



Einblick in die Stimmarbeit nach Kristin Linklater

Zertifikatsarbeit zum CAS «Arts & Design in Practice»

eingereicht am Zentrum Weiterbildung der Zürcher Hochschule der Künste

vorgelegt von
Manuel Furrer
Strassweidweg 90, 3147 Mittelhäusern
manuel.furrer@phbern.ch

Mittelhäusern, 28. Februar 2023

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	4
1. DER WEG ZU EINER FREIEN STIMME NACH KRISTIN LINKLATER.....	6
THEORETISCHER HINTERGRUND	6
„DIE STIMME BEFREIEN“ NACH LINKLATER.....	6
WIE DIE STIMME IDEALERWEISE FUNKTIONIERT	6
WARUM DIE STIMME NICHT FUNKTIONIERT	7
DAS UNWILLKÜRLICHE NERVENSYSTEM.....	8
LINKLATERS METHODE ARBEITET MIT VERKÖRPERTEN IMAGINATIONEN.....	9
DIE ENTDECKUNGSREISE ZUR EIGENEN STIMME	10
2.1. EMPFEHLUNGEN UND HINWEISE	10
2.2. VORBEREITUNG	11
ZEICHNE ZUERST EIN BILD DEINER STIMME, SO WIE SIE JETZT IST	11
ZEICHNE EIN BILD DEINER STIMME, SO WIE DU SIE DIR WÜNSCHST	11
SCHREIBE EIN GEDICHT AN DEINE STIMME	11
2.3. KNOCHEN, SKELETT, HALTUNG	13
ÜBUNG KNOCHEN UND SKELETT	13
ÜBUNG ENTSPANNUNG UND ANSPANNUNG	14
ENTSPANNUNG, DIE ENERGIE ERZEUGT.....	15
DIE KNOCHEN DURCHBEWEGEN NACH OLSEN	15
ÜBUNG DIE KNOCHEN DURCHBEWEGEN	16
ÜBUNG DIE DREI ZENTREN DES KÖRPERGEWICHTS UND DIE AUFRECHTE HALTUNG NACH OLSEN.....	17
ÜBUNG DIE KÖRPERGEWICHTSZENTREN AUSBALANCIEREN	17
2.4. DIE WIRBELSÄULE	19
ÜBUNG WIRBELSÄULE AB- UND AUFROLLEN NACH LINKLATER.....	19
AUFTRAG TÄGLICHE PRAXIS WIRBELSÄULE	20
ÜBUNGEN AUS DEM BAUSTEIN DRAMATIC SPEAKING	21
MIT INNEREN BILDERN ARBEITEN	21
EXPANDIERTE KUNG FU POSEN EINNEHMEN	21
ÜBUNG DIE ENTSPANNUNG INS STEHEN MITNEHMEN	21
ÜBUNG DEN RÜCKEN AKTIVIEREN	21
ÜBUNG DIE VIBRATION IN DER WIRBELSÄULE AUSDEHNEN	22
2.4. HINWENDUNG ZUR PROPRIOZEPTIVEN MUSKULATUR.....	22
PROPRIOZEPTIVES AUFWÄRMEN NACH OLSEN	22
AUCH IM PROFISPORT WIRD PROPRIOZEPTIVES TRAINING ANGEWENDET	23
3. ATEM.....	25
3.1. AUS DEINEN ATEMMUSKELN WERDEN SCHON BALD SPIELFREUDIGE INSTRUMENTE FÜR DIE KUNST DES SPRECHENS.	25
ÜBUNG DEN ATEM BEOBACHTEN UND ANGENEHM SEUFZEN	25
3.2. DER BECKENBODEN	27
3.3. DER SEUFZER DER ERLEICHTERUNG	27
ÜBUNG BEOBACHTE LIEGEND DEN ATEM UND SEUFZE ANGENEHM	27

3.4. FRAGEN ZUM ATEM.....	28
3.5. HINWEIS ZUM UMGANG MIT STUDIERENDEN	29
AUCH DIE TERMINOLOGIE DER ATMUNG IST WICHTIG	30
AUFTRAG TÄGLICHE PRAXIS WIRBELSÄULE UND ATMUNG.....	30
ACHTE JETZT IN DEINEM ALLTAG AUF ALLES, WAS MIT DEINER ATMUNG GESCHIEHT.	30
3.6. MEIN ERPROBEN IM JANUAR 2022	30
4. EMOTIONEN NACH OLSEN	31
ÜBUNG FANTASIEARBEIT MIT MASKE.....	31
ÜBUNG DIE BEWEGUNG IN DER EMOTION FINDEN	32
ÜBUNG BEWEGENDE GEGENSÄTZE.....	32
5. KLANG UND VIBRATIONEN	33
ÜBUNG ATMEN UND SEUFZEN	33
DER TIEFE, RUHIGE WALDSEE IN DIR	33
DER SEE IST DIE QUELLE DEINER STIMME	34
5.1. DAS ZWERCHFELL	34
5.2. DIE BERÜHRUNG DES KLANGS	35
ÜBUNG BLÄSCHEN AUFSTEIGEN LASSEN.....	35
5.3. MEIN ERPROBEN IM JANUAR 22	35
5.3. ATEM UND SCHWERKRAFT.....	36
ÜBUNG: AUF DEM RÜCKEN LIEGEND DIE BEINE AUSSCHÜTTELN.....	36
5.4. MEIN ERPROBEN IM JANUAR 22	36
5.4. WEITERE ÜBUNGEN	37
ÜBUNG IN DER DIAGONALEN DEHNUNG LUSTVOLL SEUFZEN.....	37
ÜBUNG MIT AUFGESTELLTEN BEINEN LUSTVOLL SEUFZEN	37
ÜBUNG LANGSAM AUFSTEHEN UND SPRECHEN	38
ÜBUNG DIE BAUCHDECKE MASSIEREND IN SCHWINGUNG VERRÜCKEN.....	38
ÜBUNG AUFSTEHEN UND SPRECHEN	39
5.5. REFLEKTIERE UND BENENNEN	39
TÄGLICHE PRAXIS BERÜHRUNG DES KLANGS.....	39
5.6. ERKLÄRUNGEN ZU DEN ÜBUNGEN	39
6. RÜCKBLICK UND AUSBLICK.....	40
7. LITERATURVERZEICHNIS	41
WEBSITENVERZEICHNIS.....	41
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	41

Einleitung

Die Gruppe wird zu Beginn des Bausteins dramatic speaking angeleitet, in dynamischem Tempo im Raum an der Gessneralle zu gehen. Wir sollen die Füße bewusst wahrnehmen, uns selbst gross und bei jedem Schritt Wurzeln schlagend vorstellen.

Nacheinander fokussieren wir nun im Gehen die drei Körperzentren Brust, Becken und Kopf. Wir gehen vom Brustraum gesteuert aus, nehmen einander wahr und stellen uns eine Sonne vor, die aus unserem Brustraum scheint. Nun gehen wir vom Beckenraum gesteuert aus, unserem Kraftzentrum. Wir peilen Richtungen und Ziele an und gehen klar und fokussiert darauf zu. Zum Schluss gehen wir vom Kopfraum aus und wechseln die Richtungen im Raum von dort her.

Nun gehen wir in klaren Richtungen durch den Raum und wenn geklatscht wird, wechseln wir das Tempo zwischen langsam gehen, schneller gehen und laufen. Den Blick halten wir immer offen und sehen die Personen, die uns begegnen, an. Immer wieder werden wir darauf hingewiesen, auch unseren Atem wahrzunehmen.

Gehen im Raum ist eine bekannte Einstiegsübung in der theaterpädagogischen Arbeit, die ich oft als warm up einsetze. Sie wird in vielen Varianten verwendet, um die Spielenden in Bewegung und in Kontakt mit ihren Körpern und in Kommunikation mit den anderen Spielenden und dem Raum zu bringen.

Wir gehen weiter aktiv im Raum, nehmen die Verdrängung der Luft und die Turbulenzen wahr. Wir stellen uns unsere Körper als eine Form vor, die immer grösser und grösser wird. Immer wieder halten wir kurz inne, stellen unsere Grösse in einer expandierten Pose dar und wachsen darin. Kontinuierlich wechseln wir nun zwischen Gehen und immer neuen Posen ab.

Wiederholt werden wir darauf hingewiesen, in den verschiedenen Posen nicht zu schnell nachzulassen und zu versuchen, länger in diesen expandierten Formen zu bleiben. Denn alle haben die Tendenz, schnell wieder kleiner werden zu wollen.

Zum Schluss dieses ersten Aufwärmens, setzen wir in den Posen nun erstmals unsere Stimmen ein, lassen uns tönen und machen Sounds. Der Ton, der Klang soll bis zum Ende kräftig sein und auch hier ist es wichtig noch einen Moment länger darin zu verweilen und nicht sofort wieder abubrechen.

Diese Übung bringt mir viel Energie. Sie öffnet meinen Körper und schafft viel inneren Raum. Aber erst mit den Tönen werde ich richtig entspannt, kann ich mich richtig erden, einfach offen anwesend sein und die Anspannung des Anfangs loslassen.

Das ist für mich ein sehr markanter Moment! Der mich neugierig macht auf die kommende Stimmarbeit in diesem Baustein, dem meine Stimmarbeit zuhause und der Austausch darüber mit meinem Mentor Oliver Mannel, folgen wird.

In der vorliegenden Arbeit folge und beschreibe ich hauptsächlich die Stimmarbeit nach Kristin Linklater, mit der ich mich im erwähnten Baustein und dann im gesamten Herbstsemester 2022 während meines Bildungsurlaubs auseinandergesetzt habe. Im ersten Kapitel versuche ich, ihren theoretischen Hintergrund kurz zu skizzieren und ihre Sichtweise auf die Entwicklung der natürlichen Stimme darzulegen. Ich will damit einerseits

die Leserschaft ins Thema einführen und andererseits mein eigenes Verständnis ausbauen und festigen.

In den folgenden Kapiteln gebe ich ihre praktischen und konkreten Arbeitsschritte wieder, die mit den Knochen, dem Skelett und der Wirbelsäule beginnen, sich dann dem freien Atem widmen und mit der Berührung des Klangs enden. Ich erweitere und ergänze diese Zusammenstellung mit theoretischen und praktischen Inputs der Tänzerin Andrea Olsen, mit Lerneinheiten des Bausteins und mit meinen eigenen Erfahrungen und Reflexionen

In dieser Arbeit setze ich mich mit den ersten drei Themen von Linklaters Methode auseinander. Mit den Knochen und der Wirbelsäule, mit der Atmung und der Berührung des Klangs. Ich habe während meines begleiteten Bildungsurlaubs weitergearbeitet an den Themen Vibration und den Kanal befreien. In der vorliegenden Arbeit fokussiere ich auf die ersten drei Themen. Ich verstehe diese vorliegende Arbeit in dem Sinne nicht als abgeschlossen, sondern als ein Beginn, als eine work in progress, an der ich weiterarbeiten kann.

Mit der gewählten Herangehensweise will ich mir die theoretischen sowie praktischen Grundlagen erarbeiten, mit denen ich an meiner Stimme und mir selbst weiterarbeiten kann. Weiter will ich mich damit ermutigen und ermächtigen, diese Art Stimmarbeit mehr und mehr in meine Arbeit mit den Studierenden der PHBern, die meine theatralen, theaterpädagogischen und auftrittsspezifischen Module besuchen, einzubringen. Die vorliegende Arbeit ist also auch eine aufbauende Übungssammlung, die ich für die konkrete Unterrichtsplanung einsetzen will.

1. Der Weg zu einer freien Stimme nach Kristin Linklater

Theoretischer Hintergrund

„Die Stimme befreien“ nach Linklater

Kristin Linklater beschreibt ihre Methode zur Entwicklung unserer natürlichen Stimmen, damit wir uns ausdrücken und frei kommunizieren können. Sie geht dabei von zwei Grundannahmen aus. Einerseits verfügen wir alle über eine natürliche Stimme, die innerhalb eines grossen Tonumfangs alle subtilen Gedanken und unterschiedlichen Gefühle und Stimmungen ausdrücken kann. Diese natürlichen Stimmen stehen in engem Kontakt mit unseren Gefühlsimpulsen. Sie werden vom Verstand geformt, aber nicht behindert. Und sie können ihre angeborenen Fähigkeiten zu komplexen Obertönen und wechselnden Klangqualitäten nutzen.

Linklater beschreibt diese natürlichen Stimmen als transparent. Sie meint damit, dass nicht einfach nur unsere Stimme sich ausdrücken, sondern dass unsere innersten Regungen unmittelbar und direkt mitgeteilt werden und wir als ganze Personen durch unsere Stimmen zu hören sind. Linklater S.21-22

Andererseits wird die Leistungsfähigkeit dieser natürlichen Stimmen durch Verspannungen, Abwehrreaktionen und Hemmungen, die im Laufe des Lebens erworben werden, eingeschränkt bis stark behindert. Linklater fokussiert deshalb in ihrer Methode anfangs auf die Beseitigung dieser seelisch-körperlichen Störfaktoren. Sie legt dazu als erste wichtige Schritte die Entwicklung von Körperbewusstsein und Entspannung fest, um die innere Muskulatur von Spannungen und Blockaden zu befreien, damit sie die feinen Signale aus dem Gehirn empfangen kann, die das Sprechen entstehen lässt.

Für Linklater bedeutet die Stimme zu befreien, die Person zu befreien. Diese Sichtweise macht ihre Stimmarbeit persönlich, herausfordernd und tiefgreifend. Linklater S.21-23

Wie die Stimme idealerweise funktioniert

Linklater skizziert ein grobes Bild einer idealen Kommunikation und der idealen Funktion einer Stimme, die den Strom der Gedanken und Gefühle eines offenen und ungehemmten Menschen ausdrücken kann.

In diesem Bild werden auch die komplexen inneren Vorgänge sichtbar, die beim Sprechen stattfinden. Sehr viele einzelne Teile unseres Körpers arbeiten koordiniert zusammen, um einen natürlichen Klang zu erzeugen.

Für mich wird mit diesem Bild auch gut nachvollziehbar, warum Stimmarbeit arbeitsintensiv und zeitaufwändig ist. «Wenn ein solcher Mensch sich wohl, entspannt, warm und zufrieden fühlt, sind die Muskeln locker, die Atmung ist ungestört und der Energiezustand ausgeglichen. Ein möglicher Impuls, diesen Zustand durch Worte zu übermitteln, würde gerade genug Energie erzeugen, um Atem sacht an die Stimmlippen zu schicken, die recht entspannt bleiben und einen tiefen Ton hervorbringen, der in Brust und unterem Rachen widerhallt. Ein Wechsel der Gemütslage von tragem Wohlbehagen etwa zu echter Freude, Überraschung oder Ungeduld erhöht diese ursächliche Kraft, die jetzt den Atem mit

höherem Elan auf straffere Stimmlippen befördert und so eine höhere Frequenz generiert, deren Vibrationen die mittleren Resonatoren des Gesichts zum Klingen bringen. Das Muskelgewebe, das die Gänge und Höhlen von Hals, Mund und Gesicht auskleidet, stellt sich zeitgleich auf den Stimmungswechsel ein; unwillkürlich strafft und entspannt es sich und hilft so bei der Feinabstimmung der Resonatoren auf die neue, durch die gesteigerte Energie erzeugte Tonhöhe. Mit wachsender Erregung wird der Atem weiter stimuliert, spannen sich die Stimmlippen stärker, entsteht ein noch höherer Ton; entsprechend dehnen und straffen sich die Muskeln weiter oben im Rachenraum, das Gaumensegel hebt sich weiter in die Höhe und der Ton wird nunmehr in die Stirnhöhlen entlassen. Wenn die Erregung schließlich eine Stimmlage erreicht, die oft für hysterisch gehalten wird – vielleicht, weil nur wenige Menschen daran gewöhnt sind, auf solchem Level zu agieren – werden der entsprechende Druck auf die Stimmlippen und deren damit einhergehende Spannung einen Schrei in den Kopf schicken, wo eine vortreffliche Schallkuppel durch die Belastbarkeit des Knochens jederzeit in der Lage ist, dem Druck eines solchen Klangs standzuhalten.» Linklater S. 32

Warum die Stimme nicht funktioniert

In der groben Skizze der idealen Stimme wird weiter sichtbar, dass die Stimme vollkommen spontan agieren kann. Die Spontaneität der natürlichen Stimme beruht auf Reflexarbeit. Laut Linklater haben die meisten Menschen in unserer Gesellschaft die Fähigkeit und vielleicht auch den Wunsch verloren, sich reflexhaft zu verhalten, weil ihnen im Kindesalter der animalische Instinkt, auf Reize emotional zu reagieren, weitgehend ausgetrieben wurde. Das behindert die Stimmen stark.

Laut Linklater wird in unserer Erziehung nahezu das gesamte reflektorische Verhalten der Stimme durch Sekundäripulse entkräftet. Diese sind zwar auch notwendig und nützlich, doch sie haben sich innerlich so stark entwickelt, dass sie die Wirkung des primären, reflexhaften Impulses auslöschen. Die Impulse des Nervensystems sind dann in einem blockierten Zustand, sie werden umgeleitet oder von gegensätzlichen Impulsen aufgehoben. Nur noch in unkontrollierbaren, stark emotionalen Situationen wie grosser Begeisterung, starker Schmerz oder Panik sind die primären Impulse erlebbar. Linklater S. 33

Vor vielen Jahren war ich mit meiner Partnerin in Portugal. Wir besuchten dort einmal den Wasserpark Slide and Splash und wollten die Wasserrutschbahnen runterrutschen. Unsere Wahl fiel auf eine komplett schwarze Bahn, ich sass vorne auf dem Ring, sie hinten und wir glitten los. Sofort verlor ich komplett die Orientierung in der Dunkelheit. Wir sausten runter, fielen fast senkrecht, wurden in Links- und Rechtskurven geschleudert und mit Wasser bespritzt. Ich war emotional völlig überrascht und irgendwie überwältigt. Und aus mir drangen Töne, die ich noch nie gehört hatte: tiefe, gurgelnde, kullernde und schrille Laute! Das war für mich ein sehr markantes Stimmlerlebnis.

Linklater führt nun weiter aus, warum die Stimme nicht funktioniert. Und weist dabei darauf hin, dass spontanes Verhalten ein wichtiger Faktor wäre, um die gesamten Möglichkeiten der Stimme zu nutzen.

«Nicht, dass spontanes Verhalten richtig und kalkuliertes falsch wäre, nur sollte Spontaneität möglich sein, ist es aber häufig nicht. Neuromuskuläre Abwehrprozesse bilden Angewohnheiten und Automatismen heraus, die die unbewusste Verbindung zwischen

Gefühl und Atem unterbrechen. Die Stimme kann ihr volles Potenzial jedoch erst ausschöpfen, wenn ihr der freie Atem als Energiequelle zur Verfügung steht.» Linklater S. 36

Das ist eine interessante Verbindung zur Theaterarbeit, in der Improvisieren die zentrale Arbeitsweise ist. Improvisation kann nur spontan stattfinden. Sie ist wohl auch deshalb eine faszinierende und herausfordernde Tätigkeit. Sie ist dem Spielen nah verwandt. Kinder improvisieren meist sehr leicht und gerne, während es für Jugendliche und junge Erwachsene nicht einfach ist, sich selber einfach improvisieren zu lassen. Eine Studentin der PH Bern, die mein Modul zur Theaterpädagogik besucht hat, formuliert es so: «Ich merkte beispielsweise während eines Seminars, wie einfach Improvisation sein kann und wie befreiend diese Art des Spielens, welche sich keinerlei Regeln oder Normativen bedient, eigentlich ist. In einem anderen Seminar fiel mir dann auf, wie schwer Improvisation sein kann und wie viel der innere Monolog einen am Loslassen hindern kann - womöglich gelingt das jüngeren Kindern noch um einiges besser.» Anne G.

Ich nehme aus Linklaters Hinweis, dass das Üben und Praktizieren der Spontaneität in den Improvisationen auch der Stimmarbeit zugutekommt.

Linklater führt nun weiter aus, warum die Stimme nicht funktioniert.«*Solange Gefühle abgewehrt werden, kann der Atem nicht frei sein. Solange der Atem nicht frei ist, ist die Stimme ersatzweise auf die Kraft der Muskeln in Kehle und Mund angewiesen. Wenn diese Muskeln wiederum versuchen, starke Gefühle zu übertragen, kann das eine ganze Reihe von Auswirkungen nach sich ziehen: Die Muskeln finden einen gefahrlosen, wohlklingenden Weg, Emotion lediglich nachzubilden; sie treiben eintönig den Klang immer wieder in den Kopf; oder sie kontrahieren, verkrampfen, drücken und quetschen derart stark und mühevoll, dass die Stimmlippen aneinander reiben, sich daraufhin entzünden, ihre Elastizität einbüßen, unfähig werden, normale Schwingungen hervorzubringen und, indem sie ohne genügend Atem als Schmiermittel aneinander scheuern, schließlich Knötchen bilden. Alles, was dann noch zu hören ist, ist ein kratziger, heiserer Klang und am Ende schließlich nichts mehr.*“

Linklater S. 36

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Stimme nicht funktioniert, weil blockierte Gefühle das entscheidende Hindernis für eine freie Stimme sind. Wiederum wird deutlich, dass die Arbeit an der Stimme nach Linklaters Methode die gesamte Person betrifft.

Das unwillkürliche Nervensystem

Linklater erklärt, dass die Spontaneität der natürlichen Stimme auf Reflexarbeit beruht. Sie meint damit, dass die Stimme durch das unwillkürliche Nervensystem mithilfe unwillkürlicher Muskulatur gesteuert wird. «Das Muskelsystem des Körpers kann in zwei bis fünf Schichten gegliedert werden. Diese reichen von den großen, äußeren und bewusst kontrollierbaren Muskeln zu jenen der innersten Schicht, die direkt an das Skelett oder an den Organen angrenzen und nur vom unwillkürlichen Nervensystem gesteuert werden. Diese innersten Muskeln können nicht willkürlich kontrolliert werden. Sie sind propriozeptive, also „sich selbst wahrnehmende“ Muskeln, die gemäß ihrer eigenen Wahrnehmung agieren. Sie lassen sich aber, und das ist ein ganz wichtiger Arbeitshinweis, durch Bilder und Gefühle beeinflussen.» Linklater S. 51

Linklaters Methode arbeitet mit verkörperten Imaginationen

Linklater nutzt in ihrer praktischen Stimmarbeit diese Bilder, sogenannte Imaginationen, um der Stimme zu mehr Freiheit zu verhelfen. Diese Imaginationen wecken Gefühle, welche wiederum körperliche Impulse und Handlungen auslösen. Sie nennt diese Bilderarbeit verkörperte Imagination und betont, dass diese wie Muskeln trainiert und entwickelt werden können. In den folgenden Kapiteln wird oft mit diesen Bildern gearbeitet. Die Bilder, die durch Imaginationen aktiviert werden, sind nicht aufs Sehen beschränkt. Gerade auch der Tast- und Geruchssinn können kraftvolle Erinnerungen und Gefühle hervorrufen. Linklater S. 79

Interessant ist dazu auch die Verbindung zur Theaterarbeit, in der Bilder aus Erinnerungen, Körperempfindungen und Imaginationen genutzt werden, um Emotionen und Figuren zu kreieren.

Linklater nutzt in ihrer Methode auch anatomische Bilder, um die Stimme zu beeinflussen. Im Baustein dramatic speaking bin ich erstmals damit in Berührung gekommen und gleich darüber gestolpert. Denn diese Bilder sind oft anatomisch unkorrekt. Im darauffolgenden Gespräch mit Oliver Mannel und meiner praktischen Stimmarbeit begann ich langsam zu verstehen, dass das Festhalten des anatomisch korrekten Bildes kontraproduktiv für eine einwandfreie Stimmfunktion ist.

Linklater erklärt, dass anatomisch korrekte Bilder bei einzelnen Themen nicht zielführend sind. So liegen beispielweise die Lungen anatomisch genau zwischen den Schlüsselbeinen und dem Boden des Brustkorbs. Der Atem geht in die Lungen hinein und von dort wieder heraus. Sobald sich die Übenden nun aber vorstellen, dass sich der Raum des Atems bis zum Beckenboden oder sogar bis in die Beine und Füße erweitert, reagieren die Lungen mit einem Mehr an Atemvolumen. Diese Imagination regt den Atem tiefgreifend an. Die innere, unwillkürlich Atemmuskulatur wird dadurch aktiviert und mit kraftvollen Energiequellen verbunden.

Auch das anatomisch korrekte Bild der Entstehung der Stimme im Kehlkopf ist für die konkrete Stimmarbeit kontraproduktiv. Wenn sich die Übenden genau darauf fokussieren, werden sie laut Linklater bei einem einfarbigen und forcierten Stimmklang steckenbleiben. Für die Entwicklung einer persönlichen und ausdrucksstarken Stimme müssen sie auch hier ihren Fokus imaginativ nach weiter unten legen und auf die Quelle des Atems ausdehnen. Linklater S. 28

Die Entdeckungsreise zur eigenen Stimme

2.1. Empfehlungen und Hinweise

Linklaters Methode lädt die Übenden auf eine ausgedehnte Entdeckungsreise zu ihrer eigenen Stimme ein, die all ihre Sinne anspricht und ihr Bewusstsein dafür schärft, wer sie sind. Linklater S. 40

Sie empfiehlt in Zweiertteams oder Gruppen zu arbeiten, weil es sich lohnt, sich in den Übungen gegenseitig anzuleiten und die Ergebnisse miteinander zu besprechen. Dabei wird auch die Kommunikation trainiert und diese ist das eigentliche Ziel der Stimmarbeit.

Linklater S. 26

Um die eigene Stimme nachhaltig zu entwickeln, ist laut Linklater ein Jahr engagiertes und regelmässiges Üben nötig. Darum sind Geduld und Beharrlichkeit wichtige Voraussetzungen für diese Reise. Und selbst den so beharrlich Übenden werden sich nur langsam Fortschritte zeigen. Linklater S. 8

Anfangs trainieren die Übenden das Erkennen der eigenen Gewohnheiten. Dazu muss eine sensible Wahrnehmung entwickelt werden, mit der die feinen Nuancen neuromuskulärer Reaktionen beobachtet werden können. Diese Wahrnehmung wird sich bei den meisten erst während dem Arbeiten entwickeln, nur ganz wenige bringen diese Qualitäten bereits mit.

Linklater S. 43

In der Stimmarbeit sind wir mit automatisierten und unbewussten Abläufen konfrontiert. Da diese Gewohnheiten Sicherheit geben, schützt der Verstand sie mit unterschiedlichen Strategien. Sie können nur mit fester Entschlossenheit verändert werden. Zu beachten ist, dass es dabei selten um grosse und bedeutende Entdeckungen geht, sondern eher um die stete Erkenntnis, dass der Wandel in kleinen Schritten wächst, die positiv registriert werden sollen. Linklater S. 44

Um die neuen Erfahrungen, die mit der Stimmarbeit gemacht werden, zu integrieren, empfiehlt Linklater, dass die Übenden in einem Tagebuch ihre stets subjektiven Eindrücke zur Stimme, zum Atem und zur Körperwahrnehmung notieren und ihre Erfahrungen mit den Übungen festhalten. Linklater S. 40

Wenn die neuen Erfahrungen von den Übenden nicht aktiv festhalten werden, verschwinden sie leicht und alte, verunsichernde und kontraproduktive Sätze wie beispielsweise „ich kapiere es nicht“, „ich werde es nie schaffen“, „ich bin zu dumm“ oder „ich habe kein Talent“ übernehmen wieder die Führung. Solche Sätze können sich tief eingepreßt haben.

Um sich vor weiteren Möglichkeiten des Scheiterns zu schützen, lenken die Übenden ab und berichten stattdessen von irrelevanten „Problemen“, die während dem Üben aufgetaucht sind.

Im unterstehenden Dialog mit einem Studenten, der nach einigen Übungseinheiten unverkennbar freier und tiefer im Körper atmet, zeigen sich laut Linklater beispielhaft einige Ablenkungsstrategien des Verstandes, mit dem Veränderungen vermieden werden sollen. Sie will darin auch ihre Arbeitsweise aufzeigen, in der sie hartnäckig versucht, die positiven Veränderungen des Atems im Körperbewusstsein des Studenten zu verankern.

Linklater S. 72

Ich: Wie fühlst du dich?

Student: Prima. Gut.

Ich: Was spürst du?

Student: Ich weiß nicht genau.

Ich: Spürst du irgendwelche Unterschiede zu vorher?

Student: Nicht so richtig. Mir ist schwindelig und ein bisschen übel.

Ich: Was ist mit deinem Atem? (Stille) Findest du, dass er sich jetzt auf andere Körperpartien auswirkt?

Student: Oh, ja. Es geht viel leichter.

Ich: Wo?

Student: Moment, wie war das noch ... hmhhh... ja ... also, ich habe ihn vorher noch nie in meinem unteren Rücken gespürt. (oder im Bauch, in den Beinen, darauf kommt es nicht an)

Ich: Was spürst du, passiert dort jetzt?

Student: Also, das ist irgendwie so, als ob ich in meine Pobacken atmen würde (oder Becken, Knie etc.).

Ich: In Ordnung, prima.

Student: Ist das denn richtig?

Ich: Wenn es das ist, was du spürst, dann ist das jetzt erst mal richtig.

Student: Aber, soll man denn in den Hintern atmen? Linklater S. 72

2.2. Vorbereitung

Um mit der Stimmarbeit zu beginnen, schlägt Linklater vor, den jetzigen Istzustand der eigenen Stimme zu zeichnen, sich in einem zweiten Schritt zeichnerisch mit den vermuteten Blockaden auseinanderzusetzen und seine Wünsche zu formulieren.

Zeichne zuerst ein Bild deiner Stimme, so wie sie jetzt ist

«Nimm dir einige Bunt- oder Wachsmalstifte und etwas Zeichenpapier.

Zeichne ein Bild mit dem Titel: meine Stimme, so, wie sie jetzt ist.» Linklater S. 40

Zeichne ein Bild deiner Stimme, so wie du sie dir wünschst

«Zeichne jetzt ein zweites Bild mit dem Titel: Meine Stimme, so, wie ich sie mir wünsche. Zeichne auf einem weiteren Blatt den Umriss einer Lebkuchenfigur. Skizziere an der Figur abstrakt oder gegenständlich alles, was du in Kopf und Körper als Ursachen erkennst, die deine Stimme davon abhalten, so zu sein, wie du sie dir wünschst.» Linklater S. 40

Schreibe ein Gedicht an deine Stimme

«Betrachte nun die Bilder und notiere dabei auf separaten Listen die Wörter, die du zu jedem einzelnen Bild assoziiert. Die Wörter, die dabei auftauchen, können aus den Begriffswelten von Form und Gestalt, Farbe, Beschaffenheit, Emotion oder Psychologie stammen. Nimm diese Wörter und schreibe mit ihnen rasch, ohne groß nachzudenken, ein Gedicht mit dem Titel: An meine Stimme.» Linklater S. 40

2.3. Knochen, Skelett, Haltung

Moshé Feldenkrais entwickelte eine sehr bekannte körperorientierte Methode, die zu leichteren und angenehmeren Bewegungen führen soll. Seine Feldenkrais-Methode wird an vielen Schauspiel- und Tanzschulen unterrichtet. Je länger ich mich mit seiner Methode auseinandersetze, umso mehr wird deutlich, dass seine Sichtweise für die Stimmarbeit ganz spannend und produktiv ist.

Er beschreibt in seinem Buch Bewußtheit durch Bewegung die Funktion des Skelets gut verständlich. «Der Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen und dadurch werden die Muskeln frei für Bewegung. Der Körper und sein Nervensystem entwickeln sich gemeinsam unter dem Einfluss der Schwerkraft so, dass das Skelett den Körper gegen den Zug der Schwerkraft halten kann, ohne dabei Energie zu verausgaben. Müssten hingegen die Muskeln diese Aufgabe des Knochengerüsts leisten, so werden sie nicht nur unnützlich Energie verbrauchen, sondern an ihrer eigentlichen Aufgabe den Ort und die Haltung des Körpers durch Bewegung zu verändern, gehindert sein. Bei schlechter Haltung leisten die Muskeln einen Teil der Aufgaben der Knochen. Um die Haltung zu berichtigen, muss man daher herausfinden, was die Reaktion des Nervensystems auf die Schwerkraft so verfälscht hat, das sich doch an sie hat anpassen müssen, seit es überhaupt den Menschen gibt.»

Feldenkrais 1967/2012, S. 100

Laut Linklater besteht der erste konkrete Schritt zur Entfaltung der Stimme darin, sich mit den Knochen und dem Skelett vertraut zu machen. Sie schlägt dazu eine Übung vor, in der mit Hilfe der Wahrnehmung und der Vorstellung durch die Knochen des Skeletts gewandert wird.

Ich habe diese Übung oft praktiziert und sie als ruhigen Anfang meiner Übungsreihen eingesetzt. Sie kann gut als Einstiegsübung zum Ankommen im Körper eingebracht werden. Sie ist einfach und mit den Wiederholungen wird der Kontakt zu den Knochen stärker. Die von Natur aus eher verborgenen Knochen werden mit dem Üben präsenter und als tragende Elemente des Körpers wahrgenommen, was beim Entspannen hilft.

Übung Knochen und Skelett

Die Übung dauert 10 Minuten.

«Arbeite mit geschlossenen Augen, um dir ein deutlicheres Bild von den Abläufen im Inneren des Körpers machen zu können.

Steh bequem, lass zwischen deinen Füßen etwa fünfzehn bis zwanzig Zentimeter Abstand.

Achte darauf, dass dein Körpergewicht sich gleichmäßig auf beide Füße verteilt; achte auch darauf, dass es auf Zehenballen und Fersen beider Füße gleichmäßig ausbalanciert ist. (Dazu die drei Punkte mit der Hand anzeigen.) welche 3 punkte?

Sieh in deiner Vorstellung die Knochen deiner Füße.

Stell dir vor, deine Schienbeine wachsen aus deinen Fußgelenken aufwärts.

Stell dir vor, deine Oberschenkelknochen wachsen aus deinen Kniegelenken aufwärts.

Sieh deine Hüftgelenke und den Beckengürtel.

Sieh das Kreuzbein, also den großflächigen mittleren Knochen auf der Rückseite des Beckens an der Basis deiner Wirbelsäule.

Stell dir vor, deine Wirbelsäule wächst vom Kreuzbein hinauf, durch den unteren Rücken, dann weiter, zwischen deinen Schulterblättern hindurch, rings umgeben vom Brustkorb mit dem Schultergürtel darauf.

Spüre, wie deine Arme von den Schultergelenken herabhängen.

Sieh deine Oberarmknochen, Ellbogengelenke, Unterarmknochen, Handgelenke, die Knochen deiner Hände und Finger.

Wandere in deiner Vorstellung zurück nach oben, durch die Arme hindurch, bis in den Nacken. Sieh deine Halswirbel, wie sie nach oben wachsen, bis hinein in den Schädel.

Stell dir den obersten Wirbel vor, auf einer Höhe mit deinen Ohren und deiner Nase. Stell dir deinen Schädel vor wie einen Heliumballon, der vom oberen Ende der Wirbelsäule aufwärts schwebt.

Nun nimm dein gesamtes Skelett wahr und verweile einen Moment.» Linklater S. 46

Übung Entspannung und Anspannung

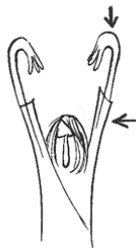
Im zweiten konkreten Schritt zur Entfaltung der Stimme geht's darum, sich dem Unterschied zwischen Entspannung und Anspannung der Muskeln bewusster zu werden.

«Richte deine Aufmerksamkeit auf die Spitzen deiner Ellbogengelenke; lass sie leicht nach vorne rotieren und vor dem Körper sanft nach oben Richtung Decke schweben. Hierbei kommen nur deine Oberarme ins Spiel, die Schultermuskeln bleiben entspannt, die Unterarme bleiben entspannt, die Hände hängen locker herab.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Handgelenke und lass sie Richtung Decke schweben, lass die Hände dabei hängen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Fingerspitzen und lass auch sie Richtung Decke schweben.

Nun stell dir vor, jemand zieht dich an deinen Fingerspitzen ein wenig hoch. Erlaube deinen Rippen, sich von oben her dehnen zu lassen, aufwärts von der Taille weg, und lass deinen Beckengürtel, sowie deine Beine und Füße davon unbeeinflusst.



Nun tu genau das und nichts Anderes: Erlaube deinen Händen sich zu entspannen, bis sie von den Handgelenken herabhängen.

Bemerke die gegensätzlichen Empfindungen in deinen Händen und deinen Armen. Bezeichne Anspannung die Empfindung in deinen Händen mit Entspannung, und die Empfindung in deinen Armen mit Anspannung.

Lass jetzt deine Unterarme los, bis sie von den Ellbogen herabhängen.

Bemerke die gegensätzlichen Empfindungen und unterscheide die eine in deinen Unterarmen und Händen von der anderen in deinen Oberarmen und Schultern. Bezeichne die Empfindung in deinen Unterarmen und Händen mit Entspannung und die Empfindung in deinen Oberarmen mit Anspannung.

Lass nun deine Oberarme schwer fallen und locker von den Schultern herabhängen. Spüre das Gewicht deiner Arme. Spüre, wie das Blut in deine Hände zurückfließt. Nimm die Veränderung der Temperatur wahr. Bezeichne die Empfindung in deinen Armen mit Entspannung. Registriere in deinen Armen die Kraft der Erdanziehung, sie sorgt für ihr Gewicht.» Linklater S. 47

Entspannung, die Energie erzeugt

Nach Linklater ist größtmögliche Wirkung bei geringstmöglichem Aufwand stets das Kennzeichen großer Kunst. «Die besten Bühnenkünstler*innen, etwa Musiker, Musikerinnen, Tänzer oder Sängerinnen, sind während einer Vorstellung entspannt. Sie kommen auf der Bühne ohne überflüssige Anspannung aus. Ihre Muskeln sind bereit, die zum Ausführen einer Handlung notwendigen Impulse zu empfangen, um augenblicklich im Dienste eines jeden Stimulus vor Energie zu beben. Ist der Impuls in Ausdruck verwandelt, lassen die Muskeln wieder los und halten sich so für den nächsten Einsatz bereit. Dauerhaft angespannte, kraftbetonte Darbietungen erzeugen vielleicht Spannung an der Oberfläche, versetzen das Publikum aber nur selten tiefgreifend in Wallung.» Linklater S. 51

Entspannung zu unterrichten ist nicht einfach. «Wenn Übende angeleitet werden, sich zu entspannen, werden sie meist ganz schlapp, müde und schläfrig. Wichtig ist darum nun der Hinweis, dass es einen entscheidenden Unterschied gibt zwischen einer Entspannung um ihrer selbst willen, die auch ein mentales Abschalten bewirkt und einer Entspannung, die die überflüssigen Spannungen abbauen will, damit die Muskeln auf Impulse wieder frei reagieren können. Diese Form der Entspannung weckt Lebendigkeit und Beweglichkeit, weil sie die in jedem einzelnen Verspannungsknoten eingeschlossene Energie in den Körper freisetzt.» Linklater S. 44

Die Knochen durchbewegen nach Olsen

Andrea Olsen, eine Tänzerin und Performerin, führt in ihrem Buch «Das Abenteuer der Körpererfahrung» die Lesenden in 31 Lektionen auf eine ausgedehnte Reise zu forschenden und spielerischen Begegnungen mit dem eigenen Körper. Sie beginnt die einzelnen Lektionen mit qualifizierten Einführungen in die jeweilige Anatomie und empfiehlt dann praktische Übungen und Reflexionen dazu. Das Buch ist ursprünglich für TänzerInnen und Tänzer geschrieben, ist aber sehr interessant und von Nutzen für alle, die ihren Körper besser kennen lernen wollen.

Einige dieser Übungen und Inputs ergänzen und erweitern die beschriebenen Übungen von Linklater gut und werden darum in den einzelnen Kapiteln eingebracht.

Wie beispielsweise nun eine Übung aus der 9. Lektion zum Thema die Natur der Knochen: Olsen erklärt, dass unser Skelett lebt. «Die 206 Knochen des menschlichen Körpers sind lebendiges Gewebe. Rote und weisse Blutkörperchen werden im Knochenmark der langen Knochen produziert. Die Skelette, die wir in Museen, Kunstkursen und Klassenzimmern sehen, sind die Mineralsalze, die nach dem Tode übrigbleiben und rund 65% des Knochengewichts darstellen. Knochen haben im Körper vielfältige Funktionen: Sie produzieren Blutzellen, dienen als Lager für Kalzium und Phosphor, die für das Blut gebraucht werden, sie schützen die Organe, sie übertragen das Körpergewicht auf die Erde,

sie absorbieren den Stoss der Bewegung, sie bilden die Ansatzpunkte für Muskulatur und Bindegewebe und sie stellen das Gerüst dar, mit dessen Hilfe der Körper sich bewegen und im Gleichgewicht halten kann.“ Olsen S. 45

Übung die Knochen durchbewegen

Die Knochen werden in dieser Übung durchbewegt und das gesamte Skelett wird dabei sehr dynamisch und aktiv erlebt. Das ist eine tolle Ergänzung zur oben beschriebenen, eher statischen Übung von Linklater. Sie kann nach der oben beschriebenen Übung oder auch gut direkt als dynamischen Anfang eingesetzt werden. Ich denke, dass ein dynamischer Anfang die Studierenden der PHBern, die ein meist „kopflastiges“ Studium absolvieren, leichter in Kontakt mit ihrem Körper bringt als ein ruhiger. Die Übung dauert etwa 15 Minuten.

«Liege in konstruktiver Ruhe. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Knochen. Fange an, jeden Knochen im Körper in seinen Gelenken zu bewegen. Spiele mit den Saiten des Körpers wie ein Musiker, bewege nacheinander jeden Knochen von den Füßen bis zum Kopf. Fange bei den Zehen an. Führe mit geschlossenen Augen ein Tanz der Zehen auf, bewege dich so, dass es sich gut anfühlt. Lass die Beine der Bewegung folgen, aber achte weiter auf die Zehen.

Fange an, deine Unterschenkel zu bewegen, lass sie sich so bewegen, dass es sich gut anfühlt. Keine Bewertung, keine Beurteilung, nimm einfach wahr, wie sich die Unterschenkel bewegen.

Bewege dich von den Knien her. Wenn Du dich schnell, ruckartig oder aufrecht durch den Raum bewegen möchtest, öffne die Augen gerade weit genug, um Gegenstände oder andere Menschen zu sehen, aber höre nur auf deinen Körper.

Mach weiter Entdeckungen mit den Knien, richte deine Aufmerksamkeit auf die Oberschenkel und Hüftgelenke. Erkunde alle Bewegungen, die das Hüftgelenk ausführen kann.

Verfolge alle Linien und Bögen und Kurven des Beckens. Nimm alle Bilder, Ideen, Sinneseindrücke und Emotionen wahr, wie sie auftauchen, während du auf das Becken konzentriert bleibst.

Nimm wahr, wie das Becken die Wirbelsäule bewegt. Spüre alle Bewegungen, die die Wirbelsäule ausführen kann. Sie kann sich verdrehen, rollen und Wellenbewegungen ausführen. Beachte, was die Wirbelsäule an diesem Tag, zu dieser Zeit in deinem Körper tun will.

Verbinde die Wirbelsäule mit Schädel und Kiefer. Lass den ganzen Körper dem Schädel folgen. Lass den Kiefer die Bewegung führen.

Beginne, auf den Schultergürtel zu hören, besonders auf die Schultern. Erkunde den Unterschied von Ruhe und Bewegung in den Schultern. Beachte was sie tun wollen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Ellenbogen und Unterarme. Erkunde die Bewegungen in diesem Teil des Körpers. Lass andere Körperteile sich beteiligen, wenn sie wollen.

Folge deinen Handgelenken und Händen. Tanze einen Hand- und Fingertanz. Sie haben viel zu sagen. Versuche die Bewegungen weder zu analysieren noch zu bewerten. Folge einfach. Spüre was da ist.

Bewege jedes Körperteil, der sich bewegen möchte. Spüre die Verbindungen zwischen den Körperteilen. Nimm das Ganze wahr.» Olsen S. 47

Übung die drei Zentren des Körpergewichts und die aufrechte Haltung nach Olsen

Olsen beschreibt im Kapitel zur aufrechten Haltung, dass die drei zentralen Bereiche des Körpergewichts, nämlich Schädel, Brustkorb und Becken, die um eine senkrechte Lotlinie herum organisiert sind.

Im Baustein dramatic speaking hat Mandy Fabian-Osterhage zu Beginn mit denselben Zentren gearbeitet. Meist im dynamischen Gehen haben wir uns nacheinander auf diese Bereiche konzentriert und von dort aus im Raum bewegt. Folgendes habe ich dazu im Bausteinprotokoll notiert:

«Wir gehen im Raum, in dynamischem Tempo. Die Füße werden bewusst wahrgenommen. Wir stellen uns selbst gross und bei jedem Schritt Wurzeln schlagend, vor.

Nacheinander fokussieren wir nun im Gehen auf die drei Körperzentren Brust, Becken und Kopf. Wir gehen vom Brustraum gesteuert aus, nehmen uns wahr und stellen uns eine Sonne vor, die aus unserem Brustraum scheint.

Nun gehen wir vom Beckenraum, unserem Kraftzentrum gesteuert aus. Wir peilen Richtungen und Ziele an und gehen klar und fokussiert darauf zu.

Zum Schluss gehen wir vom Kopfraum aus und wechseln die Richtungen von dort her. In klare Richtungen gehen, beim Klatschen Tempo wechseln. Den Blick immer offen, die Personen ansehen. Und immer wieder auf den Atem schauen...

Dann bewusst mit den drei Körperzentren voreinander stehen bleiben und einander wahrnehmen. Nur neutral wahrnehmen und die Verschiedenheiten voneinander entdecken. Dann dasselbe mit den Lippen leicht geöffnet. Und sich dann einander vorstellen.

Immer noch den drei Körperzentren bewusst sein und nun nicht den Kopf schräg halten oder sowas.»

Übung die Körpergewichtszentren ausbalancieren

Olsen ist der Meinung, dass Haltung ein dynamischer Prozess ist. Sie schlägt vor, dass wir, anstatt eine feste Haltung oder die richtige Art zu stehen zu suchen, eine vertikale Energielinie etablieren sollen, an der sich die Körperteile orientieren können.

Sie empfiehlt die folgende Übung, die zuerst alleine und dann mit einem Partner oder einer Partnerin durchgeführt werden kann. Dabei wird jeder Orientierungspunkt am Körper berührt, während er ausgerichtet wird. Der Versuchung, jemanden von aussen in eine Position zu pressen oder zu manipulieren, ist zu widerstehen. Denn die Veränderungen sind subtil und müssen von innen erfahren werden, um nachhaltig zu wirken. Olsen S. 43

Stehe seitlich so vor einem hohen Spiegel, dass Du den ganzen Körper sehen kannst. Sieh geradeaus, nicht in den Spiegel. Schliesse die Augen, finde deine Senkrechte. Dann ändere deine Haltung in die bequemste Position, eine, die sich natürlich und vertraut anfühlt.

Drehe den Kopf langsam zur Seite und betrachte deine Haltung im Spiegel ohne zu werten. Ziehe in Gedanken die Lotlinie durch den Körper. Idealerweise geht die Senkrechte durch alle drei Körpergewichtszentren, durch die Mitte der Knie und Knöchel, ohne von spitzen Winkeln unterbrochen zu werden oder aus dem Körper auszutreten. Versuche noch nicht, die Haltung zu verändern. Beobachte alle Diagonalen: vom Schädel zu den Rippen, von den Rippen zum Becken, vom Becken zu

den Knien. Dann richte deinen Kopf wieder nach vorne aus und beginne deine Arbeit, mit offenen oder geschlossenen Augen, so wie es sich für dich richtig ist. Beginne bei den Füßen und Knöcheln, indem du die Füße parallel unter dem Hüftgelenk ausrichtest. Der zweite Zeh sollte geradeaus zeigen, wie deine Nase. (Es gibt individuelle Ausnahmen, deshalb erzwinge nichts, was Schmerzen bereitet.) Finde die Malleoli deiner Knöchel. Berühre den Trochanter deiner Hüfte und richte sie genau über den Knöcheln aus.

Dies kann eine bedeutende Umstellung erforderlich machen, bei der du das Gefühl hast, nach vorne oder hinten zu fallen. Versuche systematisch weiterzumachen, bis du beim Schädel ankommst.

Nun platziere die Hände auf der Seite der Rippen, Daumen nach hinten, Finger nach vorn. Drehe deine Rippen nach vorn, bis sie über den Knöcheln und dem Trochanter zentriert sind.

Nun sollte die nach oben offene Schale des Beckens der nach unten geöffneten der Rippe mit dem Zwerchfell genau gegenüberliegen, statt das beide wie eine geöffnete Auster hinten durch ein Gelenk verbunden und vorne aufgeklappt erscheinen.

Während du die Rippen vor- oder rückwärts bewegst, beeinflusst du die Beziehung des Brustkorbs zum Schädel und zum Becken. Beachte, dass die Knie nicht durchgedrückt sind. Halte sie entspannt, so dass die Energie von den Füßen bis zum Kopf frei fließen kann.

Leg die Hände auf die Mitte der Ohren und nicke mit dem Kopf. Höre so auf, dass die Augen geradeaus gerichtet sind, als ob du jemanden der gleichen Größe ansiehst. Die Schädeldecke bildet eine weitere, nach unten gerichtete Schale, parallel zum Zwerchfell.

Tippe auf den Scheitel und ziehe an den Haaren, um deine vertikale Lotlinie zu stimulieren. Drehe den Kopf langsam um die vertikale Achse Richtung Spiegel, ohne deine Haltung zu verändern. Statt zu urteilen, zieh noch einmal eine vertikale Linie durch die Körperzentren. Sie sollten wie Spulen auf einer Schur aufgereiht sein, über dem Zentrum der Füße, bei entspannten Knien.

Nun kannst du den Ablauf wiederholen, während du in den Spiegel schaust: von den Knöcheln zu den Hüften, von den Hüften zu den Rippen, von den Rippen zum Schädel, vom Schädel zur Senkrechten. Gehe sanft mit dir um. Wenn du deine Muskeln in Frustration und Bewertung verspannst, hilft das gar nicht. Haltung ist ein dynamischer Prozess. Anstatt eine feste Haltung, eine Pose oder die richtige Art zu stehen zu suchen, etablieren wir eine vertikale Energielinie, an der sich die Körperteile orientieren können. Kehre zu deiner bequemen Haltung zurück. Schliesse die Augen. Spüre hinein. Dann richte wieder alles von den Füßen aufwärts aus. Vergleiche im Spiegel. Wiederhole. Was sich richtig anfühlt ist oftmals das Vertraute, deshalb ist es ein Teil der Arbeit, mit den sich verändernden Wahrnehmungen vertraut zu werden.

Olsen S. 43

2.4. Die Wirbelsäule

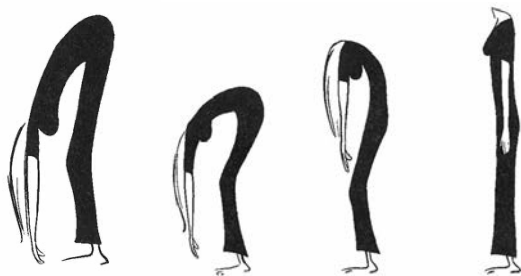
Linklater spricht weiter von der Wichtigkeit der stimmig ausgerichteten Wirbelsäule. Wie Feldenkrais erklärt auch sie, dass eine falsch ausgerichtete Wirbelsäule den Körper nur eingeschränkt stützen kann und dass die Muskeln, die eigentlich für anderes zuständig wären, nun für diese Stützfunktion eingesetzt werden müssen.

Sie beschreibt weiter die möglichen Auswirkungen auf die Atmung und die Stimme: «Ist etwa der untere Teil der Wirbelsäule schwach, werden stellvertretend die Bauchmuskeln dem Rumpf Stabilität verleihen; beteiligen diese sich aber an der Aufrichtung des Körpers, können sie auf die Erfordernisse einer freien Atmung nicht mehr eingehen. Ähnlich verhält es sich, wenn die obere Wirbelsäule ihre Funktion aufgibt, Brustkorb und Schultergürtel zu tragen. Wahrscheinlich übernehmen nun die Rippenmuskeln die Verantwortung für die Aufrichtung des Brustkorbs, wodurch sie wiederum unfähig werden, sich an der Zwischenrippenatmung zu beteiligen. Sind schließlich die Halswirbel mangelhaft ausgerichtet, ist der gesamte Kanal, durch den sich die Stimme bewegt, deformiert. Ein schwacher Nacken überlässt es jetzt den Kiefer-, Zungen- und Kehlkopfmuskeln, sogar den Lippen und Augenbrauen, den Kopf zu halten, wodurch die freie Klangpassage kaum noch eine Chance hat.“ Linklater S. 45

Beim Lesen dieses Zitats frage ich mich, ob diese Sichtweise nicht etwas sehr perfektionistisch ist. Die meisten von uns haben doch irgendwelche Schwächen oder Krümmungen am falschen Ort. Und trotzdem nutzen wir unsere Stimmen und treten in Kommunikation mit unseren Mitmenschen. Mir fehlt in dieser Sichtweise etwas der realistische Blick auf unsere Verfassungen und ein weniger defizit- dafür mehr ressourcenorientierter Ansatz.

Übung Wirbelsäule ab- und aufrollen nach Linklater

Für Linklater ist also eine kräftige, bewegliche und wohlausgerichtete Wirbelsäule der unverzichtbare Ausgangspunkt für einen freien Atem und eine freie Stimme. Sie empfiehlt dazu als Übung die Wirbelsäule auf- und abzurollen. Diese Übung kennt jeder vom Sportunterricht und mechanisch ausgeführt bewirkt sie nur eine Lockerung der grossen, äusseren Muskeln. Linklater jedoch beabsichtigt die Entwicklung des Körperbewusstseins durch die gezielt herbeigeführte Entspannung. Linklater S. 44



Linklater S.48 - 49

„Lass jetzt deinen Kopf mit seinem Gewicht schwer nach vorne fallen, so dass Kopf und Nacken vornüber hängen, vom oberen Ende deines Rumpfes herab.“

Spüre das Gewicht deines Kopfes, erlaube dem Gewicht deines Kopfes, deiner Schultern und Arme, die Wirbelsäule langsam nach unten Richtung Boden zu ziehen. Ein Wirbel nach dem anderen gibt der Schwerkraft nach, weiter durch den Brustkorb bis zum unteren Rücken. Probiere, dir jeden einzelnen Wirbel vorzustellen.

Lass deine Knie ein wenig nachgeben, damit dein Gewicht über der Mitte deiner Füße bleibt. Achte darauf, dass du nicht nach hinten auf die Fersen kippst oder nach vorne auf die Zehen. Achte darauf, dass du deine Knie nicht durch drückst. Falls du das Gewicht auf dem Weg nicht länger halten kannst, lass die untere Wirbelsäule schneller los bis du kopfüber hängst. Stell dir vor, dein Rumpf hängt vom Steißbein herab und überlässt sich der Schwerkraft. Atme ruhig. All das dient der Entspannung der Muskeln des Rumpfes, der Muskeln der Schultern, der Muskeln des Nackens, des Kopfes und der Arme.

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf dein Steißbein und beginne von dort aus, deine Wirbelsäule wieder aufzubauen, Wirbel für Wirbel, als ob sie ein Turm aus Bauklötzen wäre, die einer nach dem anderen aufeinander gestapelt werden.

Benutze keine Bauchmuskeln, lass sie locker hängen, atme. Entspanne die Muskeln deiner Schultern. Streck deine Knie allmählich, ohne sie zu durchzudrücken, während sich dein Gewicht verlagert.

Finde heraus, welche Wirbel den Brustkorb tragen und bau sie auf, vom unteren Rücken bis hoch zum Prominens. Du bist jetzt ein aufgerichteter, sozusagen kopfloser Torso. Sieh deine Halswirbelsäule, wie sie nach vorne hängt, im rechten Winkel zum Rest deiner Wirbelsäule.

Wende dich nun den oberen sieben Wirbeln zu, die den Nacken bilden. Bewege sie allmählich zurück nach oben, bis sie mit der Ausrichtung deiner übrigen Wirbelsäule übereinstimmen. Nimm wahr, dass dabei dein Kopf nach oben schwebt, als Folge des sich aufbauenden Nackens. Du brauchst deinen Kopf nicht aktiv zu heben.“ Linklater S. 48

Der nun folgende zweite Teil der Übung kann direkt angeschlossen werden oder erst nachdem das Auf- und Abzurollen der Wirbelsäule ein paarmal praktiziert wurde.

«Schicke mit geschlossenen Augen dein inneres Auge von deinem Kopf hinunter zu deinen Füßen, und lass es dann von den Füßen wieder hinauf wandern, aufwärts durch deine Beine, bis zu deinem Rumpf. Entspanne bewusst sämtliche Muskeln, die sich anspannen wollen, sei es in Bauch, Gesäß, Schultern oder Nacken. Erlaube der Entspannung, sich von den äußeren Muskeln auf die inneren auszubreiten.

Du bist gerade aktiv dabei, die für den aufrechten Stand nötige Energie von den großen äußeren Muskeln des Körpers auf ein inneres Bild von der Wirbelsäule zu übertragen, die stetig gegen die Kraft der Erdanziehung emporwächst.

Denk dir die Wirbelsäule als einen Strom aufwärtsstrebender Energie, der von der Vorstellungskraft gespeist wird. Es ist, als wäre die Wirbelsäule ein Baum, der aus seinen Wurzeln in Kreuzbein, Beinen und Füßen in die Höhe wächst und aus dem Zweige sprießen, die den Brustkorb bilden.

Steh ruhig, etwa ein bis zwei Minuten lang, in dem Bewusstsein, dass deine Wirbelsäule dein übriges Skelett unterstützt, das zwischen deinem Schädel und den Knochen deiner Füße schwebt, während Fleisch und Muskeln locker daran hängen.

Öffne die Augen und geh durch den Raum, stell dabei fest, dass es dein Skelett ist, das umhergeht.

Streck dich, gähne, öffne die Augen, schüttle deinen Körper durch und durch.» Linklater S. 51

Auftrag tägliche Praxis Wirbelsäule

«Dehne und entspanne deine Wirbelsäule in den nächsten Tagen jeden Morgen. Nimm

wahr, wie sich dein Skelett verhält. Sprich zu deinen Knochen, zu deinem Skelett. Achte auf den Gegensatz von Anspannung und Entspannung, die du im Laufe des Tages erlebst.» Linklater S. 53

Übungen aus dem Baustein dramatic speaking

Mit inneren Bildern arbeiten

Im Baustein dramatic speaking wurden wir von Mandy Fabian-Osterhage angeleitet, uns die Wirbelsäule als Starkstromkabel vorzustellen, das in die Arme und in die Beine ausstrahlt. Mich von meiner Wirbelsäule aus zu bewegen, fühlt sich stark und unterstützend an, doch das Bild des Starkstromkabels spricht mich nicht an. Es irritiert mich, ich empfinde das eher als etwas Bedrohliches. Ich werde mir ein für mich stimmigeres Bild suchen. Vielleicht das Bild des Baumes, das Linklater verwendet?

Durch mein Unbehagen komme ich zur Einsicht, dass die inneren Bilder nur gut wirken, wenn sie ansprechend sind. Und dass es sich wahrscheinlich lohnt, wenn die Übenden ihre individuellen und persönlichen Bilder suchen.

Expandierte Kung Fu Posen einnehmen

Wir werden angeleitet, von unseren Wirbelsäulen aus im Raum umherzugehen und die Energie vor dort aus rauszulassen. Dazu stoppen wir immer wieder und nehmen direkt und dynamisch Kung Fu Posen ein. Und machen dazu Töne oder sprechen Wörtern wie «hier» oder «so» oder «hier bin ich» oder «so mach ich». Und atmen dazu bewusst ein und aus. Als Erweiterung sagen wir dann in den Posen noch den eigenen Vornamen.

Es fällt uns, den Teilnehmenden, nicht leicht, ausgedehnt in den expandierenden Posen stehen zu bleiben und beim Sprechen, Tönen keine Silben zu verschlucken. Innerlich meldet sich sofort die Scham, die uns wieder kleiner und stiller werden lässt. Wir werden darum von den Leitenden darauf hingewiesen, sofort gegen die Scham gegenzusteuern und uns und unsere Körper immer wieder auszudehnen und zu expandieren.

Übung die Entspannung ins Stehen mitnehmen

Nachdem wir länger auf dem Boden liegend gearbeitet und uns dabei entspannt haben, werden wir angeleitet, nun ganz langsam aufzustehen und die Entspannung mitzunehmen. Mir hilft dabei die Imagination, dass ich meinen Rücken im Stehen immer noch an den Boden anlehnen und in darauf entspannen kann. Das wirkt stark, lässt meinen Rücken entspannt und präsent bleiben. Diese Übung stabilisiert mich. Ich fühle mich geborgen und getragen in meinem Rücken. Das ist ein ganz neues Gefühl für mich.

Übung den Rücken aktivieren

In dieser Partnerübung, Kuh und Bauer genannt, lehnen wir uns Rücken an Rücken. Wir spüren voneinander die Rücken und kommunizieren so miteinander. Dann versuchen wir

abwechselnd den anderen mit dem Rücken wegzuschieben, geben ihm dabei laufend Anweisungen und sprechen ihn als störrische Kuh an. Diese Übung ist spielerisch, lustig und macht meinen Rücken aktiv und breit. Und macht mir meinen Rücken wesentlich bewusster. Für sich alleine kann der eigene Rücken auch mit der Wand bearbeitet werden, mit einem Kissen oder Fell dazwischen. Das funktioniert nach meiner Erfahrung auch gut, hat dieselbe Wirkung, ist aber einfach weniger amüsant.

Oliver Mannel erklärt uns nach der Übung noch, dass ein starker und breiter Rücken viel mit Präsenz zu tun hat. Er zählt als Beispiele die Flügel der Engel, die breiten Rücken der Superhelden und die Throne der Könige auf.

Übung die Vibration in der Wirbelsäule ausdehnen

In meiner Schauspielausbildung habe ich eine weitere Übung kennengelernt, die auf die Wirbelsäule fokussiert. In dieser Partnerübung versucht die eine Person mit tiefen, summenden Tönen ihre Wirbelsäule bis möglichst weit nach unten zum Vibrieren zu bringen. Die andere Person hält die Hände auf ihrer Wirbelsäule und kommuniziert, bis wo die Vibrationen spürbar sind. Während der Übung wird immer weiter versucht, die Wirbel weiter unten zum Vibrieren zu bringen. Was meiner Erfahrung nach mit jedem Üben besser gelingt.

2.4. Hinwendung zur propriozeptiven Muskulatur

Diese Reihe von Übungen beabsichtigen die vom Gehirn zum Körper verlaufenden Informationskanäle von den großen äußeren Muskeln in die feinen, inneren Muskeln zu verlegen.

Laut Linklater besteht das Muskelsystem des Körpers aus zwei bis fünf Schichten. Die großen und bewusst kontrollierbaren Muskeln befinden sich in den äusseren Schichten. Die innerste Muskelschicht, die sich direkt an den Knochen und Organen befinden, ist nur vom unwillkürlichen Nervensystem gesteuert und unterliegen deshalb keiner willkürlichen Kontrolle. Es sind propriozeptive – also „sich selbst wahrnehmende“ – Muskeln, die in erster Linie gemäß ihrer eigenen Wahrnehmung agieren, sich aber, wie bereits weiter oben erwähnt, durch Bilder und Gefühle beeinflussen lassen.

Diese feineren Muskelschichten kommen nun in den Fokus der Arbeit, weil die natürliche Stimme durch das unwillkürliche Nervensystem mithilfe dieser unwillkürlichen Muskulatur gesteuert wird. Linklater S. 52

propriozeptives Aufwärmen nach Olsen

Nimmt man äußere Reize nicht über die großen Rezeptoren wie etwa die Augen oder Ohren wahr, sondern über kleine Körperrezeptoren, spricht man von Propriozeption.

Propriozeptoren sind eine Art Sinnesorgan in Gelenken, Muskeln, Sehnen, Bändern und Bindegewebe. Sie nehmen äußere Reize auf und ermöglichen uns, motorisch darauf zu reagieren. Olsen S. 21

Andrea Olsen erwähnt im 3. Kapitel Propriozeption und Sinneswahrnehmung in einer Übung das propriozeptive Aufwärmen, in der man einfach den Bewegungsimpulsen seines Körpers folgen soll. Ich habe diese Übung in meiner Schauspielausbildung kennen gelernt. Sie hat mich fasziniert und herausgefordert. Es war für mich erstaunlich und beeindruckend, welche völlig neuen Bewegungsabläufe meine Körper machen wollte. Und es war herausfordernd, diese Bewegungen, Drehungen, Dehnungen etc. einfach passieren zu lassen und nicht willentlich korrektiv einzugreifen.

Wenn es mir gelungen ist, meinen Körper mehr oder weniger einfach machen zu lassen, war ich danach körperlich sehr präsent, entspannt und stark verbunden mit mir selbst. Diese Übung hat mich nachhaltig beeindruckt.

Wahrscheinlich wäre sie auch für Studierende hilfreich, um ein klareres Bild des selbstgesteuerten Körpers zu vermitteln und erlebbar zu machen. Das ist wichtig, denn in der Stimmarbeit ist das «Geschehenlassen» - Können wichtig!

Auch im Profisport wird propriozeptives Training angewendet

Es ist interessant zu lesen, dass propriozeptives Training auch im Profisport angewendet wird, um die Wahrnehmung zu schärfen, das Gleichgewicht zu schulen, die Reaktionsfähigkeit zu fördern, Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu steigern. Ich kann nicht recht beurteilen, inwiefern der Aspekt des «Geschehenlassen» auch hier wichtig ist. Mir fällt aber auf, dass auf der website *foodspring.de* auf der ich diese Informationen entnommen habe, nicht darauf hingewiesen wird. Und ich habe den Eindruck, dass das «Machen» gegenüber dem «Geschehenlassen» stark betont wird.

Propriozeptives Training nutzt meist Balance- und Konzentrationsübungen, wie beispielsweise:

Der Einbeinstand Eigentlich ganz einfach: Stelle dich aufrecht hin, Knie und Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne. Hebe nun ein Bein an, bis dein Knie auf Hüfthöhe ist. Dein Bein bildet einen 90 Grad Winkel. Spanne den Core an und halte die Balance. Intensiver wird die Übung auf einem weichen Untergrund, wie einem Handtuch oder Kissen.

Die Standwaage Starte im aufrechten Stand. Der Bauch ist fest angespannt. Neige den Oberkörper nach vorne und hebe gleichzeitig ein Bein an. Strecke es dabei möglichst gerade durch. Stoppe die Bewegung erst, wenn Oberkörper und Bein waagrecht zum Boden sind. Die Arme kannst du in der Taille halten, zur Seite oder nach vorne ausstrecken. Halte die Position und komme zurück in die Ausgangslage. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Den Single Arm Plank Bei der einarmigen Plank startest du im hohen Stütz. Positioniere deine Hände dafür unterhalb der Schultern, komme mit dem Ober- und Unterkörper in die Luft, so dass dein Körper eine Linie bildet. Halte die Position für ein paar Sekunden, bis du Stabilität gewonnen hast. Hebe nun einen Arm an, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Je höher du den Arm anhebst und ausstreckst, desto mehr Spannung musst du aufbauen, um die Balance zu halten.

Das Barfußlaufen im Sand Laufe barfuß am Strand entlang. Der Untergrund ist optimal, um deine Propriozeptoren zu trainieren. Dein Körper muss die Unebenheiten ausgleichen und aktiv für Stabilität sorgen.

Das Gehen mit geschlossenen Augen Diese Übung besser nur mit einem Partner trainieren: Schließe deine Augen und gehe geradeaus auf einer imaginären Linie. Versuche die Balance zu halten und nicht auszuweichen. Mit dieser Übung trainierst du deine Konzentrationsfähigkeit und Sinneswahrnehmung
<https://www.foodspring.de/magazine/propriozeptives-training>

3. Atem

3.1. Aus deinen Atemmuskeln werden schon bald spielfreudige Instrumente für die Kunst des Sprechens.

Durch die ersten Arbeitsschritte zum Skelett und zur Wirbelsäule wurde bereits eine gewisse Bewusstheit und Entspannung erreicht. Nun können die Übenden den Atemvorgang erkunden und entdecken, dass der natürliche Atem reflektorisch funktioniert. Dazu ist die Fähigkeit zu entwickeln, den Atem zu beobachten, ohne ihn zu kontrollieren. Das ist wichtig, denn das bewusste Kontrollieren des Atems zerstört dessen Fähigkeit, auf wechselnde innere Zustände zu reagieren und beschneidet die Reflexverbindung zwischen Gefühlsimpuls und Atem.

Das Funktionieren des vegetativen Nervensystems bewusst wahrzunehmen ohne regelnd einzugreifen ist laut Linklater erlernbar. Es kann sich aber zunächst befremdlich anfühlen. Die ineinandergreifenden, unwillkürlichen Atemmuskeln sind zugleich feinfühlig, vielschichtig und stark. Sie befinden sich tief im Inneren des Körpers. Die willkürlich herbeigeführte Steuerung betätigt nur die äußeren Muskeln, die vergleichsweise groß, schwerfällig und mit den Lungen nur indirekt verbunden sind.

Ziel dieser Übungsreihe ist die Reduktion der willkürlichen und zur Gewohnheit gewordener Kontrolle der Muskulatur, damit unwillkürliche Prozesse wieder die Führung übernehmen können.

Das natürliche Leistungsvermögen des Atems kann nur aktiv wiederhergestellt werden, indem alles, was ihn einengt, abgebaut wird. Diese Stimuli können feinere, tiefere und letztendlich stärkere Reflexe hervorrufen, als sie normalerweise in den gewohnten Abläufen des täglichen Lebens vorkommen. Linklater verspricht, dass so aus den Atemmuskeln schon bald spielfreudige Instrumente für die Kunst des Sprechens werden. Linklater S. 55

Der natürliche Rhythmus des Atems ist frei, unkontrolliert und unendlich nuancenreich. Interessant ist der Hinweis, dass von der Atmung eines Babys viel gelernt werden kann. Mit dieser ersten Übung beginnt die Wiederherstellung eines Bewusstseins, das Kommunikation als Loslassen wahrnimmt, als ein müheloses Resultat aus dem Bedürfnis zu sprechen und der Freiheit dazu. Linklater S. 65

Übung den Atem beobachten und angenehm seufzen

Es ist sinnvoll, mit der Beobachtung der Atmung im Stehen zu beginnen.

Wiederhole die Wirbelsäulenübungen zum Körperbewusstsein. Entdecke aufs Neue den Baum mit seinen Wurzeln und Ästen, der dich unterstützt. Linklater S. 56

Steh bequem, mit langer Wirbelsäule und entspannten Muskeln. Lass dein Bewusstsein tief in der Mitte deines Körpers ruhen.

Lass dir von deinem unwillkürlichen Atemrhythmus zeigen, wie er ist. Verfolge die kleinen Bewegungen, die geschehen, wenn Atem in deinen Körper eintritt und ihn wieder verlässt. Versuch dabei immer wieder Spannungen in deiner Magengegend, deinen Schultern und deinem Unterbauch loszulassen.

Nimm wahr, wie eher der Atem deinen Körper bewegt als dein Körper den Atem. Und denke daran, dass dein natürlicher Atemrhythmus nicht unbedingt dein vertrauter Atemrhythmus sein muss. Linklater S. 56

Fahre mit der Atemwahrnehmung fort und achte zusätzlich darauf, ob du durch den Mund atmest oder durch die Nase. Öffne deinen Mund gerade so weit, dass der Atem durchkommen darf und atme von nun an durch den Mund.

Befeuchte deine Lippen und spüre, wie die hereinkommende kühle Luft über sie hinwegstreicht; spüre danach die Wärme der hinausgehenden Luft. Der hinausgehende warme Atem wird zwischen deinen befeuchteten Lippen hindurchgehen und dabei ein lockeres „fff“ bilden. Linklater S. 59

Fabriziere den fff-Laut nicht willentlich; lass den Laut vielmehr entstehen, als eine natürliche Begleiterscheinung vom Loslassen des Atems und der entspannten Stellung des Mundes. Entscheidend ist allerdings, dass du mit dem kleinen fff beginnst, den Atem darauf einzustellen, dass er der Mitte deines Körpers entspringt, um die vordere Mundhöhle zu passieren. Genau so wird es auch mit einem freien Klang geschehen.

In den Übungen zur Atemwahrnehmung zeichnet sich bereits das spätere Klanggeschehen ab. Deshalb ist es unbedingt erforderlich, bei allen Atemübungen durch den geöffneten Mund zu atmen, so wie gewöhnlich beim Sprechen. Zum Sprechen muss der Atem auf rasch wechselnde Impulse rasch reagieren können, deshalb ist ein direkter, offener Weg durch den Mund unentbehrlich. Linklater weist darauf hin, dass für jede authentische Kommunikation die Atmung durch die Nase schlichtweg kontraproduktiv ist.

Linklater S. 58 60

Fahre mit der Wahrnehmung deines natürlichen Atemrhythmus fort. Stell dir jetzt dein Zwerchfell vor; es bewegt sich mit dem hinausgehenden Atem nach oben, und es fällt mit dem hereinfallenden Atem nach unten.

Dein Zwerchfell ist ein großer, kuppelförmiger Muskel, der den Boden deiner Lungen bildet und die Decke deines Bauchraums. Seine Ränder sind mit dem unteren Rand des Brustkorbs verbunden. Auch dem Zwerchfell kannst Du nicht vorschreiben, wie es sich bewegen soll, es unterliegt keiner aktiven Muskelkontrolle durch das Bewusstsein. Stellst du dir aber seine Bewegungen sorgfältig und genau vor, kannst du es beeinflussen. Sowohl die Aufwärtsbewegung als auch die Abwärtsbewegung des Zwerchfells können als ein Loslassen erfahren werden. Wenn du deinen Atem nach draußen entlässt, entlässt sich dein Zwerchfell durch deinen Brustkorb nach oben; wenn dein Atem sich erneuert, fällt dein Zwerchfell nach unten und öffnet die Lungen.

Lass bei leicht geöffnetem Mund mit jedem hinausgehenden Atem ein kleines fff geschehen. Spüre, wie dein Atem und dein beobachtender Verstand sich beide in der Mitte deines Körpers befinden.

Wecke nun in deiner Mitte den Impuls für ein sanftes Aufatmen, für einen Seufzer der Erleichterung. Ohne Ton – nur Atem. Entlasse Erleichterung und Atem als ein Ganzes. Beobachte, wie sich dein Atem verhält, wie er auf den Reiz eines einfachen Gefühls von Erleichterung reagiert. Fühle, wie die Erleichterung tiefer ins Innere deines Körpers geht, vielleicht bis hinunter zum Beckenboden.

Wecke in dir mehrmals die Impulse für tiefe, wohltuende Seufzer der Erleichterung ohne Klang. Wenn dir ein Seufzer der Erleichterung zu unkonkret vorkommt, stell dir vor, etwas Schlimmes wäre beinahe passiert, konnte aber gerade noch verhindert werden. Nimm das dadurch ausgelöste Gefühl der Erleichterung tief in deine Atemgegend auf und spüre, wie Atem in dich hineingezogen wird. Linklater S. 56-63

3.2. Der Beckenboden

Der Beckenboden ist ein elastischer Gewebe- und Muskelverbund innerhalb des ovalen Beckengürtels. Stell ihn dir vorläufig als Boden des Rumpfes innerhalb des Beckens vor. Er befindet sich ungefähr dreißig Zentimeter unterhalb des Zwerchfells und reagiert auf den Atem. Es gibt auch eine Verbindung zwischen Zwerchfell und Beckenboden, auf die später noch genauer eingegangen wird. Linklater S. 61

3.3. Der Seufzer der Erleichterung

Der Seufzer der Erleichterung ist laut Linklater der zentrale Schlüssel, mit dem die Primäripulse wieder integriert und zugänglich werden können. Doch das ist für viele eher schwierig. Denn viele Leute, wie im Abschnitt zur Funktionsweise der Stimme bereits etwas ausführlicher erklärt, sind mit der Gewohnheit aufgewachsen, Kontrolle auszuüben. Ihre für die Ausdrucksfähigkeit zuständigen Primäripulse mussten in dieser Entwicklung ihre angestammten Nervenbahnen an die Abwehr- und Kontrollfunktionen von Sekundäripulsen abtreten. Und die einprogrammierten Verhaltensmuster erteilen seither schützende Befehle wie „Lass’ nicht los, bloß keine Gedanken und Gefühle offenbaren – hier droht Gefahr!“ um die Kontrolle zu erhalten.

Die leitende Person kann deshalb nicht voraussetzen, dass ein selbst veranlasster Impuls „loszulassen“ oder „locker zu sein“ auf Anhieb bei den Übenden funktioniert. Zuerst muss auf einfache und nachhaltige Weise erfahren werden, was dieses „Loslassen“ eigentlich bedeutet.

Um die in der Atmung liegende Voraussetzung für eine natürliche und freie Stimme zu schaffen, muss dazu auch zwischen einem *Seufzer der Erleichterung* und einem *tiefen Atemzug* klar unterschieden werden können. So aktiviert ein tiefer Atemzug allein den Muskelapparat des Körpers ohne jeglichen Bezug zu einem Gefühl, während ein Seufzer der Erleichterung von einem Impuls aufzuatmen ausgelöst wird, der sowohl gedacht und gefühlt ist. Linklater S. 62

Übung beobachte liegend den Atem und seufze angenehm

«Leg dich mit dem Rücken auf den Boden und beobachte den Atemvorgang in einer Position, in der du keinerlei Energie ins aufrechte Stehen investieren musst. So kannst du mit ungeteilter Aufmerksamkeit wahrnehmen, wie deine Atmung arbeitet, wenn dein Körper vollkommen entspannt ist.

Dabei nimmst du nun die Schwerkraft, um das möglichst vollständige Loslassens der Muskulatur beim Ausatmen zu ermöglichen. Du kannst dabei testen, wie weit deine Psyche bereit ist, die physische Kontrolle über den Atem aufzugeben, indem du sie aufforderst, diesen Vorgang an die Schwerkraft abzugeben. Die gesamte Bauchregion sollte dabei plötzlich fallen können.

Wenn du auf dem Rücken liegst, überlass dich von Kopf bis Fuß der Schwerkraft. Wandere durch deinen Körper und überlass alle Körperteile der Schwerkraft.

Lass dir Zeit und genieße diese Empfindung.

Jetzt nimm wahr, dass es in der Mitte deines völlig entspannt und ruhig daliegenden Körpers

eine unvermeidliche und unwillkürliche Bewegung gibt, während dein Atem in dich hineinkommt und dich wieder verlässt.

Lass deinen Mund aufgehen. Leck deine Lippen. Spüre, wie die kühle Luft von außen angesaugt wird, bis nach unten in die Mitte deines Rumpfes. Spüre dann, wie sie von dort wieder freigelassen wird und warm nach außen entweicht.

Leg eine Hand auf deine Atemgegend, den Abschnitt zwischen dem unteren Rand des Brustkorbs und dem Nabel, so dass du auch von außen spüren kannst, was in deinem Inneren geschieht. Als Atemgegend wird aktuell der Abschnitt zwischen dem unteren Rand des Brustkorbs und dem Nabel bezeichnet. Dieser Bereich, auf dem deine Hand ruht, ist Teil der Bauchdecke.

Nimm wahr, dass bei hinausgehendem Atem der Bereich unter deiner Hand Richtung Boden fällt, zusammen mit der ganzen Bauchdecke.

Öffne dich jetzt für einen Seufzer der Erleichterung ohne Klang bis in die Tiefen deines Körpers – stell dir vor, wie die Erleichterung bis hinab in deine Leistengegend reicht und deinen Beckenboden in Bewegung setzt – und dann lass Gefühl und Atem aus dir herausfallen, ohne jede Hemmung!

Die Atemgegend erstreckt sich nun bis unterhalb des Nabels; sowohl der Unterbauch als auch die Bauchdecke reagieren auf den Seufzer offenbar mit Bewegung.

Wecke in dir ein Gefühl von Erleichterung. Lass es aus dir hinausfliegen, ohne jede Kontrolle oder Zensur. Beobachte, wie ein stärkerer, tieferer Impuls der Erleichterung eine stärkere Atemerfahrung auslöst.

Beobachte jetzt, da du auf dem Boden liegst, die Bewegung deines Zwerchfells während all dieser Impulse; es lässt zum Becken hin los, während der Atem hereinfliegt und „rauscht“ durch den Brustkorb zurück, wenn der Atem wieder hinausfliegt.

Schicke nun ursächliche Impulse von ganz unterschiedlicher Stärke in dein Atemzentrum, experimentiere damit: Zuerst wird der natürliche Atemrhythmus zu einem kleinen wohligen Seufzer, dann zu einem größeren dankbaren Aufatmen und schließlich zu einem riesigen, tiefen Seufzer der Erleichterung.

Nutze deine Vorstellungskraft und erfinde passende Situationen, um Seufzer unterschiedlicher Intensität anzuregen.

Entspanne dich, kehre zurück zum natürlichen Atem.» Linklater S. 65-68

Beginne ganz langsam, während du deine gesamte Aufmerksamkeit der Aktivität deines Skeletts und der Entspannung deiner Muskeln widmest, dich vom Boden aufzurichten, bis du stehst. Dein Kopf sollte sich dabei erst ganz zuletzt aufrichten.

Stell dir nun vor, der Boden unterstützt weiterhin deinen Rücken.

Und lass deine Bauchmuskeln genauso locker durchhängen wie im Liegen.

Beobachte deinen natürlichen Atemrhythmus. Beobachte, ob du im Stehen anders atmest als im Liegen. Linklater S. 68

3.4. Fragen zum Atem

«Finde alle möglichen Unterschiede heraus zwischen deinem Atem, wie er jetzt gerade ist, und deinem Atem, als du ihn beim letzten Mal im Stehen beobachtet hast. Begreife das, was du erlebst, als Veränderung, sortiere nicht nach „richtig“ und „falsch“.

Wo genau in deinem Körper spürst du Bewegung als Antwort auf den Atem? In deinem Brustkorb? Im Rücken? Im Bauch? In den Seiten? Den Leisten? Innerlich? Äußerlich? Was fühlt sich besser an als vorher? Was schlechter? Wie fühlst du dich insgesamt?

Von wo aus lässt der Atem los? Wohin geht er? Kannst du spüren oder dir bildlich vorstellen, wie das Zwerchfell fällt, wenn der Atem einfällt? Und wie es dann durch den Brustkorb nach oben rauscht, wenn der Atem wieder hinausfliegt? Fühlst du dich wacher? Fühlst du dich schläfrig? Fühlst du dich durcheinander?

Hast du irgendetwas Neues herausgefunden?» Linklater S. 70

Trau dich statt hau dich!

Es ist wichtig, dass du dir immer wieder solche Fragen stellst und sie dir immer wieder neu beantwortest – mit wachsender Fähigkeit, das zu beurteilen, was dir in deinem eigenen Erleben wahr und stimmig vorkommt.

Wenn man an sich arbeitet, besteht die größte Schwierigkeit darin, neue Erfahrungen zuzulassen. Wenn du dich nach deinen neuen Eindrücken selbst befragst und übst, deine Antworten laut auszusprechen, wirst du erheblich schneller Fortschritte machen.

Wie bereits erwähnt, heißt der Geist alles grundlegend Neue nur widerwillig willkommen und spielt Spiele, nur um den Status Quo aufrechtzuerhalten. Wir haben es hier mit Funktionen zu tun, die eigentlich automatisiert im Unbewussten ablaufen sollen, und können Angewohnheiten, die bereits dort verankert sind, nur mit großer Entschlossenheit ablegen. Sobald du aber eine neue Erfahrung in Worte fasst, hebst du sie auf eine zugänglichere Bewusstseinssebene, wodurch diese Erfahrung verstärkt wird und einen tieferen Eindruck hinterlässt.

Wenn du es als Gewohnheit kultivierst, auf neue oder interessante Erfahrungen zu achten und sie in Worte zu fassen, wirst du die negative Litanei allmählich durch eine positive ersetzen können. Beglückwünsche dich zu allem, was du in einer Übung an Neuem und Interessantem herausfindest, statt dich für alles zu geißeln, was unangenehm ist oder misslingt. Linklater S. 71-74

3.5. Hinweis zum Umgang mit Studierenden

Für manche bedeutet das Loslassen von Anspannung und die daraus folgende Unterordnung der Lungen unter das kraftvolle unwillkürliche Nervensystem eine starke Veränderung. Sie müssen sich dann irgendwann entscheiden, ob sie wieder den vertrauten Weg gehen oder sich lieber für das Neue, die neuen Empfindungen öffnen wollen. Derartige Konfrontationen gehören zum Entwicklungsprozess. Linklater S.74

Im Film Shawshank Redemption (Die Verurteilten) gibt's zum diesem Thema eine berührende und einleuchtende Szenen. Der Gefängnisfilm erzählt die Geschichte von Andy und dessen Freundschaft zu seinem Mithäftling Red. Der unschuldig zu lebenslanger Haft verurteilte Andy ist fest entschlossen aus dem Gefängnis auszubrechen und versucht das auf verschiedenen Wegen zu erreichen. Mit ihm im Gefängnis sind alte Insassen, die schon sehr lange inhaftiert sind. Einer soll eines Tages entlassen werden. Doch er wehrt sich so gut er kann und attackiert einen Mithäftling mit einem Messer. Er will nicht raus! Er will im Bekannten bleiben. Hier kennt er alle, er ist integriert und hat einen guten Job als Bibliothekar. Draussen ist unbekanntes Neuland für ihn. Und er kennt niemanden. Er fürchtet dieses Neue und Unbekannte zu sehr.

Die Szene erscheint zuerst absurd. Erst bei längerem Hinschauen wird die starke Parallele zu

unseren Lebenssituationen deutlich. Auch wir ziehen das Bekannte dem Unbekannten meist vor, selbst wenn das Bekannte eine Art Gefängnis ist.

Auch die Terminologie der Atmung ist wichtig

Wir können uns auf unser unwillkürliches Nervensystem verlassen. Wenn wir unserer Atmung erlauben, uns mitzuteilen was sie will, müssen wir keine Energie darauf verschwenden, sie bewusst zu kontrollieren oder sie zu unterstützen.

Um in diese neue Richtung zu arbeiten, ist es besser die bisher verwendeten, aktiven Botschaften wie „atme ein“, „atme aus“ oder „nimm einen Atemzug“, mit passiven Botschaften zu ersetzen wie „lass den Atem hinausgehen“, „lass den Atem herein“ oder „erlaube dem Atem hereinzukommen“.

Wenn wir die Terminologie ändern, die mit der Atmung verbunden ist, können wir unser Verhalten ändern. Das wird eine Weile dauern, doch bald wird uns diese unkontrollierte und natürliche Art zu atmen viel effizienter vorkommen. Linklater S.75

Auftrag tägliche Praxis Wirbelsäule und Atmung

Praktiziere zwei oder drei Tage lang täglich deine Übungen für die Wirbelsäule und die Atmung. Nimm jede Spannung wahr und entscheide dich sie loszulassen. Linklater S.75

Achte jetzt in deinem Alltag auf alles, was mit deiner Atmung geschieht.

«Beobachte wie deine Atmung auf all das reagiert, was du im Lauf des Tages erlebst. Nimm wahr, in welchen Situationen du den Atem anhältst und warum du das machst. Ist es vielleicht ein kurzer Anflug von Angst? Oder von Langeweile? Von Unentschlossenheit oder Minderwertigkeitsgefühlen? Du atmest zwar in solchen Momenten weiter, aber nur flach, kaum bis unter deine Schlüsselbeine.

Beobachte wie du dich fühlst, wenn du dich entspannst und den Atem einfach laufen lässt. Und nutze den Seufzer der Erleichterung, um dich zu entspannen und den Atem tiefer gehen zu lassen.» Linklater S. 76

3.6. Mein Erproben im Januar 2022

Wenn ich meine Wirbelsäule abrolle und hängen lassen, entspanne ich mich. Wenn ich dann die Wirbelsäule aufrichte, bringt mich das in meinen Körper und zu meiner Atmung.

Meinen Atem einfach zu beobachten, gelingt mir oft gut, ich bin aber nicht ganz sicher, ob ich nicht doch mit meinen Bauchmuskeln beim Ausatmen nachhelfe.

Der Impuls fürs Gähnen wirkt gut, es kommt ein tiefes Gähnen und mehrere wollen folgen. Danach ist mein Atem sehr tief. Das ist sehr angenehm.

Es ist toll zu erleben, dass die Seufzer der Erleichterung zu einer tieferen Atmung führen.

Das Atembeobachten kann am Anfang einer Übungsreihe eingesetzt werden und/ oder auch am Schluss zum Ausklingen.

4. Emotionen nach Olsen

Auch Olsen setzt sich in einem Kapitel mit den Emotionen auseinander und gibt mit ihren Übungsvorschlägen interessante Impulse. Sie weist darauf hin, dass die Betrachtung der Emotionen oft zwischen zwei Extremen schwankt: Entweder werden sie in ihrer Bedeutung überschätzt oder aber ganz und gar übersehen.

«Da sich Emotionen als sinnliche Wahrnehmung im Körper manifestieren, können wir die Körperarbeit als Führer zu emotionaler Wahrnehmung nutzen. Wenn wir sinnliche Wahrnehmungen in unserem Körper auftreten fühlen, können wir über unsere Reaktion entscheiden. Emotionen sind Teil unserer menschlichen Erfahrung; ohne unsere Entscheidungen zu dominieren, können sie unser Leben bereichern.

Emotionen sind ein Teil unserer täglichen Körperfunktionen. In unserem Erleben fühlen wir Signale wie Hitzewellen oder schwitzende Hände, Muskelanspannungen oder kalte Füße. Unausgedrückte Emotionen werden im Körper gelagert. Jeder von uns hat Stellen, an denen emotionale Spannungen gehalten werden: Die Schultern, der Magen, das Kreuz und die Kiefer sind häufige Bereiche. Wenn wir den Körper bewegen, können wir festgehaltene Emotionen loslassen und den Geist für neue Möglichkeiten öffnen. Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken, können wir das Lösen von Spannungen im Körper initiieren und damit unser Potenzial für Gesundheit und Bewegung erweitern. Wir haben die Möglichkeit, über unsere Emotionen zu entscheiden.» Olsen S. 153

Übung Fantasiearbeit mit Maske

Dauert etwa 30 Minuten

Entspanne in konstruktiver Ruhe.

Stell dir vor, du setzt eine Maske der Schönheit auf. Lass die Maske irgendein Bild tragen, das für dich Schönheit darstellt. Spüre, wie Schönheit auf deinen Körper einwirkt, während du weiter in konstruktiver Ruhe liegst. Atme tief.

Nimm die Maske ab.

Stell dir vor, du setzt eine Maske der Wut auf. Schaffe dir eine Maske, die Wut repräsentiert. Spüre, wie die Wut deinen ganzen Körper in der Phantasie ergreift. Atem tief.

Nimm die Maske ab.

Stell dir vor, du setzt eine Maske der Angst auf. Mach dir selber eine Maske, die Angst repräsentiert. Spüre, wie die Maske deinen ganzen Körper ergreift, während Du tief atmest.

Nimm die Maske ab.

Stell dir vor, du setzt eine Maske der Freude auf. Entwirf dir eine Maske, die Freude repräsentiert. Beobachte deinen Körper, während er Freude erfährt.

Nimm die Maske ab.

Stell dir vor, du setzt eine Maske auf die lustig ist, die Humor darstellt. Lass dich selber erfahren, wie es sich anfühlt, lustig zu sein. Atme tief.

Nimm die Maske ab.

Stell dir vor, du setzt eine Maske der Traurigkeit auf. Schaff dir selber eine Maske, die sehr traurig ist. Spüre die Traurigkeit in deinem Körper. Atme tief.

Nimm die Maske ab.

Stell dir vor, du setzt eine Maske der Hässlichkeit auf. Mach dir selber eine Maske, die Hässlichkeit repräsentiert. Spüre Hässlichkeit in deinen ganzen Körper. Atme tief.

Nimm die Maske ab.

Stell dir eine Maske mit einer Emotion deiner Wahl vor. Schaffe dir eine ganz spezielle Maske.

Spüre deine Emotionen im ganzen Körper.

Nimm die Maske ab.

Spüre die Maske, die dein eigenes Gesicht ist. Stell dir vor deine Gesichtszüge nachzumalen, um eine Maske herzustellen, die überdeutlich zeigt, wer Du bist. Atme tief.

Nimm die Maske ab.

Stell dir eine Maske vor, die aus deinem Gesicht herauswächst und eine Übertreibung deiner jetzigen Gefühle darstellt. Spüre die Übertreibung in deinem ganzen Körper. Atme tief.

Nimm die Maske ab.

Schliesse die Arbeit ab. Rolle auf die Seite und setz dich auf. Zeichne, schreibe oder sprich über deine Erfahrungen. Wiederhole die Übung, aber gestatte deinem Körper, sich dabei zu bewegen. Stell dir jede Maske vor, eine nach der anderen, und folge den Bewegungen deines Körpers. Olsen S. 154

Übung Die Bewegung in der Emotion finden

Im Stehen, mit offenen Augen.

Fang damit an durch den Raum zu rennen oder dich schnell zu bewegen. Beschleunige den Herzschlag und spüre dein Blut pulsieren. Setze deine Bewegung fort und füge Liegestütz, Aerobic, Hampelmann dazu, komm in Kontakt mit dem Fussboden, den Wänden oder anderen Menschen, wisch dir den Schweiß ab, spiele voller Energie, sei direkt mit deinen Bewegungen. Mach Geräusche, wenn Du magst, rufe jemandem etwas zu, lache, rede, singe. Spüre das leichte Loslassen von Emotionen durch Bewegung. Olsen S. 155

Übung Bewegende Gegensätze

Je 10 Minuten

Beginne in einer beliebigen bequemen Haltung.

Bewege dich aus dem Kontrast zwischen Schönheit und Depression.

Bewege dich aus dem Kontrast zwischen Angst und Wut.

Bewege dich aus dem Kontrast zwischen Freude und Humor.

Nimm die körperlichen Eindrücke wahr, die jede Erfahrung auslöst.

Wenn ihr in einer Gruppe arbeitet, teilt euch in zwei Gruppen auf beobachtet euch gegenseitig bei der Arbeit. Wechselt die kontrastierenden Paare; kombiniert zum Beispiel Depression und Freude. Olsen S. 155

5. Klang und Vibrationen

Im Fokus steht nun das Erspüren von Vibrationen im Körper. Laut Linklater funktioniert die Stimme am besten, wenn die Ausgangspunkte von Atem und Vibrationen in einem gemeinsamen Bild verschmolzen werden. Wiederum bewirkt ein anatomisch ungenaues Bild von der Stimme das effizienteste Teamwork zwischen Atem und Stimmlippen. Linklater S. 82

Linklater arbeitet hier mit Bildern, die stark wirken und der Stimme zu mehr Freiheit verhelfen können. Diese Bilder wecken Gefühle, die körperliche Impulse und Handlungen auslösen. Linklater S. 77

Übung atmen und seufzen

Steh bequem, nimm deine lange Wirbelsäule wahr. Sie verläuft aufwärts durch die Mitte deines Rückens und entlastet deine Beine vom Gewicht deines Rumpfes.

Lass deine Bauchmuskeln los. Für eine Weile musst du deine Eitelkeit zugunsten innerer Entspannung opfern.

Stell dich auf deinen natürlichen, alltäglichen Atem ein, wie er tief im Inneren deines Körpers geschieht.

Wecke in dir einen tiefen Seufzer der Erleichterung.

Nimm wahr, wie dein Atem darauf reagiert und durch deinen Mund auf einem leichten und lockeren fff loslässt.

Spüre dabei, dass der Atem Erleichterung ist und die Erleichterung Atem. Schau, ob es dir gelingt, ein so großes Erleichterungsgefühl zu wecken, dass es deinen Atem dazu bringt, dich bis ganz unten in die untere Hälfte deines Rumpfes zu öffnen, also vom Zwerchfell bis hinunter zum Beckenboden.

Sieh die wehende Bewegung deines Zwerchfells, wie es fällt, während es Atem empfängt, und wie es durch den Brustkorb wieder nach oben rauscht, wenn es ihn loslässt. Linklater S. 78-79

Der tiefe, ruhige Waldsee in dir

Lass dein inneres Auge vom Beckenboden nach unten reisen, durch deine Beine hindurch zu deinen Füßen, und von dort aus weiter abwärts, von deinen Füßen bis zum Boden unter ihnen, und dann noch tiefer, bis zu den elektromagnetischen Strömen, die tief unter der Erdoberfläche verlaufen.

Stell dir vor, wie diese elektromagnetischen Ströme durch deine Füße, deine Beine, deinen Rumpf, bis zu deiner Atemgegend zückfließen.

Verweile einen Moment mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem.

Mach dich jetzt mit folgendem Bild vertraut, das dein Körper vom Zwerchfell abwärts ganz ausfüllen soll.

Sieh in deiner Vorstellung einen tiefen, ruhigen Waldsee – seine Oberfläche befindet sich ungefähr auf der Höhe deines Zwerchfells und sein Grund am Boden deines Beckens.

Er wird von unterirdischen Quellen gespeist, die von dort durch deine Beine aufsteigen.

Sieh in deiner Vorstellung deine Wirbelsäule als hohen Baum, der am Ufer des Waldsees wurzelt. Linklater S. 79-80

Der See ist die Quelle deiner Stimme

Sobald du das Bild klar vor Augen hast, verwandle es, indem du aus dem mit Wasser gefüllten See einen See werden lässt, der mit Schallwellen gefüllt ist. Der See ist ab jetzt der See deiner Stimme; seine Schallwellen sind ihre Vibrationen.

Erlaube einem Vibrationsbläschen durch die Oberfläche des Sees zu brechen, es entweicht durch das Abbild deiner Lippen und gleichzeitig durch deine leicht geöffneten realen Lippen: „haaa“

Als nächstes perlt ein Doppelbläschen von ganz unten hoch und durchbricht die Oberfläche des Sees: „haaa“ „haaa“

Gib den Impuls für einen Seufzer der Erleichterung tief in deinen Vibrationssee hinein. Seufze die Erleichterung aus, auf einer Fontäne aus Vibrationen, sie schießt von den unterirdischen Quellen empor und durch deinen Mund hinaus.

Entspanne dich innen, gähne und dehne dich, öffne deine Augen und schüttele die Vibrationen aus dem See, durch deinen Rumpf und sämtliche Glieder hinaus.

Untersuche nun die Möglichkeit, den ganzen See gefüllt mit Erleichterung auf Vibrationen auszuseufzen. Stell dir die Gefühls- und Vibrationsquelle tief im Inneren deines Körpers vor, während du den Klang „haaa“ vollkommen ungehindert durch deinen Mund nach außen seufzt. Vergewissere dich, dass sich die Erleichterung hundertprozentig mit Vibrationen verbindet, nicht etwa zur Hälfte mit Atem und zur Hälfte mit Vibrationen.

Mit diesen Arbeitsschritten kann die konkrete Verbindung zwischen Vibrationen und Gefühlen wahrgenommen werden. Und die Konzentration wird auf eine wichtige Energiequelle der Stimme gelenkt, die sich vorwiegend aus Bildern und Gefühlen speist. Linklater S. 80-82

5.1. Das Zwerchfell

Neu eingeführt wird nun ein präzises Bild vom Zwerchfell, an dem Atem und Klang verbunden sind. Im Ruhezustand ist das Zwerchfell kuppelförmig. Es ist der grösste Einzelmuskel des Körpers und entlang seiner Außenkante ringsum am unteren Rand des Brustkorbs befestigt. Es verläuft vom Brustbein und der Bauchdecke an der Vorderseite bis zur Wirbelsäule an der Rückseite und teilt den Körper horizontal in zwei Teile.

Wenn der Atem hereinkommt, bewegt sich das Zwerchfell nach unten und flacht sich dabei ab. Wenn der Atem hinausgeht, bewegt sich das Zwerchfell nach oben und seine Kuppel nähert sich beinahe der Form eines Kegels.

Beim Einatmen entsteht der Eindruck von Ausdehnung. Sobald der Atem hereinkommt, dehnen sich die Lungen aus und gleichzeitig wird weitere Ausdehnung nach unten im Bereich des Zwerchfells spürbar.

Beim Ausatmen entsteht der Eindruck, dass das Zwerchfell nach oben durch den Brustkorb hindurch loslässt. Je präziser das Zwerchfell und seine Bewegungen visualisiert werden kann, desto leichter kann sein Verhalten beeinflusst und seine eventuell eingeschränkte Funktion wiederhergestellt und verbessert werden.

Gefühle und Emotionen können zwar überall im Körper lebhaft bemerkt werden, sind jedoch oft doch als heftige Reaktion in der Gegend von Zwerchfell und Solarplexus wahrnehmbar.



Linklater verspricht, dass allen Übenden, die beabsichtigen, dass ihre Stimme ihre Gefühle mitteilt, was sie dass sie den Punkt, an dem sich Atem, Klang, Solarplexus und Zwerchfell treffen, durch wiederholtes aktives Imaginieren immer deutlicher zu fassen bekommen. Allmählich werde die Erfahrung, dass Stimme dort entsteht und von dort kommt, zur Gewohnheit und am Ende zum entscheidenden Kriterium für ein wahrhaftiges und schließlich natürliches Sprechen.

Linklater widerspricht dem oft formulierten Einwand, dass der größte Teil der Kommunikation wenig mit Emotionen zu tun hat. Sie sagt, dass es eine biologische Tatsache sei, dass wir Menschen uns in einem ständigen Fluss der Gefühle befinden, der ein ganz wesentlicher Teil des Lebens ist. Diese klare Integration der Gefühle ist ein zentraler Aspekt ihrer Stimmarbeit. Linklater S. 83-84

5.2. die Berührung des Klangs

Die Berührung des Klangs geschieht in der Mitte des Zwerchfells, als Resultat aus bildlicher Vorstellung und auslösendem Gedanken. Der Klang wird nicht gemacht, er entsteht aus einem Impuls.

Übung Bläschen aufsteigen lassen

Lass nun den Gedanken an einen ungeformten, neutralen Laut mit dem hereinkommenden Atem auf die Mitte der Zwerchfellkuppel gelangen und sich mit dem hinausgehenden Atem in Schallwellen verwandeln. Der daraus resultierende Klang ist „ha“. Dies ist wiederum das „Bläschen“, das vom Grund des „Vibrationssees“ aufsteigt.

Hast du das „ha“ auf dem entweichenden Atem entlassen, entspann dich in der Mitte des Zwerchfells, und dein Atem erneuert sich von selbst.

Entlasse die „ha“-Vibrationen leicht und häng ihnen nicht nach; sie dauern nicht länger als das kleine hinausgehende „fff“.

Der Atem fällt von allein wieder ein.

Achte nicht darauf, wie es klingt; hör dir nicht zu! Sieh den Klang vielmehr und, wenn möglich, spüre ihn. Falls es dir nicht sofort gelingt, eine reale Vibration in der Mitte deines Zwerchfells zu spüren, hab etwas Geduld. Wenn du das Bild immer wieder neu entstehen lässt, wird sich schließlich ein greifbarer Sinneseindruck einstellen. Linklater S. 85

5.3. Mein Erproben im Januar 22

Die Verbindung zur Erde ist relativ schnell etabliert. Auch die Vorstellung des Waldsees ist

bald da. Das Bild macht Spass. Wie sich die Vibrationen vorstellen, das ist nicht so einfach, so klar.

Schön ist bei diesem Bild, wie die Bläschen aufsteigen. Darin zeigt sich die entspannte und passive Aktivität sehr gut.

Die Verbindung des «ha» mit dem lustvollen Seufzen ist stark. Sie befreit, schafft Atemraum und Lust. Das tut mir immer sehr gut. Das ist ein Erlebnis von stimmlicher Freude, dass ich so weiter vermitteln will!

5.3. Atem und Schwerkraft

In diesem Schritt wird mit zwei Bildern gearbeitet. Zuerst mit der Vorstellung der Schwerkraft als einer wirkungsvollen, magnetischen Energie, die wie ein lebendiges Wesen am Erdmittelpunkt wohnt, sich von der überschüssigen Anspannung ernährt. Es saugt mit großem Vergnügen Verspannungen ab, wenn wir am Boden liegen. Wenn wir stehen, müssen wir dem Sog entgegenhalten. Die Schwerkraft stellt uns ständig auf die Probe. Das zweite Bild lenkt deine Vorstellungskraft in eine andere Richtung.

Übung zur Schwerkraft

Stell dir einen meisterlichen Marionettenspieler hoch über den Wolken vor, der an jedem deiner Knochen und Gelenke Fäden befestigt hat und sich damit spielerisch auf einen dauernden Wettstreit mit der Schwerkraft einlässt. Linklater S. 88

Du trainierst nun deine mentale Stärke, indem du von den Knochen deines Körpers verlangst, auf deine Vorstellung so zu reagieren, als wären deine Muskeln gänzlich unbeteiligt.

Dies ist ein gewollt langer, langsamer und kontemplativer Prozess. Drängle nicht. Ziele nicht auf ein Ergebnis. Linklater S. 88

Übung: Auf dem Rücken liegend die Beine ausschütteln

Oliver Mannel arbeitet im Baustein dramatic speaking nicht mit diesen Vorstellungs-Bildern. Er geht allgemein einen viel direkteren und zeitsparenderen Weg als Linklater.

Bei ihm liegen wir auf dem Rücken, halten die Beine und Arme in die Luft nun schütteln sie aus. Wir schütteln «Sachen» weg, die uns belasten. Dazu seufzen wir auch lustvoll, stellen und dazu etwas Emotionales vor und lassen das dann kürzer und länger tönen.

5.4. Mein Erproben im Januar 22

Oh das tut gut! Und bringt die körperliche Übung in Verbindung mit meinen Emotionen und meinem aktuellen Leben.

Dieser Ansatz ist bei Linklaters Methode ganz wichtig. Denn ihr geht's drum, dass nicht einfach eine tolle Stimme entwickelt wird, sondern eine transparente Stimme, in der die innersten Regungen unmittelbar und direkt hörbar sind. Die Person selbst soll zu hören sein, nicht nur ihre Stimme. Linklater S. 22

5.4. weitere Übungen

Übung in der diagonalen Dehnung lustvoll seufzen

Linklater führt nun in einem längeren Prozess die ausgestreckt auf dem Rücken liegenden Übenenden mit Unterstützung der imaginierten Bilder und möglichst ohne Muskelkraft hin zu einer Position der diagonalen Dehnung.

Leg die Beine und Knie auf eine Seite und den Kopf und den Arm auf die andere Seite. Seufze lustvoll. Leg dann den Arm zur Hüfte und führe die Hand nach oben wieder in die Streckung, lass dabei Klang und Ton entstehen und seufze wiederum lustvoll.



«Atme. Seufze in alle Stellen hinein, die eventuell schmerzen oder angespannt sind. Stell dir vor, dass deine Lungen bis hinunter zu deinem Hüftgelenk reichen. Schicke den Impuls für einen tiefen Seufzer der Erleichterung ganz hinunter bis ins Hüftgelenk. Lass den Seufzeratem ohne Klang frei, entlang eines breiten, diagonalen Atemkanals, vom rechten Hüftgelenk bis zur linken Schulter durch deinen Mund und gleichzeitig durch einen imaginären Mund in deiner linken Schulter hinaus. Nimm beim Freilassen des Seufzers wahr wie das Zwerchfell losgelassen wird und horizontal durch den Brustkorb rauschen. Nun mit Klang: gib nun den Impuls für einen tiefen, langen Seufzer genussvoller Erleichterung tief hinunter in das Sammelbecken deines Hüftgelenks und erwecke die Schallwellen dort zum Leben. Lass sie zu einem Fluss aus Erleichterung werden, der in deinem rechten Hüftgelenk entspringt und entlang des breiten diagonalen Kanals aus deiner linken Schulter und deinem Mund hinausströmt: «ha» Dann dasselbe mit der anderen Körperseite. Linklater S. 91

Oliver Mannel empfiehlt, hierzu ein Flussbild zu etablieren, beispielweise der Aare, die durch uns fließt und rausfließt. Und dann damit zu spielen, auszuprobieren.

Übung Mit aufgestellten Beinen lustvoll seufzen

Als Vorbereitung schwebt das Becken hoch und federt, schwingt. Dazu soll lustvoll geseufzt werden.

Öffne dich jetzt für einen riesigen Seufzer der Erleichterung, so groß, dass er den weiten Hohlraum aus Beckenschale und Hüftgelenken ausfüllt. Wird dieser riesige Seufzeratem – ohne Klang – freigesetzt, schießt er als enormer Schwall durch die ganze Länge und Breite

deines Rumpfes, vom Beckenboden bis zum Schultergürtel und zum Mund hinaus; dein Zwerchfell rauscht mit ihm durch deinen Brustkorb nach oben.

Mit Klang: Öffne dich wiederum für einen enormen Seufzer der Erleichterung, der so groß ist, dass er den Atem bis in die Beckenregion hinunterzieht und sie ganz ausfüllt. Lass den Seufzerimpuls mit ihm in den Klangstausee hineinfahren und entlasse einen großen breiten Strom aus Schallwellen und Erleichterung, der sich durch den gesamten Rumpf und in die Luft vor deinem Gesicht ergießt: «ha»

Rufe jetzt ein riesiges Gähnen hervor, das in der Mitte deines Körpers beginnt und dich bis in die Finger- und Zehenspitzen dehnt. Linklater S. 92

Übung Langsam aufstehen und sprechen

Dann in der Entspannung ganz langsam aufstehen und die Entspannung des Rückens mitnehmen. Sich immer noch vorstellen, dass er anlehnt. Oben und unterwegs lustvoll seufzen.

Schüttele dich locker durch, als würdest du versuchen, Haut und Muskeln von den Knochen abzuschütteln – oder wie ein Hund, der sich trockenschüttelt. Schüttele die Schallwellen aus deinem ganzen Körper hinaus.

Zähle bis fünf. Sag deinen Namen. Beschreib, wie du dich fühlst. Sprich ein Gedicht.

Sei dir bei jeder dieser Zeilen der physischen Wahrnehmung von Klang in deiner Körpermitte bewusst. Linklater S. 94

Übung Die Bauchdecke massierend in Schwingung versetzen

Leg dich wieder auf den Boden und leg deine Hände locker auf die Bauchdecke. Lass deine Ellbogen dabei entspannt zu Boden hängen, so dass jegliche Aktivität deiner Hände ganz leicht geschehen kann, während Schultern und Oberarme entspannt bleiben.

Seufze mit Erleichterung auf Klang. Lass, während du ausseufzt, deine Hände auf der Bauchdecke auf- und abfedern und versetze die Bauchdecke damit in eine wackelige Schwingung, die auch den Klang ins „Wackeln“ bringt: «ha»

Lass diesen Klang nur so lange dauern, bis er von selbst verklingt.

Massiere dabei in deiner Vorstellung die realen Vibrationen, die sich in deinem Bauch befinden. Auf diese Weise machst du dich immer mehr damit vertraut, sie eher dort zu spüren als etwa in deiner Kehle oder deinem Mund.

Wecke nun wieder die zentrale, feinfühligste Berührung des Klangs, die genau in der Mitte der Zwerchfellkuppel geschieht. «ha ha»

Mit genauso klarer Vorstellung von der zentralen Verbindung zum Klang und genauso feinfühlig: Zähle wiederum bis fünf. Sag deinen Namen. Beschreib, wie du dich fühlst. Sprich ein Gedicht. Sei dir wiederum bei jeder dieser Zeilen der physischen Wahrnehmung von Klang in deiner Körpermitte bewusst. Linklater S. 94-95

Übung Aufstehen und sprechen

Baue deine Wirbelsäule langsam auf und wiederhole den ganzen Ablauf im Stehen.

Sende einen Seufzer auf Klang aus: «ha»

Bring den Klang mit deinen Händen auf dem Bauch ins Wackeln: «ha»

Anschließend: «ha ha ha ha»

Jeder neue Atem ist ein winziges Aufatmen in der Körpermitte. Die Klänge sollten allmählich im Körper leichter, freier, tiefer und angenehmer werden. Linklater S. 95-96

5.5. Reflektiere und benennen

Geh umher und sondiere deinen Körper- und Gemütszustand. Registriere alles, was frisch, neu oder interessant ist, besonders die Details. Sprich diese laut aus. Beschreibe und sprich aus, was dir an deiner Stimme frisch, neu oder interessant vorkommt oder im Verlauf der letzten Übung aufgefallen ist. Linklater S. 97

Tägliche Praxis Berührung des Klangs

Praktiziere eine Woche lang die Übungen zur Wirbelsäule, zur Atmung und zur Berührung des Klangs. Linklater S. 98

5.6. Erklärungen zu den Übungen

Vielleicht kommt dir das Ganze inzwischen viel zu tiefgründig, introvertiert und selbstbezogen vor – doch genau so soll es auch sein! Wir haben uns nämlich bis hierhin nur mit der Quelle des Klangs beschäftigt. Im Augenblick entstehen vorwiegend tiefe Töne aufgrund der sich entspannenden Atem- und Kehlkopfmuskulatur. Du führst in dieser Phase nur sehr wenig Energie zu, weil sich in den ersten Schritten alles um den Abbau von Spannungen dreht. Entspannte Stimmlippen erzeugen langsamere Schwingungen mit geringerer Frequenz und daher nur eine geringe Tonhöhe.

Es ist wichtig, dass du dich mit dem Zustand des Entspanntseins immer weiter vertraut machst. Wenn du nach einigem Üben bei geringer Beanspruchung der Stimme keine Mühe mehr hast, entspannt zu bleiben, dürfte es dir auch bei zunehmenden Anforderungen gelingen, zwischen notwendiger und überflüssiger Anspannung immer wieder auszugleichen. Auf diese Weise lernst du, größtmögliche Wirkung mit kleinstmöglichem Aufwand zu erzielen. Du brauchst gar nicht erst zu versuchen, ein hohes „C“ zu singen oder einen emotionsgeladenen Monolog ohne übermäßige Anstrengung abzuliefern, solange es dir nicht gelingt, beim Arbeiten an tiefen, bequemen und energiearmen Klängen entspannt zu bleiben.

In dieser Phase habe ich absichtlich großen Wert darauf gelegt, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, denn ich möchte dich daran gewöhnen in Bezug auf die Stimme kausal zu denken. Das bedeutet, dass du die Klangquelle mit Inhalt, Atem und Gefühl versorgst, das Bedürfnis auf baust dich mitzuteilen und allein dadurch so viel *innere* Energie ansammelst, dass das Sprechen schließlich zu einem Akt der Befreiung wird. Es hat keinen Wert, die Stimme wie ein Instrument auszubilden, das auf der Bühne zwar gehorsam seinen Dienst tut, dessen Äußerungen aber belanglos bleiben. Linklater S. 95-96

6. Rückblick und Ausblick

In meinem Bildungsurlaub im Herbstsemester 2022 habe ich intensiv mit den in dieser Arbeit beschriebenen Übungen gearbeitet. In den Mentoratstreffen mit Oliver Mannel habe ich ihm meine Erfahrungen geschildert, gemeinsam haben wir meine Erfahrungen eingeordnet und meinen Lernweg reflektiert. Und danach jeweils praktisch an meinen Fragestellungen weitergearbeitet.

Gegen Ende meines Bildungsurlaubs habe ich folgendes in meinen Notizen festgehalten: «Ich habe den Eindruck, dass ich allgemein leichter atme, was mich sehr freut. Mir fällt auch auf, dass ich entspannter meinen Kindern Bilderbücher vorlese und es mich nicht mehr wie bisher dauernd im Hals kratzt. Sehr bemerkenswert finde ich, dass ich allgemein wesentlich spontaner und leichter Leute anspreche, z.B. im Tierpark, an einem Fest einer Nachbarsfamilie, mit den Bauarbeitern, die nebenan das Haus renovieren etc. Zum Teil sage ich auch schnell Bemerkungen, mit denen ich etwas anecke. Ich verhalte mich offensichtlich weniger kontrolliert.»

In diesen Beobachtungen wird klar sichtbar, dass diese Art Stimmarbeit stark körperlich auf mein Atmen und Sprechen eingewirkt hat und dass sie weiter tiefgreifend auch auf mich selbst einwirkt, so dass sich dadurch mein Verhalten und Empfinden verändert.

Mich fasziniert und überzeugt diese ganzheitliche, auf die ganze Person gerichtete Arbeitsweise nach Linklater. Ich empfinde sie als persönlich bedeutsam, befreiend und nährend. Aber auch als herausfordernd, denn es ist nicht leicht, mit seinen eigenen Blockaden konfrontiert zu werden.

Rückblickend kann ich aber klar sagen, dass die überraschenden und tollen Knochen-, Atem- und Stimm Momente sich mir wesentlich stärker eingepägt haben als die Schwierigkeiten. Wie beispielsweise, dass es mir möglich ist, tief in den Beckenboden zu atmen. Oder ein eindrückliches Gedicht entspannt und intensiv vor den anderen zu sprechen. Diese intensiven Momente wirkten auf mich stark motivierend!

Aufgrund dieser eigenen Erfahrungen habe ich die Absicht, dass ich in der Vermittlung der Stimmarbeit an Studierende versuchen werde, sie auch diese überraschenden und neuen Stimmerlebnisse erleben zu lassen. Mit der Hoffnung oder schlichter, einfach mit dem Angebot, darüber neugierig zu werden und die eigene intrinsische Motivation zu entwickeln ihre Stimmen zu entwickeln und zu befreien.

Diese starke innere Motivation erachte ich als sehr wichtig, denn die Stimmarbeit ist teilweise steinig und vor allem lang. Sie fordert Ausdauer! Laut Linklater ist ein Jahr engagiertes und regelmässiges Üben nötig, um die eigene Stimme nachhaltig zu entwickeln.

Das ist heutzutage, in der wir in vielen Bereichen im Überfluss leben, aber Zeit die Mangelware ist, gerade auch im Bildungsbereich sehr herausfordernd!

Mittelhäusern 28. Februar 2023 Manuel Furrer

7. Literaturverzeichnis

Feldenkrais Moshé (1978): Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M

Linklater, Kristin (2019): Meisterwerk Stimme. Entfaltung und Pflege eines natürlichen Instruments. Ernst Reinhardt Verlag, München.

Olsen Andrea (1999): Körpergeschichten. Das Abenteuer der Körpererfahrung. VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg.

Websitesverzeichnis

<https://www.foodspring.de/magazine/propriozeptives-training> Stand 19. Januar 2023

Abbildungsverzeichnis

Illustration Titelbild: Markus Roost und Roland Hausheer @ 2009 ZHdK