

**Die Stimme – ein Weg in die Meditation
Auf gesanglicher Entdeckungsreise in die ganz eigene Welt von Erleben**



Vita Ulrike Noll - Gesangslehrerin, Sängerin und Musiktherapeutin - über Ihre Arbeit bei SKR als Kursleiterin. Mit Berichten über neue Möglichkeiten, wie sehr Stimme Ausdruck der eigenen Persönlichkeit sein kann, wie inneres Erleben zum Ausdruck gebracht werden kann und Brücken möglich werden zwischen diesem Erleben und dem anderer Menschen. Wahre Begegnungen in Stille.

„Beim Bund im Chor durfte ich nur die Lippen bewegen“

„Alle sagen, ich habe eine schöne Stimme! Warum habe ich dann soviel Angst vorm Singen?“

„Ich fühle mich so wunderbar beim Singen! Warum verlassen andere genervt den Raum?“

Diese Aussagen und ähnliche Fragen treffen den Kern meiner Arbeit bei SKR. So vieles, was uns Menschen immer wieder abhält, spontan ausdrücken zu wollen, was uns bewegt, was uns wichtig ist und vor allem, was uns Freude macht. Das gilt sowohl für uns einzeln gesehen wie auch im Miteinander in kleinen oder großen Gruppen.

Warum nicht so singen können wie man sich fühlt?

Eine ganz plausible Erklärung ist natürlich, dass unser Alltag nicht genug Zeit zum Singen freigibt. Und wenn man sich ein paar ruhige Stunden gönnt, dann bemängelt der eigene innere Kritiker den Klang der Stimme oftmals so sehr, dass man den Mut und die Lust zum Weitermachen schnell verlieren kann.

Das muss man so verstehen, dass beim Singen halt alles ertönt, was sonst im eigenen Leben verstummt ist, keine Worte findet oder einfach vergessen wurde. Wenn wir singen, erklingt aber auch das ungelebte Leben, das zum Leben drängt. Wir können es auch als unsere Sehnsucht nach Veränderung bezeichnen, als die Kraft, die wiederum Veränderungen bewirken kann.

Und Musik lässt Mauern einstürzen! Mauern zwischen unserem Erscheinungsbild und der eigenen Persönlichkeit sowie die Mauern zwischen den Menschen. Unsere Stimmen berühren und verbinden!

Die gelungene Kombination von „Musikalischer Reise in die eigene Welt des Erlebens“ in Gruppen sowie im Einzelunterricht, die Möglichkeit von Urlaub, Entspannung und Meditation lässt SKR-Reisenden viel Raum, das eigene Tempo wählen zu können, sich mit Herz, Leib und Seele auf ihren ganz eigenen Gesang einzulassen.

Damit die persönlichen Erfahrungen nicht auf diese eine Urlaubswoche begrenzt bleiben, ist eine Vertiefung in der Einzelbegegnung zwischendurch bei mir möglich. Gerne helfe ich auch beim Zusammenstellen eines Gesang-Übungsprogramms für Daheim!

Zum Schluss noch zwei Erfahrungsberichte von SKR-TeilnehmerInnen 2008:

„Du hast mich mit der Musik und dem Singen gut ausgewählter Texte - Lieder bekannter und fremder Kulturen - mich meiner Kraft und Energie näher gebracht und diese auch bewusst gemacht, aber auch Seiten in mir angerührt, die mich traurig machten und zum Weinen brachten ...und es wurde leichter...! Danke für alles“

„Danke für die Reise in die für mich bisher unbekannte Welt des Singens und Danke für die neue Erfahrung im Zusammenspiel von Körper, Gefühl und Geist.“

In den letzten Jahren haben bei SKR folgende Kurse großen Anklang gefunden:

- Herz-Singkreis
- Chorsingen
- Chanten – Das Herz freisingen
- Crash-Kurse Gesang
- Singen in der Natur

Alle Kurse finden Sie näher beschrieben unter:

www.skr.de/Nordsee/Niederaltaich/Münstertal

www.gesang-freiburg-vita.de

Autorin:

Vita Ulrike Noll

Telefonisch gut zu erreichen von 8:00 bis 13:00 h

Email: vita-10@t-online.de

Freiburg, der 01.03.09

