

## Sprecharbeit und sprachlich-menschliche Entfaltung

Christiane Moreno, Basel

*"Wer verrückt genug war, zur Welt zu kommen,  
sollte irgendwann begreifen,  
dass er reif ist für die Entbindung durch Poesie."*

Peter Sloterdijk

Das Grundanliegen meiner Arbeit ist, durch Sprecharbeit einen Weg zu vermitteln, auf dem Sprache erlebt und das Sprechen lebendig werden kann. Ein solcher Weg kann aus Interesse und Begeisterung für Sprache und Literatur, aus beruflichen Gründen oder als Kunsttherapie gegangen werden. Die Suche nach einer ausdrucksvolleren, bildreicheren Sprache, nach einer Neuorientierung im Sprechen führt über das Sensibilisieren von Hören und Fühlen. Durch "fühlendes Hören" und "hörendes Fühlen" können Berührungen stattfinden mit dem in uns Lebenden, für alle Zungen gleichermassen fließenden Sprachquell. Dadurch können Prozesse eingeleitet und begleitet werden, die weit über ein "besser sprechen Lernen" hinaus von Bedeutung sein können. Es zeigt sich besonders durch die Arbeit an den Lauten, dass unsere Alltagssprache in umfassende und komplexe Zusammenhänge und Gesetzmässigkeiten eingebettet ist, mit denen wir elementar und existentiell verwoben sind. Hierdurch wird die Sprache selber gewissermassen zum Kontrastmittel, welches ermöglicht, das eigene unbewusste, habituelle Sprechen neu wahrzunehmen. Andererseits wird die fraglose Geborgenheit, die uns unsere Alltagssprache bis zu einem gewissen Grad bietet, zunächst erschüttert. Der Versuch, zwischen dieser Gegensätzlichkeit von Persönlichem, das wir auf die uns eigene Art sprechend ausdrücken, und Überpersönlichem, dem wir in den Lauten begegnen, eine durch uns unentwegt auf ihre Stimmigkeit zu prüfende Annäherung anzubahnen, bedeutet, dass wir beginnen einen neuen Umgang mit uns selber zu pflegen. Dies kann zu einer intimen Begegnung mit uns selbst, aber auch mit der Aussenwelt führen:

"Wort und Ding  
lagen eng aufeinander  
die gleiche Körperwärme  
bei Ding und Wort".

(Hilde Domin)

Ausgehend von Schauspielunterricht und einer Ausbildung in Sprachgestaltung und dramatischer Kunst am Goetheanum in Dornach/Schweiz habe ich während meiner 25-jährigen künstlerischen und pädagogisch-therapeutischen Arbeitspraxis einen eigenen Weg gesucht und einen eigenen Ansatz entwickelt. Dies geschah und geschieht durch die vielen Beobachtungen bei der Arbeit und die Fragen und Ideen, die dadurch ausgelöst werden durch Weiterbildungen und durch meine Arbeit als Sprecherin und Schauspielerin (Wortwerkstatt Basel). Seit einiger Zeit arbeite ich am Aufbau einer berufsbegleitenden Ausbildung.

Über Sprache ist sehr viel geschrieben worden. Sie ist einerseits ein wissenschaftliches Thema, andererseits ein künstlerisches. Dichterinnen und Dichter fühlen sich immer wieder veranlasst, sehr subtile und tiefe Aussagen über sie zu machen. Obschon in meine Arbeit von beiden Seiten vieles einfließt, ist doch die unmittelbare Erfahrung der Sprache als formende, klingende und bewegende Kraft die eigentliche Grundlage, die es mir ermöglicht,

durch Eintauchen in die vielschichtige und ganz eigene "Sprachlandschaft" eines Menschen im Sinne eines gemeinsamen Orientierungsversuches zu arbeiten.

Wichtige Erfahrungen machte ich während mehrerer Jahre bei der Arbeit mit Patienten in einem Sanatorium. In sehr kurzer Zeit (ca. 6-8 x) sollte durch die Sprache etwas in Bewegung gebracht werden. Es zeigte sich bald, dass es möglich ist, Menschen durch Spracharbeit zentral zu erreichen. Durch das aufmerksame, oft improvisierende Arbeiten mit der Sprache entstehen neue Impulse, die spielerisch probiert werden können. Dies gilt auch für die Arbeit mit teilweise kaum oder gar nicht Sprechenden, sogenannten "geistig behinderten" Menschen, mit denen ich seit vielen Jahren arbeite. "Sprache haben" ist nicht nur eine Frage des Sprechens-Könnens, sondern die Sprache, d.h. ihre schöpferische Energie ist in jedem Menschen vorhanden. Er hat an ihr in jedem Falle teil und kann sie nutzen, auch wenn er nicht sprechen kann oder sein Sprechen als unvollständig erscheint. Der Umfang der Teilhabe kann nur schon durch Begeisterung für die Schönheit der Sprache erheblich erweitert werden. Ein Erfolg ist zunächst vielleicht gar nicht äußerlich hörbar oder an einer besseren Artikulation zu messen. Ganz im Verborgenen kann etwas beginnen sich zu verändern: die Ahnung, die Entdeckung der eigenen Spiel- und Freiräume, der eigenen Wandlungsfähigkeit. So können sich Mut und Freude entwickeln, um mit diesem "Material" Sprache zu experimentieren.

Dieser Artikel beabsichtigt, einige für mich wesentliche Aspekte der Sprache und des Sprechens und ihre Anwendung in der kunsttherapeutischen Spracharbeit kurz zu skizzieren.

Worte

du denkst sie nicht / ohne sie / denkst du nicht

unsere Worte / sind Fleisch geworden

Wie / wird Fleisch / wieder Wort

Urs Oberlin

Hier setzt die Spracharbeit an, in dem sie dazu einlädt, die scheinbar so vertraute Sprache neu und unvoreingenommen auf sich wirken zu lassen. Es kann dem Betreten von Neuland gleichkommen, wenn die Laute beim Sprechen ganz unmittelbar auf ihren Gefühls- und Ausdruckswert hin befragt und ausprobiert werden. Die vielen Aaaaaah's mit denen wir unserer Verwunderung Ausdruck verleihen, und die vielen anderen Interjektionen, die wir häufig benützen, lassen die Vermutung zu, dass es einen Zusammenhang zwischen Vokalen und Gefühlen gibt. Dieser Zusammenhang bestätigt sich durch die Wirkungen, die durch das Üben von Vokalen oder Texten mit bestimmten Vokalstimmungen (z.B. "Ich lag im Gras auf einer Alp" aus: Seelchen von C.F.Meyer) beobachtet werden können. Anders verhält es sich mit den Konsonanten, die uns Beweglichkeit, Präzision und Strukturierung abverlangen. Wir entdecken z.B. solche, die durch die Sprengung eines sehr starken Widerstandes zustande kommen, oder solche, die nur aus Luft bestehen und ständig "nachgefeuert" werden wollen. Aufmerksam probierend, hineinhörend und hineinfühlend in die Laute kann erfahren werden, wie jeder Laut einen eigenen Charakter hat, den wir leicht oder mit Mühe aussprechen, den wir wohl oder nicht mögen, an dem wir, indem er uns ganz Spezielles abverlangt, neue Fähigkeiten einüben.

*"Man soll die Worte sprechen, als seien die Himmel geöffnet in ihnen, und als wäre es nicht so, dass du das Wort in deinen Mund nimmst, sondern als gingest du in das Wort ein. Denn wenn einer wahrhaft in das Wort eingegangen ist so ist es, als schüfe er Himmel und Erde und alle Welten von neuem."* (Chassidischer Zaddik)

Bei der Arbeit kann es zu aufmerksamen Forschungsreisen in die uns scheinbar völlig vertraute Sprechwerkstatt kommen. Die Lippen, Zähne und Zunge und der weiche Gaumen bilden drei Lautbildungsregionen mit ganz unterschiedlichen physiologischen Merkmalen und Eigenschaften. Dies spiegelt sich auch in Redewendungen wie "Honig um den Mund

schmierem", "Haare auf den Zähnen", "scharfe Zunge" oder "Kloss im Hals" etc. haben, über die wir in der Regel nicht weiter nachdenken, die aber eine tiefere Bedeutung haben. Das Probieren und Üben an diesen Sprechstellen kann dementsprechend neben einer Verbesserung der Artikulation auch eine psychische Wirkung haben.

In dem Sonett "Atmen, du unsichtbares Gedicht" (II,I) umschreibt Rilke das Atmen als "immerfort um das eigne Sein rein eingetauschter Weltraum / Gegengewicht, in dem ich mich rhythmisch ereigne". Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, kann es passieren, dass wir "keine Luft mehr haben", ständig "nach Luft schnappen" oder "beinahe zerplatzen". Wenn wir das Sprechen beobachten, aber auch Dichtung daraufhin prüfen, können wir zwei ziemlich konträre Atem-Arten finden. In manchen Situationen geraten wir in ein starkes Ausatmen hinein, in anderen überwiegt deutlich die Einatmung. Mit der Atmung berühren wir auch das Herz, dessen Pulsieren zum Atem in einem sensiblen und beweglichen Verhältnis steht. Je nach dem wie das Herz pocht oder der Atem fließt oder stockt, hat dies Verschiebungen im Gefälle des Satzflusses zur Folge, und gibt auch dem alltäglichsten Satz immer eine bestimmte rhythmische Komponente. Jedes mehrsilbige Wort hat unterschiedlich lange Silben und einen eigenen, durch Betonung veränderbaren Rhythmus. Jeder Satz und insbesondere jede metrisch geordnete Verszeile, die wir sprechen, wechselt andauernd zwischen hinaustönenden und verkürzten Silben. Roboterhaft nennen wir nicht nur monotones sondern auch taktmässiges Sprechen. Rhythmus vermag mit seiner steigenden oder fallenden Ausrichtung z.B. zu erregen, zu beruhigen oder auszugleichen. In der Dichtung finden wir für Übereinstimmung von Inhalt und Form viele Beispiele. Diese bieten sich als ideales Mittel für die Atemarbeit an.

*Wort aus meinem Munde, beseelt  
vom Sinn den ich dir gebe,  
du wirst zum Leib meiner Seele.*

Juan Ramon Jimenez

Die Stimme ist es, welche unser Inneres relativ schutzlos hinaus trägt. Es ist sehr unbehaglich, wenn sie versagt oder sich überschlägt, wenn sie wie ein höchst empfindliches Barometer auf unsere Stimmungen reagiert. Was kann helfen, sie angenehmer oder sich gar mit ihr anfreunden zu lernen? Eine Möglichkeit, die eigene Stimme kennen und ihr Spektrum erweitern zu lernen, bieten Gedichte, die ja meistens aus ganz speziellen Gemütslagen heraus geschrieben wurden, oder Texte aus dem dramatischen Genre. Die Arbeit mit expressiven, atmosphärisch dichten Stoffen kann ganz spezielle Stimmungen und dadurch den Einsatz unterschiedlicher Stimmregister ermöglichen. Auf eher objektive Art sind Vokalübungen für die Stimme ein Mittel, sich auszuprobieren und sich zu finden.

Mit dem Versuch, einen ganzheitlichen Zugang zu den Elementen der Sprache und der Dichtung zu vermitteln, und natürlich auch immer wieder mit Gesprächen, kann kreativ und kunsttherapeutisch wirksam gearbeitet werden. Durch das Sprechen von gegebenen (nicht vorgeschprochenen) Übungen und Texten wird für das künstlerisch-therapeutisch geschulte Ohr Hinter- und Untergründiges "sichtbar". Wir werden in der Arbeit dort abgeholt, wo wir uns befinden. Durch Aufmerksamkeit für und Hingabe an das Gefälle der Sprache, ihre Stauungen, Strömungen, ihrem Fließen, Verfestigen, Zischen, Zittern, Blasen und Tönen kommt eine Berührung zustande mit unseren eigenen Engpässen, Räumen, Geröllhalden, Windstärken, Flüchtigkeiten und vielleicht bisher unbekanntem Ressourcen. Wenn wir beginnen, die Sprache zu bewegen, bewegt sie uns. Wir betreten ihr vielschichtiges Kraftfeld, begegnen ihrem Geist, begegnen uns selber. Je mehr wir hörend, fühlend und sprechend mit einem Laut in Beziehung treten, wird er in seiner Wesensart erlebbar. Er beginnt uns etwas zu sagen und wir beginnen ihn anders zu sprechen. Das verändert uns und unsere Aussprache, weil wir beim Sprechen immer liebe- und lustvoller beginnen zu gehen, zu tanzen, zu formen, zu klingen, zu malen usw. Dabei wird uns nichts geschenkt, denn der bewusstwerdende Sprechvorgang bildet zunächst einen grossen Widerstand: wir geraten sozusagen aus der Spurrinne und müssen uns einen neuen Weg erobern. Aber wo

es gelingt, das durch unsere Gewohnheiten eingeschränkte Sprechen durch das "Kontrastmittel Sprache" zu befreien, kommen wir unserer Lebendigkeit ein Stück näher. Mit zwei kurzen Beispielen aus der Arbeit im Sanatorium will ich diesen Artikel abschliessen. Mir gegenüber steht eine junge Frau, Ende 20, schmal und mädchenhaft, die an Rückenbeschwerden und Ängsten leidet. Sie berichtet von grossen seelischen Verletzungen, die sie in der Kindheit erlitt. In den Augen ihrer Eltern und Geschwister war sie nicht wichtig und wurde immer zurückgestuft. Sie spürt, dass sie die viele Energie, die sie in sich erlebt, nicht für sich fruchtbar machen kann. Gegen Sprechen hat sie eine starke Abneigung. Ich greife ihren Wunsch nach Stummheit auf, und wähle den Laut M, der ja mit geschlossenem Mund gesprochen wird. Das M kann entweder ein ganz innerlich sich ausbreitender Laut sein oder er trägt unsere Empfindungen ganz hinaus. Es hat stark mit Abgrenzung und gleichzeitig mit Grenzüberschreitung zu tun. Mit Mmmmm's improvisieren und dialogisieren wir ausführlich und zunehmend begeistert und einfallsreich. Nach einiger Zeit fasst die Frau den Entschluss eine Clown-Ausbildung zu machen.

Eine Frau, Anfang 50, als Sozialarbeiterin im Gefängnis tätig, leidet an Erschöpfung. Vor drei Jahren erlitt sie einen psychischen Zusammenbruch. Sprechen bereitet ihr, so lange sie sich erinnern kann, ein grosses Unbehagen. Sie wurde seit ihrer Kindheit immer zurückgewiesen und zum Schweigen aufgefordert, sodass ihre Zwillingsschwester und sie erst mit drei Jahren zu sprechen begannen. Zwischen ihrem 20. und 30. Lebensjahr sprach sie nur wenig. Sie spricht von ihrer "Bleizunge", will aber in die Arena steigen. Wir beginnen mit dem Probieren des "Zahn-Zungenlautes" L. Beim Sprechen dieses Lautes schmiegt sich die Zunge an Gaumen und Zähne. In der drängenden Auseinandersetzung mit diesem festen Widerstand entsteht das L. Was geschieht, ist vergleichbar mit dem Vorgang, den der Knabe in Brechts "Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration" als das Ergebnis der Wahrheitssuche seines Meisters beschreibt: "(...) Dass das weiche Wasser in Bewegung / Mit der Zeit den mächtigen Stein besiegt. / Du verstehst, das Harte unterliegt." Die Erkenntnis, dass dieser Lautgestus ihrer eigenen Situation entspricht, erschüttert sie bis zu Tränen und lässt sie begeistert weitermachen.

*Ich habe mich  
in mich verwandelt  
von Augenblick zu Augenblick  
in Stücke zersplittert  
auf dem Wortweg*

*Mutter Sprache  
setzt mich zusammen  
Menschmosaik*

Rose Ausländer

Die hier vorgestellte Arbeit beginnt in der Regel mit der Suche nach und der Annäherung an Gesetzmässigkeiten. Dabei soll das Individuelle jedoch nicht verloren gehen, sondern sich durch die "Entbindung durch Poesie" finden und erweitern können.