

Sing einfach!

» *Wie ein Bildhauer einen Stein bearbeitet, gestaltet der Mensch seinen Körper – ein Leben lang. Nur verwendet er Bewegung und Bewusstsein statt Hammer und Meißel.* «

Dieses Büchlein, das Sie gerade in den Händen halten, vermag Ihre Stimme – und vielleicht gar Ihr Leben – für immer zu verändern. Mit Liebe und Freude am Singen geschrieben, möchten wir Ihre – verborgene – Sehnsucht, einfach zu singen, zum Leben erwecken. Sie werden überrascht sein: Vieles im Leben kommt von alleine ins Lot, wenn es stimmt mit der eigenen Stimme.

Wenn jemand behauptete: »Dein Kind kann nicht Fahrrad fahren!«, wäre Ihr erster Gedanke wohl: »Ja hallo! Mein Kind kann es aber lernen, oder?« Wenn es um die eigene Stimme geht, funktioniert dieser gesunde Reflex leider nicht. Wie die Spinne schnell ein Netz um ihr Opfer webt, wickeln sich negative Äußerungen blitzschnell um die Lust am Singen. Mit den Jahren wird das Netz dichter, es verklebt und verfilzt. Die Stimme bleibt darin gefangen, der Mensch singt nicht mehr.

Die Lust am Singen ist wie ein kleines Kind: Sie muss liebevoll, mit klaren Bildern und positiven Erlebnissen dazu verführt werden, wieder mitzuspielen. Tun Sie dies am besten zu Hause und in Ruhe: Sprechen, schnattern, schluchzen, seufzen, singen, schreien Sie, ... und Sie werden bemerken, wie sich Ihre Stimme wieder traut, mitzuspielen. Und irgendwann erleben Sie Ihre Stimme neu – als lebendigen und authentischen Ausdruck Ihrer selbst. Sing dich frei!

Viel Erfolg ... Sing einfach!

Julia Schürer, Dana Gita Stratil, Dr. med. Christian Larsen

Kostenlose Videotracks zum Buch finden Sie unter:
www.trias-verlag.de/singen/spiraldynamik