
sprechen

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

Sonderdruck

Dieter-W. Allhoff zum 80. Geburtstag

Heike Appel: Aussprachetraining mit DaF-Studierenden.

Alexander Blumtritt: Untersuchungen zu „Mouth Clicks“

**Sarah Heinemann: Frauen in MINT.
Wie Sprache und Gesellschaft den Karriereweg beeinflussen**

Steffi Hofer: Kontakt im Raum III – was das Sehen bewirkt

**Birgit Jackel: Vom Schweigen zum Sprechen
(Zum Selektiven Mutismus)**

**Verena Landspersky: Identifikation natürlicher Stimmgattungen
bei Nicht- und Laiensänger:innen**

Hans Martin Ritter: Gedichte

Berichte – Bibliografien – Rezensionen

Steffi Hofer

Kontakt im Raum III – was das Sehen bewirkt

Abriss zu einem Forschungshalbjahr im Jahr 2022



1

So wie du siehst, wirst du gesehen.

So wie du siehst, wirst du gehört.

So wie du siehst, wirst du reagieren.

Steffi Hofer

Meine Forschung zu den Wechselbeziehungen zwischen dem Sehvorgang und den Elementarprozessen des Sprechens begann vor 10 Jahren. Ich hatte in meiner Berufspraxis jede Menge Fragen zum Atemvorgang und zum persönlichen Ausdruck gesammelt: Was wäre, wenn Blockaden in Atem und Sprechen bereits im Sehvorgang beginnen? Stellt die Unkenntnis über den Sehvorgang Mängel in der Diagnostik und Methodik der Sprecherziehung dar? Auf einer Fortbildung zu den Funktionen des Sehvorgangs wurde ich darauf aufmerksam, dass das Sehen erst in zweiter Funktion für das klare Sehen verantwortlich ist. In erster Funktion koordiniert die Sehbahn² das Auge und die Körperfunktionen mit dem Gehirn. Das war interessant für mich.

2018 absolvierte ich die Talmi®-Ausbildung bei Martin Gruber, da ich erkannte, dass es hier eine Bestätigung meiner Annahmen in umgekehrter Weise gab, nämlich ausgehend von der Körperarbeit. Diese Körper- und Kontaktarbeit bestätigt in ihren Behandlungslektionen erneut Wechselbeziehungen zu der Sehbahn und einzelnen Körperteilen. Neben meiner Literaturre-

¹ Transparenter Augapfel von Ralph Waldo Emerson
https://en.wikipedia.org/wiki/Transparent_eyeball

² Zur Sehbahn zählen alle beteiligten Gehirnabschnitte, welche den Sehvorgang ermöglichen.

cherche und einem Expert/-innen-Austausch fanden 15 Workshops im deutschsprachigen und skandinavischen Raum statt. Es erschienen 8 Publikationen zu den aktuellen Erkenntnissen. 2021 nominierten mich meine Studierenden und die Studiengangleiterin der Abteilung Schauspiel der MUK Wien aufgrund meiner Lehre und der darin einfließenden Forschungstätigkeit für den Ars-Docendi-Preis unter dem Titel „**Die Kultur des Sehens wird hörbar**“.

[https://gutelehre.at/projekt?tx_gutelehre_default\[action\]=show&tx_gutelehre_default\[controller\]=Project&tx_gutelehre_default\[project\]=1425&cHash=4831b92e4dc54368ce5876781968787d](https://gutelehre.at/projekt?tx_gutelehre_default[action]=show&tx_gutelehre_default[controller]=Project&tx_gutelehre_default[project]=1425&cHash=4831b92e4dc54368ce5876781968787d)

Jedes Forschungsprojekt setzt viel Geduld voraus, vor allem dann, wenn es um Fördergelder geht. Erschwerend kommt hinzu, dass Wissenschaft oder Kunst eindeutig eingeordnet werden müssen. Wo passt mein Forschungsfeld – **die Korrelationen zwischen dem Blick und dem Sprechen** – also hinein? Im Jahr 2022 wurde mein Forschungsantrag der MA7-Wissenschaft der Stadt Wien bewilligt. Die Form meiner Forschung entwickelte sich weiter, meine Fragen wurden neu untersucht.

Fragen meines Forschungsprojekts:

- Wie bewusst sind den Sprecher/-innen die unterschiedlichen Qualitäten oder Intensitäten ihrer visuellen Wahrnehmung?
- Wann kommt es zur fazialen Überspannung?³

Ich plante 10 Workshops mit Schüler/-innen, Schauspielstudierenden, Psychologiestudierenden und Sprecherzieher/-

innen. Insgesamt gab es 104 Teilnehmer aus Wien (A) und Halle/Saale (D).

Die Teilnehmer/-innen sollten unterschiedlichen Alters sein und unterschiedliche Ausbildungsstände besitzen. Gerade die Arbeit mit Schüler/-innen im Alter von 15 bis 16 Jahren lag mir besonders am Herzen, da diese jungen Erwachsenen ihre Stimme erheben wollen, aber oft nicht wissen, WIE. Neben den Schüler/-innen interessierten mich auch Psychologiestudierende in ihrem beruflichen Verhältnis zu Raum und Kontakt. Mit und für meine Studierenden konnte ich, ausgehend von ihrem Studienstand, vertiefende Themen mit den Praktiken des Sehens untersuchen. Als letzter Meilenstein in meiner Forschungsphase gab mir die Sprechkunsttagung im September 2022 Gelegenheit, meinen Kolleg/-innen diesen Arbeitsansatz vorzustellen und sie dazu zu befragen.

Nachdem ich die Gruppen und Trainingsorte organisiert hatte, entwickelte ich Fragebögen mit offenen Fragen zu dem Thema „*Der Blick und das Sprechen*“. Im Auswertungsprogramm MAXQDA wurden die Antworten der Teilnehmenden in einem qualitativen Verfahren systematisch nach Ähnlichkeiten und Unterschieden in Wortwahl und Inhalt untersucht. Dabei wurden in den Daten wiederkehrende Themen und Muster jeweils eigenen Codes zugeordnet.

Es lagen nun viele interessante Antworten vor, welche mir vieles über die Gewohnheiten im sozialen Raum erzählten. Neben den codierten Antworten, auf die ich partiell im Anschluss eingehe, entstand

a. ein Film-Teaser

<https://muk.ac.at/fileadmin/mediafiles/documents/IWF/2022->

³ Die faziale Überspannung nenne ich gerne Kommentar.

Eine faziale Überspannung wirkt sich immer auf die Okulomotorik aus und umgekehrt.

[23/Steffi_Hofer_Kontakt_im_Raum_Zwischenraum_mp4.mp4](https://muk.ac.at/fileadmin/mediafiles/documents/IWF/2022-23/Steffi_Hofer_-_Gewohnheiten_im_Sprechen.mp3)),

b. ein Interview mit einer Workshop-Partnerin aus der Performance und Neurowissenschaft (https://muk.ac.at/fileadmin/mediafiles/documents/IWF/2022-23/Steffi_Hofer_-_Gewohnheiten_im_Sprechen.mp3) und

c. der vor Ihnen liegende Artikel.

Die Sprechwissenschaftlerin Dr. Grit Böhme, welche mit qualitativer Sozialforschung vertraut ist, stand bei der Untersuchungsplanung ratgebend zur Seite.

Ich kann bereits jetzt sagen, dass die intensive Arbeitsphase dieses Forschungshalbjahres die Zusammenhänge zwischen dem Blick und dem Sprechen neu bestätigt. Bevor ich hierauf näher eingehe, möchte ich auf den vorausgehenden Vorgang des Sprechens eingehen: auf die Wahrnehmung.

1. Methodisches Vorgehen

1.1 Gibt es eine Ant-Wort auf die Wahrnehmung?

Wenn wir sprechen, antworten wir: Wir reagieren. Die Reaktion zeigt sich unter anderem im Gesicht. Im übertragenen Sinne nenne ich das **reagieren – antworten**, denn wir stehen nach dem Psychologen Franz Brentano immer in Bezug zu etwas und reagieren darauf. Wir beantworten diesen Bezug.⁴ Dieser Tatsache kann sich kein gesunder Mensch entziehen.

Da die Sprache uns unzählige Zusammenhänge zu unserem Sein erzählt, möchte ich an dieser Stelle einen Ausflug in die Sprachgeschichte machen. In historischer Betrachtung besteht das Wort **Antwort** aus 2 Wörtern. Es taucht einmal das Wort **Antlitz** auf. Im Wort **Antlitz** finden wir das Wort **ande**, was auf den Vorgang **davor**

hinweist.⁵ **Antwortet** also das **Antlitz** vor dem **Wort**, gesprochen oder gedacht? Ich denke, ja. Fakt ist, dass das Antlitz aufnimmt. Mit anderen Worten: Es nimmt wahr. Dem Antlitz gehören Augen, Ohren, Nase und Mund an. Machen wir ein Experiment und gehen wir metaphorisch davon aus,

dass die Ohren *sehen*,
die gelösten Lippen *hören* und
die Augen *atmen*.

Wenn ich diese drei Vorgänge austausche, beispielsweise in meinem Unterricht, erhöhe ich das Bewusstsein. Die Folge ist eine interessierte visuelle und auditive Wahrnehmung. Für mich stellt die interessierte visuelle Wahrnehmung neben der auditiven Wahrnehmung eine klare Bedingung für unsere Elementarprozesse im Sprechen dar. Zu den Elementarprozessen zähle ich die Respiration, die Phonation und die Artikulation. Hier fördert die Wechselwirkung zwischen der interessierten visuellen Wahrnehmung, dem Körper und der Psyche die Elementarprozesse des Sprechens. Wieso?

1.2. Wahrnehmung

Die zentrale Sprachproduktion baut sich auf die Wahrnehmung⁶ auf. Dass der Wahrnehmungsprozess unterschiedlich intensiv sein kann, ist anhand der Reaktionen des wahrnehmenden Menschen zu erleben. Wahrnehmung und Erinnerung treffen aufeinander und werden durch die Vorstellungskraft des Einzelnen gezeigt, verbal oder nonverbal (Atem, Tonus).

Ich gehe davon aus, dass erst das Wissen über den unterschiedlichen Gebrauch des Sehvorgangs deutlich macht, in welchem Verhalten man offener, präsenter oder persönlicher reagiert.

Im Schauspielfach spielt dies auch für die Impulsfähigkeit, das Stimmvolumen und

und meint das sinnliche Erfassen über unsere Sinnesorgane.

⁴ Hofer (2021) S. 14.

⁵ Kluge (2011) S. 51.

⁶ In den folgenden Ausführungen steht Wahrnehmung für den medizinischen Begriff Perzeption

die Virtuosität eine wesentliche Rolle. Belege dazu zeigen die Argumente der Teilnehmer/-innen in Absatz 2.1. Was das Kodieren erzählt.

Um mir über den Gebrauch meines Sehens bewusst zu werden, ist eine wesentliche Variable notwendig: die zugelassene Wahrnehmung⁷. Unter zugelassener Wahrnehmung verstehe ich die Fähigkeit, sich einlassen zu können. Erst die Möglichkeit, Wahrnehmungsvorgänge mittels Körperspannung, fazialer Spannung, Atemrhythmus und Atemvolumen zu unterscheiden, macht mir meine Ausrichtung in meinem Verhalten und meine Intentionalität differenzierter möglich. Daher ist das Wissen über den Gebrauch des Sehens in der Diagnostik der Sprecherziehung unverzichtbar. Das Lesen von Ursachen ist die Basis eines guten Trainings, eines guten Unterrichtes, einer guten Therapie. Das Sprechen stellt seine Inhalte aus Perzeption und Imagination zusammen. Wir sprechen immer aus unserer Vorstellungswelt⁸ heraus.⁹ Für die Diagnostik der gesprochenen Sprache, damit auch der Stimme und des Atems, sowie für meine Recherche ist hinzufügend Kosslyns Annahme interessant. Der amerikanische Psychologe Stephen Kosslyn geht davon aus, dass die visuelle Wahrnehmung und das bildhafte Vorstellen viele ähnliche neuronale Mechanismen und Subsysteme besitzen.¹⁰ Mit anderen Worten: Meine leibliche Reaktion erhält bei tatsächlicher visueller Wahrnehmung dieselbe Vernetzung wie bei der genutzten Vorstellungskraft.

Was ist nun an dem Vorgang der Wahrnehmung für Sprecherzieher/-innen von Bedeutung?

Die sogenannte zugelassene Wahrnehmung verändert, wie eben erwähnt, den Tonus, die Atemräume und daraus folgend das Atemvolumen. Sie beeinflusst die

visuelle Vorstellungswelt, in welcher sich die visuelle Wahrnehmung implementiert, und zeigt sich im nonverbalen und verbalen Ausdruck. Meinen Erfahrungen nach ist der Grad des Aufnehmens, also die Wahrnehmung, an der Atemkapazität erkennbar und an der Stimmfarbe hörbar. In meiner Forschungsphase ist für mich das Atmen, also der einfallende Atem als unwillkürlicher Vorgang, ein Synonym für Perzeption geworden.

Für einige Leser/-innen in meinen Fachkreisen ist dies nicht neu, für andere wiederum spielt die Wahrnehmung noch immer keine wesentliche Rolle. Dabei können wir uns dem Fakt nicht entziehen,

dass unsere Entwicklung auf unsere Wahrnehmungsfähigkeit aufbaut. Der Philosoph Byung-Chul Han klagt die wachsende Ignoranz an, mit der der Mensch aufgrund der digitalen Menge dem natürlichen Umraum begegnet. Er schreibt in seinem Buch *„Undinge, Umbrüche einer Lebenswelt“*:

„Der Kommunikationsrausch und die tägliche Informationsflut beutet unserer eigenen Freiheit aus.¹¹ Das Sehen selbst wird an den Apparat delegiert.“¹²

„Die Digitalisierung entdinglicht und entkörperlicht die Welt.“¹³

Ich führe Hans Gedanken weiter und spreche von einem daraus resultierenden verengten Sehfeld durch den Kontakt mit der glatten Oberfläche¹⁴ des Smartphones. Alarmierend äußert sich der japanische Augenarzt Dr. Kazuhiro Nakagawa, welcher Kurzsichtigkeit als die neue Volkskrankheit beschreibt. Das Smartphone erlaubt den Fernblick nicht mehr und entzieht uns mehr und mehr der Welt. Han vermisst in einem seiner Essays den langen Blick, der bei den Dingen verweilt, ohne sie auszubeu-ten¹⁵. Dabei wollen der Blick und die Stimme in Räume eingreifen, sie

⁷ Ich konzentriere mich ab hier reduziert auf die visuelle Wahrnehmung.

⁸ Die Vorstellungswelt ist das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Erinnerung und Fantasie.

⁹ Hofer (2021) S. 13.

¹⁰ Gotthard (2018) S. 31.

¹¹ Han (2021) S. 32

¹² Ebd. S. 42.

¹³ Ebd. S. 6.

¹⁴ Han (2015) S. 9.

¹⁵ Han (2013) S. 60.

verändern, sie aufladen, anziehen und neue Widerstände erschaffen, aus denen Reaktionen entstehen, unvorhersehbare Reaktionen. Dies löst die Materialität der Wahrnehmung aus, das Atemvolumen. Es kommt zur Luftdruckveränderung, intrapersonell und räumlich.

Dadurch, dass unsere Wahrnehmungsgewohnheiten auf Atemkapazität und Körpertonus wirken, zeigen sie auch unsere Anwesenheit im Raum an. In meiner Annahme höre ich eine nicht stattgefundenene Wahrnehmung oder eine oberflächliche Wahrnehmung an der Stimmführung und erkenne sie an dem Körpertonus.

2. Stationen

1. Fünf Workshops mit Schüler/-innen im Jugendtheater Dschungel Wien und im Gymnasium:

Selbst – Bewusst – Sein im Raum.

2. Workshop mit der Regisseurin Ursula Reisenberger für Schauspielstudierenden des 4. Jahrgangs an der MUK Wien:

Präsenz und die Praktiken des Sehens. Eine Arbeit an den Archiven des Körpers.

3. Workshop Universität Wien, Fakultät Psychologie für Studierende und deren Professor

Sprechen und Raum – Sehen und Sprechen.

4. Workshop mit der Neurowissenschaftlerin und Performerin Imani Rameses für Schauspielstudierende des 3. Jahrgangs an der MUK Wien:

How do I land in me?

5. Workshop für Sprecherzieher/-innen auf der Sprechkunsttagung Halle:

Der Blick, der Atem und das Sprechen.

Die Schüler/-innen und Psychologiestudierende erhielten denselben Fragebogen vor und nach dem Workshop, um vergleichen zu können, inwieweit sich Erlebens- und

Wahrnehmungsfähigkeit verändert haben. Für die Schauspielstudierenden wäre deren Erlebensfähigkeit beeinflusst, da sie meinen Arbeitsansatz bereits kannten, daher erhielten sie nur am Ende des Workshops einen Fragebogen. Drei Monate später erhielten die Studierenden den gleichen Fragebogen noch einmal, um festzustellen, was die Übungen und Tools zu diesem Zeitpunkt weiter bewirkten. Bei den Sprecherzieher/-innen stellte ich die Liste der Tools und Übungen des Workshops zusammen und bat sie auf der rechten Seite ihre Erfahrungen und Verknüpfungen zu notieren. Auch wenn sie meinen Arbeitsansatz nicht kannten, wollte ich ihre Aufmerksamkeit nicht mittels Fragen lenken.

Mithilfe von MAXQDA, einem Analyseprogramm zur Auswertung qualitativer Daten, durchsuchte ich diese ausgefüllten Fragebögen, Erfahrungen und Verknüpfungen nach wiederkehrenden Mustern in Inhalt und Wortwahl in den Antworten und Reaktionen der Teilnehmenden. Die gefundenen Muster ordnete ich jeweils Codes zu, nach denen ich die Daten weiter strukturierte.

2.1. Was das Kodieren erzählt

Bestätigende, überraschende und anregende Aussagen:

TN 1 Der bewusste Raum in mir macht meine Reaktion zu einem bewussten Akt.

TN 2 Raum ist in mir, Raum ist für mich auch Kontakt.

TN 3 Kraft und Dynamik in der Stimme.

TN 4 Der Zwischenraum entspannt meinen Blick.

TN 5 Kraft und Dynamik in der Stimme.

TN 6 Weite statt Fokus, neu, muss ich weiter probieren.

TN 7 Geschlossene Augenlider, viel mehr Gefühl und bessere Vorstellung.

TN 8 Raum nach dem Augenaufmachen, die Farbe der Blätter.

TN 9 *Das gibt eine unglaubliche Leichtigkeit.*

TN 10 *Wie sich die Leute verändern, wenn sie ich wohlfühlen.*

TN 11 *Dass wir offener sind, wenn ich atme.*

TN 12 *Ich fühle mich viel, viel wohler und selbstbewusster.*

TN 13 *Viel offener als sonst.*

TN 14 *Meine Stimme ist anders.*

TN 15 *Ich kann leichter sprechen.*

TN 16 *Locker mit Mund und Augen.*

TN 17 *Alle werden mir zuhören.*

TN 18 *Ich bin selbstbewusster geworden.*

Beim Sichten der Antworten tauchten, wie schon erwähnt, Muster in Wortwahl und Inhalt bei den unterschiedlichen Teilnehmenden auf. Aus diesen Mustern erstellte

ich innerhalb des MAXQDA-Programms Codes. Insgesamt entstanden 50 Codes.

Für meinen kurzen Abriss möchte ich nur auf den Code **Augenbewegung und Körperoptimierung** eingehen, da diese neuen Zusammenhänge zu meinen ersten Beobachtungen vor 10 Jahren gehörten und ich noch immer dankbar für diese Entdeckung bin. Diese damaligen Beobachtungen waren unter anderem Anlass meiner Forschung.

2.2. Code: Augenbewegung und Körperoptimierung

Dieser Code beschreibt die körperliche Verbesserung als Folge bewusster Augenbewegungen wie beispielsweise eine aufrechtere Haltung, einen lockeren Kiefer und eine Weitung in Brustkorb und Becken.

Beispiele zu diesem Code aus allen Teilnehmergruppen dazu sind:

Teilnehmer/-in	Aussage	Fragen und Erfahrungen, Verknüpfungen
Sprecherzieherin 1	„... ist der Blick in der Nähe, ist der Atem enger, ist der Blick in der Weite und Ferne, fällt der Atem tiefer ein.“	Erfahrungen und Verknüpfungen
Sprecherzieherin 2	„Der Blick in die Weite entspannt meinen Bauch und meine Atemräume.“	Erfahrungen und Verknüpfungen
Sprecherzieherin 3	„Nach der Augenbewegung wird der Blickwinkel größer.“	Erfahrungen und Verknüpfungen
Gymnasiast 4	„Durch das Raumsehen fühle ich mich größer.“	Was ist neu, was ist interessant?
Gymnasiast 5	„Meine Körperhaltung verändert sich, wenn ich ein Ziel vor Augen habe.“	Was ist neu, was ist interessant?
Gymnasiastin 6	„Ansprechende Haltung kommt von Beobachtung.“	Was ist neu, was ist interessant?

Hauptschülerin 7	„Ich bin offener und glücklich.“	Was ist neu, was ist interessant?
Hauptschülerin 8	„Bisschen größer, als ich sonst groß bin.“	Was ist neu, was ist interessant?
Hauptschüler 9	„Mit Augenkontakt und einer aufrechten Körperhaltung kann man viel besser kommunizieren.“	Was ist neu, was ist interessant?
Hauptschülerin 10	„... ich fühle mich größer.“	Was ist neu, was ist interessant?
Hauptschülerin 11	„... es ist leichter.“	Was ist neu, was ist interessant?
Hauptschülerin 12	„... mit Atem kann man viel leichter sprechen.“	Was ist neu, was ist interessant?
Schauspielstudentin 13	„Die Arbeit mit dem Blick und den Augen gibt mir ein größeres Bewusstsein für mich selbst. Wenn sich mein Blick entspannt, entspannt mich das im Ganzen – der Körper kann sein ganzes Potenzial ausnutzen (z. B. die Atemräume).“	Wie arbeitet der Blick für dich?
Schauspielstudentin 14	„Aktivierung meines Bewusstseins für Körper und Gedanken.“	Wie arbeitet der Blick für dich?
Schauspielstudentin 15	„... mein Blick kann mir bei meinem Fokus helfen. Er unterstützt meinen Körper in seinem weiteren Tun. Er ist auch mein erstes Informationsaustauschwerkzeug. Ich nehme automatisch mit ihm auf und gebe ab.“	Wie arbeitet der Blick für dich?
Schauspielstudent 16	„Meine persönliche Größe immer wieder kennenlernen (und überrascht sein davon) – STAUNEN. Sehen öffnet Raum, ich kann auch sehen ohne zu schauen – ich kann in mich hineinsehen – sehe wie Wörter schmecken, wie Bewegung sich anhört Vorstellungskraft versetzt Berge (und Bälle). Konnte ich nicht eher rückwärtsgehen?“ ¹⁶	Wie arbeitet der Blick für dich?

¹⁶ Übungen in Folge beschrieben.

Schauspielstudentin 17	„Ein enger Blick ist anstrengend und macht auch eng, ein weiter Blick macht mich offen.“	Wie arbeitet der Blick für dich?
Psychologiestudent 18	„Den Raum als Ganzes wahrnehmen und nutzen.“	Wann bist du mit dem Raum in Kontakt?
Psychologiestudentin 19	„Durch bewussteres Atmen.“	Wann bist du mit dem Raum in Kontakt?

Auffallend ist, dass die Schüler/-innen gemeinsam mit den Schauspielstudierenden über die *Körpergröße, Körperhaltung und das Bewusstsein für sich* reflektierten. Auf die Frage nach dem Workshop „Was war neu, was war interessant?“ antworteten vor allem Schüler/-innen, dass sie sich wohler fühlen, glücklicher sind. In meiner Beobachtung stellt die Ursache dafür das Zurückkommen in unseren Neutralkörper¹⁷ dar.

Dieses Ergebnis zeigt auf, wie schnell wir uns im Alltag selbst verkürzen, verformen und damit Atemkapazität verhindern. Persönliche Reaktionen zeigen nicht das gesamte Anliegen der Sprecher/-innen. Das Bewusstsein für das Selbst ist ein wesentlicher Faktor für unsere Resilienz und Selbsterschaffung. Dies beginnt im Lösen des Antlitzes, der vorderen Augenspannungen und zeigt sich in der Lockerung unserer Sprechwerkzeuge und ansteigendem Atemvolumen.

Für die Anwendung einzelner Augenbewegungen in den Workshops waren immer weitere Bewegungen kombiniert: beispielsweise das Rückwärtsgehen, welches die Netzhaut und den visuellen Cortex aktiver werden lässt, oder den Ball werfen für die Vorstellungskraft. Beim Rückwärtsgehen spielten wir damit, sich des Raumes hinter

unserem Körper bewusst zu werden, welchen wir dann beim Vorwärtsgehen in der Vorstellung mitnahmen. Hierdurch wurden das weite Sehfeld und die taktile Ebene mit aufgerufen, um nicht an Hindernisse zu stoßen. Gleichzeitig wurde die gerichtete Achse für unsere Intentionalität verlängert¹⁸. Dies ändert sichtbar und hörbar die Atem- und Resonanzräume. Eine Teilnehmerin beantwortete die Frage, was für sie neu und interessant war, so für sich: „Konnte ich nicht eher Rückwärtsgehen?“

Hinzu kommt, dass Rückwärtsgehen jede Trainingssituation auflockert und es fast allen Teilnehmenden Spaß gemacht hat, vielleicht deshalb, da wir unsere Routine verlassen haben.

Die Bewusstheit in der Weite und im Hinterkopf entspannt und längt die Halswirbelsäule und damit die gesamte Wirbelsäule. Die Äußerung einer Schülerin, „offener und glücklicher“ zu sein, führe ich zum einen auf die bessere Verbindung zu dem Atemzentrum zurück und zum anderen auf die Bewusstheit in der Wirbelsäule, welche sich dadurch in ihre ursprüngliche Länge entspannen und ausdehnen kann. Dies führte zu einer freieren Atmung.

Warum? Die Atemzentren liegen einmal in der Medula oblongata und verteilt im

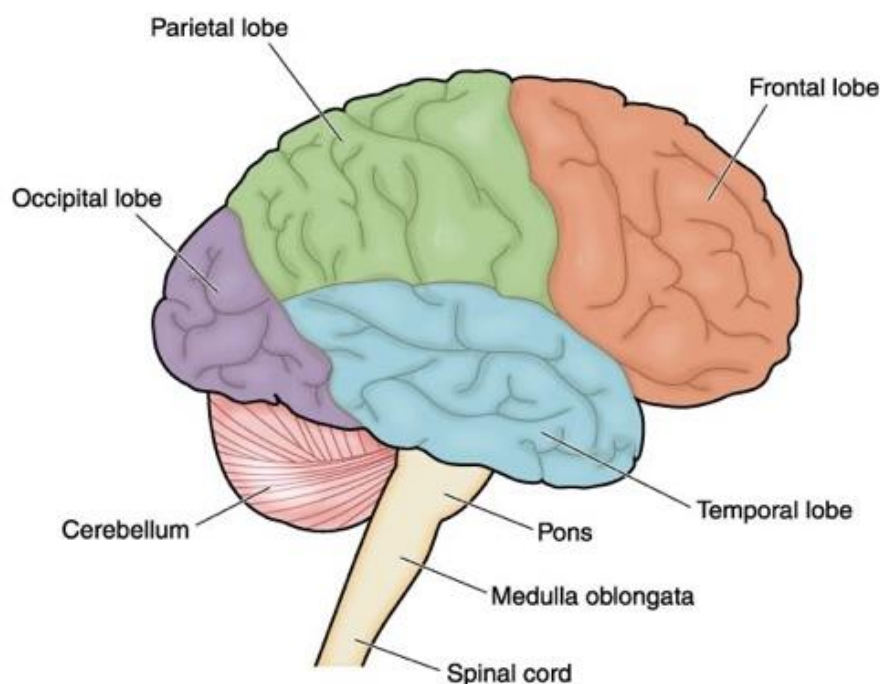
¹⁷ Unter Neutralkörper verstehe ich einen ausbalancierten Muskeltonus und ein ausbalanciertes Skelett.

¹⁸ Ich spreche im Unterricht von den drei Achsen,

welche wir entsprechend der Absicht und des Raumes verlängern: horizontale Achse, vertikale Achse und gerichtete Achse.

Rückenmark. Die Medula oblongata stellt die Verbindung zwischen Gehirn und

Rückenmark dar, wie wir im unten angeführten Bild sehen können.



Zeichnung des äußeren Gehirns mit optical lobe (Sehrinde, visueller Cortex)

Ich kann tatsächlich beobachten, wie sich der Kopf neu nach oben ausrichtet. Sozusagen muss die Medula oblongata auch mehr Raum bekommen. Wir bauen an dieser Stelle auf altem Wissen auf. Frederick Matthias Alexander widmete seine Arbeit in der Alexandertechnik der Ausrichtung des Kopfes auf dem Atlaswirbel. In meiner Arbeit mit Peter Grunwald, dessen Eyebody-Methode® meine Forschung auch beeinflusste¹⁹, könnte ich sagen, dass Peter eine Etage höher steigt und zur Balance von Körper, Auge und Gehirn mit der Sehbahn arbeitet. Für mich ist es durch diese Erkenntnisse nicht mehr möglich, unökonomische Körperfehlhaltungen von außen durch Ansagen zu korrigieren, sondern nur über die visuelle Verankerung im Raum, welche eine ursprüngliche Ursache für die

Fehlhaltung ist. Augen sind der sichtbare Teil des Gehirns, die Sehbahn verläuft durch das gesamte Gehirn, die Sinne Sehen, Hören und Propriozeption vermitteln Eindrücke im Gehirn und rufen damit das motorische Zentrum zur Balance auf. Der amerikanische Philosoph und Autor Ralf Waldo Emerson zeigt dies sehr anschaulich in seinem animierten Auge aus dem 19. Jahrhundert, welches am Anfang des Artikels steht.

Das Ballspiel richtet sich ebenso an die Verankerung im Raum mittels der Vorstellungskraft und Intentionalität. Die Teilnehmenden werden sich schnell bewusst, dass die Vorstellung des Zieles entscheidend für den Erfolg ist.

¹⁹ Beschrieben in den vorangegangenen Artikeln in *sprechen*

TN 1 – höhere Trefferquote bei geschlossenen Augen

TN 2 – Mit geschlossenen Augen konnte ich erstaunlich gut treffen, Wurftechnik half.

TN 3 – Bessere Treffsicherheit bei geschlossenen Augen, möglicherweise erfordert die Vorstellungskraft mehr Gründlichkeit.

TN 4 – Weniger haarspaltige Kontrolle, dem Körper mehr Vertrauen geben.

TN 5 – Geschlossene Augenlider, viel mehr Gefühl und bessere Vorstellung.

TN 6 – Der Blick bringt mich zum Ziel.

TN 7 – Basket: gute Übung für Vorstellung.

Dieses Bewusstsein wiederum ruft die Ausdehnung des Körpers und die damit verbundene Atemkapazität auf.

Für die Schauspielstudierenden ist die Arbeit zum Teil bekannt gewesen, für alle anderen Teilnehmenden war sie jedoch neu und doch lösten die Augenbewegungen eine körperliche Veränderung aus. Mich hat dies nicht mehr überrascht. Dieser Fakt lässt sich aus der ersten Funktion unseres Sehvorgangs ableiten. Die erste Funktion des Sehvorganges ist die Koordination von Auge, Gehirn und Körper.²⁰ Die Sehbahn läuft wie eine Autobahn durch das gesamte Gehirn, ihre Kreuzung hat sie unmittelbar am Thalamus, dem Tor zum Bewusstsein. Näheres zur Sehbahn beschrieb ich bereits in meinem Artikel aus dem Jahr 2015. Die Korrelation zwischen dem Blick und dem Körper drängt sich förmlich auf.



Augen, visuelle Cortex-Nerven, visueller Cortex ²¹



Thalamus-Hirnanatomie ²²

Die Spannungsgrade im Auge müssen das Sehsystem beeinflussen, welches mit vielen Teilen des zentralen Nervensystems vernetzt ist. Die Intentionalität und Empfänglichkeit des Körpers beginnt im Sehen und Hören. Der Körper in Tonus und Atemkapazität beantwortet den Grad der Wahrnehmung. Das ist es, was die meisten Teilnehmenden in den Workshops erfahren konnten.

Frage: Wie arbeitet der Blick für dich?

TN – Vereinigung mit meinem Ich, Aktivierung meines Bewusstseins für Körper und Gedanken.

TN – Bin ich verkrampft und eng im Körper, bin ich das auch in Wahrnehmung

²⁰ Zweite Funktion ist das klare Sehen.

²¹ Shutterstock-Lizenz.

²² Shutterstock-Lizenz.

und Atem, bin ich das auch im Kontakt zu anderen.

TN – Hilft mir, mich empfänglich zu machen. Gibt mir eine Offenheit und Gelassenheit,

aber gleichzeitig liefert er mir die notwendige Spannung und Energie.

3. Was nützen mir und vielleicht Ihnen diese Erfahrungen und Erkenntnisse?

Greifen wir am Ende meines Abrisses Jean Paul Sartre auf, der sagte: „Wenn ich aber mein Bewusstsein in seiner absoluten Innerlichkeit durch eine Reihe reflexiver Akte erfasst habe und es dann zu vereinigen suche mit einem bestimmten lebenden Gegenstand bestehend aus einem Nervensystem, einem Hirn, Drüsen, Verdauungs-, Atem- und Kreislauforganen [...], dann begegne ich unüberwindlich Schwierigkeiten: aber diese Schwierigkeiten kommen lediglich davon her, dass ich mein Bewusstsein nicht mit meinem Leib, sondern mit dem Leib des Anderen zu verbinden suche.“²³

Sartre weist in seinen Gedanken auf, was ich vorangehend ausführte: Erst die Möglichkeit, mein Verhalten zu unterscheiden, macht mir meine Ausrichtung in meinem Verhalten und meine Intentionalität differenzierter möglich, dadurch treten die Schwierigkeiten, wie Sartre sie nennt, nicht mehr auf. Wenn wir uns unserer Sinne und deren Potenzialen stärker bewusst werden, kann die Wahrnehmung zu einer materiellen Größe werden und die Atemkapazität fördern. Wir steigern damit unsere Resilienz. Wir sind anwesender im Raum. Unser *ICH* beginnt bewusster, den Dialog zu führen. Die Kommunikation im Raum wird

leichter und flexibler. Etwas Neues kann entstehen. Das *ICH* erhält sich selbst, erneuert und wandelt seine Erfahrungen. Ressourcen und Potenziale in uns Menschen zeigen sich und verwandeln den Raum in ein kreatives Labor.

Das Gegenteil wäre die Wiederholung der Wiederholung.

Literatur

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

Gander, H. H. (2010): Husserl-Lexikon. WBG, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.

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

Gotthard, K. (2018): Die Imagery Debatte. Wie sind Vorstellungsbilder im menschlichen Gehirn repräsentiert. GRIN Verlag, Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Grunwald, P. (2011): Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder Die Kunst ohne Brille zu leben. Condevis Verlag. Printed in New Zealand

Han, B. Ch. (2021): Undinge. Umbrüche der Lebenswelt. Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.

Han, B. Ch. (2013): Im Schwarm. Ansichten des Digitalen. Matthes und Seitz, Berlin.

Han, B. Ch. (2015): Die Errettung des Schönen. S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Hofer, St. (2021): Das handelnde Sprechen. Ein Übungsbuch für Berufssprecher. Projektverlag, Bochum.

²³ Sartre (2019) S. 19.

Hofer, St. (2015): Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz. Von der Integration des Sehsystems in die sprecherzieherische Arbeit. In: *sprechen*, Heft 59. Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik (VfSK) Heidelberg

Hofer, St. (2017): Eyeboddy®-Kontakt im Raum und wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden. In: *sprechen*, Heft 63. . Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik (VfSK) Heidelberg

Hofer, St. (2020): Kontakt im Raum. Die Bedingungen des Sehens in der Sprecherziehung in Kranich, Wieland: Sprechwissenschaft heute. Schneider Verlag, Hohengehren

Kluge (2011): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Walter de Gruyter GmbH & Co. KG, Berlin/Boston.

Levinas, E. (2012): Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie. Verlag Karl Alber, Freiburg/München.

Platon. Gesammelte Werke (36 Titel in einem Buch - Vollständige deutsche Ausgaben): Apologie des Sokrates + Der Staat - Politeia + Das Gastmahl + Alkibiades + ... + Die Briefe und viel mehr (German Edition) . e-artnow. Kindle-Version.

Rosa, H. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp Verlag; Berlin

Sartre, J. P.(2019): Das Sein und das Nichts. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.

Sloterdijk, P. (2020): Sphären 1. Blasen. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

Waldenfels, B. (2016): Antwortregister. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

Wulf, A. (2022): Fabelhafte Rebellen. Die frühen Romantiker und die Erfindung des Ich. C.

Bertelsmann in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München.

Zur Autorin

Univ.-Prof. Steffi Hofer:
Diplom- Sprechwissenschaftlerin (Klinische Sprechwissenschaftlerin)
Universitäts-Professorin an der Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien, MUK²⁴ 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 Potenzialentfaltung
Autorin des Übungsbuches „Das handelnde Sprechen“, überarbeitete 4. Auflage: 2021.

Homepage: www.steffihofer.at

E-Mail: steffihofer@gmx.at

²⁴ Die Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien ist eine staatliche Universität, welche von der Stadt Wien finanziert wird und nicht vom

Bund, daher muss aus gesetzlichen Gründen die Formulierung „Privatuniversität“ geführt werden.

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion

Dr. Ramona Benkenstein, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Dr. Alexandra Ebel, M. A., Sprechwissenschaftlerin

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

Dr. Sarah Heinemann, M. A. (Sprechwissenschaftlerin)

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 (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, 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.