

stimme-ausdruck-praesentation.at

Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

2. Newsletter (September 2016)

von Gerhard Doss

Inhalte:

- *AAP steht für Qualität, Klarheit und Individualität.*
- Internationales Salzburger Stimmsymposium 2016:
- *In Memoriam Horst Coblenzer und Franz Muhar – Ein Leben für die AAP*
- *Die Intention: der Treibstoff der AAP*
- *Eine Übung zur AAP*
- *AAP-Termine*

„AAP?“ – „Ja, das ist gut!“

AAP steht für Qualität, Klarheit und Individualität.

Und: Bescheidenheit

Immer wieder und nach wie vor erfahre ich bei Vorträgen, Kongressen, persönlichen Begegnungen äußerst positive Resonanzen. Und das seit Jahrzehnten.

Und dann stelle ich mir ernüchternde Fragen:

- Wieso ist AAP trotz nachweislicher Effizienz zwar bekannt und anerkannt, aber nicht fundamental etabliert?
- Wo bleibt (auch bei den weiblichen und männlichen AAP-Trainerausbildungsabsolventen die nach außen hin spürbare AAP-Identität?
- Warum findet die im Unterricht und beim Üben erlebte Begeisterung zu wenig oder gar keinen Weg in den Alltag?

Und ich stelle diese einer persönlichen Frage gegenüber:

- Was hat mich vor 41 Jahren, als ich zum ersten Mal mit AAP in Kontakt gekommen bin, derart begeistert, dass ich auch heute noch von AAP beseelt bin?

Es war die physiologische Klarheit und der holistische Anspruch eines humanistischen Bewusstseins, das Erkennen einer Ideologie, die nicht vereinnahmend ist, sondern – ganz im Gegenteil – unterstützend in allen individuellen Bedürfnissen. Ich habe mich nie verändern, pragmatisch anpassen müssen, sondern durfte in meinem persönlichen Wollen reifen.

Vieles verdanke ich Horst Coblenzer, der in seiner Kompaktheit und Klarheit durchaus verstörend wirken konnte, vor allem aber die große Fähigkeit besaß, Menschen, die bereit waren, sich darauf einzulassen, positiv zu energetisieren – und das bis zu seinem Sterben, das er auch mit mir und am Schluss nur noch mit seiner nächsten Familie heiter und gelassen kommunizierte. Sein Urnengrab in Wien-Sievering ist, seinem persönlichen Wunsch entsprechend, äußerst schlicht gehalten: Es hat ein schmiedeeisernes Kreuz und eine einfache Tafel mit der Aufschrift „Familie Coblenzer“.



In Memoriam Horst Coblenzer und Franz Muhar – Ein Leben für die AAP

Mein Workshop „In Memoriam Horst Coblenzer und Franz Muhar – Ein Leben für die AAP“ am 27. August 2016 beim internationalen Stimmsymposium in Salzburg (mit auffallend wenig Österreichern) war sehr gut besucht, und ich erfuhr erfrischende, äußerst positive Reaktionen.

Besonders die folgenden Zeilen meines Handouts dürften etliche bewegt haben:

*Ich wünsche mir,
mich zunehmend von Gewohnheiten lösen zu können, die ein Zentrieren blockieren,
mich immer bewusster zu spüren,
das Zwerchfell in seiner Eigendynamik zu lassen,
Eigenverantwortlichkeit und intuitive Energie leben zu können,
dem Körper keine einseitigen Spannungen aufzubürden,
Räume in mir permanent zu vergrößern,
Gefühle mutig auszudrücken, positive wie negative,
mich und andere nicht korrigieren zu wollen, sondern zu stärken,
mit allen Sinnen die Welt aufzunehmen, um darauf konstruktiv reagieren zu können.*

AAP nach Coblenzer/Muhar ist keine Methode, sondern eine praxisrelevante wissenschaftliche Aufbereitung empirisch überprüfbarer Naturkausalitäten nach holistisch-humanistischen Grundsätzen. Daher dienen AAP-Übungen keinesfalls der Mode (also den Bedürfnissen Anderer), sondern ausschließlich der Autonomie (also den persönlichen Bedürfnissen) zur Stärkung der dialogischen Qualität.

Im Sommer habe ich für den STAAP-Newsletter (STAAP = Schweizer Team für Atemrhythmisch

Angepasste Phonation) einen kurzen Fachartikel über die Intention verfasst. Ich möchte diesen auch in unseren AAP-Letter geben.

Die Intention: der Treibstoff der AAP

Die AAP nach Coblenzer/Muhar, die Atemrhythmisch Angepasste Phonation, steht für die völlig natürliche Übereinstimmung von Atembewegung, Körpersprache und sinnadäquater Lautbildung, vegetativ gesteuert von einer eindeutigen Intention.

Ohne eindeutige Intention und ohne intuitive Energie gibt es also keine AAP. Diese ist somit bloß mechanisch nicht trainierbar, das wäre in der ureigensten Bedeutung des Wortes sinnlos.

Atemrhythmisch angepasstes Phonieren ist nur möglich, wenn wir **körperlich, geistig und seelisch instinktiv organisiert** sind. Und zwar so, dass all unsere Sinnesorgane wach sind. Von morgens bis abends. Jederzeit.

Dies setzt Begeisterungsbereitschaft voraus.

Menschen, Landschaften, Kunstwerke können begeistern.

Ich fühle mich begeistert = Ich fühle mich inspiriert.

Dieses Inspiriertsein lässt sich in keiner Weise vergleichen mit dem Umstand, tief eingeatmet zu haben. Wenn wir voll inspiriert = begeistert sind, fühlen wir uns leicht, weit und offen. Wenn wir tief eingeatmet haben, fühlen wir uns schwer, eng und verschlossen.

Hand aufs Herz (beziehungsweise Zwerchfell):

Gelingt uns im Alltag – beruflich wie privat – dieses differenzierende Bewusstsein?

Horst Coblenzer und Franz Muhar stellen in ihrem Buch „Atem und Stimme“ (Wien 1976, S. 54, 57ff) *„mechanische und intentionale Bewegungsvorgänge gegenüber: Um die Rolle der Intention richtig verstehen zu können, muss der Lernende an sich die Empfindungsunterschiede erst einmal richtig herausarbeiten.*

Zum Beispiel beim langsamen Hochheben der Arme ohne eine intentionale Einstellung: Ab einer gewissen Höhe ist das Weiterheben der Arme von spürbarem Lufteströmen begleitet. Senkt man nach einigen Sekunden die Arme, dann strömt Atemluft aus. ... Dabei kommt zuerst die muskuläre Aktion, dann folgt die Atmung.

Ganz anders ist dagegen der Vorgang beim langsamen Hochheben der Arme mit intentionaler Einstellung, zum Beispiel beim Dirigieren: Wieder hebt man die Arme, aber diesmal in der Vorstellung, einem Orchester den Einsatz zu geben. ... Auch diesmal lassen sich die Atmung und das Hochheben der Arme wahrnehmen. Die Atmung ist aber beim Dirigieren dem Heben der Arme zeitlich voraus ... Die Bewegung wird vom Atem getragen ..., während das Gewicht der Arme als leicht empfunden wird. ... Der Unterschied in der Ausdrucksqualität überzeugt davon, dass intentionale Gestaltung glaubwürdig, rein mechanische dagegen leer und ausdruckslos ist.“

Was ist also Intention für die AAP?

Die Absicht, die für jede Kommunikation steht. Das Regulierende des Verstandes. Aber auch das Spontane der Intuition. Die Intensität der Aussage. Und das Zielgerichtete, Adressierte, die Partner- und

Situationsbezogenheit. Der große interpretatorische Spielraum eines jeden Wortes, aber auch einer musikalischen Phrase oder jede (alltägliche und künstlerische) Bewegung. Der energetische Antrieb.

Intention braucht sehr viel Klarheit über die eigenen Gefühle, das eigene Wollen, im Hinblick auf die Bereitschaft, sich auf Mitmenschen, Situationen, Bilder einzulassen. Das ist ein hoher humanitärer (und künstlerischer) Anspruch. Und lässt sich nicht mit Bevormundung, übertriebener Bürokratie, diktatorisch festgelegten „politisch-korrekten“ Inhalten, formalorientierter Qualitätssicherung, vordergründiger Wissenschaftsgläubigkeit vereinbaren.

Eine autonome Persönlichkeit, welche also nicht vor allem fremdbestimmt ist, kann von jener Intention getragen sein, die nur ein Ziel hat: sich Mitmenschen gegenüber liebevoll zu öffnen und gleichzeitig dort, wo aus Selbstschutz nötig, Grenzen dicht zu machen.

Die geistig-seelisch-körperliche Reagibilität führt zur Atembalance, zur **Atemmittellage**, und somit zur AAP.

Eine Übung zur AAP

Ich sitze (oder stehe) in einem „Ruderboot“. Während ich die Ruder betätige (gegen den Widerstand des Wassers), sage ich ein „Hau-ruck“ (wobei ich beide Silben etwas dehne). Mit dem Lösen des K-Lautes lasse ich auch die Ruder los. Diese schnellen von selbst nach vorne, und ich greife beherzt nach. Nach anfangs langsamem Tempo wird zunehmend beschleunigt. Bei korrekter Durchführung dieser Übung kann ich auch im raschen Tempo nicht außer Atem kommen.

AAP-Termine

Der bisher 3. AAP-Hochschullehrgang kommt nun im September ins dritte und letzte Ausbildungsjahr.

Die folgenden AAP-Termine sind in der Homepage nachlesbar, ich will sie trotzdem auch hier anführen.

Dienstag, **18. Oktober 2016**, 19:00 – 21:00: **AAP und Gesundheit** –

Kamingespräch im Linzer Bildungshaus Sankt Magdalena mit Otmar Schrott (Moderator Landesstudio Oberösterreich), Dr. Andreas Scheuer (Allgemeinmediziner Feldkirchen a. d. Donau) und Gerhard Doss (AAP-Lehrtrainer Linz) unter Einbeziehung des Publikums

Samstag, **12. November 2016**, 09:00 – 13:00: **AAP-Supervision**

mit Gerhard Doss im Bildungshaus Sankt Magdalena

Dabei geht es in erster Linie um den gezielten Einsatz von AAP-Übungen anhand von Texten oder unterschiedlichen Situationen und um Möglichkeiten, eigene AAP-Potenziale zu stärken.

Montag, **28. November 2016**, 18:30 – 21:30: **AAP-Basisworkshop**

„Selbstsicher im Gespräch“ mit Gerhard Doss im Bildungshaus Sankt Magdalena

Montag, **16. Januar 2017**, 18:30 – 21:30: **AAP-Aufbauworkshop**

„Überzeugend im Gespräch“ mit Gerhard Doss im Bildungshaus Sankt Magdalena

Samstag, **21. Januar 2017**, 10:00 – 18:00 und

Sonntag, **22. Januar 2017**, 10:00 – 15:00 **„AAP aus erster Hand“**

mit Gerhard Doss in der Deutschen Stimmklinik Hamburg