

Adelheid Ganz-Wetter  
 Sternwartestr. 2  
 CH 8500 Frauenfeld  
 Lehrtrainerin  
 Tel: ++41 +52 721 67 51  
 E-Mail: [a-ganz@bluewin.ch](mailto:a-ganz@bluewin.ch)

Funktionelle Entspannung S.A.F.E  
 Sprech-, Stimm- und Atempädagogin STAAP  
 AAP –

## Die Stimme und FE

Ein Beitrag zum pädagogischen Anwendungsfeld der Funktionellen Entspannung in der Stimmbildung.

Als Leitsatz sei dies Wort Martin Bubers gesetzt:  
 „Das Ich bildet sich am Du.“

### Stimme, ihre Bedeutung als Klangorgan und Seelenspiegel

Die Stimme bedeutet weit mehr als Produzieren oder Hören von Tönen durch ein Individuum.

„Erst indem der Mensch durch die artikulierte Sprache aus sich heraustreten kann, sich „äussern“ kann, gelingt es ihm, sich selbst wahrzunehmen.“<sup>1</sup>

Die Stimme ist eine wichtige Komponente im sprachlichen Kontakt: sie macht die Sprache erst hörbar. Darüber hinaus wird durch den Klang der **Stimme** die der Botschaft zugrunde liegende **Stimmung** vermittelt. Im Bereich der nonverbalen Kommunikation wie Blickkontakt, Mimik, Gestik, Auftreten, usw. fällt dem Stimmklang beim Übermitteln einer Information ein bedeutender Anteil zu.

Nur 7 – 20%, je nach Untersuchung, bezieht sich auf den Inhalt des Wortes selbst. Alles übrige betrifft die nonverbale Kommunikation.

Die Wortwahl ist unbestritten wichtig. Die Trägerin des Worts, die Stimme, muss jedoch ihrer Bedeutung angemessen besonders beachtet werden. Sie entscheidet weitgehend, ob und wie eine Botschaft ankommt.

Jede Stimme tönt anders. Dies beruht nicht nur auf den unterschiedlichen physiologischen Gegebenheiten der sprechenden Person. Auch angeborene Anteile der Persönlichkeit sorgen für ein farbiges Spektrum der stimmlichen Äusserung.

Die Stimme ist aber auch ein Spiegel davon, wie die einzelne Person in der „Welt steht“ und wie sie zu sich selbst steht. Sie verändert sich jeweils auch dem Befinden und der Situation entsprechend.

### Stimmbildung

Die Stimme kann mit einigem Erfolg auch nach einem für alle mehr oder weniger gleichlautenden Übungsangebot trainiert und entwickelt werden. Die Kräftigung der Muskulatur für Atem und Stimme lässt sich also einerseits auf Grund klarer anatomischer und physiologischer Gegebenheiten durch ein entsprechendes Training durchaus erreichen. Andererseits stösst in vielen Fällen der Klient jedoch auf unüberwindbar scheinende Schwierigkeiten. Der Istzustand wird hingenommen mit der Behauptung, die Stimme sei einfach so.

---

<sup>1</sup> Jürg Willi in Ko-Evolution, rororo, 1989/2000, S.111

Tatsächlich kann aber die Klangqualität und Belastbarkeit nahezu jeder Stimme durchaus verbessert und entwickelt werden. Die Ursachen der meisten Stimmprobleme beruhen vielfach auf Umwelteinflüssen, die bedingt sind durch Kultur, Erziehung, Peergroup und wie ein Mensch jeweils mit den dazugehörigen Anforderungen „zurecht kommt“. Diese genannten Faktoren prägen im Laufe des Lebens den Klang der Stimme, die Fähigkeit über die Stimme beim Gegenüber anzukommen, sowie auch die Lebendigkeit der Artikulation beim Sprechen.

### **Kommunikation - aber wie?**

Das **nonverbale** Geschehen der **Kommunikation** beruht im Idealfall auf folgenden Faktoren:

- sich selbst spüren und die eigenen Empfindungen wahrnehmen,
- sehend, spürend, horchend und hörend wahrnehmen, was das Gegenüber sagen will,
- wie diese Botschaft wiederum zurückwirkt, -  
aber es geht auch darum,
- wie man selbst wirkt und
- wie man mit seiner Botschaft ankommt.

Dieses Erleben findet meist mindestens z.T. statt, jedoch vielfach unbewusst, weil leider trotz seiner Bedeutung wenig beachtet.

Wenn jedoch auf diese Wechselwirkungen geachtet wird, können sie als wichtige Lern- und Trainingsquelle genutzt werden:

1. Die Stimme und ihre Wirkung auf das Leib-Erleben (Dialog: ich mit mir)
2. Ausdruck und Eindruck über die Stimme leiblich erfahren (Dialog: ich mit dir und mit dem, was mich umgibt)

Dies bewusst zu erfahren ist sowohl für die Persönlichkeitsentwicklung, wie für die Wirkung einer Person nach aussen bedeutsam.

Stimmarbeit hilft bei der Selbstfindung sowohl für ein besseres Selbstverständnis als auch für eine klareres Wirken nach aussen, wenn die Persönlichkeit in ihrer leib-seelischen Ganzheit in Achtung der individuellen Geschichte mit einbezogen wird. Als wichtige Hilfe hat sich dabei die **Funktionelle Entspannung** mit ihren Spielregeln erwiesen. Wenn immer wieder die ganz persönliche Leiberfahrung, rückgekoppelt an den sich ändernden Stimmklang, formuliert wird, kann sich das weitere Vorgehen diesem Erleben entsprechend entwickeln. Durch den so persönlich erfahrenen Bezug „greift“ eine angebotene Übung viel tiefer als ohne diesen. Das Ergebnis wird über Verbalisieren des leiblichen Erlebens sich „zu Eigen“ gemacht, kann „er-innert“, „wieder-(ge)holt“ werden.

### **Pädagogisches Vorgehen**

Entsprechend den geäusserten Wünschen und Bedürfnissen der Schüler und Klienten **orientiert** sich Stimmarbeit immer an einem erwünschten **Ziel**:

z.B. Verbesserung der Stimmqualität um besser gehört, verstanden, wahrgenommen zu werden oder um die Wirkung der Stimme in eine erwünschte Richtung zu entwickeln und ähnliches.

Es besteht also ein meist recht klar abgesteckter „Leistungsauftrag“. Man wird sich mehr an den Ressourcen und den Lösungsmöglichkeiten orientieren, als daran, Ursachen auf zu decken. Diese zeigen sich jedoch oft „ungefragt“. Der Klient findet nicht nur

allein, sondern auch unterstützt von den Angeboten der begleitenden Person heraus, wie er oder sie wirksamer auftritt, besser ankommt und vor allem die Stimme besser zum Klingen bringt.

Für die begleitende Person ist das Wissen um die körperlichen Zusammenhänge, um Anatomie und Physiologie nötig. Ebenso wichtig ist aber auch die Erfahrung, wie die Entwicklung der Stimme gelockt werden kann. Entlang dieser Orientierung unterstützt die begleitende Person mit ihren Angeboten die Suche des Klienten nach der freieren Stimme.

Auf jeden Fall bedarf es bei der Begleitung auf diesem Weg eines achtsamen und einführenden Umgangs mit den Klienten und sich selbst, der Selbstreflexion, Belastbarkeit, Flexibilität, Intuition, des Humor, und der Offenheit für Unerwartetes.

Beschwerden und die oft damit verbundenen Ängste, aber auch auftauchende Erinnerungen, werden ernst genommen. Sie bekommen ihre Anerkennung, ihre Wichtigkeit und somit ihren Platz.

Dagegen ist es ebenso wichtig, den Wunsch nach Veränderung zu spüren und zu formulieren:

Die Wunschstimme, das Gefühl gehört zu werden, laut werden zu dürfen, Platz einnehmen zu dürfen, sich zurücknehmen zu dürfen, weich zu sein, ohne notwendigerweise gleich verletzt zu werden usw..

Dies ist für viele ein bewegendes und vor allem stärkendes Erlebnis. Zu erfahren, dass die Stimme nicht einfach so ist, z.B. scharf, leise, verhaucht, gepresst oder wie sie nicht gefällt, sondern dass man mit ihr über das Leibspüren umgehen kann, dass man sie aktiv verändern kann, hilft ein Stück weit dazu, sich mit sich selbst zu versöhnen, sich im Leib-seelischen freundlicher anzunehmen. Auch wächst durch dieses sich entwickelnde Selbstverständnis und die sensibilisierte Fähigkeit zu spüren und zu hören, die Offenheit für das Geschehen bei sich selbst, in der Umgebung und bei den Mitmenschen.

### **Praktische Umsetzung**

Um dem erwünschten Ziel näherzukommen, richten sich die Angebote nach den physiologischen Gegebenheiten. Hier bietet die FE ein wunderbares Mittel über das Erspüren des Körperhauses (des ureigensten Instruments) den Jetzzustand zu erleben und einen Weg zum Wunschzustand zu suchen. Die subjektiv erlebte Anatomie und Physiologie in wachsamem Bezug zur objektiven Anatomie zu setzen, bleibt für die begleitende Person wichtiges Hintergrundwissen.

Sowohl körperlich wie auch seelisch bedingte Probleme können in vielen Fällen vielleicht nicht gelöst werden, aber man kann lernen, mit ihnen bestmöglich um zu gehen. Die/der Begleiterin/Begleiter beobachtet mit allen Sinnen, versucht im eigenen Körper die Schwierigkeit beim Klienten nach zu empfinden und sucht nach Lösungsmodellen, die über Bilder und vorgestellte Situationen dem Klienten angeboten werden. Angebote sind nie einfach richtig, sondern müssen so lange tastend modifiziert werden, bis der Klient im seelischen wie leiblichen Bereich eine Verbesserung erfährt und begreift, bis er erlebt, wie sich die Stimme verändert, je nachdem, wie er mit dem Körper umgeht. Wesentlich ist dabei, die richtige Sprache über Bilder und Situationsimmaginationen zu finden, in der Leibliches wie Seelisches sich wiederfinden.

Arbeit mit der Stimme bedeutet immer eine intensive Begegnung mit der Persönlichkeit des Einzelnen und mit sich selbst als lehrender Person. Spezifisch bleibt jeweils ein sehr individuelles, persönlichkeitsbezogenes Vorgehen.

### **Hinwendung nach innen**

FE arbeitet nicht am bewussten Atem. Auch im Rahmen der Stimmbildung ist dies sinnvoll. Es geht darum mit feinen Sinnen zu spüren, wie und wo überall in der Ruhe die Druckveränderungen im Körper beim Ein- und Ausatmen erfahrbar werden. Wichtig für den Lernprozess ist es, den autonomen Atem mit dem Bewusstsein zu begleiten. Der Leib mit seinen Realitäten und Empfindungen wird in der Ruhe erkundet, die Mitte-Orientierung und der Kontakt zum Boden gesucht.

### **Hinwendung nach aussen**

Zudem geht es darum zu erleben, was sich wie von selbst verändert, wenn die Bereitschaft wach wird, zum Gegenüber Kontakt aufzunehmen, wenn z.B. über die Stimme die Bewegung auf ein Ziel hin wichtig wird. Schon ein Blickkontakt setzt kleine Reize, die die Empfindung für das Körperhaus und seine Spannungsverhältnisse verändern. Entsprechend der Intensität der Bereitschaft zur Kommunikation wird die Qualität der Atemergänzung erlebt.

Als ökonomisch, mühelos und vitalisierend wird die federnde, **autonome Atemergänzung**<sup>2</sup> beim Sprechen, Singen, Seufzen und Musizieren erlebt (von Coblenzer als **Abspannen** in der atemrhythmisch angepassten Phonation, **AAP** benannt). Je mehr Loslassen möglich wird, je mehr der Körper in jedem Intensitätsgrad der Kontaktnahme sich dem Geschehen elastisch zur Verfügung stellen kann, desto belebter und klarer wird die Stimme, desto reicher die Atemfülle und desto klarer die Kommunikation. Die Botschaft kommt besser an, die aufnehmende Hörsensibilität verfeinert sich.

### **Kongruenz von gewünschter und tatsächlicher Mitteilung**

In der Regel sind bei Säuglingen und Kleinkindern und vergleichbar bei Säugetieren folgende Faktoren in gut aufeinander abgestimmter Art vorzufinden:

- körperliche Präsenz,
- die auf ein Ziel gerichtete Konzentration und
- die Lautgebung.

Man stelle sich einen Hund vor, wie er sich strafft in Aufmerksamkeit, bevor er bellt, oder man beobachte auch eine Kuh, wenn sie sich zum Tönen bereit macht. Nie wird beim gesunden Tier das Einatmen hörbar sein. Immer wird der gesendete Laut klangdicht und klar sein.

Die Orientierung an solchen unverstellten animalischen Prozessen hilft sehr und nimmt der Arbeit die Last allzugrosser Bedeutungsschwere. Lachen, Humor und Spielen ermöglichen neues Spüren und neue Blickwinkel auf sich selbst und die Umgebung.

Damit der Atem die Stimmbänder optimal in Schwingungen versetzt und diese wiederum zu frei hörbarem Klang werden, bedarf es

- einer der Situation angepassten Präsenz, also einer Wohlspannung sowohl in körperlicher, wie geistiger Beziehung
- des gesamten Knochengerüsts von den Zehen bis zum Schädeldach als Klangverstärker in möglichst idealer Aufrichtung
- der Vitalisierung der Körperräume, des Halts, der Begrenzung und der Öffnungen, gleich ob real oder virtuell erlebbar.

---

<sup>2</sup> Horst Coblenzer, Atem und Stimme, Österreichischer Bundesverlag, 1999)

- der Bereitschaft mit einer anderen Person Kontakt aufzunehmen über den Klang meiner Stimme, entsprechend der gegebenen Situation.

### **Wirkung der Stimmbildung mit FE und AAP**

Die persönlichkeitsstärkenden Elemente der Leiberfahrung mit Stimme liegen vor allem im Erleben

- der Zuverlässigkeit des eigenen Gerüsts (Skelett und Haltemuskulatur),
- der Belebung des Raums im Leib (Haut, Muskulatur),
- der sensiblen Kontaktnahme über die Haut, die Augen und das Gehör nach aussen
- der autonomen Atemergänzung sowohl in der Ruhe, wie in der Aktivität,
- in der Erfahrung von dem, was um den Leib herum ist: was gehört aussen noch zu mir. Wie erfülle und erfahre ich mit allen Sinnen und der eigenen Stimme den Zwischenraum vom Ich zum Du und umgekehrt.

### **Aktives Erproben durch Fragen und Selbstanalyse**

Wieviel Nähe zum Nächsten ertrage ich, wie signalisiere ich durch Haltung, Gestik, Blickkontakt und Stimmklang, welcher Raum noch zu mir gehört in Respekt und Achtung vor dem Raum des Nächsten. Wie nehme ich über diesen Raum achtvoll Kontakt zum Gegenüber auf und wie signalisiere ich diese Bereitschaft zum Kontakt.

All dies wird leibseelisch erspürt und ausprobiert, Ängste werden wahrgenommen, erlebt, geachtet und allenfalls Schutzmassnahmen gesucht. Was brauche ich, um auf jemanden zugehen zu können, was um vor ein Publikum zu treten. Wie und mit welchen ganz persönlichen Bildern, Erinnerungen und mit welchem Körpergefühl Sorge ich für mich. Was brauche ich um Neues, vielleicht auch Unbequemes wagen zu können. Wie Sorge ich für mich, wenn befürchtete Angriffe stattfinden usw.

Die Stimme ermöglicht jeweils eine gute Orientierung, wie es mir im Moment geht und wie ich mit mir und der jeweiligen Situation umgehe. Um für eine Kommunikation ein bestmögliches Befinden zu locken, sind Bilder und vorgestellte Situationen zu finden, auf die der Leib positiv reagiert. Über spielerisches und dadurch wenig Tabu-belastetes Erleben der so sensiblen Wechselwirkung Körper - Stimme kann ein lebendiger Bezug zum Leib gefunden werden.

Das Ziel ist, die Stimme frei zum Klingen zu bringen im Vertrauen zum eigenen Körperinstrument und in den eigenen Stimmklang.

Einen wichtigen Aspekt der Wechselbeziehung in der Kommunikation zeigt Berthold Brecht mit einem Gedicht auf sensible Art:

Nachschlag

Meine Sätze spreche ich, bevor  
der Zuschauer sie hört; was er hört, wird  
ein Vergangenes sein. Jedes Wort, das die Lippe verlässt,  
beschreibt einen Bogen und fällt  
dann ins Ohr des Hörers, ich warte und höre,  
wie es aufschlägt, ich weiss,  
wir empfinden nicht das nämliche und  
wir empfinden nicht gleichzeitig.