

# Einsingen mit Pfiff mit Katharina Holenweg

Autor(en): **Altwegg, Eveline / Gujer, Markus**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **BKGV-News**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 2

PDF erstellt am: **13.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1036967>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## BKGV-Kurs Trommeln

### 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, zitterige 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](http://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 Kopplung des Zwerchfells und die Zungenunabhängigkeit entfalten.





## Interview mit Pia Bucher zum Thema Stress und Musik

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*

