



**Internationale Vereinigung
für Atemrhythmisch Angepasste Phonation**

Uwe Schürmann

Facetten des Ausdrucks

AAP[®] als pragmatischer Ansatz für Therapie und Prävention

**Neues Modulsystem in der Qualifizierung zum AAP[®]-Trainer/zur
AAP[®]-Trainerin**



Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation

Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

*„.... 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, in: Nathan der Weise*

Unser Ausdrucksverhalten beeinflusst unseren Erfolg in jeder mündlichen Kommunikation in überraschend großem Umfang. Mehr als 90% des Eindrucks, den wir bewirken, wird durch unsere Körpersprache und unser Stimmverhalten bestimmt. Viele unserer guten Ideen und Argumente aber auch unserer alltäglichen 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?

Mehr als dreißig Jahre sind seit Horst Coblenzers Dissertation über „Die Bedeutung des Atemrhythmus für den Sprachlichen Ausdruck des Schauspielers“ (Wien, 1970) vergangen. Hier sind die wissenschaftlichen Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation dokumentiert, die Horst Coblenzer 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 der Basis der AAP[®] - entwickelt. Auch sind die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen andere geworden, womit sich sowohl die Notwendigkeit als auch die Bereitschaft zur Beschäftigung mit Atem und Stimme verändert haben.

Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

Grund genug also, uns daran zu erinnern, welche Orientierung die AAP® 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 AAP® als dynamische Verknüpfung von Technik und authentischem Ausdruck der Persönlichkeit ist dafür das geeignete Mittel.

Aber hierüber scheinen die Meinungen geteilt. 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:

„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.“ (vgl. S.Hammer, „Stimmtherapie mit Erwachsenen“, Springer 2003)

Als führender Vertreter der AAP® 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, Ihnen in diesem Artikel den undogmatischen, kreativen, ganzheitlichen und pragmatischen Charakter der AAP® zu verdeutlichen.

AAP® - eine Positionsbestimmung

Wenn ich vom Blickwinkel der Physiologie ausgehe, so bedeutet AAP® 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 äu-

Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

Bere, 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, mir dieses übel 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 bleibt die AAP® 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.

Folgendes Beispiel soll diese zwei Aspekte verdeutlichen: Das Abspannen gilt nach Coblenzer als der Schlüssel zur AAP® und trägt wesentlich zum stimmschonenden, 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 Ausdruckes 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-/Nackenmuskulatur 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 unaufmerksamsten Chormitglied zu verdeutlichen,

Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

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 unterschwelligen und unbewussten) Intentionen lassen dabei einer gesunden Physiologie kaum eine Chance.

Der Patient / Schüler / Klient / Teilnehmer muss mit Hilfe der Kriterien der AAP[®] 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 im Rahmen der AAP[®] 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 „stimppädagogischen und somit rein übenden Ansatz“ darstellt (vgl. S. Hammer) und zum Transfer in die Spontansprache keine Hilfen gibt, würde die AAP[®] 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 Patienten / Schüler / Klienten / Teilnehmer 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 Etonus“).

Ziel ist es vielmehr, unmittelbar am erlebbaren Ausdrucksverhalten zielführende Veränderungen herbeizuführen. Diese müssen dem Patienten / Schüler / Klienten / Teilnehmer 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 Patienten, Klienten, Schüler (selbst Studierende der Logopädie), Teilnehmer verschiedenster Stimmseminare mit diesen „kleinen“ Veränderungen ihres konkreten Kommunikationsverhaltens bereits stark gefordert sind.

Ein effektives, ökonomisches Vorgehen sollte vor diesem Hintergrund darin bestehen, nicht mehr Zeit, Mühe und Geld aufzuwenden, als für eine nachhaltige, dauerhafte Umsetzung durch den Patienten / Schüler / Klienten / Teilnehmer als sinnvoll



Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

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 stets die Gefahr, von den gänzlich individuellen Transfernotwendigkeiten abzulenken und die Patienten, Klienten, Schüler, Teilnehmer 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 die AAP® mit dem Abspannen gleich.

Gleichwohl sehen wir aus dem Blickwinkel der AAP® 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 Patienten / Schüler / Klienten / Teilnehmer 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 schrittmachende 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. Im Sinne der AAP® wählen wir dann diejenige Übung bzw. Intervention, die zum Alltagsverhalten des Patienten / Schülers / Klienten / Teilnehmers am ehesten passt und deshalb auch gern und häufig von ihm probiert wird.

AAP®-Trainer, IVAAP und DVAAP

Die AAP® im oben genannten Sinne zu unterrichten, ist die Aufgabe der AAP®-Trainerinnen und AAP®-Trainer. Die Internationale Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation (IVAAP) gewährleistet durch das AAP®-Zertifikat die fachlich korrekte Vermittlung in Einzel- und Gruppenunterricht. Gemeinsam mit dem deutschen Landesverband (DVAAP) bietet sie ein Forum für entsprechend Interessierte, führt Tagungen und Seminare durch und unterstützt AAP®-Trainer in der Öffentlichkeitsarbeit. Die Förderung, Fortentwicklung und Weiterverbreitung der AAP® sollen so gewährleistet werden.

Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

Der Nachweis der besonderen Kompetenz in der praktischen Beherrschung der AAP® und ihrer Vermittlung kann als gezielte fachliche Qualifizierung für Logopäd(inn)en angesehen werden.

Die AAP®-Zertifikatsprüfungen werden durch Prüfungskommissionen der Fachkommission der IVAAP in der Regel während der Internationalen AAP®-Sommerseminare auf Boldern am Zürichsee abgehalten. Die DVAAP bietet interessierten LogopädInnen Beratung, Austausch mit AAP®-Trainern, DVAAP-Seminarangebote sowie gezielte Prüfungsvorbereitungen an. Sollte sich eine jeweils genügende Anzahl von LogopädInnen für bestimmte Seminarmodule (siehe unten) interessieren, bietet die DVAAP grundsätzlich an, diese Module ortsnah anzubieten. Gleiches gilt für eine jeweils genügende Anzahl von LogopädInnen, die sich zu einer AAP®-Zertifikatsprüfung anmelden. In diesem Falle bietet die DVAAP an, diese Prüfungen zu bündeln und in Deutschland zu organisieren.

Der Vorbereitung auf die AAP®-Zertifikatsprüfung dient ein Prüfungsskript, das die Prüfungsordnung, Erläuterungen zum Erwartungshorizont, Formulare, Trainerrichtlinien, Leseliste und weitere interessante Informationen enthält. Der Besuch einer bestimmten Art oder Anzahl von Seminaren ist nicht Voraussetzung für die Anmeldung zur Prüfung.

Schwerpunktbereiche →	Atmung A Instrumente Körper Differenzierte Körperwahrnehmung, Durchlässigkeit, Balance, Eutone Muskelspannung, Ökonomie Bewegung B Zuwendung Echtheit und Natürlichkeit, Partnerkontakt, Situationsgerechte Intention C Atmung Abspannen; reflektorische Atemergänzung; Atemfluss und Stimmklang; Dynamische Pausengestaltung; Expiratorische Orientierung; Atem, Stimme, Bewegung im Rhythmus,	Stimme A Festigung / Übung Atmung B Stimme und Körper Spannungsausgleich durch Balancieren, Druckregulation, Raum statt Druck, Öffnung des Ansatzrohres C Stimme und Atem Strömung → Schwingung, Inspiratorische Gegenspannung	Artikulation A Festigung / Übung Atmung, Stimme B Plastische Artikulation und Körper Intentionale Muskelaufbereitung, Koordination von Grob- und Feinmotorik, Federnder Lautübergang C Plastische Artikulation und Stimme Regulierung der Atmung, Konsonantierung als Mittel der Stimmbildung, Sprechbereitschaft auf der Lautebene
Anwendungen / Kompetenzen ↓			
Können Textvortrag (Prosa und Lyrik); Kurzrede; Liedvortrag; Bewegungssequenz in Verbindung mit Stimme und Sprache; Sprechsicherheit; Ausdrucksdifferenzierung; Ausstrahlung; Eigenwahrnehmung; Experimentierfreude; kreativer Ausdruck; Verhaltensmodifikation	Atmung A	Stimme A	Artikulation A
Vermitteln / Wissen teilnehmer-/klientenorientiert; ziel- und prozessorientiert; flexibel; rollenklar; diagnostisch, didaktisch und methodisch kompetent (inkl. spezifischer Materialeinsatz); theoretisch kompetent; prozessbewusst; reflexionsfähig und –bereit bzgl. eigener Verhaltensweisen sowie gedanklicher und emotionaler Prozesse; befähigt zu lösungsorientierten Schlussfolgerungen	Atmung B	Stimme B	Artikulation B



Uwe Schürmann - Facetten des Ausdrucks

Autor:

Uwe Schürmann, Jg. 1962 in Bochum, Lehrlogopäde, Ausbildungsleiter bei der Düsseldorf Akademie, seit 1989 freiberuflich tätig als Sprecherzieher (DGSS), vor allem in Theatern / Tanztheatern im Bereich der ästhetischen Kommunikation, in Seminaren im Bereich der Sprechbildung sowie Management-Training im Bereich der Präsentation im, Sprecher und Sänger in diversen musikalisch gestalteten Rezitationen, Lehrbeauftragter der Ruhr-Universität Bochum, seit 1990 Mitarbeiter von Prof. Dr. Coblenzer, Max Reinhardt-Seminar, Wien, seit 1990 Präsident der Deutschen Vereinigung für Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer/Muhar e. V. (DVAAP), seit 1993 Präsident der Internationalen Vereinigung für AAP® (IVAAP).

Veröffentlichungen:

- Schürmann, Uwe: „Atemrhythmisch Angepaßte Phonation in der logopädischen Praxis“ in: Lotzmann, Geert (Hrsg.) (1997) Die Sprechstimme, Fischer Verlag, Ulm, ISBN 3-437-51008-8
- Schürmann, Uwe: „Atemrhythmisch Angepaßte Phonation in der logopädischen Stimmtherapie“ in: Böhme, Gerhard (Hrsg.) (1998) Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen, Band 2 Therapie, Fischer Verlag, Stuttgart, ISBN 3-437-21186-2
- Schürmann, Uwe: „Stimmig präsentieren – AAP in den nichtklinischen logopädischen Arbeitsfeldern der Prävention und des Kommunikationstrainings“ in L.O.G.O.S. interdisziplinär 9.Jg., Ausg.3, 2001, S. 207-214, Urban & Fischer, Jena
- Schürmann, Uwe: „Body and Voice – von der Sprecherziehung im Tanztheater aus dem Blickwinkel der Atemrhythmisch Angepassten Phonation“ in Berg, Anders, Miethe (Hg.) (2002) Interdisziplinäre Sorge um Kommunikationsstörungen, Ernst Reinhardt Verlag, München, ISBN 3-497-01596-2
- Schürmann, Uwe: „Stimmstörungen“ in Pabst-Weinschenk, Marita (Hrsg.) (2004) Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung, Ernst Reinhardt Verlag, München, ISBN 3-497-01713-2