

Zeitschrift: BKGV-News
Herausgeber: Berner Kantonalgesangverband
Band: - (2023)
Heft: 1

Artikel: Bühnenpräsenz : wozu brauchen wir die?
Autor: Ryf-Lanz, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1092308>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bühnenpräsenz. Wozu brauchen wir die?

Am Samstag, 11. März 2023, fand im Schloss Belp der BKGK-Kurs «Die eigene Bühnenpräsenz erweitern» statt.

Der Kursleiter Patrick Ricklin fragte die 12 Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer als Erstes, was sie unter Präsenz verstehen. Er erklärte uns, dass Präsenz und die innere Haltung viel miteinander gemeinsam haben. Präsent sein bedeutet aber auch, locker und gelöst zu sein.

Wer sich sicher ist, tritt auch sicher auf. Aber was bringt das jetzt jedem einzelnen Chormitglied? Wer unsicher ist, dessen Stimme klingt dünn. Wir können nur offen und entspannt singen, wenn wir sicher sind. Und dann ist auch unsere Stimme kräftig. Das wirkt sich positiv auf den Chorklang aus und somit auf den Auftritt und die Bühnenpräsenz des Chores.

Was nach viel trockener Theorie tönt, hat uns Patrick mit vielen Übungen gezeigt. So konnten wir am eige-

nen Körper und mit der eigenen Stimme erfahren, wie es sich auswirkt, ob wir schlapp und müde oder mit frischer Energie singen. Mit gezielten Atemübungen hat er uns gezeigt, wie wir unseren Körper energetisieren können. Es war spannend zu hören, wie sich die einzelnen Stimmen verändern, wenn es uns gelingt, unsere Resonanzräume zu öffnen. Das verleiht unseren Stimmen mehr Kraft und dadurch vermischen sie sich besser zu einem Ganzen, zu einem Chor.

Innert kurzer Zeit hat es Patrick geschafft, uns zu einem präsenten Chor mit einem vollen Chorklang zu eien.

Barbara Ryf-Lanz
Redaktion BKGK

