
Studio-Drux-Newsletter Frühjahr 2018

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ich danke meinem Team, aber vor allem meinem Mentaltrainer, ohne den ich niemals so weit gekommen wäre!“ Mit diesen Worten kommentierte Laura Dahlmeier ihre ersten überraschenden Siege 2017 als überragende und souveräne Biathletin. Dem 1. FC Köln hätte manch einer einen begnadeten Mentaltrainer an die Seite gewünscht, so wie man es aus dem Tennis schon lange kennt. Boris Becker und der Schweizer Roger Federer haben nie ein Geheimnis daraus gemacht, wie bedeutsam für sie die mentale Kraft ist, um Höchstleistungen zu erbringen. Inzwischen ist dieses Wissen auch bei Musikern angekommen, denn auch im Hochleistungssport Gesang spielt Mentaltraining eine wichtige Rolle. Sportler wie Sänger befinden sich in einer exponierten Ausnahmesituation, in der sie binnen fünf Minuten ihr ganzes Können abrufen und präsentieren müssen. Erst das konzentrierte Zusammenspiel aller seelisch-geistigen und körperlichen Kräfte ermöglicht Höchstleistungen. Die mentale Konditionierung und Bewusstwerdung macht daher auch einen großen Anteil am Gesangsunterricht aus. Umgekehrt nehmen immer mehr Menschen Gesangstunden, um nicht nur ihr stimmliches Potential zu nutzen, sondern auch die Persönlichkeit weiterzuentwickeln und den Geist zu innerer Ruhe zu konditionieren.

Mentaltraining als Ansporn für besondere Leistungen – darum geht es in diesem Newsletter. Denn mit dem herannahenden Frühling kommt oft auch die Lust, sich zu neuen Höhen aufzuschwingen. Möge die Musik Sie dabei beflügeln!

Viel Spaß beim Lesen
Ihre
Monika Drux

Thema

Mentaltraining für den musikalischen Höhenflug

Der Fächerkatalog heutiger Musikhochschulen, Konservatorien und Schauspielschulen unterscheidet sich gründlich vom Angebot der 1970er und 80er Jahre, als ich mein Konzertexamen und die Reifeprüfung abgelegt habe: Yoga, Feldenkrais, Alexandertechnik, Tai Chi, Qi Gong – und Mentaltraining. Jeder lernte auch zu meiner Zeit: „In der Ruhe liegt die Kraft!“ Aber früher mussten wir uns die Disziplinen zusammensuchen, die uns als exponierte Solokünstler dabei halfen, dem Lampenfieber und Leistungsdruck Stand zu halten. So stieß ich beispielsweise auf das Atemtraining nach Cornelius

Veening, dessen bekannteste Schülerin Ilse Middendorf war. Von Irmgard Lauscher-Koch wurde ich darin in Köln ausgebildet. Außerdem ging ich in der Zeit meines ersten Engagements freiwillig früh morgens vor den Proben zum Yoga-Training. Nicht nur, um körperlich fit zu sein, sondern auch, um in seelisch geistiger Balance zu bleiben.

Was nützt einem Sänger das Talent und die wunderschöne Stimme, wenn er beides im entscheidenden Moment nicht so wie während der Proben zeigen und einsetzen kann! Der berühmte „Kloß im Hals“ oder die „Angst im Nacken“ können schon entstehen, wenn einem kurz vor dem Auftritt belastende Gedanken durch den Kopf gehen: „Wie war nochmal der Text?“ oder „Hoffentlich blamiere ich mich nicht“ oder „Ich muss dieses oder jenes ...“.

Sportler setzen deshalb auf Autosuggestion: In Gedanken antizipieren sie die Situation, spielen sie immer wieder in der positivsten Konditionierung durch. Sie sprechen sich sogar laut vor: „Ich kann das! Ich bin ganz ruhig. Ich beherrsche meinen Atem. Ich zeige stolz, was ich gelernt habe. Alle freuen sich darüber. Alle sind mir wohlgesonnen!“ Laura Dahlmeier hätte nicht die Olympia-Goldmedaille gewinnen können, wenn sich im entscheidenden Moment des Abschusses Selbstzweifel eingestellt hätten. Künstler, die an sich glauben, haben damit oft schon 50 Prozent ihres Erfolges in der Tasche. Ich habe viele Sängerinnen erlebt, die mit geringem Stimmpotential großen Erfolg hatten, weil sie an sich geglaubt haben. Und wer diese Gabe nicht besitzt, der kann sie erwerben.

Bei einem Auftrittstraining können Sängerinnen und Sänger eine Mikro-Konditionierung erlernen, die es ihnen ermöglicht, in Sekundenschnelle ein Wohlgefühl abzurufen. Das kann ein positiver Gedanke sein, ein beruhigendes Mantra, ein Wohlgeruch, ein Lieblingsgeschmack, ein ruhiger Ort oder der Gedanke an eine geliebte Person. Diese Mentaltechnik hilft, sich zu Höchstleistungen aufzuschwingen. Probieren Sie es aus!

Servicetipp

Mikropausen zur positiven Konditionierung:

- Denken Sie an einen Lieblingsort und benennen Sie ihn, damit sie diese angenehme Erinnerung immer wieder in Sekundenschnelle abrufen können. Ich persönlich kann z. B. mit Hilfe des Stichwortes „Miramare“ blitzschnell einen wunderbaren Ausblick über das mediterrane Meer am Golf von Neapel heraufbeschwören. Was ist Ihr Zauberwort?
- Düfte eignen sich besonders gut, um Erinnerungen wachzurufen. Die Wissenschaft hat dafür den Begriff „Proust-Effekt“ geprägt. Der französische Schriftsteller beschreibt in seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“, wie den Protagonisten Swann beim Geruch frisch gebackener Madeleines und Tee plötzlich Kindheitserinnerungen überfallen. Vielleicht assoziieren auch Sie mit einem bestimmten

Duftwasser ein angenehmes Erlebnis oder eine geliebte Person, die Ihnen sofort ein Lächeln auf die Lippen zaubert.

- Haben Sie eine Lieblingspeise, die Ihnen allein schon, wenn Sie daran denken, Entspannung und Genuss bringt?
- Für einen ruhigen Atem: Stellen Sie sich im Taillenbereich einen Rettungsring aus Luft vor, der Sie die möglichen Hürden sicher meistern lässt.

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

Ferien-Experimentier-Workshop „Love is in the Air“

Von jeher wurde die Liebe sehnsuchtsvoll, begeistert, anklagend oder trauernd besungen! Diesen Streifzug durch die Jahrhunderte unternehmen wir anhand einfacher Melodiebeispiele wie „Alas my Love“ aus der Renaissance, Schuberts „Leise flehen meine Lieder“, dem klassischen „Ich liebe Dich“ von Beethoven – passend zum Beethovenjahr. Auch Ohrwürmer wie „Liebeskummer lohnt sich nicht“ und „Amor, Amor, Amor“ werden nicht fehlen. Keine Sorge: Die klassischen Melodien sind dabei genauso zum Stimm-Experimentieren geeignet wie die Evergreens! Wie immer benötigen Sie keine musikalischen oder stimmlichen Vorkenntnisse. Lassen Sie sich einfach mit Neugier und ohne Scheu auf die verschiedenen Epochen ein!

Sonntag, 25. März 2018

Gesang, Monika Drux

Gitarre, Wolf Land

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

Experimentier-Workshop „Musical“

Musical-Fans aufgepasst: Immer wieder gab es Stimmen, die es bedauerten, dass wir das Thema Musical nur im Ferien-Experimentier-Workshop abgehandelt haben. Deshalb holen wir das Angebot noch einmal nach – an einem regulären Termin!

Sonntag, 29. April 2018

Von 11.00 bis 13.00 Uhr

Gesang, Monika Drux

Gitarre, Wolf Land

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

Der Maitermin entfällt wegen einer geplanten Pilgerreise nach Santiago di Compostella!**Der besondere Experimentier-Workshop „Singen mit Yoga“**

In diesem Workshop erweitern wir unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten durch die ergänzende ganzheitliche Disziplin des Yoga. Mithilfe von leichten Atem-Übungen aus dem Yoga dehnen, spannen und lockern wir die Muskulatur nicht nur im Dienste einer besseren Tonproduktion, sondern auch zur Steigerung des körperlich-geistigen Wohlbefindens. Das Erlernte wenden wir dann wie in den normalen Experimentier-Workshops anhand einfacher und begleiteter Melodien und Ohrwürmer an.

Sonntag, 10. Juni 2018

Von 11.00 bis 16.00 Uhr

Yoga, Anna Parker

Gesang, Monika Drux

Gitarre, Wolf Land

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 70,00 Euro

Experimentier-Workshop „Sehnsuchtsorte“

Städte wie Georgia, New York, Paris, London oder Massachusetts sind besungen und in Ohrwürmern verewigt worden – ein wunderbares Thema für unseren letzten Workshop vor den Sommerferien. Wetten, er kurbelt Ihre Reiselust so richtig an?

Sonntag, 24. Juni 2018

Gesang, Monika Drux

Gitarre, Wolf Land

Ort: Studio für Stimmbildung

Kosten: 35,00 Euro

Sommermatinee der Schülerinnen und Schüler

Wie jedes Jahr verabschieden wir uns mit einem Sommerkonzert in die Ferien – mit internationalem Programm aus allen Musiksparten, um die Vorfreude auf das Reisen zu verstärken. Und wie im letzten Jahr wird das Event erneut von einem Flohmarkt begleitet, der im Sommer 2017 so regen Anklang fand.

Sonntag, 8. Juli 2018

Ort: Studio für Stimmbildung

12.00 Uhr

Eintritt frei

Neu: Ferienworkshop in der Eifel

Immer wieder wurde ich gefragt, ob ich nicht einmal ein Intensivwochenende „Gesang“ anbieten könnte. Nun ist es soweit: In wunderschöner Eifel-Umgebung, fernab vom Alltag, erarbeiten wir mithilfe einer Körpertrainerin, einer Pianistin und eines Gitarristen und mir als Gesangslehrerin individuell zugeschnittene Gesangsliteratur. Von der Renaissance bis zur Romantik, von Dowland bis Puccini.

25. und 26. August 2018

Ort: Kloster Niederehe

https://de.wikipedia.org/wiki/Kloster_Niederehe

25. August: von 10.00 bis 13.00 Uhr und von 15.00 bis 17.00 Uhr

26. August: von 10.00 bis 13.00 Uhr, 15.00 bis 17.00 Uhr (Konzertvorbereitung)
17.00 Uhr Abschlusskonzert

Kursgebühr: 180,00 Euro

Gesang: Monika Drux

Piano: Renate Diez

Yoga und Tanz: Anna Parker

Gitarre: Wolf Land

Pauschale für Mittagessen im Kloster für beide Tage: 30,00 Euro

Übernachtungsmöglichkeiten:

www.landgasthof-schroeder.de

www.eifel-pension-rlp.de

<https://www.traum-ferienwohnungen.de/80246/>

Im Nachbardorf Loogh:

<https://www.eifel-landhaus-allseasons.de/>

Yoga und Gesang in Darmstadt

In diesem Workshop erweitern wir unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten durch die ergänzende ganzheitliche Disziplin des Yoga. Mithilfe von leichten Atem-Übungen aus dem Yoga dehnen, spannen und lockern wir die Muskulatur nicht nur im Dienste einer besseren Tonproduktion, sondern auch zur Steigerung des körperlich-geistigen Wohlbefindens. Das Erlernte wenden wir dann wie in den normalen Experimentier-Workshops anhand einfacher und begleiteter Melodien und Ohrwürmer an.

Samstag, 21. April 2018

Von 11.00 bis 16.00 Uhr

Yoga, Anna Parker

Gesang, Monika Drux

Gitarre, Wolf Land

Ort: Yogazentrum Darmstadt

Anmeldung unter fit@yoga-gymnastik.de

Kosten: 90,00 Euro

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 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

Mobil: 01788594362

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.

© 2018 Monika Drux