



Agenda

ab 8. Mai 2015	Starke Stimme - Souveräner Auftritt. Basisseminar	S. 1
ab 15. Mai 2015	Gesangsworkshop für Fortgeschrittene	S. 1
6. Juni 2015	Jetzt spreche ich - ein Stimmtraining für Frauen	S. 1
13. Juni 2015	Kurs für Märchen-Erzählende	S. 2
21. August 2015	Starke Stimme - Souveräner Auftritt. Aufbau-seminar	S. 2
ab September 2015	CAS Zertifikatsstudiengang Stimme und Sprechen	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 25: Ueli Kilchhofer: Bodycheck		S. 3

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

Starke Stimme – Souveräner Auftritt. Basisseminar

Wollen auch Sie überzeugend kommunizieren und generell besser „überkommen“ 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: Zürich

Daten und Zeit: 8. Mai und 10. Juli 2015, 09:00 - 17:00

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

Gesangsworkshop für Fortgeschrittene

Stimmbildung – Körperarbeit – musikalische Interpretation mit dem Korrepetitor Fabio Bezuti, New York. Bei entsprechender Teilnehmeranzahl werden auch Ensemble-Stücke einstudiert.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich

Datum: 15. - 17. Mai 2015 (Wochenende nach Auffahrt)

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

Jetzt spreche ich – ein Stimmtraining für Frauen

Für mehr Wirkung und Selbstsicherheit beim Sprechen.

Leitung: Denise Steiner

Ort: Kulturzentrum Progr, Bern

Datum und Zeit: Samstag, 6. Juni 2015, 12:30 - 16:30

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

Kurs für Märchen-Erzählende

Arbeit an Atem, Stimme, Klang und Artikulation verhilft uns, zu unserem authentischen, persönlichen Ausdruck zu gelangen. Der ganze Körper wird zum Instrument, Gestik, Haltung, Stimmfarben, Energie, Spiel mit Lautstärke, Tempo und Pausen setzen wir ein für eine gelungene Interpretation. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam damit experimentieren, zur Freude von Ihnen, den Erzählenden, und Ihrem Publikum!

Leitung: Brigitta Dardel

Ort: Migros-Klubschule Winterthur, Rudolfstrasse 11, Raum 402

Datum und Zeit: Samstag, 13. Juni 2015, 10:00 - 12:30 und 14:00 - 17:00

Weitere Informationen: www.brigittadardel.ch

Anmeldung: geschäftsstelle@maerchengesellschaft.ch, 034 445 51 20

Starke Stimme - Souveräner Auftritt. Aufbauseminar

Videofeedback und auf Wunsch Medientraining mit Claudia Pfister, Kamerafrau (u.a. SF DRS), Sprechtraining mit Zita Zimmermann. Voraussetzung ist die vorgängige Teilnahme eines Basisseminars oder der Besuch von Einzelkationen um mit AAP vertraut zu sein.

Leitung: Zita Zimmermann, Claudia Pfister

Ort: Zürich

Datum und Zeit: Samstag, 21. August 2015, 09:00 - 17:00

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 2015 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 11. September 2015 - 11. Juni 2016

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 Brülhart 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

Schnupper-Tageskurs

Samstag, 09. Mai 2015

Weitere Informationen und Anmeldung

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

Ueli Kilchhofer

Bodycheck

Bodycheck - das tönt nach Eishockey - aber darum geht es nicht. Der Begriff taucht auch bei den Samaritern auf: «Der Bodycheck ist eine Kopf-bis-Fuss-Beurteilung». Das kommt doch dem hier gewählten Thema schon sehr nahe. Aber eigentlich habe ich den Begriff einer Opersängerin geklaut, die mal in einem Podium verlaunten liess, dass der Bodycheck immer ihre erste Vorbereitung auf das Singen sei, nach dem Aufstehen, vor dem Konzert, bei der Probe, beim Üben. Ich habe für meine Sprechschulungsangebote den Begriff übernommen und teile ihn in fünf Schritte ein.

Die Füsse

Wir achten auf den Bodenkontakt. Das Gewicht ist auf beide Füsse gleichmässig verteilt. Die Körperspannung wird erhöht, wenn wir leicht vor der Achse stehen. Die Fussballen tragen also etwas mehr Gewicht als die Versen. Wenn wir so «vor der Achse stehen», d.h. eine leichte Neigung nach vorne haben, wirkt sich das auch auf den Kontakt und die Präsenz aus. Menschen, die hinter der Achse stehen (was sehr häufig zu beobachten ist) senden damit ein unbewusstes Signal, dass sie sich am liebsten zurückziehen und gar nicht erst äussern möchten.

Die Knie

Wenn wir die Knie durchstrecken, dann blockiert das Gelenk und sorgt dafür, dass wir nicht nach hinten zusammenklappen. Nach vorne zusammenklappen, das können wir dagegen sehr gut und machen das automatisch, wenn wir uns bücken. Dabei stellen wir fest, dass die Muskulatur sehr viel tragen muss. Irgendwo dazwischen ist das ideale, labile Gleichgewicht. Wir stehen so, dass die Muskulatur entspannt und gleichzeitig das Gelenk nach hinten nicht blockiert ist. Test: die Kniescheibe lässt sich locker hin und her bewegen. Das Körpergewicht wird so vom Skelett getragen. Die Muskulatur muss nur ausbalancieren, nicht tragen. Gleichzeitig entlasten wir den Rücken, weil wir so nicht ins Hohlkreuz fallen. Und dies wiederum sorgt dafür, dass die Zwerchfellschenkel einen erhöhten Tonus haben. Eine ganz ordentliche Kettenreaktion, die da von den Knien ausgeht.

Das Becken

Wir fassen das Becken mit beiden Händen an den Beckenknochen (seitlich) und stellen uns vor, dass wir Wasser aus dem Becken kippen können. Dabei soll sich möglichst nur das Becken bewegen, nach vorne, nach hinten, seitlich und kreisend. Am Schluss wird die Kreisbewegung immer kleiner bis wir gar nicht mehr sicher sind, ob sie von aussen noch sichtbar ist. Das Gefühl, dass das Becken in einer schwebenden Bewegung bleibt, wird beibehalten.

Füsse, Knie und Becken sind nun so eingestellt, dass der Körper durchlässig wird. Es kann helfen, wenn wir uns als Pflanze sehen, die sanft vom Wind bewegt wird. Oder wir stellen uns vor, dass wir in einem Ruderboot stehen und dabei permanent mit kaum sichtbaren Bewegungen das Gleichgewicht ausbalancieren. Auch der Merksatz «Eine gute Haltung ist eine Bewegung» kann hilfreich sein.

Die Schultern

Der Bodycheck geht nun eine Etage höher weiter. Wir ziehen die Schultern hoch bis zu den Ohren und lassen sie mit einem hörbaren Ausatmen nach unten gleiten. Mit dem Impuls zur Einatmung ziehen wir die Schultern wieder hoch und mit dem nächsten Ausatmen gleiten die Schultern in der Vorstellung einen Millimeter weiter nach unten. Diese Bewegung wiederholen wir 5-6 Mal, immer mit der Vorstellung, dass sich die Schultern mit jedem Durchgang tiefer senken. Jetzt schieben wir (mit hängenden Armen) das Brustbein noch einen gefühlten cm nach vorne, so als hätten wir da noch ein erhellendes Licht oder einen kleinen Lautsprecher. Dabei stellen wir fest, dass die entspannten Schultern noch leicht nach hinten rollen. Und wenn dann die Arme so schön hängen, dann lassen wir sie dort und verinnerlichen diese Bild und Gefühl. Wochenlanger Stress lässt sich natürlich nicht mit 6 Atemzügen aus den gespannten Schultern entfernen, aber ein Schritt in die richtige Richtung ist immer möglich.

Der Kopf

Und am Schluss ist noch das oberste Stockwerk dran. Wir lassen den Kopf hängen bis das Kinn das Brustbein (fast) berührt und stellen uns dann vor, dass wir Luft in unseren Körper pumpen und dass dabei der Kopf immer aufrechter auf der Wirbelsäule zu ruhen kommt. Wenn uns jemand nun einen mit Wasser gefüllten Krug auf den Kopf stellen würde, dann müssten wir an unserer Haltung gar nichts verändern um diesen Krug ohne grosse Anstrengung tragen zu können. Auch als Königin könnten wir nun in weisen Worten zu unserem Volk sprechen und es bestünde absolut kein Risiko, dass uns die Krone vom Kopf fällt.

Der hier beschriebene Ablauf kann natürlich durch andere, bekannte Übungen ergänzt und ausgebaut werden. In dieser Form dauert er bei mir ca. 10 Minuten. Und es wäre nun vermessen, wenn ich behaupten

würde, dass ich vor jedem wichtigen Auftritt diesen 10-Minuten-Bodycheck durchführe. So seriös bin ich gar nicht. Das wiederholte Üben bringt es aber mit sich, dass eine gute Haltung verinnerlicht wird und als «Von-Fuss-bis-Kopf-Körpergefühl» sehr schnell abgerufen werden kann. Ich behaupte von mir, dass ich das in 2 Sekunden hinkriege. Und diese 2 Sekunden, die investiere ich vor dem ersten Satz - vor dem Publikum - neben (!! dem Rednerpult (denn das Rednerpult, das meide ich wie der Teufel das Weihwasser).

Bleibt zum Schluss noch die Frage, ob es denn empfehlenswert sei, in dieser so idealen Haltung für den ganzen Vortrag stehen zu bleiben. Die Antwort lautet klar: nein, auf keinen Fall. Es ist nichts als natürlich, dass wir uns während dem Reden bewegen. Damit bauen wir gleichzeitig auch überschüssige Energie, die wir vor Publikum immer haben, ab. Wir gehen ein paar Schritte, bleiben vor der Achse stehen, drehen uns, ändern die Raumorientierung, kommen wieder zurück, alles fließend, natürlich, ruhig - und immer wieder die leichte Vorlage suchend. Unsere Arme unterstützen mit der Gestik das Gesagte, sie zeigen mal auf ein Bild, sie machen die bildhafte Aussage manchmal auch gleich selbst, sie zeigen Betonungen an und machen dem Publikum klar, wie wir unsere Gedanken geordnet haben. All das geht mit entspannten, hängenden Schultern - und zwischendurch stellen wir fest, dass diese Beiden immer wieder nach oben rutschen wollen. Dabei ist doch die Aussicht dort keineswegs besser.

Ich wünsche viel Spass beim Bodycheck und viel Erfolg bei Ihrem nächsten Auftritt vor Publikum!

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.