

Prof. Marc Aisenbrey,
Hochschule für Musik und Theater, Hamburg

**Stimmen bewegen –
Über die Zusammenhänge von Bewegung und Stimmgebung
und über die Möglichkeiten der menschlichen Stimme,
andere Menschen zu bewegen**

Workshop

Das wohl sinnfälligste Beispiel eines Zusammenhangs von Bewegung und Stimmgebung ist das Gestikulieren beim Sprechen. Eine lebendige und „stimmige“ Gestik optimiert die Kommunikation und verstärkt das Gesagte. Auch der Begriff Körpersprache verdeutlicht im Wortsinn, dass nicht nur unser Kopf und das Sprechen für die Kommunikation zuständig sind.

Da der ganze Körper als Instrument für unsere Stimme genutzt werden kann, ergeben sich jedoch noch weit mehr Zusammenhänge von Bewegung und Stimmgebung. Viele Bewegungsmuster unterstützen eine freie Stimmgebung und lockern die Stimme. Mit Hilfe dieser Bewegungsabläufe lassen sich eine vitalere Atmung, eine höhere Durchlässigkeit der Stimme und auch gesteigerte Körperresonanz und Körperanschluss der Stimme anbahnen. Und dies wiederum optimiert die Kommunikation unabhängig vom Inhalt der Sprechleistung. Mit anderen Bewegungsabläufen lassen sich die Kraft und Belastbarkeit der Stimme effektiv trainieren. Für Menschen in Sprechberufen – oder generell für jede anspruchsvolle exponierte Sprechsituation – ist dies von großer Wichtigkeit: Trägt die Stimme nicht oder ermüdet sie zu schnell, so ist der Vortrag in Gefahr, wie fachkompetent der/die Sprechende auch sein mag. Oder positiv formuliert: Wenn Sie sich auf Ihr Stimmorgan in puncto Lautstärke, Ausdauer und Stimmsitz (der bei Aufregung eben gerne nach oben verrutscht) verlassen können, dann strahlt dies Sicherheit aus. Nun reicht es aber nicht, diese Zusammenhänge zu verstehen und um die richtige Technik zu wissen, wenngleich das sehr hilfreich ist; letztlich wächst eine Stimme nur, indem man sie fordert, fördert, praktisch trainiert und ausbildet.

Im Workshop werde ich deshalb theoretisch, aber vor allem auch praktisch-spielerisch, diese Zusammenhänge erfahrbar machen.

Die menschliche Stimme ist eines der facettenreichsten und ausdruckstärksten Instrumente. Jede Stimme ist einzigartig und Trägerin der Persönlichkeit. Stimmen können Menschen erreichen, rühren, ansprechen, aber auch nerven oder langweilen. Von Sokrates stammt das in diesem Zusammenhang sehr schöne Zitat: „Sprich, damit ich dich sehen

kann." Wir können im positiven (nicht im manipulativen) Sinne Menschen mit unserer Stimme bewegen. Hierfür ist es wichtig, dass unsere Stimme optimal anspricht, also z. B. nicht zu hoch oder zu tief, nicht eng, kratzig oder nasal klingt.

Oft sind Menschen überrascht, wenn sie die eigene Stimme von einem Tonträger hören – und oft mögen sie die eigene Stimme nicht und würden gerne einiges ändern wollen. Von großem Nutzen ist in diesem Zusammenhang also das Bewusstsein für die eigene Stimme, aber auch das Wissen um ihre Möglichkeiten sowie die sprecherischen Grundgestaltungsmittel (Tempo, Lautstärke, Melodie, Färbung).

Auch zu diesem Themenkreis möchte ich praktische Tipps und Erfahrungswerte vermitteln.