
sprechen

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

Sonderdruck

Anna Jöster: Klaus Pawlowski zum 90. Geburtstag

Christa M. Heilmann: Lothar Berger – 100. Geburtstag

Damian Breu: Die „gestörte“ Didaktik.

Barrierefreie Didaktik in der Erwachsenenbildung

Lienhard Hinz: „Elche stehn und lauschen“ –

Sprechwerkstatt mit Gedichten über das Wappentier Ostpreußens

Steffi Hofer: Kontakt im Raum V –

Die leiblich-räumliche Dreidimensionalität

Kerstin H. Kipp, Lina Syren, Jonathan Springer,

Charlotte Schön, Ramon Schmid: Gibt es einen Synchronon?

Ein Vergleich von Original- und Synchronstimmen
in romantischen Komödien

Alexander Kühne: Videoberatung im Jobcenter.

Kommunikationshürden und Strategien zur Akzeptanz
bei Integrationsfachkräften

Hans Martin Ritter: Gedichte

Ruth Voellmy: Bühnensprechen im klassischen Gesang.

Leitideen für die Sprecherziehung mit Sänger:innen
an Musikhochschulen

Bibliografien – Berichte – Feedback

Inhalt

Zu diesem Heft ...	3
Anna Jöster: Klaus Pawlowski zum 90. Geburtstag	4
Christa M. Heilmann: Lothar Berger – 100. Geburtstag Eine kleine Rückschau	6
Damian Breu: Die „gestörte“ Didaktik. Barrierefreie Didaktik in der Erwachsenenbildung	9
Lienhard Hinz: „Elche stehn und lauschen“ – Sprechwerkstatt mit Gedichten über das Wappentier Ostpreußens	19
Steffi Hofer: Kontakt im Raum V – Die leiblich-räumliche Dreidimensionalität	24
Kerstin H. Kipp, Lina Syren, Jonathan Springer, Charlotte Schön, Ramon Schmid: Gibt es einen Synchronon? Ein Vergleich von Original- und Synchronstimmen in romantischen Komödien	36
Alexander Kühne: Videoberatung im Jobcenter. Kommunikationshürden und Strategien zur Akzeptanz bei Integrationsfachkräften	46
Hans Martin Ritter: Gedichte	57
Ruth Voellmy: Bühnensprechen im klassischen Gesang. Leitideen für die Sprecherziehung mit Sänger:innen an Musikhochschulen	59
Was früher in sprechen stand ... (Inhalt 1997–2000)	75
Bericht (Bertram Thiel sprach in New York über „Gesprächsfähigkeit“)	78
Bibliografie: Neue Bücher	80
Bibliografie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	82
Rezensionen	83
Feedback	86
Impressum	91

Steffi Hofer

Kontakt im Raum V

Die leiblich-räumliche Dreidimensionalität

Sehen. Nicht sehen.

Hören. Nicht hören.

Aufnehmen. Nicht aufnehmen

Anwesend sein. Nicht anwesend sein.

Aus diesen vier gegensätzlichen Erfahrungsräumen heraus entstehen meine drei Thesen der letzten Jahre.

So wie du siehst – wirst du gesehen.

So wie du siehst – wirst du gehört.

So wie du siehst – wirst du reagieren.¹

1 Ursache und Wirkung

Die vorangestellten drei Kausalitäten und ihre Wirkungen sind keineswegs nur ein Sprachspiel. Vielmehr verweisen sie direkt auf konkrete leibliche Konsequenzen und fassen zentrale Ergebnisse meiner bisherigen Recherchen prägnant zusammen.

Bevor ich nun das heutige Themenfeld Dreidimensionalität betrete, möchte ich noch einige grobe Linien meines Arbeitsansatzes zeichnen.

Ich gehe davon aus, dass unsere visuelle Wahrnehmung leibliche Veränderungen auslöst. Dies lässt sich anhand von zwei gut nachvollziehbaren Fakten exemplarisch verdeutlichen.

Fakt 1: Unsere Sehbahn durchläuft das gesamte Gehirn, und zwar durch beide Hemisphären; sie vereint sich in der hintersten Gehirnregion, dem visuellen Cortex, der für die bildliche Identifikation zuständig ist.²

Fakt 2: Ein Hyper- oder Hypotonus ist dem Über- oder Unterfokussieren zuzuschreiben.

Über- und Unterfokus behindern unsere Möglichkeiten hinsichtlich der Elementarprozesse des Sprechens wie Respiration, Phonation und Artikulation; ebenso verhindert diese Dysbalance unsere Präsenz.

Bereits 2023 habe ich diese Zusammenhänge in meinem Artikel *Kontakt im Raum III – was das Sehen bewirkt* behandelt. Ob ich gesehen oder gehört werde, hängt davon ab, in welchem Maße ich im Raum anwesend bin. Doch wann beginnt diese Anwesenheit? Für mich entsteht sie in dem Moment, in dem ich mit mir selbst in Kontakt trete. In früheren Texten bin ich auf diesen Selbstkontakt näher eingegangen.³

Vereinfacht gesagt entsteht Selbstkontakt aus einer inneren Verbindung heraus und geht über bloße Anwesenheit hinaus. Es ist ein spürbares Dasein, das über den Körper in den Raum hineinwirkt. Hier beginnt das, was gemeinhin als **Präsenz** bezeichnet wird. Präsenz ergibt sich nicht allein aus

¹ Vgl. www.steffihofer.at/gedanken, 2019.

² Trepel (1999), S. 215.

³ Hofer (2023), S.193–204.

bewusster Entscheidung, sondern aus einer körperlichen Öffnung – einer Bewegung, die sich in alle Richtungen ausdehnt. Sie lässt die Person räumlich erfahrbar werden mit Tiefe, Weite und Höhe.

Selbstempfinden ist das Wesen aller Erfahrungen, insofern sie von einem Gefühl der Lebendigkeit getragen ist.⁴

Diese Form von Dasein steht jedem Menschen offen. Doch was braucht es, damit dieser Zustand entsteht? Welche Kräfte führen dazu, dass sich die Person eindimensional, zweidimensional oder gar dreidimensional im Raum zeigt? Der vorliegende Artikel wird sich diesen Fragen widmen – aus der Perspektive meiner Arbeit als Sprechwissenschaftlerin und Trainerin.

2 Wahrnehmen – Nichtwahrnehmen

Aus Sicht des französischen Philosophen Maurice Merleau-Ponty leben wir unaufhörlich in der Welt der Wahrnehmung. Doch erheben wir uns häufig durch unser kritisches Denken über sie, sodass wir ihre Bedeutung für die Idee der Wahrheit zu unterschlagen scheinen.⁵

Dieser Gedanke ist für die sprechpädagogische Praxis insofern bedeutsam, als sowohl die Persönlichkeitsentwicklung als auch das Sprechen wesentlich in der Wahrnehmung verankert sind. Wahrnehmung bildet die Grundlage des Sprechens. Denn Sprechen bedeutet stets, auf etwas zu antworten.

Dem steht der Zustand des Nichtwahrnehmens gegenüber: ein Modus, in dem das Subjekt weder Resonanz auf äußere Reize

zeigt noch Prozesse der Selbstveränderung initiiert.

Wenn das Faktische das sich leiblich vollziehende Wahrnehmen überspringt, ist die Wahrnehmung unterdeterminiert. Darauf weist Merleau-Ponty kritisch hin. Die Leistungen der/des Wahrnehmenden werden als die eines leiblich in der Welt verankerten Subjekts nicht thematisch.⁶

3 Forschung

Im Mittelpunkt meiner künstlerischen Forschung steht das Sehen. Ich untersuche, wie sich die optische Wahrnehmung mit den Elementarprozessen des Sprechens verbindet, wie also das Sehen Räume öffnet – sowohl um uns herum als auch in uns. Dabei arbeite ich stets mit den Resonanzverhältnissen zwischen Raum, dem Blick, der Respiration, Phonation und Artikulation.

3.1 Sehen

Sehen ist mehr als das bloße Erfassen von Licht und Formen. Es ist ein Fenster zur Welt und zugleich ein Spiegel unserer inneren Wirklichkeit. Was wir als optische Wahrnehmung bezeichnen, ist ein erstaunlicher Prozess: Licht trifft auf die Netzhaut, elektrische Impulse wandern durch die Sehbahn, die sich wie ausgeführt tief in das Gewebe unseres Gehirns eingräbt. Es sind Signale, Impulse und Bewegungen. Doch was daraus entsteht, sind Erfahrung, Bild und Bedeutung.

Das Auge bewegt sich nicht nur mechanisch; es folgt der Aufmerksamkeit, dem Wunsch, dem Zweifel. Sehen ist kein pas-

⁴ Fuchs (2024), S. 26.

⁵ Merleau-Ponty (2003), S. 10.

⁶ a. a. O., S. 12.

siver Akt, sondern ein tastender Dialog mit der Welt. Unsere Augen holen nicht einfach die Welt in uns herein; sie formen sie mit. Denn was gesehen wird, ist nicht nur da: Es wird gedeutet, gefiltert, gewichtet. Genau hier beginnt Wahrnehmung.

Der Begriff selbst verrät bereits viel: *Wahrnehmung* – das Nehmen von Wahrheit also. Doch was ist Wahrheit im Angesicht des Sehens? Ist sie objektiv, messbar, unverrückbar? Oder beginnt Wahrheit dort, wo die/der Einzelne deutet, wo sich das Gesehene mit Erinnerungen, Erwartungen, Hoffnungen verbindet? Vielleicht liegt die Wahrheit gar nicht im Objekt, sondern in der Beziehung zwischen Sehenden und Gesehenem.

So ist das Sehen nicht nur eine körperliche Fähigkeit; es ist ein Akt der Weltbegegnung. In jeder Blickbewegung, in jedem fixierten Punkt liegt eine Entscheidung und mit ihr eine Richtung, eine Ausrichtung des Selbst auf das, was Bedeutung haben soll. Im Sehen beginnt die Interpretation und mit ihr die körperliche und gedankliche Ausrichtung.

3.2 Raum

Was wir als Raum erleben, wurde und wird aus unterschiedlichen Perspektiven beschrieben. In den Einzelwissenschaften begegnet uns eine Vielzahl von Begriffen: *Anschauungsraum*, *Wahrnehmungsraum*, *Erlebnisraum*, *natürlicher Raum*, *Tag- und Nachtraum* – jede dieser Bezeichnungen lenkt den Blick auf eine andere Facette des Phänomens.

In meinen nun folgenden Betrachtungen möchte ich mich zunächst den Ansichten der Antike zuwenden.

In der Antike versteht man Raum nicht als neutralen Behälter, wie er später im Newtonschen Sinne behandelt wird, sondern als ein lebendiges Geflecht von Beziehungen, als eine ermöglichende Leere, die das Auseinandersein der Dinge und ihre Bewegung erst zulässt. Gerade im Nichtangefüllten liegt hier das Potenzial: Raum entsteht dort, wo Dinge nicht identisch sind, sondern in Spannung und Bezug zueinander treten. Ganz ähnlich ist es in der japanischen Kultur, die seit Jahrhunderten den Zwischenbereich, das *Ma* 間, als schöpferische Ressource sieht, die das Zusammenleben formt.⁷

Ein solcher Blick auf Raum als Beziehungsfeld findet sich ebenso in der phänomenologischen Tradition wieder. Franz Brentano etwa hebt mit seiner Theorie der Intentionalität hervor, dass jedes Bewusstsein stets auf etwas gerichtet ist – und damit auch unser räumliches Erleben immer von einem intentionalen Bezug getragen wird.⁸

Diesen Gedanken denkt der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs weiter, vor allem in seiner Konzeption des Leib-Raums. Für Fuchs ist der Leib nicht ein Objekt im Raum, sondern der lebendige Ausgangspunkt aller räumlichen Erfahrung. Der Leib-Raum bezeichnet den Raum, der vom Leib aus eröffnet wird: ein Raum des Fühlens, Handelns und In-der-Welt-Seins.⁹ Nähe und Ferne, oben und unten, Offenheit und Bedrängtheit: All das ist nicht rein physikalisch messbar, sondern ergibt sich

⁷ Hofer (2024), S. 17.

⁸ Brentano (1924), S. 24.

⁹ Fuchs (2005), S. 56–92.

aus der leiblichen Existenzweise des Menschen.

In diesem Sinn steht die Person nicht außerhalb, sondern mitten in einem Raum, der sich durch ihre gelebten Bezüge bildet. Das Ich ist kein statischer Kern, sondern wird im Vollzug seiner Beziehungen zur Welt durch den Leib verändert und hervorgebracht. Fuchs spricht dabei auch vom zwischenleiblichen Raum, in dem sich Subjekte begegnen, affektiv resonieren und gegenseitig formen.¹⁰

In der Sprache der Existenzphilosophie lässt sich dies als leibliches In-der-Welt-Sein beschreiben: Das Ich existiert nicht unabhängig, sondern in und durch seine Beziehungen zu Dingen, Menschen und Räumen. Merleau-Ponty schreibt in seiner Abhandlung *Das Auge und der Geist*: „Ich brauche nur etwas zu sehen, um es zu treffen oder erreichen zu können, auch wenn ich nicht weiß, wie das im Nervensystem vor sich geht. Mein beweglicher Leib zählt zur sichtbaren Welt, ist ein Teil von ihr, und deshalb kann ich ihn in dem Sichtbaren ausrichten.“¹¹

4 Euklid von Alexandria

Doch zurück in die Antike: Schon im dritten Jahrhundert vor Christus fasst der griechische Mathematiker Euklid von Alexandria die Elemente der Geometrie zusammen. Mit den Elementen schafft er ein bis heute wirkmächtiges Ordnungssystem, das unsere Vorstellung von Geometrie maßgeblich geprägt hat.

Die euklidischen Elemente Punkt, Linie, Fläche und Raum fließen auch in meine Ar-

beit ein – nicht im Sinne einer mathematischen Analyse, sondern als Bezugspunkte, die im Körper erfahrbar werden. Ich betrachte sie als materielle Erscheinungen des Raumes, die durch Wahrnehmung sicht- oder spürbar werden. Wahrnehmung ist untrennbar an leibliche Materialität gebunden. Unter leiblicher Materialität verstehe ich Körperspannung und Atemvolumen.

Aus meiner Sicht entsteht Raum nicht durch architektonische Strukturen, sondern in dem Moment, in dem wir ihn wahrnehmen. Wahrnehmung wirkt jedoch nicht bloß als vermittelnder Prozess, sondern hat Substanz zum Ergebnis. Sie formt das, was wir als Raum erleben, und macht ihn körperlich erfahrbar.

4.1 Der Punkt nach Euklid

A point is that, which has position but no dimensions.¹²

Ein Punkt ist das, was eine Position hat, aber keine Dimensionen.

4.2 Der Punkt in der sprechpädagogischen Arbeit



13

Welche Rolle der Punkt im Kontext sprechpädagogischer Arbeit einnimmt, lässt sich insbesondere ergründen, indem man ihn

¹⁰ a. a. O., S. 197.

¹¹ Merleau-Ponty (2003), S. 279.

¹² Euklid (1885), S. 2.

¹³ Rink.

wie Euklid als etwas versteht, das keine Ausdehnung besitzt. Der deutsche Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel hat Euklids geometrische Punkt-Auffassung noch um einen entscheidenden Gedanken ergänzt: Der Punkt habe keinen substanzhaften Charakter, sondern einen Verweisungscharakter, und sei der Anfang des Auseinanderseins, aber nicht selbst dessen Element.¹⁴

An diesem Gedanken setze ich an: Wenn man die handelnde Person als Punkt begreift, dann ist sie nicht bloß Ursprung der räumlichen Entfaltung, sondern wird durch ihr leibliches Dasein selbst Teil der Ausdehnung. Der Mensch antwortet dem Raum nicht abstrakt, sondern durch leibliche Vorgänge: durch das Ab- und Anspannen des Körpers, durch das Staunen, durch das Atmen. Der Raum wird so nicht nur gedacht, sondern gelebt; er entsteht im und durch den Leib, der sich in sich bewegt und erfährt.

Der affektive Raum verschafft der Person die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen. Dieses Erleben beschreibt Psychiater Thomas Fuchs so: „An der Schwelle zwischen Leben und Erleben, am Übergang zwischen den vitalen Prozessen der Selbsterhaltung des Organismus und den subjektiven Prozessen der basalen leiblichen Empfindung und Selbstbewegung liegt das Lebendigsein.“¹⁵

Das Lebendigsein als Ergebnis der Selbstbewegung und leiblicher Empfindung zeigt das Verhältnis zu den Bezügen im Raum. Diese ziehen mich aus mir heraus und lassen mich sichtbar werden. Aus dieser Be-

wegung formt sich die Linie; sie entsteht dort, wo ich mich auf etwas außerhalb von mir beziehe. Zwischen mir und dem Bezugspunkt spannt sich ein Raum auf – die Linie als Weg dieser Beziehung. Der französische Philosoph Emmanuel Levinas verweist darauf, dass es das Antlitz des anderen sei, das mich aus meiner Selbstbezogenheit herausziehe,¹⁶ ähnlich den Bezügen. Er geht sogar so weit, die Nähe als Unruhe zu beschreiben, durch die es zur Bewegung vom einen zum anderen komme.¹⁷

4.3 Die Linie nach Euklid

A line is length without breadth. A line is space of one dimension.¹⁸

Eine Linie ist Länge ohne Breite. Eine Linie ist Raum von *einer* Dimension.

4.4 Die Linie in der sprechpädagogischen Arbeit

In der sprechpädagogischen Arbeit übernimmt die Linie mehrere Funktionen. Sie schafft Abstand, eröffnet Beziehungen, stellt durch neue intrapersonelle Räume Direktheit her und verbindet Punkte im Raum. Dabei bleibt sie nicht statisch, sondern kann sich in verschiedene Richtungen entfalten – vertikal, horizontal oder gerichtet.

Leibliche Linien eröffnen ein erkenntnisreiches Feld phänomenologischer Beobachtung. Im Folgenden richte ich den Fokus auf drei grundlegende Linien. Ich nenne sie die vertikale, die horizontale und die gerichtete Linie in uns.

¹⁴ Hegel, in Wandschneider (1982), S. 48.

¹⁵ Fuchs (2024), S. 17.

¹⁶ Levinas (2002), S. 280.

¹⁷ a. a. O., S. 285.

¹⁸ ebd.

Die Linienformen lassen sich durch ihre Endpunkte charakterisieren, die nicht als Anfang und Ziel, sondern als Ziel und Widerstand fungieren. Sie bilden Dimensionen ab, da sich zwischen diesen Polen eine leibliche gespannte Bewegung entfaltet, die nicht bloß räumlich, sondern intentional strukturiert ist. Das Spannende an diesen Dimensionen ist, dass Ziel und Widerstand ein Richtungspaar bilden, das eine dynamische Spannung erzeugt – eine Spannung, die den Impuls zur Ausdehnung in sich trägt. Hier beginnt die leibliche Ausdehnung: ein Prozess, in dem der Körper als Träger von Spannung, Streben und Grenze erfahrbar wird.



19

Die vertikale Achse soll die erste Achse in meiner Betrachtung sein. Sie zeigt das Verhältnis von Bodenverankerung und Aufrichtung. Aufgerufen wird sie über das Bewusstsein im Hinterhauptbein (Os occipitale), dem Sitz der Sehrinde (visueller Cortex). Denn wir sehen nicht mit den Augen, sondern mit diesem Teil unseres Gehirns. Die vertikale Dimension erstreckt sich sowohl kranial, also in Richtung des Schädels, als auch kaudal, zum unteren Körperende hin. Das Bewusstsein im Hinterhauptbein, dem Ort des visuellen Cortex, führt dabei unbewusst auch zu einer Öffnung des verlängerten Rückenmarks (Medulla oblongata), das zugleich das

Zentrum der Atemsteuerung beherbergt. Meine aufrechte Haltung wird folgerichtig nicht über die Korrektur der Außenmuskulatur reguliert, sondern mit dem Bewusstsein, was den natürlichen Vorgängen meines Seins entspricht.

4.5 Die Fläche nach Euklid

A surface is that which has length and breadth. A surface is space of two dimensions.²⁰

Eine Fläche ist das, was Breite und Länge hat. Eine Fläche ist Raum von zwei Dimensionen.

4.6 Die Fläche in der sprechpädagogischen Arbeit

Mit der Zweidimensionalität beginnt die Präsenz der sprechenden oder spielenden Person, spürbar zu werden. Sobald der Raum seitlich mitgedacht und mitgestaltet wird, spreche ich von der Integration der horizontalen Achse. Die Person tritt räumlich weiter in Erscheinung; das Auditorium nimmt sie deutlicher wahr.

Die *vertikale* und *horizontale* Achse, wie ich sie bezeichne, bilden zusammen die Fläche im Raum. Diese Fläche bildet noch nicht die mögliche Dreidimensionalität der/ des Einzelnen ab, sondern beschreibt lediglich die Stufen dorthin.

Wie oben erwähnt betont die *vertikale* Achse das Verhältnis von Bodenverankerung und Aufrichtung. Die *horizontale* Achse hingegen aktiviert Weite und Offenheit im Raum. Sie wird über den peripheren Blick ausgelöst. Diese Dimension entfaltet sich nach rechts und links. Um diesen wei-

¹⁹ Rink.

²⁰ ebd.

ten Blickraum zu eröffnen, „sehen“ wir auch mit den Ohren – beziehungsweise mit dem



21



22

Gehirn. An dieser Stelle sei erwähnt, dass Hören und Sehen eng zusammenarbeiten. Alle Sinneseindrücke laufen im Thalamus, dem Kerngebiet des Zwischenhirns (auch „Tor zum Bewusstsein“ genannt), zusammen. Der periphere Blick führt zu einer entspannteren vorderen Augenpartie. Dadurch bewegt sich der Augapfel nach hinten Richtung Netzhaut. Die sechs Muskelpaare des Augapfels, die die Position des vorderen Augapfels regulieren, entspannen sich nach hinten, dorsal, in die Augenhöhle hinein.²³ Diese natürliche Augenposition führt zu einer höheren Bewusstheit meiner selbst. Wie in meinem Artikel *Die Anwesenheit des ICHs* aus dem Jahr 2023²⁴ beschrieben, beginnt der Kontakt zu anderen mit meinem Selbstkontakt. Hier kommt nun der Punkt nach Euklid ins Spiel: Nehmen wir an, das Ich ist der Punkt. Mit-

tels Körperspannung und Atemvolumen kann sich das Ich über die gedanklichen Bezüge hinaus ausdehnen – anders als in der Mathematik, bei der der Punkt eine unbewegliche Position darstellt.

Die leibliche Fläche, zusammengesetzt aus vertikaler und horizontaler Linie, wird lebendig, weil sich der Körper nicht nur aufrichtet, sondern sich zugleich in die Peripherie ausdehnt. Diese Ausdehnung beginnt im Gesicht. Beide Augenhöhlen (Orbitae) bewegen das Keilbein (Os sphenoidale) und das Becken (Os pelvis). Die US-Forscher und -Praktiker Louis Schultz und Rosemary Feitis, beide eng verbunden mit der Rolfing-Methode, verweisen auf das reziproke Schwingungsverhältnis zwischen Keilbein und Becken.²⁵ Dieses Zusammenspiel, im Artikel 2017 beschrieben, begünstigt einen durchlässigen Körper, in dem das schwingende Keilbein wechselseitig auf den Beckenknochen einwirkt und umgekehrt. Auch der Brustkorb weitet sich seitlich (lateral) und nach hinten (dorsal) aus. Dadurch vergrößert sich das Atemvolumen. Damit wird der Weg hin zu einer dreidimensionalen Körpererfahrung eröffnet.

Die leibliche Ausdehnung in die Seite und den Rückenraum – die laterale und dorsale Öffnung – stellt nach meiner Beobachtung ein bisher wenig beachtetes Potenzial unserer Lebendigkeit dar. In dieser leiblich-räumlichen Präsenz tritt die bewusste Raumwahrnehmung der Person in einen dialogischen Bezug zum Auditorium: Sie wirkt auf dieses ein und wird zugleich von ihm beantwortet.

²¹ ebd.

²² ebd.

²³ Hofer (2024), S. 21.

²⁴ Hofer (2023), S. 201.

²⁵ Schultz, Feitis (1996), S. 70.

4.7 Der Raum nach Euklid

A surface has no thickness, for if it had any, however small, it would be space of three dimensions.²⁶

Eine Fläche hat keine Dicke; hätte sie auch nur die geringste Dicke, wäre sie ein Raum von *drei* Dimensionen.

4.8 Der Raum in der sprechpädagogischen Arbeit

In dem Moment, da sich zur Höhe und Breite noch die Tiefe gesellt, beginnt sich der Raum als dreidimensionale Gestalt zu eröffnen. Eine Ursache für die Tiefe und Dreidimensionalität unseres Körpers ist die Balance in unserer Augenspannung.



27

Jeder übermäßige Fokus führt zu einer Überspannung im faszialen Gewebe, klavikularen Bereich und präfrontalen Cortex – mit weitreichenden Folgen: Die Wahrnehmung verengt sich, ebenso meine Fähigkeit, mir vorstellen zu können, was ich eigentlich sagen möchte. Wer spricht da also? Gleichzeitig verengen sich Kiefer-, Lippen-, Zungen-, Kehlkopf-, Schulter- und Brustkorbmuskulatur. Auch das Becken

verliert an Flexibilität und kann den natürlichen Atemfluss nicht mehr unterstützen. Die körperliche Durchlässigkeit, die auf den Atemfluss angewiesen ist, ist von dem Tonus der sechs äußeren Augenmuskeln abhängig.

Diese Erfahrungszusammenhänge habe ich mit einer Gruppe von Studierenden im Jahr 2023 zusammen mit der Performancekünstlerin und Neurowissenschaftlerin Imani Rameses untersucht.

Wie bereits beschrieben beginnt das Sprechen nicht mit einer bewussten Absicht, sondern mit der leiblichen Wahrnehmung. Jedes Bühnengeschehen entsteht zunächst aus dieser Öffnung zur Welt hin.

Die eigene Praxis, den Überfokus und Unterfokus bewusst herzustellen, hilft, diese Spannungsverhältnisse wahrzunehmen und zu regulieren. Das Bewusstsein darüber, dass wir mit dem Gehirn sehen und nicht mit den Augen, bezieht den Raum hinter mir wieder mit ein. Hierdurch entsteht ein ausgeglichenes Spannungsverhältnis, von dem aus ich spielerisch abweichen kann. Findet der Körper in seinen natürlichen Tonus zurück, vergrößern sich die Möglichkeiten der Virtuosität der/des Einzelnen.

Wenden wir uns nun der *gerichteten* Achse zu, der leiblich dritten Dimension. Im Sprechtraining wird die gerichtete Achse, die ich in meiner Praxis und in diesem Artikel synonym auch als Linie bezeichne, im Raum für mich zum Bindeglied zwischen Orientierung im räumlichen Bezug und der Direktheit, mit der sich die sprechende Präsenz vermittelt – eine zentrale Bedingung

²⁶ a. a. O., S. 2.

²⁷ Hofer (2021), S. 39.

für stimmliche Balance und ihre Durchdringungskraft im Raum.



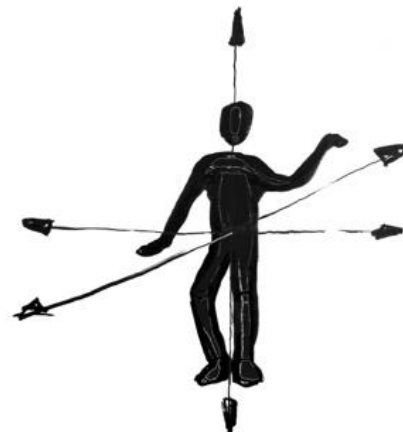
28

Diese Linie entsteht winklig aus der leiblichen Ausrichtung²⁹ der/des Einzelnen am zweiten und dritten Lendenwirbel. Ihre Qualität zeigt sich darin, dass sich die Stimme, getragen von der Kraft der Ausatmung auf einen Zielpunkt vor dem Körper ausrichtet, während sie zugleich im rückwärtigen Widerstand der unteren Wirbelsäule Halt findet. Diese gegenläufige Spannung, das Zusammenspiel von Vorwärtstreben und rückwärtiger Verankerung, wird durch den Psoas³⁰ mitgetragen, ein tief liegendes Muskelbündel, das vom unteren Rücken, dorsal und ventral auf der Lendenwirbelsäule, über das Becken bis zur Innenseite der Oberschenkel verläuft. Aus der Talmi®-Arbeit weiß ich, wie schnell sich der Psoas verkürzt. Ist der Psoas wieder flexibel, bildet er eine Art leibliche Achse, über die der Körper in Verbindung mit dem Raum tritt. Um im Erleben dieses gegenwärtigen Bezugs zu bleiben, habe ich die Übungen *Reißverschluss* und *Bo-den zerteilen* entwickelt. In dem Moment, in dem sich Stimme und Sprache aus der be-

wussten Steuerung durch Sprecher*in oder Spieler*in lösen und sich frei auf einen äußeren Bezugspunkt zubewegen, entsteht eine Verlängerung der Person in den Raum hinein. Der Körper öffnet sich, wird durchlässig³¹ und weitet sich aus, so als würde er über seine physische Begrenzung hinaus in Beziehung treten.

Anders als bei den angesteuerten Endpunkten verhält es sich bei einer stimmlichen Blockade, die durch übermäßige Spannung (Hypertonie) im Kehlkopf oder eine dominant nasale Klanggebung geprägt ist. Diese Hypertonie verkürzt die Linie, begrenzt die Reichweite der Stimme und blockiert ihre Direktheit im Raum.

Alle drei Raumlinien beziehungsweise Raumachsen – vertikal, horizontal und sagittal – besitzen zwei Endpunkte, die sich je nach innerer Absicht voneinander entfernen oder aufeinander zubewegen. Die Qualität der Öffnung zeigt sich in der entsprechenden räumlichen Ausweitung und spiegelt zugleich den inneren Zustand der sprechenden Person wider.



32

4 Fazit

²⁸ Rink.

²⁹ Mit Originalgröße meine ich auch den Neutralkörper der/des Einzelnen, ausgehend vom Skelett.

³⁰ Staugaard-Jones (2012), S. 34.

³¹ Hofer (2021), S. 25.

³² Rink.

Die Betrachtung über den Raum und die darin mögliche dreidimensionale Ausdehnung erscheint mir als eine natürliche Bedingung für unsere Anwesenheit im Raum. Die Heidelberger Schule geht in ihren Theorien des Selbstbewusstseins davon aus, dass das präreflexive Selbstgefühl die Basis aller Erfahrungen ist. Für die sprechpädagogische Arbeit stellt die Erfahrung die Voraussetzung für die Bezugnahme dar, was im Umkehrschluss wieder den Selbstkontakt aufruft.

Intrapersonelle leibliche Räume sind für mich ein wesentlicher Aufenthaltsort von Erfahrungen und können in ihrer sprecherischen Direktheit zum Ausdruck gebracht werden.

In der sprechpädagogischen Arbeit hat diese räumliche Orientierung eine besondere Bedeutung, weil sie die Grundlage für eine dreidimensionale Klangfarbe der Stimme schafft. Die Stimme wird dabei nicht als isoliertes Phänomen verstanden, sondern als Ausdruck eines leiblich im Raum verankerten Selbst. Die Stimme wird plastisch/körperlich und lebendig. Die Schulung der räumlichen Wahrnehmung sowie das bewusste Erleben von Linien, Achsen und Räumen ermöglichen es, mit Atemführung, Stimmklang und Artikulation Räume zu verändern.

Antrieb für meine Arbeit ist die Suche nach den ungenutzten Zwischenräumen und damit den Ursachen für stimmliche Blockaden – im Dialog mit dem anderen. Für mich sind es die drei aktivierten Achsen, die zur leiblichen Anwesenheit im Raum führen und diesen erfahrbar machen. Ein ein- oder zweidimensionaler Leib nimmt die Umgebung anders wahr als ein dreidimensiona-

ler. Fuchs sagt in seinem aktuellen Buch „verkörperte Gefühle“ dazu und meint damit, dass wir uns in aufrechter Haltung eher an positive Ereignisse erinnern und in „eingefallener“ eher an negative Erlebnisse.³³ Raum, Linie, Selbstkontakt und Ausdruck sind keine getrennten Aspekte, sondern greifen als leibliche Erfahrungsqualitäten ineinander. In dieser Einheit liegt für mich der Schlüssel, um stimmliche und sprecherische Hindernisse zu überwinden. Dadurch kommt es unweigerlich dazu, dass mein Sprechen Spuren hinterlässt und einen neuen Dialog eröffnet.

Geboren zu werden heißt nicht nur, Teil der Welt zu sein. Es bedeutet auch und vor allem, ein aufgeschlagener Atlas der Welt zu sein.³⁴



34

³³ Fuchs (2024), S. 83.

³⁴ Rink.

Literaturverzeichnis

Brentano, F. (1924): *Psychologie vom empirischen Standpunkt*. Band 1, Leipzig: Felix Meiner, S. 24.

Casy, J. (1885): *The first Six Books of the Elements of Euclid*. Hodges, Figgis & Co., Grafton-St. London: Longmans, Green & Co., S. 2–3.

Fuchs, T. (2005): *Leib und Raum. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*, Stuttgart: Kohlhammer, S. 56–92 und 197.

Fuchs, T. (2024): *Verkörperte Gefühle. Zur Phänomenologie von Affektivität und Interaktivität*, Berlin: Suhrkamp, S. 17–84.

Gegenfurtner, Karl R. (2019): *Gehirn und Wahrnehmung*, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.

Grütter, J. K. (2015): *Grundlagen der Architektur-Wahrnehmung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 153–155.

Hofer, S. (2024): *Kontakt im Raum IV. Zwischenraum und das japanische MA 間*. *Sprechen*, Heft 77-2024 (I), S. 14–24.

Hofer, S. (2023): *Die Anwesenheit des Ichs. Das Sehen und das Sein*. In: *Schriften zur Sprechwissenschaft und Phonetik*, Band 30, *Sprechwissenschaft im Dialog*, hrsg. v. Voigt-Zimmermann, Wessel, Haase, Berlin: Frank & Timme, S. 193–204.

Hofer, S. (2023): *Kontakt im Raum III – was das Sehen bewirkt. Abriss zu einem Forschungshalbjahr im Jahr 2022*. *Sprechen*, Heft 75-2023, S. 44–55.

Hofer, S. (2021): *Das handelnde Sprechen. Ein Übungsbuch*, Bochum: projektverlag, S. 39.

Hofer, S. (2017): *Eyebody® – Kontakt im Raum und wie wir durch unseren Blick wie-*

der in die körperliche Ausbreitung finden. In: *Sprechen*, Heft 63, S. 6–14.

Hofer, S. (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.

Levinas, E. (2012): *Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie*, Freiburg im Breisgau: Karl Alber, S. 285.

Levinas, E. (2002): *Totalität und Unendlichkeit. Versuch über die Exteriorität*, Freiburg/München: Karl Alber, S. 272–282.

Merleau-Ponty, M. (2003): *Das Auge und der Geist. Philosophische Essays*, Hamburg: Felix Meiner, S. 10 und 279.

Schultz, R. Louis; Feitis, R. (1996): *The Endless Web, Fascial Anatomy and Physical Reality*, Berkeley: North Atlantic Books, S. 68–71.

Staugaard-Jones, J. A. (2012): *Psoas-Training. Der große Lendenmuskel als Schlüssel zu körperlichem, seelischem und emotionalem Wohlbefinden*, München: Stiebner.

Trepel, M. (1999): *Neuroanatomie. Struktur und Funktion*, München/Stuttgart/Jena/Lübeck/Ulm: Urban & Fischer, S. 214–217.

Wandschneider, D. (1982): *Raum, Zeit, Relativität. Grundbestimmungen der Physik in der Perspektive der Hegelschen Naturphilosophie. Philosophische Abhandlungen*, Band 50, Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann, S. 44–75.

Zur Autorin

Steffi Hofer ist Diplom-Sprechwissenschaftlerin (Klinische Sprechwissenschaftlerin), Universitäts-Professorin an der Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien, MUK³⁵ in den Studiengängen Schauspiel und Musikalisches Unterhaltungstheater; wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentrum für Wissenschaft und Forschung zu dem Thema Kontakt im Raum, wozu sie seit 2015 publiziert; Sprechtrainerin des Burgtheaters; Talmi®-Behandlerin, Business-Coach für Potentialentfaltung; Autorin des Übungsbuches: Das handelnde Sprechen (überarbeitete 4. Auflage 2021)



Homepage: www.steffihofer.at

Zur Illustratorin

Almut Rink, bildende Künstlerin, lebt in Wien, arbeitet und forscht zu Konzepten unseres Selbstverständnisses im Spannungsfeld von Individuum und Gruppe, Subjekt und Objekt. Mit den künstlerischen Mitteln der Skulptur, Zeichnung, Performance und Video untersucht sie interkulturelle Erkenntnisssysteme, die körperlich-sinnliche Erfahrung gleichberechtigt neben das kognitive Denken stellen und so unsere Vorstellungen von Zusammenleben erweitern.



Homepage: www.almutrink.net

³⁵ Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien ist eine staatliche Universität, welche von der Stadt Wien finanziert wird und nicht vom

Bund. Die österreichische Gesetzgebung fordert daher die Formulierung „Privatuniversität“.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Dr. André Hüttner, M. A. Sprechwissenschaft und Phonetik

Dr. Ramona Benkenstein, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Dr. Christian Gegner, M. A., Sprecherzieher (DGSS/univ.)

PD Dr. phil. habil. Wieland Kranich, Dipl.-Sprechwissenschaftler

Dr. Marita Pabst-Weinschenk, Sprecherzieherin (DGSS)

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

Beirat

Dr. Dieter-W. Allhoff (Mitgründer 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, 69126 Heidelberg

Redaktions-Anschrift:

Zeitschrift „sprechen“, Feuerbachstraße 11, 69126 Heidelberg

Redaktions-Telefon: 0171 9790291; 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 aller Landesverbände der DGSS ist der Bezug der Zeitschrift
im jeweiligen 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.