

stimme-ausdruck-praesentation.at

**Coblenzer-Muhar Institut Linz**

**Zentrum für Atemrhythmisch Angepasste Phonation**

**AAP-Letter 5** März 2018

**„Die ganze Welt ist Bühne und alle Frau'n und Männer bloße Spieler...“**

(William Shakespeare, Jacques in „Wie es euch gefällt“)

**Inhalte:**

- **AAP ist dreidimensional!**
- **Lass Deine Stimme erklingen!**  
*Wichtiges zum Erzählen und Vorlesen aus Bilderbüchern*

**Gerhard Doss**

**AAP ist dreidimensional!**

In unserer digitalen und gläsernen Welt ist die glatte und funktionelle Oberfläche wohl das Maß aller Dinge. Das trifft auf Häuserfassaden gleichermaßen zu, wie auf Bedienungsflächen von Laptops, Smartphones und iPads. Zierelemente sind bestenfalls virtuell, ergo zweidimensional.

Das Gefühl für den Raum, für verschiedenste Schattierungen und Zwischentöne innerhalb dieses Raums, der dritten Dimension, scheint auch beim Sprechen nicht mehr en vogue zu sein. Stimmen, die zeitweilig eng, rau oder überlüftet klingen, werden als interessant beschrieben, solange das Pathologische, das dahinter steckt, nicht in den Vordergrund rückt.

Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar funktioniert ausschließlich dreidimensional. Das gilt für den natürlichen Atemrhythmus während des Stimmgebrauchs, also das elastische Federn (Abspannen) des Zwerchfells, genauso, wie für die Durchlässigkeit des Körpers, das plastische, sinnadäquate Artikulieren, die natürliche Sonorität der Stimme und die hinter den Worten spürbare Absicht.

„Raum gibt Kraft!“ Auch einer der Sätze von Horst Coblenzer. Und (sinngemäß): Ein trainiertes Zwerchfell, nicht die hoffentlich gesunde Lungenfunktion, hebt die Atemqualität. Wenn der Mensch an der Oberfläche bleibt, verflacht auch seine Stimme, sie wird halsdominant, weil das Zwerchfell zu wenig bewegt ist. Raum schafft Weite und somit Energie, die den Körper derart positiv aufrichten kann, dass die Phonationsatmung reflektorisch funktioniert, die Textdeutlichkeit völlig natürlich optimiert wird und die Stimme weder überlüftet-spannungslos noch gepresst-hyperaktiv, sondern angenehm harmonisierend tönt.

Damit also alle AAP-Parameter gelebt werden können, braucht es eigendynamische Prozesse, die nicht durch äußere, gesellschaftlich definierte Mechanismen irritiert werden. Ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit ist das ideale Fundament für AAP.

Das ist zeitlos und immer aktuell: Der Anschluss des österreichischen Ständestaates an das nationalsozialistische Deutschland vor genau 80 Jahren wurde durch die Masse der Fremdbestimmten ermöglicht.

Das bedeutet: Ich lasse mich nicht fremdbestimmen. Ich höre in mich hinein, bin spürsam in allen Bereichen meines Körpers, bleibe offen für all meine persönlichen Bedürfnisse und Potentiale und stärke diese permanent. Und all das im direkten, kompromisslosen Dialog mit meiner Umwelt.

Ausschließlich mechanisches Üben ist mit AAP nicht kompatibel. Es braucht immer Imaginationen, Bilder, Sinnesaktivierungen, die, mit meinem Wesen vereinbar, ich achtsam mobilisiere. So verfeinere ich in der Dimension meines Lebens, in meinem Theaterstück, schauspielerisch im allerbesten Sinn, stets meine verschiedenen Rollen. So ist all mein Tun in Richtung AAP immer künstlerisch (nicht künstlich!) und letztlich humanistisch.

### Übung:

- Ich nehme mit all meinen Sinnen den erwachenden Frühling wahr: das wärmende Sonnenlicht, das zaghaft keimende Wiesengrün, die besonderen Düfte und die regen Vogelstimmen. Ich lasse mich von der Inspiration tragen und aufrichten.
- In diese Spannung hinein formuliere ich Sätze, wie: „Das ist wunderbar!“ – „Ist das nicht schön?“ – „Es ist wirklich gut!“
- Und ich rezitiere einen Text (ins imaginierende Bild hinein):

#### **Mondnacht**

*(Josef von Eichendorff)*

*Es war, als hätt der Himmel  
Die Erde still geküsst,  
Dass sie im Blütenschimmer  
Von ihm nun träumen müsst*

*Die Luft ging durch die Felder,  
Die Ähren wogten sacht,  
Es rauschten leis die Wälder,  
So sternklar war die Nacht,*

*Und meine Seele spannte  
Weit ihre Flügel aus  
Flog durch die stillen Lande,  
Als flöge sie nach Haus.*

- Zur Dynamisierung des Zwerchfells hechle, lache, schluchze ich, ...
- Zwerchfelldynamisch schaukle ich verschiedene Emotionen hoch (Freude, Erstaunen, Trauer, Wut, Verzweiflung, ...) und verbinde diese mit dem Text – in der Vorstellung, einen großen Raum damit auszufüllen.

Weitere Übungen im Doppel-Buch „AAP – dAs bAuchhirn der sPrache“ von Gerhard Doss, Linz 2013. Zur Erinnerung: Dieses „humanistische Praxisbuch“ ist in den letzten Lebensjahren von Univ. Prof. Dr. Horst Coblenzer und im Dialog mit ihm entstanden.

### **Elisabeth Fuchs-Kreische**

#### **Lass Deine Stimme erklingen!**

#### **Wichtiges zum Erzählen und Vorlesen aus Bilderbüchern**

(Auszug aus einem Artikel in einer Fachzeitschrift)

... Kinder sind in ihrer Anschauungsweise noch sehr ursprünglich und unverfälscht. Sie erkennen schnell, wenn eine erwachsene Person nicht meint, was sie sagt. Für PädagogInnen ist es daher wichtig, innere Einstellung und Außenwirkung in Einklang zu bringen. Stimmt die Intention – also der motivierende Gedanke zum Sprechen – mit dem Inhalt des Gesprochenen überein, dann bleibt die Echtheit erhalten. Nur wenn der Dialog nicht zum Selbstzweck erfolgt, ist ein gedankliches Ankommen beim Gegenüber möglich. ...

### Schädliche Einflüsse für die Stimme:

- Nikotin
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Zu heiße oder kalte Nahrungen
- Milch (unmittelbar vor dem Sprechereinsatz)
- Schreien (stimmchonender ist ein lautes Rufen)
- Räuspern (stattdessen ein kurzes und kräftiges Aushusten)
- Flüstern bei Heiserkeit

... Wie ... ist es möglich, Kraft zum Sprechen und zur Stimmfaltung aufzubauen, ohne den Halsbereich zu belasten?

Der Schlüssel dafür ist ein Muskel, der dem Namen nach zwar bekannt ist, über dessen Funktion jedoch wenig Wissen herrscht: das Zwerchfell. Diese große, kuppelförmige Muskelplatte, die den Brust- vom Bauchraum trennt, ist der Hauptatemmuskel. Er hilft uns, durch Spannen und Lösen ein- und auszuatmen. Als schwingender Muskel reagiert das Zwerchfell sowohl willkürlich als auch unwillkürlich, transportiert die Luft aus den Lungen, bringt die Stimmbänder zum Vibrieren und lässt die Stimme erklingen. Außerdem werden die Organe massiert. Ein gesundes und trainiertes Zwerchfell ist die Voraussetzung für eine unangestregte, entfaltete und lebendige Stimme voller Kraft und Dynamik sowie ganz allgemein für körperliches Wohlbefinden. ...

... Das Körperbewusstsein ist die Basis, die alle Komponenten für gutes Sprechen speichert. Körperbewusstsein hat viel mit Energiewahrnehmung, also mit der Wahrnehmung durch sich selbst und durch andere zu tun. Manche betreten einen Raum, andere erscheinen. Die eigene Energie wirkt auf das Gegenüber, genauso wie die Energie des anderen auf einen selbst Einfluss hat. ...

KindergartenpädagogInnen kennen das Problem: Sie sitzen, ja kauern oft auf niedrigen Stühlen oder Bänken – von aufrechter Körperhaltung kann keine Rede sein. Schmerzen im Rücken und Haltungsprobleme sind die Folge. Da das Zwerchfell für ein tadelloses Funktionieren in Sprechsituationen eine aufgerichtete, eutone Körperhaltung braucht, ist das Sprechen in kauender Haltung äußerst kontraproduktiv. Es ist daher ratsam, immer wieder in aufgerichtete Körperpositionen zurückzukommen – eine gute Körperspannung ist das Resultat einer trainierten Körperhaltung. Der bewusste Einsatz des Zwerchfells führt zur idealen Atmung und verhindert die sogenannte Schnappatmung, die Sprechende und Zuhörende anstrengt.

... Um die Aufmerksamkeit von Kindern zu erhöhen, sollte die deutliche Artikulation – ohne Verschlucken und Verschleifen der Wortendungen – oberstes Ziel sein. Eine langsame Sprechweise wird sich dann automatisch einstellen.

... Für eine gute Stimme ist es unerlässlich, den eigenen Stimmtton und die eigene Sprechmittellage zu kennen. Gemeint ist damit jener Sprechton, der uns ganz persönlich zu eigen ist bzw. jener Stimmgrundton, der Behaglichkeit und das Gefühl von Beschütztsein auslöst. Dieser ist besonders für PädagogInnen relevant, um Kinder zu trösten, zu beruhigen und zu motivieren. Sprechende können damit auch Melodien hinsichtlich Höhen und Tiefen einbauen.

Der Schlüssel für ankommendes, meinungsbildendes und vertrauenerweckendes Sprechen liegt darin, in geforderten Situationen zum Sprechmittellton zurückzukehren. Es gilt, die eigene Stimme als Werkzeug der Persönlichkeit zu erkennen und an ihr im Sinn der Vorbildwirkung zu arbeiten.

... Wie Inhalte stimmlich transportiert werden, hat Einfluss auf die Entwicklung der Kinder. PädagogInnen, die über die Macht der Stimme Bescheid wissen, haben unerschöpfliche Möglichkeiten.

Nehmen wir z. B. das Vorlesen von Kinderbüchern: Wenn wir von einem Elefanten im Dschungel mit stimmlicher Vielfalt hinsichtlich Klang, Melodie, Höhen und Tiefen erzählen, sollten wir uns dieses mächtige Tier mit seiner ungeheuren Kraft, Verletzlichkeit und Sensibilität selbst vorstellen. So gelingt es uns, ein phantasievolles Bild im Geist der Zuhörenden zu malen und diese neugierig zu machen. Sprechen wir hingegen mit fader bzw. monotoner Stimme, dann driften wir gedanklich ab und haben den Elefanten mit all seinen Facetten bald nicht mehr vor unserem geistigen Auge. Nach wenigen Worten verlieren die ZuhörerInnen nicht nur den Faden, sondern auch das Interesse. Wie bunt, ausgeschmückt, tiefgreifend ... die Bilder im Kopf ausfallen, liegt in hohem Maß an der Stimmvielfalt und –darbietung der sprechenden Person. Natürlich hängt stimmlicher Volleinsatz auch mit Mut zusammen. Sobald wir uns stimmlich aus der Komfortzone herauswagen, geben wir viel von unserer Persönlichkeit preis und erregen Aufsehen. Das Spiel mit der Stimme wird jedoch aufs Höchste belohnt, nämlich mit der Faszination bei den Zuhörenden.