

\*\*\*\*\*

## Studio-Drux-Newsletter Frühling 2017

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

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

unlängst erhielt ich ein schönes Kompliment: Ich sei so erfrischend authentisch, sagte mir eine Schülerin. Ich hatte etwas vorgetragen und die Gruppe zu Stimmübungen angeleitet. Natürlich habe ich mich sehr über das Lob gefreut. Gleichzeitig habe ich mich gefragt, was eigentlich Authentizität ausmacht. Wir sprechen ständig davon, ob jemand authentisch wirkt oder nicht. Die Ratgeberliteratur bietet hier viel Nachhilfe. Alle wollen authentisch auftreten: auf der Bühne, im Meeting, am Rednerpult, in der Politik. Der Duden definiert „Authentizität“ mit Echtheit, Zuverlässigkeit, Glaubwürdigkeit. Eigenschaften, die offenbar mehr denn je gefragt sind. Denn nie zuvor gab es so viele Möglichkeiten der Selbstinszenierung. In Talkshows, in Castingshows, in sozialen Netzwerken: Überall können Menschen ein Bild von sich vermitteln, das vielleicht mit ihrem echten Wesen gar nichts zu tun hat. Was ist Fake, was ist echt? fragen wir uns in diesen Tagen ständig. Und wir haben gelernt, dass in den Augen der anderen nicht unbedingt das zählt, was wir selber vermitteln wollen, sondern das, was andere wahrnehmen. Weshalb Authentizität viel damit zu tun hat, ob innerer und äußerer Eindruck, Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung übereinstimmen. Stimme, Mimik, Gestik, Habitus und Stimmung haben daran einen großen Anteil. Authentische Persönlichkeiten wirken stark, weil sie scheinbar im Einklang mit ihrem inneren Wesen agieren, sie können uns mitreißen, begeistern, überzeugen. In diesem Newsletter soll es darum um Authentizität gehen. Und um die Frage, welche Herausforderung beim Unterrichten die faszinierende Aufgabe darstellt, bei Sängern oder Sprechern den Mut zur eigenen Stimme und Persönlichkeit zu fördern.

Viel Spaß beim Lesen  
Ihre  
Monika Drux

\*\*\*\*\*

### Thema

---

#### **Authentizität- Mut zur eigenen Stimme**

Immer wieder finde ich die Begegnung mit einem neuen Schüler spannend! Eine meiner ersten Fragen beim Kennenlernen ist: „Mögen Sie Ihre Stimme?“ Leider höre ich darauf oft ein Nein. Erkennt der Schüler dann im Laufe des Unterrichts die Möglichkeiten seiner Stimme, z.B. eine vielleicht ungeahnte Sonorität, die etwa aufgrund schlechter Körperhaltung bisher noch nicht zum Tragen kam, stärkt dieses Erkenntnis oft sein Selbstbewusstsein. Und er kann fortan zu seiner Stimme stehen, er kann anfangen, sie zu mögen und zu schätzen. Schon allein diese veränderte innere Einstellung lässt ihn in der

Wahrnehmung seiner Zuhörer echt und damit authentisch wirken. Er wird auch lernen, zu gelegentlichen unschönen Tönen zu stehen, denn wir sind keine Maschinen und gelegentliche Indisponiertheit ist vollkommen menschlich. Gerade bei jungen Menschen gilt es hier, mit viel Achtsamkeit die eigene Stimme „zu wecken“. Als Stimm- und Persönlichkeitscoach unterstütze ich den Schüler dabei, das noch unbewusste Potential zu entdecken und versuche, es durch individuell angepasste Übungen zu locken. Entscheidend ist hierbei auch eine auf die Person und Stimme zugeschnittene Literaturlauswahl. Gerade in Castingshows erlebt man immer wieder, dass junge Menschen voller Leidenschaft auf die Bühne treten und dafür Stücke auswählen, die ungeeignet sind, um ihr natürliches Stimmpotential zu entfalten.

Welche Mimik, Gestik, Haltung und Stimmfarbe bringt der Schüler von Natur aus mit? Welche Komponenten sind für seine Präsenz und ein sicheres Auftreten eher hinderlich? Aufgesetztes und damit „unechtes“ Verhalten wird von Zuhörern schnell entlarvt, ob beim Redner oder beim Sänger. Eine erlernte Technik kann nur dann ausdrucksvoll eingesetzt werden, wenn sie mühelos zu den natürlichen Gegebenheiten passt. Gesangstechnik soll den Gesang so erleichtern, dass sie den persönlichen Ausdruck zulassen kann. Natürlich ist nicht jeder eine Callas oder Adèle, aber jeder kann das gleiche Repertoire mit seinen stimmlichen Möglichkeiten wiedergeben. Die Kunst authentisch zu sein baut also darauf auf, sich selbst zu erkennen und die eigene Wahrnehmung abzugleichen mit der Wirkung auf andere. Hier nimmt der Lehrer eine wichtige Rolle ein: Zur ehrlichen Selbsterkenntnis spiegelt er dem Schüler Haltung, Mimik, Gestik, Muskelgebrauch, Resonanz und Atemmuster und zeigt ihm, welche Muster für seine Präsenz und Ausstrahlung vorteilhaft und welche eher hinderlich sind. Dabei ist Aufrichtigkeit gefragt – und zwar auf beiden Seiten! Das „wahre Gesicht“ entspricht vielleicht nicht immer den eigenen Wunschvorstellungen. Doch erst durch Akzeptanz und Selbstliebe wird der Grundstein zu einer authentischen Ausstrahlung gelegt. Die moderne Psychologie geht heute übrigens nicht mehr von einem unwandelbaren Kern der Persönlichkeit aus. Vielmehr verändern wir uns im Laufe des Lebens und vor allem im sozialen Austausch mit anderen. Doch gibt es Grundeigenschaften, die von der Wiege an festgelegt und damit stabil sind. Dazu gehören: Extro- oder Introvertiertheit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit oder psychische Belastbarkeit. Wer also vom Typ her eher introvertiert ist, braucht beim Singen auf der Bühne entweder den Chor um sich herum oder als Solist Stücke, die mehr auf Innigkeit beim Vortrag abzielen. Eine extrovertierte Persönlichkeit kann sich entfalten, wenn Sie Musik interpretieren kann, bei der sie etwa wie Tina Turner die Bühne rocken kann.

Stimme erfahren wir, indem wir sprechen, indem wir singen. Auch und gerade vor anderen. In der positiven Reaktion der Umgebung erkennt der Schüler im Laufe des Coachings die positive Auswirkung seines veränderten Stimm- und Körpereinsatzes. Auch wenn noch nicht alles perfekt ist. Authentische Menschen wirken echt und offen, gerade weil sie auch ihre eigenen Unzulänglichkeiten annehmen, ihnen eher mit Humor als mit Verbissenheit begegnen. „Ich kann mir keinen anderen Kehlkopf anschaffen“, lautete unsere Antwort, wenn wir als junge Sängerinnen angesichts eines sehr großen Konzertsalles ängstlich werden wollten. Singen wie immer, musizieren wie im stillen Kämmerlein, reden wie im Zwiegespräch, lautete unsere Devise.

Natürlich ist auch bei der Einschätzung der Situation Ehrlichkeit gefragt, vielleicht ist eine Stimme wirklich zu klein für einen Saal mit 1000 Leuten. Doch oft genug habe ich erlebt, dass gerade eine vermeintlich „kleine“ Stimme das Publikum zum atemlosen Zuhören gebracht hat – durch einen authentischen, ungekünstelten Vortrag im Pianissimo. Oder dass ein „Stotterer“ durch den Brustum der Überzeugung seine gelegentlichen Wortwiederholungen vergessen hat. Das Echo der anderen, der spürbare Zuspruch kann uns in solchen Situationen und auch in der Zukunft durchaus beflügeln!

Gehen wir mit unserer erlernten Technik und unserem Wesen in Resonanz zum Publikum, stellen uns ganz lebendig immer wieder neu ein auf die gegenwärtige Präsenz statt andere zu imitieren oder ein inszeniertes Bild abzugeben, wirken wir souverän, sympathisch, authentisch.

\*\*\*\*\*

### **Servicetipp**

\*\*\*\*\*

#### **So fördern Sie einen authentischen Stimmauftritt**

- Video- und Audioaufnahmen empfehle ich für bereits fortgeschrittene Sprecher und Sänger. Nehmen Sie sich mit dem Handy auf und freunden Sie sich mit dem eigenen Stimmklang an. Denn nur die Stimme, die man mag, kann man auch annehmen und entfalten. Unsere eigene Stimme zu hören, ist zunächst ungewohnt. Der Grund: Durch die Knochenleitungen hören wir uns immer anders als wir es auf Band aufgenommen wahrnehmen. Gewisse Eigenheiten und Unperfektheiten gehören durchaus dazu und verleihen eine persönliche Note.
- Setzen Sie sich kritisch, aber liebevoll mit den gemachten Aufnahmen auseinander. Sie dürfen auch mal unzufrieden sein, nehmen Sie es mit Humor! Und machen Sie sich immer wieder bewusst, wie viele Fortschritte Sie schon gemacht haben.
- Lassen Sie sich von anderen aufzählen, welche positiven Wirkungen Ihre Stimme und Ihre Ausstrahlung hervorrufen. Behalten Sie diese Äußerungen gut im Gedächtnis. Sie werden Ihnen für künftige Auftritte Mut verleihen, Eigen- und Fremdwahrnehmung immer weiter in Übereinstimmung bringen. So werden Sie gelassener im Umgang mit kleinen Schwächen und erhöhen damit stetig Ihre Authentizität.

\*\*\*\*\*

### **Veranstaltungstipps**

\*\*\*\*\*

**Achtung: Einige Daten haben sich geändert!**

#### **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 Geburtstagsgeschenk** überraschen wollen, dann können Sie das hier buchen: <http://studio-drux.de/geschenkgutscheine>!

### **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**

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

### **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!

#### **Termin vorverlegt:**

#### **Sonntag, 23.April 2017**

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

### **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!

#### **Termin vorverlegt:**

#### **Sonntag, 21.Mai 2017**

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

## **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**

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

### **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**

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

### **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**

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

mit Monika Drux und Wolf Land

**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

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.

© 2017 Monika Drux

#  
#  
#  
#  
#  
#