



Aktuelle Veranstaltungen

Stimme und Kommunikation

Die bisherigen AAP-Sommer- und Kurzseminare werden ab 2008 in einer erweiterten Angebotsstruktur angeboten. Die Inhalte der Module sind gezielter auf die jeweiligen Anwendungen in der Praxis ausgerichtet. Zudem werden sämtliche Module sowohl als Wochenseminar (7 Tage) als auch als Kompaktseminar (gleicher Inhalt in 3 Tagen und dadurch weniger Gesamtkosten) angeboten. Die Module in der Übersicht:

- Modul 1: Erfolgreich sprechen und singen
- Modul 2: Referieren, reden, repräsentieren
- Modul 3: Spannend und natürlich Texte sprechen
- Modul 4: Klangvoll und bewegend singen
- Modul 5: Unterrichten, trainieren, therapieren

Sämtliche Module werden auf Boldern am Zürichsee, die Module 1, 2 und 5 zusätzlich in Deutschland angeboten.

Leitung: Internationales Lehrteam

Durchführungsdaten und weitere Informationen: www.aap-online.com

Starke Stimme - souveräner Auftritt

Mit einfachen, alltagstauglichen und spielerischen Übungen nach Coblenzer/Muhar trainieren Sie Ihre Stimme in verschiedenen Sprechsituationen. Die Kernpunkte Atem-Haltung-Stimme werden verbessert und Sie lernen Ihre Stimme sicher einzusetzen.

Leitung: Zita Zimmermann; Ort: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Zürich

Daten: Donnerstag, 10./17./24./31. Januar 2008, 19.00-21.00 Uhr

Weitere Infos: www.zitazimmermann.ch oder 043 355 00 07

atem • stimme • mensch SEMINARE 2008

Atem- Stimm- und Sprechtrainings / Sologesang / Stimmbildung / JodelART / Chorgesang

Die Seminare von Erich Stoll bieten auch im Jahre 2008 ein umfangreiches Weiterbildungsangebot für die verschiedenen Stimmbereiche an. Nur bestqualifizierte DozentInnen wirken in den einzelnen Seminaren und Fachgebieten. Alle haben Zusatzkurse für Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) bei Erich Stoll besucht und beziehen diese mit ein in die Grundlage ihrer Trainings.

Mehr Infos unter: www.atemstimmemensch.ch oder 031 765 53 02

Oster-Seminar: Höhen und Tiefen ausloten

Möchten Sie Ihre Singstimme fördern und fordern? Aufbauend auf AAP können Sie Körper, Atem und die Klangfülle Ihrer Stimme neu erleben. Sie erfahren sich als klingendes Instrument und finden zu Selbsta Ausdruck und Ihrem eigenen Stil!

Leitung: Dana Gita Stratil, Ort: Sternenbergr ob Bauma, Tösstal

Daten: Ostern, 21.-24. März 2008

Weitere Informationen: www.stimmeundklang.ch oder 044 201 85 14

Bewegt singen und sprechen

Ein Tag für Lehrpersonen der Primarschule (1.-4. Kl.) sowie der Musik-Grundschule, Stimmbildnerinnen und Stimmbildner, Kinder- und Jugendchorleiterinnen und -leiter und weitere Interessierte.

In diesem Kurs erhalten Sie viele Anregungen zur Entdeckung, Entfaltung und Pflege der Kinderstimme unter Einbezug der AAP. Lieder, Sprech- und Stimmspiele sowie hilfreiche Bildvorstellungen zu Körperhaltung, Atmung, Resonanz und Artikulation ergeben ein Repertoire, das Ihnen hilft, mit der Kinderstimme sorgfältig und adäquat umzugehen.

Leitung: Caroline Steffen, Ort: Luzern

Datum: Sa, 20. September 2008

Weitere Informationen: 041 312 51 16 oder 079 359 36 23



Stimme, Identität und Persönlichkeit

Ueli Kilchhofer

Jeder Mensch ist einzigartig und hat eine **Identität**. Diese **Identität** ist bestimmbar durch Merkmale, die uns unter all den Milliarden Erdbewohnern unverwechselbar machen. Zu diesen Merkmalen gehören die Fingerabdrücke, die Muster auf der Iris und die Stimme. Die Stimme ist Ausdruck unserer **Identität**, darüber hinaus aber auch unserer **Persönlichkeit**. Mit unserer Stimme machen wir nicht nur hörbar, wer wir sind, sondern auch wie wir sind. Dies wird auch schon an den Wurzeln des Wortes deutlich. Rückgreifend auf die «Persona» (Maske des Schauspielers) und das Verb «personare» (durchklingen) kann man **Persönlichkeit** mit der Wortschöpfung Durchklingenheit übersetzen.

Das Phänomen der **Identität** ist für das ungeübte Ohr in der Sprechstimme deutlicher hörbar als in der geschulten Stimme des Kunstgesangs. Wenn wir einer Person begegnen, die wir lange nicht mehr gesehen haben, dann zögern wir manchmal – ist er's? – ist sie's? Und wenn wir dann die Stimme hören, dann sind wir sicher. Der Klang der Stimme ist offenbar stabiler als das äussere Erscheinungsbild. Zu diesem Klang gehören:

- das Obertonspektrum der Vokale und klingenden Konsonanten
- und die Modulation (Sprechmelodie)

Beides ist stark geprägt vom Dialekt. Innerhalb der Dialekt-Färbung bleibt uns aber genügend Spielraum für den unverwechselbaren Klang unserer Stimme.

Wenn es denn so ist, dass unsere Stimme unverwechselbar (**Identität**) und Spiegel unseres Seins (**Persönlichkeit**) ist, was bemühen wir uns denn um Sprechschulung und Stimmbildung? Wir sind doch einfach so wie wir sind. Es sind zwei Aspekte, die meiner Meinung nach hier im Vordergrund stehen: der Körper und die Emotionen.

Unser Körper, von Fuss bis Kopf, ist das Instrument auf dem wir unsere gesprochenen Beiträge spielen. Dieses Instrument muss die Erfahrung von Spannung (Tonus) und Entspannung. Fehlende oder falsche Spannung, bis hin zu Verspannungen haben zur Folge, dass wir die Stimmorgane im Übermass belasten müssen. Rausperzwang und Heiserkeit sind häufig erste Folgen.

Wann immer wir uns sprechend der Umwelt offenbaren, tun wir dies bewusst und unbewusst auch emotional. Es gibt keine emotionslose Sprechweise. Auffällige Monotonie ist nicht emotionslos, sondern Ausdruck beispielsweise von Leere. Häufig stehen wir beim Sprechen vor der Frage, ob wir uns rückhaltlos und ganz der Umgebung mitteilen wollen und dies uns selbst auch eingestehen? Will und darf ich denn soviel Raum einnehmen? Will und darf ich meine Freude und meinen Ärger ungeteilt mitteilen? Die Liste der Emotionen ist lang. Der Mediziner Wolfgang Blohm spricht da von Angst, Zweifel, Unsicherheit, Enttäuschung, Stress, Ärger, Wut, Schuldgefühlen, Traurigkeit, Depression, Resignation, Leere, Ambivalenz, Gelassenheit, Sicherheit, Zufriedenheit, Heiterkeit, Geborgenheit, Klarheit und Vertrauen. Und wenn es uns gelingt, dieses emotionale Bewegtsein in unserem Sprechen, mit unserer ganzen Stimme, ganzkörperlich mitzuteilen, dann werden wir als authentisch, als echt von der Umgebung wahrgenommen. Und dann geben wir unserer Stimme und dadurch zwangsläufig auch uns selbst mehr Gewicht. Unsere **Persönlichkeit** wird umfassender hörbar.

Ich spreche in den Seminaren gerne von der grossen Stimme und lade die Teilnehmenden dazu ein, sich die Emotion (wie bin ich bewegt?) und das Gefühl (wie fühlt sich das körperlich an?), das zu dieser grossen Stimme gehört, achtsam einzuprägen. Und so wächst unsere Stimme, langsam, Schritt für Schritt - und unsere **Persönlichkeit** geht mit.

Ueli Kilchhofer ist Psychologe und arbeitet als Dozent und freischaffender Trainer und Coach. Er unterrichtet u. a. an der Hochschule der Künste Bern und leitet zwei Chöre. 2001 hat er sich das AAP-Zertifikat erworben und seither hat die Arbeit mit der Stimme in seiner beruflichen Tätigkeit kontinuierlich an Bedeutung zugenommen. Seit 2004 ist Ueli Kilchhofer Präsident von STAAP und seit 2007 Mitglied des internationalen Vorstands IVAAP. Mehr Infos siehe www.kilchhofer.com.