Inhaltsverzeichnis

Zur Handhabung des Buches 5

***Johannes Reitinger:* Zum Geleite** 15

***Andreas Scheuer:* Zum Geleite – aus hausärztlich-regulationsmedizinischer Sicht** 17

Vorwort 19

I Prolog
AAP – Woher? 25

1 Franz Muhar 27

2 Horst Coblenzer 33

3 Gerhard Doss 43

4 Historisch-Morphologisches und -Anthropologisches zur AAP 57
4.1 Wie klang der Mensch in den Ursprüngen seiner Menschwerdung? 57
4.2 Theater – Rhetorik 58
4.3 Gottesdienst 60
4.4 Belcanto-Oper und Sprechtheater der Klassik 61
4.5 Die Sehnsucht nach dem „Neuen Menschen“ 62
4.6 Menschen auf der Suche 65
4.7 Der „Neue Mensch“ heute 66
4.8 Exemplarische Bausteine der AAP 70
4.9 Was bedeutet nun also die AAP? 72

II Katalog
AAP – Wozu? 77

5 Fang einfach an! 79

6 AAP-Parameter 1: Körperbewusstsein 83
6.1 Von außen nach innen 83
6.2 Körper-Instrument 84
6.3 Eutonie 89
6.4 Körper-Energie 95
6.5 Individualität 97
6.6 Gelassenheit 97
6.7 Körperbewusstsein und AAP – Wozu? 98

7 AAP-Parameter 2: Haltung 101
7.1 Der emotionale Anker 102
7.2 Innere und äußere Bewegung 104
7.3 Rückgrat 108
7.4 Rückgrat! – Rücken 109
7.5 Rückgrat! – Grat 110
7.6 Haltung und AAP – Wozu? 110

8 AAP-Parameter 3: Atmung 113
8.1 Ruheatmung 115
8.2 Atemmittellage 116
8.3 Inspiration 116
8.4 Abspannen 118
8.5 Suggestivkraft 121
8.6 Dialog 122
8.7 Fallende Kadenzen 123
8.8 Atmung und AAP – Wozu? 127

9 AAP-Parameter 4: Artikulation 129
9.1 „Sprich klar und deutlich!“ 129
9.2 Hochlautung 130
9.3 Das Gefühl für den Rhythmus der Sprache 131
9.4 Vorschlag von Ausspracheregeln für die deutsche Hochlautung . . 132
9.5 Einstellungen der Vokale, Um- und Zwielaute 134
9.6 Beziehungsqualität 137
9.7 Beziehungssprache 138

9.8 Spontansprache 139
9.9 Muskelaufbereitungsübungen 141
9.10 1., 2., 3., 4. und 5. Artikulationsstelle 143
9.11 Weich-elastische Stimmeinsätze 146
9.12 Sinnsprache 147
9.13 Artikulation und AAP – Wozu? 149

10 AAP-Parameter 5: Stimmphysiologie 151
10.1 Wie wird eine gesunde Stimme diagnostiziert? Oder: Kann eine gesunde Stimme ermüden? 152
10.2 Atemmittellage – Indifferenzlage 154
10.3 Vokalausgleich 158
10.4 Registermischung 160
10.5 Resonanz 166
10.6 Inspiratorische Gegenspannung 172
10.7 Anti-Aging für die Altersstimme 174
10.8 Stimmphysiologie und AAP – Wozu? 175

11 AAP-Parameter 6: Intention 177
11.1 Instinkt 177
11.2 Aggression 178
11.3 Das Unbewusste 179
11.4 Neurologische Zusammenhänge 181
11.5 Die mentale Einstellung 183
11.6 Intention = Inspiration 185
11.7 Affektiv-intuitiver Sprech-Prozess 190
11.8 Das Polarisierungsprinzip 195
11.9 Dreidimensionales Sprechen und Singen 197
11.10 Intention und AAP – Wozu? 198

III Epilog
AAP – Wohin? 201

12 *Birgit Kurtz:* AAP: Methodik und Didaktik 203
12.1 Methodik und Didaktik im Sinne der AAP 204
12.2 Was bedeutet das nun in der Praxis? 206
12.3 Einzelarbeit oder Gruppentraining? 207
12.4 An der Stimme zu arbeiten, bedeutet, am Menschen zu arbeiten . . 208
12.5 Das Prinzip des Dialogs als Methode 209

12.6 Emotionen als Teil des Übungsprogramms 210
12.7 Lass den Körper sprechen – das Unterbewusste als bewusste Methode 211
12.8 Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz 212
12.9 Das Üben und der Faktor Zeit 213
12.10 Hin-Tun und Zurück-Erwarten – Echoorientierung als kommunikative Grundhaltung 214

13 AAP und der unmittelbare Erfolg 217
13.1 AAP und Orientierungshilfen 218
13.2 AAP als Lebens-Einstellung 221
13.3 Im Anfang war die Lebens-Energie 223
13.4 Ökonomie im Alltag 227
13.4.1 Ökonomie in der Kunst 228
13.4.2 Die Authentizität unserer Persönlichkeit 231
13.5 Und immer wieder geht die Sonne auf[1] 232
13.6 Alles immer wieder neu 235
13.7 Mündigkeit 237

14 Dinge für die Ewigkeit … 241
14.1 … im Überblick … 243
14.2 … zur Stimme … 244
14.3 … Atemrhythmisch Angepasste Phonation … 245
14.4 … Atemrhythmisch Angepasste Phonation … 246
14.5 *Florian Reiners:* … Dinge für die Ewigkeit … 247

15 Abspann(ung) 249
15.1 Persönliche Bemerkungen 252
15.2 Zur Entstehung des Buches 253
15.3 Schlusswort der Studierenden 256
15.4 Danksagung 259
Literaturhinweise 260
Sachregister 264
Personenregister 268

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