

# Praxis für angewandte Lebenskunst

Dr. Ulrike Voltmer

Terminvereinbarung: [ulrike@voltmer.de](mailto:ulrike@voltmer.de) oder Tel.: 0681-55020

Logotherapeutischer Ansatz nach Frankl (s.a.: E. Lukas: „Von der Tiefenpsychologie zur Höhenpsychologie“) unter Hinzuziehung astrologischer Techniken und – wenn gewünscht – von Atmung und Stimme.

Wie schaffe ich es, von der Selbstanalyse zur Handlung zu kommen?

Wie ist Heilung durch eigenes Tätig-Werden möglich?

Wie finde ich meine eigene sinnvolle Lebensaufgabe?

- Selbsterkenntnis ist im eigenen selbstlosen oder auch künstlerischen Handeln möglich.

Lebensfreude und Lebenskunst haben miteinander zu tun.

Das Leben lässt sich mit einem Musikstück vergleichen; wir sollten es erüben und interpretieren.



Dr. Ulrike Voltmer,  
Dipl.-Psychologin und Dipl.-  
Musikpädagogin (Klavier und Gesang);  
HP für Psychotherapie;  
Ausbildung für anthroposophische

Psychotherapie an der Filderklinik in  
Stuttgart, Vorstand der „Gesellschaft  
für Anomalistik“; ehemalige  
Vorsitzende des Deutschen  
Astrologen-Verbandes.  
Lehrbeauftragte für Musik-  
psychologie im Fach Musikwissen-  
schaft an der Universität des  
Saarlandes. Autorin mehrerer  
Bücher zum Zusammenhang  
zwischen Kosmos und Mensch  
(u.a.: „Wie frei ist der Mensch -  
Über Möglichkeiten der Astrologie“,  
Urachhaus) sowie der Musik  
("Semiose des Musikalischen",  
Lichtenstern). Über viele Jahre

Leiterin der Anthroposophisch-  
Astrologischen Tagungen im  
Rudolf-Steiner-Haus Stuttgart. Aus  
der Anthroposophie heraus  
Beschäftigung mit sozialkritischen  
Themen.  
Vortragstätigkeit - u.a. auf  
Kongressen in verschiedenen  
europäischen Großstädten (u.a.  
Amsterdam, Berlin, Paris, Prag,  
Venedig, Wien), auch in franz. und  
engl. Sprache; u.a. auf Einladung  
verschiedener Fachverbände  
(Fachverband Verhaltens-  
therapie/Saar“, „Ärzteverband des  
Saarlandes“ u.a.).

## „Singen ist Kunst und Heilung zugleich.“

Nach intensiven Studien des klassischen Gesangs und psychologisch-therapeutischer Verfahren entwickelte Ulrike Voltmer die Gesangsmethode des Stimm-Atmens. Durch das bildhafte Vorstellen dessen, wie Laute sich aus der Luft heraus formen, stärkt sich der freie, die Vokale tragende Atemstrom. Das Erklingen eines durch ohne Angst oder sonstige Verkrampfungen gehinderten Tones hat Rückwirkung auf Körperspannung und -haltung. Dadurch werden Selbstheilungs- und Aufbaukräfte des Organismus angeregt.

Tonvorstellung bedeutet auch das Entwickeln des eigenen Körpergefühls. Singen ist nicht allein eine Angelegenheit von Kehlkopf und Stimmbändern, es ergreift den ganzen Körper. Er ist das Ur-Musikinstrument des Menschen. Auch beim Hören und der Tonvorstellung beteiligt sich unser Körper mit feinsten inneren Bewegungen.

Durch heilendes Stimm-Atmen, dem auf dem Atem frei schwebende Tonbildung, dessen Prinzipien auch für den Gesang auf höchstem künstlerischen Niveau gelten, wird der Atem angeregt, gelöst und harmonisiert, sodass Verkrampfungen, Verspannungen und Verhärtungen lösen kann.

Zielgruppe einer Stimmausbildung im Sinne eines heilenden Stimm-Atmens sind gleichermaßen künstlerisch interessierte Menschen wie auch Menschen, die unter psychischen sowie körperlichen Problemen leiden. In jedem Alter hilft das Singen als psychodynamische Methode zum Gesundwerden oder Gesundbleiben, zur Stärkung von Atmung und Stimme und Entwicklung einer selbstbewussten Lebenshaltung. Künstlerische Ausdrucksfähigkeit und Charisma sowie Selbstsicherheit wollen entwickelt werden. Die persönliche Ausstrahlung eines Menschen basiert auch auf einem bewussten Einsatz des ureigensten Musikinstruments des eigenen Körpers und dessen Ausdrucks durch eine klangschöne und modulationsfähige Stimme.