sprechen

Zeitschrift für Sprechwissenschaft
Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst

Sonderdruck

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

32. Jahrgang **Heft 59 · 2015** **VfSK**

Inhalt

Volkmar Clausnitzer: Einsatzgebiete der Myofunktionellen Therapie (MFT) 4

Benjamin Haag und Juliane Bieniek: *Critical Incidents* 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 Valery.

> *„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 Zugegensein 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.

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 hin*schauen* 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

[9] Boson, Cook, S.

[10] Boston, Cook, S.

[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 Sehsystems 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 System[15], 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.

---

[14] Kleist, S. 345

[15] Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist das Labyrinth

[16] Cranz in Grunwald, S. 13

[17] Grunwald, S. 43

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 Beziehungen zwischen Körper und Sehen und seiner vorteilhafteren Benutzung.

Mit dem für mich wertvollen Ergebnis, dass die Arbeit mit dem Sehsystem den Gebrauch des Körpers[19] 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).

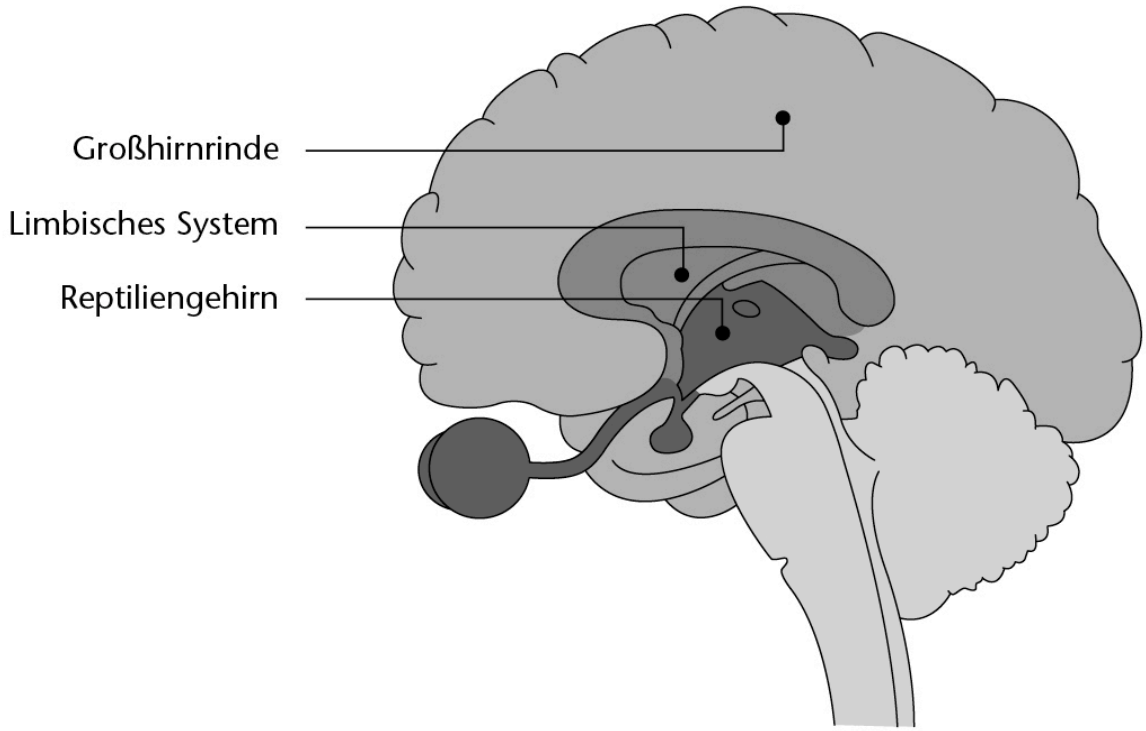
Neben der Sehbahn gehört das gesamte Auge zu unserem Sehsystem.

[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

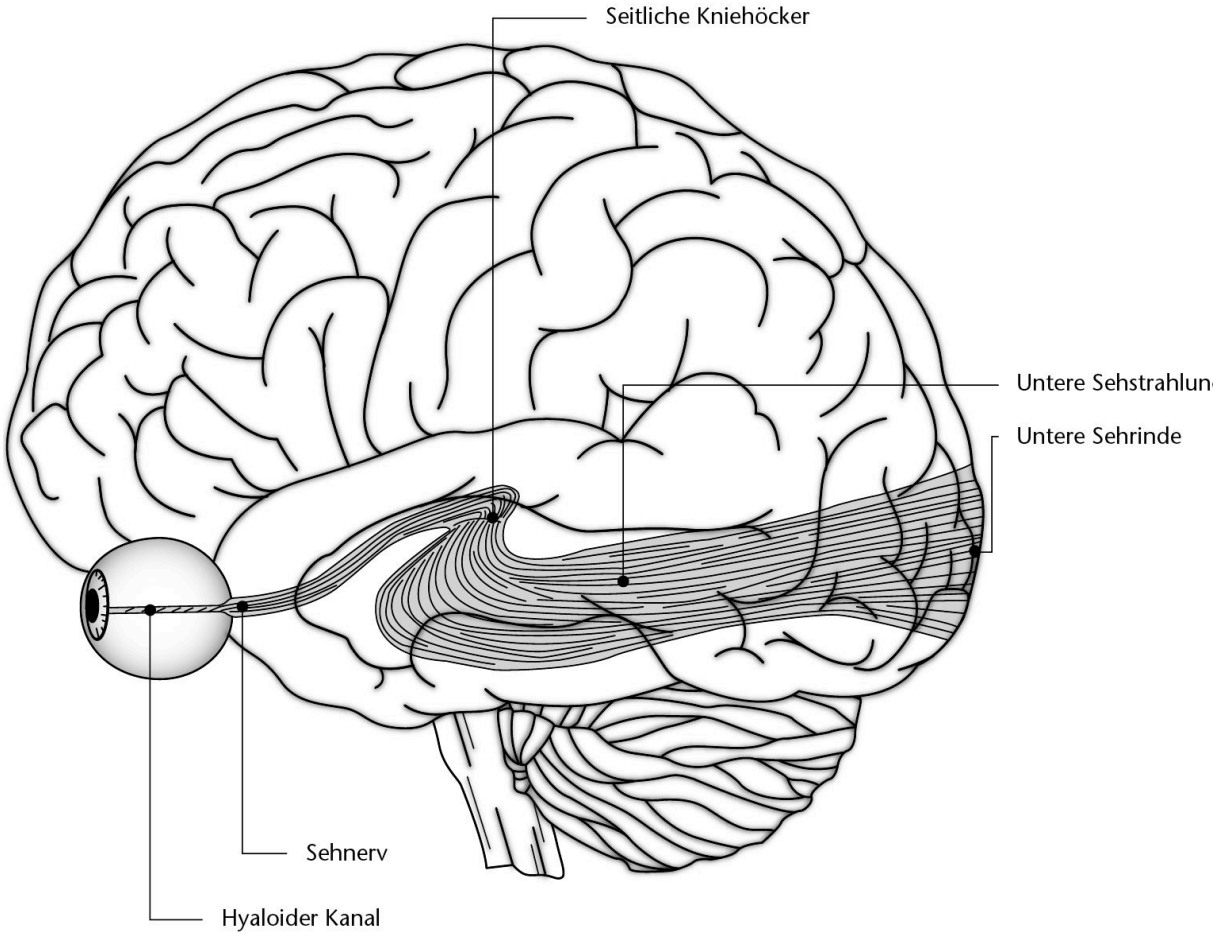
Beginnen wir mit dem äußeren Auge, dem sichtbaren Teil des Sehsystems:

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]

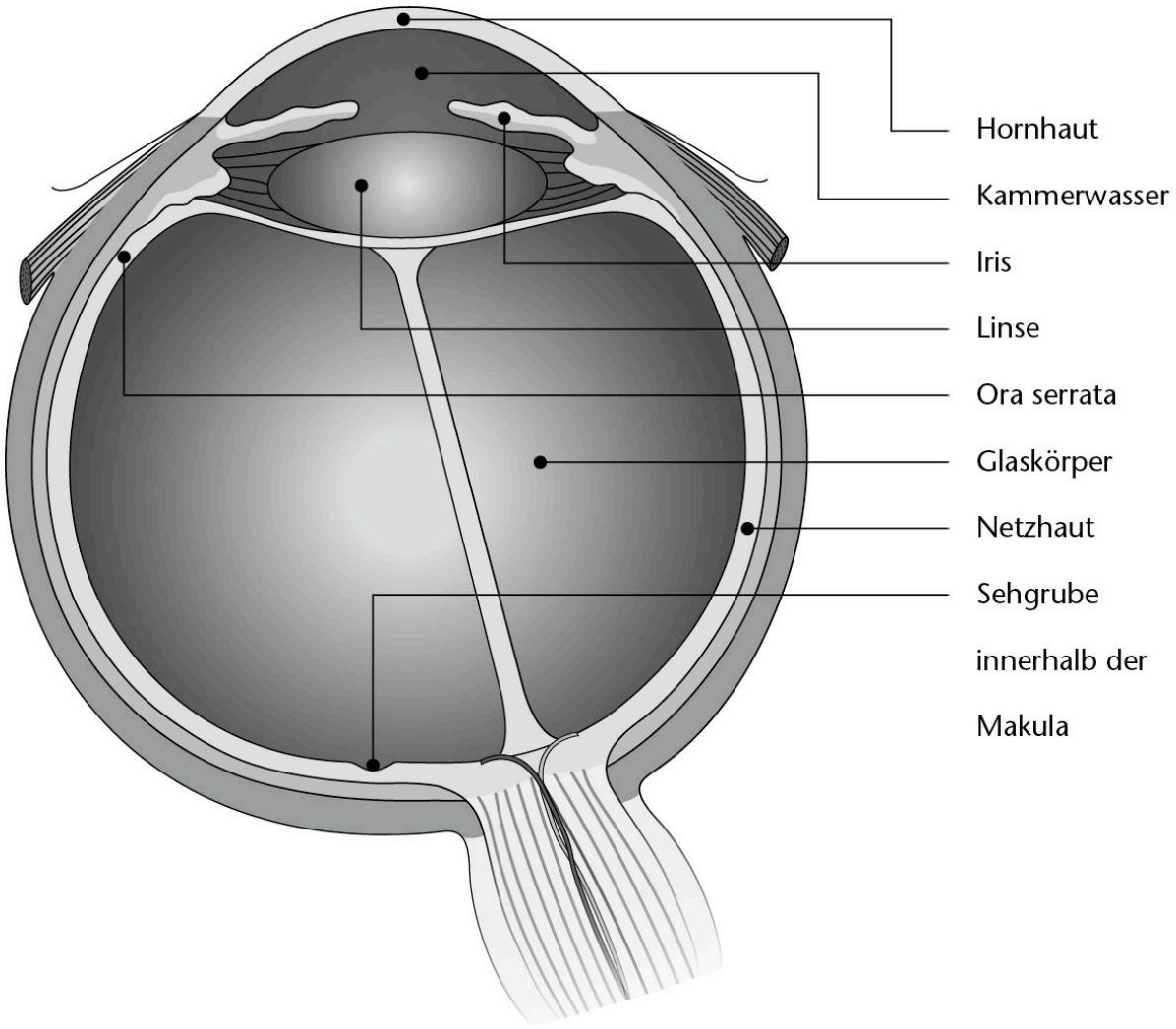
22 Grunwald, S. 48

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.

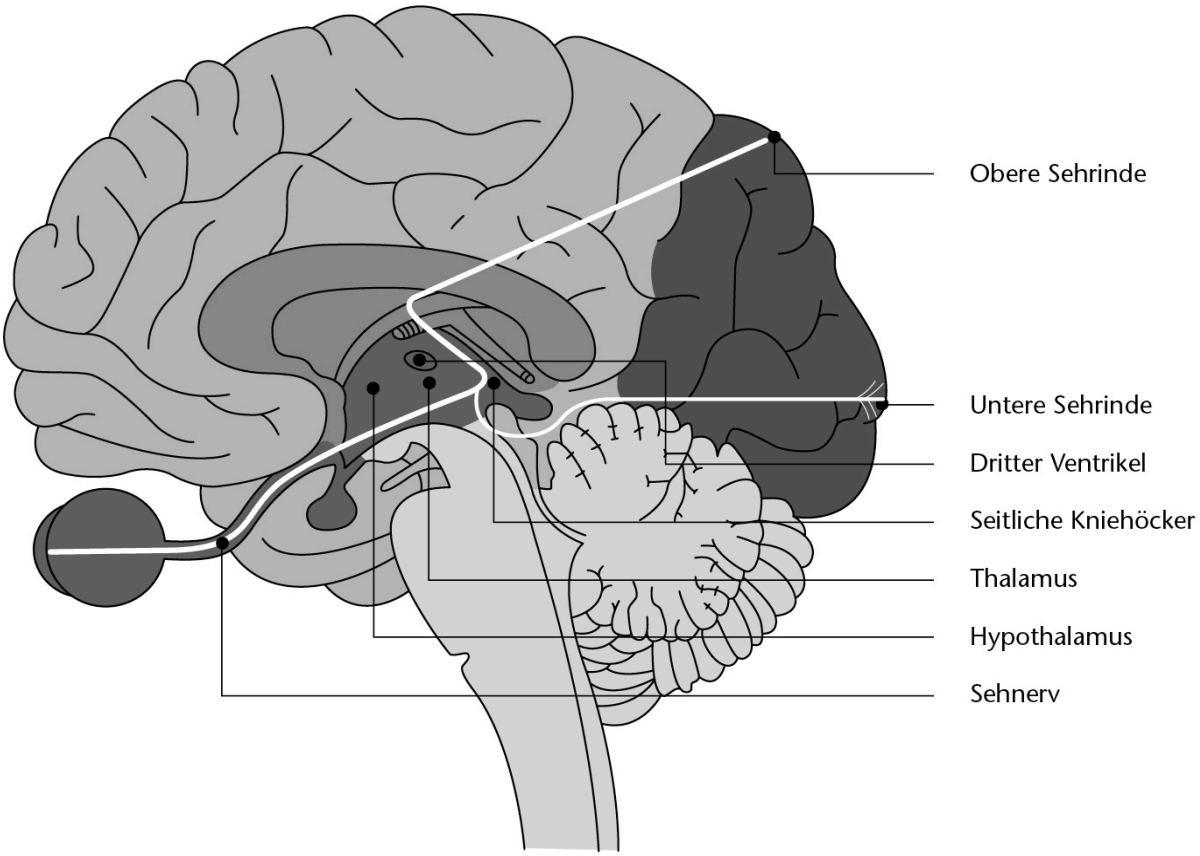
Peter Grunwald unterscheidet in untere und obere Sehrinde.

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 angestrengtes 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

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



6. Eigene Erfahrungen

Den ersten Kontakt zu den Beziehungsmustern von Auge und Körper bekam ich in einem Intensivkurs in Neuseeland.

Auffällig war für mich, dass die meisten Teilnehmer zur Verbesserung ihrer Kommunikationsfähigkeit an diesem Kurs teilnahmen, ich hingegen dachte, dass es hier vordergründig um körperliche und visuelle Probleme geht. Längst hatten diese Teilnehmer verstanden, dass der Gebrauch des Sehsystems sehr wohl die körperlichen Funktionen und damit verbunden den Kontakt zu anderen Menschen beeinflusst.

Das methodische Vorgehen von Eyebody, wie bereits erwähnt, beruht auf der Vorstellungskraft. Wir stellen uns die einzelnen Regionen des äußeren Auges und der Sehbahn vor. Dabei versuchen wir den Zustand der einzelnen Bestandteile und die Balance der beiden Seiten wahrzunehmen und mental anzusteuern.

Für Außenstehende mag dies zunächst wenig praktikabel erscheinen, aber gerade in unseren Berufskreisen ist es selbstverständlich, dass die Vorstellungskraft innere Bilder und dadurch Bewegungen in unserem Körper freisetzen kann.

So kam es an einem Trainingstag dazu, dass wir uns vorstellen sollten, den Glaskörper nach hinten, Richtung Netzhaut zu bewegen, um das Kammerwasser die Linse besser umspülen

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 Antischwerkraftreflex ausgelöst werden kann. Hierbei ist der Hals möglichst frei zu halten sodass 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

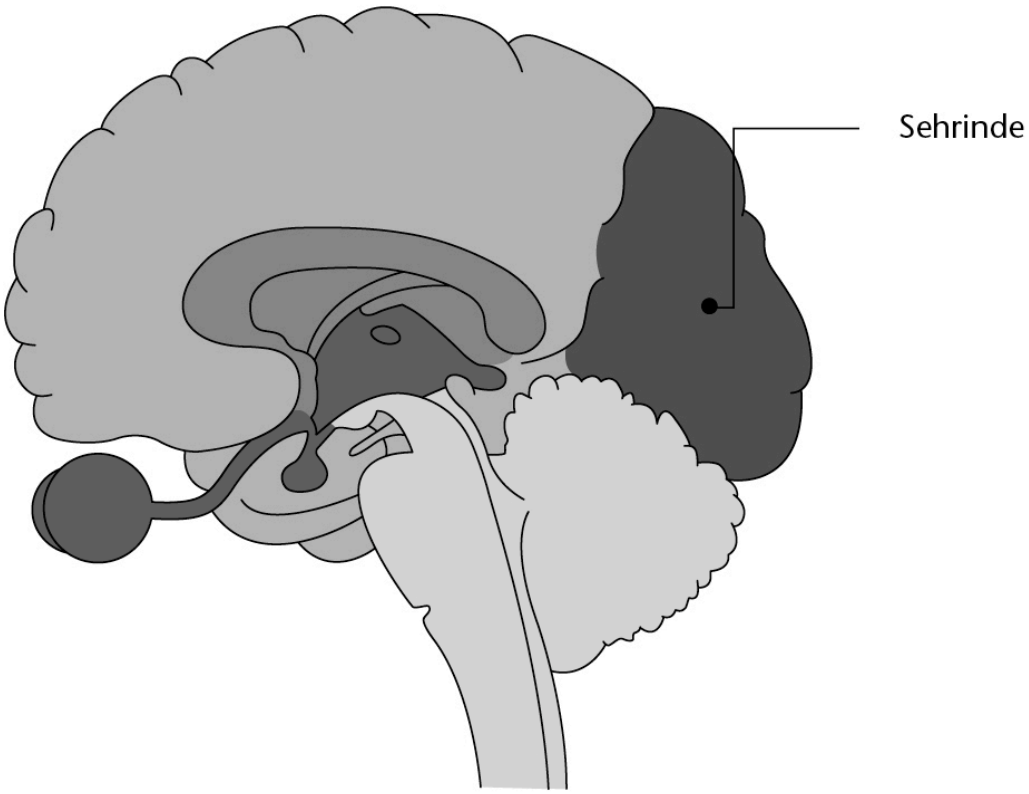
[27] Grunwald, S. 225

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 Parasymphatikus 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 Oberflächenrückenlinie (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 Oberflächenrückenlinie 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 Nähe[30]

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: Panoramasehen[35]

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 Sehen[40], 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 Linse*[42]

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 ligthwaves 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:
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 Blinzelns 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,

---

[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 wiederspricht 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

[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 Stimmbildung, Phonetik- 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 liefert 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 (Neuaufl. 2001)

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

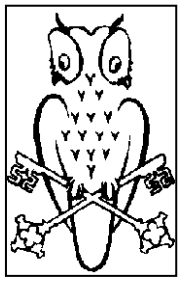
sprechen erscheint im Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik(VfSK), Feuerbachstraße 11, D-69126 Heidelberg

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.

VfSK **ISSN 0724–1798** **Einzelheft: € 8,00**