

Vorwort

Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer-Muhar. Ein wissenschaftlicher Begriff. Auf den ersten Blick ein bisschen spröde. Beim genaueren Hinsehen allerdings durchaus pointiert: Die Stimme, dem Atemrhythmus angepasst. Oder: Atem und Stimme.

So lautet der Titel jenes Lehrbuches von Horst Coblenzer und Franz Muhar, das im deutschen Sprachraum und darüber hinaus ab 1976 die Stimmpädagogik und -therapie geprägt hat. Auf dem Buchumschlag ist folgendes zu lesen: *Aus altem Erfahrungsgut und den Ergebnissen neuester wissenschaftlicher Untersuchungen erläutern ein Pädagoge und ein Atemphysiologe Grundsätze der Sprecherziehung und der Schulung von Atem und Stimme mit dem Ziel größtmöglicher Ökonomie. Nur rechtzeitig einsetzende Stimmerziehung [...] wird neben richtiger Atmung eine durch ökonomischen Gebrauch klangvoll und natürlich wirkende Stimme und damit ungezwungenen Kontakt zum Gesprächspartner ermöglichen. Ist doch die Stimme nicht bloß eine biologische Funktion, sondern vor allem ein wichtiges, wenn nicht das wichtigste Mittel zwischenmenschlicher Kommunikation.*

Stimmfunktion und Atemführung. Dieses befruchtende Zusammenwirken ist nicht nur ein physiologischer Akt, sondern ganz besonders auch ein psychologischer. Funktional wird die Stimmresonanz optimiert, was im Zusammenspiel mit der Atmung eine starke emotionale Wirkung erzielen und kommunikative Fähigkeiten sensibilisieren kann.

Franz Muhar und Horst Coblenzer sind die Namensgeber, nicht aber, wie gelegentlich zu lesen ist, die Begründer der AAP. AAP gibt es wohl, seit es Säugetiere und Menschen gibt. Das Pionierhafte des Atemphysiologen und des Pädagogen war, dass sie die AAP erstmals wissenschaftlich überprüft und beschrieben haben. In ihrer gemeinsamen Publikation findet sich folgende Schlussbemerkung: *Atem und Stimme formen die Persönlichkeit. Sie zu bilden, ist ein Vorgang, mit dem der Mensch reift.*²

Genau darauf will dieses aktuelle, nun hier vorliegende AAP-Buch hinzielen. Mit vielen Übungen, die alltagstauglich sind, und physiologischen, psychologischen und

² Coblenzer, Horst, und Muhar, Franz: *Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen.* Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst. Wien 1976, S. 112

philosophischen Beschreibungen, die auf wissenschaftlich Gestütztes und vom Autor persönlich Erlebtes basieren, soll erfahr- und nachvollziehbar gemacht werden, wie hilfreich und zeitlos es ist, sich auf die AAP einzulassen.

Nicht nur die eigene Körperwahrnehmung in Bezug auf Haltung, Atmung, Artikulation und Stimme wird verfeinert. Im Zusammenspiel mit intentionalen und kommunikativen Einstellungen werden auch intuitive Kräfte mobilisiert, die, vegetativ geleitet, den Menschen in seinem ursprünglichen Kreativitätsvermögen aufrichten, inspirieren, weiten und beflügeln. Und ihn somit zu einer besonderen Ausstrahlung befähigen.

Dies alles lenkt hin zu einer besonderen Qualität, die nicht nur dem Tier zu eigen ist, sondern sehr wohl auch dem Menschen, nämlich die Instinkthaftigkeit. Atemrhythmisches angepasstes Phonieren ist als Naturereignis von jeder Modeerscheinung und jeder Ideologie befreit, ist also Ausdruck besonderer Originalität und Individualität und, genaugenommen, persönlicher Freiheit. Es handelt sich dabei um eine spezielle Form von Egoismus, die lebensnotwendig, weil arterhaltend ist. Im ersten Lebensjahr ist das Kind noch nicht in der Lage, darüber intellektuell zu reflektieren, weil naturgemäß der Verstand noch zu wenig entwickelt ist. Dieser erlaubt es schließlich zunehmend, die Relationen zwischen egoistischen und sozialen Handlungsweisen persönlich und eigenverantwortlich abzuschätzen, vorausgesetzt, der heranwachsende Mensch wird dabei in seiner Adoleszenz nicht durch gutgemeinte Erziehungsmaßnahmen und vorschnelle Aussagen wie „Jetzt sei nicht so egoistisch!“ irritiert, sondern hat die Möglichkeit, sich an konstruktiven Vorbildern orientieren zu können.³

Der Verstand ermächtigt den Menschen, diese exklusive Fähigkeit der Instinkthaftigkeit im Zusammenwirken eigener und fremder Bedürfnisse zu stärken oder zu schwächen. Dieses Buch will dazu motivieren, das Reflexverhalten während der Kommunikation und darüber hinaus ungehindert zuzulassen, sich in der Interaktion mehr zuzutrauen, ungehindert aus sich herauszugehen und umfassend zu spüren, was physisch und psychisch guttut – aufbauend auf der Empirie, dass das autonome Nervensystem dahingehend angelegt ist, das Lebewesen zu schützen und in Sicherheit zu bringen. Dieses neurologische und ökonomische Prinzip der AAP lässt sich körperlich, seelisch und geistig trainieren. Es braucht ein Bewusstsein dafür, alles, was das Instinktprogramm der AAP irritieren kann, zu diagnostizieren, um gezielt gegensteuern zu können und so zu erreichen, dass die allumfassende Vitalität nicht verkümmert. Die allumfassende Vitalität, zu der in besonderem Maße, ebenfalls vegetativ definiert, der Humor zählt.

³Wischmann, Anke: Adoleszenz – Bildung – Anerkennung. Adoleszente Bildungsprozesse im Kontext sozialer Benachteiligung. Springer. Wiesbaden 2010 Vgl. mit dem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erik Homburger Erikson (1902–1994)

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation ist der Beginn unserer Lebensreise. Als Säuglinge, als Kleinkinder haben wir es in uns. Unsere Katzen und Hunde leben es uns vor. Es ist unsere Lebensenergie, die wir nicht verlieren sollten. Bis zu unserem Lebensende, wo das Zwerchfell – höchstgestellt – die Seele ausgehaucht hat. Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation ist auch das Ziel unserer Lebensreise.

Wir leben von Polaritäten wie Spannen und Lösen, Be-Greifen und Los-Lassen wegen der komplementären Qualität. Wir kommunizieren mit unserem eigenen Körper, nehmen uns sinnlich wahr und damit auch unsere seelischen Dispositionen. Und wir öffnen uns auch für unsere Mitmenschen. Es liegt in der Natur der AAP, dass wir dabei in Balance bleiben, also konstruktiv und somit humorvoll.

Diese Publikation, die aus drei Teilen besteht (*Prolog Was ist AAP? Woher?* – *Katalog AAP-Übungen für den Alltag Wozu?* und *Epilog AAP und die heutige Relevanz Wohin?*), soll helfen, das Urvertrauen wiederherzustellen beziehungsweise zu stärken, und dazu ermuntern, die AAP in ihrer Ganzheitlichkeit leben zu wollen. Und sie soll auch aufzeigen, wie positiv ein ausbalancierter Körper auf die Psyche wirkt.

Dass junge Hamburger Schauspieler die AAP-Übungen repräsentieren, kann durchaus symbolhaft verstanden werden. Der Begriff AAP hat sich aus der Kunst des Schauspiels entwickelt und leuchtet so in das alltägliche Menschsein hinein. Der Pädagoge Johannes Philipp Paul Braun und die Studenten Linus Immanuel Janßen, David Gerbaulet, Paul Smollich, Mark Alexander Zappe und Moritz Leon Hübner leben die besondere Spontanenergie der Jugend mit viel Raum für einen sehr persönlichen Ausdruck vor und demonstrieren gleichzeitig die exklusive Chance und Bereitschaft, Disziplin nicht als Korsett zu erleben, sondern als zwingende Voraussetzung dafür, der individuellen Freiheit eine Form und Nachhaltigkeit zu vermitteln.

Der Epilog wird mit einem Artikel über AAP-Methodik und -Didaktik von Birgit Kurtz eingeleitet, welche künftig die Nachfolge in Sachen AAP an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz übernimmt.

Das Buch richtet sich an alle, die künstlerisch, pädagogisch, therapeutisch und menschlich interagieren.

Für unsere Selbstbestimmtheit und gegen jede Art von Unmündigkeit!

Gerhard Doss

Linz, August 2023