

STAAP

Schweizer Team für
Atemrhythmisch Angepasste Phonation®



1. Auflage 2017 ©

info@staap.ch

www.aap-online.ch





Liebe Leserin Lieber Leser

Warum treffen sich Menschen zum Thema AAP?

Diese Frage stellte ich mir, als ich eingeladen wurde, im Vorstand vom STAAP mitzuwirken.

Ich wollte die Motivation der STAAP-Mitglieder verstehen und mehr über die Anfänge des Vereins erfahren. So entstand die Idee für diese Broschüre.

Sie gibt Ihnen einen informativen und persönlichen Einblick in die Arbeit und das Wirken des Schweizer Teams für Atemrhythmisch Angepasste Phonation.

Lassen Sie sich inspirieren!

Für das Redaktionsteam
Miriam Fahrni



Was ist AAP®?

AAP® steht für

Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Das Konzept der AAP basiert auf langjähriger Forschungsarbeit innerhalb der Stimpädagogik und der klinischen Atemphysiologie und gehört zu den Grundlagen in Rhetorik, Präsentation, Gesang, Schauspiel, Logopädie und Pädagogik.

Es beschreibt auf wissenschaftlicher Basis ein gesundes, authentisches, ökonomisches und kommunikativ erfolgreiches Stimm-, Sprech- und Ausdrucksverhalten.

**Ihre Begründer,
Univ. Prof. Dr. Horst
Coblener und
Univ. Prof. Dr. Franz Muhar,
definieren die AAP so:**

In ihrer Vollendung ist die Atemrhythmisch Angepasste Phonation durch ein Höchstmass an Ökonomie und Kontakt ausgezeichnet. Ökonomie meint hier: Während des Sprechens oder Singens schnell, mühelos und geräuschlos zu Luft zu kommen, den Verbrauch derselben sparsam zu regeln und mit einem Optimum an Verständlichkeit zu artikulieren.

Die wesentlichen Faktoren, die dabei zusammenspielen, sind:

- optimale Koordination von Atmung, Stimme, Artikulation und Gestik
- optimale Umwandlung von Atemluft in Klang
- Beginn mit der Sprechabsicht aus der Atemmittellage und Verbleiben in deren Bereich
- Änderung der Atemmittellage durch die jeweilige Ausdrucksabsicht
- Gliederung in Phonationsabschnitte gemäss dem individuellen Atemrhythmus
- Pendeln der Sprechmelodie um die Indifferenzlage.

Das Konzept der AAP bietet ein Handlungsgerüst mit einer Fülle von Übungen und Erfahrungsmöglichkeiten, in das viele andere Arbeitsansätze leicht zu integrieren sind.



STAAP

Das **Schweizer Team für Atemrhythmisch Angepasste Phonation** nach Coblenzer/Muhar ist ein Verein, der die Qualitätssicherung, Weiterentwicklung und Verbreitung funktionell richtigen und ökonomischen Sprechens, Singens, Musizierens und Atmens in Zuwendung zu Partnerin, Partner und Publikum bezweckt.

Seit 1983 sichert der Verein den Erhalt grundlegender Erfahrungsschätze durch die Archivierung von Film, Ton und Bildaufnahmen.

STAAP ermöglicht den Erwerb des AAP-Anwenderzertifikates gemäss den Bestimmungen der Internationalen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation (IVAAP). Im Anschluss daran kann das AAP-Trainerzertifikat in Österreich oder Deutschland erworben werden.

In den STAAP-Arbeitsgruppentreffen findet in Form von Weiterbildungen, Supervisionen und Intervisionen ein reger Austausch statt.

AAP-TrainerInnen geben ihr Wissen und Können in CAS-Lehrgängen an Hochschulen und in der Logopädie-Ausbildung weiter.

Aktive STAAP-Mitglieder organisieren Kursangebote und Workshops mit gelebter Atemrhythmisch Angepasster Phonation.

Der Verein bietet seinen Mitgliedern und weiteren Interessierten Tagungen und öffentliche Veranstaltungen rund um das Thema AAP an.

Dreimal im Jahr erscheint die STAAP-INFO, in der interessante Fachbeiträge als Inspirationsquellen erscheinen und in der die Vereinsmitglieder ihr vielfältiges Kursangebot ausschreiben.

Auf der Facebook-Seite vom STAAP sammeln sich im Netz gefundene Videoclips und Beiträge jeglicher Art, die einen relevanten Bezug zur AAP haben.

Lust, dabei zu sein?
Infos unter:

Die Mitgliedschaft ist offen für alle, die an AAP interessiert sind.
www.aap-online.ch

Die Begründer der AAP®

Prof. Dr. Horst Coblenzer prägte den Begriff der Atemrhythmisch Angepassten Phonation durch seine Tätigkeit als forschender Schauspieler und Dozent in Zusammenarbeit mit dem Lungenfacharzt Prof. Dr. Franz Muhar.



Univ. Prof. Dr. phil. Horst Coblenzer

(1927 – 2014)

«Sprechen ist eine physiologische und psychologische Herausforderung, ein philosophisches und kommunikatives Abenteuer für das ganze Leben.»

(Zitat aus dem Nachruf von Gerhard Doss, Juni 2014)



Univ. Prof. Dr. med. Franz Muhar

(1920 – 2015)

Auf meine Frage, was für ihn AAP sei, überlegte der 90-jährige Franz Muhar kurz. Er richtete seinen Oberkörper auf, und seine Mimik erhellte sich. Und dann bemerkte er mit klarer Stimme:

«Das ist das Wichtigste.»

(Gerhard Doss, Das Bauchhirn der Sprache, Band 1)



Als Schauspieler stellte sich Horst Coblenzer zwei entscheidende Fragen: Komme ich beim Publikum an oder nicht? Wie beherrsche ich mein sprachliches Instrument mit grösstmöglicher Ökonomie?

Neugierig und wach beobachtete er Menschen wie Josef Kainz, Werner Kraus und Bernhard Vollmer. Bei ihnen erlebte er Wort und Gebärde als eine Einheit, entsprungen aus Wahrhaftigkeit und Leidenschaft, welche das Publikum in ihren Bann zu ziehen vermochte.

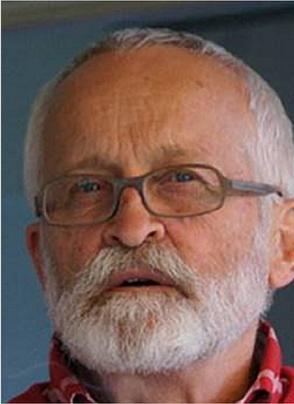
Durch Gerda Alexander lernte er die Eutonie und durch Ilse Middendorf den Erfahrbaren Atem kennen. Regelmässig zitierte er in seinem Unterricht Erkenntnisse aus der Atem- und Stimmarbeit von Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen, die bereits um 1900 den physiologischen Gebrauch von Atmung und Stimme als therapeutische Hilfe der Öffentlichkeit zugänglich gemacht hatten.

Zu den praxisbezogenen Beobachtungen kam die Nachprüfung des Erlebten durch experimentelle Untersuchungen und deren wissenschaftliche Verifizierung.

Für Horst Coblenzer wurde hier die Zusammenarbeit mit Univ. Prof. Dr. med. Franz Muhar bedeutend. Gemeinsam sammelten sie Fakten und Ergebnisse, welche damals im medizinischen Bereich zur Thematik «Atem und Sprechen» vorlagen.

Zum Schlüssel der Atemrhythmisch Angepassten Phonation wurde das Abspannen, das zu einem ermüdungsfreien Sprechen verhilft. Durch das präzise Lösen der artikulatorischen Ventilspannung beim Endkonsonanten oder Endvokal kommt es zu einer reflektorischen Lufteergänzung innerhalb von 0,2 Sekunden. Diese automatische Einatmung geschieht schnell, mühelos und geräuschlos. Mit Hilfe von Röntgenaufnahmen machten Horst Coblenzer und Franz Muhar die damit verbundenen Zwerchfellbewegungen sichtbar.

Im Jahre 1976 schrieben Franz Muhar und Horst Coblenzer das Buch «Atem und Stimme». Aus den Erkenntnissen der unzähligen Seminararbeiten folgte das Buch von Horst Coblenzer «Erfolgreich Sprechen». Beide Bücher wurden und sind noch immer Grundlagenwerke in der Stimm- und Sprecherziehung.



Lukas Sarasin

Mitglied STAAP
seit der Gründung 1983

Präsident 1983 – 1992

Gymnasiallehrer, Logopäde

Man schreibt das Jahr 1972. Als Gymnasiallehrer, Internatsleiter und Organisator von kulturellen Veranstaltungen einer grossen Mittelschule im Engadin erarbeite ich mit Schülerinnen und Schülern Teile der Dreigroschenoper von B. Brecht.

Da ich mehr über die Regiearbeit erfahren und lernen will, stosse ich in meiner Suche nach Weiterbildung in der Sparte auf ein Inserat von Kursen auf Boldern, geleitet von einem gewissen Prof. Dr. H. Coblenzer.

1973 nehme ich erstmals am Seminar auf Boldern teil. Begeistert vom Inhalt und der dadurch persönlichen, ganzheitlichen Herausforderung 1974 zum zweiten Mal.

An Weihnachten des gleichen Jahres erreicht mich der fortan meine ganze berufliche Weiterentwicklung bestimmende Anruf von Prof. Coblenzer aus Wien, ich soll Mitarbeiter an den Sommerseminaren auf Boldern werden.

Im Verlauf dieser langjährigen Mitarbeit auf Boldern gründen wir den Fachverband Schweizer Team für Atemrhythmisch Angepasste Phonation (STAAP) nach Coblenzer und Muhar.

Der Überzeugung, dass AAP einen unschätzbaren Wert hat, folgt auch bald der Wunsch, diese Disziplin unterrichten zu wollen, sie gar therapeutisch integrierend einzusetzen. So endet das Suchen nach Ausbildungen schlussendlich im Studienbeginn der Logopädie am Heilpädagogischen Seminar Zürich (HPS).

Noch während des Studiums gelingt eine Anstellung an einer Seegemeinde als «Lehrer mit speziellen Aufgaben», dann die Diplomierung mit der Eröffnung einer logopädischen Praxis in Zürich.



Unzählige Kurse in AAP quer durch die deutsche Schweiz beanspruchen meine berufliche Tätigkeit zusätzlich. Im Alleingang sind solche Kurstätigkeiten kaum zu bewältigen, und so kann ich stets mit der fachlichen Hilfe von Marianne Relly rechnen. Sie ist es dann auch, der wir eine systematische Gliederung der Übungen mit Querverweisen verdanken, die Basis zum heutigen neuerlichen Übungskompendium. Zeitweise unterrichtete ich die AAP bei Radio DRS und bei Swisscom.

Zeitgleich werde ich Lehrbeauftragter für AAP am HPS, erhalte Lehraufträge an der Uni und ETH Zürich im Rahmen der Fortbildungsveranstaltungen für Hochschuldozenten und avanciere zum ordentlichen Dozenten am HPS Zürich, jetzt als Vertreter der AAP in der Ausbildung von Logopädinnen und Logopäden. Diese Tätigkeit übe ich auch Jahre nach meiner Pensionierung weiterhin aus, bis ich den Stab daselbst an meine Kollegin Luzia Füglistaller übergeben darf.

Zum Inhalt der Atemrhythmisch Angepassten Phonation nach Coblenzer und Muhar verweise ich an dieser Stelle auf die einschlägige Fachliteratur.

Damit beschliesst sich meine berufliche Laufbahn als Vertreter der AAP im dankbaren Erinnern an meinen Lehrer Prof. Dr. H. Coblenzer.

Marianne Relly

Mitglied STAAP
seit der Gründung 1983

Lehrerin, Logopädin

Sommer 1978 auf Boldern. Gut 70 Leute haben sich einen Teil ihrer Ferien reserviert für das Seminar mit Prof. Dr. Horst Coblenzer und seinen MitarbeiterInnen zum Thema Atem – Stimme – Sprechen. Beim Kaffee, im Garten und auf Spaziergängen tauschen wir uns über mögliche Auswirkungen auf unsere jeweiligen Berufe aus.

In meinen Ausbildungen – Primarlehrerin und Logopädin – habe ich nichts annähernd so Genaues gehört zu den Themen, die hier im Zentrum stehen. Atemergänzung durch Abspannen. Üben durch Erhöhung der Muskelspannung, mit Intention und auf Emotion. Die teils zu geflügelten Worten gediehenen Übungssätze sind im und ums Haus in allen Ton- und Stimmlagen zu hören. Ich bin hingerissen, wie gut die Erläuterungen zu Anatomie und Physiologie von Stimme und Artikulation mit den praktischen Demonstrationen und Übungen abgestimmt sind. «Es» funktioniert! Einatmen ist überflüssig! Erleben, wie die Artikulation unter muskulärer Tonuserhöhung präziser wird – eine Entdeckung!

In den Bewegungsstunden mit Hannelore Gast erhielten wir ungezählte Anregungen für lustbetontes Ausprobieren mit Bällen, Ballonen, Tüchern, Stäben und vielem mehr.

Irgendwann im Winter 81/82 haben wir fünf Cobi-Mitarbeitenden aus der Schweiz uns zu einem ersten Austausch bei Dorothea Furrer getroffen. Das war für uns alle so erfreulich und anregend, dass wir weitere Treffen vereinbarten und uns schliesslich zur Gründung eines Vereins entschlossen. Dorothea brachte etwa fünf Vorschläge für Namen, wir entschieden uns für STAAP.



Unsere Treffen waren für mich Höhepunkte, wir haben Ideen ausgetauscht, Literatur mitgebracht und diskutiert. In den 90er Jahren boten wir eigene STAAP-Kurse an als Alternative zu den Boldern-Sommerkursen.

Unvergessen sind die gemeinsamen Tage, an denen wir eingeladen waren bei einzelnen Mitgliedern in Luzern, Bern, Hochdorf, Frauenfeld, Kloster Disentis, Freiburg, Zug.

Jemand fragte mich:

Wie war denn dieser Coblenzer?

Phantastisch, wie er in der Einzelarbeit Leute zur Hochform getrieben hat, wie viel Lebendigkeit dann in den Ausdruck geflossen ist, dass wir einander ganz neu staunend erkannten. Bewundernswert, wie er mit Franz Muhar zusammen hartnäckig an der wissenschaftlich genauen Beschreibung der Bedeutung einer physiologisch richtigen Atemergänzung gearbeitet hat. Von unschätzbarem Wert ist die Fülle von Übungen, die methodische Umsetzung der alten Anforderungen an Sprechende: Sie sollen Kontakt halten zu den Zuhörern und dabei ökonomisch mit ihren Sprechorganen umgehen. Im persönlichen Umgang konnte Cobi, wie alle ihn nannten, lustig und sehr herzlich sein, wenn aber jemand oder etwas ihm nicht passte, wurde er oft äusserst ungemütlich. Das mag auch ein Grund dafür sein, dass manche Leute mit ihm nichts mehr zu tun haben wollten. Aber, wir haben ja einen Lehrer gesucht, nicht ein Idol. Pioniere sind wohl nie nur pflegeleichte Leute.



Ernst Waldemar Weber

Mitglied STAAP
seit der Gründung 1983

Sekundarlehrer, Sänger

Die Coblenzer-Seminare waren straff strukturiert: Die erste Stunde des Tages war ein Plenum, wo nur Coblenzer – genussvoll – referierte. Es war eine lehrreiche und unterhaltsame Show, wobei wir manche Sequenz mehr als einmal zu hören bekamen. Am Schluss der Stunde verkündete Cobi das Programm des Tages – eine Art von Befehlsausgabe für die Assistenten – und dann begann die Arbeit in den Gruppen.

Beim ersten Mal war ich bei Dorothea Furrer. Ich fand AAP interessant, als Konzertsänger konnte ich hier noch etwas lernen. Es folgten weitere Kurse, auch in Boswil für Sänger mit Wolfgang Gamerith, und drei Mal eine Woche in Wien bei Hilde Langer-Rühl.

Ich wurde aufgenommen in den Kreis der Coblenzer-Mitarbeiter, aber nur in einem einzigen Kurs eingesetzt, weil ich eine eigene Übung eingebracht hatte. Coblenzer hatte Vorbehalte gegen mich, weil ich älter und weil ich Sänger war (die waren alle in die Stimme verliebt). Der Kreis der Schweizer Mitarbeiter organisierte interne Weiterbildungen. Und dann gründeten wir auf Vorschlag von Dorothea den Verein STAAP mit Lukas als Präsidenten.

Ich habe die coblenzersche Arbeit in die Lehrerfortbildung eingebracht und in der «Association des Professeurs de Chant» propagiert, in Boswil und Morschach Kurse für Stimmbildung und Interpretation angeboten und in Wochenkursen für «Atmen, Sprechen, Singen, Bewegen» im Schloss Hünigen. Damit fiel ich beim Meister definitiv in Ungnade.



Coblenser verdanke ich viele Anregungen und den Kontakt zu Langer-Rühl und Gamerith, von denen ich viel Wichtiges gelernt habe. Was von Cobi bleibt, ist das Abspannen und das intentionale Zu-Luft-Kommen, also die Zwerchfell-Funktionen, wobei mir seine Übungen nie ganz einleuchteten. Auch die «Atemrhythmisch Angepasste Phonation» stimmt für mich so nicht: Die Phonation passt sich nicht dem Atem an, sondern der Atem wird durch die Phonation gesteuert. Deshalb habe ich – von der Artikulation ausgehend – eine eigene Methode entwickelt. Dank ihr kann ich mit 94 Jahren noch klangdicht und «ohne zu atmen» singen. Aus dem gleichen Grund haben sich auch keine Rückenprobleme eingestellt, die bei mir eigentlich angelegt wären.

Diese Erfahrungen haben sich auch literarisch niedergeschlagen: Im Essay-Wettbewerb des «Bund» wurde ich für meinen Beitrag «Schlafes Bruder», worin ich von eben diesen Erfahrungen erzählte, mit dem zweiten Preis ausgezeichnet. Auch erschien in vierter überarbeiteter Auflage das Büchlein «Vom Ursprung der Musik, der Sprache, des Menschen». Es ist eine neue These über den Ursprung der Menschheit, und der nervus phrenicus spielt dabei eine entscheidende Rolle.



Bild Keystone/Str

Dorothea Furrer-Zmorski

16. Mai 1937 – 28. Dezember 2014

Mitglied STAAP
seit der Gründung 1983 – 1989

Schauspielerin, Fernsehansagerin / Moderatorin,
Atem-, Stimm- und Sprechpädagogin, Kinesiologin IKZ

Dorothea Furrer zählte zu den beliebtesten Fernsehpersönlichkeiten ihrer Zeit und wurde 1970 dafür sogar von der Zeitschrift Tele mit dem «Brillanten» ausgezeichnet.

Nach ihrer Ausbildung zur Schauspielerin und einigen Engagements bestand sie das Casting als «Fernseh-Hostess» der EXPO 64. Ihre ansteckende Begeisterung sowie ihre Auftrittskompetenz überzeugten den Sender derart, dass man Dorothea Furrer im Anschluss die begehrte Stelle einer Fernsehansagerin anbot.

Allerdings waren die sprechtechnischen Voraussetzungen dafür denkbar ungünstig: Eine enge Ansagekabine, die starre Linse einer ferngesteuerten Kamera sowie eine völlig eingeschränkte Bewegungsfreiheit aufgrund des gewählten Bildausschnittes erschwerten die Sprecharbeit. In dieser Isolation galt es nun «natürlich» zu plaudern, als sässe Dorothea Furrer bei den Zuschauerinnen und Zuschauern im Wohnzimmer. Eine schwierige Herausforderung. Unvermeidlich begann Dorothea Furrer unter Atem- und Stimmproblemen zu leiden. Sie spürte, dass sie etwas falsch machte, wusste aber nicht was.

Auf ihrer intensiven Suche nach Hilfe stiess sie auf Horst Coblenzer und die Atemrhythmisch Angepasste Phonation AAP. Sie lernte, nicht mehr tief Luft zu holen, sondern von ihrer «Mitte» aus, dem grossen und belastungsfähigen Zwerchfellmuskel her, zu sprechen und entdeckte damit das Abspannen. Siehe da: Ihre Halsentzündungen verschwanden und das Bedürfnis entstand, die empfangene Hilfe weiterzugeben.

Nach einer eingehenden Auseinandersetzung mit sich selbst entschied sich Dorothea Furrer für einen neuen Weg als Sprechpädagogin. Die verschiedenen Kenntnisse dazu eignete sie sich bei Ilse Middendorf, Gerda Alexander und Horst Coblenzer an, dessen Assistentin sie wurde. Weiter bildete sie sich zur Erwachsenenbildnerin SVEB aus und machte 1983 das Diplom als Atem- und Sprechpädagogin. Parallel dazu baute sie ihre eigene Praxis als Atem-, Stimm- und Sprechtherapeutin am Hegibachplatz in Zürich auf. In diese Zeit fällt auch die Gründung des Schweizer Teams für Atemrhythmisch Angepasste Phonation STAAP, wo sie eine treibende Kraft war. 1993 ergänzte sie ihr Angebot mit dem Diplom als Kinesiologin IKZ.

Dorothea Furrer war eine herzliche, umsichtige und motivierende Therapeutin. Ihr farbiger Berufsweg, ihre kompetente Art, aber auch ihr grosses Sprach- und Sprechbewusstsein waren mir stets Vorbild. Durch sie kam ich zur AAP. Ihre Dokumentation bildet noch heute den Grundstock meiner Arbeit als AAP-Trainer.

Hans Ruchti, Schauspieler, Mitglied STAAP seit 2010

(nach einem Beitrag von Gerhard Opitz und Dorothea Furrer, Seniorama Nr. 8/97)



Adelheid Ganz-Wetter

16. Oktober 1942 – 9. März 2007

Mitglied STAAP seit 1984

Präsidentin 1993 - 2003

Sängerin, Gesangspädagogin

Adelheid Ganz gehörte zum ersten Mitarbeiterstab von Prof. Dr. Horst Coblenzer auf Boldern. Leider ist sie für uns alle viel zu früh ihrem Krebsleiden erlegen. Immerhin hat sie den Krebs während 20 Jahren erfolgreich in Schach gehalten.

Ich fühle mich reich beschenkt, weil ich das Glück hatte, Adelheid als AAP-Stimm-Trainerin zu erfahren. Sie hat mich an ihrem grossen Erfahrungsschatz bei der Stimmarbeit teilhaben lassen und hat meine Arbeit geprägt. Ich habe sie als sehr engagierte und kompetente Persönlichkeit erlebt, welche die Arbeit mit der Stimme immer als Arbeit mit dem ganzen Körper, mit dem ganzen Menschen verstanden und so vielen Menschen einen neuen Zugang zu sich selbst eröffnet hat.

Ihre subtile Arbeitsweise, «von Majestät zu Majestät die Würde im Hintern lockend» (Präsenz im Kreuzbein und die Krone auf dem Kopf sich vorstellend), war nie drängend sondern eben aktiv suchend. So schaffte sie es immer wieder, mit Witz und Schalk einem die kleinen Veränderungen bewusst zu machen. Das war eine ihrer Stärken. Dank ihrer Kreativität erfand sie stets neue Übungen mit passenden Bildern, die sofort klar sichtbar und spürbar machten, was sie damit wollte.

Zum Beispiel die behäbige Bäuerin, die eine Schar junger Bibeli (Hühnchen) unter ihren 7 Unterröcken versteckte und diese im Zaum halten musste. Dieses witzige Bild kann einem das Gefühl vermitteln, unten viel Weite und Platz zu haben. Und weil der untere Körperbereich aktiviert und in Bewegung ist, wird fast automatisch der Druck von der Kehle genommen.



Oder Adelheid forderte einen auf, mit der grossen Zehe durch vorsichtiges Antippen eine Reihe imaginärer Flaschen zu zählen, ohne dass diese umfallen. Auch diese Aktivität erfordert Beckenkraft und innerste Bauchmuskelspannung.

Die Spiel-, Sprung- und Tanzbereitschaft ermögliche dem Atem die tiefste Tiefe und der Stimme die höchste Kraft. Daran glaubte Adelheid und das vermittelte sie auch glaubwürdig.

Die 3 Gebote nach Adelheid:

1. Ich darf merken.
2. Ich merke.
3. Ich kann und darf mir selber helfen.

Adelheid selber war immer auf dem Weg, immer suchte sie mehr Vertiefung und neue Erfahrungen. Sie war eine starke Frau, die durchaus ihren Standpunkt vertreten konnte und auch Konflikten nicht auswich.

Adelheid wird mir immer gegenwärtig bleiben und gerne lasse ich die Töne weiter klingen, die sie in mir geweckt hat.

Irene Bucheli-Zemp



Martin Bühlmann

Mitglied STAAP seit 1986

Logopäde

Ende der 1970er Jahre: Wie von der Tarantel gestochen sucht Professor Coblenzer den Täter, der soeben überzeugt sein Feuerwehr-Appell-JA ins Boldern-Plenum gekrächt hat. Mit tiefer Schamröte starte ich auf einen langen, langen Weg. Überzeugt vom Ziel, besuche ich jeden Kurs im Doppelpack, auch Video- und Schwingegurtkurse. Überraschend und ehrend kommt dann die Anfrage als Mitarbeiter bei den Grundkursen.

Als erstes Nicht-Urgestein werde ich ins STAAP aufgenommen. Hier wird der Coblenzer-Faden weitergesponnen. Wir diskutieren, formulieren, entwerfen, verwerfen. Wir tauschen gemachte Erfahrungen und Ideen für die Praxis aus und stellen spielerisches Arbeitsmaterial und Geräte her. Was bisher bei mir noch fest coblenzerisch ausgerichtet ist, etwa so: «Wie er sich räuspert und wie er spuckt, das habt ihr ihm glücklich abgeguckt!», wird im und durch STAAP persönlich, massgeschneidert. Ganz konkret: Der coblenzersche Schaukelstuhl ist mir zu voluminös, die Amplitude fast nicht beeinflussbar. Ich entwickle die viel praktischere Seetal-Schaukel. Es erfüllt mich jeweils mit Stolz, wenn sich ein Kind oder ein Erwachsener, ohne jedes kopflastige Quäntchen Theorie, das Abspannen auf meiner Schaukel stehend und schwingend zu eigen machen kann. Meinen Kolleginnen und Kollegen vom STAAP, von denen ich so viel bei Wochenendkursen profitiere, kann ich im Logopädischen Dienst Hochdorf die Einrichtungen und kleinen Erfindungen vorführen und sie diese ausprobieren lassen.

Neben der beruflichen Tätigkeit gebe ich Kurse bei der Lehrerinnen- und Lehrerfortbildung des Kantons Luzern, bei



Samichlausgesellschaften, Mikrophondurchsagen bei der Schifffahrtsgesellschaft Vierwaldstättersee sowie den Bahnhofsprecherinnen und Zugführern der damaligen Kreisdirektion II der SBB.

Zum Schluss ein Boldern-Histörchen gefällig? Ich wirke mehrmals als Kameramann in Managerkursen mit. Kennern sind Cobis Technophobie und die ausgedehnten Monologe bekannt; die Teilnehmer kommen kaum vor die Kamera. Ich erkläre ihm, dass der Apparat überhitzungsgefährdet ist. Nein, Explosionsgefahr bestehe kaum. Wir machen ab. Wenn ich rufe: «Achtung, Aufnahme!», muss gefilmt werden. Das wirkt Wunder. Alle merken den Trick, nur der Professor nicht.



Abt em. Dr. Daniel Schönbächler

Mitglied STAAP seit 1990

Benediktinerabtei Disentis

Ordensmann, Gymnasiallehrer, Erwachsenenbildner

Meinen persönlichen Zugang zur AAP skizzierte ich im Festanlass an der Universität Zürich vom 5. März 1998 anlässlich der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft STAAP an Prof. Horst Coblenzer:

1973 wurde ich an der Universität Zürich in Germanistik promoviert: somit war ich bewandert in Sprache und Literatur? Wenigstens theoretisch! Denn kann einer, der die Sprache akademisch versteht, dadurch auch schon sprechen? So sprechen, dass er wirklich «ankommt» und also Kommunikation schafft?

Mir war ein Semesterpreis der Universität für meine Seminararbeit über den Zusammenhang von «Sprechen und Denken» (Lew Semjonowitsch Wygotski) verliehen worden. Wollte man mich damit für die akademische Laufbahn gewinnen? Das Schicksal meinte es anders: denn erstens gehörte ich bereits zur Klostersgemeinschaft von Disentis – und zweitens wartete noch etwas ganz anderes auf mich: Ich geriet geradewegs in die Arme von Professor Coblenzer...

Das kam so: Am Gymnasium unserer Klosterschule hatte ich die Leitung des Schultheaters übernommen. Ich tat es etwas unbedarft – aber doch nicht ganz bedenkenlos: Ich meldete mich für ein Sommerseminar «Atem und Stimme» auf Boldern. Das wurde zu einer Weichenstellung: Von Prof. Coblenzer lernte ich die «Atemrhythmisch Angepasste Phonation». Ich war davon sofort überzeugt, musste allerdings einiges umlernen und mir das Luftholen abgewöhnen. So einfach war das anscheinend nicht, denn beim nächsten Kurs geriet mein begeistertes Vorsprechen



aus der Bahn, ich wurde relegiert und landete in der damals neugeschaffenen Kategorie der «Intensivler». Geschadet hat die Repetition nicht! Später wurde ich von Prof. Coblenzer zum Mitarbeiter bei den Boldern-Seminaren berufen.

In meinen Rhetorikseminaren – zusammen mit Dorothea Furrer – bildete AAP einen festen Bestandteil. Später führte mein Weg weiter zu Seminaren der Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikationspsychologie. Doch wo immer möglich, verweise ich auf die AAP. Denn AAP ist weder ein Trick noch eine spektakuläre Disziplin für ein paar Spezialisten. Sie basiert auf ursprünglichen physiologischen Vorgängen und lässt sich deshalb als Element in alle Methoden der Ausdrucksschulung, Sprecherziehung und Sprechtherapie integrieren. Sie bildet die Basis eines Sprechens, das wirklich ankommt.



Irene Bucheli-Zemp

Mitglied STAAP seit 1999

Logopädin, Stimmtherapeutin

Als Musiklehrerin für Blockflöte besuchte ich während eines halben Jahres eine Weiterbildung bei Werner Bühlmann zum Thema: Haltung und Atmung beim Musizieren.

Darauf folgte eine logopädische Intensivwoche mit Lukas Sarasin: Bewegung und Sprache. Durch diese beiden Einstiege von der Musik und der Logopädie her lernte ich die AAP-Basisarbeit kennen. Ich war fasziniert von der Einfachheit und gleichzeitig von der Tiefe dieser Arbeit. Es hat sich mir durch dieses physiologische Konzept eine Welt eröffnet. Bei der Eintrittsprüfung auf Boldern stellte Prof. Horst Coblenzer fest, dass ich direkt in die 2. Stufe eintreten konnte. Das war der Schwerpunkt Stimme bei Adelheid Ganz.

Es folgten viele Boldernwochen, die für mich immer unter dem Motto Ferien und Weiterlernen standen. Ich wollte erfahren, auf welche persönliche Art und Weise die verschiedenen AAP-Lehrtrainer aus Deutschland und Österreich unterrichteten.

1997 erhielt ich von Prof. Coblenzer das AAP-Zertifikat und als AAP-Lehrtrainerin leitete ich erstmals im Jahr 2000 selber ein internationales Intensiv-Seminar auf Boldern.

In guter Erinnerung bleiben mir auch die AAP-Seminare am damaligen HPS (Heilpädagogisches Seminar Zürich), heute Hochschule für Heilpädagogik. Mit im Schweizer-Trainerteam waren: Lukas Sarasin, Marianne Relly, Adelheid Ganz und Ueli Kilchhofer. Wir boten AAP-Kurse während des Jahres für das «inländische» Publikum an.



Als Logopädin wurde mir die AAP zum Instrument, um Sprechablauf-, Atem-, Stimm-, Artikulations-, also Kommunikationsstörungen zu behandeln.

Als Chorsängerin und Flötistin verhalf mir die AAP zu dynamischem und mühelosem Zu-Luft-Kommen und zum längeren Atem. Gleichzeitig lernte ich mit dem eigenen Lampenfieber anders umzugehen. Durch die langjährige Arbeit in vielen Einzelsitzungen mit Adelheid Ganz erhielt mein Suchen und Lernen noch eine weitere Dimension. Ich lernte durch Adelheid Ganz die Funktionelle Entspannung kennen, welche mir hilft, den psychosomatischen Anteil der Stimmtherapie fundierter anzugehen.

Meine Spezialität ist heute die Kombination von AAP und FE. Ich arbeite in meiner Praxis immer therapeutisch, pädagogisch und beratend. Es kommen Menschen zu mir, bei denen sich ein psychosomatisches Problem in der Stimme zeigt (z.B. Überlastung, Überforderung, Stress, Angst usw.).

Bei meinen Auftritten, sei es als Dozentin an den Hochschulen, als Moderatorin an Tagungen oder als Kursleiterin hilft mir die AAP, den Kontakt zum Publikum und zu mir selber zu halten. Der Dialog nach aussen, meine Intention, authentisch zu sein, wird durch den Dialog nach innen (FE) stetig begleitet und unterstützt. So macht mir meine Arbeit auch heute noch grossen Spass.



Caroline Steffen

Mitglied STAAP seit 1999

Primarlehrerin, Stimmbildnerin, Sprechtrainerin,
Musik- und Bewegungspädagogin,

Tanzen und Singen waren bereits als Kind mein Lebenselixier. Mit zwölf Jahren – relativ spät- wurde ich in Ballett und Klavier unterrichtet. Mit vierzehn Jahren absolvierte ich ein tägliches klassisches Tanztraining, trat in verschiedenen Formationen auf und war vorbereitet auf eine Bühnentanzkarriere. In dieser Zeit lernte ich Bühnen- und Auftrittspräsenz – ohne Worte. Wie sehr mir das später im Zusammenhang mit der AAP zugute kam, ahnte ich damals noch nicht. Mit meiner Entscheidung, Primarlehrerin zu werden, hängte ich die Spitzenschuhe an den Nagel – aber die geübte Erfahrung, präsent auf einer Bühne zu stehen, hatte mich bereits geprägt.

Während meiner Lehrtätigkeit an der Primarschule begann ich mit Gesangsunterricht bei Eduard Stocker (1926 – 2016) – einem Zeitgenossen von Prof. Coblenzer. Bei ihm lernte ich das Abspannen beim Sprechen und Singen. Wie elementar bedeutend das war, wurde mir später durch Prof. Coblenzer bewusst.

Im anschliessenden Studium der Elementaren Musik und Bewegungspädagogik am Orff-Institut in Salzburg machte mich die Sprecherzieherin Christine Schönherr auf die AAP-Kurse in Boldern aufmerksam. Sie war eine Mitarbeiterin von Prof. Coblenzer.

Was ich dort, zuerst durch die Gesangsdozenten Gerhard und Peter Doss, dann durch Prof. Coblenzer selbst erfahren habe, wurde zu einem Meilenstein in meinem Leben und einer Weichenstellung. Einerseits erinnerte ich mich an die Arbeit mit Eduard Stocker, andererseits wurde mir jetzt die immense Bedeutung eines



gelingenden dialogischen Kommunikationsverhaltens bewusst, welche in der Anwendung der AAP begründet liegt. Das liess mich nicht mehr los. Ich spürte, dass die AAP mein ganzes Sein beeinflusste - im künstlerischen wie im alltäglichen Ausdruck. Ob es vielleicht auch an der speziellen «Boldern-Atmosphäre» lag? Zusammen üben, zusammen singen, sich vertrauensvoll öffnen, an persönliche Grenzen gehen, aufgefangen werden, merken, wie die eigene Stimme gross wird, was in einem drin steckt...

Horst Coblenzer wurde mir – nach anfänglicher Skepsis bezüglich seiner widersprüchlichen Art (er lehrte das dialogische Prinzip der AAP, verhielt sich im Alltag doch eher monologisch) – ein wichtiger und unvergessener Lehrer und Förderer. Er hat mich in sein Mitarbeiterteam berufen, und ich unterrichtete mehrere aufeinanderfolgende Sommer in Boldern.

In meinem heutigen beruflichen Tätigkeitsfeld – pädagogisch wie künstlerisch – hat die AAP ihren festen Platz; in meinem Leben ist sie nicht mehr wegzudenken.

Deshalb engagiere ich mich im STAAP-Vorstand, damit diese Arbeit und die damit verbundenen Erfahrungen weitergetragen werden können.



Luzia Füglistaller

Mitglied STAAP seit 1999

Präsidentin seit 2014

Primarlehrerin, Logopädin, Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin

Schon als junge Primarlehrerin war ich fasziniert von Persönlichkeiten, die bei ihren Auftritten durch eine grosse Ausdruckskraft auffielen. Das wollte ich auch gerne, durch Echtheit, Lockerheit und Präsenz die Zuhörenden in meinen Bann ziehen. So besuchte ich 1992 mein erstes «Internationales Seminar für Atem-, Stimm- und Sprechschulung» unter der Gesamtleitung von Prof. Dr. Horst Coblenzer im Tagungs- und Studienzentrum Boldern oberhalb des Zürichsees. Ich liess mich mit Leib und Seele auf die Arbeit ein und erlebte dabei viele intensive Stunden. Es war der Anfang einer langen Reise. Die Auseinandersetzung mit Haltung, Atmung, Stimme, Artikulation und Intension begann. Schon bald entschloss ich mich, dieses Fachgebiet zu meinem Beruf zu machen. Ich nahm das Logopädiestudium in Zürich auf. Während vieler Jahre besuchte ich weiterhin die Seminare auf Boldern. Es entstanden Freundschaften, die durch das gemeinsame Üben eine besondere Qualität erhielten. Und ich kam in Kontakt mit den Mitgliedern des STAAP, alles Personen mit viel Erfahrung, Kompetenz, Fachwissen und Ausstrahlung. So fühlte ich mich geehrt, als ich 1999 in diesen Kreis aufgenommen wurde.

Die AAP-Arbeit hat meinen beruflichen Werdegang massgeblich geprägt. Ich spezialisierte mich nach dem Studium auf Stimm- und Stottertherapie. Beides sind Bereiche, in denen die erworbene Erfahrung mit AAP unentbehrlich ist. In meiner privaten Praxis kann ich die Begeisterung für diese Arbeit nun ganz ausleben. So gehört zu meinem beruflichen Alltag viel Bewegung mit lustvollem Einsatz von Therapie-Material.



Dass ich von Lukas Sarasin den Lehrauftrag «Bewegung und Stimme» an der Hochschule für Heilpädagogik in Zürich übernehmen durfte, freut mich speziell. Die AAP wird somit weiterhin bei der Logopädie-Ausbildung ein Thema sein.

Nicht nur beruflich, sondern auch menschlich habe ich der AAP viel zu verdanken. So konnte ich mehr Selbstsicherheit, Freiheit in zwischenmenschlichen Kontakten oder Gelassenheit in Bezug auf meine Unzulänglichkeiten erwerben. Darum ist es mir wichtig, dass diese Arbeit weiterverbreitet wird. Ich leiste meinen Beitrag dazu, indem ich mich im Vorstand engagiere. Vor zwei Jahren habe ich das Präsidium übernommen. STAAP ist gewachsen, hat sich weiterentwickelt und ist bereit für einen Generationenwechsel. Darauf möchte ich diesen Verein hinführen.



Ueli Kilchhofer

Mitglied STAAP seit 2003

Präsident 2004 - 2013

Psychologe, Dozent und Trainer für angewandte Kommunikation, Chorleiter

Ich mag mich noch sehr gut erinnern. 1993 war es. Ich war Leiter eines Jugendchores, hatte sehr viel Spass an dieser Arbeit – aber keine Ahnung von Stimme und Singen. Und da lag eines Tages die Kursbroschüre der Coblenzer-Seminare auf meinem Pult. Dass die sofort erfolgte Anmeldung ein Meilenstein in meiner Biographie sein sollte, konnte ich ja da noch nicht ahnen.

Und ich erinnere mich auch noch sehr gut an die Teilnehmerliste, die der Anmeldungsbestätigung beilag. Fast lauter Sängerinnen, Schauspieler, Logopädinnen, Radio- und TV-Moderatoren – ich als Psychologe inmitten lauter Stimmprofis. Ob das wohl gut gehen wird? Dass es neben den Stimmprofis auch noch ein paar Lehrerinnen und Pfarrer dabei hatte, nahm mein angespanntes Nervensystem gar nicht mehr richtig wahr. Nur Mut, das kommt schon gut, mindestens überleben wirst du's schon!

Entsprechend angespannt rückte ich am ersten Tag viel zu früh ein und stellte schon bald einmal fest: Das sind ganz offene Menschen und die sprechen im Grunde ja auch ganz normal. Und am ersten Kurstag merkte ich dann auch sofort, dass der Profi und der Neuling problemlos miteinander üben können. Und schon bald fühlte ich, dass mit dieser Thematik eine ganz besondere Atmosphäre einhergeht. Liegt es an der Partnerorientierung der AAP? Liegt es daran, dass das Thema Stimme zwangsläufig persönlich wird? Liegt es daran, dass das gemeinsame Üben, Singen und Sprechen irgendwie verbindet? Eines war mir bald einmal klar: Ich werde wieder kommen. Und ich ging dann auch wieder, immer und immer wieder, bis ich mich acht Jahre später, 2001, an die Abschlussprüfungen wagte.



In meiner Arbeit sind mir zwei der oben geschilderten Elemente der Arbeit mit AAP, natürlich neben vielen andern, immer noch sehr bewusst. Wenn ich mit Menschen arbeite, dann weiss ich, dass man sich in der Stimmarbeit immer exponiert und sich in eine Art Gefahrenzone begibt. Dazu will ich ermutigen und Vertrauen schaffen, ich will den Menschen helfen, dass sie sich mehr Stimme geben. Und gleichzeitig bin ich immer wieder beeindruckt, wie die Übungen aus den Büchern von Prof. H. Coblenzer auch in sehr heterogenen Gruppen, mit Erfahrenen, Geübten und Anfängern, funktionieren und helfen.

STAAP - Chronik

1983

Mit Lukas Sarasin als Präsidenten gründen Ernst Waldemar Weber, Werner Bühlmann, Marianne Relly und Dorothea Furrer STAAP.

1984

Lukas Sarasin unterrichtet erstmals als Lehrbeauftragter am Heilpädagogischen Seminar Zürich das Wahlfach: Artikulation, Atmung und Stimme. AAP ist bis heute ein Bestandteil der Logopädie-Ausbildung in Zürich.

1993

Adelheid Ganz-Wetter übernimmt nach der 10 jährigen Präsidentschaft von Lukas Sarasin das Präsidium.

1994

Auf Initiative von STAAP werden erste Zertifikate von Horst Coblenzer ausgestellt.

1996

STAAP organisiert den ersten Fortbildungskurs in Zürich «Erfolgreich kommunizieren». Zahlreiche Kurse folgen.

1997

Erste Gespräche für eine internationale AAP-Vereinigung werden geführt.

1998

STAAP verleiht Prof. Dr. Horst Coblenzer die Ehrenmitgliedschaft. Daniel Schönbächler hält die Laudatio an dem festlichen Anlass in Zürich.

1999

Adelheid Ganz-Wetter vertritt STAAP bei der Gründung von Animedia, einem Schulungs- und Gesundheitsprogramm mit Sitz in Linz.

2000

Die Deutsche Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation (DVAAP) wird gegründet.

2001

STAAP und DVAAP gründen die Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation - IVAAP.

Werner Bühlmann aus der Schweiz und Herbert Saxinger aus Österreich werden von Horst Coblenzer als dessen Nachfolger bestimmt.

Für die Weiterführung der erfolgreichen Kurstätigkeiten auf Boldern bei Männedorf am Zürichsee wird eine Fachkommission gegründet.



- 2002** Horst Coblenzer wird auf Boldern feierlich verabschiedet. Die Festrede hält Lukas Sarasin.
- Die Österreichische Vereinigung für AAP wird gegründet und in die IVAAP aufgenommen. STAAP hat eine Website.
- ab 2004** Adelheid Ganz-Wetter übergibt das Amt der Präsidentschaft nach 11 Jahren Ueli Kilchhofer.
- Für zertifizierte Mitglieder wird die Arbeitsgruppe STAAP gegründet.
- Erste öffentliche Veranstaltungen mit Gastreferenten aus dem In- und Ausland werden zu verschiedenen Themen durchgeführt: Solare und Lunare Atemenergetik mit Wenzel Grund, Lachen ohne Grund mit Peter Cubasch, Obertonsingen mit Dana Stratil, Mit der Stimme experimentieren mit Agnes Hunger, Einführung ins Jodeln mit Nadja Räss, Alexander Technik mit Susanne Widmer, Sprechen und Singen mit Gerhard Doss, Liest du noch - oder lebst du schon?! mit Annalena Schmidt
- 2005** Das erste internationale Trainertreffen findet auf Boldern statt.
- 2007** Ueli Kilchhofer lanciert die erste STAAP-INFO.
- 2011** Der CAS «Stimm- und Sprechschulung» wird in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Hochschule für Logopädie in Rorschach (SHLR) erstmals durchgeführt.
- 2013** 30 Jahre STAAP - Das Jubiläum wird auf Boldern gefeiert.
- 2014** Luzia Füglistaller übernimmt nach der zehnjährigen Präsidentschaft von Ueli Kilchhofer das Präsidium.
- STAAP ist auf Facebook zu finden.
- 2015** Der CAS «Stimme und Sprechen» wird an der Pädagogischen Hochschule Luzern in Kooperation mit der SHLR durchgeführt.
- 2016** Rückblick und Ausblick: Die STAAP-Broschüre entsteht.
- ab 2017** Auf dieser Basis wird STAAP seine Arbeit in den internationalen Strömungen der Stimmexperten weiterverfolgen.

STAAP



info@staap.ch

www.aap-online.ch

