

Intuition statt Perfektion

Sonja Wilts bietet mit ihrer Stimmschule in Eckernförde mehr als Gesangsunterricht

Jorid Hoops

Ihr Leben lang habe sie sich schon mit ihrer und anderen Stimmen beschäftigt und immer wieder versucht, herauszufinden, wie man Stimmen verbessern beziehungsweise optimieren und seine ganz eigene Stimme finden kann. Jetzt hat Sonja Wilts eine Stimmschule in Eckernförde eröffnet, die mehr als nur Gesangsunterricht sein soll. Ihr erster Kursus beginnt am Montag, 13. Januar.

Dabei geht es der ausgebildeten Stimmtrainerin und Sängerin gar nicht so sehr darum, die perfekte Stimme herauszubilden, sondern vielmehr darum, die eigene Intuition mit der eigenen Stimme wieder zu erlernen. „Unsere Gesellschaft ist sehr geprägt davon, den Bauch einzuziehen, immer schlank zu sein, und meist sind wir sehr steif im Vergleich zu anderen Kulturen“, erklärt Sonja Wilts. Das habe Auswirkungen auf die Stimme.

Sprechen – eine der komplexesten Arbeiten

„Die wenigsten Menschen nutzen ihr Zwerchfell beim Atmen, sondern atmen mithilfe der Brustmuskulatur.“ Das beanspruche auch die Halsmuskulatur, was wiederum den Kehlkopf einklemme. Die Folge: Das gesamte Sprechen werde anstrengend. „Bemerkbar wird das, wenn man nach längerem Sprechen heiser wird. Viele spüren auch ein Engegefühl.“

Auch wenn jemand zu hören bekommt, dass er schlecht zu verstehen ist, nuschelt oder zu leise spricht, könne es manchmal ganz andere Hintergründe haben. „Manchmal ist es gar nicht das Problem, dass jemand zu leise spricht, sondern dass er

vielleicht einfach nicht seinen Körper zum Sprechen nutzt“, erklärt sie. Denn Sprechen geschehe nicht nur mit dem Mund und dem Kehlkopf. Sprechen sei eine der komplexesten Arbeiten des Körpers. „Die Stimme ist kein eigenes Organ, sondern eine Zusammenarbeit aus allen Komponenten.“

Um die eigene authentische und unangestrenzte Stimme herauszuarbeiten, hat Sonja Wilts ein eigenes Training entwickelt. Das KATI-System. Es steht für Körper, Atmung, ton- und klanggebende Muskulatur sowie Intuition.

Gesangsunterricht und Chöre

„Das Besondere an der Arbeit mit den KATI-Elementen liegt in der Intention: Wir arbeiten nicht daran, etwas hinzuzufügen, zu verändern oder mit Druck zu agieren. Sondern

„Unsere Gesellschaft ist sehr geprägt davon, den Bauch einzuziehen, immer schlank zu sein, und meist sind wir sehr steif im Vergleich zu anderen Kulturen.“

Sonja Wilts
Sängerin und Stimmtrainerin

jedem Element liegt eine Intention des Loslassens zu Grunde“, erklärt Sonja Wilts. Das mag spirituell klingen, sei es aber nicht. „Die Stimme ist nur für viele schwer zu begreifen.“

Wenn ihre Klienten das Loslassen nach einigen Übungsstunden gelernt haben, verändere sich oftmals die Stimme. „Für viele ist das ein sehr emotionaler Moment, bei dem sie anfangen zu weinen“, sagt sie. Sprechtraining ist aber



Sie möchte mit ihren Klienten die „intuitive Stimme“ herausarbeiten und üben, den kompletten Körper zum Sprechen zu nutzen: Sonja Wilts.

Foto: Jorid Hoops

nicht das einzige, das Sonja Wilts anbietet. In ihrem Programm hat sie auch Gesangsunterricht, und sie leitet verschiedene Chöre.

Ihr Angebot kommt offenbar schon jetzt an. Denn für Einzelunterricht hat Sonja Wilts kaum mehr einen Platz in ihrem Terminkalender. „Ich habe schon jetzt eine lange Warteliste.“ Das mag vielleicht

auch daran liegen, dass Sonja Wilts nicht unbekannt ist. Jahrelang sang sie bei der A-capella-Comedy-Gruppe „LaLeLu“.

➔ Interessierte können sich über die Internetseite weiter informieren und für die Kurse anmelden. Unterrichten wird Sonja Wilts in ihrer Wohnung in der Fischerstraße 22 und in der Frau-Clara-Straße 6.

Eckernförder Zeitung

Ihr Kontakt zu Redaktion und Verlag

Reporterchefin

Christina Köhn 04351/9008-1450

Reporter

Jonas Bargmann 04351/9008-1485

Jorid Hoops -1480

Stefan Gerken -5451

Dirk Steinmetz -1483

E-Mail redaktion.eckernfoerde@shz.de