

# **Stimmkulturen**

## **3. Stuttgarter Stimmtage 2000**

Im Namen der Akademie  
für gesprochenes Wort  
herausgegeben  
von Hellmut K. Geissner



**Röhrig Universitätsverlag**

St. Ingbert 2002

---

## 45 Stimmbewegung – Ein Übungsprogramm für Schauspielende

MICHAEL THIELE

Die Stimme kommt aus der Bewegung. Nicht nur aus der Bewegung der Stimmlippen, sondern aus der Bewegung des bewegten Körpers. Nur aus ihm kommend, kann sie andere in Bewegung versetzen. Nicht aus der isolierten Bewegung der Stimmbänder entsteht die tragfähige Stimme, sondern getragen vom *motu corporis*. Allein *motus* motiviert andere.

Wir stehen im Kreis, setzen *uns* in Bewegung; die Teilnehmer laufen bunt durcheinander, hüpfen, hüpfen untergehakt mit Partner, bewegen sich wie Gummipuppen, zuerst in normalem Tempo, dann im Zeitraffer, danach in Zeitlupe. Sie bewegen sich wie Roboter, imitieren deren vermeintliche Geräusche – so setzt die Stimme ein –, dasselbe wieder mit verlangsamer Bild- und Tonspur, dann ‚gerafft‘. *Uns* bewegend, legen wir so Grund für ‚getragene‘ Stimmen.

Es folgen Entspannungsübungen: Wir reiben unsere Handflächen heiß, streiche(l)n dann mit den Händen wie mit einem weich-wollenen Tuch sanft über unser Gesicht. Wir machen eine Gesichtsmassage mit den Fingerkuppen. Wir strecken uns gähnend, am Morgen aufwachend, nehmen dabei Partnerkontakt auf. Wir lehnen uns mit dem Rücken an die Wand, schließen die Augen, stellen uns eine traumhafte landschaftliche Stimmung vor – Abendrot, Sternenhimmel, Morgensonne, blaues Meer, Berggipfel im Schnee –, schaffen so die entspannte Stimmung für die Stimme.

Wir bilden die Stimme. Wir führen den Laut /ng/ durch unsere Stimmregister, von oben nach unten, mit offenem Ansatzrohr. Das klingt wie eine ersterbende Sirene oder wie Michael Schumacher auf Ferrari in Monza. Wir gehen – gehend die Vokalreihe durch und drücken mit den Lauten Gefühle aus – a wie Erstauen, i wie Ekel –, nehmen wieder Bezug zu Partnern.

Es folgen Sprechübungen. Alle Teilnehmer fahren Motorrad, eine schwere Maschine. Sie ‚legen sich körperlich richtig rein‘, erzeugen das Motogeräusch per Kutscher-R, Lippenflattern: Brrrrmm. Mit diesem Lautgebilde

### **Stimmbewegung – Ein Übungsprogramm für Schauspielende**

---

läßt sich auch ein Gespräch mit einem Partner führen. – Wir sprechen die Silbenfolge ‚bobebebo bebobobe‘, tanzen auf diesen Rhythmus mit den Partnern. – Wir spielen eine Partie Tischtennis auf ‚Plopp‘ und ‚Plapp‘. – Das Finale bildet die ‚Chorus Line‘. Auf den hochintellektuellen Text ‚Schubidubidu – kick!‘ bewegen wir uns tanzend wie eine Revuetruppe resp. die Kessler-Zwillinge und animieren das Publikum. (Weitere Übungen finden sich bei Thiele 1994.)

Die Übungen sprechen den ganzen Körper an. Sie gehen vor nach dem Prinzip Lockerung – Entspannung – Resonanz – Weitung des Hals-Nasen-Rachenraumes – Stimmbildung – Artikulation. Sie wenden sich an die Einbildungskraft der Schauspielenden, erfordern Partnerkontakt. Sie lassen sich auf andere Übungssituationen, andere Gruppen übertragen.

Fortschritt geht durch das Sensorium. Leonardo da Vinci gemäß: „Die Erkenntnis, die nicht durch die Sinne gegangen ist, kann keine andere Wahrheit erzeugen als die schädliche“.

#### **45.1 Literatur:**

*Thiele, M. (1994): Sprechziehung und Rhetorik. 2. Aufl. Regensburg, 127-145.*