

Inhaltsverzeichnis

<i>Andreas Giermek: Zum Geleite</i>	13
Vorwort	15
I Prolog AAP – Woher?	19
1 Franz Muhar	21
2 Horst Coblener	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	83
6.4	Körper-Energie	88
6.5	Individualität	90
6.6	Gelassenheit	91
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	117
9.1	„Sprich klar und deutlich!“	117
9.2	Hochlautung	118
9.3	Das Gefühl für den Rhythmus der Sprache	119
9.4	Vorschlag von Ausspracheregeln für die deutsche Hochlautung	120
9.5	Einstellungen der Vokale, Um- und Zwielaute	122
9.6	Beziehungsqualität	125
9.7	Beziehungssprache	125
9.8	Spontansprache	126
9.9	Muskelaufbereitungsübungen	129
9.10	1., 2., 3., 4. und 5. Artikulationsstelle	131
9.11	Weich-elastische Stimmeinsätze	133
9.12	Sinnsprache	134

10 AAP-Parameter 5: Stimmphysiologie	137
10.1 Wie wird eine gesunde Stimme diagnostiziert? Oder: Kann eine gesunde Stimme ermüden?	138
10.2 Atemmittellage – Indifferenzlage	140
10.3 Vokalausgleich	143
10.4 Registermischung	145
10.5 Resonanz	152
10.6 Inspiratorische Gegenspannung	158
10.7 Anti-Aging für die Altersstimme	160
11 AAP-Parameter 6: Intention	163
11.1 Instinkt	163
11.2 Aggression	164
11.3 Das Unbewusste	165
11.4 Neurologische Zusammenhänge	167
11.5 Die mentale Einstellung	169
11.6 Intention = Inspiration	171
11.7 Affektiv-intuitiver Sprech-Prozess	175
11.8 Das Polarisierungsprinzip	181
11.9 Dreidimensionales Sprechen und Singen	184
III Epilog	
AAP- Wohin?	187
12 Birgit Kurtz: AAP: Methodik und Didaktik	189
12.1 Methodik und Didaktik im Sinne der AAP	190
12.2 Was bedeutet das nun in der Praxis?	192
12.3 Einzelarbeit oder Gruppentraining?	193
12.4 An der Stimme zu arbeiten, bedeutet, am Menschen zu arbeiten . .	194
12.5 Das Prinzip des Dialogs als Methode	195
12.6 Emotionen als Teil des Übungsprogramms	196
12.7 Lass den Körper sprechen – das Unterbewusste als bewusste Methode	197
12.8 Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz	198
12.9 Das Üben und der Faktor Zeit	199
12.10 Hin-Tun und Zurück-Erwarten – Echoorientierung als kommunikative Grundhaltung	200
13 AAP und der unmittelbare Erfolg	203
13.1 AAP und Orientierungshilfen	204

13.2	AAP als Lebens-Einstellung	207
13.3	Im Anfang war die Lebens-Energie	209
13.4	Und immer wieder geht die Sonne auf ¹	212
13.5	Alles immer wieder neu	215
13.6	Mündigkeit	217
14	Dinge für die Ewigkeit ...	221
14.1	... im Überblick	223
14.2	... zur Stimme	224
14.3	... Atemrhythmisch Angepasste Phonation	225
15	Abspann(ung)	227
15.1	Persönliche Bemerkungen	230
15.2	Zur Entstehung des Buches	231
15.3	Danksagung	234
	Literaturhinweise	235
	Sachregister	241
	Personenregister	245

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