

stimme-ausdruck-praesentation.at

**Coblenzer-Muhar Institut Linz**

**Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation**

## **AAP-Letter 4**

November 2017

**Univ. Prof. Dr. Horst Coblenzer, der „Vater“ der AAP, wurde am 1. August 1927 geboren. Er wäre also heuer 90 Jahre alt geworden.**

Inhalte:

- **AAP – „Anti-Aging“ für die „Altersstimme“**
- **Ein aktueller AAP-Artikel von Birgit Kurtz in einer Fachzeitschrift**

Gerhard Doss

### **AAP – „Anti-Aging“ für die „Altersstimme“**

#### **Was sind typische Symptome für eine „Altersstimme“?**

Diese klingt höher und körperloser als in jüngeren Jahren, ist also in die Fistelstimme umgeschlagen und betrifft vor allem Männer. Die Frauenstimmen werden in der Regel etwas tiefer, bedingt durch die Wechseljahre.

#### **Muss es wirklich sein, dass sich im Laufe des Lebens durch den biologischen Alterungsprozess das Klangbild der Stimme verändert? Ab 50 oder 60?**

Eine kräftige und resonanzreiche Stimme – wer möchte sie nicht haben und zwar ein ganzes Leben lang? Kann eine gesunde, klangvolle Stimme mit zunehmendem Alter verlorengehen? Ja! **Aber das muss nicht sein!!!**

Ist es nicht so, dass viele Menschen schon in jungen Jahren eine krächzende, gepresste oder hauchige Stimme haben?

Und ist es nicht so, dass es nur wenig Bewusstsein dafür gibt, nach welchen objektiven Kriterien eine qualitätsvolle Stimme zu definieren sei?

Dass der Körper im Älterwerden rascher schwächer wird, wenn nicht rechtzeitig durch gezielte Bewegungsabläufe gegengesteuert wird, ist hinlänglich bekannt. Nun ist auch der Stimmapparat Teil des Körpers. So können die nur zehn Millimeter langen Stimmlippen im Kehlkopf an Spannung, Elastizität und Masse verlieren, wenn sie nicht entsprechend trainiert werden. Muskelverkürzungen sind überall möglich. Auch der gesamte Stimmlippenkörper kann sich derart rückbilden, dass ein exakter Stimmbandschluss nicht mehr möglich ist. Ärzte nennen dieses Phänomen „Stimmlippenatrophie“. Die Stimme ist abgenützt und klingt leise und heiser, im „Greisendiskant“.

Dies kann operativ korrigiert werden, indem in die beiden dünner gewordenen Stimmlippen Eigenfett (z. B. aus dem Bauch) oder Hyaluronsäure injiziert wird. Die Stimmlippen bekommen ihr Volumen zurück, die Stimme klingt wieder klarer und voller. Hat allerdings der frisch operierte Mensch zu wenig oder gar kein Stimmbewusstsein, dann werden sich die Stimmlippen bald wieder abnützen.

Viel sinnvoller als eine Operation im Sinne lebenslanger Nachhaltigkeit ist ein AAP-orientiertes Zwerchfelltraining, das gleichzeitig den filigranen Kehlkopf entlastet und durch gesunde Atemdruckminimierung die Stimmlippenmuskulatur stärkt. So bleibt beim gesunden Menschen die Stimme kraftvoll und vital bis ins hohe Alter, ohne dass eine Operation notwendig ist.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Coblenzer-Muhar Institut Linz, Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

www.stimme-ausdruck-praesentation.at

### Drei Beispiele für unzählig viele AAP-Übungen:

Ich lege im Sitzen meine Hände auf meine untere Bauchdecke und lasse in einer leichten Vorwärtsbewegung des Oberkörpers die Stimme ohne Druck einfließen, bis ich den Auslaut federnd löse (abspanne) und anschließend während der Rückwärtsbewegung das natürliche Einströmen der soeben verbrauchten Luft nicht behindere: „Das ist gut!“ ...

Im Stehen pendle ich sanft vor und zurück.

1. Ich schließe die Augen. Die Arme hängen locker, und die Hände sind gefaltet, die Däumchen drehe ich. Bei der Vorwärtsbewegung spreche ich einen Satz im Ton einer Litanei. Selbstverständlich spanne ich ab und lasse bei der Rückwärtsbewegung die Luft einströmen.
2. Ich öffne die Augen, sonst wie gehabt.
3. Ich hebe die gefalteten und Däumchen drehenden Hände und bewege sie, die Arme sind elastisch nach vor gestreckt, Raum orientiert langsam nach links und rechts, sonst wie gehabt.
4. Ich löse die Hände und breite die Arme aus, als würde ich „Millionen“ umarmen, sonst wie gehabt. Die Stimme findet ihre eigene Resonanz.

Die inneren Handflächen (konkret die Handballen) lege ich unmittelbar unterhalb meines Brustbeines an, und ich setze sie „unter Strom“. Ins Vibrieren hinein spreche ich Sätze: „Ich bin im Lot!“ – „Ich esse Brot!“ – „Ich sitz´ im Boot!“ ...

Eine gesunde Stimme ist untrennbar mit der AAP verbunden.

**AAP steht für die völlig natürliche Übereinstimmung von Atemrhythmus, Körpersprache und Lautbildung, vegetativ gesteuert von einer eindeutigen Intention.**

### Ein aktueller Artikel über AAP von Birgit Kurtz in einer Fachzeitschrift

In der Oktoberausgabe der **Vox Humana**, der Fachzeitschrift zu Pädagogik, Kunst und Physiologie von Stimme und Gesang, ist ein Artikel über die **Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar** zu lesen.

Die Zeitschrift wird gemeinsam von BDG (Bund deutscher Gesangspädagogen) und EVTA-Austria (European Voice Teacher Association - Austria) herausgegeben.

Vox Humana kann über folgenden Link bestellt werden: <http://evta.at/vox-humana/>

Dieser Bericht von **Birgit Kurtz** möchte aufzeigen, dass AAP nicht in Vergessenheit geraten ist und in ihrer Ganzheitlichkeit so aktuell ist wie eh und je. Dabei wird natürlich auch auf die Arbeit der Vereine (STAAP für die Schweiz, DVAAP für Deutschland und Coblenzer-Muhar Institut Linz für Österreich) und auf den Hochschullehrgang an der PH Linz verwiesen.

Der informative Artikel schließt mit einem persönlichen AAP-Bekenntnis von Birgit Kurtz:

*Als Lehrende an einer pädagogischen Hochschule im Bereich Sprecherziehung und Stimmbildung ist mein Fokus vor allem darauf gerichtet, Studierenden zu vermitteln, wie es gelingen kann, die Stimme durch einen ökonomischen Einsatz gesund und leistungsfähig zu erhalten, sowie das eigene stimmliche Potential zu entdecken und weiterzuentwickeln. Für diese stimmpädagogische, aber auch persönlichkeitsbildende Arbeit sind der Übungsschatz und die Grundhaltung der AAP für mich unentbehrlich geworden.*

*Gerade junge Menschen nehmen ihre eigene Stimme oft anders wahr, als es real der Fall ist, empfinden ihren Stimmklang als durchschnittlich und haben Schwierigkeiten damit, stimmliche Charakteristika zu beschreiben. Um die Studierenden diesbezüglich zu sensibilisieren und ihnen eine objektivere Wahrnehmung ihrer eigenen Stimme im Hinblick auf Stimmqualität, Artikulation und Aussprache zu ermöglichen, haben sich Sprachaufnahmen in Verbindung mit einer entsprechenden Reflexion als besonders nachhaltig erwiesen. Mir erscheint es essentiell, das Bewusstsein der eigenen Stimme gegenüber, aber auch das Körperbewusstsein im Hinblick auf Haltung und Präsenz zu erhöhen. Bereiche, in denen einfache Übungen meist auch sofortige Wirkung zeigen.*

*Mein Ziel als Lehrende ist es zu vermitteln, dass jede Stimme ihre ganz individuellen Merkmale und Vorzüge besitzt, die sie erkennbar und unverwechselbar machen. Der wichtigste Aspekt aber, der mir durch die Beschäftigung mit AAP eröffnet wurde, ist das Bewusstsein, dass ich als Lehrende in Korrespondenz und vor allem in Resonanz stehe und dies auch für mich Reflexion ermöglicht, ja unumgänglich macht. Das alte Sprichwort „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es wieder heraus“ ist nur allzu wahr und veranlasst mich als Lehrende immer wieder von neuem, an mir, meiner Stimme und Sprechweise sowie an meiner dialogischen Einstellung, Offenheit und Zuwendung zu arbeiten. Eine Anstrengung, die belohnt wird in Form von gelungener Kommunikation und beidseitig respektvollem, wertschätzendem Umgang.*

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)