

# 1 Die Schlüssel zur AAP



## 1.1 AAP in Kürze

Wenn Sie atemrhythmisch angepasst phonieren – dafür steht die Abkürzung AAP – dann sprechen und singen Sie so, wie es Ihrem Atem gerade entspricht. (Mit „Phonieren“ oder „Phonation“ ist die Stimmproduktion gemeint). Dabei ist Ihr Atem immer in Ihren gegenwärtigen, gesamtkörperlichen Zustand eingebunden, Sie atmen, sprechen und singen also auch spannungs- und bewegungsangepasst. Und da Ihre körperlichen Aktivitäten immer auch Ausdruck Ihrer momentanen geistig-seelischen Verfassung sind, sprechen Sie auch Ihrer Stimmung gemäß. Und wenn all diese Funktionen gut koordiniert ablaufen, wirken Sie authentisch.

Das kann allerdings bedeuten, dass Sie mit dieser stimmlich-sprecherischen Qualität den an Sie gestellten Anforderungen oder Ihren eigenen Ansprüchen nicht genügen. Um zusätzlich zu Ihrer Authentizität eine nachhaltige Leistungssteigerung zu erreichen, müssen Sie Ihr Sprechen und Singen kraftsparend und ökonomisch gestalten. Die gewünschte Wirkung erzielen Sie, wenn Sie sich dabei ziel- und partnergerichtet verhalten.

Es geht in diesem Buch darum, wie Sie mit Hilfe der AAP dies alles auf einen Nenner bringen: authentisch, ökonomisch und wirkungsvoll zu sprechen und zu singen. Nicht mehr und nicht weniger. Das klingt vielleicht sehr komplex und schwierig, doch lassen Sie sich dabei vom folgenden Motto leiten: „Mache aus einfachen Dingen keine Wunder, sondern reduziere Wunder zu einfachen Dingen“ (Francis Bacon).

## 1.2 Viel mehr als nur „Abspannen“ – das Besondere der AAP

Auf die Frage „Was ist die AAP?“ hören Sie sehr häufig die Antwort: „Abspannen“ oder „reflektorische Atemergänzung“. Das ist zwar auch richtig, blendet aber wesentliche Faktoren aus. Horst Coblenzer, neben Franz Mular der Begründer der AAP, hat „die Bedeutung des Atemrhythmus für den Sprachlichen Ausdruck des Schauspielers“ (Coblenzer 1970) als Ausgangspunkt für seine Forschungen genommen. Das Abspannen bezeichnet er dabei als „Schlüssel zur AAP“. Doch damit steht die AAP gerade auch für das, was sich hinter dieser Tür befindet.

Dort befinden sich zum Beispiel die „Inspiratorische Gegenspannung“

(Stütze), die „Plastische Artikulation“ und als ganz wesentliches Phänomen die „Intention“. In ihr spiegelt sich das zentrale Anliegen der AAP wider, jede Stimmfähigkeit – also auch jede einzelne Übung – in ihrem kommunikativen Zusammenhang zu betrachten.

Des Weiteren geht die AAP in ihrem physiologischen Konzept davon aus, dass Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern, wenn Sie die biologischen und physikalischen Wirkprinzipien in Ihrem Sprechen und Singen genügend beachten. Dies gilt selbst bei gesundheitlichen Einschränkungen – beziehungsweise dann sogar besonders. Sie streben in einem AAP-Training also eine neue Balance zwischen den physiologischen und den psychischen Faktoren Ihres Stimm- und Ausdrucksverhaltens an. Das erreichen Sie am besten auf Ihre ganz persönliche Weise, mit genau Ihren Zielsetzungen und in der Art und Weise und in der Zeit, die Sie für solche Veränderungen eben benötigen. Diesen respektvollen Umgang hat Coblenzer in Seminaren wiederholt so beschrieben: „Immer fördern, was sich ohnehin anbahnt, aber nichts extra draufsetzen“.

Die AAP bietet Ihnen inmitten der Vielfalt der verschiedensten Arbeitsansätze (mit ihren jeweiligen Teilaspekten des Sprechens und Singens) ein komplettes psychophysisches Modell für Ihre mündliche Kommunikation. Es beginnt bei den psychischen Prozessen im Sinne der Intention (authentischer, prozess- und zielbewusster Partnerbezug) und reicht bis hin zu den physischen Prozessen (stimmige Körperbalance, dynamische Körpersprache, müheloses, schnelles und geräuschloses Zu-Luft-Kommen, Inspiratorische Gegenspannung, druckarme, klare und klangvolle Stimme, plastische Artikulation). So finden Sie *alle* Prozesse, die für Ihre Stimm-, Sprech- und Ausdruckshandlung unmittelbar relevant sind, beschrieben und zueinander in Beziehung gesetzt. Und für jeden dieser Prozessschritte finden Sie Übungsprinzipien und eine Vielfalt von exemplarischen Interventionen.

In der AAP finden Sie somit einen ganzheitlichen und ressourcenorientierten Arbeitsansatz, der Ihnen erlaubt, im Rahmen Ihrer individuellen Möglichkeiten positive Veränderungen hin zu einer ökonomischen Stimmgebung, einem authentischen und wirkungsvollen Auftreten zu erzielen. Lassen Sie sich von der AAP ermuntern, offensiv zu experimentieren. Dabei geht es erst einmal nicht um richtig oder falsch.

„Das eigentliche Talent eines Künstlers offenbart sich in seiner Fähigkeit, seine Fehler zu entdecken und verstehen zu lernen, und besonders in seinem Mut, ihr Vorhandensein anzuerkennen“ (Enrico Caruso, zitiert in: Martienssen-Lohmann 1988, 109).

Die AAP ermuntert vielmehr dazu, ruhig Fehler zu riskieren. Denn wenn jeder Fehler einmal gemacht ist, bleibt das Richtige übrig, was im Endeffekt den Erfolg ausmacht. Nutzen Sie in Ihrem Alltag die vielen kleinen Gelegenheiten, um dem Ziel eines authentischen, ökonomischen und wir-