



**Internationale Vereinigung
für Atemrhythmisch Angepasste Phonation**

Birgit Abrameit

AAP im Arbeitsalltag

heute:
aus dem Leben einer Stimmtrainerin, Gesangslehrerin und
Sprecherin



Birgit Abrameit: „AAP® im Arbeitsalltag“

Kurzsteckbrief: Ich heiße Birgit Abrameit, bin 40 Jahre alt, lebe im hohen Norden in Buxtehude, habe 13 Jahre lang als Radiomoderatorin, -moderationstrainerin und Radiosprecherin gearbeitet und mich vor 2 Jahren selbstständig gemacht.

Bei der Frage: wie bringe ich anderen Menschen mehr Stimmentfaltung bei, bin ich auf die ganzheitliche Methode der „Atemrhythmisch angepassten Phonation“ kurz AAP gestoßen und habe mich in diversen AAP-Seminaren, u.a. auch bei Prof. Dr. Horst Coblenzer selbst, weitergebildet.

Seit gut einem Jahr bin ich Mitglied in der DVAAP, strebe den zertifizierten Abschluss an und unterrichte sowohl Gruppen (Volkhochschule, Unternehmen, Call-Center) als auch Einzelpersonen (Sprecherausbildung, Gesangsunterricht).

Immer wieder muss ich innerlich lächeln über die durchweg erstaunten Gesichter und die nicht minder erstaunte Frage: „wie – ich soll nicht aktiv einatmen? Aber ich muss doch atmen“.

„Natürlich“, antworte ich dann „aber sprechen Sie konsonantenbetont, klemmen Sie die Endungen nicht, öffnen Sie leicht den Kiefer und spannen Sie ab, dann ergänzt sich Ihr Atem ganz von selbst. Außerdem sprechen Sie nicht zu lang auf einem Atem, holen Sie vor dem Sprechen oder Singen nicht extra Luft und bleiben Sie in Ihrer Atemmittellage“. Leichter gesagt als getan, sagen die Blicke meiner Stimmtrainingsschüler.

Aber spätestens wenn ich ihnen einen Tennisball (Übung: prellen mit „hopp-hopp-hopp“) oder Luftballon zur Hilfe gebe, klappt es mit dem Abspannen und der reflektorischen Lufteergänzung dann doch.

Nach der Übung frage ich dann immer: „Ist jemand außer

Birgit Abrameit: „AAP® im Arbeitsalltag“

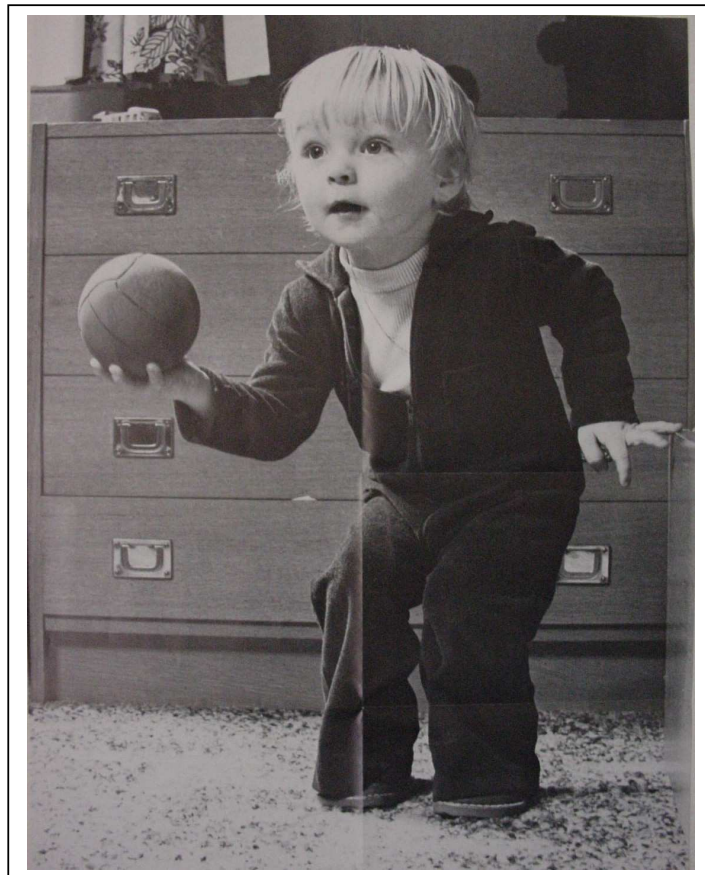
Atem?“ Antwort unisono: „Nein!“ „Hat jemand gemerkt, wo er geatmet hat?“ Antwort unisono: „Nein!“ „Sehen Sie – geht doch.“

Das nächste „Aha-Erlebnis“ haben meine Kursteilnehmer oder Einzelkunden immer, wenn ich Ihnen die Sache mit der Intention näher bringe.

„Reden ist kein Selbstzweck“, sage ich dann, „Kommunikation ist etwas zweiseitiges – wichtig ist, dass es beim anderen ankommt!“

Dazu hole ich das Bild heraus, das auch Prof. Dr. Coblenzer gern in seinen Seminaren zeigt. Das Bild von dem kleinen Jungen, der gleich einen Ball wirft und mit großen Augen sein Gegenüber anschaut.

Übertragen auf das Sprechen heißt das: „Vergewissern Sie sich durch Augenkontakt, dass das, was Sie sagen, auch beim anderen ankommt, sprechen Sie nicht zu schnell, sondern laut und deutlich genug, akzentuiert und halten Sie die Sprech- oder Singspannung bis zum letzten Wort.“





Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Birgit Abrameit: „AAP® im Arbeitsalltag“

Ein 100-Meter-Läufer stoppt auch nicht bei 98 Metern ab, sondern läuft mindestens 101 Meter schnell.“

Dann kommt der Ein-Wort-Kanon „Rosenparfüm“ dran. Wenn ich dabei in der zweiten Runde ein Parfümflakon aus meiner Handtasche krame und der während des Singens weitergereicht wird, dann wird Intention hörbar.

Fazit und Feedback von meinen Teilnehmern und mir nach 2 Tagen Training: viel gelernt durch eine ganzheitliche Methode, trotz des vielen Stoffes ist die Zeit wie im Fluge vergangen und fast alle fühlen sich trotz intensiven Lernens hinterher richtig erfrischt.