

stimme-ausdruck-praesentation.at

Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

3. AAP-Letter (März 2017)

Inhalte:

- Sprech-Instrument Körper
- Gut bei Stimme
- Stimme und Gesundheit
- Sing-Instrument Körper
- AAP-Matinee

Sprech-Instrument Körper

Eine Übung von Horst Coblenzer

Doris Huemer

Auch Nicht-Musikern ist klar: ein verstopfter Resonanzraum, zu straff oder zu wenig gespannte Saiten usw. beeinträchtigen den Klang des jeweiligen Musikinstrumentes.

Unser „Sprech-Instrument“ ist unser Körper, und je nach Körperhaltung und -spannung verändert sich die Stimme.

Horst Coblenzer, der Vater der Atemrhythmisch Angepassten Phonation, hat in seinen beiden Büchern eine Vielzahl von Übungen beschrieben. Mit der nachstehenden Übung lässt sich die für einen guten Klang optimale Kopfhaltung finden.

Einspielen der Kopfhaltung

Wir stehen aufrecht, legen den Kopf maximal zurück. Währenddessen wir den Vokal „o“ aushalten, nehmen wir den Kopf ganz langsam nach vorne, und zwar bis auf das Brustbein. Es lässt sich dabei heraushören, dass die Stimme – etwa synchron mit erreichter Rufposition – während weniger Millimeter ihren optimalen Klang entfaltet.

Vollziehen wir diesen Test – zur Gegenprobe – nun einmal mit einer Kopfbewegung von ganz vorne langsam nach ganz hinten, so erleben wir die optimale Klangentfaltung, und zwar exakt während des gleichen Bewegungsabschnittes.

(Horst Coblenzer: Erfolgreich sprechen, Fehler – und wie man sie vermeidet, 2006, S. 75)

Gut bei Stimme

Rückblick auf eine Fortbildung für Personen in pädagogischen Berufen

Birgit Kurtz

Bereits zum dritten Mal fand im Jänner 2017 unter dem Titel „Gut bei Stimme - vom bewussten Umgang mit der Stimme im Arbeitsalltag“ eine Fortbildung für Pädagogen und Pädagoginnen statt, organisiert durch das Institut für Fort- und Weiterbildung der PHDL.

Wie auch in den vergangenen beiden Jahren war das Interesse an der Veranstaltung unter der Leitung von Mag. Birgit Kurtz groß. Die teilnehmenden Personen hatten zwei Tage lang die Gelegenheit, auf Basis der Atemrhythmisch angepassten

Phonation praxisorientierte Übungen für einen ökonomischen Umgang mit der Stimme kennenzulernen, sich auszutauschen und persönliche Hilfestellung zu individuellen Problemen zu erhalten.

Auch dieses Mal wurde wieder deutlich, dass es vor allem im Pflichtschulbereich eine Vielzahl von Lehrern und Lehrerinnen gibt, die unter Stimmproblemen leiden. Von andauernder oder häufig wiederkehrender Heiserkeit bis hin zu Stimmband-Ödemen ist das Spektrum leider sehr breit und der daraus resultierende physische und psychische Leidensdruck oftmals enorm groß.

Die Stimme ist das Arbeitsinstrument Nr. 1 für alle Personen in pädagogischen Berufen, dementsprechend wichtig ist es für diese Gruppe, dafür Sorge zu tragen, ihr Instrument gesund und leistungsfähig zu erhalten und so eine erfolgreiche und freudvolle Berufsausübung zu ermöglichen.

Viele Pädagogen und Pädagoginnen bewegen sich im Unterrichtsalltag oft an der Grenze ihrer stimmlichen Leistungsfähigkeit, sind überfordert und der hohen Belastung auf Dauer nicht gewachsen. Leider werden stimmliche Probleme häufig lange ignoriert und professionelle Hilfe erst dann gesucht, wenn es schon manifeste Beeinträchtigungen gibt.

Intention dieses Seminars war es deshalb, aufzuzeigen, welche präventiven Maßnahmen gesetzt werden können, um gute körperliche und stimmliche Voraussetzungen zu schaffen und den Teilnehmern bewusst zu machen, dass es eine Vielzahl von Werkzeugen gibt, die helfen, die Sprechstimme bewusst und ökonomisch einzusetzen und dadurch nicht nur für ihre Gesunderhaltung zu sorgen, sondern auch dafür, offener, sicherer und kommunikativer zu wirken.

Stimme und Gesundheit

Workshop in einem Wiener Gymnasium

Gerhard Doss

Im Albertus Magnus Gymnasium in Wien-Währing hielt Gerhard Doss am 22. Februar 2017 in drei 7. Klassen unter dem Überthema „Gesundheit“ einen einstündigen Stimm-Workshop. Die 16- bis 18-Jährigen zeigten sich sehr interessiert und auch bei gemeinsamen Übungen erfreulich kooperativ, wenngleich gerade dabei vereinzelt Vorbehalte spürbar waren, die schließlich thematisiert und konstruktiv diskutiert wurden:

Stimmübungen zur Dynamisierung des Zwerchfells für ein umfassendes AAP-Bewusstsein können als peinlich erlebt werden.

Das gilt nicht nur für „Postpubertierende“, sondern sehr wohl, vom Alter unabhängig, für alle Menschen, die sich konsequent auf Atem- und Stimmübungen einlassen. Um sich das Ideal einer federnden Spannkraft mit der damit verbundenen Körperdurchlässigkeit anzutrainieren, ist es nötig, einseitige Spannungen, Blockaden jedweder Art überwinden zu wollen, was immer mit Irrationalem, Emotionalem, Spontanenergetischem einhergeht. Sich einstimmen ist immer ein Balanceakt. Daran soll auch einer der wichtigsten Leitsätze von Horst Coblenzer erinnern:

Sprechen ist eine physiologische und psychologische Herausforderung, ein philosophisches und kommunikatives Abenteuer für das ganze Leben.

Sing-Instrument Körper

Eine Übung von Horst Coblenzer, von Gerhard Doss modifiziert

Gerhard Doss

Eine Übung zum Vokalausgleich

Wir singen die Vokalübergänge zuerst auf einer Tonhöhe, dann chromatisch, also in Halbtönen (auf- oder abwärts): „iii-eee-äää-aaa-ooo-uuu-üüü-ööö“.

ACHTUNG: Immer die Körperspannung halten und die Zwischentöne und möglichen Obertöne (die mit einem Vielfachen der Frequenz eines Grundtones schwingen) zulassen.

(Gerhard Doss: AAP-Das Bauchhirn der Sprache, 2. Band, 2013, S. 181)

AAP-Matinee

Gerhard Doss

Atemrhythmisch Angepasste Phonation ist die optimale psychophysische Übereinstimmung aller essentiellen Kommunikationsparameter. Im Idealfall funktioniert dies unbewusst und instinktiv. Sobald dies aber bewusst geschieht, ist dafür eine besondere Eigenwahrnehmung nötig, was einem künstlerischen Anspruch gleichkommt, da sich Kunst über ein ständiges Reflektieren im Tun definiert.

Darum gibt es im Rahmen des dreijährigen AAP-Hochschullehrganges „Stimme-Ausdruck-Präsentation“ im dritten Ausbildungsjahr eine künstlerische Abschlussprüfung in Form einer Matinee.



Es war am 28. Januar 2017 nach 2010 und 2013 im Rahmen des AAP-Hochschullehrganges „Stimme-Ausdruck-Präsentation“ bereits die dritte AAP-Matinee in der Kapelle der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz.

Die werdenden AAP-Trainerinnen Elisa Andessner, Sandra E. Meinschad, Elke Miksch, Siegi Witzany und Katharina Zach boten unter dem Titel „Frauenleben“ ein kompaktes halbstündiges Programm mit Lyrik, Prosa und Musik unter anderem von H.C. Artmann, Trude Marzik, Franziska Jägerstätter, Erich Kästner, Eva K. Anderson und Sia.

Dabei wurden die Damen dem geforderten künstlerischen Anspruch mehr als gerecht. Sie ließen ihren persönlichen Ausdruck zu und optimierten diesen, ohne sich künstlich zu überzeichnen. Das ist hohe Kunst – für die Bühne des Lebens.