

stimme-ausdruck-praesentation.at

Coblenzer-Muhar Institut Linz

Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

AAP-Letter 9

April 2020

Gerhard Doss

AAP und Corona

1

Unter der Überschrift „Physiologisches Konzept der atemrhythmisch angepassten Phonation“ finden sich im Buch „**Atem und Stimme** – Anleitung zum guten Sprechen“ von Univ. Prof. Dr. **Franz Muhar** (vor fünf Jahren, im Februar 2015, gestorben) und Univ. Prof. Dr. **Horst Coblenzer** nachfolgende Formulierungen, die wohl zeitlos bleiben werden (Wien 1976, 12. Auflage, 1993, S. 104 ff).

Demnach bilden für das Funktionieren der AAP „seelische und körperliche Kräfte“ wesentliche Voraussetzungen.

[...] Mit der Stimme ist schon die Erzeugung des einfachen Vokals a auf ganz verschiedene Art möglich. Man kann diesen Laut im Kehlkopf produzieren und unter minimaler Zuhilfenahme von Ansatzrohr und Resonanzraum hervorbringen, man kann hierfür aber auch große seelische und körperliche Kräfte einsetzen. [...] Hier sollen jene Komponenten erläutert werden, die bei der atemrhythmisch angepassten Phonation eine Rolle spielen. [...]

Um die Qualität der Stimmleistung beim Sprechen oder Singen sowohl im Sinne des Durchhaltevermögens, als auch der Glaubwürdigkeit zu erhöhen, braucht es besondere seelische Aufwändungen, die existente körperliche Ressourcen optimal mobilisieren können. Das bedeutet, dass jede Emotion, sei es Ärger oder Freude, weiten oder verengen kann. Dies liegt in der Entscheidungskompetenz der phonierenden Persönlichkeit.

Freilich spielt die „Macht der Gewohnheit“ dabei eine treibende Rolle. Besonders deswegen, weil es um Emotionen geht. Gilt die Prämisse, in der Kommunikation möglichst wenig Gefühle zu äußern, um nach außen hin „cool“ und überlegen zu wirken, dann reduziert sich der Muskelaufwand beim Sprechen auf die Kehlkopffunktion mit nur minimalem Resonanzraum. Der phonierende Mensch nuschelt, artikuliert undeutlich, spricht eng, unglaubwürdig, und er belastet nachhaltig seine eigene Stimme. Werden hingegen „große seelische und körperliche

Kräfte“ aktiviert, das heißt, die phonierende Person lässt innere und äußere Bewegtheit nicht nur zu, sondern spielt sich damit, als würde sie ein Musikinstrument bedienen, frei von jeder Hemmung, dann klingt sie differenziert und ausdrucksstark, artikuliert deutlich, spricht glaubwürdig und gönnt der eigenen Stimme die bestmögliche Resonanz. Die zweite Option ist - objektiv nachvollziehbar - zweifellos die bessere, dennoch wird im Alltag die erste aus Gründen der Gewohnheit häufig als natürlich beziehungsweise normal wahrgenommen und die zweite als übertrieben.

[...] Weil das Zentralnervensystem die Fähigkeit zu integrativen Leistungen besitzt, dürfen wir annehmen, dass schon mit der Sprechabsicht die Impulse im Kehlkopf, in den Atemmuskeln, im Bereich des supraglottischen Raumes und in allen anderen [...] Systemen gleichzeitig einsetzen. [...] Ihr Zusammenspiel gelingt am besten im Rhythmus, der alle biologischen Vorgänge durch den Wechsel von Arbeits- und Erholungsphasen bestimmt. Rhythmus bei muskulärer Tätigkeit und im Ablauf vegetativer Funktionen bringt das Maximum an Ökonomie. [...]

[...] Das Spannen und Lösen im Rhythmus lässt sich von den großen peripheren Muskelgruppen der Arme und Beine wesentlich leichter erarbeiten als im Bereiche der kleinen Muskeln, besonders des Stimmorgans. Die kleinen Muskeln aber werden dann leicht in die Rhythmik der großen hineingezogen. Alle Bewegungshilfen für das Abspannen folgen diesem Grundsatz. [...] Das Ziel ist der Etonus, also das Auffinden und Wiedereinstellen eines Zustandes, der weder Schlaffheit noch Verkrampfung zeigt, sondern bei dem sich die gesamte Muskulatur in einer mittleren elastischen Spannung befindet. In diesem Etonus ist die Spannung auf alle Muskelpartien gleichmäßig verteilt, Aufmerksamkeit und Reflexerregbarkeit sind gesteigert, und die Empfindung für Sinneseindrücke ist erhöht. Jede Sprechabsicht sollte derartige muskuläre Vorbedingungen zur Verfügung haben.

2

Diese psychophysische Ganzheitlichkeit des Sprechens und Singens setzt ein gesundes Grundvertrauen gegenüber sich selbst und den Kommunikationspartnern voraus. Zurzeit scheint dies durch die Skurrilität der Coronakrise irritiert. Soziale Nähe durch räumliche Distanz ist natürlich paradox. Sich bei einer Begegnung nicht anzufassen und einen Schritt zurückzuweichen, um sich möglichst nicht zu infizieren, ist ein sinnvolles Gebot, wenn es ein unberechenbares Virus gibt. Es macht auch Sinn, Nase und Mund zu bedecken, um die Umwelt vor dem möglicherweise virusverseuchten Tröpferlbad zu verschonen.

Was löst aber diese „neue“ Normalität in unseren Köpfen aus?

Werden Kinder und auch Erwachsene, die wochenlang isoliert leben müssen, gewissermaßen umprogrammiert? Wird im Smartphonezeitalter durch weiter zunehmende Digitalisierung die Beziehung zum eigenen wie auch zum fremden Körper noch distanzierter, als es ohnehin schon vor der Coronakrise beobachtbar gewesen ist? Bemüht sich die Gesellschaft zukünftig nicht nur um mehr Korrektheit, sondern auch um mehr Sterilität?

Der Alltag in der Coronakrise wird häufig geprägt durch Homeoffice und Videomeetings. Virtuelles Kommunizieren stellt eine zweifellos hilfreiche Alternative dar und bringt durchaus Vorteile, es ist als zusätzliche Möglichkeit des Miteinanderkommunizierens funktionell und Zeit sparend. Als zusätzliche Möglichkeit und nicht als zentrale! Keinesfalls kann es nämlich Ersatz

sein für Kommunikationsparameter, die entscheidend die Lebensqualität verbessern: die nonverbalen Ausdrucksfacetten im mimischen und gestischen Interaktionsspiel, das Entfalten der Sinnesorgane vom Sehen, Hören, Riechen bis hin zum Schmecken und Spüren, das sinnliche Erleben der Sprache durch Körperkontakt, das intuitive Ausbalancieren von Nähe und Distanz.

Eine essentielle Voraussetzung dafür, im natürlichen Atemrhythmus sprechen und singen zu können, ist ein hohes Maß an Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber, eine von einem unerschütterlichen Grundvertrauen getragene Flexibilität, die nur ein Ziel verfolgt, die Balance zu halten, diese nie zu verlieren, um im gesunden Rhythmus des Spannens und Lösens bleiben zu können, solange es eben das Leben erlaubt.

Coblener und Muhar führen aus, dass allein schon durch die Sprechabsicht – also die Intention des Sprechens und Singens – im Kehlkopf, in der Atemmuskulatur und in allen Resonanzräumen gleichzeitig Impulse ausgelöst werden. Im Idealfall gehen sie mit Wohl-Spannungen einher, die in allen Muskelpartien gleichmäßig verteilt sind. Körperliche und seelische Kräfte stehen im Wechselspiel zueinander.

Diese Mechanismen der AAP stärken das Abwehrsystem des Menschen, körperlich wie seelisch, weil sowohl Verkrampfungen als auch Erschlaffungen vermieden werden.

3

Während das Coronavirus unser Leben auf den Kopf stellt, ist wohl Vorsicht angebracht, nicht aber übertriebene Angst. Die wirtschaftlichen, kulturellen, gesellschaftlichen und auch gesundheitlichen Konsequenzen des ab 10. März brutal plötzlich über uns hereingebrochenen „Shutdowns“ sind noch schwer abschätzbar. Auch die Frage der Verhältnismäßigkeit (weltweit bisher mehr als 200.000 Corona-Tote bei einer Weltbevölkerung von tendenziell 8 Milliarden Menschen) werden wir vielleicht später beantworten und beurteilen können.

Jetzt gilt es, aus der Situation, in der wir uns gegenwärtig unverschuldet befinden, das Beste zu machen.

Trotz räumlicher Distanz schaffen wir Nähe zu unseren Mitmenschen, einerseits digital, andererseits aber durchaus auch analog: mit unseren Gedanken, unserem Vorstellungsvermögen, unserer Kreativität, unseren Intentionen. Wir gehen ideell auf unsere Mitmenschen zu, auch wenn wir Sicherheitsabstände einhalten, konträr dazu umarmen wir unsere Lieben in Gedanken, wir bleiben offen und lächeln. Der Spannungsbogen als wichtiges Kriterium der AAP lässt uns partnerbezogen kommunizieren, und wir können aus „sicherer“ Distanz imaginär unsere Hand auf die Schulter der Partnerperson legen.

Die Gesichtsmasken mögen lästig sein. Wenn damit Mitmenschen geschützt werden, machen sie natürlich Sinn. Nicht nur die Ausatemluft wird durch sie zurückgehalten, auch der Schall der Stimme wird gedämpft. Aber auch hier erfüllt sich ein wichtiges Prinzip der atemrhythmisch angepassten Phonation: Widerstände sind dazu da, um daran zu wachsen und sie zu überwinden. Das fördert die plastische Artikulation.

Vernunft ist jetzt gefordert. Auch wenn es noch keine verlässlichen Studien zur Immunität rund

um das Coronavirus gibt, vertrauen wir darauf, dass Unvernunft wieder möglich sein wird. Vergessen wir nicht, wie positiv energetisierend ein kompakter Händedruck sein kann, was für Glücksgefühle eine herzhaft Umarmung bewirkt. Zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählt auch das Tanzen. Tanzstudios, Diskotheken und Clubs werden Corona bedingt vielleicht noch lange geschlossen sein müssen. Freuen wir uns auf die Zeit räumlicher Nähe ohne Distanz und darauf, diese realen Erfahrungen des Sich-konkret-Spürens mitzunehmen in größere und auch virtuelle Räume. Diese Zeit wird wieder kommen.

Der April wäre auch für mich sehr ereignisreich gewesen:

Meine 15. Moderation des Frühlingskonzerts an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

Ein Konzert mit Liedern von Michael Wahlmüller nach Texten von mir

Vortrag und Workshop beim Hamburger Stimmsymposium in der Deutschen Stimmklinik

...

Alles selbstverständlich abgesagt beziehungsweise verschoben!

So wird auch unser geplanter 9. AAP-Tag am 16. Mai nicht stattfinden.

Sehr wohl gehe ich aber davon aus, dass der **AAP-Tag am 21. November 2020** möglich sein wird.

Übung zum Frühling:

Ich stehe am geöffneten Fenster und lasse meine Lieblingsmusik laufen.

Ich wiege meinen Körper zur Musik und lasse Ausatmung (mit schsch, ffff, mmm oder hooo) und Inspiration einfach zu.

Bei der Inspiration hebe ich die Arme, und ich spüre zunehmend innere Weite, bei der Expiration senke ich die Arme, und ich bleibe federnd und elastisch, indem ich immer abspanne.

Wenn ich will, sage ich einen Text, ohne den in mir angeregten Rhythmus zu verlieren:

Ich freue mich wie ein Kind
über das Aufkeimen
der jungen Pflanzenwelt,
immer war sie es,
wohin ich mich flüchtete,
wenn das Leben
mich zu rau berührte.
(Henriette Frölich)

Es macht Spaß,
sich ab und zu
gehen zu lassen.
(Horaz)

Ich wünsche einen friedvollen Sommer mit prachtvollem Urlaubswetter in Österreich, viel Grundvertrauen und Selbstbesinnung und vor allem Gesundheit.

**Mit herzlichen Grüßen,
Gerhard Doss**