

stimme-ausdruck-praesentation.at

## Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

### Newsletter Nr. 1 (März 2016)

Liebe, geschätzte AAP®-Interessierte!

*Gut` Ding braucht Weile. Aber es geht stetig voran. Und steter Tropfen höhlt den Stein.*

Hier kommt er, der erste Newsletter des Coblenzer-Muhar Instituts Linz. Er soll so häufig erscheinen, dass er den Fokus immer wieder auf die AAP® richtet und damit das „Dranbleiben“ unterstützt. Und so selten, dass er gern gelesen und nicht auf Grund der Häufigkeit einfach weggeklickt wird.

Die heutigen Themen:

- Das Coblenzer-Muhar Institut Linz ist online
- AAP® (er)leben - Supervisionsmöglichkeiten 2016
- Frühlingsgefühle für die Stimme
- Buchrezensionen

### Das Coblenzer-Muhar Institut Linz ist online

Am 20. Januar 2016 war es soweit. Im Bildungshaus Sankt Magdalena, dem neuen AAP-Zentrum, wurde die Homepage des Coblenzer-Muhar Instituts Linz aktiviert. Unter [www.stimme-ausdruck-praesentation.at](http://www.stimme-ausdruck-praesentation.at) finden sich Informationen zur Atemrhythmisch Angepassten Phonation, kurz AAP®, Stimmtipps, Seminartermine, Trainerinnen und Trainer und Buchempfehlungen. Wir freuen uns über jede Besucherin und jeden Besucher unserer Homepage.



Margit Kopf (Kassierin), Doris Huemer (Texte Homepage), Prof. Gerhard Doss (Präsident), Birgit Kurtz (Schriftführerin), Pep Bayer (Erstellung Homepage)

## AAP<sup>®</sup> (er)leben – Supervisionsmöglichkeiten 2016

Für alle, die AAP<sup>®</sup> (er)leben möchten, stehen 2016 zwei Supervisionstermine zur Verfügung.

- Samstag, 23. April 2016 und
- Samstag, 12. November 2016

Die Supervisionen finden jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr im Bildungshaus St. Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz statt.

[www.sanktmagdalena.at](http://www.sanktmagdalena.at)

Bei diesen Supervisionsterminen soll es in erster Linie darum gehen, die persönliche **AAP-Identität** zu stärken – zum persönlichen, aber auch allgemeinen = pädagogischen Nutzen.

AAP<sup>®</sup> zehrt von allen Denk- und Übeansätzen, die das Zwerchfell dynamisieren. Und das ist im Sinne von Coblenzer und Muhar ein holistischer Anspruch und verlangt in unserer komplexen Welt ständiges Reflektieren.

AAP<sup>®</sup> braucht Leidenschaft und Balance, und der Augustinus-Spruch **„Nur wer selbst brennt, kann andere entzünden“** war eines der Lieblingszitate von Horst Coblenzer. Es gilt, sich vor einseitigem Pragmatismus genauso zu schützen, wie vor fundamentalistischen Ideologien. Ausschließlich mechanisches Üben der Körperspannung, Atmung, Artikulation und Stimmleistung ist zu wenig, um AAP<sup>®</sup> zu spüren. AAP<sup>®</sup> fordert im Sinne des humanitären Ganzheitsanspruches ständiges Hinterfragen von Lebenseinstellungen.

Ich freue mich, wenn wir uns gemeinsam dieser wunderbaren Lebensaufgabe stellen und so möglichst viele Menschen erreichen.

***„Gehet hin und bewegt es in Eurem Zwerchfell!“***

Dieser legendäre Satz von Horst Coblenzer, meist sein Abschiedsgruß am Ende einer Unterrichtslektion, möge uns dazu animieren, AAP<sup>®</sup> so wahrzunehmen, wie es Horst Coblenzer verstanden wissen wollte, **andere Menschen zu begeistern.**

Weitere Seminarangebote finden sich auf der Homepage.

## Frühlingsgefühle für die Stimme

Die Tage werden wieder länger und die ersten Blüten der Frühlingsblüher wagen sich hervor. Es ist also genau der richtige Zeitpunkt, um den eigenen Körper zu aktivieren und in Frühlings-„Stimm“-ung zu kommen. Viel Freude mit den beiden Übungen.

### Übung 1:

Ich öffne das Fenster, heiße die Frühlingsluft willkommen und genieße die Aussicht. Dabei lasse ich durch meine schmale Lippenöffnung so langsam wie möglich Luft einströmen, während ich mit den Handflächen meiner beiden Hände intensiv meine

Brust, die Schultern, den Bauch und die Flanken abklopfe. Nach dem Ausatmen wiederhole ich diese vitalisierende Übung gegen „Frühjahrsmüdigkeit“.

## Übung 2:

Und noch eine Übung für die "Frühlingsstimme":

Ich hechle wie ein Hund, genaugenommen setze ich immer wieder einen Hechelakzent, nach dem ich das automatische Einströmen der Luft wahrnehme. Dann verbinde ich jeden Hechelakzent mit einem Laut (Beispiel: „A“ – „E“ – „I“ – „O“ – „U“). So „verbrüdert“ sich die Stimme mit meinem Zwerchfell.

## Buchrezensionen

Die Homepage bietet auch einige Buchempfehlungen, wie das zweibändige Werk „**AAP** dAs bAuchhirn der sPrache, Ein humanistisches Praxisbuch“ von Gerhard Doss, erschienen im Trauner Verlag.

ISBN 978-3-99033-141-5 und 978-3-99033-142-2, jeweils 19,90 €, Kombipreis 34,90 €.



Zu diesen beiden Büchern gibt es zwei Buchrezensionen, die natürlich nicht vorenthalten werden sollen.

Buchrezension von Gabriele Liebig, die demnächst im Wiesbadener Fachbuchjournal [www.fachbuchjournal.de](http://www.fachbuchjournal.de) veröffentlicht wird. Frau Liebig ist Sprach- und Stimmtherapeutin.

Lieber Herr Doss,

im Vorwort zu Ihrem Buch über Horst Coblenzer und die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) laden Sie Ihre Leser so freundlich ein, mit Ihnen „im Gespräch“ zu bleiben, dass ich meine Rezension tatsächlich an Sie persönlich richten möchte.

Zum Glück bin ich Ihrem Rat gefolgt und habe mir die Zeit genommen, beide Bände bewusst „in kleinen Portionen“ - jeweils ein Kapitel beim Frühstückskaffee - zu mir zu nehmen. Anders hat man nämlich nichts davon und wird diese Melange aus Ihrer eigenen Lebensgeschichte, den Erinnerungen an Ihren Lehrer und Freund Horst Coblenzer, Anekdoten, Exkursen, Zitaten und Gedichten bald verwirrt beiseitelegen. Die systematische Darstellung der AAP und die Übungen zu den Bereichen Körperbewusstsein, Haltung, Atmung, Artikulation, Stimme und Intention finden wir nämlich erst im zweiten Band. Es ist auch kein Buch zum Nachschlagen, trotz Inhaltsverzeichnis. Aber man kann nach einer Weile wieder von vorn anfangen und immer noch neue Einsichten entdecken.

Als ich vom Scheitern Ihrer Bemühungen las, den viel zu langen Text zu kürzen, beschloss ich mir zu notieren, was *ich* weggelassen hätte. Dazu zählen die unnötig abschweifenden Anmerkungen zur Zitierweise an der Pädagogischen Hochschule oder der Exkurs zum Entführungsfall Metzler und dem Verhalten des Polizisten Daschner. Verzichtbar wäre auch das „Gut-Menschen“-Kapitel oder die Schilderung eines Bhagwan-Treffens. Andere Passagen, wiewohl sie nicht direkt mit Coblenzers AAP zu tun haben, tragen hingegen zum Charme und anhaltenden Nutzen dieses humanistischen Praxisbuches bei: die Begeisterung für die Poesie der Sprache, die klugen Gedanken über die nötige Balance im Menschenleben zwischen Spannen und Lösen, Verbundenheit und Autonomie oder das Kapitel über Coblenzer und sein Charisma. Glücklicherweise finde ich auch die Auswahl von Coblenzer-Zitaten und die eingestreuten Kästen mit AAP-Tipps unter der Rubrik „Nehmen Sie den Alltag als Übung“.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich dahinter kam, was mit „Bauchhirn der Sprache“ gemeint ist: die instinktive, affektive, intuitive, vegetative Seite der Sprache, die wir durchaus teilweise mit den Gorillas teilen. In Horst Coblenzers Worten: „Atemrhythmisch angepasste Phonation ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was uns der liebe Gott gegeben hat.“ Als Sprach- und Stimmtherapeutin arbeite ich selbst nach Coblenzers Konzept, dessen therapeutische Wirksamkeit ich an meinen Patienten beobachten kann. Mit besonderem Interesse las ich, wie Sie selbst durch konsequentes Zwerchfelltraining Ihr Asthma in den Griff bekommen haben. Beflügelt hat mich auch der Satz, „Therapeuten dürfen Künstler sein“.

Lob verdient schließlich die großartige Idee, dem zweiten Band eine DVD-Dokumentation über Horst Coblenzer beizufügen. So kann man diesen großartigen Lehrer in Aktion erleben, im Heurigen-Lokal oder bei Seminaren mit Schauspielern, denen er in Wort und Tat demonstriert, wie der Atem, in erster Linie die Zwerchfelltätigkeit, Stimme und intentionalen Ausdruck dessen, was wir sagen, bestimmen. Nie hätte ich gedacht, einmal im Röntgenfilm die Zwerchfelltätigkeit eines Menschen beobachten zu können, während er die Worte von Goethes Lynceus („Zum Sehen geboren, zum Schauen bestellt...“) spricht.

Vielen Dank, dass Sie mir Horst Coblenzer und seine AAP auf so originelle Art nahegebracht haben!

*Gabriele Liebig*

## Buchrezension „Sprechen ist mehr als eine Technik“ von Christian Schacherreiter in den Oberösterreichischen Nachrichten.

AAP ist die Abkürzung für „Atemrhythmisch Angepasste Phonation“. Wer sich darunter nichts vorstellen kann, aber am Thema Stimme und Persönlichkeit interessiert ist, sollte zum neu erschienenen Grundlagenwerk „AAP. Das Bauchhirn der Sprache“ greifen. Der Buchautor, einer der tiefsten Kenner und Anwender von AAP, kommt aus Oberösterreich. Gerhard Doss ist Sänger und Pädagoge, Lehrender an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz und Präsident der ÖVAAP („Österreichische Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation“). Er hat seine Ausbildung in AAP bei den Gründungsvätern selbst erhalten. Die Universitätsprofessoren Franz Muhar und Horst Coblenzer erarbeiteten in den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ein wissenschaftlich fundiertes Konzept für ihre Arbeit mit Atem und Stimme, sowohl für die Gesangs- als auch für die Sprecherziehung.

Das Ziel von AAP ist nicht nur eine tragfähige, belastbare Stimme, sondern auch die Befähigung zu partnerbezogener Kommunikation. Daher wäre es zu kurz gegriffen, wenn man AAP auf Sprechtechnik reduzieren würde. Natürlich bedarf Stimmbildung auch einer pragmatischen Methodik, und der 2. Band von Gerhard Doss' Buch enthält eine ganze Fülle von praktischen Übungen zu Artikulation, Atmung und Körperhaltung. Aber die wesentliche Qualität von AAP besteht darin, dass schon Coblenzer und Muhar erkannt haben, dass Stimme und Sprache immer an die Person gebunden sind. Man kann von einem ganzheitlichen Konzept sprechen, folglich hat es einen guten Grund, wenn Gerhard Doss seinem Buch den Untertitel „Ein humanistisches Praxisbuch“ gibt, denn er berührt eine Fülle von Themen, die das Umfeld des Sprechens bilden.

Er geht vom Zusammenhang von Wort und Seele aus, berührt den Widerspruch von Humanität und Leistungswahn, krankmachendes Sprechverhalten, das Lebensprinzip der Polarisierung, die Bedeutung von Authentizität und Courage für die Kommunikation, die Ambivalenz der charismatischen Persönlichkeit, bildungspolitische Fragwürdigkeiten und anderes mehr – um letztlich doch wieder zu AAP im engeren Sinn zurückzukehren. So ist „AAP. Das Bauchhirn der Sprache“ nicht nur ein Buch über Stimme und Atem, nicht nur über gesundes Sprechen und menschenfreundliches Kommunizieren, sondern auch ein lebensphilosophisches Buch. Eine Begleit-DVD gibt anschauliche Einblicke in die praktische Arbeit mit AAP.

„Sprechen ist mehr als eine Technik“, in diesem Sinne grüße ich ganz herzlich,

Gerhard Doss