

## Agenda

3. Oktober 2014	Ich erhebe meine Stimme	S. 1
ab 4. Oktober 2014	Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 1
ab 22. Oktober 2014	Sprich, damit ich dich sehe	S. 2
ab 23. Oktober 2014	Gesangsstimmbildung, auch für Ungeübte	S. 2
30./31. Oktober 2014	Auftrittskompetenz - Die einnehmende Stimme	S. 2
7. November 2014	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 2
8. November 2014	Brush up: Auffrischen & Vertiefen	S. 2
ab 8. November 2014	Hört, hört! Gut sprechen in der Öffentlichkeit	S. 3
ab 22. November 2014	Auf die Stimme kommt es an	S. 3
Der Fachbeitrag Nr. 23:		S. 4
<b><i>Catrina Gaudenz: Wie ein AAP-Stimmtraining unsere Glücksempfindungen steigern kann</i></b>		

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### **Ich erhebe meine Stimme,**

weil ich etwas zu sagen habe, und weil ich verstanden werden möchte. Mit AAP und FE suchen wir gemeinsam nach mehr Raum und Kraft für die Stimme. Durch kleine spielerische Angebote spüren wir bisher verborgene, versperrte ja gar „verbotene“ Pfade in uns auf. Vielleicht lassen sich dadurch neue unbekannte Räume öffnen und wir bekommen Lust, uns stimmlich mehr zu zeigen.

Über das Erleben der Zuverlässigkeit des eigenen Gerüsts (Skelett und Haltemuskulatur), über die Belebung des Raums im Leib und über vermehrten Spielraum an den Gelenken kann sich Druck (z.B. Kloss im Hals) verändern. Durch die Selbstregulation mit AAP und FE kann ich meinen eigenen Grundton (Wohlfühlton) neu entdecken und sowohl Raum als auch Kraft für meine Stimme nutzen.

Die Funktionelle Entspannung und die Atemrhythmisch angepasste Phonation sind ganzheitliche Körperkonzepte und ergänzen sich wunderbar.

Die Angebote richten sich an alle, die etwas zu sagen haben.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp

Ort: Eschenbachstrasse 13, 6023 Rothenburg

Datum und Zeit: 3. Oktober 2014, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch), [irene@buchelly.ch](mailto:irene@buchelly.ch)

### **Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Für alle geeignet, die einfach ab und zu ausführliche Stimmbildung und mit andern gemeinsam singen wollen.

«Broadway und mehr» am 1. Kurstag (4. Oktober)

«Barock-Klassik-Romantik» am 2. Kurstag (6. Dezember)

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich, Kreis 6

Datum und Zeit: Samstag, 4. Oktober und 6. Dezember 2014, jeweils 14:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch), [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), 043 355 00 07

### **Sprich, damit ich dich sehe**

Mit Atem, Stimme und Sprache können Sprechende die Atmosphäre schaffen, in der man ihnen gerne zuhört. Dieser Kurs vermittelt den Einsatz verschiedener sprechtechnischer Mittel, erweitert die stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten und hilft dabei, einen authentischen Sprechstil zu entwickeln.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor, Winterthur

Datum und Zeit: Mittwoch, 22. und 29. Oktober, 5., 12., 19. und 26. November 2014, 20:00 - 21:45

Weitere Informationen: [www.brigittadardel.ch](http://www.brigittadardel.ch)

Anmeldung: [zentrum@obertor.ch](mailto:zentrum@obertor.ch)

### **Gesangsstimmbildung, auch für Ungeübte**

Wer glaubt, nicht singen zu können, schnell müde und heiser wird oder einfach an seiner Stimme arbeiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mit spielerischen Übungen lernen die Teilnehmer, ihre Stimme ohne Anstrengung zum Klingen zu bringen und ihren Atem leicht und optimal einzusetzen. Das steigert Energie und Wohlbefinden.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Zentrum am Obertor, Winterthur

Daten und Zeit: Donnerstag, 23. und 30. Oktober, 6., 13., 20. und 27. November 2014, jeweils 19:30 - 21:15

Weitere Informationen: [www.brigittadardel.ch](http://www.brigittadardel.ch)

Anmeldung: [zentrum@obertor.ch](mailto:zentrum@obertor.ch)

### **Auftrittskompetenz - Die einnehmende Stimme**

Die Qualität der Stimme kann mit einfachen Mitteln verbessert werden. Das Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung und Artikulation ist grundlegend für die Ausbildung von Körpergefühl und Resonanz. Die Teilnehmenden verbessern die Qualität des Sprechens mit kurzen, praktischen Übungen. Der Auftritt vor Publikum wird wirkungsvoller.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Zürich

Daten und Zeit: Donnerstag, 30. und Freitag, 31. Oktober 2014, jeweils 09:00 - 16:15

Anmeldung und weitere Informationen: Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach, [www.shlr.ch](http://www.shlr.ch), Weiterbildungskurse

### **Starke Stimme - Souveräner Auftritt**

Überzeugen Sie mit einer wohlklingenden Stimme, mit natürlicher Präsenz und Ausstrahlung bei Ihrem nächsten Referat oder Vortrag. Lernen Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln, wie Sie Ihre stimmliche Präsenz und Ausstrahlung verbessern, wie Sie Ihr Sprechen partnerbezogen und lebendig gestalten können und wie Ihre Stimme spielend leicht an Volumen gewinnt. Die Übungen basieren auf den Grundlagen der AAP.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Frankengasse 6, 8001 Zürich

Datum und Zeit: Freitag, 7. November 2014, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch), [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), 043 355 00 07

### **Brush-up: Auffrischen und Vertiefen**

Eine der besten Möglichkeiten eine starke Stimme zu entwickeln und den produktiven Umgang mit Lampenfieber zu lernen, ist Routine! In diesen 3 Stunden vertiefen wir Bekanntes und arbeiten an Texten. Es besteht die Möglichkeit Präsentationen vor Gleichgesinnten zu halten. Mit vielen professionellen Tipps und Feedback. Wenig Theorie – viel Praxis!

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Frankengasse 6, 8001 Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 8. November 2014, 10:00 - 13:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch), [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), 043 355 00 07

### **Hört, hört! Gut Sprechen in der Öffentlichkeit**

Das Telefonbuch vorlesen können und alle hören gebannt zu? In «flammenden Reden» die eigene Leidenschaft vermitteln können? In Sitzungen sprechen, gehört und verstanden werden? Auftrittskompetenz beginnt beim Sprechen. Die Stimme gehört zu den «Soft Skills der persönlichen Performance». Lernen Sie Ihren persönlichen Kommunikationsstil auf der Basis der atemrhythmisch angepassten Phonation AAP®.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Tempus Schule am See, Zürichstrasse 137, 8700 Küsnacht ZH

Daten und Zeit: Samstag, 8., 15. und 29. November, jeweils 09:30 - 13:00 und 14:00 - 16:30

Weitere Informationen: [www.tempus-schule.ch/erwachsenenbildung/aktuell](http://www.tempus-schule.ch/erwachsenenbildung/aktuell), [www.hansimnetz.ch](http://www.hansimnetz.ch)

Anmeldung: [anmeldung@tempus-schule.ch](mailto:anmeldung@tempus-schule.ch)

### **Auf die Stimme kommt es an**

Über den Klang der Stimme entscheidet sich die positive und negative Einstellung einem Gesprächspartner gegenüber. Lehrpersonen haben eine Vorbildfunktion und prägen die Stimmen sowie das Sprechen ihrer Klassen. Gleichzeitig sind sie einer permanenten Sprech-Dauer-Belastung in einem akustisch ungünstigen Umfeld ausgesetzt. Anhand vieler praktischer Übungen wird aufgezeigt, wie die Stimme gesund erhalten werden kann. Die Einführung in die atemrhythmische angepasste Phonation APP® bietet die Voraussetzung für ein gutes und ökonomisches Sprechen. Der Kurs findet im Sinne der Nachhaltigkeit an zwei Vormittagen statt.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Joweid Zentrum, 8630 Rüti

Daten und Zeit: Samstag, 22. November und 6. Dezember 2014, jeweils 09:00 - 13:00

Anmeldung und weitere Informationen: [www.akrotea.ch](http://www.akrotea.ch), 055 462 38 28

Fachbeitrag Nr. 23 auf der nächsten Seite

Catrina Caudenz

## Wie ein AAP-Stimmtraining unsere Glücksempfindungen steigern kann

Meine ersten AAP-Erfahrungen sind verbunden mit dem Gefühl von Glück und Freude. Ich war ganz bei mir angekommen, spürte eine kraftvolle Energie durch mich hindurch strömen und die Welt war schön. Ich strahlte und war einfach zufrieden.

Dieses Erlebnis brachte mich zu der Frage, ob AAP das persönliche Glücksempfinden auch bei anderen steigern kann und welche Bedingungen dabei erfüllt sein müssen. In meiner Arbeit zum Abschluss des AAP-Trainerlehrganges ging ich diesen Fragen nach. Es folgen ein paar Ausschnitte aus meiner Arbeit.

Tief in uns drinnen sind wir alle glücklich. Ein AAP-Stimmtraining kann helfen, das verschüttete Glück wieder auszugraben, da es zur natürlichen Art, den Körper, die Atmung und die Stimme zu benutzen, zurückführt, die jedem Kind angeboren ist. Wir erinnern uns, AAP ist keine Methode, sondern ein Naturphänomen, das wir von Geburt an mitbringen, aber im Verlaufe unserer Sozialisation wieder verloren haben. Ein Stimmtraining steigert dann unser persönliches Glücksempfinden, wenn es uns hilft, den unnötigen Ballast an hindernden Einstellungen, ungünstigen Haltungen, Ängsten, dummen Gewohnheiten, Neid und Rücksichtslosigkeit abzuwerfen und zu uns selber zurück zu finden, zu unserer ursprünglichen Bestimmung.

Unsere Bestimmung ist, zumindest hirneurophysiologisch gesehen, die Bewältigung des Lebens und das Erlangen des grösstmöglichen Wohlbefindens dabei. Dies geht umso besser, je mehr unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden. Menschen wollen lernen, wachsen, frei und autonom das Leben gestalten. Um zu wachsen, brauchen wir Herausforderungen, die zu lösen wir im Stande sind. Damit wir sie bewältigen können, müssen die Anforderungen unseren Fähigkeiten angepasst sein und uns begeistern. Bei der Bewältigung von Problemen und dem Lernen aus Fehlern ist die Unterstützung von anderen Menschen sehr nützlich und manchmal notwendig. Wenn wir eine Herausforderung gemeistert haben und in unserem Erfolg gesehen werden, dann sind wir glücklich. Dies entspricht dem zweiten Grundbedürfnis. Wir sind soziale Wesen und wollen gesehen, verstanden, angenommen werden und uns mitteilen können. An einem Problem erstarren, unsere Freude mit anderen Menschen teilen und dafür Zuwendung, Aufmerksamkeit und Begeisterung bekommen, das ist ein Glück, welches tief im Herzen entsteht und sich von dort auf den ganzen Körper ausbreitet. Dieses Glück ist ein Geschenk von zwei oder mehr Menschen.

Ob sich zwischen zwei Menschen eine gute Beziehung entwickelt oder ob wir eine wichtige Person werden im Leben anderer, hängt stark mit der Stimme und ihrem Klang zusammen. Denn Stimme und Person sind eng miteinander verknüpft. Vor allem die Emotionen in der Stimme sind hörbar und können Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Ein Stimmtraining ist ein Bereich, in dem wir persönlich weiter kommen können und lernen, bei den Zuhörern und Zuhörerinnen besser anzukommen, uns authentisch zu zeigen. Damit dies gelingt, muss die Lernfreude und Begeisterung für die Arbeit mit der Stimme geweckt oder erhalten werden durch Ermutigung und den Glauben an unsere Fähigkeiten. Jeder Mensch ist ein Wunder und der Trainer oder die Trainerin sollte selber neugierig und offen sein, um das manchmal verschüttete Potential herauszulocken und sichtbar zu machen. Wenn wir uns in unseren Stärken und Schwächen gesehen und angenommen fühlen, kann sich die Stimme optimal entfalten und beide Bedürfnisse (sich zu entwickeln und sich aufgehoben fühlen) werden gleichzeitig befriedigt. Dann kann ein Stimmtraining glücklich machen.

Nur was wir selber gelernt und in unserem Gehirn gespeichert haben, können wir weitergeben. Und weil wir Glück nicht durch Wollen, sondern nur über das Gefühl erleben können, müssen wir es am eigenen Körper erfahren. Das bedeutet, wir müssen die AAP im Stimmtraining oder im Alltag praktizieren und die glücksfördernde Wirkung an uns wahrnehmen, um auch anderen damit zu ihrem Glück verhelfen zu können.

*Catrina Caudenz ist Primarlehrerin und erwarb 2013 das Zertifikat zur AAP-Stimmtrainerin in Linz.*