

stimme-ausdruck-praesentation.at

**Coblenzer-Muhar Institut Linz**

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

AAP-Letter 6 - Oktober 2018

***Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen.***

Augustinus Aurelius

### **Darf ich zum Tanz bitten?**

Immer wieder stellt sich die Frage aufs Neue: Was für einem Naturphänomen haben die beiden Wiener Universitätsprofessoren Dr. Franz Muhar (gest. 2015) und Dr. Horst Coblenzer (gest. 2014) die wissenschaftliche Bezeichnung *Atemrhythmisch Angepasste Phonation* (AAP) gegeben?

Wir haben am 21. September 2018 in der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz zum 4. Mal seit 2008 einen AAP-Hochschullehrgang gestartet. Wieder werden wir dabei prozessorientiert versuchen, AAP erlebbar zu machen.

Am Mittwoch, dem 3. Oktober 2018, geschah auf dem Parteitag der Konservativen in Birmingham etwas Ungewöhnliches:

Die sonst stocksteife britische Premierministerin Theresa May tänzelte lächelnd auf der Bühne (zum ABBA-Song „Dancing Queen“), um vor den Delegierten eine für sie enorm wichtige Rede zum „Brexit“ zu halten. Freilich war dies ein Kalkül der pragmatischen Politikerin, welche damit überraschte und für gute Stimmung sorgte. Sie drückte eine Gelassenheit und Fröhlichkeit aus, eine Stimmung, die ihre politische Überzeugungsarbeit während der Rede befeuerte.

Um eine gute Stimmung zu verbreiten, reicht es nicht, sich auf einen Vortrag oder ein Gespräch inhaltlich und intellektuell vorzubereiten, es reicht auch nicht, die körpersprachlichen Facetten kosmetisch zu verfeinern oder die Klangfarbe der Stimme künstlich zu verändern. Was Stimme und Stimmung in Einklang bringen kann, ist das stete Bemühen, mit sich ins Reine, das heißt: Elementare, zu kommen, mit sich selbst immer wieder ein Tänzchen zu wagen – und wenn es nur ein inneres Tänzchen ist. So schenke ich mir die Möglichkeit, meine AAP zu spüren, meine Atemrhythmisch Angepasste Phonation, mein Zwerchfell, das für meine reflektorische Atmung sorgt und das Herausbewegen all meiner situationsadäquaten Emotionen.

---

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Coblenzer-Muhar Institut Linz, Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

[www.stimme-ausdruck-praesentation.at](http://www.stimme-ausdruck-praesentation.at)

Datenschutzinformationen unter [www.stimme-ausdruck-praesentation.at](http://www.stimme-ausdruck-praesentation.at) unter Register „Datenschutz“ Die Zusendung des Newsletters kann jederzeit per Mail widerrufen werden.

Ich zitiere aus meinem Doppel-Buch „Das Bauchhirn der Sprache“  
(Trauner Linz 2013, Band 1, S. 175 ff):

*Der Schlüssel für Charisma ist zweifelsfrei Begeisterung. Diese Begeisterung braucht Raum, inneren und äußeren Raum. Und vor allem Mitmenschen. In jedem Fall bleibt Begeisterung im dialogischen Verhältnis immer eine seelische Gratwanderung. Sie kann grundsätzlich motivieren, aber durchaus auch überfordern und sogar demotivieren. Sie kann immens bereichern, aber auch einschränken. Sie kann Freiräume schaffen, Eigenverantwortung fördern, sie kann aber auch Abhängigkeiten herstellen, für egoistische Machtansprüche missbraucht werden.*

*Diese Ambivalenzen der Begeisterung rühren freilich von daher, dass sie nur von Gefühlen genährt sein können. Gefühle sind nicht rational definiert. Sie sind unberechenbar. Sie können in jedem Moment ohne irgendeine Vorwarnung ausgelöst werden. Durch ein unvorhersehbares Ereignis im äußeren oder im inneren Raum, durch Mitmenschen oder auch durch sich selbst.*

*In einer pragmatischen, standardisierten, genormten, medial überreizten und digital vernetzten Gesellschaft, die in erster Linie einfach nur zu funktionieren hat, sind Gefühle nicht unbedingt erwünscht, weil sie in ihrer Unberechenbarkeit massiv irritieren und daher stören können. Auch im Zusammenhang mit „political correctness“.*

*Daher werden sie gerne ausgelagert – in Kunstformen jeder Art oder einfach nur in die Privatsphäre. Im beruflichen Alltag keine Gefühle zuzulassen, bedeutet logischerweise, keinen Raum für Begeisterung zu haben. Fehlende Begeisterung wiederum ist in Verbindung mit Fremdbestimmtheit und Zeitdruck Nährboden für Frustration und „burn out“. (...)*

**DER BEWUSSTE UMGANG MIT GEFÜHLEN BRAUCHT MUT, EIN HOHES MASS AN VERANTWORTUNG. UND SEHR VIEL ÜBUNG.**

*Über Tanz, Gesang, Musik, Schauspiel, Literatur und Malerei können wir begeistern. Natürlich auch über Sport. Sogar über Wissenschaft oder Technik. Und und und. Wir begeistern mit Beseeltheit und perfektionistischem Können. Wir begeistern mit seelischer Großzügigkeit und beeindruckendem Können, was ... Disziplin voraussetzt.*

*Diese eigenmotivierte Bereitschaft zur Disziplin darf nicht mit Drill verwechselt werden. (...)  
Eigenmotivierte Disziplin, mit wertschätzender Strenge (= Konsequenz) angeleitet, macht glücklich.  
Drill als ausschließlich extrinsische Erfahrung sicher nicht.*

**AAP IST ERLERNBAR. MIT ÜBE-KONSEQUENZ. VOR ALLEM ABER MIT DER BEREITSCHAFT, DAS ELEMENTARE LEBENS-FEUER IN SICH WIEDER AUFZUSPÜREN UND ZU ENTFACHEN.**

Sich dem Tanz hinzugeben, setzt eine innere Bereitschaft voraus, die Bereitschaft, ständig in sich hinein zu spüren, Hemmungen, einseitige Spannungen abzubauen, die innere Balance immer wieder zu erfahren, nie damit aufzuhören, den Kontakt zum Zwerchfell zu suchen – mit allen verfügbaren Sinnen.

Horst Coblenzer und Franz Muhar in ihrem Buch „Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen“ (Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, Wien 1976, S. 38, 26):

*Die Bedeutung der Haltung in Form einer geistig-psychisch-muskulären Einheit für die Qualität der Stimme wurde schon mehrfach hervorgehoben. Daher muss an der Verbesserung dieser Haltung immer wieder gearbeitet werden. Wir verfolgen nicht eine statische Fixiertheit, sondern zielen auf die mehrfach unterstrichene, ausgewogene Haltung ab. Sie lässt sich am leichtesten aus der Bewegung heraus gewinnen. (...) Durch Schlaf und Wachsein hindurch werden wir rhythmisch bewegt. Was wir HALTUNG nennen, kann also nur ein Ausgleich der Bewegungen sein, ein BALANCEAKT IM SPIEL DER MUSKELN.*

### **Rainer Maria Rilke: Der Panther**

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe  
So müd geworden, dass er nichts mehr hält.  
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe,  
Und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,  
Der sich im allerkleinsten Kreise dreht,  
Ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,  
In der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille  
Sich lautlos auf. – Dann geht ein Bild hinein,  
Geht durch die Glieder angespannte Stille –  
Und hört im Herzen auf zu sein.

Ich spreche diesen Text (oder einen völlig anderen) in voller Lautstärke, während ich zu einer Musik tanze. Ich bewege die Arme nach oben, zur Seite, nach unten, in alle Richtungen und folge mit meiner Stimme den Fingerspitzen. Der sprachliche Ausdruck ergibt sich intuitiv durch meine Bewegtheit, die in diesem Fall von außen nach innen wirkt. Wenn ich mich voll und ganz darauf einlasse, kann ich nichts falsch machen: So entsteht mein persönlicher Ausdruck, der immer richtig ist.

Gerhard Doss