

iGL-Bürgerportal vom 17. Nov. 2017

Text: Laura Beyer

Singen gegen den Alltagsstress



Sie glauben, Sie können nicht singen? Gut! Sie fürchten, keinen einzigen Ton zu treffen? Auch gut! Bei den Sing-Veranstaltungen diesen und nächsten Samstag im Himmel un Ääd geht es nämlich gar nicht um eine bühnenreife Performance. Es geht nicht einmal darum, „richtig“ zu singen.

Für Imke Axmann, die Leiterin der Events, ist Singen weniger eine Kunst als eine Ressource: „Wir nehmen heute ständig so viel auf, bearbeiten alles mit dem Kopf. Singen ist ein Gegenmodell dazu. Beim Singen können wir die Energie rauslassen, wir können sie sozusagen absingen.“



Als Einstieg lädt die Schildgenerin am Samstag, 18. November, um 19.30 Uhr zum Mitsing-Abend ins Himmel un Ääd. Kommen kann jeder, der Lust hat zu singen - aber auch jeder, der einen Ausgleich zum Alltagsstress suchen und mit Singen bislang wenig zu tun hatte.

Viele Menschen trauen sich nicht, vor anderen zu singen, sagt Axmann. Meist liege dem eine schlechte

Erfahrung zugrunde. Dabei steckt ihrer Ansicht nach in jedem Menschen eine tiefe Sehnsucht danach zu singen. Nicht umsonst wird in wohl allen Völkern dieser Erde gesungen.

Dass das gemeinsame Singen im deutschen Alltag keine große Rolle mehr spielt, hat viel damit zu tun, dass es im Nationalsozialismus missbraucht wurde.

„In unserer Gesellschaft mangelt es an Sing-Gelegenheiten“, sagt die 30-Jährige. Mit dem Mitsing-Abend möchte sie eine solche schaffen. Eine Gelegenheit, frei und in Gemeinschaft zu singen und damit Anspannung und Sorgen loszulassen.

Nach ein paar Aufwärmübungen stehen deutsche und internationale Volkslieder, Mantren, englische Gospels und Popsongs auf dem Programm. Jeder singt mit, was er möchte.

Aussetzen ist ausdrücklich erlaubt, schiefe Töne auch.



Der Abend soll einfach guttun, sagt Axmann. Und weist schmunzelnd darauf hin, dass der Körper schon nach 20 Minuten Singen jede Menge Wohlfühl-Hormone ausschüttet.

Wer jetzt angefixt ist, kann am darauffolgenden Samstag, 25. November, gleich weitersingen. Beim Intensiv-Workshop von 15.30 bis 18 Uhr will Imke

Axmann den Aspekt vertiefen, der beim Mitsing-Abend in lockerer Runde eher mitschwingt: Dass Singen viel mehr ist als der musikalische Gebrauch der Stimme.

Singen berühre uns auf eine Art und Weise, die wir uns nicht erklären könnten, sagt Axmann. Das liege daran, dass es uns in Kontakt mit unseren Gefühlen bringe, mit unserem Wesenskern.

Axmann weiß, dass das esoterisch klingt. Deswegen benutzt sie auch ungern das Wort „heilsam“ und sagt lieber: „Singen ist eine innere Forschungsreise. Wie ein Gebet oder eine Meditation.“

Und Singen sei ein Werkzeug, das jeder in sich trage. Axmann möchte den Teilnehmern zeigen, wie sie es nutzen können, um sich selbst emotional zu balancieren und dadurch ausgeglichener zu werden.

„Wir können nicht alle Fragen und Probleme mit dem Kopf lösen“, sagt Axmann. „Wir brauchen unsere Gefühle. Und mein Weg, die Gefühls-Ressourcen zu nutzen, ist das Singen.“



Zu Imke Axmann:

Die 30-Jährige ist in Schildgen aufgewachsen und hat hier auch ihren künstlerischen Weg begonnen, im Gitarrenunterricht bei Billy Odenthal und in der Theater-AG am Gymnasium Odenthal. Nach dem Abitur 2006 ging sie für ein Jahr nach Australien, studierte schließlich in Hildesheim. Als Kulturwissenschaftlerin entwickelte sie ein eigenes Verständnis von ganzheitlicher Stimmarbeit. Sie sammelte Erfahrungen als Musicaldarstellerin, Theaterpädagogin, Stimmbildnerin und Sängerin in verschiedenen Chören, Singanleiterin und Chorleiterin. Nun verwirklicht sie ihre eigene Vision von einer Welt des Miteinanders, in der sich jeder Mensch seiner inneren Stimme bewusst wird. Imke Axmann lebt heute in Hannover Linden und freut sich ganz besonders, zwei Veranstaltungen in ihrer Heimat abzuhalten. Mehr über Imke Axmann unter www.resonanzeffekt.de.

Die Veranstaltungen:

„Sing mit!“ – Mitsingabend mit Imke Marit Axmann

- Samstag, 18. November, 19.30 Uhr
- Keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Voranmeldung erbeten: im Café, unter 02202-2609296 oder cafe@himmel-un-aeaed.de
- Eintritt frei, Spende erbeten.

„Sing mit – intensiv“ – offener Sing-Workshop mit Imke Marit Axmann

- Samstag, 25. November, 15.30 bis 18.00 Uhr
- VVK 25,- / verbindliche Anmeldung bis spätestens 23. November (VVK im H&Ä-Café): H&Ä-Begegnungs-Café, Altenberger-Dom-Str. 125 (Schildgen)
- oder verbindliche Reservierung unter 02202-2609296 oder cafe@himmel-un-aeaed.de

© Text: Laura Geyer für Bürgerportal Bergisch Gladbach