

Rondo Cantabile e.V. Nufringen  
Roswitha Marquardt



An alle Frauensprecherinnen  
und interessierte Sängerinnen

Herrenberg, 30. November 2006

## Protokoll Frauenreferentinnentag 21.10.2006

Frauensprecherinnentag am 21. Oktober 2006 im kath. Gemeindehaus in Nufringen

Referat von Frau Wiltrud Reusch Weinmann über Stimme und Körpersprache.

**„Hallo, hier komme ich!“**

### **Haltung und Stimme als Ausdruck des Selbstbewusstseins.**

Begrüßung der Frauensprecherinnen und interessierte Sängerinnen des COE durch Margret Klanfer, Frauenreferentin des COE

Grußworte auch von Roswitha Marquardt, 1. Vorsitzende des Rondo Cantabile, der die Patenschaft dieses ganztägigen Treffens übernommen hat.

Es ist das 10. Treffen der Vertreterinnen und das erste ganztägige Beisammensein.

Frau Reusch Weinmann ist seit 1995 Frauenreferentin im Schwäb. Sängerbund und ist Musikpädagogin in Ludwigsburg und ausgebildete Sängerin. Sie leitet Erzieherinnen-Fortbildungen und leitet den Frauenchor des Schwäb. Sängerbund.

„Hallo hier komme ich“, jeder muss seinen Platz finden in einer Gruppe oder als Redner vor einer Gruppe. Warten bis Ruhe eingekehrt ist. Richtiges hinstellen vor eine Gruppe, mit dieser Körpersprache zeigt man, „Hallo hier komme ich“.

Eine Frage lautet: Warum kommen manche Frauen an und manche nicht.

Die ersten 30 Sekunden sind ausschlaggebend ob jemand ankommt oder nicht und nicht **Was** gesagt wird, sondern **Wie**.

Dies zeigt sich ebenfalls wieder in der Körpersprache

-Stehen und schauen - wie stehe ich- nicht breitbeinig- nicht zu eng- ohne Barriere (Tisch oder Pult) das ist trainierbar.

Körpersprache und Stimme ist wichtig

Die Person ist wichtig

Bedeutung per = durch  
sona = klingen

also durchklingen.

Wer seine Stimme gefunden hat kann auch vor einer Gruppe reden, kann seine Stimme kontrollieren. Wenn eine Person krächzt, reagiert die Gruppe genau gleich darauf.

Ist die Stimme locker und positiv überträgt sich dies auf die Gruppe.

Echtheit der Stimme, der Sprache, der Bewegung des Körpers  
Wo sitzen die Resonanzkörper – Kopf- Mund-Brustkorb-  
(Man könnte auch sagen: Wer nichts im Kopf hat, hat sowieso eine schöne Stimme) sehr ironisch gemeint.  
Nutzen der Hohlräume .

Einigkeit mit Körper und Sprache  
Wichtig : äußere Erscheinung  
Verbale und nonverbale Kommunikation

38% Reaktion kommen über die Stimme  
55% über die Körpersprache –Kleidung –äußere Erscheinung.

### **Kommunikation**

Verbale Kommunikation	reden, mitteilen
Nonverbale Kommunikation	reden mit Händen (Gestik) Kopf heben und senken Laut -leise Hoch- tief
Beziehungsaspekt	wie gut kennt man sich
Prozessaspekt	andere Person ansehen, Blickkontakt aufnehmen, suchen nach einem Gespräch

Augen zeigen die Seele- man kann auch mit den Augen singen

Verschieden Übung zur Körpersprache, z.B. Schnell gehen, bedrückt gehen, gestikulierend gehen  
Schlendern, Zeitlupe gehen, hinken.

Übungen zur Sprache: summen - Ton suchen – Atemübungen T P K

### **Distanz**

Intime Distanz:	Umarmen , nur ganz ausgewählte Personen – Freunde
Persönliche Distanz.	60 cm Abstand zur nächsten Person
Gesellschaftliche Distanz:	2m
Öffentliche Distanz:	4 m

In der Enge von Bussen und Bahn, sowie in Fahrstühlen bei Körpergeruch eines anderen Mitfahrenden nach draußen sehen, Distanz verinnerlichen.

### **Gang**

Jeder Mensch hat eine typische Gangart

### **Stimme**

Jede Stimme hat eine eigene Klangart, andere Schwingungen, obwohl man bei Eltern und Kinder oft eine Gleichheit vermutet. Schwingungen können gemessen werden, wie bei einer DNA-Analyse.

Sprachbegleitung: Betonung , Pausen  
Selbstständige Form: wie Lachen Seufzen unterstreichen die Sprache

## Vier-Ohren Modell

Beziehungsohr	wie redet der eigentlich mit mir, wen glaubt er vor sich zu haben?
Appellohr	was soll ich tun? denken, fühlen aufgrund seiner Mitteilung
Sachohr	wie ist der Sachverhalt?
Selbstkundgabeohr	Was ist das eigentlich für einer? Was ist mit ihm?

## B A S S- Ohren

### Übungen zur Wahrnehmung

In Bildern dargestellt

Ente – Kaninchen

Junge – Alte Frau

Erst beim näheren Hinschauen genaue Erkenntnis

Ein Foto zeigt einen Mann im Mantel, graues Haar, große Ohren und Nase, Kopf gebeugt auf Lenkrad  
Dieses Bild ist Fakt.

Viele Interpretationen möglich

z.B. er ist müde, fertig, erschöpft.

Dieses Denken kann gefährlich sein, kann eine falsche Interpretation sein

Darum keine Vorurteile- erst nachfragen.

Bewusstes Lächeln – Gehirnaktivität wird erhöht  
Macht wirklich froh, selbst wenn es bewusst eingesetzt wird.  
Positives Denken verändert selbst die Einstellung der Anderen uns gegenüber.

### Thema: Problem mit der Stimme

Tatsächliche Erkrankung

Kein Problem bei Schnupfen

Sobald es im Rachen festsetzt; nur mit Druck Rede- und Sprechmöglichkeit, bedeutet dies  
**Gefahr für die Stimme, also nicht singen.**

#### Ursachen:

Disharmonie im Leben	-psychische Probleme
Schlechte Angewohnheit	-Schreien -generell zu lautes Sprechen oder Singen(mit Druck)
Räumlichkeit	-trockene Räume
Beweglichkeit	-mangelnde Bewegung Körperspannung fehlt- Entspannung des Körpers, dafür Spannung im Rachenraum
Atmung	-falsche Atmung -falsche Sprechlage

Was kann vorbeugend dagegen unternommen werden:

Lutschen von Islamoos (keine starken, scharfen Bonbon)  
Trinken  
Gute vitaminreiche Kost  
Medikamente wie Umckaloabe, Phytolacca D6

### **Erkenntnis zu diesem Nachmittag**

### **Ein erster Eindruck bekommt keine zweite Chance!**

#### **Bericht Präsident COE**

Nach dem Mittagessen konnte der 1. Vorsitzende des COE Rudi Oechsler begrüßt werden. Und es kamen noch 2 weitere Sängerinnen zur Gruppe dazu.

Herr Oechsler berichtet über die Arbeit des COE, es finden monatliche Sitzungen statt. Rundschreiben sollten teilweise an die Sänger und Sängerinnen weitergegeben werden. Das Internet sollte von den Mitgliedern mehr genutzt werden.

Es wird wieder eine Vorständetagung auf der Weitenburg geben  
Konzert des COE-Chores am 1.11.2006  
Angebot für die Männer ein Stimmbildungstag in Gültstein  
Probleme noch immer in den Männerchören  
Großes Lob an die Frauen

Termin; 17.03.2007 Tag der Männerstimmen in Ehingen a.d. Donau

Kinder und Jugendbetreuung aufgestockt  
COE hat Jugendsatzung auf den Weg gebracht.

Wichtiger als die Kinderbetreuung im Sinne von Ganztagschule (sollte nicht auf Ehrenamtliche abgewälzt werden) ist die Seniorenbetreuung wie sie im Liederkranz Sindelfingen seit 30 Jahren gepflegt wird.

Pressestelle soll gefüttert werden, möglichst mit guten, druckreifen Berichten.

#### **Frau Reusch Weinmann berichtete über den SSB**

Ein Angebot für ein Stimmbildungswochenende in 2007-vom 14.-16. Sept. 2007- in Altensteig  
Konzert des Frauenchors vom SSB am 5. oder 6. Mai 2007 in Bad Boll  
11. Nov. 2006 Symposium „Musik von Anfang an“ in Ludwigsburg  
Flyer von SSB Geschäftsstelle  
12.02.2007 Treffen der Frauenreferentinnen im Hotel Ramada in Herrenberg

Vorschläge für Themen und Art des nächsten Treffens bitte per E-mail an Frau Klanfer (m.klanfer@gmx.de)

E-mail des SSB :geschst@ssb1849.de  
Homepage SSB :http://www.ssb1849.de

Herzliche Grüße  
Roswitha Marquardt und Diana Bauer