

\*\*\*\*\*

## Studio-Drux-Newsletter Herbst 2017

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

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

gehören Sie zu den Morgenmuffeln, stehen lieber etwas später auf, haben Mühe, morgens gleich in Topform zu sein? Dann fallen Ihnen vermutlich Gesangsstunden gleich um 10 Uhr schwer. Erst recht, wenn am Abend vorher eine Vorstellung stattfand. Oder gehören Sie zu den Lerchen, die schon früh am Morgen vergnügt tirilieren, für die aber lange Abendvorstellungen besonders anstrengend sind? Der eigene Biorhythmus kann einem als Sängerin oder Sänger ganz schön zu schaffen machen. Ich jedenfalls kann ein Lied davon singen. Denn in jedem von uns tickt eine innere Uhr – und das immer anders. Wir haben unterschiedliche körperliche Konstitutionen und damit auch unterschiedliche Bedürfnisse.

Für mich als junge Sängerin waren morgendliche Gesangsstunden und Auftritte ein Graus. Wie ich es dennoch geschafft habe, beim frühen Gottesdienst oder der Matinee frisch und energievoll wie eine Lerche auf der Bühne zu erscheinen, das lesen Sie hier in diesem Newsletter.

Reservieren Sie sich außerdem schon heute den 17. Dezember in Ihrem Kalender: An diesem Tag sind Sie herzlich eingeladen zur Weihnachtsmatinee der Schülerinnen und Schüler des Studio für Stimmbildung. Mitsingen ausdrücklich erwünscht! Und weil es beim Sommerfest so gut ankam, wird die Matinee auch diesmal von einem kleinen Basar begleitet.

Viel Spaß beim Lesen und einen herrlichen Spätsommer wünscht Ihnen

Ihre Monika Drux

\*\*\*\*\*

### **Thema**

### **Biorhythmus**

Als ich mein Studium an der Musikhochschule Köln begann, litt ich unter niedrigem Blutdruck. Meinem Stundenplan war das gleichgültig und so waren die Stunden für den Gesangsunterricht gnadenlos verteilt – oft schon am frühen Morgen. Um 10 Uhr musste ich dann bereits meine Lieder, Konzert- oder Opernarien vortragen und mich in dieser noch nicht ganz wachen Verfassung korrigieren lassen. Meine erste Lehrerin, Prof. Margit Kobeck, kommentierte mein Morgentief mit: „An der Oper kannst du dich auch nicht mit niedrigem Blutdruck entschuldigen. Also geh morgens schwimmen, mach Gymnastik oder einen Spaziergang! Jedenfalls komm bitte wach zum Gesangsunterricht, denn jeder Muskel, der noch schläft, fordert dein Stimmmaterial!“ Wir machten dann ersatzweise erst einmal Dehnübungen, um die Wirbelsäule zu strecken, an der Brustkorb und Kehle aufgehängt sind, lockerten mit Kreisbewegungen das Becken,

ließen den Oberkörper fallen und richteten uns Wirbel für Wirbel wieder auf – alles ohne einen Ton zu singen! Genauso erging es mir auch später mit Elisabeth Grümmer, die als Berlinerin von ihrer Lehrerin auch in eiserner Disziplin geschult worden war und uns dies in preußischer Manier weitergab. So mühsam ich diese tonlosen Übungen fand –, ich war beiden dafür später sehr dankbar. Denn im Theater und bei morgendlichen Anforderungen haben sie mir immer sehr geholfen. Auch die Atemübungen wurden unter Anleitung dieser beiden Gesangspädagoginnen zunächst ohne Stimme ausgeführt, um das Zwerchfell zu aktivieren. Für Zungen,- Kiefer- und Gesichtsmuskulatur hatte Elisabeth Grümmer von Franziska Martienßen- Lohmann spezielle Übungen, die man zunächst sprechen musste. Die Großmuskulatur muss warm sein, damit die Feinmotorik auf höchstem Niveau funktionieren kann.

Also habe ich gelernt: Wenn eine junge Sängerin morgens um 10 Uhr ein Solo in Mozarts Spatzenmesse übernehmen will, sollte sie tunlichst um 6 Uhr aufstehen und langsam wach werden, gemütlich Kaffee trinken, vor sich hin summen, eine Runde um den Block drehen, eventuell eine zweite Tasse Kaffee genießen und schon mal mit dem Aufwärmen beginnen. Also mit kleinen Einsing-Übungen und Pausen mehr und mehr in Form kommen. Besonders gilt das für die hohen Stimmen. Die kürzlich verstorbene Sopranistin Agnes Giebel nannte als ihr Rezept für eine zuverlässige Höhe: „... sich niemals müde singen und Höhen überhaupt nicht üben!“ Doch das gilt sicher nicht für jede Sängerin oder jeden Sänger. Ich persönlich empfehle, die Spannung für die Höhe mit stimmschonenden Übungen auszuprobieren.

Letztendlich muss jeder für sich herausfinden, wie er sich in Form bringen kann. „Jeder Jeck ist anders“, sagen wir in Köln. Auf den Gesang übertragen, heißt das, jede Sängerin, jeder Sänger hat eine individuelle körperliche Konstitution und damit auch unterschiedliche Bedürfnisse. Für das Singenlernen ist es elementar, in sich hineinzuhören und achtsam für die je eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Der eine braucht einen Dauerlauf, der andere eine gemütliche Tasse Kaffee, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Energie fließen zu lassen. Mir erging es als junge Sängerin so, dass ich vor lauter Trainieren für den Morgenauftritt – ob im Gesangsunterricht oder auf der Bühne – anschließend einen Mittagsschlaf brauchte, um dann nachmittags, nach einer ordentlichen Zucker- und Energiezufuhr, mit derselben Prozedur wieder in die Topform eines Olympiasiegers zu kommen! Meine Energiezufuhr bestand übrigens aus einer Tasse heißem Kakao und einem Stück Sahnetorte vor jeder Vorstellung. Eine Marotte, über die sich einige meine Sängerkolleginnen und -kollegen amüsierten. Aus heutiger Sicht würde ich sie auch nicht mehr unbedingt empfehlen.

\*\*\*\*\*

### **Servicetipp**

\*\*\*\*\*

#### **1. Recken und Strecken**

Durch Dehnen werden Wirbelsäule und Muskeln wieder elastisch.  
Dabei laut ächzen und stöhnen und nicht den Atem anhalten!

#### **2. Gähnen**

Auch die Mundmuskulatur will gedehnt werden.

Unflätig gähnen und dabei noch den Kiefer lockern und die Zunge zwischendurch rausstrecken hilft.

### 3. Hecheln

Das Zwerchfell können wir immer stumm aktivieren, wenn wir uns das feine Hecheln angewöhnen: Wie ein Jongleur den Stab immer in Bewegung halten muss, so muss der Sänger und Sprecher eine flexible Luftsäule haben, auf der die Kehle tanzen kann.

\*\*\*\*\*

#### **Buchtipp**

\*\*\*\*\*

Franziska Martienßen-Lohmann: Der wissende Sänger. Gesangslexikon in Skizzen. (Schott Music)

Elisabeth Bengtson-Opitz: Antiaging für die Stimme. Ein Gesangshandbuch für gesunde und glockenreine Stimmen. (Timon Verlag)

\*\*\*\*\*Ve

#### **ranstaltungstipps**

\*\*\*\*\*

#### **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!>

#

##### **Sonntags, einmal im Monat**

jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

##### **Experimentier-Workshop „Unvergessliche Schlager“**

Nicht nur Evergreens aus alten Zeiten eignen sich hervorragend, um unsere Stimme zu finden, sondern auch alte Schlager! Erinnern Sie sich? „Wunder gibt es immer wieder“, „Ich will einen Cowboy als Mann“, der berühmte „Itsy Bitsy Honolulu Strandbikini“, „Rote Lippen sollst du küssen“ oder „Marmor, Stein und Eisen“... kaum hören wir die ersten Klänge, schon fallen uns

die alten Texte wieder ein. Gute Laune und unbeschwerte Stimmung unserer Jugend gesellen sich wie von selbst dazu. Swingen Sie mit!

**Sonntag, 24. September 2017**

Geänderte Termine:

### **Ferien-Experimentier-Workshop „Comedian Harmonists“**

Erstmals haben wir dieses Jahr einen Sommerferienworkshop angeboten – die Nachfrage war erfreulich groß! Deshalb wollen wir dieses Angebot in den Herbstferien wiederholen: für alle in den Sommerferien verhinderten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, aber auch für „Wiederholungstäter“ und neue Interessenten: Auf dem Programm stehen die unvergesslichen „Comedian Harmonists“ mit Ohrwürmern wie „Mein kleiner grüner Kaktus“, „Du bist nicht die Erste“ und „Veronika“. Lassen Sie sich von der Beschwingtheit der 20-er Jahre anstecken!

**Sonntag, 22. Oktober 2017**

### **Experimentier-Workshop „Gospel und Spirituals“**

Für viele sind Gospels und Spirituals der Türöffner zum Singen. Oft führen sie zum Mitwirken in einem Chor, in jedem Fall aber ermöglichen sie, einfach eine andere Kirchenmusik als unsere durch Bach und Händel geprägte kennenzulernen. Darüber hinaus eignen sich Gospels und Spirituals bestens, um zu improvisieren und mit genehmigten „Dirty Tones“ die eigene Stimme zu finden.

**Sonntag, 26. November 2017**

### **Weihnachtsmatinee der Schüler mit Adventsbasar**

Wie in früheren Jahren nehmen wir die Tradition des Adventskonzertes der Schüler erneut ins Programm und greifen auch die Idee des begleitenden Basars wieder auf, der im Sommer so beliebt und erfolgreich war. „Hänsel und Gretel“, „La Bohème“, Bachs Weihnachtsoratorium verbreiten vorweihnachtliche Stimmung genauso wie die Kölsche Weihnacht und White Christmas-Evergreens. Wer mitsingen möchte, ist herzlich eingeladen zum fröhlichen Miteinander von Weihnachts- und Adventsliedern. Die altbekannten, jedes Jahr wiederkehrenden Melodien sind eine willkommene Gelegenheit, vorweihnachtliche Freude miteinander zu teilen.

**Sonntag, 17. Dezember 2017 , 12.00 Uhr**

**Eintritt frei**

### **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 Stimmbildung 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

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

\*\*\*\*\*

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an [studio-drux@t-online.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Stimmgebung  
Langenweg 5  
53797 Lohmar-Scheid  
Mobil: 01788594362  
E-Mail: [studio-drux@t-online.de](mailto: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.

© 2017 Monika Drux

#