



## Aktuelle Veranstaltungen

### Stimme und Kommunikation

Das Herzstück des Internationalen AAP-Kursangebotes bildet das Wochenseminar auf Boldern. Folgende Schwerpunkte stehen zur Auswahl:

- erfolgreich sprechen und singen
- referieren, reden, repräsentieren
- spannend und natürlich Texte sprechen
- klangvoll und bewegend singen
- unterrichten, trainieren, therapieren

In dieser Woche treffen sich Menschen, vorwiegend aus dem deutschen Sprachraum, aus unterschiedlichen Berufssparten und mit einem gemeinsamen Interesse: sich mit der Stimme und dadurch auch mit sich selbst auseinanderzusetzen. Diese Woche ist so konzipiert, dass Anfänger und Laien genau gleich auf ihre Rechnung kommen wie die Stimmprofis aus Theater, Gesang und Rundfunk.

Leitung: Irene Bucheli, Gerhard Doss, Peter Doss, Achim Renner, Uwe Schürmann, Caroline Steffen

Datum: 11. - 18. Juli 2009

Ort: Studienzentrum Boldern, Männedorf

Weitere Informationen und Anmeldung: IVAAP c/o Boldern, Frau Lis Schmidlin, Postfach, CH 8708

Männedorf. Tel: 0041 (0)44 921 71 13. Mail: office@aap-online.com Internet: www.aap-online.com

### Wenn die Stimme stimmt, stimmt's.

Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar kennen lernen oder weiter üben. Stimmpflege über Bewegung, Rhythmus und Sprache. Neue Spielräume und Eigenständigkeit für die Stimme suchen und dabei eigene Ressourcen wieder entdecken. Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorglichkeit durch Körperwahrnehmung.

AAP in Verbindung mit Funktioneller Entspannung.

Leitung: Irene Bucherli-Zemp Ort: Sempacherstrasse 16, Luzern, 6. Stock

Zeit: 09:00 - 17:00

Daten: 09.01.09; 20.02.09; 20.03.09; 16.05.09; 13.06.09; 22.08.09

Weitere Informationen: www.buchelly.ch oder 041 280 66 65

### Stimmiges Sprechen

Der ganze Körper ist das Instrument, das uns befähigt zu sprechen und zu singen. Dabei ist die Atemführung der Schlüssel zum ökonomischen Stimmgebrauch. So wird zuerst der Körper über die bewegung, verbunden mit einfachen Tönen, erspürt. Wir erfahren den Unterschied zwischen der Ruhe- und der Sprechatmung. Und schlussendlich geht es um die Frage, was wir persönlich verbessern können, um wirkungsvoller beim Gegenüber anzukommen.

Leitung: Ueli Kilchhofer

Datum und Ort: Sa, 14. Februar, Diessenhofen / Sa, 6. Juni, Kartause Ittingen

Zeit: jeweils 09:00 - 17:00

Weitere Auskunft und Anmeldung: tecum, Frau Heidi Hartmann, 052 748 41 41, tecum@kartause.ch oder Ueli Kilchhofer, 079 278 04 42



# Mein ganz alltägliches Stimmtraining

Ueli Kilchhofer

Stimm- und Sprechkurse sind etwas Wunderbares und können zudem auch lustvoll sein. „Das hat richtig gut getan und war auch sehr lehrreich“ höre ich oft am Schluss von Seminaren – „aber jetzt – wie weiter“? Wer nicht Sängerin oder Schauspieler ist wird wohl kaum täglich eine Stunde üben und so das Neue Schritt für Schritt zur Gewohnheit werden lassen. Also muss es andere Formen geben, wie wir unsere Stimme wecken und trainieren können. Ich stellte mir folgende Frage: „Was genau habe ich in den letzten zwei Wochen für meine Stimme gemacht?“ Hier meine Antworten:

## Das alltägliche, normale Spiel mit der Stimme

Mal ganz grundsätzlich ist es eine Gewohnheit von mir, dass ich fast immer, wenn die Situation es erlaubt – und das ist sehr häufig der Fall – irgendetwas vor mich hinsumme, herlalle oder singe. So wie jedes Kind in der Lallphase die Möglichkeiten seiner Stimme spielerisch erkundet – ohne Zweck, ohne Absicht, ohne Mitteilung – so spiele ich immer noch mit meiner Stimme.

## Konsonant-Vokal-Silben

Eines dieser Spiele, das ich besonders gerne mache besteht aus kurzen Silben, z.B. „nu“. Dabei summe ich das „n“ so lange (ca. 1 sec), dass ich einen deutlichen Widerstand daran aufbauen kann. Während dem Konsonanten werde ich im Brust- und Rachenraum grösser und geweitet. Ich stelle mir vor, dass ich während dem Summen einen Luftballon in mir aufblase. Dieser Innenraum ist nun das „gemachte Bett“ für den Vokal „u“. Diesen Vokal lasse ich dann nur noch in dieses Bett fallen. Ich bemühe mich nicht um ein tragfähiges „u“, sondern lasse diesen Laut einfach aus mir klingen, wie er eben gerade kommt. Das ergibt ein sehr kurzes „u“. Die Silbe „nu“ wiederhole ich rasch und mit unterschiedlichen Tonhöhen, kreuz und quer.

Bei der Wiederholung mit andern Silben (Reiblauten oder Explosionslauten als Konsonant) entwickle ich mit der Zeit sofort ein unterschiedliches Widerstandsgefühl und ich merke, was heute gerade besonders belebend und stimmig wirkt.

## Zwerchfelltraining auf dem Fahrrad

Wenn wir Rad fahren, bewegen wir unsere Beine gleichmässig, symmetrisch und machen gleichzeitig im Beckenbereich eine kleine, seitliche Kippbewegung. Ich begleite häufig die Abwärtsbewegung mit einem Reiblaut (z.B. f oder s) so, dass ich mit dem Druck aufs Pedal den Reiblaut erklingen lasse und mit dem „Unten-Durch-Schwung“ wieder löse, d.h. abspanne. Wenn ich das bei jedem Druck aufs Pedal, d.h. abwechselnd links-rechts ausführe, dann habe ich eine Kadenz, die ich nur sehr kurz als angenehm und belebend empfinde. Mache ich das aber bei jeder dritten Abwärtsbewegung, dann kann ich das über längere Zeit aufrechterhalten. Die Fussgänger auf dem Trottoir lassen sich nur ganz selten von dieser Übung irritieren.

## Das Lippen-R

Es gibt drei Arten, wie das R aussprechen. Das Rachen-R brauchen wir, wenn wir französisch sprechen und den weichen Gaumen flattern lassen. Beim Zunge-R flattert die Zungenspitze und beim Lippen-R flattern die Lippen. Wir machen es, wenn wir Automotor oder schnaubendes Pferd spielen. Alle R's sind wirkungsvolle Lockerungsübungen für die jeweilige Artikulationsmuskulatur. Beim Lippen-R kommt neben der Lockerung noch ein weiterer Effekt dazu. Wenn ich ein Lippen-R entweder als Tonleiter oder als langsam gleitenden Ton (Glissando) von oben nach unten singe, denn bricht das Lippen-R häufig ab, d.h. das Flattern ist vorbei. Es gelingt mir nur, das Lippen-R runterzuziehen, wenn ich die dazu erforderliche Spannung, d.h. die Einatmungstendenz im Brust- und Bauchraum mobilisiere. So wird die Übung mit dem Lippen-R zum Training, mit dem ich die Balance zwischen Spannung und Lockerung üben kann.

**Ich wünsche viel Vergnügen beim Üben im Alltag!**

*Ueli Kilchhofer ist Psychologe und arbeitet als Dozent und freischaffender Trainer und Coach. Er unterrichtet u. a. an der Hochschule der Künste Bern und leitet zwei Chöre. 2001 hat er sich das AAP-Zertifikat erworben und seither hat die Arbeit mit der Stimme in seiner beruflichen Tätigkeit kontinuierlich an Bedeutung zugenommen. Seit 2004 ist Ueli Kilchhofer Präsident von STAAP und seit 2007 Mitglied des internationalen Vorstands IVAAP. Mehr Infos siehe [www.kilchhofer.com](http://www.kilchhofer.com).*