

Unlust zu Üben , Widerwille sich zu disziplinieren

Wenn die Lust aufs singen mal weggeht

Immer hast du Freude am Singen gehabt und plötzlich, nachdem einem Workshop, wo du Dich damit intensiv auseinandersetzt, ist sie irgendwie weg ?

Seltsam, denkst Du, eigentlich müsste ich doch nun viel mehr Lust haben.

Was das aussagt und wie Du damit umgehen kannst, verrate ich Dir hier.

Ich schreibe diesen V-Blog **dank** einer Aussage einer Teilnehmerin eines intensiven Gesangwochenendes , an dem wir Themen zur Bühne (auch Konkurrenz) behandelt haben. **Ich bin immer dankbar für diese Aussagen, denn sie bringen oft genau das , was weiterbringt.**

Die meisten sagen nämlich **nicht so klar**, was sie erfahren, sondern sie haben ständig Ausreden dafür, dass sie nicht üben konnten oder dass sie nicht die Aufgaben erledigt haben (obwohl es ja ihr eigener Wunsch war, Unterricht zu nehmen, die Stimme zu trainieren und möglichst viel zu lernen und doch am liebsten auf die Bühne zu gehen)

Aber meist liegt dem **mangelnden Übe-verhalten** ebenfalls eine **Unlust** zugrunde.

Und die hat ihren guten **Grund** und den genau schaue ich heute mal an.

Normalerweise singe ich ja, weil es Spass macht und Singen ist die Freiheit schlechthin für die meisten.

Z.B im Chor oder zuhause agieren wir und machen einfach so wie uns der Schnabel gewachsen ist, so lange , bis uns Menschen dabei zuhören und innerlich beurteilen. Es reicht auch, wenn wir selbst uns be/verurteilen.

Sobald die Beurteilung kommt, wird Singen wie alles andere auch zur Pflicht und zum Beruf. Und wir sind mit den drunter liegenden Emotionen konfrontiert.

Die zentralste Gefühle dazu sind

Scham

Frust

Versagensangst

Wut auf die Pflicht (Müssen)

die zersetzenden (belastenden) Gedankengebäude dazu sind:

Ich bin nicht gut genug

ich kann das nicht

Ich werde es nie schaffen

mir will doch keiner zuhören

andere sind einfach immer besser

haben mir meine Idee geklaut

....

und in dieser Art viele mehr

dies sind völlig unbegründbare Glaubenssätze , die meist ihren Ursprung woanders haben, nämlich in einer nicht gelernten Strategie.

Nämlich die,

Dass Hürden dazu da sind, genommen zu werden.

Dass Probleme dazu da sind, gelöst zu werden.

Dass sie Herausforderungen sind, aus denen wir nur lernen können.

Dass Konkurrenten uns beflügeln und weiterbringen

Oftmals fehlten uns in der Kindheit genau diese unterstützenden Worte und wir haben aufgegeben, wenn es schwierig wurde, wir haben uns gemessen, wir haben uns klein gefühlt und schlecht, wertlos....macht doch alles keinen Sinn.

Wer diesen Punkt nicht überwinden will, wird auch beim Singen niemals den Profibereich erklimmen können.

Denn professionelles Singen ist bei weitem viel mehr als nur toll singen können und seiner Lust folgen. Professionelles Singen erfordert sehr sehr viel .

.....

Hochschulen schauen bei Aufnahmeprüfungen nicht nur danach, welche Stimmbegabung jemand mitbringt, sie prüfen vor allem auch die Fähigkeit mit Frust und Anforderung und Kritik umzugehen.

Selbst mit der tollsten Stimme bekommst Du keinen Platz, wenn Du nicht eine bestimmte Toleranzschwelle mitbringst. Denn es geht beim Singen nicht darum, ob Du Dich gut fühlst, sondern ob sich Dein Publikum gut fühlt.

Und das erfordert auch viel Kritik und Arbeit.

Wir kennen das aus jedem Beruf. Als wir uns zur Lehre oder Ausbildung entschlossen dachten wir noch an Berufung, dann aber nach spätestens 1 Jahr wurde es mühsam und langweilig. Sobald dieses Metier zum Beruf wird, ist die Freiwilligkeit genommen.

Nämlich die Freiwilligkeit, sich nicht permanent darum kümmern zu müssen, damit daraus auch was wird.

Aber auch ein anderes Thema bremst die Freiwilligkeit: Die Sorge, bemessen und beurteilt zu werden, negative Kritik zu erhalten und damit umgehen zu müssen.

Das besagte Wochenende behandelte das **Tabu-Thema: Konkurrenz**

und viele der Teilnehmer sagten, dass sie Konkurrenz so gar nicht kennen und mit dem Wort auch nichts verbinden.

Konkurrenz ist DER Begriff der 1000 Gesichter zeigt, weil es für einen kultivierten Menschen einfach mal sich nicht gehört, diese zu erfahren.

Das ist schäbig und man verachtet sich für so niederträchtige Gefühle.

Aber Konkurrenz ist simpel: sich vergleichen und sei es noch so unerschwinglich.

Geh mit dem Thema Konkurrenz mal lustvoll um. Gestehe Dir Deinen eigenen Anteil absolut zu. Durchdringe ihn und nimm ihn an.

Dieser Anteil in Dir muss wirklich mit Dir reden dürfen, denn er kann zum **wichtigsten Ratgeber** für Dich werden.

Sätze wie:

ich bin so neidisch, ich wollte das auch...

der hat mir meine Idee geklaut, jetzt kann ich das gar nicht mehr machen...

ich bin zu alt, die anderen sind viel jünger....

ich habe ja gar nichts zu sagen..... meine Botschaft will keiner hören...

Es gibt viele Menschen die richten diese Gefühle dann gegen sich selbst, weil sie diese niederträchtige Form des Fühlens bei sich nicht akzeptieren können.

Leider führt das aber zu einer Aggression gegen sich selbst. Schlimmsten falls verliert man irgendwie unverständlich die Lust und kann es nicht orten.

Aggression ist aber eine wesentliche Kraft, die Du für das Durchhalten auf der Bühne dringend brauchst.

Und egal ob auf der musikalischen Bühne oder anderen Bühnen.

Umso mehr Du im Rampenlicht stehst umso grösser wird der Gegenwind, dem Du standhalten kannst.

Ein junger Baum wird ihm Wind eventuell einknicken, ein grosser Baum wird so fest im Boden verankert sein, dass er mit seinem Dicken Stamm jedem Orkan trotzt.

Konkurrenz ist ein ganz altes archaisches Überlebens-Programm. Es hat all das hervorgebracht, was wir heute als Regierungs und Markt-Systeme sehen.

Bei Verdrängung und Verurteilung bringt es Projektionen hervor: „der andere hat....“
oder Depressionen: „hat ja alles eh keinen Sinn, ich bin ja umsonst hier....“

Ich weiss genau, warum ich dieses harte Thema am Wochenende aufgenommen habe, denn ich habe immer wieder im Unterricht mit diesen Verhinderern zu tun.

Und es war auch deutlich eine sehr erschöpfte Kraft schon am ersten Abend spürbar, nachdem eine Teilnehmerin den Sinn völlig angezweifelt hat (ebenfalls ein unbewusstes Vermeidungsschema).

Die Reaktion auf das Thema Konkurrenz ist massiv und ganz gemischt:

Harte Ablehnung,

Verzweiflung

Aufgeben

Beschuldigen

Ausweichen

Ausreden finden

Und diese Verhalten sind uns alle wohl bekannt

In einer Gruppe kann man nicht so komplett durchgehen , wie im Einzeltraining.

Aber in der Gruppe wird man getragen und sieht bei anderen die **eigenen blinden Flecken**. Wenn da bei einem anderen was hochkommt, oder auch aufbricht, bringt es die ganze Gruppe und jeden der Gruppe voran.

Und es bringt die Gefühle hoch, die drunter versteckt geschlummert und verhindert haben.

Ich habe von Anfang an in meiner Singer-school. gesagt:
Singen ist ein Handwerk.

Es ist erlernbar.

Für den, der durch die einzelne wichtigen Punkte bereit ist mitzugehen.

Singen ist wie Sprechen etwas, was jeder normale Menschen lernen kann.

Nur wer tut es, wer nicht ? Wer schafft es auf die Bühne ?

Ein Mensch der für das Singen brennt, der es braucht und bereit ist, dafür alles zu geben, wird auch diese Hürde zu nehmen schaffen und sich auseinandersetzen mit dieser harten Nuss. Und auch dies war beim Workshop zu sehen. Welche tollen Leistungen werden möglich, wenn man sich dem ganzen stellt, und wie lustvoll und freudvoll wird das Auftreten dann, wenn man es geschafft hat.....

Und warum sind so viele Menschen sehr interessiert, ihre Stimme kennenzulernen ?

Eben weil sie unseren Selbstaussdruck darstellt. Weil sie uns von innen nach aussen zeigt.

Dass dies ein Prozess ist, der mit weitaus mehr einher geht, als nur die Stimme und Musikalität zu trainieren, liegt auf der Hand.

Wer seine Stimme zeigt, zeigt auch seine Ideen , seine Gedanken, und setzt sich der Peinlichkeit aus.

Viele denken, wenn sie Gesangsunterricht buchen, das sei ein rein musikalisches Vergnügen und soll auch da bleiben.

Und allen die es einfach nur für sich selbst nutzen mögen, helfe ich auch gerne dabei.

Aber wenn jemand mir klar sagt: ich will oder wollte eigentlich zur Bühne...oder würde so gerne, dann biete ich das an, was Du dazu brauchst. Und das ist mehr als nur Stimmtraining.

Aber wenn Aufgaben (z.B üben) nicht erfüllt werden und alles nur noch vor sich hin plätschert, sind sie besser in Singgruppen aufgehoben, dort geht es einfach nur um das gemeinsame musizieren.

Denn Gesangsunterricht dient der konsequenten Schulung der Stimme und Musikalität.

Und die erfordert einfach mal ein gewissen Mass an Entscheidung zum Üben und Hürden wirklich überwinden wollen.

Nicht umsonst habe ich in diesem Jahr die Singer-School eröffnet mit dem Slogan:

in 2 Jahren zur Bühne.

Ich bin davon fest überzeugt, dass dies möglich ist. Nicht für jeden vielleicht.

Aber der der will, wird das mit dem Programm schaffen.

Was macht aber derjenige, der nicht in eine Singgruppe möchte, aber auch nicht dauernd Üben will. Der der einfach nur gerne jede Woche einmal Solosingen will.

Der kommt und macht Musik mit mir und benennt seinen Wunsch und Anspruch an sich und den Unterricht sehr deutlich. Ich nenne diese Art von Angebot dann Singstunde aber nicht Gesangsunterricht. Und auch dies ist ok, wenn es klar benannt wird.

Was kannst Du nun tun , um Deine Lust wieder zu finden ?

Dich Deinen inneren Reaktionen stellen. Was genau lässt Dich lustlos werden ?

In welchem Moment hast Du die Lust verloren. Was genau ist in dem Moment los gewesen?

(Auslöser)

Oder einfach : meine Unlust zu singen, Unlust weiterzumachen klopfen...

(EFT Anleitung erforderlich)

Brainstorming:

Womit bist du gestartet in den Kurs ?

Was von Deinen Zielen hast Du bereits erreicht ?

Was hat sich verbessert ?

Wodurch hat es sich verbessert ?

Was hast Du gelernt ?

Wo stehst Du heute ?

Und wohin möchtest Du am liebsten ?

Erlaube Dir zu träumen !

Was hält Dich heute noch ab davon es zu erreichen ?

Was denkst Du über Neid ?

Glaubst Du Dir was Du dazu denkst ?

Wenn jemand anders sein Ziel erreicht, (singen),
was sind Deine Gedanken dazu ?

Welche Gedanken halten Dich davon ab,
alles für Dein Ziel zu tun , -möglichst schnell ?

