



Agenda

12. Dezember 2015 ab 6. Januar 2016	... dann leben sie noch heute. Natürlich vorlesen (Refresher) Selbstbewusst - wirkungsvoll - authentisch: Training für Stimme und Auftrittskompetenz	S. 1 S. 1 S. 1
ab 7. Januar 2016	Singe dich ins Gleichgewicht	S. 1
15. Januar 2016	Wohin mit meinen Händen - Starke Stimme	S. 2
23. Januar 2016	Frischer Auftritt - stimmfrisch!	S. 2
ab 19. Februar 2016	Ich habe etwas zu sagen	S. 2
26. Februar 2016	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 2
ab 9. März 2016	Stimme und Persönlichkeit	S. 3
21. Mai 2016	Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit	S. 3
ab September 2016	CAS Stimme und Sprechen	S. 3
Der Fachbeitrag Nr. 27: Ueli Kilchhofer: Die Sprecherin hört - der Sänger fühlt		S. 4

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

... dann leben sie noch heute. Natürlich vorlesen (Refresher)

Ob Weihnachtsmärchen, Festtagsrede oder Gebrauchsanweisung: In diesem Refresher-Kurs widmen wir uns der Textarbeit auf der Basis der atemrhythmisch angepassten Phonation AAP® sowie schauspielerischer Gestaltungsmittel. Bringen Sie Ihren Text mit!

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Tempus Erwachsenenbildung am See Küsnacht ZH

Datum und Zeit: Samstag, 12. Dezember 2015, 09:30 - 16:30

Anmeldung und weitere Informationen: anmeldung@tempus-schule.ch, www.hansimnetz.ch

Selbstbewusst – wirkungsvoll – authentisch: Training für Stimme und Auftrittskompetenz

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre „kleinen“ und „grossen“ Auftritte wirkungsvoll und lebendig gestalten können.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Bern, Rathausgasse 27

Daten und Zeit: Mittwoch, 6., 13., 20. und 27. Januar 2016, 18:30 - 20:30

Anmeldung und weitere Informationen: info@inspirare.ch, www.inspirare.ch, 031 971 14 74, 076 775 19 90

Singe dich ins Gleichgewicht

Die Stimme ist ein Instrument, das wir immer bei uns haben. In diesem Kurs nützen wir sie, um zur Ruhe zu kommen und unseren Körper in harmonische Schwingungen zu versetzen. Ich lade Sie alle zu neuen, berührenden Erfahrungen mit Ihrer eigenen Stimme ein. Voraussetzungen: Freude am kreativen Experimentieren, Geduld, in sich hinein-zuspüren.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Stiftung Generationen-Dialog, Obertor 8, 8400 Winterthur

Daten und Zeit: Donnerstag, 7., 14., 21. und 28. Januar, 4. Februar 2016, 19:30 - 21:15

Anmeldung und weitere Informationen: www.generationen-dialog.ch, info@generationen-dialog.ch, 052 213 88 88

Wohin mit meinen Händen - Starke Stimme

Nicht nur die Blicke, auch die Gesten sprechen mehr als 1000 Worte. Sie beeinflussen die Stimmung in Ihrem Team, in Ihrer Gruppe, in Ihrem Klassenzimmer auch mit Ihrer Körpersprache.

Der Körper unser Instrument. Wollen Sie ein neues Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten entwickeln mit denen Sie die Stimmung positiv beeinflussen können? Dabei lernen Sie nicht von aussen aufgesetzte „Posen“, die nicht zu Ihrer Persönlichkeit passen, sondern entwickeln vielmehr eine innere Freiheit, die es Ihnen erlaubt Gesten einzusetzen, die einen inneren Bezug zu Ihrer Persönlichkeit haben und Ihnen zugleich neue Freiheiten und Ausdrucksmöglichkeiten schenkt.

Voraussetzung: vertraut mit AAP

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Freitag, 15. Januar 2016, 16:00 - 19:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.zitazimmermann.ch, stimme@zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

Frischer Auftritt - stimmfrisch!

Refresher und Vertiefung für Stimmerfahrene. Im aufbauenden Stimm- und Auftrittstraining wächst Ihr Vertrauen in die eigene Stimme und die Fähigkeit, lebendig und klar zu kommunizieren und spannend zu präsentieren. Sie vertiefen alle grundlegenden Elemente: Körperhaltung, Atem, Stimmklang und Artikulation und erforschen neue Facetten von persönlichem Ausdruck und Wirkung.

Mit stimmig-kreativer Umsetzung von eigenen Texten und Themen trainieren Sie mit Ihrer Persönlichkeit zu überzeugen - von Innen heraus!

Leitung: Dana G. Stratil

Ort: Stimm-Atelier Voice Power, Forchstrasse 59, 8032 Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 23. Januar 2016, 10:00 - 16:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.voicepower.ch, dg.stratil@voicepower.ch, 044 201 85 14

Ich habe etwas zu sagen

Sprechen ist Alltag, Sprechen ist Gewohnheit, Sprechen lässt sich auch verbessern. Ob im Dialog mit einem Partner oder vor Publikum, die Aspekte der Sprechqualität sind immer dieselben. Mit guter Körperhaltung, richtigem Atmen und geweiteter Stimme verbessern wir die persönliche Wirkung.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Bildungszentrum Oda Soziales Bern

Daten und Zeit: 2-Tages-Seminar, Freitag 19. Februar und 4. März 2016, jeweils 09:00 - 17:00

Weitere Informationen: <http://www.oda-soziales-bern.ch/weiterbildung/k/ich-habe-etwas-zu-sagen/>

Anmeldung: Organisation der Arbeitswelt Soziales Kanton Bern, 031 332 80 16, info@oda-soziales-bern.ch

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.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Freitag, 27. Februar 2016, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.zitazimmermann.ch, stimme@zitazimmermann.ch, 043 355 00 07

Stimme und Persönlichkeit

Unsere Stimme ist unser Aushängeschild - wie sie tönt, sagt viel über uns aus. Eine angenehme Stimme und gut verständliches Sprechen tragen entscheidend zu unserer Ausstrahlung bei. Dieser Kurs verhilft mit atem- und stimm-technischen Mitteln zu Lebendigkeit im Ausdruck, mehr innerer Sicherheit und überzeugendem Auftreten. Fühlen Sie sich wohl mit dem Publikum!

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Stiftung Generationen-Dialog, Obertor 8, 8400 Winterthur

Daten und Zeit: 9., 16., 23. und 30. März, 6. und 13. April 2016, jeweils 19:00 - 20:45

Anmeldung und weitere Informationen: www.generationen-dialog.ch, info@generationen-dialog.ch, 052 213 88 88

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit

Sie trainieren: wie Sie Ihren Körper als Instrument für einen überzeugenden Auftritt einsetzen können, wie die Stimme auch bei längerem Vortrag klangvoll bleibt, wie Sie sich in lauter Umgebung stimmlich durchsetzen können ohne heiser zu werden, wie Sie in der Chorprobe gut für Ihre Stimme sorgen können, wie plastische Artikulation zu besserer Verständlichkeit führt, wie Sie durch Körperwahrnehmung eine höhere Belastbarkeit im Alltag erlangen und dadurch aktiv einwirken auf Gesundheit und Prävention.

Zwei Konzepte kommen dabei zur Anwendung:

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer /Muhar
und die Funktionelle Entspannung (FE) nach Marianne Fuchs.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp

Ort: Eschenbachstrasse 13, 6023 Rothenburg

Datum und Zeit: Samstag, 21. Mai 2016, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: www.buchelly.ch, 041 280 66 65

CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen

Zur Zeit ist dieser CAS im Gang und wird im Juni 2016 abgeschlossen. Die nächste Durchführung ist schon geplant und wird in unserer April-Info näher vorgestellt. Genauere Informationen sind aber auch heute schon zugänglich (siehe unten).

Studiengangsleitung: Caroline Steffen

Ort: Kursräume an der Pädagogischen Hochschule PH Luzern

Daten und Zeit: 7 Kurse zwischen September 2016 und Juni 2017, jeweils Freitag Nachmittag und Samstag ganzer Tag

Anmeldung und weitere Informationen: www.phlu.ch/weiterbildung/cas-dasmas/cas-stimme-und-sprechen

Fachbeitrag Nr. 27 auf der nächsten Seite

Ueli Kilchhofer

Die Sprecherin hört - der Sänger fühlt

Ich weiss nicht mehr, wo und wann und wer mir vor einiger Zeit gesagt hat, dass wir die Sprechstimme in erster Linie über das Gehör kontrollieren und steuern, die Singstimme dagegen vorwiegend über das Körpergefühl. Einmal gehört - nie mehr vergessen. Irgendwie leuchtete mir das intuitiv ein, ohne mich im Detail jemals damit beschäftigt zu haben. Als ich mich dann vor etwa drei Monaten endlich dem schon lange auf der Leseliste stehenden Buch «Die Kunst des Musizierens» zuwandte, erhielt diese Aussage die vermutete Bestätigung. Doch beginnen wir zuerst mit der Grobmotorik, bevor wir zum Sprechen und Singen kommen.

Uns allen bestens vertraut ist das Phänomen, dass wir beim Anheben eines Gegenstandes unbewusst die Muskulatur vorher einstellen. Rechnen wir damit, dass die grosse Kiste vor uns sehr schwer sein wird, packen wir auch entsprechend an. Ist sie dann überraschend leicht, fallen wir aus dem Gleichgewicht, weil unsere Grobmuskulatur anders antizipiert, vorausgeplant hat. Oder stellen wir uns eine Pianistin vor, die mit beiden Händen in den tiefen Oktaven beschäftigt ist und dann sehr schnell mit einer oder mit beiden Händen in hohe Lagen wechseln muss. Sie fällt vom Hocker, wenn ihr Körper diesen Balanceakt nicht antizipiert. Die Pianistin wird aber erfolgreich diesen Sprung bewältigen, indem sie schon beim Spiel der letzten Töne in tiefer Lage behutsam das Gleichgewicht verlagert, den Spannungszustand verändert und dann ohne Probleme und zielgenau im neuen Gleichgewicht landen wird. Die Pianistin beschäftigt sich mit diesem grobmotorischen Ablauf nicht. Der Körper hat geübt und weiss erstaunlich präzise, wie er fürs Gleichgewicht und für das Anheben von Gewichten den dafür nötigen Spannungszustand herstellen muss.

Beim Singen geschieht das genau gleich. Unsere Muskeln im Kehlkopf und die Stimmbänder werden genau in den Spannungszustand versetzt, den es braucht, um einen Ton in der richtigen Tonhöhe zu singen. Diese Antizipation geschieht 10-20 Millisekunden vor dem Stimmeinsatz. Dieses sehr kurze Zeitfenster reicht nicht aus, um bewusst die Voreinstellung vorzunehmen. Dieser Vorgang muss durch Übung automatisiert sein. Ist dies nicht der Fall, dann wird eine kurze Korrektur der Tonhöhe hörbar. Laiensänger sind dafür ein dankbares Beobachtungsobjekt. Der Ton stimmt ungefähr und muss dann über das Gehör noch nachgebessert werden. Je mehr Übungseinheiten dieser Laiensänger hinter sich hat, desto kleiner wird die Abweichung vom angesungenen Ton zur richtigen Höhe. Und mit der Zeit ist er soweit, dass er den Ton auf Anhieb genau richtig singt. Er hat gelernt, den Ton innerlich nicht nur ungefähr, sondern ganz genau zu hören. Damit gibt er dem Körper das Signal zur Einstellung der Feinmuskulatur. Et voilà: der Ton sitzt!



Messungen der Hirnströme haben ergeben, dass in Teilen des Stirnhirns schon mehr als eine Sekunde vor dem Vollzug einer Bewegung sogenannte Erwartungspotentiale aktiviert werden. Bei Pianisten besonders gut messbar vor exponierten Soloeinsätzen in Klavierkonzerten. Auch dies ist selbstverständlich nicht bewusst gesteuert, jedoch durchaus beeinflussbar. Etwas salopp auf den Gesang übertragen bedeutet das genau das, was Gesangspädagogen und Chorleiter immer wieder sagen: Die Musik beginnt zwei Sekunden vor dem Lied und endet wiederum zwei Sekunden danach. Oder anders ausgedrückt: Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um musikalische Leistungsfähigkeit herzustellen.

Nun üben wir aber nicht nur Töne, wir üben auch Motive, Figuren, ganze Phrasen. Nehmen wir mal an, der Sänger singt in einem Metronom-Tempo von 60 eine Folge von Sechzehntelnoten, was für einen Laien schon recht anspruchsvoll ist. In diesem Fall erklingt jeder Ton 25 Millisekunden. Rein theoretisch wäre das gerade noch machbar, wenn er jeden Ton einzeln antizipieren würde. Möchte er dann aber dieses Tempo noch erhöhen, was bei einer Bachkantate oder beim Jodeln bald einmal notwendig ist, dann ist es vorbei mit dieser «Technik». Dann muss er zwingend ganze Tonfolgen üben und als solche auch abrufen, reproduzieren können. Ein Pianist würde es nie und nimmer schaffen, in einem Lauf jeden Ton bewusst anzuspielen. Der Lauf ist als ganze Figur in seinem Bewegungs-Steuerungs-Zentrum gespeichert. Genau gleich ist es beim Sänger. Jede Veränderung der Tonhöhe verlangt eine präzise Veränderung der Spannung der Stimmbänder. Ein «g» ist für eine Männerstimme eine bequeme Lage und bedeutet, dass die Stimmbänder genau 196 mal pro Sekunde schwingen (= 196 Hertz). Das «a» liegt einen ganzen Ton höher, die Stimmbänder sollen dieselbe Bewegung ausführen, aber bitte jetzt 220 mal pro Sekunde. Sagen Sie das Ihren Stimmbändern einfach klar und deutlich, die können das! Das präzise Singen einer schnellen Tonfolge setzt voraus, dass all diese Veränderungen der feinmuskulären Spannungen als ganzes geübt und reproduzierbar sind. Zuerst langsam, von Ton zu Ton, dann immer schneller und mit der Zeit als komplette Phrase. Ich zitiere hier die Autoren des oben genannten Buches: «Die Hand spielt in einer bestimmten Position, sie kennt aber schon die nächste

und übernächste. So entstehen geschmeidige Verbindungen. Dies ist einer der Gründe, warum bei einem Meister auf seinem Instrument alles so einfach aussieht.»¹⁾ Diese Aussage lässt sich auf gesungene Phrasen übertragen.

Da die Sprecherin nun nicht auf die genaue Tonhöhe angewiesen ist, muss sie die Sprechstimmlage auch nicht so genau üben wie der Sänger. Selbstverständlich ist sich die professionelle Sprecherin auch bewusst, wie sich ihr Körper jetzt gerade anfühlt. Sie kennt das Gefühl der Gähnschließung im Brust- und Rachenraum. Sie weiss, mit welchem Tonus sie stehen bzw. sitzen muss, damit ihre Stimme optimale Startbedingungen hat. Und sie ist auch vertraut mit der Bauch- und Zwischenrippenmuskulatur, die die Atmung beim Sprechen steuert. Dann kann sie aber durchaus mal loslegen und mit dem Ohr noch kontrollieren, wie die Stimme klingt, ob die Lautstärke dem Raum angepasst ist und wie sich das Sprechen im Kehlkopf anfühlt. Sie kann so laufend mit ihrer Stimme und ihrem Körper in Kontakt bleiben und erwünschte Anpassungen ganz gemütlich vornehmen.

Die Sprecherin kann sich also ganz ruhig beim Sprechen zuhören und erwünschte Korrekturen noch anbringen. Der Sänger dagegen, der kommt viel zu spät, wenn er zuerst singt und dann erst korrigiert. Er muss den Ton fühlen, bevor er ihn singt. Was mir vor Jahren intuitiv einleuchtete, lässt sich also durchaus durch die entsprechende Fachliteratur bestätigen. Und dabei komme ich immer wieder zum selben Schluss: Es ist grandios, umwerfend, berauschend und beglückend, was die Natur so alles für uns bereit hält. Wir könnten üben und üben und nochmals üben - und es wäre alles umsonst, wenn nicht in unserem Körper die dafür notwendigen Voraussetzungen schon angelegt wären.

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 2003 bis 2014.

1) Renate Klöppel, Eckhart Altenmüller: Die Kunst des Musizierens. Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis. 6. Auflage, 2013. Schott Verlag, Mainz. Zitat S. 34.