
Studio-Drux-Newsletter Herbst 2015

Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem

Liebe Leserin, lieber Leser,

eins, zwei, drei – der Sommer geht vorbei! Und damit Urlaubszeit, Ferienstimmung, der Genuss von vielen Sonnenstunden draußen an der frischen Luft. Die Tage werden bereits kürzer, das Licht flimmert herbstlicher. Und doch: Die Sonne im Herzen, das wohlige Körpergefühl, die gelöste Stimmung und gelockerte Muskulatur – all das können wir uns erhalten. Auch wenn uns der Alltag längst wieder fest im Griff hat. Es sind wertvolle Ressourcen, die uns auch in stressigen Zeiten die nötige Gelassenheit geben. „Mens sana in corpore sano“, heißt es zu Recht. Und auch für eine wohlklingende Stimme ist Stress ein großer Feind. Denn Stimme und Stimmung können wir nicht trennen. In diesem Newsletter lesen Sie, welche Maßnahmen Ihnen in unerwarteten Stresssituationen zur Verfügung stehen, um Ihre Stimme auch unter besonderer Anspannung schnell wieder zu stabilisieren.

Viel Vergnügen beim Lesen

Ihre Monika Drux

Thema

„Stress, lass nach!“ – Wie sich Stress auf die Stimme auswirkt und welche Sofortmaßnahmen helfen

Wir haben einen Kloß im Hals, es verschlägt uns die Stimme, der Mund wird trocken, die Stimme brüchig – wir alle kennen solche Situationen. Oft erwischt es uns eiskalt und unvorbereitet. Wir geraten unter Druck, die Stimme klingt nicht mehr, wie sie sollte. Im schlimmsten Fall versagt sie ganz. Und das ausgerechnet bei einer Präsentation, einem Vortrag, im Vorstellungsgespräch. Oder bei einem wichtigen Telefonat, in der Konferenz oder bei der Gehaltsverhandlung. Welche kleinen Tricks gibt es, um sich in Sekundenschnelle zu helfen und wieder zu Stimme zu kommen?

Stress ist in vielen Fällen die Ursache dafür, dass wir innerlich unter Druck geraten und sich diese Stimmung negativ auf unsere Stimme auswirkt. Der richtige Umgang mit Stress ist wichtig, um schon im Vorfeld bewusst gegenzusteuern. Welche Art von Stress setzt uns innerlich unter Druck? Sind Muster erkennbar, individuelle Stressoren, die uns immer wieder Fallen stellen? Nicht jeder reagiert auf die gleiche Situation gestresst, darum ist es wichtig, sich bewusst zu machen, was genau in welcher Situation und zu welchem Zeitpunkt in uns Stress auslöst. Es ist gut, genauer hinzusehen, wenn wir spüren, dass Innen und Außen nicht übereinstimmen, dass wir in einen inneren Konflikt geraten. Was genau passiert da mit uns? Wenn jemand z. B. in einer Verhandlung etwas nach außen vertreten soll, von dem er selbst nicht überzeugt ist, die Firmenleitung aber genau das verlangt, dann entsteht dabei ein innerer Konflikt. Eine typische Stresssituation. Wie sehr geraten wir in solchen Situationen unter

Druck? Wie geht es dem Körper dabei, was sagt die Stimme über unsere innere Konfliktlage aus? Klingen wir noch authentisch? Oder fängt die Stimme an zu zittern, wird sie eng? Geht der Atem ungewöhnlich schnell, spannt sich der Muskeltonus an? Druck müssen wir alle mehr oder minder häufig bewältigen. Aber es gibt Strategien, die dabei helfen können, den Kopf klar und die Stimme uneingeschränkt strömen zu lassen. Ein erster Schritt zur erfolgreichen Bewältigung ist, zu erkennen, welche Muster uns in unsere persönlichen Stressfallen stolpern lassen. Daran können wir etwas verändern. Wir können nach Alternativen suchen, um in bestimmten Situationen nicht immer gleich zu reagieren. Oft ist es auch unsere innere Bewertung einer Situation, die Stress auslöst. Auch darauf haben wir Einfluss: Wir können negative Bewertungsmuster durch neutrale oder in manchen Situationen auch positive ersetzen. Wenn wir etwa bei einem Vortrag feststellen, dass zwei Anwesende tuscheln und lachen, obwohl gerade keine witzige Anmerkung gefallen ist, dann hat das vermutlich mit dem Vortragenden gar nichts zu tun. Bezieht er es auf sich und lässt sich verunsichern, könnte die Stimme und damit die gesamte Ausstrahlung an Souveränität verlieren. Bewertet er die Situation aber nicht in diesem Sinne, sondern geht davon aus, dass die beiden sich über etwas verständigen, das ihn gar nicht betrifft, dann ärgert er sich vielleicht kurz über die Unhöflichkeit, lässt sich aber nicht aus dem Konzept bringen.

Was aber, wenn wir uns doch innerlich gestresst fühlen? Hier bietet der eigene Atem wie so oft hervorragende Hilfestellung. In Sekundenschnelle können wir uns mittels tiefer, entspannter Bauchatmung zur inneren Ruhe zurückführen. Wir alle kennen die berühmte Geste von Angela Merkel, die Hände zur Raute gefaltet vor den Bauch zu halten. Was wie ein Markenzeichen der Kanzlerin aussieht, ist vielleicht der Rat eines erfahrenen Trainers: Denn die gefalteten Hände ermöglichen es, unauffällig während der Rede den körpereigenen Blasebalg der Bauchdecke zu spüren. Wir können so die entspannte Bauchatmung besser kontrollieren. Vielleicht nicht gerade mit der berühmten Merkel-Raute, es reicht aber schon, die Aufmerksamkeit Richtung Hosen- oder Rockbund zu lenken. Tiefe Atemzüge helfen auch bei Nervosität und Lampenfieber. Wenn wir zugleich auch Aufmerksamkeit in unsere Füße schicken, gibt uns das Erdung zurück, wir festigen unseren Standpunkt – und damit auch die Stimme und gesamte Ausstrahlung. Sind die Schultern ängstlich hochgezogen? Dann verkrampft sich dadurch auch der Hals und das verhindert, dass Atem und Stimme frei strömen können. Oft hilft eine einfache Handbewegung, zur Situation passend, um den Schultergürtel und damit die Stimme wieder zu entspannen. Mit solchen „Mikropausen“, in denen wir Atmung und Haltung kontrollieren und verbessern, können wir Stresssituationen in Sekundenschnelle entgegenwirken.

Übrigens: Auch am Arbeitsplatz sollten Sie öfter mal durchatmen. Schließen Sie dabei für einen kurzen Moment die Augen und lassen Sie die schönen Seiten des Sommers noch einmal an sich vorüberziehen: das sanfte Meeresrauschen, eine Bergwiese, Ihren Garten oder einfach die Wärme eines Sonnentags. Allein dieses kurze Innehalten lässt Sie entspannen, baut körperliche Blockaden und Schmerzen ab, z. B. im Schulter- Nackenbereich, setzt geistiges Potenzial frei und schenkt Ihnen frische Energie für die anstehenden Aufgaben.

Servicetipps

Sofortmaßnahmen gegen inneren Stress:

1. Den Hals öffnen:

Schlucken, gähnen oder staunen Sie!

2. Schultern entspannen:
Schulterzucken, minimales Hochziehen und Fallenlassen
3. Rückenstärkung:
Stellen Sie sich beim Reden vor, Sie lehnen sich mit dem Rücken gegen einen imaginären Baum!
4. Achtsamkeitsübung:
Machen Sie einen Mini-Bodyscan im Sitzen. Gehen Sie kurz alle Körperregionen mit Ihrer Aufmerksamkeit durch und spüren Sie mögliche Verspannungen auf.
5. Den Atem fließen lassen:
Vertiefen Sie Ihren Atem und achten Sie darauf, ob sich Ihr Bauch vor- und zurückwölbt (Hosenbund, „Merkel-Raute“).

Veranstaltungstipps

First Steps des Gesangs

Experimentier-Workshops

Sie wollten immer schon einmal singen? In den Experimentier-Workshops haben Sie dazu Gelegenheit. Lernen Sie Ihre Stimme als Instrument kennen. Sie brauchen weder Noten noch musikalische Kenntnisse, denn hier geht es nicht um Belcanto. Im lockeren Miteinander lernen Sie spielerisch die Stimme zu befreien. Improvisation und Singen einfacher Melodien und Lieder zur instrumentalen Begleitung geben Ihnen Mut zum eigenen Ausdruck.

Übrigens: Die Experimentier-Workshops sind schon lange eine feste Einrichtung im Studio für Stimmbildung und eignen sich auch hervorragend zum Verschenken. Falls Sie also eine gesangsfreudige Person mit einem musikalischen Weihnachtsgeschenk überraschen wollen, dann können Sie das hier buchen: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine!>

Jeden letzten Sonntag im Monat

jeweils 12.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

Experimentier-Workshop „Filmmelodien“

Wussten Sie, dass ein Evergreen wie „Moon River“ aus dem Film „Frühstück bei Tiffany“ stammt? Genauso unvergesslich sind auch die Songs aus dem

neueren schwedischen Film „Wie im Himmel“. In diesem Workshop nutzen wir Melodien aus „Titanic“, „Casablanca“ und anderen Kult-Filmen, um genussvoll unsere Stimme zu finden und gemeinsam zu erproben.

Sonntag, 27. September 2015

Experimentier-Workshop „Spirituals und Gospels“

Dieses beliebte Thema steht wie jedes Jahr im Oktober auf dem Programm zur Einstimmung in die besinnliche, stille Zeit. „Swing Low“ oder „Nobody Knows“ sind ebenso beliebt wie „Oh Happy Day“ oder andere Gospel-Ohrwürmer. Durch das bei Spirituals auch übliche Improvisieren fällt es jedem noch so ungeübten Sänger leicht, seinen Weg zur Stimme zu finden.

Sonntag, 25. Oktober 2015

Experimentier-Workshop „Advent, Advent...“ – Weihnachtslieder

Wie jedes Jahr vor Weihnachten bieten wir am letzten Sonntag im November, diesmal genau zum 1. Advent, ein Weihnachtsliedersingen an. Melodien, die bei den meisten von uns noch im Hinterkopf schlummern, rufen wir gemeinsam wach, finden unsere Stimme und stimmen uns ein auf die besinnliche Adventszeit.

Sonntag, 29. November 2015

Achtung geänderte Anfangszeit!

11.00 bis 13.00 Uhr

Neu!

Workshop „Singen mit Yoga“

Nach der großen Zustimmung zu diesem neuen Workshop-Angebot, das im Mai startete, gehen wir im Studio für Stimmbildung mit dieser ungewöhnlichen Kombination gerne in die nächste Runde. Wegen der großen Nachfrage bitte unbedingt vorher anmelden!

In diesem Workshop machen wir uns unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten durch zwei sich ergänzende ganzheitliche Disziplinen bewusst: Mithilfe von leichten Übungen aus dem Yoga und dem Belcanto dehnen, spannen und lockern wir die Muskulatur nicht nur im Dienste einer besseren Balance, Körperhaltung und Tonproduktion, sondern auch zur Steigerung des körperlich-geistigen Wohlbefindens. Wir improvisieren und experimentieren mit Stimme anhand von einfachen und begleiteten Melodien und Ohrwürmern wie in den Experimentier-Workshops und finden dabei ganz entspannt unsere individuelle Stimme.

Sonntag, 1. November 2015

11.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung, Lohmar

Kosten: 50,00 Euro

Leitung: Monika Drux, Gesang

Anna Parker, Yoga

Wolf Land, Gitarre

Workshop „Yoga und Singen“

Dieser Workshop im Beginenhof Köln bietet Frauen jeglicher Altersstufe und Vorkenntnisse die Möglichkeit, durch zwei sich ergänzende ganzheitliche Erfahrungen genussvoll und spielerisch die eigene Stimme zu finden: Yoga und Singen.

Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Samstag, 31. Oktober 2015

11.00 bis 15.00 Uhr

Einführungsworkshop

Ort: Beginenhof, Köln, Unter Linden 119 , Telefon: 0221 9655820

Ansprechpartnerin: Christine Müthraht

Kosten: 35,00 Euro (Schnupperangebot)

Leitung: Monika Drux, Gesang

Anna Parker, Yoga

Vorschau auf 2016:

Seminar "Stressmanagement"- Techniken, Tricks und Tipps zur Vorbeugung und Bewältigung von Stresssituationen

Dieser Workshop richtet sich an Blinde und sehbehinderte Menschen, die am Arbeitsplatz zunehmend unter Stress geraten oder Stress vorbeugen wollen, um ihre Arbeitskraft und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

7. bis 11. März 2016

24. bis 28. Oktober 2016

Ort: BFW Düren

Leitung: Monika Drux

Ilse Furian, Feldenkrais-Pädagogin

Personal Training

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Ort: Studio für Stimmgebung Monika Drux

Termine nach Absprache

„Singen lernen kann jeder“

Individueller Gesangsunterricht

für Anfänger, Fortgeschrittene, Laien und Profis

und für alle, die es immer schon einmal ausprobieren wollten, aber den Ton nicht halten können ...

Ort: Studio für Stimmgebung Monika Drux

Termine nach Absprache

Einzelunterricht Gitarre und Gesang/Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene mit Wolf Land

Ort: Studio für Stimmbildung

Achtung: auf Wunsch auch Unterricht bei Ihnen zu Hause

Termine nach Absprache

Weitere Angebote finden Sie auf meiner Website: <http://studio-drux.de/>

Weihnachtsgeschenk gesucht? Verschenken Sie Freude am Singen, ob beim Einzelunterricht Gesang oder bei einem der monatlichen Experimentier-Workshops First Steps des Gesangs: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine/>

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an studio-drux@t-online.de zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an studio-drux@t-online.de.

Sie möchten noch mehr lesen? Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://studio-drux.de/newsletter/>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an studio-drux@t-online.de.

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika Drux
Studio für Stimmbildung
Langenweg 5
53797 Lohmar-Scheid
Telefon/Fax: 0 22 05 / 90 82 27
E-Mail: studio-drux@t-online.de
Redaktion: Monika Drux (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die

Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2015 Monika Drux