



## Aktuelle Veranstaltungen

### Stimme und Kommunikation

Die Sommerkurse sind seit Jahren das Herzstück der internationalen AAP-Seminare. In vier Schwerpunktkursen (Atmung, Stimme, Artikulation oder Vertiefung) wird das ganze Spektrum der AAP-Arbeit von Coblenzer / Muhar gründlich erarbeitet.

Leitung: Internationales Lehrteam; Ort: Boldern, Männedorf, ZH

Daten: 2.-8. September 2007

Weitere Informationen: [www.aap-online.com](http://www.aap-online.com)

### Internationale AAP-Herbstseminare

Wollen Sie an AAP schnuppern oder sind Sie an einer spezifischen Anwendung interessiert? Neben dem Schnupperkurs finden gleichzeitig Seminare mit folgenden Inhalten statt: Gesangs- und Interpretationsworkshop; erfolgreich sprechen am Mikrofon; stimmig sprechen – stimmig ankommen; bitte noch einmal: Texte spannend gestalten.

Leitung: Internationales Lehrteam; Ort: Boldern, Männedorf, ZH

Datum: 25. – 28. Oktober 2007

Weitere Informationen: [www.aap-online.com](http://www.aap-online.com)

### Wenn die Stimme stimmt, stimmts

Jeden Monat ein Tag der Stimme. Atemrhythmisch angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar kennen lernen oder weiter üben. Stimmpflege über Bewegung, Rhythmus und Sprache. Burnout-Prävention. AAP in Verbindung mit Funktioneller Entspannung.

Leitung: Irene Bucheli-Zemp, Ort: Sempacherstrasse 16, Luzern, 6. Stock, Zeit: 09.00-17.00

Daten: 13.09.07; 11.10.07; 15.11.07

Weitere Informationen: [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch) oder 041 280 66 65

### Klangkörper in Griechenland

Nach Franklin bewegen und erfahren wir unseren Körper, nach Coblenzer/Muhar führen wir Atem und Stimme und gemeinsam bilden wir so einen Klangkörper. Das klanglich-körperliche Erlebnis ist eingebettet in die Natur und Kultur im Süden von Griechenland.

Leitung: Sonja Roost-Weideli und Ueli Kilchhofer; Ort: Gythion, Griechenland

Datum: 30. September – 5. Oktober 2007

Weitere Informationen: [www.kilchhofer.com](http://www.kilchhofer.com) oder 079 278 04 42

### Internationales Trainertreffen

Fortbildungsveranstaltung für AAP-Trainer.

Ort: Boldern, Männedorf, ZH

Datum: 16. – 18. November 2007

## Aktuelle Publikation

Uwe Schürmann: Mit Sprechen bewegen. Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation (mit DVD).

2007. Ernst-Reinhardt Verlag, München. ISBN-10: 3497019062, ISBN-13: 978-3497019069

Dieses Buch führt schrittweise in die Atemrhythmisch Angepasste Phonation ein, vermittelt anschaulich Grundwissen über körperliche Abläufe beim Sprechen und stellt zahlreiche praktische Übungen für das Sprechtraining zu Hause bereit. Mit vielen Übungsanleitungen zum Mitmachen auf DVD.



# Husten contra Stimme

Adelheid Ganz

Ein kurzes Traktat anhand eigener schmerzhafter Erfahrungen mit Husten

Husten, Schnäuzen, Niesen, Räuspern sind wesentliche Funktionen unseres Körpers um Fremdkörper, Schleim und anderes Störendes stossartig aus dem Körper zu entfernen. Das ist eine sinnvolle, manchmal sogar lebenserhaltende Funktion. Dabei kommt es vor allem zu oft kräftigen Muskelkontraktionen. Gerade bei starkem Husten werden die Stimmbänder zuerst heftig zusammengepresst und dann gesprengt, um das, was zu entfernen ist, am besten hinauszubefördern. Diese zusammenpressenden, zusammenziehenden Muskelfunktionen sollten jedoch beim Singen und Sprechen niemals mit einbezogen werden. Nun kommt wieder Coblenzers Credo zum Zug, das wir bitte alle als Quintessenz auswendig kennen und beherzigen: „Die sogenannte Stütze ist die Summe aller Kräfte, die während der Phonation dem Verströmen von Luft entgegenwirken.“

Es ist völlig ausreichend, wenn die gesamte Haltemuskulatur des Rumpfes samt der unteren Gliedmassen sich in wohl gespannter Präsenz befinden. Oskar Fitz schreibt treffend von der Sprungmuskulatur des Körpers, die uns zu einer raschen ausreichenden Atemergänzung verhilft und in gleichem Masse zu einer wohl gezügelten Abgabe des Atems als Bläser, Sänger und Redner. Nur mit einem gezügelten Atem ist stimm-schonendes Sprechen, gute Artikulation, sinnvolle Interpretation, zu Herzen gehendes Singen möglich – sogar im Forte!

Diese körperliche Präsenz in der der jeweiligen Situation angepassten Wohlspannung bietet uns die Natur bei

- Sprungbereitschaft
- Tanzbereitschaft
- Kontaktbereitschaft
- Spielbereitschaft

Das sind Beispiele für eine Präsenz von den Zehenspitzen bis zum Augenkontakt. Meine Gesanglehrerin Sylvia Gähwiller sagte: „Du musst einfach mit den Zehen und den Augen singen, niemals mit der Kehle.“ Wie recht hatte sie!

Zusammenfassung:

Husten zieht zusammen, verhärtet – die Bereitschaft für Singen und Sprechen setzt einen flexiblen, einen zur Weitung bereiten Körper voraus.

Das bedeutet:

- Niemals einen Ton mit der Bauchdecke werfen.

Töne von der Bauchdecke her zu werfen schadet der Stimme immer, weil dies Schläge auf die Stimmlippen bewirkt! Die Bauchdecke ist zwar immer beteiligt, jedoch nie dominant und immer im Zusammenspiel mit dem übrigen Muskelschlauch des Rumpfes bis hinunter zur lebendigen, elastischen Fussohle.

- Niemals die Rippen für einen Ton zusammendrücken ohne lustvolle Gegenspannung von innen nach aussen.
- Niemals den Beckenboden nach unten pressen um von dort den Ton zu werfen. Beim Husten wird er nach unten gedrückt. Beim Spielen nicht, dann hat der Beckenboden die Wohlspannung, die dem Ton erst seine glanzvolle Entfaltung ermöglicht.

Frauenfeld, 20.10.06

Adelheid Ganz

*Adelheid Ganz war langjährige Mitarbeiterin von Prof. Horst Coblenzer und prägte die Entwicklung der AAP über Jahrzehnte. Als Präsidentin von STAAP engagierte sie sich für die Schulung und Anwendung. Leider ist Adelheid im März 2007 gestorben. Ihr Wirken wird bei allen, die in irgendeiner Form mit ihr zusammengearbeitet haben, noch lange anhalten. Wir veröffentlichen obenstehend einen Text, den Adelheid Ganz ein halbes Jahr vor ihrem Tod und bereits unter dem starken Eindruck ihrer Krankheit verfasste.*