



Aktuelle Veranstaltungen

Stimme und Kommunikation

Das Herzstück des Internationalen AAP-Kursangebotes bildet das Wochenseminar auf Boldern. Folgende Schwerpunkte stehen zur Auswahl:

- erfolgreich sprechen und singen
- referieren, reden, repräsentieren
- spannend und natürlich Texte sprechen
- klangvoll und bewegend singen
- unterrichten, trainieren, therapieren

Die Woche ist so konzipiert, dass Anfänger und Laien genau gleich auf ihre Rechnung kommen wie die Stimmprofis aus Theater, Gesang und Rundfunk.

Leitung: Internationales Lehrteam aus Deutschland, Österreich und der Schweiz

Datum: 17. - 24. Juli 2010

Ort: Studienzentrum Boldern, Männedorf

Weitere Informationen und Anmeldung: IVAAP c/o Boldern, Frau Lis Schmidlin, Postfach, CH 8708

Männedorf. Tel: 0041 (0)44 921 71 13. Mail: office@aap-online.com Internet: www.aap-online.com

Voice Power - Die Kraft Ihrer Stimme

Berufsbegleitende Stimmschulung, Grundkurs. Für alle, die sich eine sichere und klangvolle Stimme für Beruf und Alltag wünschen. Geeignet als Vorbereitung für Bewerbungen, Vorträge, Prüfungen. Kleine Gruppe, mit Video-Feedback.

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Forchstrasse 59, Zürich

Zeit: 4x am Montag 18:30-21:30

Daten: 18./24. Januar und 1./8. Februar 2010

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

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Mit einfachen, alltagstauglichen und spielerischen Übungen nach Coblenzer/Muhar trainieren Sie Ihre Stimme in verschiedenen Sprechsituationen. Die Kernpunkte Atem-Haltung-Aussprache werden verbessert und Ihre Ausstrahlung wird gesteigert.

Leitung: Zita Zimmermann

Zeit: 09:00 - 17:00

Ort und Datum: 22. Januar 2010, in Ennetbaden.

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

Atemtiefe und Stimmkraft optimieren

Stimmpflege über Atmung, Bewegung, Rhythmus und Sprache. Spielräume und Eigenständigkeit für die Stimme suchen und optimieren, dabei eigene Ressourcen wieder entdecken. Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. AAP in Verbindung mit Funktioneller Entspannung.

Leitung: Irene Bucheli

Ort: Sempacherstrasse 16, Luzern. (6.Stock)

Zeit: 09:00 - 17:00

Daten: 30.01.2010 / 27.02.2010

Weitere Informationen: www.buchelly.ch oder 041 280 66 65

... und plötzlich hört dir jeder zu

Stimm- und Sprechtraining AAP. Die Stimme ist Ihre ganz persönliche Visitenkarte. Menschen mit Stimme finden Anklang. Menschen mit gepflegter Sprache hinterlassen hörbar stärkeren Eindruck.

In praktischen Übungssequenzen und mit persönlichen Tipps entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Stimme, lernen authentisch, ökonomisch und ausdrucksvoll zu sprechen.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Stadt Luzern

Daten: 6 Mittwoch-Abende à 90 Min. 3., 10. und 17. März; 21. und 28. April und 5. Mai 2010

Weitere Auskunft: Caroline Steffen 041 310 19 91 oder 079 359 36 23



«Sprich, damit ich dich sehe»

Wie erzeuge ich mit meiner Stimme Aufmerksamkeit? Was kann ich tun, um gut verstanden zu werden?
Diese und andere Fragen beschäftigen uns an diesem Wochenende. Auf der Basis der AAP üben wir, damit unsere Worte ihr Ziel erreichen.

Leitung: Irène Bucheli und Ueli Kilchhofer Ort: Stella Matutina Hertenstein (am Vierwaldstättersee)

Datum: Sa, 29., und So, 30. Mai 2010

Weitere Auskunft: Irene Bucheli-Zemp, 041 280 66 65 oder Ueli Kilchhofer, 079 278 04 42

Fachlicher Beitrag auf der nächsten Seite



Gähnende Fülle

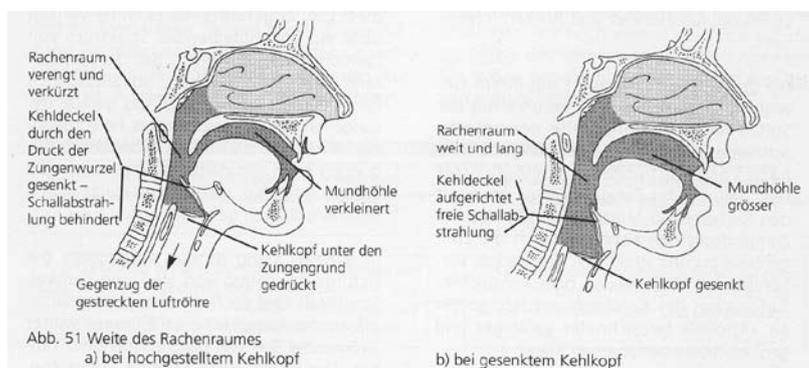
Ueli Kilchofer

Eine ganz natürliche Angelegenheit

Babys gähnen, Katzen räkeln und strecken sich und erwachsene Menschen möchten eigentlich auch, trauen sich aber oft nicht so. Gähnen deuten wir als Zeichen von Müdigkeit oder Langeweile, was zwar nicht falsch ist, dem Gähnen aber auch nicht gerecht wird. Denn im Grunde ist das Gähnen ein angeborener Mechanismus, der uns als natürliches Geschenk in die Wiege gelegt wurde.

Die Wirkung des Gähnens für die Stimme

Im Kehlkopf sitzen unsere Stimmlippen. Sobald diese feine Muskulatur ins Schwingen kommt erklingt die Stimme, sie hat aber praktisch noch keine Resonanz. Wenn eine opernreife Stimme mit einem Mikro-Mikrophon ganz nahe beim Kehlkopf aufgenommen wird, dann ertönt ein mikriges Stimmchen, das beim Casting bestenfalls für das siebte Zwerglein bei Schneewittchen in Betracht gezogen werden kann. Der Klang entsteht also nicht primär bei den Stimmlippen, sondern durch die Luft, die damit in Schwingung gebracht wird. Der Luftraum, der dazu zur Verfügung steht, ist der Mund- und Rachenraum, begrenzt durch die Stimmlippen auf der einen und die Mundlippen auf der anderen Seite. Untenstehende Graphik zeigt deutlich, wie dieser Luftraum (Vokaltrakt) vergrössert wird, wenn wir gähnen.



Das Gähnen bewirkt, dass sich der Kehlkopf nach unten verschiebt und gleichzeitig der Mund- und Rachenraum vergrössert wird. So kommt deutlich mehr Luft ins Schwingen, was zu einem runderen und volleren Klang führt. Beim Singen kann dieser Effekt durch die «Sängerschnute» (Lippen nach vorne spannen) noch zusätzlich verstärkt werden.

Das Gähnen hat aber noch eine zusätzliche Wirkung im Brustraum. Beim Gähnen strömt Luft in uns, wir lassen uns inspirieren, das Zwerchfell wird nach unten gezogen und der Brustkorb weitet sich. Wenn wir nun beim Sprechen oder Singen eine Gähnschwingung erzeugen, dann geben wir zwar Luft ab, erzeugen aber durch das Gähnen eine «inspiratorische Gegenspannung». Dies führt dazu, dass wir beim Gebrauch der Stimme unterhalb der Stimmlippen möglichst wenig Luft verbrauchen und gleichzeitig oberhalb der Stimmlippen möglichst viel Luft zum Schwingen bringen. So entsteht eine gähnende Fülle.

Wie üben?

Obschon wir alle das Gähnen nicht lernen mussten, besteht für den optimalen Stimmeinsatz doch ein gewisser Trainingsbedarf. Wir können das Gähnen ohne grossen Aufwand provozieren und dabei innerlich wahrnehmen, wie sich der Rachenraum dabei weitet, insbesondere auch, wie sich der Kehlkopf nach unten verschiebt. Durch inniges Strecken und Räkeln beim Gähnen erleben wir auch die Weitung des Brustkorbes. Wenn wir dabei auch noch Vokale oder klingende Konsonanten bilden, dann hören wir die Wirkung sofort. Mit der Zeit können wir diesen Effekt massvoll und gezielt einsetzen, beim Singen wesentlich stärker als beim Sprechen. Und wenn Sie dann soweit sind, dann können Sie sich zuversichtlich fürs Casting anmelden, wenn beim tapferen Schneiderlein die Rolle des Riesen besetzt werden soll.

Ueli Kilchofer ist Psychologe, Trainer, Dozent und Chorleiter. Er arbeitet vorwiegend in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen und in der betrieblichen Weiterbildung mit dem Schwerpunkt angewandte Kommunikation. Seit 2002 AAP-Trainer. Präsident STAAP und Vorstandsmitglied IVAAP. Als Knabe war er so schüchtern, dass er im König Drosselbart nur eine stumme Rolle erhielt.