

Stefanie Köhler

Der Körper spricht

Körperbewusstsein und Stimme für MusiklehrerInnen



Studierende der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt beim Kommunikativen Bewegen.

Foto: Stefanie Köhler

In der Schule sind Musiklehrer nicht nur Pädagogen, sondern auch ausübende Künstler, Chor- und Orchesterleiter, sprechend und singend über viele Stunden in der Schule tätig. Sie stehen quasi permanent auf einer Bühne.

Ein Großteil der Sprecharbeit wird dabei dem sensiblen Kehlkopf zugemutet, der schnell in eine Überlastung kommt. Wenn irgendwann die Stimme anfängt zu leiden, heiser ist und in der Modulationsfähigkeit eingeschränkt ist, bemerken sie, dass etwas nicht stimmt.

Psychotonik

Nach meiner Beobachtung ist die Idee, den gesamten Körper als Instrument für die Stimme zu sehen, in sprechenden Berufen nicht sehr verbreitet. Dabei wäre genau diese Sichtweise schon eine Entlastung für den Stimmapparat, der häufig zu wenig aus dem Körper heraus unterstützt wird.

In der Musikhochschule Frankfurt versuchen wir die Studierenden durch eine möglichst umfangreiche Sprechausbil-

dung auf ihren beruflichen Alltag so praxisnah als möglich vorzubereiten, wengleich wir auch wissen, dass die tatsächlichen Anforderungen im Beruf nicht vollständig in der Ausbildung simuliert werden können.

Neben dem Einzelunterricht in Sprecherziehung erhalten die Studierenden Gruppenunterricht in szenischer Darstellung, in Rhetorik und im „Kommunikativen Bewegen“. Sie üben und reflektieren ihr Verhalten vor einer Gruppe und bekommen Rückmeldungen

über ihre Wirkung. Besonders im kommunikativen Bewegen wird der „Lehrkörper“ selbst zum Unterrichtsgegenstand.

Grundlage des kommunikativen Bewegens ist die Psychotonik. Sie ist die Lehre vom Lebensgefühl und beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Muskelspannung und Befinden. Ihr Begründer, Prof. Dr. Volkmar Glaser, hat neurophysiologische Erkenntnisse der westlichen Schulmedizin in Verbindung mit dem Chinesischen Meridiansystem gebracht. Daraus lassen sich zwei Verfahren ableiten: Die Atemmassage und das kommunikative Bewegen, das von Annelies Wieler auf der Grundlage der von Glaser gefundenen Prinzipien entwickelt wurde.

Kommunikatives Bewegen

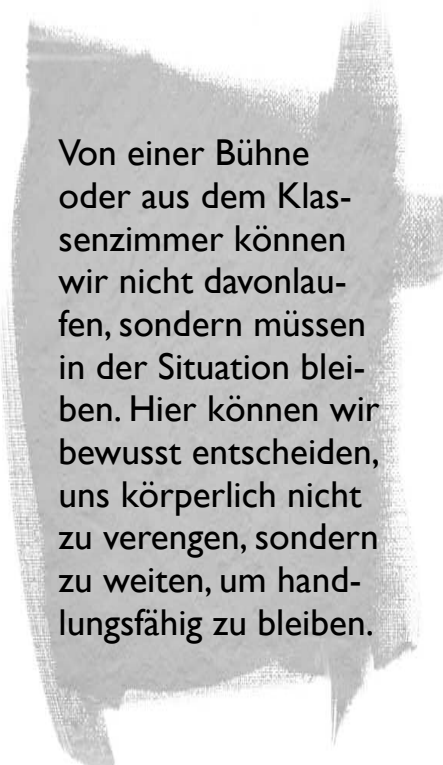
Das kommunikative Bewegen ist eine Möglichkeit, das unbewusst gelernte körperliche Verhalten ins Bewusstsein zu rufen und zugleich zu schulen. Es sollen keine Körperregionen unbeteiligt bleiben. Bei vielen Menschen sind z. B. die Beine unbeteiligt oder fest. Durch eine Vielzahl von Übungen wird versucht, immer mit dem gesamten Körper zu arbeiten. Der gesamte Mensch soll sich einer Aufgabe widmen. Der Muskeltonus gleicht sich aus und der Körper kann von der Sohle bis zum Scheitel durchschwingen. Die Wahrnehmung und das Körpergefühl verfeinern sich und wir können uns unterschiedlichen Anforderungen besser anpassen und unser Instrument auf eine neue Situation umstimmen. So haben wir z. B. beim Dirigieren eine andere Grundhaltung- und spannung als bei einem Unterrichtsgespräch.

Als weiteres Beispiel sei der Fluchtreflex angesprochen. Wenn wir Angst haben oder übernervös sind, neigen wir in der Regel zur Überspannung. Von einer Bühne oder aus dem Klassenzimmer können wir aber nicht davonlaufen, sondern müssen in der Situation bleiben. Hier können wir bewusst entscheiden, uns körperlich nicht zu verengen, sondern zu weiten, um handlungsfähig zu bleiben.

Raum und Umweltbezug

Durch die Einbeziehung des gesamten Körpers gestalten wir bewusst auch unsere Ausstrahlung. Das, was wir sagen wollen, zeigt sich vorher schon im körperlichen Ausdruck.

Unser privates Wohnzimmer, wo wir uns verhalten können, wie wir wollen, unterscheidet sich erheblich von einem



Von einer Bühne oder aus dem Klassenzimmer können wir nicht davonlaufen, sondern müssen in der Situation bleiben. Hier können wir bewusst entscheiden, uns körperlich nicht zu verengen, sondern zu weiten, um handlungsfähig zu bleiben.

Klassenraum oder einer Bühne. Dort müssen wir uns den erhöhten Anforderungen körperlich anpassen, unser Instrument weiter aufspannen. Um große Räume zu füllen müssen wir unser Gefühl für den Raum weiten, um auch im gesamten Raum zu wirken. Wenn es gelingt, sich gut auf den Raum und die Menschen darin einzustellen, ist auch gewährleistet, dass die Stimme diesen Raum füllen kann und wir die Zuhörer in verständlicher Weise erreichen.

Raumgefühl

In Frankfurt lege ich in der Arbeit mit den Lehramtsstudierenden im „kommunikativen Bewegen“ den Schwerpunkt im Wesentlichen auf die Beschäftigung mit dem Raumgefühl. Dabei wird das Gefühl für den Raum in ver-

schiedene Qualitäten unterteilt. Diese sind an körperliche Phänomene gebunden werden daher auch im Körper verortet.

Das Raumgefühl teilen wir in vier Bereiche ein, die immer im Zusammenspiel wirken, die wir zum Üben aber einzeln betrachten. Es sind aufeinander aufbauend: Grenze, Präsenz, Reagibilität und Spontaneität.

Im Unterricht konstruieren wir verschiedene Situationen, die die Studierenden körperlich lösen sollen und diskutieren anschließend eine mögliche direkte Übertragung auf eine Unterrichts- oder Bühnensituation. Dabei ist ein Ziel die Erweiterung der stimmlichen Möglichkeiten. Durch die Disposition des Instrumentes, das Aufspannen des Körpers, den bewussten und besseren Raum- und Umweltbezug erhöht sich auch die Vitalität. Dadurch wird die Stimme entlastet und kann sich in ihren Farben und Ausdrucksmöglichkeit voller entfalten.

Im Folgenden werden die vier Raumqualitäten und ihre Bedeutung für Körper, Stimme und bestimmte Kommunikationssituationen beschrieben.

Grenze

Zunächst braucht der Körper einen guten Standpunkt. Er grenzt sich ab zum Boden, zu anderen Personen im Raum. Aussagen oder Gedanken dazu könnten sein: „Hier stehe ich.“, „Das ist mein Platz.“, „Das ist meine Grenze, mein Raum.“

Um das selbst körperlich zu spüren und für andere sichtbar werden zu lassen, brauche ich einen guten Bodenkontakt mit den Füßen, einen aufgerichteten Rücken, einen langen Nacken. Der Rücken kann als Energiereservoir wahrgenommen werden. Ein Gefühl für den rückwärtigen Raum gehört dazu: „Da komme ich her“. Die Außenseiten der Beine und der Arme kommen ins Bewusstsein, ebenso die Breite und Länge des Rückens.

Der Körper kann von den Füßen bis zum Kopf als großes Gefäß gespürt werden, etwa wie eine Vase oder ein großer Krug.

In den Übungen wird die Körpergrenze über Kontakt zu anderen erfahren und

dadurch bewusster gemacht, z. B. indem die Teilnehmer sich gegenseitig mit der Außenseite der Beine abgrenzen und wegdrücken. Oder die Stärke des Rückens erfahren, indem sie jemanden tragen.

Wenn man mit der Aufmerksamkeit in die oben angesprochenen Körperregionen geht und diese leicht nach außen dehnt, kommt eine etwas gerundete Körperhaltung heraus. Wenn man die Stimme jetzt benutzt, z. B. „ho, ho, ho“ ruft, hört man einen wohligen, meist tieferen Klang.

Das „Aufrufen“ des Rückens, Nackens, der Außenseiten der Extremitäten im Zusammenhang mit einem guten Stand, verleiht z. B. klaren Absprachen, Ansagen oder Regeln die notwendige Verbindlichkeit und Überzeugungskraft.

Präsenz

Die Präsenz ist sicher der bekannteste der vier Aspekte. Sie sitzt erkennbar an der Vorderseite des Körpers und zeigt sich durch eine Aufrichtung des Brustbeins.

Wenn man sich selbst auf den Brustkorb klopft, in die Welt vor einen schaut und dabei tönt (und zum klanglichen Vergleich wieder „ho, ho, ho“ spricht), wird man eine höhere Grundlautstärke wahrnehmen, einen kernigeren Klang. Die Stimme ist dabei grundsätzlich nach vorne gerichtet.

In unserer Systematik ist es wichtig, dass die Präsenz nicht auf Kosten der Grenze geht, d. h. bei aller Aufrichtung und dem Spüren nach vorne, bleiben der sichere Standpunkt, der bewusste Rücken etc. erhalten.

Hier liegt für viele Lehrende eine Gefahr – eine „Stimmfalle“. Im Versuch, andere zu erreichen, orientieren sie sich zu weit nach vorne, nehmen z. B. das Kinn zu weit nach vorne, so dass sich die Stimmbänder überdehnen. Die Folge ist, dass die Kehle vor dem Körper steht und nicht mehr auf dem Atem. Dadurch wird der Körper als Energielieferant ausgeschaltet, indem die Stimme nur noch im Hals erzeugt wird.

Der Kehlkopf und die Stimmbänder bilden aber nur eine Durchgangsstation. Die Quelle der Stimme sitzt viel tiefer im Körper. Vor diesem Hintergrund ist

plausibel, dass die Präsenz von den Füßen her gedacht werden muss.

Thematisch soll die Präsenz ausdrücken: „Das bin ich.“, „Ich fülle den Raum mit meiner Grundfarbe, mit meiner Idee und mit meinen Werten, mit meinem pädagogisches Feuer“ etc., „Ich wirke über mich hinaus in die Welt.“

Das Aufrufen der Präsenz ist besonders wichtig, wenn man z. B. eine Bühne oder einen Klassenraum betritt und sich bemerkbar machen möchte.

Reagibilität

Die Reagibilität ist in den Seiten des Körpers verortet und repräsentiert sich in der Fähigkeit zur Rotation. Sich drehen zu können, sowohl nach hier als auch nach dorthin gerichtet zu sein, macht uns beweglich und hilft uns Einflüsse der Umwelt gut aufzunehmen und zu verarbeiten. Deshalb werden bei diesem Thema unter anderem sehr viele Führübungen gemacht. Mit geschlossenen Augen über Körperkontakt oder über die Stimme einer Person zu folgen verlangt eine Weite und ein Spüren über die Seiten.

Stimmlich drückt sich die Reagibilität durch eine stärkere und wechselnde Modulation aus. Überraschende Wechsel in Tempo, Dynamik oder Lautstärke sind möglich: In der Reagibilität bin ich agil, kann im schnellen Wechsel hier und dort anwesend sein, kann reagieren, halte Grenze und Präsenz flexibel. Ich weiche vom Plan ab, kann Störungen integrieren und bin in der Lage Unterrichtsatmosphäre bewusst zu verändern.

Spontaneität

Spontaneität sitzt ebenfalls an der Vorderseite des Körpers, ist aber spezifischer als die Präsenz. Stimme und Sprache sind lebendig, von gezielter Gestik begleitet, es gibt viele artikulatorische, stimmliche Akzente und Betonungen.

Auch hier spielt die Hierarchie der vier Qualitäten eine Rolle: Meine Impulse sollten idealerweise von den anderen Raumqualitäten getragen sein, dann

sind sie abgesichert und geführt. Sie gehen dann nicht auf Kosten des gesamten Systems. Die Ordnung der Raumqualitäten ist auch hier von zentraler Bedeutung, besonders für die Stimme. Sind stimmliche Impulse, z. B. ein lautes Rufen, körperlich nicht vorbereitet und abgesichert, schaden wir in der Regel der Stimme.

Hält sich auch die Spontaneität an den hierarchischen Aufbau, ist mein Potential in eine Handlung zu gehen, voll aufgerufen. Ich komplettiere damit eine Bereitschaftshaltung, die meiner Umwelt anzeigt, dass sie mit mir zu rechnen hat.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Raumqualitäten in Reingestalt nicht vorkommen, sie wirken immer im Zusammenspiel miteinander. Beim Üben wird der Focus darauf bewusst verändert und man kann spezifische Erfahrungen machen – auch herausfinden, was man gut kann und welche Qualitäten im beruflichen Alltag vielleicht zu wenig vorkommen. Wenn es gelingt, einen bewussten Zugriff zu haben, kommt der Körper mehr und mehr in eine günstige, ausgewogene Disposition.

Wenn ich also abgegrenzt, präsent, reagibel und spontan zugleich bin, benutze ich auch die Stimme in einer ausgewogenen Weise, die mir alle Ausdrucksmöglichkeiten eröffnet und zur Verfügung stellt, um den Unterrichtsalltag nicht nur stimmlich zu „überstehen“, sondern ihn vielfältig, farbig und ausdrucksstark zu gestalten.

Prof. Stefanie Köhler ist Sprecherzieherin und Atem- und Bewegungspädagogin. Sie unterrichtet an den Musikhochschulen in Frankfurt und Karlsruhe, arbeitet mit Lehramtsstudierenden und mit Studierenden der Opernschule. Sie steht mit Rezi-tationsprogrammen auf der Bühne, arbeitet mit Menschen in den Bereichen Kunst, Kirche, Wirtschaft, Pädagogik und betreut als Sprachcoach OpernsängerInnen.