

# Singen, Stimmtraining



## Was

Wir werden gemeinsam eine halbe Stunde singen. Dies ist ein Bestandteil der Ausbildung in Kommunikation.

Dabei werden wir die Wirkung von Stimmung, Stimmlage, Tonalität, Resonanzkörper nutzen um je unseren eigenen inneren Dialog zu studieren.

Im anschliessenden Alltagstransfer wird die Möglichkeiten der Steuerung von Emotionen und Selbstgesprächen thematisiert.

## Wie

Die Songs sind auf CD - die Texte werden verteilt - wir sitzen im Kreis.

Die Augen haben wir geschlossen - kein Sozialisieren. Jeder singt für sich.

Wir singen Mantras (Sprechgesänge) - diese ermöglichen es, sich ganz dem Klang, der Tonalität, der Melodie zu widmen - der Text ist kurz, einfach und wird repetiert.

Wir bewegen uns im Takt / Rhythmus (Embodiment)

Experimentiert mit Stimmlage, Lautstärke, Tragweite der Stimme, Atmung.

Nehmt bewusst Kontakt auf mit Stimme, Hals, Stimmbänder und Resonanzraum im Mund und im Körper.

Diese Songs stammen aus Indien, Afrika, Holland, USA - eine Übersetzung steht jeweils auf dem Blatt.

## Warum

### Stimmtraining:

Wir sind der Überzeugung, dass in einer Kommunikationsausbildung auch die stimmliche Kompetenz trainiert werden sollte. Eine KommunikatorIn sollte in der Lage sein, je nach kommunikativem Ziel, seine Stimme adäquat zu regulieren und zu modellieren.

### Steuerung von Emotionen, Befindlichkeit:

Singen ist ein emotionales Erleben.

Jeder von uns hat einen eigenen historischen Zugang zum Singen - positiv oder negativ.

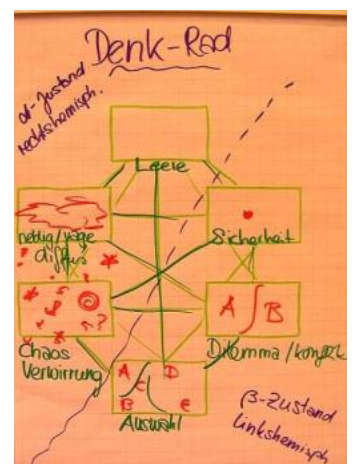
Wir wollen gemeinsam eine Atmosphäre schaffen, in der diese ursprüngliche und natürliche menschlichen Ausdrucksfähigkeit als grosse Freude und Bereicherung erfahren werden kann.

Lasst euch auf das mögliche Gemeinschaftsgefühl ein als ein gemeinsames Spiel.

Wer singt, kann in sich andere Stimmungen erzeugen und auch in anderen Menschen die Stimmung/Emotionen beeinflussen (Leadership)

### Die Kraft der Musik, des Gesangs:

Singen verjüngt das Gehirn: Struktur des Gehirns von Leuten, die sich mit Singen und Musik beschäftigt haben, sieht anders aus. Dadurch lassen sich auch bestimmte verlangsamte Alterungsprozesse erklären. Dabei ist die Eigenstimulation ausschlaggebend.





## Warum wirkt Gesang / Musik auf uns?

Neurowissenschaftler Martin Meier, ETH Zürich:

*"Musik löst viel viel mehr aus als gesprochene Wörter.*

*Wir wissen, dass Sprache wenn sie über den Hörsinn transportiert wird, ganz bestimmte Teile im Hirn aktiviert. Jedoch, die Sprachareale sind ein relativ begrenztes Gebiet. Musik / Gesang unterscheidet sich massiv von der Sprachverarbeitung dadurch, dass viel mehr Bereiche des Gehirns für die Verarbeitung involviert sind:*

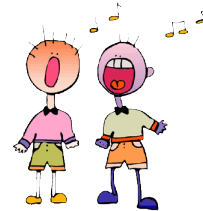
- Hörbereiche plus motorische Rinden Gebiete werden aktiviert.
- Die emotionale Kraft ist stärker als bei der Sprache.

*Aber der grösste Unterschied zur rein gesprochenen Sprache ist: Es werden stammesgeschichtlich ältere Areale stimuliert, die vor allem für die Verarbeitung, Bewertung und Kontrolle von Gefühlen zuständig sind.*

*Singen / Musik weckt Lust auf Tanzen, Bewegung und ist eher vergleichbar mit Lachen. Motorische Rindengebiete werden aktiviert. Singen entzieht sich weitgehend der bewussten emotionalen Kontrolle. Glückshormone werden freigesetzt."*

## positive Alltags-Beispiele

- Kinder, die noch nicht sozial korrigiert sind haben den natürlichen Impuls sich singend zu bewegen.
- Ergotherapie: Musik / Singen hat einen ursprünglichen psychomotorischen Aufforderungscharakter.
- Musik wird in Medizin eingesetzt zum Heilen.
- Medizin: Konsum von Schmerzmitteln, Antidepressiva geht zurück.
- Altenheime: Singen verbessert emotionale Stabilität.



## Durchführung:

Lasst uns nun gemeinsam in das Experiment einsteigen.

Bleibt bitte hier im Kreis.

Wie schon gesagt - auch diese Sequenz gehört zu Dynamic Learning - nachher weisst du mehr.

## Literatur

**Wolfgang Bossinger** (Die heilende Kraft des Singens, Traumzeit Verlag, 2007):

*"Singen fördert die Lernfähigkeit - unangestregtes Singen wirkt entspannend, was sich in einer Senkung des Kortisolspiegels, des Blutdrucks und der Herzfrequenz zeigt. Verschiedene Hormone mit guten Wirkungen werden im Körper beim Singen verstärkt ausgeschüttet:*

*Oxytocin (Schmusehormon), Melatonin und das immunstärkende Immunglobulin A.*

*Die messbare Schwingungsbreite der Herzfrequenz sagt etwas aus über die Reaktionsfähigkeit des Herzens und ist ein zentraler Faktor unserer Gesundheit.*

*Durch das Singen bestimmter "Chants" und Mantrien verbessert sich die Herzfrequenz. Und das besonders bei Liedern, die zu einem Atemrhythmus von ungefähr sechsmal in der Minute führen."*

