

## Agenda

6., 13. und 20. Oktober 2012	The Queens Speech - «So spricht eine Königin» Grundkurs	S. 1
ab 12. Oktober 2012	Wenn die Stimme stimmt, stimmt's	S. 1
17. und 24. November 2012	The Queens Speech - «So spricht eine Königin» Fresh-Up Kurs	S. 2
7. Dezember 2012	Starke Stimme - Souveräner Auftritt	S. 2
8. Dezember 2012	Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene	S. 2
Oktober 2013	CAS Stimm- und Sprechschulung	S. 2
Der Fachbeitrag Nr. 17:		S. 3
	<b>Christine Rüttimann: Stimme im Alter - Anti-Aging für die Stimme</b>	

## Infos zu den einzelnen Veranstaltungen

### **The Queen's Speech - «So spricht eine Königin!» (Grundkurs)**

Auftrittskompetenz, Stimm- und Sprechtraining für Frauen

Frauen sprechen anders als Männer: Sie haben von Natur aus eine große Kommunikationsstärke und Sozialkompetenz. Im Grundkurs finden Sie zu Ihrem ganz persönlichen Sprechen und lernen einen selbstsicheren Kommunikationsstil auf der Basis der atemrhythmisch angepassten Phonation AAP®.

Leitung: Hans Ruchti

Ort: Kreuzplatz, Zürich-Hottingen

Daten und Zeit: 6., 13. und 20. Oktober 2012. Jeweils 10:00 - 16:00

Anmeldung und weitere Informationen: [trainer@hansimnetz.ch](mailto:trainer@hansimnetz.ch) oder 076 378 8802 oder [www.hansimnetz.ch](http://www.hansimnetz.ch)

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

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: Praxis für Logopädie, Eschenbachstrasse 13, 6023 Rothenburg

Daten und Zeit: 12. Oktober 2012, 09:00 – 17:00

14. Nov. 2012, 14:00 – 20:00

7. Dezember 2012, 09:00 – 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [www.buchelly.ch](http://www.buchelly.ch) oder 041 322 14 86



### **The Queen's Speech - «So spricht eine Königin!» (Fresh-Up Kurs)**

Auftrittskompetenz, Stimm- und Sprechtraining für Frauen

Im Fresh-Up Kurs vertiefen, üben und erweitern Sie das bereits Gelernte. Darüber hinaus findet unter der fachkundigen Co-Leitung von Luzia Füglistaller eine Sequenz mit besonderem Augenmerk auf die logopädischen Aspekte des Sprechens (Stimmhygiene, Stimmstörung, Lautbildung) statt. Dieser Kurs setzt die Teilnahme an einem Grundkurs von Hans Ruchti voraus.

Leitung: Hans Ruchti, Luzia Füglistaller

Ort: Kreuzplatz, Zürich-Hottingen

Daten und Zeit: 17. und 24. November 2012. Jeweils 10:00 - 16:00

Anmeldung und weitere Informationen: [trainer@hansimnetz.ch](mailto:trainer@hansimnetz.ch) oder 076 378 8802 oder [www.hansimnetz.ch](http://www.hansimnetz.ch) oder [www.erfolgreichsprechen.ch](http://www.erfolgreichsprechen.ch)

### **Starke Stimme - Souveräner Auftritt**

Die meisten von uns sind täglich stimmlich gefordert: Sei es vor einer Schulklasse, bei Vorträgen oder in Seminaren: Die Stimme ist der wichtigste Botschaftsträger der Kommunikation und das A und O jeder Präsentation. Und das Gute: Eine wohlklingende, überzeugende Stimme kann trainiert werden!

In diesem Tagesseminar können Sie mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln lernen, 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: CORE-NLP-Zentrum Ennetbaden

Datum und Zeit: Freitag, 7. Dezember 2012, 09:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch) oder [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch)

### **Gesangsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Dieser Gesangsworkshop ist sowohl für Anfänger geeignet, die neugierig aufs Singen sind und ihre Singstimme entdecken wollen, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse und Erfahrungen erweitern wollen. Auf dem Programm steht eine ganzheitliche Stimmbildung basierend auf Übungen der AAP, Körperarbeit und Singen von einfachen Liedern, Kanons und mehrstimmigen Songs.

Leitung: Zita Zimmermann

Ort: Zürich (Kreis 6)

Datum und Zeit: Samstag, 8. Dezember 2012, 14:00 - 17:00

Anmeldung und weitere Informationen: [stimme@zitazimmermann.ch](mailto:stimme@zitazimmermann.ch) oder [www.zitazimmermann.ch](http://www.zitazimmermann.ch)

### **Vorschau: CAS Stimm- und Sprechschulung 2013/14**

Die zweite Durchführung des CAS Stimm- und Sprechschulung ist für Herbst 2013 geplant. Dieser Lehrgang findet wieder als Kooperation von STAAP mit der Schweizer Hochschule für Logopädie in Rorschach (SHLR) statt.

Leitung: verschiedene AAP-Trainerinnen und -Trainer aus der Schweiz und aus Deutschland

Ort: Wesemlinrain, Luzern

Daten: insgesamt 8 Wochenendveranstaltungen, die meisten Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag. Start: Oktober 2013. Abschluss: Mai 2014

Genauere Infos folgen im nächsten Info oder sind demnächst auf [www.aap-online.ch](http://www.aap-online.ch) oder auf [www.shlr.ch](http://www.shlr.ch) aufgeschaltet.

*Fachbeitrag Nr. 16 von Christine Rüttimann siehe nächste Seite*

Christine Rüttimann

## Stimme im Alter - Anti-Aging für die Stimme

Ein paar Frauen aus dem STAAP haben miteinander die Tagung in Bern besucht. Ich fasse nun das Gehörte und Erlebte zusammen.

Veranstalter: Inselspital, Hochschule der Künste Bern und Schweizer Verband der Gesangslehrenden (EVTA). Tagung anlässlich des Weltstimmtags. Es ging um die Stimme im Alter.

Thema: Privatdozentin Petra Stute von der Gynäkologischen Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Prof. Eberhard Seifert, ärztlicher Leiter der Phoniatrie am Inselspital und Frau Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz von der Hamburger Hochschule für Musik und Theater erläuterten das Thema in Theorie und Praxis, wo dann in der zweiten Hälfte eine Demonstration mit 6 „älteren“ Chorsängerinnen, diverse «Anti-Aging»-Tipps für die Stimme zu erfahren und zu erleben waren.

### Theorie: Die Stimme im Alter

Die Stimme unterliegt dem Alterungsprozess, der ihre Leistungsfähigkeit einschränkt.

Physiologisch gesehen sind hierfür zwei Phänomene bedeutsam:

- das Kehlkopfmuskulaturhaltende Knorpelgerüst des Kehlkopfes verknöchert zunehmend und verliert dadurch an Elastizität
- die Belastbarkeit und Flexibilität der Schleimhaut reduziert sich (die Schleimhaut auf den Stimmlippen muss für eine gute Stimmfunktion beweglich und robust sein)

Einschränkungen der stimmlichen Leistungsfähigkeit können bereits ab 40 Jahren deutlich in Erscheinung treten durch:

- Endokrinologische Veränderungen (Wechseljahre, Trockenheit der Schleimhäute)

### Welches sind typische Alterserscheinungen der Stimme?

- Eingeschränkte Lungenfunktion wirkt sich auf Atemführung und Tonhaltedauer aus
- Abschlaffen von Muskeln und Gewebe führt zu Intonationsschwierigkeiten
- Veränderung des Gehörs führt ebenfalls zu Intonationsschwierigkeiten (sekundär)
- Nachlassende Spannfähigkeit der Stimmlippen führt zum Verlust der Höhe
- Die Geläufigkeit der Stimme nimmt ab
- Stimmumfang wird geringer
- Dynamische Modulationsfähigkeit nimmt ab (vor allem im Piano wird die Lautstärkeregelung schwierig)
- Registerübergänge treten stärker hervor
- Die Stimme wird schwächer, kraftloser, weniger belastbar, schneller müde, matter, instabil, brüchig
- Das Vibrato hat oftmals die Tendenz zum Tremolo

Nicht verzweifeln! Durch gezieltes Training lässt sich der Alterungsprozess der Stimme hinauszögern.

### Was ist wichtig?

Alle drei Referenten kamen zum gleichen Schluss

Neben Bewegung, gesunder Ernährung, guter Kommunikation und sozialer Vernetzung und einem gezielten Stimm-Training, kann auch eine Verbesserung der Teilfunktionen (1. Atmung trainieren, 2. Klangerzeugung und 3. Klangformung) bei älteren Menschen realisiert werden.

### Praxis: Anti-Aging für die Stimme

Frau Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz, Autorin: „Anti-Aging für die Stimme“ beschreibt ein gesangspädagogisches Konzept mit dem Ziel, die Stimme lebenslang leistungsfähig zu erhalten. Die Übungen sind aus dem Kurzworkshop ausgewählt, welche auch in den Büchern von Frau Prof. E. Bengtson-Opitz detailliert nachzulesen sind.

Ich beschreibe einige Übungen des Workshops chronologisch, ergänzt aus ihren Büchern, mit einem persönlichen Tipp am Schluss.

## **Körperarbeit und Haltungsaufbau**

Um ein harmonisches, ausbalanciertes Erscheinungsbild einer Person zu erreichen, gilt es an folgenden Körpersystemen zu arbeiten: achsengerechte Belastung der Gelenke, muskuläres Gleichgewicht von Beuge- und Streckemuskulatur.

### **1. Haltung aufbauen – rückergesunder Stand**

- Füße hüftbreit, Knie locker, Becken mittlere Position (ausrichten wie Wasserschale), Brustbein aufgerichtet, Schultern entspannt hängen lassen, Kopf in neutraler Position

#### **Unteres Bauchmuskelsegment bewusst machen – Rectus Abdominis (gerader Bauchmuskel)**

- Rectus abdominis begrüssen, dabei die Hände auf den Unterbauch legen, Bewegung wahrnehmen
- Ohne an Luft zu denken, den Bauch einziehen – loslassen – einziehen – loslassen usw. (eine Minute)
- Danach den Bauch einziehen und ihn eingezogen halten, bis sich das Bedürfnis nach Loslassen einstellt
- Beim Einziehen des Bauches wird nun hörbar auf den Konsonanten „F“ ausgeatmet, nicht zu lange, dann abspannen (reflektorische Luftergänzung)
- Weiter so üben mit „S“, „SCH“, mit Zählen, mit Wochentagen, Monaten, Wörter singen, Einsingübungen



### **2. Atmung aktivieren – automatisches Muskelspiel**

Die Übungen unter Punkt 1., die unter bewusster Kontrolle gemacht worden sind, sollten nun „von alleine“ funktionieren

#### **Gehen an Ort**

- Dazu marschieren wir auf der Stelle, lassen die Arme weit auspendeln und heben die Beine so hoch wir können (mindestens drei Minuten)
- dabei zählen wir (laut und energisch) von 1 – 21, sagen Wochentage und Monatsnamen auf
- wenn wir mit dem linken Bein anfangen, zählen wir die Zahlwörter links, rechts wird abgespannt
- alle Muskulatur wird bewegt, der Kreislauf wird angeregt, die Luft kommt automatisch
- Tipp: auf Stimmhöhe achten

#### **Atemspielkanon**

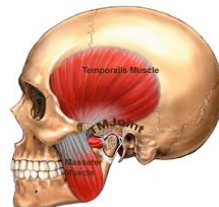
- Buch: Anti-Aging für die Stimme, Band 1, Seite 98 oder im Anhang

### **3. Klangformung – Vokale und Konsonanten**

Da die Sprachlaute in hoher Geschwindigkeit wechseln, ändern sich die Stellungen der Artikulatoren (Kiefer, Zunge, Lippen, Gaumensegel) ständig. Um eine geschmeidige Artikulation zu erarbeiten, braucht es zuerst einen lockeren Kiefer.

#### **Kieferentspannung**

- Fäuste auf Schläfenmuskeln legen, Kiefer langsam heben und senken, Muskel wahrnehmen
- Kiefer fallen lassen und Gewicht spüren, loslassen im Kiefergelenk und in den Schläfenmuskeln (M. temporalis, dieser Muskel war früher wichtig um rohes Fleisch zu reissen), Mund dabei etwa 2-3 cm offen lassen, doofes Gesicht machen, 30-60 Sekunden Kiefer hängen lassen
- ruhig atmen
- evt. Schläfenmuskel leicht massieren
- danach Übungen aus Teil 4. Klangerzeugung anhängen



## 4. Klangerzeugung

### Vokal A

Hinweis: Kiefer bei jedem „A“ entspannen

### Ausatmen

- Impuls vom Bauch (Muskel Rectus abdominis wahrnehmen) wieder Hand auf Unterarm, Bewegung wahrnehmen – auf Haaaaa lautlos ausatmen

### Sprechen

- Haaaaa aus tiefer Lage sprechen und abspannen
- Vokal „A“: A – A – A – mit Abspannen

### Interjektionen

- Stimme modulieren, emotional färben: Aaaaaa – AH! – ahaaaaa – Aaaaaa??

### Worte und Texte mit vielen „As“ sprechen

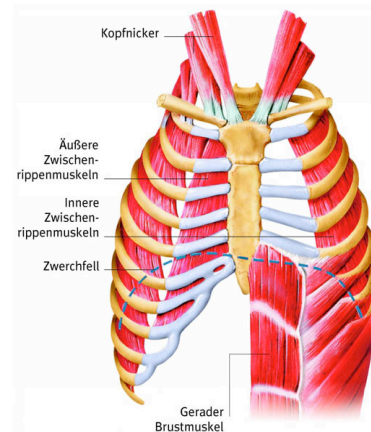
- Mama – Pasta – Mama mia – una buona Pasta – parlare (Kiefer bei jedem A entspannen)
- Haaans saass aaam Baaach und daaachte naaach. Daaa kaaam Aaannaaa. Aaannaaa aaass Aaan-aaanaas...

### Theraband – Kräftigung der Zwischenrippenmuskeln

Lied: Alle Vögel sind schon da

Lied singen mit Hilfe des Therabandes

- TB auf Daumen hängen lassen und nicht zu stark anziehen, Kiefer locker, Luft darf kommen und gehen, Zwischenrippenmuskulatur dehnen
- Lied nun in Phrasen singen und beim Singen = Theraband auf Zug, Theraband lösen = Abspannen und Einatem kommen lassen



### Hinweise zu den Übungen

Ich persönlich empfehle, diese Übungen zuerst unter fachgerechter Anleitung zu machen und sich auch im Spiegel zu kontrollieren!

### Literaturliste

Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz, Anti-Aging für die Stimme I, Ein Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen, ISBN: 978-3-938335-20-8

Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz/Sophie Opitz, Anti-Aging für die Stimme II, Ein Handbuch für gesunde und glockenreine Stimmen, ISBN: 978-3-938335-21-5

*Christine Rüttimann ist Primarlehrerin und unterrichtet an der Gesamtschule Unterstrass, leitet mit Dieter Rüttimann Kommunikationstrainings für Studierende am Institut Unterstrass der PHZH und ist in der Lehreraus- und Fortbildung tätig. Sie ist seit 2003 zertifizierte AAP-Atem- und Stimmtrainerin. Bewegungspädagogin nach Eric Franklin.*