

stimme-ausdruck-praesentation.at

Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

AAP-Letter 8 - Oktober 2019

Gerhard Doss

In memoriam Horst Coblenzer - AAP und die Energie

Vor über fünf Jahren – exakt am 14. Juni 2014 gegen 14:00 – starb im 87. Lebensjahr Univ. Prof. Dr. Horst Coblenzer. Seine Frau, heute 90 Jahre alt und geistig und körperlich sehr rüstig, rief mich am nächsten Tag an. Sie bemerkte, dass er glücklich eingeschlafen sei: „Ein wunderbarer Tod.“

Seine Fähigkeit zur Hingabe, die von ihm gelebte Leichtigkeit des Loslassens, verbunden mit der Unsicherheit eines erwachsen gewordenen klugen Kindes und der Kompaktheit eines zugewandten Menschen – das war das Besondere an Horst Coblenzer.

Es gab nicht wenige, welche ihn vor allem als eine Angst einflößende Autoritätsperson erlebten, die wegen der exklusiven fachlichen Kompetenz trotzdem für sehr viele eine große Attraktion darstellte. Etliche wandten sich aber auch von ihm ab. Leider, denn seine Sichtweise über das Sprechen als stets kommunikatives und somit dialogisches Ereignis war pionierhaft und revolutionär.

Ich hatte vor 40 Jahren trotz meiner Jugend das Glück zu begreifen, dass ich nur dadurch an ihm reifen könne, wenn ich bereit sei, ihm die Stirn zu bieten (die Alternativen wären die Unterordnung oder die Flucht gewesen). Diese konstruktive Polarisierung hat langfristig eine spezielle Energetisierung meines beruflichen wie auch privaten Handelns und ein von gegenseitigem Respekt getragenes Vertrauensverhältnis zwischen uns beiden bewirkt.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Coblenzer-Muhar Institut Linz, Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation www.stimme-ausdruck-praesentation.at

Datenschutzinformationen unter www.stimme-ausdruck-praesentation.at unter Register „Datenschutz“ Die Zusendung des Newsletters kann jederzeit per Mail widerrufen werden.

Was will ich damit zum Ausdruck bringen?

Die Qualität der Atemrhythmisch Angepassten Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar ist untrennbar mit der Bereitschaft verknüpft, Widerständen nicht auszuweichen oder schlimmstenfalls an ihnen zu zerbrechen, sondern, an ihnen zu wachsen. Widerstände erzeugen Spannung, und es liegt – instinktgesteuert – im persönlichen Ermessen, weder zu früh, also vor dem Erreichen der optimalen Spannung, noch zu spät, wo die Muskulatur bereits verkrampft ist, loszulassen.

Horst Coblenzer in seinem Buch „Erfolgreich sprechen“ (Wien 1987, 5. Auflage, 2006, S. 28 f):

[...] Steigerungsfähig ist aber nur, wer loslässt, einschwingt und weiter ausholen kann durch rhythmisches Angepasst-Bleiben. Die zunehmenden wie abnehmenden Sprechspannungen teilen sich allen beteiligten Funktionssystemen mit. Verkörperte Sprache braucht Ton und Tonus zu ihrem Ausdruck. Wir sehen und hören solche Präsenz.

Ausgeglichenheit ist das jeweilige Zurückfinden in das umspielte Gleichgewicht unserer Mitte, in den Eutonus.

Dieses Ökonomieprinzip macht belastbar und optimal erholungsfähig. [...]

Da geht es nicht nur um ausdrucksstarkes Sprechen, sondern darüber hinaus um die Herstellung positiver Energie.

Genau darüber reflektiere ich in meinem Buch „Das Bauchhirn der Sprache“ (Linz 2013, Band 1, S. 151 f):

[...] Die heutige Dreiviertelstunde [...] war faszinierend und überwältigend.

Nicht zuletzt auch wegen der besonderen Energetisierung, die Horst Coblenzer mit feinen Körperkontakten zauberte. WIE er mit seinem linken Ellenbogengelenk während meines Rezitierens, rechts neben mir sitzend, Druck ausübte auf meinen rechten Oberarm, mit welcher Sensitivität er dies tat, das war für mich gleichermaßen überraschend und beflügelnd, und diesen unglaublichen Energieschub, den ich da urplötzlich in mir spürte, sollte ich nie wieder in meinem Leben vergessen.

Freilich sollten mich in all den Folgejahren immer wieder empfindliche Rückschläge einholen, die mich auch vorübergehend zweifeln und verzweifeln ließen. Für meine Lebensenergie, die künstlerische, die stimmliche, die sängerische wie auch – in vollkommen gleicher Gewichtigkeit – die sprecherische, die pädagogische, aber auch – allerdings tatsächlich fassbar erst in späterem Alter – meine ganz private Energie, für mein ganz persönliches Zutrauen, mein auf mich Besinnen, war ein Keim gelegt, ein unverwüstlicher, dessen unentwegtes Wachsen nicht mehr aufzuhalten war, eine Konstante, eigentlich unerklärlich, ein Wegweiser, namenlos unaufdringlich und doch eindeutig, klar, drängend.

In der Einleitung zu seinem Buch „Erfolgreich sprechen“ (Wien 1987, 5. Auflage, 2006, S. 3 f) finden wir von Horst Coblenzer folgende Formulierungen:

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Coblenzer-Muhar Institut Linz, Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation www.stimme-ausdruck-praesentation.at

Datenschutzinformationen unter www.stimme-ausdruck-praesentation.at unter Register „Datenschutz“ Die Zusendung des Newsletters kann jederzeit per Mail widerrufen werden.

[...] Wir haben Rechtschreiben gelernt, aber nicht ebenso korrektes Sprechen. Korrekt zu lauten, das bleibt Fremdsprachen überlassen und gilt als Luxus für Schauspieler. So passieren die Fehler beim Sprechen weniger von der Grammatik und Zeichensetzung her, als vielmehr aus dem Hörwinkel der Vernehmbarkeit und im Lichte kommunikativer Überzeugungskraft. Frei zu sprechen und dabei Mut und Freude zu entwickeln, Persönliches durchklingen zu lassen, das wurde von der Erziehung sträflich vernachlässigt. Infolgedessen ist unser Sprechen oft gehemmt und vielfach sogar angstbesetzt, wenn die Hörerschaft groß und fachkritisch wird.

[...] Unsere sprachliche Ausdrucksgestaltung braucht die Trägerfunktionen von Atem, Stimme, Artikulation, Mimik und Gestik. Damit wird der ganze Mensch zum Instrument –, nämlich wie er sich hält, äußert und gebärdet.

Ehe jemand seine Meinung artikuliert, muss er den Laut zum Ausdruck des Gedankens fähig machen. Erst dann kann das, was er sagt, auch kommunikativ wirken.

Die verschluckten Satzenden, eine müde – verhaucht klingende Stimme, hastende Kurzatmigkeit, linkisch verklemmte Gestik und unbeweglicher Gesichtsausdruck bremsen die Zuwendung während des Partnergesprächs oder beim öffentlichen Vortrag. Darüber lässt die Aufmerksamkeit des Zuhörers nach und er wird unruhig. Dieses entgleitende Zuhörerinteresse verunsichert wiederum den Sprecher. So kommt es zu einem Teufelskreis sprecherischen Misserfolges.

Hinter dem zu stehen, was man sagt, und sich von Kopf bis Fuß auf ein Gegenüber einstellen zu können, erfordert ganzheitliches Engagement. Seine Persönlichkeit verwirklichen und entfalten gehört zum Erfolg des Sprechens. Ins Gespräch kommen, etwas auslösen im anderen und in Bewegung setzen, bedeutet mehr als nur mitteilen und informieren.

So versteht es sich, dass die Emotion zum Trainingsprogramm ausdrucksgerechten Sprechens zählt. Der Sprecher wird dann überzeugen, wenn er nicht eitel – selbstdarstellend wirkt, sondern aus der Situation heraus zwingend echt.

Aus diesem Grund werden zum Üben stets Situationen vorgegeben. Das Üben erfolgt partnerorientiert oder umweltbezogen, damit ein sprechfremder Geläufigkeitsdrill vermieden wird. Mit anderen Worten: Die Etüden haben bereits Sonatenanspruch, man klimpert nicht herunter, sondern musiziert. Der Fingersatz profitiert davon, dass man ihn immer adressiert, also für einen Zuhörer spielt –, auch dann, wenn man sich den Zuhörenden lediglich vorstellt. [...]

Die Energie, die Horst Coblenzer bis zu seinem letzten Loslassen stets bedeutsam war, war ausschließlich eine positive: die des Sich-etwas-Zutrauens, die der ansteckenden Freude und die aller entkrampfenden Emotionen, die der Instrumentbeherrschung des ganzen Menschen, die des Aus-sich-Herausgehens und Sich-anderen-Menschen-Zuwendens, die des Mutes zur Individualität und Fürsorglichkeit.

Gerade in einer Gesellschaft, in der zunehmend reguliert, bürokratisiert, eingeschränkt, entmündigt, anonymisiert wird, wo die Akzeptanz des Hausverstandes nur durch relevante wissenschaftliche Studien möglich zu sein scheint, ist diese Energie höchst erforderlich.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Coblenzer-Muhar Institut Linz, Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation www.stimme-ausdruck-praesentation.at

Datenschutzinformationen unter www.stimme-ausdruck-praesentation.at unter Register „Datenschutz“ Die Zusendung des Newsletters kann jederzeit per Mail widerrufen werden.

Auch wenn Univ. Prof. Dr. Horst Coblenzer aufgrund seiner Persönlichkeit polarisiert hat. Unvergessen bleibt die Kompaktheit seines Händedrucks.

Unmittelbar nach seinem Tod schrieb ich in mein Tagebuch:

Sein altes und krankes Herz schlug bis zum Schluss für eine unverwüstliche Kinderseele, die stets bemüht war, aus tiefer Unsicherheit ausschließlich positive Energie zu schöpfen. Es liegt nun an uns, ihn in seiner Pionierhaftigkeit nicht zu vergessen und „seine“ AAP in seinem wunderbar humanistischen Sinne zu stärken.

Zum Schluss noch eine zweigeteilte Übung aus seinem Buch „Erfolgreich sprechen“ (S. 11):

Zum Sprechen oder Singen bedürfen wir einer muskulären Spannung, so – Ton braucht Tonus! –, wie der Geiger nur aus der gespannten Saite einen Ton ziehen kann. Die Japaner sagen: Von schlaffer Sehne fliegt kein Pfeil.

Teil 1: Aus betont lässiger Sitzhaltung richten wir uns zu voller Höhe auf –, etwa wie eine Kobra bis zu höchster Bereitschaft oder wie ein Hund, der etwas Verdächtiges bemerkt. Diese Muskelaktivierung unter gleichzeitiger Aufmerksamkeitssteigerung verursacht automatisch ein Volllaufen mit Inspiration, nicht zu verwechseln mit bewusstem Luftholen.

Teil 2: Aus abwartender Haltung auf einem Sprungbrett, das Gewicht auf nur ein Bein verlagert, nehmen wir Haltung an für einen eleganten Startsprung, wobei uns womöglich Kenner zuschauen. Auch hierbei lösen Muskelaktivierung und Aufmerksamkeitssteigerung eine spürbare Inspiration aus, welche mit willkürlichem Luftholen nicht zu verwechseln ist.

Viel Inspiration und viel positive Energie wünsche ich in den Tagen des Goldenen Herbstes.
Mit herzlichem Gruß,

Gerhard

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Coblenzer-Muhar Institut Linz, Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation www.stimme-ausdruck-praesentation.at

Datenschutzinformationen unter www.stimme-ausdruck-praesentation.at unter Register „Datenschutz“ Die Zusendung des Newsletters kann jederzeit per Mail widerrufen werden.