



Agenda

ab 27.8.	... und plötzlich hört dir jeder zu!	S. 1
27./28.8.	Die Stimme bewegt, der Körper erklingt!	S. 1
16. 9.	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
24.9. / 5.11.	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 2
2012	CAS Stimm- und Sprechschulung	S. 2
Aktuell:	Hörprobe von Ernst Waldemar Weber (89!)	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 14:		S. 3
	Ueli Kilchhofer: Bitte lauter!	

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

«... und plötzlich hört dir jeder zu!» Sicher und kompetent auftreten

Stimme und Körpersprache entscheiden weitgehend darüber, wie wir an Teamsitzungen, bei Präsentationen, im Verkaufsgespräch, im Unterricht, im Sprechenden und singenden Vortrag aber auch in der privaten Kommunikation im Familien- und Freundeskreis wirken. Alltagspraktische Übungen nach Coblenzer/Muhar unterstützen den Lernprozess und Ihre persönliche Zielsetzung.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Stadt Luzern

Datum: Sa, 27. Aug., Sa, 10., 24. Sept. jeweils von 14.00-16.30 und Mi, 28. Sept. 19.00-20.30

Weitere Auskunft: Caroline Steffen, 041 310 19 91 / 079 359 36 23 / csteffen@gmx.ch

Die Stimme bewegt - der Körper erklingt!

Der Körper ist ein Instrument, welches vor Gebrauch gestimmt werden muss. Durch gezieltes Bewegen wird der Körper geschmeidig, dehnt sich aus und bietet der Stimme einen wundervollen Raum. Wir üben, bewegen, klingen und singen an diesem Wochenende. Der Kurs findet sicher statt, für Kurzentschlossene hat es noch freie Plätze.

Leitung: Sonja Roost-Weideli und Ueli Kilchhofer

Ort: Stella Matutina, Hertenstein, Vierwaldstättersee

Datum und Zeit: Sa, 27. Aug., 10:00 - So, 28. Aug., 13:00

Weitere Informationen: Sonja Roost-Weideli 079 226 69 53 oder Ueli Kilchhofer 079 278 04 42

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Ein Kurs für alle, die gehört werden wollen. Die meisten von uns sind täglich stimmlich gefordert: sei es vor einer Schulklasse, bei Vorträgen oder in Seminaren: Die Stimme ist das A und O jeder Präsentation. In diesem Tagesseminar können Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln lernen, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ausstrahlung verbessern, wie Sie Ihr Sprechen lebendig und partnerbezogen gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Die Übungen basieren auf den Grundlagen der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Ennetbaden

Datum: Fr, 16. Sept. 2011

Zeit: 09:00 - 17:00

Weitere Informationen und Anmeldung: stimme@zitazimmermann.ch oder www.zitazimmermann.ch



Wenn die Stimme stimmt, stimmt's.

Sie trainieren, wie die Stimme auch bei längerem Vortrag klangvoll bleibt, wie Sie sich in lauter Umgebung stimmlich durchsetzen können ohne heiser zu werden oder wie Sie in der Chorprobe gut für Ihre Stimme sorgen können, wie plastische Artikulation zu besserer Verständlichkeit führt, wie Sie Ihrer Rede Ausdruck verleihen und dabei Eindruck machen, kurz: wie Sie Ihren Körper als Instrument für einen überzeugenden Auftritt einsetzen können. Dieses Training dient der Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung. Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation AAP wird eingeführt oder vertieft, in Verbindung mit Funktioneller Entspannung nach Marianne Fuchs.

Leitung: Irene Bucherli-Zemp Ort: Praxis für Logopädie, Eschenbachstrasse 13, 6023 Rothenburg

Zeit: 09:00 - 17:00 Datum: 24. Sept. / 5. Nov. 2011

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

Zertifikatslehrgang CAS Stimm- und Sprechschulung

Im März 2011 sind wir mit 10 Teilnehmerinnen für die erste Durchführung des CAS Stimm- und Sprechschulung gestartet! Es handelt sich dabei um eine Kooperation von STAAP mit der Schweizer Hochschule für Logopädie in Rorschach (SHLR). Für 2012 wird zur Zeit die zweite Durchführung geplant. Es wird sich wiederum um 8 Wochenendmodule handeln, die zwischen Februar und November 2012 durchgeführt werden.

Informationsveranstaltungen zu diesem CAS:

28. September, 17:00, in Zürich

28. Oktober, 17:00, in Luzern

Aktuelle Infos: www.shlr.ch oder Ueli Kilchhofer 079 278 04 42

Hörprobe aus Liederabend von Ernst Waldemar Weber (89!)

Ernst Waldemar Weber ist Konzertsänger, Gründungs- und Ehrenmitglied von STAAP. Ausgehend von der AAP nach Coblenzer/Muhar hat er eine eigene Methode für die Atem-Schulung von Sängern entwickelt und natürlich auch bei sich selbst angewandt. Im Alter von 89 Jahren hat er nun einen Liederabend gesungen und davon eine CD gemacht. Ernst Waldemar Weber zeigt damit eindrücklich, dass die Arbeit mit der Stimme nachhaltige Wirkung hat. Eine Hörprobe des Konzerts (Schubert, Der Musensohn) ist auf www.ewaweber.ch (unter Unterricht/Sologesang) zu finden. Interessierte können über dieselbe Seite für Informationen oder Einzelstunden Kontakt aufnehmen.



Ueli Kilchhofer

Bitte lauter!

Wenn das Publikum den Redner nicht versteht kommt häufig die Aufforderung lauter zu sprechen. Dabei ist das Problem oft gar nicht die Lautstärke, sondern die Artikulation, die Atmung und der Kontakt. Erfolgreiche Rednerinnen und Redner sprechen die wichtigsten Sätze nicht selten ganz leise. Dennoch soll die Lautstärke in diesem Fachbeitrag einmal thematisiert werden. Wie entsteht sie? An welchen Knöpfen drehen wir, wenn wir lauter sprechen oder singen wollen? Und wo liegen dabei die Fehler und Risiken?

Der Ton entsteht durch das Schwingen der Stimmbänder (auch Stimmlippen genannt) im Kehlkopf. Je schneller (Frequenz) diese Schwingung erfolgt, desto höher wird der Ton - je grösser der Ausschlag (Amplitude) dieser Schwingung erfolgt, desto lauter erklingt der Ton. Was macht die Violonistin, wenn sie lauter spielt? Sie verstärkt den Druck des Bogens und versetzt die Saite dadurch in grössere Schwingung. Aber wenn die Instrumentalistin den Druck einfach mit Kraft erhöht, dann entsteht kein runder Klang. Und wenn der Sprecher bloss mit Kraft am falschen Ort den Luftdruck erhöht um lauter zu sprechen, dann funktioniert das zwar kurzfristig - die Stimme wird effektiv lauter - aber gleichzeitig besteht das Risiko, dass sich bald, manchmal schon nach wenigen Minuten, eine Heiserkeit einstellt. Wir alle haben irgendwann schon die Erfahrung gemacht, dass es offenbar so nicht richtig funktioniert.

Um der Lautstärke etwas genauer auf die Spur zu kommen müssen wir nun zwischen zwei Lufträumen unterscheiden. Unterhalb des Kehlkopfs (*subglottisch*) befindet sich die Lunge, oberhalb des Kehlkopfs (*supraglottisch*) der Rachenraum. Betrachten wir vorerst den Rachenraum. Er ist verantwortlich für den Gesamteindruck des Klanges (Resonanz). Eine erstklassige Stimme erklingt erbärmlich, wenn sie direkt oberhalb des Kehlkopfs aufgenommen wird. Der Kehlkopf überträgt die Schwingung an die Luft im supraglottischen Raum und erst das Schwingen dieser Luft führt zu einem befriedigenden Klang. In erster Annäherung - und schon wieder vereinfacht - können wir sagen: je grösser dieser Resonanzraum ist, desto lauter erklingt unsere Stimme. Die Vergrösserung des Rachenraumes erreichen wir durch die Gähnspannung (vgl. STAAP-Info Nr. 9 vom Dez. 09).

Nun stimmt das so aber noch nicht ganz. Gute Sängerinnen und Sprecher variieren die Lautstärke und bleiben dennoch in der Resonanz voll und rund. Also muss es doch auch noch etwas mit dem Luftdruck zu tun haben - aber wie? Wenn wir wie im zweiten Abschnitt beschrieben einfach den Luftdruck erhöhen, dann drückt die Luft ungehalten auf die Stimmbänder. Der subglottische Druck wird ohne Gegenzug erhöht und ungebremst auf die Stimmbänder losgelassen. Die Druckverhältnisse unterhalb des Kehlkopfes erhöhen sich in einem Ausmass, dass es der Stimme schadet. Wie verbessern wir das? Theoretisch ganz einfach: wir halten beim Erklingen der Stimme (die nur während der Ausatmung erfolgen kann) die Tendenz zur Einatmung aufrecht. Wir sagen also unserer Muskulatur, sie soll während dem Sprechen und Singen weiterhin so tun als würde sie einatmen. Wir zügeln die Atmung, lassen die Luft nicht ungebremst auf die Stimmbänder los. Kombiniert mit der Gähnspannung im Resonanzraum erzeugen wir so ideale Druckverhältnisse - oder eben besser gesagt: Raumverhältnisse. Der Begriff der «Stütze» meint genau diesen Vorgang, wobei rein sprachlich «die Aufrechterhaltung der Einatmungstendenz» zutreffender ist.

Leicht gesagt und etwas weniger leicht getan. Zum Schluss noch eine kurze Übung zur Aufrechterhaltung der Einatmungstendenz: Wir stellen uns vor, dass wir durch einen dünnen Schlauch durch den Mund ausatmen. Dieser Schlauch geht in der Vorstellung (bitte keine chirurgischen Eingriffe, STAAP haftet nicht!) leicht unterhalb des Bauchnabels wieder in den Bauch. Zuerst auf einem Reiblauf (f, s, sch) blasen wir durch den vorgestellten Schlauch so, dass die Luft durch den Mund raus und über den Schlauch beim Bauch wieder rein geht. Wir blasen mit dem Schlauch unseren Bauch auf. Dasselbe wiederholen wir mit dem Vokal «u», dann auch mit andern Vokalen. Wir erreichen damit das Gefühl, dass die Luft im supraglottischen Raum während dem Ausströmen der Luft dennoch fast konstant bleibt.

Ueli Kilchhofer 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.