

DIE STIMME ERZÄHLT...



2. Focusing-Impuls-Konferenz des DFI am 6.2.2021
Zoom -Workshop zum Thema Stimme

Von und mit Alexandra Naumann

www.alexandra-naumann.de

EINE ETWAS ANDERE VORSTELLUNGSRUNDE

Wenn Du die Augen schließt----

... und einmal nur auf die *Stimmen* der hier Anwesenden hörst ...



---wie sie Dir erzählen , was Ihre Lieblingsfarbe, ihr Lieblings-Essen, ihre Lieblings-Musik ist....

Was meinst Du, aus dem Stimmklang alles heraushören zu können ?

Und welche Assoziationen kommen Dir dazu?

**Was ich aus der Stimme
herauszuhören meine...**

Authentizität

Ironie/Ernsthaftigkeit

Assoziationen, die mir zur Stimme kommen...

Interesse

Stimmung

Unsicherheit

Entschlossenheit

Selbstoffenbarung

Temperament

Ursprung

Lebensthema

Apell

Beziehungsaspekte

Hintergrundstimmung

Zur Zeit aktive Kraft

Frage

Alter

Geschlecht/Gender

Herkunft

Charakter warm/kalt

Langeweile

Lebendigkeit

STIMME IM FOKUS

Im Rahmen eines Gruppen-Focusing hörten wir:

eine kleine stimmgeschichte

„wie ich auf die welt kam: es war ganz still -ich habe gelauscht -nicht ganz still, es war ein pulsieren da , und es hat gerauscht, in wellen. manchmal, und das war schön, hat etwas gesummt , das hat mich berührt, das hat mich schwingen lassen, ganz fein, auf meiner haut, konnte ich es spüren . was es war, das mich so wohlig gewiegt hat, das wusste ich noch nicht. später habe ich dann erfahren: es war meine mutter, sie hat geatmet, ihr herz... ihr blut...ihre stimme, alles das konnte ich schon hören. und ich selbst? ich war ganz still, ich habe gehorcht, gelauscht, ich war ganz still. doch das hat sich ja dann geändert. mein erster einsatz, er war so groß, so anders, so direkt und unverstellt, ich musste einfach: ich habe geschrien! geweint, gejuchzt: ich- nun in der welt! alles das habe ich getan, ohne , dass ich es vorher geübt hatte, es passierte. einfach so. wenig später folgten meine ersten gesänge: ich lallte, brabbelte, weinte, lachte und gluckste, schrie... und lotete damit meine wirksamkeit in der welt aus. später folgten erste worte, mit den worten wuchs meine welt, ich lernte zu reden , mich mit anderen so zu verständigen, oder auch misszuverstehen... nebenbei lernte ich, fast nur in worten zu *denken*, aber: ich lernte auch das singen kennen ~~~das war fast so angenehm, wie das erste lallen. ich erlebte allerdings auch begrenzungen: zu viel- zu leise - zu laut- zu hoch- zu tief- zu zittrig- zu emotional- so wurde ich manchmal bezeichnet. das machte mich schon atemlos. aber immer noch war ich auch getragen , vom atem, meinem alten freund, war über ihn verbunden, mit den anderen , auch mit den anderen *stimmen*- wenn ich es auch nicht immer bemerken konnte.

was ist von mir als stimme, jetzt & heute, da, wie kenne ich mich ? was habe ich zurückgelassen, was möchte ich mir zurück erobern? stimmig zu sein - das wäre schön. was braucht es dazu ?“

DIE STIMME ERZÄHLT...

(„Eigen“-Focusing in Wort und Bild)

Frühe Erinnerungen ?

Wie es für mich weiterging ...



Wie ich heute bin ...

Was ich vermisse...

...Was ich mir wünsche:

AUF DER SPIELWIESE

Zur Stimme finden:

Vom Innenklang zum Außen,
Horchen/ Summen & Spüren,
Den Mund öffnen...

Die Stimme verkörpern :

Gesichter ziehen und klingen lassen,
Ton- Skulpturen bauen....



Stimme im Lebenslauf:

Etwas Junges...
Etwas Adoleszentes...
Etwas Alterndes...aufspüren und ausdrücken !

Zur „Quelle“ gehen:

„Wir wissen nicht, wie, aber ...“
Wenn Deine Stimme frei sein dürfte,
WIE WÜRDE DAS KLINGEN ?

VIELLEICHT SO ?



„THAAAAAAAAAH!“

...schön war's ...

www.alexandra-naumann.de