

Zu meiner Intention:

Ich möchte Frauen und natürlich auch Männer* dahin gehend fördern, dass sie sich über ihre Stimme neu erkennen und Neues wagen. Die Stimme vermittelt uns so viel mehr Wissen über uns als wir jemals anzunehmen fähig wären. Das, was da aus uns heraus kommt und zwar nicht in einer bestimmten Weise und Form, sondern ganz archaisch an Tönen, Dialogen, Soli, Geschichten und Wahrheiten ist so viel mehr als es die Sprache (oder auch Repertoire) uns jemals ermöglichen könnte. Dieses sich selbst Zeuge werden ohne diese Grundstimmung von: „ich kann es eh nicht“, dieses Stehenlassen von heilsamen Entäusserungen, die dich transformieren und stärken, ist nur möglich, wenn sie Raum erhalten.

Diesen Raum geben sich viele im Alltag nicht, weil es schon fast etwas Magisches hat....davor haben viele großen Respekt. Deshalb ist es mir wichtig, dass jede Einzelne, jeder Einzelne auf eine ganz individuelle Weise von mir begleitet wird, (instrumental und physisch und geistig) die sie/ihn an der richtigen Stelle herausfordert, an einer anderen Stelle einfach nur unterstützt und an einer wieder anderen Stelle eher beruhigt. Musik und Bewegung ist mein Mittel, mit dem ich ständig in Interaktion trete. Dieser begleitete Prozess - man könnte sagen hat etwas (musik-) therapeutisches. Das für mich aber noch Interessantere, Nachhaltigere ist, dass wir sehr sehr selten in die Vergangenheit müssen und ganz konsequent im JETZT bleiben...im Ausdruck, der soviel von selber umwandelt. Die Ausbildung in Somatic-Experiencing und das „focussing“ nach Gendlin hilft dabei, in der Präsenz zu bleiben und eine gute Regulierung im Nervensystem anzustreben. Bei diesem sich Raum geben ist es wichtig, „Zeugen“ zu haben. **Wenn etwas durch unsere Stimme gesagt/gesungen werden will, braucht es auch Ohren und Herzen, die hören können.**

Meine Zuhör-Qualität ist geschult in vielerlei Hinsicht, ich höre die feinsten Nuancen, die sämtlich mitsingen oder mit schwingen, ich höre das Große hinter dem „Kleinen“ und das Zarte hinter dem „Lauten“, ich höre die Wut und die Liebe, die Ausdruck sucht, ich höre auch die Stimmen, die drum herum mit schwingen und für Verunsicherung sorgen, Stimmen im Kopf, die das „FREIE“ sofort unterbinden möchten. Ich höre all die Ahnen, die nicht sprechen oder singen durften, für die der FREIE AUSDRUCK eher der Wahnsinn gewesen wäre, ich höre Eltern, die weinen und die sich wünschen, dass ihre singenden Kinder glücklich sein mögen und ich höre strenge Musiklehrer, die in den Köpfen der Singenden, Kapriolen schlagen und Bockspringen machen, um den Ton, der gerade entsteht zu beeinflussen. In meinem Raum waren viele: Opernsängerinnen, die nach ihrem Studium nicht mehr singen wollten, Clowns, die nicht mehr auf die Bühne konnten, Stimmtherapeuten, die sich nicht trautes auf zu treten, viele Missbrauchsopfer, die den Zugang zur

Stimme verloren hatten, viele gnadenlos Begabte, die heimlich ihre LAST tragen (Begabung kann Last sein), viele Talente, die es nur einmal im Jahr schaffen, viele Musikgeschädigte, die über ihre Stimme wieder zu ihrer Musikalität kommen wollen usw. usf., aber eines hatten alle gemeinsam: **ein Bewusstsein für die freie Stimme....und für dieses, was da NOCH sein könnte.** Und sie hatten allesamt den Teil, den wir oft weniger liebevoll: STIMMEN IM KOPF! nennen. Nicht immer hatten alle ein Bewusstsein für unsere Bewertungen, die den Zugang zum freien Ausdruck behindern. Und hier kommt die Musik wieder ins Spiel, mit der ich andere Räume eröffnen kann, ohne all zu sehr ins psychologisieren zu kommen. Die Behandlungsmethode *somatic experiencing* hat meine Tätigkeit als Künstlerin und Vermittlerin enorm unterstützt, da sie ganz in die Präsenz führt, in das Körpergewahrsein und in die Möglichkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen.

** im Moment beschränke ich mich auf die Arbeit mit Frauen, da sich zu Stimm-Workshops meistens sowieso nur Frauen melden. Sollten mehr als vier Männer einen solchen Kurs besuchen wollen, würde ich mich sehr freuen, mit diesen gesondert zu arbeiten. Der Kurs am 22./23. Februar ist explizit für Frauen.*