

Unsere Stimme mit allen Sinnen – Sprache kosten beim 8. Festival der Sinne Wien

Kommunikation und Vernetzung sind heutzutage von großer Bedeutung. Wichtig ist dabei, dass die Informationen die ich aussenden möchte, auch richtig ankommen. Als wesentliches Medium dabei ist die eigenen Stimme. Zitat Autorin Roswitha Defersdorf: „Fühlen Sie Sprache und nehmen Sie sie mit allen Sinnen wahr. Kosten Sie Worte. Lassen Sie sie auf der Zunge zergehen. Sind sie wohlschmeckend? Oder hinterlassen sie einen bitteren Nachgeschmack? Spüren Sie in sich hinein. Hören Sie in sich hinein und lassen Sie Worte nachklingen.“ Ob tönen, singen oder sprechen, beim 8. Festival der Sinne in Wien¹³, Don Bosco Haus, St. Veit-Gasse 25 am 29. und 30. Mai 2010, finden Interessierte die unterschiedlichsten Ansätze zum Jahresmotto „Ohren-Schmaus“. Der Eintritt ist wie immer frei.

Wie Tönen unser Leben verändern kann

Beim Tönen geben wir den Ton in uns frei, der sich gerade entfalten möchte. Mühelos, ohne Druck. Die Töne fließen durch unseren Körper und führen uns ins direkte Fühlen. Wir beginnen UNS selbst neu wahrzunehmen - und gelangen so zu größerer Selbstbestimmtheit und Freiheit.

Tönen fördert unser ganzheitliches Wohlbefinden auf lustvolle Weise. Und ist so einfach wie Atmen. Tönen in der Gruppe ist eine beglückende Erfahrung. So als würden „wildfremde“ Menschen plötzlich dieselbe Sprache sprechen! Tönen erschafft Frieden – in uns und um uns. Verena Sautner hat eine eigene, spezifische Art des Tönens - das so genannte „Körperzentrierte Tönen“ (Kötö) - entwickelt, das im Rahmen eines Workshops (Sa, 29. 05., 16 Uhr) beim Festival vorgestellt wird.

Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit

Die menschliche Stimme lässt sich nicht auf den Kehlkopf reduzieren, sondern ist Ausdruck der gesamten Person. Folglich haben wir viele verschiedene Ansatzmöglichkeiten unsere eigene Stimme und damit unsere Persönlichkeit zu erforschen und zu entfalten. Welche Möglichkeiten haben wir zu einer gesunden und wohlklingenden Sprechstimme zu gelangen? Inwieweit helfen uns stimmhygienische Maßnahmen im Alltag? In einem Kurz-Workshop (Sa, 29.05., 13 Uhr und So, 30.05, 16 Uhr) bietet sich verschiedenste Weisen an, unsere Stimme entdecken und kennen zu lernen. Eine Melange aus der Arbeit der stimmwerkstatt geleitet von Mag. Marlies Krug und Mag. art. Sebastian Rietz.

Sing dein Herz frei – Heilsame Gesänge und Klänge

Musik und Gesang sind seit Menschen Gedenken wesentlicher Teil des Lebens, der Zeremonien, Festzeiten, ihr Leben begleitet. Auch heute ist Musik nicht wegzudenken von allen wichtigen Anlässen und Lebensschwellen, die von Menschen gefeiert werden. Das eigene Singen hat eine ganz besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Beim Singen werden Glückshormone frei, es lädt den Energiekörper frisch auf und gibt uns Kraft. Singen ist also Lebenselixier und Jungbrunnen. Im Workshop am Sa. 29.05., 14 Uhr von Sabine Bacher, Leben-s-kunst, werden genussvoll einfach zu erlernende Chants und Zeremonienlieder miteinander gesungen. Kristallklangschale, Trommel und Rasseln erzeugen den Grundrhythmus auf dem unsere Stimmen tanzen dürfen. Das Klangerleben erfrischt und schenkt Wohlbefinden.

Weniger Stress, Ärger und Verzweiflung

Unbedachte Worte, eisiges Schweigen, unbeabsichtigte Gesten können in Mitmenschen Ängste, Aggressionen, ja Verzweiflung auslösen. Besonders schlimm: wenn sich Konfliktsituationen durch Wiederholungen aufschaukeln und zu permanenten Spannungen führen. Im Vortrag mit anschließender Diskussion (So, 30.05, 16 Uhr) von Dr. Peter Wasservogel, KummunikationsberatunG, lernen Interessierte die Mechaniken menschlicher Kommunikation kennen und erfahren Möglichkeiten, aus gesundheitsgefährdenden Stressepisoden wieder herauszufinden.

Rücksprache bei: ARGE Festival der Sinne, Pressesprecherin Eva Laspas, Tel: +43 1 2807627, eva@laspas.at , www.festivaldersinne.info

Wunderschönes, ansprechendes Bildmaterial in druckfertiger Auflösung von Fotografin Pia Odorizzi zum Download unter: www.festivaldersinne.info/wien/pressebereich.htm