



Wieland Kranich
(Hrsg.)

Sprechwissenschaft heute

SPRACHE UND SPRECHEN

Band **52**



STEFFY HOFER

Kontakt im Raum

Der Sehvorgang als wichtiger Bestandteil in der Sprecherziehung

Der Kontakt

Die Zusammenhänge zwischen dem Sehvorgang, dem Atem und damit der Kontaktbereitschaft beschäftigen mich seit dem Jahr 2013, als ich die Methode Eyeboddy® von Peter Grunwald kennenlernte. Dass Kontakt sich in der Atemkapazität eines gesunden Menschen zeigt, erkannte ich im Laufe meiner Berufsjahre. Ab wann aber gibt es KONTAKT und wie wirkt sich der optimale KONTAKT auf unser Sprechen und unsere Präsenz aus?

Das Wort Kontakt ist entlehnt aus dem Lateinischen *contactus/contingere* und meint berühren, anrühren¹. Kontakt meint also etwas Aktives, Leibliches, Materielles, das ergreift und verändert. Gleichzeitig bedeutet Kontakt auch Resonanzfähigkeit.² Das heißt, Kontakt nimmt wesentlichen Einfluss auf Atem und Resonanzen, entsprechend dazu, wie sich das Gegenüber im Raum verhält. Der Effizienz von stattgefundenem KONTAKT für die *Sprecherziehung* galt dabei mein Hauptaugenmerk in der vergangenen Forschungsphase, woraufhin ich mich auf die Arbeit mit dem Blick spezialisierte.

Sehen, nicht sehen, schauen, nicht schauen, blicken, nicht blicken, wahrnehmen, einfangen, Linien und Klarumrissenes verlängern, Spuren hinterlassen – ICH³.

In der mündlichen Kommunikation geht es um das Nachhaltige und das Verändernde. Daher greife ich gerne auf die Metapher der SPUREN zurück. Als Spuren bezeichne ich das Materielle, welches den Raum und den anderen verändert. Es wird durch die handelnden Personen sichtbar, in deren Körperspannung und Atem. Spuren hinterlassen wir, wenn wir uns im Raum verankert haben, etwas verhandelt haben, den anderen erreicht haben.

¹ Kluge (2011). Etymologisches Wörterbuch, 526.

² Rosa, H. (2016). Resonanz., 83.

³ Hofer, St. (2019). sprechen 67, 13.

Der Raum

„Raum ist in Raum und der ist unendlich“, meint der Architekt Erwin Heerich und verweist damit auf unsere Umräume und die Innenräume der Objekte. Gleichzeitig können wir diese Aussage auch auf unsere intrapersonellen Räume beziehen. Unsere intrapersonellen Räume wirken auf die Umräume außen und umgekehrt.

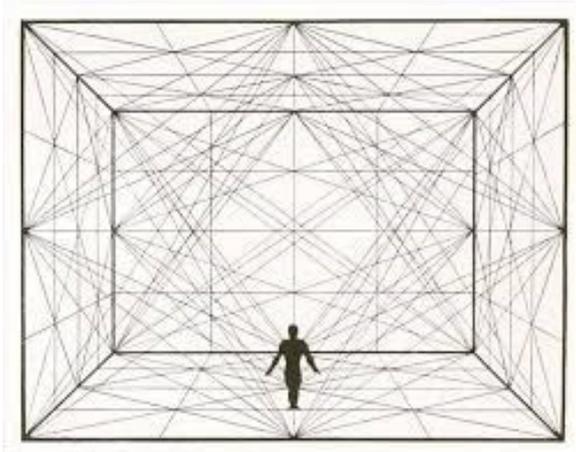


Abb. 1. Kubischer Raum mit unsichtbaren Linien⁴

In der schauspielerischen Arbeit ist der physische Raum zumeist als Bühnenraum definiert. Der hier abgebildete Bühnenraum als kubischer Raum mit einem menschlichen Körper im Zentrum wurde vor 100 Jahren im Zuge der Bauhaus-Bewegung von dem Maler und Bühnenbildner Oskar Schlemmer entworfen. Den geometrischen Beziehungen im Außenraum entsprechen laut Schlemmer die geometrischen Beziehungen innerhalb des menschlichen Körpers. Ein Spannungsverhältnis zwischen Innen- bzw. Außenraum wird nach Schlemmer durch die Bewegungen des Körpers im Raum ausgeglichen.

Der Theaterregisseur und Filmemacher Peter Brook schreibt wiederum:

„Die Bühne ist eine Spiegelung des Lebens, aber dieses Leben könnte keinen Augenblick durchlebt werden, wenn es kein Arbeitssystem gäbe, das sich auf die Beobachtung gewisser Werte und das Fällen von Werturteilen stützt.“⁵

Für die Theaterwissenschaftlerin Ulrike Haß lässt das SEHEN und ZEIGEN den Bühnenraum entstehen⁶, was im Umkehrschluss bedeutet, dass der Raum in seiner

⁴ Schlemmer, O., Moholy-Nagy, L., Molnár F. (1925). Die Bühne am Bauhaus, 13.

⁵ Brook, P. (2016). Der leere Raum, 129.

⁶ Haß, U. (2005). Das Drama des Sehens, 17.

Entstehung von den Vorgängen des Sehens und Zeigens abhängig ist. Damit weist sie, wie der Philosoph Merleau-Ponty, dem ICH den Nullpunkt zu.⁷

Als Nullpunkt verstehe ich unser Gehirn und unsere Wirbelsäule, die über das Rückenmark die Verbindung zwischen Gehirn und Körper herstellt. Hier entsteht der Impuls. Der Impuls stellt das handlungsauslösende Moment.⁸ Meine Ausführungen stützen sich insofern auf Brooks und Haß' Raumdefinitionen, als der Bühnenraum soziale Räume adaptiert, in welchen der Impuls den Anfangspunkt einer Handlung markiert.

Die Betrachtung des Raumes in der Sprecherziehung ist wichtig, da der Raum mit unseren intrapersonellen Resonanzräumen immer in Wechselwirkung steht. Der Schworgang erfasst den Raum und organisiert den Körper dementsprechend. Entscheidend ist hierbei die Art und Weise des Sehens. Das Sehen formt **meine intrapersonellen Räume. Meine intrapersonellen Räume zeigen meinen Umraum an.**⁹

Der sechste Sinn – Körpersinn

„Alle haben ihn, kaum einer kennt ihn.“¹⁰

Der sechste Sinn wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch den schottischen Neurologen und Medizinnobelpreisträger Charles Sherrington entdeckt. Er erkannte die Rezeptoren zur Selbstwahrnehmung, die sog. Propriozeptoren. Wir nehmen den Körper und seine Haltung mit mehreren Teilsinnen wahr: „Mit dem Tastgefühl und dem Gleichgewichtssinn, vor allem aber mit den sogenannten Tiefensensoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die winzigen Messstationen informieren unser Gehirn dauernd über Stellung, Spannkraft und Bewegung der Körperteile. [...] Der so enthüllte Körpersinn heißt seither Propriozeption.“¹¹

Der sechste Sinn wird durch unsere Absicht aktiviert und durch unser Gedächtnis gestützt. Das Gedächtnis speichert Erinnerungen in Form von sensorischen Informationen ab. Unsere Erinnerungen beziehen sich hierbei u. a. auf unsere Wahrnehmung im Raum.

Dies hat zur Folge, dass unsere Absichten und die Art, wie bewusst und klar wir sie treffen, auf unsere sensorischen Informationen zurückgreifen. Das Konkrete in

⁷ Merleau Ponty, M. (1967). *Das Auge und der Geist*, 31.

⁸ Hofer, St. (2018). *Das handelnde Sprechen*, 14.

⁹ Hofer, St. (2017). *sprechen* 63, 6

¹⁰ Mechsner, F. & Smetacek, V. (2015). Der sechste Sinn. Sentker, A. (Hg.). *Die Welt im Kopf*. 142.

¹¹ Mechsner, F. & Smetacek, V. (2015). Der sechste Sinn. Sentker, A. (Hg.). *Die Welt im Kopf*. 143.

unseren Absichten löst die größtmögliche körperliche Unterstützung aus. Zum Beispiel mittels unseres Atemvolumens oder unserer Körperspannung.

Der Blick

Kontakt wird zumeist, neben den anderen Sinnen, durch den Blick initiiert. Dies passiert entweder über den direkten Blick im Raum oder mittels unserer Vorstellungskraft. Wir erwarten beispielsweise das Eintreten einer Person: Dabei ist die Vorstellung von ihr Teil unserer Wahrnehmung und damit Teil des Denkens.¹² Wir erinnern Gesehenes. Unsere Vorstellung löst sodann eine unmittelbare körperliche Veränderung aus: Unsere körperliche Ausdehnung oder unsere Verengung im Raum.

Je klarer eine Absicht, in unserem Fall im Sprechen, ist, desto mehr körperliche Unterstützung folgt.

„Die unmittelbar physische Form des bewussten In-Beziehung-Tretens mit einem Menschen, einem Tier oder auch einer Sache, zum Beispiel einer Landschaft, besteht in der Aufnahme des Blickkontaktes beziehungsweise darin, *sie in den Blick zu nehmen*. Seit der Antike und bis in die Renaissance wurde dabei immer wieder angenommen, dass sich zwischen den Augen des Sehenden und den Welt-Dingen, insbesondere natürlich den Augen der Mitmenschen, geheime, unsichtbare Strahlen der Verbindungen ausbilden, welche sowohl berührende oder ergreifende Resonanzwirkungen erzeugen können [...]“¹³

Die erste Funktion des Sehvorganges ist es, unseren Körper und unser Denken zu koordinieren. Damit dient das Sehen der räumlichen Orientierung und körperlichen Ausrichtung. Erst in zweiter Instanz ist der Sehvorgang für das klare Sehen verantwortlich.¹⁴ Leider wird der Sehvorgang in der heutigen Zeit, und besonders in der westlichen Welt, auf diese Fähigkeit reduziert.

In Bezug auf das gesprochene Wort ist die erste Funktion des Sehvorgangs Mitbedingung für Kontakt. Das Gesehene verknüpft bereits Erlebtes und stellt unsere Vorstellungskraft bereit. Vorstellung setzt sich immer aus Erlebtem, Abgespeichertem mit dem gerade Wahrgenommenen zusammen. Wahrnehmung ist immer ein Ergebnis, genauso wie unsere Stimme. Sie ist das Ergebnis von verarbeiteten Informationen. Vorstellungskraft hingegen beschreibt die Reaktivierung von Wahrnehmungs-Repräsentationen.¹⁵ Wahrnehmung und Vorstellungskraft arbeiten Hand in Hand, um sich auf etwas einzulassen, absichtsvoll zu handeln und damit im Sprechen hörbar zu werden. Wahrnehmen ist etwas Aktives und zeigt

¹² Hofer, St. (2019). sprechen 67, 14.

¹³ Rosa, H. (2016). Resonanz, 115.

¹⁴ Grunwald, P. (2007). Eyebody, 44.

¹⁵ Farah, M.J. in Kaplan, S. (1998). Neurophysiologische Korrelate malerischer Begabung, 83.

sich unter anderem in den Vorgängen der Hände, in der Art und Weise unseres Sehens sowie im Sprechen.¹⁶

Der Blick greift in den Raum ein. Damit beschreibt er uns. Das Gegenüber liest unsere Person.

Der Blick verlängert oder verkürzt, erweitert oder verengt uns im Raum.

Der Blick dient der Orientierung und dem gerichteten Handeln.

Eine wichtige Gemeinsamkeit des Blickes mit unseren Elementarprozessen Atmung, Stimme und Sprechen ist damit die Gerichtetheit. Ein gerichteter Blick meint hierbei aber nicht den überfokussierten Blick, welcher einzig Verengungen in unserem Körper auslöst, sondern vielmehr die Gerichtetheit aus dem peripheren Sehen heraus. Der Blick zeigt unsere Offenheit an.

Methodik

Die ersten Zusammenhänge zwischen dem Sehvorgang, den Atemressourcen und der Kontaktfähigkeit erkannte ich durch die Arbeit mit Peter Grunwald¹⁷, welcher in den vergangenen 30 Jahren die Eyebody-Methode®¹⁸ entwickelte. Grunwald stellte Beziehungsmuster zwischen der Sehbahn und dem gesamten Körper auf¹⁹. Interessant für die Sprecherziehung sind hierbei die Beziehungen zwischen dem vorderen Auge, also dem sichtbaren Auge, und dem Oberkörper.²⁰ Auch wenn diese Beziehungsmuster noch nicht empirisch belegt sind, kann ich sagen, dass ich Grunwalds Methode in meinem Training erfolgreich einsetzen konnte. Die Techniken verschiedener bekannter Körpertherapeuten*innen wie Moshe Feldenkrais, Frederick Matthias Alexander, Alon Talmi, Dub Leigh, Ida Rolf u. a. legen dies nahe, zumal sie konkrete Parallelen zu Grunwalds System aufzeigen. Aber auch Regisseure wie Robert Wilson sowie der Tänzer, Choreograph und Bewegungsprofessor Martin Gruber lassen kongruente Ansätze erkennen. So half mir bspw. das Erlernen der Talmi-Methode® bei Martin Gruber, den Einsatz der Eyebody-Methode® zu erweitern.

In der Sprecherziehung arbeite ich seit 2014 mit der Bewusstheit des peripheren Blickes, der Augenbewegungen und dem sog. Linien-Sehen und optimiere damit die Arbeit mit der Vorstellungskraft²¹, welche Bestandteil meiner sprecherzieherischen Arbeit ist. Als ich verstanden habe, dass das klare Sehen erst die zweite Funktion unseres Sehvorganges ist, wurde mein Interesse an der Eyebody-

¹⁶ Fuchs, Th. (1999). Leib, Raum, Person, 169.

¹⁷ Hofer, St. (2015). sprechen 59, 42

¹⁸ Hofer, St. (2015). sprechen 59, 49.

¹⁹ Grunwald, P. (2007). Eyebody®, Umschlagbild

²⁰ Grunwald, P. (2007). Eyebody®, Umschlagbild

²¹ Hofer, St. (2015). sprechen 59, 42.

Methode® geweckt. Um meinen Beobachtungen aus der praktischen Arbeit nachzugehen, habe ich in den vergangenen Jahren diverse Recherchen durchgeführt. Die Erfahrungsberichte von Studierenden und Kursteilnehmer*innen bestätigen die aufgezeigten Zusammenhänge.

Auswirkungen der Augenarbeit auf die Funktionen des Sprechapparats

Inwieweit die Arbeit am Blick nun Einfluss auf die Elementarprozesse Atmen, Phonieren, Artikulieren nimmt, möchte ich anhand der folgenden Tabelle veranschaulichen.

Arbeit am BLICK / Methoden in der Sprecherziehung	Auswirkungen
Visuelle Vorstellungskraft	<ul style="list-style-type: none"> • zerebrale Durchblutung²² • Selbstbewusstheit • konkrete Absichten
Peripheres Sehen	<ul style="list-style-type: none"> • höhere Atemressourcen • Wirbelsäulenausrichtung • Kieferentspannung • Zungenentspannung • harter Gaumen weitet sich • entspannter Schultergürtel und Brustkorb • Entspannung des Nervus vagus (X. Hirnnerv) • Selbstbewusstheit
Linien-Sehen	<ul style="list-style-type: none"> • Keilbein- und Beckenflexibilität • Entspannung des Nervus vagus (X. Hirnnerv) • Wirbelsäulenausrichtung • Nackenentspannung • Rückenentspannung • klarere Entscheidungen • Tiefatmung
Verschiedene Augenbewegungen	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannung des Nervus vagus (X. Hirnnerv) • höhere Innervation von weichem Gaumen und Kehlkopf • höherer Tonus im weichen Gaumen • Tiefatmung • entspannter Schultergürtel und Brustkorb • Zungenentspannung

Nähere Beschreibungen zu den hier genannten Einflüssen finden sich in meinen Fachpublikationen in der Zeitschrift sprechen.

²² Kaplan, S. (1998). Neurophysiologische Korrelate malerischer Begabung, 82.

Ausdehnung im Raum

Atem, Stimme und Sprechen sind an unserer Präsenz im Raum beteiligt und zeigen unsere Bewusstheit im jeweiligen Moment. Präsenz ergibt sich aus unserer Körperspannung, Körperhaltung, den Atem- und damit den Resonanzräumen.

- Der **Atmungsvorgang** ist ein unwillkürlicher Vorgang, er wird gesteuert über das Atemzentrum, welches auf
 1. Sauerstoffmangel,
 2. Druckausgleich,
 3. die Vorbereitung zum Handeln und
 4. die Absicht zum Kontakt reagiert.
- Die **Phonation** folgt, indem sie Ausatmung in Schwingungen versetzt. Die Intensität der sich ausbreitenden Schallwellen und die Fülle der Frequenzen hängt unter anderem von der Absicht des Sprechers ab, seiner Bewusstheit im Raum und dem Ziel der Rede.
- Ähnlich verhält es sich mit der **Artikulation**. Entsprechend der sprecherischen Absicht und der Bewusstheit über das Selbst sowie das eigene Ziel folgt die Artikulation.²³

In allen drei Vorgängen passiert eine Art Verlängerung der/des Sprechenden im Raum, und zwar entlang einer vertikalen, einer horizontalen und einer gerichteten Achse.

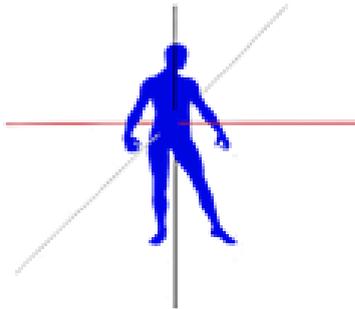


Abb. 2. Drei Achsen der körperlichen Ausdehnung²⁴

Alle drei Vorgänge, die Atmung, Phonation und Artikulation, sind auf unsere Bewusstheit angewiesen. Hieraus folgt die Selbstbewusstheit. Selbstbewusstheit macht Präsenz möglich, inkludiert sie aber nicht automatisch, denn Präsenz braucht nicht nur einen kommunikativen Anfangspunkt im Raum, das ICH, sondern auch den ANDEREN.

²³ Ich beziehe mich zunächst nur auf Muttersprachler

²⁴ Steffy Hofer

Für mich beginnt Präsenz in der Bewusstheit beider Seiten: Das Konkrete im Kontakt beginnt mit der Bewusstheit von MIR und der Bewusstheit für den ANDEREN. Der Anfangspunkt ist hierbei das ICH und nicht der Partner. Die Bewusstheit zeigt sich im Schvorgang.

Der Anfangs- und der Endpunkt

Jede sinnvolle Einheit, so auch eine gesprochene Einheit, braucht einen Anfangs- und einen Endpunkt.²⁵ So schreibt der Philosoph Hegel im 18. Jh. in seiner Phänomenologie des Geistes.

Der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs greift dies in der Publikation seiner Dissertationsschrift „Leib, Raum, Person“ auf und bezeichnet dabei Anfangs- und Endpunkte als Pole.

„Jeder Pol ist, was er ist, nicht ohne den anderen und beide sind miteinander vermittelt durch leibliche Richtungen.“²⁶

Diese Richtungen bilden eine Art Linie zwischen dem Anfangs- und Endpunkt.

So gesehen können, wenn kommuniziert wird, abhängig von der Anzahl der einzelnen intentionalen kommunikativen Akte auch mehrere Linien durch den Raum gehen.

Der Abstand zu den Dingen

Der Abstand zu den Dingen lässt uns konkreter auftreten. Warum? Mit Abstand ist hier nicht Ablehnung gemeint, sondern nur räumlicher Abstand. Durch ihn ist es uns möglich, eine größere Vielfalt unserer Erinnerungen und Vorstellungen aufzurufen. Wir wählen im größeren Pool unserer Erinnerungen aus. Der Abstand von mir zu dem anderen beginnt in der Bewusstheit meiner Rückseite, meiner Wirbelsäule und meines Hinterkopfes. Diesen Abstand zu regulieren, ist leicht möglich, wenn ich mich unmittelbar im weiten Sehfeld befinde. Die Folgen sind beispielsweise: Ein schwingendes Keilbein, das vordere Auge gleitet in der Augenhöhle nach hinten zur Makula, der Brustkorb weitet sich, der Kiefer entspannt usw. Die Wirbelsäule richtet sich aus und damit kann das Rückenmark die Informationen leichter in den Körper weiterleiten.

Ein ehemaliger Schauspielstudent sagte einmal, nachdem ich ihn in unserem Unterricht aufforderte, mehr seiner Rückseite zu vertrauen:

²⁵ Hegel, G.W.F. (2006). Phänomenologie des Geistes, 88.

²⁶ Fuchs, Th. (1999). Leib, Raum, Person, 120.

„Es ist, als halte ich die Welt vor mir in den Händen, während ich, bin ich in die Vorderseite gekippt, die Welt mühsam hinter mir herziehe.“ (Absolvent MUK Wien 2017)

Rückseite

Um in die Bewusstheit zu gelangen, ließ ich die Teilnehmer in meinem Workshop auf der Regensburger Tagung „Zurück zu den Wurzeln, Elementarprozesse in Stimm- und Sprecherziehung“ 2019 zu Beginn rückwärts durch den Raum gehen. Diese Vorgehensweise ist Standard in meinem Unterricht, da jeder/jede Teilnehmer*in dabei zunächst die eigene Rückseite und damit sich selbst wahrnimmt. Gliedmaßen und Beckenposition richten sich aus, hierbei aktivieren wir den sechsten Sinn, Gleichgewicht und Tiefenwahrnehmung. Das Sehfeld weitet sich automatisch. Dies hat zur Folge, dass ich bewusster mit mir im Raum bin. Meine Haltung ist aufrechter und das weite Sehfeld erlaubt größere Atemräume. Dieser Vorgang wird im Körpergedächtnis gespeichert und soll so als automatisierter Vorgang auf das Vorwärtsgen übertragen werden.

Die Rückseite meint, wie bereits erwähnt, die Wirbelsäule. Von ihr aus zu gehen, sie bewusster in den Gang oder Stand zu integrieren lässt unsere Körperfunktionen wieder natürlich arbeiten. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass sich der Brustkorb weitet, der Bauch ist weich und lässt das Zwerchfell arbeiten, ins Hohlkreuz zu gehen ist nicht mehr möglich. Ich befinde mich in einem weiteren Sehfeld, da die Augen entspannt in die Augenhöhlen zurück fallen können und sich in keinerlei Überspannung oder Überfokus befinden. Dies wirkt sich außerdem auf die Kiefernspannung und Zungenspannung aus. Das Gesicht ist wieder in einem natürlichen Ausdruck. Die Ringmuskeln um Augen und Mund spannen nicht mehr an, zumal dem Überfokussieren, also dem Vordrücken der vorderen Augenpartie bewusst entgegengewirkt wird. Da die Muskulatur im vorderen Auge auch die Nackenmuskeln mit beeinflusst, ist auch hier eine Erleichterung spürbar.

Zusammengefasst heißt dies:

- Ich komme durch die Rückseite in einen größeren Abstand zu den Dingen.
- Aus diesem Abstand heraus entscheide ich persönlicher und zielgerichteter.

Der Abstand ergibt sich aus meiner Bewusstheit in der Rückseite und dem peripheren Sehen.

In der Rückseite zu sein meint den Nullpunkt zu leben. Der Nullpunkt lokalisiert den Ort, wo der Impuls entsteht. Dieser vermittelt sich über die Wirbelsäule, das Rückenmark. Dies hat zur Folge, dass ich auch meine Persönlichkeit stärker, da ich versammelter bin.

Bezug zu oder die Korrelationen IN uns und UM uns herum

Der Psychologe Franz Brentano verwies bereits im 19. Jh. in seinen Vorlesungen an der Universität Wien auf den Umstand, *dass der Mensch immer in Bezug zu etwas steht*.²⁷ Diesen Fakt bestätigen bis heute zahlreiche Kollegen aus Psychologie, Soziologie und Philosophie. So stellten beispielsweise Biopsychologen vor einigen Jahren anhand einer Untersuchung fest, dass der Mensch bereits im Mutterleib zielgerichtet handelt.²⁸

Was kann diese Bezüge unterbrechen? Unsere eigenen blockierten Korrelationen im Körper. Sie hindern uns daran, in Beziehung nach außen zu gehen. Hier setzt die Sprecherziehung in ihrer Diagnostik und ihrem Training ein. Bezüge von einem Punkt zum anderen vollziehen sich auch innerhalb unseres gesamten Körpers. Die Faszien beispielsweise arbeiten als eine Art Züge, auch sie stellen Bezüge her²⁹ und bewegen sich von einem Punkt zum anderen. So können wir auch von Korrelationspartnern unserer Knochen sprechen. Es besteht bspw. eine direkte Korrelation zwischen Keilbein und Becken sowie zwischen Becken und Kiefer. Viele dieser Bezüge werden durch unseren Blick beeinflusst, da Teile der Sehbahn mit anderen Teilen des Körpers in Beziehung stehen.

Sprechakte

Die mündliche Kommunikation beginnt im Beziehung eingehen, im Kontakt und in den Absichten des Sprechers. Wir stellen uns einen imaginären roten Faden vor, welcher durch den Impuls des Sprechers *bis* zum Gegenüber geht. Vom Anfangspunkt zum Endpunkt. Dieser Faden, wie ich ihn nenne, findet sich bei John L. Austin und John R. Searle³⁰ in deren Sprechakttheorie im sogenannten illokutionären Akt, dem 2. Sprechakt. Beim illokutionären Akt äußert der Sprecher seine Absicht in Form einer Frage, Bitte, Aufforderung o.Ä. Eine wohlklingende Stimme, klare Artikulation und eine strukturierte Rede oder Vortrag sind in ihrer Wirkung vom Endpunkt des Vorganges abhängig. Der Endpunkt im Raum wird in der Vorstellung visualisiert. Er entsteht aus dem Inhalt heraus. Dies passiert automatisch, wenn ich im klaren Denken bin. Das meint, wenn ich eine Bewusstheit von mir habe. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Jedoch verlieren sich Anteile des Inhalts oft dadurch, dass im tatsächlichen Raum keine konkrete Entscheidung für einen Endpunkt getroffen wurde. Der Inhalt ist

²⁷ Hofer, St. (2018). Das handelnde Sprechen, 14.

²⁸ Spät, P. (2012). Der Mensch lebt nicht vom Hirn allein, 19.

²⁹ Myers Th. W. (2010). Myofasziale Leitbahnen, 5.

³⁰ Krämer, S. (2001). Sprache, Sprechakt, Kommunikation, Sprachtheoretische Positionen des 20. Jahrhunderts, 136.

durch den solchermaßen fehlenden Anfangs- und Endpunkt geschwächt. Ich kann meine Ressourcen nicht voll zum Einsatz bringen.

In der Sprechwissenschaft gehen wir davon aus, dass alles Sprechen gleich Handeln ist. Nach Hannah Arendt sind die Bedingung des Sprechens und Handelns die Pluralität des Menschen. Es braucht also mindestens zwei Menschen, welche den Anfangs- und Endpunkt bilden können.

Sprechen ist Handeln und Handeln ist Neubeginn³¹. Jeder Neubeginn braucht somit einen Anfangspunkt. Wie Merleau-Ponty schreibt, stellt das ICH den Nullpunkt dar. Dieser lässt sich nur auf bewusster Ebene reflektieren.

Wie gelange ich nun in diese Bewusstheit? Über den peripheren Blick und den Kontakt zu meiner Rückseite. Hier vergrößern sich meine intrapersonellen Räume, meine Atemressourcen und damit verbessern sich auch die Bedingungen für die Stimm- und Sprecharbeit.

Fazit

Ziel meiner Forschungsarbeit ist es, aufzuzeigen, dass das Sehen nicht nur einen Bezug zum Außenraum herstellt sondern auch den Raum in uns formt und verändert. Wie beschrieben, gehe ich davon aus, dass die Art, wie wir sehen, unsere Atem- und Resonanzräume im Körper organisiert.

Um diese Zusammenhänge auch empirisch zu untersuchen, bedarf es transdisziplinärer Projekte, für deren Verwirklichung ich auch an dieser Stelle eintreten möchte.

Literatur

- Brook, P. (2016). *Der leere Raum*. Berlin: Alexander Verlag
- Fuchs, Th. (1999). *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Stuttgart: Klett Cotta Verlag
- Grunwald, P. (2007). *Eyebody. Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst ohne Brille zu leben*. Neuseeland: Condevis Verlag
- Han, B.Ch. (2013). *Im Schwarm. Ansichten des Digitalen*. Berlin: Matthes und Seitz
- Haß, U. (2005). *Das Drama des Sehens, Auge, Blick und Bühnenform*. München: Wilhelm Finck Verlag
- Hegel, G.W.F. (2006). *Phänomenologie des Geistes*. Hamburg: Felix Meiner Verlag
- Hofer, St. (2015). *Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz*. sprechen 59, Heidelberg, 42-47.
- Hofer, St. (2017). *Eyebody - Kontakt im Raum und wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden*, sprechen Heft 63, Heidelberg, 6-14.

³¹ Han, B. Ch. (2013) Im Schwarm, Ansichten des Digitalen, 45.

- Hofer, St. (2018). *Das handelnde Sprechen*. Bochum: projekt Verlag, erw. Auflage.
- Hofer, St. (2019). *Kontakt im Raum II. Wie wir durch unseren Blick, unsere Hände und unser Sprechen Räume kreieren können*. *sprechen* 67, Heidelberg, 13-23
- Kaplan, S. (1998). *Neurophysiologische Korrelate malerischer Begabung*. Wien/New York: Einhorn Presse Verlag
- Kastner J. P. (1991). *Erwin Heerich*. Köln: Walther König Verlag
- Kluge, F. (2011). *Etymologisches Wörterbuch*. Berlin/ Boston: de Gruyter Verlag
- Krämer, S. (2001). *Sprache, Sprechakt, Kommunikation. Sprachtheoretische Positionen des 20. Jahrhunderts*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag
- Mechsner, F. & Smetacek, V. (2015). Der sechste Sinn. Sentker, A. (Hg.). *Unser geheimnisvolles Ich*. Bd 1, Berlin/Heidelberg: Springer Spektrum Verlag
- Merleau Ponty, M. (1967). *Das Auge und der Geist*. Philosophische Essays. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag
- Myers, Th. W. (2010). *Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen*. München: Urban und Fischer Verlag
- Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp Verlag
- Schlemmer, O., Nagy, L.-M. & Molnar, F. (1925). *Die Bühne am Bauhaus*. Bd 4. Berlin: Albert Langen Verlag München
- Spät, P. (2012). *Der Mensch lebt nicht vom Hirn allein. Wie der Geist in den Körper kommt*, Berlin: Parodos Verlag

sprechen

**Zeitschrift für Sprechwissenschaft
Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst**

Sonderdruck

**Steffi Hofer: Das Sehsystem und seine Einflüsse
auf die eigene Präsenz**

Inhalt

Volkmar Clausnitzer: Einsatzgebiete der Myofunktionellen Therapie (MFT)	4
Benjamin Haag und Juliane Bieniek: <i>Critical Incidents</i> in der interkulturellen Lernpraxis des Deutschunterrichts	18
Melanie Hanselmann: Audiodeskription – Hörfilm für Blinde Sprecherische Anforderungen	32
Steffi Hofer: Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz. Von der Integration des Sehsystems in die sprecherzieherische Arbeit	42
Birgit Jackel: Integrative Sprechförderung	58
Markus Kunze: Den Anderen im Blick – Mit Liebe in der Begegnung. Über die Arbeit von Juri Vasiliev in Deutschland.	62
Marita Pabst-Weinschenk: 15 Jahre DGSS-Zertifikate – eine Orientierungshilfe im Dschungel der Weiterbildungsangebote zur Mündlichen Kommunikation	70
Roland W. Wagner: „Die faire Debatte“ (Übungsbeschreibung)	75
Ariane Willikonsky: Ein Kontrollbogen zur Selbsteinschätzung der Kinderstimme	77
Bibliographie: Neue Bücher, CD-ROM und DVD	79
Bibliographie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	81
Rezensionen (u. a. zwei ausführliche Besprechungen von Gerd Koch und Thomas von Fragstein der Neuerscheinungen von Hans Martin Ritter)	87
Impressum	99

Steffi Hofer

Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz

Von der Integration des Sehsystems in die sprecherzieherische Arbeit

1. Einleitung

Der aus Bonn stammende Alexander-Technik-Lehrer Peter Grunwald entwickelte über die letzten 30 Jahre eine Methode, welche unter anderem die Körperfunktionen, die eigene Präsenz und die Vorstellungskraft optimiert. Er arbeitet hierbei über das Visualisieren des Sehsystems und lässt Bewegungen desselben über die Vorstellung passieren. Die Methode entwickelte sich aufgrund eines persönlichen Ereignisses, ähnlich wie bei Frederick Matthias Alexander. Peter Grunwald beschreibt dies in seinem ersten Buch, *Eyebody – Die Integration von Auge, Gehirn und Körper*.

In der Arbeit mit Eyebody entdeckte ich mehr und mehr die Essenzen für die Arbeit eines Sprecherziehers. „Die Fähigkeit, das Sehsystem ohne Anstrengung zu nutzen, entspannt die Muskeln von Gesicht, Hals und Schulter und ermöglicht daher einen natürlichen Ausdruck von Absichten oder Emotionen.“¹ Das regressive Arbeiten im Bereich Phonetik und Stimmbildung verlangt eine umfassende Wahrnehmung an dem zu Trainierenden. Das Erkennen von Ursachen ist ein unendliches

Feld und jeder Hinweis oder neue Hintergrund darüber, was Menschen ihren Körper ungünstig gebrauchen lässt, ist mir willkommen auf meiner Suche nach Antworten.

Inwieweit gebrauchen wir unseren Körper ungünstig oder unökonomisch und verlieren damit an Durchlässigkeit und Präsenz?

Es geht darum, die Selbstständigkeit des Einzelnen wieder zu aktivieren und bereits vorhandene Fähigkeiten wieder bewusst zu machen. Die Wege dorthin können unterschiedlichste Vorgehensweisen umfassen.

Das methodische Element von Eyebody ist die Vorstellungskraft.

2. Die Vorstellungskraft

„Das visuelle Vorstellungsvermögen beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, Bilder aus dem Gedächtnis abzurufen und diese im Kurzzeitgedächtnis aufrecht zu erhalten.“² „Vorstellungen lassen sich als Reaktivierungen von Wahrnehmungs-Repräsentationen interpretieren.“³ Sie werden in denselben

¹ Grunwald, S. 146

² Kaplan: S. 75

³ Farah, M.J. in Kaplan, S. 83

Arealen, welche für die Wahrnehmung zuständig sind, aktiviert. Eine Untersuchung von Goldenberg ergab, „dass anhand zweier Muster, nämlich der visuellen Vorstellung und der nicht-visuellen Vorstellung, die regionale zerebrale Durchblutung des visuellen Systems bei visueller Vorstellung anstieg.“⁴ Das heißt, beide Vorgänge stehen in einer Wechselwirkung.

Der Vorgang des visuellen Vorstellens umfasst einen Prozess, welcher von der Gegenwart und unseren inneren Bildern kreiert wird. Das Erkennen und Erinnern der Erfahrungen hängt von ihrer Verfügbarkeit ab.

Vorstellungsbilder können auf mindestens zwei Arten indirekt erzeugt werden:

1. „Sensorische Informationen von bisher schon gesehenen Bildern werden aus dem Gedächtnis abgerufen bzw. dort rekonsolidiert (erneut zusammengefasst) und evtl. noch mit Konfabulationen (persönlicher Weiterentwicklung) versehen, d. h. beim sich Erinnern an früher wahrgenommene Dinge oder Ereignisse
2. Gespeicherte Informationen werden zu neuen, bisher noch nicht gesehenen Bildern kreativ zusammengesetzt und verwandelt, d.h. bei aktiver Imagination“⁵

Sieh was du sagst!

Diese Aufforderung stelle ich neben der situativen Klärung und den Haltungen der Figuren in der darstellenden Kunst an meine Studenten.

Aber was heißt das?

Eine Voraussetzung dafür ist es, dass unsere Vorstellung das Bild bereitstellt.

Wie weit beeinflusst der Vorgang des Sehens unsere Wahrnehmung.

anders formuliert:

Wie weit beeinflusst das Sehen die Gedächtnisarbeit und umgekehrt?

„Wir sehen die Dinge am besten, an die wir uns direkt oder indirekt gut erinnern können“⁶

Dass es sich dabei ausschließlich um unsere eigenen Erlebnisse handeln kann, beschreibt Paul Valéry.

„Mein Auge will ein bestimmtes Grün. Mein Verstand prüft die Situation und erklärt dieses Grün durch sein Gedächtnis. Er schließt auf einen Baum. Ich mache da einen Baum.“⁷

Eine wichtige Tatsache ist, dass unser Gedächtnis bei Überanstrengung nicht gut funktioniert und dies wirkt sich immer auf das Sehen und unsere Wahrnehmung aus.

„Auf das Wahrnehmen folgt das Auswählen. Der letzte Vorgang ist der des Erkennens.“⁸

Inwieweit beeinflussen diese Kriterien den Vorgang des Sprechens?

3. Der unfreie Atem

Seit 15 Jahren sprecherzieherischer Arbeit in der darstellenden Kunst stellt sich für mich immer wieder ein wesentliches Thema mit vielen Fragen heraus, die *Atemführung* des Auszubildenden.

Auf der Bühne ist die Präsenz Grundvoraussetzung für das Verstehen der einzelnen Gedankenschritte, hierbei ist der Atem der Stoff, der uns zeigt. „Er

⁴ Kaplan, S. 82

⁵ Schmid, S. 26

⁶ Huxley, S. 107

⁷ Valérie, S.235

⁸ Huxley, S. 27

ist der Stoff, welcher durch seine Bewegung den tiefsten Kontakt zu unseren Impulsen mit Emotionen, Vorstellungen und der Sprache eingeht.“⁹ Im öffentlichen Sprechen und auf der Bühne geht es darum, dass die Ziele glaubwürdig beim Partner und beim Publikum ankommen. „Eine gelungene Kommunikation ist eine Mischung von Emotionen, Intellekt und Stimme. Die Basis-Materie dazu ist der Atem.“¹⁰ Die optimale Atemführung für ein authentisches Sprechen ist für jeden gesunden Menschen von uns erreichbar.

Ich wage zu behaupten, dass es nicht allein ausreicht, die physiologische Atemführung in ihren Einzelheiten zu kennen, ihren Ablauf und beteiligte Organe zu wissen. Was erst die Praxis mit sich bringt, ist das Kennenlernen der unzähligen Muster für eine eingeschränkte Atemführung und ein daraus resultierendes eingeschränktes Zueinander in der Situation. Es ist nicht unsere Profession, sich mit den tieferliegenden Ursachen dieser Muster zu beschäftigen, aber wir sollten ungünstige Bewegungsmuster erkennen und hören, um die entsprechende Person in die zielführende Richtung zu bringen.

Alle Kollegen, welche täglich in der Stimm- und Sprecharbeit bestmöglich ihre Schüler und Studenten begleiten, wissen vielleicht um diesen langwierigen Prozess bei dem Einzelnen, denn das Feld gespeicherter Verhaltensmuster ist groß.

So passiert es im Training, dass die Studierenden keine Entscheidungen entsprechend der Situation treffen. Die Sprache mit ihrer formellen und inhaltlichen Seite kann in ihrer gesprochenen Form letztendlich „inhaltsfrei“ bleiben.

⁹ Boson, Cook, S.

¹⁰ Boston, Cook, S.

Ein auffälliges Symptom dafür ist, dass beispielsweise in der Textarbeit zu viel oder zu wenig geatmet wird, was jeder Absicht auf der Bühne nicht zuträglich ist. Der gemeinte Standpunkt geht verloren.

„Es kommt nicht zu dem notwendigen *Eindruck* vor dem *Ausdruck*.“¹¹

„Die Sprache ermöglicht uns nicht *hinschauen* zu müssen.“¹²

Allein mangelnde Kenntnisse der Studierenden über die natürliche Atemführung und den Umgang mit Texten reichen hier als Begründung für das Scheitern nicht aus.

Und so entstanden bei mir über Jahre mehr und mehr Fragen, wie zum Beispiel:

Wie steht der Körper der Absicht zur Verfügung?

Einen großen Teil unserer Arbeit, ich beschränke mich hier auf die Kollegen, die ich kenne, nimmt das Abbauen von unökonomischen Gewohnheiten ein.

Dass durch den Abbau von diesen Gewohnheiten die eigene Präsenz, ich nenne es auch oft „eigene Essenz“, zum Vorschein kommt, wirft die Frage auf:

Wie weit ist das Feld, in welchem ich unnötige Bewegungen einsetze, die meine Aufmerksamkeit und meine Lebendigkeit verringern?

Dieser unökonomische Gebrauch des eigenen Körpers passiert unbewusst. Es kommt zu kleineren und größeren Bewegungen im Körper, welche uns beeinträchtigen.¹³ Hieraus können unnötige Schmerzen, eingeschränkte Belastbarkeit und mangelnde Wachheit

¹¹ Hofer, S. 13

¹² Valéry, S. 240

¹³ Ich spreche deshalb an dieser Stelle von Bewegungen, da unser Körper immer in Bewegung ist.

entstehen. Fakt ist, jeder der seinen persönlichen Ausdruck verbessern möchte, sei es auf der Bühne, im Alltag oder anderen Auditorien, muss seine Gewohnheiten in der Atemführung kennen, um in den direkteren Kontakt mit sich selbst zu gelangen.

Kleist beschrieb vor 200 Jahren in seiner Schrift „Über das Marionettentheater“, das ein reflektierender Verstand hinderlich und blockierend für die Gesamtheit einer Situation sein kann. Ich komme nicht in den direkten Kontakt zu mir selber und damit auch nicht zu meinem instinktiven Handeln.

„...Der Ernst des Bären kam hinzu, mir die Fassung zu rauben, Stöße und Finten wechselten sich, mir triefte der Schweiß: umsonst! Nicht bloß, dass der Bär, wie der erste Fechter der Welt, alle meine Stöße parierte; auf Finten (was ihm kein Fechter der Welt nachmacht) ging er gar nicht einmal ein. Aug in Auge, als ob er meine Seele darin lesen könnte, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft gemeint waren, so rührte er sich nicht.“¹⁴

4. Eyebody

Eines Tages hörte ich in der Beschäftigung mit der Alexander-Technik von der Eyebody Methode, einer Methode, die das Sehsystem in den körperlichen Gebrauch integriert. Wie anfänglich schon erwähnt, entwickelte diese Methode Peter Grunwald. Er erforschte die Beziehungen zwischen Auge, Gehirn und Körper, die er in den sog. Eyebody Mustern® beschrieb.

Und das hat mich interessiert, da ich allzu oft ein Kommentieren und Verspannen der Augenpartie und Nackenregion bei meinen Studierenden beobachte, was der Aussage in dem

Moment die Glaubwürdigkeit nimmt, da der Körper nicht durchlässig ist. Wir wissen, dass das visuelle System, ebenso wie das auditive System¹⁵, für die Balance des Körpers in Raum und Zeit verantwortlich ist. So stellte ich mir die Frage:

Kann das Sehsystem die Wachheit und Konzentration im Hier und Jetzt beeinflussen?

Die Erfahrungen mit Eyebody lassen die Behauptung zu:

Ja, auf jeden Fall kann das Sehsystem, die Art zu sehen, mein Dasein im Hier und Jetzt positiv und negativ beeinflussen.

Peter Grunwald - Eyebody

Nach Ansicht Peter Grunwalds konzentrieren wir uns in unserer Kultur zu sehr auf Details und Klarheit. „Wir haben verlernt auch die Umgebung, die Peripherie wahrzunehmen und unser Sehen für das umfassende Bild offen zu halten.“¹⁶

Die Recherche am eigenen Körper und mit seinen Schülern eröffneten ihm eine systematische Zuordnung zwischen Auge und Körper.

Diese Beziehungen erstrecken sich über das gesamte Sehsystem. „Das Sehsystem reicht von den Augenlidern bis zur Sehrinde hin und ist ein integraler Bestandteil vom Gehirn.“¹⁷

Auf der Basis der Alexander-Technik, der Arbeit mit Janet Goodrich und der Methode von William H. Bates entwickelte P. Grunwald seine eigene Methode.

¹⁵ Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist das Labyrinth

¹⁶ Cranz in Grunwald, S. 13

¹⁷ Grunwald, S. 43

¹⁴ Kleist, S. 345

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) erkannte in seiner Arbeit als Rezitator ungünstige Gewohnheiten im Sprechen. Immer häufiger wurde er von Heiserkeit geplagt – mithilfe seiner eigenen Beobachtungen entwickelte er eine Methode zum ‚*Gebrauch des Selbst*‘, welche auf einem Innehalten und Weglassen ungünstiger Gewohnheiten basiert.¹⁸

Dr. William H. Bates (1860–1931) war Augenarzt in New York. Er zeigte nach 30 Jahren privater und klinischer Praxis, dass die meisten Menschen mit verordneten Brillengläsern ohne Brillengläser besser sehen können. Anhand von Entspannungs- und Bewegungsübungen arbeitete er die natürliche Sehfähigkeit des Einzelnen wieder heraus.

Dr. Janet Goodrich (1943–1999) entwickelte die Methode nach Bates weiter. Ihre Arbeitsschwerpunkte lagen in der Verbesserung der Sehkraft auf natürliche Weise, Therapien nach Wilhelm Reich und Ernährungsberatung.

Peter Grunwald ist ausgebildeter Alexander-Technik-Lehrer. Ähnlich wie F. M. Alexander war er beeinträchtigt von abweichenden Körperfunktionen in Haltung, Sprechen und Sehen.

Die Alexander-Technik erlaubte ihm mit einem bewussten Gebrauch seiner psycho-physischen Einheit heute keinerlei dieser Abweichungen mehr zu haben, d. h. damit sein Stottern und seinen starken Sigmatismus „zu lassen“. Er fragte sich: Wenn man durch das Weglassen ungünstiger Gewohnheiten eine neue Bewusstheit für die Haltung und das Sprechen bekommt, kann sich diese Bewusstheit auch auf weitere Körperfunktionen auswirken? Es kam zu einer Situation, in welcher er sein Sehen willentlich verschlechterte und dies war die Vorahnung der Be-

ziehungen zwischen Körper und Sehen und seiner vorteilhafteren Benutzung.

Mit dem für mich wertvollen Ergebnis, dass die Arbeit mit dem Sehsystem den Gebrauch des Körpers¹⁹ verbessert und optimiert und der Körpergebrauch das Sehsystem beeinflusst, sah ich mögliche Antworten auf meine Fragen zur Atemführung.

Bevor ich zu einzelnen ersten Erkenntnissen, die ich mit dieser Methode machen konnte, komme, möchte ich einige Grundlagen zu unserem Sehsystem geben.

5. Das Sehsystem

Die primäre Funktion des Sehsystems ist die Koordination unseres physischen, emotionalen und mentalen Zustandes. Dies ergibt sich daraus, dass das Sehsystem und die Sehbahn mit allen drei Gehirnen verbunden sind. In der Evolution setzt sich der älteste Gehirnbereich aus dem Stammhirn, dem Thalamus und dem Hypothalamus mit den einzelnen Drüsen zusammen. Diesen Gehirnbereich haben wir mit den Wirbeltieren gemeinsam. Peter Grunwald nennt diesen Bereich in seinen Ausführungen *Reptiliengehirn*. „Neben dem Reptiliengehirn unterteilt sich das Gehirn in das limbische System, und die Großhirnrinde.“²⁰

Es entsteht also eine Wechselwirkung zwischen dem Sehsystem und den drei Gehirnen (siehe die Abbildung auf der folgenden Seite).

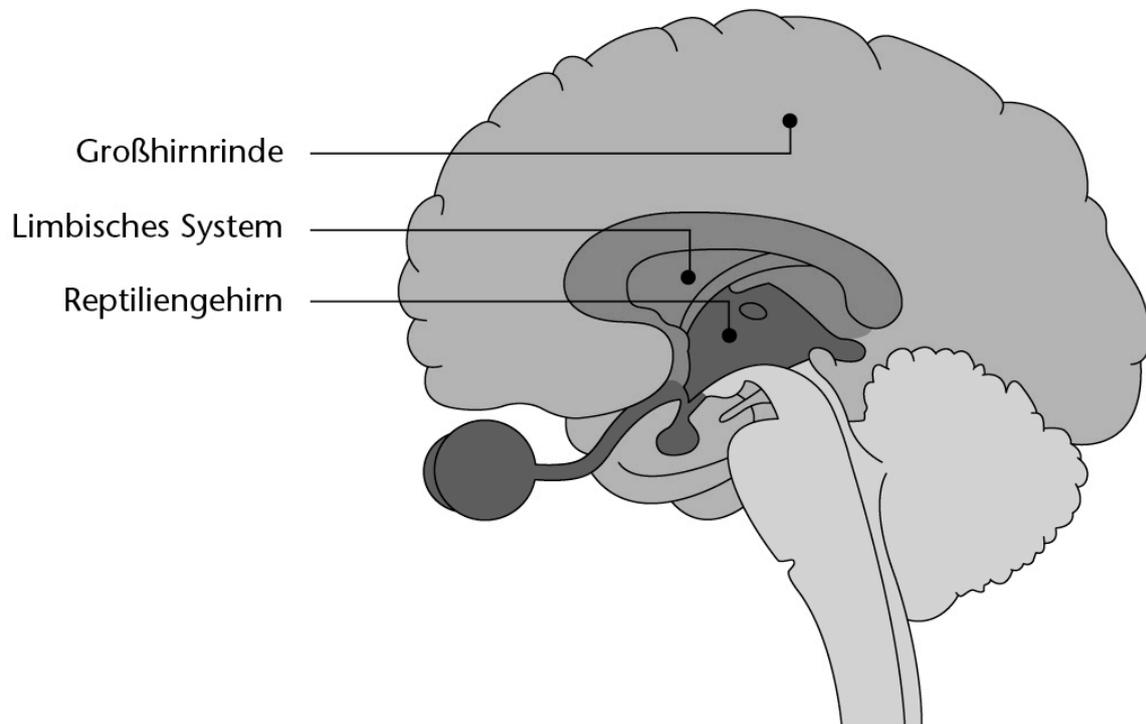
Neben der Sehbahn gehört das gesamte Auge zu unserem Sehsystem.

¹⁸ Alexander, S. 4

¹⁹ hierbei ist Körper und Geist gemeint

²⁰ Grunwald, S. 61

DIE DREI GEHIRNE © Eyebody Int. Ltd.



Betrachten wir den Vorgang des Sehens, so ist es wesentlich zu wissen, dass nicht die Augen sehen, sondern das Gehirn. genauer formuliert, die Sehrinde, Sie „ist nicht nur für das Sehen mit Hilfe der Augen zuständig, sondern auch für weitere Aspekte des Sehens wie die visuelle Erinnerung, visuelle Vorstellung, Traumbilder und visuelle Assoziationen aller Art.“²¹

Die Augen sind Organe, welche Informationen für das Gehirn zusammentragen, die dann vom Gehirn interpretiert werden. Dies ist vergleichbar mit allen Sinnesorganen. In den ersten Wochen entwickelt sich im Mutterleib kurze Zeit nach der Empfängnis das Auge aus verschiedenen Lagen des wachsenden Gehirngewebes und ist somit Teil des Gehirns.

Für die praktischen Anwendungen in Folge ist es notwendig das äußere Auge und Sehsystem in groben Zügen zu beschreiben

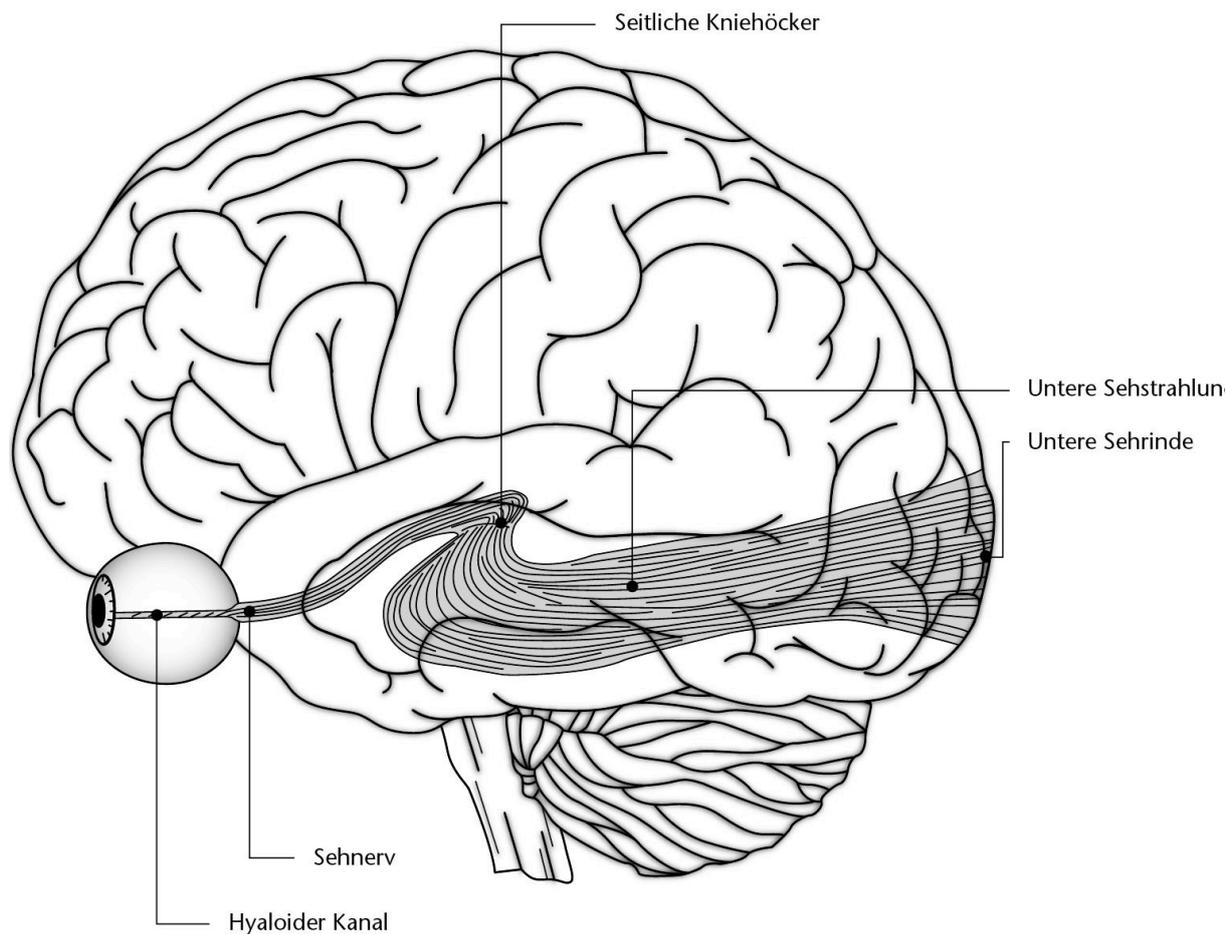
Beginnen wir mit dem äußeren Auge, dem sichtbaren Teil des Sehsystems:

Hierzu gehören die Bindehaut, welche auf der Lederhaut und der Innenseite der Augenlider aufliegt, die Wimpern und Tränendrüsen.

Die zweite Schicht nach der Bindehaut ist die Hornhaut. Hinter der Hornhaut befindet sich das Kammerwasser. Es umspült bei einem entspannten Auge auch die Linse. Es reicht bis zum Glaskörper. Die Linse ist hinter der Iris mit dem Ziliarkörper verbunden.

²¹ Grunwald, S. 53

UNTERE SEHBAHN VON DER SEITE © Eyebody Int. Ltd.



Der Glaskörper ist eine gallertartige, durchsichtige Flüssigkeit, welche dem Auge von innen seine (Kugel-)Form gibt. Räumlich macht er den größten Teil des Auges aus. Die Netzhaut mit der das Auge von innen ausgekleidet ist, besteht aus mehreren Schichten.²² Sie wird vom Glaskörper gestützt. „Bevor also das Licht auf unsere Netzhaut fällt, durchströmt es Gewebe, Strukturen und Flüssigkeiten.“²³

Die Netzhaut ist ein Teil des Gehirns. Sie wird zwar früh in der Entwicklung von ihm abgesondert, bleibt jedoch durch ein Faserbündel, den Sehnerv,

mit ihm verbunden.²⁴ Der Sehnerv geht in die Sehstrahlung über und mit der Sehstrahlung in die Sehrinde.

Die Netzhautschichten bestehen aus Lichtrezeptoren, die durch das einfallende Licht stimuliert werden und die Informationen weiter an das Gehirn schicken. Die Lichtrezeptoren setzen sich aus 130 Millionen Stäbchen und 7 Millionen Zapfen zusammen. Die Zapfen sind überwiegend in der Sehgrube angesiedelt und „für ein hochauflösendes klares Sehen und das Wahrnehmen von Farben zuständig.“²⁵

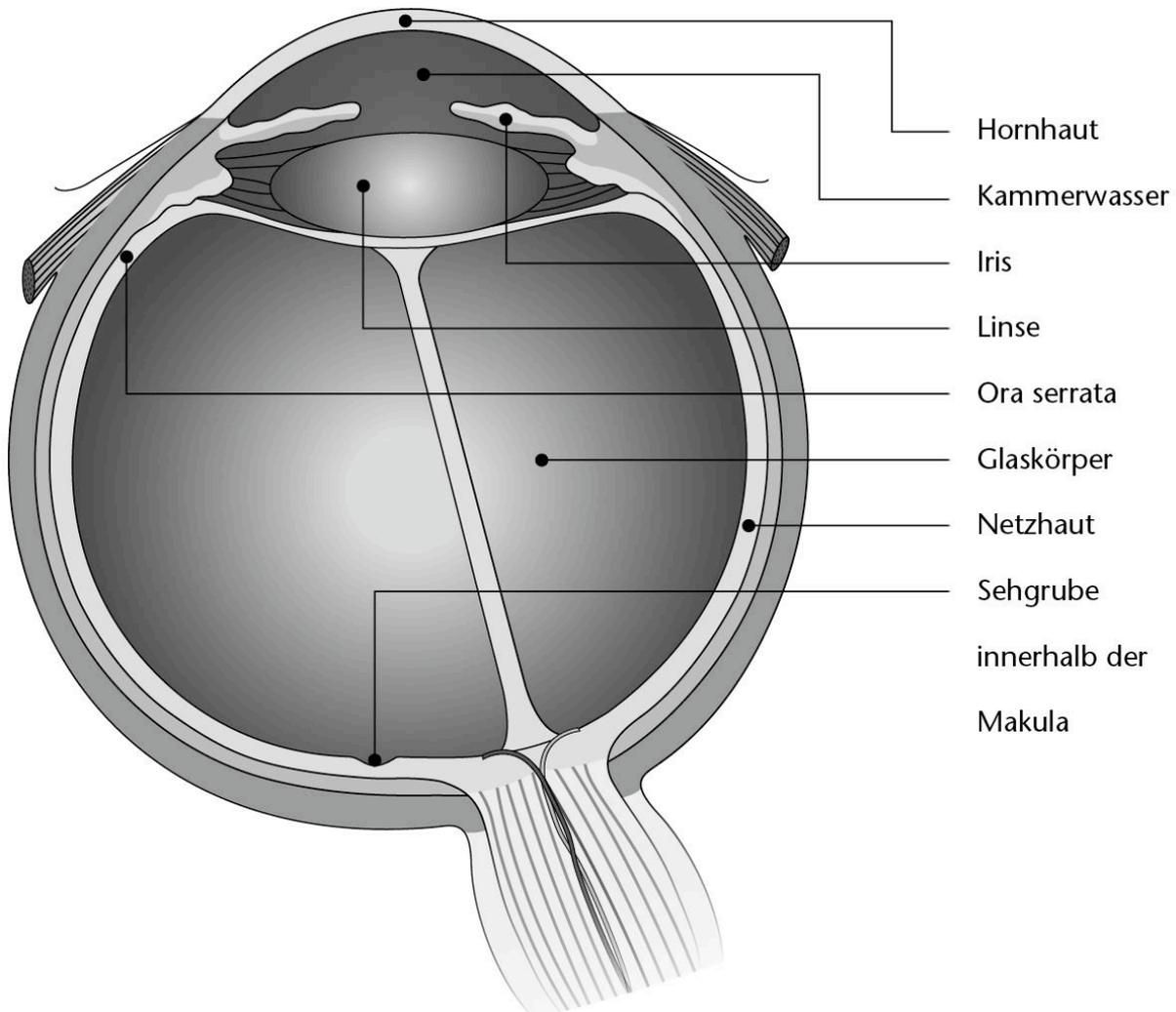
²² Grunwald, S. 48

²³ Grunwald, S. 46

²⁴ Hubel, S. 45

²⁵ Grunwald, S. 48

QUERSCHNITT DES AUGES VON OBEN © Eyebody Int. Ltd.



Informationen aus der Sehgrube werden zunächst an *die seitlichen Kniehöcker des Thalamus* weitergeleitet. Von dort gelangen sie durch weitere Nervenfasern zur Sehrinde.

Peter Grunwald unterscheidet in untere und obere Sehrinde.

Während die Informationen aus der Sehgrube zu der unteren Sehrinde gelangen, um für das klare Sehen zu sorgen, gelangen die anderen 95 % der Informationen von den Lichtrezeptoren

über den Hypothalamus zur oberen Sehrinde.²⁶

Ein angestregtes Sehen verringert die umfassende Ausnutzung der gesamten Lichtrezeptoren auf der Netzhaut und beeinträchtigt damit die Wahrnehmung. Genauso kann ein verkürzter Nacken oder eine unterspannte Körperhaltung eine Kompensation im Sehsystem mit zu starker Spannung auslösen.

²⁶ Grunwald, S. 57

lassen zu können. Ich wusste zu dem Zeitpunkt noch ausgesprochen wenig über die einzelnen Bezüge zwischen Körper, Auge und Sehsystem. Unsere Arbeit mit der Linse nahm den gesamten Tag in Anspruch. Am Abend hatte ich auffälligen Muskelkater im Zwerchfell in der Nähe meiner Rippenbögen.

In Peter Grunwalds Recherche besteht ein Zusammenhang zwischen der Flexibilität des Zwerchfells und der Linse. Und hier bestätigte sich für mich die Entscheidung, dieser Methodik nachzugehen. Das Gefühl, den Glaskörper Richtung Netzhaut nach hinten gehen zu lassen, sodass das Kammerwasser die Linse leichter umspülen kann, beeinflusst den Atemvorgang und die Tätigkeit des Zwerchfells. Wir können diesen Vorgang damit vergleichen, etwas zuzulassen, in die Augen hinein zu lassen. Es folgt eine zunehmende Wachheit. Wir können den Spielpartner im wahrsten Sinne des Wortes über die Augen aufnehmen.

So lässt die Ruhe, verbunden mit der Wachheit, das Atemvolumen wieder ansteigen. Oft ist ein Konzentrieren, zu starkes Bemühen mit einem sogenannten „Starren“ der Augen verbunden, es kommt hierbei zu einem Druck des Glaskörpers auf die Linse, was zu einem angespannten und unflexiblen Zwerchfell führt.

Wir erinnern uns an Kleists Schrift „Über das Marionettentheater“, in welcher er beschreibt, dass ein hohes Maß an Reflexion der eigenen Wachheit nicht zuträglich ist.

Welchen Wert haben diese Zusammenhänge für uns in der Sprech- und Stimmbildung?

7. Integration von Eyebody in die Sprecherziehung

Bewusstsein 1: *Geh mit dem Kopf!*²⁷

Beziehungsmuster:

obere Sehrinde	übergeordnete Koordination
untere Sehrinde	klares Sehen, Focus, Präsenz, Füße

In der Alexander-Technik ist der Kontakt des Kopfes zum ersten Halswirbel essentiell, so dass der Antischwerkreflex ausgelöst werden kann. Hierbei ist der Hals möglichst frei zu halten so dass der Kopf nach oben vorne aufsteigen kann. Die dynamische Balance im Kopf-Hals Gelenk kann sich wieder einstellen. Es stellt sich bereits hier eine neue Balance im gesamten Körper ein.

Die immer wieder auftauchenden ungünstigen Körperhaltungen des Einzelnen im Unterricht ließen mich einen wichtigen Grundsatz aus der Arbeit mit Peter Grunwald nehmen:

Ich fordere meine Studenten heute dazu auf, mit dem Hinterkopf zu gehen, anstatt mit den Füßen.

Dies löst natürlich erst einmal Verwunderung aus, aber schnell merken die Studenten, wie stark sie sich doch in die Füße fallen lassen, das gesamte Skelett drückt nach unten.

Der Schwerpunkt des Körpers verändert sich hierbei nicht. Er befindet sich bei aufrechter Haltung unterhalb des Nabels. Die Ausrichtung des Kopfes fördert die Balance.

Die Vorstellung, mit dem Kopf zu gehen, richtet den gesamten Körper nach oben und unten aus, er wird länger, die Funktionalität des Körpers folgt seinen

²⁷ Grunwald, S. 225

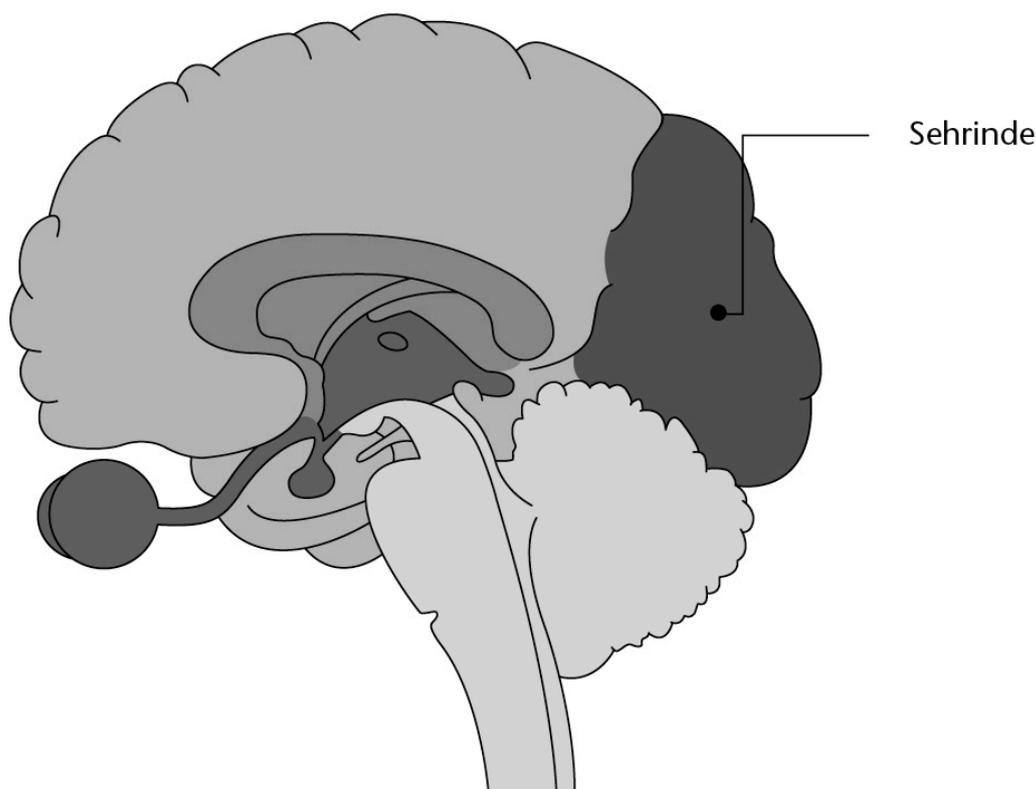
Notwendigkeiten. Sie wird weniger durch unökonomische Gewohnheiten beeinträchtigt. Die Motorik der Fortbewegung fühlt sich hierbei leichter an.

Eine angespannte Nackenpartie ist häufig Ursache für einen zusammengefallenen Körper. Es kommt zu einem Druck auf den nervus vagus (10. Hirnnerv), welcher die inneren Organe versorgt. Der Vagusnerv ist der größte Nerv des Parasympathikus und gehört

zum vegetativen (unwillkürlichen) Nervensystem.

Die Verlängerung des Nackens über die Bewusstheit der oberen Sehrinde auszulösen, begünstigt die Vorgänge der inneren Organe und somit auch meine Konzentration.

DIE SEHRINDE © Eyebody Int. Ltd.



Das Ausrichten des Kopfes über den Hinterkopf übt weiterhin einen positiven Effekt auf die Oberflächenrücklinie (ORL) aus, welche zu den Myofaszialen Leitbahnen gehört. Der sogenannte subokzipitale Stern, die einzelnen capitis Muskeln, welche vom Hinterhauptbein ausgehen, sind für die gesamte Öffnung der Oberflächenrü-

ckenlinie ausschlaggebend. Eine zentrale Rolle dabei spielen musculus rectus capitis posterior und musculus obliquus capitis mit ihrer hohen Anzahl von Dehnungsrezeptoren. Sie sind die Verbindung zwischen Augenbewegungen und Koordination der übrigen Rückenmuskulatur. Das heißt, jede Au-

genbewegung ruft eine Tonusveränderung der Mm. Occipitales hervor.²⁸

Es lohnt sich auf jeden Fall den physiologischen Aspekt wieder neu auszuprobieren:

Das Sehen führt, der Körper folgt.²⁹

Denn darum geht es unter anderem in unserem Beruf, der Körper folgt den Gedanken, nicht umgekehrt,

Da wir in der Sprech- und Stimmbildung situativ arbeiten, lässt sich diese Bewusstheit leicht mit unterschiedlichsten Zielen im Raum trainieren.

Bewusstsein 2: Line-Movement – Ferne und Nähe³⁰

Beziehungsmuster

Sehnervenscheibe	Hüftgelenk
Sehnerv	Oberschenkel
Seitliche Kniehöcker des Thalamus	Knie
untere Sehstrahlung	Unterschenkel
untere Sehrinde	Füße

Unser Körper ist ständig in Bewegung, auch wenn er scheinbar in Ruhe ist, wechseln sich Spannungsaufbau und Spannungsabbau in den einzelnen Körperregionen und der Motorik ständig ab.³¹ Genauso ist das Sehsystem über Bewegung bestmöglich angeregt und kann somit Körperfunktionen optimal koordinieren.

Eine mögliche Bewegung für das Sehsystem ist das Fern-Nah-Sehen. In dem Kapitel 5 erinnerte ich daran, dass

nicht die Augen sehen, sondern das Gehirn, genauer gesagt, die Sehrinde.

Um die Aufmerksamkeit zu fördern, können wir die Sehrinde, welche Peter Grunwald in die Obere und die Untere unterscheidet, über das Fern- und Nah-Sehen anregen.

Wir suchen uns einen Punkt in der Ferne und wandern mit den Augen, entlang einer imaginären oder sichtbaren Linie, gleichmäßig zu einem Punkt in der Nähe unseres Körpers. Diese visuelle Bewegung können wir eine Weile lang praktizieren.

Die Folge ist ein Bewusstsein über den verlängerten Nacken mittels der Sehrinde sowie die gesamte Anregung meines Sehsystems.

Dieses Bewusstsein kann unter anderem die aufrechte Haltung und den aufrechten Gang verbessern. Meine Aufmerksamkeit und Körperfunktionen werden gefördert.

Der schottische Arzt Lindsay geht, aufgrund seiner Untersuchungen, davon aus, dass die Nackenrezeptoren mehr Verantwortung für die aufrechte Haltung haben, als das Labyrinth im auditiven System.³²

In seiner klassischen Studie „La psychologie de l'attention“ schreibt Théodule Ribot, dass ohne motorische Elemente die Perzeption unmöglich sei.³³ Das heißt, dass Bewegung in den perzeptiven Organen die Perzeption begünstigt.

Ein weiterer Effekt des Fern-Nah-Sehens ist, dass unsere Augen mittels der Schwünge nicht in das „Starren“ verfallen. Dies hat immer ein angespanntes Gesicht, einen festen Kiefer, einen festen Zungengrund und eine feste Körpermitte zur Folge. Prof. Russel Eppstein von der Pennsylvania

²⁸ Myers, S. 108

²⁹ Grunwald, S. 72

³⁰ Grunwald, S. 225

³¹ Hofer, S. 25

³² Stevens, S. 89

³³ Huxley, S. 42

Universität fand heraus, dass das Sehen von Szenen das Sehsystem aktiver macht, als das Sehen von einzelnen Objekten. Hier arbeitet das Sehsystem schwächer. Die geringste Aktivität erkannte er bei der Betrachtung von Gesichtern.³⁴

Prof. Bates führte bereits in seinem Buch „Better eyesight without glasses“ die Notwendigkeit auf, dass die Augen sich bewegen wollen, Schwünge und Wechsel brauchen, um die Informationen optimal zu transformieren.

Russel bestätigt dies 100 Jahre später mittels seiner Studie.

Bewusstsein 3: Panoramasehen³⁵

Beziehungsmuster

Netzhaut	Becken, Beckenboden, unterer Rücken, Bauchwand bis zur Lunge
----------	--

*Sehen heißt, die Namen der Dinge vergessen, die wir sehen.*³⁶

Ein Überfokussieren, das sogenannte „Starren“ kann einen blockierten Atem mit sich bringen. Dies passiert im Alltag, bei öffentlichen Auftritten oder auf der Bühne. Gerade Auditions oder Vorsprechen sind ein Zeugnis dafür, wie sehr „das im Moment sein“ mit sich und der Kommission verloren gehen kann.

Mit Hilfe des peripheren Sehens kann ich aktiv die Netzhaut anregen. Ich beginne dabei den peripheren Bereich

des Auges zu nutzen. Grunwald nennt dies „panoramisches Sehen“.³⁷

Zu Beginn strecke ich beide Arme nach rechts und links aus, so als verlängerte ich meine Schultern, und versuche mit dem Blick nach vorn auch die rechte und die linke Hand mit zu sehen. In kürzester Zeit brauchen wir die Hände nicht mehr, um das rechte und linke Sehfeld selbstverständlich mit zu integrieren. Mithilfe des Panoramasehens entspannt sich die Netzhaut. „Es verändert sich gleichzeitig das Becken und der untere Rücken. Beide Körperregionen werden freier.“³⁸

In meinem Training kann ich, bei dem Hinweis auf das Panoramasehen, den einfallenden Atem beobachten. Kiefer und Zunge arbeiten hörbar leichter und stehen der Äußerung zur Verfügung. Gerade die Zunge, speziell die Zungenwurzel, ist oftmals in einer zu hohen Spannung, und dies ist ein Hinweis auf eine unphysiologische Atemführung.³⁹

Mit dem Panoramasehen kommen die Studenten in eine Aufmerksamkeit, welche sich in ihren Textarbeiten, den Strukturen und den logischen Zusammenhängen zeigt. Ebenso werden auch die unnatürlichen „Anatmer“ oder das „Schnappatmen“ vermieden, unbewusst natürlich. Es verändert sich der Gesichtsausdruck, sie wirken offener und weniger bemüht konzentriert. Ich verbinde diese Ergebnisse mit der Wachheit des Einzelnen, die sich in dem Moment zeigt.

Das Wissen um die Beziehungsmuster Auge, Sehsystem, Körper zeigt weitere Wege auf, das Sprechdenken zu trainieren und zu optimieren.

³⁴ Sternberg, S. 31

³⁵ Grunwald, S. 225

³⁶ Valéry

³⁷ Grunwald, S. 80

³⁸ Grunwald, S. 80

³⁹ McCallion, S. 82

In ihren Essays aus „Leben, Denken, Schauen“ schreibt Siri Hustvedt:

„Schauen und nicht Sehen⁴⁰, ein altes Problem. Meistens deutet es auf mangelndes Verständnis hin, auf die Unfähigkeit, die Bedeutung von etwas in unserer Umwelt intuitiv zu erkennen.“⁴¹

Bewusstsein 4: Die Linse⁴²

Beziehungsmuster:

Bindehaut	Hals
Hornhaut	Schulter
Kammerwasser	Lymphsystem
Linse	Zwerchfell

Die folgende Bewusstseinsausrichtung lässt sich in vielerlei Hinsicht benennen. So sprachen wir in Neuseeland davon: *Let the lighthaves come in*.

Technisch gesehen meint dies, die feinstoffliche Bewegung des Glaskörpers nach hinten zu erlauben, d. h. von der Linse weg.

Dass dieser Vorgang in einem Zustand von Leichtigkeit uns allen gegeben ist, beschreibt Shakespeare in einem Sonett:

*Mein Auge wird zum Maler und geschickt
Malt es ein Bild von dir in meines
Herzens Tiefe.
Der Rahmen ist mein Leib, durch den
man blickt:*

⁴⁰ Um eventuellen Missverständnissen vorzugreifen, die bei der Benutzung des Begriffes „Sehen“ auftreten können. Den Vorgang des Sehens setze ich hier mit dem „Erkennen“ oder „Verstehen“ gleich. Dies widerspricht der Aussage Hustvedts nicht, da ihr Kontext eine ähnliche Anschauung aufzeigt, nur die Begriffe „Schauen“ und „Sehen“ anders eingesetzt sind.

⁴¹ Hustvedt, S. 293

⁴² Grunwald, S. 225

*Des Malers beste Kunst ist
Perspektive...⁴³*

Wir kommen an dieser Stelle zurück auf den Vorgang, welcher mir das Beziehungsmuster zwischen Linse und Zwerchfell aufzeigte. Wie bereits in den anderen drei Bewusstseinsausrichtungen beschrieben, fördert auch diese die Aufmerksamkeit und somit die Wachheit im Moment.

Experimentalpsychologen aus den Kreisen um Théodule Ribot stellten eine ziemlich konstante Beziehung zwischen dem Grad der Aufmerksamkeit und der Frequenz und Tiefe der Atmung fest.⁴⁴

Unsere Konzentration auf etwas, sei es eine einzelne Person oder eine Situation, sollte nicht willentlich entstehen sondern einem Bedürfnis folgen.

Der Schriftsteller und Philosoph Aldous Huxley nennt die willkürliche Aufmerksamkeit eine *kultivierte Abart*.⁴⁵

Wie inzwischen mehrfach erwähnt, praktizieren sich die meisten Übungen bei Eyebody über die Vorstellungskraft. Wenngleich ich diese Ausrichtung mit geschlossenen Augenlidern bei Peter Grunwald ausführte, ist sie auch mit geöffneten Augenlidern möglich.

Hierbei sei auf den natürlichen Vorgang des Blinzeln hingewiesen, um unsere Augen mittels der Augenlider immer wieder zu befeuchten.

Wir stellen uns vor, den Glaskörper weiter hinter, Richtung Netzhaut ausrichten zu lassen. So wird der Abstand zwischen Linse und Glaskörper größer und das Kammerwasser kann die Linse besser umspülen. Gleichzeitig kann ich mir auch vorstellen, die Situation,

⁴³ Shakespeare, Sonett 24

⁴⁴ Huxley, S. 59

⁴⁵ Huxley, S. 42

den Partner oder das Licht in die Augen hineinzulassen.

Es kommt zu einem freieren Gefühl in der Mitte meines Körpers und somit einer freieren Zwerchfellbewegung. Meine Studenten bestätigen hierbei, dass ihre Absichten und Gedanken konkreter werden. Einige bestätigen erneut eine Lösung in der Kiefermuskulatur.

Für mich erscheint dies logisch, da das Zulassen der Umwelt ein stärkeres Verschmelzen des Ichs mit der Umwelt oder der Situation erlaubt. Ich finde in eine natürliche Aufmerksamkeit zurück, die mir bereits einmal gegeben war.

Viel zu schnell geben wir vor, der Situation entsprechend adäquat zu reagieren und übergehen dabei vielleicht auch unsere Intuitionen.

Dieser aktive Vorgang bleibt natürlich nicht aktiv, da das Lösen von Spannungen in den Augen uns zu einem Bedürfnis werden kann. Wir werden mit der Zeit sensibel dafür, unnötige Spannungen in unseren Augen und unserem Sehsystem wahrzunehmen.

8. Zusammenfassung

Eyebody ist eine wertvolle Ergänzung in meiner sprecherzieherischen Arbeit, welche die Stimm- und Textarbeit umfasst, geworden. Der Artikel stellt sehr minimiert die Erkenntnisse von Peter Grunwald dar, so auch die Zahl der aufgeführten Beziehungsmuster.

Inzwischen haben sich verschiedenste Dinge für mich weiter logisch herausgearbeitet. Wenngleich ich mich immer noch am Anfang dieser Methodik befinde, kann ich sagen, ich vertraue dem Vorgehen.

Auch wenn sich die einzelnen Beziehungsmuster, die von Peter Grunwald aufgestellt wurden, der Wissenschaft noch nicht erschlossen haben, so lie-

fert diese Arbeit praktikable Werkzeuge für unsere Arbeit.⁴⁶ Die Wissenschaft widmet sich jedoch zunehmend den noch nicht beschriebenen zusätzlichen Funktionen des Sehsystems.

Wie in den voran gegangenen Zeilen schon erwähnte, tragen die einzelnen Techniken dazu bei, in die eigene Präsenz und Wachheit zurückzufinden, Peter Grunwald nennt dies auch Tiefenwahrnehmung, ein wichtiger Aspekt in der Durchlässigkeit unseres Körpers. Effektive Ergebnisse für die Stimm- und Sprechbildung sind dabei:

- die körperliche Ausrichtung
- Lösung in Nacken und Schultern
- Lösung in Gesicht, Kiefer, Zunge
- Ausnutzung der Atemkapazität
- Empathie

Dies wirkt sich nicht nur auf den Spielpartner oder Kommunikationspartner aus, sondern auch auf das Auditorium oder das Publikum.

Natürlich ist dieser Artikel nicht mit dem Zweck entstanden hierbei über mich zu schreiben, aber jeder Trainer integriert doch Methoden erst mit dem Wert der eigenen Erfahrungen. Ich kann sagen, dass ich meine Kommunikationsfähigkeit im Alltag und im Training besser verstehe, seit ich die Methode von Peter Grunwald anwende. Parallel dazu benutze ich meine Brille mit 3,0 Dioptrien, der Diagnose vor vier Jahren, seit ca. zwei Jahren nicht mehr. Mein Sehen hat sich verbessert und nur in besonderen Situationen benutze ich noch die Lochbrille, welche von Peter Grunwald in seiner Lochgröße weiterentwickelt wurde und die Präsenz für das Gehirn fördert.

Dies zollt einen großen Respekt vor dieser Arbeit.

www.eyebody.com

⁴⁶ Cranz aus Grunwald, S. 15

Literaturverzeichnis

Alexander, Frederick Matthias (1932): Der Gebrauch des Selbst. Basel, Freiburg (Breisgau) Paris, London (Neuauf. 2001)

Bates, William. H. (1940): The Bates method for Better Eyesight Without Glasses. London (Neuaufgabe 1985)

Boston, Jane; Cook, Rena (2009): Breath in Acting, The Art of Breath in Vocal and Holistic Practise, London, Philadelphia

Goodrich, Janet (1985): Natürlich besser sehen. Paderborn (14. Auflage 2012)

Grunwald, Peter (2007): Eyebody, Die Integration von Age, Gehirn und Körper oder die Kunst ohne Brille zu leben. Neuseeland (2. Aufl. 2011)

Hofer, Steffi (2013): Das handelnde Sprechen. Bochum (2. Auflage 2014)

Hubel, David H. (1989): Auge und Gehirn, Neurobiologie des Sehens. Heidelberg

Hustvedt, Siri (2014): Leben, Denken, Schauen, Essays. Berlin

Huxley, Aldous (1982): Die Kunst des Sehens. München (18. Aufl. 2013)

Kaplan, Sonja (1998): Neurophysiologische Korrelate malerischer Begabung, Wien/ New York, Springer Verlag

Kleist, Heinrich von (2001): Sämtliche Werke und Briefe. München

Kluge, (1883): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin/ Boston (25. Aufl. 2011)

McCallion, Michael (1998): The voice book, For everyone who wants to make the most of their voice. England

Myers, Thomas W. (1995): Anatomy Trains, Myofasciale Leitbahnen. Trento/Italien (2. Aufl. 2010)

Park, Glen (1994): Alexandertechnik, Die Kunst der Veränderung. München.

Schmidt, Robert F. (1993): Neuro- und Sinnesphysiologie. Berlin, Heidelberg, New York

Schmid, Gary Bruno (2010): Selbstheilung durch Vorstellungskraft, Wien

Schroeder Réne: Wissenschaftung braucht Vorstellungskraft und kontrollierte Phantasie. In Lackner, Erna (2013) Phantasie in Kultur und Wirtschaft. Innsbruck, Wien, Bozen

Shakespeare, William (2003): Die Sonette, Reclam Ditzingen

Sternberg, Esther M. (2010): Healing Spaces. USA

Stevens, Christopher (1995): Towards a physiology of the F. M. Alexander Technique, A record of work in progress UK

Valéry, Paul (2011): Ich grase meine Gehirnwiese ab. Frankfurt am Main

Zur Person

Steffi Hofer ist Diplom-Sprechwissenschaftlerin und Klinische Sprechwissenschaftlerin.

Sie ist seit 15 Jahren in der Lehre an Hochschulen und Universitäten in Leipzig und Wien tätig, darüber hinaus betreut sie Produktionen an verschiedenen Theatern.

Gegenwärtig arbeitet sie an der KWPU Wien (Konservatorium Wien, Privatuniversität der Stadt) als Univ.-Prof. KWPU in den Abteilungen Schauspiel und Musical und als Vorsitzende des Senats der KWPU.

Mailadresse: s.hofer@konswien.ac.at

Die sprechen-Bibliographie gibt es auch komplett als Word- und pdf-Datei auf CD-ROM – mit allen seit 1983 in sprechen veröffentlichten Bibliographien und einigen anderen wichtigen Leselisten (ca. 3.000 S. Text mit über 15.000 Buch- und Artikelhinweisen).

Diese interdisziplinäre Zusammenstellung aktueller Bücher und Aufsätze zur mündlichen Kommunikation wird regelmäßig verbessert und erweitert. So ist inzwischen die „Bibliographie der deutschsprachigen Veröffentlichungen aus Sprechwissenschaft und Sprecherziehung seit der Jahrhundertwende“ von Hellmut Geißner und Bernd Schwand eingearbeitet.

Die Einzelplatznutzung kostet € 18,- (€ 12,- für Studierende und € 43,- für Institute, Bibliotheken etc.); günstige Abonnements sind ebenfalls möglich.

Bestellt werden kann per E-Mail an rolwa@aol.com.

Impressum

Herausgeber:

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Redaktion:

Prof. Dr. Christa M. Heilmann, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Alexandra Ebel, M. A., Sprechwissenschaftlerin

Dirk Meyer, Dipl.-Sprechwissenschaftler

Dr. Marita Pabst-Weinschenk, Sprecherzieherin (DGSS)

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Beirat:

Dr. Dieter-W. Allhoff (Gründer und Herausgeber 1983–2008)

Dr. Brigitte Teuchert

Dr. Waltraud Allhoff

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

sprechen erscheint im Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik(VfSK), Feuerbachstraße 11, D-69126 Heidelberg

Redaktions-Anschrift:

sprechen c/o Berufsverband sprechen e. V.;

Feuerbachstr. 11, 69126 Heidelberg.

Redaktions-Telefon: 06221–29548; E-Mail: rolwa@aol.com

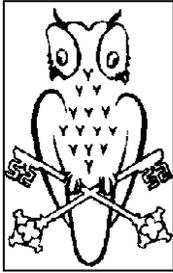
BVS-IBAN: DE45 6725 0020 0000 0198 60; **SWIFT-BIC:** SOLADES1HDB

Druck und Versand:

COD Büroservice GmbH, Druckzentrum Saarbrücken,

Bleichstraße 22, 66111 Saarbrücken, Tel. 0681–393530

Für die Mitglieder der meisten Landesverbände der DGSS ist der Bezug der Zeitschrift im Jahresbeitrag enthalten.



sprechen wendet sich an
pädagogisch und therapeutisch Tätige
und Studierende des Gesamtbereiches
'Mündliche Kommunikation'.

sprechen veröffentlicht Beiträge
zur Sprechwissenschaft und Sprecherziehung:
zur Atem-, Stimm- und Lautbildung,
zur Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie,
zur Rhetorischen Kommunikation
sowie zur Sprechkunst.

sprechen

**Zeitschrift für Sprechwissenschaft
Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst**

Sonderdruck Steffi Hofer

Aus dem Inhalt:

Steffi Hofer: Eyebody – Kontakt im Raum

**Birgit Jackel: Ein Blick / Einblick in Publikumsgehirne
– oder was man über die Funktionsabläufe mit
Spiegelneuronen in Publikumsgehirnen heute weiß**

**Anna Merz: Andere Länder – andere Sitten. Körpersprache
in einem interkulturellen Kontext am Beispiel Südkoreas**

**Hans Martin Ritter: Einem impuls bertolt brechts folgend /
2 halbpoetische fünfsätze zum jahreswechsel 2016/17**

**Katharina Schardt, Johanna Zahn: „... weil er als Kind kein Hoch-
deutsch gelernt hat!“ Wie Laien sprachliche Variation wahrnehmen**

**Matthias Winter: Suche nicht nach Fehlern, erfinde Lösungen.
Lösungsfokussierung in Kommunikationstrainings – ein Versuch**

**Guntram Zürn: Pathos: Ein Sprechstil aus der Mode?
Tradition und Aktualität des Pathos**

Roland W. Wagner: 18 Varianten, um kleine Gruppen zu bilden

Tagungsberichte

Bibliographien – Rezensionen

Inhalt

Birgit Jackel: Zum 80. Geburtstag von Volkmar Clausnitzer	4
Kati Hannken-Illjes u. a.: Schlaf wird überbewertet. Christa Heilmann zum Geburtstag	5
Steffi Hofer: Eyebody – Kontakt im Raum- Wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden	6
Birgit Jackel: Ein Blick / Einblick in Publikumsgehirne – oder was man über die Funktionsabläufe mit Spiegelneuronen in Publikumsgehirnen heute weiß	15
Anna Merz: Andere Länder – andere Sitten. Körpersprache in einem interkulturellen Kontext am Beispiel Südkoreas	XX
Hans Martin Ritter: Einem impuls bertolt brechts folgend / 2 halbpoetische fünfsätze zum jahreswechsel 2016/17	XX
Katharina Schardt, Johanna Zahn: „... weil er als Kind kein Hochdeutsch gelernt hat!“ Wie Laien sprachliche Variation wahrnehmen	XX
Matthias Winter: Suche nicht nach Fehlern, erfinde Lösungen. Lösungsfokussierung in Kommunikationstrainings – ein Versuch	XX
Guntram Zürn: Pathos: Ein Sprechstil aus der Mode? Tradition und Aktualität des Pathos	XX
Roland W. Wagner: 18 Varianten, um kleine Gruppen zu bilden	XX
Benjamin Haag: Visualisierung von Kurt Tucholskys Ratschlägen	XX
Tagungsbericht: Einsatz von Videos in der Lehrerbildung. Bericht vom Forum 2 des 1. Programmkongress 2016 in Berlin (11./12.10.2016), Qualitätsoffensive Lehrerbildung (Benjamin Haag)	XX
Tagungsbericht: 55. BVS-Fortbildung in Stuttgart (Andrea Brunner)	XX
Bibliographie: Neue Bücher, CD-ROM und DVD	XX
Bibliographie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	XX
Rezensionen	XX
Impressum	XX

Zu diesem Heft ...

Liebe *sprechen*-Leserinnen und Leser,

ab und zu lohnt es sich für uns auch unter beruflichen Aspekten, populäre Medien zu nutzen. Drei Beispiele sollen dies belegen.

Das letzte *sprechen*-Editorial beschäftigte sich u. a. mit dem zunehmenden Gebrauch des Modewörtchens „genau“. Einige Tage nach Druckbeginn, nachdem die pdf-Version bereits verschickt war, erschien das Heft 46/2016 des Zeitmagazins. Darin gab es eine Glosse von Harald Martenstein, in der er sich dem selben Thema widmete. Als Erklärung schrieb er: „Meiner Ansicht nach ist die Erfolgsgeschichte von "genau" eine Folge der vorherrschenden Pädagogikkonzepte der letzten Jahrzehnte. Die Heranwachsenden wurden ja von ihren Erziehungsberechtigten ununterbrochen bestätigt und gelobt. [...] Jetzt sind sie groß, wohnen allein und müssen sich, weil bei den Eltern die Kräfte nachlassen, die ganze Zeit selber loben.“¹

Auf einen viel gefährlicheren Trend machte im August 2016 der „Stern“ aufmerksam. Ein neues Computerprogramm der Aachener Firma „Precire Technologies“ kann angeblich anhand der Stimme Persönlichkeitsprofile mit einer Treffsicherheit von über 85 Prozent erstellen. Noch gibt es keine unabhängigen Studien, die die Behauptungen der Programmierer bestätigen. Sollte sich das Verfahren durchsetzen, könnte unsere Branche vollkommen neue Bewerbertrainings konzipieren und anbieten.²

Auch Fernsehen kann manchmal bilden. In der Kölner Tatort-Folge „Nachbarn“ vom 26.03.2017 gab es einen Fall von „dissoziativer Dysphonie“ (in meinem Studium lief das noch unter „psychogener Dysphonie“). Eine Frau kann plötzlich nur noch flüstern. Im Verlauf des Krimis stellt sich heraus, dass dafür zwei von ihr begangene Morde verantwortlich waren. Schon am nächsten Tag konnte man dazu auf der Spiegel-Homepage einen informativen Hintergrundbericht lesen³.

Mit herzlichen Grüßen aus Düsseldorf, Halle, Hannover, Heidelberg und Marburg

Roland W. Wagner

¹ Die komplette Glosse von Harald Martenstein kann mit Hilfe des folgenden Links gelesen werden: <http://www.zeit.de/zeit-magazin/2016/46/harald-martenstein-fuellwort-genau>).

² Die erwähnte Ausgabe des Stern kann über den folgenden Link eingesehen werden: https://de.downmagaz.com/business_magazine_economics_deutsch/11675-der-stern-25082016.html

³ <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/tatort-check-kann-ein-schock-die-stimme-rauben-a-1139970.html>. Für den Hinweis danke ich meinem Heidelberger Kollegen Henri Appell!

Steffi Hofer

Eyebody – Kontakt im Raum

Wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden

1 Wo wir beginnen.

Die Basis unserer Arbeit in der Stimm- und Sprechbildung stellt das Erkennen von Symptomen und deren Ursachen dar.

Um die erkannten Abweichungen in der Körperhaltung, der Atemregulation und dem Sprechdenken zu bearbeiten, bedarf es zunächst ihrer Bewusstwerdung.

Der Blick des Einzelnen, die Art, wie wir schauen, trägt zu einer Resonanzwirkung oder Resonanzunterdrückung zwischen mir und dem Anderen bei.

Die Resonanzwirkung oder *das Präsent-Sein* ist eine Fähigkeit, die in uns allen steckt.

Präsent-Sein zeigt sich, wenn ich im selben Moment mit mir und dem Anderen in Kontakt bin. Wir breiten uns in dem entsprechenden Umraum⁴ aus.

Jedoch ist unsere Präsenz oftmals mit hinderlichen Gewohnheiten überdeckt.

Die Soziologin Dr. Galen Cranz⁵ beschrieb in unserer diesjährigen gemeinsamen Eyebody-Fortbildung die verstellte Präsenz

folgendermaßen: Sie sei einzig von zwei Vorhängen verdeckt, dem *Überfokus*⁶ und dem *Unterfokus*⁷, aber generell sei Präsenz immer vorhanden. Die Ursachen, welche die Beeinträchtigung unserer Präsenz hervorrufen, müssen von uns zur Kenntnis genommen werden, bevor wir an dem persönlichen Ausdruck arbeiten.

2 Kontakt – Umraum

Die Absicht, mit einer Person, einem Auditorium und dem Umraum in Kontakt zu treten, braucht *zunächst* den Kontakt zu mir selbst. Dies passiert zuerst über das *Erleben* wie ich atme und körperlich gespannt bin. Ich erlebe mich im Raum. Wesentlich für den Kontakt ist, dass überhaupt wieder wirklich kommuniziert wird, und nicht, wovüber kommuniziert wird. So beginnt zum Beispiel die strukturell-funktionale Körperarbeit in der Schauspielausbildung für Martin Gruber⁸ damit:

„Die Auseinandersetzung mit dem ich steht im Zentrum, die Feinabstimmung von Innen-

⁴ Der Begriff Umraum nach Thomas Fuchs steht für Möglichkeiten und Valenzen desselben und meint nicht die physische Ausprägung

⁵ Dr. Galen Cranz, Professorin für Soziologie an der Universität von Berkeley, California

⁶ Der Begriff Überfokus bezeichnet in der Eyebody-Methode® eine hohe Anspannung in der Konzentration, was mit dem Festhalten an bestimmten Sachverhalten zu vergleichen ist

⁷ Der Begriff Unterfokus bezeichnet in der Eyebody-Methode® geringe Aufmerksamkeit für den entsprechenden Sachverhalt

⁸ Martin Gruber ist Professor für Bewegung an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“

und Außenwirkung, die Suche nach den eigenen Grenzen einer möglichen Ausdehnung ohne Begründung oder Rücksicht auf ein Gegenüber nehmen zu müssen.“⁹

Einen möglichen Kontakt mit dem Innen und Außen erreiche ich mit dem Bewusstsein für den Panoramablick¹⁰. Der Panoramablick ermöglicht mir, im weiten Sehfeld zu sein, da ich jetzt das rechte und linke Sehfeld zusammen mit einbeziehe. Meine vordere Augenpartie entspannt sich, der Glaskörper drückt nicht mehr nach vorne¹¹. Damit betrachte ich die Dinge nicht aus dem Überfokus heraus. Hierbei findet meine erste Ausbreitung statt.

Gleichzeitig finde ich den Kontakt zu meiner Achse¹², dem Rückenmark in unserer Wirbelsäule, welches durch die körperliche Ausdehnung den optimalen Kontakt zum Gehirn hat. Die Bewusstheit meiner Rückseite gibt mir mentale und physische Stabilität.

Jetzt ist mir der Kontakt leichter möglich, da ich im Abstand zum Endpunkt bin, und nicht im Überfokus. Die Wirbelsäule mit ihrer Rückenmarksflüssigkeit stellt für uns den Mittelpunkt des Körpers dar. Sie ist in ihrer Bauform flexibel und erlaubt damit unserem Körper, in die Ausbreitung zu gehen.

Fuchs beschreibt die Beziehung des Leibes zum Umraum als eine polare Beziehung.

„Jeder Pol ist, was er ist, nicht ohne den anderen; und beide sind miteinander vermittelt durch leibliche Richtungen.“¹³

Mit folgender Übung beschreibt Gruber die weit verbreitete Problematik des Über- und Unterfokus in seinem Aufsatz „Formen bilden, Formen vernichten“:

Ein Beispiel für Konzentration und Vorstellungskraft ist die bekannte Übung des „unbeugsamen Armes“:

Legt ein Student seinen gestreckten Arm entspannt auf die Schulter seines Partners und konzentriert sich dabei auf einen Punkt jenseits seiner ausgestreckten Fingerspitzen, ist es für den Partner unmöglich, diesen Arm abzubiegen.

Sobald der Student jedoch stark sein will und die Muskeln anspannt oder sich einfach nur entspannt ohne die Konzentration auf die mentale Ausdehnung, lässt sich sein Arm sofort abbiegen.“¹⁴

Gruber weist damit auch auf die Wirkung der Vorstellungskraft hin, und gleichzeitig die negative Wirkung der Überkonzentration, welche ich nach Grunwald Überfokus nenne, oder fehlende Konzentration, welche ich weiterhin nach Grunwald¹⁵ Unterfokus nenne.

Wir müssen wieder sehen, wohin unsere Absicht zielen soll. Dieses Sehen ist vorrangig an die Vorstellungskraft gekoppelt und nicht an das Anspannen des vorderen Auges. Hierbei wird die entspannte Sehbahn für das eigentliche Ziel aufgerufen. Dadurch, dass unsere Sehbahn alle drei Gehirne (Stammhirn, limbisches System, Neocortex) durchläuft, wirkt sich die Entspannung in der vorderen Augenpartie auf unser Denken aus.¹⁶

Die Fähigkeit, sich im großen Ganzen auszubreiten, da zu sein, um in die Linie zu dem Anderen zu finden gibt uns die Möglichkeit, aus der Metaebene heraus zu handeln. Das Eingreifen und Ausbreiten passiert durch die Ausatmung.¹⁷

⁹ aus: Gruber, Martin, *Formen bilden, Formen vernichten*. in Schauspiel-Ausbildung, Berlin 2010, P. 2720 (zitiert aus der E-Book-Version)

¹⁰ Der Begriff Panoramablick bezeichnet in der Eyebody-Methode® den weichen oder weiten Blick, welcher das rechte und linke Sehfeld mit einbezieht.

¹¹ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

¹² für Grunwald beschreibt das Rückenmark die Achse in unserem Körper, da hier die neurale, funktionale Verknüpfung, zu unserem Gehirn

besteht

¹³ aus: Fuchs, Thomas, *Leib, Raum, Person*, Stuttgart 2000, S.120

¹⁴ vgl. Gruber, P. 2007 (zitiert aus der E-Book-Version)

¹⁵ Peter Grunwald entwickelte die Eyebody-Methode®

¹⁶ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

¹⁷ aus: Hofer, Steffi, *Das handelnde Sprechen*, Bochum 2013, S. 136

Die Linie, die ich durch meine Kontaktaufnahme beschreiben will, beginnt in meiner Sehrinde¹⁸ und endet an dem Punkt, mit welchem ich etwas zu verhandeln habe, dies kann ein Objekt, eine Person oder eine Situation sein.

Gibt es diese Linie nicht, so bin ich in der Situation nicht ausreichend mit meinen Absichten verbunden. Ich stecke in Verhaltensmustern fest und bin um soziale Formen und Erwartungshaltungen der Anderen bemüht. Der Anfangspunkt, das ICH, fehlt.

*Der Schauspieler, der nicht wahrnimmt, wenn sich seine Position auf seine Kolleginnen und Kollegen verändert, hat keine echte räumliche Bewusstheit; er kann niemals antworten. Er wartet, bis der andere Schauspieler verstummt, und spricht dann seinen Part.*¹⁹

Positiv gefasst bedeutet das: Nach Feldenkrais kann Kontakt nur dann gelingen, wenn das *Ich* durch den Anderen eine Veränderung erfährt. Bei Hegel heißt es, die Existenz des *Ich* verdanke sich dem Anderen.

*I'm because you are.*²⁰

Mit dieser vereinfachten Form fasst Hustvedt Hegels Bedingungen des Seins zusammen.

3 Das Sehen und die Linien – Peripherie oder Enge

Das Sehsystem führt, neben den anderen Sinnen, unser Denken, unsere Vorstellungskraft sowie unsere Richtungen im Handeln. Im frühkindlichen Stadium entwickelt sich mit der Steuerung der Blickrichtung auch die Motorik unserer Hand, das Kind lernt, zielgerichtet nach einem Objekt zu greifen oder zu zeigen. Diese Entwicklung drückt sich auf somatischer Ebene in der **Wechselbeziehung zwischen Hand und**

Sehnervumhüllung aus. Unsere Hand steht, nach Grunwald, in Beziehung zur Sehnervumhüllung. Dies erklärt wiederum den Fakt, warum wir in unserer Entwicklung zunächst gestisch auftreten, bevor wir mit der Sprache operieren. Die Motorik der Hand entwickelt sich parallel zu der Motorik der Augen. Die Blickgebärde hat hierbei, so Snell, wie jede Gebärde eine Richtung und Ausdruckskraft.²¹

Gleiches trifft für die Vorstellungskraft zu. Die Absicht führt zu einer konkreten Vorstellung und damit zum Ziel. Der Tennisspieler Serge Percelly beschreibt sein Spiel damit:

Ich konnte genau sehen, wohin der Ball gehen würde, ohne ihn zu fixieren.

*Du musst einen Punkt anvisieren, wo du ein bisschen von allem siehst.*²²

Die Art und Weise, wie wir hinsehen oder schauen, bestimmt unsere Wahrnehmung.

Waldenfels spricht in seiner Studie „Antwortbeziehungen“ davon, dass der *Händedruck* in seiner Wechselbeziehung dem *Wechselblick* gleicht.²³

Wahrnehmen und Denken sind bereits Bewegungen im Raum, welche eine Richtung haben.

Der Atem spielt hierbei eine zentrale Rolle, denn er vermittelt zwischen Leib und Umraum.

Ich nehme mit meinem Atem Bezug zu etwas ein. *Wie* ich jedoch dem Bezugspunkt zur Verfügung stehe, erfahre ich über meine Bereitschaft.

Die grundlegende Erfahrung, die wir durch den Atem machen, ist das Aufnehmen und Abgeben²⁴. Auch durch unseren Blick gelangen wir zu dieser Erfahrung. Der Blick und der Atem treten in den Austausch mit dem Umraum. Der Blick nimmt aber auch

¹⁸ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

¹⁹ aus: Feldenkrais, Moshé, *Verkörperte Weisheit*, Berkeley CA 2010, S. 110

²⁰ aus: Hustvedt, Siri, *A Woman looking at Man looking at Woman*, London 2016, S. 369

²¹ aus: Waldenfels, Bernhard, *Antwortregister*,

Frankfurt am Main 2007, S. 497

²² aus: Wilson, Frank, R., *Die Hand – Geniestreich der Evolution*, New York, 1998, S. 117

²³ vgl. Waldenfels, S. 514

²⁴ vgl. Waldenfels, S. 118

Einfluss auf das Atemvolumen, beide Vorgänge stehen hierbei wieder in Wechselbeziehung. Diese Wechselbeziehung ergibt sich daraus, dass das gesamte vordere Auge²⁵ mit unserem Oberkörper verbunden ist, also unter anderem mit Brustkorb, Lungen und Zwerchfell.²⁶



– Ralph Waldo Emerson –

Entsprechend meiner Absicht beschreibe ich eine Linie im Raum zwischen dem ICH, wo die Linie beginnt und dem Endpunkt, dem Ziel meiner Absicht. Meine Absicht beschreibt sich durch meine Körperspannung, den Blick und den Atem.

Das *Fokussieren* hingegen, oder nach Fuchs, das *aktive Wahrnehmen*, lässt den Körper verengen. Das Periphere ist nicht mit

einbezogen, ich bewege mich verengt auf einen Punkt zu. Die Perzeption im Umraum formt sich aufgrund der Dreidimensionalität peripher, ich bin in der Lage aus dem großen Ganzen zu selektieren und eine Antwort zu geben.

Jedoch hat die Enge des Blickes die Enge meines Körpers zur Folge. Die Perzeption im Moment ist eingeschränkt. Die Apperzeption²⁷ ist nicht möglich.

Demzufolge ist auch die Beantwortung des Erlebten eingeschränkt.

Unser Körper antwortet hierbei mit einem verengten Brustkorb, der Nacken wird verkürzt und unflexibel²⁸. Für Feldenkrais stellt eine eingeschränkte Rotation der Halswirbelsäule die Ursache der eingeschränkten Rotation der unteren zentralen Achse dar.²⁹

Der verkürzte Nacken wirkt sich auf ein unflexibles Becken aus und beeinträchtigt somit einen lockeren Kiefer. Es ist kein Ausbreiten mehr möglich. Wenn ich mich in einer optimalen Antwortbeziehung zu dem Anderen befinde, kommt es zu dem *einfallenden* Atem in optimaler Form, da ich mich *einlasse* und daraus folgt die Resonanz³⁰. Es verlängert und weitet sich unser Körper. Ich beantworte die Situation mittels der Atmung, dem einzigen Stoff, der mich zeigt.³¹

4 AIKIDO

Das Aikido-Training an unserer Universität³² ist wesentlich für das Kontakttraining unserer Schauspielstudierenden. Sie erfahren hier die Notwendigkeit, sich zuerst selbst *erzeugen* zu müssen, so Claudia Heu. Die Studierenden stehen dem Kontakt zur Verfügung und sind gleichzeitig zur Verteidi-

²⁵ dies hat zur Folge, dass auf den Nervus Vagus (10. Hirnnerv) gedrückt wird, vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

²⁶ vgl. www.eyebod.com

²⁷ nach Leibnitz bezeichnet Apperzeption die seelische Verarbeitung von Gedächtnis und Aufmerksamkeit

²⁸ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

²⁹ vgl. Feldenkrais, S. 43

³⁰ Resonanz meint in diesem Zusammenhang das mögliche Ausbreiten von Schwingungen zwischen Anfangs- und Endpunkt, dies kann auch ohne Stimme und Artikulation passieren

³¹ aus: Boston, Jane; Cook, Rena, *Breathing in Acting*, London 2009, S. 212

³² Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien, MuK

gung in der Lage. Sie lernen Linien als Verlängerung ihres Körpers zu sehen, welche sie mithilfe ihres Blickes und der Bewegung erzeugen.

Entscheidend ist hierbei der weite Blick. Die Studierenden werden aufgefordert, die Peripherie im Raum mit einzubeziehen. Und hier entsteht wieder der Kontakt zur Achse.

Nur wenn ich tatsächlich in meiner Achse beginne, gelingt es mir bereit zu sein und adäquat zu reagieren.

5 Die Linien im Körper

Neben den Linien zwischen dem ICH und dem Umraum beschreiben wir bereits innerhalb unseres Körpers Linien. Genauso, wie sich das *ICH* aus dem *DU* bedingt, bedingt

sich die Beweglichkeit eines Körperteiles durch ein anderes.

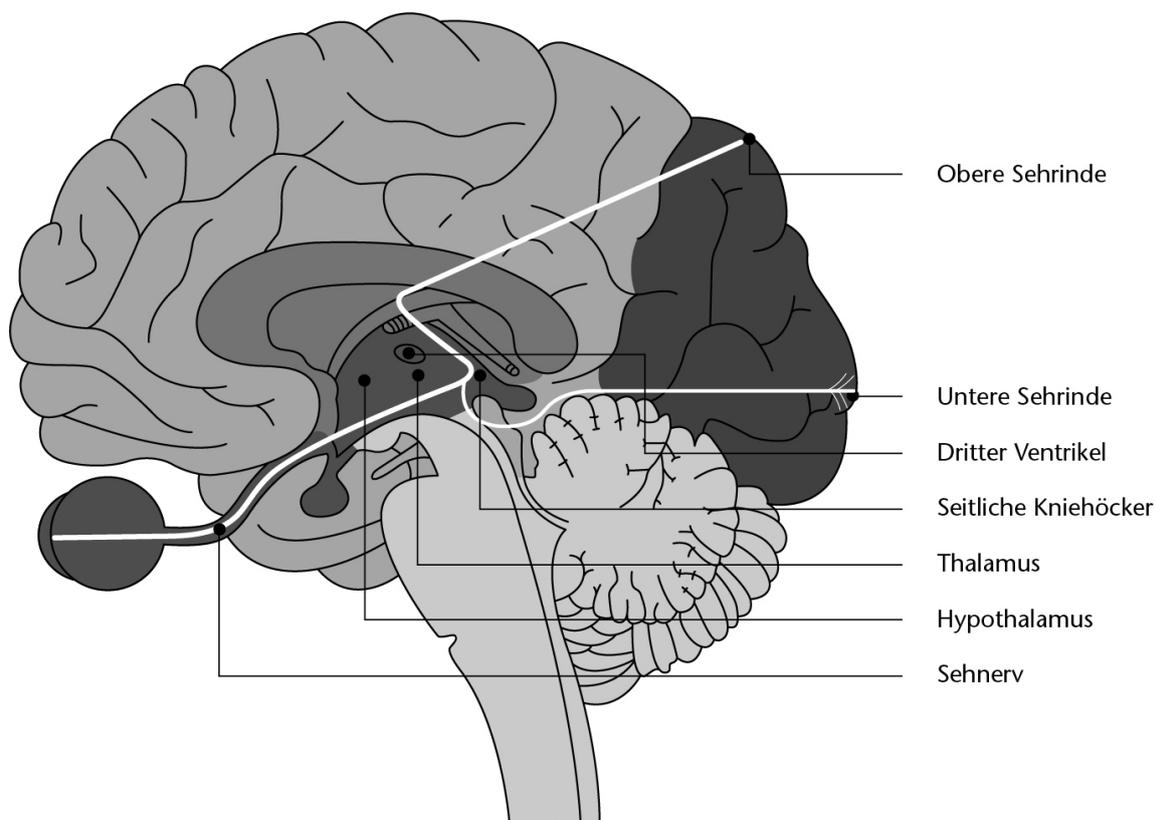
Im Folgenden möchte ich auf drei Linien eingehen.

5.1 Sehrinde – Füße

In der Achse zu sein bedeutet auch, mir meiner Sehrinde leichter bewusst zu werden. Die Sehrinde befindet sich im hinteren Bereich unseres Gehirnes.³³

Das bewusste Sehen aus der Sehrinde heraus lässt die Sehbahn und das vordere Auge in einen ökonomischen Spannungszustand finden. Dies hat, wie bereits erwähnt, zur Folge, dass sich unser Rücken ausbreiten kann³⁴. In den Eyebody-Beziehungsmustern®³⁵ steht die Sehrinde in Beziehung zu den Füßen.

DIE OBERE SEHBAHN (SIEHE DICKE WEISSE LINIE) UND BETEILIGTE BEREICHE © Eyebody Int. Ltd.



³³ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

³⁴ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

³⁵ die Eyebody-Beziehungsmuster® nach Grunwald beschreiben Wechselbeziehungen zwischen Sehbahn und Körper

Hier beschreibt sich die längste Linie im Bereich der Rückseite des Körpers wieder als effizient für die Studierenden. Zum einen aktivieren sie so ihre Vorstellungskraft, zum anderen trägt das Gehen der Sinnschritte zur persönlichen Strukturierung der Textflächen bei. Parallel dazu weitet sich der Rücken, welcher unsere Haltung stabilisiert und die Atemkapazität fördert.

Feedback aus dem Eyebody-Workshop

Die bewusste Arbeit mit den Augen, insbesondere mit der Sehrinde, hat mich zu Anfang skeptisch gemacht, aber im Laufe der Zeit ist mein Interesse gestiegen, da ich bei der Beobachtung der anderen Teilnehmer deutliche Unterschiede "vor und nach der erfolgreichen Aktivierung" sehen konnte. Diese Unterschiede betrafen vor allem die Präsenz der jeweiligen Person, die durch Atem und Stimme unterstützt wurde. Atem und Stimme wurden wiederum ausgehend von der Augenarbeit entschieden verbessert.

Schauspielstudent 2. Studienjahr, MuK³⁶

Auch die Erfahrung, jemandem wirklich in die Augen zu sehen, "Die Sehrinde zu aktivieren", kostet zwar erst Überwindung, aber dann bin ich viel geschützter, weil ich sozusagen in mir ruhen kann, dem anderen nichts beweisen muss und mich zeige und nicht mehr das Gefühl habe, etwas verlieren zu müssen beim Partner.

Schauspielstudent 4. Studienjahr, MuK

5.2 Sphenoid (Keilbein) und Pelvis (Becken)

Ist unser Beckenknochen flexibel, füllt uns der Atem. Die optimale Kippbewegung nach vorne verlängert den unteren Rücken und lässt ein optimales Atemvolumen zu. Die Flexibilität des Beckenknochens erlaubt dem Keilbein, sich bewegen zu können oder umgekehrt. Wir können hier wieder von einer Wechselbeziehung ausgehen. Die Flexibilität des Keilbeins ermöglicht die ökonomische Spannung des Augenbandes³⁷ und erlaubt uns, einen weiten Blick zu haben. Umgekehrt können wir davon ausgehen, dass der weite Blick sich ökonomisch auf das Augenband und Keilbein auswirkt.

Das Augenband entspringt am Nasenrücken, quert die Augenhöhlen, verläuft oberhalb der Ohren und schließt die Rückseite des Schädels, oberhalb des äußeren Hinterhauptbeinvorsprungs mit ein.³⁸ Hier berührt das Augenband die OFRL (Oberflächenrückckenlinie)³⁹, welche über die gesamte Rückseite unseres Körpers verläuft, an der Stirn beginnend. Demzufolge wirkt sich nicht nur eine Überspannung der Augenpartie auf die OFRL aus,⁴⁰ sondern sie kann mit dem Augenband zusätzlich in wechselseitiger Spannungsübertragung stehen.

Um vorhandene Spannungen über den Blick aufzulösen, ist das Bewusstsein für den Panoramablick zielführend, da das vordere Auge nicht mehr überfokussiert. Damit werden auch die einzelnen Schädelknochen wieder beweglicher.

Unsere Schädelknochen sind nicht in starrer Position, sondern an ihren Übergängen, den Schädelnähten, flexibel. So sind auch die Augenhöhlen mit Keilbein und Jochbein in ihren Spannungen veränderbar.

Interessant hierbei ist die *ähnliche Bauform* der beiden Knochen Keilbein und Becken.

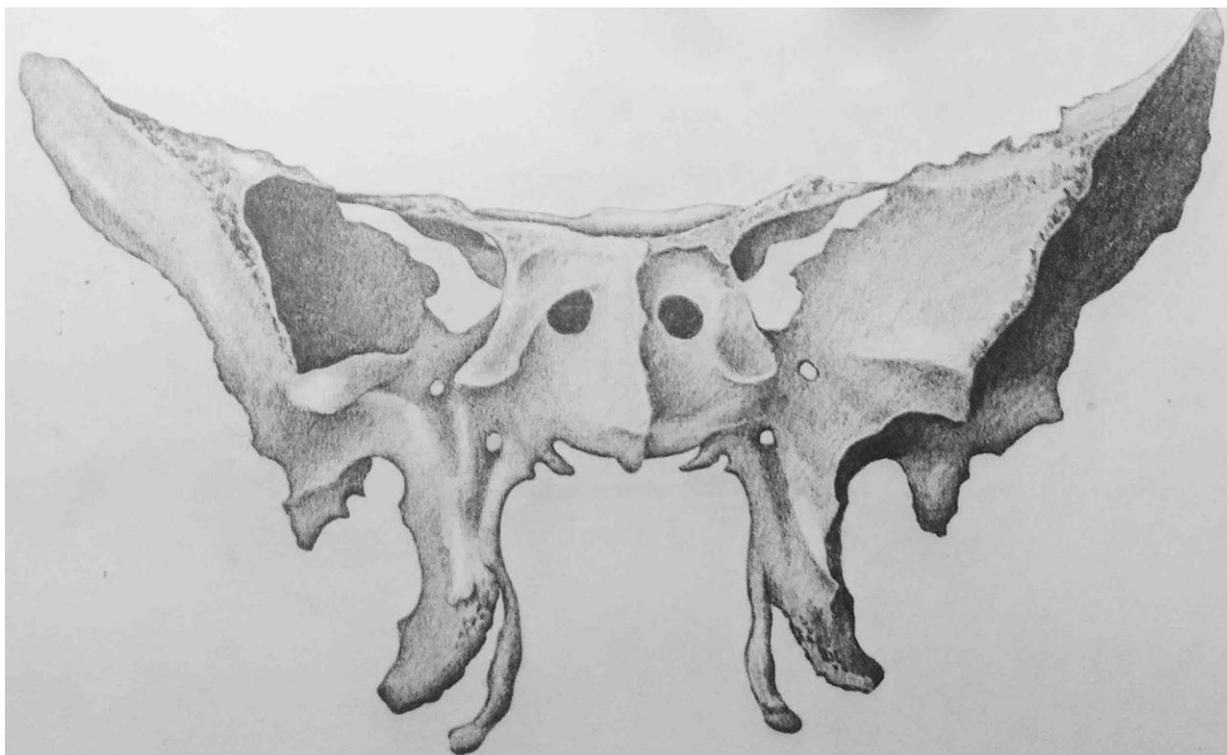
³⁶ vgl. 26

³⁷ der Begriff *Augenband* bezeichnet das siebente horizontale Fasziensband

³⁸ aus: Myers, Thomas, W., *Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen*, München 2010, S. 325

³⁹ vertikale Faszie

⁴⁰ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57



Sphenoid, Illustration by Charles Ramsburg⁴¹

In der Eyebody-Methode® spricht Grunwald von einer Wechselbeziehung zwischen der Netzhaut, dem Becken und dem unteren Rücken. Mit dem Liniensehen⁴² kann ich die Beweglichkeit des Beckens erspüren, indem ich zwei Finger auf den Beckenkamm lege. Grunwalds These von ebendieser Wechselbeziehung wird von Forschern wie Schulz und Feitis gestützt. Sie gehen ebenfalls davon aus, dass die Unbeweglichkeit des *Keilbeins* oder *Beckens* sich auf die Unbeweglichkeit des jeweils anderen auswirkt.

„In fluid body movement, sphenoid and pelvis move in concert and reciprocally. If one doesn't move, the other is inhibited in the movement, as has been demonstrated in Sutherland's cranial osteopathic work.“⁴³

Die Erfahrungen beim Liniensehen sowie die bewusste Öffnung im Panoramablick führen zu einer Entspannung des Augenbandes, die

sich auf die Beweglichkeit des Keilbeins und Beckenknochens auswirkt.

Daraus folgt, dass das *Bereit-Sein* bei mir beginnt. Ich stelle mich zuerst für den Anderen her. Dies wird durch meinen Blick und die damit verbundene körperliche Durchlässigkeit beschrieben.

Feedback aus dem Eyebody-Workshop

Was ich für mich mitgenommen habe, sind das "Liniensehen" und der Panoramablick. Beim bewussten "Liniensehen" atme ich tiefer und bekomme mehr Luft und bin danach viel fokussierter und wacher. Durch den Panoramablick erfahre ich eine größere Offenheit im Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt.

Schauspielstudent 4. Studienjahr, MuK

Anders formuliert, könnte ich auch sagen, der Atem beschreibt mich⁴⁴.

⁴¹ aus: Johnson, Don, *The Protean Body*, New York, Hagerstown, San Francisco, London, 1977, Deckblatt

⁴² Grundübung der Eyebody-Methode®, ich wechsele mittels einer Linie von der Ferne in die Nähe, vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

⁴³ aus: Schultz, Louis, R.; Feitis, Rosemarie, *The endless web*, Fascial anatomy and Physical Reality, California 1996, S. 70

⁴⁴ vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

Das Sehen führt, der Körper folgt. Ebenso führt unsere Vorstellung.

5.3 Cornea (Hornhaut) und Thorax (Brustkorb)

Die Hornhaut ist die vorderste Schicht des vorderen Auges und empfängt damit als erste Schicht die Lichtstrahlen. Bereits damit zeigt sich ein Bereit-Sein für den Umraum und die Kommunikation. Ein leichter Druck auf das vordere Auge beschränkt mein Verhalten und beeinträchtigt den Einfall der Lichtstrahlen. Diese Spannung ist im Nacken durch eine leichte Verhärtung spürbar (s. o.). Diese Verhärtung reicht aus, unsere Resonanzräume zu beeinträchtigen.

Eine weitere Wechselbeziehung, die Grunwald im Rahmen des Beziehungsmusters beschreibt, ist die zwischen Brustkorb und Hornhaut. Diese Wechselbeziehung ist für die Sprecherziehung besonders interessant:

Steht die Hornhaut unter zu hoher Spannung, was beispielsweise durch das Überfokussieren geschieht, fällt der Brustkorb ein. Das Anspannen der Hornhaut macht die Ausbreitung des Brustkorbes nicht mehr möglich. Dies lässt sich leicht mittels zweier Finger auf dem oberen Brustkorb erspüren.

Dementsprechend lässt sich *beobachten*, dass die vordere Augenpartie sich parallel zu einem ausbreitenden Brustkorb weitet.

Das Ergebnis ist, dass ich für mein Gegenüber bereit bin.

Feedback aus dem Eyebody-Workshop

Für mich waren Gespräche, und sind es seitdem auch noch, sehr viel Du-bezogener. Mein Gesprächspartner holt mich aus mir raus. Dieser Satz hat für mich eine ganz andere Dimension angenommen.

Präsenz hat für mich sehr viel Mutiges. Wer präsent sein will, muss sich aus sich selbst heraus trauen, sich das Leben auf der Netzhaut zergehen lassen. Insbesondere der Sehtanz und das Sehliniensehen waren und sind auch noch meine Favoriten. Sie haben

mir geholfen mein Sichtfeld erheblich zu erweitern, ohne mein Auge anzustrengen.

Studentin – Musikalisches Unterhaltungstheater – 2. Studienjahr, MuK

In dieser Woche durfte ich erleben, dass sich durch die "Entspannung" meines Blickes (damit einhergehend die Entspannung von Kiefermuskulatur und weiteren Muskeln im Körper, vor allem spürbar im Oberkörper) meine Selbstsicherheit verstärkt. Je weniger ich versuche, jemanden mit meinem Blick (angestrengt) zu fokussieren, also je offener ich bleibe, desto selbstbewusster bin ich. Der sogenannte Panoramablick löst eine Wärme in meinem Körper aus und gleichzeitig eine innere Ruhe. Dadurch fließt mein Atem wie von selbst und es fühlt sich so an als wäre mein Körperinneres frisch geölt.

Schauspielstudent 4. Studienjahr, MuK

6 Fazit: Innerer und äußerer Kontakt ist Bewegung

Jeder Körperteil steht in Beziehung zu einem anderen, und so entsteht die Flexibilität des einen aus dem anderen heraus.

In dem Moment, wo unsere Körperteile in einem flexiblen Austausch sind, sind wir wieder zu einer Ausbreitung mit unserer Atmung und zur ökonomischen Aufrichtung fähig. Ein Körper, der sich ausbreiten kann, beschreibt mindestens drei Linien mit sechs Richtungen im Raum.

Die Vertikale beschreibt die Linie, welche uns nach oben und unten verlängert.

Die zweite Linie verlängert zum einen die Richtung nach vorne, die das Handeln beschreibt, sowie ihre entgegengesetzte Richtung, um die Gegenkraft für die Körperspannung zu finden. Weiterhin gibt es die horizontale Linie, nach rechts und links, welche sich durch die Ausweitung des Brustkorbes und die des Gesichtsfeldes zeigt.

Um in Präsenz zu sein, braucht es das Vertikale, das Horizontale und gleichzeitig das

Gerichtete. Ein blockierter Körper kann sich nicht ausbreiten.

*Erst wenn ich die Ausdehnung anhalten kann, um ihre Richtung wechseln zu können, ohne Bedeutung zu verlieren, bin ich in der Bewusstheit meines Selbst.*⁴⁵

Und hier beginnt Kontakt. Wenn wir davon ausgehen, dass Kontakt Bewegung ist, ist ein Fließen zwischen dem Anfangspunkt und dem Endpunkt des Kontaktes erkennbar.

Es kommt zu einem Austausch. Der Andere oder der Endpunkt zieht mich aus mir heraus.⁴⁶

Gedanken werden *aus dem ICH und DU heraus ausgetauscht*.

Literatur

Boston, Jane; Cook, Rena (2009): *Breath in Acting, The Art of Breath in Vocal and Holistic Practise*, London, Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers

Feldenkrais, Moshé (2010): *Verkörperte Weisheit – Gesammelte Schriften*, Bern, Hans Huber Verlag

Fuchs, Thomas (1999): *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Klett Cotta Verlag

Gruber, Martin (2010): *Formen bilden, Formen vernichten*. In: Bernd Stegemann (Hrsg.): *Lektionen 4: Schauspielen Ausbildung. Theater der Zeit*, Berlin, S. 169–188

Grunwald, Peter (2007): *Eyebody, Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst, ohne Brille zu leben*. New Zealand, Condevis Verlag

Hegel, G. W. F. (1988): *Phänomenologie des Geistes*, Philosophische Bibliothek, Band 14, Hamburg: Felix Meiner Verlag

Hofer, Steffi (2013): *Das handelnde Sprechen*, Bochum: Projekt Verlag

Hofer, Steffi (2015): *Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz*. In: *sprechen*, 32. Jg., Heft 59, S. 42–57

Hustvedt, Siri (2016): *A WOMAN LOOKING at*

MEN LOOKING at WOMAN, London, Sceptre Johnson, Don (1977): *The Protean Body, A Rolfer's View of Human Flexibility*, New York: Harper Colophon Book

Myers, Thomas W. (1995): *Anatomy Trains, Myofasciale Leitbahnen*. München, Urban und Fischer Verlag

Rosa, Hartmut (2016): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin. Suhrkamp Verlag

Schultz, R. Louis; Feitis, Rosemarie (1996): *The Endless Web, Fascial Anatomy and Physical Reality*, Berkeley (California), North Atlantic Books

Waldenfels, Bernhard (2007): *Antwortregister*. Frankfurt am Main, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft

Wilson, Frank R. (2000): *Die Hand – Geniestreich der Evolution, ihr Einfluss auf Gehirn, Sprache und Kultur des Menschen*, Stuttgart, Klett-Cotta

Zur Person

Steffi Hofer ist Diplomsprechwissenschaftlerin und Klinische Sprechwissenschaftlerin.

Gegenwärtig arbeitet sie an der MuK (Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien) als Univ.-Professorin in den Abteilungen Schauspiel und Musikalisches Unterhaltungstheater und beschäftigt sich als wissenschaftliche Mitarbeiterin des Instituts für Wissenschaft und Forschung der MuK mit dem Thema *Kontakt und Raum*.

Mailadresse: s.hofer@muk.ac.at

Homepage: www.steffihofer.at

⁴⁵ vgl. Gruber, Pos. 2762 (zitiert aus der E-Book-Version)

⁴⁶ nach: Levinas, Emanuel, *Die Spur des Anderen*, Freiburg im Breisgau, 1983, S. 221

Die sprechen-Bibliographie gibt es auch komplett als Word- und pdf-Datei auf CD-ROM – mit allen seit 1983 in sprechen veröffentlichten Bibliographien und einigen anderen wichtigen Leselisten (ca. 2.800 S. Text mit über 22.200 Buch- und Artikelhinweisen).

Diese interdisziplinäre Zusammenstellung aktueller Bücher und Aufsätze zur mündlichen Kommunikation wird regelmäßig verbessert und erweitert. So ist inzwischen die „Bibliographie der deutschsprachigen Veröffentlichungen aus Sprechwissenschaft und Sprecherziehung seit der Jahrhundertwende“ von Hellmut Geißner und Bernd Schwand eingearbeitet.

Die Einzelplatznutzung kostet € 18,- (€ 12,- für Studierende und € 43,- für Institute, Bibliotheken etc.); günstige Abonnements sind ebenfalls möglich.

Bestellt werden kann per E-Mail an rolwa@aol.com.

Impressum

Herausgeber:

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Redaktion:

Prof. Dr. Christa M. Heilmann, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Dr. Alexandra Ebel, M. A., Sprechwissenschaftlerin

Benjamin Haag, Sprecherzieher (DGSS)

Dr. Marita Pabst-Weinschenk, Sprecherzieherin (DGSS)

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Beirat:

Dr. Dieter-W. Allhoff (Gründer und Herausgeber 1983–2008)

Dr. Brigitte Teuchert

Dr. Waltraud Allhoff

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

sprechen erscheint im Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik(VfSK), Feuerbachstraße 11, D-69126 Heidelberg

Redaktions-Anschrift:

sprechen c / o Berufsverband sprechen e. V.;

Feuerbachstr. 11, 69126 Heidelberg.

Redaktions-Telefon: 06221 29548; E-Mail: rolwa@aol.com

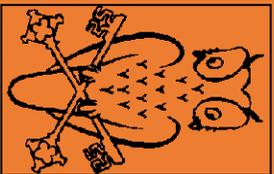
BVS-IBAN: DE45 6725 0020 0000 0198 60; SWIFT-BIC: SOLADES1HDB

Druck und Versand:

COD Büroservice GmbH, Druckzentrum Saarbrücken,

Bleichstraße 22, 66211 Saarbrücken, Tel. 0681 393530

Für die Mitglieder der meisten Landesverbände der DGSS ist der Bezug der Zeitschrift im Jahresbeitrag enthalten.



sprechen wendet sich an
pädagogisch und therapeutisch Tätige
und Studierende des Gesamtbereiches
'Mündliche Kommunikation'.

sprechen veröffentlicht Beiträge
zur Sprechwissenschaft und Sprecherziehung:
zur Atem-, Stimm- und Lautbildung,
zur Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie,
zur Rhetorischen Kommunikation
sowie zur Sprechkunst.

sprechen

**Zeitschrift für Sprechwissenschaft
Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst**

Sonderdruck

Steffy Hofer: Eyebod[®] – Kontakt im Raum II

Inhalt

Zu diesem Heft ...	3
Benjamin Haag: Sentenzen – illustriert (Teil 9–11)	4
Benjamin Haag: Konzepte, Modelle und Metaphern interkultureller Kommunikation – Teil 3 –	7
Steffy Hofer: Eyebody® – Kontakt im Raum II Wie wir durch unseren Blick, unsere Hände und unser Sprechen Räume kreieren können	13
Christian Keßler: Die Jurij-Vasiljev-Akademie. Aus- und Weiterbildung durch Prof. Jurij Vasiljev in Deutschland	24
Wieland Kranich: Enthusiasmus bei Lehrkräften. Bestandsaufnahme zu einem vernachlässigten Konstrukt der Didaktik.	26
Markus Kunze: Die Geburt des Wortes. Zwischen Training und Arbeit am Text – ein Übungsexperiment	46
Marita Pabst-Weinschenk: Dialogisches Lesen für Mentor*innen	56
Hans Martin Ritter: Emotionalität in Aktion – Nachtrag	61
Hans Martin Ritter: <i>krieg der worte / im angebot</i>	65
Sylvia Sick: Stimmstörungen bei Lehrkräften und Lehramtsstudierenden. Teil 1: Zum Forschungshintergrund	67
Informationen zum Nachlass von Hellmut Geissner (Edith Slembek)	95
Tagungsbericht: „Re-teaming“ mit Johanna Abraham (Andrea Brunner)	97
Bibliografie: Neue Bücher, CD-ROM und DVD	98
Bibliografie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	99
Rezension	100
Feedback	102
Impressum	103

Steffy Hofer

Eyebody[®] – Kontakt im Raum II

Wie wir durch unseren Blick, unsere Hände und unser Sprechen Räume kreieren können

Kontakt, Wahrnehmung und Vorstellungskraft

Sehen, nicht sehen, schauen, nicht schauen, blicken, nicht blicken, wahrnehmen, einfangen, Linien und Klarumrissenes verlängern, Spuren hinterlassen – ICH.

Wie das Sehen die Möglichkeit zur und die Art und Weise der Kontaktnahme im Raum bestimmt, beschrieb vielleicht als Erster Platon in seinem Aufsatz *Alkibiades I.*

Im folgenden Artikel möchte ich auf die Bedingungen für Kontakt und die damit verbundene Fähigkeit, sich im Raum ausbreiten zu können, eingehen. Dabei gibt die Beschäftigung mit dem Sehvorgang mir nützliche Antworten für die Arbeit in der Sprecherziehung.

WARUM?

Der Sehvorgang und damit die Sehbahn sind an der Koordination von Gehirn und Körper beteiligt. Dabei stellt unser Blick sowohl die intrapersonalen Räume als auch die Räume um uns herum zur Verfügung und ist somit eine Grundlage unserer Wahrnehmungsfähigkeit.

In einem physischen Raum zu sein, mit dem Anderen zu sein bedeutet, vom Blick ausgehend, etwas wahrzunehmen bzw.

einzufangen. Ich zeichne Räume um mich herum und lasse Präsenz entstehen.

Dass Kontakt oder Präsenz immer von zwei Seiten abhängig ist, thematisierte ich in meinem ersten Artikel zu „Eyebody – Kontakt im Raum“, der 2017 in dieser Zeitschrift erschienen ist.

PAUL VALERY

*Wir sehen nicht das, was wir sehen, sondern das, was das Gesehene uns erwarten lässt. [...] Das Gesehene handelt, und es wird gesehen als Folge dieser Handlung. Wahrnehmung ist also Produktion, die durch etwas ausgelöst wurde [...]*¹

Paul Valery stützt diese Erkenntnisse und Annahmen in seinen Aphorismen auf poetische Art. Er verweist hierbei auf die Synergie von Vorstellungskraft und Wahrnehmung.

Auch Thomas Fuchs stellt in seiner Abhandlung *Leib, Raum, Person* fest, „dass Vorstellungskraft bereits Teil der Wahrnehmung ist“.²

Wahrnehmung und Vorstellungskraft spielen im vorliegenden Artikel eine zentrale Rolle. Beide Vorgänge beruhen zu einem wesentlichen Teil auf den Informationen aus dem taktilen und dem visuellen System.

¹ Valery, Paul (2011) Ich grase meine Gehirnwiese ab, S. 233

² vgl. Fuchs, Thomas. (1999) Leib, Raum, Person

Unter Wahrnehmung verstehe ich das Ergebnis von verarbeiteten Informationen. Vorstellungskraft hingegen beschreibt die Reaktivierung von Wahrnehmungs-Repräsentationen.

Wahrnehmung und Vorstellungskraft sind wesentlich für die Fähigkeit, absichtsvoll zu handeln und sich auf etwas einzulassen, um damit im Sprechen hörbar zu werden. Wahrnehmen ist etwas Aktives und zeigt sich unter anderem in den Vorgängen der Hände, in der Art und Weise unseres Sehens sowie im Sprechen.³

Alle drei Vorgänge *verlängern* uns in den Raum hinein.⁴ Sie beschreiben Linien in uns und um uns herum. Diese Linien ergeben sich aus der Polarität zwischen dem ICH und dem Umraum und den daraus folgenden körperlichen Richtungen (siehe Artikel 2017).

FEEDBACK AUS DEM PRÄSENZ WORKSHOP 2018

Man muss in Kontakt treten, um bei sich zu sein, von sich auszugehen und damit den Ursprung für alle möglichen Beziehungen zu setzen.

(Schauspielabsolventin MUK)

Methodik

Mein Ausgangspunkt wird auch hier wieder⁵ sein, den überfokussierten Blick mit dem weiten Blick zu vergleichen. Methodisch arbeite ich dabei mit dem Bewusstsein des peripheren Sehens, basierend auf der Eyebody Methode[®] nach Peter Grunwald⁶.

Kontakt

Ab wann sprechen wir von Kontakt?

Das Wort Kontakt ist entlehnt aus dem Lateinischen *contactus/ contingere* und meint berühren, anrühren⁷. Kontakt ist also etwas Aktives, Leibliches, das ergreift und verändert.

Kontakt ist gleichzusetzen mit dem Wahrnehmen von etwas. Für Thomas Fuchs ist bereits das Wahrnehmen ein Handeln und damit eine Antwort auf das *Angesprochen-Werden*.

Ein Teil unserer täglichen Arbeit in der Sprecherziehung für darstellende Künstler ist die Arbeit am tatsächlichen Kontakt. Der Blick zeigt in der Körperspannung des Blickenden und Angeblickten seine Polarität an. Dadurch ist es berechtigt davon auszugehen, dass der Blick etwas Materielles nach außen trägt. Unter anderem gibt er Auskunft über Körperspannung und Atemvolumen.

Estera Stenzel, Professorin für Grundlagen- und Schauspielunterricht an der MUK Wien formuliert den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Reaktion im Raum folgendermaßen:

Schauspiel funktioniert über Beobachtung, also über das genaue Hinsehen. Das Hinsehen wird von der subjektiven Wahrnehmung konditioniert. Man sieht hin und man entdeckt. Man entdeckt etwas Reales oder etwas Vorgestelltes. Man bewertet das Gesehene und man reagiert. Man reagiert indem man handelt. Die Handlung wird in einem Raum durchgeführt. Der Raum ist ein Rezipient für die Handlung, so wie ein Glas der Rezipient für eine Flüssigkeit ist. Die Flüssigkeit hinterlässt Spuren im Glas, so wie die Handlung Spuren im Raum hinterlässt.

Wie ich sehe, entscheidet mit über die körperliche und geistige Verfassung und diese wiederum darüber, wie ich Spuren

³ Fuchs, S. 169

⁴ Hofer (2018) Das handelnde Sprechen, S. 44

⁵ vgl. Hofer, sprechen Heft 59, 63 (2015/2017)

⁶ Grunwald, Peter (2007) Eyebody, Die Integration von Auge, Gehirn und Körper

⁷ Kluge (2011) Etymologisches Wörterbuch, S. 526

im Raum hinterlasse. Das Sehen zeigt somit bereits ein Reagieren an.

In ihrem aktuellen Interview in *Die Zeit* zu ihrer Funktion als Jurypräsidentin der Berlinale 2019 sagt Juliette Binoche:

„[...] Als Sie eben in mein Wohnzimmer kamen, war es der Kontakt unserer Augen, der darüber entschied, ob wir hier wirklich zusammen sind oder nicht.“

Zeit: „Wie wichtig ist der Blickkontakt mit den Regisseuren?“

Binoche: „Wichtiger als die Sprache, eigentlich sprechen Regisseure und Schauspieler gar nicht soviel miteinander.“⁸

DER RAUM

ERWIN HEERICH:

*Raum ist in Raum
und der ist unendlich*

Der Architekt Erwin Heerich weist mit dieser Aussage, welche sich auf die Museumsinsel Hombroich bezieht, auf die Einflüsse von Innen- auf Außenräume bzw. auf deren Wechselbeziehung zueinander hin. All jene, die sich mit Resonanz beschäftigen, erkennen die Parallele sicher sofort. Ähnlich verhält es sich nämlich mit unserer Mundhöhle und den Resonanzräumen, das heißt den intrapersonalen Räumen, und dem Raum um uns herum.

Der Sprechvorgang ist aufgrund seiner Gerichtetheit ein raumbezogener Vorgang.

Dass es kein Sprechen ohne Handeln gibt beschreibt die Sprechakttheorie nach Austin und Searle sowie die Methode des „Gestischen Sprechens“ nach Bertolt Brecht. Hieraus folgt, dass wir mit unse-

rem Handeln Richtungen im Raum anzeigen. Diese Richtungen ergeben sich aus dem Sehen und dem Zeigen. Die Endpunkte der Richtungen definieren wir als Widerstände. Diese Widerstände sind wesentlich für die körperliche Gespanntheit im Raum und damit auch ein wesentlicher Bestandteil in der Ausbildung von Bühnendarstellern.

Thomas Fuchs bezeichnet den Mundraum als ersten Raum, welchen wir bewusst erfahren. Wir breiten uns darin mittels der Zunge aus und erfahren Begrenzungen, die mit Widerständen gleichzusetzen sind. Der Säugling erfährt, wie sich dieser Raum auftut, füllt und leert. Der Säugling erkennt den Umraum. Das Auge assistiert hierbei der Hand. Parallel dazu passiert das Greifen im Umraum mit den Händen und dem Blick.

Für den Philosophen Merleau-Ponty stellt das ICH den Nullpunkt im Raum dar. Von diesem Nullpunkt aus wird der Umraum erlebt. Der Nullpunkt ist erlebbar, wenn ich mir meiner selbst bewusst bin, oder, anders formuliert, wenn ich mich selbst wahrnehme.

Der Blick, die Art und Weise meines Sehens, beeinflusst die Bewusstheit meiner selbst wesentlich. Diese ist Voraussetzung für die Ausbreitung im Raum und die Kontaktfähigkeit.

Die Polarität des eigenen Körpers spiegelt sich aufgrund der leiblichen Richtungen im Raum wider (vertikal, horizontal, gerichtet; vgl. die Abbildung auf S. 16).⁹

Der Endpunkt dieser Richtungen beschreibt hierbei den Bezug auf den Anderen bzw. das Andere, sei es ein Objekt oder eine Situation¹⁰. Diese Endpunkte werden gesehen oder entstehen in der Vorstellungskraft. Die Art meines Sehens entscheidet, inwieweit es mir möglich ist,

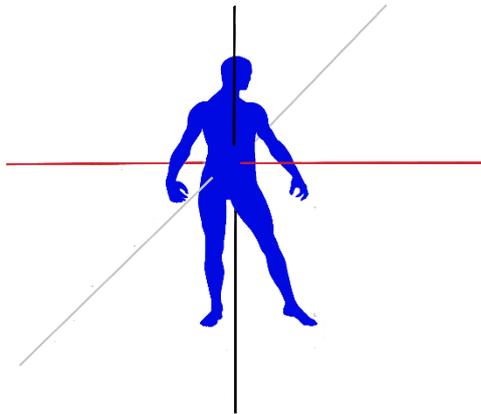
⁸ aus dem Interview: Katja Nicodemus mit Juliette Binoche, *Die Zeit* Nr. 6, 31. Januar 2019, S. 37

⁹ Hofer, Steffi, (2017): *Eyeboddy, Kontakt im Raum.*

sprechen Heft 63, S. 3

¹⁰ vgl. Hofer (2018): *Das handelnde Sprechen,* S. 14

mich in Bezug zu dem jeweiligen Endpunkt zu erleben.



ESTERA STENZEL

Ein Schauspieler kommuniziert nur dann mit dem Partner (oder mit dem Publikum), wenn er diesem das Gesehene (oder das Vorgestellte) konkret verbildlicht, also zeigt. Man verankert das Gesehene oder das vorgestellte Bild in den Raum und man kreierte so einen Raum in Raum. Es zeichnen sich also zweimal zwei Richtungen ab: von dem Schauspieler zum Partner und von dem Schauspieler zum kreierte Raum; von dem Partner zu dem Schauspieler und von dem Partner zum kreierte Raum. Die stete Überprüfung des Gesehenen an dem Partner muss sein, sonst riskiert die Richtung von dem Partner zu dem vom Schauspieler kreierte Raum zu verblasen. Anhand der Hand kann man diese Richtungen zeigen. Man kann sie auch physisch nicht zeigen; man zeigt sie dennoch in der Vorstellung.

Die Theaterwissenschaftlerin Ulrike Haß lässt durch das Sehen und Zeigen den Bühnenraum entstehen und macht ihn damit vom Sehen und Zeigen abhängig. Damit weist sie, wie Merleau-Ponty, dem ICH

den Nullpunkt zu. Für den Regisseur und Choreographen Chétouane stellt der Blick die Bedingung dafür dar, im Raum zu sein.

LAURENT CHÉTOUANE

Meine Aufgabe (...) ist: die Performer des Blickes bewusst zu machen, ihnen ins Bewusstsein zu rücken, wie dieser Blick sie inszeniert, bzw. choreographiert. Und wie man damit umgehen kann, um durch Verräumlichungen eine Idee der Freiheit zu empfinden.¹¹

Bleibt ein Raum leer, fehlen Widerstände. Leerer Raum wird also da erfahren, wo expansive Bewegungen nicht auf erwartete Begrenzungen treffen, sondern sich im Unbestimmten verlaufen.¹²

Das heißt also, egal ob auf der Bühne, hinter oder vor der Bühne, wir müssen Bezüge herstellen, um in die leibliche Gespanntheit zu gelangen. Wir können leibliche Gespanntheit auch mit Präsenz im Raum vergleichen. In meinen vorangegangenen Artikeln ging es in diesem Zusammenhang um die Feststellung, dass *Präsent-Sein* die gleichzeitige Wahrnehmung von mir und dem Anderen bedeutet. Wir verankern uns mittels dem Sehen, Zeigen und Sprechen im Raum und entscheiden damit über das WIE unserer Präsenz.

Im Folgenden möchte ich vier konkrete Synergien schildern und ihre Auswirkungen auf die Frage aufzeigen, ob und inwieweit wir Kontakt im Raum herstellen können.

Es geht dabei um die optimale Ausnutzung der intrapersonalen Räume, die sich im physischen Raum über ihre Widerstände widerspiegeln sollen.

1. Die Synergie von Sehen und Stimme

Wie oben erwähnt, ist die Mundhöhle der erste Raum, in dem wir uns ausbreiten. Wir erreichen Widerstände in der Mund-

¹¹ Chétouane, Laurent

¹² Fuchs, S. 157

höhle, wir erfahren die Mundhöhle als Raum. Eine resonierende Stimme wirkt sich auf die vorderen Augen- und Gesichtsmuskeln positiv aus, da sie in ihrer Schwingungsfähigkeit ein ständiges Wechseln von Anspannung und Entspannung fördert.

Umgekehrt fördert der periphere Blick ein schwingendes Keilbein (zentraler Knochen in den Augenhöhlen)¹³. Dies wiederum wirkt sich positiv auf unser Becken und damit den Atemvorgang aus. Die Korrespondenz zwischen Keilbein und Becken beschrieb ich im Artikel 2017. Das Keilbein ist außerdem beweglich mit dem harten Gaumen verbunden und wirkt sich somit in seiner Flexibilität auf die Größe der Mundhöhle aus. Keilbein und harter Gaumen schützen zum einen, als Schädelknochen, das Gehirn, zum anderen stellen die Hohlräume des Keilbeins und Gaumens wichtige Resonanzräume für die Stimme dar.

*FEEDBACK AUS DEM PRÄSENZ
WORKSHOP 2018*

Ich habe viel Neues über mich und meinen Körper gelernt, vor allem über die Verbindung der Augen und des Sehens mit dem restlichen Körper.

Wir lernten unseren peripheren Blick kennen und arbeiteten viel damit.

Ich habe meine Stimme zum ersten Mal richtig wahrgenommen und richtig eingesetzt. (Tanzstudent der MUK)

Ein fokussierter Blick verengt das Keilbein einmal durch die Anspannung der Rotationsmuskeln des vorderen Auges. Hiervon ist der harte Gaumen mit betroffen, und damit auch die Resonanz. Zum anderen verengt er das Augenband, eine gürtelartige Faszie um den Schädel. Es folgen Anspannungen im Nacken in den kurzen Nackenmuskeln, die wesentlich die Form der Oberflächlichen Rückenlinie¹⁴ verändern.

Dabei sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die orofazialen Muskelgruppen einander ebenfalls beeinflussen. In den vorliegenden Ausführungen möchte ich mich jedoch bewusst auf die Wechselwirkungen konzentrieren, die durch die Beschaffenheit des vorderen Auges bzw. der Sehbahn mit den einzelnen Körperteilen hervorgerufen werden.

Die beschriebenen Disbalancen können auch Spannungen zwischen den Schädelknochen, an den Schädelknochennähten zur Folge haben. Es kommt zu Hohlraumveränderungen innerhalb unseres Körpers.

Jeder Körper hat als Neutralkörper größtmögliche Hohlräume. Diese wirken sich wesentlich auf die Wahrnehmungs- und die Reaktionsfähigkeit aus.

Angelehnt an den Psychologen Viktor E. Frankl¹⁵ können wir uns das folgendermaßen vorstellen:

Je nachdem wie ich einen visuellen bzw. taktilen Reiz empfangen oder wahrnehme, stehen meine Hohlräume meiner Reaktion zur Verfügung.



¹³ vgl. Hofer, sprechen Heft 63 Artikel 2017

¹⁴ myofasziale Leitbahn nach Myers

¹⁵ Viktor E. Frankl in Covey, Stephen R. (2018): Die 7 Wege zur Effektivität

2. Die Synergie von Sehen und Hand

Die Bedeutung der Hand für die Entwicklung unseres Gehirns ist bekannt. Hieraus ergibt sich auch die parallele Entwicklung der Augen- und Handmuskulatur. Die Sehbahn¹⁶ und das vordere Auge bestehen aus vielerlei Schichten, die sich aus der Gehirnstruktur entwickelt haben. Der II. Hirnnerv, Nervus opticus, stellt einen zentralen Fasertrakt unseres Gehirnes dar.¹⁷ Der Sehvorgang und die Sehbahn beeinflussen einander wechselseitig und sind in ihrer *ersten Funktion* für die Koordination von Gehirn und Körper verantwortlich.¹⁸ Die parallele Entwicklung der Hand- und Augenmotorik innerhalb des Motorcortex ist zentral für die Sprech- und Stimmbildung, jedoch längst nicht hinreichend untersucht.

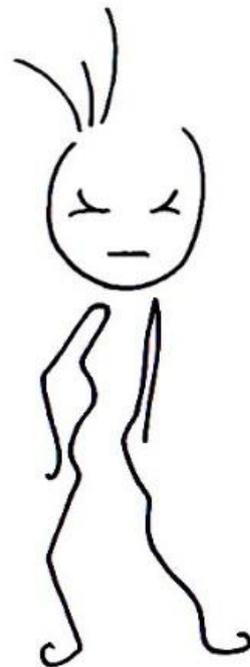
Was die somatotope Abbildung zeigt, ist eine Art Nachbarschaft im Motorcortex von Auge und Hand, sowie Auge und Sprechwerkzeugen, was einen weiteren Hinweis auf deren synergetische Beziehungen darstellen kann.

Hände und Augen bzw. Sehsystem machen Erfahrungen, welche, wie oben schon beschrieben, anhand der taktilen und visuellen Wahrnehmung abgespeichert werden.

Nach Wilson¹⁹ versorgt uns die Hand mit Informationen für die dynamischen Prozesse der *Vorstellungskraft*. Im Sprechen wird die Vorstellungskraft des Einzelnen hörbar.

Das macht die Arbeit in der Sprecherziehung von Bühnendarstellern immer wieder interessant. Eine häufige Beobachtung im Unterricht ist, dass die Vorstellungskraft uns beim Sprechen vor allem dann nicht optimal zur Verfügung steht, wenn das *Er-*

reichen des Zieles im Vordergrund steht gegenüber dem *Einlassen* auf die Situation. Wer sich nicht einlässt auf die Situation, verengt sich und ist damit nicht fähig, auf Erinnerung und Vorstellungskraft zurückzugreifen.



20

Der Blick ist fest. Kiefer und Schultergürtel können sich nicht mehr frei bewegen. Die Synergie von Blick und Kiefer beschrieb ich bereits im Artikel von 2017.

Die Hand spielt hier mit hinein, da sie in unserer Vorstellungskraft die Richtung anzeigt. Ist die Vorstellungskraft blockiert, ist der Bezug zum anderen bzw. zum Gemeinten nicht erkennbar. Was wir ursprünglich mit der Hand ausführten, führt, wenn wir konkret sind, die Vorstellungskraft aus. Weiters wirkt sich ein verengter

¹⁶ Teil der Nervenbahn des Sehsystems, von der Netzhaut bis zur Sehrinde

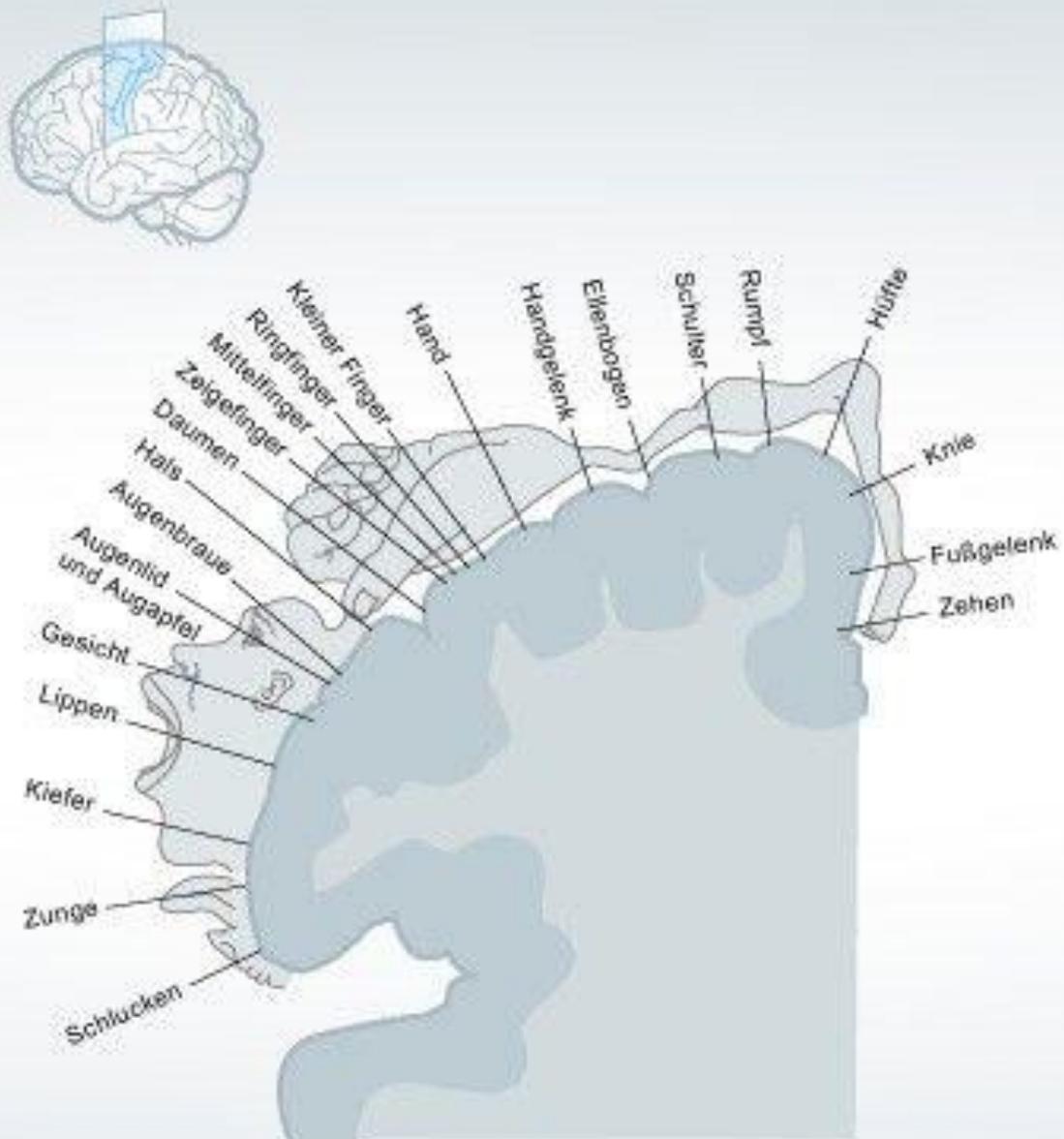
¹⁷ Trepel (1999) Neuroanatomie, Struktur und Funktion, S. 106

¹⁸ Hofer, sprechen Heft 59: Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz

¹⁹ vgl. Wilson, Frank, R. (2000) Die Hand-Geniestreich der Evolution, S. 273

²⁰ Zeichnung Kathrin Köller aus Steffy Hofer, Das handelnde Sprechen,

Somatotope Abbildung des Körpers



Die Neuronen im postzentralen Gyrus des primären somatosensorischen Cortex sprechen jeweils auf die Reizung unterschiedlicher Körperbereiche an. Manche Regionen wie Gesicht, Mund, Hände oder Füße werden im Cortex von mehr Neuronen repräsentiert, darum sind wir für Reizungen dort empfindlicher.

21

²¹ <https://www.dasgehirn.info/handeln/motorik/>

[kommandozentrale-fuer-bewegungen](#)

Blick auf die zugartigen Bewegungen der Faszien aus, konkret auf die tiefe rückwärtige Armlinie (TRAL). TRAL ist eine Faszie, die am Hinterhauptbein beginnt und bis zu den Fingerspitzen reicht. Sie wird beeinflusst von der Spannung der Muskeln am Hinterkopf (musculus capitis lateralis) und steht in Korrespondenz mit der Kinn- und Augenfaszie. Wenn die TRAL durch eine muskuläre Verspannung im Augen- oder Kopfbereich nicht mehr frei beweglich ist, kann dies zu funktionellen Abweichungen in der Sprech- und Stimm- bildung führen.

Die Fähigkeit, mich einzulassen, entsteht aus meiner Bewusstheit und somit aus dem weiten Blick, der diese wiederum erst möglich macht. Auf diese Weise werden intrapersonale Räume zur Verfügung gestellt. Dies lässt sich unmittelbar überprüfen, indem wir jetzt von dem starren Blick in den weiten Blick wechseln.

Um *konkreten* Bezug zu etwas herzustellen, bedarf es der Gerichtetheit des Blickes und der Hand.

Die Gerichtetheit darf hierbei jedoch nicht missverstanden werden als ein Überfokussieren, das sogenannte Starren. Vielmehr entsteht der gerichtete Blick aus dem weiten Blick heraus. Sonst laufe ich wiederum Gefahr, den Körper zu verengen, z. B. die Nackenpartie und Atemräume (siehe Artikel 2017).

Ohne diese Gerichtetheit bleibe ich hingegen *unkonkret* und es kommt zu Disbalancen der Wechselbeziehung einzelner Körperteile. Die fehlende Gerichtetheit ist oft eine Ursache dafür, dass der Körper sich im Raum verengt. Die Gespanntheit des Körpers und die Sprechspannung erzählen von unserer Bereitschaft in der Situation. Im günstigsten Fall entsprechen sie den Möglichkeiten der freischwingenden Wechselbeziehung. Ich reagiere situativ adäquat und bin verständlich in meiner Absicht. Anders formuliert: *Ein erlebnisfä-*

higer Körper zeigt sich in seiner Durchlässigkeit und einem angebundenes Sprechen. Mit dem angebundenes Sprechen ist das optimale Zusammenspiel von Absicht, Atem und Resonanzräumen gemeint, der Atem folgt der inneren und äußeren Bewegung.

3. Die Synergie von Arm, Auge und Vorstellungskraft

Noch einmal zusammengefasst: Der Blick stellt wesentliche Voraussetzungen für die Balance im Körper bereit, da unser *Auge* den Körper koordiniert. Ein Beispiel: Wir wollen einen Ball weit über den Zaun werfen. Das Ziel können wir nicht mehr anvisieren, einzig uns vorstellen. Damit organisiert die Vorstellung unsere körperliche Bereitschaft.

PAUL VALÉRY

Und schließlich – kann die Aufmerksamkeit für die innere Aufmerksamkeit genutzt werden, vermittelt eines seltsamen Simulationsverfahrens. Man schaut in sich hinein, gleichsam mit den eigenen Augen. Um nicht zu sehen, heften sich die Augen dabei auf einen Körper, damit die Vorstellung offensichtlich wird.²²

Wenn wir im Unterricht bewusst mit der *Vorstellung* arbeiten, spannt die orofaziale Muskulatur nicht mehr an, das Auge drückt innerhalb der Augenhöhle nicht mehr nach vorn, der Atem fällt ein.

In der Eyebody Methode® stehen die einzelnen Teile des vorderen Auges in Beziehung zu unserem Oberkörper (siehe www.eyebody.com). Für Berufssprecher und Sänger können diese Beziehungsmuster Erklärungen zu Resonanz einschränkungen geben.²³

Das Wissen um mögliche Beziehungen untereinander bereichert die Diagnostik in der Stimm- und Sprechbildung wesentlich, da ökonomischer auf die Ursachen eines

²² Valéry, S. 243

²³ (www.eyebody.com; Hofer (2015/ 2017) sprechen Heft 59, 63

beispielsweise *eingefallenen Körpers* oder *festen Schultergürtels* eingegangen werden kann. Thomas W. Myers beschreibt in seinem Buch *Myofasziale Leitbahnen*, dass es eine Parallele gibt zwischen der muskulären Kontrolle des Augapfels und des Oberarmkopfes (Humeruskopfes).²⁴ Das Eyebody® Beziehungsmuster nach Grunwald besteht zwischen Hornhaut und Schulter.²⁵

Aus meinen Erfahrungen im Unterricht bestätigt sich diese Wechselbeziehung ebenso. Die Gelöstheit der vorderen Augenpartie lässt die Augäpfel Richtung Netzhaut gehen, der Augapfel drückt nicht mehr auf die Linse, die Hornhaut steht nicht unter Druck. In dem Moment, wo ich die Studenten auf die Gelöstheit der Augen im peripheren Blick hinweise, weitet sich der Körper und die Schultern lösen sich. Der periphere Blick weitet in der Folge intrapersonale Räume, was unmittelbar hörbar wird. Die Bereitschaft sich einzulassen und zu handeln ist gegeben.

EUGEN HERRIGEL

„Sie dürfen zum Ziehen der Bogensehne nicht Ihre ganze Körperkraft aufbieten sondern müssen lernen, nur Ihre beiden Hände die Arbeit tun zu lassen, während die Arm- und Schultermuskeln locker bleiben und wie unbeteiligt zusehen.“²⁶

In der berühmten Abhandlung „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ verweist Herrigel auch auf die weitreichenden Fähigkeiten unserer Vorstellungskraft. Allein durch die Vorstellung des Endpunkts ist für ein Gelingen gesorgt. Nach Fuchs ist die Vorstellungskraft nichts der Wahrnehmung *Hinzutretendes*, sondern etwas in ihr *Enthaltenes*.²⁷

Wenn ich also den Hinweis gebe, in der Weite zu bleiben und zu blicken, ruft dies

die Vorstellungskraft auf und damit den Kontakt zu mir.

FEEDBACK AUS DEM PRÄSENZ WORKSHOP 2018

Der periphere Blick hilft mir jetzt schon im Alltag und auch in den Proben und auf der Bühne. Er verändert das Hier-Sein. Wenn ich mit unterschiedlichen Methoden arbeite, fühle ich mich wohler, sicherer und bekomme auch das Feedback von Außenstehenden, dass man einfach eine andere Präsenz von mir spürt.

(Tanzstudentin MUK)

Von wo nach wo?

Die Weite rufe ich mit dem peripheren Sehen²⁸ und der Ferne auf, aus der ich starte. Nichts beginnt im *Jetzt*, alles hat ein *Davor*. Für die Studenten ruft dies wiederum die Vorstellungskraft auf und stellt die optimale Atemkapazität zur Verfügung. Gerade in der Textarbeit ist es wesentlich, sich immer wieder zu beantworten: *Was war davor?* Im Jahr 2018 in den Niederlanden an der ArtEZ in Arnhem erlebte ich, wie der Grundlagenlehrer die Studenten des ersten Jahrgangs Schauspiel aufforderte, mit geöffneten Armen durch den Raum zu gehen, um sich so zu verankern. Er fragte die Studenten: *Woher kommt ihr und wohin wollt ihr? Der Raum wird erst kreierte, wenn ihr das ‚Davor‘ und das ‚Danach‘ mitdenkt.* Um das Gefühl von *Davor – Jetzt – Danach* wieder herzustellen, ließ er die Studenten mit geöffneten Armen gehen, was gleichzeitig den weiten Blick aufrief.

Weite und Ferne sind wesentliche Voraussetzungen, ein direktes Greifen mittels der Hand und der Artikulation möglich zu machen.

²⁴ Myers, Thomas W. (2010) *Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen*, S. 197

²⁵ www.eyebody.com - Beziehungsmuster

²⁶ Herrigel, S. 27

²⁷ Fuchs, S. 173

²⁸ Hofer (2015) *sprechen Heft 59*, S. 15

4. Die Synergie von Sehen, Hand und Fingerspitzen

Ein weiteres Beziehungsmuster in der Eyebody Methode® besteht zwischen Hand/Unterarm und der Sehnervenkreuzung, Sehnervenummhüllung. In diesem Kontext ist es interessant, sich mit den Überlegungen des Neurophysiologen Charles Sherrington auseinanderzusetzen, der die Vermutung äußerte, dass die Haut an der Spitze von Daumen und Zeigefinger genauso sensibel vom Gehirn behandelt wird wie ein Teil der Netzhaut, die Makula. Ein kurzes Zusammendrücken von Daumen und Zeigefinger lässt diese mögliche Wechselbeziehung erahnen. Die Makula ist der Bereich der Netzhaut, der für das klare Sehen verantwortlich ist.

Was bedeutet das für uns in der Sprecherziehung?

Die Vorstellungskraft stellt Bezüge und Endpunkte im Raum her. Ob wir nun mit dem Zeigefinger zeigen oder mit unserer Vorstellungskraft, ist von der Wirkung her gleichwertig. Wenn das vorgestellte Zeigen fehlt, oder das Zeigen der Hände, fehlen die Richtungen und Bezüge sowie die Absicht im Sprechen.

Fazit

Beim Sprechen kreieren wir Räume. Die Resonanzräume in uns korrespondieren dabei mit den Außenräumen. Wir treten in Kontakt zum anderen, teilen unsere Wahrnehmungen und vergegenwärtigen Gemeintes mittels unserer Vorstellungskraft.

Alle diese Prozesse werden bewusst und unbewusst über unseren Blick und unsere Hände gesteuert, die unserem Sprechen Richtungen zuweisen.

Wie genau sich der Blick auf ein Zur-Verfügung-Stehen im Sprechen auswirkt, habe ich in den vorausgehenden Kapiteln geschildert. Die Zusammenhänge zwischen dem Blick, der Vorstellungskraft und dem Stimmapparat empirisch zu un-

tersuchen, ist das zentrale Anliegen der kommenden Forschungsphase. Derzeit erweitere ich mein Netzwerk, um einen transdisziplinären, versuchsbasierten Forschungsansatz voranzutreiben.

Literatur

FRANKL, Viktor E. in Covey, Stephen R. (2018): Die 7 Wege zur Effektivität, Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg, Offenbach: Franklin Covey Company/GABAL.

FUCHS, Thomas (1999): Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie, Stuttgart: Klett Cotta Verlag.

GRUNWALD, Peter (2007): Eyebody, Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst, ohne Brille zu leben. Neuseeland, Condevis Verlag.

HAß, Ulrike (2005): Das Drama des Sehens, Auge, Blick und Bühnenform, München: Wilhelm Fink Verlag

HERRIGEL, Eugen (2011): ZEN in der Kunst des Bogenschießens, München: O. W. Barth Verlag

HOFER, Steffi (2015): Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz. Von der Integration des Sehsystems in die sprecherzieherische Arbeit. In sprechen Heft 59, S. 42–57.

HOFER, Steffi (2017): Eyebody – Kontakt im Raum und wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden. In sprechen Heft 63, S. 6–14.

HOFER, Steffy (2018): Das handelnde Sprechen, Bochum/Freiburg: projektverlag

KLUGE, Friedrich (2011): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, Berlin/Boston: Walter de Gruyter.

MÜLLER-SCHÖLL, Nicolaus; OTTO, Leonie (2016): Unterm Blick des Fremden, Theaterarbeit nach Laurent Chéouane, Bielefeld: transcript Verlag.

MYERS, Thomas W. (2010): Anatomy Trains, Myofasciale Leitbahnen. München: Elsevier Urban & Fischer.

NICODEMUS, Katja, (2019): Ich bin radikaler denn je, Die Schauspielerin Juliette Binoche

ist Jurypräsidentin der kommenden Berlinale in: Die Zeit, 31. Januar 2019, S. 37.

PLATON, Gesammelte Werke, 36 Titel in einem Buch – vollständige deutsche Ausgabe, E-Book Version, Position 37

TREPEL, Martin (1999): Neuroanatomie, Struktur und Funktion, München u. a.: Urban Fischer Verlag.

VALÉRY Paul (2011): Ich grase meine Gehirnwiese ab, Paul Valéry und seine verborgenen Cahiers, München: Die andere Bibliothek im Eichborn Verlag, S. 233.

WILSON, Frank R. (2000): Die Hand – Geniestreich der Evolution, ihr Einfluss auf Gehirn, Sprache und Kultur des Menschen, Stuttgart: Klett-Cotta.

Zur Autorin

Steffy Hofer ist Diplomsprechwissenschaftlerin und Klinische Sprechwissenschaftlerin.

Gegenwärtig arbeitet sie an der MUK (Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien) als Universitätsprofessorin in den Abteilungen Schauspiel und Musikalisches Unterhaltungstheater.

Am Institut für Wissenschaft und Forschung der MUK untersucht sie im Rahmen der Grundlagenforschung Zusammenhänge zwischen dem Sehen und dem Sprechen mit dem Forschungsschwerpunkt: Kontakt im Raum.

Homepage: www.steffyhofer.at



sprechen wendet sich an
pädagogisch und therapeutisch Tätige
und Studierende des Gesamtbereiches
'Mündliche Kommunikation'.

sprechen veröffentlicht Beiträge
zur Sprechwissenschaft und Sprecherziehung:
zur Atem-, Stimm- und Lautbildung,
zur Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie,
zur Rhetorischen Kommunikation
sowie zur Sprechkunst.