

23. Februar 2020 - 18.00

Vokale Expressionen - ungewöhnliche Töne für ungewöhnliche Frauen !

Solo - Stimme / Zuhörerschaft und Zeugenschaft/ Ritual und Hingabe

Ein Format für mutige Frauen, deren stimmlicher Ausdruck Bewegung und Ritual zugleich ist

Der Abend ist für Frauen, die ihre Stimme auf neue Weise entdecken möchten, die Lust haben auszubrechen aus entweder jahrelang gelernten Techniken oder Klangvorstellungen, oder die noch nie oder selten improvisiert haben.

Ausdruck zu finden für einiges, was keine Worte findet oder keine Sprache hat, für Gefühle, die zu schwach sind oder zu stark sind, bedarf es oft einer Erlaubnis. Wir schaffen uns diesen Raum über Musik. Rhythmus. Und Bewegung und Stimme. Wir „führen uns auf“ und „machen Stimmen“ statt Aufführung im herkömmlichen Sinne, machen wir eine Art Ritual, in der jede einen Raum bekommt, ihre Sprache zu finden. Dabei zählt es nicht, wie viele Jahre schon gesungen wurde, wie ausgebildet eine Stimme ist, sondern wie sehr wir in die Hingabe kommen, in das, was ist und noch werden kann. Also auch in das schrittweise Fördern von Vertrauen in die Stimme und das eigene Potential. Die Gruppe dient dabei als wichtiges Gefäß, nicht als wertendes Publikum sondern als Zeugenschaft für wertfreies Gehört-Werden. Dies ist eine Übung auch für uns als Hörende, die wir, geprägt von Ansprüchen, oft in „gut singen und schlecht singen“ einteilen. Vorstellungen, wie man zu singen hat, dienen lediglich der eigenen Hemmung und nicht dem freien Ausdruck (oder einer speziellen Gattung!). Das Thema der Zeugenschaft, des bewusst Gehört- und Erhört-Werdens, der *neutralen herzweiten Präsenz* ist weit aus heilender für unsere Stimme, unsere Sprache und unseren emotionalen Fluss, als dass es ein Konzert mit einem zufällig zusammen gewürfelten Publikum jemals sein könnte.

Begabungsunterschiede oder technisch Versierte und nicht Versierte und Ahnungslose sind willkommen, weil es uns herausfordert, Wertigkeiten fallen zu lassen und Präsenz zu üben für das Hören und das wertfreie „Aufnehmen“ des Gesungenen. Ich begleite jede Singende einfühlsam auf einem Instrument (oder mehreren) und halte die Atmosphäre mit. Einige Übungen aus somatic experiencing* helfen eventuell zu sehr aktivierte Nervensysteme zu regulieren. (*nach Peter Levine). Als Rhythmikern, bzw. Musik- und Bewegungsvermittlerin habe ich jahrelange Erfahrung in emphatisch, mitfühlender, flexibler Reaktion auf das Individuum und seine Befindlichkeiten, daher ist meine spontane Begleitung ein sicheres „Becken“, in welchem Schwimmen ermöglicht wird und kein Profilierungs-Pool an Techniken, der eher Verunsicherungen ausgelöst. Bei dem „freien Ausdruck“ ist mir (durch meine 2. Ausbildung als somatic experience practitioner) für den Menschen, der sich hingibt, die Sicherheit und die Orientierung das Wichtigste, was nichts anderes heisst als in Kontaktfähigkeit zu bleiben (zu sich und den anderen), in Erdung und Präsenz.

Am Samstag vorher ab 12 und Sonntag ab 14 Uhr gibt es einen Einführungs-Workshop zu den Themen: **Zeugenschaft - Zuhören - Stimme und Bewegung und den Grundprinzipien von Improvisation.**

WO: Luitpoldstrasse 48, in 10781 Schöneberg; Höhe Habsburger Strasse;

Wann: Workshop 22./23. Februar 12 - 17.30 Uhr mit Pausen 180€/150€ (komplett mittellose melden sich bitte bei mir telefonisch)

Ritual des Hörens: 23. Februar, 18.00 Uhr - 19.30 Uhr - Spenden ab 10€ aufwärts willkommen

weitere Sonntage: 29.März/26.April/24.Mai/28.Juni/27.September/25.Oktober/29.November/27.Dezember

Zu meiner Biografie findet ihr einiges auf der webseite !

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 trauten 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.*