

Über die Kunst, sich „inspirieren“ zu lassen...

Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar

von Birgit Kurtz

Der Begriff ist in Fachkreisen wohlbekannt, ebenso das Buch „Atem und Stimme“. Was aber steckt hinter dem etwas sperrigen Namen Atemrhythmisch Angepasste Phonation – ein immer noch aktuelles Konzept für ganzheitliche Stimmarbeit, oder doch nur eine veraltete Übungssammlung? Horst Coblenzer und Franz Muhar, die „Väter“ der AAP, verstarben in den Jahren 2014 und 2015 – Zeit, sich darüber Gedanken zu machen, was aus ihrem Vermächtnis geworden ist.

Die „Väter“ der AAP – eine Kurzbiographie

Univ.-Prof. Dr. phil. Horst Coblenzer, 1927 in Bochum geboren, war Schauspieler und später Ordinarius für Stimm- und Sprecherziehung an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien, Univ.-Prof. Dr. med. Franz Muhar, geboren 1920, Lungenfacharzt und Leiter des Pulmologischen Zentrums der Stadt Wien. Gemeinsam erforschten sie ein wissenschaftlich begründetes Konzept für die Arbeit mit Atem und Stimme, die Atemrhythmisch Angepasste Phonation. Bereits 1965 veröffentlichten sie unter dem Titel „Die Phonationsatmung“ ihre erste Schrift, in der die Grundlagen der AAP nachgewiesen wurden, bedeutend für die pädagogische Umsetzung dieser Erkenntnisse war Coblenzers Dissertation „Die Bedeutung des Atemrhythmus für den sprachlichen Ausdruck des Schauspielers“ (1970). 1976 erschien das Buch „Atem und Stimme“. Ihr Übungskonzept, zuerst nur für Schauspielstudenten gedacht, wurde erweitert und fand Anwendung in Sprecherziehung, Gesangspädagogik und Logopädie.

Was ist AAP?

Wer „AAP“ in eine Suchmaschine eingibt, erhält Informationen über eine politische Partei in Indien, ein Computerprogramm und vieles mehr. Erst nach längerem „Scrollen“ gelangt man schließlich auch zur AAP nach Coblenzer/Muhar. Lässt sich daraus ableiten, dass AAP in Vergessenheit geraten ist? Wohl kaum, denn obwohl medial wenig präsent, trifft man in der Fachliteratur häufig auf AAP und die Namen ihrer Begründer. Es muss wohl einen Grund dafür geben, weshalb so vielen mit Atem- und Stimmpädagogik befassten Methoden AAP als Basis dient.

Gerhard Doss, Gründungspräsident der österreichischen Vereinigung für AAP und langjähriger Wegbegleiter von Horst Coblenzer, meint dazu, dass AAP wohl von fast allen, die sich mit dem Phänomen Stimme beschäftigen, als

ein physiologisches Konzept erkannt wird, das in seiner Klarheit eindeutig nachvollziehbar ist. AAP lässt sich mit vielen anderen Methoden verbinden, versteht sich selbst aber nicht als solche. Sie beschreibt naturgegebene stimm- und atemphysiologische Abläufe und gibt mit ihrer Konzeption von Übungen eine klare Struktur für das Training vor. Luzia Füglistaller, Präsidentin des Schweizer Teams AAP, beschreibt AAP als ein gesundes, authentisches, ökonomisches und kommunikativ erfolgreiches Stimm-, Sprech- und Ausdrucksverhalten in Wechselwirkung mit Intention und Partnerkontakt.

Gerhard Doss gelangt in seinem 2013 erschienenen Buch „Das Bauchhirn der Sprache“ zu folgender Definition:

„AAP steht für die völlig natürliche Übereinstimmung von Atemrhythmus, Körpersprache und Lautbildung, vegetativ gesteuert von einer eindeutigen Intention.“³

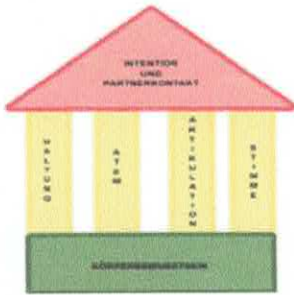
Nach Coblenzer / Muhar steht AAP für

- ▶ eine optimale Koordination von Atmung, Haltung, Stimme, Artikulation und Gestik
- ▶ die optimale Umwandlung von Atemluft in Klang
- ▶ den Beginn mit der Sprechabsicht aus der Atemmittellage und Verbleiben in ihrem Bereich
- ▶ die Änderung der Atemmittellage durch die jeweilige Ausdrucksabsicht
- ▶ die Gliederung der Phonationsabschnitte dem individuellen Atemrhythmus gemäß
- ▶ das Pendeln der Sprechmelodie um die Indifferenzlage²

Das Modell der AAP:

Es verdeutlicht auf einfache Weise das Zusammenspiel der beiden Ebenen Physis und Emotion: Atmung, Haltung, Artikulation und Stimme stehen als tragende Säulen auf einem breiten Fundament, dem Körperbewusstsein. Ohne das Dach – Intention und Partnerorientierung – wäre das Haus nicht stabil. Die Zuwendung zum Partner ist ein grundlegendes Kriterium, um der Situation angepasst zu sprechen. Befinden sich die „Säulen“

in Balance, bewirkt dies nicht nur lebendiger und überzeugender zu wirken, sondern beeinflusst auch die physische und psychische Gesundheit in positiver Weise.



Das „Geheimnis der Atmung“ – mehr als nur „Abspannen“

„Abspannen“ ist jener Begriff, der am häufigsten mit AAP assoziiert wird. Coblenzer/Muhar haben ihn für das reflektorische Ergänzen der Atemluft geprägt. AAP allein auf diesen Reflex des Zwerchfells zu reduzieren, wäre natürlich verfehlt. Dennoch sei festgestellt, dass sich eine rasche, geräuschlose, mühelose Einatmung sehr positiv auf die Qualität des Sprechvorgangs auswirkt, denkt man etwa an die „schnappende“ Atmung, die häufig bei Moderatoren im Rundfunk wahrzunehmen ist. Abspannen ist ein ganz natürlicher Vorgang, leider geht das Bewusstsein darüber aber oft verloren⁴. Uwe Schürmann, Präsident des DVAAP, bezeichnet es als den „Schlüssel zur AAP“, der uns die Tür öffnet zu jenen Phänomenen, die ihr zentrales Anliegen darstellen, nämlich die „Inspiratorische Gegenspannung“ (Atemstütze), die „Plastische Artikulation“ und die „Intention“.⁵

Coblenzer/Muhar beschreiben das „Geheimnis der Atmung“ wie folgt:

„Wenn es gelingt, die naturgegebene Atmung wieder zu finden, wird die Stimme zum Eigenklang, verändert sich der Mensch, seine Persönlichkeit. Er wird offener, selbstsicherer, kommunikativer, emotionaler. Sprechen oder Singen ist ein rhythmischer Vorgang, der untrennbar mit dem Rhythmus der Atmung (Spannung/Entspannung) verbunden ist.“⁶

Rhythmus, Spannung und Entspannung sind also weitere Schlüsselbegriffe: Bewegungsrhythmus - etwa in Form von Schaukeln oder Pendeln - bietet den besten Zugang, um das Gefühl für das Spannen und Lösen der Atemmuskulatur zu verfeinern und damit allmählich zu einer ökonomischen, weil mit weniger Kraftaufwand verbundenen Stimmleistung zu gelangen. Dies führt auch dazu, dass jene Luft, die zum Sprechen benötigt wird, nicht aktiv oder schnappend „geholt“ werden muss. „Atemgewinn“ nennt Coblenzer das Phänomen dieser „geschenkten Luft“. Echoorientiert und damit inspiratorisch eingestellt ist in jeder Phase genügend davon vorhanden. Zudem wird die unterstützende, gegenspannende Funktion des Zwerchfells, die Atemstütze, aktiviert.

Atmen Sie nicht ein, lassen Sie sich „inspirieren“!

Josef Kainz, berühmter Schauspieler in den 1920er Jahren und Vorbild für Horst Coblenzer, prägte den Begriff der „Atemsprache“: Er beherrschte das Abspannen

so perfekt, dass es schien, als müsse er niemals atmen, Atembewegungen waren weder sicht- noch hörbar.

Von außen nach innen – und umgekehrt

„Unsere sprachliche Ausdrucksgestaltung braucht die Trägerfunktionen von Atem, Stimme, Artikulation, Mimik und Gestik. Damit wird der ganze Mensch zum Instrument – wie er sich hält, äußert und gebärdet.“⁷

Es spricht und singt der ganze Mensch, dessen Sprechen und Singen uns dann am besten erreicht - im Idealfall berührt - wenn seine Persönlichkeit durch die Stimme hör- und spürbar wird. Wir nehmen dies als authentisch, überzeugend, durchlässig, vielleicht sogar charismatisch wahr. Eine natürliche, ökonomische Atmung ist der Schlüssel für einen physiologischen Stimmklang, für Sprechen ohne Angst und Hemmungen und instinkt- und situationsgeleitetes Kommunizieren. Ebenso unerlässlich dafür sind aber auch Emotion, Intention und Kontakt, nicht zuletzt, weil durch Zuwendung und gesteigerte Aufmerksamkeit der muskuläre Tonus erhöht wird, auf welchen die Stimmfunktion unbedingt angewiesen ist. Es schließt sich also der Kreis des Zusammenspiels von geistig-seelischer und muskulärer Spannung. Und es wird einmal mehr deutlich: Stimm- bildung ist immer auch Persönlichkeitsbildung.

AAP in der Praxis: Gestern und heute

Von den Sommerseminaren am Zürichsee zur akademischen Ausbildung

Zwischen 1976 und 2012 galten die bis 2002 von Horst Coblenzer geleiteten Sommerseminare auf Boldern, einem Tagungszentrum am Zürichsee, als fixe Institution. Boldern als Plattform für Trainer/-innen und Anwender/-innen ist vielen der gegenwärtig aktiven AAP-Lehrtrainer/-innen bis heute als etwas ganz Besonderes in Erinnerung. Dies ist sicher in hohem Maß auf die Person Coblenzers zurückzuführen, der als Lehrer sowohl charismatisch als auch autoritär, ein Meister der Stimm- und Sprechtechnik und in der Sache kompromisslos war. Gerhard Doss fasst seine Eindrücke so zusammen: *„Wir hatten das Glück durch genaues Hin hören, durch genaues Hinschauen, durch genaues Hinspüren ganzheitlich Essentielles zu erfahren und subjektiv zu verwerten (...) Das war ein ganz besonderes Privileg.“⁸*

Auch Luzia Füglistaller beschreibt ihre Erfahrungen als maßgeblich und unentbehrlich für ihren beruflichen Werdegang und ihre Arbeit als Logopädin mit Spezialisierung auf Stimm- und Stottertherapie.

1983 gründete die Schweiz den ersten Fachverband (STAAP), es folgten Deutschland (DVAAP) im Jahr 2000 und Österreich (ÖVAAP) 2002, seit 2016 das Coblenzer-Muhar Institut Linz.

Sowohl in Deutschland als auch in Österreich gibt es eine Ausbildung zum/zur AAP-Stimmtrainer/-in. Einen Meilenstein setzte dabei die Private Pädagogische Hochschule der Diözese Linz im Jahr 2009. Sie in-



stallierte einen sechssemestrigen Hochschullehrgang am Institut für Weiterbildung, der im Studienjahr 2017/18 zum vierten Mal starten wird. Bereits 32 Personen haben ihn mit einem akademischen Zertifikat abgeschlossen. Rektor Mag. Dr. Franz Keplinger erklärt seine Beweggründe für dieses Engagement: „Nach Martin Buber ist alles wirkliche Leben Begegnung. Stimme und Kommunikation sind dabei für Menschen von besonderer Bedeutung, um lebendige und authentische Begegnungen zu ermöglichen. Daher ist es mir als Rektor einer Pädagogischen Hochschule ein besonderes Anliegen, diesem Thema in der Aus- Fort- und Weiterbildung von Pädagogen und Pädagoginnen besonderes Augenmerk zu schenken. Beispielhaft steht dafür unser HLG für AAP - Stimme-Ausdruck-Präsentation, den wir seit vielen Jahren erfolgreich anbieten.“

Geleitet wird der Lehrgang von Gerhard Doss, der mit seinem 2013 erschienenen Buch „Das Bauchhirn der Sprache“ in zwei Bänden ein umfassendes Werk über AAP und Horst Coblenzer verfasst hat, in dem eine Fülle von Themen berührt werden, die das Umfeld des Sprechens bilden.

AAP praktisch angewandt und persönlich erlebt

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 Prä-



Horst Coblenzer bei der Abschlussfeier des AAP – Stimmtrainerinnen Lehrgangs im November 2010 an der PH Linz. Der 83-jährige, ausdrucksstark und vital, begeisterte auch mit seiner immer noch sonoren, klaren Stimme.

senz 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.

Kontakte:

Coblenzer-Muhar Institut Linz

www.stimme-ausdruck-praesentation.at

STAAP – Schweizer Team für atemrhythmisch angepasste Phonation

www.aap-online.ch

DVAAP (Deutsche Vereinigung AAP)

www.aap-online.de

¹ Coblenzer, H. (2006). Erfolgreich sprechen. Fehler – und wie man sie vermeidet (5. Aufl.). Wien: Österreichischer Bundesverlag GmbH.

² Coblenzer, H., Muhar, F. (1993). Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen (12. Aufl.). Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag GmbH.

³ Doss, G. (2013). Das Bauchhirn der Sprache. Ein humanistisches Praxisbuch. Linz: Trauner Verlag + Buchservice GmbH, Linz.

⁴ Haugeneder, K. (2009). Stimme spüren. Praxis und Philosophie zur Stimmfaltung. Bergisch Gladbach: Breuer & Wardin.

⁵ Schürmann, U. (2007). Mit Sprechen bewegen. Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag.



Birgit Kurtz

Birgit Kurtz studierte Gesangspädagogik an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien sowie Sologesang und Musikalisches Unterhaltungstheater am Konservatorium der Stadt Wien. Später absolvierte sie den Hochschullehrgang „AAP-Stimmtrainer/-innen Stimme-Ausdruck-Präsentation“ an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz. Birgit Kurtz unterrichtet Sprechtechnik und Stimmbildung an der PH Linz, Sprecherziehung am Konservatorium für Kirchenmusik in St. Pölten und ist als Referentin im AAP Hochschullehrgang und in der Fortbildung tätig.

birgit.kurtz@ph-linz.at; www.stimme-ausdruck-praesentation.at