



## Agenda

12. Mai 2017	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 1
20. Mai 2017	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 1
10.-15. Juli 2017	Singwoche am Bielersee	S. 1
7.-11. August 2017	Singwoche im Wallis	S. 2
ab 8. September 2017	CAS Zertifikationsstudiengang Stimme und Sprechen	S. 2
10.-14. Oktober 2017	Singwoche am Bodensee	S. 3
Der Fachbeitrag Nr. 31: <b>Ueli Kilchhofer: Der Körper spricht mit</b>		S. 3

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### 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](http://www.zitazimmermann.ch), [stimme@zitazimmermann.ch](mailto: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](http://www.buchelly.ch) oder 041 280 66 65

### Singwoche am Bielersee

Einfach singen, einfach geniessen und entstehen lassen, was entsteht. Wir üben und singen einfache und mittelschwere, drei- bis fünfstimmige Lieder aus verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Stilrichtungen. Ausführliches Einsingen, integrierte Stimmübungen und freie Zeit am, im und auf dem See gehören ebenso zum Programm. Das idyllisch gelegene Ligerz am Bielersee ist ein idealer Ort für Aktivurlaub und das klingende Haus ist optimal für musikalische Tätigkeiten konzipiert.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Aarbergerhus in Ligerz (das klingende Haus)

Datum: 10. - 15. Juli 2017

Anmeldung und weitere Informationen: [www.kilchhofer.com](http://www.kilchhofer.com), 079 278 04 42

## 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](http://www.heidadorf.ch)

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Visperterminen

Datum: 7. - 11. August 2017

Anmeldung und weitere Informationen: [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch), [stimme@zitazimmermann.ch](mailto: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 Zwicki: Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie

### **Weitere Informationen und Anmeldung**

[www.phlu.ch/weiterbildung/casdsmas/cas-stimme-und-sprechen](http://www.phlu.ch/weiterbildung/casdsmas/cas-stimme-und-sprechen)

## Singwoche am Bodensee

In kleinem Ensemble sich herausfordern und gleichzeitig im kollektiven Klang schweben. Pro Stimme (Sopran, Alt, Tenor, Bass) sind maximal vier Plätze für Sängerinnen und Sänger reserviert, wobei die beiden Frauen-Stimmen schon ausgebucht sind. Wir proben mittelschwere bis anspruchsvolle Lieder aus verschiedenen Stilrichtungen und tragen abschliessend das Erarbeitete an zwei Hauskonzerten vor.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Ort: Schlosshotel Wartegg am Bodensee (Rorschacherberg)

Datum: 10. - 14. Oktober 2017. Anmeldefrist ist der 30. Juni 2017.

Anmeldung und weitere Informationen: [www.kilchhofer.com](http://www.kilchhofer.com), 079 278 04 42

Ueli Kilchhofer

## Der Körper spricht mit

Zusammenfassung des Referats an der DLV-Tagung vom 18. März 2017

Menschen bilden Hierarchien, sobald sie aufeinander treffen. Das ist für soziale Lebewesen normal und weder anrühlich noch Ausdruck von unterentwickelter Kultur. Keith Johnstone hat basierend auf dem Improvisations-Theater dieses Aushandeln der Positionen als Status-Spiele bezeichnet. Kerngedanke dieses Begriffs ist die Beobachtung, dass wir mit unserer Sprache (verbal) unserer Sprechweise (paraverbal) und unserer Körpersprache (nonverbal) immer eine mehr oder weniger deutliche Tendenz zum Hoch- oder Tiefstatus zeigen. Hochstatus bedeutet dabei, dass wir bemüht sind, dem andern gegenüber dominant und bestimmend aufzutreten. Im Tiefstatus zeigen wir dagegen eher Anpassungsbereitschaft bis hin zur Unterwürfigkeit.

Bezug nehmend auf das bekannte Axiom von Paul Watzlawick («Man kann nicht nicht kommunizieren») lässt sich sagen: Wir können nicht auf Status-Spiele verzichten. Sie gehören zwingend zu sozialen Situationen und finden statt. An folgenden Merkmalen lässt sich unter anderem der Status erkennen:

<i>Hochstatus</i>	<i>Tiefstatus</i>
Statussymbole, die Reichtum, Wohlstand, Zugehörigkeit zur Oberschicht symbolisieren (Kleider, Uhren, Autos, technische Hilfsmittel, usw.)	Statussymbole, die Bescheidenheit, Zugehörigkeit zur Mittel- oder Unterschicht symbolisieren
Aufrechte Haltung	Schiefes Becken, eingeknickte Haltung, überkreuzte Beine
Zentrierte Kopfhaltung, Krone tragen	Schräge Kopfhaltung
Langsame Bewegungen (so wie z.B. die Königin auf dem Balkon zum Volk winkt)	Schnelle Bewegungen (so wie z.B. das Kind den Eltern winkt)
Ruhiger Stand	Stereotypes Wackeln
Eutone Körperspannung	Schlaffe oder verkrampte Körperspannung
Weitung in Brustkorb und Ansatzrohr (Rachen, Gaumen, Mund)	Enge in Brustkorb und Ansatzrohr
Richtiges Atmen beim Sprechen: AAP	Falsches Atmen beim Sprechen

Selbstverständlich ist diese Liste nicht abschliessend und genau so selbstverständlich unterliegen viele dieser Faktoren einer erheblichen Wechselwirkung. Versuchen Sie zum Beispiel einmal mit schräger Kopfhaltung, die Weitung im Ansatzrohr (Rachen, Gaumen, Mund) aufrecht zu erhalten. Das wird Ihnen nur gelingen, wenn Sie schon sehr viel Übung haben und die einzelnen Einstellungen isoliert schalten können.

Das Einnehmen des Hochstatus ist in gewissen Situationen gefordert. Wenn wir einen Vortrag halten, ein Lied vortragen, eine Sitzung leiten oder als Führungskraft ein Gespräch führen, dann tun wir das erfolgreicher, wenn wir mental und körperlich in den Hochstatus gehen. Gleichzeitig ist es auch nachvollziehbar, dass wir in gewissen Situationen in den Tiefstatus gehen, ohne dabei gleich in unnötigem Mass unterwürfig zu sein.

Es kann hilfreich sein, wenn wir uns bewusst sind, dass eine dominante Haltung (Hochstatus) nicht arrogant wirkt oder mindestens nicht arrogant wirken muss. Die Frage, wie hoch wir unsere Nase tragen markiert den entscheidenden Unterschied.

**Dominant** ist Ausdruck einer bestimmten inneren Haltung dem andern (Gesprächspartner, Publikum) gegenüber, die wie folgt umrissen werden kann:

„Ich stehe jetzt im Mittelpunkt, ich will deine Aufmerksamkeit, ich bin einnehmend. Deine Meinung interessiert mich auch, ich werde dir deinen Raum auch lassen.“

Im Unterschied dazu lässt sich eine **arrogante** Haltung wie folgt formulieren:

„Ich bin so toll und grossartig, bitte bewundere oder hasse mich. Deine Meinung interessiert mich in keiner Weise, du armes Schwein wirst sowieso nie meinen Status erreichen.“

Ausgehend von diesen Formulierungen können wir festhalten: es ist möglich, auch mit einem partnerschaftlichen Beziehungsangebot den Hochstatus einzunehmen. Wer Status-Spiele beobachten und beeinflussen kann verfügt über eine grössere Selbst- und Sozialkompetenz. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

*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.*