwer und befand sich ungefähr 1-2 Köpfe höher als ihre Augen. Ihr Kopf war in ihren Schultern versunken und in ihrem Gesichtsausdruck meinte ich lesen zu

können, dass sie sich klein und bedroht fühlte.

Als Nächstes bot ich ihr an: „Suche dir bitte einen Platz an einer anderen Wand um das Wort „lieb“ zu schreiben. Auch das Wort „lieb“ schrieb sie dreidimensional. Es befand sich jedoch auf Augenhöhe, war etwa schulterbreit, die Farbe war grün und die Buchstaben waren mit bunten Blättern geschmückt.

Nachdem sie lächelnd ihr schönes Wort „lieb“ bewunderte, bat ich sie, auf einer anderen Wand das Wort „aggressiv“ zu schreiben, jetzt aber mit den Merkmalen des Wortes „lieb“. Nicht nur ihre Augen kreisten umher, sie atmete deutlich aufgeregter. Und während sie die neue Variation des Wortes „aggressiv“ mit den Merkmalen und Attributen des Wortes „lieb“ in ihrer Fantasie an der dritten Wandposition schrieb, ließ ich sie genau wie in den beiden vorangegangenen Durchläufen beschreiben, wie sie das veränderte Wort fantasievoll neu gestaltete.

Das Wort „aggressiv“ war dreidimensional doch nun in grüner Farbe, etwa schulterbreit, auf Augenhöhe und mit bunten Blättern geschmückt. Ihre Stimme hatte sich verändert, ihre Körperhaltung, Mimik und Gestik. Für einen Moment kam es mir so vor, als würde ich jetzt selbst Engels Worte hören. So leicht, entspannt und in neugieriger Erwartungshaltung stand sie da.



verändert hat. Wir beide hörten eine befreite Bruststimme, die warm und ausgewogenen klang und die sich mühelos von unten nach oben hin entfaltete und sich in den Attributen der Kopfstimme regelrecht badete. Wir feierten diese stimmliche Metamorphose.

Wenn sie mich gefragt hätte, was genau passiert sei, hätte ich geantwortet: „Ich weiss es nicht“. Ich bin ein Coach, der an der

Danach wollten wir hören, wie die „magischen Worte“ gewirkt hatten. Ich hatte es erwartet und sie machte die Erfahrung, dass sich tatsächlich etwas

Oberfläche fragt. Und „Es“ macht den Unterschied.

**Link-Tipp**

[www.jose-rodriguez.de](http://www.jose-rodriguez.de)

