

Die eigene Stimme stärken

Meppen (eb) – „Die eigene Stimme – entdecken, entfalten und stärken“ unter diesem Motto haben sich 25 Ehrenamtliche aus der Selbsthilfe Emsland zwei Tage im Kloster Frenswegen getroffen und an der Entwicklung der eigenen stimmlichen Potenziale gearbeitet. Alle Teilnehmer haben in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit mit Gruppen zu tun, verwenden ihre Stimme als Werkzeug und kennen das Gefühl, manchmal mehr oder lauter reden zu müssen als es der eigenen Stimme gut tut. Die Hinweise aus den hinteren Reihen „Sie müssen deutlicher sprechen“ oder „bei uns kommt nichts an...“ führt manchmal dazu, dass die Stimme über Gebühr angestrengt wird, verkrampft und gestresst wirkt. Die Referentin der zweitägigen Fortbildung, Alexandra Pook, ist ausgebildete Sängerin, Sprecherzieherin, Gesangspädagogin und verfügt über langjährige Erfahrung als Kursleiterin mit umfassendem stimmpädagogischen Handwerkszeug. Durch gemeinsames Singen, Sprechen von Texten in unterschiedlicher Umgebung und den gezielten Einsatz von Körperübungen wurde nicht nur die Lust am Gebrauch der eigenen Stimme gefördert. Die Teilnehmer nahmen auch die Erfahrung mit in ihren Alltag, dass sie mithilfe einer veränderten Atmung oder dem Einsatz verschiedener kleiner Körperübungen ihre Stimme kräftiger und klangvoller einsetzen können, ohne Heiserkeit und Überlastung befürchten zu müssen. Ingrid Dülm, die Leiterin der Kontakt – und Beratungsstelle für Selbsthilfe im Emsland in Meppen und Organisatorin der Veranstaltung, bedankte sich vor allem beim Ehrenamtsbüro des Landkreises Emsland und bei der Pronova Betriebskrankenkasse für die finanzielle Unterstützung der Fortbildung. PR-Foto

