

Facetten des Ausdrucks: AAP¹ als pragmatischer Ansatz für Therapie und Prävention

Uwe Schürmann

Zusammenfassung

Seit Horst Coblenzer in Wien die wissenschaftlichen Grundlagen für die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP®) gelegt hat, sind über 30 Jahre vergangen, in denen die Entwicklung vorangeschritten ist. Der vorliegende Beitrag wendet sich dagegen, dass die APP® häufig lediglich als stimmpädagogischer, methodenzentrierter Ansatz verstanden wird. Er sieht in der konsequenten Pragmatik, der Orientierung am Transfer in den Sprech- und Singalltag den wesentlichen Vorzug dieses Ansatzes und liefert ein Plädoyer für einen starken Alltagsbezug und eine Balance zwischen Authentizität und Leistungsorientierung in der Therapie und Prävention.

SCHLÜSSELWÖRTER: Stimme – Sprechen – Singen – Atemrhythmisch Angepasste Phonation – AAP® – Therapie – Prävention

„.... der Stein war ein
Opal, der hundert schöne Farben spielte,
Und hatte die geheime Kraft, vor Gott
Und Menschen angenehm zu machen, wer
In dieser Zuversicht ihn trug....“

Lessing, Ringparabel,
Nathan der Weise

Unser Ausdrucksverhalten beeinflusst den Erfolg in jeder mündlichen Kommunikation in überraschend großem Umfang. Für mehr als 90 % des Eindrucks, den wir bewirken, sind unsere Körpersprache und Stimme verantwortlich. Viele gute Ideen und Argumente, aber auch alltägliche Äußerungen finden nicht die notwendige, angemessene Resonanz, weil wir sie in ungeeigneter Art und Weise zum Ausdruck bringen. Wie wirkungsvoll können und wollen (!) wir eigentlich sprechen?! Sigmund Freud benennt es so: „Worte waren ursprünglich Zauber, mit einem Wort kann man einen Menschen selig machen oder zur Verzweiflung treiben“.

Wir können uns stimmlich, sprecherisch und sängerisch in unendlich vielen Facetten ausdrücken. Wenn wir es können.

Dem Charme eines Babys und Kleinkindes erliegen wir unmittelbar, sein ohrenbetäubendes, durchdringendes, stundenlanges Schreien mag uns zermürben – seine Stimme leidet aber nicht. Was liegt näher, als dass uns diese vielen Ausdrucksfacetten in die Wiege gelegt werden? Was tun wir damit? Wie können wir diese wiedererlangen? Wie können wir sie weiter entwickeln?

Ganzheitlicher und undogmatischer Ansatz

Mehr als dreißig Jahre sind seit Coblenzers Dissertation über „Die Bedeutung des Atemrhythmus für den Sprachlichen Ausdruck des Schauspielers“ (1970) vergangen. Hier sind die wissenschaftlichen Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation dokumentiert, die Horst Coblenzer



Uwe Schürmann,

ist Lehrlogopäde, Ausbildungsleiter bei der Düsseldorfer Akademie in Düsseldorf, Lehrbeauftragter der Ruhr-Universität Bochum und seit 1989 freiberuflich tätig als Sprech-erzieher (DGSS), vor allem in Theatern/Tanztheatern, in Seminaren zur Sprechbildung und im Management-Training

sowie als Sprecher und Sänger in diversen musikalisch gestalteten Rezitationen. Seit 1990 Mitarbeiter von Prof. Dr. Coblenzer am Max Reinhardt-Seminar in Wien setzt sich Schürmann seit 2000 als Präsident der Deutschen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar e. V. (DVAAP) und seit 2003 als Präsident der Internationalen Vereinigung für AAP (IVAAP) für die Verbreitung der von Coblenzer entwickelten Atemrhythmisch Angepassten Phonation ein.

gemeinsam mit Franz Muhar formulierte und die 1976 in die gemeinsame Veröffentlichung „Atem und Stimme, Anleitung zum guten Sprechen“, mündeten. 1987 folgte dann Coblenzer mit: „Erfolgreich sprechen – Fehler und wie man sie vermeidet“. Die Inhalte der AAP gehören mittlerweile zum Standardrepertoire in Pädagogik und Therapie von Atem, Stimme, Sprechen und Ausdrucksverhalten.

In der Zwischenzeit ist die wissenschaftliche Entwicklung vorangeschritten und andere Arbeitsansätze wurden – zum Teil auf dieser Basis – entwickelt. Auch sind die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen andere geworden, womit sich sowohl die Notwendigkeit als auch die Bereitschaft

1 AAP® ist ein eingetragtes Warenzeichen der Österreichischen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation (ÖVAAP)

zur Beschäftigung mit Atem und Stimme verändert haben.

Grund genug also, uns daran zu erinnern, welche Orientierung dieser Arbeitsansatz bietet, um „wieder wie die Kinder“ unsere Persönlichkeit in allen Facetten zum Ausdruck zu bringen. Wir finden in der AAP das Modell eines gesunden, authentischen und leistungsfähigen Zusammenwirkens von Intention, Körpersprache, Atem, Stimme und Artikulation. Eine klare, inhaltliche Orientierung und ein didaktisches Gerüst unterstützt uns auch in allen Facetten von sprechberuflichen Herausforderungen. Wir können gänzlich undogmatisch verschiedene Arbeitsweisen in sie integrieren.

Warum sollten wir also in Sprech- und Gesangsunterricht, Therapie und Seminaren nicht diesen konstruktiven, kreativen, pragmatischen und erfolgreichen Ansatz wählen? Ob wir uns nun eher kognitiv, emotional oder körperorientiert der Stimme und dem Ausdrucksverhalten nähern möchten, wir finden hier eine Vielfalt von geeigneten Zugängen. Die größte Bedeutung sehe ich in der konsequenten Pragmatik, der Orientierung am Transfer in den Sprech- und Singalltag. Die dynamische Verknüpfung von Technik und authentischem Ausdruck der Persönlichkeit ist dafür das geeignete Mittel.

Aber hierüber scheinen die Meinungen geteilt zu sein. Und somit gibt es noch einen weiteren Grund für diesen Artikel: In Seminaren werde ich regelmäßig damit konfrontiert, dass StimmtherapeutInnen und -pädagogInnen den ganzheitlichen und pragmatischen Charakter der AAP nicht erkennen oder in ihrer Ausbildung nicht vermittelt bekommen haben. Dies mündet in Aussagen wie dieser (Hammer, 2003): „Es handelt sich bei der AAP um einen stimmpädagogischen und somit rein übenden Ansatz... Zum Transfer in die Spontansprache werden keine Hilfen gegeben. Dieser gestaltet sich allerdings ohnehin schwer, da die konsequente Anwendung des atemrhythmisch angepassten Sprechens künstlich klingt. Einige Übungen erfordern so viel Vorstellungsvermögen und schauspielerischen Einsatzwillen, dass sie nicht für jeden Patienten (und Therapeuten) einsetzbar sind. Die Individualität des Klienten in Person und Geschichte wird nicht direkt berücksichtigt.“

Leider muss ich zur Kenntnis nehmen, dass dieser Eindruck im Laufe der Zeit entstehen konnte. Allerdings finde ich in solchen Aussagen die AAP unzulässig reduziert

auf Übungen oder auf einzelne technische Aspekte. Mein größtes Anliegen ist es also, in diesem Artikel den undogmatischen, kreativen, ganzheitlichen und pragmatischen Charakter der Arbeit zu verdeutlichen.

AAP – eine Positionsbestimmung

Wenn ich vom Blickwinkel der Physiologie ausgehe, so bedeutet Atemrhythmisch Angepasste Phonation im engeren Sinne die Portionierung der Sprechphrasen im Sinne meines Atemrhythmus – doch impliziert diese Betrachtung viel mehr: Alles, was meinen Atemrhythmus bestimmt und sich in ihm widerspiegelt, bestimmt also auch mein Sprechen: Mein „innerer Rhythmus“, meine Nervosität, meine Aufrichtung, mein Druckempfinden, meine Bedrücktheit und so weiter. Und wenn ich mich meiner Befindlichkeit entsprechend äußere, so bin ich kongruent, spreche ich authentisch. AAP beschreibt und erarbeitet also in einem ersten Aspekt ein Sprechen im Einklang mit mir selbst. Wobei dieser Einklang immer ein aktueller Kompromiss zwischen idealtypischer Physiologie, den individuellen Charakteristika der gesamten Person und den Bedingungen der aktuellen Situation darstellt.

Allerdings kann ich auch stimmig sprechen, wenn ich „so'n Hals“ habe, es mir die „Stimme verschlägt“, ich „mich auskotze“, oder weniger drastisch: wenn ich zum Beispiel durch intensive körperliche Anstrengung eine erhöhte Atemfrequenz erlangt habe und nur kurze, elliptische Satzstrukturen äußern kann, wenn ich mir dieses ühend bewusst mache, hierfür die notwendige Akzeptanz erarbeite und mein Sprechen und Singen daran anpasse. Im Einklang mit mir selbst zu sprechen oder zu singen, muss also nicht unbedingt durch Ökonomie, Leistungsfähigkeit und Facettenreichtum gekennzeichnet sein.

Bei diesem ersten Aspekt bleibe ich allerdings nicht stehen. Wenn ich – vor allem als Sprechberufler oder Berufssänger – besondere Leistungen erbringen will, darf ich mir manche Eigenheiten nicht leisten, muss ich weitgehend unabhängig von aktueller Befindlichkeit und Rahmenbedingung agieren und sollte mich stimmschonend, facettenreich und belastungsfähig ausdrücken. Für diesen zweiten Aspekt bietet die AAP ebenfalls ein differenziertes Handlungsgerüst und beispielhafte Interventionen.

AAP bietet mehr als nur Abspannen

Folgendes Beispiel soll diese zwei Aspekte verdeutlichen: Das Abspannen hat nach Coblenzer eine Schlüsselfunktion und trägt wesentlich zum stimm-schonenden, facettenreichen und belastungsfähigen Ausdruck bei. Dies bezieht sich auf den zweiten Aspekt des gerade Dargestellten: die anspruchsvolle (und zumeist professionelle) Sprechleistung. Diese Erkenntnisse sind darüber hinaus recht alt. Bei Quintilian ist folgendes Zitat zu finden: „(Es soll) weder die Luft mit Zischen durch die Zahnlücken eingeschlürft werden, noch dabei ein Keuchen und innerliches Geräusch nach Art der Last- und Zugtiere hörbar sein.“

Dagegen berücksichtige ich in Bezug auf den ersten Aspekt – das Sprechen im Einklang mit mir selbst – weniger das erfolgreiche Ergebnis als vielmehr die authentische Entstehungsbedingung. Abspannen und Schnappen können in diesem Sinne also gleichermaßen Symptome eines stimmigen Ausdrucks sein. Natürlich wissen wir: Reflektorische Atemergänzung und Schnappen nach Luft – hier: im Sprech- und Singvorgang – sind physiologisch gesehen unterschiedlich gesund: Beim Schnappen verengen sich die Atemwege, es führt zu Austrocknung und Reizung der Schleimhäute, eine Hochatmung und die Verspannung der Hals-/Nackmuskulatur sind wahrscheinlich, der Sprech- und Atemfluss ist unterbrochen und das in der Regel nicht zielführende, inhaltsleere Atemgeräusch stört.

In kommunikativer Hinsicht kann ein Luftschnappen allerdings eine sehr eindeutige und stimmige Botschaft beinhalten: empfundener Zeitdruck, das Bemühen, jemanden zu unterbrechen, als Chorleiter den Anfangsimpuls auch dem unaufmerksamen Chormitglied zu verdeutlichen, jegliches Druckempfinden, widerwillig getane Äußerungen („eigentlich wollte ich gar nichts mehr sagen“, „mir hört ja doch keiner zu“, etc.) – all dies kann Triebfeder eines solchen Ausdrucksverhaltens sein. Diese (zum Teil unterschweligen und unbewussten) Intentionen lassen dabei einer gesunden Physiologie kaum eine Chance.

Der Klient muss folglich abwägen, ob er das für ihn bisher stimmige, aber physiologisch und unter Leistungsaspekten ungünstige Verhalten beibehalten will, oder ob er die ausreichende Motivation entwickelt, um den Übungsaufwand zu betreiben, der

ein wiederum stimmiges, aber nun physiologisch und unter Leistungsaspekten günstigeres Verhalten zur Folge hat.

Für Therapie und Prävention können wir Interventionen anbieten, die Zielsetzungen im Spannungsfeld zwischen diesen beiden Aspekten verfolgen. Somit erscheint die AAP als ein Arbeitsansatz, der geradezu prädestiniert ist, für basale Sprechfunktionen bis hin zu hochprofessionellen sprecherischen und sängerischen Anforderungen Hilfestellung zu bieten.

Wie bei jedem Arbeitsansatz zeigt sich die Zweckdienlichkeit im Transfer. Im Sinne einer AAP, die angeblich nur einen „stimm-pädagogischen und somit rein übenden Ansatz“ darstellt (vgl. Hammer, 2003) und zum Transfer in die Spontansprache keine Hilfen gibt, würde sie mit Recht natürlich nur für Einzelphänomene stehen (z.B. AAP = Abspannen).

Sobald allerdings der untrennbare Zusammenhang zwischen Technik und authentischem Ausdruck der Persönlichkeit (im Sinne der Intention) deutlich wird, beginnt der Transfer bereits in der ersten Therapiestunde bzw. der ersten präventiven Maßnahme. Es geht dann nicht darum, ein für den Klienten in Wirklichkeit abstraktes oder stimmfernes Ziel anzustreben (zum Beispiel „Erreichen des Glottisschlusses“ oder „Abbau von Knötchen“ oder „Korrektur der Ruheatmung“ oder „Haltungskorrektur“ oder „Erreichen eines Eutonus“).

Plädoyer für einen starken Alltagsbezug

Ziel ist es vielmehr, unmittelbar am erleb- baren Ausdrucksverhalten zielführende Veränderungen herbeizuführen. Diese müssen dem Klienten unmittelbaren, spürbaren Nutzen bringen. Häufig sind dies „Kleinigkeiten“ (das Vermeiden eines stetigen bekräftigenden Nickens, die Reduktion übertriebener Artikulationsbewegungen, das Vermeiden eines initialen, hörbaren Einatmens oder eines Räusperns, das Offenhalten des Mundes im Sprechverlauf, etc.). „Stimmprofis“ können leicht den Eindruck oberflächlichen Handelns gewinnen. Doch die Erfahrung zeigt, dass Klienten und Teilnehmer verschiedenster Stimmseminare mit diesen „kleinen“ Veränderungen ihres konkreten Kommunikationsverhaltens bereits stark gefordert sind.

Ein effektives, ökonomisches Vorgehen sollte vor diesem Hintergrund darin be-

stehen, nicht mehr Zeit, Mühe und Geld aufzuwenden, als für eine nachhaltige, dauerhafte Umsetzung durch den Klienten als sinnvoll erscheint. Dessen individuelle Kapazität für die Umsetzung ist dann der maßgebliche (und begrenzende) Faktor für den erreichbaren Erfolg.

Dieses Plädoyer für einen starken Alltagsbezug und für eine Balance zwischen Authentizität und Leistungsorientierung steht einem methodenzentrierten Vorgehen strikt entgegen. Arbeitsansätze, die sich – oft recht dogmatisch – auf einzelne Teilbereiche der Stimm- und Ausdrucksfunktion konzentrieren oder die stets gleiche Übungsprogramme zum Einsatz bringen, laufen immer Gefahr, von den gänzlich individuellen Transfernotwendigkeiten abzulenken und die Klienten zu überfordern.

Sicherlich läuft auch die AAP Gefahr, das Abspannen zu stark in den Fokus zu nehmen. Zumindest ist in der Vergangenheit von der Fachwelt diese Facette fast ausschließlich zur Kenntnis genommen worden und aus diesem Grunde setzen viele Fachleute sie mit dem Abspannen gleich.

Gleichwohl sehen wir nicht die einzelne Übung als den wesentlichen Wirkfaktor. Die typischen „Coblenzer-Übungen“ sind somit kein Selbstzweck, sondern sollen lediglich das Ziel bzw. das Wirkprinzip verdeutlichen helfen. Es ist somit nicht wesentlich, z.B. mit einem Zischlaut und vehementer Armbewegung imaginäre Hühner zu verscheuchen. Wenn es dazu verhilft, dem Klienten die unwillkürliche, mühelose Atemergänzung zu verdeutlichen: gut. Wenn durch dieses „kindische“ oder „schauspielerische“ Vorgehen eher Widerstände geweckt werden: sofort damit aufhören!

Wesentlich ist vielmehr, dass eine schritt-machende Geste (hier die stoßend federnde Handbewegung einer Extremität) in Verbindung mit einer bestimmten Intention (hier die Vorstellung einer offensiven und flexiblen, partnergerichteten Zuwendung) das entsprechende Artikulationsverhalten (hier das plötzliche Lösen der Ventilspannung am Ende eines Zischlautes) erleichtern soll. Und für diesen Wirkzusammenhang gibt es sicherlich sehr viele Variationen. Wir wählen dann diejenige Übung bzw. Intervention, die zum Alltagsverhalten des Klienten am ehesten passt und deshalb auch gern und häufig von ihm probiert wird – ganz im Sinne des ganzheitlichen, pragmatischen Ansatzes der AAP.

Literaturhinweise

- Coblener, H.; Muhar, F. (1997). *Atem und Stimme, Anleitung zum guten Sprechen*, 17. Auflage. Wien: ÖBV Pädagogischer Verlag
- Coblener, H. (1970). *Die Bedeutung des Atemrhythmus für den sprachlichen Ausdruck des Schauspielers*. Dissertation, Wien
- Coblener, H. (1976). *Erfolgreich sprechen – Fehler und wie man sie vermeidet*. Wien: Österreichischer Bundesverlag
- Doss, G. (1992). *Der stimmige Mensch – Stimmziehung als gesamt menschliche Herausforderung*. Skriptum, Linz, Pädagogisches Institut des Bundes für Oberösterreich
- Von Dürckheim, K.G. (1980). *Der Alltag als Übung*. Bern: Hans Huber
- Eckert, H.; Laver, J. (1994). *Menschen und ihre Stimmen, Aspekte der vokalen Kommunikation (mit CD)*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union
- Feldenkrais, M. (1978). *Bewusstheit durch Bewegung*. Frankfurt: Suhrkamp
- Feldenkrais, M. (1987). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Frankfurt: Suhrkamp
- Ganz-Wetter, A. (2000). *Stimmbildung*. Unveröffentlichtes Skriptum, Frauenfeld
- Geissner, H. (1986). *Sprecherziehung – Didaktik und Methodik der mündlichen Kommunikation*. Frankfurt/M.: Scriptor Verlag
- Gundermann, H. (1987). *Aktuelle Probleme der Stimmtherapie*. Stuttgart: G. Fischer
- Gundermann, H. (1977). *Die Behandlung der gestörten Sprechstimme*. Stuttgart: G. Fischer
- Gundermann, H. (1995). *Heiserkeit und Stimmchwäche*. Stuttgart: G. Fischer
- Gundermann, H. (1994). Stimmstörungen – Fragen und Gedanken zur Prävention. *L.O.G.O.S. Interdisziplinär* 3, 167-169
- Habermann, G. (1978). *Stimme und Sprache*. Stuttgart: Thieme
- Hammer, S. (2003). *Stimmtherapie mit Erwachsenen*. Heidelberg: Springer
- Handerer, H.; Schönherr, C. (1994). *Körpersprache und Stimme*. München: Oldenbourg
- Linklater, K. (1997). *Die persönliche Stimme entwickeln*. München: E. Reinhardt
- Martienssen-Lohmann, F. (1988). *Der wissende Sänger*, 4. Auflage. Zürich: Atlantis Musikbuch
- Rohmert, W. (Hrsg.) (1991). *Grundzüge des funktionellen Stimmtrainings*. Köln: Schmidt
- Saatweber, M. (1997). *Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen*. Idstein: Schulz-Kirchner
- Sarasin, L. (1983). *Die Atemrhythmisch Anpegasste Phonation als Grundlage der Sprach- und Sprechtherapie*. Diplomarbeit HPS, Zürich
- Saxinger, H.; Strunz, J. (ohne Jahr). *Texte zur Lehrerbildung, Heft 12: Ökonomisches Sprechen und Singen: Informationen, Übungen, Methode*. Wien: Österreichisches Bundesministerium für Unterricht und Kunst
- Schürmann, U. (1997). Atemrhythmisch Angepaßte Phonation in der logopädischen Praxis. In: Lotzmann, G. (Hrsg.). *Die Sprechstimme*. Ulm: Fischer Verlag
- Schürmann, U. (1998). Atemrhythmisch Angepaßte Phonation in der logopädischen Stimmtherapie. In: Böhme, G. (Hrsg.). *Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen*, Band 2 Therapie. Stuttgart: G. Fischer
- Schürmann, U. (2002). Body and Voice – von der Sprecherziehung im Tanztheater aus dem Blickwinkel der Atemrhythmisch Angepassten Phonation. In: Berg, R.; Anders, L.C.; Miethe, E. (Hrsg.). *Interdisziplinäre Sorge um Kommunikationsstörungen*. München: E. Reinhardt
- Schürmann, U. (2001). Stimmig präsentieren – AAP in den nichtklinischen logopädischen Arbeitsfeldern der Prävention und des Kommunikationstrainings. *L.O.G.O.S. interdisziplinär* 3 (9), 207-214
- Schürmann, U. (2004). Stimmstörungen. In: Pabst-Weinschenk, M. (Hrsg.). *Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung*. München: E. Reinhardt
- Stengel, I.; Strauch, T. (2002). *Stimme und Person*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Wendler, J.; Seidner, W.; Kittel, G. & Eysholdt, U. (1996). *Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie*. Stuttgart: Thieme

Summary

Facets of Expression: AAP as a Pragmatic Approach to Therapy and Prevention

More than 30 years ago, Horst Coblener provided the scientific background to Phonation Regulated by Breathing Rhythm (AAP in German). Since then, this concept has developed further. This article opposes a common assumption that views AAP in many cases only as vocal pedagogy and a method-centered approach. The author, however, draws attention to the essential advantages of his approach as expressed by its goal-directed pragmatics and its orientation towards transfer to natural singing and speaking situations. He strongly supports the method's relevance in daily life together with its balance between authenticity and striving for achievement both in therapy and prevention alike.

KEY WORDS: voice – speaking – singing – Phonation Regulated by Breathing Rhythm – AAP – therapy – prevention

Autor

Uwe Schürmann, Sprechstudio
 Berliner Platz 8-10
 48143 Münster
office@schuermann.li
www.schuermann.li
www.aap-online.com