



## „Ich mache mir die Welt bunt!“ - Marion Willmanns lebt nach der Philosophie von Pippi Langstrumpf



Marion Willmanns ist eine interessante Frau mit vielseitigen künstlerischen Tätigkeitsbereichen. So ist sie u.a. Gesangslehrerin / Vocal-Coach, Musical-Sängerin, Ausbilderin, Songwriterin, Autorin, Malerin, TV-Darstellerin und hat ein Krankenpflege-Examen. Nach eigenen Aussagen ist es ihr stets ein innerliches Verlangen, andere mit ihrem Tun zu stärken, beratend zur Seite zu stehen und den Blick für die Schönheit des Lebens zu schärfen. Diese Qualitäten weiß u.a. der bekannte Sänger Peter Orloff zu schätzen. Willmanns und ihn verbindet eine jahrelange Freundschaft. Der Schlüssel für all dies ist eine offene zugewandte Kommunikation und somit auch die Stimme, ohne die eine Kommunikation nicht möglich wäre. In ihrer Gesangsschule „Musikparadies“, welche sie

2012 gegründet hat, unterrichtet Willmanns Schülerinnen und Schüler von 6 bis 80 Jahren und bringt ihnen nicht nur vielfältige Gesangstechniken bei, sondern hat auch ein offenes Ohr und einen guten Ratschlag, falls dieser gewünscht wird. Die Gesangslehrerin zum Thema Stimme:

„Ein „Blick auf die Stimme“ hilft oft, dieses wundersame Organ besser zu verstehen. Begleitet sie uns doch vom ersten Atemzug - mit heftigem Geschrei - bis zum leisen Flüstern bei unserem letzten Willen. So langlebig wie das Herz - und doch kümmern wir uns eigentlich gar nicht um die Stimme, denn sie funktioniert ja. Und erst, wenn wir sie überstrapaziert haben, im Fußballstadion, bei einer Party und gemeinschaftlichem Spaß an der Freud', merken wir, dass da was nicht stimmt. Sie schmerzt sogar, wenn wir es übertrieben haben oder sie falsch benutzen - wenn wir im kalten Zustand jemanden laut rufen, um Hilfe schreien oder „Tor“ brüllen. Prophylaktisch ist ein morgendliches „Warm-up“ der Stimme also ein Gewinn! Die leichteste Aufwärmübung funktioniert mit dem Nachbilden einer Sirene, also von ganz tief bis hoch und wieder tief. Hierbei die Mundstellung im Auf- und Abgang von uo-ä-ou (das „ä“ an höchste Stelle setzen, es liegt in sehr entspannter Lage im Kehlarapparat - anders z.B. wie das „a“). Dreimal die Sirene und dabei

immer kraftvoller werdend, hat die Stimme schon ein gutes Basement für den Tag. Kein Sportler würde ohne „Warm-up“ beginnen, es käme schließlich zu Muskelfaserrissen!“ An dieser Stelle betont Willmanns, dass die oben genannte Aufwärmübung nicht nur fürs Singen, sondern für alle, die ihre Stimme im alltäglichen Leben viel gebrauchen, eine echte Bereicherung sei. Exemplarisch sind hier folgende Berufsgruppen zu nennen: Telefonistinnen/Telefonisten, Moderatorinnen/Moderatoren, Therapeutinnen/Therapeuten, Ärztinnen/Ärzte und Lehrpersonal. Jedoch nutzt auch eine weitere Vielzahl an Berufsgruppen gerade ihre Stimme als einfühlbares Werkzeug.

Ein Phänomen bezogen auf die Stimme ist in Willmanns Augen auch der Stimmbruch. Hierzu berichtet sie folgendes: „Jeder Mensch durchlebt drei Stimmbrüche. Was beim Mann deutlich zu hören ist, ist bereits der zweite, den wir alle im Alter von 12-16 Jahren durchleben. Mädchen liegen dann etwa drei Töne tiefer im Vergleich zur ganzen Oktave (acht Töne) zum Mann, nur dass dies bei Frauen schleichend geht und deshalb nicht auffällt. Mit 17 Jahren sprechen wir schon deutlich tiefer als zur Einschulung - hier, im Alter von fünf bis sieben Jahren ereilt sich nämlich der erste Stimmbruch. Wir sprechen dann schon nicht mehr so hoch, wie wir

als Baby gebrabbel haben. Und dann, zwischen 45 und 55 Jahren durchlaufen wir den dritten Stimmbruch. Unsere Stimme „legt sich tiefer“. Das liegt an Schleimhautbeschaffenheit, Elastan, an Hormonen und Bindegewebsschlaffung - genau wie wir das z. B. von unserer Gesichtshaut kennen. Da heißt es plötzlich „Pflege für die reife Haut“ und genau das trifft auch auf die Stimme zu. Heißt, wir haben eine „reife Stimme“. Diese liegt dann nochmal drei bis vier Halbtöne tiefer als mit 30 Jahren. Und genau DAS ist der Grund, warum uns die Tonhöhe beim Singen schwieriger fällt, wir aber „tiefer“ singen können als früher.“

Ist es somit also nicht möglich, im Alter noch mit dem Singen zu beginnen? „Doch, unbedingt sogar!“ Die Gesangslehrerin erklärt, dass genau DAS das Rezept für eine feste Stimme im Alter ist. „Hier benötigen wir ein wenig Technik. Wir Sänger sprechen von „Stütze“, das besagt, wir spannen die Rumpfmuskulatur an - aber wie geht das? Sitzen wir auf einem Kutschbock und haben zwei Pferde vor uns, sagen wir „Hü-jahhh“. Nun das Ganze als hätten wir ein 8er-Gespann und brauchen ein kraftvolles HÜJAHHH! Bitte jetzt nochmal machen und dabei beobachten, was genau wir anspannen. Auch der Rücken wird etwas runder - das liegt an den Muskeln, die kontrahieren. Und genau diese Stütze setzen wir

*Musikparadies*  
*Marion Willmanns*  
Gesang-Schauspiel-Gesundheit  
für Sänger\*Innen, Bands,  
Chormitglieder und Senioren  
gezielt im Einzelunterricht  
*Das Gesangsinstitut in Oberberg*  
JETZT IN OBERBREIDENBACH • Tel. 02293.93 88 45  
www.profigesang.com • info@profigesang.com

# ALLES RUND UM DIE **STIMME**

beim Gesang in Höhe und Tiefe ein und schon klingt alles deutlich kraftvoller - voila!"

Noch ein kleines Special für alle Sänger: „Den Kopf nicht nach oben strecken, sondern genau entgegengesetzt, das Kinn nach unten halten, als wären wir am Hinterkopf oben mit der Decke verbunden - das erleichtert das Singen in der

Höhe, um ein Vielfaches. Auch für eine voluminöse Tiefe unbedingt die Augen mit nach unten nehmen, dadurch ändert sich schon die Haltung in wuchtige Stimmfarbe.“

Marion Willmanns bietet einen ganzheitlichen Unterricht. Dies bedeutet, dass Körper, Geist und Seele im Idealfall gesund und im Einklang sind. Der Unterricht gestaltet sich insofern immer

individuell und wird auf die Bedürfnisse entsprechend angepasst. Genau dieser positive Umgang miteinander und das Gefühl, einen Menschen körperlich und mental weitergebracht zu haben, erfüllt die lebensfrohe Künstlerin.

Des Weiteren unterrichtet sie an der Volkshochschule VHS Ober-

berg sowie allen Nümbrechter Schulformen und bietet dort Gesang-Theater-Schauspiel an.

Mit den Worten „Bleiben Sie immer gut bei Stimme“ wünscht Marion Willmanns viel Freude beim Ausprobieren. Mehr Infos auf [profigesang.com](http://profigesang.com) über das Musikparadies in Oberbreidenbach/Nümbrecht.

## MARION WILLMANNS

[www.profigesang.com](http://www.profigesang.com)



# Musikparadies

GESANG - SCHAUSPIEL - KUNST