
Studio-Drux-Winter 2011

Tipps, Hintergründe und Informationen rund um Sprechstimme, Gesangstimme und Atem

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, Sie konnten die strahlend bunten Herbsttage ausreichend im Freien genießen. Nun werden die Tage kürzer und trüber, wir müssen uns an mehr Dunkelheit gewöhnen. Viele Menschen leiden zunehmend unter schlechter Stimmung – dem sogenannten Novemberblues.

Mir hat die dunkle Jahreszeit nie sonderlich viel ausgemacht: Die Weihnachtskonzerte standen an, die Proben und Aufführungen mit dem Kirchenchor, später dann meine ersten Oratorien- und Opernauftritte.

Mir wird erst heute bewusst, wie viel ich durch das Singen für mein Wohlbefinden und für meine Gesundheit getan habe. Es mag paradox klingen, doch solange ich täglich sang, blieben Krankheiten aus. Erst wenn ich Pause machte, wurde ich krank.

Viele Studien haben inzwischen belegt, dass Singen das Immunsystem stärkt und die Produktion von Glückshormonen ankurbelt. Weshalb das lustvolle Trällern ein einfaches Mittel gegen den Novemberblues ist.

Nicht nur unterm Weihnachtsbaum, sondern am besten jeden Tag.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine klingende Vorweihnachtszeit und möchte Sie gleich auf zwei Gesangs-Events im Studio für Stimmbildung hinweisen: Am **25. November** findet der Experimentier-Workshop „**Weihnachtsmelodien**“ statt. Und am **17. Dezember** sind Sie herzlich zum **Weihnachtssingen** im Studio für Stimmbildung eingeladen. Ich freue mich auf Ihr Kommen,

Ihre Monika Drux

Thema

Singen gegen den Novemberblues

Im Winter tanken wir weniger Licht, deshalb steigt unser Melatonin-Spiegel, wir werden schläfriger und antriebsärmer. Gleichzeitig sinkt der Serotonin-Spiegel ab, wir haben weniger Schwung, manche Menschen geraten dadurch in ein Stimmungstief.

Das Singen ist ein probates Mittel, um die Glückshormone anzuregen. Singen wirkt sich nachweislich positiv auf die körperliche und seelisch-geistige Befindlichkeit aus. Dabei spielt es gar keine Rolle, ob wir den richtigen Ton treffen. Es gibt kaum eine so einfach und jederzeit verfügbare Energiequelle. Studien belegen: Wer viel singt, ist ausgeglichener, seltener depressiv und einfach fitter. Die verlängerte Ausatmung beim Singen bewirkt einen tieferen Atem und Sauerstoffaustausch sowie einen höheren Muskeltonus. Immunsystem und Herz-Kreislauf-System kommen in Schwung, das vegetative Nervensystem entspannt sich. Beide Gehirnhälften werden koordiniert, das seelische Befinden harmonisiert. Nachweisbar ist eine Absenkung des Stresshormons Adrenalin und die Ausschüttung von Glückshormonen bereits nach 15 Minuten Singen. Chorsänger kennen das Glückserlebnis: Wir geraten in einen wunderbaren Zustand des „Flow“ und bekommen Glückshormone geschenkt. Und das wiederum wirkt positiv zurück auf unsere Stimmung, denn Stimme und Stimmung sind untrennbar verbunden.

Doch es muss nicht das Singen im Chor sein: Singen kann man überall. Unter der Dusche, mit den eigenen Kindern, für sich alleine, zusammen mit den Lieblingsinterpreten von CD. Wichtig ist allein die Freude – je mehr Spaß wir bei der Sache haben, umso größer ist der wohltuende Effekt.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Gesangs zeigt sich im Übrigen auch daran, dass viele Profisänger bis ins hohe Alter fit sind und ihre Stimme kraftvoll einsetzen können.

Also: Singen Sie einfach gegen Nebel und zunehmende Dunkelheit an – im Badezimmer, beim Kochen oder bei Kerzenschein. Sie werden schnell spüren, wie Licht, Glanz und Wärme Ihr Innerstes zum Strahlen bringen.

Nachruf

„In tempo giusto“ – zum Tod von Grete Wehmeyer

Sie war meine erste Klavierlehrerin, wurde mir zur Mentorin, war Freundin meiner Familie. Sie war Lehrerin und Ratgeberin auch meiner Schwester, der Kabarettistin Michaela Maria Drux. Als Studienkollegin war sie auch meinem Vaters, dem Musikwissenschaftler Dr. Herbert Drux, in Freundschaft verbunden: Grete Wehmeyer. Am 18. Oktober ist sie im Alter von 87 Jahren in Köln gestorben.

Sie war ihrer Zeit stets voraus und wurde so mein erstes weibliches Vorbild. Als Musikerin war sie unkonventionell und fortschrittlich, eine Querdenkerin. Sie hat damit in vielen Menschen, vor allem wohl bei ihren Schülern, einen tiefen Eindruck hinterlassen. Meine Schwester und mich hat unsere frühe Begegnung mit ihr bis heute nachhaltig geprägt. Ohne Dr. Grete Wehmeyer gäbe es mein Studio für Stimmbildung mit Klassenabenden und Vorsingen meiner Schüler- und Schülerinnen nicht. Denn in ihrem Haus in Köln-Lindenthal, der späteren, von Künstlern gestalteten „Bretterbude“ in der Geibelstraße, erlebte ich als jugendliche Klavierschülerin die ersten Klassenabende. Für all das bin ich ihr auch über ihren Tod hinaus sehr dankbar.

Ich erinnere mich an ein Nikolaus-Konzert bei ihr, bei dem wir am Ende das Wegräumen der Stühle als Performance gestalteten und dann zum Tanz übergingen. Oder an einen Sommer in ihrer höchst ungewöhnlichen Villa voller Kunst und Inspirationen, bei dem sie Erik Satie mit verrückten Events und Parodien feierte. Bei Grete Wehmeyer habe ich meine ersten Bühnenerfahrungen im geschützten Raum gemacht. Heute gebe ich diese Erfahrungen mit einem praxisbezogenen Lernen an meine Schülerinnen und Schüler weiter: Sie verlieren so genau wie ich damals allmählich ihr Lampenfieber bei Auftritten vor Publikum. Grete Wehmeyer war vor allem auch eine überregional bekannte Musikwissenschaftlerin und Publizistin. Nach dem Studium der Musikwissenschaft, Literatur und Philosophie an der Universität zu Köln promovierte sie über *Die Lieder von Max Reger*. Bekannt geworden ist Grete Wehmeyer vor allem mit ihrem seit 1983 immer wiederkehrenden Thema von der *Entschleunigung der klassischen Musik*. Ihr besonderes Interesse galt Erik Satie. Ihre Biografie gehört bis heute zu den Standardwerken der deutschsprachigen Satie-Forschung.

Veranstaltungstipps

First Steps des Gesangs Experimentier-Workshop „Weihnachtsmelodien“

„Alle Jahre wieder“ erfreut sich der Advents-Experimentier-Workshop mit altbekannten Weihnachtsliedern besonderer Beliebtheit. Kölsche Weihnacht und internationale Weihnachtsmelodien werden auch in diesem Jahr nicht fehlen.

Sonntag, 27. November 2011 (1. Advent)

12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Kosten: 30,00 Euro

Weihnachtssingen im Studio für Stimmbildung

Ebenfalls alle Jahre wieder gibt es vor Weihnachten eine erste Gelegenheit zum Bühnenauftritt für die Gesangsanfänger, unterstützt von den schon routinierten und bereits erprobten Schülerinnen und Schülern des Studios für Stimmbildung. Auf dem Programm steht wie auch schon in den vergangenen Jahren das gemeinschaftliche Singen bekannter Weihnachtsmelodien. Lassen Sie Ihre Glückshormone sprudeln! Und genießen Sie im Anschluss kleine Adventsleckereien und gemütliches Zusammensein. Bei diesem Tag der offenen Tür sind ausdrücklich auch alle eingeladen, die sich unverbindlich über die Arbeit im Studio für Stimmbildung informieren wollen.

Samstag, 17. Dezember 2011

14.30

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Eintritt frei

Stimmbildung I

Unsere Stimme, Ausstrahlung und Kommunikationsfähigkeit werden durch Alltagssprache, Emotionen, Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, Gestik und Mimik, Resonanz, Deklamation und Artikulation beeinflusst. Durch die Vermittlung von Kenntnissen der Atem- und Sprechtechnik, Selbstwahrnehmung und Feedback werden die Teilnehmerinnen befähigt, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu steigern. In diesem Seminar lernen Sie den effektiven und ökonomischen Gebrauch der Sprechstimme

Freitag, 13. Januar 2012

17 bis 20 Uhr

Ort: Universität Koblenz-Landau

Stimm- und Sprechtechnik II

Freitag, 20. Januar 2012

17 bis 20 Uhr

Ort: Universität Koblenz-Landau

Stimm – und Sprechtechnik für Sehbehinderte

Seminar für blinde und sehbehinderte Teilnehmer aus allen beruflichen Richtungen. Schon im Privatleben hat die Stimme, ihr Klang und ihre Wirkung für blinde und sehbehinderte Menschen einen besonders hohen Stellenwert. Im Berufsleben ist ihre Bedeutung ebenfalls nicht zu unterschätzen. Gerade blinde und sehbehinderte Personen sind beim Erlernen von Feinheiten der Atem-, Stimm- und Sprechtechnik benachteiligt, denn sie werden am einfachsten durch visuelle Nachahmung angeeignet. Körpereinsatz, Haltung, Atmung, Mimik, Gesichtsmuskeln (Mundstellung, Lippenbewegungen u. a. m.) spielen dabei eine große Rolle.

Hier setzen die Trainerinnen an, die nicht nur im Bereich der Atemtechnik, Stimmbildung und Sprechtechnik versiert sind, sondern auch über langjährige Erfahrung aus der Ausbildung blinder und sehbehinderter Personen in diesem Bereich verfügen.

Montag, 23. Januar bis Donnerstag, 26. Januar 2012

Uhrzeit Montag 14.00 bis Donnerstag 12.00 Uhr

Ort: Berufsförderungswerk Düren

Monika Drux, Stimm- und Atempädagogin

Antje Drux, Rhetorik- und Kommunikationstrainerin

First Steps des Gesangs

Experimentier-Workshop mit Karnevalsliedern

Durch die frühe Karnevalssaison im Februar 2012 steht bereits der Experimentier-Workshop im Januar unter dem Motto des rheinischen Narrentums: Karnevalsmelodien zum Mitsingen! Bei den einmal monatlich stattfindenden Experimentier-Workshops „First Steps“ haben Sie Gelegenheit, im lockeren Miteinander die Freude des gemeinsamen Singens zu entdecken und

Mut zum eigenen Ausdruck zu entwickeln. Spielerisch wird darüber hinaus professionelle Gesangstechnik vermittelt.

Sonntag, 29. Januar 2012

12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Kosten: 30,00 Euro

Stimme und Feldenkrais

Meine Stimme – meine Ausstrahlung II

Eine Entdeckung der Stimme von Kopf bis Fuß – Feldenkrais und Stimme.

Ilse Furian, Feldenkrais-Pädagogin

Monika Drux, Stimm- und Atempädagogin

Samstag, 4. Februar bis Sonntag 5. Februar 2012

Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag 10.00 – 16.00 Uhr

Ort: Wiesenbach bei Heidelberg

Hohe Klinge 3

Heidelberg

Kosten: 140,00 Euro

Anmeldung: ilse.furian@furian-heidelberg.de

First Steps des Gesangs

Experimentier-Workshop mit Dowland und Sting

Diesmal sollen unsere klassischen Vorlieben beantwortet werden mit Melodien von John Dowland aus der Renaissance, die aber bis heute so viel Gültigkeit bewiesen haben, dass Sting damit eine CD besungen hat.

Sonntag, 26. Februar 2012

12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Kosten: 30,00 Euro

Ausdrucksstark sprechen - überzeugend auftreten

Workshop für Frauen

Der Workshop richtet sich an Frauen, die die Ausdrucksfähigkeit ihrer Stimme verbessern möchten. Erfolg im Beruf und im Privatleben ist auch davon abhängig, ob Sie den richtigen Ton treffen und welchen persönlichen Eindruck Sie über Ihre Stimme vermitteln.

Mit einer ausdrucksstarken Stimme wecken Sie Sympathien und überzeugen Gesprächspartner von Ihrem Anliegen.

Freitag, 23. März 2012

16.00 - 19.00 Uhr

Ort: Sternensaal der Villa Friedlinde- Lohmar

Anmeldung bei Frau Feist- Kalafate/ Stadt Lohmar

First Steps des Gesangs

Experimentier-Workshop mit Frank Sinatra-Melodien

Diese Evergreens von Frank Sinatra hört und singt man immer wieder gerne! Sie sind bekannt und eingängig und erleichtern deshalb auch Anfängern den Einstieg beim Singen.

Sonntag, 25. März 2012

12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Kosten: 30,00 Euro

Interaktives Singen – machen Sie Ihre Betriebsfeier zum Event

Musik verbindet, Musik öffnet Menschen. Aktiv zusammen musizieren, auf Instrumenten und beim Singen: Das lässt die Betriebsfeier zum unvergesslichen Ereignis werden. Doch nicht nur das: Neben dem Unterhaltungswert stärkt das Gemeinschaftserlebnis auch die Stimmung im Team und das soziale Miteinander. Aufeinander achten, sich gegenseitig zuhören, neue Seiten aneinander entdecken, die Routine aufbrechen: All das stellt sich nicht nur während der Vorproben zur Feier ein, auch die weitere Zusammenarbeit wird davon deutlich profitieren.

Gerne begleite ich Ihre Betriebsfeier als Gesangcoach. Sprechen Sie mich einfach an!

Personal Training

Dieses individuell konzipierte Einzeltraining richtet sich an alle, die

- durch Stimme präsentieren
- ihre Ausstrahlung verbessern wollen
- die Stimme im Alltag belasten
- die Stimme als Berufswerkzeug benutzen

Ort: Studio für Stimmbildung Monika Drux

Termine nach Absprache

Wenn Sie meinen Newsletter weiterempfehlen möchten, bitten Sie einfach Ihre Freunde und Geschäftspartner, mir eine kurze Mail an studio-drux@t-online.de zu schicken.

Natürlich freue ich mich wie immer über Ihre Anregungen, Wünsche oder Kommentare an studio-drux@t-online.de.

Sie möchten noch mehr lesen?

Alle bisherigen Ausgaben meines Newsletters finden Sie unter:

<http://www.studio-drux.de/newsletter/newsletter.htm>

Zum Ändern Ihrer Daten oder zum Abbestellen dieses Newsletters schicken Sie bitte eine E-Mail an studio-drux@t-online.de.

Für eine Veröffentlichung meiner Texte in Ihren Medien nehmen Sie bitte vorher Kontakt zu mir auf.

Dieser Newsletter wird herausgegeben von:

Monika DruX

Redaktion: Monika DruX (v.i.S.d.P.)

Die Inhalte dieses Newsletters werden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert. Gleichwohl übernimmt die Herausgeberin keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereit gestellten Informationen. Für die Inhalte und Verfügbarkeit der verlinkten, externen Informationsangebote sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich.

© 2011 Monika DruX