

# Natural Voice Network

## Leitfaden (*Code of Practice*)

Das Natural Voice Netzwerk (NVN) strebt die Förderung der höchsten Standards von *Natural Voice (NV)*<sup>1</sup> und inklusiver Praxis im Kreise ihrer Mitglieder\*innen an.

Als Mitglied des Natural Voice Netzwerks (NVN), bin ich bereit und versichere, den Natural Voice Ansatz zu meiner Praxis zu machen, wie er im NVN Dokument *Philosophie und Arbeitsrichtlinien (Philosophy and Working Principles)* (siehe Anhang 1) bekundet ist.

Darüber hinaus werde ich mir die folgenden Kernelemente (best practice) für meine Arbeit zu eigen machen oder aufrechterhalten.

Ich werde:

- gut vorbereitet und organisiert sein,
- verantwortungsvoll handeln und auf mich und Mitsänger\*innen aufpassen,
- angemessene stimmliche und musikalische Fähigkeiten haben,
- gute Zusammenarbeit mit Gruppen und Einzelpersonen pflegen,
- meine Arbeit evaluieren und reflektieren,
- mich professionell weiterentwickeln.

Diese sechs Punkte entsprechen dem *Leitfaden für Musikalische Bildung (Music Education Code of Practice)* von MusicLeader und Sound Sense. Für mehr Details siehe Anhang 2.

### **ANHANG 1: *Philosophie und Arbeitsrichtlinien (Philosophy and Working Principles)***

#### Unsere Philosophie

Wir als NV-Praktizierende glauben daran, dass Singen von Geburt an unser Recht ist. Seit tausenden von Jahren haben Menschen überall auf der Welt gesungen – um bei Feierlichkeiten Freude und Trauer auszudrücken, um Arbeit und Andachten zu begleiten, um Heilprozesse zu unterstützen – ohne sich darüber Sorgen machen zu müssen, eine „gute“ Stimme zu haben oder „richtig zu singen“. Lieder und Liedgut sind ein Teil des Lebens und eine Art, Gemeinschaften zusammen zu bringen und zu halten. Unser Ziel ist es, das Verständnis und die Selbstverständlichkeit wiederherzustellen, dass (gemeinsames) Tönen und Singen ganz natürlich und für alle da ist.

1 Unter dem Begriff “Natural Voice” verstehen wir die Stimme, mit der wir geboren wurden und wir instinktiv in allen “Folk”-Traditionen der Welt nutzen. Wir meinen die Melodiestimme, mit der wir eine große Bandbreite an Emotionen, Gedanken und Erfahrungen frei ausdrücken können.

Die Stimme jedes Menschen ist so einzigartig wie der Fingerabdruck und mit Respekt dieser Individualität gegenüber wollen wir jedem Menschen die Möglichkeit geben, sich gesanglich auszudrücken und sein volles stimmliches Potenzial zu entfalten. Die Stimme, mit der wir geboren wurden, ist in der Lage, eine große Bandbreite an Emotionen, Gedanken und Erfahrungen frei auszudrücken. Das meinen wir mit der natürlichen Stimme (*Natural Voice*). Jedoch können Spannungen und Stress im Alltag zu körperlichen und emotionalen Blockaden für die natürliche Stimme werden. Daher konzentrieren wir uns auf Atem- und Körperübungen als Grundlage für einen gesunden Gebrauch der Stimme.

Es geht uns im Prinzip um die Melodiestimme - die Stimme die (sich) von Rede (in Gesang übergeht) zu Gesang bewegt -, die Stimme die wir instinktiv in allen „Folk“-Traditionen der Welt benutzen. In unserer Gesellschaft sehen sich viele als Nicht-Sänger\*innen wegen früherer Erfahrungen von Kritik, Bewertung oder Verurteilung. Viele werden ausgeschlossen von Singgruppen wenn sie nicht Noten lesen können. Deshalb ist es unser Ziel gegen diese Erfahrungen zu arbeiten und Menschen zu ermöglichen, Vertrauen in ihre Melodiestimme zu entwickeln, indem wir eine unterstützende Lernatmosphäre sicherstellen.

Wir glauben, dass Vokalisieren, Kreativität und Gesang für alle möglich sein sollte, unabhängig von früherer musikalischer Bildung oder Vorerfahrung. Deshalb ist es grundlegendes Element, eine akzeptierende Gemeinschaft zu etablieren wenn wir mit Gruppen arbeiten.

Das heißt, Unterschiede nicht nur zu tolerieren, sondern willkommen zu heißen, indem wir Menschen, die verschiedene Bedürfnisse haben, positiv einschließen und indem wir soziale Barrieren auflösen.

Unser Weg, Lieder hauptsächlich nach Gehör beizubringen ist ein fundamentales Mittel um diesen Zugang sicherzustellen. Aber wir wissen, dass soziale Faktoren wie Einkommen, Klassenzugehörigkeit, Geschlecht, Gender, ethnische Herkunft, Alter, Behinderungen, Gesundheit, sexuelle Orientierung auch den Zugang zu Sing-Gelegenheiten erschweren können. Wir fühlen uns deshalb verpflichtet in einem fortlaufenden Prozess mehr über diese Erschwernisse zu lernen, die manche Menschen als ausgrenzend erleben und über Wege, mit denen wir diese verringern können.

### Unsere Arbeitshaltung

a) Wir stellen eine breite Auswahl an Möglichkeiten zur Verfügung, damit Menschen ihre Stimme erforschen und Gesang genießen können. Typischerweise bieten wir sowohl Stimm- als auch Gesangworkshops, Proben, kurze (einmalige) Kurse, und kreative Projekte an und haben fortlaufende **community choirs**<sup>2</sup>. Diese Möglichkeiten sind offen und zugänglich für alle, unabhängig von musikalischem Wissen oder Erfahrung.

b) Wir arbeiten auf Arten und Weisen die jede\*n befähigen, so aktiv wie möglich teilzunehmen. Das beinhaltet:

2 Unter community choirs verstehen wir offene, lokale und buntgemischte „Nachbarschafts-Chöre“, die Weltmusik und Lieder des NVN singen, die Menschen zusammenbringen und Gemeinschaften festigen, in denen weder Vorsingen noch Notenlesen Voraussetzungen.

- Auf die Bedürfnisse der weniger Erfahrenen und langsameren Lerner\*innen eingehen
- Die Unterschiedlichkeit individueller Bedürfnisse berücksichtigen und Hilfestellungen anbieten, damit alle gut folgen können
- Eine Vielfalt an Begriffen, Lehrstilen und Materialien nutzen
- Einfache Sprache benutzen und technische Ausdrücke vermeiden
- Eine urteilsfreie und unterstützende Lernatmosphäre schaffen
- Verstärkt Worte wie “loslassen, befreien, entspannen, erlauben” benutzen
- Die eigene Stimme entdecken

c) Wir zielen darauf ab, Lieder über das Ohr beizubringen. Dabei erkennen wir an, dass die Mehrzahl der Musikstücke auf der Welt in mündlicher Tradition überliefert werden. Dies ist der zugänglichste und effektivste Weg, mit dem die meisten Menschen Lieder lernen und behalten können.

d) Wir sehen Aufwärmübungen für Stimme und Körper als essenzielles Element unserer Arbeit an. Sie stellen eine gesunde Nutzung unserer Stimme sicher, indem sie die Stimme im Körper und im Atem verankern und sie auf Aktivität vorbereiten. Mit diesen Übungen wollen wir zudem trainieren, achtsam auf unsere Mitsänger\*innen zu hören, einen Sinn für Gemeinschaft zu entwickeln und unsere Kreativität zu fördern.

e) Unser Ziel ist die Freude am Singen und diese zugänglich zu machen. Somit liegt der Hauptfokus unserer Arbeit auf dem Prozess des Zusammenkommens zum Singen, während wir gleichzeitig die stimmlichen Fertigkeiten der Singenden fördern und in Auftrittssituationen das höchste Niveau anstreben.

f) Achtung vor Individuen, Traditionen und Kreativität ist für unsere Arbeit essenziell. Wir erkennen an und akzeptieren, dass jede Stimme für jede\*n einzigartig ist. Wir würdigen, wo immer es möglich ist, den Ursprung eines jeden Liedes und einer jeden Stimm- oder Körperübung und tun dies auf eine wertschätzende und nicht ausbeutende Art. Wir verwenden Singstile, die der Kultur, aus der ein Lied kommt, entsprechen und dazu passen und wir stellen den historischen und kulturellen Zusammenhang eines Liedes dar, sofern dieser bekannt ist.

## **ANHANG 2: LEITFADEN**

Diese Aufforderungen und Empfehlungen bilden die sechs Schlüsselpunkte des Leitfadens für musikalische Bildung, bezogen auf die Arbeit der NV-Praktizierenden.

### **1. Sei gut vorbereitet und organisiert**

#### Plane deine Stunde:

- Sei mit deinem Material vertraut und bringe Lieder bei, die für die Gruppe und den Anlass angemessen sind.
- Überlege dir, wie du die Stunde strukturierst, also wie du die Leute lockerst und beteiligst, wie du zum Singen übergehst, wie du für Abwechslung und angemessenes Lerntempo sorgst, wie du die Beteiligung maximierst, wie du am Ende ein Erfolgserlebnis ermöglichst.

- Lege fest, was du in der Stunde erreichen möchtest.
- Beabsichtige, den spezifischen Anforderungen der Teilnehmenden gerecht zu werden.
- Plane und bereite jegliches Material, das du brauchst, vor.
- Respektiere und benenne die Ursprünge, Bedeutungen und kulturellen und historischen Zusammenhänge der Lieder.
- Wärme deine Stimme vor dem Beginn der Stunde auf.

### Sei mit deinem Veranstaltungsort vertraut:

- Beschaffe dir klare Wegbeschreibungen und Angaben einer Kontaktperson.
- Überprüfe
  - den behindertengerechten Zugang,
  - verfügbare Ausstattung und Equipment,
  - Sicherheitsregeln, Fluchtpläne usw. (health and safety procedures),
  - die lokalen bzw. infrastrukturellen Einzelheiten (Lage der Toiletten, usw.).

### Arbeite effektiv mit anderen zusammen:

Arbeite mit deinen Partner\*innen (z.B. Arbeitgeber\*innen, Co-Tutor\*innen) zusammen, um sicherzustellen, dass alle oben genannten Punkte abgedeckt sind.

## **2. Sei verantwortungsvoll und pass auf dich auf**

- Sorge dafür, dass du eine geeignete Haftpflichtversicherung hast.
- Sei dir der Umstände bewusst, unter denen du eine Haftpflichtversicherung gut gebrauchen könntest.
- Gib ganz klar an, für was du qualifiziert bist und für was nicht. (Gib keine Tipps zur anatomischen Stimmbildung, es sei denn du bist dafür angemessen qualifiziert, zum Beispiel als Sprachtherapeut\*in).<sup>3</sup>
- Mache eine Risikobewertung für die Räume, Aktivitäten und Personen, für die du verantwortlich bist.
- Schau dir an, wo sich das Notfall-Equipment befindet (Feuerlöscher, Erste-Hilfe-Kasten, etc.) und mache dich vertraut mit den Fluchtwegen.
- Verhalte dich professionell und respektvoll gegenüber allen Menschen (s.o., Alter, Gender, etc.)
- Besorge dir im Voraus die Kontaktdaten von Ansprechpersonen für Notfälle am Veranstaltungsort (z.B. Wasserrohrbruch). Wenn du mit Menschen mit erhöhtem Gefahren-Risiko arbeitest (z.B. kleine Kinder, psychisch Erkrankte), besorge dir auch hier die Kontaktdaten von Ansprechpartner\*innen.
- Gib angemessene Gesundheits- und Sicherheitswarnungen, z.B. vor Aufwärm-

<sup>3</sup> Anmerkung: Die Mitgliedschaft im NVN verleiht dir nicht automatisch die Qualifikation dazu, therapeutische Stimmarbeit zu machen.

übungen<sup>4</sup>

- Sei darauf gefasst, dass ein\*e Teilnehmer\*in einen Nervenzusammenbruch erleidet, denn Körper, Atem, Klang und Emotion sind tief miteinander verbunden. Manchmal können sich aufgestaute Emotionen während eines Workshops ihre Bahn brechen.
- Beteilige dich nicht an Aktivitäten oder Verhaltensweisen, die die ethischen Prinzipien und den guten Ruf des NVN infrage stellen.

### **3. Habe angemessene stimmliche und musikalische Fähigkeiten**

- Nimm nur Aufgaben an, denen du dich auf Basis deiner Fähigkeiten und deines Kenntnisstands gewachsen fühlst.
- Strebe danach, deine Fähigkeiten stets zu verbessern.
- Sei in der Lage, Töne zu treffen, Rhythmen wiederzugeben und Lieder in Abschnitten beizubringen.
- Erwecke die Lieder zum Leben und transportiere dieses Gefühl durch Worte und Gesten (und ggf. Übersetzungen).
- Entwickle ein Bewusstsein und Verständnis für verschiedene musikalische Genres, Gesangs-Techniken und kulturelle Einflüsse und Traditionen.
- Sei selbstbewusst darin, Menschen zu ermutigen, mit ihrer Stimme zu spielen und zu improvisieren.

### **4. Gute Zusammenarbeit mit Gruppen und Einzelpersonen**

- Verbessere deine Fähigkeiten, die dich beim Anleiten von Gesangsgruppen unterstützen:
  - Lehrkompetenz
  - Organisationsfähigkeit und
  - Führungskompetenz
- Deine Arbeitseinstellung sollte
  - respektvoll,
  - inklusiv,
  - befreiend, zulassend und loslassend,
  - vorurteilsfrei,
  - bekräftigend und
  - geduldigsein.
- Mache dir darüber Gedanken
  - was du tun kannst, damit du dich beim Anleiten emotional möglichst wohlfühlst,
  - wie du am besten mit deinen eigenen Erwartungen und mit den Erwartungen anderer Personen umgehen kannst,
  - wie du am besten mit Menschen mit herausfordernden Verhaltensweisen

<sup>4</sup> Beispiele für Aufwärmübungen gibt es auf unserer Homepage.

- umgehen kannst,
- dass es in der Gruppe soziale Barrieren für Menschen mit Behinderungen geben kann und überlege dir welche Maßnahmen geeignet sind um diese abzubauen,
- welche Auswirkungen das Freilassen der Stimme auf die Einzelpersonen haben kann,
- welche schädlichen Folgen es haben kann, wenn die Stimme von Mitsänger\*innen abgewertet wird, und dies in der Gruppe geduldet wird,
- wo du die Grenzen in deiner Rolle als Anleiter\*in ziehst.

Sei rücksichtsvoll gegenüber anderen NVN-Mitgliedern in deiner Umgebung und arbeite kooperativ mit ihnen zusammen (spreche dich z.B. mit ihnen ab, an welchem Ort und zu welchem Zeitpunkt du einen Workshop planst, um die Entstehung von Konkurrenzveranstaltungen zu vermeiden).

## **5. Reflektiere deine Arbeit**

Die Reflexion ist ein Mittel zur kontinuierlichen Verbesserung deiner Arbeit. Die Schlüsselemente sind die folgenden:

- Beobachte was du tust.
- Evaluiere und reflektiere deine Arbeit.
- Identifiziere Dinge, die du noch verbessern kannst (ändere z.B. die Art und Weise wie du bestimmte Dinge tust oder lies ein Fachbuch, das dir hilft diese Dinge zu verbessern oder nimm an einer Schulungsveranstaltung teil).
- Setze deinen Plan in die Tat um.
- Beobachte und evaluiere weiterhin deine Fortschritte.

## **6. Entwickle dich professionell weiter**

So kannst du dich z.B. über die aktuellsten Entwicklungen im Bereich *Natural Voice* auf dem Laufenden halten:

- Finde heraus was andere NVN-Mitglieder tun und anbieten.
- Informiere dich über Schulungen, Konferenzen und Workshops.
- Erstelle dir eine eigene Bibliothek mit Büchern, CDs, Internetseiten, usw.
- Trete Netzwerken und Diskussionsgruppen (sowohl online als auch offline) bei.
- Trete einer professionellen Organisation bei (wie z.B. dem deutschen Chorverband).
- Nimm an regionalen NVN-Treffen teil.
- Finde Gleichgesinnte mit denen du dich austauschen und die du um Unterstützung bitten kannst.

Es ist eine gute Idee, dir zu möglichst allen Aktivitäten, die dir zu einer professionellen Weiterentwicklung verhelfen, Aufzeichnungen zu machen, daraufhin zu reflektieren, was du dabei gelernt hast, und dann zu planen, was du optimalerweise als nächs-

tes fokussieren solltest.

Als NVN-Mitglied hast du Zugriff auf eine Vielzahl von professionellen Weiterbildungsmöglichkeiten:

- Auf der Internetseite "[www.naturalvoice.net](http://www.naturalvoice.net)" findest du Informationen zu Veranstaltungen und Schulungsmöglichkeiten sowie weitere nützliche Informationsquellen und Links zu anderen interessanten Internetseiten.
- Der wöchentliche E-Mail-Newsletter beinhaltet Neuigkeiten zu Jobangeboten und Weiterbildungsmöglichkeiten für Chorleiterinnen und Chorleiter. Außerdem wird darin auf aktuelle Schulungs- und Netzwerkveranstaltungen hingewiesen.
- Die jährliche Versammlung und weitere Veranstaltungen des NVN bieten eine großartige Gelegenheit, Kollegen zu treffen, Techniken, Fertigkeiten, Wissen und Erfahrungen zu teilen und Themen zu diskutieren.

Zusätzlich bieten die Foren, der Mitgliederbereich der Webseite und die geschlossene Facebook-Gruppe Raum für Diskussionen unter den NVN-Mitgliedern.

Professionelle Weiterbildung kostet oft Geld. Es ist eine gute Idee, dies als Investment in dich selbst und dein Gewerbe zu betrachten. Plane dies als Budget in deinen Finanzen ein, so dass es nicht als optionales Extra gerechnet werden muss.

Zuletzt aktualisiert im Dezember 2019