

Stimme und Sprache in Bewegung

Rhythmik mit Erwachsenen

C. Schmidpeter

Nahezu alle Menschen hören regelmäßig Musik, bewusst oder unbewusst, sie ist in vielen Lebenssituationen so präsent und verfügbar wie nie zuvor. Nicht ganz so viele Menschen genießen regelmäßig Aufführungen aus den Bereichen Musik und Tanz, gehen in Ausstellungen oder in Sprechtheater und lassen sich von diesen Kunstformen begeistern und anregen. Wenige haben selbst Erfahrungen mit den künstlerischen Ausdrucksformen Musik und Bewegung gemacht. Damit verbunden sind aber oft besonders angenehme Erinnerungen z.B. an einen gelungenen Ausdruck von bestimmten Stimmungen in Musik, an Bewegung zu animierenden Rhythmen und Melodien oder an die intensive Zusammenarbeit und das Zusammenspiel mit einer Gruppe, z.B. beim gemeinsamen Singen. Der Wunsch aktiv künstlerisch tätig zu sein, schlummert in vielen Menschen, sie begeben sich dann auf die Suche nach Angeboten, die diesem Bedürfnis gerecht werden und gleichzeitig in ihren beruflichen und familiären Alltag passen, der oft von einem engen Zeitplan aber auch von hohen Anforderungen an die Leistungsfähigkeit bestimmt wird.

Ein weiteres Merkmal dieser Gruppe ist die große Divergenz. Allein die Altersstruktur, wenn wir uns auf die Gruppe erwerbsfähiger Erwachsener beziehen, reicht von 25 – 65 Jahre. Daraus resultiert eine große Bandbreite der Biographien, die verstärkt wird durch die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte, die Lebensläufe mit privaten, beruflichen und räumlichen Veränderungen immer häufiger macht. Zudem hat der demographische Wandel zur Folge, dass immer mehr ältere Menschen aktiv an Bildungsangeboten teilnehmen. Für die Rhythmik mit ihren komplexen Aufgabenstellungen bedeutet es eine besondere Herausforderung, die Unterschiede bzgl. Herkunft, persönlicher Lebenssituation, Lebenserfahrung und Vorerfahrung zu einer Bereicherung für die künstlerisch-pädagogische Arbeit werden zu lassen.

Die Lebenswelt von Erwachsenen ist meist von analytischem, logischem und abstraktem Denken geprägt. Rhythmik kann dieser einseitigen Betrachtung der Welt entgegen steuern, die spezielle Arbeitsweise der Rhythmik, prozessorientiertes Spielen und Improvisieren, das Ausloten eigener Grenzen, das Entdecken kreativer Potentiale und eigenständiger Ausdrucksformen bieten Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung, die auch dem Arbeitsleben dienlich sind. Sie kann wertvoller Ausgleich zum Alltag sein, Gelegenheit bieten, spielerisch und fantasievoll miteinander umzugehen, zur Ruhe zu kommen, die Wahrnehmung zu schärfen, zu musizieren, sich zu bewegen und sich dabei als künstlerisch tätiger Mensch zu erfahren. Dabei steht das Erlebnis, mit sich und anderen in Kontakt zu sein, sich Zeit nehmen zu können und Ungewohntes auszuprobieren im Vordergrund.

Häufig kommen Interessenten für Erwachsenenurse aus pädagogischen Berufen, um in der Rhythmik einerseits Lernen für sich selbst anders zu entdecken, andererseits diese Erfahrungen für ihre Arbeit nutzen zu können. Durch die Orientierung auf den Prozess, nicht auf das Ergebnis, den flexiblen Umgang mit unerwarteten Ereignissen, die vielgestaltige nonverbale Kommunikation sowie die erwünschte zunehmende Selbststeuerung der Gruppe ergeben sich immer wieder spannende Situationen, die die Wahrnehmung für das eigene berufliche Handeln erweitern können.

Obwohl Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Rhythmikangeboten solch ein Angebot überwiegend bewusst in Anspruch nehmen, um diesen Ausgleich zu schaffen, ist eine intuitive und kreative Herangehensweise auch Anlass für Irritation und Verunsicherung, denn sie erfordert das Loslassen vertrauter Lernstrategien und Mut sich auf Neues einzulassen.

„Wir lernen, wenn wir in der aktiven Auseinandersetzung mit der sozialen oder gegenständlichen Umwelt Erfahrungen sammeln und daraufhin Verhalten oder Einstellungen verändern bzw. neu erwerben.“ (Reimann-Rothmeier & Mandl, 1993) Je älter wir allerdings werden, umso deutlicher sind wir von unseren positiven und negativen Erfahrungen geprägt, die Lernfähigkeit ist abhängig von Selbstvertrauen und Anspruchsniveau, individuelle Unterschiede nehmen mit dem Alter zu. Viele Erwachsene haben gelernt, ihren Äußerungen kritisch gegenüber zu stehen, sie haben ein Bild ihrer Wirkung auf andere entwickelt, wollen diesem entsprechen oder es bewusst verändern und somit fällt spontanes Reagieren schwer.

Im Rhythmikunterricht sollten möglichst alle die Gelegenheit bekommen, sich als gestaltende Menschen lustvoll und angstfrei erleben zu können. Erst dann können Wege zu einem eigenen, persönlichen Bewegungsausdruck, zur Entfaltung der stimmlichen Fähigkeiten und künstlerischer Gestaltung beschritten werden.

Die Rhythmikerin bereitet dafür den Boden, indem sie

- Einstiege wählt, die den T einen sanften Übergang aus dem Alltag ermöglichen
- anknüpft an vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Bezug nimmt auf die Ressourcen der Gruppe und der einzelnen T
- sich motivierend und selbstverständlich im Umgang mit Musik, Bewegung und Stimme zeigt
- den Bedürfnissen der T wertschätzend gegenüber steht
- Material passend und zielgruppengerecht auswählt
- die Rolle der Leitung als auch der Handlungs- und Spielpartnerin einnimmt
- Prozesse initiiert und wenn nötig steuert
- Künstlerische Erfahrungen durch die Planung von Teilschritten ermöglicht
- die Gruppe zu angemessenen, stimmigen Ergebnissen begleitet
- Gelegenheit für Reflexion und verbalen Austausch bietet

Stimme und Sprache in Bewegung

In einer Lebenswelt, die zunehmend von indirekter Kommunikation (SMS, email, Videos) geprägt ist, erhalten Erfahrungen, die der Wahrnehmung und der Entwicklung der eigenen Stimme und Sprache sowie ihrer Wirkung auf ein Gegenüber gewidmet sind, einen ganz besonderen Stellenwert. Mit Sprache in der direkten Verwendung verbinden wir bewusst meist den Austausch von Informationen, wir verwenden große Aufmerksamkeit auf die Wahl der Worte, obwohl viele wissen, dass Kommunikation v.a. von den nonverbalen Signalen des Körpers, also unserer Haltung, dem Klang der Stimme sowie Mimik und Gestik geprägt wird.

Aber die Kenntnis der Tatsache, dass wir viel von uns über Ausdrucksmittel zeigen, die wir nicht permanent bewusst zu steuern in der Lage sind, hemmt viele Erwachsene beim spontanen Gestalten mit der Stimme. Während Kinder bis zum Schuleintritt selbstverständlich und mit großer Freude ihre Stimmen in allen Lagen und Lautstärken erklingen lassen, Sprache verändern und Worte erfinden und über den stimmlichen Ausdruck in unterschiedliche Rollen schlüpfen, tritt spätestens mit der Pubertät die Freude am Experiment mit Stimme und Sprache in den Hintergrund. Die Sprache wird dem sozialen Kontext angepasst, die Vielfalt von Stimmklang vermindert sich oft aufgrund beengter räumlicher Gegebenheiten. Damit verbunden ist eine verminderte Wahrnehmung der Haltung beim Sprechen und wenige Varianten in Mimik und Gestik. Allerdings zeigen Rap, poetry slam und die sich ungestüm entwickelnden Abkürzungsformen bei sms, chat und mail, dass die Lust an sprachlicher Kreativität nicht verloren gegangen ist. Auch bei zeitgenössischer Kunst, in Musik, Schauspiel und Tanztheater werden die Mittel Stimme und Sprache immer wieder neu entdeckt und eingesetzt, die Abgrenzung zwischen Sing- und Sprechstimme ist weitgehend aufgelöst.

Zu Singen bedeutet eine Zunahme an Ausdruckskraft und Dramatik in der Darstellung. Die Körperspannung nimmt zu, die Atmung wird intensiver wahrgenommen und der Stimmumfang wird vermehrt genützt. Wen wundert es da, dass es nicht für alle Menschen selbstverständlich ist, einfach loszusingen? Doch bereits die gesprochene Sprache besitzt großes Potential für künstlerische Gestaltungsprozesse. Musikalische Parameter wie z.B. Melodie, Rhythmus, Dynamik, Klangfarbe, Agogik können übertragen und somit erfahren werden. Beim Improvisieren mit der Stimme, einem wesentlichen Bestandteil der Rhythmik, können die Agierenden ihre stimmliche Befindlichkeit erproben und nach und nach ihre Ausdrucksmöglichkeiten ganz individuell erweitern.

Bewegung erleichtert die Aktivierung der Stimme, da sie eine unmittelbare Verbindung zum Atem schafft und damit hilft, Blockaden aufzulösen sowie Atem- und Resonanzräume zu öffnen. Die oben genannten Parameter können in der Bewegung übernommen und durch sie auch körperlich erfahren werden. Besonders spannend ist dabei die Auflösung von Analogien und das Gestalten mit Gegensätzen.

Rhythmikunterricht, der das Gestalten mit Stimme und Sprache ins Zentrum stellt, vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern u.a. folgende Erfahrungen:

a) Atmung und Atemführung

Der Atem ist die Basis jeder stimmlichen Äußerung, ohne Atem kein Ton. Je uneingeschränkter wir uns bewegen können, umso freier kann der Atem fließen. Das Aufspüren der Verbindung von Atem, Haltung und Bewegung ist deshalb unbedingt notwendig, um das Körperinstrument Stimme zum Klingen zu bringen. Die Aufgabenstellungen machen diesen Zusammenhang deutlich, indem sie die Atmung und das Tönen mit verschiedenen Spannungszuständen des Körpers in Beziehung setzen.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen frei im Raum in Verbindung mit verschieden Tempō, z.B. langsames Setzen, schnelle Erhebung, schnelles Gehen, schnell zu Liegen kommen u.s.w. Die Abläufe werden von hörbarer Ausatmung begleitet. ▪ Partner nehmen Bezug aufeinander, indem sie ihre Abläufe synchronisieren, kontrastieren oder gegenseitig begleiten, zunächst mit der hörbaren Ausatmung, dann auch mit stimmlichen Äußerungen (psst, fff, uh, aaah...) ▪ Die Bewegungen werden vielseitiger, die Einatmung wird mit einbezogen 	<p>Wie lange reicht der Atem?</p> <p>Wie beeinflusst die Atmung die Dynamik der Bewegungen?</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einzelne Abschnitte eines Textes werden zu Bewegung gesprochen – viele Kombinationen werden dabei erprobt: Stimme gleichzeitig zu Bewegung Bewegung und Stimme abwechselnd Die Stimme beeinflusst die Bewegung Die Bewegung beeinflusst die Stimme ▪ Mehrere T gestalten auf diese Weise einen Text miteinander 	<p>Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus für Gestaltungen?</p>

b) das „Echo“ des Hörenden

Stimmlicher Ausdruck, das gesprochene oder gesungene Wort braucht einen Adressaten, eine Reaktion oder eine Erwiderung. Ohne dieses „Echo“ werden unsere Worte leer und verlieren ihre Bedeutung. In der rhythmischen Improvisation findet dieses Echo auf sehr unterschiedliche Art und Weise statt. Laute, Worte oder Texte werden gespiegelt von Bewegung und Musik, Hörbares wird sichtbar und umgekehrt.

<p>Stimm – Vernissage</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ verschiedene Bilder werden für einen Begleiter mit geschlossenen Augen mit Stimmklängen „übersetzt“ ▪ das Klangbild wird vom Zuhörer in Bewegung übertragen ▪ Eine Kleingruppe gestaltet ein Bild gemeinsam vokal und in Bewegung ▪ Bewegungsgestalt wird instrumental begleitet 	<p>Welchen Eindruck hinterlässt ein Bild? Welche Komponenten lassen sich mit der Stimme ausdrücken? Wie formt die Stimme die Bewegung?</p>
<p>Assoziationen zu Texten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Während ein Text vorgetragen wird improvisieren die anderen T dazu ihre Assoziationen in Bewegung ▪ Die Sprecherin/der Sprecher kann die Bewegungen beeinflussen, indem er seine Stimme moduliert, verschieden phrasiert und Wörter oder Abschnitte unterschiedlich akzentuiert ▪ Die Bewegenden finden zu gemeinsamen Aktionen, ein Wechselspiel zwischen Sprache und Bewegung entsteht 	<p>Wie beeinflussen sich Sprechende und Bewegende?</p>

- c) Sprache gestalten
 Unzählige lyrische Formen zeugen von der Kraft des rhythmisierten Wortes. In dieser Gestalt beginnt der Atem zu fließen, musikalische Parameter wie Metrum, Tempo, Takt, Melodie können erfahren, Phänomene wie Phrasierungsbögen, Spannungsverläufe und Pausen können erprobt werden.

<p>Hexen 1x1 aus Goethes Faust</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ einzelne Sätze aus dem Text werden verteilt gesprochen (gleichzeitig, nacheinander, aufeinander abgestimmt, zu Fortbewegung, zu Bewegung am Platz etc.) ▪ Partner improvisieren mit ihren Sätzen (nacheinander, mit verschiedenen Stimmungen, als Gespräch etc.) ▪ aus Konsonanten oder Wortteilen entsteht ein rhythmisches Ostinato ▪ ein Bewegungsostinato bildet die Grundlage für einen „gerapten“ Text ▪ die Kleingruppe gestalten das Gedicht (mit/ohne Bewegung, instrumental und/oder vokal) 	<p>Wie gerät Sprache in einen rhythmischen Fluss?</p>
<p>SMS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ T „schicken“ sich SMS-Nachrichten indem sie Konsonanten und Vokale stimmlich wiedergeben und emoticons in Bewegung umsetzen 	<p>Wie können sprachliche Kurzformen wieder decodiert werden?</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partner geben sich ggs. Impulse durch Worte, die der andere spontan in Bewegung umsetzt ▪ Ein Text wird gelesen und spontan dazu improvisiert ▪ Gemeinsam finden die T zu einem für sie stimmigen Bewegungsausdruck 	<p>Welchen Bewegungsausdruck initiieren bestimmte Worte?</p>

- d) Gestalten mit dem Stimmklang
 Der Klang unserer Stimme wird bestimmt von den Resonanzräumen, die unser Körper den Vokalen zur Verfügung stellt. Darüber hinaus gibt es unendlich viele Möglichkeiten z.B. mit Dynamik, Agogik oder der Artikulation der Konsonanten den Stimmklang zu beeinflussen, Je vielfältiger wir damit experimentieren können, umso facettenreicher

können sich unsere stimmlichen Ausdrucksmittel entwickeln. Um spontane stimmliche Äußerungen zu ermöglichen, ist es hilfreich, Materialien bereit zu stellen, die die Spielfreude anregen und dadurch Hemmungen entgegen wirken.

<p>Materialbegleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ein großer Ball wird im Kreis gespielt und bei seinen Bewegungen mit der Stimme begleitet (von allen/von den Spielenden) 	<p>Wie wirkt die Dynamik der Spielbewegung auf die Stimme?</p>
<p>Vom individuellen zum gemeinsamen Ton</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ T stehen einzeln im Raum mit geschloss. Augen – jeder summt einen Ton (initiiert von Berührung durch L), evtl. auch auf einen Vokal zu zweit – einer übernimmt den Ton des anderen zu viert – zu acht – usw. Die Anzahl der Töne im Raum nimmt ab, die Gemeinsamkeit der Gruppe zu. ▪ Eine Führende/ein Führender bestimmt die Stimmbewegung der Gruppe durch seine Stimmbewegung (mit geschl. Augen), durch visuelle Zeichen ▪ Improvisation „vom gemeinsamen zu möglichst verschiedenen Tönen“ ▪ Improvisation zu einem Rhythmus, Liegetönen (L am Instrument) 	<p>Wie nehme ich meine Stimme unter anderen wahr?</p> <p>Wie laut möchte ich tönen?</p>
<p>Otto mops</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Vokal „o“ wird stimmlich mit verschiedenen Färbungen gesprochen – darüber entsteht eine Improvisation ▪ Die Erfahrungen aus der Improvisationen bringen die T in die Gestaltung des Gedichts ein 	<p>Wie verändert sich der Ausdrucksgehalt eines Textes durch stimmliche Modulation?</p>

e) Silben, Laute und Worte als Improvisationsmaterial

Unsere Worte sind nicht nur vom Inhalt geprägt sondern auch selbst akustische Phänomene. Sie setzen sich aus verschiedenen Lauten zusammen, die die Rhythmik, die Melodie und Betonung des Wortes bestimmen. Dieser Klang wird vom Sprechenden in unterschiedliche Zusammenhänge gesetzt, variiert und in der Folge komponiert. Mit den einzelnen Komponenten können aber auch Spiele, Improvisationen und Gestaltungen entstehen. Das Einbeziehen von Dialekten oder Fremdsprachen bietet Gelegenheit zu differenzierter Artikulation und genauem Hinhören.

<p>Spiel mit Begrüßungsformeln und Gesten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ T begrüßen sich mit verschiedenen Grußworten und Gesten ▪ Musikalische Begleitung der L initiiert verschiedene Qualitäten, den Stimmklang und die Bewegung betreffend (schnell/langsam, laut/ leise, abgehackt/fließend u. ä.) ▪ Die T begleiten sich gegenseitig bei ihren Gesten mit Grußworten und umgekehrt 	<p>Wie viel „Persönlichkeit“ wird mit dem Gruß gezeigt?</p> <p>Ist es möglich, in verschiedene Rollen zu schlüpfen?</p>
<p>Stimm - Impro mit Farbenkarten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Farbige Karten liegen auf dem Boden (4 versch. Farben). Jeder T betritt eine Karte und improvisiert mit der Stimme je nach Farbe (z.B. rot – Konsonanten rhythmisch, blau – Vokale in versch. Tonlagen, grün – beliebiges Wort, verschiedene Emotionen, gelb – Satz in verschiedenen Tempi) ▪ Gruppen aus Gleichfarbigen und Gemischtfarbigen finden sich zusammen und führen die Improvisation fort 	<p>Wie beeinflussen mich die Ideen anderer T? Was möchte ich übernehmen und ausprobieren?</p>
<p>Urlaub</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeder TN denkt sich ein Wort zu einem festgelegten Thema (hier „Urlaub“ aus ▪ Worte in den Kreis sagen ▪ Improvisation mit dem einzelnen Wort: Das eigene Wort ist Grundlage und kann mit allen möglichen musikalischen Parametern (Rhythmus, Tempo, Dynamik etc.) motivisch in einen Ablauf eingebracht werden. ▪ Auch die Wörter der anderen sind Material ▪ Kleingruppen entwickeln kleine Gestaltungen 	<p>Welche Emotion schwingt mit?</p> <p>Wie verselbständigen sich die Worte?</p> <p>Welche neuen Sinnzusammenhänge entstehen durch die Improvisation?</p>

Weiterführende Literatur:

Romeo Alavi Kia, *Stimme, Spiegel meines Selbst*, Aurum, 1992
 Hartwig Eckert/John Laver, *Menschen und ihre Stimmen*, Beltz 1994
 Ingrid Amon, *Die Macht der Stimme*, Ueberreuter 2000

Für die Auswahl:

Ernst Jandl, *laut und luise*
 Dieter Wyss, *Die Polizei in: Reclam, „Deutsche Unsinnspoesie“*
 Cathi Berberian, *Strypsodie*
 Karl Foltz, *ma – ma- ma- malefi*
 Ernst Bloch, *Geographische Fuge*