

Seminarbericht „Authentisch und gelassen kommunizieren (27.10. - 29.10.2023)

Beim Wochenendseminar „Authentisch und gelassen kommunizieren“ in der Heidelberger Jugendherberge stand die Stimme im Mittelpunkt. Neben einer klangvollen Stimme als Basis sind aber auch weitere Bausteine wichtig, um ausdrucksstark aber dennoch entspannt kommunizieren zu können: Haltung, Atmung, Artikulation, Intention (was will ich ausdrücken?) und Wahrnehmung. Diese lernten wir unter der Anleitung von Gesangslehrerin und Logopädin Claudia Wehrstein kennen.

Zum Einstieg wurden am Freitagabend die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmer gesammelt, was gemeinsam im Rahmen des Seminars erarbeitet werden sollte. Der Referentin war es wichtig, dass der Fokus ausnahmsweise nicht auf dem Stottern lag, sondern auf dem gezielten Einsatz der Stimme.

Im Laufe des Seminars machten wir die Erfahrung, welchen großen Einfluss selbst kleinste Veränderungen an einem der sechs Bausteine auf die Wirkung des Gesagten haben. Alleine die Wahrnehmung, wie die anderen Teilnehmer in der Runde die vielen Tipps für sich umsetzten, war sehr lehrreich. Mir ist besonders der Einfluss einer aufrechten und geerdeten Haltung auf die Stimme in Erinnerung geblieben. Spannend war auch, wie die Intention die Bedeutung eines Satzes verändern kann. Der Ton macht eben die Musik.

Den Samstagabend ließen einige der Teilnehmer mit einem Spaziergang von der etwas abseits gelegenen Jugendherberge in die schöne Heidelberger Altstadt ausklingen. Am letzten Tag bekamen wir noch einige Tipps zur Stimmhygiene an die Hand, um die Stimme schonen zu können, damit sie auch an schlechteren Tagen als Schlüssel zur Kommunikation dienen kann.

Zusammenfassend war das Seminar eine inspirierende Erfahrung. Am Ende konnte jeder Teilnehmer für sich Anregungen mitnehmen, die bei der alltäglichen Kommunikation einfach aber effektiv umgesetzt werden können. Vielen Dank an die Referentin Claudia Wehrstein, die uns mitreißend und gut strukturiert auf eine klangvolle Entdeckungsreise mitgenommen hat.

Jan