



**Ulrike Beer-Weilharter**

**Stimmig sein: gestimmter Körper – verkörperte Stimme**

ICH. Mit diesem Wort beginnt jedes WIR. Daher möchte ich mich Ihnen über meine Beziehung zu Körper, Ton und Stimme vorstellen. Nach einem Studium der Pädagogik in Musik (Freiburg) und einem Studium von Musik und Bewegung (Salzburg) mit diversen Instrumenten (Flöte, Klarinette und Orgel) wurde mir durch meine eigenen Kinder und die Arbeit mit Kindern sehr unmittelbar klar, dass meine eigentlichen Instrumente im Alltag des Lebens mein Körper und meine Stimme sind.

Mich um diese beiden Instrumente gut zu kümmern, sie zu stimmen und meinem Resonanzkörper gute Schwingungszustände zu ermöglichen, ist zu meinem Hauptanliegen geworden. Aufmerksam nehme ich wahr, was in mir schwingt, welche Klangfarben, Emotionen, Stimmungen ich in mir vorfinde, welche Träume an die Oberfläche wollen und welche Einstellungen sich in den Vordergrund drängen.

Ich dehne und weite den Körper, mache ausgiebige Spaziergänge und nähere mich gerne gut, mache mich stimmlich nicht nur in Wort und Satz, sondern auch in spielerischem Ausdruck und Lauten bemerkbar. Meine Stimme schafft die Brücke vom Körper zur Seele, bringt die Gestimmtheiten im Körper zum Ausdruck und zum Resonieren, real spürbar in verschiedensten Teilen des Körpers.

Als Therapie im realen Sinne unterstütze ich mich mit Ton und Lauten. Mein Körper antwortet auf Ton mit Durchlässigkeit der verstimmtten Verspannungen, mit voller, wohliger Resonanz oder mit Starre und leblosem Empfinden in einer anderen Region. Dann gilt es, Aufmerksamkeit mit dem Ton dort hinzubringen, ihn zum Leben zu erwecken oder sich zumindest um diesen Teil mit einer Massage von Innen (einem hohen oder tiefen Ton, Summen, Vokal, Urlaut, Silbe) zu kümmern.

Dabei sich überraschen lassen von dem, was stimmlich in mir ist und aus mir kommt, wenn ich Laute sende in den Raum und zu Anderen. Jeder Mensch, jedes Du lässt mich in bestimmter Weise klingen.

An dieser Stelle beginnt das WIR. Das selbstverständliche WIR über Musik und Bewegung (Singen und Tanzen) ist weitgehend verloren, und damit das Erleben der Sinnhaftigkeit einer Existenz als Schönheit, die wir in jedem Einzelnen erkennen, wenn er oder sie stimmig in sich selbst ist. Im Staunen über die Schöpfung jedes Einzelnen bin ich Teil vom etwas Größerem als dem persönlichen Ich.

In meinen Kursen lasse ich die Teilnehmenden ihre eigene Kraft und ihre einzigartige Stimme erkennen: Über robbende, krabbelnde, sitzende, hockende und stehende Positionen erfahren wir in Zusammenhang mit Tönen die Aufrichtung von Körper und Stimme und ein neues Stehen und Gehen auf eigenen Füßen.

Aus dieser Körperwahrnehmung kommen wir in Stimmspiele und Improvisationsspiele mit Körper und Stimme, zum gleichzeitigen Wahrnehmen von mir und anderen. Klanggebilde und Klangfülle, spontan entstehen Kompositionen; Ich und Wir durchdringen sich. Übereinstimmen, verstimmt, vielstimmig, fremd- und selbstbestimmt, gut oder schlecht gestimmt sein – all das verkörpert sich in uns und unserer Stimme.

Die Richtung gewiesen haben mir neben meinen Kindern und meinen Studiengängen seit einigen Jahren Lisa Sokolov mit ihrer „Embodied Voice Work“, fünf Jahre Traumarbeit bei Sonja Kübber, viel Trommelerfahrung bei Dudu Tucci, „Living Gestalt und Körperbewusstsein“ (Leland Johnson), viele Jahre Atem und Yoga bei Annette Wolfrat und natürlich die Spur meines eigenen Lebens.

*Termine:           Freitags von 18 bis 21 Uhr  
30. April, 7. Mai, 21. Mai, 28. Mai, 18. Juni, 2. Juli, 9. Juli, 20. August und 3. September 2010*

*Ort:                 Casino der SWW, Roßtalerweg 2, 81549 München*

*Kursgebühr:     25 Euro pro Abend. Regelmäßige Teilnahme erwünscht, aber nicht zwingend*

*Kontakt:         Ulrike Beer-Weilharter, Bad-Wiessee-Str. 16, 81547 München  
Telefon 089/64 24 89 10  
E-Mail kontakt@musikbewegt.info*