

FE und Stimme online Rückschau zum Stimm- Workshop von Irene Bucheli

Es haben sich 14 Personen angemeldet 8 Personen gaben per Mail oder Telefon Rückmeldungen.
Dauer: 1 Stunde. Dies war der Ausschreibungstext:

FE und Stimme- geht das wirklich auch online?

De Gwunder sticht mi ! Meine Neugier stachelt mich an - und dies ist wohl meine Motivation, einen Online-Versuch zu wagen!

Wie geht es dir zurzeit mit deiner Stimme? Welches sind deine Fragen?

Schreibe mir bei Bedarf eine kurze e-mail und schildere dein Problem, damit ich darauf eingehen kann. Ob die Stimme am Morgen krächzt, ob es kratzt im Hals oder gar kein Ton herauskommt. Ob die nötige Kraft fehlt um einen Ton auszuhalten, ob sich das Zwerchfell müde anfühlt oder ob sich der Mut zum Singen davongeschlichen hat.....

Darauf haben sich 2 Personen gemeldet. Die eine möchte gerne Tips für das Sprechen mit Maske. Die andere wünscht sich Ideen für das morgendliche Wachwerden der Stimme, insbesondere der Altersstimme.

Kurze Zusammenfassung meiner Angebote:

Guten Morgen Stimme – guten Morgen Körper!

Wir dürfen uns selber umarmen, während wir das Lied singen: Guten Morgen – good morning – buenos dias - buon giorno. Ich singe jeweils eine Phrase vor, gemeinsam wird nachgesungen....

FE im Stehen: strecken dehnen wachsen in alle Richtungen

Halt aussen und innen abrufen - drei Kreuze aktivieren mit kleinen Bewegungen - Dazu **vegetativ tönen nach Lust und Laune**, also brummen stöhnen, seufzen usw. Beim Nachspüren die ganze Grösse, den Raum in mir aber auch den Raum um mich herum wahrnehmen. Das Gähnen zulassen und aus der Gähn-Spannung heraus sanfte Kaubewegungen machen. Spielerisch mit der Randstimme, achtsam und leicht, mit Wohlgefühl den eigenen Körpergrundton willkommen heissen, mmm.....geniessen.....

Leichtes Joggen an Ort und weiter suchen, ob die Stimme schon wacher wird durch die Atemvertiefung beim Trampeln oder Stampfen....

Das AUS tönen lassen beim langsamen Senken der Arme auf einen Vokal:
AAAAA OOOO UUUUU.....

FE im Sitzen und Hände als Spürhilfe

Einrichten - Halt innen und aussen merken - Die rechte Hand auf die linke Schulter legen, die linke Hand zieht den rechten Oberarm näher. Nach innen horchen, spüren, ob da drin Bewegung ist, ob da auch Raum ist oder eher Enge. Die Hände dienen als Spürhilfe. Im Aus tönen und mich innen «erweitern» – im Ein die elastische Weite behalten. - Nachspüren – Selbstumarmung auf der Gegenseite: linke Hand auf rechte Schulter legen usw.....

Nun gehen unsere Hände dorthin, wo sie Berührung brauchen oder wünschen. Jede Person entscheidet selber ob sie die Hände aufs Brustbein oder auf den Bauch oder unter die Sitzhocker legen will. Bestätigen mit mhm! Weiter neugierig sein, ob die Stimme kommt.

Nacken und Kehlkopf mit beiden Händen locker umfassen, der Unterkiefer legt sich dabei auf die Handaussenkanten, die Unterarme berühren sich –von stimmlos zu stimmhaft folgende Laute produzieren:

F/W, S/s≈, SCH/sch≈, bm bm, dn dn, gng gng, dabei den Beckenboden aktivieren.

Die Räume erinnern: in der Vorstellung mit den Tönen streicheln oder anmalen wie mit einem Pinsel oder mit der Taschenlampe ausleuchten.

- **Kopfraum:** ng und leichtes Klopfen mit den Fingerkuppen
- **Brustraum:** mm und mir Faust leicht abklopfen
- **Bauchraum:** brbr.. brm rm und Talerschwingen (Appenzellerbrauch)
- **Mundraum:** Sprechmuskulatur mit Grimmassen Zunge kauen
Blödeln um Schamhürde zu senken,
Tierlaute bläh- muh- whwhw- wau- miau-gügerügü-

Sprechen mit Maske

Dies braucht mehr Atemaktivität und extrem deutliche Artikulation der Konsonanten. Um am Morgen stimmlich in die Gänge zu kommen braucht es ebenfalls diese vertiefte Atmung die durch Ganzkörperbewegungen aktiviert werden kann. Auch Yoga ist hierfür geeignet. Ich mache täglich folgende zwei Atemübungen:

Feueratmung: Drehbewegung des Torsos im Sitzen. Die Hände liegen auf den Schultern, die Ellbogen zeigen zur Seite, der Kopf geht mit den Schultern zur Seite, dazu hörbar EIN und AUS durch die Nase, EIN nach links, AUS nach rechts bewegen. Der Brustkorb ist maximal offen. Wir sind gut aufgerichtet. Das Schnauben durch die Nase ist gut hörbar. Ca. 20x

Kapalabate: Das AUS durch die Nase aktiv kurz und heftig schnauben. Das EIN kommt passiv ebenfalls durch die Nase.

Stimme wecken am Morgen:

Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen für die Aufwärmübungen, bevor wir überhaupt zu sprechen beginnen.

Wie kann ich laut und deutlich sprechen?

z. B. an einem online-meeting? Da ist wiederum die inner Bereitschaftshaltung sehr hilfreich.

Im Stehen: Ich stelle mir vor, dass ich im überfüllten Bus stehe, ohne mich festhalten zu können, dadurch werden tiefer Schwerpunkt und Gleichgewicht ermöglicht.

Im Sitzen: Den Kutschersitz einnehmen und die Pferdezügel halten. Auch hierdurch wird extreme Sitzpräsenz erzeugt.

Beim Gedichte sprechen lässt sich das gut üben.

Gedicht: Novembertag Christian Morgenstern

Nebel hängt wie Rauch um's Haus, drängt die Welt nach innen.

Ohne Not geht niemand aus, alles fällt in Sinnen.

Stiller wird die Hand, der Mund, leiser die Gebärde.

Heimlich wie auf Meeresgrund, träumen Mensch und Erde.

Das Sprechen unterstützen mit Bewegungsangeboten aus der Grobmotorik:

- Kamin fegen (die Hand hinter dem Kopf rauf und runter bewegen)
- Töff fahren (brmbrm.. laut um die Kurve mit beiden Händen steuern)
- Heiligenschein polieren (hoch über dem Kopf einen Kreisbewegung)
- Talerschwingen (Beckenkreisen)
- Schaukelstuhl (mit beiden Händen ein Knie umfassen, vor und zurück schaukeln)

Zum Ausklang lassen wir unsere Stimmen zusammen erklingen mit einem Klasterton, trotz allem! Ich zeige die Dynamik mit Handbewegungen. Auch da gilt unsere FE-Regel: **«Das Leibspüren kommt vor dem Tonhören»**

Als Stimmtherapeutin habe ich oft erfahren, wie mit wenig Bewegung am untern Kreuz der Kehlbereich oben entlastet werden kann, wie sich Druck hinter dem Brustbein auflösen kann oder wie die Atmung mehr Platz erhält. Indem wir das Aus hörbar machen durch alle Gelenke und Knochen, machen wir den Körper bereit zum gesunden Stimmgebrauch beim Sprechen und Singen.

Mit Hilfe der Funktionellen Entspannung verfeinert sich unsere Wahrnehmung und wir können mit der Zeit merken, wie die Spannungsverhältnisse im Moment sind, ob Druck da ist oder Enge, ob wir verstimmt sind oder in Hochstimmung. Und wir lernen mit unserem Instrument Stimme einen achtsamen Umgang.

Rückmeldungen der TeilnehmerInnen per e-mail

A

Mir hat es unwahrscheinlich viel Spass gemacht, heute an Deinem WS teilzunehmen, meine Stimme war danach verändert, wieder mehr ein Teil von mir und meiner "Mündigkeit". Da ist auch eine große Verbindung zum Thema Selbstbewusstsein spürbar! Vielen herzlichen Dank! Es waren so viele Anregungen und Angebote dabei, dass ich mir wünschte, Du würdest es verschriftlichen und in einem Fachbuch (das noch zu schreiben ist?) unterbringen.

B

Wunderbar ruhig ist dein Workshop gewesen, gut der Situation angepasst. Es hat mir gut getan und es gab nichts Grenzwertiges. Schade dass niemand ein Protokoll geschrieben hat.

C

Angefangen vom Füße - wie im Bus- spüren bis zu den Yoga-Atemübungen und dem Malen im Innenraum des Brustkorbes und des "Ausleuchtens" des Innenraumes des Kopfes hat alles gut getan. Mein Brustraum hat sich danach voluminöser und durchlässiger angefühlt. Und das ist nicht immer so, hab öfter so trockenen Reizhusten...angeblich ein "hyperreagibles Bronchialsystem". Das Singen und die hohen Töne hörten sich nicht so frei bei mir an..... da ist noch Einiges möglich! Was mich getröstet und motiviert hat, dass auch Deine gute Stimme und Haltung auch jeden Morgen der "Übung" und Zuwendung bedarf.... immer wieder eine Herausforderung für den Alltag, finde ich. Na ja, wir wissen es ja: Übung macht den Meister!

D

Liebe Irene, es macht mir immer Spaß mit Dir Stimmworkshops zu machen. Allerdings war es auch für mich gewöhnungsbedürftig in diesem Setting. Was mir klar wurde, gerade wegen der technischen Fragen, braucht es unbedingt auch wenigstens 1,5,Stunden. Dann wäre es gut am Anfang das setting zu klären, wird man Aufstehen, braucht es einen Stuhl auf dem man vorne sitzen kann mit Füßen auf dem Boden oder ist das Sofa okay, wo ist das Fenster, damit es kein Gegenlicht gibt und Du uns siehst? Am Anfang klären, es nimmt zwischendrin viel zu viel Zeit ein, dann bekommt man als Teilnehmer zu wenig mit. Ich hatte es bequem auf dem Sofa und sollte dann plötzlich aufstehen, hatte aber das lan-Kabel angeschlossen, weil w-lan manchmal ausfällt, dieses Kabel ist aber nicht so lang, ich hätte es am Anfang wissen müssen, um alles anders zu arrangieren. so war dann plötzlich Gegenlicht, weil ich den Computer drehen musste, dann musste ein Stuhl her, also nochmal los, wieder den laptop anders drehen, weil Du mich wegen des Gegenlichtes nicht sehen konntest. Das hat alles total genervt und dazu so wenig Zeit, weil eine Intervention nach der nächsten kam, ohne Nachfragen zum verschnaufen und Nachspüren. Auch online finde ich die FE-Fragen zum

Nachspüren sehr wichtig und das geht auch per videochat. Ich würde für eine nächste Online Tagung oder workshop unbedingt für Doppelstunden pädieren. Und Deine vielen besonderen Angebote würde ich gerne ein anderes Mal noch einmal live mit Dir erleben, um es zu vertiefen. Vielen Dank.

E

hab erst einmal großen Dank, dass Du uns vergangenen Samstag den online-workshop angeboten hast. Dafür bewundere ich Dich wirklich! Ich habe versucht mir vorzustellen, wie das für Dich war, lauter kleine Köpfe vor Dir zu haben. Dass Du Dein Konzept durchgeführt hast, war in dieser Situation stimmig, denn erstens waren wir viele und die Zeit war ja auch begrenzt.

Ich hatte mir verschiedene Sitzgelegenheiten bereitgestellt und Platz zum Stehen hatte ich auch, so dass ich auf Deine Angebote gut reagieren konnte.

Ja, die Stimme wird älter, sie ist belegt und sie schwächelt manchmal. Du hast gesagt, dass man die Stimme wiederfinden kann und das hat mir Mut gemacht.

F

ganz herzlichen Dank für deine Mail und die Badewannenübung im Anhang, die mich, trotz fehlender Badewanne, sehr inspiriert hat.

Ich habe an deinem Workshop bei der virtuellen Jahrestagung mit großem Interesse teilgenommen. Wie schon bei einem analogen Workshop in Rothenburg o.d.Tauber hat mich deine Herangehensweise an Stimme und FE fasziniert. Ich konnte mich, von deiner Stimme geführt, gut auf die Übungen einlassen, hätte aber zum Teil mehr Zeit gebraucht, um nachzuspüren. Ich glaube, das ist ein Problem des Virtuellen, dass der Kontakt zwischen Therapeut und Übendem, auch die Resonanz doch sehr reduziert ist.

G

vielen Dank für deinen tollen Workshop bei der Tagung.

Mir hat sehr gut die Idee "Kiefer auf die Hände legen - während die Hände den Hals umfassen" gefallen und das Tönen dabei, welches tatsächlich bis in den Beckenboden spürbar war.

Meine persönlichen Gedanken

Vielen Dank für alle eure Rückmeldungen per Telefon oder e-mail. Ja dieser Workshop war für mich eine grosse Herausforderung und ich habe viel gelernt dabei.

Vor allem hat mich gefreut, dass ich absolut keinen Stress empfand. Ich konnte gut bei mir sein, wach und unaufgeregt. Ich spürte meinen Halt und fühlte mich sicher.

Aber ich war nicht richtig bei euch, weil das direkte Antworten alles sehr verlängert hätte und die Zeit viel zu kurz war. Ich konnte bei diesen kleinen Bildansichten eure Mimik und Körpersprache nicht gut erkennen. Das ist das Unbefriedigende am Gruppenonline-Setting. Fast die Hälfte meiner Planung liess ich weg. Dennoch glaube ich, war es zu viel!? Also wäre weniger doch eher mehr gewesen.

Ich wollte auch noch berichten über das Einsingen um 9 von Barbara Böhi, Julia Schiwowa und Daniel Perres. Seit dem ersten Lockdown im März 2020

machen diese drei Fachpersonen für Singen und Sprechen aus Zürich unermüdlich jeden Tag das Einsingen um 9 für alle Interessierten, die nicht mehr im Chor singen

dürfen wegen Corona. Hier der Link: stimmtuul.ch **einsingen um 9**

Alles ist auf youtube immer noch abrufbar. Dieses tägliche Einsingen hat mir persönlich viel gebracht. Gerne empfehle ich es weiter.

Die Stimmbänder sind Muskeln und wollen auch trainiert werden wie andere Muskeln.

Irene Bucheli-Zemp, dipl. Logopädin, FE-Lehrbeauftragte,
AAP- Stimmtrainerin, www.buchelly.ch