

Catherine Fitzmaurice:

Atmen ist Sinn stiften

Roland Barthes (1977: 183-4) beschreibt den Atem folgendermaßen: „*The breath is the pneuma, the soul swelling or breaking, and any exclusive art of breathing is likely to be a secretly mystical art.*“ („*Der Atem ist der Geist, die Seele, die anschwillt oder zerfällt, und jede besondere Kunst des Atmens ist beinah schon eine geheimnisvolle mystische Kunst.*“)

In meiner Auseinandersetzung mit der Atmung habe ich Einblicke in ebendieses spirituelle und transformative Potential erfahren. Jedoch im Unterrichten von SchauspielerInnen ist es stets mein Ziel gewesen, den Vorgang des Atmens zu entmystifizieren und statt dessen Präsenz und Aussagekraft in den Vordergrund zu stellen. Dazu entwickelte ich nachvollziehbare Übungen auf der Grundlage meiner eigenen Erfahrungen, die von jedermann praktiziert werden können.

Meine Recherchen hierfür führten mich zu verschiedensten methodischen Ansätzen: ich untersuchte Aspekte des Atmens in den darstellenden Künsten, in der Körperarbeit und in wissenschaftlichen Ansätzen, unter anderem aus den Bereichen der Philosophie und Psychologie, sowie in fernöstlichen, spirituellen Traditionen. Der folgende kurze Überblick bietet eine allgemeine Beschreibung meiner Lehre zur Stimmarbeit, die unter der Bezeichnung FITZMAURICE VOICEWORK© bekannt wurde, und sich aus zwei aufeinander aufbauenden Phasen zusammensetzt: der Phase des Destrukturierens und der Phase des Restrukturierens.

Betrachten wir zunächst die physiologischen Komponenten, die an der Stimmproduktion beteiligt sind – Energiequelle, Oszillatoren, Resonatoren – so zeigt sich, dass der Atem selbst die aktivste Rolle in der menschlichen Stimmproduktion einnimmt. Er ist der Energieimpuls, der die Schwingung in den Stimmlippen und die daraus resultierende Resonanz im Körper anregt, d.h. sie auslöst, weiterführt und beendet.

Ausgehend von der vitalen und sich deswegen konstant verändernden Qualität der anatomischen und physiologischen Strukturen und Vorgänge im menschlichen Körper, die für die Klangvibration verantwortlich sind, zeigt sich, dass die individuelle Art und Weise, wie die Atmung erfolgt, die Stimmqualität maßgeblich beeinflusst; vergleichbar damit, wie die Hände einer guten Pianistin neben denen einer Anfängerin ganz unterschiedliche Klangvariationen auf ein und demselben Instrument kreieren.

Der Atemrhythmus selbst macht demzufolge einen signifikanten Unterschied in der Qualität der Stimmproduktion. In der Verwendung des Begriffs *Qualität* beschränke ich mich dabei nicht nur auf das Timbre, sondern schließe sämtliche Gestaltungsmittel der Stimme und des Sprechens ein.

Stimme ist Handlung; die Stimmproduktion ein Handeln selbst. Sie hat keinen eigenen, spezifischen Platz im Körper, es sei denn, wir erleben, d.h. hören oder spüren die Stimme in Aktion: als Klangereignis in einer Situation, in einer Äußerung erklingend und dabei kommunizierend. Wesentlich beteiligt sind an diesem Vorgang folgende physiologische Strukturen: Zwerchfell, Interkostal-, Abdominal- und Rückenmuskulatur; des Weiteren der Kehlkopf, die Artikulationsorgane des Stimmkanals und der Körperaufbau mit seinen Resonanzräumen. Für sich genommen sind diese Körperteile faktisch stumm bzw. stimmlos; bis sie zueinander in Beziehung treten und durch einen klangproduzierenden Gebrauch des Ausatemluftstroms, der die Stimmlippen bewegt und zu Veränderungen des Kehlkopfapparates führt, ein Ensemble aus Energiequelle, Oszillatoren und Resonatoren bilden.

Auf der Grundlage dieser anatomisch-physiologischen Strukturen habe ich nach der optimalen Nutzung der Atemenergie als natürliche Kraftquelle gesucht.

Nehmen wir zum Beispiel einen virtuosen Sänger: Er beschäftigt sich hinsichtlich seiner Gesangstimme hauptsächlich mit dem optimalen Einsatz seiner Stimmlippen. Er übt verschiedene Tonhöhen, Stimmeinsätze, Stimmführung und Vibrationsdauer, Vibranten und Stimmabsatz. Er genießt die vogelähnlich-flatternden Empfindungen eines Tremolo im Rachen. Und findet zu fließenden Variationen zwischen einzelnen Phonemen und Tönen, die durch die bewusste Veränderung von Rachen, Unterkiefer

und den artikulierenden Organen erzeugt werden, während der Atem selbst für die Initiierung der Stimmproduktion, sowie Kontinuität, Pausierung bzw. Gliederung und Lautstärke verantwortlich ist.

Für all diejenigen Menschen ohne musikalische Fähigkeiten oder etwaige Ambitionen in Richtung Gesangsstimmbildung ist die Stimme für gewöhnlich ein Mittel zur direkten Kommunikation von Informationen, Gedanken und Gefühlen. Abgesehen vom Erwerb jeweiliger Sprachkenntnisse kommt deren Vermittlung in der Regel ohne nennenswerte Leistungsanforderungen aus.

BühnenschauspielerInnen hingegen bewegen sich gewissermaßen zwischen diesen beiden dargelegten Polen. Im Gegensatz zur Singstimme von SängerInnen/n ist die Sprechstimme von SchauspielerInnen/n nicht auf ein bestimmtes Metrum, eine spezifische Melodie oder bestimmte Tonlage festgelegt. Vielmehr variiert die Gestaltung des Sprechausdrucks in der Interpretation einer Textvorlage bzw. Figur einer Rolle in gleichem Maße, wie er sich im Verlauf des Stückes gemäß den unterschiedlichen situativen Gegebenheiten von Ort, Zeit, Vorgang und durch die am Spiel beteiligten Figuren verändert. Das erklärt, dass dem Akt des Sprechens (im Deutschen mit dem Terminus *Sprechakt* bezeichnet) immer etwas improvisatorisches innewohnt; d.h. die Stimme selbst reagiert auf unmittelbare Impulse im Moment der Situation. Sie kann als ein Bekenntnis zum aktuellen Moment einer Situation verstanden werden: als ein Bekenntnis zum konkreten JETZT.

In meiner dreißigjährigen Erfahrung in der Sprech- und Stimmarbeit mit SchauspielerInnen/n habe ich mich auf die Atmung als vitales Element zur Erzeugung von Stimmklang und zur Veräußerung von Gedanken und Ideen konzentriert. Einatmung - oder auch *Inspiration* - bezeichnet zweierlei: Einmal den physiologischen Akt der Einatmung innerhalb des Atemvorgangs, als auch den mentalen Akt der Ideeneingebung oder eines Einfalls: letztlich des Erschaffens eines Gedankens. Die sich anschließende *Expiration* bzw. Ausatmung geschieht ebenfalls unter physiologischen wie intentionalen Aspekten: Mit ihr vermitteln wir Informationen und veräußern zugleich Gedanken und Gefühle; d.h. nicht nur die Art, *was* wir sagen, sondern auch *wie* wir dies tun, ist im Kommunikationsmoment maßgeblich.

Die Harmonisierung dieser beiden, das Sprechen beeinflussenden Dual-Aspekte lag im Fokus meiner Recherchen. Also einerseits das physiologisch-reflektorische Bedürfnis nach Sauerstoff, und andererseits der intentionale Impuls der Einatmung zur Formung von Gedanken und für die sprechstimmliche Gestaltung von Aussagen.

Beide Aspekte in ihrer Konstellation entsprechen der Dual-Funktion des Nervensystems, die jeweils den Sprechakt steuert; d.h. bei der die Atmung entweder durch das autonome oder das zentrale Nervensystem initiiert wird und den Sprechakt ermöglicht. Wenn wir Schlafen beispielsweise wird das Zwerchfell durch das *autonome Nervensystem* innerviert; es findet eine unbewusste Reaktion des Zwerchfells auf ein Bedürfnis nach Sauerstoff statt. Wir nehmen unbewusst ein bestimmtes Atemvolumen auf, das diesem aktuellen Bedürfnis nach Sauerstoff entspricht

Wenn wir jedoch Sprechen, wird die Atmung vom zentralen Nervensystem bewusst gesteuert und kontrolliert, wobei der autonomen Atemrhythmus intentional motiviert durch motorische Kontrolle außer Kraft gesetzt wird.

Das aufgenommene Atemvolumen und der Atemzyklus verändern sich willkürlich in Bezug auf die wahrgenommene Situation und den körpermotorischen Einsatz.

Die an der Atmung beteiligten Muskeln des Zwerchfells (lat. Diaphragma) reagieren sowohl reflektorisch auf das autonome Nervensystem als willensunabhängige rhythmische Anregung; als auch willkürlich auf das zentrale Nervensystem durch die kontrollierte Steuerung zentraler Nervenbahnen aus der Großhirnrinde. Für den Organismus ist ein frei schwingendes Zwerchfell von größter Bedeutung. Die Zwerchfellstruktur weist sowohl glatte als auch quergestreifte Muskeln auf, die der jeweiligen Steuerung entweder des autonomen oder zentralen Nervensystems unterliegen. Weil sich also in der Atmung automatisch-reflektorische und bewusst kontrollierte Funktionen überschneiden, kann das Zwerchfell auch als ein Gegenmodell zur kulturell verbreiteten Vorstellung der Trennung von Körper und Geist verstanden werden. Hier wird auf neuronal-physiologischer Grundlage erklärbar, dass die Zusammenführung zwischen gedanklich-mentalem Energieimpuls (Vorstellung) und körperlicher Reaktion (Aktion) als Wechselwirkung funktioniert und stets eine konkrete Handlung auslöst.

Daher eignet sich das Zwerchfell zweifelsohne beispielhaft, um in einzigartiger Weise zu zeigen, dass die Heilung der kulturell vorherrschenden Körper-Geist-Spaltung nicht nur ein metaphysisches, sondern ein tatsächlich körperliches und v.a. erreichbares Ziel ist, in welchem Impuls und Denken als Handlung vereinigt sind.

Auf der Suche nach Übungsansätzen, die über meine empirischen Erfahrung sowie eigene Beobachtung von SchülerInnen/n und professionellen SchauspielerInnen/n hinausgingen, beeinflussten mich moderne als auch traditionelle Konzepte zur somatischen Körperarbeit, wie Bioenergetik, Yoga und Shiatsu am intensivsten, die sich auf die Energieumwandlung im lebenden Organismus beziehen.

Die Auseinandersetzung mit der Wechselwirkung zwischen mentaler und physischer Energie im lebenden Organismus wurde zu einem der wichtigsten Einflussfaktoren meiner Arbeit. Ununterbrochen experimentierte ich mit verschiedenen Übungsmodellen. Im Austausch mit KollegInnen erforschte ich Möglichkeiten, um auf den Atem- und Stimmklang unmittelbar einwirken und ihn beeinflussen zu können. Aus der Adaptionen von Übungssequenzen, die in meine Arbeit mit SchauspielerInnen/n einfließen, entwickelte sich im Laufe meiner Studien eine strukturierte Abfolge von Übungen und Methoden, die ich als Destrukturieren bezeichnete.

Das Destrukturieren wurde zur ersten Phase meiner Methode zur Stimmarbeit. Es beruht auf einer tiefgründigen Untersuchung körper-stimmlicher Aspekte in Verbindung mit der Funktionsweise des autonomen Nervensystems: der Generierung spontaner, organischer Impulse, die SchauspielerInnen ihrem darstellenden Spiel zu geben wünschen. In dieser Initialphase kommt die Fähigkeit des menschlichen Körpers ins Spiel, unfreiwillig zu vibrieren bzw. zu zittern, wenn ihn beispielsweise Stress-Impulse oder ähnlich starke Stimuli in Alarmbereitschaft versetzen, und er daraufhin mit dem archaischen Kampf- oder Fluchreflex reagiert, der im Stammhirn verankert ist und autonom gesteuert wird. Körperliches Zittern ist im Grunde ein heilungsfördernder, stress- oder angstabbauender Reaktionsmechanismus. Wir erleben ihn als sogenannten Tremor in unterschiedlichen Situationen. Beispielsweise als krampfhaften Schüttelanfall bei Kälte, als Zittern bei Angst, oder aber als Beben bei Trauer, Ärger, Müdigkeit oder Aufgeregtheit.

Mit dem Begriff Tremor (lat. Tremor – das Zittern) werden rasche, wiederholte Bewegungen einzelner Körperteile definiert, ausgelöst durch das rhythmische Zucken spezifischer Muskelpartien.

Diese Tremorfähigkeit des Körpers nutzen wir in der Phase des Destrukturierens von Fitzmaurice Voicework®.

Ein Muskeltremor, also ein bewusst ausgelöstes Zittern spezifischer Körperextremitäten, wird induziert und initiiert, indem einzelne Muskelpartien isoliert überdehnt oder beansprucht werden. Ein Teilziel dabei ist es, eine kontinuierliche Gelöstheit der Rumpfmuskulatur zu erlangen, um so auf die natürliche Erhöhung der Atemfrequenz ganzkörperlich reagieren zu können.

Im Zuge des sogenannten *Tremoring* fließen eine erhebliche Menge ungewohnter Energie, wahrnehmbar als Vibrationen, und zugleich Wellen von Gelöstheit und Entspannung durch den gesamten Körper, der dadurch rundum in seiner Wahrnehmung sensibilisiert wird; zugleich steigern sich Gefühle und Achtsamkeit.

Die Hinzunahme von Stimmklang während verschiedener Tremorpositionen bewirkt, dass sich die ausgelöste körperliche Freiheit auch in der Freiheit der Stimme widerspiegeln kann und nicht nur im Körper selbst. Die erreichte ganzheitliche Gelöstheit überträgt sich organisch auf stimmliche Resonatoren und beeinflusst die Mechanismen des Kehlkopfes, so dass sich Tonhöhenverlauf und Registerwechsel ausdifferenzieren, Stimmumfang und Klangfarben erweitern, Tempo- und Rhythmuswechsel, ja sogar die Fähigkeit des aktiven Zuhörens und Interagierens, sensibilisieren.

Das Destrukturieren als Initialphase meiner Methodik beeinflusst also die stimmliche Leistung der/des darstellenden Künstlerin/s ebenso wie ihre/seine natürlichen Atem- und Stimmgewohnheiten. Darüber hinaus kann Destrukturieren zu einer radikalen Verbesserung von Muskeltonus und psycho-physischer Verfassung führen. Indem sich nämlich Klangvibrationen im gesamten Körper ausbreiten, und sich so die herkömmlichen Resonanzräume von Brust- und Kopfbereich ausdehnen, zeigen sich in Folge harmonische Registerwechsel, stimmliche Tragfähigkeit und dynamisches Klangvolumen.

Das Destrukturieren bewirkt, dass Atem (als Energiequelle und psycho-physisches Metrum von Impulsen) und Körper (als Klangraum und Tongeber) flexibel auf Veränderungen von Stimmungslagen und Gedanken bzw Ideen reagieren. Die erreichte Vielfalt und Komplexität von Bedeutungen trägt dazu bei, flaches, unüberlegtes, sinnentleert-trockenes Wiedergeben des gesprochenen Wortes zu vermeiden.

Da insbesondere die körperlichen und emotionalen Aspekte sowie der Grad des (Selbst-)Bewusstseins der/s SchauspielerIn/s in der Phase des Destrukturierens stark beeinflusst werden, trägt das daraus resultierende individuelle Wachstum zur Reifung der KünstlerInnenpersönlichkeit bei und fördert maßgeblich ein erhöhtes kreatives Potenzial, Sensibilität und Entscheidungskraft im Handeln.

Durch den selbstreflexiven Kontakt mit dem autonomen Nervensystem erwirbt die/der SchauspielerIn nicht nur ein leistungsfähigeres Stimm-Instrument, sondern gewinnt auch an Autonomie, Authentizität und Autorität im Ausdrucksverhalten, was ihr/sein persönliches und soziales Verhalten ebenso beeinflusst wie ihre/seine künstlerisch-ästhetische Entscheidungen.

Fließen die unwillkürlichen Bewegungen der destrukturierten Atemmuskulatur ungehemmt und also frei, kann mühelos das sogenannte Re-Strukturieren als ein Um-Strukturieren eingeleitet werden. In diese, dem Destrukturieren nachfolgende, zweite Phase meiner Stimmmethodik, integriere ich traditionelle europäische Atemtechniken, wie sie SchauspielstudentInnen/en unter anderem an der Central School of Speech and Drama in London von Elsie Fogerty, Gwyneth Thurnburn, J. Clifford Turner und Cicely Berry gelehrt wurden und werden.

Als Kind habe ich bei Barbara Bunch, der Lehrerin von Cicely Berry, studiert. Später hatte ich das Glück, in drei prägenden Jahren an der Central School of Speech and Drama London mit Lehrern wie Alison Milne, Thurnburn, Turner und Cicely Berry studieren zu dürfen. Dorthin kehrte ich zurück, um zu unterrichten, bevor ich im Jahr 1968 in die Vereinigten Staaten ging.

Was ich in beiden Ländern beobachtete, war die mangelnde Fähigkeit der meisten meiner Schüler und Schülerinnen, die Atembewegungen der stimmlich effizienten Rippenschwingung von der Stützfunktion der Bauchmuskulatur zu isolieren, ohne dabei unnötige Spannung zu produzieren. Meine Beobachtungen inspirierten und veranlassten mich zu der Idee, zu dieser Problematik eine Technik zu entwickeln und nicht aufzugeben, wie es andere, als Reaktion auf sich einstellende Schwierigkeiten, vor mir taten.

Vielmehr suchte ich nach effektiveren und radikaleren Methoden zur Reduzierung von körperlicher Anspannung und Druck als bislang sowohl die Stimmarbeit als auch die Alexander-Technik, an der Central School boten.

Mein Ziel war es, die unterschiedlichen Vorgänge im Atemrhythmus zu isolieren, damit Stimmklang und Sprechen mühelos und daher ökonomisch, geschmeidig und wirkungsvoll umsetzbar werden, denn im Grunde sind eine freie Rippenschwingung und die abdominale Stützfunktion jene Vorgänge, die ein uneingeschränkter, gelöster Körper beim Sprechen erlebt und nutzt.

Im Jahr 1965 in London machte mich David Kozubei mit der Arbeit von Dr. Wilhelm Reich vertraut. Von Reich beeinflusst, hatte Kozubei Methoden zur Reduktion muskulärer Anspannung entwickelt, die er *Movements* (Bewegungen) nannte, und eine Gruppe gegründet, um Reichs Arbeit auf praktische Weise zu studieren und zu praktizieren.

In dieser Gruppe begann ich Dr. Alexander Lowens Theorien zur Bioenergetik zu studieren, zunächst mit Lowen selbst, später in den Vereinigten Staaten mit zahlreichen seiner PraktikantInnen und Freiwilligen. Diese Arbeit führte mich in jüngster Vergangenheit zur *Core Energetic**- Methode von Dr. John Pierrakos. Sowohl Lowen als auch Pierrakos waren Studenten und Kollegen von Reich, und alle drei hatten unzählige Aufzeichnungen ihrer Arbeitsweisen hinterlassen bzw. veröffentlicht. Im Zuge dieser Erfahrungen begann ich im Jahre 1972 damit, Yoga zu praktizieren.

Schließlich gingen aus all diesen Studien für die Stimmarbeit adaptierte bioenergetische Tremor- und Yogaübungen hervor, gekoppelt an den Fokus auf einen völlig entspannten Oberkörper, um maximale spontane Atembewegung zu ermöglichen. Daran geknüpft ist die Verwendung von Klang bei jedem Ausatmen, ganz gleich wie der Körper gerade atmet und ohne eine Veränderung des Atemvolumens oder im Atemrhythmus zu forcieren.

In diesen Übungen also integriert die/er SchauspielerIn einen gelöst-seufzenden Stimmklang in seinen/ihren Ausatemimpuls, wobei er/sie dazu aufgefordert ist, nur halb geschlossene Stimmlippen zu verwenden, was in spürbar gelösten „fluffy - sounds“ des Seufzens resultiert. Sie wirken - im Gegensatz zu stark beanspruchten Stimmlippen - äußerst beruhigend und ähneln jenen Klängen, die, nach Charles Darwin (1969), der Sprache vorausgehen und dem Sprechen eine individuelle paralinguistische Bedeutung geben.

Gesprochenes sprachliches Material in Form von Tönen, Silben, Worten und Texten verwende ich erst im Anschluss an diese Erfahrungen und nach der sorgfältigen Vernetzung des unbewussten (autonomes Nervensystem) und bewussten (Zentralnervensystem) Atemvorgangs (i.S. freie Rippenschwingung, Stützfunktion der Bauchmuskulatur). Das Sprechen verdeutlicht hierbei die erweiterte Nutzung der primären Atemfunktion zur Sauerstoffversorgung.

Diese Phase bezeichne ich als *das Restrukturieren*; im Sinne eines Umstrukturierens schenkt sie der/m SchauspielerIn die Kontrolle über ihre/seine Stimmführung, und offeriert Vielfalt in den Gestaltungsmöglichkeiten gesprochener Sprache bezüglich Tonlage, Tempo, Lautstärke und Melos. Darüber hinaus ermöglicht das Restrukturieren eine etwaige Wiederholbarkeit ohne den Verlust von Spontanität oder der inneren Beziehung zum tatsächlichen Impuls.

Die Phase *des Restrukturierens* ist also nicht nur die Einführung von interkostaler (Zwischenrippenmuskulatur) und abdominaler (Bauchmuskulatur) Atemsteuerung in den Akt des Sprechens, sondern zugleich die Harmonisierung beider Aspekte im gegebenen situativen Moment, sowie im Einklang mit den individuellen körperlichen und emotionalen Bedürfnissen des Sprechenden nach Sauerstoff.

Sie erfordert die Fähigkeit, definierte Muskeln von Bauchmuskulatur, Interkostal- und Rückenmuskulatur zu isolieren, ohne eine Unterbrechung der Sauerstoffversorgung auszulösen. Bezüglich der Einatmung fokussiert die Phase des Restrukturierens einen v.a. im unteren Drittel des Brustkorbs erweiterten Brustraum für eine ökonomisch-variable Lungenaktivität. Mit dem Ziel, dass nur soviel Luft wie nötig für die jeweilige Äußerung eingeatmet wird, und übermäßige Anstrengung im Oberkörper sowie eine Behinderung von Bewegungen, die als Folge von körperlicher oder emotionaler Beteiligung auftreten können, vermieden werden.

Zwar lehre ich nicht Clifford Turners "Rippen-Rückstellung", doch jede/r SchauspielerIn wird feststellen, dass sie/er durch die Aneignung der stimmlichen Restrukturierungsphase auch die Stimmstütze erfährt; einerseits indem die Rippenbögen natürlicherweise länger geöffnet gehalten werden, andererseits die Bewegungen der Bauchstützmuskulatur selbst zum eigentlichen Stimm-Sprechvorgang werden. Kompensiert werden dadurch Nackenverspannungen oder das Zusammenpressen der Rippenmuskulatur, was wiederholt geschieht, wenn die/der SchauspielerIn beim Sprechen versucht, lediglich "entspannt" zu bleiben. Denn ganz im Gegenteil: Das Sprechen braucht die aktive Nutzung des Atemluftstroms, spezifisch des Ausatmens, als Auslöser körperlicher Vibrationen in den Stimmlippen des Kehlkopfes zur Erzeugung von Stimmklang. Rhythmisiert wird der als gesprochene Sprache hörbar und innerhalb dieser sinnstiftend.

Während die/der SchauspielerIn die Phase des Restrukturierens erlernt, sind ihr/sein Bewusstsein für ein Sauerstoffbedürfnis auf autonomer Ebene und das Vertrauen in ihr/sein Recht zu pausieren und bewusst zu atmen sobald sich ein neuer Gedanke einstellt, essentielle Faktoren, um u.a. Anspannungen im obere Brust-, Schulter-, Nackenbereich, sowie Hyperventilation zu vermeiden. Obgleich mittels des Restrukturierens die Lungen viel mehr Sauerstoff als gewöhnlich aufzunehmen vermögen.

Erst in diese Restrukturierungsphase integriere ich verschiedene Arten von Sprachklang. Gern verwende ich Nonsens-Lautung, Stegreif-Rede, improvisiertes Sprechen und später Texte unterschiedlicher Genre.

Davor sehe ich keine Notwendigkeit, eine Kontrolle über den Atem- und Sprechvorgang zu haben, wenn die/der SchauspielerIn ihre/seine Stimme nicht wirklich frei entfalten und bewusst variieren kann.

Im Verlauf übe ich Atemgewohnheiten in Kombination mit stimmlichen und (sprech-) sprachlichen Gestaltungsmitteln: z.B. mit dem Variieren von Dauer, Geschwindigkeit, Tonhöhe und Lautstärke von Aussagen, mit bewusster Setzung oder dem Wegfall von Pausen, und später mit unterschiedlichen Textgenre und -stilen, mit dramatischen Figuren und stilisierten Typenzeichnungen, mit emotionalen Ausbrüchen (z.B. Lachen, Weinen, Rufen, Schreien) in spezifischen Körperpositionen, mit Spielvorgängen und im Dialog, etc.

Schließlich ermutige ich SchauspielerInnen, ihre Schwierigkeiten während des Übens weder zu dokumentieren, noch die Beteiligung der Atemwege und der im Sprechakt verwendeten Artikulationsorgane zu kontrollieren.

Die Herausforderung ist vielmehr, sich mit dem sogenannten Zentrum, also der Körpermitte - die Solarplexus und metaphysisches "Chi" integriert - zu verbinden.

Die Zuhilfenahme einer imaginierten „Fokuslinie“, die den dynamischen Bewegungen der Bauchmuskulatur im Becken entspringt, sich daraufhin der Wirbelsäule entlang aufwärts ausbreitet, weiter hinauf bis in den Bereich des "dritten Auges" wandert und dieses schließlich dort verlässt, versinnbildlicht den stimmlich-sprachlichen Vorgang sinnstiftender Kommunikation zwischen DialogpartnerInnen. Er involviert organisch und ko-organisiert das Empfangen von Impulsen wie das Senden ebendieser.

Die manchmal körperlich und emotional sensible Konfrontation mit hemmender Spannung und ihre Umwandlung in und Freisetzung als Stimmenergie in der Phase des Destrukturierens, kombiniert mit der nachfolgenden Beherrschung und Anwendung von Gestaltungstechniken des Sprechens in der Phase des Restrukturierens, kennzeichnen eine oft lange und nicht selten frustrierende Reise für SchauspielerInnen, doch sind nachhaltiger Erfolg und spürbare Belohnung enorm. Die emotionale und künstlerische Entwicklung, die während dem Destrukturieren eintritt, ist hörbar im Stimmklang und seinen Gestaltungsmöglichkeiten.

Im Restrukturieren daraufhin wandeln sich die zunächst bewusst überwachten Atemvorgänge schließlich zu automatischen Reaktion auf das Bedürfnis der/des SchauspielerIn/s, wirkungsvoll und aussagekräftig zu kommunizieren – vergleichbar damit, dass das Erlernen des Fahrradfahrens oder des Lenkens eines Autos mit Gangschaltung auch eine Weile dauert, bis man irgendwann nur noch darauf konzentriert ist, am Ziel anzukommen.

An genau diesem Punkt wird Stimmarbeit ununterscheidbar vom täglichen Handeln bzw. darstellenden Spiel.

Eine Untersuchung der frühen Entwicklung meiner Destrukturierungs-Arbeit kann in einer unveröffentlichten MFA-Dissertation von Penelope Court aus dem Jahre 1978 für die Goodman School of Drama durch das Art Institute Chicago gefunden werden. Und etwas später in der unveröffentlichten MFA-Dissertation von Michael Barnes aus dem Jahre 1993 für das National Conservatory Denver Center for the Performing Arts.

Dank an Dr. Robert Sataloff, Vorsitzender des Voice-Stiftung für seine Kommentare zu einem Entwurf dieses Artikels.

Dieser Artikel ist dem Gedenken an Penelope Court gewidmet, eine meiner ersten Schülerinnen, die nach meiner Methode unterrichtete.

VERWENDETE LITERATUR:

Barthes, Roland: (1977) Bild, Musik, Text. New York, Hill and Wang.

Darwin, Charles: (1969) Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei Menschen und Tieren. New York, Greenwood Press (Nachdruck).

Kozubei, David: (1998) Bewegungen: Eine Do-it-yourself-Tiefentherapie.

Lowen, Alexander, MD: (1976) Bioenergetik. New York, Penguin Books (Nachdruck).

Pierrakos, John C, MD: (1990), Core Energetics. Mendocino CA, LifeRhythmPublications.

© Catherine Fitzmaurice 1996

Veröffentlicht in THE VOCAL VISION. Applause Books, New York, 1997. Hrsg. Marian Hampton.

(übersetzt von Sandrine Hudl, 2018)