

\*\*\*\*\*

## Studio-Drux-Newsletter Winter 2016

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

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema Achtsamkeit ist seit einiger Zeit in aller Munde: „Achtsam leben“, „Achtsam durch den Tag“ – die Ratgeberregale in den Buchhandlungen sind voll von Achtsamkeitstiteln. „Achtsam essen“ hatte ich kennengelernt, als ich mein Gewicht reduzieren wollte. Aber was verbirgt sich hinter dem „achtsamen Sprechen“? Was würden Sie sich darunter vorstellen? Die Worte, die man in der Kommunikation achtsam wählt, um niemanden zu verletzen? Oder die Stimme so einzusetzen, dass wir uns nicht schädigen? Gemeint ist beides! Das Erstere überlasse ich den Psychologen, Marshall B. Rosenberg hat das mit seinem Modell der „gewaltfreien Kommunikation“ gut beschrieben. Dabei geht es vor allem um achtsame Kommunikation. Als Stimmbildnerin und ehemalige Opern- und Konzertsängerin möchte ich in diesem Newsletter auf den achtsamen und stimmchonenden Aspekt des achtsamen Sprechens eingehen.

Viel Spaß beim Lesen

Ihre

Monika Drux

\*\*\*\*\*

### Thema

---

#### **Achtsames Sprechen**

Wenn wir in einem Sprechberuf tätig sind oder aus anderem Grund viel sprechen müssen und nicht gelernt haben, achtsam mit unserem Stimmpotenzial umzugehen, wird es uns irgendwann unweigerlich die Stimme verschlagen. Es gilt immer wieder, die Ganzheitlichkeit des Stimmvorgangs zu berücksichtigen und darauf zu achten, ob ich eventuell unbewusst diese Einheit störe. Achtsamkeit ist eine tägliche Praxis. Entscheidend ist, wie wir in der restlichen Zeit mit Stimme und Körper umgehen, wenn wir nicht üben, also nicht auf Atmung, Körperhaltung und Stimme achten. Wie stehe ich an der Bushaltestelle? Wie atme ich, wenn ich in Eile bin oder Treppen hinaufsteigen muss? Wie dagegen bei einem Spaziergang? Bemerke ich überhaupt einen Unterschied? Mit welcher Stimme intoniere ich im Alltag im Gespräch mit meinen Freunden und meiner Familie, wenn ich gerade nicht repräsentieren muss? Vielleicht spreche ich mit tieferer Stimme als es meiner gesunden, mühelosen natürlichen Stimmlage entspricht, um mich im Brustton der Überzeugung zu geben? Mache ich mich unbewusst kleiner beim Smalltalk in Gesellschaft mit kleineren Gesprächspartnern, stehe also nicht aufrecht?

Beobachten Sie sich einfach einmal selbst in solchen Situationen. Lehnen Sie sich innerlich zurück, hören und sehen Sie sich selber dabei zu, wenn Sie mit anderen Menschen ein Gespräch führen. Können Sie aktiv zuhören? Lassen Sie

den anderen ausreden oder unterbrechen Sie immer wieder? Lassen Sie Gesagtes auch einfach einmal stehen oder bewerten und kommentieren Sie alles sofort? Für mehr Achtsamkeit ist es gut, öfter innezuhalten, Gewohnheiten zu überprüfen und die üblichen Routinepfade zu verlassen. Wie fühlt es sich an, wenn Sie etwas bewusst anders machen? Fällt es Ihnen schwer, eingespielte Muster zu verlassen?

Achten Sie auch auf Ihre Sprechwerkzeuge: Merken Sie eigentlich, ob Ihre Zunge beim Artikulieren in Kontakt mit den Schneidezähnen ist oder mit dem harten Gaumen? Können Sie die Lippenformung beim O und U spüren? Reden Sie vielleicht immer so schnell, dass Sie die Laute und Klänge nicht wie Pralinen auf der Zunge zergehen lassen können? Dann probieren Sie es doch einfach einmal aus: Erspüren Sie die Zungenbewegung im Wort! Verfolgen Sie bewusst den Weg, den Ihre Zunge beim Sprechen oder Singen zurücklegt. Wo ist Ihre Zunge in Ruheposition? Im Idealfall ganz entspannt auf dem Zungenboden.

Beobachten Sie, ob Ihr Atem fließt oder ob Sie ihn anhalten. Wie frei lassen Sie Ihre Stimme strömen? Achtsames Sprechen heißt, sich des eigenen Sprechorgans bewusster zu werden. Sprechhaltung, Atmung, Stimme, Körperhaltung genauer zu betrachten. Dies ist auch ein Weg zu mehr Natürlichkeit beim Sprechen, es hilft den eigenen Ton zu finden, die natürliche Stimmlage. Achtsames Sprechen führt dazu, schädliche Muster abzulegen und Schritt für Schritt in ein ganzheitliches Sprechen zu kommen. Wir sind Stimme von Kopf bis Fuß. Eben nicht nur beim Üben, sondern auch im ganz normalen Alltag.

\*\*\*\*\*

Servicetipp

\*\*\*\*\*

Achtsamkeits-Übung:

### **1. Lauschen**

Nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein, zum Beispiel bei kaltem Wetter im Schaukelstuhl vor dem Kamin. Nehmen Sie die Geräusche Ihrer Umgebung wahr, ohne sie zu bewerten: Vogelgezwitscher, Flugzeuge, Straßengeräusche von vorbeifahrenden Autos oder Motorrädern, Fußgänger etc. Nur registrieren, nicht werten. Sie werden merken, dass dann unangenehme Geräusche nicht mehr stören, sondern nur helfen, sich auf das ruhige Ein- und Ausströmen des Atems im tiefen Bauch zu konzentrieren. Einfacher ist es am Kamin: Versuchen Sie sich ganz auf das knisternde Feuer einzulassen. Wie hört es sich an? Wie verändert sich das Geräusch, je nachdem wie stark die Hölzer brennen? Auch Regen ist gut geeignet, um einfach nur zu lauschen. Am besten geht das natürlich mit geöffnetem Fenster. Mit der Zeit öffnen sich die Ohren immer mehr und akustische Feinheiten treten zutage.

### **2. Hören**

Meistens hören wir Radio beim Kochen oder Autofahren oder wir lassen eine Musik-CD als Background laufen, während wir mit anderen Dingen beschäftigt

sind. Machen Sie doch wieder einmal das Hören zu Ihrer Haupttätigkeit. Gehen Sie in die Oper oder ins Konzert, genießen Sie Liveübertragungen im Fernsehen oder auf der Kinoleinwand. Aber schließen Sie zwischendurch immer wieder mal die Augen und lassen Sie nur den Klang wirken! Auch im Sessel lässt sich Musik wunderbar genießen. Mit oder ohne Kopfhörer. Fokussieren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit auf das reine Musikerlebnis.

\*\*\*\*\*

### **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 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

#### **Letzte Gelegenheit 2016:**

##### **Experimentier-Workshop „Adventsingen“**

Wer mitsingen möchte, ist herzlich eingeladen zum fröhlichen Miteinander von Weihnachts- und Adventsliedern. Die altbekannten, jedes Jahr wiederkehrenden Melodien erleichtern den Zugang zum eigenen Singen und sind eine willkommene Gelegenheit, vorweihnachtliche Freude miteinander zu teilen.

Sie möchten mit Partner oder Tochter kommen? Dann nehmen Sie doch einfach noch einen Geschenkgutschein zum gemeinsamen Experimentieren mit!

**Sonntag, 27. November 2016, 1. Advent**

#### **Experimentier-Workshops 2017: #**

##### **Experimentier-Workshop „Kölsche Lieder“**

Spätestens seit BAP hört man Kölsche Lieder längst nicht mehr nur zur Karnevalszeit! Auch die Hühner haben mit ihrer Hymne an den Handball „Wenn nicht jetzt, wann dann?“ das Kölsche Liedgut in alle Welt getragen. Und die FC-Fans tun es ihnen gleich mit ihrer Fußballhymne auf eine schottische Melodie. Anlass genug, um beim ersten Experimentier-Workshop im neuen Jahr nicht nur Karnevals- Evergreens von den Bläck Fööss, Kasalla, Cat Ballou, den Hühnern, Brings und neue Songs von begabten Nachwuchsgruppen auf dem Programm zu haben! Lassen Sie sich überraschen!

**Sonntag, 29. Januar 2017**

**Experimentier-Workshop am Sonntag, 26. Februar 2017:** Entfällt, da Karnevalssonntag. Gesungen (und geschunkelt) wird trotzdem: auf den Schull- und Veedelszöch!

### **Experimentier-Workshop „Irische-schottische und englische Folklore“**

Es gibt Melodien, die erfreuen sich immer wieder allgemeiner Beliebtheit. Irische und schottische Folksongs, die wir teilweise in der „Night of the Proms“ oder in Fußballstadien mit umgeschriebenen Texten schon gehört haben, führen die Best-of-Liste an: „Dany Boy“, „The last Rose of Summer“, „Sally Gardens“ und andere mehr. Wer will, darf auch gerne im Schottenrock kommen!

**Sonntag, 26. März 2017**

### **Experimentier-Workshop „Rihanna, Beyoncé und andere Songs der Charts“**

Der Workshop über „Adele“ hatte zur Folge, dass die Mütter beim nächsten Chart-Experimentier-Workshop ihre Töchter mitbringen wollten. Also: Die Töchter sind hier herzlich willkommen, die Songs stammen an diesem Sonntag aus den aktuellen Charts oder sie haben sich bereits zu Ohrwürmern entwickelt!

**Sonntag, 30. April 2017**

### **Experimentier-Workshop „Bob Dylan, David Bowie und Co“**

Nun führt kein Weg an ihm vorbei, ist er doch gerade erst zum Nobelpreisträger ernannt worden: Bob Dylan! Und der kürzlich verstorbene David Bowie wird bei diesem Workshop auch noch einmal bedacht. Unendlich viele Songs der beiden legendären Musiker haben wir alle noch im Ohr – sie haben unsere Jugend geprägt. An diesem Sonntag tauchen wir noch einmal ein in die vibrierenden Jahre der Hippie- und Rockkultur!

**Sonntag, 28. Mai 2017**

### **Experimentier-Workshop Juni entfällt wegen Sommer-Schülerkonzert!**

#### **Sommer-Schülerkonzert**

Wie immer sind bei unserem jährlichen Schülerkonzert sämtliche Stilrichtungen vertreten: Oper, Operette, Pop, Ballade – diesmal unter dem Thema Italien als Einstimmung auf den Sommerurlaub! Lassen Sie sich anstecken von sommerlicher Vorfreude voller flirrender Töne!

**Sonntag, 25. Juni 2017**

Beginn: 12.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Eintritt frei

## **Sommerpause**

### **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

### **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, 29. Oktober 2017

### **Experimentier-Workshop „Weihnachtssingen“**

Wer mitsingen möchte, ist herzlich eingeladen zum fröhlichen Miteinander von Weihnachts- und Adventsliedern. Die altbekannten, jedes Jahr wiederkehrenden Melodien erleichtern den Zugang zum eigenen Singen und sind eine willkommene Gelegenheit, vorweihnachtliche Freude miteinander zu teilen. Ganz nebenbei vertreiben Sie auch Anflüge von Winterblues!

Sonntag, 26. November 2017

## **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 Stimmbildung Monika Drux  
Termine nach Absprache

## **Einzelunterricht Gitarre und Gesang/Gitarre mit Wolf Land!**

### **Gitarre für Anfänger**

Hier geht es vor allem um eine kontrollierte Arm- und Handhaltung, Notenwerte, Rhythmen, einfaches Melodiespiel, Wechselschlag und leichte Akkorde.

### **Gitarre für Fortgeschrittene**

Im Fortgeschrittenenunterricht stehen Mehrstimmigkeit, Lagenwechsel, Legato, Stilistik, Bindetechnik, Barréakkorde und das kreative Üben auf dem Programm.

### **Singen zur Gitarre**

Bei diesem Unterrichtsangebot üben wir die Abstimmung zwischen Gesang und Gitarre, verschiedene Anschlagetechniken, Akkorde schlagen/zupfen, Folkpicking und Improvisation.

Ort: Studio für Stimmbildung

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 Stimmbildung  
Langenweg 5  
53797 Lohmar-Scheid  
Telefon: 0 22 05 / 90 82 27  
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.

© 2016 Monika DruX

#  
#  
#  
#  
#  
#