

Sportelli, A., & Schürmann, U. (2017)

aap-Übungskarten

Ein Training von Intention, Körper, Atem, Stimme und Artikulation

Köln: ProLog

60 Karten plus 6 Seiten Anleitung, € 18,90



Handlich in einer kleinen Pappschachtel kommen die 60 aap-Übungskarten daher. Das Konzept: Die Karten stellen 60 bewährte Aufgaben aus dem Spektrum der Atemrhythmisch Angepassten Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar dar und können sowohl in der Sprachtherapie als auch im Stimmtraining eingesetzt werden. Es sollen sowohl Lehrende als auch Übende damit arbeiten können. D. h. mit Blick auf die Stimmtherapie ist die Idee, dass die Therapeuten ihren Patienten die Karten zum selbstständigen Arbeiten mitgeben können.

Jede Karte konzentriert sich auf einen Wirkungskreis bzw. Zielbereich und eine Übungsart. Die Wirkungskreise bzw. Zielbereiche sind: Intention (Präsenz, Partnerorientierung, Zielorientierung), Körper (Erdung, Aufrichtung und Balance), Atem (Inspirationsstendenz, inspiratorische Gegenspannung und Entspannen), Stimme (Stimmeinsatz, Lautstärke, Tonhöhe und Stimmklang) und Artikulation (federnde Lautübergänge, Vorverlagerung und Deutlichkeit). Die vier Übungstypen werden unterteilt in: achtsam

(die Wahrnehmung wird geschärft), geläufig (mit Festigung der Bereiche), alltäglich (Integration ohne zusätzlichen (Zeit-)Aufwand im Alltag) und gezielt (Tipps für die Anwendung in den „Echtsituationen“ werden vermittelt).

Als Beispiel eine Übung aus dem Wirkungskreis/Zielbereich „Intention (Präsenz)“, Übungstyp „achtsam“: „Stellen Sie sich mit geschlossenen Augen

in einen Raum und nehmen Sie alles um sich herum bewusst wahr. Vorne, hinten, rechts, links, oben, unten. Öffnen Sie nun die Augen und intensivieren Sie die Raumerfahrung. Jetzt füllen Sie den Raum mit Ihrer Stimme: Zunächst vielleicht auf ‚oooo‘ und dann mit einem Satz. Die Stimme füllt den Raum, den Sie zuvor gespürt haben.“

Das Beispiel zeigt, dass die Anleitungen knapp und verständlich formuliert sind. Eine therapeutische Erläuterung und Einübung unter Kontrolle und Rückmeldungen sind für die Patienten unbedingt erforderlich, wenn diese alleine damit zu Hause arbeiten können sollen. Denn wie intensiviere ich beispielsweise eine Raumerfahrung, wenn ich davon noch nie zuvor gehört habe? Wie fülle ich den Raum mit meiner Stimme – etwa durch Schreien? Was die Übungskarten nicht leisten (und auch nicht leisten wollen), ist eine Einführung in die AAP. Hierfür verweisen die Autoren jedoch auf entsprechende Literatur.

Felix Bender, Siegen