

„Mit dem ganzen Körper Singen!“ Bruchsal (SO)

„Wenn dich dein Leben nervt, streu Glitzer drauf!“

Glitzer bekamen alle Sänger*innen beim Workshop „Mit dem ganzen Körper Singen!“ unter Anleitung von der Dirigentin und Sängerin Sonja Oellermann. Nach einer Begrüßungsrunde ging es los mit einem Lippenrhythmical und einer Baummeditation. Durch die Meditation verinnerlichten die Teilnehmer einen korrekten Stand der so wichtig fürs Chorsingen ist. Sehr schöner Nebeneffekt war vollkommene Entspannung.

Kurzweilig leitete sie durch den Vormittag. Von Yoga-Atmung zu „Anti-Aging“ Übungen. Prof. Elisabeth Bengston-Opitz hat das gesangspädagogische Konzept entwickelt. Die Übungen wurden fundiert erklärt wofür sie denn gut wären und was sie bewirken. Der Körper wurde in allen Facetten angeregt, gestärkt und gedehnt. Auch unser Hirn wurde gefordert – die allgemeine Konzentration wurde spielerisch verbessert durch Rhythmuseinheiten und Ballspiele. Immer wieder sprach die Dirigentin von dem „Intelligent Choir“ und wie wichtig es ist seinen Part im Chor zu übernehmen. Das MITEinander im Chor wurde durch verschiedene Übungen gestärkt. Sehr viel Augenmerk legte Sonja Oellermann auf Atmung und Aussprache. Neu für viele war die Gebärdenunterstützende Arbeit in der Aussprache. So wurde beim „s“ ein Strich auf der Hand gemalt und das „k“ wurde mit einem energischen Seitenhieb unterstützt. Es bewirkt dass die Konsonanten klarer und konzentrierter ausgesprochen werden. Mit einem entspannten Kiefer wurden die Vokale bearbeitet. Sie wurden dadurch viel weicher und voller. Von oben bis unten wurde der Körper im Workshop einbezogen damit das Singen am Ende ganz von alleine kam.

Sonja Oellermann ist eine leidenschaftliche Sängerin und Dirigentin aus Südafrika. Seit vielen Jahren lebt sie in Bruchsal und leitet den Frauenchor, All Cantare aus Büchenau und den Mitmachchor aus Helmsheim. Sie ist auch Carusos-Fachkraft für den Chorverband Bruchsal. Viel zu schnell waren die drei Stunden vorbei und die Sänger*innen fragten zum Schluss gleich wann es wieder einen Termin gäbe. Es bleibt zu sagen: Dieser Workshop war erfrischend ANDERS!

