Inhaltsverzeichnis

Andreas Giermek: Zum Geleite 13

Vorwort 15

I Prolog
AAP – Woher? 19

1 Franz Muhar 21

2 Horst Coblenzer 27

3 Gerhard Doss 37

4 Historisch-Morphologisches und -Anthropologisches zur AAP 51
4.1 Wie klang der Mensch in den Ursprüngen seiner Menschwerdung? 51
4.2 Theater – Rhetorik 52
4.3 Gottesdienst 54
4.4 Belcanto-Oper und Sprechtheater der Klassik 55
4.5 Die Sehnsucht nach dem „Neuen Menschen“ 56
4.6 Menschen auf der Suche 59
4.7 Der „Neue Mensch“ heute 60
4.8 Exemplarische Bausteine der AAP 64
4.9 Was bedeutet nun also die AAP? 66

II Katalog
AAP – Wozu? 71

5 Fang einfach an! 73

6 AAP-Parameter 1: Körperbewusstsein 77
6.1 Von außen nach innen 77
6.2 Körper-Instrument 78
6.3 Eutonie 84
6.4 Körper-Energie 89
6.5 Individualität 91
6.6 Gelassenheit 92

7 AAP-Parameter 2: Haltung 93
7.1 Der emotionale Anker 94
7.2 Innere und äußere Bewegung 96
7.3 Rückgrat 100
7.4 Rückgrat! – Rücken 101
7.5 Rückgrat! – Grat 101

8 AAP-Parameter 3: Atmung 103
8.1 Ruheatmung 105
8.2 Atemmittellage 106
8.3 Inspiration 106
8.4 Abspannen 108
8.5 Suggestivkraft 111
8.6 Dialog 112
8.7 Fallende Kadenzen 113

9 AAP-Parameter 4: Artikulation 119
9.1 „Sprich klar und deutlich!“ 119
9.2 Hochlautung 120
9.3 Das Gefühl für den Rhythmus der Sprache 121
9.4 Vorschlag von Ausspracheregeln für die deutsche Hochlautung . . 122
9.5 Einstellungen der Vokale, Um- und Zwielaute 124
9.6 Beziehungsqualität 127
9.7 Beziehungssprache 127
9.8 Spontansprache 128
9.9 Muskelaufbereitungsübungen 131
9.10 1., 2., 3., 4. und 5. Artikulationsstelle 133
9.11 Weich-elastische Stimmeinsätze 135
9.12 Sinnsprache 136

10 AAP-Parameter 5: Stimmphysiologie 139
10.1 Wie wird eine gesunde Stimme diagnostiziert? Oder: Kann eine gesunde Stimme ermüden? . . . 140
10.2 Atemmittellage – Indifferenzlage . . . 142
10.3 Vokalausgleich . . . 146
10.4 Registermischung . . . 147
10.5 Resonanz . . . 154
10.6 Inspiratorische Gegenspannung . . . 161
10.7 Anti-Aging für die Altersstimme . . . 163

11 AAP-Parameter 6: Intention 165
11.1 Instinkt . . . 165
11.2 Aggression . . . 166
11.3 Das Unbewusste . . . 167
11.4 Neurologische Zusammenhänge . . . 169
11.5 Die mentale Einstellung . . . 171
11.6 Intention = Inspiration . . . 173
11.7 Affektiv-intuitiver Sprech-Prozess . . . 178
11.8 Das Polarisierungsprinzip . . . 183
11.9 Dreidimensionales Sprechen und Singen . . . 187

III Epilog
AAP- Wohin? 189

12 *Birgit Kurtz:* AAP: Methodik und Didaktik 191
12.1 Methodik und Didaktik im Sinne der AAP . . . 192
12.2 Was bedeutet das nun in der Praxis? . . . 194
12.3 Einzelarbeit oder Gruppentraining? . . . 195
12.4 An der Stimme zu arbeiten, bedeutet, am Menschen zu arbeiten . . 196
12.5 Das Prinzip des Dialogs als Methode . . . 197
12.6 Emotionen als Teil des Übungsprogramms . . . 198
12.7 Lass den Körper sprechen – das Unterbewusste als bewusste Methode 199
12.8 Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz . . . 200
12.9 Das Üben und der Faktor Zeit . . . 201
12.10 Hin-Tun und Zurück-Erwarten – Echoorientierung als kommunikative Grundhaltung . . . 202

13 AAP und der unmittelbare Erfolg 205
13.1 AAP und Orientierungshilfen . . . 206

13.2 AAP als Lebens-Einstellung 209
13.3 Im Anfang war die Lebens-Energie 211
13.4 Ökonomie im Alltag 215
13.4.1 Ökonomie in der Kunst 216
13.4.2 Die Authentizität unserer Persönlichkeit 218
13.5 Und immer wieder geht die Sonne auf[1] 220
13.6 Alles immer wieder neu 223
13.7 Mündigkeit 224

14 Dinge für die Ewigkeit … 227
14.1 … im Überblick … 229
14.2 … zur Stimme … 230
14.3 … Atemrhythmisch Angepasste Phonation … 231

15 Abspann(ung) 233
15.1 Persönliche Bemerkungen 236
15.2 Zur Entstehung des Buches 237
15.3 Danksagung 240
Literaturhinweise 241
Sachregister 247
Personenregister 251

[1] frei nach dem österreichischen Entertainer Udo Jürgens (1934–2014)