

Über Stimmbefreiung

Wir alle haben eine Stimme.

Wir benutzen sie im Alltag, um miteinander zu sprechen, und jede Stimme ist anders.

Jeder nutzt seine Stimme auch anders; der eine hat eine leise Stimme, der andere ist überall zu hören. Eine Stimme „sagt“ auf ihre eigene Weise viel darüber aus, wer man ist. Zum Beispiel, ob man gehört werden möchte oder nicht; die Stimme macht einen durch ihren Klang, ihren Ton sichtbar.

Neben dem Sprechen benutzen wir unsere Stimme auch zum Singen. Singen ist ein natürlicher Ausdruck; jedes Kind singt und viele Erwachsene singen gerne im Chor. Aber wir haben auch Urteile über unsere Stimme und darüber, ob wir uns mit ihrem Klang wohlfühlen. Ob man seine Stimme hören lassen will und sich traut, sie zu erheben. Ob man es wagt, den Raum mit seiner Stimme zu füllen, oder ob man findet, dass man das nur darf, wenn der Klang rein oder schön ist.

Mein Lehrer Jan Kortie hat mir beigebracht, dass „deine Seele singen will“, und das habe ich auch erlebt. Wenn ich eingeladen und ermutigt werde, den ganzen Raum einzunehmen, um meine Stimme zu erheben, dass meine Stimme ganz so sein darf, wie sie ist, dann kommen Töne aus mir heraus, die meine Gesangslehrerinnen überraschen würden.

Denn dann bin ich nicht mehr nur „eine Sopranistin“ oder „eine Altistin“.

Wenn ich wirklich singe, öffne ich mich und es kommt ein Klang aus meinem Inneren, dann findet meine Stimme ihren eigenen Weg; dann singe ich, was mich bewegt, dann reise ich durch mein Wesen, meine Gefühle und Emotionen. Das geht über „Belcanto“, schönes Singen, hinaus. Dann entsteht spontan ein einmaliges Lied, das eine (wortlose) Geschichte erzählt und eine ganz eigene Schönheit hat.

Diese Art des Singens, manche nennen es Klänge, ist oft ohne Worte, ohne feste Melodie. Aber das macht es nicht weniger schön und angenehm, es zu tun und zu hören. Es erfordert allerdings etwas Übung, sich selbst den Raum zu geben, sich das zu trauen. Fast alle von uns sind etwas schüchtern, wenn es darum geht, sich wirklich zu Wort zu melden. Das liegt meist daran, dass man uns irgendwann einmal gesagt hat, dass unsere Stimme nicht schön ist oder dass wir besser den Mund halten sollten oder ähnliches. Unbewusst hinterlässt das einen Eindruck und beeinflusst die Art und Weise, wie man seine Stimme einsetzt. Vielleicht macht man deshalb gerade viel Lärm oder ist im Gegenteil in Gesellschaft eher schweigsam. Aber auch wenn man gerne seine Stimme hört, schleichen sich oft unbemerkt Einschränkungen in die Reichweite der Stimme ein.

Bei der Stimmbefreiung geht es buchstäblich darum, Ihre Stimme zu befreien. Alles, was in Ihrer Stimme „wohnt“, nach außen zu lassen: lange Töne, Kratzen, Brummen, leise und laute Töne, eine

sich wiederholende Melodie ... und was auch immer es ist, es geht einher mit Gefühlen der Freude, der Anstrengung, des Genusses und manchmal kommen auch Tränen dabei.

Befreiung geht immer mit Emotionen einher, und das ist sehr willkommen; wir singen einfach durch. Stimmbefreiung geht davon aus, dass jede Stimme wichtig ist. Denn du bist wichtig. Mit einer freien Stimme stehst du fester im Leben und traust dich mehr, du selbst zu sein.

Ich gehe davon aus, dass jeder singen kann und heiße dich herzlich willkommen, mitzumachen!

Wie und was:

Ein Workshop – max. 16 Personen – dauert gut eine Stunde.

Genauso wie eine individuelle Gesangsstunde.

Ich finde nichts seltsam, du brauchst keine Gesangserfahrung, aber auch ausgebildete Stimmen sind willkommen.

Du kannst so oft mitmachen, wie du willst; das finde ich gut, denn so kann sich deine Stimme daran gewöhnen, mehr nach außen zu kommen.

Wir bauen es langsam auf; machen ein paar Übungen miteinander, um uns daran zu gewöhnen.

Wir nutzen auch Bewegung, um im Körper Raum für Ihre Stimme zu schaffen.

Wir machen mal ausgelassen, mal ruhig, zusammen und auch einzeln, damit Sie Ihren eigenen Klang hören und sich daran gewöhnen können. Wir beenden den Workshop immer mit einem ganz einfachen Lied, das Sie mitnehmen können, damit Sie immer etwas zum Singen haben, wenn Sie möchten.

Und wenn Sie ein Instrument haben, das Sie dabei verwenden möchten, können Sie es mitbringen.

Jeder Workshop hat einen Aufbau und ist doch anders, weil jede Stimme anders ist, und genau das inspiriert mich, mit der Gruppe zu singen, was gesungen werden möchte.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Ineke Verdoner

Buro voor Nieuw Licht (Büro für neues Licht)

Stimmbefreierin, Sängerin und Schriftstellerin

De Zingende Grootmoeders (Die singenden Großmütter) – Band mit 3 Mitgliedern.

Website: <https://verdoner.nl>

fb:De Zingende Grootmoeders

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576243543659>