"Kommt und erlebt!" Stimmbildung der besonderen Art

Zentralchor und -orchester Sachsen/Thüringen. Auch unsere Stimme will gebildet sein. Sie ist zentrales Instrument unserer Kommunikation - sprachlich, gesanglich. Sie wird täglich intensiv eingesetzt und ist ein besonderer Bestandteil unserer persönlichen (Außen)Wirkung. Sie braucht Pflege und die richtige Technik.

18.05.2026

Autor: sica

Quelle: Gruppe Zentralchor&Orchester Sachsen/Thüringen



WANN: Samstag, 04.07.2026, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

WO: NAK Zeulenroda, Lindenallee 14, 07937 Zeulenroda-Triebes

Am 4. Juli 2026 haben alle, die ihre Stimme und sängerischen Fähigkeiten möglichst lange erhalten wollen, die Möglichkeit, in einem Workshop mit der erfahrenen Sängerin, Stimmbildnerin und Dozentin Judith Kamphues, Impulse zu bekommen. In diesem praxisorientierten Seminar erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Einführung in die Pflege und den Erhalt der Stimme bis ins hohe Alter .

Wir lernen, unsere Stimme bewusst, ökonomisch und wirkungsvoll einzusetzen, stimmliche Belastungen zu reduzieren und unsere Ausdrucksfähigkeit zu erweitern. Kurze, fachliche Inputs werden mit vielfältigen Übungen kombiniert, die eine direkte Anwendung ermöglichen. Ergänzend werden Aspekte wie Atemführung, Körpersprache und die Chorarbeit thematisiert. Das Seminar bietet Raum zur Wahrnehmung unbewusster Verspannungsmuster und für die Reflexion des eigenen Befindens.

Zudem wird in dieser Veranstaltung der Fokus darauf gelegt, dass mit zunehmendem Alter auch unsere stimmlichen Fähigkeiten abnehmen, es sei denn, wir bleiben in Übung.
Und so, wie jedes körperliche Training, schenkt die intensive Beschäftigung mit der eigenen Stimme und dem Atem ein stetig wachsendes Selbst-Wert-Gefühl, mehr Gelassenheit, mehr Entspannung - auch beim Singen - und innere Sicherheit. Das wird für jeden am strahlenden, klaren Klang hörbar werden.

Egal, ob wir unsere Sprechstimme klangvoller oder an unserer Singstimme möglichst lang Freude haben wollen, in jedem Fall erhalten wir mit dieser Stimmbildung professionelle Unterstützung, die sich in vieler Hinsicht "bezahlt" macht.

Und? Lust auf die eigene Stimme bekommen? Neugierig, wie sie klingen kann?

Na dann, eine Anmeldung (siehe QR-Code) oder unter "Musik in Nord- und Ostdeutschland" genügt und schon bist du bei der (Weiter)Bildung deiner Stimme dabei.
Judith Kamphues steht uns gern mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zur Seite.

ANMELDESCHLUSS: 15.06.2026





in acht Wochen ist es soweit:

Wir haben die einzigartige Chance **am 4. Juli 2026 in Zeulenroda** ein so aktuelles Thema in einem sehr erfrischenden Stimmbildungsseminar - angeleitet und wunderbar mitgenommen von einer der profiliertesten Stimmbildnerinnen Deutschlands, **Judith Kamphues** – zu erleben.

Wir haben mit Judith Kamphues, http://www.judithkamphues.de , eine herausragende Dozentin gewinnen können, die auch besondere Erfahrung in der stimmbildnerischen Arbeit mit Sängerinnen im fortgeschrittenen Alter besitzt. Durch sie wird allen Teilnehmern sicht- und erlebbar werden, dass Chorsingen keine Altersgrenzen kennt.

Und:
es sind selbstverständlich **alle Geschwister eingeladen, die an diesem Thema generell Interesse haben und auch nicht Ü 50 sind!!**
Der in der Ausschreibung auch benannte Titel "Ü 50" soll nur klar verdeutlichen, dass es sich hier nicht gezielt um Kinderchor- oder Jugendchorstimmbildung handelt, obwohl die Inhalte sich bestimmt auch dort mit anwenden lassen.

Unser Bruder Christoph Sandmann, Professor für Dirigieren an der Hochschule für Musik in Dresden, konnte dieses Seminar schon mehrfach zusammen mit Judith Kamphues durchführen, zuletzt äußerst bereichernd in unserer Kirche in Berlin Charlottenburg (2024) und in Aue (2025). Sie hat sich dort in beeindruckender Weise auch auf unsere ganz speziellen Gegebenheiten eingelassen und ebenso viele Fragen der anwesenden Dirigenten und Sänger zielführend beantwortet. Die Stunden verflogen und sie füllte diese mit einer befügenden und erfrischenden Atmosphäre, die allen Beteiligten in ständiger Erinnerung bleiben wird.

Insofern: **Kommt und erlebt!**

Denn:

Seit Jahren beschäftigt uns alle das Thema, ob chorische Stimmbildung zum Beispiel ab einem bestimmten (junggebliebenen*) Alter eine gezielte Gestaltung erfordert und welches die entscheidenden Parameter sein könnten. Wie kann dabei eine nachhaltige Grundlage gegeben werden, um ein Chorsingen bis ins hohe Alter zu ermöglichen und ungetrübt zur Freude werden zu lassen?

Wir denken, dass gerade dieses Thema für unsere **Gemeindedirigenten und Sänger** von höchster Bedeutung ist, werden doch auch unsere Gemeindechöre des Öfteren im Durchschnitt deutlich älter; was kann man da tun, um weiterhin alle gut und auch zur akustischen Freude der hörenden Gemeinde dabei zu haben. (Gestaltung der Grabchöre ...etc.)

Was könnten Fragestellungen sein?

- Wie pflege ich meine Stimme im Verlaufe eines vielseitigen und langen Chorlebens?
- Was ändert sich körperlich im Laufe der Jahre? (physiologisch, psychisch?)
- Verstärkter, bewussterer Körpereinsatz beim Singen? (Wie, warum?)
- Körpereinsatz insbesondere für Höhe (Sopran?)
- Stimmbildungsübungen mit oder ohne Klavier (Klavier ein Sänger-Rollator!?!)
- Festgefahren-sein in gewohnten Einsingeübungen (gut und schlecht!?!) – Ritual und Gewöhnung – Für und Wider?!
- Fahrplan eines Einsingens: Körper wecken, Atem, Konsonanten, Randschwingung, mittlere Lage
- und Geschwindigkeit, Tiefe, Stimmvolumen, Höhe
- Übungen in die Höhe – nicht nur einfach immer höher, bis keiner mehr kann (Stimme nicht spreizen, Fokus auch manuell bzw. mit Arm-Einsatz, Körperschwung nutzen ... Was noch?)
- Wofür ist Seufzen gut? etc.
- Habt ihr andere Fragen; bringt sie mit oder schreibt sie mir im Vorfeld.

Mitzubringen: Neugier, Freude am offenen Singen und Lust zum Erfahrungsaustausch - und unser Chorbuch natürlich.

An verschiedenen Chorsätzen, "Klassikern" werden wir bestimmt außer den spannenden Übungen arbeiten.

Ihr könnt gerne Vorschläge machen und uns schreiben; jeder Dirigent und Sänger hat da eigene Erlebnisse und sucht Rat.

Die ideale **Teilnehmerzahl** wären **80 und mehr!**
Bitte ladet weiter ein, so dass wir auf eine gute Anzahl von Sängern kommen.

Seid herzlich gegrüßt und habt vielen Dank für alle Mitarbeit.

Eure Roswitha und Christoph

