

## Die Ausdruckskraft

Normalerweise will ich authentisch ausdrücken, was inhaltlich in einem Lied steht. Das ist ja auch logisch! Daher bemühe ich mich möglichst genau den Ausdruck des Liedes/Arie zu interpretieren. Da hat der Körper nun ein großes Mitspracherecht welches meist sehr unterschätzt wird. Wenn ich z.B. aufgeregt bin, zeigt mein Körper das sehr deutlich.

Je mehr ich das Gefühl der Aufregung unterdrücken will, desto deutlicher zeigt dies mein Körper. Die ist viel sichtbarer, als ich mir vorstellen kann. Wenn ich beispielsweise vorsingen will und sehr aufgeregt bin, kann das Publikum diese Aufregung sehr genau spüren. Ich will aber nicht aufgeregt sein und versuche beim Singen mein Bestes zu geben. Das heißt ich arbeite an zwei verschiedenen Stellen. Zum Einen die Aufregung wegzudrücken und zum Anderen gut zu singen. Das ist viel anstrengender als dem Publikum einfach mit dem Lied (Quasi als Untertitel) zu erzählen wie furchtbar aufgeregt ich bin. Das Publikum kann nicht wissen was ich sage, denn ich bleibe treu mit dem Text und der Melodie. Es bemerkt aber ganz deutlich, dass ich ihnen etwas sage.

Wenn ich diese Möglichkeit ausprobiere, kann ich feststellen, dass ich fast alles sagen kann, was immer ich will. Wichtig ist natürlich ganz genau der Form des Liedes zu folgen. Ich unterwerfe mich total dem Rhythmus, dem Text, und der Melodie. Doch der Ausdruck ist mir freigestellt. Bevor ich einem Publikum vorsinge, sollte ich das natürlich trainieren, um mich darauf verlassen zu lernen. Ich stelle mir z. B. vor aufgeregt zu sein, oder ich versuche es mal mit Sachlichkeit, evt. auch mit Wut, mit großem Staunen, Pathos usw. Dadurch mache ich unterschiedliche Erfahrungen. Aus denen wähle ich die aus, die mich am besten unterstützen und gute Ergebnisse hervorbringen.

Der Ausdruck der Töne wird durch die vorherige Programmierung bestimmt. Alles was ich im Kopf habe kommt durch die Körperspannung auch in die Stimme. Alles was ich im Körper fühle auch. Je mehr Gedanken ich habe und je abgelenkter ich bin, je unklarer wird meine Aussage. (Zumindest nach meiner Erfahrung.)

Ist die Information, die ich geben will, ganz eindeutig, dann ist auch der Ausdruck und Klang der Stimme eindeutig. Abgesehen davon ist das auch viel leichter.

Wenn ich mich selbst von Gedanken wie z.B.:

- „Ich muss das besonders gut machen“
- „Hoffentlich blamiere ich mich nicht“
- „Ich weiß den Text nicht mehr“
- „Ich bin so aufgeregt“

ablenken lasse, arbeite ich wie oben beschrieben mindestens zweigleisig.

Der Klang der Stimme wird dadurch zurückgenommen und weniger strahlend. (Siehe auch das **Paradox**) Gedanken können nicht gehört werden, aber die Unsicherheit, die der Körper ausstrahlt überträgt sich auf die Zuhörer. Wenn ich überzeugen will, sollte ich meine Körpergefühle ergründen. Zu wissen wie sich Lachen und Weinen anfühlt, wenn ich ärgerlich, traurig, wütend, verliebt, eilig, gelangweilt ...usw. bin. Ich lerne die jeweiligen Spannungen/Entspannungen in meinem Körper wahrzunehmen. So kann ich diese Körperspannungen jederzeit abrufen und bewusst einsetzen. Mit meinen ganz persönlichen Gefühlen und Emotionen kann ich den Ausdruck bestimmen. Alles ist erlaubt. Dadurch erarbeite ich mir Selbstvertrauen und kann klar bestimmen was ich aussagen, ausdrücken und ausstrahlen will. So wirke ich völlig authentisch.