

stimme-ausdruck-praesentation.at

Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

AAP-Letter 10

November 2020

Werte, geschätzte Mitmenschen!

Diese Anrede ist gewöhnungsbedürftig, ich weiß. Und ich finde das eigenartig. Es ist doch unser Menschsein, das uns Kinder und Erwachsene, Frauen und Männer eint. In erster Linie sind wir Menschen und nicht Kinder, Erwachsene, Frauen oder Männer.

Das hat sehr viel mit AAP zu tun. Denn AAP kommt aus der Ganzheitlichkeit des Menschseins. Und darum wende ich mich heute ganz persönlich an Euch und an Sie.

1

AAP steht für Atemrhythmisch Angepasste Phonation, also für die Wechselwirkung zwischen natürlichem Atemrhythmus und verbaler wie auch nonverbaler Kommunikation. Die beiden Namensgeber Horst Coblenzer und Franz Muhar untersuchten und dokumentierten diese Wechselwirkung viele Jahre lang. Sie waren auch beim Kreieren von Übungen darauf bedacht, körperliche Zugänge zum Erspüren der AAP zu fokussieren, wohl wissend, dass körperbezogenes Atem-, Sprech- und Stimmtraining nicht nur äußerlich wirkt, sondern sukzessive in die Tiefe geht und somit den ganzen Menschen erfasst, unabhängig vom Alter und Geschlecht.

Das Erfahren der AAP kann also nicht auf Körperliches reduziert werden, da atemrhythmisch angepasstes Phonieren nur psychophysisch funktioniert. Auch wenn der Übungszugang äußerlich, das heißt grobmotorisch bis feinmotorisch, erfolgt, die organische Ausdrucksvielfalt, die erreicht werden kann, greift schließlich tief unter die Haut. Bei AAP geht es naturgemäß auch um Instinkte, Reflexe, um Intuition und Spontaneität, ergo um Vitalitätsparameter, die wir Menschen aufgrund unseres Intellekts zu reflektieren imstande sein sollten. Es scheint aber ein menschliches Dilemma zu sein, dass Verstandesmäßiges leichter zu dokumentieren ist, als die Komplexität der Gefühlswelt, obwohl uns eigentlich bewusst ist, wie sehr eine gelingende Kommunikation emotional definiert ist.

Das Menschsein offenbart sich in der Pluralität unserer Gesellschaften, in der Originalität von Individuen. Und hoffentlich in der steten Bereitschaft des gegenseitigen Respekts. So haben alle Menschen ein Zwerchfell, das sich vertikal bewegt. Wir wissen, unser Zwerchfell ist nicht nur zuständig für die Atmung, sondern ebenso für die seelische Gleichgewichtung. Das Aufspüren der Atemmittellage führt zu mehr Gelassenheit. Aber auch starke Gefühle werden über die Bewegung des Zwerchfells aufgeschaukelt.

Ein wesentliches Kriterium der AAP ist die Balance. Die Balance zwischen Aus- und Einatmung. Die Balance zwischen Spannung und Entspannung. Die Balance zwischen Aktivität und Passivität. Die Balance zwischen Hin und Her. Die Balance schließlich zwischen Intellekt und Emotion, Hass und Liebe, zwischen Theorie und Praxis.

Zum Beispiel:

- im Auffinden der persönlichen Atemmittellage, bei der sich die Aus- und Einatemungskräfte die Waage halten – besonders in Stresssituationen
- in der permanenten Aufrichtung, die die Gesetze der Schwerkraft miteinschließt
- in der Zuwendung zum Mitmenschen, bei der Selbstbesinnung der Motor ist
- in der Kompromisslosigkeit des Abspannens beim Sprechen und Singen
- im lustvollen Artikulieren
- im sorgsamem Stimmgebrauch, der den Körper als Musikinstrument begreift

2

Atemrhythmisch angepasstes Phonieren: idealerweise ein ganzes Menschenleben lang. Und immer im Bewusstsein, dass dieses balancierende Körper-Geist-Seele-Kommunizieren stets irritiert werden kann.

So selbstverständlich auch jetzt in der Coronazeit. Da passieren große Irritationen – nicht nur in ökonomischer und medizinischer Hinsicht, sondern auch in soziologischer, psychologischer und neurologischer. Allein das Tragen von Gesichtsmasken und das körperliche Abstandhalten lösen in unseren Gehirnen etwas aus. Wenn die Mimik durch Masken verdeckt wird, können Kinder schlimmstenfalls nonverbale Kommunikationsmechanismen nicht mehr lernen. Und wenn das Bedürfnis nach körperlichen Kontakten ständig unterdrückt wird, werden Kinder übrigbleiben, die dieses Bedürfnis einfach nicht mehr spüren. Neurobiologen wie Dr. Gerald Hüther weisen darauf hin (Hüther, G. [2020]. „Angst vor dem Schulstart?“, Oberösterreichische Nachrichten, Nr. 208, 17).

Der schlechteste Ratgeber in dieser herausfordernden Zeit ist die Angst. Bei aller gegenseitigen Rücksichtnahme, die notwendig ist, gilt es, sich selbst optimal zu stärken. Die Parameter der AAP sind dabei äußerst hilfreich, und sie stärken zudem das Abwehrsystem.

In seinem neuesten Buch „Das Gesetz des Ausgleichs – warum wir besser gute Menschen sind“ (edition a, 2019) beschreibt der renommierte Fortpflanzungsmediziner und Theologe Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber, dass unser Leben beim steten Bemühen um positive Energie über unser endokrines System gesünder verlaufen könne und unser Verhalten auch unser Erbgut

verändere. So würden aktuelle Studien aus der Medizin und der Biologie zeigen, dass spontane altruistische Freundlichkeiten einen weitaus größeren Eindruck hinterlassen als formalisierte, gewohnheitsgeprägte.

Wenn wir Mitmenschen, die beispielsweise meinen, ihre Stimme sei zu schwach, dazu ermutigen, sich auf AAP einzulassen und somit auf intuitive und spontane Kräfte, so wird sich dabei ihr erster persönlicher Eindruck oft nicht mit der Außenwirkung decken: Die nach außen objektiv wahrnehmbare Qualitätsverbesserung erleben sie subjektiv als etwas Wesensfremdes, ergo nicht zu ihnen Passendes. Es braucht nun also einen Prozess der Gewöhnung, ohne dass dabei Vitalität, Bioenergie verlorengelht.

Die besonderen Vorzüge der AAP erklären sich einerseits aus der eindeutigen Empirie anatomischen Wissens, andererseits aus den vielen Möglichkeiten, den eigenen Körper unmittelbar wahrzunehmen und in seiner Komplexität zu erfahren. Rasche Erfolgserlebnisse sind vorprogrammiert. Damit diese Erfolgserlebnisse aber subjektive Akzeptanz finden und folglich nachhaltig sein können, braucht es ein konsequentes, ein immerwährendes Dranbleiben, eine ständige Bereitschaft zur Selbstreflexion, eine Offenheit für das Hinterfragen von Gewohnheiten. Dieses immerwährende Dranbleiben ist ein federndes, da es zum Wesen des atemrhythmisch angepassten Phonierens gehört, permanent rhythmisch loszulassen.

3

Es ist ganz im Sinne von Univ.-Prof. Dr. Horst Coblenzer – ich habe mit ihm vor seinem Tod lange Gespräche geführt – und meiner Meinung nach höchst erforderlich, das physiologische Konzept der AAP auch philosophisch zu durchdringen. AAP funktioniert selbstverständlich, wenn eigene Meinungen und Überzeugungen begeistert artikuliert, aber gar nicht, wenn diese krampfhaft festgehalten werden. Es ist überhaupt nicht wichtig und auch nicht sinnvoll, recht haben zu wollen, sondern ausschließlich, mutig die eigene Meinung auch dann zu äußern, wenn es unbequem ist. Das ist ein wesentlicher Aspekt persönlicher Freiheit. Sobald eine Ideologie dogmatisch wird, wird sukzessive die Freiheit des Denkens, Fühlens und Austauschens eingeschränkt. Das lehrt uns die Geschichte und leider nach wie vor auch die Gegenwart.

Kommunikation lebt aus der persönlichen Freiheit, Meinungen äußern zu wollen und zu können. Damit diese aber im Miteinander an Dynamik zulegen kann, braucht sie die eindeutige Intention, Meinungen austauschen zu wollen und zu können. Monologe sind nur dann zielführend, wenn sie zum Dialogisieren einladen. Und gerade das macht AAP aus. Differenziertes Kommunizieren ist wichtiger denn je, da sich alte Mechanismen nicht wiederholen sollten, wo fremdbestimmt wird, Probleme ausschließlich oberflächlich und stark vereinfacht in Dogmen gepresst werden, die schließlich von der Masse ohne Hinterfragung angenommen und brav erfüllt werden.

Eine Pandemie irritiert das Menschsein genauso, wie ein grauenvoller Terrorakt. Ängste sind schnell geschürt, Abhängigkeiten rasch hergestellt. Dabei scheint doch der eigentliche Sinn des Lebens darin zu bestehen, von Geburt an zu lernen loszulassen, was ja schließlich auch die Sinnhaftigkeit des Sterbens erklärt.

Ein Auf-sich-selbst-Besinnen bedeutet vor allem, sich von Extremen zu lösen, wie Hass, Neid, Hyperaktivitäten oder depressiven Tendenzen. Die Natur sucht den Ausgleich, die Balance. Atemrhythmisch angepasstes Phonieren ist somit von der natürlichen Triebfeder geleitet, alles, was einengt, verkleinert, krank macht, bestmöglich zu neutralisieren, also für eine gesunde Energie zu sorgen.

Diese gesunde Energie wünsche ich Euch und Ihnen.
In diesem grauen November und darüber hinaus.

AAP zu trainieren, fordert uns in unserem komplexen Menschsein.
Ich möchte mit diesen Zeilen zum Diskurs einladen und freue mich über jede Rückmeldung.

Leider kann coronabedingt auch unser geplanter AAP-Tag am 21. November 2020 nicht stattfinden.

Ich wünsche Euch und Ihnen viel Licht und natürlich Gesundheit.

Mit herzlichen Grüßen,

Gerhard Doss