

Uwe Schürmann

# Mit Sprechen bewegen

Stimme und Ausstrahlung verbessern  
mit atemrhythmisch angepasster Phonation

2., aktualisierte Auflage

Mit zahlreichen Abbildungen

Mit vielen Beispielen und Übungsanleitungen auf DVD



Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Uwe Schürmann*, Lehrlogopäde, Sprecherzieher (DGSS), Moderator, Rezitator und Sänger; Lehrauftrag an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster; Sprecherzieher am Theater Osnabrück; Präsident der Deutschen (DVAAP) und der Internationalen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar (IVAAP).

Cover unter Verwendung eines Fotos von Oliver Berg  
Zeichnungen im Innenteil: Klaus Schröer  
Erstellung der DVD im Auftrag des Autors: Oliver Berg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02190-1

© 2010 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany  
Satz: Fotosatz Reinhard Amann, Aichstetten

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
Zum Inhalt der beiliegenden DVD .....	11
<b>1 Die Schlüssel zur AAP</b> .....	13
1.1 AAP in Kürze .....	13
1.2 Viel mehr als nur „Abspannen“ – das Besondere der AAP .....	13
1.3 Abspannen & Co .....	15
1.4 Intention und Kontakt .....	16
<b>2 Was habe ich davon?</b> .....	19
2.1 Authentizität .....	21
2.2 Ökonomie .....	23
2.3 Wirkung .....	24
2.4 Und das bedeutet im Zweifelsfall ... ..	27
<b>3 Atmung im Zentrum</b> .....	29
3.1 Wie sollte ich beim Singen und Sprechen atmen? .....	29
Was ist beim Schweigen? .....	29
Nur durch die Nase? .....	30
Vorher tief Luft holen?! .....	31
Und dann alles auf einen Atem?! .....	32
3.2 Angeborene Atem„technik“!?! .....	33
Abspannen .....	34
Inspiratorische Gegenspannung (Stütze) .....	39
3.3 Was soll ich genau tun? .....	41
Inspirieren lassen .....	41
Por-tions-wei-se .....	42
Angekommen, nicht wahr? (gell?, oder?, ne?, woll?) .....	44
<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	45
Die Bewegung führt 45	
Stehendes Pendel 45	
Nackenauf- richtung 46	
Bogenübung 46	
Vorstellungshilfen zur Inspiration 47	
Abspannen mit Plosiven 48	
Offen bleiben 48	
Blasebalgübung 48	
„Nicht“ 49	
Joggen und Hüpfen 49	
Schrittmachende Gesten 50	
Instinkt und Kreativität 51	

<b>4</b>	<b>Das Geheimnis der Intention</b> .....	52
4.1	„Movere“ – über den Erfolg entscheiden die anderen .....	55
	Wie sagten schon die alten Römer... ..	55
	Ich hab es doch deutlich gesagt! .....	56
	Wie hätten Sie es denn gern? .....	57
	Im Namen des Herrn .....	58
4.2	Wie bin ich drauf? .....	61
	Ganz oder gar nicht?! .....	64
	Voll und ganz im Hier und Jetzt .....	65
	Dich meine ich .....	69
	Dranbleiben! .....	72
4.3	Wie motiviere ich mich selbst? .....	75
	Was will ich wirklich? .....	78
	Lampenfieber? .....	81
	Ubiquitär! .....	83
	Für Dich .....	84
	<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	85
	Wir können auch anders 86   Jetzt aber wirklich 87   Keine Experimente?! 88   Spaß an der Freude 89   Der Herr im eigenen Haus 90   Und immer wieder: lohnt der Aufwand? 91 Instinkt und Kreativität 92	
<b>5</b>	<b>Mit dem Körper sprechen</b> .....	94
5.1	Unterstützende Gesten .....	95
	Auf die Bäume, Ihr Affen .....	95
	Was wir ohne Worte sagen .....	96
	Das Gesicht spricht Bände!!! .....	98
5.2	Den Körper einsetzen?!? .....	99
	Durchlässig .....	99
	Allzeit bereit .....	100
	Aufrecht! .....	102
	Flexibel und beweglich .....	105
	Stoßend, schwingend oder wie? .....	107
5.3	Wie setze ich das um? .....	109
	Sturmfest und erdverwachsen .....	109
	Der kleine König .....	110
	Wohin mit den Händen? .....	111
	Und der Blick wandert stumm .....	112
	<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	113
	Sitzen Sie doch bequem! 113   Wie ein Stehaufmännchen 115   Hoch hinaus: die Haltung 115   Gähnen, dehnen, räkeln, strecken 116 Swing it! 117   Bitte im Fluss bleiben 118   Das Duell 118	

<b>6 Klare und deutliche Aussprache</b> .....	120
6.1 Bitte lauter?! .....	121
Die Konsonantenschleuder .....	121
Gepriesen sei der Dialekt! .....	122
Betonen sollte man... .....	123
Sänger versteht man eh nicht .....	124
6.2 Wie die Kinder .....	124
Du da...?! .....	126
Plastische Artikulation .....	126
Ab durch die Mitte .....	128
6.3 Und wie jetzt weiter? .....	129
Federn von Laut zu Laut .....	129
Nicht mehr als nötig .....	130
Lösen und bremsen gleichzeitig?! .....	131
Vorwärts – und nicht vergessen... .....	132
<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	133
bn, fn, tn, ssn, chn, gn und andere Details 134	Am seidenen
Faden 135	S.O.S. 135
Nicht zubeißen! 135	Öffnungs-
quotient 136	Der Tropfen, der das Fass... 136
<b>7 Weg und Ziel: die Stimme</b> .....	137
7.1 Stimmig präsentieren .....	137
Mühelos .....	138
Klar .....	138
Hoch hinaus: der Stimmumfang .....	139
Klangvoll .....	139
Individuell .....	140
7.2 Es hat die ganze Nacht durch geschrien... .....	140
Perpetuum mobile .....	141
Treffen Sie den richtigen Ton? .....	141
Durch Mark und Bein .....	142
7.3 Wie stimme ich mich ein? .....	144
Körperstimme .....	145
Brummen statt räuspern .....	145
Durch Höhen und Tiefen .....	146
Mit vollem Klang .....	146
Und einmal auf die Pauke hauen! .....	147
<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	147
Ventiltönchen 147	Schleiftöne 148
Kehlkopftön 149	Register mischen 150
Indianergeheul und Klangschale 149	Register mischen 150
Instinkt und Kreativität 150	

8 Inhalt

<b>8 Und zu guter Letzt</b> .....	152
8.1 Bleiben Sie sauber! .....	152
8.2 Von den Anfängen .....	153
Literatur .....	157
Sachregister .....	162