
Studio-Drux-Newsletter August 2006

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

gehören Sie auch zu den Menschen, die eigentlich immer gerne gesungen hätten, denen man aber schon als Kind gesagt hat, dass sie falsch singen und lieber aufhören sollten? Wenn ja, dann haben Sie sich hoffentlich die Freude am Singen davon nicht gänzlich nehmen lassen! Und selbst, wenn Sie tatsächlich nur noch in der Badewanne oder beim Duschen singen, weil Sie da niemand hört: Tun Sie es so oft wie möglich, denn Singen ist Balsam für Körper und Seele!

Jeder kann von Natur aus singen und es muss ja nicht aus jedem Sänger ein Caruso oder eine Callas werden. Aber davon abgesehen: Die richtigen Töne zu treffen, kann erlernt werden. Auch im Erwachsenenalter. Musiktherapeuten wissen aus vielen Untersuchungen, dass Menschen, die viel singen, ausgeglichener, seltener depressiv und einfach fitter sind. Denn wer singt, atmet tiefer und dabei entspannt sich das gesamte vegetative Nervensystem.

Dass Singen aber auch ganz einfach neue Lebensfreude und Energie freisetzen kann, das zeigt der schwedische Film „Wie im Himmel“ auf eindrucksvolle Weise, den ich Ihnen nur wärmstens empfehlen kann. Mehr dazu in diesem Newsletter, bei dem sich alles rund um die „First Steps“ des Gesangs dreht

Ihre Monika Drux

Thema des Monats

Singen ist naturgegeben

Jedes Baby singt und spielt mit Tönen, agiert dabei freudig mit dem ganzen Körper, atmet durch den Bauch und schöpft ständig neue Energie aus seinem lustvollen Singsang. Das innere Schwingen und Strömen löst Wohlbefinden aus, der vertraute Klang der eigenen Stimme bestätigt dem kleinen Lebewesen immer wieder aufs Neue, dass es existiert. Viele Erwachsene haben vergessen, dass ihr Körper über ein eigenes Musikinstrument verfügt: die Stimme! Vielleicht haben sie irgendwann aufgehört zu singen, vielleicht haben sie sich nicht mehr getraut, aus Angst, falsche Töne zu produzieren, vielleicht haben sie auch einfach vergessen, welche Wohltat das natürliche Singen für die körperliche und seelisch-geistige Befindlichkeit ist.

Singen ist eine Energiequelle par excellence, die immer und überall verfügbar ist! Nicht umsonst finden Chöre gerade in jüngster Zeit wieder großen Zulauf: Wer einmal erlebt hat, wie man durch das Singen ins Fließen kommt, wer die Glücksgefühle genossen hat, wenn man ganz mit der Musik verschmilzt, wie neue Kraft nachströmt und uns wach und ausgeglichen macht, wie Ängste und Nervosität einer wohligen Entspannung weichen, der wird es nicht mehr missen wollen.

Beim Singen gelangen wir automatisch in eine tiefe, natürliche Bauchatmung, die das Zwerchfell massiert, so dass die Bauchorgane besser durchblutet werden. Der gesundheitsfördernde Aspekt des Singens zeigt sich auch darin, dass das gesamte Herz-Kreislaufsystem angeregt und das Immunsystem gestärkt wird, wie eine Studie der Universität Frankfurt belegt: Mitglieder eines Laienchors wurden zu diesem Zweck vor und nach einer Chorprobe untersucht. Nach dem Singen waren die Werte von Immunglobulin A deutlich erhöht. Dieser Stoff hilft zum Beispiel, Infektionen der oberen Atemwege abzuwehren. Profisänger bekommen ihre Erkältungen nicht von ungefähr häufig in der gesangsfreien Zeit, also in den Ferien! Auch Asthma- oder Lungenkranke mit eingeschränkter Lungenfunktion und Stotterer kommen durch Singen nachweislich in einen besseren Atemrhythmus, der Luft und Stimme wieder freier fließen lässt. Weitere angenehme Nebeneffekte: Wer singt, verbessert langfristig auch seine Körperhaltung und Artikulationsfähigkeit und wird von Glückshormonen überflutet.

Ganz wichtig ist jedoch die Freude am Singen, die Hingabe. Zu viel Leistungsdruck – wie ihn Profisänger oft erleben – kann hier eher hinderlich sein. Oft haben sich über die Jahre Blockaden aufgebaut, die Stimme und Atem nicht frei strömen lassen, aus Angst vor falschen Tönen oder auch einfach aus mangelndem Mut, die eigene Stimme laut zu erheben.

Die berühmte Altistin Kathleen Ferrier, nach dem Geheimnis ihrer Gesangkunst befragt, sagt: „I am singing with my boots.“ In diesem einfachen Bild liegt der Schlüssel zum freien Singen: Erst, wenn wir gut in der Erde verwurzelt sind, einen stabilen Stand erreicht haben, können Zwerchfell und Kehle entspannen und sich dem natürlichen Fluss von Ein- und Ausatmen überlassen. Wir schwingen von Kopf bis Fuß und lassen die Stimme frei. Der Kehlkopf hängt dabei wie eine Äolsharfe, die wir nur in den Wind – also in unseren Atem – hängen müssen, damit sie ganz von alleine tönt.

Tipp des Monats

Wie Sie Ihre Stimme zum Strömen bringen

Wenn ein Baby schreit, ist der Hals weit geöffnet und die kleine, kräftige Stimme kommt aus dem ganzen Körper. Dieses Schreien aus vollem Hals, das im Übrigen auch Spannungen und Aggressionen abbaut, haben wir Erwachsene

uns im gesellschaftlichen Miteinander natürlich längst abgewöhnt. Aber das freie Singen zielt durchaus wieder in diese Richtung ab, wie eine Orgelpfeife von Kopf bis Fuß zu tönen.

Das „A“ ist dabei gut geeignet, um – im wahrsten Sinne des Wortes – zu einem „Aha“-Erlebnis zu gelangen. Stellen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und spüren Sie zunächst in Ihre Füße. Stellen Sie sich vor, diese seien tief im Boden verwurzelt. Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Kopf und Kiefer, lassen den Unterkiefer nach unten klappen, in Richtung Ihrer Füße, und lassen einfach zu, wie der Mund sich öffnet. Geben Sie nun ein „A“ von sich, beginnen Sie zaghaft, wie mit einem Staunen: „Ahhh!“ oder einem Gähnen. Seien Sie dabei ganz entspannt. Die Zunge liegt locker im Mund, parallel zu den Fußsohlen. „Ahhh!“ Steigern Sie langsam die Kraft des Tons. Ziel ist, ein „A“ zu bilden, das zwischen Füßen und Schädeldecke schwingt, der Hals ist dabei nur ein Durchgang, eine offene Verbindung zwischen Kopf und Körper.

Es wird eine Weile dauern, bis sich die Stimme so einschwingt und gelingt vielleicht nicht auf Anhieb. Wichtig ist, dass Sie sich in Ihrer inneren Vorstellung darauf konzentrieren, wie Ihre Stimme durch den ganzen Körper strömt, ohne irgendwo aufgehalten zu werden: Denken Sie an eine Saite, die zwischen Himmel und Erde aufgespannt ist.

Veranstaltungstipp des Monats

„Experimentierworkshop für die Gesangstimme“

Die „First Steps“ des Gesangs, die alle drei Monate im Studio für Stimmbildung stattfinden, erfreuen sich mittlerweile wachsender Beliebtheit. Hier lernen Sie im geschützten Raum Ihre Stimme als Instrument kennen und können Ihrer Freude am Singen freien Lauf lassen. Notenkenntnisse sind dabei nicht erforderlich.

Sonntag, 3. September, 14.00 bis 17.00 Uhr im Studio für Stimmbildung
Teilnahmegebühr: 60,- Euro

Filmtipp des Monats

Am 17. August 2006 läuft im Rahmen des Kölner Sommerkinos der schwedische Film „Wie im Himmel“. In diesem Streifen dreht sich alles um die Freude am Singen: Stardirigent Daniel Dareus (hervorragend gespielt von Michael Nyqvist) kehrt nach einem lebensbedrohlichen Zusammenbruch seiner Profikarriere mitsamt dem ganzen Starrummel den Rücken und lässt sich wieder in seinem Heimatdorf in Nordschweden nieder. Dort übernimmt er die Leitung des Dorfchors und mischt mit seinen unkonventionellen Unterrichtsmethoden die verschlafene Dorfgemeinschaft so richtig auf. Dabei entlockt er den

Hobbysängern nicht nur die richtigen Töne, sondern entfesselt bei allen so viel Lebensfreude und Musikbegeisterung, dass bald kein Halten mehr ist...
Eine Hymne an die Kraft der Musik und des Gesangs: Musikbegeisterte sollten diesen Film, der in Schweden Triumphe feierte, nicht verpassen!

Donnerstag, 17. August 2006, 21.30 Uhr
Schokoladenmuseum, Köln
„Wie im Himmel“
Schweden 2004. Regie: Kay Pollak

Weitere Informationen unter www.sionsommerkino.de

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

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

Sie möchten noch mehr lesen?
Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:
<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

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

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

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen

Ihre Monika Drux

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: info@studio-drux.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.

© 2006 Monika DruX