

## „Der Prozess ist eigentlich das Ergebnis“

### Stimmarbeit nach der Kristin Linklater Voice Method im theaterpädagogischen Kontext

Eleanora Allerdings

#### Einstimmung

Ich möchte meinen Beitrag zum Thema STIMME aus einer Perspektive physischer Praxis verfassen und beziehe mich dabei auf meine Erfahrungen im Erlernen, Praktizieren und Unterrichten der Stimmarbeit nach Kristin Linklater sowie auf meine Arbeit als Theaterpädagogin. Modellhaft werde ich einige Schritte der Übungsfolge (der sogenannten Progression) näher ausführen, um einen Einblick in die Arbeits-, und Denkweise der Linklater Voice Method zu geben und einige Überlegungen dazu anzustellen, wie sie in die theaterpädagogische Arbeit einfließen könnte.

#### Zauberzunge

Als die Poetin Amanda Gorman 2021 zur Inauguration von Joe Biden ihren Text „the hill we climb“ rezitierte, horchte die Welt auf ob dieser Zauberzunge, die so frei und mitreißend von Amerikas Zukunft sprach. Warum war das so stark? Weil die Bühne dafür so groß war? Weil der Kontrast zwischen Trump und Gorman auf just diesem Podium so exorbitant war? Weil sie von dem sprach, was sie selbst zutiefst bewegte und womit sie die US-Amerikaner dazu bewegen wollte, einzustimmen in eine neue Vision von amerikanischer Zukunft? Vermutlich spielen alle diese Gründe eine Rolle, und sicherlich noch andere. Dass jemand durch sein Sprechen zutiefst bewegt, mitreißt und neue Horizonte öffnet, erleben wir nicht sehr oft. Steht unsere Stimme doch im Alltag im Dienste einer Sprache der Informationsvermittlung, sozialen Austauschs, die Äußerung von Kaufabsichten - und eben nicht zum Ausdrücken von tief empfundenen inneren Wahrheiten, die mitzuteilen wir brennen. Jetzt würde ich nicht behaupten, dass Laien in Theatergruppen unbedingt die Vorstellung haben, dass ihr eigenes Sprechen oder Spielen auf der Bühne so groß, mitreißend, bewegend sein wird wie das von Amanda Gorman - aber vielleicht ist das Erleben einer solchen Performance doch Teil des Impetus dieser Laien: selbst Wirksamkeit auf einer Bühne zu entfalten und Menschen zu erreichen. Und die Hoffnung sollte nicht abwegig sein, dass die Leiter\*innen der Theatergruppe Mittel und Wege kennen, sie ein Stück weit dorthin befördern zu können.

#### Was also macht unsere Spieler\*innen stark, überzeugend, hörbar?

Der erste Aspekt ist die intrinsische Verbindung mit dem Text: Amanda Gorman hat recherchiert, Vorgefundenes mit Eigenem in starken Bildern und Sätzen verbunden, rhythmisch gestaltet und in eigener Person rezitiert - das ist die denkbar beste Voraussetzung für Wirksamkeit. Sie versucht dabei nicht, jemand anderen zu repräsentieren sondern nimmt im Gegenteil explizit Bezug auf das Hier und Jetzt ihres Sprechens.

Übertragen auf die Arbeit mit Laien könnte das heißen, dass einige vielleicht überzeugender auftreten, wenn sie ihre eigenen Texte sprechen und einige, wenn sie nicht jemand anderen darstellen müssen als sich selbst - wie es in postdramatischen Spielformen ohnehin häufig der Fall ist. Sind fremde Texte zu sprechen, dann braucht es manchmal noch stärkere Anbindungen und längere vorbereitende Prozesse, um Text und Sprecher\*in so zu verbinden, dass sich dazwischen keine Lücke auftut, die Stimme den inneren Gehalt tragen und vermitteln kann - kurz, dass die Zuschauenden/Zuhörenden keine Zweifel haben an der Wahrhaftigkeit des Augenblicks („glauben was sie hören“) und sie dem Sinn und Fließen des Textes „wie magisch“ folgen können, auch wenn der Text aus einem anderen Jahrhundert stammt und fremde Worte oder Rhythmen aufweist.

In der Linklater Voice Method tauchen bereits in den grundlegenden technischen Übungseinheiten kleine Text-Stückchen auf, denn es wird von Anfang an großer Wert auf die Verbindung von Imagination und Atem/Stimme gelegt, ging Kristin Linklater doch immer von der Anwendung ihres Ansatzes im Schauspiel aus.

#### Als Beispiel möchte ich hier die Arbeit mit dem „Seufzer der Erleichterung“ skizzieren:

Die Hypothese ist, dass primäre Äußerungsimpulse durch sekundäre Korrekturimpulse/Rückhalteimpulse unterbrochen werden. Das bedeutet: „Blockierte Gefühle sind das entscheidende Hindernis für eine freie Stimme“ (K.Linklater: Meisterwerk Stimme, S. 39). Einer der Schlüssel, um diese Blockierungen aufzulösen, ist die Gleichsetzung von Äußerung mit Wohlbefinden. Das ist ein mehrstufiger Prozess, in dessen Verlauf „neuronale Umbahnungen“ vorgenommen werden, um Emotionen soweit durchzulassen, dass sie in der Stimme Ausdruck finden können.

#### In Kürze die Schritte von der Atemwahrnehmung bis zur ersten Äußerung als Erleichterungs-Seufzer

Der Prozess der Atmung wird beim Sprechen stets als *durch Gedanken angeregt* gedacht, daher wird ein passives Bild vom Atem eingeführt um nicht durch aktive Steuerung des Atemvorgangs die Verbindung zwischen Gedanken und Äußerung zu unterbrechen („der Atem fließt von allein und ergänzt sich von selbst“) - der Atemfluss bewegt den Körper. „Ich“ und Atem werden gleichgesetzt: „Du und dein Atem sind ein und dasselbe. Lässt dein Atem los, bis du es, der oder die loslässt“. Anatomische Anbindung: „Sowohl die Aufwärtsbewegung als auch die Abwärtsbewegung des Zwerchfells können als ein *Loslassen* erfahren werden“. Imagination: „Wecke in deiner Mitte den Impuls für ein sanftes Aufatmen, für einen *Seufzer* der Erleichterung“. Kausalkette: „Beobachte, wie sich dein Atem verhält, wie er auf den Reiz eines einfachen Gefühls von Erleichterung

„Der Prozess ist eigentlich das Ergebnis“

reagiert“. Beschreibung, was geschieht: „Als Antwort auf diesen Impuls kommt mehr Atem herein“. Formung des Atemstromes: „Entlasse diesen auf einem längeren ffff während das Erleichterungsgefühl hinaus strömt“. Das Bild (Ich=Atem) wird erweitert: „Atem, Verstand und Gefühle wohnen allesamt in der Mitte des Körpers“ (Vgl K. Linklater: Meisterwerk Stimme S. 60, S.61). Im Folgenden werden immer wieder neue Bilder aufgerufen und selbst generiert und mit dem Gefühl von Erleichterung gekoppelt: ganz kleine Erleichterungen :„ach, ich muss heute nicht mehr rausgehen“ bis zu ganz großen Erleichterungen: wir schaffen das 1,5 Grad-Ziel!!!“, dann kommt der Stimmklang dazu und so geht es weiter, dass dieser Seufzerimpuls einem auf jeder Stufe der Progression wieder begegnen kann. So dass im Verlauf der Arbeit in den neuronalen Netzwerken Stimmäußerung gleichgesetzt wird mit gutem Gefühl - die sekundären Korrekturimpulse, die freie Äußerung verhindern, werden soweit außer Gefecht gesetzt, dass später auch große, aufwühlende, negative Gefühle stimmlich zuverlässig geäußert werden können. In ihren theoretischen Herleitungen für diese Methodik beruft sich Kristin Linklater u.a. auf Forschungen des Neurowissenschaftlers Antonio Damasio und des Bewegungsforschers, und -lehrers Moshe Feldenkrais.

Neben dem „Seufzer der Erleichterung“ legen auch weitere Vorstellungsbilder die Verbindung von Imagination und Äußerung an: Der Stimmsee tief im Inneren des Körpers, wo die Vibrationen wohnen und als Bläschen aufsteigen, oder der liegende Körper als breites Flussbett, durch das von der Hüfte zur gegenüberliegenden Schulter der Klang strömt, der Wasserfall aus Klang der deinen Rücken hinab fließt wenn du vornüber hängst (K.Linklater, Meisterwerk Stimme).

**Kristin Linklater erklärt den Einsatz von Bildern in einer der unzähligen Anmerkungen in ihrem Buch so:**

„Metaphorik ist die Sprache des Körpers, Imagination ist die Sprache der Schauspielkunst. Sobald du Bilder und Metaphern regelmäßig für dein praktisches Stimmtraining einsetzt, arbeitest du an einer Verbindung von Geist und Körper, die die Imagination aus dem Kopf hinaus- und ins Reich deines Körpers hineinbewegt (...) verkörperte Imagination ist der Stoff, aus dem das Schauspiel ist“ (Kristin Linklater: Meisterwerk Stimme, S.77) Somit habe ich aufgezeigt, wie in der Linklater-Arbeit die innere Verbindung Emotion-Denken-Körper-Stimme angelegt wird, die im weiteren Verlauf der Progression zu einem lebendigen, „authentischen“ Sprechvorgang führt, gleich ob von eigenem oder fremdem Text.

**Mit Progression wird der Ablauf der kompletten Übungsfolge bezeichnet. Sie umfasst im ersten Teil Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Berührung des Klangs, Vibrationen, Zunge, Kiefer, weichen Gaumen und die ersten Resonatoren, im zweiten Teil Atemkapazität, Sinus-, und Nasenresonatoren, Stimmumfang, Artikulation und im dritten Teil die Arbeit mit Text.**

Und jetzt kommen wir zum zweiten Aspekt der Frage nach dem, was unsere Spieler\*innen stark, überzeugend, hörbar macht, neben der inneren Verbindung zum Text. Meine Antwort lautet:

### Technik.

Die Herausforderung für Ausdruck ist immer die Gleiche: wie kann ich etwas zuverlässig rüberbringen, was mir am Herzen liegt? „Zuverlässig“ hat mit Technik und Üben zu tun, „am Herzen liegend“ mit intrinsischer Motivation, die mich zum Üben bringt. Die *Bereitschaft* zur Äußerung setze ich voraus, wenn Leute sich zu Theaterarbeit einfinden (auch wenn in diesem Bereich oft genug noch Arbeit zu tun ist). Unter Technik verstehe ich: eine Basis von Fertigkeiten, die es erlaubt, in Stresssituationen (die Aufführungen darstellen) Körper und Stimme ausdrucksstark anwenden zu können. Egal, ob ich eigene Texte spreche oder fremde. Nur: zuverlässige Technik braucht vor allem eines: Zeit und Übung. Und hierin liegt das größte Manko im theaterpädagogischen Alltag.

Wer kennt es nicht: das kürzest mögliche Warm-up, um eine Gruppe spielfähig zu machen für die darauf folgende Probe? Meist gibt's ein wenig Räkeln und Strecken, ein wenig Raumlauf und Begegnungen, dann für die Stimme zwei bis dreimal „Mo-Ni-Ka“ tief-mittel-hoch gerufen und dann gehts schon los. Ja, das kann schon klappen. Es klappt aber besser, je mehr die Spieler\*innen (zu anderen Zeiten?) die Möglichkeit hatten, tiefer und mit viel Zeit Körper-, und Stimmerfahrungen zu machen. Der Körper kann dann automatisch darauf zurückgreifen indem er an diese Erfahrungen anknüpft, entsprechende psycho-physische Funktionen aufruft und effektiv umsetzt.

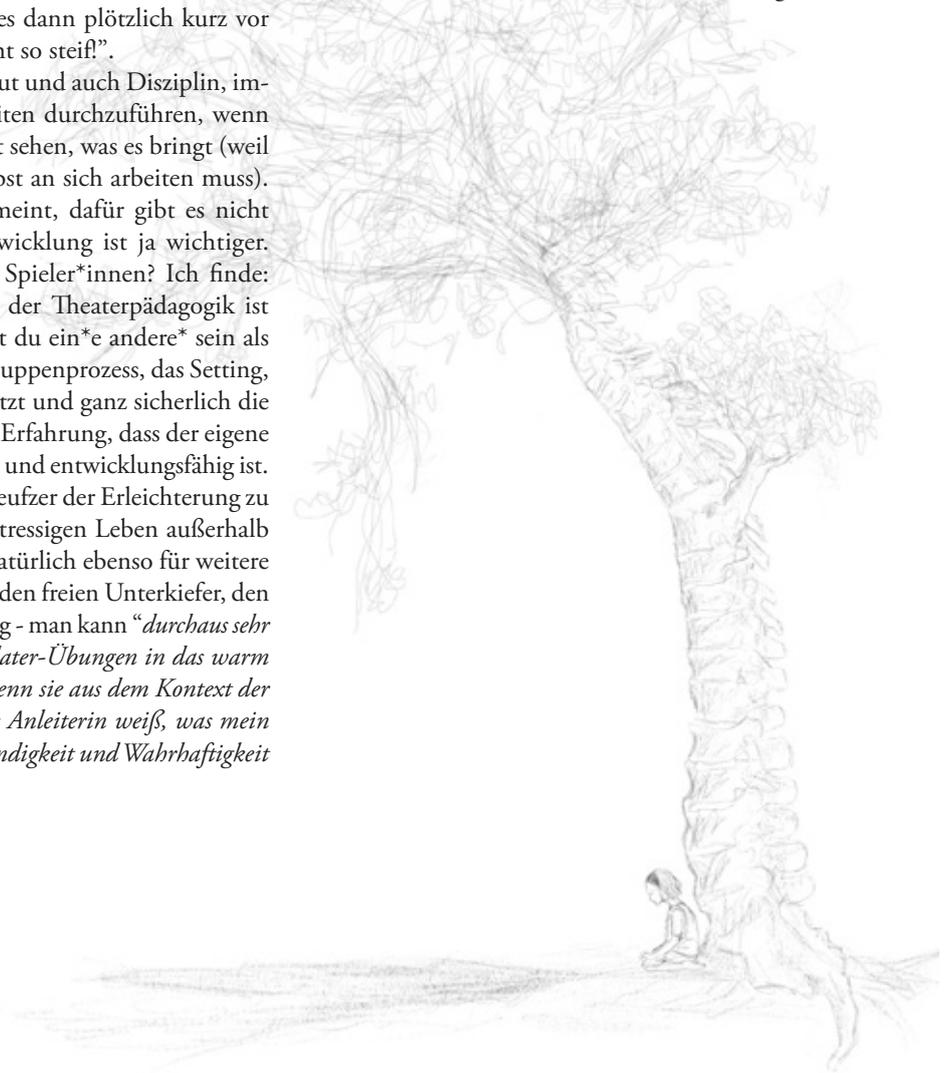
Kristin Linklater hat in ihrem Buch „Freeing the natural voice - Imagery and art in the practise of voice and language“ (deutsch: „Meisterwerk Stimme- Entfaltung und Pflege eines natürlichen Instruments“) die Übungen und die Progression der Übungen ihres Lehrsystems akribisch notiert. Und sie macht auch Vorschläge für die *Dauer* der Übungen. Vor jedem nächsten neuen Schritt der Progression sollen dabei die vorherigen wiederholt werden. Eine neue Übung dauert im ersten Lerndurchlauf, die als neue Erfahrung gemacht wird, schnell mal eine Stunde. Einige Progressionsschritte umfassen nur vier bis fünf Übungen, andere mehr. Und niemals wird mechanisch geübt! Damit das Gehirn die neuen Erfahrungen vielfältig abspeichern und abrufbar machen kann, braucht es zudem immer wieder neue Assoziationsmöglichkeiten, Variationen und Weiterführungen einzelner Übungen (z.B. in anderen Körperhaltungen, mit Klangimpulsen vom Klavier, verknüpft mit neuen Bildern oder vorangegangenen Übungen). Immer wieder braucht es auch die eigene Formulierung, das eigene In-Worte-Fassen der gemachten Erfahrung. Schnell wird dabei klar, dass ein gutes Ergebnis im Stimmausdruck, eine zuverlässig gut angebundene Stimme, mit Ausdruck, Kraft - und ja: auch Lautstärke - viele Stunden aufmerksamen Übens voraussetzt.

„Der Prozess ist eigentlich das Ergebnis“

„*Der Prozess ist eigentlich das Ergebnis*“ bringt Franziska Christine Steinhart, Linklater Stimmlehrerin und Vorstandsmitglied des deutschen Berufsverbandes bei unserem Gespräch am 13.11.21 die Arbeit auf einen Punkt. Lässt man es dann lieber gleich bleiben mit dem Stimmtraining im Laienbereich? Wer lässt sich denn überhaupt auf eine Stunde Arbeit mit der Zunge und dem weichen Gaumen ein? Zumal die Arbeit an Themen und Spielformen einfachere Zugänge zum Agieren auf der Bühne eröffnet, als die Beschäftigung mit dem eigenen Körper und der Stimme. Beides, Körper und Stimme, ist oft schambehaftet und wird lieber einfach so hingegenommen und eingesetzt, (vielleicht noch aus dem Augenwinkel wahrgenommen: „ach, wird schon passen“), als explizit adressiert - bis es dann plötzlich kurz vor der Aufführung heißt: „lauter!“ „nicht so steif!“

Ich gebe zu, es erfordert ein wenig Mut und auch Disziplin, immer wieder technische Arbeitseinheiten durchzuführen, wenn die Spieler:innen sich sträuben, nicht sehen, was es bringt (weil es eben langsam geht und jede\*r selbst an sich arbeiten muss). Oder weil man selbst als Leitung meint, dafür gibt es nicht genügend Zeit, denn die Stückentwicklung ist ja wichtiger. Wichtiger als die Entwicklung der Spieler\*innen? Ich finde: Nein. Denn das große Versprechen der Theaterpädagogik ist die Transformation: „Hinterher wirst du ein\*e andere\* sein als davor!“. Dazu trägt Vieles bei: der Gruppenprozess, das Setting, das Stück, die Rolle - aber nicht zuletzt und ganz sicherlich die Fähigkeit der Selbstreflexion und die Erfahrung, dass der eigene Körper wahrnehmungs-, wandlungs-, und entwicklungsfähig ist. Wenn es beispielsweise gelingt, den Seufzer der Erleichterung zu etablieren, wird das einen auch im stressigen Leben außerhalb des Theaters unterstützen. Das gilt natürlich ebenso für weitere Techniken wie das richtige Summen, den freien Unterkiefer, den weichen Stand, die Atemwahrnehmung - man kann *„durchaus sehr spielerisch Prinzipien, Werte der Linklater-Übungen in das warm up oder in die Probe nehmen - auch wenn sie aus dem Kontext der Progression gerissen sind. Wenn ich als Anleiterin weiß, was mein Ziel damit ist, ist schon einiges an Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit erreicht“* (F.C. Steinhart)

Insofern plädiere ich dafür, sich Zeit für körperliche Entwicklungsprozesse zu nehmen. Immer wieder Möglichkeiten und Zeiträume zu schaffen, in denen jede\*r an SICH arbeiten kann, an seinen/ihren Fertigkeiten, und die Umsetzung dieser Technik auf der Bühne wird getragen von der Entwicklung, die jede\*r bis dahin halt gemacht hat. Aber zumindest wurde sie begonnen. Amanda Gorman erzählt davon, dass sie selbst einen Sprachfehler hatte und lange nur schrieb und „nicht sprach“, bis sie sich - so geht die Legende - über den Song „Aaron Burr, Sir“ aus dem Musical Hamilton selbst therapiert hat. Das klingt fast ein bisschen nach dem Ansatz von Roy Hart und Alfred Wolfsohn... (siehe Artikel von Lutz Pickardt in dieser Ausgabe;))



## Anmerkungen

Die Metapher vom Stimmsee – Zoë Domino Allerdings

Eleanora Allerdings ist derzeit noch Trainee in der Ausbildung zur Lehrenden. Franziska Steinhart ist zertifizierte Lehrerin der Linklater Voice Method, Regisseurin und Vorstandsmitglied im Berufsverband deutschsprachiger Linklater-Lehrer:innen. Beide haben einen Arbeitsschwerpunkt in der theaterpädagogischen Arbeit mit Laien. Den Titel ist ein Zitat aus einem transkribierten Gespräch mit Franziska Steinhart.

Die Zitate im Text stammen alle aus: Kristin Linklater: *Meisterwerk Stimme – Entfaltung und Pflege eines natürlichen Instruments*, © 2019 Reinhardt Verlag, neu übersetzte und erweiterte Auflage

Informationen beim Berufsverband deutschsprachiger Linklater-Lehrer:innen und Workshops im deutschsprachigen Raum: <https://linklater.org/>

Die englische Website des Kristin Linklater Voice Centre in Orkney <https://www.linklatervoice.com/>