



## Agenda

ab 6. September 2016	Entdecke deine Stimme!	S. 1
ab 17. September 2016	Singen nach Herzenslust	S. 1
ab 26. Oktober 2016	Gesangsstimmbildung auch für Ungeübte	S. 1
ab 29. Oktober 2016	Hört, hört! Gut sprechen in der Öffentlichkeit	S. 2
8./9. November 2016	Körpersprache und Stimme	S. 2
11. November 2016	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 2
19. November 2016	Liest du noch - oder lebst du schon?!	S. 2
3. Dezember 2016	Gesangsworkshop: Heiteres und Besinnliches im Advent	S. 3
ab 18. Januar 2017	Singe dich ins Gleichgewicht	S. 3
Der Fachbeitrag Nr. 29:		S. 4
<b>Gerhard Doss: Die Intention - der Treibstoff der AAP</b>		

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### Entdecke deine Stimme!

In diesem Kurs schärfen Sie die Wahrnehmung für Ihre Sprechstimme, erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und setzen Ihre Stimme im Alltag bewusster ein.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Stimmatelier inspirare, Weissensteinstrasse 87, Bern

Daten und Zeit: Dienstag, 6., 13., 20., und 27. September 2016, 18:00 - 20:00

Anmeldung und weitere Informationen: [info@inspirare.ch](mailto:info@inspirare.ch), 076 775 19 90, [www.inspirare.ch](http://www.inspirare.ch)

### Singen nach Herzenslust

Singen betrifft den ganzen Menschen. Singen ist gesund.

Mit gezielten Übungen entdecken Sie spielerisch den Reichtum Ihrer Singstimme. Sie gewinnt an Kraft und Ausdauer; Atem- und Körperarbeit fördern Ihre Gesamtkonstitution. Mit dem gemeinsamen Singen von Liedern aus aller Welt und verschiedenen Epochen (auch mehrstimmig) wecken wir die Lust am Singen und erweitern unsere künstlerische Ausdrucksfähigkeit.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Luzern

Daten und Zeit: Samstag, 17. September, 29. Oktober, 26. November 2016, 14:00 - 16:00 (Termine sind einzeln buchbar)

Anmeldung und weitere Informationen: [csteffen@gmx.ch](mailto:csteffen@gmx.ch), 041 310 19 91

### 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: Stiftung Generationen-Dialog, Obertor 8, Winterthur

Daten und Zeit: Mittwoch, 26. Oktober, 2., 9., 16., 23., 30. November, 7. Dezember 2016, 19:30 - 21:15

Anmeldung und weitere Informationen: [www.generationen-dialog.ch](http://www.generationen-dialog.ch), [info@generationen-dialog.ch](mailto:info@generationen-dialog.ch), 052 213 88 88

## Hört, hört! Gut sprechen in der Öffentlichkeit

Sie sind Lehrperson, Dozent, Callcenter Agent, Politikerin, Mediensprecher, Pfarrerin, Berater usw. – kurz: Ihre Stimme ist Ihr Kapital? Dann sind Sie hier richtig! Die Stimme gehört zu den «Soft Skills der persönlichen Performance». Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Auftrittskompetenz beginnt beim Sprechen. Machen Sie den Schritt zur Gesunderhaltung Ihrer Stimme. Lernen Sie die Basis der atemrhythmisch angepassten Phonation AAP® und erleben Sie Ihr öffentliches Sprechen neu!

Leitung: Hans Ruchti

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

Daten und Zeit: Samstag, 29. Oktober und 5. November 2016, 09:30 - 16:30

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

## Körpersprache und Stimme (letzte Durchführung!)

Körper und Stimme bedingen sich gegenseitig und sind nicht unabhängig voneinander trainierbar. Dennoch gibt es einzelne Übungen, bei denen vor allem der eine oder das andere in den Fokus rückt. Dieses Seminar ist nicht zu letzt deshalb besonders attraktiv weil ein Körperprofi (Regisseur und Choreograph) und ein Stimmprofi (Stimmbildner und Chorleiter) zusammen das Kurskonzept erarbeitet haben und seit 20 Jahren zusammen arbeiten.

Leitung: Christian Mattis und Ueli Kilchhofer

Ort: Hostellerie am Schwarzsee

Datum und Zeit: Dienstag, 8. (ab 09:00) und Mittwoch 9. November 2016 (bis 17:00)

Anmeldung und Informationen: SPA AG Zentrum für Kommunikation, www.spa-ag.ch, info@spa-ag.ch, 031 335 18 18

## Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Stimme und Körpersprache

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, 11. November 2016, 09:00 - 17:00

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

## Liest du noch - oder lebst du schon?!

Texte sprechend zum Leben erwecken mit AAP

Bücher, Zeitungen, Zeitschriften werden geschrieben, um gelesen zu werden. Aber inzwischen wird fast aus jedem Lese-Buch auch ein Hör-Buch, Zeitungen und Zeitschriften bieten einzelne Beiträge auch als Audio-Podcast an, die oft nebenbei in Auto, Bus und Bahn gehört werden. Diese neuen Hörgewohnheiten stellen besonders hohe Anforderungen an den Sprecher / die Sprecherin.

Nicht nur Buchautoren, die aus Marketinggründen auf Lesereise gehen müssen, und professionelle Sprecher und Sprecherinnen stehen vor einer besonderen Herausforderung... Wie kann es Ihnen gelingen, Ihre Zuhörer auf eine spannende und lebendige Hörreise mit zu nehmen?!

Training: Dialogisches Sprechen nach Kriterien der AAP; Analyse von Hörbeispielen; Warm-up (Körper, Atem, Stimme, Artikulation); Textarbeit mit einzelnen Teilnehmern nach Prof. Dr. Horst Coblenzer (Atemrhythmisch Angepasste Phonation)

Leitung: Annalena Schmidt, Hamburg

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 19. November 2016, 09:30 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: Gertrud Rüdlinger, Admin/Finanzen STAAP (gertrud.ruedlinger@bluewin.ch)

## **Gesangsworkshop: Heiteres und Besinnliches im Advent**

Wir singen einfache Lieder, Kanons und mehrstimmige Songs. Fundierte und ganzheitliche („klassische“) Stimmbildung und Körperarbeit gehören ebenso dazu. Wenn du gerne singst, die Möglichkeiten deiner Stimme besser kennenlernen möchtest oder einfach Freude an der Stimme und am Singen hast, ist das sicher ein Kurs für dich.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 3. Dezember 2016, 14:00 - 17:00

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

## **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 hineinzuspüren.

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Stiftung Generationen-Dialog, Obertor 8, Winterthur

Daten und Zeit: Mittwoch, 18., 25. Januar, 1., 22. Februar, 1., 8. März 2017, 19:00 - 20:45

Anmeldung und weitere Informationen: [www.generationen-dialog.ch](http://www.generationen-dialog.ch), [info@generationen-dialog.ch](mailto:info@generationen-dialog.ch), 052 213 88 88

Fachbeitrag Nr. 29 auf der nächsten Seite

Gerhard Doss

## Die Intention - der Treibstoff der AAP

Die AAP nach Coblenzer/Muhar, die Atemrhythmisch Angepasste Phonation, steht für die völlig natürliche Übereinstimmung von Atembewegung, Körpersprache und sinnadäquater Lautbildung, vegetativ gesteuert von einer eindeutigen Intention.

Ohne eindeutige Intention und ohne intuitive Energie gibt es also keine AAP. Diese ist somit bloß mechanisch nicht trainierbar, das wäre in der ureigensten Bedeutung des Wortes sinnlos. Atemrhythmisch angepasstes Phonieren ist nur möglich, wenn wir **körperlich, geistig und seelisch instinktiv organisiert** sind. Und zwar so, dass all unsere Sinnesorgane wach sind. Von morgens bis abends. Jederzeit.

Dies setzt Begeisterungsbereitschaft voraus. Menschen, Landschaften, Kunstwerke können begeistern.

**Ich fühle mich begeistert = Ich fühle mich inspiriert.**

Dieses Inspiriertsein lässt sich in keiner Weise vergleichen mit dem Umstand, tief eingeatmet zu haben. Wenn wir voll inspiriert = begeistert sind, fühlen wir uns leicht, weit und offen. Wenn wir tief eingeatmet haben, fühlen wir uns schwer, eng und verschlossen.

Hand aufs Herz (beziehungsweise Zwerchfell): **Gelingt uns im Alltag – beruflich wie privat – dieses differenzierende Bewusstsein?**

**Horst Coblenzer** und **Franz Muhar** stellen in ihrem Buch „Atem und Stimme“ (Wien 1976, S. 54, 57ff) „mechanische und intentionale Bewegungsvorgänge gegenüber: Um die Rolle der Intention richtig verstehen zu können, muss der Lernende an sich die Empfindungsunterschiede erst einmal richtig herausarbeiten.

*Zum Beispiel beim langsamen Hochheben der Arme ohne eine intentionale Einstellung: Ab einer gewissen Höhe ist das Weiterheben der Arme von spürbarem Lufteinströmen begleitet. Senkt man nach einigen Sekunden die Arme, dann strömt Atemluft aus. ... Dabei kommt zuerst die muskuläre Aktion, dann folgt die Atmung.*

*Ganz anders ist dagegen der Vorgang beim langsamen Hochheben der Arme mit intentionaler Einstellung, zum Beispiel beim Dirigieren: Wieder hebt man die Arme, aber diesmal in der Vorstellung, einem Orchester den Einsatz zu geben. ... Auch diesmal lassen sich die Atmung und das Hochheben der Arme wahrnehmen. Die Atmung ist aber beim Dirigieren dem Heben der Arme zeitlich voraus ... Die Bewegung wird vom Atem getragen ..., während das Gewicht der Arme als leicht empfunden wird. ... Der Unterschied in der Ausdrucksqualität überzeugt davon, dass intentionale Gestaltung glaubwürdig, rein mechanische dagegen leer und ausdruckslos ist.“*

**Was ist also Intention für die AAP?**

Die Absicht, die für jede Kommunikation steht. Das Regulierende des Verstandes. Aber auch das Spontane der Intuition. Die Intensität der Aussage. Und das Zielgerichtete, Adressierte, die Partner- und Situationsbezogenheit. Der große interpretatorische Spielraum eines jeden Wortes, aber auch einer musikalischen Phrase oder jede (alltägliche und künstlerische) Bewegung. **Der energetische Antrieb.**

Intention braucht sehr viel Klarheit über die eigenen Gefühle, das eigene Wollen, im Hinblick auf die Bereitschaft, sich auf Mitmenschen, Situationen, Bilder einzulassen. Das ist ein hoher humanitärer (und künstlerischer) Anspruch. Und lässt sich nicht mit Bevormundung, übertriebener Bürokratie, diktatorisch festgelegten „politisch-korrekten“ Inhalten, formalorientierter Qualitätssicherung, vordergründiger Wissenschaftsgläubigkeit vereinbaren.

Eine autonome Persönlichkeit, welche also nicht vor allem fremdbestimmt ist, kann von jener Intention getragen sein, die nur ein Ziel hat: sich Mitmenschen gegenüber liebevoll zu öffnen und gleichzeitig dort, wo aus Selbstschutz nötig, Grenzen dicht zu machen. Die geistig-seelisch-körperliche Reagibilität führt zur Atembalance, zur **Atemmittellage**, und somit zur AAP.

*Gerhard Doss war viele Jahrzehnte lang Mitarbeiter von Univ. Prof. Dr. Horst Coblenzer und mit diesem bis zu seinem Tod 2014 freundschaftlich verbunden, dokumentiert in seinem Doppel-Buch (samt DVD) „AAP-Das Bauchhirn der Sprache“ (Trauner, Linz 2013). Er ist Gründungspräsident des Coblenzer-Muhar Instituts Linz (Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation), Hochschullehrgangsleiter AAP-TrainerInnen Ausbildung an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz, AAP-Lehrtrainer, Stimmbildner, Gesangspädagoge und Sprecherzieher, Sänger, Rezitator und Moderator.*