

Über mich

Mein Name ist Britta Rex, ich bin Sängerin, Songschreiberin, Komponistin, Texterin, Improvisatorin, Arrangeurin, Chorleiterin und Vocal-Coach mit vielen sprudelnden Ideen.

Ich möchte mit meiner Musik aufwecken, inspirieren zu ganz neuen Sichtweisen und gleichzeitig - in einer Welt die sich immer schneller zu drehen scheint - einen sicheren Raum schaffen zum Entspannen und zum großen Träumen. Dabei bediene ich mich der Stilmittel des Jazz und der Improvisation.

Warum Improvisation?

Diese Form des Musizierens befeuert so spielerisch die Kreativität. Und sie kann nur gelingen, wenn alle Beteiligten einander wirklich zuhören, ihren Impulsen folgen, offen und neugierig sind und es sich verzeihen können, nicht immer perfekt zu sein.

Der Umgang mit Freiheit und Verantwortung, das Einlassen auf Unbekanntes, Neues, das Hinhören und von der Intuition geleitet zu werden, lassen alle Antennen und Sinne wach werden. Out-of-the-box-Denken und einfach machen, während der innere Kritiker mal Pause hat.

Das macht Riesenspaß!

Ich war ein Draußen-Kind

Ich war ein Draußen-Kind, interessiert an vielem, neben Fahrradfahren, Spielen mit Freundinnen oder im Pferdestall beim Reiten ging ich zum Klavierunterricht. Vom Konfirmationsgeld kaufte ich mir eine Gitarre, lernte autodidaktisch zu spielen und sang dazu, gerne im Duett mit meiner Schwester.

Singen

Und dann war da diese Party, bei der ich allen Mut zusammen nahm und als Sängerin bei einer psychodelischen Session einstieg. Schräges Zeug zu später Stunde! Irgendwer sagte hinterher, es hätte sehr nach Nico & The Velvet Underground geklungen. Das fand ich frech! Danach jedenfalls gründete sich eine Band. Ich war die Sängerin.

Ein ordentlicher Beruf

Nach dem Abi studierte ich zunächst was „Ordentliches“ – Lehramt mit den Fächern Deutsch und Musik. Nebenher probten wir fleißig mit der Band und spielten viele Konzerte.

Am Ende des Studiums wurde der Wunsch immer stärker, noch intensiver Musik zu machen. Ich setzte alles auf eine Karte und bewarb mich in an der Musikhochschule Hannover für den Studiengang Jazz- und Popgesang, in dem es einen einzigen freien Platz pro Jahr für Gesang zu besetzen gab. Ich bereitete mich intensiv vor, Gehörbildung, Theorie, Klavier, Gesang, schaffte mir Jazzstandards drauf.

Und bämm – die haben mich genommen!

Jazz

Immer mehr tauchte ich ein in die spannende Welt des Jazz. Pop war nett, aber die Tiefe, die Freiheit, die Anarchie und die Komplexität im Jazz sprachen mich sehr an.

Der Spagat zwischen kommerzieller Musik und Kunst war schwierig, manche Erfahrung verstörend und verletzend. Musik als Dienstleistung bedeutete häufig, möglichst unauffällig im Hintergrund zu spielen. Musikalische Tapete.

Wie oft hörte ich den Satz: Ihr spielt ganz toll, aber geht es noch etwas leiser? Die Gäste wollen sich unterhalten.

Auf der anderen Seite fand ich die Komplexität des Studiums sehr spannend, aber auch fordernd und teilweise sehr verknüpft.

Mein ursprünglicher Zugang war eher intuitiv. Meine Freiheit, meine Spontaneität und Kontakt zu mir selbst und meiner positiven Kraft drohten verloren zu gehen.

Dabei wollte ich mich doch kraftvoll und authentisch musikalisch ausdrücken.

Leistung

Statt Freude und Leichtigkeit hatten sich Kontrolle und Verbissenheit, gut sein zu müssen, eingeschlichen. Und die Angst, nicht zu genügen.

Ich war reingetappt in die Falle der Leistungsgesellschaft, in der der Wert eines Menschen an kommerziellem Erfolg und Karriere festgemacht wird.

Das machte sich auch gesundheitlich bemerkbar. Mein Körper zeigte mir ganz klar: dies ist eine Sackgasse!

Ich wusste, dass ich etwas ändern musste, etwas loslassen, aber nicht genau was es war.

Und so begann die Suche.

Bei allen Methoden und Lehren, die mir begegnet sind, kristallisierte sich heraus, worum es ging: nämlich um Vertrauen und Achtsamkeit.

Vertrauen und Loslassen

Die Arbeit in der **Resonanzlehre** (mit Thomas Lange) öffneten mir wieder die Tür zum beseelten Musizieren und brachte mir die Leichtigkeit zurück.

Diese beglückenden Erfahrungen ergänzten sich 2018 bei dem Kurs „**All the way in**“ bei der wunderbaren Sängerin und Lehrerin **Rhiannon** auf Hawaii um spirituelle Aspekte des Singens: vor allem die heilende Kraft der Gemeinschaft. Mit 20 Gleichgesinnten gingen wir auf eine Reise durch die Welt der Improvisation und zu uns selbst. Diese Entdeckungstour war geprägt durch großes Vertrauen, Akzeptanz und Authentizität.

Musik aus dem Moment heraus ist etwas ganz besonderes. Darauf zu vertrauen, dass es weitergeht, ohne einen festen Plan verfolgen zu müssen, an dem man festhält, befreit ungemein und ist die Grundvoraussetzung zum Improvisieren.

Erwartungen loslassen macht beweglich!

„Become comfortable with not knowing.“ (Eckhart Tolle)

Das sensitive Wahrnehmen innerer Impulse und das Horchen nach der inneren Musik machen es erst möglich, in diesen Flow des Musizierens zu kommen, der so große Freude bereitet, das Herz öffnet und uns verbindet.

Und das alles mit der Erlaubnis, beides, Schwächen und Stärken haben zu dürfen, scheitern zu dürfen, nicht perfekt sein zu müssen.

Kannst Du Dir vorstellen, dass der natürliche Zustand des Seins, ob im Leben oder beim Musizieren, mühelos, entspannt, freundlich und vitalisierend ist?

Ich weiß, dass es möglich ist! Ich war schon mal da.

Und ich gebe mein Bestes, um immer wieder dahin zu gelangen und anderen Mut zu machen loszugehen.

