

Steffy Hofer

Eyebody® – Kontakt im Raum II

Wie wir durch unseren Blick, unsere Hände und unser Sprechen Räume kreieren können

Kontakt, Wahrnehmung und Vorstellungskraft

Sehen, nicht sehen, schauen, nicht schauen, blicken, nicht blicken, wahrnehmen, einfangen, Linien und Klarumrissenes verlängern, Spuren hinterlassen – ICH.

Wie das Sehen die Möglichkeit zur und die Art und Weise der Kontaktnahme im Raum bestimmt, beschrieb vielleicht als Erster Platon in seinem Aufsatz *Alkibiades I*.

Im folgenden Artikel möchte ich auf die Bedingungen für Kontakt und die damit verbundene Fähigkeit, sich im Raum ausbreiten zu können, eingehen. Dabei gibt die Beschäftigung mit dem Sehvorgang mir nützliche Antworten für die Arbeit in der Sprecherziehung.

WARUM?

Der Sehvorgang und damit die Sehbahn sind an der Koordination von Gehirn und Körper beteiligt. Dabei stellt unser Blick sowohl die intrapersonalen Räume als auch die Räume um uns herum zur Verfügung und ist somit eine Grundlage unserer Wahrnehmungsfähigkeit.

In einem physischen Raum zu sein, mit dem Anderen zu sein bedeutet, vom Blick ausgehend, etwas wahrzunehmen bzw.

einzufangen. Ich zeichne Räume um mich herum und lasse Präsenz entstehen.

Dass Kontakt oder Präsenz immer von zwei Seiten abhängig ist, thematisierte ich in meinem ersten Artikel zu „Eyebody – Kontakt im Raum“, der 2017 in dieser Zeitschrift erschienen ist.

PAUL VALERY

Wir sehen nicht das, was wir sehen, sondern das, was das Gesehene uns erwarten lässt. [...] Das Gesehene handelt, und es wird gesehen als Folge dieser Handlung.

*Wahrnehmung ist also Produktion, die durch etwas ausgelöst wurde [...]*¹

Paul Valery stützt diese Erkenntnisse und Annahmen in seinen Aphorismen auf poetische Art. Er verweist hierbei auf die Synergie von Vorstellungskraft und Wahrnehmung.

Auch Thomas Fuchs stellt in seiner Abhandlung *Leib, Raum, Person* fest, „dass Vorstellungskraft bereits Teil der Wahrnehmung ist“.²

Wahrnehmung und Vorstellungskraft spielen im vorliegenden Artikel eine zentrale Rolle. Beide Vorgänge beruhen zu einem wesentlichen Teil auf den Informationen aus dem taktilen und dem visuellen System.

¹ Valery, Paul (2011) Ich grase meine Gehirnwiese ab, S. 233

² vgl. Fuchs, Thomas. (1999) Leib, Raum, Person

Unter Wahrnehmung verstehe ich das Ergebnis von verarbeiteten Informationen. Vorstellungskraft hingegen beschreibt die Reaktivierung von Wahrnehmungs-Repräsentationen.

Wahrnehmung und Vorstellungskraft sind wesentlich für die Fähigkeit, absichtsvoll zu handeln und sich auf etwas einzulassen, um damit im Sprechen hörbar zu werden. Wahrnehmen ist etwas Aktives und zeigt sich unter anderem in den Vorgängen der Hände, in der Art und Weise unseres Sehens sowie im Sprechen.³

Alle drei Vorgänge *verlängern* uns in den Raum hinein.⁴ Sie beschreiben Linien in uns und um uns herum. Diese Linien ergeben sich aus der Polarität zwischen dem ICH und dem Umraum und den daraus folgenden körperlichen Richtungen (siehe Artikel 2017).

FEEDBACK AUS DEM PRÄSENZ WORKSHOP 2018

Man muss in Kontakt treten, um bei sich zu sein, von sich auszugehen und damit den Ursprung für alle möglichen Beziehungen zu setzen.

(Schauspielabsolventin MUK)

Methodik

Mein Ausgangspunkt wird auch hier wieder⁵ sein, den überfokussierten Blick mit dem weiten Blick zu vergleichen. Methodisch arbeite ich dabei mit dem Bewusstsein des peripheren Sehens, basierend auf der Eyebody Methode® nach Peter Grunwald⁶.

Kontakt

Ab wann sprechen wir von Kontakt?

Das Wort Kontakt ist entlehnt aus dem Lateinischen *contactus/ contingere* und meint berühren, anrühren⁷. Kontakt ist also etwas Aktives, Leibliches, das ergreift und verändert.

Kontakt ist gleichzusetzen mit dem Wahrnehmen von etwas. Für Thomas Fuchs ist bereits das Wahrnehmen ein Handeln und damit eine Antwort auf das *Angesprochen-Werden*.

Ein Teil unserer täglichen Arbeit in der Sprecherziehung für darstellende Künstler ist die Arbeit am tatsächlichen Kontakt. Der Blick zeigt in der Körperspannung des Blickenden und Angeblickten seine Polarität an. Dadurch ist es berechtigt davon auszugehen, dass der Blick etwas Materielles nach außen trägt. Unter anderem gibt er Auskunft über Körperspannung und Atemvolumen.

Ester Stenzel, Professorin für Grundlagen- und Schauspielunterricht an der MUK Wien formuliert den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Reaktion im Raum folgendermaßen:

Schauspiel funktioniert über Beobachtung, also über das genaue Hin-sehen. Das Hinsehen wird von der subjektiven Wahrnehmung konditioniert. Man sieht hin und man entdeckt. Man entdeckt etwas Reales oder etwas Vorgestelltes. Man bewertet das Gesehene und man reagiert. Man reagiert indem man handelt. Die Handlung wird in einem Raum durchgeführt. Der Raum ist ein Rezipient für die Handlung, so wie ein Glas der Rezipient für eine Flüssigkeit ist. Die Flüssigkeit hinterlässt Spuren im Glas, so wie die Handlung Spuren im Raum hinterlässt.

Wie ich sehe, entscheidet mit über die körperliche und geistige Verfassung und diese wiederum darüber, wie ich Spuren

³ Fuchs, S. 169

⁴ Hofer (2018) Das handelnde Sprechen, S. 44

⁵ vgl. Hofer, sprechen Heft 59, 63 (2015/2017)

⁶ Grunwald, Peter (2007) Eyebody, Die Integration von Auge, Gehirn und Körper

⁷ Kluge (2011) Etymologisches Wörterbuch, S. 526

im Raum hinterlasse. Das Sehen zeigt somit bereits ein Reagieren an.

In ihrem aktuellen Interview in *Die Zeit* zu ihrer Funktion als Jurypräsidentin der Berlinale 2019 sagt Juliette Binoche:

„[...] Als Sie eben in mein Wohnzimmer kamen, war es der Kontakt unserer Augen, der darüber entschied, ob wir hier wirklich zusammen sind oder nicht.“

Zeit: „Wie wichtig ist der Blickkontakt mit den Regisseuren?“

Binoche: „Wichtiger als die Sprache, eigentlich sprechen Regisseure und Schauspieler gar nicht soviel miteinander.“⁸

DER RAUM

ERWIN HEERICHE:

*Raum ist in Raum
und der ist unendlich*

Der Architekt Erwin Heerich weist mit dieser Aussage, welche sich auf die Museumsinsel Hombroich bezieht, auf die Einflüsse von Innen- auf Außenräume bzw. auf deren Wechselbeziehung zueinander hin. All jene, die sich mit Resonanz beschäftigen, erkennen die Parallele sicher sofort. Ähnlich verhält es sich nämlich mit unserer Mundhöhle und den Resonanzräumen, das heißt den intrapersonalen Räumen, und dem Raum um uns herum.

Der Sprechvorgang ist aufgrund seiner Gerichtetetheit ein raumbezogener Vorgang.

Dass es kein Sprechen ohne Handeln gibt beschreibt die Sprechakttheorie nach Austin und Searle sowie die Methode des „Gestischen Sprechens“ nach Bertolt Brecht. Hieraus folgt, dass wir mit unse-

rem Handeln Richtungen im Raum anzeigen. Diese Richtungen ergeben sich aus dem Sehen und dem Zeigen. Die Endpunkte der Richtungen definieren wir als Widerstände. Diese Widerstände sind wesentlich für die körperliche Gespanntheit im Raum und damit auch ein wesentlicher Bestandteil in der Ausbildung von Bühnendarstellern.

Thomas Fuchs bezeichnet den Mundraum als ersten Raum, welchen wir bewusst erfahren. Wir breiten uns darin mittels der Zunge aus und erfahren Begrenzungen, die mit Widerständen gleichzusetzen sind. Der Säugling erfährt, wie sich dieser Raum auftut, füllt und leert. Der Säugling erkennt den Umraum. Das Auge assistiert hierbei der Hand. Parallel dazu passiert das Greifen im Umraum mit den Händen und dem Blick.

Für den Philosophen Merleau-Ponty stellt das ICH den Nullpunkt im Raum dar. Von diesem Nullpunkt aus wird der Umraum erlebt. Der Nullpunkt ist erlebbar, wenn ich mir meiner selbst bewusst bin, oder, anders formuliert, wenn ich mich selbst wahrnehme.

Der Blick, die Art und Weise meines Sehens, beeinflusst die Bewusstheit meiner selbst wesentlich. Diese ist Voraussetzung für die Ausbreitung im Raum und die Kontaktfähigkeit.

Die Polarität des eigenen Körpers spiegelt sich aufgrund der leiblichen Richtungen im Raum wider (vertikal, horizontal, gerichtet; vgl. die Abbildung auf S. 16).⁹

Der Endpunkt dieser Richtungen beschreibt hierbei den Bezug auf den Anderen bzw. das Andere, sei es ein Objekt oder eine Situation¹⁰. Diese Endpunkte werden gesehen oder entstehen in der Vorstellungskraft. Die Art meines Sehens entscheidet, inwieweit es mir möglich ist,

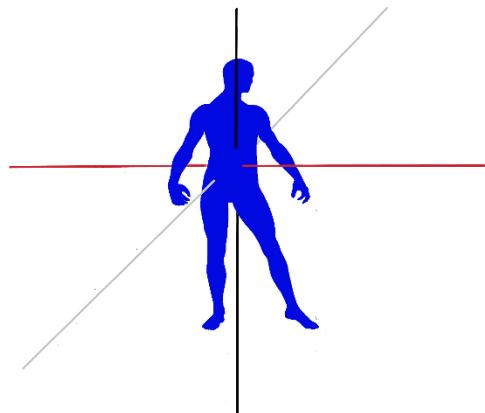
⁸ aus dem Interview: Katja Nicodemus mit Juliette Binoche, *Die Zeit* Nr. 6, 31. Januar 2019, S. 37

⁹ Hofer, Steffi, (2017): Eyebody, Kontakt im Raum.

sprechen Heft 63, S. 3

¹⁰ vgl. Hofer (2018): Das handelnde Sprechen, S. 14

mich in Bezug zu dem jeweiligen Endpunkt zu erleben.



ESTERA STENZEL

Ein Schauspieler kommuniziert nur dann mit dem Partner (oder mit dem Publikum), wenn er diesem das Gesehene (oder das Vorgestellte) konkret verbildlicht, also zeigt. Man verankert das gesehene oder das vorgestellte Bild in den Raum und man kreiert so einen Raum in Raum. Es zeichnen sich also zweimal zwei Richtungen ab: von dem Schauspieler zum Partner und von dem Schauspieler zum kreierten Raum; von dem Partner zu dem Schauspieler und von dem Partner zum kreierten Raum. Die stete Überprüfung des Gesehenen an dem Partner muss sein, sonst riskiert die Richtung von dem Partner zu dem vom Schauspieler kreierten Raum zu verblasen. Anhand der Hand kann man diese Richtungen zeigen. Man kann sie auch physisch nicht zeigen; man zeigt sie dennoch in der Vorstellung.

Die Theaterwissenschaftlerin Ulrike Haß lässt durch das Sehen und Zeigen den Bühnenraum entstehen und macht ihn damit vom Sehen und Zeigen abhängig. Damit weist sie, wie Merleau-Ponty, dem ICH

den Nullpunkt zu. Für den Regisseur und Choreographen Chétouane stellt der Blick die Bedingung dafür dar, im Raum zu sein.

LAURENT CHÉTOUANE

Meine Aufgabe (...) ist: die Performer des Blickes bewusst zu machen, ihnen ins Bewusstsein zu rücken, wie dieser Blick sie inszeniert, bzw. choreographiert. Und wie man damit umgehen kann, um durch Verräumlichungen eine Idee der Freiheit zu empfinden.¹¹

Bleibt ein Raum leer, fehlen Widerstände. Leerer Raum wird also da erfahren, wo expansive Bewegungen nicht auf erwartete Begrenzungen treffen, sondern sich im Unbestimmten verlaufen.¹²

Das heißt also, egal ob auf der Bühne, hinter oder vor der Bühne, wir müssen Bezüge herstellen, um in die leibliche Ge spanntheit zu gelangen. Wir können leibliche Ge spanntheit auch mit Präsenz im Raum vergleichen. In meinen vorangegangenen Artikeln ging es in diesem Zusammenhang um die Feststellung, dass Präsent-Sein die gleichzeitige Wahrnehmung von mir und dem Anderen bedeutet. Wir verankern uns mittels dem Sehen, Zeigen und Sprechen im Raum und entscheiden damit über das WIE unserer Präsenz.

Im Folgenden möchte ich vier konkrete Synergien schildern und ihre Auswirkungen auf die Frage aufzeigen, ob und inwieweit wir Kontakt im Raum herstellen können.

Es geht dabei um die optimale Ausnutzung der intrapersonalen Räume, die sich im physischen Raum über ihre Widerstände widerspiegeln sollen.

1. Die Synergie von Sehen und Stimme

Wie oben erwähnt, ist die Mundhöhle der erste Raum, in dem wir uns ausbreiten. Wir erreichen Widerstände in der Mund-

¹¹ Chétouane, Laurent

¹² Fuchs, S. 157

höhle, wir erfahren die Mundhöhle als Raum. Eine resonierende Stimme wirkt sich auf die vorderen Augen- und Gesichtsmuskeln positiv aus, da sie in ihrer Schwingungsfähigkeit ein ständiges Wechseln von Anspannung und Entspannung fördert.

Umgekehrt fördert der periphere Blick ein schwingendes Keilbein (zentraler Knochen in den Augenhöhlen)¹³. Dies wiederum wirkt sich positiv auf unser Becken und damit den Atemvorgang aus. Die Korrespondenz zwischen Keilbein und Becken beschrieb ich im Artikel 2017. Das Keilbein ist außerdem beweglich mit dem harten Gaumen verbunden und wirkt sich somit in seiner Flexibilität auf die Größe der Mundhöhle aus. Keilbein und harter Gaumen schützen zum einen, als Schädelknochen, das Gehirn, zum anderen stellen die Hohlräume des Keilbeins und Gaumens wichtige Resonanzräume für die Stimme dar.

FEEDBACK AUS DEM PRÄSENZ WORKSHOP 2018

Ich habe viel Neues über mich und meinen Körper gelernt, vor allem über die Verbindung der Augen und des Sehens mit dem restlichen Körper.

Wir lernten unseren peripheren Blick kennen und arbeiteten viel damit.

Ich habe meine Stimme zum ersten Mal richtig wahrgenommen und richtig eingesetzt. (Tanzstudent der MUK)

Ein fokussierter Blick verengt das Keilbein einmal durch die Anspannung der Rotationsmuskeln des vorderen Auges. Hierdurch ist der harte Gaumen mit betroffen, und damit auch die Resonanz. Zum anderen verengt er das Augenband, eine gürtelartige Faszie um den Schädel. Es folgen Anspannungen im Nacken in den kurzen Nackenmuskeln, die wesentlich die Form der Oberflächlichen Rückenlinie¹⁴ verändern.

Dabei sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die orofazialen Muskelgruppen einander ebenfalls beeinflussen. In den vorliegenden Ausführungen möchte ich mich jedoch bewusst auf die Wechselwirkungen konzentrieren, die durch die Beschaffenheit des vorderen Auges bzw. der Sehbahn mit den einzelnen Körperteilen hervorgerufen werden.

Die beschriebenen Disbalancen können auch Spannungen zwischen den Schädelknochen, an den Schädelknochennähten zur Folge haben. Es kommt zu Hohlräumveränderungen innerhalb unseres Körpers.

Jeder Körper hat als Neutralkörper größtmögliche Hohlräume. Diese wirken sich wesentlich auf die Wahrnehmungs- und die Reaktionsfähigkeit aus.

Angelehnt an den Psychologen Viktor E. Frankl¹⁵ können wir uns das folgendermaßen vorstellen:

Je nachdem wie ich einen visuellen bzw. taktilen Reiz empfange oder wahrnehme, stehen meine Hohlräume meiner Reaktion zur Verfügung.



¹³ vgl. Hofer, sprechen Heft 63 Artikel 2017

¹⁴ myofasziale Leitbahn nach Myers

¹⁵ Viktor E. Frankl in Covey, Stephen R. (2018): Die 7 Wege zur Effektivität

2. Die Synergie von Sehen und Hand

Die Bedeutung der Hand für die Entwicklung unseres Gehirns ist bekannt. Hieraus ergibt sich auch die parallele Entwicklung der Augen- und Handmuskulatur. Die Sehbahn¹⁶ und das vordere Auge bestehen aus vielerlei Schichten, die sich aus der Gehirnstruktur entwickelt haben. Der II. Hirnnerv, Nervus opticus, stellt einen zentralen Fasertrakt unseres Gehirnes dar.¹⁷ Der Sehvorgang und die Sehbahn beeinflussen einander wechselseitig und sind in ihrer ersten Funktion für die Koordination von Gehirn und Körper verantwortlich.¹⁸ Die parallele Entwicklung der Hand- und Augenmotorik innerhalb des Motorcortex ist zentral für die Sprech- und Stimmbildung, jedoch längst nicht hinreichend untersucht.

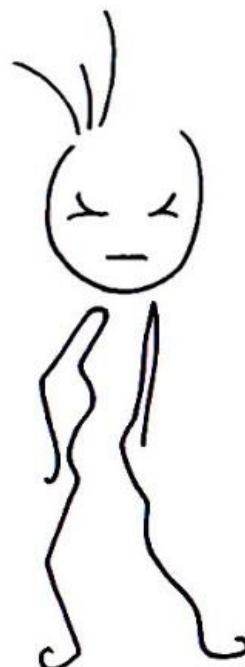
Was die somatotope Abbildung zeigt, ist eine Art Nachbarschaft im Motorcortex von Auge und Hand, sowie Auge und Sprechwerkzeugen, was einen weiteren Hinweis auf deren synergetische Beziehungen darstellen kann.

Hände und Augen bzw. Sehsystem machen Erfahrungen, welche, wie oben schon beschrieben, anhand der taktilen und visuellen Wahrnehmung abgespeichert werden.

Nach Wilson¹⁹ versorgt uns die Hand mit Informationen für die dynamischen Prozesse der Vorstellungskraft. Im Sprechen wird die Vorstellungskraft des Einzelnen hörbar.

Das macht die Arbeit in der Sprecherziehung von Bühnendarstellern immer wieder interessant. Eine häufige Beobachtung im Unterricht ist, dass die Vorstellungskraft uns beim Sprechen vor allem dann nicht optimal zur Verfügung steht, wenn das Er-

reichen des Ziels im Vordergrund steht gegenüber dem *Einlassen* auf die Situation. Wer sich nicht einlässt auf die Situation, verengt sich und ist damit nicht fähig, auf Erinnerung und Vorstellungskraft zurückzugreifen.



20

Der Blick ist fest. Kiefer und Schultergürtel können sich nicht mehr frei bewegen. Die Synergie von Blick und Kiefer beschrieb ich bereits im Artikel von 2017.

Die Hand spielt hier mit hinein, da sie in unserer Vorstellungskraft die Richtung anzeigen. Ist die Vorstellungskraft blockiert, ist der Bezug zum anderen bzw. zum Gemeinten nicht erkennbar. Was wir ursprünglich mit der Hand ausführten, führt, wenn wir konkret sind, die Vorstellungskraft aus. Weiters wirkt sich ein verengter

¹⁶ Teil der Nervenbahn des Sehsystems, von der Netzhaut bis zur Sehrinde

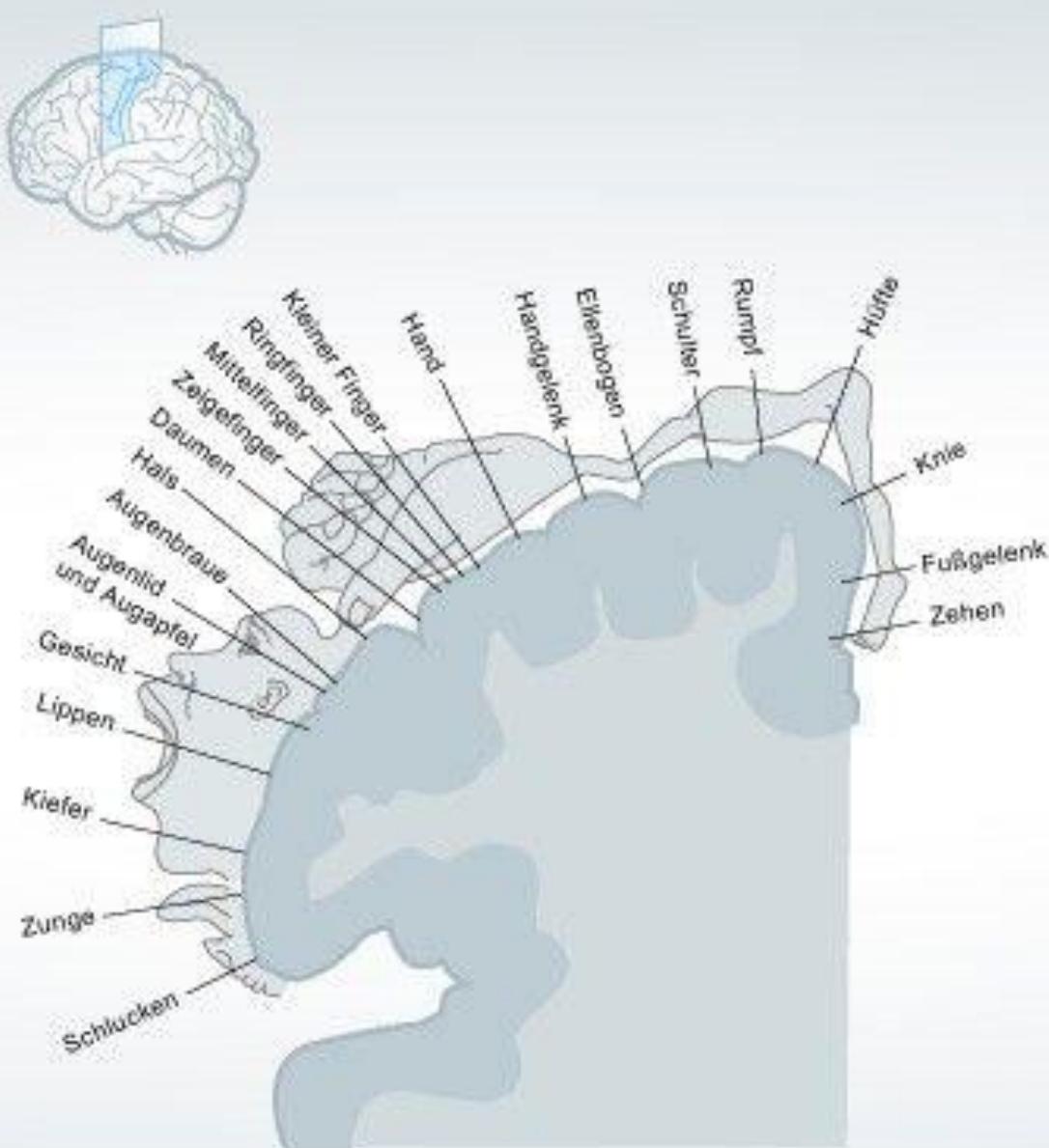
¹⁷ Trepel (1999) Neuroanatomie, Struktur und Funktion, S. 106

¹⁸ Hofer, sprechen Heft 59: Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz

¹⁹ vgl. Wilson, Frank, R. (2000) Die Hand-Geniestreich der Evolution, S. 273

²⁰ Zeichnung Kathrin Köller aus Steffy Hofer, Das handelnde Sprechen,

Somatotope Abbildung des Körpers



Die Neuronen im postzentralen Gyrus des primären somatosensorischen Cortex sprechen jeweils auf die Reizung unterschiedlicher Körperbereiche an. Manche Regionen wie Gesicht, Mund, Hände oder Füße werden im Cortex von mehr Neuronen repräsentiert, darum sind wir für Reizungen dort empfindlicher.

Blick auf die zugartigen Bewegungen der Faszien aus, konkret auf die tiefe rückwärtige Armlinie (TRAL). TRAL ist eine Faszie, die am Hinterhauptbein beginnt und bis zu den Fingerspitzen reicht. Sie wird beeinflusst von der Spannung der Muskeln am Hinterkopf (*musculus capititis lateralis*) und steht in Korrespondenz mit der Kinn- und Augenfaszie. Wenn die TRAL durch eine muskuläre Verspannung im Augen- oder Kopfbereich nicht mehr frei beweglich ist, kann dies zu funktionellen Abweichungen in der Sprech- und Stimmbildung führen.

Die Fähigkeit, mich einzulassen, entsteht aus meiner Bewusstheit und somit aus dem weiten Blick, der diese wiederum erst möglich macht. Auf diese Weise werden intrapersonale Räume zur Verfügung gestellt. Dies lässt sich unmittelbar überprüfen, indem wir jetzt von dem starren Blick in den weiten Blick wechseln.

Um *konkreten* Bezug zu etwas herzustellen, bedarf es der Gerichtetheit des Blickes und der Hand.

Die Gerichtetheit darf hierbei jedoch nicht missverstanden werden als ein Überfokussieren, das sogenannte Starren. Vielmehr entsteht der gerichtete Blick aus dem weiten Blick heraus. Sonst laufe ich wiederum Gefahr, den Körper zu verengen, z. B. die Nackenpartie und Atemräume (siehe Artikel 2017).

Ohne diese Gerichtetheit bleibe ich hingegen *unkonkret* und es kommt zu Disbalancen der Wechselbeziehung einzelner Körperteile. Die fehlende Gerichtetheit ist oft eine Ursache dafür, dass der Körper sich im Raum verengt. Die Gespanntheit des Körpers und die Sprechspannung erzählen von unserer Bereitschaft in der Situation. Im günstigsten Fall entsprechen sie den Möglichkeiten der freischwingenden Wechselbeziehung. Ich reagiere situativ adäquat und bin verständlich in meiner Absicht. Anders formuliert: *Ein erlebnisfäß-*

iger Körper zeigt sich in seiner Durchlässigkeit und einem angebundenen Sprechen. Mit dem angebundenen Sprechen ist das optimale Zusammenspiel von Absicht, Atem und Resonanzräumen gemeint, der Atem folgt der inneren und äußeren Bewegung.

3. Die Synergie von Arm, Auge und Vorstellungskraft

Noch einmal zusammengefasst: Der Blick stellt wesentliche Voraussetzungen für die Balance im Körper bereit, da unser Auge den Körper koordiniert. Ein Beispiel: Wir wollen einen Ball weit über den Zaun werfen. Das Ziel können wir nicht mehr anvisieren, einzig uns vorstellen. Damit organisiert die Vorstellung unsere körperliche Bereitschaft.

PAUL VALÉRY

Und schließlich – kann die Aufmerksamkeit für die innere Aufmerksamkeit genutzt werden, vermittels eines seltsamen Simulationsverfahrens. Man schaut in sich hinein, gleichsam mit den eigenen Augen. Um nicht zu sehen, heften sich die Augen dabei auf einen Körper, damit die Vorstellung offensichtlich wird.²²

Wenn wir im Unterricht bewusst mit der Vorstellung arbeiten, spannt die orofaziale Muskulatur nicht mehr an, das Auge drückt innerhalb der Augenhöhle nicht mehr nach vorn, der Atem fällt ein.

In der Eyebody Methode® stehen die einzelnen Teile des vorderen Auges in Beziehung zu unserem Oberkörper (siehe www.eyebody.com). Für Berufssprecher und Sänger können diese Beziehungs-muster Erklärungen zu Resonanz-einschränkungen geben.²³

Das Wissen um mögliche Beziehungen untereinander bereichert die Diagnostik in der Stimm- und Sprechbildung wesentlich, da ökonomischer auf die Ursachen eines

²² Valéry, S. 243

²³ (www.eyebody.com); Hofer (2015/ 2017) sprechen Heft 59, 63

beispielsweise *eingefallenen Körpers* oder *festen Schultergürtels* eingegangen werden kann. Thomas W. Myers beschreibt in seinem Buch *Myofasziale Leitbahnen*, dass es eine Parallele gibt zwischen der muskulären Kontrolle des Augapfels und des Oberarmkopfes (Humeruskopfes).²⁴ Das Eyebody® Beziehungsmuster nach Grunwald besteht zwischen Hornhaut und Schulter.²⁵

Aus meinen Erfahrungen im Unterricht bestätigt sich diese Wechselbeziehung ebenso. Die Gelöstheit der vorderen Augenpartie lässt die Augäpfel Richtung Netzhaut gehen, der Augapfel drückt nicht mehr auf die Linse, die Hornhaut steht nicht unter Druck. In dem Moment, wo ich die Studenten auf die Gelöstheit der Augen im peripheren Blick hinweise, weitert sich der Körper und die Schultern lösen sich. Der periphere Blick weitet in der Folge intrapersonale Räume, was unmittelbar hörbar wird. Die Bereitschaft sich einzulassen und zu handeln ist gegeben.

EUGEN HERRIGEL

„Sie dürfen zum Ziehen der Bogensehne nicht Ihre ganze Körperkraft aufbieten sondern müssen lernen, nur Ihre beiden Hände die Arbeit tun zu lassen, während die Arm- und Schultermuskeln locker bleiben und wie unbeteiligt zusehen.“²⁶

In der berühmten Abhandlung „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ verweist Herrigel auch auf die weitreichenden Fähigkeiten unserer Vorstellungskraft. Allein durch die Vorstellung des Endpunkts ist für ein Gelingen gesorgt. Nach Fuchs ist die Vorstellungskraft nichts der Wahrnehmung *Hinzutretendes*, sondern etwas in ihr *Enthaltenes*.²⁷

Wenn ich also den Hinweis gebe, in der Weite zu bleiben und zu blicken, ruft dies

die Vorstellungskraft auf und damit den Kontakt zu mir.

FEEDBACK AUS DEM PRÄSENZ WORKSHOP 2018

Der periphere Blick hilft mir jetzt schon im Alltag und auch in den Proben und auf der Bühne. Er verändert das Hier-Sein. Wenn ich mit unterschiedlichen Methoden arbeite, fühle ich mich wohler, sicherer und bekomme auch das Feedback von Außenstehenden, dass man einfach eine andere Präsenz von mir spürt.

(Tanzstudentin MUK)

Von wo nach wo?

Die Weite rufe ich mit dem peripheren Sehen²⁸ und der Ferne auf, aus der ich starte. Nichts beginnt im *Jetzt*, alles hat ein *Davor*. Für die Studenten ruft dies wiederum die Vorstellungskraft auf und stellt die optimale Atemkapazität zur Verfügung. Gerade in der Textarbeit ist es wesentlich, sich immer wieder zu beantworten: *Was war davor?* Im Jahr 2018 in den Niederlanden an der ArtEZ in Arnhem erlebte ich, wie der Grundlagenlehrer die Studenten des ersten Jahrgangs Schauspiel aufforderte, mit geöffneten Armen durch den Raum zu gehen, um sich so zu verankern. Er fragte die Studenten: *Woher kommt ihr und wohin wollt ihr? Der Raum wird erst kreiert, wenn ihr das „Davor“ und das „Danach“ mitdenkt.* Um das Gefühl von *Davor – Jetzt – Danach* wieder herzustellen, ließ er die Studenten mit geöffneten Armen gehen, was gleichzeitig den weiten Blick aufrief.

Weite und Ferne sind wesentliche Voraussetzungen, ein direktes Greifen mittels der Hand und der Artikulation möglich zu machen.

²⁴ Myers, Thomas W. (2010) Anatomy Trains, Myofasciale Leitbahnen, S. 197

²⁵ www.eyebody.com - Beziehungsmuster

²⁶ Herrigel, S. 27

²⁷ Fuchs, S. 173

²⁸ Hofer (2015) sprechen Heft 59, S. 15

4. Die Synergie von Sehen, Hand und Fingerspitzen

Ein weiteres Beziehungsmuster in der Eyebody Methode® besteht zwischen Hand/Unterarm und der Sehnervenkreuzung, Sehnervenumhüllung. In diesem Kontext ist es interessant, sich mit den Überlegungen des Neurophysiologen Charles Sherrington auseinanderzusetzen, der die Vermutung äußerte, dass die Haut an der Spitze von Daumen und Zeigefinger genauso sensibel vom Gehirn behandelt wird wie ein Teil der Netzhaut, die Makula. Ein kurzes Zusammendrücken von Daumen und Zeigefinger lässt diese mögliche Wechselbeziehung erahnen. Die Makula ist der Bereich der Netzhaut, der für das klare Sehen verantwortlich ist.

Was bedeutet das für uns in der Sprechereziehung?

Die Vorstellungskraft stellt Bezüge und Endpunkte im Raum her. Ob wir nun mit dem Zeigefinger zeigen oder mit unserer Vorstellungskraft, ist von der Wirkung her gleichwertig. Wenn das vorgestellte Zeigen fehlt, oder das Zeigen der Hände, fehlen die Richtungen und Bezüge sowie die Absicht im Sprechen.

Fazit

Beim Sprechen kreieren wir Räume. Die Resonanzräume in uns korrespondieren dabei mit den Außenräumen. Wir treten in Kontakt zum anderen, teilen unsere Wahrnehmungen und vergegenwärtigen Gemeintes mittels unserer Vorstellungskraft.

Alle diese Prozesse werden bewusst und unbewusst über unseren Blick und unsere Hände gesteuert, die unserem Sprechen Richtungen zuweisen.

Wie genau sich der Blick auf ein Zur-Für-Stehen im Sprechen auswirkt, habe ich in den vorausgehenden Kapiteln geschildert. Die Zusammenhänge zwischen dem Blick, der Vorstellungskraft und dem Stimmapparat empirisch zu un-

tersuchen, ist das zentrale Anliegen der kommenden Forschungsphase. Derzeit erweitere ich mein Netzwerk, um einen transdisziplinären, versuchsbasierten Forschungsansatz voranzutreiben.

Literatur

- FRANKL, Viktor E. in Covey, Stephen R. (2018): Die 7 Wege zur Effektivität, Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg, Offenbach: Franklin Covey Company/GABAL.
- FUCHS, Thomas (1999): Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie, Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- GRUNWALD, Peter (2007): Eyebody, Die Integration von Auge, Gehirn und Körper oder die Kunst, ohne Brille zu leben. Neuseeland, Condevis Verlag.
- HAß, Ulrike (2005): Das Drama des Sehens, Auge, Blick und Bühnenform, München: Wilhelm Fink Verlag
- HERRIGEL, Eugen (2011): ZEN in der Kunst des Bogenschießens, München: O. W. Barth Verlag
- HOFER, Steffi (2015): Das Sehsystem und seine Einflüsse auf die eigene Präsenz. Von der Integration des Sehsystems in die sprecherzieherische Arbeit. In sprechen Heft 59, S. 42–57.
- HOFER, Steffi (2017): Eyebody – Kontakt im Raum und wie wir durch unseren Blick wieder in die körperliche Ausbreitung finden. In sprechen Heft 63, S. 6–14.
- HOFER, Steffy (2018): Das handelnde Sprechen, Bochum/Freiburg: projektverlag
- KLUGE, Friedrich (2011): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, Berlin/Boston: Walter de Gruyter.
- MÜLLER-SCHÖLL, Nicolaus; OTTO, Leonie (2016): Unterm Blick des Fremden, Theaterarbeit nach Laurent Chéouane, Bielefeld: transcript Verlag.
- MYERS, Thomas W. (2010): Anatomy Trains, Myofasciale Leitbahnen. München: Elsevier Urban & Fischer.
- NICODEMUS, Katja, (2019): Ich bin radikaler denn je, Die Schauspielerin Juliette Binoche

ist Jurypräsidentin der kommenden Berlinale
in: Die Zeit, 31. Januar 2019, S. 37.

PLATON, Gesammelte Werke, 36 Titel in ei-
nem Buch – vollständige deutsche Ausgabe,
E-Book Version, Position 37

TREPEL, Martin (1999): Neuroanatomie,
Struktur und Funktion, München u. a.: Urban
Fischer Verlag.

VALÉRY Paul (2011): Ich grase meine Ge-
hirnwiese ab, Paul Valéry und seine verborge-
nen Cahiers, München: Die andere Bibliothek
im Eichborn Verlag, S. 233.

WILSON, Frank R. (2000): Die Hand – Genie-
streich der Evolution, ihr Einfluss auf Gehirn,
Sprache und Kultur des Menschen, Stuttgart:
Klett-Cotta.

Zur Autorin

Steffy Hofer ist Diplomsprechwissen-
schaftlerin und Klinische Sprechwissen-
schaftlerin.

Gegenwärtig arbeitet sie an der MUK
(Musik und Kunst Privatuniversität der
Stadt Wien) als Universitätsprofessorin
in den Abteilungen Schauspiel und Musi-
kalisches Unterhaltungstheater.

Am Institut für Wissenschaft und For-
schung der MUK untersucht sie im Rah-
men der Grundlagenforschung Zusam-
menhänge zwischen dem Sehen und
dem Sprechen mit dem Forschungs-
schwerpunkt: Kontakt im Raum.

Homepage: www.steffyhofer.at