Zeitschrift: BKGV-News
Herausgeber: Berner Kantonalgesangverband
Band: - (2017)
Heft: 2

Artikel: Einsingen mit Pfiff mit Katharina Holenweg
Autor: Altwegg, Eveline / Gujer, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036967

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was soll man tun, wenn man unter Lampenfieber leidet?
Ich denke, dass jeder merkt, in welchen Situationen er sich wohl fühlt und in welchen weniger. Aber auch, welche Situationen einen positiven Aktivierungsprozess und welche eine negative Belastung auslösen, welche auch nicht innerhalb von wenigen Minuten wieder vorbei ist. Somit ist das Erkennen von Stress und Aufregung der erste Schritt. Nur so kann dieser bearbeitet werden und da macht professionelle Hilfe ganz klar Sinn.

Welches sind denn die klaren Symptome bei Lampenfieber?
Da gibt es sehr viele, aber vor allem sind es ein trockener Mund, zittrige Hände, Herzklopfen, Schweissausbrüche und eine belegte Stimme. Es können mehrere Symptome sein, aber auch nur einzelne. Das hängt ganz vom Individuum ab. Die Nervosität zu bekämpfen ist sicher ein sehr wichtiger Faktor, aber die Nervosität komplett eliminieren zu wollen, wäre falsch. Sie muss positiv genutzt werden können. Und das ist es, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei meinen Kursen lernen, was ich ihnen zeigen und vermitteln kann.

Kann man bei Dir als Chor oder Einzelperson Rat zum Thema Lampenfieber holen?
Seit über 20 Jahren arbeite ich in einer eigenen Kinesiologie-Praxis und kenne diese stressbedingten Probleme auch aus meiner beruflichen Tätigkeit als Musikerin sehr gut. In Einzelsitzungen werden diese spezifischen Themen angegangen, Stress abgebaut und nach kreativen Lösungen gesucht. Mehr Infos sind auch unter meiner Webseite sanamusica.ch zu finden.

Pia Bucher, herzlichen Dank für Deine Antworten.

Barbara Ryf-Lanz

Einsingen mit Pfiff mit Katharina Holenweg

Am heissen 10. Juni fand in Lyss in der Schule Kirchenfeld der Einsingkurs mit Katharina Holenweg statt.

Zu Beginn konnten alle ihre Anliegen vorbringen. Die Teilnehmenden erhielten Übungsunterlagen zu den Themen «Spannungsausgleich und tiefer Atem», «Resonanzräume wahrnehmen und öffnen» und «Dynamik». Katharina verstand es, die Wirkung der verschiedenen Übungen einleuchtend zu erklären.
Wir lernten Töne mit dem ganzen Körper zu hören. Es ist mindestens so wichtig, wahrzunehmen, wie sich der Ton anfühlt, als wie er sich anhört. Deshalb soll man so singen, wie es einem «wohl» ist.
Während dieses Morgens habe ich einige «Aha's» erlebt und ich werde in Zukunft die Einsingübungen mit meinem Dirigenten nicht nur singen, sondern körperlich bewusster wahrnehmen.
Am Ende des Morgens wurden alle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt. Zum Schluss des Kurses konnten die Teilnehmenden feststellen, wie sich mit verschiedenen Melodien für die Stimmbildung die Vollstimme, Zwerchfellaktivität, Sprechpräsenz, die Koppelung des Zwerchfells und die Zungenunabhängigkeit entfalten.

Katharina gestaltete die drei Stunden sehr interessant und mitreissend. Als ich am Abend mit meinem Ensemble ein Konzert bestritt, erinnerte ich mich wiederholt an ihre Aussagen und verspürte beim Singen eine Leichtigkeit.

Eveline Altwegg

Als Chorleiter habe ich mir vom Kurs viele Ideen für pfiffige und wirkungsvolle Einsingübungen erhofft. Ich wollte mein heutiges Einsing-Programm hinterfragen, verbessern und attraktiver gestalten. Katharina Holenweg hat meine Erwartungen voll erfüllt. Sie hat es verstanden, stimmbildnerisch relevante Aspekte zu erklären und in mehreren Übungen vorzustellen. Wir konnten die Themen Spannungsausgleich, Resonanzräume und Dynamik gleich selbst in die Praxis umsetzen. Sehr wirkungsvoll und informativ. Zwei Übungen habe ich bereits für den Chor übernommen. Einziger Wermutstropfen: Die Zeit war meines Erachtens zu kurz bemessen für dieses weitgesteckte Thema. Eine Stunde mehr wäre sehr wertvoll gewesen.
Ein grosses Merci an Katharina Holenweg und natürlich an den BKGV für's Organisieren.

Markus Gujer

Mit Pfiff, werden da Lieder gepfiffen? Das hätte ich nötig, sangen wir doch an unserem letzten Konzert «Eine Reise nach Venedig» auch das Lied «Volare». Der Schluss des Liedes wurde nämlich gepfiffen. Bei mir kam aber meist nur laue Luft. Darum hiess das für mich: anmelden für diesen Kurs. So sass ich am 10. Juni im Haus der Musikschule von Lyss und folgte mit Interesse den Ausführungen der Kursleiterin.
Erster Teil: Spannungsausgleich und tiefer Atem. Die dazu gemachten Übungen ergaben eine elastische Grundspannung, lockere Gelenke, freier Schultergürtel und offene Nasennebenhöhlen, elastischer Brustkorb, Zwerchfellatmung, trainieren des tiefen Atemzentrums, dynamische Spannung und abspannen.
Zweiter Teil: Resonanzräume wahrnehmen und öffnen. Wir versuchten, die Randschwingung der Stimmbänder und die Nasen-, Kieferhöhlen- und Stirnresonanzen wahrzunehmen und zu öffnen. Zwerchfellimpulse spüren und immer auf die gute Präsenz der Nasenräume achten. Hohe Töne mit dem Körper und präsenten Füssen singen.
Schwierig, oder? Mir kam das alles etwas spanisch vor. Was nehme ich als Sänger mit? Mein persönliches Einsingen beginnt am Probeabend zu Hause mit dem Spannungsausgleich durch Lockerungsübungen, mit dem Bauch und Brustkorb Atmen und dem durch die Nase Singen.
In der Chorprobe gilt: Die Knie nie ganz durchstrecken, die Füsse immer wieder bewegen und das Gesicht locker halten. Das Allerwichtigste ist aber, mit viel Freude im Chor mitzusingen. Griesgrämige Sänger und Sängerinnen singen niemals klangvolle Töne.
Und mit dem Pfeifen bei mir? Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Wieder habe ich rund um das Singen viel gehört und gelernt. Ich danke Katharina und Eveline dafür.

Willi