

STIMME finden - SPRECHEN gestalten - BEWEGUNG neu entdecken

Ein Erfahrungsbericht zum ganzheitlichen Ansatz einer funktionalen Lehrmethodik für Stimm- und Sprechausbildungen

Wie fühlt es sich wohl an, das Schwingen der Arme oder das Federn der Beine nicht zu spüren? Die Antwort darauf fällt so einfach aus wie für Ärzte und viele Sportler wenig nachvollziehbar: Die Wahrnehmung dafür existiert schlichtweg nicht. Wer den Kontakt zu seinem Körper verloren hat, denkt über seine Gliedmaßen und deren Beweglichkeit allenfalls nach, wenn sie schmerzen oder anderweitig eingeschränkt sind. Solange sie funktionieren im Sinne ihrer eigentlichen Bestimmung, existieren Arme und Beine faktisch nicht in der Wahrnehmung. Beweglichkeit neu zu entdecken, kommt einer Neuentdeckung des eigenen Körpers gleich.

Ein Erfahrungsbericht. Computerarbeit kann fatale Folgen haben, sofern nicht ein gezielt physischer Ausgleich erfolgt. Einseitige bzw. reduzierte Anforderungen an die Motorik lässt ihre Fähigkeiten verkümmern. Die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit wird stark eingeschränkt. Die Muskulatur verspannt. Hinzu kommende, unbewusste Anspannungen durch berufliche oder private Stresssituationen, summieren den gesamten Muskeltonus des Körpers zu einer Fehlspannung, die wiederum durch weitere Fehl-Anspannungen kompensiert werden. Die Folge: Wir fühlen uns höchst „angespannt“ bis schmerzhaft „verspannt“.

Von Muskelverspannungen nicht verschont bleiben auch die verbalen und stimmlichen Leistungen. Die Atmung verändert sich. Kommunikation wird zu einem Kraftakt, die bei dauerhafter Anwendung zu einem Verschleiß der Stimmbänder führt. Wer beruflich seine Stimme einsetzen möchte, muss zwangsläufig umdenken. Nach dem ganzheitlichen Ansatz der VOCALITAS®-Lehrmethode der Sprecherin und Sängerin Petra Wolf-Perraudin kann Stimme nur dann ihre Klangschönheit entfalten, wenn der Körper frei von Anspannungen ist. Was zunächst einfach und logisch in der Umsetzung klingt, erfordert Einsatz, Hinwendung, Achtsamkeit, Ausdauer, Zielorientierung und Motivation auf dem Weg dorthin. Denn effektives Stimmtraining ist, nicht zuletzt weil es häufig fehl eingeschätzt wird, ein Langzeitaufbau und benötigt Geduld, Disziplin und Übung. Wichtig ist hierbei zunächst, eine Trainingsgrund-

lage herzustellen, die einen gezielten Aufbau mit lockerer und freier Bewegungsdynamik möglich macht. Nur wenn der Körper locker und frei trainierbar ist, kann ein stimmlicher Aufbau und Entfaltung mit regulärem Wachstum erfolgen. Die ganzheitlich orientierte und praxiserfahrene VOCALITAS®-Lehrmethode beginnt bei einem angemessenen physischen Bewusstsein für den Körper und die Stimmfunktion, das gezielt erlernt werden muss. Aber wie?

Wer Stimme und Sprache verstehen möchte, muss zuvorderst seinen Körper kennenlernen. Zum Beispiel: Das Heben von Schultern bedeutet reflektorische Muskelspannung, die eine kompensatorische Fehl-Anspannung von Muskeln an anderer Stelle des Körpers auslöst.

Mit großer Fach-Kompetenz vermittelt der leitende Vocal Coach facettenreich und versiert, wie es sich mit den „biologischen“ Grundlagen, z.B. den Verknüpfungen physischer Gesetzmäßigkeiten und den Bedingungen der Körperfunktionen verhält, die einerseits das „Laufen“ ermöglichen oder andererseits Stagnation oder Blockaden für Stimme und Sprache bedeuten. Dies ist die stabile Grundlage auf dem einerseits das funktionierende „Alltagstraining“ stattfinden und die künstlerische Arbeit der Ausbildung und Erhaltung „aufgesattelt“ und fortgeführt werden sollte.

Nach Auffassung des leitenden Fach-Coaches darf Stimme nicht absolut gesehen werden, sondern als eine Summe verschiedenster funktioneller Regelkreise - der physischen und psychischen Situation, der Sichtweise und Einstellung des Menschen sowie seines physischen Verhaltens. Vocalitas, lateinisch „Wohlklang“, benennt deshalb jene entscheidend angenehme Tonqualität auf der Grundlage physischer Balance, die dann entstehen kann, wenn z.B. die Art der Aufrichtung, die Haltung des Kopfes, die Koordination der Bewegungen mit dem optimierten Atem direkt aufeinander abgestimmt und trainiert sind - in einem gut funktionierenden Regelkreis, der manchmal auch neu angelegt und erlernt werden muss. Gelernt wird dies anhand verschiedener Übungen.

Ziel der breiten Palette an Übungen von VOCALITAS® ist es, den Körper als Klangkörper zu sehen. Sie dienen zugleich der Lockerung und Koordinierung der Physis. Darüber hinaus haben die Übungen gleich mehrere Effekte: Das Gefühl für Körper und die Art der Bewegung rückt ins Bewusstsein. Die Koordinierung von Atmung und Bewegung wird hergestellt und trainiert. Es entsteht eine ganzkörperliche, muskuläre Balance, die der Humus ist, auf dem effektive Stimmentwicklung ganz organisch auf modernem, ganzheitlichen Bewusstsein gedeihen kann. Sprechen mit aller größter Leichtigkeit, ein natürlicher und vollkommen unangestrenzter Vorgang, der sich über Stunden hinweg fortsetzen lässt, ohne dass die Stimme müde wird oder irgendetwas vor Anstrengung schmerzt - so soll es sein. Dies gelingt nur mit der richtigen Atemform, die zuvor sicher erlernt werden muss.

Das Stimmtraining verfolgt das Ziel, im Körper Orientierung zu finden, die Koordination von Bewegung, Atmung und Sprechen herzustellen, die Stimme koordiniert zu entwickeln und bewusst einzusetzen. Kommt dann die Stimme wirklich „mehr aus dem Bauch“, ist sie resonanzreicher, schöner und ein echter Wohlklang. Es entsteht Schwingung als Vibration – als fühlbarer Ton.

Und danach folgt noch mehr: Dem Trainierenden erwächst die Spontaneität in der Äußerung, mehr Gehör in seiner Umwelt, ein sicheres Gefühl für sich selbst und das zusätzliche Quantum an „Handwerkszeug“, physischer Selbstwahrnehmung, gezielter Ausdrucksfähigkeit und „Wirkung“ in der Kommunikation. Festhalten lässt sich deshalb, dass Sprech- und Stimmausbildung, die sich ausschließlich auf die Art des Sprechens oder die Ästhetik des Tones focussiert, ohne sich dabei die geeigneten Voraussetzungen im Körper zu schaffen, eine fatal verkürzte Strategie verfolgt, die sich „nicht auszahlt“.

Hier wird die Rechnung „ohne den Wirt“ der physischen Umsetzbarkeit gemacht, die durch Körperbewusstsein, Pflege und Training hergestellt werden muss. Das Erlernen der inneren Achtsamkeit und eine gute Koordination von Bewegung und Atmung sind fürs Sprechen ebenso unerlässlich, wie das regelmäßige Training.

Das VOCALITAS®-Coaching ist wahrlich eine Bereicherung und Selbsterfahrung zugleich. Als junger Journalist stehe ich vor dem Ende meiner Sprechausbildung - ich habe viel gelernt und möchte neben meiner Autorentätigkeit als Nachrichtenjournalist auch als journalistischer Sprecher tätig werden. Die stark verbesserten Ergebnisse meiner zuvor nicht existierenden Körperwahrnehmung und der Stimmarbeit haben mich wirklich überrascht und sind äußerst vielversprechend - die Stimme ist gewachsen und timbriert, ist voller und runder im Klang - ich nehme mich mehr wahr und fühle mich kraftvoller. Ich verfolge mein Ziel, als Nachrichtenjournalist meine Beiträge selber und professionell sprechen zu können - eine erfahrungsreiche und äußerst wichtige Zeit.

Bei VOCALITAS® glich das Stimm- und Sprechtraining dem Erlernen eines Musikinstruments, meines körpereigenen, wobei Musikalität und Musikerfahrung nicht Vor-Bedingung waren. Das Coaching stimuliert, sensibilisiert, macht sinn erfahren, Emotion und Ausdruck fühlbar, baut auf, ist repräsentierend, gestaltend, steigerungsfähig, erlebnisreich, ausdrucksvielfältig, reich an Farben, überraschend und manchmal im Lehr-Ergebnis nahezu unerklärlich - die Prognose dieses Vocal Coaches lag noch niemals daneben, in einer Disziplin, die nicht jeder untrainiert erfassen kanndie jederzeit durch Übung erlernt werden kannjedoch regelmäßig trainiert, gepflegt und gezielt erhalten werden muss.

Klartext gesprochen: Eigentlich hätte hier letztlich jeder seine Chance !!