

Auf einem kleinen, gelben Post-it Zettel am Bildschirm meiner damaligen Bürokollegin las ich folgenden Satz:

"Man muss nicht alles glauben, was man denkt!"

Dieser einfache Satz löste lautstarke Lachsalven bei mir aus, traf er doch genau ins Schwarze meines damaligen Suchens. Er ist seither mein ständiger Begleiter und erinnert mich daran, dass mein Denken oft ein Eigenleben führt, das nicht wirklich immer etwas mit meinem innersten Wesen und Sein zu tun hat.

Wenn ein Gedanke förderlich ist, behalte ich ihn, wenn nicht, lasse ich ihn fallen. Das ist tatsächlich eine ständige Übung (die ich liebe).

Was hat das aber mit Singen oder Jodeln zu tun? Eine ganze Menge.

Viele meiner Workshop-Teilnehmerinnen und Teilnehmer beginnen ihr sängerisches Engagement mit der zaghaften Feststellung: "Eigentlich kann ich gar nicht singen." Diese zur Singabstinz führende Selbsteinschätzung tragen sie oft seit Kindheitstagen als vermeintliche Wahrheit mit sich herum und glauben sie auch noch. Oft erzählen sie, dass Eltern, Geschwister, LehrerInnen oder ChorleiterInnen ihre junge Singkarriere vor langer Zeit mit Sätzen wie folgende beendeten: "Sing nicht so laut! Stell dich lieber in die letzte Reihe. Du singst falsch! Du brummst! Du kannst keine Stimme halten!" usw. Diese Urteile vernichten wirklich, vor allem, wenn man sie glaubt und aufhört zu singen. Dabei singt fast jedes Kind in einem bestimmten Alter voll Freude, egal ob die Melodie stimmt oder nicht. Es ist einfach der Ausdruck momentaner Gefühle dieser Kinderseele, der sich da Luft macht und erklingt. Singen ist unverzichtbarer Teil der menschlichen Entwicklung, weiß die Forschung mittlerweile.

Also lassen wir nun einmal den Gedanken: "Ich kann nicht singen." fallen. Er ist nicht förderlich.

Wenn du etwas gerne tust, dann machst du es so oft wie möglich. Dadurch wirst du auch immer besser und geschickter. Wenn du also schon in Kindertagen oder als Jugendliche/r zu singen aufgehört hast, bist du natürlich nicht besonders geübt, triffst vielleicht die Töne nicht sofort und deine Stimme klingt unsicher, vielleicht flattrig und kraftlos. Das heißt aber ganz sicher nicht, dass du unmusikalisch bist oder nicht singen kannst. Ich erlebe immer wieder, dass TeilnehmerInnen nach einer Weile wieder voll in ihr sängerisches Selbstbewusstsein finden und enorme Freude am Singen, Jodeln und sogar am freien, intuitiven Singen und Improvisieren entwickeln.

meinen Angeboten liegt diese Haltung zu Grunde: Ich will einladen, die eigene Stimme wieder zu entdecken und sich wieder auf das Singen und Jodeln einzulassen, egal mit welchen Vorkenntnissen jemand kommt und wie die Stimme klingt.

Wir spielen! Wir spielen Singen. Wir probieren aus und tun es immer wieder. Dein Atem vertieft sich, dein Hören wird genauer, dein Stimmumfang größer und deine Stimmführung sicherer. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, sie sind aber auch nicht hinderlich. Meine Singangebote sind "Wellness-Singen". Einfach fein, lustvoll, lustig, vernetzend und Beziehungen stiftend. Und dabei erklingen auch noch mehrstimmige Lieder, Kanons und Jodler und hören sich (meistens;-) harmonisch an. Ich bin dankbar glücklich, dich und andere bei neuen Singabenteuern begleiten zu dürfen.