

stimme-ausdruck-praesentation.at

Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

AAP-Letter 7 - Mai 2019

Das Geheimnis ist nicht die Lunge, sondern das beweglichste Zwerchfell.

und:

Wissenschaft ist der Irrtum von heute.

Aus Horst Coblenzers Zitatenschatz

Gerhard Doss

Was ist das Besondere an AAP?

Diese Frage stellt sich immer wieder für Menschen, welche AAP, also die *Atemrhythmisch Angepasste Phonation*, nicht nur vermitteln, sondern auch leben wollen. Die beiden Wiener Universitätsprofessoren Dr. **Franz Muhar** (1920-2015) und Dr. **Horst Coblenzer** (1927-2014), die Namensgeber der AAP, waren bestrebt, die psychosomatischen Vorgänge der Phonation, der Stimmgebung, beim Sprechen und Singen durch anatomische Blickschärfung auf wissenschaftliche Beine zu stellen. Nun lässt sich aber, wie Horst Coblenzer auch immer wieder betont hat, das Phänomen der AAP nicht nur wissenschaftlich erfassen. Dies gilt wohl für alle Lebensbereiche.

Ich möchte eine gruppensituationale Übung ins Zentrum rücken:

Eine Seminarsituation.

Die Studierenden sitzen aufrecht auf Stühlen – im Sesselkreis. Der Seminarleiter (oder die Seminarleiterin) bittet alle, sich einen Satz auszudenken, sich diesen zu merken und einzeln, also hintereinander, vorzutragen. Alle hören die Qualität der Stimme.

Im 2. Durchgang werden die einzelnen Sätze von den Studierenden noch einmal gesprochen, mehrmals hintereinander. Der Seminarleiter führt dabei Dirigierbewegungen durch (langsam,

rasch, impulsiv, ruhig, ...). So entsteht zwischen ihm und der sprechenden Person ein dialogisches Verhältnis. Er lockt aus ihr die Stimme heraus, die immer beweglicher, differenzierter und impulsiver wird. Alle hören die verbesserte Qualität der Stimme.

Im 3. Durchgang stehen alle auf und bilden wiederum einen Kreis. Sie sind nun „wilde, gefräßige Löwen, Tiger, Geparden, ...“. Nur eine Person (wobei in Folge alle an die Reihe kommen können) steht noch außerhalb des Kreises und spricht wieder mehrmals den eigenen Satz.

Dann wagt sie sich, den Satz weitersprechend, in den Kreis und versucht alles, die „gefräßigen Tiere“ abzuwehren. Immer wieder spricht sie ihren Satz.

Schließlich auch außerhalb des Kreises, also in „Sicherheit“. Die Stimme klingt nun noch voller, resonanter, kräftiger. Alle hören die neuerliche Qualitätssteigerung der Stimme, die entweder heller oder tiefer, auf alle Fälle lauter wahrgenommen wird.

Eine der vielen AAP-Übungsfolgen, die zu einem unmittelbaren Erfolg führen.

Vorausgesetzt, man lässt sich darauf uneingeschränkt ein.

Warum dieser unmittelbare Erfolg?

Der Körper reagiert direkt ergo unmittelbar auf Außeneinwirkungen. Konkret werden Verspannungen gelöst, das Zwerchfell, eingespannt zwischen den unteren Rippenbögen der Brust und der Lendenwirbelsäule, wird dynamisiert. Innerkörperliche Räume werden vergrößert, die verstärkte Bewegung des Zwerchfells schaukelt die Resonanz völlig natürlich auf, also ohne Mehrbelastung des Kehlkopfes, die Stimmregister (Brust-, Mittel- und Kopfreister) mischen sich ideal. Die Stimme wird vom Zwerchfell, also vom Atemrhythmus, wie selbstverständlich getragen.

Wir sprechen von Bereitschaftshaltung, von Präsenz.

Warum geht dieser unmittelbare Erfolg rasch wieder verloren?

Die optimierte Stimmresonanz, die atemrhythmisch angepasste Phonation, ist das Resultat von Außeneinwirkungen ergo Manipulationen. Und es bleibt äußerlich. Gewohnheiten übernehmen sofort wieder das Kommando und lassen überraschende Körpererfahrungen rasch wieder vergessen.

Wie kann dieser unmittelbare Erfolg nachhaltig werden?

Der Schritt von der Manipulation zur Autonomie ist ein grundsätzlich-individueller, damit der unmittelbare Erfolg verinnerlicht werden kann. Dafür braucht es eine eindeutige Intention: Ich will AAP in meinen Alltag integrieren, und ich erhöhe die Achtsamkeit gegenüber meinem Körper, den ich permanent im Aufspüren und Lösen von einseitigen Spannungen trainiere.

Dafür braucht es Verstand, also einen kognitiven Einsatz, und die Bereitschaft, sich auf Emotionen einzulassen, also auf Affektives.

Den primären stimmphysiologischen Ansatz dafür vermittelt das Seufzen, das konsequent abgespannt wird, also weder erschläfft, noch verkrampft.

Das Zwerchfell ist nicht nur unser Hauptatemmuskel, sondern auch DER Transporteur unserer Emotionen, die sich mit Tönen und der Sprache verbinden.

Josef Kainz (1904):

„Jede Umstellung des Empfindens allein mit dem Atem, nie sprachlich machen.“

Die Arbeit an der atemrhythmisch angepassten Phonation ist immer ein Balanceakt zwischen Gewohnheit und „Neuland“, zwischen Intellekt und Emotion, zwischen Körper und Psyche und somit DIE Chance für das Erfahren persönlicher Freiräume und eines individuell-natürlichen, optimalen Ausdrucks. Die Empirie der Anatomie des Menschen bleibt dabei stets Orientierung.

Und selbstverständlich steht AAP für Stimm-Gesundheit und darüber hinaus.

AAP fokussiert das Zwerchfell immer im Kontext mit dem Ganzen. Das Zwerchfell ist das einzige Organ, das den Kehlkopf entlasten und im ständigen Training dafür sorgen kann, dass es zu keinen unnötigen Abnützungserscheinungen sowie im höheren Alter nicht zum Masseverlust der Stimmlippen kommen muss.

Beim atemrhythmisch angepassten Phonieren, wo die Aus- und Einatemungskräfte stets in Balance zueinander stehen, also einander bedingen, kommt es auch bei sehr hoher Beanspruchung zu keinen Ermüdungserscheinungen, im Gegenteil: Der Körper (und somit auch der filigrane Kehlkopf) wird zunehmend energetisiert. Das ist faszinierend.

Umso erstaunlicher, dass die Bedeutung des Zwerchfells in der Öffentlichkeit zu wenig thematisiert wird.

Erst Mitte April las ich in einer bekannten oberösterreichischen Zeitung einen Artikel über „Anti-Aging für die Stimme“, in dem zwar Schlund, Nasennebenhöhlen und Mundraum als Resonanzkörper genannt werden, aber kein Verweis auf das Zwerchfell zu finden ist.

Der natürliche und volle Klang der Sprechstimme setzt eine gute Beziehung zum Zwerchfell voraus. Singen zum Beispiel im Chor kann nur dann als gesund bezeichnet werden, wenn das Zwerchfell dabei das stimmliche Tun verlässlich unterstützt.

Atemrhythmisch angepasstes Phonieren bedeutet körper- und somit selbstbewusstes Kommunizieren und bleibt als wissenschaftlich erfasstes Instinktprogramm ein zeitloses Phänomen. Das Besondere der AAP ist also die unmissverständliche physiologische Erklärbarkeit der kommunikativen und gesundheitlichen Bedeutung atemrhythmischen Sprechens, Singens und Musizierens und die exklusive Chance auf komplexes Erfahren psychosomatischer Zusammenhänge, das festgeschiente Gewohnheiten relativieren kann.

Der Sinn des AAP-Letters

Der Sinn der zweimal im Jahr erscheinenden AAP-Letter ist nicht der, die Leserschaft mit viel Informationen zu überhäufen, sondern ausschließlich, kleine Denkanstöße für die Alltagspraktikabilität der AAP zu geben.

In diesem Sinne weise ich darauf hin, dass in der Homepage des Coblenzer-Muhar Instituts (www.stimme-ausdruck-praesentation.at) alle AAP-Letter chronologisch nachgelesen werden können.

Mit den allerbesten Maiengrüßen,
Gerhard Doss