



Agenda

21. Januar 2017	Bewegt singen - gesunde Kinderstimmen!	S. 1
12. Mai 2017	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
20. Mai 2017	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 2
7.-11. August 2017	Singwoche im Wallis	S. 2
ab 8. September 2017	CAS Zertifikationsstudiengang Stimme und Sprechen	S. 2
Aktuelle Publikationen:		S. 3
<i>Ernst Waldemar Weber: Schlafes Bruder ... / Vom Ursprung der Musik, der Sprache, des Menschen</i>		
Der Fachbeitrag Nr. 30:		S. 4
<i>Zita Zimmermann: AAP & Charisma</i>		

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

Bewegt singen - gesunde Kinderstimmen!

Singen ist elementarer Lebensausdruck; die Stimme unser sensibelstes und wertvollstes Instrument. Besonders die Kinderstimme bedarf grösster Pflege und Achtsamkeit. Gerade in diesen Lebensjahren wird der Grundstein für das optimale Funktionieren der Stimmregister, für eine ökonomische Atmung und die wichtige Beziehung zwischen Gehör und Stimme gelegt – eine grosse Verantwortung für Lehrpersonen.

An diesem Kurstag erhalten Sie praktische Anregungen zur Entfaltung und Pflege der Kinderstimme, mit Einblick in die Grundlagen der Kinderstimmgebung. Bewegt singen und sprechen sowie bildhaft „verpackte“ Übungen zu Körperaufrichtung, Atmung, Stimmklang und Artikulation ergeben ein Repertoire, das Ihnen hilft, mit der Kinderstimme sorgfältig und adäquat umzugehen.

Leitung: Caroline Steffen

Ort: Schlieren, SSZZ - SingStimmZentrum Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 21. Januar 2017, 10:00 - 15:30

Anmeldung und weitere Informationen: Caroline Steffen, 041 310 19 91, csteffen@gmx.ch

Starke Stimme - Souveräner Auftritt

Werden Sie gehört und überzeugen Sie mit einer wohlklingenden Stimme, mit natürlicher Präsenz und Ausstrahlung bei Ihrem nächsten Referat oder Vortrag. Sie lernen 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, 12. Mai 2017, 09:00 - 17:00

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

Wenn die Stimme stimmt, stimmt's

Stimmarbeit ist ein Zugang zu höherer Belastbarkeit. 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 auch 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 Bucheli-Zemp

Ort: Eschenbachstr. 13, 6023 Rothenburg

Datum und Zeit: Samstag, 20. Mai 2017, 09:00 - 17:00

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

Singwoche im Wallis

„Singen verbindet und schafft gute Laune“. Singst Du gerne und möchtest die Möglichkeiten Deiner Stimme besser kennenlernen, das Stimmvolumen kräftigen, den Tonumfang erweitern und Freude an Deiner Stimme und am Singen entwickeln? Auf dem Programm dieses Gesangskurses stehen Körperarbeit, eine fundierte und ganzheitliche („klassische“) Stimmbildung und natürlich Singen von mehrstimmigen Liedern und Songs. Im Mittelpunkt steht die Freude am Singen und gemeinsamen Musizieren.

Am Morgen 9.30 – 12.00 Stimmbildung, Körperarbeit und chorisches Singen – am Nachmittag Einzellektionen Sologesang & Korrepetition oder Wandern oder Sonne geniessen. Am Freitag findet das gemeinsame Singen von 15.00- 17.00 statt.

Visperterminen liegt sehr sonnig, eignet sich gut zum Wandern und ist mit ÖV gut erreichbar. Unterkünfte individuell auf www.heidadorf.ch

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Visperterminen

Datum: 7. - 11. August 2017

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

CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen

Im Auftrag der Pädagogischen Hochschule Luzern und der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach führt STAAP ab September 2016 den Zertifikationslehrgang für Stimme und Sprechen durch. Der Studiengang dauert zwei Semester und richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und die ihren persönlichen Auftritt optimieren wollen. Bei erfolgreichem Abschluss des CAS Stimme und Sprechen wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

Durchführung an 7 Wochenenden ab 8. September 2017 - 12. Mai 2018

Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 - 18:30 und am Samstag von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 17:30 statt.

Dazu kommen die Arbeit in Lerngruppen und das selbständige Training und Lernen.

Durchführungsort

Pädagogische Hochschule PH Luzern

Leitung des Lehrgangs

Caroline Steffen, Dozentin PH Luzern

Weitere Dozentinnen und Dozenten

Kathrin Brühlhart Corbat: Theaterpädagogin, Schauspielerin

Ueli Kilchhofer: Psychologe, Trainer für angewandte Kommunikation

Emanuel Nay: Gebärdensprachlehrer

Marcella Reinerhtshofer-Beck: Logopädin, Sprecherzieherin

Salome Zwicky: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

Weitere Informationen und Anmeldung

www.phlu.ch/weiterbildung/cas-das-mas/cas-stimme-und-sprechen

Aktuelle Publikationen

Ernst Waldemar Weber: Schlafes Bruder ...

Thematisiert AAP und wurde am 9. Essay-Wettbewerb des „Bund“ mit dem zweiten Preis ausgezeichnet.

16,5x14,5 cm, 20 Seiten, Fr. 6.- .

ISBN 978-3-9524483-4-2

Bestellungen ceterum-censeo@muri-be.ch Publikationen: www.ceterum-censeo.ch

Ernst Waldemar Weber: Vom Ursprung der Musik, der Sprache, des Menschen.

Eine fundierte Abhandlung mit brisanten Thesen zur Entwicklung des Menschen.

4. überarbeitete Auflage.

A5, 58 Seiten, Fr. 18.70.

ISBN 978-3-9524483-2-8

Bestellungen ceterum-censeo@muri-be.ch Publikationen: www.ceterum-censeo.ch

Fachbeitrag Nr. 30 auf der nächsten Seite

Zita Zimmermann

AAP & Charisma

Eine charismatische Persönlichkeit kann andere inspirieren, motivieren, ja verzaubern, und sie ist vor allem eines: im Hier und Jetzt ganz präsent, wach und aufmerksam. Sie ist zentriert, mit sich selber in Kontakt und verbunden, kann aber auch dem Gegenüber Raum geben. Sie hat eine besondere Ausstrahlung, wirkt sicher und natürlich.

Ob als SchauspielerIn, SängerIn, als LehrerIn vor einer Klasse und generell in der Geschäftswelt ist Präsenz ein wichtiger Aspekt. Was genau macht es aus, dass wir jemanden als präsent und charismatisch erleben? Und: Können wir Präsenz und Charisma lernen?

Die englische Sprechtrainerin Patsy Rodenburg liefert dabei ein griffiges Erklärungsmodell. Sie teilt verschiedene Arten des Kommunizierens in 3 Energiekreise ein. Das Kommunizieren aus dem 2. Kreis und somit aus dem idealen, präsenten, wachen und aufmerksamen Kreis entspricht im Grunde dem Kommunizieren mit AAP (Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar).

Was ist das nun genau?

1. Kreis: introvertiert, privat

Im 1. Kreis ist unsere Körperhaltung und Sprechweise introvertiert, wir zeigen uns eher „privat“ und zurückhaltend. Im guten Sinne ist dies auch die Energie der Introspektion und Reflektion. Wenn wir jedoch Vorträge oder Präsentationen halten, ist diese Energie hinderlich und bremst unsere Präsenz massiv.

Merkmale des 1. Kreises:

- physisches Zurückweichen oder Rückzug von andern Menschen
- flaches Atmen, stockender Atem oder zu schnelles Atmen
- zu leises Sprechen
- unverständliches Sprechen („nuscheln“)
- der Sprecher/die Sprecherin wird nicht gehört oder „übergangen“, nicht richtig wahrgenommen

3. Kreis: extravertiert, „bluffen“

Diese Energie ist mit Kraft gegen aussen gerichtet, nicht fokussiert: Hauptsache laut und im Zentrum. Es kann überschäumende und leidenschaftliche Energie sein, jedoch ohne Verbindung zur Person selber oder zur Sache. In diesem Energiekreis möchten Sie die Kontrolle haben. Aufmerksamkeit ist hier gewiss und kann gut sein für einen ersten Eindruck. Es kann aber auch überfordernd für das Umfeld sein oder als Schutzschild vor den andern gebraucht werden. Echter Kontakt und Souveränität ist aber auch hier nicht möglich. Der Energie-Austausch ist hier eher einseitig, etwas vom Gegenüber annehmen oder ihm sogar Raum einräumen ist schwierig.

Merkmale des 3. Kreises:

- lautes Einatmen, schnauben
- Je nach Kontext fühlt sich die sprechende Person überverantwortlich für das Gespräch oder den Ausgang des Gesprächs und nimmt das Gegenüber nicht wahr
- Fällt dem Gegenüber ins Wort
- Hört nicht gut zu

2. Kreis: verbunden sein, aus der inneren Quelle heraus sprechen und handeln

Hier ist die Energie fokussiert – sie verlässt die sprechende Person, geht nach aussen und kommt zurück. Die sprechende Person lebt im Moment, gibt und kann aufnehmen. Mit dieser Energie können wir das Gegenüber auf positive Weise berühren. Sprechen und Handeln aus dem 2. Kreis heraus ist die kraftvollste Art mit der Welt zu interagieren.

Die Kunst präsent zu sein, ist die Kunst aus diesem 2. Kreis heraus tätig zu sein. Personen, die aus diesem 2. Kreis heraus sprechen, sind

- zentriert und wach
- spüren ihren Körper gut
- spüren die Erde unter den Füßen
- Der Atem strömt frei und leicht
- nehmen das Gegenüber wahr und bemerken Details wie die Stimmung, die Augenfarbe, etc.
- sind offen für neue Ideen, nicht wertend
- hören zu und lassen das Gegenüber ausreden
- anerkennen, was das Gegenüber sagt, auch wenn Sie anderer Meinung sind

Mit der Umwelt aus dem 2. Kreis heraus zu kommunizieren lässt sich vergleichen mit dem, was wir mit AAP entwickeln:

- Differenzierte Körperwahrnehmung
- Eine ausbalancierte Körperspannung – Eutonie
- Klare Artikulation
- Sprechen aus einer dynamischen Körpermitte
- Freier Atem

Auf diese Weise ist ein freies Kommunizieren in respektvoller Art und Weise möglich: Ich höre dir zu – Ich werde gehört.



Bildquelle: Vital Voice Training New York

Zita Zimmermann ist Sängerin, Gesangslehrerin, Sprechtrainerin und Mentaltrainerin mit Schwerpunkt Auftrittcoaching und Lampenfieber. Sie unterrichtet privat in Zürich und ist Dozentin für Inhouse-Seminare. Mehr unter www.zitazimmermann.com