Freiburg
Coach Sing
24. und 25.04.2026

Verena Heidenreich und Calsey Zahlten

Gespräch mit Verena und Calsey allgemein	03
Gesang von Verena mit Calsey	23
Verena spricht mit Petra (Coaching)	34
Gemeinsames Singen aller Kurzteilnehmerinnen	44
Ende	78

Project: 2025 Freiburg
Clip Name: P0041418

Verena Heidenreich:
18:02:11:10 - 18:02:12:22
Dann brauchst du mich auch gar nicht fragen.

Verena Heidenreich:
18:02:13:03 - 18:02:13:23
Ich glaube, ich habe einen Anfang, Uli.

Verena Heidenreich:
18:02:22:13 - 18:02:26:13
Wir haben uns kennengelernt über den Bachchor.

Verena Heidenreich:
18:02:29:16 - 18:02:33:14
Nein, ich mach mal einen anderen Anfang.

Verena Heidenreich:
18:02:33:17 - 18:02:34:09
Ich mach einfach einen Anfang? Soll ich machen?

Verena Heidenreich:
18:02:34:22 - 18:02:37:03
Ich mach einfach einen Anfang.

Verena Heidenreich:
18:02:38:01 - 18:02:38:03
Genau.

Verena Heidenreich:
18:02:39:02 - 18:02:39:21
Coach Sing.

Verena Heidenreich:
18:02:40:07 - 18:02:41:18
Ja, wie kamen wir zum Coach Sing?

Verena Heidenreich:
18:02:42:23 - 18:02:45:07
Vielleicht erzähl ich dazu mal ganz kurz.

Verena Heidenreich:
18:02:45:23 - 18:02:52:08
Ich bin im … ich singe seit circa drei Jahren hier im Bachchor in Freiburg.

Verena Heidenreich:
18:02:53:23 - 18:03:03:24
Und ja, als Psychotherapeutin ist es mir natürlich nicht - ist es mir das Tägliche Menschen in Krisensituationen zu begleiten, in schwierigen Situationen.

Verena Heidenreich:
18:03:04:02 - 18:03:11:03
Und da ist es wichtig, die eigenen Ressourcen, die eigenen Kraftquellen, die eigenen Hobbys gut zu pflegen, gut zu aktivieren, gut zu kennen.

Verena Heidenreich:
18:03:12:02 - 18:03:15:05
Und genau so ist mir das Singen im Chor sehr, sehr wichtig.

Verena Heidenreich:
18:03:15:05 - 18:03:17:23
Was hilft mir da im Chorsingen?

Verena Heidenreich:
18:03:19:10 - 18:03:44:12
Die eigene, mit der eigenen Stimme und das Mitklingen, das gemeinsame Klingen, mit den Sängern, Sängerinnen, neben einem und das Teil-eines-größeren-Ganzen-zu-sein, den großen Chorklang zu haben, ist ein sehr, sehr gesundender, heilender Faktor, was immer wieder gut tut.

Verena Heidenreich:
18:03:44:12 - 18:03:47:05
In vielen Situationen.

Verena Heidenreich:
18:03:49:05 - 18:03:49:13
Genau.

Verena Heidenreich:
18:03:49:22 - 18:04:23:10
Und was mir dabei wichtig ist neben, dass nicht nur Bach und der Chor hilft und das Gemeinsame daran und die Musik an sich, sondern dass ich gemerkt habe, eben in den letzten Jahren in eigenen Umbruchszeiten, sozusagen, eigenen ja Krisenzeiten, ob die gesellschaftlicher Natur oder auch familiärer und

persönlicher Natur waren, dass da das Singen ganz besonders wichtig ist und ganz besonders stärken kann und eben nicht nur das Singen im Chor, sondern auch die Stimmbildung, die uns da geboten wird.

Calsey Zahlten:
18:04:24:21 - 18:04:36:20
Der Frank hatte es so vor, man hatte das eigentlich für zwei Jahre, zweieinhalb Jahren, dass er uns als Stimmbildner dazu genommen hat, was das den Bachchor gibt es ja schon Ewigkeiten.

Calsey Zahlten:
18:04:37:15 - 18:04:44:11
Und das war wirklich der Schritt, wo er gesagt hat, hey, ich möchte, dass die Leute auch ihre eigene Stimme irgendwie kennenlernen.

Calsey Zahlten:
18:04:46:02 - 18:04:59:19
Und das war für viele, glaube ich, eine ganz spannende, erste Erfahrung, weil wirklich viele in diesem Chor schon seit zum Teil 40, 50 Jahre irgendwie singen und dann zum ersten Mal irgendwie so ganz alleine ihre eigene Stimme hören.

Calsey Zahlten:
18:04:59:19 - 18:05:12:15
Und das macht bei ganz vielen, ganz viel Emotionen und Freude und gute Laune und auch vor allem Lust, sich noch mehr damit zu beschäftigen.

Calsey Zahlten:
18:05:13:12 - 18:05:14:08
Und so war das ja bei dir auch.

Verena Heidenreich:
18:05:14:11 - 18:05:19:21
So war das auch komplett bei mir auf und tatsächlich auch die Sorge vorher, da werde ich ja alleine gehört. Uhwah!

Verena Heidenreich:
18:05:21:03 - 18:05:23:05
Was denkt denn dann die Stimmbildnerin?

Verena Heidenreich:
18:05:23:05 - 18:05:25:01
Bin ich überhaupt richtig hier im Bachchor?

TOLL!

Verena Heidenreich:
18:05:25:03 - 18:05:32:13
Darf ich überhaupt hier mitsingen, wenn die merkt, dass ich ja gar nicht so, wie auch immer, man über seine eigene Stimme denkt, so gut singen kann.

Verena Heidenreich:
18:05:34:04 - 18:05:41:10
Aber eben, wenn man sich dann mal getraut hat, zu dem eigenen Singen und zu den Stimmbildnerinnen zu gehen, merkt man, wie unglaublich gut das tut.

Verena Heidenreich:
18:05:41:22 - 18:05:49:10
Genau, sich selber zu hören, die eigene Stimme auch zu entdecken, das fand ich immer das Wichtige.

Verena Heidenreich:
18:05:49:10 - 18:06:11:13
Und gerade, und ich glaube eigene Stimme zu entdecken, und genau gerade in den größten Krisenzeiten sozusagen, oder wo es eben um die Stimmungen, die eigene Stimmung nicht so gut war zu merken, wie gut das dann tut, die Stimme zu entfalten, mit der Stimme zu arbeiten, um die Stimmung zu verändern.

Verena Heidenreich:
18:06:14:14 - 18:06:41:21
Und dieser Effekt ist in der Selbst - an mir selber zu merken, wie das einfach einen psychisch stabilisieren kann, sich da zu hören mit der Unterstützung, führt genau zu dem Effekt dann auch noch mehr reinzugehen, sich noch mehr zu trauen und parallel zu merken, was passiert in so Umbruchsphasen auch, wenn man sich da selber kennenlernt und die eigene Stimme nochmal ganz anders kennenlernt.

Uli Aumüller:
18:07:07:20 - 18:07:10:06
Ich würde an der Stelle jetzt noch mal neu ansetzen wollen, weil das so sehr mäandriert und etwas durcheinander geht. Sind alles wunderbare Sachen, die ihr erzählt. Ich würde jetzt einfach bitten euch nacheinander vorzustellen, und dann würde ich dich bitten, zu sagen: Ich bin Stimmbildnerin beim Bachchor, ich mache dort das und das. Und dann steigst du ein. Und dann steigst du ein: Ich bin vor drei Jahren in den Bachchor gegangen, und habe dann,

Uli Aumüller:
18:07:18:18 - 18:07:25:19
weil mir Singen so Spaß macht, so in diese Richtung, und dann erzählst du deine Geschichte, wie du zu ihr kamst.

Uli Aumüller:
18:07:25:22 - 18:07:28:20
Und dann gehen wir in den free flow.

Verena Heidenreich:
18:07:29:02 - 18:07:30:22
Okay, das macht Sinn.

Uli Aumüller:
18:07:32:15 - 18:07:36:19
Also du stellst dich dann auf, wenn sie beschrieben hat, was sie macht.

Verena Heidenreich:
18:07:46:19 - 18:07:49:11
Und dann stellst du aber willst du ein bisschen mehr Fragen stellen?

Uli Aumüller:
18:07:49:22 - 18:07:51:03
Wenn nötig.

Uli Aumüller:
18:07:51:12 - 18:07:51:16
Okay.

Uli Aumüller:
18:07:51:24 - 18:07:56:15
Ja. Ich glaube, letzten Endes ...

Verena Heidenreich:
18:07:57:22 - 18:07:58:07
Gut.

Calsey Zahlten:
18:08:00:07 - 18:08:02:04
Hi, mein Name ist Kelsey Zahlten.

Gut, dass das overt man ja dann, oder?

Calsey Zahlten:
18:08:02:10 - 18:08:21:03
Ich bin Sängerin und Gesangspädagogin und arbeite eben unter anderem auch als Stimmbildnerin beim Bachchor, wo ich in einer Einzelstimmbildung, also mit den einzelnen Sängern jeweils für eine halbe Stunde an ihren Stimmen arbeiten darf, sie entfalten darf, ihr ganzes Potenzial erhören darf.

vgl. Bauschinde

Uli Aumüller:
18:08:22:13 - 18:08:23:23
Was machst du da genau mit denen?

Calsey Zahlten:
18:08:26:02 - 18:08:51:06
Tatsächlich meistens, meistens vor allem, also - Die meisten bringen immer gerne Noten mit, die bleiben meistens an der Seite liegen, weil man doch merkt, dass wir machen einfach verschiedene Gesangsübungen in verschiedenen, wir bearbeiten verschiedene Parameter sozusagen, Themen wie Luftfluss und so weiter, um quasi zu schauen, wie frei kann ich meine Stimme entwickeln.

Calsey Zahlten:
18:08:51:09 - 18:09:05:02
Gibt es irgendwelche Themen, manche Sopranisten kommen gerne und sagen, ich habe ein Problem in der Höhe oder Tenöre, ich habe keine Tiefe oder, ich bin für mich schnell abgesungen nach dem Singen.

Calsey Zahlten:
18:09:05:10 - 18:09:09:24
Es gibt einfach bestimmte Themen, die sich doch immer wieder hörbar machen.

Calsey Zahlten:
18:09:10:18 - 18:09:17:02
Und in dieser halben Stunde, die wir da haben, gehen wir da mit verschiedenen Stimmübungen ran und bearbeiten die.

Verena Heidenreich:
18:09:22:00 - 18:09:28:12
Ich bin Verena Heimreich, ich bin Sängerin im Bachchor seit circa drei Jahren hier in Freiburg.

Uli Aumüller
Und du bist in einen dieser Kurse gegangen.

Verena Heidenreich:
18:09:39:00 - 18:09:49:24
Genau, im Rahmen der Stimmbildung, die im Freiburger Bachchor angeboten wird, habe ich dann auch regelmäßig meine halbe Stunde Stimmbildung bei Calsey besucht.

Uli Aumüller:

Warum hast du das gemacht?

Verena Heidenreich:
18:09:55:01 - 18:09:56:08
Warum habe ich das gemacht?

Verena Heidenreich:
18:09:57:13 - 18:10:03:08
Es gehört erst mal dazu sozusagen, wenn wir da im Chor sind, aber dann auch das Ausprobieren wollen.

Verena Heidenreich:
18:10:04:11 - 18:10:10:23
Was macht das mit meiner Stimme und auch den Wunsch, die eigene Stimme zu schulen, zu entdecken?

Uli Aumüller:
Was hast du entdeckt?

Verena Heidenreich:
18:10:16:24 - 18:10:50:03
Was habe ich entdeckt, dass neben dem, was mir im Singen, im Chor so gut tut, da die eigene Stimme zu hören, in der großen Gruppe zu sein, als Teil der großen Gruppe sozusagen auch im Größeren aufzugeben, dann eben mal auch die eigene Stimme wirklich richtig zu hören und zu schauen, wo liegen da eventuell Knoten sozusagen auf den seelischen Stimmbändern auch, auf den tatsächlichen.

Verena Heidenreich:
18:10:51:15 - 18:10:58:02
Was habe ich weiterhin entdeckt, wie gut es tut, wie gut neben dem Chor Singen auch die Stimmbildung tut, tatsächlich.

Verena Heidenreich:
18:10:59:11 - 18:11:30:12
In Zeiten, genau, wo ich selber gemerkt habe, da waren es Umbruchszeiten, Krisenzeiten, wo die eigene Stimmung nicht so leicht war und wo schon das ChorSingen geholfen hat, das Repertoire sicherlich auch, Bach auch seinen Beitrag dazu geleistet hat und die Chorleitung zu merken nochmal, wie viel leichter man sich tatsächlich oder ich mich gefühlt habe, jeweils nach der Stimmbildung, tatsächlich.

Verena Heidenreich:
18:11:30:20 - 18:11:33:06

Also vieles, was ich vieles loslassen konnte.

Uli Aumüller:
Bemerkst du das öfter, dass Sänger Sängerinnen zu dir kommen, und so ein ganzes Packet mitbringen, das in die Stimme hinein verwurschtelt ist, sage ich jetzt mal.

Calsey Zahlten:
18:11:49:24 - 18:11:51:23
Total, also ähm: immer.

Calsey Zahlten:
18:11:53:01 - 18:11:54:11
Also es ist wirklich...

Uli Aumüller:
Kannst du es mal erzählen?

Das kann sie ja dann erzählen – nach Intro + Stimmbildungsausschnitt...

Calsey Zahlten:
18:11:57:13 - 18:12:07:21
Es kommen Leute zu mir, die aus ganz unterschiedlichen Bereichen kommen und alle haben aber so ihr Päckchen.

Calsey Zahlten:
18:12:08:07 - 18:12:15:23
Irgendwie, sei es irgendwas auf der Arbeit oder sei es eine Trennung oder einfach gerade eine Überlastung.

Calsey Zahlten:
18:12:15:23 - 18:12:21:19
Die wenigsten kommen mit mir, geht es ganz fantastisch und mich belastet gar nichts.

Calsey Zahlten:
18:12:22:19 - 18:12:28:06
Einige kommen natürlich mit: Mir wurde als Kind gesagt, ich kann nicht singen.

Calsey Zahlten:
18:12:29:18 - 18:12:33:04
Also jeder bringt so sein Päckchen mit.

Calsey Zahlten:
18:12:36:05 - 18:12:51:21

Ansatz von Coach Sing

Im Studium hat man verschiedene Fortbildungen und Seminare und auch jetzt habe ich noch Fortbildungen und da ist schon auch ein großes Thema immer wieder, wo ist die Grenze zwischen Therapie und Gesangsunterricht.

Calsey Zahlten:
18:12:52:18 - 18:12:58:24
Weil wir sind keine Therapeuten, aber es wird gerne bei uns viel Balast abgelassen.

Calsey Zahlten:
18:12:59:02 - 18:13:05:07
Der auch wichtig ist da abzulassen, und trotzdem ist das eine wichtige Grenze zu sagen, wir sind keine Therapeuten.

Calsey Zahlten:
18:13:06:00 - 18:13:14:17
Deswegen finde ich es so spannend, dass wir das jetzt hier machen, dass quasi jemand anderes diesen Teil auffangen kann, zu dem ich gar nicht ausgebildet bin.

Calsey Zahlten:
18:13:16:00 - 18:13:21:01
Aber es ist definitiv so, dass Stimme sind halt wir.

Calsey Zahlten:
18:13:22:00 - 18:13:32:04
Wir drücken uns mit unserer Stimme aus und wir, auch wie wir mit unserer eigenen Stimme umgehen, sagt auch viel über uns aus, wie wir mit uns als Person umgehen.

Calsey Zahlten:
18:13:32:22 - 18:13:45:06
Wenn wir unseren eigenen Klang überhaupt gar nicht gerne hören, hat das oft ganz andere Themen, die weit tiefer liegen, die wahrscheinlich du anders behandelt könntest, als ich das jetzt kann.

Calsey Zahlten:
18:13:45:21 - 18:13:58:15
Aber in so einer Gesangsstunde überhaupt festzustellen, hey, aber die und die Sachen laufen schon super und es ist gerade wie es ist, und so ist es auch gut.

Calsey Zahlten:
18:13:58:15 - 18:14:14:00

Also dieses auch ein bisschen Wertfreie, dass nicht alles, auch in unserer Gesellschaft sind wir so wahnsinnig perfektionistisch veranlagt, in der klassischen Musik ja dann nochmal mehr als vielleicht im Pop-Bereich.

Calsey Zahlten:
18:14:15:05 - 18:14:25:15
Aber dieser (Anspruch): Ich kann erst singen oder mich vor einer Gruppe alleine stellen und wirklich was performen, wenn es perfekt läuft.

Calsey Zahlten:
18:14:25:15 - 18:14:38:05
Das sind so Gedankengänge, die sowohl im Laien-Bereich wie auch irgendwie im Hochleistungsbereich sehr, eigentlich zu 99 Prozent der Zeit da sind.

Calsey Zahlten:
18:14:38:14 - 18:14:48:00
Und das sehe ich ganz arg als meine Aufgabe irgendwie mitzuteilen: Es ist gut, wie es ist und natürlich, man kann immer besser werden.

Calsey Zahlten:
18:14:50:16 - 18:14:56:24
Aber diese Akzeptanz und dieses auch Finden, was gefällt mir jetzt daran?

Calsey Zahlten:
18:14:57:22 - 18:15:00:21
Welchen Teil meiner Stimme mag ich eigentlich schon total gerne?

Calsey Zahlten:
18:15:01:21 - 18:15:07:18
Und dann auch zu überlegen, okay, den Teil mag ich noch nicht so gerne, okay, daran arbeiten wir, dass du ihn irgendwann gerne magst.

Calsey Zahlten:
18:15:08:24 - 18:15:22:01
Und da ist so viel, was eben die emotionale Seite einfach betrifft, wie viel auch kann ich loslassen, weil Stimme halt doch irgendwie in einem Fluss passieren muss und kein Zerdenken.

Calsey Zahlten:
18:15:22:09 - 18:15:38:01
Und da ist es halt so eine wahnsinnig tolle Kombination mit der Psychotherapie zusammen, weil ja, weil ich es schön finde, dass ich eben dann vieles nicht alleine quasi auffangen muss und auch nicht kann.

Uli Aumüller:
18:15:39:04 - 18:15:42:07
Kannst du dich erinnern, mit welchen Päckchen ...

Peinlich, dass ich immer wieder Elke sage?

Verena Heidenreich:
18:15:45:11 - 18:15:46:15
Elke nicht.

Calsey Zahlten:
18:15:47:08 - 18:15:48:13
Verena kam mit.

Verena Heidenreich:
18:15:48:18 - 18:15:54:13
Das ist vielleicht auch so genau.

Calsey Zahlten:
18:15:55:14 - 18:16:04:04
Ja, aber es war schon eine große emotionale Belastung.

Calsey Zahlten:
18:16:04:15 - 18:16:17:03
Stimmlich aber einfach irgendwie so ein großes Fragezeichen, hatte ich so ein bisschen das Gefühl, dass einfach so ein bisschen unklar war, wo bin ich? - auch so ein bisschen weiß ich nicht, wenn es zu persönlich ist.

Verena Heidenreich:
18:16:17:03 - 18:16:18:19
Nein, das Ganze ist für mich sehr spannend.

Calsey Zahlten:
18:16:19:22 - 18:16:51:14
So ein bisschen auch, wer bin ich so als Einzelperson, als Einzelstimme von der Erfahrung davor, dieses Große, was du gerade beschrieben hast, zu: Jetzt bin ich alleine und wie klinge ich und wie auch noch, hat natürlich auch immer viel mit Mut zu tun in so einer Eins-to-Eins-Situation, vor allem in so eine erste Stunde, wo man jemanden nicht kennt, zu sagen, okay, ich mache jetzt einfach und vertraue darauf, dass du auch gut damit umgehst.

Calsey Zahlten:
18:16:51:23 - 18:17:15:01

Es ist auch immer ein großer Vertrauensbeweis mir gegenüber, dass jemand sagt, okay, ich mache jetzt einfach was du sagst und ich hoffe darum, dass du jetzt respektvoll damit umgehst, dem, was ich dir jetzt gebe, weil jedes Mal, wenn man den Mund aufmacht und singt, ist es ein Stück Persönlichkeit, was da gegeben wird und man ist sehr verletzlich.

Verena Heidenreich:
18:17:15:12 - 18:17:20:24
Und das ist aber glaube ich ganz wichtig, dass du das so schätzt, dass du das nicht selbstverständlich nimmst.

Verena Heidenreich:
18:17:21:07 - 18:17:38:23
Also das ist auch, dass es selbstverständliche Sänger sind, die vielleicht schon seit Jahren singen oder im welchen Bereich auch immer, und das spürt man genau, dass diese Wertschätzung, dass sich jemand da so offen und verletzlich eben zeigt, weil die Gesangsstimme nun mal sehr viel intimer ist als die Sprechstimme.

Verena Heidenreich:
18:17:39:11 - 18:17:57:14
Und ich glaube, was du auch gerade gesagt hast, nicht nur das Wertfreie, aber das Wertschätzende, also die positive, das positive an deiner Art, dass erstmal alles sein darf und nicht bewertet wird, sondern alles, was man sich traut, dass da erstmal ein positive Resonanz ist.

Verena Heidenreich:
18:17:58:08 - 18:18:14:17
Und so verstärkt sich das, dass man sich dann immer mehr traut, was man sich alleine eben nicht trauen würde, aber in der Beziehung sozusagen zur Stimmbildnerin, in dem Gehalten-Sein oder und auch in der Form und Struktur dann immer mehr selber entdecken kann.

Verena Heidenreich:
18:18:15:18 - 18:18:16:00
Genau.

Verena Heidenreich:
18:18:16:14 - 18:18:35:20
Und ich glaube, dass es zum einen ist die Entlastung sicherlich was, und was du gerade meinst, das ist dieses große Fragezeichen, finde ich ganz schön, wie du das formuliert hast, und das passt vielleicht eben auch gerade zu so Übergängen und Umbrüchen und wo ist man, wo steht man, wohin entwickelt man sich gerade als Persönlichkeit, als Identität?

Verena Heidenreich:
18:18:37:03 - 18:18:48:12
Und da haben wir natürlich, du hast gerade schon gesagt, dass die Person, das Wort Personare oder Person kommt von Personare, durchs Klingen werden wir zu Personen.

Verena Heidenreich:
18:18:49:07 - 18:19:00:11
Und eben nicht nur durch das gesprochene Wort, das stimmliche Klingen, sondern das wirklich das Gesungene, die Stimme, wenn sie klingen darf und zum Klingen gebracht wird.

Uli Aumüller:
Wer ist denn auf die Idee gekommen, dass ihr euch zusammentut? Dass ihr eure Kompetenzen miteinander matcht?

Verena Heidenreich:
18:19:08:22 - 18:19:26:13
Das war die Erfahrung tatsächlich, genau dadrin, zu merken, wie gut mir das tut, zum einen und wie ich da dieses Fragezeichen langsam kleiner wird, sozusagen, wie das irgendwie immer mehr Form annimmt, dieses Fragezeichen zu merken, wer bin ich, wer bin ich stimmlich.

Verena Heidenreich:
18:19:29:15 - 18:19:34:21
Und dann aber auch dein Wunsch, Calsey, als du gesagt hat, ich hätte auch so Lust, da noch mehr zu machen.

Verena Heidenreich:
18:19:35:07 - 18:19:35:14
Oder?

Verena Heidenreich:
18:19:36:04 - 18:19:36:15
Ja, genau.

Calsey Zahlten:
18:19:36:15 - 18:19:59:21
Ja, ich hatte zu dem Zeitpunkt so ein bisschen überlegt, wie ich mich weiter fortbilden kann und hatte dann eben gefragt und sie hatte mir auch was empfohlen, was einfach so ein bisschen Ganzkörperlicher auch ist, was eben, wo

ich quasi nicht als ausgebildete Therapeutin vielleicht trotzdem irgendwie körperlich irgendwas mehr auffangen kann.

Calsey Zahlten:
18:20:00:13 - 18:20:11:04
Ich war immer der Meinung, dass ich so von der Intuition her viel schon auffangen kann, aber ich wollte einfach so ein bisschen mehr Werkzeug quasi an die Hand bekommen.

Verena Heidenreich:
18:20:13:05 - 18:20:25:19
Ja, und dann tatsächlich war ich kurz nach einem meiner positiven Stimmbildungserfahrungen bei meiner anderen wichtigen Ressource, nicht die Musik, aber in den Bergen auf Ski-Tour unterwegs und da kommen mir immer die allerbesten Ideen.

Verena Heidenreich:
18:20:26:07 - 18:20:41:06
Und da weiß ich auch noch ziemlich den Moment, als ich da vor mich hin stapfte und durch den Schnee lief und ich dachte, Mensch, Calsey und ich, wir verstehen uns auch gut, da lass uns doch was zusammen machen, und so kam ich auf die Idee tatsächlich uns da zu kombinieren.

Verena Heidenreich:
18:20:41:16 - 18:20:56:06
Ich bin von Hause aus Musiktherapeutin und hab dann später erst die Psychotherapieausbildung gemacht, und hab aber damals in der Musiktherapie war ich eben selber auch stimmlich tatsächlich auch noch nicht so sicher.

Verena Heidenreich:
18:20:56:10 - 18:21:10:07
Auch da gibt es die Erfahrung, dass man bewertet wurde fürs Studium der Musiktherapie, und ich mir nicht so gut vom Blatt singen konnte und deswegen die Studium-Aufnahme in Wien nicht geschafft habe, und das bleibt auch hängen.

Verena Heidenreich:
18:21:12:16 - 18:21:17:13
Genau und jetzt aber in dieser Kombination dachte, da können wir uns doch einfach zusammen tun.

Verena Heidenreich:
18:21:18:02 - 18:21:25:19

Tatsächlich, deine Stärke, Menschen da ins Klingen, ins Singen zu bringen und meine Stärke da, genau.

Verena Heidenreich:
18:21:26:06 - 18:21:31:16
Da die Menschen in diesen Übergängen tatsächlich auch mit zu begleiten von psychotherapeutischer Seite aus.

Verena Heidenreich:
18:21:32:21 - 18:21:44:20
Das war die Idee und dann habe ich dir das vorgeschlagen und du warst sofort, das kam so zeitgleich mit die Idee und dass du dann auf der Fortbildung warst und da war die Idee des CoachSing geboren.

Uli Aumüller:
Könnt ihr beschreiben, was ihr da nun eigentlich genau vorhabt?

Calsey Zahlten:
18:21:52:07 - 18:22:06:03
Wir haben vor, dass ein ganzes Wochenende lang sich Menschen, die entscheiden, sie wollen CoachSing quasi wahrnehmen, sich mit sich und ihrer Stimme beschäftigen wollen dürfen.

Calsey Zahlten:
18:22:07:14 - 18:22:12:11
Und das singenderweise und gecoachter Weise quasi.

Verena Heidenreich:
18:22:13:10 - 18:22:20:13
Genau, also das wird tatsächlich parallel an den Themen arbeiten, die die Teilnehmenden gerade so beschäftigt, so mit sich bringen.

Verena Heidenreich:
18:22:20:17 - 18:22:46:08
Ob das nur die eigene Unsicherheit ist, wie werde ich sicherer im Umgang mit meiner Stimme, wie genau kann ich besser in Stimmungstiefs irgendwie mit mir umgehen oder aber auch so Sachen wie kann ich meine Stimme, ich fühle mich in bestimmten Kontexten unsicher mit der Stimme oder ich merke meine Stimme verändert sich je nach Kontext und ich möchte da mir selber treuer sein.

Verena Heidenreich:
18:22:46:13 - 18:22:47:20
Ich möchte mehr wissen, wer ich da bin.

ich möchte mehr wissen wer ich bin ☺

Verena Heidenreich:
18:22:48:09 - 18:22:52:03
Das sind so die Fragen oder aber auch von der stimmlichen Seite aus.

Calsey Zahlten:
18:22:52:18 - 18:23:03:18
Die Fragen an die Stimmbildnerin
Ja dann Themen wie, wie kann ich auch so Auftrittssituationen, ich möchte eigentlich gerne mal irgendwie alleine vor Menschen singen, nicht nur im Chor, aber ich trau mich überhaupt nicht.

Calsey Zahlten:
18:23:04:16 - 18:23:05:17
Wie werde ich sicherer?

Calsey Zahlten:
18:23:06:21 - 18:23:14:21
Natürlich Themen wie, ich möchte gerne meine Höhe irgendwie bearbeiten oder meine Tiefe oder dass der Klang insgesamt voller und wärmer wird.

Calsey Zahlten:
18:23:15:22 - 18:23:22:23
Also so ganz technische quasi, Aspekte, aber auch einfach so, ich möchte mich wohl fühlen mit meiner eigenen Stimme.

Calsey Zahlten:
18:23:23:22 - 18:23:27:01
Dann auch oft tatsächlich in Bezug auf Sprechstimme.

Calsey Zahlten:
18:23:27:15 - 18:23:32:09
Wenn ich vor anderen Menschen sprechen muss, werde ich auf einmal total, Hhhhh da bleibt mir die Stimme weg.

Calsey Zahlten:
18:23:33:20 - 18:23:35:14
Das sind so Themen.

Verena Heidenreich:
18:23:36:06 - 18:23:47:17
Genau, also entweder ist es eher ein psychisches Thema und die Stimmbildung hilft bei dem, oder es ist ein stimmliches Thema und das psychotherapeutische Coaching hilft.

Verena Heidenreich:
18:23:48:03 - 18:23:50:17
Das ist je nach Teilnehmenden unterschiedlich.

Verena Heidenreich:
18:23:50:21 - 18:23:58:04
Die Gruppe in der Gruppe wird auch noch ausgetauscht werden, was hier damit sich bringt und wir werden gemeinsam singen mit der kleinen Gruppe.

Verena Heidenreich:
18:23:59:21 - 18:24:01:11
Genau, das sind so.

Calsey Zahlten:
18:24:01:20 - 18:24:10:12
Ja, aber einfach diese, diese Wechselwirkung von beidem aufeinander ist einfach das, was man - das eine tut dem anderen gut und das andere tut.

Calsey Zahlten:
18:24:10:14 - 18:24:11:10
Ja, so.

Verena Heidenreich:
18:24:11:24 - 18:24:18:24
Das wo wir eben glauben, dass der Effekt durch beides einfach sehr viel, sehr intensiv gesteigert hat und vertieft auch werden kann.

Verena Heidenreich:
18:24:19:06 - 18:24:37:14
Also da wo ich als Psychotherapeutin durch das gesprochene Wort gar nie hinkomme, kann die Auseinandersetzung mit sich, mit der gesanglichen Stimme einfach Tiefen erreichen oder auch Emotionen wachrufen, die ich dann danach wieder auffangen kann und bearbeiten kann.

Verena Heidenreich:
18:24:38:13 - 18:24:50:24
Und umgekehrt ist das, was wachgerufen werden kann, die Unsicherheiten, was eventuell emotional wachgerufen wird durch die Stimmbildung, kann dann durch mir im psychotherapeutischen Coaching aufgefangen werden.

Verena Heidenreich:
18:24:51:09 - 18:24:52:17

Das ist die Idee von CoachSing.

Calsey Zahlten:
18:25:08:08 - 18:25:08:21
Ja.

Uli Aumüller:
Worüber wir jetzt nicht gesprochen haben, waren die praktischen Beispiele, von denen ihr bitte jetzt erzählt. Was macht Stimmbildung, welche Übungen gibt es, so dass wir die hier dann sozusagen vorspielen können.

Calsey Zahlten:
18:25:13:08 - 18:25:13:21
Lachen

Calsey Zahlten:
18:25:22:08 - 18:25:32:08
Also nur Stimmbildungen hat oder Gesangsunterricht hat, so viele Schulen andersherum gesagt mehr Schulen als es Gesangslehrer gibt.

Calsey Zahlten:
18:25:33:08 - 18:25:58:04
Deswegen gibt es auch eine Million Trillion Übungen, die auf dieser Welt quasi existieren, vor allem im hohen Laienbereich, also jetzt auch in nicht hohen Laienbereich, sondern einfach Hobby-Sänger-Sänger, sind bestimmte Themen wie Luftfluss.

Calsey Zahlten:
18:25:58:09 - 18:26:04:09
Wie - wir brauchen, damit die Stimme ordentlich schwingen kann, brauchen wir einen stetigen Luftfluss.

Calsey Zahlten:
18:26:05:01 - 18:27:01:00
Das ist was, was ich eigentlich fast mit allen bearbeite, weil, wenn das nicht fließt, dann wird der Klang quasi wie so stockend oder schwingt nicht richtig oder die Stimme hat so ein bisschen einen Hauch drauf, und das ist eine Übung, die eigentlich für alle extrem wichtig ist. Was eben auch Loslassen und Vertrauen eben braucht. Genauso wie auch vor allem bei den Frauen einfach die tiefere Lage zu erkunden, sage ich jetzt mal, dass auch in der Tiefe viel Klang sein darf, dass es nicht, das finde ich als Frau immer so, dass sie nicht immer als wahnsinnig hoch und leicht und piepsig, sondern dass da auch viel Klang einfach klingen darf.

Tiefen für die Frauen, nicht so hoch & piepsig

Calsey Zahlten:
18:27:02:07 - 18:27:07:21
Das sind so zwei Sachen, die immer eklatant wichtig sind, vor allem bei den Frauenstimmen.

Calsey Zahlten:
18:27:10:06 - 18:27:13:12
Andere Übungen sind oft intuitiv.

Calsey Zahlten:
18:27:13:21 - 18:27:29:09
Also ich mache mir nicht, bevor ich eine Stunde mache, einen Plan, ich will jetzt die und die und die Übung machen, sondern ich höre mir den Zustand an, wie die Stimme gerade ist und entscheide dann ganz spontan quasi aus meinem Werkzeugkasten.

Calsey Zahlten:
18:27:30:14 - 18:27:34:05
Das ist jetzt die Übung, wo ich glaube, das könnte der Stimme helfen.

Verena Heidenreich:
18:27:38:18 - 18:27:50:20
Catsey, du könntest ja vielleicht noch kurz erzählen, was dann eben bei unserem letzten Netzwerk Gesangsausbildung vor Weihnachten, wie du das Fragezeichen auch aufgelöst hast bei mir?

Calsey Zahlten:
18:27:51:04 - 18:28:28:16
Ja, wir haben oft - sieht man bei vor allem - Phänomen tatsächlich viel bei Frauenstimmen, dass viele Frauen, die im Alt singen, oft gar kein Alt sind, sondern dass die Höhe einfach immer eine Sorge war oder die Gedanken von: Ich kann nicht in der Höhe und ich mag auch nicht, oder der Klang gefällt mir da nicht, und deswegen, ich bin auf jeden Fall ein Alt. Manchmal ist es so, oft aber auch nicht.

Kiefer & Luftfluss macht aus der Sopran

Calsey Zahlten:
18:28:29:11 - 18:28:53:01
Und das war hier definitiv der Fall, dass wir, wenn man bestimmte Sachen wie zum Beispiel den Luftfluss in Bewegung bringt und den Kiefer lösen kann, wo auch viel Spannung gehalten wird ja auch noch emotional, dass dann Themen wie Höhe einfach mit dazugehören, und dann plötzlich laufen, und man dann plötzlich vielleicht doch ein Sopran wird.

Verena Heidenreich:
18:28:53:21 - 18:29:27:06
Genau oder im Parallel mit den Umbrüchen oder Übergängen, in denen man eben persönlich gerade steckt, das ist glaube ich diese Kombination, wenn man durch Stimmbildung solche Lebensentwicklungsphasen begleitet, dass man dann vielmehr noch zu dem Menschen, zu der Stimme wird, die man eben vielleicht eigentlich war, nur jahrelang sich selber nicht so gesehen hat, oder sich selber nicht so gehört hat und ich glaube da geht es im Wesentlichen drum, sich selbst zu hören, und um dann von anderen auch richtig gehört zu werden.

Uli Aumüller:
18:29:31:23 - 18:29:32:20
Das war ein schönes Schlusswort für diesen Teil.

Singen, um sich selbst zu hören
und um sich selbst zu werden!

Verena singt mit Calsey

Project: 2025 Freiburg
Clip Name: P0041419

Verena Heidenreich:
18:49:43:01 - 18:49:47:21
Und nichts, was ich nicht so gut kann, in so einem Promo-Video hier.

Verena Heidenreich:
18:49:48:12 - 18:49:50:18
Darauf basiert jetzt unser Coach-Sing.

Calsey Zahlten:
18:49:51:01 - 18:49:53:16
Ich gebe mein Bestes.

Verena Heidenreich:
18:49:54:05 - 18:50:01:18
So wie Frank gestern gesagt hat, erst bitte das schlecht machen, und dann: Wir wollen einen Prozess sehen.

Calsey Zahlten:
18:50:02:21 - 18:50:03:02
Wir fangen.

Calsey Zahlten:
18:50:05:01 - 18:50:06:09
Ach so, ja, macht Sinn.

Calsey Zahlten:
18:50:12:09 - 18:50:15:04
Ich finde es übrigens schön, dass ihr in eurer Dusche das Katzenklo habt.

Verena Heidenreich:
18:50:18:12 - 18:50:20:12
Wir duschen da gelegentlich nicht.

Calsey Zahlten:
18:50:21:00 - 18:50:22:02
Da habe ich mir fast gedacht.

Verena Heidenreich:

18:50:22:22 - 18:50:24:20
Es gibt oben noch drei Badezimmer.

Uli Aumüller:
Jetzt ist das Kabel wieder ...

Verena Heidenreich:
18:50:31:06 - 18:50:32:19
Habe ich mich zu viel bewegt?

Uli Aumüller:
18:50:33:04 - 18:50:35:06
Nein, ich meine, das ist...

Uli Aumüller:
18:50:35:23 - 18:50:37:19
... eine ästhetische Entscheidung.

Uli Aumüller:
18:50:38:01 - 18:50:38:20
Darf ich?

Verena Heidenreich:
18:50:39:04 - 18:50:39:24
Du darfst.

Verena Heidenreich:
18:50:47:11 - 18:50:50:20
Das existiert quasi nicht.

Verena Heidenreich:
18:50:59:23 - 18:51:01:08
Soll man jetzt auch gar nicht.

Verena Heidenreich:
18:51:02:24 - 18:51:05:19
Muss ich eigentlich, brauch ich eigentlich ein Mikro jetzt?

Verena Heidenreich:
18:51:06:14 - 18:51:07:04
Beim Singen?

Verena Heidenreich:

Coach Sing

18:51:19:10 - 18:51:23:11
Ich habe seit Anfang März nicht gesungen mit dieser Stimme.

Calsey Zahlten:
18:51:24:04 - 18:51:24:14
Ist das schön?

Calsey Zahlten:
18:51:25:00 - 18:51:25:13
Da passiert nichts.

Calsey Zahlten:
18:51:27:13 - 18:51:29:17
Wenn du dich unruhig fühlst, gibt es immer...

Verena Heidenreich:
18:51:31:16 - 18:51:32:14
Ich würde einfach nichts mehr.

Calsey Zahlten:
18:51:32:14 - 18:51:33:02
Ich würde einfach ...

Calsey Zahlten:
18:51:33:06 - 18:51:34:09
... anfangen zu unterrichten, oder?

Uli Aumüller:
18:51:34:14 - 18:51:35:16
Ja. Okay.

Calsey Zahlten:
18:51:36:03 - 18:51:37:23
Also, wir wollen Lippen flattern.



Verena Heidenreich:
18:51:45:06 - 18:51:46:11
Blll Brrrr (Tonleitern mit Lippenflattern)

Calsey Zahlten:
18:52:12:08 - 18:52:14:09
Supi, und wenn wir dann einatmen. Wollen wir immer schauen, dass wir wirklich tief lösen.

Calsey Zahlten:
18:52:15:03 - 18:52:17:24
Der Bauch darf sich lösen, Beckenboden, alles darf nach unten fallen. Brrrr

Verena Heidenreich:
18:52:27:01 - 18:52:28:02
Brrr

Calsey Zahlten:
18:52:39:21 - 18:52:43:12
Supi … wir machen genau das Gleiche nochmal und wollen es einfach noch mehr fließen lassen, dass wir nicht hören: Dadadada

Calsey Zahlten:
18:52:46:18 - 18:52:50:00
(singt) Sondern wirklich der Fokus ist, liegt nur auf der Luft.

Calsey Zahlten:
18:52:53:04 - 18:52:56:21
(singt) Du kannst noch mehr Kori (?) ein bisschen schnuppern.

Calsey Zahlten:
18:53:00:04 - 18:53:05:18
(singt singt) Wir wechseln zu, wir blasen die Backen auf.

Verena Heidenreich:
18:53:06:19 - 18:53:10:24
(singt singt)

Calsey Zahlten:
18:53:16:11 - 18:53:21:01
Super, wir wollen wirklich schauen, dass wir mehr Luft hören als Ton. Also einmal nur Backen aufblasen ohne irgendwas zu machen.

Calsey Zahlten:
18:53:22:00 - 18:53:22:22
Geht noch mehr?

Calsey Zahlten:
18:53:23:22 - 18:53:25:17
Ohne Luft rauslassen, nur aufblasen.

Verena singt

Calsey Zahlten:
18:53:42:14 - 18:53:43:07
Das war's.

Verena Heidenreich:
18:53:47:04 - 18:53:49:14
Brrrr

Calsey Zahlten:
18:53:53:07 - 18:53:54:24
Wir lassen einfach den Ton weg und machen .... Du kannst aufgeblasen bleiben?

Calsey Zahlten:
18:53:57:19 - 18:53:58:21
Du hast es super.

Verena Heidenreich:
18:53:59:01 - 18:54:03:15
Das ist für andere Sachen.

Calsey Zahlten:
18:54:05:07 - 18:54:05:22
Aufblasen.

Calsey Zahlten:
18:54:10:02 - 18:54:12:16
Super, dann können wir so gut wie es geht, aufgeblasen lassen.

Calsey Zahlten:
18:54:14:23 - 18:54:15:16
Das da.

Calsey Zahlten:
18:54:16:00 - 18:54:16:11
Super, nochmal.

Calsey Zahlten:
18:54:20:20 - 18:54:22:23
Super, und dann lassen wir es so aufgeblasen und machen: Bwwwww.

Calsey Zahlten:

18:54:33:22 - 18:54:34:06
Jaja, prima … Supi!

Calsey Zahlten:
18:55:06:11 - 18:55:07:11
Wir wandern dann nach unten und machen ooooouuuu und der Kiefer ist ganz entspannt.
Wir machen Uuuuu nach innen, um viel Platz zu schaffen.

Calsey Zahlten:
18:55:09:13 - 18:55:11:20
Super, können wir super aufrecht dabei sein.

Calsey Zahlten:
18:55:13:10 - 18:55:14:17
Super, und wir singen einmal leer.

Verena:
Naaaaaaa

Calsey Zahlten:
18:55:33:03 - 18:55:35:18
Da hat sich viel getan seitdem wir uns das letzte Mal gesehen haben.

Calsey Zahlten:
18:55:36:17 - 18:55:37:18
Wir bleiben nochmal auf. Wwwwwww

Calsey Zahlten:
18:55:44:04 - 18:55:44:21
Wir haben eine Waagschale ...

Calsey Zahlten:
18:55:45:00 - 18:55:46:14
Wir wollen mehr Luft als Ton hören. Wwwwwwhhhh

Calsey Zahlten:
18:55:48:13 - 18:55:49:01
Anstatt...

Calsey Zahlten:
18:56:11:19 - 18:56:15:19

Supi. Geht? Schwindelig? Wenn wir die Hand vorn Mund machen, kommt super viel Luft die ganze Zeit.

Calsey Zahlten:
18:56:23:22 - 18:56:24:08
Darf ich einmal deine Hand.

Calsey Zahlten:
18:56:24:17 - 18:56:25:21
Tut mir leid, wir bewegen uns doch.

Calsey Zahlten:
18:56:26:13 - 18:56:26:20
Ist okay.

Calsey Zahlten:
18:56:29:23 - 18:56:32:17
Ist die ganze Zeit bleibt's gleich, egal ob hoch oder runter.

Verena singt

Calsey Zahlten:
18:56:40:15 - 18:56:41:12
Ich höre ein bisschen Wwwwwhhhh

Verena Heidenreich:
18:56:43:11 - 18:56:44:17
Ich habe mich auf so den Atmen konzentriert ...

Verena Heidenreich:
18:56:44:20 - 18:56:45:10
Kannst du ihn trinken?

Calsey Zahlten:
18:56:46:12 - 18:56:47:09
Das geht einfach, …

Calsey Zahlten:
18:56:47:18 - 18:56:50:14
Die Töne sind irgendwie da, aber die Luft macht die ganze Zeit.

Verena singt

Calsey Zahlten:
18:57:22:16 - 18:57:24:18
Super - einmal nach unten. Selbst wenn wir tief singen hier, wir sind immer groß.

Calsey Zahlten:
18:57:25:04 - 18:57:27:10
Wir haben nie, man ist nie kleiner.

Calsey Zahlten:
18:57:28:09 - 18:57:36:21
Also auch wenn wir runtergehen, passiert nicht ua ua, sondern ua ua, wie wir aufgerichtet sind, ist ganz unabhängig von, wie wir singen.

Verena singt ...

Calsey Zahlten:
18:57:56:04 - 18:57:58:15
Super. Mach nochmal nur … wwwwwhhhhh … Das ist das, was die Luft jetzt macht, auch wenn wir oben singen.

Calsey singt sehr hoch

Calsey Zahlten:
18:58:13:02 - 18:58:13:17
Prima! Wie fühlt sich das an?

Verena Heidenreich:
18:58:15:19 - 18:58:18:19
Kann doch ein bisschen lockerer werden.

Calsey Zahlten:
18:58:25:17 - 18:58:28:20
Super, und als ob fast so ein bisschen Luft rechts und links die Mundwinkel raus kommen.

Calsey Zahlten:
18:58:29:23 - 18:58:30:07
Anstatt... WWW statt www

Calsey Zahlten:
18:58:41:04 - 18:58:42:04
Super … Wir denken wieder nur an die Luft.

Calsey Zahlten:
18:58:42:07 - 18:58:43:13
Wir denken gar nicht an hoch und tief.

Calsey Zahlten:
18:58:43:20 - 18:58:46:16
Wir haben keine Tonhöhen, sondern nur die Luft, die die ganze Zeit läuft.

Calsey Zahlten:
18:58:56:21 - 18:59:01:02
Einmal hören, ob der ob der Sound die ganze Zeit gleich bleibt - der Widerstand.

Calsey Zahlten:
18:59:45:01 - 18:59:46:12
wwwww - das will ich hören - ja, besser. Prima und einmal hier unten - wäääh wäääh Hrrrr hrrrr - Und auch da bleibt alles aufrecht.

Calsey Zahlten:
18:59:48:06 - 18:59:49:18
Hrrr So, und singen wir mal hier. (singt sehr hoch)

Calsey Zahlten:
18:59:58:17 - 19:00:02:00
Auch da bleibt alles aufrecht. Wir machen uns nicht klein, nur weil wir plötzlich hoch singen.

Verena Heidenreich:
19:00:02:16 - 19:00:03:20
Oh, das klingt als ob wir plötzlich gefilmt werden.

Calsey Zahlten:
19:00:04:15 - 19:00:06:01
Das klingt ganz, ganz super.

Calsey Zahlten:
19:00:16:16 - 19:00:19:24
Wir nehmen jetzt die Bewegung, die du mitgenommen hast und machen sie aber quasi ins Slomo.

Calsey Zahlten:
19:00:21:01 - 19:00:24:23
Als ob wir wie so ein Gummiband und die Bewegung geht aber die ganze Zeit.

Calsey Zahlten:
19:00:25:01 - 19:00:29:00
Also es ist nicht die Bewegung hoch und dann wieder runter, sondern die Luft fließt die ganze Zeit.

Calsey Zahlten:
19:00:29:04 - 19:00:32:21
Egal, als ob dein Arm quasi diesen Luftfluss widerspiegeln würde.

Calsey Zahlten:
19:00:32:23 - 19:00:36:14
Die fließt die ganze Zeit und zwar ohne Stopper quasi.

Verena singt

Calsey Zahlten:
19:00:45:07 - 19:00:50:01
Super, und Bewegung ist quasi unabhängig von, wie schnell die Stimme läuft.

Verena singt

Calsey Zahlten:
19:00:59:15 - 19:01:05:10
Jetzt haben wir es einmal Hände, da machen wir den Kopf wieder aus und singen einfach hier.

Singt vor - und Verena singt nach …

Calsey Zahlten:
19:01:17:00 - 19:01:17:20
Das macht extrem viel Spaß!

Verena singt

Calsey Zahlten:
19:01:31:09 - 19:01:33:16
Wir könnten jetzt noch endlos weitermachen.

Verena Heidenreich:
19:01:33:19 - 19:01:34:17
Machen wir.

Uli Aumüller:

Coach Sing

19:01:34:18 - 19:01:35:24
Okay, wunderbar. Wir haben genug. Ich finde das großartig. Vor den nicht existierenden (Kameras)

Uli Aumüller:
19:01:49:00 - 19:01:50:22
Also, wir können jetzt die Festplatten reintun und das dann filmen. Das war ja nur die Probe.

Verena Heidenreich:
19:01:57:13 - 19:01:58:01
Gerne.

Verena Heidenreich:
19:01:59:06 - 19:01:59:24
Gerne nochmal.

Verena Heidenreich:
19:02:01:02 - 19:02:03:10
Wo wir beide schon mal zum arbeiten kommen.

Verena Heidenreich:
19:02:03:24 - 19:02:04:15
Nicht für andere.

Verena Heidenreich:
19:02:07:08 - 19:02:07:20
Ja.

Verena spricht mit Petra (Coaching)

Project: 2025 Freiburg
Clip Name: P0041421

Verena Heidenreich:
15:03:37:07 - 15:03:38:07
Willst du auch noch oder?

Verena Heidenreich:
15:03:38:13 - 15:03:39:16
Nee, hast du genug getrunken?

Verena Heidenreich:
15:03:39:21 - 15:03:40:17
Dann fang ich mal an.

Verena Heidenreich:
15:03:48:23 - 15:03:52:09
Sorry, dass ich euch vorhin so wecke.

Verena Heidenreich:
15:03:53:05 - 15:04:08:10
Das ist normalerweise nicht meine Art. Aber das ist nur diese Kunst jetzt, so was zum ersten Mal insgesamt ins Seminar zu machen, das zu Hause zu machen, im eigenen zu Hause und dann noch gefilmt werden.

Verena Heidenreich:
15:04:09:24 - 15:04:11:21
Ist nicht wenig gleichzeitig.

Verena Heidenreich:
15:04:13:23 - 15:04:18:23
Und natürlich auch für sie jetzt zum Beispiel, wir haben noch nie uns im Coaching-Setting gesehen.

Verena Heidenreich:
15:04:19:20 - 15:04:30:22
Petra, ich meine gerade, das ist schon ganz schön gefordert hier von uns ... Du kannst die Tür gerne richtig zu machen, dass man - dass das alles neu ist, also auch mit dem Film.

Verena Heidenreich:

15:04:31:02 - 15:04:33:03
Auch wir kennen uns im Coaching-Setting nicht.

Petra:
15:04:34:00 - 15:04:34:15
Überhaupt nicht.

Petra:
15:04:34:20 - 15:04:36:03
Wir kennen uns nur vom Bachchor.

Verena Heidenreich:
15:04:36:09 - 15:04:40:19
Und auch jetzt nicht so, dass wir da schon ganz oft geredet hätten oder so?

Petra:
15:04:41:12 - 15:04:51:05
Nee, jetzt in Berlin bei unserer Messiah-Aufführung oder in dem Zusammenhang.

Uli Aumüller:
15:04:51:15 - 15:04:53:02
Die ich gesehen habe.

Verena Heidenreich:
15:04:53:16 - 15:04:55:00
Die sehr schön war, oder?

Uli Aumüller:
15:04:55:04 - 15:04:56:17
Weil meine Frau mitgesungen hat.

Petra:
15:04:59:09 - 15:05:00:03
Schön!

Verena Heidenreich:
15:05:00:08 - 15:05:01:05
Gibt es auch den Link.

Petra:
15:05:03:09 - 15:05:05:22
Das war für mich auch ein absolutes Highlight.

Verena Heidenreich:
15:05:05:22 - 15:05:07:12
Ja, ich finde das auch toll.

Verena Heidenreich:
15:05:09:07 - 15:05:10:15
Das ist auch sehr, sehr schön.

Verena Heidenreich:
15:05:11:18 - 15:05:26:13
Aber sonst meinte ich gerade zu Uli, das ist alles ganz schön neu hier und deswegen ungewohnt, dass wir hier gefilmt werden, überhaupt, das hier im Hause eben so machen und dann auch gleich direkt dabei gefilmt werden.

Verena Heidenreich:
15:05:27:07 - 15:05:30:04
Ist ganz schön mutig von uns allen, muss ich sagen.

Petra:
15:05:30:04 - 15:05:37:04
Ja, nur ich denke, wir unterhalten uns, das hat uns gar nicht zu interessieren.

Verena Heidenreich:
15:05:38:13 - 15:05:41:01
Der Uli ist in 10 Minuten wieder raus mit seinen Kameras.

Verena Heidenreich:
15:05:41:13 - 15:05:42:20
Da unterhalten wir uns dann noch mehr.

Verena Heidenreich:
15:05:44:05 - 15:05:46:18
Genau, jetzt unterhalten wir uns erstmal, Petra.

Verena Heidenreich:
15:05:47:06 - 15:05:52:21
Also, auch noch mal jetzt einen, du hattest jetzt heute Morgen schon das Singing.

Verena Heidenreich:
15:05:52:21 - 15:05:54:06
Heute Morgen warst du dran.

Verena Heidenreich:

15:05:55:07 - 15:05:59:09
Bei Calsey und jetzt sind wir im ersten Coaching.

Verena Heidenreich:
15:06:02:00 - 15:06:06:17
Genau, hast du denn einen Wunsch von Calsey an mich mitgebracht?

Verena Heidenreich:
15:06:07:20 - 15:06:09:24
Den Wunschzettel hat sie denn ausgefüllt?

Petra:
15:06:10:18 - 15:06:13:06
Nein, wir haben keinen Wunschzettel ausgefüllt.

Petra:
15:06:14:00 - 15:06:17:23
Das hat sich bei uns also alles so spontan entwickelt.

Petra:
15:06:17:23 - 15:06:25:04
Und von daher war jetzt eine ganz gezielte Wunschäußerung meinerseits nicht dabei.

Verena Heidenreich:
15:06:25:06 - 15:06:25:24
War nicht, oder?

Verena Heidenreich:
15:06:26:11 - 15:06:28:24
Und hat sie einen Wunsch an mich geäußert?

Verena Heidenreich:
15:06:29:06 - 15:06:33:01
Das war nämlich sozusagen die Idee, hat sie was gesagt.

Petra:
15:06:33:24 - 15:06:41:02
Wenn ich jetzt ehrlich sein soll, ich war so auf das Singen konzentriert, dass das bei mir unterging.

Verena Heidenreich:
15:06:41:16 - 15:06:43:16

Okay, ja, genau.

Verena Heidenreich:
15:06:43:16 - 15:07:06:02
Dann schauen wir vielleicht selber mal, was die Fragen aus dem Fragebogen, den du ja auch noch mal hast, welches die Themen sind, die du gerne sozusagen, ob wir bei den Themen bleiben sollen, die du im Fragebogen schon angedeutet hast, oder ob jetzt in der Singerfahrung heute Morgen noch was anderes zum Klingen kam.

Petra:
15:07:06:02 - 15:07:16:21
Ja, also zum Klingen kam das Volumen, das bei mir stärker werden darf.

Petra:
15:07:18:05 - 15:07:22:11
Und da hat Calsey mir sehr wertvolle Hinweise gegeben.

Petra:
15:07:22:22 - 15:07:28:20
Und ein großes Thema dabei ist das Loslassen.

Petra:
15:07:29:20 - 15:07:35:12
Ob das Loslassen bei Koloraturen ist, um die überhaupt singen zu können.

Petra:
15:07:36:00 - 15:07:51:10
Oder ob es das Loslassen ist, auch von meiner Zunge, um einfach die bessere Artikulation haben zu können.

Petra:
15:07:51:10 - 15:07:57:22
Und ja, das ist so das große Thema heute gewesen.

Petra:
15:07:58:19 - 15:08:12:14
Wie kann ich mit meiner entspannten Zunge zum einem Volumen produzieren und zum anderen aber auch die Artikulation nicht vernachlässigen?

Verena Heidenreich:
15:08:13:14 - 15:08:34:01

Okay, da geht es ja, wenn wir bei den Koloraturen sind im Singen, auch ob es das ist, wo du jetzt sozusagen auf dem Niveau auch singst, oftmals auch um den Leistungsdruck, die gut machen zu wollen, da jeden Ton gut zu treffen zu wollen, keine Fehler zu machen, bitte die Koloraturen schön singen zu können.

Verena Heidenreich:
15:08:34:17 - 15:08:37:23
Kennst du das denn sozusagen auch im Übertragenen in anderen Themen?

Verena Heidenreich:
15:08:38:15 - 15:08:41:02
Dieses das gut und richtig machen zu wollen.

Petra:
15:08:41:02 - 15:08:42:12
Das kenne ich sehr, sehr gut.

Petra:
15:08:42:21 - 15:08:46:07
Weil auch der Anspruch an mich selber sehr hoch ist.

Petra:
15:08:46:24 - 15:08:52:18
Und ich vor dem Hintergrund ja auch sehr motiviert immer an die ganze Sache ran gehe.

Verena Heidenreich:
15:08:53:14 - 15:08:56:23
Und ist das auch in anderen Bereichen so, die außerhalb des Singens liegen?

Petra:
15:08:58:12 - 15:09:11:02
Ja, wenn ich da, (Verena: oder gewesen?) ganz genau, wenn ich also an meine berufliche Zeit denke, da muss ich wirklich sagen, da war ich auch immer auf den Punkt, das bringen zu wollen.

Petra:
15:09:11:02 - 15:09:15:18
Und da war ein sehr großer Anspruch an mich selber.

Petra:
15:09:18:18 - 15:09:21:03
Perfektion, manchmal vielleicht sogar übertrieben.

Verena Heidenreich:
15:09:22:19 - 15:09:26:12
Okay, konntest du das damals auch schon, du bist jetzt nicht mehr in dem Beruf?

Petra:
15:09:26:18 - 15:09:27:18
Nein, Gott sei Dank.

Verena Heidenreich:
15:09:27:20 - 15:09:37:01
Gott sei Dank, aber du hattest einen sehr verantwortungsvollen Beruf als Ärztin, als Tierärztin für andere Lebewesen, für Tiere.

Verena Heidenreich:
15:09:37:09 - 15:09:40:10
Und da muss man das natürlich auch, also da ist eine hohe Verantwortlichkeit.

Verena Heidenreich:
15:09:40:10 - 15:09:42:16
Da kann man einen Fehler nicht so schnell rückgängig machen.

Verena Heidenreich:
15:09:43:12 - 15:09:45:21
Der ist natürlich auch tatsächlich wirklich da.

Verena Heidenreich:
15:09:49:00 - 15:09:52:04
Und vielleicht ist das ja auch noch was, was du mitbringst.

Verena Heidenreich:
15:09:52:09 - 15:09:56:08
Da darf man, wie viel Fehler darf man sich denn da beruflich erlauben?

Verena Heidenreich:
15:09:56:12 - 15:09:58:10
Und wie viele Jahre ging das?

Verena Heidenreich:
15:09:58:16 - 15:09:59:20
Und wo ist ein Druck da?

Verena Heidenreich:

15:10:01:09 - 15:10:04:03
Und da können wir es auch vielleicht, wenn wir das wollen, wo wir noch mal hinschauen können.

Petra:
15:10:05:02 - 15:10:14:13
Ja, also wie gesagt, der Perfektionsanspruch, das war bei mir schon etwas sehr, sehr Ausgeprägtes.

Petra:
15:10:16:11 - 15:10:21:14
Aber das brachte schlicht und ergreifend der Beruf mit sich.

Petra:
15:10:22:18 - 15:10:29:20
Und insgesamt Fehler machen ist nicht meine Stärke.

Petra:
15:10:30:14 - 15:10:36:02
Und dann im Chor, womöglich auch noch falsch zu singen, schon zweimal nicht.

Verena Heidenreich:
15:10:36:12 - 15:10:37:00
Geht gar nicht.

Petra:
15:10:37:06 - 15:10:38:09
Das geht gar nicht.

Petra:
15:10:39:11 - 15:10:41:08
Also vor dem Hintergrund.

Verena Heidenreich:
15:10:44:06 - 15:10:45:04
Okay, gut.

Verena Heidenreich:
15:10:45:09 - 15:10:47:22
Das ist ein Thema, genau.

Verena Heidenreich:
15:10:48:14 - 15:10:53:20

Können wir ja auch noch mal schauen, inwieweit das zusammenhängt mit dem, was du heute Morgen auch eingangs gesagt hattest.

Verena Heidenreich:
15:10:53:20 - 15:10:59:20
Du hast ja eine besondere Rolle als Frau, die Tenor singt.

Verena Heidenreich:
15:11:00:15 - 15:11:10:13
Und das kann ich mir ja auch vorstellen von dem, was du gesagt hast, dass da keine Fehler machen dürfen, vielleicht dann noch mal mehr ist, weil da so besonders auf dich geschaut wird.

Verena Heidenreich:
15:11:10:23 - 15:11:13:04
Was denn jetzt die Frau hier bei uns im Tenor macht?

Petra:
15:11:14:03 - 15:11:16:22
Geschaut vielleicht weniger, sondern eher gehört.

Petra:
15:11:17:21 - 15:11:23:12
Ja, das kann ich mir schon sehr lebhaft vorstellen.

Petra:
15:11:24:22 - 15:11:30:05
Und die das Standing ist nicht so ganz einfach.

Petra:
15:11:31:24 - 15:11:59:11
Und wenn ich ehrlich bin, ich würde mir auch wünschen, dass vielleicht noch mehr Frauen den Mut finden würden, den Schritt zu gehen und zu sagen, okay, im Tenorfach, diese Stimmlage liegt mir einfach besser wie der Alt. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich in den höheren Altlagen, dass es sehr, sehr anstrengend für mich wird.

Petra:
15:12:00:08 - 15:12:07:04
Und so bin ich letztendlich in das Tenorfach gerutscht und fühle mich da pudelwohl.

Verena Heidenreich:

Coach Sing

Frau sagt im Tenor fühlé cöl mödl pudelwohl...

15:12:07:09 - 15:12:07:19
Super.

Verena Heidenreich:
15:12:08:20 - 15:12:13:08
Aber das ist doch erstmal das Wichtigste und da den Mut auch eben schon zu haben.

Verena Heidenreich:
15:12:13:12 - 15:12:25:16
Ich darf als Frau Tenor sein, Tenorstimme haben, wer auch immer das festgelegt hat, vorher, können wir das ja damit jetzt auch auflösen, sondern ganz auf sich selber zu schauen, bzw. auf sich selber zu hören.

Verena Heidenreich:
15:12:26:05 - 15:12:33:00
Und wirklich zu hören, welche Stimme habe ich denn, welches ist meine Stimmlage, wo ich mich wohl fühle?

Petra:
15:12:33:00 - 15:12:54:14
Ja, und da muss ich sagen, ich Calsey mir eine unheimliche Hilfe dabei, indem sie nicht nur meine oberen Töne abprüft, sondern mir auch im unteren Bereich Hilfestellungen oder Übungen zeigt, wie ich da das Volumen einfach noch kräftigen kann.

Uli Aumüller:
15:12:56:23 - 15:12:58:01
Okay, gut.

Verena Heidenreich:
15:12:59:10 - 15:13:01:20
Ich glaube, du hast es genug, oder?

Verena Heidenreich:
15:13:01:20 - 15:13:03:03
Ja, für die Kamera.

Gemeinsames Singen aller Kursteilnehmerinnen

Project: 2025 Freiburg
Clip Name: P0041422

Calsey:
16:11:51:18 - 16:11:52:24
Lieber ganz weg.

Calsey:
16:11:53:02 - 16:11:53:24
Lieber da drüber weg.

Calsey:
16:11:55:00 - 16:11:55:12
Entschuldigung.

Calsey:
16:11:55:19 - 16:11:56:07
Wie weit weg?

Calsey:
16:11:56:17 - 16:11:56:17
Hier?

Calsey:
16:11:58:06 - 16:11:59:07
Hier reichen wir euch.

Calsey:
16:12:00:08 - 16:12:01:15
Ja, besser.

Calsey:
16:12:02:07 - 16:12:03:22
Dann kann man hier ein bisschen besser sich frei bewegen.

Calsey:
16:12:03:24 - 16:12:04:14
Wo willst du stehen?

Calsey:
16:12:04:22 - 16:12:05:04

Coach Sing

Egal.

Calsey:
16:12:05:12 - 16:12:06:06
Wir bewegen uns gleich.

Calsey:
16:12:07:12 - 16:12:09:04
Also, ich freue mich.

Calsey:
16:12:09:24 - 16:12:12:11
Ich hatte bisher wirklich einen tollen Tag.

Calsey:
16:12:16:15 - 16:12:19:00
Wir tönen jetzt einfach so ein bisschen zusammen.

Calsey:
16:12:19:00 - 16:12:24:08
Wir haben in der - mit dem tatsächlich viele Gedanken gemacht, wie wir jetzt dieses Sing-out gestalten wollen.

Calsey:
16:12:25:02 - 16:12:35:02
Und weil ich einfach nicht wusste, wer jetzt auf welchem Stand irgendwie sängerisch unterwegs ist, machen wir einfach Sachen, wo wir zwar gemeinsam singen, aber jeder auch so ein bisschen für sich ist.

Calsey:
16:12:35:08 - 16:12:38:21
Weil dieses Thema für sich und Stimme fließen lassen.

Calsey:
16:12:39:08 - 16:12:41:10
Und das wollen wir einfach beobachten.

Calsey:
16:12:41:16 - 16:12:47:06
Am Anfang muss man sich quasi einfach trauen, diese Töne in diesen Raum zu geben.

Calsey:

16:12:47:11 - 16:12:48:17
Es ist nichts abgespaced (?)

Calsey:
16:12:48:20 - 16:12:49:11
Das klingt viel schlimmer als es ist.

Calsey:
16:12:49:16 - 16:12:58:02
Wir machen gleich einfach eine Kombination, quasi eine Vokalfolge aus Uhoaou. Nochmal U O A O U

Calsey:
16:13:04:05 - 16:13:11:22
So, wenn ich gleich quasi das Go gebe, darf jeder sich einen Ton seiner Wahl aussuchen und einfach singen.

Speaker 2:
16:13:11:22 - 16:13:13:22
Uuuuuhhhhhh Oooooh Aaaah

Calsey:
16:13:18:01 - 16:13:19:09
Atmen und nochmal.

Calsey:
16:13:19:18 - 16:13:21:16
Keine gleiche Ton sein, keine andere Ton sein.

Calsey:
16:13:26:23 - 16:13:32:08
Das lassen wir ein bisschen mal laufen und dann mache ich einmal Stop, dann erzähle ich ein bisschen was und dann machen wir nochmal.

Calsey:
16:13:32:20 - 16:13:33:01
Okay?

Calsey:
16:13:33:11 - 16:13:33:22
Viel Spaß!

Calsey:

16:13:34:07 - 16:13:35:15
Ich weiß, es ist total aufregend.

Calsey:
16:13:38:04 - 16:13:40:14
Man darf sehr gerne dabei durch den Raum laufen.

Calsey:
16:13:40:20 - 16:13:40:22
Okay?

Calsey:
16:13:41:07 - 16:13:41:19
Los geht's!

Calsey:
16:13:41:20 - 16:13:47:24
Ich fang an, dann ist nicht so... jeder in seinem Tempo, jeder auf seiner Tonhöhe auch singen, alles.

Calsey:
16:13:48:16 - 16:13:49:01
Okay?

Calsey:
16:13:49:05 - 16:13:50:01
Los geht's!

Uuuuuu Oooooo Aaaaa

Calsey:
16:14:38:07 - 16:14:39:13
Prima! Vielen Dank.

Calsey:
16:14:40:03 - 16:14:42:11
Ich weiß, am Anfang immer ein bisschen seltsam.

Calsey:
16:14:42:23 - 16:14:45:09
Wir bleiben eine Runde stehen, machen die Augen zu.

Calsey:

16:14:47:02 - 16:14:49:20
Jeder darf wieder, wir bleiben bei ua.

Calsey:
16:14:50:14 - 16:14:54:15
Jeder schaut, dass wirklich die Luft die ganze Zeit fließt.

Calsey:
16:14:54:22 - 16:15:00:17
Wir konzentrieren euch auf euch und im nächsten Augenblick, einfach auf diesen Klang, der im Raum entsteht.

Calsey:
16:15:01:17 - 16:15:05:02
Währenddessen macht ihr eine Wanderung quasi durch euren Körper.

Calsey:
16:15:05:02 - 16:15:07:10
Ihr startet bei euren Zehen.

Calsey:
16:15:07:21 - 16:15:09:04
Schaut, wie die sich anfühlen.

Calsey:
16:15:09:07 - 16:15:10:05
Wandert zu den Knien.

Calsey:
16:15:11:08 - 16:15:16:15
Die Hüfte, Bauch, Rücken, Oberkörper.

Calsey:
16:15:16:20 - 16:15:26:24
Das machen eure Finger, Ellbogen, Schultern, Nacken, Kiefer, Kopf, Augen.

Calsey:
16:15:27:15 - 16:15:27:23
Okay?

Calsey:
16:15:28:17 - 16:15:29:20
Augen dürfen zu sein.

Coach Sing

Calsey:
16:15:29:24 - 16:15:31:11
Jeder nimmt sich sein Tempo.

Calsey:
16:15:32:16 - 16:15:33:12
Viel Spaß.

Uuuuuu Aaaaa Ooooo

Calsey:
16:17:44:09 - 16:17:45:12
Erzählt mal kurz.

Calsey:
16:17:46:01 - 16:17:46:21
Wie ging es euch dabei?

Speaker 3:
16:17:53:08 - 16:17:55:03
Ich war nur in meinem Ohren.

Speaker 3:
16:17:55:21 - 16:17:58:17
Und ich habe das aus wie eher wahrgenommen.

Speaker 3:
16:17:59:06 - 16:18:08:17
Ich bin in und habe die Abweichung gemerkt und das Gefühl zugehörig sein zu wollen und die Desorientierung.

Speaker 3:
16:18:09:15 - 16:18:13:07
Und aber auch natürlich das Gefühl, das ist hier voll in Ordnung.

Speaker 3:
16:18:13:11 - 16:18:21:13
Also das, was ich wonach suche, das ist jetzt nicht das, was die Gruppe mir signalisiert oder die Übung was geschehen soll.

Speaker 3:
16:18:21:13 - 16:18:29:00

Das war eher, dass ich mich orientieren wollte und mit der Gemeinschaft gehen wollte.

Calsey:
16:18:30:13 - 16:18:31:11
Schön.

Speaker 4:
16:18:35:12 - 16:18:40:14
Die Dissonanzen auszuhalten und nicht wegzuweichen, von dem, für was ich mich entschieden hab ...

Speaker 4:
16:18:42:21 - 16:18:48:00
sondern das auszuhalten, wenn es knisterig wird, und nicht in diese Harmoniesucht zu gehen.

Speaker 4:
16:18:48:12 - 16:18:52:14
Es ist schwierig, wenn man wieder merkt, ich mag das eigentlich machen.

Speaker 4:
16:18:53:04 - 16:18:58:22
Und es war schön, da mit zu machen und es nicht harmonisch sein muss.

Speaker 4:
16:19:00:07 - 16:19:01:19
Aber ich hatte immer wieder angefangen, auf einen harmonischen Level zu gehen

Speaker 5:
16:19:12:10 - 16:19:19:12
Ich fand es total schön diese verschiedenen Klangkombinationen irgendwie, denen zu lauschen.

Speaker 5:
16:19:20:08 - 16:19:54:02
ist die Frage, ob man das verdeckt akustisch sagen...
Und habe mich aber auch so ein bisschen damit beschäftigt, wie wähl ich meinen Ton, also so, ich mach das automatisch wähle eine Tonhöhe, okay, und gehe dann in eine Harmonie oder manchmal passiert es so, dass man dann doch einen gleichen Ton nimmt, weil man sich am ehesten darauf einschwingt und so, das fand ich irgendwie so total spannend, also diese Anpassungsprozesse, wo ist wirklich mein Eigenes und wo gehe ich einfach so im Plan auf und denke auch nicht darüber nach …

Speaker 5:
16:19:56:01 - 16:19:59:14
welchen Ton ich jetzt gerade irgendwie produzieren

Speaker 5:
16:20:02:23 - 16:20:05:23
Ich hab's genossen auch in diesem Klangkosmos irgendwie so zu sein.

Klangbad mal wieder

Calsey:
16:20:07:05 - 16:20:16:16
Ich weiß nicht, ob das euch aufgefallen ist, aber die erste Runde, die wir quasi gemacht haben, wo wir so ein bisschen durch den Raum, da war alles noch so überall.

Calsey:
16:20:17:09 - 16:20:27:15
Und als wir jetzt gerade schon standen, als ob alle Obertöne sich so ein bisschen, auch wenn sie quasi dissonant waren, als ob wir so ein bisschen uns als Gruppe auch einfach so ein bisschen eingeschwungen haben.

Calsey:
16:20:27:16 - 16:20:32:14
Es war auch gerade ganz spannend aus dem Augenwinkel zu beobachten, als wir fertig waren und wir angefangen haben zu reden.

Calsey:
16:20:33:07 - 16:20:34:03
Ganz viele.

Calsey:
16:20:35:06 - 16:20:37:10
Haben so ein bisschen gewippt.

Calsey:
16:20:38:10 - 16:20:40:01
Prima, wir machen es einfach nochmal.

Calsey:
16:20:41:16 - 16:20:49:00
Gönnt euch dieses "Ich" - "Meins" in diesem Großen.

!

Calsey:

16:20:49:17 - 16:20:57:13
Wie viel Klang ihr geben wollt, wie wenig Klang ihr geben wollt, ob ihr stehen wollt, ob ihr bewegen wollt, ob ihr die Augen aufmachen wollt, das ist jetzt quasi euch überlassen.

Calsey:
16:20:57:13 - 16:21:03:11
Aber einfach dieses "Ich entscheide", wie du schon gesagt hast, ich entscheide mich für den Ton und dazu stehe ich.

Calsey:
16:21:03:13 - 16:21:08:11
Das bin ich, meine Entscheidung, mein Ton und der gehört aber zum Ganzen.

Calsey:
16:21:08:22 - 16:21:13:12
Und es muss nicht harmonisch rein sein und es kann trotzdem passen.

Calsey:
16:21:13:15 - 16:21:15:24
Okay, los geht's.

Uuuuu Ooooo Aaaaa (1,5 Minuten)

Calsey:
16:23:33:22 - 16:23:34:13
Schön gell

Calsey:
16:23:35:23 - 16:23:38:00
Wie man in so eine Schwingung kommt.

Calsey:
16:23:41:05 - 16:23:48:08
War es für irgendwen anders, gleich, irgendeine andere Bemerkung, ist kein Zwang, wer möchte darf, es muss niemand.

Speaker 6:
16:23:49:06 - 16:23:51:09
Ja, ich finde es besonders wie ungewöhnlich.

Speaker 6:
16:23:51:23 - 16:23:54:21

Das ist einfach sehr ungewöhnlich, so etwas zu machen das.

Calsey:
16:23:54:22 - 16:23:55:05
Total.

Calsey:
16:23:55:17 - 16:23:58:01
Aber auch noch die Hüge auch.

Speaker 6:
16:23:58:11 - 16:23:58:17
Ja.

Speaker 6:
16:24:05:04 - 16:24:10:01
Wenn man das nicht im Namen einer einzigen Übung, sondern einfach so. Irgendwie wie aus einer ganz anderen Sphäre, was man damit kreieren kann.

Speaker 6:
16:24:10:10 - 16:24:10:13
Total.

Speaker 6:
16:24:12:04 - 16:24:16:11
Man denkt so eine Walgesänge oder was, an so etwas fühle ich mich erinnert.

Speaker 6:
16:24:16:18 - 16:24:17:08
Vor allen Dingen Walgesänge.

Speaker 7:
16:24:17:09 - 16:24:18:10
Vor allem Walgesänge.

Speaker 6:
16:24:20:14 - 16:24:22:12
Ja, dass es nicht so weit weg ist.

Speaker 6:
16:24:22:17 - 16:24:27:20
Also wie wenig brauchen wir, um uns so weit weg zu beamen, zu so was Alltagsfernen, sozusagen.

Speaker 6:
16:24:28:12 - 16:24:33:10
Ja, nur mit der Hinterstimme und das gesungene Wort.

Speaker 6:
16:24:33:19 - 16:24:38:07
Also noch mal, da bin ich so sehr beschäftigt, was ist der Unterschied zum gesungenen Wort?

Speaker 6:
16:24:38:14 - 16:24:40:17
Ja. Wenn wir nur Tönen.

Speaker 6:
16:24:40:22 - 16:24:42:12
Ja. Was macht das mit uns?

Speaker 5:
16:24:43:15 - 16:24:51:00
Das ist lustig, weil für mich ist es total nicht alltäglich, aber ich habe so oft einen Patienten, und ich liebe das einfach.

Speaker 5:
16:24:51:04 - 16:24:54:07
Also es ist irgendwie so, deswegen ist es für mich gar nicht so seltsam oder so …

Speaker 5:
16:24:57:13 - 16:24:59:12
Und mich erinnert, dass es aber manchmal so... so Sachen von Arvo Pärt, so Reibungen, die sich dann wieder auflösen. Das finde ich auch total schön.

Speaker 5:
16:25:09:21 - 16:25:31:01
Ich hatte jetzt in der zweiten Runde, war ich irgendwie so mehr, so mit diesem Fokus, meinen Eigengrund, habe ich mich viel mehr so selbst beobachtet, welchen Ton nehme ich jetzt und habe ich den jetzt irgendwo übernommen oder ist das wirklich kommt der jetzt aus mir heraus und da musste ich mich erst mal wieder dann auch wieder so ein bisschen von lösen.

Petra:
16:25:34:15 - 16:25:36:11

Okay, war sehr, sehr spannend, was sich daraus bildet. Was teilweise atonal klingt, und dann aber auch wieder ganz harmonisch.

Speaker 4:
16:25:38:19 - 16:25:41:02
Das ist der ...

Speaker 5:
16:25:48:09 - 16:25:49:08
Ja, ich habe es...

Speaker 3:
16:25:53:15 - 16:25:59:10
Nein, ich habe... oder mich würde es interessieren, wir hatten eine Passage gemacht ... in meiner Wahrnehmung

Speaker 3:
16:26:01:09 - 16:26:07:18
wo das in meinen Ohren eine gleiche Tonalität oder sehr harmonisch war.

Speaker 3:
16:26:08:11 - 16:26:11:12
Und ich habe einfach mehr gemerkt, das war direkt Freude bei mir. Da bin ich so direkt in mir: Ah!!!! Da zieht es mich ganz offensichtlich hin.

Da zieht es mich hin...

Speaker 3:
16:26:16:12 - 16:26:19:14
Ich wollte gerne, dass das so bleibt.

Speaker 3:
16:26:20:23 - 16:26:26:00
Das finde ich sehr spannend an mir zu beobachten.

Speaker 3:
16:26:26:12 - 16:26:29:06
Hattet ihr so ein Problem, dass ihr das gehört habt?

Speaker 3:
16:26:29:11 - 16:26:34:17
Als wir, also wo es so ganz harmonisch war, dann hattet ihr da andere Empfindungen?

Petra:

16:26:36:03 - 16:26:39:03
Also ich habe eine Passage gehört... da haben

Petra:
16:26:41:06 - 16:26:45:22
2 und noch jemand mit mir mit dem gleichen Ton eingesetzt. Und da dachte ich mir: Ups,

Petra:
16:26:48:23 - 16:26:50:08
Was ist das denn? (Allgemeines Lachen)

Petra:
16:26:56:10 - 16:26:58:14
Was geht jetzt gerade ab?

Verena:
16:27:00:20 - 16:27:02:19
Und positiv oder negativ?

Petra:
16:27:03:13 - 16:27:04:14
Im positiven Sinn.

Petra:
16:27:06:07 - 16:27:10:03
Also irgendwie scheint da so eine Verbindung gewesen zu sein.

Petra:
16:27:13:15 - 16:27:17:19
Aber wie gesagt zur selben Zeit und derselbe Anfangston.

Speaker 2:
16:27:17:19 - 16:27:20:03
Das ist eine ...

Speaker 5:
16:27:21:14 - 16:27:29:18
Ich habe auch gerade gedacht, das finde ich so spannend, dass man mit der Schlussfindung, dass man irgendwie merkt, jetzt geht es irgendwie zu Ende.

Speaker 4:
16:27:30:11 - 16:27:32:00

Ich habe es irgendwie nicht gemerkt - interessanter Weise bei ersten und beim zweiten Mal habe ich es nicht gemerkt. Und habe reingesungen. Und das ist auch: Wie gehe ich damit um?

Speaker 4:
16:27:37:03 - 16:27:41:12
Sofort war wie der Support weg.

Speaker 4:
16:27:42:02 - 16:27:46:00
Und ich habe gedacht, jetzt habe ich noch mal angefangen.

Speaker 4:
16:27:46:11 - 16:27:47:10
Habe ich es nicht gehört?

Speaker 4:
16:27:47:20 - 16:27:54:24
Gleich solche Gedanken - ich dann aber das durchzuhalten und das macht es jetzt mit mir, dass ich da alleine stehe und weiter singe.

Speaker 4:
16:27:55:16 - 16:27:57:02
Das scheinbar nicht gemerkt habe.

Speaker 4:
16:27:57:14 - 16:28:00:21
Also, gibt es da richtig, oder gibt es da ein Merken oder gibt es da keinen?

Speaker 4:
16:28:01:03 - 16:28:03:02
Also gibt es da gar keinen Anhaltspunkt?

Speaker 4:
16:28:03:02 - 16:28:04:24
Habe ich mich zu arg auf dem Fokus.

Speaker 4:
16:28:05:15 - 16:28:07:19
Mit Fokus habe ich die Gruppe nicht mehr im Blick.

Speaker 4:
16:28:08:02 - 16:28:09:21

Solche Gedanken kommen dann gleich, das ist voll spannend.

Speaker 4:
16:28:10:20 - 16:28:20:08
Und dazu auch, wie - habe ich einen Gedanken gehabt, nämlich im echten, quasi in dem Nicht-Sing-Leben, wie beziehe ich mich auf andere.

Wie beziehe ich mich auf andere

Speaker 4:
16:28:20:20 - 16:28:25:01
Also so die Frage, einmal okay ich will, mit Absicht einen schreienden Ton reinsingen.

Speaker 4:
16:28:25:16 - 16:28:28:03
Und dann habe ich es auch geschafft, was gar nicht so einfach war.

Speaker 4:
16:28:28:13 - 16:28:29:15
Ich habe ein bisschen herumgesucht.

Speaker 4:
16:28:29:15 - 16:28:32:12
Ich habe mich dann auf die Seite gezackt.

Speaker 4:
16:28:33:14 - 16:28:40:12
Und dann genau zu merken, was macht es, wenn eben der support wegfällt.

Speaker 4:
16:28:40:18 - 16:28:45:20
Und wenn alle da sind und ich mich auf alle beziehen kann, die sich äußern und die sich zeigen. Eigentlich, das ist ja im Alltag auch so, dass ich mich beziehe

Speaker 4:
16:28:48:10 - 16:28:53:05
auf Leute, die etwas sagen oder die sich zeigen, ich will etwas.

Speaker 4:
16:28:53:12 - 16:28:55:15
Also meistens, natürlich kann man sich auch beziehen auf etwas, was eigentlich nicht gemacht wird...

Speaker 4:

16:28:59:15 - 16:29:04:04
Aber das war eigentlich schön, weil ich auf alles beziehen konnte, im positiven Sinn.

Speaker 4:
16:29:05:00 - 16:29:09:20
Ich konnte mich auf den einen Ton vom einen beziehen, und auf den anderen vom anderen, und keiner war in dem Sinn falsch … sondern alle haben ihren eigene Ton. Und ich kann wählen, den ich jetzt möchte sozusagen.

Speaker 5:
16:29:17:23 - 16:29:21:19
Du fands aber auch mit dir wunderschön im Ganzen mit dir noch eine Stimme zu sein.

Speaker 2:
16:29:22:00 - 16:29:24:02
Ja, ich auch.

Verena:
16:29:25:19 - 16:29:28:19
Aber interessant, wie du erzählst, dann darf ich das denn?

Verena:
16:29:28:24 - 16:29:33:07
Also wie sehr sind wir geschult auf dieses: Ich muss mit der Gruppe mitmachen.

Verena:
16:29:33:07 - 16:29:34:05
Hab ich's richtig (gemacht)?

Verena:
16:29:34:05 - 16:29:34:24
Mach ich's falsch?

Verena:
16:29:34:24 - 16:29:39:11
Wenn ich weiter singe? Es wurde nie gesagt, dass wir gemeinsam aufhören sollten.

Verena:
16:29:39:21 - 16:29:46:18

Aber da ist dieses Innere: Ich muss mitschwingen und dann sind wir so drauf trainiert, mitzuschwingen und zu resonieren.

Verena::
16:29:46:18 - 16:29:49:01
Was will denn das große Ganze und da passe ich mich an.

Verena:
16:29:50:06 - 16:29:53:08
Anstatt zu sagen, Hey, ich hab weiter gesungen!

Verena:
16:29:53:08 - 16:29:54:18
Wo wart ihr denn? Oder: Warum war ich da alleine?

Calsey:
16:30:02:03 - 16:30:02:22
Super schön.

Calsey:
16:30:03:04 - 16:30:05:16
Ich würde wandern, möchtest du noch irgendwie?

Speaker:
16:30:06:09 - 16:30:08:19
Ich wollte einen Aspekt, wollte ich noch einbringen.

Speaker:
16:30:08:24 - 16:30:11:17
Und zwar ihr habt euch ganz oft auf Harmonie bezogen.

Speaker violett:
16:30:12:01 - 16:30:17:03
Also auf der Suche nach Harmonie oder irgendwie prüfende... Vorstellungen und Gedanken. Das hat für mich gar keine ... ich fand's einfach die ganze Zeit harmonisch. Also das hatte ich nicht - ich hatte nicht die Suche, nicht diese Suchbewegung. Tatsächlich, ich habe das einfach genossen. Und ich habe aber auch für mich nichts Unschönes gehört. Das war jetzt mehrfach so ein bisschen als Thema einfach: Ist es harmonisch oder ist es nicht harmonisch? Das ist mir hier jetzt einfach aufgefallen in den Wortmeldungen.

Speaker:
Das ist auch eine Wertung mit drinnen.

Speaker violett:
Das habe ich gar nicht gespürt. Von Anfang an nicht. Eher nicht wahr? - die Walgesänge und ich habe mich auch ein bisschen an Kreiszsaal und Tönen, weil ich bin da nicht so die Sängerin, anders als ihr, ihr singt glaube ich viel mehr als ich. Ich habe mich ein bisschen an den Kreiszsaal erinnert gefühlt.

Verena:
Es ist sehr archaisch. Das noch mal im Unterschied zum gesungenen Wort wie schnell man da so bei ganz ganz anderen urtümlichen Sachen landet.

Calsey:
16:31:26:07 - 16:31:35:05
Ich würde jetzt wandern zum gesungenen Wort und zu was Harmonischem, auch wenn das andere davor auch harmonisch war.

Calsey:
16:31:36:01 - 16:31:43:13
Ich habe, als ich das ausgesucht habe, war in meinem Kopf schon deutlich dunkler und schon deutlich mehr Abend.

Calsey:
16:31:46:01 - 16:31:49:13
Wir tun einfach so, okay?

Calsey:
16:31:51:02 - 16:31:55:17
Also wir werden jetzt einfach einen Kanon singen.

Calsey:
16:31:57:06 - 16:32:00:17
Wer kennt den Kanon?

Calsey:
16:32:01:16 - 16:32:02:20
Zwei Sekunden.

Calsey:
16:32:04:17 - 16:32:07:00
Oh, wie wohl ist mir am Abend?

Calsey:
16:32:07:00 - 16:32:09:17

Einige nicken, einige nicken nicht.

Calsey:
16:32:12:19 - 16:32:15:23
Dann würde ich sagen, schauen wir einfach mal.

Calsey:
16:32:16:09 - 16:32:17:16
Geht folgendermaßen.

Calsey:
16:32:34:07 - 16:32:41:23
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn zur Ruh die Glocken schlagen, Glocken schlagen, bim bam bim bam

Calsey:
16:32:44:16 - 16:32:46:13
Okay, das ist der Kanon.

Calsey:
16:32:46:22 - 16:32:48:00
Wir machens Schritt für Schritt.

Calsey:
16:32:48:17 - 16:32:53:15
Erste Teile quasi ist Oh, wie wohl ist mir am Abend?

Calsey:
16:32:53:15 - 16:32:56:16
Wir haben jetzt Abend alle sehen draußen schon den Mond scheinen.

Calsey:
16:32:59:15 - 16:33:01:10
Wir sehen ihn aber auch.

Calsey:
16:33:04:06 - 16:33:05:11
Melodie ist folgende.

Calsey:
16:33:08:21 - 16:33:09:14
Sieht man ihn?

Calsey:
16:33:18:13 - 16:33:20:16
Eben, oder die Vögel.

Calsey:
16:33:22:13 - 16:33:24:00
Also der Anfang ist.

Speaker 2:
16:33:24:22 - 16:33:33:22
Oh, wie wohl ist mir am Abend … (alle singen)

Calsey:
16:33:34:15 - 16:33:38:15
Also wir haben immer, oh, wie wohl ist mir am Abend und dann haben wir noch mal eine kleine Wiederholung.

Calsey:
16:33:39:01 - 16:33:41:03
Die kann man als Echo sehen, muss man aber nicht.

Calsey:
16:33:41:06 - 16:33:44:06
Wir wiederholen jetzt einfach nur diese einen Teil, einfach ein paar Mal gemeinsam.

Speaker 2:
16:33:44:06 - 16:33:52:11
Oh, wie wohl ist mir am Abend?

Speaker 2:
16:33:56:15 - 16:34:04:00
Oh wie wohl ist, mir am Abend, mir am Abend …

Calsey:
16:34:06:01 - 16:34:06:16
Prima.

Calsey:
16:34:06:23 - 16:34:12:08
Zweite Zeile ist, wenn zur Ruhe die Glocken läuten.

Calsey:

16:34:12:14 - 16:34:14:12
Ich habe gerade Schlagen gesungen, aber läuten.

Calsey:
16:34:14:21 - 16:34:17:16
Wenn zur Ruhe die Glocken läuten.

Calsey:
16:34:17:20 - 16:34:21:03
Hier, wir hier am Werkseeland singen immer, wenn im Tal die Glocken läuten.

Calsey:
16:34:21:12 - 16:34:22:03
Ja, ist auch schön.

Calsey:
16:34:22:05 - 16:34:22:23
Das können wir gerne ändern.

Calsey:
16:34:23:07 - 16:34:25:18
Dann wollen wir es ändern, wenn im Tal die Glocken läuten.

Calsey:
16:34:26:22 - 16:34:28:17
Okay, wenn im Tal die Glocken läuten …

Calsey:
16:34:28:17 - 16:34:29:21
Aber das ist nicht der Moment.

Calsey:
16:34:29:21 - 16:34:31:21
Na, wir starten hier.

Calsey:
16:34:39:23 - 16:34:41:01
Alle zusammen.

Speaker 2:
16:34:42:09 - 16:34:51:10
Wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten.

Speaker 2:
16:34:51:12 - 16:35:01:21
Noch mal wenn, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten.

Calsey:
16:35:02:08 - 16:35:04:12
Und die dritte Zeile ist ganz einfach.

Calsey:
16:35:04:18 - 16:35:08:15
Ich würde bei Bim, Bam oder Ding-Dang.

Calsey:
16:35:09:24 - 16:35:13:04
Ich finde Bim schöner als Ding.

Calsey:
16:35:15:15 - 16:35:19:00
Ich finde es m mein Schönes.

Calsey:
16:35:19:03 - 16:35:20:17
Deswegen würde ich gerne bei Bim bleiben.

Calsey:
16:35:20:24 - 16:35:22:22
Ja, wir haben einfach Bim.

Calsey:
16:35:31:11 - 16:35:36:12
Wir haben dann quasi sechs Mal, also dreimal, Bim, Bamm, Bim, Bamm, Bim, Bamm.

Calsey:
16:35:36:18 - 16:35:36:24
Super.

Calsey:
16:35:37:06 - 16:35:57:16
Einmal von vorne, Text war Oh, wie wohl ist mir am Abend, wenn im Tal, richtig, wenn im Tal die Glocken schlagen, läuten, gut, dass es richtig anhört, wenn im Tal die Glocken läuten, Bim, Bamm, Bim, Bamm, okay, alle zusammen.

Speaker 2:
16:36:10:15 - 16:36:28:01
Oh wie wohl etc., Glocken läuten Bim, bam, bim, bam

Calsey:
Und noch einmal...

Speaker 2:
16:36:30:14 - 16:36:58:03
O, wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal, die Glocken läuten, Glocken läuten, Bim Bam Bim Bam Bim Bam.

Calsey:
16:36:58:03 - 16:36:58:24
Prima.

Calsey:
16:36:59:23 - 16:37:24:21
Wir singen alles immer noch gemeinsam und jeder darf für sich ein bisschen auf Kopfkino-Reise gehen und so ein bisschen entweder diese Wörter, die wir da singen, wirklich sehen, also euch den Abend vorstellen, schöne Gefühle oder quasi das, was heute alles so vor sich gegangen ist, quasi ein bisschen Revue passieren lassen währenddessen.

Revue passieren lasse

Calsey:
16:37:24:21 - 16:37:26:12
Okay, wir schauen, was passiert.

Calsey:
16:37:28:10 - 16:37:30:01
Gerne bitte rumlaufen.

Speaker 2:
16:38:01:24 - 16:38:11:06
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten,

Speaker 2:
16:38:24:11 - 16:38:49:02
Bimbam, Bimbam, Bimbam Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Speaker 2:
16:39:02:09 - 16:39:03:03
Schön.

Calsey:
16:39:03:22 - 16:39:10:08
Wir machen es nochmal und wir hatten bei fast allen heute so ein bisschen dieses Thema, dass es einfach fließen darf.

Calsey:
16:39:11:06 - 16:39:14:10
Wir müssen uns so festhalten, Kontrolle abgeben.

Calsey:
16:39:15:03 - 16:39:17:15
Das ist einfach...

Calsey:
16:39:17:15 - 16:39:19:15
Das sind keine besonderen Ansprüche, eher …

Calsey:
16:39:20:05 - 16:39:26:10
Es muss nicht schön klingen, es muss nicht fantastisch oder rein oder was auch immer man sich vorstellt.

Calsey:
16:39:26:10 - 16:39:30:01
Sondern es klingt einfach wie es klingt und es darf einfach fließen.

Calsey:
16:39:30:20 - 16:39:31:09
Viel Spaß.

Alle:
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Calsey:
16:40:03:19 - 16:40:07:11
Also für mich war es ein riesengroßer Unterschied, ich weiß nicht, ob es euch auch so ging.

Calsey:
16:40:08:08 - 16:40:12:00
Ich habe ein total anderes Feeling gehabt.

Calsey:
16:40:12:24 - 16:40:13:18
Super schön.

Calsey:
16:40:13:24 - 16:40:14:17
Ging es euch auch so?

Calsey:
16:40:15:12 - 16:40:16:00
Muss nicht.

Speaker 2:
16:40:17:12 - 16:40:19:10
Ich bin im Tenor nicht mehr allein.

Calsey:
Bitte?

Speaker 2:
16:40:21:12 - 16:40:23:03
Ich sag, ich bin im Tenor ~~nicht mehr allein.~~

Calsey:
16:40:23:24 - 16:40:25:15
Komm auf, ich habe ganz viel.

Speaker 2:
16:40:26:13 - 16:40:28:05
Oder wie man das mit den Händen was sagt.

Speaker:
16:40:32:15 - 16:40:35:09
Ich habe mir fast gedacht, dass es vielleicht ...

Calsey:
16:40:37:09 - 16:40:37:19
Super.

Calsey:
16:40:38:15 - 16:40:40:02
Wollen wir es als Kanon probieren?

Calsey:
16:40:42:00 - 16:40:45:13
Wollen wir mit Grüppchen oder will jeder ja selber entscheiden, wann er wie einsteigt?

Calsey:
16:40:46:05 - 16:40:48:15
Ist klar, wie man wann wo einsteigt?

Calsey:
16:40:49:11 - 16:40:54:03
Also wir haben diese erste Zeile, oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend.

Calsey:
16:40:55:00 - 16:40:58:23
Dann kommt die zweite mit dem Tal und dem Läuten.

Calsey:
16:40:59:03 - 16:41:02:12
Nach den zweiten Läuten kann jemand quasi von vorne starten.

Calsey:
16:41:03:12 - 16:41:05:19
Nach dem dritten Bimbaum kann wieder jemand starten.

Calsey:
16:41:05:22 - 16:41:07:05
Das heißt wir haben quasi drei Gruppen.

Calsey:
16:41:07:08 - 16:41:09:08
Ich glaube wir machen es vielleicht einmal in drei Gruppen.

Calsey:
16:41:10:12 - 16:41:12:07
Vielleicht immer jeweils.

Calsey:

16:41:13:05 - 16:41:13:21
Steht gut.

Calsey:
16:43:34:10 - 16:43:37:02
Wir werden ein bisschen langsam mit unseren Wippen.

Calsey:
16:43:38:02 - 16:43:39:10
Die Spinnen sind auch gut.

Calsey:
16:43:45:11 - 16:43:46:15
Das war der Anfang.

Speaker 2:
16:43:47:02 - 16:43:47:10
Viel Spaß.

Speaker 2:
16:43:58:23 - 16:44:05:08
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Speaker 2:
16:44:07:10 - 16:44:33:15
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Speaker 2:
16:44:54:08 - 16:44:58:02
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Calsey:
16:45:08:10 - 16:45:14:08
Wir bleiben dabei, machen eine letzte Runde, wo wir uns ganz wohl fühlen.

Calsey:
16:45:14:13 - 16:45:18:17
Alle dürfen die Augen schließen und so ein bisschen diesen Gesamtklang genießen.

Calsey:
16:45:24:13 - 16:45:30:16
Wir genießen das einfach, dass es so schön auch in diesem schönen, halligen Raum klingen darf.

Fließen lassen!

Calsey:
16:45:31:13 - 16:45:34:16
Alle dürfen noch mal ein bisschen an dieses Fließen denken.

Calsey:
16:45:35:17 - 16:45:41:08
Dass es einfach immer die Luft fließt, wir immer Tönen lassen, wir nichts festhalten wollen.

Calsey:
16:45:41:14 - 16:45:47:09
Alles, was noch irgendwie vielleicht eine negative Emotion gerade vielleicht irgendwie doch noch rumfliegt.

Calsey:
16:45:47:14 - 16:45:48:07
Lass uns einfach los.

Calsey:
16:45:50:00 - 16:45:50:22
Und dann geht's los.

Speaker 2:
16:46:13:18 - 16:46:23:16
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Speaker 2:
16:46:23:18 - 16:46:35:06
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Speaker 2:
16:46:42:02 - 16:46:50:06
Oh wie wohl ist mir am Abend, mir am Abend, wenn im Tal die Glocken läuten, Glocken läuten Bimbam, Bimbam, Bimbam

Speaker 2:
16:47:13:11 - 16:47:14:17
Musik

Speaker 2:
16:47:32:02 - 16:47:32:21
Musik

Speaker 2:
16:47:41:10 - 16:47:42:05
Musik

Speaker 2:
16:47:44:14 - 16:47:45:05
Musik

Speaker 2:
16:47:48:07 - 16:47:51:22
Musik – Bim Bam Bim Bam …

Calsey:
16:48:12:11 - 16:48:16:03
Vielen Dank euch fürs Tolle mitmachen.

Calsey:
16:48:16:17 - 16:48:17:24
Hat mich sehr gefreut.

Calsey:
16:48:18:09 - 16:48:19:01
Ich fand es sehr schön.

Calsey:
16:48:20:11 - 16:48:25:01
Möchte noch irgendwer, irgendwas berichten oder von sich geben.

Speaker:
16:48:29:02 - 16:48:35:08
Sehr schön immer wieder wie eine Hauptrolle zu spielen und dann wieder in den Hintergrund gehen zu dürfen.

Speaker:
16:48:37:02 - 16:48:41:04

Und andere zu hören, wie es hier klinlgt, quasi den Boden für andere zu geben, mit dem Klang.

Calsey:
16:48:41:18 - 16:48:47:01
Und das ist einfach so eine Idee, auch vom Leben auch wieder die Stimme zu erheben.

Calsey:
16:48:48:19 - 16:48:50:08
Und dann auch wieder im Hintergrund zu bleiben.

Calsey:
16:49:00:11 - 16:49:01:06
Und zu nehmen.

Verena:
16:49:04:04 - 16:49:10:21
Und ich fand es schön, wie jetzt am Schluss jede so höherbar wurde.

Verena:
16:49:11:18 - 16:49:16:06
Am Anfang jetzt, ja, das Lauschen, um alle zu hören.

Verena:
16:49:16:13 - 16:49:19:24
Und jetzt, ja, alle ganz präsent waren.

Verena:
16:49:22:03 - 16:49:26:00
Genau, man sich gehört hat und gehört wurde.

Verena:
16:49:26:00 - 16:49:30:02
Und die anderen einzeln und im Zusammenklang gehört hat.

Petra:
16:49:32:07 - 16:49:35:23
Mich hat es gefreut, dass ich auch Unterstützung habe.

Calsey:
16:49:48:07 - 16:49:49:18
Ich bin ganz glücklich.

Calsey:
16:49:51:16 - 16:49:59:02
Ich finde es immer irgendwie sehr berührend, dass alle irgendwie sagen, Okay, ich gehe da jetzt einfach drauf ein und mach das.

Calsey:
16:49:59:02 - 16:50:03:07
Und das Gefühl habe, dass alle irgendwie so ein bisschen...

Calsey:
16:50:04:23 - 16:50:06:22
… finde ich einfach immer total schön.

Speaker 2:
16:50:09:05 - 16:50:09:19
Danke.

Petra:
16:50:10:12 - 16:50:10:24
Euch allen.

Calsey:
16:50:16:10 - 16:50:18:09
Ich freue mich, dass wir morgen noch einen Tag haben.

Verena:
16:50:18:09 - 16:50:19:01
Ich mich auch.

Verena:
16:50:21:01 - 16:50:24:07
Ich habe mir heute schon während der Einzel-Sitzungen auch gedacht.

Verena:
16:50:24:14 - 16:50:30:06
Wie gut es wir jetzt so stehen lassen, sondern weiter genau, dass das zwei Tage ist.

Verena:
16:50:30:09 - 16:50:33:08
Dass man das alles sacken lassen kann heute.

Verena:
16:50:33:16 - 16:50:35:10
Ich hoffe ihr nehmt euch gut

Verena:
16:50:35:23 - 16:50:36:18
Zeit für euch.

Verena:
16:50:36:18 - 16:50:40:22
Es ist viel angeklungen im wahrsten Sinne des Wortes.

Verena:
16:50:40:22 - 16:50:46:16
Was ich von uns da oben sagen kann, vieles angeklungen, nehmt euch gut Zeit dafür.

Verena:
16:50:47:17 - 16:50:50:12
Und dass das in Geborgenheit sich setzen darf.

Verena:
16:50:52:15 - 16:50:54:14
auf euch morgen wieder.

Verena:
16:50:54:23 - 16:51:00:12
Und 9 vielleicht noch ganz kurz, wollt ihr noch was mit den Sitzungen, Änderungen und der Reihenfolge her?

Verena:
16:51:00:15 - 16:51:04:06
Ich glaube, ich hatte das ja jetzt so probiert, dass es sozusagen andersrum ist als heute.

Verena:
16:51:05:01 - 16:51:16:12
Wem aber lieber ist, dass es nochmal genauso ist, vom Arbeiten her, wer jetzt also lieber wechseln möchte, also mit Coaching angefangen hat, Singing hatte jetzt lieber wieder Singing möchte.

Verena:
16:51:17:16 - 16:51:21:19

Ihr wisst, was ich meine, lieber wieder Coaching möchte und dann Singing.

Calsey:
16:51:22:00 - 16:51:23:08
Das überlasse ich ganz euch.

Calsey:
16:51:23:13 - 16:51:26:21
Gudrun hatte einen Wunsch, dass du um zehn drankommst. Moment, wo war das denn mit dem Plan.