

---

# *sprechen*

---

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

---

## **Sonderdruck**

**Steffi Hofer: Eyebody – Kontakt im Raum**



## Inhalt

Birgit Jackel: Zum 80. Geburtstag von Volkmar Clausnitzer	4
Kati Hannken-Illjes u. a.: Schlaf wird überbewertet. Christa Heilmann zum Geburtstag	5
<b>Steffi Hofer: Eyebody – Kontakt im Raum- Wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden</b>	<b>6</b>
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	21
Hans Martin Ritter: Einem impuls bertolt brechts folgend / 2 halbpoetische fünfsätze zum jahreswechsel 2016/17	28
Katharina Schardt, Johanna Zahn: „... weil er als Kind kein Hochdeutsch gelernt hat!“ Wie Laien sprachliche Variation wahrnehmen	32
Matthias Winter: Suche nicht nach Fehlern, erfinde Lösungen. Lösungsfokussierung in Kommunikationstrainings – ein Versuch	41
Guntram Zürn: Pathos: Ein Sprechstil aus der Mode? Tradition und Aktualität des Pathos	59
Roland W. Wagner: 18 Varianten, um kleine Gruppen zu bilden	65
Benjamin Haag: Visualisierung von Kurt Tucholskys Ratschlägen	68
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)	70
Tagungsbericht: 55. BVS-Fortbildung in Stuttgart (Andrea Brunner)	72
Bibliographie: Neue Bücher, CD-ROM und DVD	73
Bibliographie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	77
Rezensionen	82
<b>Impressum</b>	<b>91</b>

**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 Umraum<sup>1</sup> aus.

Jedoch ist unsere Präsenz oftmals mit hinderlichen Gewohnheiten überdeckt.

Die Soziologin Dr. Galen Cranz<sup>2</sup> beschrieb in unserer diesjährigen gemeinsamen Eyebody-Fortbildung die verstellte Präsenz folgendermaßen: Sie sei einzig von zwei Vorhängen verdeckt, dem *Überfokus*<sup>3</sup> und

dem *Unterfokus*<sup>4</sup>, 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, worüber kommuniziert wird. So beginnt zum Beispiel die strukturell-funktionale Körperarbeit in der Schauspielausbildung für Martin Gruber<sup>5</sup> damit:

*„Die Auseinandersetzung mit dem ich steht im Zentrum, die Feinabstimmung von Innen- und Außenwirkung, die Suche nach den eigenen Grenzen einer möglichen Ausdehnung ohne Begründung oder Rücksicht auf ein Gegenüber nehmen zu müssen.“<sup>6</sup>*

<sup>1</sup> Der Begriff Umraum nach Thomas Fuchs steht für Möglichkeiten und Valenzen desselben und meint nicht die physische Ausprägung

<sup>2</sup> Dr. Galen Cranz, Professorin für Soziologie an der Universität von Berkeley, California

<sup>3</sup> Der Begriff Überfokus bezeichnet in der Eyebody-Methode® eine hohe Anspannung in der Konzentration, was mit dem Festhalten an

bestimmten Sachverhalten zu vergleichen ist

<sup>4</sup> Der Begriff Unterfokus bezeichnet in der Eyebody-Methode® geringe Aufmerksamkeit für den entsprechenden Sachverhalt

<sup>5</sup> Martin Gruber ist Professor für Bewegung an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“

<sup>6</sup> aus: Gruber, Martin, *Formen bilden, Formen vernichten*. in Schauspiel-Ausbildung, Berlin

Einen möglichen Kontakt mit dem Innen und Außen erreiche ich mit dem Bewusstsein für den Panoramablick<sup>7</sup>. 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 vorne<sup>8</sup>. Damit betrachte ich die Dinge nicht aus dem Überfokus heraus. Hierbei findet meine erste Ausbreitung statt.

Gleichzeitig finde ich den Kontakt zu meiner Achse<sup>9</sup>, 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.“<sup>10</sup>*

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.“<sup>11</sup>*

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 Grunwald<sup>12</sup> 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.<sup>13</sup>

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.<sup>14</sup>

Die Linie, die ich durch meine Kontaktaufnahme beschreiben will, beginnt in meiner Sehrinde<sup>15</sup> und endet an dem Punkt, mit welchem ich etwas zu verhandeln habe,

---

2010, P. 2720 (zitiert aus der E-Book-Version)

<sup>7</sup> Der Begriff Panoramablick bezeichnet in der Eyebody-Methode® den weichen oder weiten Blick, welcher das rechte und linke Sehfeld mit einbezieht.

<sup>8</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>9</sup> für Grunwald beschreibt das Rückenmark die Achse in unserem Körper, da hier die neurale, funktionale Verknüpfung, zu unserem Gehirn besteht

<sup>10</sup> aus: Fuchs, Thomas, *Leib, Raum, Person*, Stuttgart 2000, S.120

<sup>11</sup> vgl. Gruber, P. 2007 (zitiert aus der E-Book-Version)

<sup>12</sup> Peter Grunwald entwickelte die Eyebody-Methode®

<sup>13</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>14</sup> aus: Hofer, Steffi, *Das handelnde Sprechen*, Bochum 2013, S. 136

<sup>15</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

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.<sup>16</sup>*

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.<sup>17</sup>*

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.<sup>18</sup>

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.<sup>19</sup>*

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.<sup>20</sup>

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 Abgeben<sup>21</sup>. 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 Einfluss auf das Atemvolumen, beide Vorgänge stehen hierbei wieder in Wechselbeziehung. Diese Wechselbeziehung ergibt sich daraus, dass das gesamte vordere

<sup>16</sup> aus: Feldenkrais, Moshé, *Verkörpernte Weisheit*, Berkeley CA 2010, S. 110

<sup>17</sup> aus: Hustvedt, Siri, *A Woman looking at Man looking at Woman*, London 2016, S. 369

<sup>18</sup> aus: Waldenfels, Bernhard, *Antwortregister*,

Frankfurt am Main 2007, S. 497

<sup>19</sup> aus: Wilson, Frank, R., *Die Hand – Geniestreich der Evolution*, New York, 1998, S. 117

<sup>20</sup> vgl. Waldenfels, S. 514

<sup>21</sup> vgl. Waldenfels, S. 118

Auge<sup>22</sup> mit unserem Oberkörper verbunden ist, also unter anderem mit Brustkorb, Lungen und Zwerchfell.<sup>23</sup>



– 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 Apperzeption<sup>24</sup> ist nicht möglich.

Demzufolge ist auch die Beantwortung des Erlebten eingeschränkt.

Unser Körper antwortet hierbei mit einem verengten Brustkorb, der Nacken wird verkürzt und unflexibel<sup>25</sup>. Für Feldenkrais stellt eine eingeschränkte Rotation der Halswirbelsäule die Ursache der eingeschränkten Rotation der unteren zentralen Achse dar.<sup>26</sup>

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 Resonanz<sup>27</sup>. Es verlängert und weitet sich unser Körper. Ich beantworte die Situation mittels der Atmung, dem einzigen Stoff, der mich zeigt.<sup>28</sup>

#### 4 AIKIDO

Das Aikido-Training an unserer Universität<sup>29</sup> 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 Verteidigung in der Lage. Sie lernen Linien als Verlängerung ihres Körpers zu sehen, welche sie mithilfe ihres Blickes und der Bewegung erzeugen.

<sup>22</sup> dies hat zur Folge, dass auf den Nervus Vagus (10. Hirnnerv) gedrückt wird, vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>23</sup> vgl. [www.eyeboddy.com](http://www.eyeboddy.com)

<sup>24</sup> nach Leibnitz bezeichnet Apperzeption die seelische Verarbeitung von Gedächtnis und Aufmerksamkeit

<sup>25</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>26</sup> vgl. Feldenkrais, S. 43

<sup>27</sup> Resonanz meint in diesem Zusammenhang das mögliche Ausbreiten von Schwingungen zwischen Anfangs- und Endpunkt, dies kann auch ohne Stimme und Artikulation passieren

<sup>28</sup> aus: Boston, Jane; Cook, Rena, *Breathing in Acting*, London 2009, S. 212

<sup>29</sup> Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien, MuK

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.

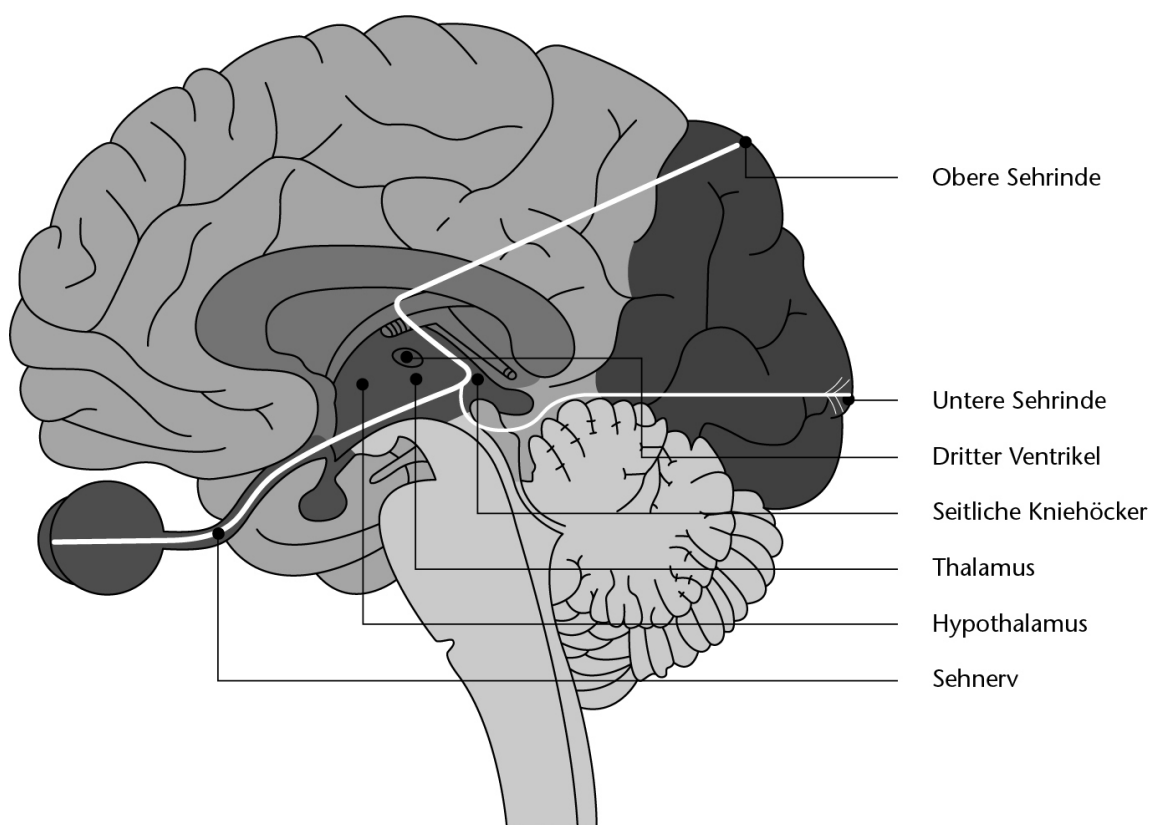
Im Folgenden möchte ich auf drei Linien eingehen.

### 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.<sup>30</sup>

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 kann<sup>31</sup>. In den Eyebody-Beziehungsmustern®<sup>32</sup> steht die Sehrinde in Beziehung zu den Füßen.

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



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

<sup>30</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>31</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>32</sup> die Eyebody-Beziehungsmuster® nach Grunwald beschreiben Wechselbeziehungen zwischen Sehbahn und Körper



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, MuK<sup>33</sup>*

*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 Augenbandes<sup>34</sup> 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.<sup>35</sup> Hier berührt das Augenband die OFRL (Oberflächenrückenlinie)<sup>36</sup>, 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,<sup>37</sup> 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.

---

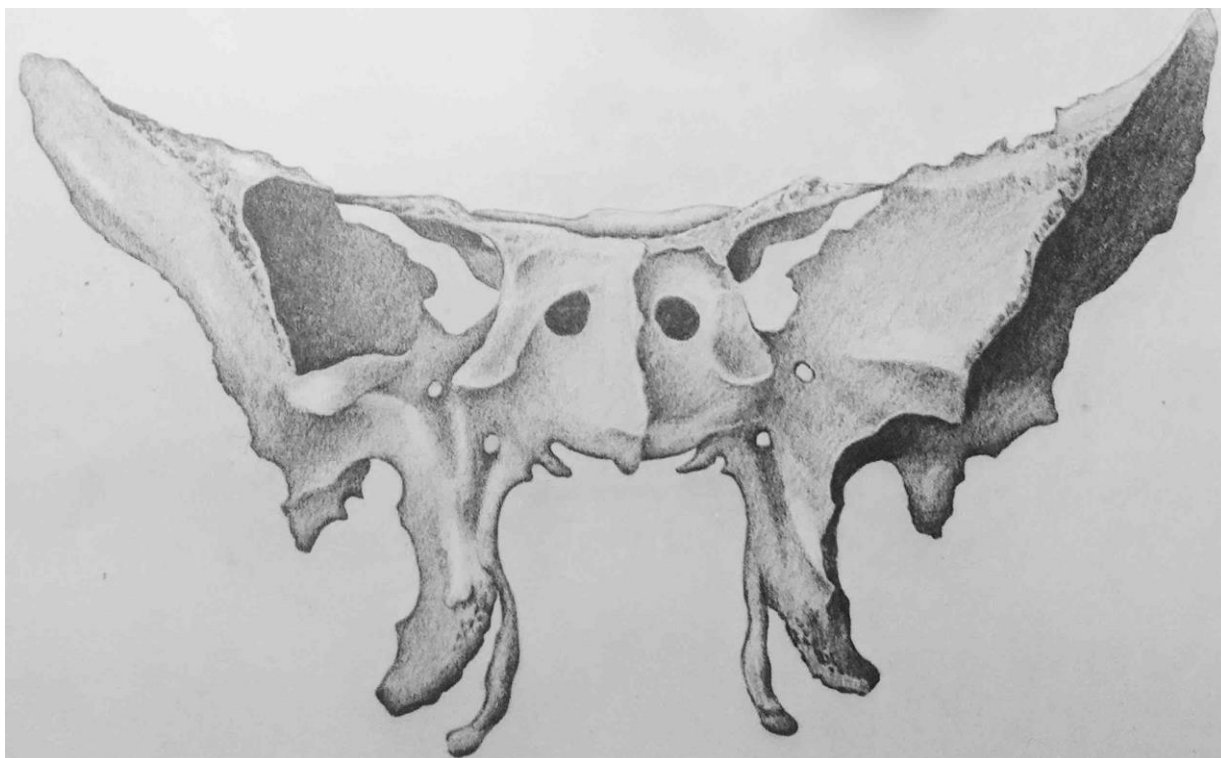
<sup>33</sup> vgl. 26

<sup>34</sup> der Begriff *Augenband* bezeichnet das siebente horizontale Fasziensband

<sup>35</sup> aus: Myers, Thomas, W., *Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen*, München 2010, S. 325

<sup>36</sup> vertikale Faszie

<sup>37</sup> vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57



Sphenoid, Illustration by Charles Ramsburg<sup>38</sup>

In der Eyebody-Methode® spricht Grunwald von einer Wechselbeziehung zwischen der Netzhaut, dem Becken und dem unteren Rücken. Mit dem Liniensehen<sup>39</sup> 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.“<sup>40</sup>*

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 mich<sup>41</sup>.

<sup>38</sup> aus: Johnson, Don, *The Protean Body*, New York, Hagerstown, San Francisco, London, 1977, Deckblatt

<sup>39</sup> Grundübung der Eyebody-Methode®, ich wechsle mittels einer Linie von der Ferne in die Nähe, vgl. Hofer, Steffi (2015), S. 42–57

<sup>40</sup> aus: Schultz, Louis, R.; Feitis, Rosemarie, *The endless web*, Fascial anatomy and Physical Reality, California 1996, S. 70

<sup>41</sup> 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.*<sup>42</sup>

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.<sup>43</sup>

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](mailto:s.hofer@muk.ac.at)

Homepage: [www.steffihofer.at](http://www.steffihofer.at)

<sup>42</sup> vgl. Gruber, Pos. 2762 (zitiert aus der E-Book-Version)

<sup>43</sup> 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](mailto: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](mailto:rolwa@aol.com)

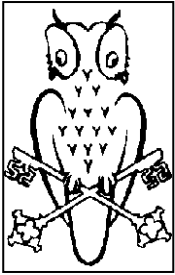
**BVS-IBAN:** DE45 6725 0020 0000 0198 60; **SWIFT-BIC:** SOLADES1HDB

### **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.