



Die Unternehmer-Lösung
American Express Business Card:
1 Jahr kostenfrei testen und 150€
Amazon-Gutschein sichern



Gehirntraining hält fit
Forscher decken auf: Ihr Gehirn ist
wie ein Muskel - Sie können es
trainieren. Hier lesen >>



Garagen-Vergleich
Fertigaragen Preise
Hier finden Sie Ihre Wunsch-
Garage. Fertiggaragen kostenlos
anfragen.

Abo & Service | AboPlus | Apps | E-Paper | Newsletter | Inserieren | Media | Shop | Automarkt | Immobilien | Stellen | Branchenbuch

WAZ

Smartphones ab
1€
WAZ
ALL NET FLAT
ANZEIGE

Mülheim
24°C

WAZ NRZ WR DERWESTEN

Login | Registrieren

NEWS | LOKALES | POLITIK | SPORT | PANORAMA | WIRTSCHAFT | KULTUR | REISE | AUTO | RATGEBER | WOHNEN | SPIELE | VIDEOS

Stadtauswahl | Regionen | Bochum | Duisburg | Dortmund | Essen | Gelsenkirchen | Hagen | Iserlohn | Oberhausen | Mülheim | Zeus | Branchenbuch

Start > Städte > Mülheim > Gott & die Welt: Die Frau mit dem Gefühl für Stimmungen

01.08.2014

GOTT & DIE WELT

Die Frau mit dem Gefühl für Stimmungen

15.03.2014 | 07:00 Uhr



Claudia Duschner ist Sopranistin und Persönlichkeitstrainerin.

Foto: Oliver Mueller

Mülheim. Die Sopranistin Claudia Duschner hilft als Persönlichkeitstrainerin Menschen dabei, auf den Grundton ihrer Seele zu hören und so mit sich selbst im Einklang zu sein

An der Stimme merkt man, ob es stimmt. Das ist einer der Leitsätze von Claudia Duschner, die als Persönlichkeitstrainerin arbeitet, aber zuvor eine Ausbildung als Sopranistin gemacht hat - mit Studium an der Folkwang-Hochschule und nationalen und internationalen Engagements. Ihre Konzertreisen führten sie durch Europa, aber auch in die philippinische Hauptstadt Manila. Trotzdem steht sie nun nicht mehr auf einer Opernbühne, sondern bietet in Heißen ihre Kurse an.

Anzeige

Aber so anders ist das gar nicht. Für Duschner ist klar: Das ganze Leben ist auch eine Bühne. Und wer

EMPFEHLEN

Twittern 0

Empfehlen 2

0

RUND UMS THEMA

LOKALES

Folkwang stimmt aufs Festival ein

STÄDTEBAU

Pädagogische Hochschule – Ende des Verfalls in Sicht

URAUFFÜHRUNG

ANZEIGE

reBuy.de Kaufen und verkaufen Sie Spiele oder geben Sie Ihre gebrauchten
rebuy.de

High-End Gerät in Highspeed-Netz Vodafone Alle Handy Tarife von Vodafone für Handys mit und ohne Vertrag.
Vodafone.de

Die superschnelle Doppelflat congstar

AUS DEM RESSORT



SCHULSANIERUNG

Sanieren in der schulfreien Zeit

In jeden großen Ferien dasselbe: Kaum sind die Schüler weg, rücken die Bauarbeiter an. Der Immobilienservice nutzt stets die sechs schulfreien Wochen im Sommer, um Schulgebäude zu sanieren oder zu renovieren.

UMFRAGE

ONLINE ANGEBOT
NUR BIS ZUM 05.08.2014



BABYMARKT.de Wir bieten Ihnen Babysachen, Babyausstattung, Babyartikel, Babykleidung, Kinderwagen uvm

Baby-Markt.de

ELV Kompetent in Elektronik Versand für Haustechnik, Sicherheitstechnik, Wettermesstechnik, Ladetechnik, Messtechnik, etc

elv.de

STAPLES Zum Shop >>



Nachhaltig Handeln

RAG-Stiftung und RAG stellen Umwelt, Wirtschaft und Soziales in den Fokus. Bis zum Ende des Steinkohlebergbaus in Deutschland sind es nur noch gut vier Jahre. Jetzt rücken Herausforderungen für die Zeit nach dem Bergbau in den Fokus.

sich sicher und souverän dort bewegen will, der kann von ihr Tipps bekommen. Bühnenerfahrung hat sie ja.

Aber dazu gehört nicht nur der Applaus. Vor

die Da Capo-Rufe haben die Götter die Arbeit gesetzt. Und das bedeutet vor allem auch Arbeit an sich selbst. Zu diesem Zweck ist Duschner als junge Künstlerin nach New York gefahren. Meisterkurs hieß das - und der Meister: Neil Semer. „Das war ein wirklicher Wendepunkt.“, sagt sie im Rückblick. Was war geschehen? „Ich habe gelernt, dass es auf die Gefühle ankommt. Und diese Gefühle muss ich einordnen können.“ Klingt einfach, ist aber schwer. „Ich muss überhaupt erst spüren, dass es meine Gefühle sind. Und nicht irgendeine Rolle, die ich zu spielen gelernt habe.“ Was so eine Rolle sein kann, illustriert eine andere Geschichte: „Ich war mal zu einem Vorsingen eingeladen. Das war eine riesige Chance. Denn da waren alle Intendanten Deutschlands vertreten. Aber ich habe mich nicht getraut - und gedacht: später. Das habe ich meiner damaligen Coachin erzählt. Deren Reaktion: „Claudia, deine Seele will das doch gar nicht.“

Das Land der eingefallenen Schultern

Heute lautet einer der Grundsätze von Duschner: „Sei deiner Seele treu.“ Was passiert, wenn man das nicht ist, macht sie vor: Gedrückte Haltung, eingefallene Statur. „Mein Lehrer in New York sagte damals: ‚Deutschland ist das Land der eingefallenen Schultern.‘“ Zu viele Menschen machen, das, was sie nicht wollen. „Das interessante ist: Die meisten wissen das. Wenn sie zu mir kommen und mit mir reden. Dann heißt es oft: ‚Ich habe es geahnt.‘ Oder sogar: ‚Ich wusste es.‘“ Um so mehr stellt sich die Frage: Warum beenden Menschen, die unter seelischem Druck stehen, nicht von alleine diese Anspannung.

Das klingt zwar auf den ersten Blick seltsam. Aber die Leute haben Angst vor dem Ungewohnten. Auch wenn sie leiden, das kennen sie. Sie haben ihre angestammte Rolle. Wenn sie die verlassen, müssen sie damit rechnen, dass andere, die sich auch daran gewöhnt haben, sie mit Liebesentzug strafen.“ Doch die Anstrengung lohnt sich, denn - jetzt streckt Claudia Duschner beide Arme weit in die Höhe : „Das ist eine große Befreiung.“

Mit Musik gegen Mücken und Midlife-Crisis

KUPFERDREH.

Gesang der indischen Schwestern

LOKALES

Wenn der Papa aufs Podium hilft

KUNSTEREIGNIS

Lehrstunde im Luftpaket – Christo gab Folkwang-Studenten...

KOMMENTARE

0 mitdiskutieren



Die Politik will mehr für die Sicherheit in der Stadt tun. Wie sicher fühlen Sie sich in Mülheim?

Ich habe mich hier noch nie unsicher gefühlt.
Ich fühle mich sicher. Die Polizei hat alles gut im Griff.
Wird höchste Zeit, dass mehr für Sicherheit getan wird.
Ich habe vor allem Angst vor Einbrechern.
Ich war selbst schon Opfer.

ABSTIMMEN

» Ergebnis anzeigen

ANZEIGE

FINANZIELLER SCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE

Mit nur einem garantierten Beitrag und weiteren Vorteilen für die Absicherung Ihrer Hinterbliebenen: die Risikoleben von Canada Life.

Bitte mehr Informationen ...

HUK-COBURG - GÜNSTIGE BAUFINANZIERUNG NACH MASS

Niedrige Zinsen, Einbindung von KfW-Programmen und Wohn-Riester Darlehen, Sondertilgungen.

Das interessiert mich. Mehr Infos ...

SICHER PLANEN MIT BERUFSUNFÄHIGKEITSSCHUTZ

Mit nur einem gleichbleibenden Beitrag - garantiert. Der ausgezeichnete Berufsunfähigkeitschutz von Canada Life.

Mehr Informationen dazu ↗

FOTOS UND VIDEOS

Neid belastet den, der neidisch ist

Wie wird man frei von schlechten Gefühlen? Dieser Frage stellt sich Claudia Duschner mit ihren Klienten. „Was oft vorkommt, ist Neid. Dann stört, dass der andere etwas erreicht hat, was ich nicht geschafft habe. Wer seiner Seele treu ist, der spürt aber, ob das überhaupt etwas für ihn ist. Der sieht dann seine anderen Talente. Er kann sogar mit seinem Neid umgehen und zu sich sagen: ‚Ich bin jetzt neidisch, aber das stelle ich jetzt zur Seite.‘ Denn der Neid ist vor allem für den belastend, der neidisch ist. Er spürt die emotionale Unruhe.“

Und damit geht es wieder um die Stimme. „Denn diese Unruhe klingt aus dem Menschen hinaus. Und entsprechend wirkt auch seine Persönlichkeit. ‚Person‘ leitet sich aus dem Lateinischen ab: ‚sonare‘ heißt ‚klingen‘, ‚per‘ bedeutet ‚durch‘. Die Persönlichkeit ist also das, was von unserem Wesen nach außen klingt.“

Hohe Zahl an unzufriedenen

Und aus diesem Klang lässt sich etwas heraushören, was mittlerweile in aller Munde ist: Authentizität. Jeder will das sein, aber nur wenige sind es. Die meisten spielen wohl eher das, von dem sie glauben, dass die anderen es bei ihnen für authentisch halten sollten. Doch Duschner kommt solchen Strategien schnell auf die Schliche. Denn ob jemand echt ist oder nicht - das hat eben etwas mit dem Klang zu tun. „Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich eine Wahrnehmung dafür habe.“ Sie spüre solche Dissonanzen in der Persönlichkeit anderer Menschen - ganz intuitiv. Ihre Beratung läuft immer in die gleiche Richtung: „Zunächst soll man erkennen, was einem nicht gut tut - dann, was einem gut tut. Und schließlich: Wie kann ich, das, was mir gut tut, genießen, auch wenn andere etwas dagegen haben.“

Am Ende, so ist Duschner überzeugt, steht dahinter eine neue Haltung zum Leben. „Der Druck ist weg und auch die eingefallenen Schultern. Ich habe es mal nachgezählt: Ich bin durch das Forum gegangen und nur zwei Menschen haben wirklich gelächelt.“ Sie ist überzeugt, dass die Zahl der Unzufriedenen ziemlich hoch ist.

Auf die Wut folgt Mut

Aber selbst wenn man weiß, warum man sich nicht gut fühlt, ist es wirklich so einfach, die Konsequenzen zu ziehen?. Zum Beispiel im Beruf, man kann ja nicht von heute auf morgen kündigen. „Es kommt auf das Selbstbewusstsein an. Es ist schon viel, wenn einem erst einmal bewusst geworden ist, was einen stört. Und dann kann man überlegen, wie man es ändern könnte.“ Aber sie betont auch: „An einer Entscheidung kommt man letztlich nicht vorbei. Erst kommt die Wut, dann der Mut“, sagt Duschner. Wenn man sich stark



ABSTIMMUNG
Mülheims
Ehrenamtler des
Jahres



SAMMLUNG
Wilhelm Busch



ZEITSPRUNG
Mülheim gestern
und heute



FESTIVAL
Ruhr Reggae
Summer 2014

TOP ARTIKEL AUS DER RUBRIK

MEISTGELESEN

MEISTKOMMENTIERT



ALKOHOL
Amt prüft bei Events mit
Teststreifen Flaschen auf Alkohol



SPARKASSEN-AKADEMIE
Vermeulen: Kaufhof für Akademie
am besten geeignet



SPARKASSEN-AKADEMIE
Mülheim wird bei Akademie mit
drei Bewerbungen vorstellig



BREAKDANCE
Mülheimer Tanztalent will bei
"Got to Dance" hoch hinaus

NEUESTE VIDEOS

1 Dortmund-Manager Michael Zorc zur

2:05

Bad Ragaz, 01.08.14: BVB Manager Michael Zorc sieht die Belastungsgrenze der Profis überschritten. Im Interview

über etwas ärgere, dann wachse auch die Bereitschaft das ändern zu wollen. Sie selbst will ihrer Seele treu bleiben und glaubt dies bisher auch geschafft zu haben.

Die Entscheidung für das, was sie jetzt macht, sei richtig gewesen. „Allerdings: Nur weil ich als Coach arbeite, heißt das nicht, dass ich im Leben schon alles richtig mache.“ Hundertprozentig perfekt sei sie nicht - sei niemand. „Es geht darum, eine Haltung herauszubilden, die für die eigenen Gefühle sensibel macht.“ Wer sich kennt, der kann auch mit sich befreundet sein. Wenn man Claudia Duschner dabei zuhört, wie sie ihr Konzept erläutert, dann klingt das: stimmig.

Sebastian Sasse

FACEBOOK

Besuchen Sie uns auf Facebook [Zur Fanpage](#)

VIDEO-EMPFEHLUNGEN

powered by veeseo



FKK auf dem Balkon erlaubt?



iPhone für 17€ verkauft



Shinji Kagawa verlässt offenbar Manchester-United

ANZEIGE



BAUSPAREN

Hol dir jetzt 10 % Jahresbonus!

Früh Bausparen lohnt sich: Mit dem LBS Jugendtarif Classic Young hast du schnell ein solides Startguthaben für deine ersten Wohnwünsche zusammen. Dabei bleibst du 100 % flexibel – und attraktive staatliche Förderungen warten auch noch auf dich! Worauf wartest du noch?



äußert er sich außerdem über den Abschied Meisterschaftsfavoriten Bayern

- 2 Fußball-Salsa aus Kolumbien wird zum** 1:06
- 3 Krise: Argentinien vor der drohenden** 1:54
- 4 Nach U19 EM-Titel: Selke und Co. feiern** 2:09
- 5 Taiwan: Tödliches Flammeninferno nach** 1:06
- 6 Falschfahrer stirbt bei Unfall auf der A 2** 1:13
- 7 Kelly Rowland in Plauderlaune: "Es wird** 0:43
- 8 Erster Senioren-Freizeitpark in Borken** 1:48
- 9 Eindrücke aus dem ersten Senioren-** 0:55
- 10 Social-Media Projekt: Wohnen in der** 1:32

[Alle Videos »](#)

ANZEIGE

Tagesmütter-Verzeichnis

betreut.de/Tagesmutter

TÜV-geprüfte Website mit PLZ-Suche: Anmelden & Tagesmutter finden!



Google-Anzeigen

GOOGLE-ANZEIGEN

Wohnungen in Mülheim

Lebensqualität zu günstigen Mieten Wohnen für alle Generationen
www.swb-mh.de

Tagesmütter-Verzeichnis

TÜV-geprüfte Website mit PLZ-Suche: Anmelden & Tagesmutter finden!
www.betreut.de/Tagesmutter

Große Größen Ulla Popken

SSV Abräumtage - Jetzt bis zu 70% auf viele Sommer Highlights!
www.ullapopken.de

Hörgeräte helfen nicht?

Was Ihnen wirklich helfen kann: Jetzt bei Cochlear™ informieren!
ich-will-hoeren.de/Mehr-Infos-hier

KOMMENTARE

[> Kommentar schreiben](#)

WEITERE NACHRICHTEN AUS DEM RESSORT

blättern



ERSTER WELTKRIEG

Mülheimer Soldaten zogen mit dreifachem Hurra gen Krieg



KULTUR

Pop-Garanten treffen auf Mülheimer Größen



STADTTEILE

Keine Bank-Container mehr in Holthausen



DIEBSTAHL

Zwei Mülheimer flüchten in Golf-Caddy vor der Polizei



SOZIALES

Blutspendetag mit Event-Charakter in Mülheim



BREAKDANCE

Mülheimer Tanztalent will bei "Got to Dance" hoch hinaus



(c) 2013 FUNKE DIGITAL GmbH & Co. KG

BELIEBTE

INHALTE

- Versicherungsvergleiche
- Wetter

VERGLEICHEN UND

- Horoskop
- TV-Programm
- Kino-Programm

FUNKE

- Veranstaltungskalender
- Spiele
- Tippspiel
- Partnersuche
- Shop
- Meine Nachrichtenbox

- Themenseiten
- Branchenbuch
- Website als Startseite

