
sprechen

**Zeitschrift für Sprechwissenschaft
Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst**

Aus dem Inhalt:

Zwei Gratulationen und ein Nachruf

Marita Pabst-Weinschenk: Das ^(VOR) Lesen ist des Ockels Lust

**Frank Becher: Vertrauen in der Kommunikation.
Grundlegende Zusammenhänge und Ansätze für das Training
der Kommunikationskompetenz**

**Patrizia Brosi: Sprechangst und Yoga. Plädoyer für ein integratives
Sprechtraining mit Haṭha-Yoga Elementen**

**Peter Gauch und Cornelia Wolfgruber. Publikum lesen.
Erfolgreicher Einsatz von rhetorischen Elementen in schwierigen
Unterrichtssituationen durch gruppensdynamische Erkenntnisse**

**Birgit Jackel: Verdrehte, vertauschte, gekreuzte, verschobene und
verrückte Sprachwelt. Von Versprechern und ihrer Faszination**

**Patricia Lippert: „Er war klein gewachsen, dürftig von Gestalt, unschön
von Antlitz, hatte eine rauhe Stimme, und ist trotzdem ein großer
Schauspieler geworden.“**

**Oliver Mannel: Sprechen und Lebendigkeit – Gedanken zu Wegen und
Aufgaben der Pädagogik der mündlichen Kommunikation. Ein Essay.**

Julia Neumann: „Schulternrunterlächelnatmen“

**Anna Heidrun Schmitt: Gleichberechtigt arbeiten auf der Basis von
Wertschätzung – Wie weiter nach der Corona-Pandemie?**

Berichte – Bibliografien – Rezensionen – Diskussionen

Inhalt

Zu diesem Heft ...	3
Benjamin Haag: Sentenzen – illustriert (15)	4
Christa M. Heilmann und Kati Hannken-Illjes: Zum 70. Geburtstag von Norbert Gutenberg	5
Marita Pabst-Weinschenk: Das ^(VOR) Lesen ist des Ockels Lust	7
Marita Pabst-Weinschenk: Nachruf auf Sabine Seggelke	10
Frank Becher: Vertrauen in der Kommunikation. Grundlegende Zusammenhänge und Ansätze für das Training der Kommunikationskompetenz	12
Patrizia Brosi: Sprechangst und Yoga. Plädoyer für ein integratives Sprechtraining mit Haṭha-Yoga Elementen zur nachhaltigen Sprechangstreduktion	20
Peter Gauch und Cornelia Wolfgruber. Publikum lesen. Erfolgreicher Einsatz von rhetorischen Elementen in schwierigen Unterrichtssituationen durch gruppenspezifische Erkenntnisse	34
Birgit Jackel: Verdrehte, vertauschte, gekreuzte, verschobene und verrückte Sprachwelt. Von Versprechern und ihrer Faszination	42
Patricia Lippert: „Er war klein gewachsen, dürrig von Gestalt, unschön von Antlitz, hatte eine rauhe Stimme, und ist trotzdem ein großer Schauspieler geworden.“ Zur Beurteilung und Beschreibung sprechkünstlerischer Leistungen um 1900	50
Oliver Mannel: Sprechen und Lebendigkeit – Gedanken zu Wegen und Aufgaben der Pädagogik der mündlichen Kommunikation. Ein Essay.	65
Julia Neumann: „Schulternrunterlächelnatmen“ – worauf es sich gerade jetzt zu achten lohnt – bei Klient*innen und bei uns selbst	70
Hans Martin Ritter: klassik-splitter / schillernde fragen (Gedichte)	75
Anna Heidrun Schmitt: Gleichberechtigt arbeiten auf der Basis von Wertschätzung – Wie weiter nach der Corona-Pandemie? Feinheiten und Herausforderungen partizipativer Arbeit.	77
Berichte	85
Bibliografie: Neue Bücher, CD-ROM und DVD	86
Bibliografie: Zeitschriftenartikel und Beiträge in Sammelbänden	87
Rezensionen	88
Feedback, Impressum	91

Zu diesem Heft ...

Liebe *sprechen*-Leserinnen und Leser,

diesmal wollen wir über einige Wechsel in der *sprechen*-Redaktion berichten:

Benjamin Haag verdanken wir zahlreiche anregende und anschauliche Beiträge. Jetzt musste er leider aufgrund vieler anderer Verpflichtungen – familiär mit zwei kleinen Kindern und auch beruflich – seine Mitarbeit im Redaktionsteam einstellen. Als gelegentlicher Beiträger wird er jedoch weiterhin mit uns verbunden bleiben.

Dafür dürfen wir zwei neue Redaktionsmitglieder begrüßen und vorstellen:

Christian Gegner M. A. (Sprecherzieher Univ./DGSS) ist seit 2009 Lehrkraft für besondere Aufgaben am Lehrgebiet "Mündliche Kommunikation und Sprecherziehung" und seit 2015 Geschäftsführer am Zentrum für Sprache und Kommunikation der Universität Regensburg. 2020 wurde er am dortigen Lehrstuhl für Didaktik der deutschen Sprache und Literatur mit dem Thema "*Mündliche Kompetenzen bei zukünftigen Deutschlehrkräften*" promoviert. Er leitet seit dem Wintersemester 2010/11 das individuelle Beratungsangebot „Stimm-screening für Lehramtsstudierende“. Seit 2010 ist er 1. Vorsitzender der Berufsvereinigung Sprechkompetenzen – Rhetorik, Sprechkunst, Sprechtherapie und Sprechwissenschaft in Bayern e. V. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Lehrer*innenstimme sowie Rede- und Gesprächspädagogik.

PD Dr. phil. habil. **Wieland Kranich**, Dipl.-Sprechwissenschaftler (Klin. Sprechwissenschaftler) studierte nach seiner Tätigkeit als Sänger Psychologie und Sprechwissenschaft. Während seiner Zeit als Sprachtherapeut promovierte er in Jena zum Thema *Prosodie und emotionale Sprechweise*. Es schlossen sich Tätigkeiten als Lehrlogopäde und Sprecherzieher in Trier und Regensburg an. Seit 2009 ist er Leiter des Lehrgebiets Mündliche Kommunikation und Sprecherziehung an der Universität Regensburg. Seine Habilitation zur Thematik *Wahrnehmung prosodischer Muster* erfolgte im Jahr 2015. Seitdem ist er zusätzlich Mitarbeiter am Lehrstuhl für Deutsche Sprachwissenschaft an der Universität Regensburg mit dem Schwerpunkt Phonetik/Phonologie.

Mit herzlichen Grüßen aus unseren Redaktionsstädten Düsseldorf, Halle, Heidelberg, Leipzig und Regensburg

Roland W. Wagner

Benjamin Haag: Sätze – illustriert (15)

Eine Rede kann niemals gut sein,
wenn sie nicht zur **Situation** passt
und nicht eine angemessene sprachliche **FORM**
und neue **Gedanken** bietet.

Isokrates

Zum 70. Geburtstag von Norbert Gutenberg



Norbert Gutenberg

Den 70. Geburtstag eines Menschen zum Anlass zu nehmen, ihm zu gratulieren und ihn zu ehren, bedeutet in diesem Falle gleichzeitig, auf viele Jahrzehnte sprechwissenschaftlicher und sprecherzieherischer Arbeit zurückzublicken. Und gewiss ist der Personenkreis groß, der mehr Substantielles aus der Zusammenarbeit berichten könnte oder Persönliches aus Begegnungen, als wir das können, die wir uns aus dem Fokus des Wissenschaftlichen Beirates der DGSS und Diskursen über rhetorische Themen der Aufgabe nähern. Aber gleichzeitig ist damit bereits Zentrales aus dem Leben von Norbert Gutenberg angekommen: die große Leidenschaft für insbesondere philosophische Fragen der rhetorischen Kommunikation und die wissenschaftliche Fundierung des Fachgebietes Sprechwissenschaft und Sprecherziehung.

Norbert Gutenberg hat das Examen als Sprecherzieher (DGSS) drei Jahre vor seinem eigentlichen Studienabschluss als Magister Artium 1976 abgelegt, vielleicht ein erster Hinweis auf seine Schwerpunktsetzung. Neben der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung studierte er Germanistik, Angewandte Linguistik, Theaterwissenschaft und Erziehungswissenschaft an den Universitäten Saarbrücken, Erlangen und an der FU in Berlin.

1980 wurde Norbert Gutenberg mit einer Arbeit zu *Formen des Sprechens. Gegenstandskonstitution und Methodologie von Gesprächs- und Redetypologie in Sprach- und Sprechwissenschaft* promoviert. In dieser Arbeit zeigt sich eine Schwerpunktsetzung, die sich durch seine Arbeiten zieht: Die enge Kopplung von Sprechwissenschaft und Sprachwissenschaft. 1981 konnte er an der Universität des Saarlandes als Leiter des Fachgebietes die Prüfstelle der DGSS von Hellmut Geißner übernehmen. Sowohl sprecherzieherisch als auch sprechwissenschaftlich arbeitete Norbert Gutenberg sehr erfolgreich. Er legte 1986 das Examen als Diplom-Supervisor ab, lehrte gleichzeitig an der ARD/ZDF-Medienakademie in der Aus- und Fortbildung für Hörfunk und Fernsehen. 1992 habilitierte er sich an der Martin-Luther-Universität in Halle mit dem Thema *Studien zu Sprechwissenschaft und Sprecherziehung*. 1996 beantragte er die Umhabilitation nach Saarbrücken und wurde 1999 ebenda zum außerplanmäßigen Professor (apl. Prof.) ernannt. Wer diese „Ochsentour“ kennt, weiß, wieviel wissenschaftliche Leistung, Beharrlichkeit, Kraftanstrengung und Aus-

dauer hinter den nüchternen Zahlen stecken.

Norbert Gutenberg ist es wichtig, Rhetorik und Sprechwissenschaft immer auch international zu verorten. Von Beginn seiner wissenschaftlichen Laufbahn an nahm er an internationalen Konferenzen teil und pflegte internationale Kontakte und Kooperationen. So ist es nur folgerichtig, dass er Geschäftsführer des *Europäischen Instituts für Rhetorik an der Universität des Saarlandes* ist, und sehr ehrenvoll, dass er 2009 zum *Professeur Associé à l'Université du Luxembourg* ernannt wurde. Gutenberg war einer der Initiatoren der israelisch-amerikanisch-deutschen Rhetorikgespräche. Seine Workshops bietet er auch in englischer oder französischer Sprache an.

Auf Norbert Gutenbergs Weg als Lehrer, Hochschullehrer, Wissenschaftler, die beeindruckende Publikationsliste ist auf der Saarbrücker Universitätsseite des Fachgebietes nachzulesen, besticht die Konsequenz der Arbeit, die sich vornehmlich auf die Ästhetische Kommunikation und die Rhetorik konzentriert. Dabei nimmt die Rhetorik eine Sonderstellung ein. Ausgehend von einem Verständnis, das grundlegend in der klassischen Rhetorik wurzelt, insbesondere in den Auffassungen des Isokrates, und stark von Schleiermacher beeinflusst ist, hat Norbert Gutenberg sich mit verschiedensten rhetorischen Fragestellungen befasst; mit den Zusammenhängen von Rhetorik und Philosophie, mit den Auswirkungen von rhetorischen Prozessen in der Gesellschaft, mit der Verbindung von

rhetorischem Handeln und der Herstellung und Vermittlung von Wissen. Neben diesen geisteswissenschaftlichen Ansätzen finden sich aber auch wichtige empirische Arbeiten zu Fragestellungen der Verständlichkeit im Hörfunk und der Belastbarkeit der Stimme im Lehrprozess.

Neben Forschung und Lehre ist sein Engagement seit 1981 im „großen“ Beirat der DGSS, der 1997 in eine berufspolitische und eine wissenschaftliche Kommission gegliedert wurde, herauszustellen. Norbert Gutenberg war ausnahmslos Mitglied in der Wissenschaftskommission und zweimal auch ihr Vorsitzender.

Den sog. „Ruhestand“, der 2016 begann, füllte Norbert Gutenberg u. a. mit der Leitung auf Honorarbasis von zwei postgradualen Weiterbildungsstudiengängen an der Universität des Saarlandes: *Master Sprechwissenschaft und Sprecherziehung* und *Master Unternehmenskommunikation und Rhetorik* (inzwischen leitet Francesca Vidal den UKR-Master).

Wir wünschen Norbert, dass er seiner Passion als Forscher und akademischer Lehrer weiterhin nachgehen kann, dass er im Ruhestand auch mit Genuss an der Ruhe leben kann und dass er die Freiheit der individuellen Zeitgestaltung zu nutzen weiß. Und wir möchten unserem Kollegen danken für seinen Einsatz über die Jahrzehnte für unsere gemeinsame Leidenschaft – die Sprechwissenschaft.

*Christa M. Heilmann und
Kati Hannken-Illjes*



Das ^(VOR) Le-sen ist des Ockels Lust ...

Die Überschrift wurde dem bekannten Volkslied „Das Wandern ist des Müllers Lust“ nachempfunden. Das 1821 von Wilhelm Müller geschriebene Gedicht wurde 1823 von Franz Schubert vertont. Populär wurde es aber erst ab 1844 als Volkslied mit der uns heute bekannten Melodie von Carl Friedrich Zöllner.



Eberhard Ockel

Am 29. September letzten Jahres feierte Prof. Dr. Eberhard Ockel seinen 77. Geburtstag. Nachträglich, lieber Eberhard, die allerherzlichsten Glückwünsche dazu. Wie du sagtest, feierst du sowieso lieber Schnapszahlen als runde Geburtstage. Nun stoßen wir noch einmal auf deinen Geburtstag an.

Ich habe mal nachgerechnet, wie lange ich dich kenne ... Es muss vor gut 45 Jahren

gewesen sein, als Eberhard Ockel als junger Lektor an der Pädagogischen Hochschule Rheinland, Abteilung Neuss, seine Lehrtätigkeit aufnahm und uns Studierenden neben Elmar Bartsch sprecherzieherische Inhalte und Methoden näherbrachte. Ich war damals noch studentische Hilfskraft bei Bartsch im Zimmer nebenan hinter der Bühne.

Wie alle Sprecherzieher, aus denen etwas geworden ist, hat auch Eberhard Ockel als studentische Hilfskraft seine Karriere begonnen. Er war 1966–67 bei Peter Otten am Lektorat für Sprecherziehung und Vortragskunst in Münster „Hiwi“ und hat sich neben dem Staatsexamen für das Lehramt Deutsch und evangelische Religion auf die Sprecherzieherprüfung vorbereitet. Otten war der Vorgänger von Rudolf Rösener und da Otten nicht promoviert war, hatte er dort noch keine eigene Prüfstelle. Deshalb legte Eberhard Ockel seine Sprecherzieher-Prüfung am 4.10.1968 an der Prüfstelle an der Universität Bonn bei Paul Tack ab.¹ Für die Jüngeren ist es vielleicht interessant zu erfahren, dass man bis in die 1970er Jahre neben mündlicher Prüfung in den verschiedenen Teilfächern, Rezitation und Fachvortrag nur eine Klausur schreiben musste.² Ockel schrieb seine Klausur über das „Lispeln, Formen und Behandlung“ und zeigte sich schon damals an

¹ Angezeigt wurde die Prüfung von Eberhard Ockel 1969 im 1. Heft der „mitteilungen“ als Prüfung der Prüfstelle „Bonn/Münster“.

² Vgl. die Prüfungsordnung von 1956. Erst ab der Studien- und Prüfungsordnung von 1972 musste man eine Hausarbeit UND eine Klausur

einreichen. Wobei damals wie heute die Möglichkeit der Anerkennung von Staats-, Magister- und heute Bachelor- und Masterarbeiten oder auch Publikationen als Abschlussarbeit bestand.

fachpolitischen Inhalten interessiert und hielt seinen Fachvortrag in der Prüfung zum Thema „Versuch einer Aufwertung der Sprecherziehung an den Universitäten“.

Seit 1967 ist Ockel bereits Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Sprechkunde und Sprecherziehung, wie unser Verein damals noch hieß.³ So hat er auch bereits an der Fachtagung vom 11.–14. Oktober 1967 in Bochum zum Thema „Sprache und Sprechen“⁴ teilgenommen. Schon damals war es üblich, unsere Verbandsprüfung als Zusatzqualifikation zu erwerben. So legte Ockel auch die Staatsexamina für das Lehramt ab. Am 1. Juni 1970 reichte er an der Universität Münster seine Staatsarbeit in der Älteren Germanistik bei Prof. Marie-Luise Dittrich ein: „Die künstlerische Gestaltung des Umgangs mit Herrscherpersönlichkeiten in der Lyrik Oswalds von Wolkenstein“, die er 1977 auch noch als Monographie publizierte. Nach dem zweiten Staatsexamen strebte Eberhard Ockel eine Promotion an, orientierte sich zunächst in der Pädagogik an der Universität Münster, nahm z. B. an Kolloquien von Prof. Herwig Blankertz teil und fand schließlich in Wilhelm L. Höffe von der Pädagogischen Hochschule Ruhr, Abteilung Dortmund, einen Doktorvater, der ihn unterstützte und förderte. Ockel war bei Höffe in Dortmund von 1971 bis April 1975 Assistent. In dieser Zeit promovierte er zum Dr. paed. Seine Dissertation „Rhetorik im Deutschunterricht. Untersuchungen zur didaktischen und methodischen Entwicklung mündlicher Kommunikation“ schloss er 1974 ab. Von 1975 bis zum 31.8.1976 war Dr. Eberhard

Ockel dann Lektor an der PH Rheinland, Abteilung Neuss. Dort habe ich ihn kennengelernt und muss sagen, dass ich von dem Titel „Dr. paed“ sehr beeindruckt war und eine ganze Zeit mit dem Gedanken gespielt habe, ihm nachzueifern ... aber leider wurden dann in NRW 1980 die Pädagogischen Hochschulen in die Universitäten integriert und damit gab es für mich nicht mehr die Möglichkeit, in Neuss zu promovieren.

Eberhard wechselte bereits im Januar 1976 auf eine Akademische Ratsstelle zur Universität Osnabrück, Standort Vechta. Dort habilitierte er sich kumulativ mit „Thesen und Analysen zur Sprechsprache“ und erhielt am 12. Juli 1979 die Venia für Germanistik mit dem Schwerpunkt Sprachdidaktik und Rhetorik. 1983 folgte die Ernennung zum apl. Professor und 1994 die Hochschuldozentur an der Hochschule Vechta mit Universitätsstatus seit 1995. Der Universität Vechta blieb Prof. Eberhard Ockel bis zu seiner Verabschiedung in den Ruhestand am 3. Juli 2008 treu. Darüber berichtete schon Dr. Ortwin Lämke in DGSS@ktuell 3/2008, S. 17.

1974 war Ockel bereits auf Vorschlag seines Doktorvaters Höffe in den Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Gesellschaft für Sprechkunde und Sprecherziehung aufgenommen worden.⁵ Er eröffnete dann auch als promovierter hauptamtlicher Fachvertreter an einer Hochschule eine DGSS-Prüfstelle. Ich kann mich erinnern, dass Carl Ludwig Naumann und ich in Vechta Kandidat/innen mit Eberhard geprüft haben. Übrigens: Auch unser momentaner Vereinsvorsitzender, Ortwin Lämke,

³ Die Satzungsänderung und Umbenennung in „Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung“ erfolgte erst auf Antrag von Hellmut Geißner am 8.10.1978 bei einer außerordentlichen Mitgliederversammlung der DGSS in Mainz im Kontext einer Tagung der Gesellschaft für Angewandte Gesellschaft.

⁴ Vgl. den zweiten Band der Reihe „Sprache und Sprechen“ mit den Tagungsbeiträgen dieser Tagung: Geißner, Hellmut; Höffe, Wilhelm L. (Hg.): Sprechen und Sprache. Wuppertal: Henn Verlag 1969. Ferner auch den Bericht der Mitgliederversammlung in den „mitteilungen“

1968, Heft 1.

⁵ Bis zur Reform des Beirats (Einrichtung einer Wissenschaftskommission und Berufskommission mit gewählten und geborenen Mitgliedern) durch die Satzungsänderungen auf der Mitgliederversammlung am 14./15.09.1996 bei der Tagung in Gosen bei Berlin wählte der Beirat selbst neue Mitglieder auf Vorschlag und Befürwortung bereits etablierter Mitglieder. Vgl. das Protokoll der MV mit neuer Satzung in den Mitteilungen 2/1996, S. 20–36.

hat seine Sprecherzieherprüfung bei Eberhard Ockel, Elmar Bartsch und mir abgelegt. Natürlich mit Bravour!

Eberhard Ockels Publikationsliste ist lang. Neben eigenen Artikeln hat er unzählige Rezensionen verfasst und damit dazu beigetragen, Schriften seiner Kolleg*innen bekannt zu machen. Von seinen eigenen Aufsätzen möchte ich nur drei stellvertretend nennen, weil sie Ockels Vernetzung dokumentieren: So hat er in „Rhetorik. Ein internationales Jahrbuch“ (hrsg. von Joachim Dyck, Walter Jens und Gert Ueding) Band 11 „Rhetorik und Politik“ einen Beitrag über „Rede- und Gesprächsfähigkeiten in der gymnasialen Oberstufe“ (1992) und in Band 17 einen Aufsatz zur „Rhetorik und Didaktik“ (1998) veröffentlicht. Und in dem von Ueding herausgegebenen „Historischen Wörterbuch der Rhetorik“ (Band 2, 1994) hat er zusammen mit Loni Bahmer den Artikel „Erziehung, rhetorische“ erarbeitet.

Für die DGSS hat Eberhard Ockel in der Schriftenreihe der DGSS „Sprache und Sprechen“ 1977 unter dem Titel „Sprechwissenschaft und Deutschdidaktik“ eine Festschrift für seinen Lehrer, Prof. Dr. Höffe, zum 60. Geburtstag herausgegeben (SuS, Band 6). Vom 6. bis 9. Oktober 1988 veranstaltete Ockel eine DGSS-Tagung zum Thema „Vorlesen und Vortragen“ in Vechta. Beiträge dieser Tagung gab er anschließend 1989 in „Sprache und Sprechen“ unter dem Titel „Freisprechen und Vortragen“ heraus. Dieser Band wurde Christian Winkler, der 1988 im Alter von 84 Jahren gestorben war, zum Gedenken gewidmet. Vom 14. bis 17. Oktober 2004 organisierte Ockel eine zweite DGSS-Tagung in Vechta, das Thema lautete: „Sprechen von Literatur: Kunst?“ Die Beiträge wurden zum ersten Mal bei einer

DGSS-Tagung mitgeschnitten und in Auszügen von der DGSS als CD veröffentlicht.

Ockels Monographie „Vorlesen als Aufgabe und Gegenstand des Deutschunterrichts“ (2000) ist ein Standardwerk und wird in der Deutschdidaktik immer wieder zitiert. Seine Position gehört mit zum Grundlagenwissen in unserem Fachverständnis und alle Studierenden lernen sie durch seinen Beitrag in dem Sammelband „Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung“ (2. Aufl. 2011, demnächst auch im Download des Reinhardt Verlags) kennen. Bekannt ist Ockel uns heute aber vor allem auch durch den Rezitationswettbewerb, den er seit 1990 kontinuierlich veranstaltet hat. Anlässlich seines 70. Geburtstages hat Burkhard Schell im Namen der DGSS 2014 eine CD „Das Beste aus 20 Jahren Rezitationswettbewerb in Vechta 1991–2011“ herausgegeben. Mit diesen Aufnahmen kann man sich von dem sprechkünstlerischen Niveau ausgewählter Siegerbeiträge überzeugen und erfährt von den Mitgliedern der Jury in einem Interview, worauf es beim Textsprechen ankommt.⁶

Eberhard Ockel ist aber nicht nur ein „mündlicher“ Mensch, sondern er schreibt und dichtet auch sehr gerne. Davon kann sich jede*r auf seiner Homepage überzeugen: <http://www.ockel.info>.

Lieber Eberhard, noch einmal nachträglich herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag. Sangesfreudig wie du bist, lieber Eberhard, wünschen ich dir – auch im Namen des DGSS-Vorstands –, dass du noch lange froh singen magst:

*Mit 77 Jahren – da geht das Leben weiter.
Mit 77 Jahren – da bin ich jetzt gescheiter.
Mach nur noch was ich mag
Und das den ganzen Tag.*

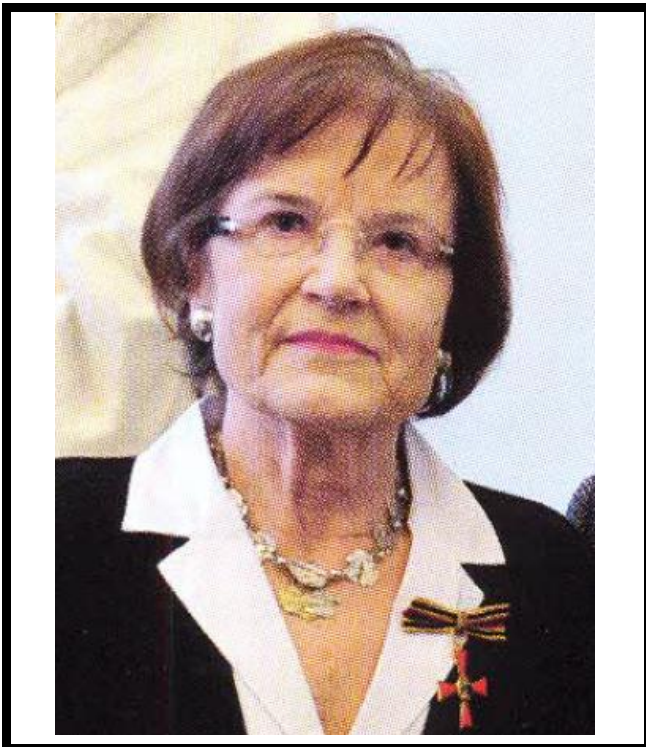
Marita Pabst-Weinschenk

⁶ Jüngere Vereinsmitglieder, die diese CD zum Rezitationswettbewerb genauso wie die CD „Ist Sprechen von Literatur Kunst?“ von der Tagung 2005 in Vechta noch nicht als Mitgliedergabe erhalten haben, können sie bei Interesse

nachträglich bestellen, pro CD wird ein Unkostenbeitrag von 7,- Euro für Porto und Verpackung erhoben. Der Versand erfolgt über den Verlag pabst press GbR. Bestellungen bei kontakt@pabstpress.de

Nachruf auf Sabine Seggelke

Am 24. Oktober 2020 starb Sabine Seggelke. In Dankbarkeit für ihr langjähriges Engagement in der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung erinnern wir uns gerne an diese couragierte Sprecherzieherin. Sie hat für uns 16 Jahre lang als Schatzmeisterin die Kasse geführt (von 1977–1993) und die gesamte Mitgliederverwaltung noch händisch mit Karteikasten ohne Computerunterstützung bewältigt. Chapeau! Das habe ich damals gesagt, als ich Sabines doppelte Buchführung übernommen habe und dann durch ein PC-Verwaltungsprogramm Unterstützung bekam.



Sabine Seggelke (1932–2020)

Sabine Seggelke, geb. Wegeleben, wurde am 22. November 1932 in Merseburg geboren und hat die Teilung Deutschlands noch hautnah erlebt. Das Abitur legte sie 1951 in Merseburg ab, durfte aber aufgrund ihres familiären Hintergrundes zunächst nicht studieren. So arbeitete sie zunächst in der Betriebsbücherei der Leuna-Werke Walter Ulbricht, wurde aber dann doch an der Schauspielschule in Leipzig zugelassen.

Dort wurde sie Zeugin des Volksaufstands am 17. Juni 1953 gegen die Arbeitsnorm-Erhöhungen und die allgemein schlechte wirtschaftliche Versorgung¹. Nach einem Jahr Schauspielschule ergab sich für Sabine die Chance, ab 1953 das Studium der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung in Halle unter Leitung von Hans Krech zu beginnen. Als Widerständlerin denunziert entging sie 1957 knapp der Verhaftung; sie floh nach Westberlin, studierte von 1957–1959 an der FU Berlin und legte 1958 bei Christian Winkler in Marburg die Sprecherzieherprüfung ab.

Über die Station Berlin kam Sabine nach Hannover, wo sie neun Jahre als Sprecherin beim NDR tätig war und als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Wilhelm-Busch-Museum arbeitete. In Hannover lernte sie auch den Regisseur und Filmautor Herbert Seggelke kennen, den sie 1966 heiratete und mit dem sie viele Filmprojekte und Künstlerporträts produzierte.

Zu Beginn der 1970er Jahre zog das Paar Seggelke nach Düsseldorf, wo sie weitere Filmprojekte realisierten. Sabine Seggelke arbeitete dort zunächst für zwei Jahre sprachheilpädagogisch bei der Stadt Düsseldorf und lehrte ab 1973 Sprecherzie-

¹ Vgl. <https://www.derwesten.de/region/eine-leipziger-studentin-erlebt-den-17-juni-1953->

hung an der Folkwang Hochschule in Essen. Die Fachpraxis war ihre Leidenschaft, aber sie hat sich auch berufspolitisch eingesetzt, nachzulesen z. B. in „Landtag intern“ vom 14.07.1987 (18. Jg., Ausgabe 11; Statement und Nachtrag zum NRW Kunsthochschulgesetz).

Auch nach ihrer Pensionierung 1995 war Sabine nach wie vor freiberuflich tätig: sie schulte Schauspieler und Rundfunksprecher, unterrichtete an einer Logopädienschule, übernahm einzelne Lehraufträge zur Sprech- und Stimmbildung bis zum gestaltenden Sprechen an den Universitäten Wuppertal und Düsseldorf und wirkte an künstlerischen Produktionen mit, u. a. auch an dem künstlerischen Programm der privaten medizinischen Hochschule in Witten-Herdecke.

Seit den 1990er Jahren gehörte Sabine Seggelke zur Jury des Rezitationswettbewerbs, den Eberhard Ockel in Vechta begründet und kontinuierlich alle zwei Jahre veranstaltet hat.²

Ihr Engagement beschränkte sich jedoch nicht nur auf das Fach. Sie war immer auch

politisch und sozial engagiert. In der MNR-Klinik in Düsseldorf hat sie über 15 Jahre als „grüne Dame“ ehrenamtlich Patienten betreut und ist für dieses Engagement am 21. Januar 2011 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet worden.³

Trotz zunehmender Sehbehinderung hat sich Sabine Seggelke lange Zeit nicht völlig aus der Öffentlichkeit zurückgezogen, wie auch ein öffentliches Gespräch am 2. Mai 2016 mit der NRW-Ministerpräsidentin Hannelore Kraft belegt⁴. Doch die Einschränkungen durch ihr Augenleiden haben ihr immer mehr zugesetzt. Bei meinem letzten Besuch und Telefonat mit Sabine war sie sehr unglücklich darüber, dass die Ärzte ihr nicht mehr viel Hoffnung auf Besserung machen konnten. Sabine Seggelke lebte bis zu ihrem Tod in Düsseldorf.

Abschied nehmen ist immer schwer, ich werde das Gespräch mit Sabine und ihren menschlichen und fachlichen Zuspruch vermissen.

Marita Pabst-Weinschenk

² Auf der 2014 von der DGSS hg. CD „Das Beste aus 20 Jahren Rezitationswettbewerb in Vechta 1991–2011“ kann man in dem Interview mit den Juroren am Ende der CD neben Ortwin Lämke und Eberhard Ockel auch Sabine Seggelke hören.

³ Vgl. https://www.mitarbeiter.hhu.de/fileadmin/redaktion/ZUV/Abteilung_Kommunikation/Intern-Magazin/INTERN-Magazin_2011_02.pdf, S. 15

⁴ Vgl. <https://www.derwesten.de/incoming/auf-einen-kaffee-mit-der-ministerpraesidentin-id11789151.html>

Frank Becher

Vertrauen in der Kommunikation

Grundlegende Zusammenhänge und Ansätze für das Training der Kommunikationskompetenz

1 Einleitung

Die Beziehungsebene zu beachten und zu pflegen, stellt einen gewichtigen Faktor für gelingende Kommunikation dar. Dazu sollen Maßnahmen beitragen, wie z. B. sich besser kennenzulernen, Smalltalk zu betreiben, das Gegenüber wertschätzend zu behandeln, Glaubwürdigkeit zu vermitteln, offen und ehrlich zu interagieren, authentisch aufzutreten sowie transparent und zuverlässig zu agieren und zu reagieren. Hinter derartigen Herangehensweisen steht auch der Wunsch nach einem vertrauensvollen Miteinander, da sich so der kommunikative Austausch einfacher, freudvoller und erfolgreicher gestalten lässt. Vor diesem Hintergrund werden nun Grundlagen zum Thema Vertrauen sowie mögliche Ansätze für die diesbezügliche Förderung der Kommunikationskompetenz behandelt.

Die folgenden Ausführungen umfassen eine detailliertere Betrachtung des Vertrauens im Kontext der Kommunikation, weiterführende Darstellungen zu Vertrauensebenen und jeweils gesondert zu intrapersonalem, interpersonalem und systemischem Vertrauen, beispielhafte Trainingsansätze sowie ein Resümee.

2 Detailliertere Betrachtung

In der Literatur findet sich eine Vielzahl von Begriffsbestimmungen für das Phänomen bzw. das Konstrukt des Vertrauens. Als Grundlage für die weiteren Darstellungen

erscheint dieser Ansatz gut geeignet: „Vertrauen ist die Überzeugung, daß ein Vertrauensobjekt in einer risikoreichen Situation einen günstigen Ausgang herbeiführt“ (vgl. Graeff, S. 147). Der Grund dafür ist, dass diese komprimiert und offen formulierte Definition ein breit angelegtes Vertrauensverständnis beinhaltet. Das hilft, im Rahmen dieser praxisorientierten Überlegungen möglichst zu vermeiden, dass einzelne Vertrauensaspekte von vornherein fokussiert werden oder ausgeschlossen bzw. unbeachtet bleiben.

Ein gesundes Maß an Vertrauen verkörpert eine wichtige Grundlage des menschlichen Miteinanders, weil es viele Dinge vereinfacht oder erst ermöglicht. Hierbei liegt es im Wesen des Vertrauens, dass es auch enttäuscht werden kann. Trotz des damit einhergehenden Risikos schafft Vertrauen Handlungsfähigkeit, was durch den Ansatz von Niklas Luhmann verdeutlicht wird: „Wir können das Problem des Vertrauens nunmehr bestimmter fassen als Problem der riskanten Vorleistung. Die Welt ist zu unkontrollierbarer Komplexität auseinandergezogen, so daß andere Menschen zu jedem beliebigen Zeitpunkt sehr verschiedene Handlungen frei wählen können. Ich aber muß hier und jetzt handeln“ (vgl. Luhmann, S. 27 f.).

Vor diesem Hintergrund bringt Vertrauen ebenso im Hinblick auf den kommunikativen Austausch mit anderen Menschen zahlreiche Vorteile mit sich, da es beispielsweise

- zu einer angenehmeren Gesprächsatmosphäre führt und das Interagieren erleichtert;
- noch fehlende Informationen und Unsicherheiten ausgleicht sowie auf dieser Basis trotzdem agieren und reagieren lässt;
- hilft, Kontrollaufwand und -kosten einzusparen.

Der Grundgedanke, dass Vertrauen durch vorhandene Informationen entsteht, ist ein wichtiger Aspekt für den Vertrauensaufbau. Dabei werden die Informationen vom Vertrauensgeber in einen Bezugsrahmen gestellt, der ihm zum Aufbau von Vertrauen als geeignet erscheint (vgl. Luhmann, S. 39; Stapfer, S. 149). Allerdings gelan-

gen rein kommunikative Maßnahmen in ihrer vertrauenserweckenden Wirkung bzw. ihrer Vertrauenswürdigkeit oftmals rasch an ihre Grenzen. Der Grund dafür ist, dass Worte nur wenig Aufwands bedürfen, nichts kosten und zudem in manipulativer Absicht gebraucht werden können (vgl. Stapfer, S. 152).

Generell betrachtet kann Vertrauen einerseits einen Einflussfaktor sowie andererseits auch ein Ergebnis von Kommunikation darstellen: So hat das Vertrauen positive Einflüsse auf die Kommunikation, wobei das erlebte Vertrauen wiederum durch die Kommunikationsqualität gewinnt. In diesem Zusammenhang geht die Kommunikation dem Vertrauen grundsätzlich voran. Jedoch ist ein Mindestmaß an Vertrauen als Entwicklungsbasis für derartige Prozesse unentbehrlich (vgl. Schweer und Thies, 2003, S. 80).

3 Vertrauensebenen

1. Vertrauen in die eigene Person
(*Selbstvertrauen, Selbst(ein)schätzung*)
2. Vertrauen in Personen im näheren Umfeld
(*FreundInnen, Bekannte, KollegInnen, Familie*)
3. Vertrauen in Personen im erweiterten Umfeld
(*Personen in ähnlichen Referenzsystemen, mit ähnlichen sozialen, fachlichen, kulturellen, ethischen Hintergründen*)
4. Vertrauen in unbekannte Personen
(*Personen aus anderen Referenzsystemen, mit anderen sozialen, fachlichen, kulturellen, ethischen Hintergründen*)
5. Vertrauen in Institutionen und Organisationen
(*Regelwerke, Unternehmen*)
6. Vertrauen in Systeme
(*sozio-politische, sozio-ökonomische Systeme*)
7. Vertrauen in größere Zusammenhänge
(*„Überzeugungen“, „Glaubenssätze“, spirituelle Ausrichtungen*)

Abb. 1: Die sieben Ebenen des Vertrauens (vgl. Becher, S. 33; angelehnt an Müller S. 169)

Die hier angeführte Übersicht bietet einen Zugang, um die eher abstrakte Thematik des Vertrauens besser zu erfassen. Sie unterscheidet in sieben Vertrauensebenen. Dabei sind diese Ebenen nicht trennscharf voneinander zu betrachten. Zudem lassen sie sich, mit Ausnahme der eher eigenständigen 7. Ebene, den nachfolgend behandelten drei Vertrauensarten zuordnen:

- Intrapersonales Vertrauen – 1. Ebene
- Interpersonales Vertrauen – 2. bis 4. Ebene
- Systemisches Vertrauen – 5. und 6. Ebene

Die Unterscheidung in intrapersonales, interpersonales und systemisches Vertrauen stellt eine in der Literatur etablierte Herangehensweise dar. Diesbezüglich bietet das Modell der sieben Vertrauensebenen einen ergänzenden und detaillierteren Überblick. Darüber hinaus verdeutlicht es die Bedeutung des Selbstvertrauens als Ausgangspunkt für die weiteren Ebenen bzw. Arten des Vertrauens.

Das intrapersonale, das interpersonale und das systemische Vertrauen eines Menschen hängen miteinander zusammen. Hierbei lässt ein gefestigtes Vertrauen in sich selbst offener und sicherer agieren und reagieren. Das ist eine gute Basis für das eigene Handeln sowie für die Interaktionen mit anderen Personen. Dadurch kann ein Individuum anderen leichter vertrauen und bekommt auch mehr Vertrauen entgegengebracht. Dies wirkt sich wiederum positiv auf sein Systemvertrauen aus, da gesellschaftliche Systeme von Menschen repräsentiert werden. Das gilt sowohl für Kontakte mit derartigen Systemvertretern als auch für das eigene Repräsentieren.

Zur weiteren Konkretisierung erfolgen nachstehend jeweils gesonderte Ausführungen zum intrapersonalen, interpersonalen und systemischen Vertrauen.

4 Intrapersonales Vertrauen

Das intrapersonale Vertrauen meint Vertrauensprozesse, die in einer Person selbst ablaufen, also das Selbstvertrauen. Detaillierter betrachtet beinhaltet das nach Neubauer (S. 12), mit Bezug auf Krampen und Greve (S. 679), die situations- und die bereichsspezifische sowie die generalisierte Ausprägung der Selbstwirksamkeitseinschätzung. Laut Eberl (S. 129) verkörpert das Selbstvertrauen primär dann einen wichtigen Faktor, wenn zum Erreichen eigener Zielvorstellungen eine Notwendigkeit zum aktiven Handeln gegeben ist.

In diesem Zusammenhang kommt der ersten Phase der psychosozialen Entwicklung nach Erikson (2017, S. 62 f.; 2016, S. 36; 1966, S. 15) enorme Bedeutung zu: So entwickelt ein Säugling aufgrund seiner Erfahrungen mit der Bindungsperson ein elementares Urvertrauen oder Urmissstrauen. Diesem psychoanalytisch basierten Ansatz zufolge stellt das Urvertrauen die erste Komponente bzw. den Eckstein einer gesunden Persönlichkeit dar.

Nach dem Säuglingsalter macht ein Mensch auch in seiner weiteren Kindheit und darüber hinaus Erfahrungen mit Bindungspersonen. Zudem weisen nach Bowlby (S. 297 ff.) zahlreiche Aspekte und Untersuchungen darauf hin, dass das Vertrauen in die kontinuierliche Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Bindungsfiguren als Basis für die Entwicklung einer stabilen und selbstvertrauenden Persönlichkeit angesehen werden kann.

Ein gefestigtes Selbstvertrauen führt zu mehr Gelassenheit und Souveränität. Dadurch lässt es überzeugender kommunizieren und wirken.

5 Interpersonales Vertrauen

Das interpersonale Vertrauen bezeichnet Vertrauensprozesse, die in der zwischenmenschlichen Interaktion stattfinden. Dabei werden nachstehend die Grundzüge der zwischenmenschlichen

Vertrauensentwicklung dargestellt. Den Hintergrund bildet die differentielle Vertrauens-
theorie nach Schweer. Der Ansatz bietet
eine gut nachvollziehbare Orientierung.
Hierbei erfolgen die Ausführungen nach Be-
cher (S. 36 f.), mit Bezug auf Schweer
(2017, S. 528 ff.; 2010, S. 154; 1997a, S. 4
ff.; 1997b, S. 203 ff.; 1996, S. 48 ff.) sowie
auf Schweer und Thies (2008, S. 137 f.;
2005, S. 49 f.; 2003, S. 8 ff.):

Jeder Mensch bringt mit Blick auf die Ver-
trauenthematik im Wesentlichen zwei
Dinge mit in eine Interaktionssituation: Zum
einen seine individuelle Überzeugung, in-
wieweit innerhalb eines bestimmten Le-
bensbereichs Vertrauen möglich bzw. reali-
sierbar ist (individuelle Vertrauendenz).
Zum anderen seine Erwartungen an einen
vertrauenswürdigen Interaktionspartner.
Also die subjektive Vorstellung, wie ein Ge-
genüber sein bzw. sich verhalten sollte, da-
mit ihm Vertrauen entgegengebracht wer-
den kann (implizite Vertrauentheorie).

Trifft der Mensch nun auf einen potenziellen
Vertrauenspartner, findet der Anfangskon-
takt mit den Aspekten der Sympathie und
der Antipathie statt. Dieser ist für den Auf-
bau einer Vertrauensbasis von zentraler Be-
deutung. Dabei kommt es zu einem Ab-
gleich zwischen den eigenen vertrauens-
relevanten Erwartungen und den wahrge-
nommenen Merkmalen des Gegenübers:
Wenn das Verhalten des Interaktionspart-
ners als übereinstimmend erlebt wird (Ver-
trauenskonzordanz), bewirkt dies mit großer
Wahrscheinlichkeit, dass sich das Ver-
trauen intensiviert (progressive Vertrauens-
entwicklung). Wird das Verhalten des Ge-
genübers jedoch als nicht übereinstimmend
erlebt (Vertrauendiskordanz), reduziert
sich das Vertrauen oder geht verloren (ret-
rogressive Vertrauensentwicklung).

Diese Zusammenhänge finden unter dem
Einfluss der situativen Rahmenbedingun-
gen statt, wie z. B. der Beziehungsstruktur,
der Machtverteilung, dem Grad der Freiwil-
ligkeit, der zeitlichen Dauer und des organi-
sationalen Umfelds.

Hierzu sei noch angeführt, dass Vertrauen
zum einen auf Gegenseitigkeit beruht und
sich zum anderen über einen längeren Zeit-
raum hinweg entfaltet.

Mit Bezug auf die Kommunikation stellt das
zwischenmenschliche Vertrauen einen ge-
wichtigen Faktor der Beziehungsebene dar.
Somit bildet es eine maßgebliche Grund-
lage für erfolgreiches Kommunizieren.

6 Systemisches Vertrauen

Mit systemischem Vertrauen ist das Ver-
trauen in gesellschaftliche Systeme ge-
meint. Das umfasst Organisationen und In-
stitutionen, wie beispielsweise die Regie-
rung, die politischen Parteien, die Gewerk-
schaften, die Kirchen sowie Verbände und
Vereine (vgl. Schweer und Thies, 2003,
S. 43). Hierbei schließt das systemische
Vertrauen ebenfalls das Vertrauen in wirt-
schaftliche bzw. profitorientierte Unterneh-
men und Institutionen mit ein.

Vor diesem Hintergrund ist das Vertrauen in
Institutionen auf deren Leitideen, ihre Ver-
fahrensordnungen und Leistungen sowie
die sie kontrollierenden Mechanismen bezo-
gen. Im Wesentlichen wird dabei auf die
Gültigkeit von Wertvorstellungen vertraut.
Das beinhaltet zudem, dass sich die Hand-
lungen auch unbekannter anderer Men-
schen in sämtlichen vorhersehbaren und
unvorhersehbaren Situationen an diesen
Wertvorstellungen ausrichten. Hierbei ist die
Annahme essenziell, dass Organisationen
hinsichtlich dieser Wertvorstellungen struk-
turiert und kontrolliert sind (vgl. Endreß,
S. 59). Im Hinblick auf das Organisations-
vertrauen wirken demnach das Vertrauen in
die Organisationsprinzipien sowie das Ver-
trauen zum Rollen- bzw. Funktionsträger mit
ein (vgl. Oswald, S. 65). Da ein System
ebenfalls durch Personen repräsentiert
wird, besteht im Zusammenhang mit syste-
mischem Vertrauen eine Vermengung mit
personalen Vertrauensaspekten (vgl.
Schweer und Thies, 2003, S. 43 f.).

Systemisches Vertrauen wird oftmals durch
vermittelnde Effekte reguliert, anstatt sich

im direkten Kontakt zu entwickeln. Hier kommt den Medien bzw. der Kommunikation über die Medien bei der Förderung von extraorganisationalem Vertrauen eine gewichtige Rolle zu (vgl. Schweer und Thies, 2005, S. 56). Ein einzelner Mensch könnte das in der Welt gegebene Ausmaß an unkontrollierbarer Komplexität auch nicht direkt für sich nutzen. Dazu muss es ihm reduziert, vereinfacht und zurechtgemacht entgegengebracht werden. Das verlangt, auf fremd verarbeitete Informationen zu bauen, was Systemvertrauen erfordert (vgl. Luhmann, S. 66).

Das Vertrauen in gesellschaftliche Systeme ist ein gewichtiger Faktor, um erfolgreich in, für und mit derartigen Organisationen und Institutionen bzw. deren Repräsentanten interagieren und kommunizieren zu können.

7 Trainingsansätze

Die nachstehenden Überlegungen beinhalten Ansätze für das Training der Kommunikationskompetenz mit dem Fokus auf der Vertrauens thematik. Dabei erfolgen die Ausführungen in Anlehnung an Becher (S. 33 ff., 195 f., 200 f.). Darüber hinaus sind die Darstellungen hier allgemein gehalten. So lassen sie sich sowohl auf die eigene Entwicklung als auch auf die Arbeit als z. B. Coach, Trainer, Berater etc. sowie auf eventuelle weitere Gegebenheiten bedarfs gerecht abstimmen.

Bevor jeweils gesondert auf beispielhafte Trainingsansätze für das intrapersonale, das interpersonale und das systemische Vertrauen eingegangen wird, nun noch einige grundlegende Hinweise, die sich auf alle drei Vertrauensarten beziehen:

- Grob unterschieden ist das Vertrauen in sich selbst primär eine innere Thematik, während das Vertrauen von und gegenüber anderen Menschen sowie in gesellschaftliche Systeme stark von äußeren Aspekten bzw. der Kommunikation und dem Auftreten bestimmt werden. Hierbei sind, wie bereits dargestellt, das Selbstvertrauen sowie das zwischenmensch-

liche und das systemische Vertrauen auf verschiedene Weisen miteinander verbunden. Darum erscheint es sinnvoll, das Training der Kommunikationskompetenz im Hinblick auf die Vertrauens thematik methodisch von innen und außen anzugehen.

- Da sich große Teile des Verhaltens über lange Zeiträume herausgebildet und verfestigt haben, braucht Veränderung Zeit. Dabei kann vereinfachend festgestellt werden, dass es meist schneller möglich ist, mit Tipps und Hinweisen von außen an nonverbalen Aspekten zu arbeiten, als innere bzw. psychische Prozesse zu verändern.
- Um Dinge wie unnötigen Druck, vorprogrammiertes Scheitern sowie unnatürlich und antrainiert wirkendes Verhalten zu vermeiden, sollte stets Verbesserung und nicht Perfektion angestrebt werden.
- Es ist grundsätzlich machbar, für sich allein sowie mit der Unterstützung anderer, wie z. B. Freunden, Bekannten, Kollegen etc. und/oder begleitet von Fachleuten bzw. einem qualifizierten Coach oder einem ausgebildeten Therapeuten, an sich zu arbeiten und Fortschritte zu machen.
- Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person hinsichtlich verschiedener Aspekte des Vertrauens und deren Auswirkung auf die kommunikative Kompetenz schafft eine Grundlage zur Entwicklung. Das beinhaltet, zu reflektieren und möglichst auch Feedback einzuholen.
- Um das intrapersonale, das interpersonale und das systemische Vertrauen im Hinblick auf die Kommunikationskompetenz zu fördern, erscheint es sinnvoll, für sich relevante Themenbereiche z. B. anhand von Büchern und Internetbeiträgen weiter zu vertiefen. Das kann bereits dazu führen, einzelne Aspekte bewusst oder unbewusst umzusetzen.
- Direktes Üben bietet ebenfalls eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Dazu sind Übungen, insbesondere für das Selbstvertrauen und das zwischenmenschliche

Vertrauen, einzeln oder als kleine Zusammenstellungen, z. B. in sehr praktisch angelegten Büchern und Internetbeiträgen zu finden. Hierbei sollte allerdings darauf geachtet werden, dass das dort Beschriebene jeweils sinnvoll erscheint. In diesem Zusammenhang ist es zudem gewinnbringend, sich hin und wieder bei geeigneten Übungen zu filmen. Die so gewonnenen Erkenntnisse lassen sich dann als Grundlage für das weitere Training nutzen.

- Unterstützung durch professionell ausgebildete Fachleute lässt sich in Form von Wissensvermittlung, Übung sowie persönlicher Beratung und Begleitung in dahin gehenden Seminaren und Coachings gut umsetzen. Ein derartiges Vorgehen erscheint insbesondere bei Thematiken ratsam, die sich sehr intensiv mit Aspekten der Persönlichkeit beschäftigen, selbst nur schwer wahrzunehmen sind und/oder Detailwissen und Erfahrung verlangen.

Mit Blick auf das intrapersonale Vertrauen haben Menschen auf weite Teile dessen Entwicklung keinen Einfluss. Der Grund dafür ist, dass sie selbst dafür zu jung waren und dies stark durch Erfahrungen mit Bindungspersonen geprägt ist. Im Erwachsenenalter wirkt das nach und zeigt sich in einem mehr oder weniger ausgeprägten Selbstvertrauen. Herangehensweisen, um das Vertrauen in sich selbst zu stärken, sind z. B.

- Gewesenes zu reflektieren und gegebenenfalls zu bearbeiten;
- übertriebenen inneren Antreibern, Ansprüchen und Zielsetzungen etc. entgegenzuwirken, um vorhersehbare Misserfolge zu verringern;
- den Umgang mit sich selbst und der eigenen Lebenssituation möglichst positiv zu gestalten: Ansatzpunkte sind hier beispielsweise gute Ernährung, ausreichend Schlaf, kraftspendende soziale Beziehungen, ein positives Arbeitsumfeld sowie berufliche Erfolge usw.

Hinsichtlich des interpersonalen Vertrauens sollten zwei Aspekte bedacht werden: So ist es sowohl bedeutsam, selbst anderen Personen vertrauen zu können als auch bei anderen als vertrauenswürdig zu gelten. Dabei stehen diese beiden Faktoren miteinander in Beziehung, da Vertrauen auf Gegenseitigkeit beruht. Demnach erhält Vertrauen wesentlich wahrscheinlicher, wer es auch selbst gibt. Für die Entwicklung in einem oder beiden dieser Aspekte, dienen z. B. diese Punkte als Orientierung:

- Um anderen Menschen mehr zu vertrauen, ist es sinnvoll, die eigene Überzeugung zu reflektieren, inwieweit dies in bestimmten Lebensbereichen für möglich gehalten wird. Anschließend kann der Versuch folgen, das Vertrauen in andere Personen nach und nach auszuweiten. Zudem ist es gewinnbringend, die Erwartungen an einen vertrauenswürdigen Interaktionspartner zu überdenken. Sind die z. B. zu hoch bzw. zu idealistisch, kann versucht werden, diese realistischer zu gestalten.
- Um das Vertrauen anderer zu erlangen, ist es wichtig, sich in deren Augen vertrauenswürdig zu verhalten bzw. ihre diesbezüglichen Bedürfnisse und Erwartungen zu bedenken und zu berücksichtigen. In diesem Zusammenhang kommt bei unbekanntem Personen dem Anfangskontakt und dem ersten Eindruck besondere Bedeutung zu. Allgemein betrachtet geht es darum, sich beständig in positiver, wertschätzender sowie am Gegenüber und dessen Themen interessierter Weise zu verhalten. Das gilt ebenso in Situationen, in denen Zeitdruck herrscht, man selbst mehrere Themen einbringen möchte, unbedingt eine Entscheidung benötigt wird, schon einige Besprechungen stattgefunden haben etc. Darüber hinaus ist es zweckmäßig, die situativen Rahmenbedingungen zu überdenken und, wenn machbar, vertrauensförderlich zu gestalten.

Bei der Entwicklung des systemischen Vertrauens lassen sich ebenfalls zwei Aspekte

unterscheiden: So wird einerseits in Leistungen, Regeln, Normen, Werte etc. vertraut und andererseits in Systemvertreter bzw. -repräsentanten. Hierbei erscheinen z. B. diese Überlegungen hilfreich:

- Um als Mitarbeiter, Führungskraft, Lieferant, Kunde usw. erfolgreich in, für und mit gesellschaftlichen Systemen bzw. deren Vertretern interagieren zu können, ist es erforderlich, Systemvertrauen einzubringen. Das ist für den Einzelnen nicht immer leicht, besonders, wenn Dinge geschehen, die als bedenklich, falsch oder unredlich eingestuft werden. Hier hilft es, sich durch Nachfragen und objektive Informationen mehr Klarheit zu verschaffen, ohne jedoch in die Kontrolle abzugleiten. Das kann als Grundlage dienen, die Vertrauen ermöglicht. Allerdings wird es sich in derartigen Kontexten eher um ein eingeschränktes bzw. weniger intensives Vertrauen handeln.
- Falls eine Person selbst ein System nach innen oder außen vertritt, sollte sie auch interpersonales Vertrauen aufbauen. Der Grund dafür ist, dass viele Menschen das Vertrauen in Systemrepräsentanten mehr oder weniger direkt auf das System übertragen.
- Um bei Vertretern eines anderen oder des eigenen Systems Vertrauen zu wecken und einen positiven Eindruck zu machen, ist es ebenfalls von Bedeutung, sich auf diese Personen einzustellen sowie in deren Augen vertrauenswürdiges Verhalten zu zeigen.

8 Resümee

Die vorhergehenden Darstellungen bieten einen Einblick in grundlegende Zusammenhänge und Ansätze für das Training der Kommunikationskompetenz, fokussiert auf das Phänomen bzw. das Konstrukt des Vertrauens. Angesichts der gewichtigen wechselseitigen Einflüsse der Thematiken des Vertrauens und der Kommunikation sowie der förderlichen Wirkung von Vertrauen auf das Gelingen von Kommunikation erscheint

es sinnvoll, sich mit diesem Themenkomplex näher zu beschäftigen.

Literatur

BECHER, Frank: Psychologie und Körpersprache im Job. Überzeugend auftreten und kommunizieren. Freiburg: Haufe, 2020.

BOWLBY, John: Trennung. Angst und Zorn. 2. Aufl., München: Reinhardt, 2018.

EBERL, Peter: Vertrauen und Management. Studien zu einer theoretischen Fundierung des Vertrauenskonstruktes in der Managementlehre. Stuttgart: Schäffer-Poeschel, 2003.

ENDRESS, Martin: Vertrauen. Bielefeld: Transcript, 2002.

ERIKSON, Erik H.: Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit. Sonderausgabe. Nachdruck. Stuttgart: Klett, 1966.

ERIKSON, Erik H.: Der vollständige Lebenszyklus. 9. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2016.

ERIKSON, Erik H.: Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. 28. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2017.

GRAEFF, Peter: Vertrauen zum Vorgesetzten und zum Unternehmen. Modellentwicklung und empirische Überprüfung verschiedener Arten des Vertrauens, deren Determinanten und Wirkungen bei Beschäftigten in Wirtschaftsunternehmen. Berlin: Wissenschaftlicher Verlag Berlin, 1998.

KRAMPEN, Günter; GREVE, Werner: Persönlichkeits- und Selbstkonzeptentwicklung über die Lebensspanne. In: OERTER, R.; MONTADA, L. (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. 6. Aufl., Weinheim, 2008, S. 652–686.

LUHMANN, Niklas: Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. 5. Aufl., Konstanz: UVK, 2014.

MÜLLER, Jeanette Hedwig: Vertrauen und Kreativität. Zur Bedeutung von Vertrauen für diversive AkteurInnen in Innovationsnetzwerken. Europäische Hochschulschriften: Reihe 22, Soziologie: Vol. 432. Frankfurt am Main: Peter Lang, 2009.

NEUBAUER, Walter: Vertrauen in der frühen Kindheit. In: SCHWEER, M. K. W. (Hrsg.): Vertrauensforschung 2010. A State of the Art. Frankfurt am Main, 2010, S. 11–26.

OSWALD, Margit E.: Vertrauen in Organisationen. In: SCHWEER, M. K. W. (Hrsg.): Vertrauensforschung 2010. A State of the Art. Frankfurt am Main, 2010, S. 63–85.

SCHWEER, Martin K. W.: Vertrauen in der pädagogischen Beziehung. Bern: Hans Huber, 1996.

SCHWEER, Martin K. W.: Eine differentielle Theorie interpersonalen Vertrauens. Überlegungen zur Vertrauensbeziehung zwischen Lehrenden und Lernenden. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht, 44. Jg., 1997a, S. 2–12.

SCHWEER, Martin K. W.: Vertrauensaufbau und soziale Interaktion zwischen Lehrenden und Lernenden. In: SCHWEER, M. K. W. (Hrsg.): Interpersonales Vertrauen. Theorien und empirische Befunde. Opladen, 1997b, S. 203–216.

SCHWEER, Martin K. W.: Vertrauen in Erziehungs- und Bildungsprozessen. In: SCHWEER, M. K. W. (Hrsg.): Vertrauensforschung 2010. A State of the Art. Frankfurt am Main, 2010, S. 151–172.

SCHWEER, Martin K. W.: Vertrauen im Klassenzimmer. In: SCHWEER, M. K. W. (Hrsg.): Lehrer-Schüler-Interaktion. Inhaltsfelder, Forschungsperspektiven und methodische Zugänge. 3. Aufl., Wiesbaden, 2017, S. 523–545.

SCHWEER, Martin K. W.; THIES, Barbara: Vertrauen als Organisationsprinzip. Perspektiven für komplexe soziale Systeme. Bern: Hans Huber, 2003.

SCHWEER, Martin K. W.; THIES, Barbara: Vertrauen durch Glaubwürdigkeit. Möglichkeiten der (Wieder-)Gewinnung von Vertrauen aus psychologischer Perspektive. In: DERNBACH, B.; MEYER, M. (Hrsg.): Vertrauen und Glaubwürdigkeit. Interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden, 2005, S. 47–63.

SCHWEER, Martin K. W.; THIES, Barbara: Vertrauen. In: AUHAGEN, A. E. (Hrsg.): Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. 2. Aufl., Weinheim, 2008, S. 136–149.

STAPFER, Peter: Anreizsysteme in der Private Banking-Kundenbeziehung. Bern: Haupt, 2005.

Zum Autor

Dr. Frank Becher; Ausbildung, Verkaufstätigkeit und Führungsposition im Handel; Diplom-Sozialpädagoge (FH); Master of Arts, Speech Communication and Rhetoric, M. A.; Dr. phil., Bildungswissenschaften; RKKB-Leitung: Rhetorik, Körpersprache, Kommunikationspsychologie im Beruf; Trainer, Berater und Coach für Wirtschaft und Politik sowie diverse geleistete Lehr-tätigkeiten an Hochschulen und Universitäten.

Weiteres unter: www.rkkb.de

E-Mail: frank.becher@rkkb.de

Patrizia Brosi

Sprechangst und Yoga

Plädoyer für ein integratives Sprechtraining mit Haṭha-Yoga-Elementen zur nachhaltigen Sprechangstreduktion

1 Einleitung

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert von der Geburt an – bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ – Mark Twain (vgl. Eberhart und Hinderer 2016, S. 165)

Was Mark Twain vor über 100 Jahren konstatierte, ist bis heute aktuell geblieben: Sprechangst ist die in der deutschsprachigen Gesellschaft verbreitetste Form der Sozialangst (vgl. Allhoff 1983, S. 146; Beushausen 2017, S. 13). Während sie sich in den unterschiedlichsten Formen zeigt – der eine bekommt „weiche Knie“, die andere hat einen „Kloß im Hals“, einem Dritten schlägt das Herz zu fest – ist doch eines typisch für die Sprechangst: Niemand ist vor ihr gefeit. Wer spricht, exponiert sich und macht sich angreifbar für Kritik. Allhoff bemerkt gar, dass Sprechangst natürlich und ein Qualitätsmerkmal eines kritischen Redners ist, der um die Unwiderrufbarkeit des Gesprochenen weiß und die Urteilsfähigkeit seiner Zuhörer anerkennt (vgl. Allhoff 1983, S. 147).

Trotz der weiten Verbreitung bestehen im deutschsprachigen Raum wenig spezifische, empirisch fundierte Sprechtrainings zur Reduktion von Sprechangst, was zu kritisieren ist: Denn obwohl Rhetorik-Seminare die Hauptanlaufstelle für Personen mit Sprechängsten darstellen (vgl. Anders und Wagner 1986, S. 219; Allhoff 1983, S. 23), hat sich gezeigt, dass diese Angebote nicht dazu geeignet sind, Sprechängste zu vermindern (vgl. Kriebel 1984, S. 152). Um

Sprechängsten effektiv entgegenzuwirken, braucht es laut Meta-Analysen individuelle Angebote, die aus der Kombination verschiedener Methoden zur Sprechangstreduktion bestehen (vgl. Allhoff 1983, S. 152; Beushausen 1996, S. 79; Rossi und Seiler 1989, S. 49; Whitworth und Chochran 1996, S. 306).

Der vorliegende Artikel zeigt die Notwendigkeit spezifischer, nachhaltig wirkender Angebote zur Sprechangstreduktion auf, indem er die aktuellen Erkenntnisse der Sprechangstforschung zusammenfasst. Zudem wird als neue und, hinsichtlich der Reduktion von Sprechangst unerforschte Methode, der Yoga vorgestellt – insbesondere die heute verbreitetste Form: der Haṭha-Yoga.

Nicht erörtert werden die komplexen und multifaktoriellen Ursachen von Sprechangst sowie ihre Entstehung.

2 Das Phänomen Sprechangst

2.1 Definition

In der Literatur finden sich verschiedene Begriffe, die teilweise als Synonym für „Sprechangst“ („*speech anxiety*“) verwendet werden: „Redehemmungen“, „Publikumsangst“ („*audience anxiety*“), „Lampenfieber“ („*stage fright*“) und „Kommunikative Befangenheit“ („*communication apprehension*“). Diese Begrifflichkeiten beschreiben allesamt Folgen von Situationen, in welchen Menschen es als Belastung

empfinden, *ein soziales Objekt zu sein* (vgl. Beushausen 1996, S. 17). Im deutschsprachigen Raum hat sich der Begriff „Sprechangst“ durchgesetzt (ebd.). In der Psychologie wird Sprechangst als leichte Form der „Sozialangst“ klassifiziert (vgl. Beushausen 2017, S. 12). Gleichzeitig ist Sprechangst abzugrenzen von ihrer extremen Form, der „Logophobie“, die in einer Publikumssituation klinisch relevantere, intensivere Ängste aufweist (vgl. Beushausen 1996, S. 22).

Da bislang noch keine allgemein akzeptierte Begriffsbestimmung besteht, erfolgt der Versuch einer eigenen Definition, die als Grundlage für die nachfolgenden Äußerungen dient:

Sprechangst ist die durch öffentliche Rede- und/oder Gesprächssituationen ausgelöste Befürchtung hinsichtlich der eigenen ungenügenden Leistung, die in fehlangepassten psychophysiologischen, kognitiv-emotionalen und motorisch-behavioralen Reaktionen vor, während und nach dem Sprechen mündet.

2.2 Zusammenhang Stress – Angst – Sprechangst

Wie eingangs konstatiert, ist Sprechangst ein weit verbreitetes Phänomen. Dabei gibt es jedoch nicht *die* eine Sprechangst. Vielmehr hat jedes Individuum seine eigene Art und Weise, sprechängstlich zu sein (vgl. Beushausen 2017, S. 34). Dies hängt im Wesentlichen damit zusammen, wie jemand mit den Phänomenen Stress und Angst umgeht.

Sprechangst ist die Folge von Sprechsituationen, die als Stresssituationen empfunden werden. Es zeigen sich hierbei ähnliche psychosomatische Gesetzmäßigkeiten wie bei anderen mit Stress verbundenen Situationen (vgl. Allhoff und Allhoff 2014, S. 120): Sprechangst-Symptome sind durch Stress ausgelöste, fehlangepasste Reaktionen des Organismus (vgl. Allhoff 1986, S. 241). Am Anfang einer solchen

Stressreaktion steht immer die Angst (vgl. Hüther 2016, S. 40) eines Individuums, eine Sprechsituation aufgrund mangelnder Fähigkeiten nicht bewältigen zu können (vgl. Kriebel 1986a, S. 30 f.) Je nachdem, wie eine Person mit der Stressreaktion umgeht, wird die Angst im Situationsverlauf größer oder sie verschwindet.

Laut Beushausen sind es vor allem die eigenen, inneren Bewertungsprozesse, die bei der Entstehung von Sprechangst die entscheidende Rolle spielen:

„Sprechangst entsteht in einem multifaktoriellen Geschehen auf der Basis kognitiver Bewertungsprozesse.“ (Beushausen 2009, S. 29)

Diese kognitiven Prozesse stehen im komplexen Mechanismus eines Individuums in Zusammenhang mit anderen Ebenen.

3 Manifestationsebenen und Symptomatik

Wie Angst generell, manifestiert sich Sprechangst auf drei Ebenen: der „psychophysiologischen“, der „kognitiv-emotionalen“ und der „motorisch-behavioralen“ (vgl. Beushausen 1996, S. 22). Das Wissen um diese Tatsache verhilft zur Durchdringung des ansonsten komplexen Angstgeschehens. Alle drei Manifestationsebenen stehen miteinander in Verbindung und lassen sich in einem Kreislauf darstellen (vgl. Abb. 1).

Beim Sprechangstkreislauf handelt es sich um einen sich selbst verstärkenden Kreislauf, der nicht nur auf jeder der drei Ebenen in Gang gesetzt, sondern auch dort unterbrochen werden kann. Das Wissen um diesen Mechanismus hilft bei der Vorbereitung gezielter Bewältigungsstrategien. Eine Auseinandersetzung mit Symptomen in einem Bereich führt immer auch zu Veränderungen auf den anderen Ebenen (vgl. Beushausen 2017, S. 26; Margraf und Schneider 1990, S. 210 ff.).

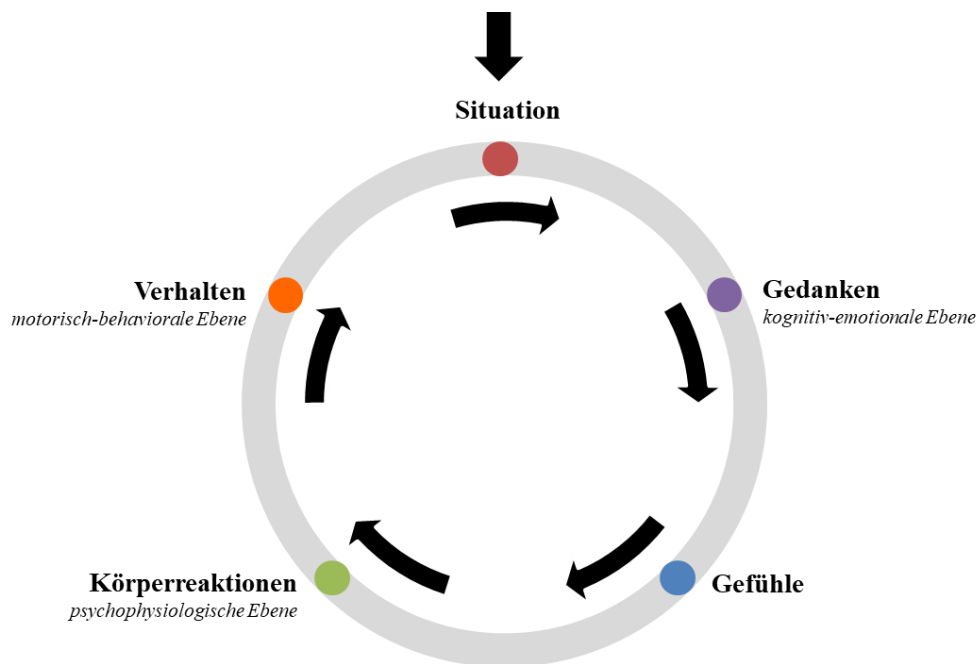


Abb. 1: Sprechangstkreislauf (eigene Darstellung in Anlehnung an Margraf und Schneider 1990, S. 210 und Beushausen 2017, S. 46)

3.1 Psychophysiologische Ebene

Da eine sprechängstliche Person eine Sprechsituation als Stresssituation empfindet, zu deren Bewältigung normalerweise eine hohe Menge an körperlicher Energie erforderlich ist, bereitet sich der Organismus unter Sprechangst irrtümlicherweise auf eine starke körperliche Leistung vor (vgl. Allhoff 1983, S. 148). Diese Aktivierung des sympathischen Systems des vegetativen Nervensystems hat zur Folge, dass die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin vermehrt freigesetzt werden. Der Körper wird in einen Zustand höchster Reaktions- und Leistungsbereitschaft befördert. Um die beiden Botenstoffe möglichst rasch wieder abzubauen, müsste nun eine Körperreaktion von hoher Anstrengung erfolgen, wie beispielsweise Laufen. Da dies in einer sozialen Situation selten passiert bzw. passieren kann, kommt es zu einer Überkonzentration der Botenstoffe. Diese mündet in körperlichen Erscheinungen wie erhöhtem Blutdruck, Pulsbeschleunigung, Schwitzen, Erröten, veränderter Atemfre-

quenz und erhöhter Spannung der Körpermuskulatur (vgl. Beushausen 2009, S. 14).

3.2 Kognitiv-emotionale Ebene

Im Innern des Gehirns bewirken die erzeugten Stresshormone eine Beeinflussung der Schaltstellen zwischen den Nervenzellen. Am Ende jeder einzelnen Nervenfaser befindet sich eine Synapse, die Reize weiterleitet und damit den Informationsfluss im Gehirn steuert. Nur durch einen reibungslosen Ablauf dieses Geschehens ist für einen Menschen geordnetes Denken und Erkennen möglich. Auftretende Stresshormone haben zur Folge, dass die an den Synapsen ankommenden Impulse nicht weitergeleitet werden – was veränderte Gedächtnis- und Wahrnehmungsfunktionen unter Sprechangst erklärt, wie beispielsweise Denkblockaden oder eine verschlechterte Lautstärkeunterscheidung, die prosodische Probleme mit sich bringt (vgl. Beushausen 2009, S. 15).

Im Allgemeinen äußern sich Angstsymptome auf der kognitiven Ebene in Befürchtungen hinsichtlich der eigenen Leistung, die ungenügend sein könnte, und einer nachfolgenden negativen Bewertung durch das Publikum (vgl. Beushausen 2017, S. 24). Beushausen beschreibt den Verlauf der Gedanken in üblicherweise drei Richtungen: in „das, was man selbst tut, das, was die anderen denken mögen, und das, was die anderen tun könnten“ (Beushausen 2009, S. 16). Solche inneren Beurteilungen und Besorgnisse können vor, während und nach einer Sprechsituation auftreten, wobei speziell die Gedanken im Vorfeld für das Gefühl der Sprechsicherheit verantwortlich sind (ebd.).

3.3 Motorisch-behaviorale Ebene

Die unangenehmen Körpergefühle, die negativen Gedanken und Selbstgespräche bewirken schließlich eine Verhaltensänderung, die auch nach außen hin sicht- und hörbar wird. Nach Rossi und Seiler können bei Sprechängstlichen folgende äußeren Symptome beobachtet werden:

- 1) *Stimme*: leise, zitterig, gepresst, monoton, hohe Sprechstimmlage
- 2) *Sprechfluss*: verzögerte Wortfindung, unpassende Pausen, stammeln, stecken bleiben, Versprecher, schnelles Sprechtempo
- 3) *Atmung*: gesteigerte Atemfrequenz („Leistungsatmung“), Luftschnappen
- 4) *Mund und Kehle*: wiederholtes Schlucken, wiederholtes Räuspern
- 5) *Gesichtsausdruck*: angespannte Gesichtsmuskulatur, ausdrucksloses Gesicht, Zuckungen, Augenrollen, kein Blickkontakt
- 6) *Arme und Hände*: steif, angespannt, bewegungslos, zitterig, zappelig
- 7) *Körperbewegung*: von einem Fuß auf den anderen treten, hin und her schwanken, scharrende Füße, stereotype Kopfbewegungen (Rossi und Seiler 1989, S. 50)

Inhaltlich machen Sprechängstliche vermehrt negative Selbstaussagen und sprechen kaum über Persönliches. Rhetorische Fragen werden von ihnen öfter gestellt als direkte, und sie wiederholen sich deutlich häufiger als Nichtsprechängstliche (vgl. Beushausen 2009, S. 17). Zudem zeichnen sie sich durch mangelhaftes Durchsetzungsvermögen in den Bereichen „Forderungen stellen“ und „Widersprechen“ aus (vgl. Beushausen 2017, S. 67).

Die behaviorale Ebene betreffen außerdem zwei generelle Verhaltenstendenzen: die Neigung zur Beschleunigung oder die Neigung zum Erstarren (ebd., S. 25).

4 Methoden zur Reduktion von Sprechangst

Es existiert ein breites Spektrum an Methoden zur Sprechangstreduktion, die alle darauf ausgerichtet sind, den Sprechangstkreislauf zu durchbrechen. Der Großteil der Methoden stammt dabei aus der psychologischen Forschung der USA (vgl. Beushausen 2009, S. 33). Es erfolgt ein kurzer Überblick über die empirisch am besten belegten Methoden zur Reduktion von Sprechangst (vgl. Beushausen 1996, S. 51 ff.). Diese lassen sich in drei Kategorien einteilen, analog der drei Manifestationsebenen von Sprechangst (vgl. Abbildung 2). Für eine detailliertere Vorstellung der einzelnen Methoden sei an dieser Stelle auf Beushausen (2017) verwiesen.

Manifestationsebene (Schwerpunkte)	Methode
Psychophysiologisch	Progressive Muskelrelaxation
Kognitiv-emotional	Rational-Emotive Therapie (RET)
	Visualisierungen
	Implosion und Flooding
	Gedankenstopp
Motorisch-behavioral	Skill-Training
	Verhaltensübungen
	Modelllernen
Psychophysiologisch + kognitiv-emotional	Systematische Desensibilisierung (SD)
Psychophysiologisch + kognitiv-emotional + motorisch-behavioral	Stress Inoculation Training (SIT)

Abb. 2: Methoden zur Sprechangstreduktion pro Manifestationsschwerpunkt (eigene Darstellung)

4.1 Methode mit Schwerpunkt auf der psychophysiologischen Manifestationsebene

„Zwei Bereiche kann der Sprecher kontrollieren und positiv beeinflussen lernen: muskuläre Spannung und Atmung.“ (Allhoff und Allhoff 2014, S. 122)

Effektivitätsnachweise isolierter Atemübungen im Zusammenhang mit Sprechangstreduktion liegen nicht vor – vielmehr wird Atmung stets mit Entspannung gekoppelt.

Von den zahlreichen Entspannungsverfahren, die in der Sprechangsttherapie hinsichtlich Stress- und Angstreaktionen auf der psychophysiologischen Ebene getestet wurden, hat sich die „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR) nach Jacobson als am effektivsten erwiesen. Sie basiert auf der abwechselnden An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Über die so gewonnene Sensibilität für Spannung in der Willkürmuskulatur entwickelt sich ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich schließlich im Nervensystem verankert. Die PMR fußt auf der Annahme, dass sich der Muskeltonus aufgrund erhöhter Aktivität des sympathischen Nervensystems bei Angst verändert und dass durch

eine Verminderung der Körperspannung auch die Angst reduziert wird (vgl. Beushausen 1996, S. 59).

Wichtig zu erwähnen ist, dass Entspannung allein Sprechängste nur unzureichend reduziert (vgl. Beushausen 1996, S. 60). Denn: „Wirklich spannungslos kann man nicht mehr kommunizieren.“ (Allhoff und Allhoff 2014, S. 32) Vielmehr geht es um einen Abbau von Überspannung mit dem Ziel der situationsangemessenen Gespanntheit.

4.2 Methode mit Schwerpunkt auf der kognitiv-emotionalen Manifestationsebene

Methoden, die an der kognitiv-emotionalen Manifestationsebene von Sprechangst ansetzen, beinhalten die kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Gedanken und innerer Befehle. „Mit diesen ‘semantischen’ Psychotherapien ist es möglich, die Bedeutung von **Einsicht** bei der Sprechangstreduktion zu bestimmen.“ (Kriebel 1984, S. 146, Hervorhebung im Original) Die meisten kognitiven Behandlungsverfahren wurden in Anlehnung an die Rational-Emotive-Therapie (RET) nach Ellis konzipiert (vgl. Beushausen 1996, S. 61). Diese

basiert auf der Annahme, dass Gefühle von Gedanken abhängig sind. Wenn also das Gefühl „Angst“ in einer Sprechsituation entsteht, gilt es nach der RET, die zugrundeliegenden irrationalen Annahmen mittels kognitiver Bewältigungsstrategien zu modifizieren. Das Ziel sind kognitive Umstrukturierungen.

4.3 Methoden mit Schwerpunkt auf der motorisch-behavioralen Manifestationsebene

Die bisher vorgestellten Methoden gehen davon aus, dass unangemessene Angst mit unangemessenem Sprechverhalten interferiert. Unter diesen Umständen befähigt eine alleinige Beseitigung dieser subjektiv erlebten Angst die sprechängstliche Person, ihr bereits vorhandenes Leistungsvermögen in einer Sprechsituation kompetent einzusetzen. Methoden, die auf der motorisch-behavioralen Manifestationsebene von Sprechangst ansetzen, basieren hingegen auf der Annahme, dass die sprechängstliche Person noch gar nicht über die Fertigkeiten („skills“) verfügt, die sie zur erfolgreichen Bewältigung einer Sprechsituation braucht. Erst mittels dieser Unmöglichkeit kompetenten Verhaltens entsteht Angst. Unter den Methoden mit Schwerpunkt auf der motorisch-behavioralen Manifestationsebene nehmen Skill-Trainingsprogramme die größte Rolle ein (vgl. Kriebel 1984, S. 149).

Das Skill-Training ermöglicht das Einüben der für die erfolgreiche Bewältigung einer Sprechsituation benötigten „Skills“ und deren Erwerb unter angstfreien Bedingungen. Dadurch adaptiert sich nachweislich das subjektive Angsterleben (ebd.). Es kommen diverse sprecherzieherische Maßnahmen zum Zug, wie beispielsweise Redeaufbau und -gliederung, Verständlichkeitsregeln, Argumentationsformen, aber auch der Einsatz von Mimik, Gestik und Atmung (vgl. Beushausen 1996, S. 67).

4.4 Methode mit Schwerpunkt auf mehreren Manifestationsebenen

Es hat sich gezeigt, dass Methoden, die an mehreren Manifestationsebenen gleichzeitig ansetzen, den grössten Effekt haben. Allen voran die Systematische Desensibilisierung (SD). Die SD ist eine aus der klassischen Konditionierung abgeleitete Methode, bei der eine reale oder vorgestellte angstbesetzte Situation so lange mit Entspannung gekoppelt wird, bis der Angstreiz verschwunden ist. Die SD setzt somit sowohl an der kognitiv-emotionalen als auch an der psychophysiologischen Manifestationsebene von Sprechangst an.

Ende der 80er Jahre stellten Rossi und Seiler fest, dass die SD die verbreitetste und am besten dokumentierte Methode zur Behandlung von Sprechängsten darstellt (vgl. Rossi und Seiler 1989, S. 51).

Das SIT ist eine Methode, die an allen drei Manifestationsebenen ansetzt. Obwohl seine Wirksamkeit mehrmals bestätigt wurde, ist es in seiner Effektivität der SD nicht überlegen (vgl. Kriebel 1984, S. 147).

Grundsätzlich stellte sich jedoch heraus, dass die effektivsten Resultate in der Sprechangstreduktion erzielt werden, wenn Techniken zur Verhaltensänderung auf allen drei Manifestationsebenen zu sogenannten integrativen Verfahren kombiniert werden (vgl. Allhoff, 1983, S. 152; Beushausen 1996, S. 79; Rossi und Seiler 1989, S. 49; Whitworth und Chochran 1996, S. 306).

4.5 Integrative Verfahren zur Reduktion von Sprechangst

„Eine Reduzierung der Sprechangst ist nur möglich, wenn das Konzept alle drei Ebenen berücksichtigt.“ (Allhoff 1983, S. 152), erklärte Allhoff bereits 1983. Sechs Jahre später bestätigte eine Metaanalyse diese Aussage: Der Vergleich von 97 Studien zur Sprechangstreduktion zeigte, dass eine kombinierte Anwendung mit den Kompo-

nenten Systematische Desensibilisierung, kognitive Umstrukturierung (wie z. B. der Rational-Emotiven Therapie,) und Skill-Training die höchste Effektivität aufweist (vgl. Rossi und Seiler 1989, S. 51). Ursprung der Entwicklung von integrativen Verfahren ist das Forschungsergebnis, dass sprechängstliche Personen – je nach Angstgenese und bevorzugtem Bewältigungsverhalten – unterschiedliche Symptomausprägungen zeigen. Um den besonderen Bedürfnissen der Teilnehmenden in einem Seminar entgegenzukommen und damit die Effektivität der Therapieansätze zu steigern, entstand die Idee der Entwicklung von integrativen Programmen (vgl. Beushausen 1996, S. 89). Heutzutage geht der Trend in der Behandlung von Sprechangst klar hin zu integrativen Verfahren (vgl. Beushausen 2009, S. 35). Im Gegensatz zu einzelnen Methoden sind diese integrativen Verfahren bisher jedoch deutlich seltener überprüft worden.

Beispielhaft sollen hier einige integrative Verfahren genannt werden: Der „Integrative Approach“ nach Rossi und Seiler, der „Integrativer Modifikationsansatz“ nach Whitworth und Cochran, das „Integratives Gruppen- und Einzeltraining“ nach Beushausen sowie das Training „Redeangst abbauen“ von Antje Pollay. Wobei letzteres im Rahmen einer Diplomarbeit entstanden ist und im Gegensatz zu den vorgenannten Verfahren lediglich mit zwei Stichproben überprüft wurde.

Auf eine Gegenüberstellung der einzelnen integrativen Ansätze wird verzichtet, da sie große Differenzen in der Vorgehensweise sowie in der Datenauswertung der einzelnen Experimentatoren aufweisen, wodurch sie sich schwer miteinander vergleichen lassen.

Abschließend ist dennoch festzuhalten, dass sich bei allen integrativen Verfahren eine Verbesserung im Sprechverhalten auch noch drei Monate nach der Inter-

vention gezeigt hatte. Diese andauernde Verbesserung legt den Schluss nahe, dass mittels integrativen Trainings ein Prozess ausgelöst wird, der sich nach Therapieabschluss progressiv fortsetzt. Demzufolge kann konstatiert werden, dass ein integratives Training nachhaltig wirkt.

Da keine konkreten Ergebnisse zur optimalen Gestaltung von integrativen Verfahren vorliegen, besteht die Möglichkeit, neue Methoden anzudenken. Das geschieht in den folgenden Kapiteln mit dem Yoga als neue und, hinsichtlich der Reduktion von Sprechangst, unerforschten Methode.

5 Yoga – Ursprung, Definition

Beim Begriff „Yoga“ dürften sich die heute gängigen Vorstellungen an bestimmte Haltungen wie den Kopfstand oder den Lotus-sitz richten. Historisch betrachtet geht diese Assoziation, bei der Körperstellungen im Vordergrund stehen, auf die Verbreitung der modernen Yoga-Praxis ins 20. Jahrhundert zurück (vgl. Ott 2013, S. 94). Die eigentliche Yoga-Tradition ist jedoch um einiges älter: Ursprünglich handelt es sich beim Yoga um eine Weisheitslehre, die eine ausgeprägte ethische Dimension beinhaltet und auf die Entwicklung des Bewusstseins ausgerichtet ist (ebd.).

Bereits dieser kurze Exkurs macht deutlich, dass es sich beim Yoga um einen Begriff handelt, der sich in keinsten Weise als homogene Ganzheit darstellt. Vielmehr ist es einer der vielschichtigsten Begriffe der indischen Kultur, der für eine Reihe von Ober- und Unterbegriffen gebraucht wird (vgl. Fuchs 2013a, S. 3). Für den Begriff, der eine Reihe praktischer Übungs- und Heilstechniken beschreibt, liefert Trökes eine präzise Definition:

„Der Yoga schirrt Körper, Atem und Geist¹ – Pferden gleich – an, sodass sie gemeinsam ein Gespann bilden, das sich in eine

¹ Mit Geist meint Trökes sowohl den kognitiven als auch

den emotionalen Bereich des menschlichen Seins.

Richtung zu bewegen vermag.“ (Trökes 2017, S. 51)

Laut Ott besteht diese angestrebte Richtung aus der „*Verbindung‘ und ‚Vereinigung‘ der individuellen Seele mit Gott*“ (Ott 2013, S. 47).

5.1 Das Yogasūtra

Ab ihrer Entstehung vor 3000 bis 5000 Jahren – hier gehen die Meinungen der Forscher auseinander – hat die Yoga-Tradition einen steten Wandel durchlebt. Im Zeitraum der Jahre 325 bis 425 entstand schließlich jene Schrift, welche die Quintessenz des Yoga zusammenfasst und bis heute als „*authentische Referenz mit unbestrittener Autorität gilt*“ (Feuerstein 2009, S. 78): das *Yogasūtra*. Die Schrift von einem Autor namens Patañjali gab der heute bestehenden Yoga-Tradition ihr Format (ebd., S. 356).

Sūtra bedeutet „Faden“, „Kette“ und bezeichnet eine Textform, bei der einzelne, meist sehr kurze, Lehrsätze aneinandergereiht sind (vgl. Ott 2013, S. 35). Das *Yogasūtra* besteht aus 195 Versen, die auf vier Kapitel verteilt sind und die Überthemen „Versenkung“, „Übung“, „übernatürliche Kräfte“ und „Freiheit“ behandeln. Nach Ott beschreibt das *Yogasūtra* die folgenden Wirkungen als Ziele des Yoga:

- *Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge, Gelassenheit*
- *Überwindung von Hindernissen wie Krankheit, Depression und Gier*
- *Entwicklung von Quantitäten wie Liebe, Mitgefühl und Gleichmut*
- *Geistige Festigkeit, Transparenz, Klarheit und Weisheit*
- *Sammlung und Versenkung, Selbsterkenntnis und Freiheit* (Ott 2013, S. 48)

Um diese Qualitäten zu entwickeln, stellt Patañjali einen achtgliedrigen Übungsweg

vor, auf den die meisten heutigen Yoga-Formen aufbauen.

5.2 Haṭha-Yoga

Die heute verbreitetste Form des Yoga ist der Haṭha-Yoga (vgl. Elwy et al., S. 227). Er zeichnet sich speziell durch die starke Ausrichtung auf physische Aspekte aus. Eine typische moderne Haṭha-Yogastunde besteht nicht aus allen acht Gliedern des von Patañjali vorgestellten Übungsweges, sondern meist nur noch aus den Elementen Āsanas (Körperstellungen) und Prāṇāyāma (Atemkontrolle); gegebenenfalls kommt auch Dhyāna (Meditation) zur Anwendung (National Center for Complementary and Alternative Medicine 2021).

5.2.1 Āsanas – Körperstellungen

Āsana bedeutet Sitz, Sitzhaltung (vgl. Trökes 2013, S. 113). In den ersten Yoga-Schriften, einschließlich dem *Yogasūtra*, wird ausschließlich von Āsanas als Sitzhaltungen berichtet, die Mittel zum Zweck der Entwicklung spiritueller Qualitäten sind. Erst in den Grundschriften des Haṭha-Yoga finden sich Körperstellungen, die über das Sitzen hinausgehen; wie Rück- und Seitbeugen, Drehungen, Umkehr-, Gleichgewichts- und Entspannungshaltungen.

Alle Āsana-Varianten, wovon es unzählige gibt, werden in der Regel bewusst, langsam und interiorisiert ausgeführt, damit der Geist zur Ruhe kommt. Neben diesem übergeordneten spirituellen Ziel ergeben sich aus dem Einnehmen der Körperhaltungen laut den Schriften – sozusagen als Nebeneffekt – auch Wirkungen auf der körperlichen Ebene. Dazu gehören beispielsweise die Entwicklung eines Körperbewusstseins und die Erfahrung unterschiedlicher Atemräume (ebd., ff.). Indem immer auch die Atmung und die gezielte Ausrichtung der Aufmerksamkeit miteinbezogen wird, ist das Üben von Āsanas nie nur ein Körpertraining. Jedes Āsana ist gleichzeitig

eine Haltung zur Achtsamkeit und Meditation. Darum soll die Stellung so eingenommen werden, dass es sich lange darin verweilen lässt: fest, angenehm und völlig entspannt (vgl. Ott 2013, S. 96 ff.).

5.2.2 Prāṇāyāma – Atemkontrolle

„Prāṇāyāma“ setzt sich aus den beiden Worten „prāṇa“ und „āyāma“ zusammen. Prāṇa wird oft mit „Atem“ übersetzt, wobei seine Begriffsbedeutung jedoch weit über die Funktion des Gasaustausches über die Lungen hinausgeht (vgl. Ott 2013, S. 147). Trökes spricht von „*Lebenskraft, die das Universum auf allen Ebenen durchdringt*“ (Trökes 2013, S. 183). „Āyāma“ bedeutet „Verlängerung“, „Ausweitung“, „Regulierung“, „Kontrolle“ und „Nicht-Zerstören“ (ebd.). Es geht beim Prāṇāyāma also um die sorgfältige Regulierung und Ausweitung des Atems. In der Haṭha-Yoga-Pradīpikā, einer der Grundschriften des Yoga, werden acht klassische Techniken des Prāṇāyāma beschrieben, die in der Regel mit einer Atmungsverlangsamung, einer Atempause, einer Rhythmisierung, einer Manipulierung der Atemorgane oder zumindest mit einer bewussten Atemachtsamkeit verbunden sind (vgl. Ott 2013, S. 149). Ziel ist es stets, über den Atem den Geist zu beruhigen.

5.2.3 Dhyāna – Meditation

„Dhyāna“ heißt „Meditation“ und meint die meditative Versenkung oder Kontemplation im Sinne einer Vertiefung der Konzentration (vgl. Feuerstein 2009, S. 657). Die Meditation als Zustand ist „*ein besonderer Grad der Offenheit, des Loslassens und der Durchlässigkeit*“ (Trökes 2013, S. 212). Damit dieser Zustand erreicht werden kann, braucht es nach Trökes die Vorbereitung durch das gesamte Yoga-System. Laut den Schriften des Haṭha-Yoga sind insbesondere ein kraftvoller, gesunder Körper und der Frieden des Geistes von hoher Wichtigkeit (ebd.).

5.3 Yoga in Bezug auf Stress und Angst

„*yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*“ (Palm 2010, S. 10)

Diese Definition des Yoga nimmt Patañjali im zweiten Lehrsatz des Yogasūtra vor. Auf der Suche nach der gelungensten Übersetzung von Sanskrit auf Deutsch entschied sich Ott für jene von Bäumer: „*Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.*“ (Bäumer 2010, zit. nach Ott 2013, S. 37). Diese Definition macht klar, dass es sich beim Yoga vor allem um einen mentalen Übungsweg handelt (vgl. Trökes 2015, S. 89). Wolke spricht gar vom Yoga als einer „*der ältesten Formen der Psychotherapie*“ (Wolke 2017, S. 19). Die Methoden des Yoga haben zum Ziel, den Geist so umzuformen, dass er keine neuen, leidhaften Erfahrungen macht, die ihren Ursprung stets in den inneren Einstellungen und Haltungen haben (vgl. Trökes 2015, S. 89).

Im Yoga wird der mentale Bereich demnach als der Ort betrachtet, an dem Angst und Stress entstehen (ebd., S. 65). Diese Beobachtung stimmt mit der modernen Stressforschung überein, die besagt, dass der überwiegende Teil des Stresserlebens selbstverursacht ist, d.h. durch eigene, kognitive Bewertungsprozesse entsteht (vgl. Hüther 2016, S. 41). Patañjali ergänzt, dass nicht das Denken an sich das Problem ist, sondern die Art und Weise, wie das Individuum mit seinen Gedanken umgeht (vgl. Trökes 2017, S. 61). Als Mittel der Loslösung aus der Ohnmacht gegenüber den eigenen Gedanken schlägt Patañjali vor, diese achtsam zu beobachten und nach und nach zu verändern. Laut Trökes beschreibt Patañjali damit eine Methode der kognitiven Umstrukturierung, die auf der Annahme der Plastizität des Gehirns fußt (vgl. Trökes 2015, S. 65) – eine Erkenntnis, die erst viel später von Wissenschaftlern definitiv bestätigt wurde (vgl. Hüther 2016, S. 8).

Basierend auf dieser Annahme hat sich im Laufe der Jahre im Yoga eine Vielzahl an Geistesschulungen entwickelt, von denen viele Überschneidungen mit den modernen Therapieansätzen wie der erwähnten kognitiven Umstrukturierung oder auch der Verhaltenstherapie haben (vgl. Trökes 2017, S. 16). Die Yoga-Praxis hilft, innere Überzeugungen wahrzunehmen und – wenn nötig – nach und nach zu verändern. Zu diesem nachhaltigen Umstrukturierungsprozess tragen laut Trökes sowohl die Yoga-Philosophie als auch die Yoga-Körperarbeit Entscheidendes bei (ebd., S. 13).

Im Yoga wird angenommen, dass ein enger Zusammenhang zwischen äußerer (körperlicher) und innerer (geistiger) Haltung besteht (vgl. Ott 2013, S. 96). Laut diesem Prinzip des „Embodiment“ beeinflussen sich Körper und Geist wechselseitig (vgl. Wolke 2017, S. 172 f.): Die psychische Befindlichkeit drückt sich in der Körperhaltung aus (und umgekehrt), indem jede Stimmungsänderung die Muskelspannung und die Gelenkstellung verändert (vgl. Trökes 2017, S. 93 f.). Wie auch bei der progressiven Muskelentspannung wird im Yoga das Wissen um diese psychische Kopplung genutzt, um mittels Körperstellungen Stimmungsänderungen herbeizuführen. Fühlt sich eine Person beispielsweise deprimiert und ängstlich, führt das in der Regel dazu, dass sie Kopf und Schultern hängen lässt. Da diese Körperhaltung die Atmung massiv behindert, erwächst daraus ein Gefühl der Enge, insbesondere im Brustraum (ebd., S. 94). Dem entgegenwirken können Yoga-Übungen, die den Brustraum weiten – was wiederum eine Änderung der Stimmungslage sowie der Selbstwahrnehmung zur Folge haben kann (vgl. Ott 2013, S. 97).

Das Ausüben der Yoga-Stellungen hilft außerdem bei der Entwicklung eines besseren Körpergefühls. Nach Ott entwickeln Yoga-Praktizierende ein feines Gespür dafür, wie sich Emotionen wie Angst oder

Ärger auf die Atmung auswirken und mit muskulärer Spannung einhergehen, während körperliche Entspannung und eine gleichmäßige Atmung die geistige Fokussierung unterstützen (vgl. Ott 2013, S. 96).

Yoga scheint demnach sowohl durch seine Übungspraxis als auch durch die Yoga-Philosophie ein geeignetes Mittel, um Stress in seinen Wirkmechanismen zu erkennen, ihm angemessen zu begegnen und längerfristig eine Person in die Lage zu versetzen, „zukünftiges Leid im Voraus zu erkennen und zu vermeiden.“ (Trökes 2015, S. 12). Diese Annahme untermauern Hinweise aus der Yogaforschung.

5.4 Yogaforschung

Seit ihrer Etablierung in den 1970er Jahren hat sich die Yoga-Forschung zu einem weltweit beliebten Forschungsfeld entwickelt (vgl. BDY 2015, S. 4). Die am häufigsten untersuchte, da verbreitetste, Yoga-Form ist der Haṭha-Yoga (vgl. Elwy et al. 2014, S. 227). Die Vielzahl an bestehenden Yoga-Übungen, Yoga-Traditionen und Yoga-Ausbildungen macht den Vergleich von Forschungsergebnissen insgesamt jedoch schwierig. Dies hat zur Folge, dass bis heute wenig darüber bekannt ist, welche Bedingungen zu den jeweils gewünschten Resultaten führen (ebd.). Hinzu kommt die Vermutung, dass die präventive und gesundheitsfördernde Wirkung der Yoga-Praxis weniger in ihren einzelnen Komponenten besteht, als vielmehr ein Ergebnis der Kombination aller Elemente ist (vgl. Ott 2013, S. 247). Zwecks fundierterer wissenschaftlicher Aussagen sind Standards nötig, welche die optimale Gestaltung von Yoga-Kursen für die Forschung beschreiben. Bei diesen Standardisierungstendenzen, die sich jüngst ergeben, gilt es jedoch zu beachten, dass für eine optimale Wirkung von Yoga individuelle Anpassungen des Kurses für Gruppen – beziehungsweise im Idealfall sogar für Einzelpersonen – notwendig sind (ebd.).

Trotz dieser Schwierigkeiten lässt sich laut Cramer, einem der führenden Yoga-Forscher im deutschsprachigen Raum, heute definitiv sagen, dass „Yoga zu üben oder zu meditieren spezifische Bereiche des Gehirns nachweislich und reproduzierbar anatomisch verändert“ (Trökes 2017, S. 10, Vorwort von Cramer).

Es sind denn auch diese psychischen Wirkungsweisen des Yoga, die im Zusammenhang dieses Artikels besonders interessieren.

Eine Metaanalyse von 25 Studien aus dem Jahr 2016 lieferte signifikante Hinweise darauf, dass Yoga mit den zentralen Bestandteilen Āsanas und Prāṇāyāma einen vielversprechenden komplementären Ansatz in der Behandlung psychischer Störungen darstellt (vgl. Klatt et al. 2016, S. 201). Cramer konstatiert, dass während bei der Behandlung von körperlichen Schmerzen vor allem körperorientierte Yoga-Formen effektiv sind, psychische Symptome insbesondere auf atem- und meditationsbasierte Yoga-Formen ansprechen (vgl. Cramer 2017, S. 1928). In der klinischen Umgebung wird Yoga heute insbesondere für stressbedingte psychische und physische Gesundheitsprobleme eingesetzt, wo er eine vielversprechende Wirksamkeit bewiesen hat (vgl. Riley und Park 2015, S. 1). Zu stressbedingten psychischen Gesundheitsproblemen gehören neben den Schwierigkeiten bei der Stressverarbeitung selbst auch Ängstlichkeit und Depression.

5.4.1 Stressverarbeitung

Dass die Teilnahme an Yoga-Kursen den wahrgenommenen Stress ebenso effektiv reduziert wie auch den Umgang mit stressigen Situationen verbessert, zeigten zahlreiche Studien zur subjektiven Stressmessung (vgl. BDY 2015, S. 18). Studienteilnehmende berichten von erhöhter Zufriedenheit, größerem Selbstbewusstsein, einer verbesserten Selbstkontrolle (vgl. McCall 2013, S. 4) und gesteigertem

Selbstmitgefühl (vgl. Riley und Park 2015, S. 1) nach einer Yoga-Stunde in Zusammenhang mit als geringer wahrgenommenem Stress und einem höheren Wohlbefinden (vgl. McCall 2013, S. 4). Cramer hält fest, dass deutsche Krankenkassen – basierend auf diesen Studienergebnissen – Yoga-Kurse vor allem als Methode des Stressmanagements finanzieren (vgl. Koch 2015, S. 2). Bei der Linderung von Stress und Stress-assoziierten Symptomen scheint Yoga nach Cramer ähnlich effektiv zu sein wie kognitiv-behaviorale Verfahren (ebd.).

Darüber, wie es Yoga auf biologischer Ebene gelingt, Stress abzubauen, ist noch wenig bekannt (vgl. Riley und Park 2015, S. 1). Vermutet wird, dass Yoga dem Stress mittels zweier komplementärer Mechanismen entgegenwirkt: Einerseits reduziert die Yoga-Praxis die Aktivierung und Aktivierbarkeit des Sympathikus, wodurch die Ausschüttung des „Stresshormons“ Cortisol moduliert wird. Andererseits aktivieren die Yoga-Übungen den Parasympathikus, der wiederum einen Entspannungszustand auslöst (vgl. Kapitel 2.1.2). Cramer vermutet, dass eine langfristige Yoga-Praxis den Grundzustand des Nervensystems von einem primär sympathischen (stressanfälligen) zu einem primär parasympathischen (entspannten) Zustand hin verschieben kann (vgl. BDY 2015, S. 18). Voraussetzung für eine nachhaltige Wirkung des Yoga ist also die regelmäßige Praxis.

5.4.2 Ängstlichkeit

Die Behandlung von Angst ist einer der Hauptgründe, warum Menschen sich an die „Mind-Body-Medizin“ wenden, zu der auch Yoga gehört (vgl. Cramer et al. 2018, S. 831). Einzelne Studien zur Wirkungsweise von Yoga bei Angststörungen deuten auf positive Wirkungen bei spezifischen Phobien, Zwangsstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Prüfungsangst hin (vgl. Koch 2015, S. 2). Im Allge-

meinen konnten über die Wirkung im Bereich der Angststörungen jedoch bislang keine eindeutigen Aussagen gemacht werden (vgl. Cramer et al. 2018, S. 831).

5.4.3 Depressivität

Lang anhaltender Stress kann in einer Depression münden (vgl. Trökes 2017, S. 11). Menschen mit einer sozialen Phobie entwickeln aufgrund der fortschreitenden Vereinsamung häufig depressive Symptome (ebd., S. 33). Depressionen treten zudem besonders häufig – in 70 bis 80 Prozent der Fälle – in Verbindung mit Angststörungen auf (ebd., S. 23).

In einer Meta-Analyse von 25 Studien konnte gezeigt werden, dass eine regelmäßige Yoga-Übungspraxis, die Bewegung, Entspannung, Achtsamkeitstraining und Meditation umfasst, antidepressive Wirkungen entfalten kann (vgl. Klatt et al. 2016, S. 195). Cramer drückt es noch expliziter aus, indem er sagt:

„Yoga lindert depressive Symptome, verringert die begleitende Angst und verlängert die symptomfreie Zeit zwischen zwei depressiven Episoden – und zwar stärker als andere ‘Sportarten’ oder ‘Entspannungsverfahren’.“ (Trökes 2017, S. 9, Vorwort von Cramer)

6 Fazit und Diskussion

Der kurze Exkurs hat einerseits ergeben, dass Sprechangst auf der Basis kognitiver Bewertungsprozesse entsteht und in ihrer Ausprägung mit anderen Stresssituationen vergleichbar ist. Andererseits wurde deutlich, dass es sich beim Yoga per se um einen mentalen Übungsweg handelt, der – bei regelmäßiger Praxis – langfristige Erfolge bei der Reduktion von Stress verzeichnet. Yoga dürfte demnach nachhaltig helfen, Stress in seinen Wirkmechanismen zu erkennen, ihm angemessen zu begegnen und sich damit als Methode für ein

Training zur Reduktion von Sprechangst eignen.

Da im Jahr 2018 fast ein Viertel der Deutschen entweder Yoga praktizierten oder sich vorstellen konnten, damit zu beginnen (vgl. BDY 2018, S. 5), kann davon ausgegangen werden, dass Yoga in der deutschsprachigen Gesellschaft eine breite Akzeptanz erfährt und auch in diesem Hinblick eine geeignete Interventionsmethode darstellt. Bei der praktischen Ausübung von Yoga wurde die Wichtigkeit deutlich, jede Übungspraxis individuell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abzustimmen. Hierbei stimmen die Anforderungen des Yoga mit den Anforderungen an ein integratives Sprechangst-Training überein.

Die aktuellen Ergebnisse aus der Sprechangstforschung zeigen, dass integrative Verfahren in ihrer Wirksamkeit hinsichtlich Reduktion von Sprechangst der Anwendung von einzelnen Methoden überlegen sind. Solche spezifische, auf die individuellen Bedürfnisse der Sprechängstlichen abgestimmte Angebote sind außerdem besser als allgemeine Rhetorik-Seminare dazu geeignet, Sprechängste zu vermindern.

Rhetorik-Seminare im Allgemeinen sind jedoch heutzutage die Hauptanlaufstelle für Menschen mit Sprechangst – in den meisten Fällen wenden sich Sprechängstliche nicht an einen Therapeuten beziehungsweise eine Therapeutin (vgl. Beushausen 1996, S. 11). Spezifische, empirisch fundierte Trainingsangebote zur Sprechangstreduktion existieren bislang im deutschsprachigen Raum nur wenige.

All dies zeigt die Notwendigkeit zusätzlicher Trainingsangebote zur Sprechangstreduktion im deutschsprachigen Raum auf.

Bei der konkreten Umsetzung eines solchen Trainings empfiehlt es sich, unterschiedliche Methoden zur Reduktion von Sprechangst miteinander zu verbinden und damit auf alle drei Manifestationsebenen einzuwirken.

Auf der motorisch-behavioralen Ebene sollten Elemente überprüfter Skill-Trainings eingebaut werden. Diese Ebene lässt sich nicht mittels Yoga ansprechen. Auf der psychophysiologischen und der kognitiv-emotionalen Ebene können jedoch alle Elemente einer modernen Haṭha-Yoga-Stunde miteinbezogen werden: Āsanas, Prāṇāyāma und Dhyāna. Wobei Körper-, Atem- und Entspannungsübungen an der psychophysiologischen Ebene ansetzen, Meditation und Achtsamkeit an der kognitiv-emotionalen Ebene. Da Haṭha-Yoga eine neue und unerforschte Methode in der Sprechangstreduktion darstellt, sollten auf diesen Ebenen zusätzlich weitere, bewährte Methoden hinzugezogen werden.

Um die Möglichkeit dieses Vorgehens zu untermauern, soll abschließend Feuerstein zitiert werden:

„Die Yoga-Tradition hört nicht auf, sich zu wandeln und weiterzuwachsen, und passt sich immer wieder den neuen gesellschaftlich-kulturellen Bedingungen an.“
(Feuerstein 2009, S. 78)

Wenn also Sprechangst ein soziokulturelles Phänomen ist und sich der Yoga den gegebenen gesellschaftlichen Bedürfnissen anpasst – warum soll dann das eine nicht zum Dienste des anderen eingesetzt werden?

Literatur

- ALLHOFF, Dieter-W.: Sprechangst – Psychophysische Grundlagen und Modelle zur Reduktion. In: Allhoff, Dieter (Hg.). *Mündliche Kommunikation: Störungen und Therapie* (S. 238–249). Frankfurt am Main: Scriptor, 1983.
- ALLHOFF, Dieter-W.: Zum Umgang mit Sprechangst in Rhetorik-Seminaren. In: Lotzmann, Geert (Hg.). *Sprechangst in ihrer Beziehung zu Kommunikationsstörungen* (S. 238–249). Berlin: Marhold, 1986.
- ALLHOFF, Dieter-W.; ALLHOFF, Waltraud: *Rhetorik und Kommunikation*. Ein Lehr- und Übungsbuch. München: Ernst Reinhardt, 2014.
- ANDERS, Hans-Ulrich; WAGNER, Roland W.: Rhetorische Übungen in der Sprechangsttherapie – Hilfen oder Stressoren. Lotzmann, Geert (Hg.). *Sprechangst in ihrer Beziehung zu Kommunikationsstörungen* (S. 219–237). Berlin: Marhold, 1986.
- BEUSHAUSEN, Ulla: *Sicher und frei reden*. Sprechängste erfolgreich abbauen. München: Ernst Reinhardt, 2017.
- BEUSHAUSEN, Ulla: *Sprechangst*. Ein Ratgeber für Betroffene, Therapeuten und Angehörige pädagogischer Berufe. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag, 2009.
- BEUSHAUSEN, Ulla: *Sprechangst*. Erklärungsmodelle und Therapieformen. Opfaden: Westdeutscher Verlag, 1996.
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY): *Yoga in Prävention und Therapie*. Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme. 2015. In: https://www.yoga.de/site/assets/files/1441/yoga_in_praevention_und_therapie_bdy_web.pdf (16.02.2021).
- CRAMER, Holger: Wo und wie wirkt Yoga? – Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme. In: *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 142, 2017, S. 1925–1929. DOI: 10.1055/s-0043-116158.
- CRAMER, Holger; LAUCHE, Romy; ANHEYER, Dennis; PILKINGTON, Karen; DE MANICOR, Michael; DOBOS, Gustav; WARD, Lesley: Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: *Depress Anxiety*, 35, 2018, p. 830–843. DOI: 10.1002/da.22762
- EBERHART, Sieglinde; HINDERER, Marcel: *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht*. Ein Übungsbuch. Paderborn: Ferdinand Schöningh, 2016.
- ELWY, Rani A.; GROESSL, Erik J.; EISEN, Susan V.; RILEY, Kristen E.; MAIYA, Meghan; LEE, Jennifer P.; SARKIN, Andrew; PARK, Crystal L.: A Systematic Scoping Review of Yoga Intervention Components and Study Quality. In: *American Journal of Preventive Medicine*, 47, 2014, p. 220–232.
- FEUERSTEIN, Georg: *Die Yoga Tradition*. Geschichte, Literatur, Philosophie & Praxis. 2. Auflage. Wiggensbach: Yoga Verlags GmbH, 2009.

- FUCHS, Christian: Die Geschichte des Yoga. In: Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hg.). *Der Weg des Yoga*. Handbuch für Übende und Lehrende, S. 3–14. 7. Auflage. Petersberg: Verlag Via Nova, 2013a.
- HÜTHER, Gerald: *Biologie der Angst*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2016.
- MARGRAF, Jürgen; SCHNEIDER, Silvia (1990). *Panik*. Angstanfälle und ihre Behandlung. Berlin Heidelberg: Springer.
- MCCALL, Marcy, C.: How might yoga work? An overview of potential underlying mechanisms. In: *Yoga Phys Ther*, 3, 2013, p. 130. DOI: 10.4172/2157–7595.1000130.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine: *Yoga: What you need to know..* In: <http://nccam.nih.gov/health/yoga/> (aufgerufen am 15.2.2021).
- KLATTE, Rahel; PABST, Simon; BEELMANN, Andreas; ROSENDAHL, Jenny: The efficacy of body-oriented yoga in mental disorders – a systematic review and meta-analysis. *Deutsches Ärzteblatt*, 113, 2016, p. 195–202. DOI: 10.3238/arztebl.2016.0195.
- KOCH, Susanne (2015). *5 Fragen an Dr. Holger Cramer*. In: http://www.report-psychologie.de/fileadmin/user_upload/Thema_des_Monats/2015-04_Dr._Holger_Cramer.pdf (aufgerufen am 15.02.2019).
- KRIEBEL, Reinhold: *Sprechangst*. Stuttgart: Kohlhammer, 1984.
- KRIEBEL, Reinhold: Einführung in die Sprechangstproblematik. In: G. Lotzmann, *Sprechangst in ihrer Beziehung zu Kommunikationsstörungen*, S. 23–33. Berlin: Marhold. 1986a.
- OTT, Ulrich: *Yoga für Skeptiker*. München: O. W. Barth Verlag, 2013.
- PALM, Reinhard: *Der Yogaleitfaden des Patañjali*. Stuttgart: Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, 2010.
- RILEY, Kristen E.; PARK, Crystal L.: How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. In: *Health Psychology Review*, 2015, DOI: 10.1080/17437199.2014.981778.
- ROSSI, Ana M.; SEILER, William J.: The Comparative Effectiveness of Systematic Desensitization and an Integrative Approach in Treating Public Speaking Anxiety. A Literature Review and a Preliminary Investigation. In: *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 1989, p. 49–66.
- TRÖKES, Anna: *Yoga bei Depression*. Freiburg im Breisgau: Herder, 2017.
- TRÖKES, Anna: Haṭha-Yoga. In: Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hg.): *Der Weg des Yoga*. Handbuch für Übende und Lehrende, S. 97–216. 7. Auflage. Petersberg: Verlag Via Nova, 2013.
- TRÖKES, Anna: *Anti-Stress Yoga*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH, 2015.
- WITHWORTH, Randolph H.; COCHRAN, Claudia: Evaluation of integrated versus unitary treatments for reducing public speaking anxiety. *Communication Education*, 45, 1996, P. 306–314.
- WOLKE, Maria (2017). *Resilient durch Yoga*. Psychische Erkrankungen umfassend behandeln (E-Book). Paderborn: Junfermann.

Zur Autorin

Patrizia Brosi hat den M. A. in „Speech Communication and Rhetoric“ an der Universität Regensburg absolviert. Sie ist dipl. Sprecherzieherin DGSS und Yoga-Lehrerin, wohnt und arbeitet in Zürich.

Der hier abgedruckte Beitrag wurde im Anschluss an ihre Masterarbeit konzipiert.

E-Mail: post@patriziabrosi.com

Peter Gauch und Cornelia Wolfgruber

Publikum lesen

Erfolgreicher Einsatz von rhetorischen Elementen in schwierigen Unterrichtssituationen durch gruppendedynamische Erkenntnisse

1 Einleitung

Wir alle wollen ‚gehört‘ werden: ob beim Sprechen oder Jauchzen, mimischen und gestischen Äußerungen. Dafür brauchen wir Publikum und obwohl es die Aufgabe des Publikums zu sein scheint, der Rednerin oder dem Redner zuzuhören, stellt dies gleichzeitig höchste Anforderungen an die Redner*innen. Jede Person, die immer wieder mit Gruppen in Lernszenarien arbeitet, wird feststellen, dass selbst reden nur dann möglich ist und bleibt, wenn man auch die zahlreichen Mitteilungen des Publikums lesen und dadurch - quasi ad hoc - unmittelbar beantworten kann.

Z. B. muss alle 6,75 Sekunden in einer 45-minütigen Schulstunde entschieden werden, ob die Lehrkraft eingreift oder nicht: aufgrund körpersprachlicher Signale der Schüler trifft sie ca. 400 Entscheidungen pro Schulstunde in einer Klasse mit 30 Schülern (vgl. Ellermann, S. 21).

"Der Stoff, womit wir denken ist *Sprache* und *sprachlicher Begriff*, ein Ding, das von jeher Außenseite und Brücke war und das eine einzige Bestimmung, nämlich die der Mitteilung hat. Solange wir gerichtet denken, denken wir für andere und sprechen zu anderen.

Die Sprache ist ursprünglich ein System von Emotions- und Imitationslauten, Laute, die Schreck, Furcht, Zorn, Liebe und so weiter ausdrücken, und Laute, die die Geräusche der Elemente nachahmen, das Rauschen

und Gurgeln des Wassers, das Rollen des Donners, das Brausen des Windes, die Töne der Tierwelt und so weiter, und schließlich Laute, die eine Kombination des Lautes der Wahrnehmung und des Lautes der affektiven Reaktion darstellen. Auch in der mehr oder weniger modernen Sprache sind noch massenhaft onomatopoetische Relikte erhalten. Zum Beispiel Laute für Wasserbewegung: rauschen, rieseln, ruschen, rinnen, rennen, to rush, ruscello, ruisseau, river, Rhein (...)

So ist die Sprache ursprünglich und wesentlich nichts als ein System von Zeichen oder Symbolen, welche reale Vorgänge oder ihren Widerhall in der menschlichen Seele bezeichnen. (...)

So ist unser gerichtetes Denken, und sollten wir die einsamsten und weltfernstesten Denker sein, nichts als die Vorstufe eines langgezogenen Rufes an die Genossen, daß einer frisches Wasser gefunden, daß er den Bären erlegt, daß ein Sturm nahe oder Wölfe das Lager umschleichen. (...)

Ein noch so abstraktes System der Philosophie stellt also in Mittel und Zweck nichts anderes dar als eine äußerst kunstvolle Kombination ursprünglicher Naturlaute.“ (Jung, 1997, S. 25 ff.)

So bezeichnet Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, folgende nonverbale Publikumsreaktionen als „nonverbale Wolfssprache“: Augen rollen, Nachbarn anstoßen, gähnen, auf die

Uhr schauen und sogar – damals in den 70er Jahren – Uhr ans Ohr halten, ob sie noch tickt, weil so viel Zeit vergangen ist und die Batterie nun leer sein könnte. (vgl. Link Nr. 2)

Wie mache ich mir also dieses eigene und fremde nonverbale Verhalten bewusst?

Der Schlüssel zur Gruppendynamik liegt in der eigenen Körpersprache und damit natürlich auch in einem bewussten Einsatz dieser: „Emotionale Selbstwahrnehmung ist der Baustein für das Grundelement der emotionalen Intelligenz: Die Fähigkeit, eine schlechte Stimmung abzuschütteln.“ (Goleman, S. 78)

Denn nur wenn man sich seiner eigenen Emotionen bewusst wird, die Fremdemotionen abschüttelt und dadurch ‚cool handeln‘ kann, wird man nicht zum Spielball der Emotionen des Publikums, sondern erzeugt mit seinen eigenen emotionalen Signalen die gewünschte Stimmung.

Kurzum: das ist der Schlüssel zur Gruppendynamik!

Wie nutzen Trainer*innen also die Emotion, die sie dem Publikum senden sowie die Dynamik, die sich während der Veranstaltung bildet, um den Lernerfolg sicherzustellen?

In den drei wesentlichen Bereichen, die sich gruppendynamisch wiederholt in ähnlicher Situation ereignen, schaffen folgende drei ‚Tools‘ Abhilfe, die im weiteren Verlauf gemeinsam mit den Entstehungssituationen erläutert werden:

- Das onomatopoetische Surfbrett
- Der Muppet-Balkon
- Die Tricksterfigur

2 Das onomatopoetische Surfbrett

Es ahmt die Grundemotionen – Wut, Ekel, Furcht, Trauer, Überraschung, Freude (Ekman, S. XVII f.) – lautlich nach, denen die Vokale zugrunde liegen; jeder Vokal verlautbart eine Emotion. Wut = Uuh, Ekel = liih,

Igitt; Furcht = Uhh; Trauer = auauau; Überraschung = Oh, oho; Freude = hehe.

Wie Vera Birkenbihl es beschreibt: Der Mensch in uns denkt, das Reptil in uns lenkt. Emotionen sind immer stärker als rationale Argumente und daher sollte man Emotionen emotional gegensteuern können. Körpersprache hat einen ‚Angleichungseffekt‘, den man sich zunutze machen kann: durch die Körpersprache beeinflussen wir uns gegenseitig – bis zur Identität im Verhalten bzw. der Verhaltensnachahmung.

So kann man oftmals in der Praxis verfolgen, dass eine Körperhaltung unbewusst von den Sitznachbarn nachgeahmt wird und genauso ist es möglich, dass eine bewusst vorgegebene Körperhaltung kopiert wird.

Woher stammen diese automatisierten Verhaltensweisen?

Eine Antwort auf diese spannende Frage gibt uns die Zusammensetzung der verschiedenen Gehirnkomponten:

Neocortex, limbisches System – Paul MacLean führte den Begriff ‚limbisch‘ ein – und Hirnstamm alias Reptiliengehirn, wie es Vera Birkenbihl nennt, bilden eine entwicklungs geschichtlich gewachsene „Dreieinigkeit“ (vgl. Link Nr. 1).

Der Neocortex ist für sensorische Wahrnehmung und kognitive Vorgänge zuständig; er ist der entwicklungs geschichtlich jüngste Teil und findet sich nur bei Säugetieren.

Das limbische System sitzt im Zentrum des Gehirns. Es ist im Wesentlichen verantwortlich für die menschlichen Gefühle, das Verhalten und das Gedächtnis. Es bestimmt das affektive und zwischenmenschliche Verhalten.

Der Hirnstamm ist der älteste Teil des Gehirns. Er hat sich im Laufe der Evolution entwickelt und enthält überlebenswichtige Bereiche wie die Regulation der Atmung, des Herzschlages und der Nahrungsaufnahme.

Genau diesen ältesten Teil des Gehirns gilt es, mit dem onomatopoetischen Surfbrett anzusprechen, denn: Das Reptilienhirn lau-

ert, schnappt, frisst – bieten sie ihm etwas an!

Die jüngeren Teilnehmer*innen von Lehrveranstaltungen werfen bis heute – mit großem Erfolg – und gerne Papierkügelchen durch die Lüfte, um das Reptilienhirn einzelner Gruppenmitglieder zu bedienen.

Das Mittel der Visualisierung dient im Übrigen demselben Zweck; daher gibt es hier einige Ansatzpunkte, wie man die Gruppe als Trainer*in unterrichten kann. Der Einsatz gezielter Körpersprache wie Gestik und Mimik sowie der Proxemik sind visuelle Ausdrucksmittel, die das Reptilienhirn unmittelbar verarbeiten kann. Das Reptilienhirn ist Motor einer instinktiven Gruppendynamik, die nicht denkt, sondern Reflexe hat. Je größer die Gruppe ist, desto mehr läuft sie nur auf instinktiven Reaktionen, d. h. je größer das Publikum, desto ‚dümmer‘ wird es, auch wenn die einzelnen Gruppenmitglieder hochintelligent sind.

Seine Nahrung sind daher Emotionen vermischt mit emotionalen Lauten: ein onomatopoetisches Surfbrett, mit dem man auf den Wellen der Gruppendynamik dahingleitet; darum ist ‚hä?‘ statt ‚Wie bitte?‘ so lustig – es bedient das Reptilienhirn (vgl. Link Nr. 3).

Ebenso dient die Interjektion ‚oje‘ – ausgesprochen bei einer schwierigen Publikumsituation – als onomatopoetisches Surfbrett, da sie zum einen eine Überraschungssituation kreiert und andererseits Zeit verschafft, um eine Antwort gedanklich vorzubereiten. Gleichzeitig ist sie auch Stimmungsmacher für das Publikum: Sie drückt eine Überraschung mit dem Vokal ‚o‘ aus, gleichzeitig ein leicht verzerrtes Lachen durch die Kombination von ‚hehe‘ mit dem verschiebenden ‚j‘ sowie eine ‚kleine Abwertung‘ gegenüber der konfrontativen Situation, die nun eher bemitleidenswert bis kläglich erscheint. Insgesamt wird mit der einfachen Lautkombination ‚oje‘ ein entwaffnender Abstand gesetzt.

3 Der Muppet-Balkon

Wer kennt ihn nicht? „Die Muppet Show ist ein Varieté mit verschiedenen Unterhaltungs-Darbietungen von Puppen mit jeweils einem prominenten (menschlichen) Gaststar pro Folge. (...) Die Show wird von Kermit, dem Frosch, vor einem sehr bunten Puppen-Publikum präsentiert. Kermit hat dabei alle Mühe, das Chaos auf, vor und hinter der Bühne im Rahmen zu halten.“ (vgl. Link Nr. 4)

Auf dem Muppet-Balkon sitzen Waldorf und Statler: „Die zwei älteren Herren beobachten das Geschehen von ihrer Loge aus und kommentieren jeden und alles mit sarkastischen Äußerungen, da ihnen kein Auftritt gefällt. Obwohl sie sich benehmen, als sei die Muppet Show das Allerletzte, sind sie Stammgäste und haben (...) keine Show verpasst. Dank ihrer Sprüche – vor allem ihrer Schlussworte nach dem Abspann – wurden sie zu den heimlichen Stars der Show, obwohl sie ihre Loge nur selten für kurze Bühnenmomente verließen.“ (vgl. Link Nr. 4)

Überträgt man dieses Bild auf eine reale Lehrsituation, so kann man sagen, dass Kermit die Redner*innen repräsentiert, die das Chaos, sprich: die aufkommende Gruppendynamik zu regulieren versuchen, währenddessen Waldorf und Statler kritische Teilnehmer darstellen, die vom Publikum eher als die Redner*innen akzeptiert werden.

Im Folgenden wird eine Lehrsituation allgemein dargestellt, bei der sich der Einsatz des Muppet-Balkons wie später beschrieben als wirksam erweist.

Oftmals missachtet man als Redner*in die gute alte rhetorische Weisheit ‚Sie können über alles sprechen, bloß nicht über 15 Minuten‘. Wenn dann die Stimmung in einer Gruppe sich ungut verdichtet, weil ‚man nichts mehr versteht‘: z. B. wenn alles an Lernstoff nur noch ‚reinrauscht‘ – dann gibt es einen plötzlichen Stopp bei jemanden in der Gruppe, eine unbewusste Unbehaglichkeit setzt ein, der Flow wurde unterbrochen,

da ein Informations-Overload stattfand. Jetzt steckt etwas fest, weil man keinen Abgleich in sich findet, man stellt Unstimmigkeiten fest und jetzt hakt eine Person aus der Gruppe mit einer zerstörenden Frage – wohlgemerkt: keiner wirklichen Frage – ein!

Deshalb ist es gruppodynamisch wichtig, dass man an dieser Stelle vereinfachende Paradigmen setzt, z. B. visualisiert oder nach schwierigen Sachverhalten sagt: *„Schreiben Sie sich bitte XY auf, das ist die Quintessenz des vorhin Gesagten!“*

Oder man bringt ihn zum Einsatz: den Muppet-Balkon:

Wer kennt es nicht? Zwei Schüler in einer Klasse, zwei Nachbarn im Seminar, ein Pärchen im Vortrag, das immer wieder tuschelt, ganz offensichtlich ein Koreferat mit *„lustigen Bemerkungen“* hält!

Was ist zu tun? Das Publikum kann jetzt sinngemäß integriert werden, indem man diese beiden als *„Waldorf und Statler“* in der Rolle als (in)offizielle Kommentatoren zuschaltet – denn es gibt nichts Besseres, als gerade in einer Gruppe Personen zu Wort kommen zu lassen, die anerkannt sind, da sie den Status als *„heimliche Stars der Gruppe“* genießen.

Zum einen verdeutlichen sie den Lehrstoff, da sie den Gruppenjargon sprechen und dadurch sowohl Inhalte präzisieren als auch gleichzeitig mit ihren sarkastischen und witzigen Bemerkungen das Reptilienhirn füttern! Zum anderen verbessert dies die Stimmung und/oder hält im Idealfall die *„gute Stimmung“* aufrecht, was dazu beiträgt, dass die Gruppe weiterhin mit den Trainer*innen harmoniert.

Wie schafft man es also, diese wertvollen Publikumsfiguren im Lehrgeschehen für sich zu gewinnen?

- 1.) Vertrauen gewinnen durch ehrlich freundlichen Zuspruch: Ich habe den Eindruck, dass Sie sich gerade mit dem Lehrstoff befassen? Was haben Sie für Erkenntnisse dazu gewonnen? Ich

würde mich freuen, wenn Sie uns allen das zugutekommen lassen würden!

- 2.) Selbst wenn diese Personen anfangs das angebotene Wort noch nicht ergreifen sollten, kann man es öfter probieren, denn jetzt sind *„Waldorf und Statler“* in den Mittelpunkt des Interesses auch von offizieller Seite gerückt worden und wollen *„performen“*.
- 3.) Die Erfahrung zeigt, dass spätestens beim dritten Mal die Aufforderung fruchtet und die Erkenntnisse der Publikums-linge dem Publikum kundgetan werden.
- 4.) Diese Erkenntnisse genießt man mit dem nötigen Humor allseits und hebt diese dann aus den Niederungen des Reptilienhirns in den kognitiv verarbeitenden Neocortex empor und beendet damit dieses speziell unterhaltende Lehrprogramm.
- 5.) Nach ca. 10–20 Minuten kann das *„Zuschalten des Muppet-Balkons“* von vorne beginnen, um Lehrstoff zu verdeutlichen und das Reptilienhirn zu befrieden.

4 Die Tricksterfigur oder der „Frieder und das Catherlieschen“

Wenn das Publikum ungehalten, gelangweilt und überfordert ist und sich negative Stimmung verdichtet, dann wird die Atmosphäre spannungsreich und konfliktgeladen und der hervorgebrachte Unmut mündet im Sammelbecken des sogenannten *„kollektiven inferioren Schattens“* und der Projektion auf Einzelpersonen, die sich aufgrund der *„Rollen, die Spannung anzeigen“*, dafür eignen.

C. G. Jung beschreibt dieses Phänomen als Tricksterfigur, während man in Klaus Antons' „Praxis der Gruppendynamik“ bei den *„Rollen, die Spannung anzeigen“*, fündig wird: Aggressives Verhalten, Blockieren, Selbstgeständnisse, Rivalisieren, Suche nach Sympathie, Spezialplädoyer, sich

zurückziehen, Beachtung suchen und die Clownerie. (vgl. Antons, S. 227 f.)

Wenn nämlich eine Person all diese Inhalte auf sich vereinigt, dann haben wir es mit einer Tricksterfigur zu tun, die die Gruppe möglicherweise durch kollektive Schattenprojektion selbst hervorgebracht hat oder sie enthält eine Person, die bereits permanent in diesem Zustand ist.

C. G. Jung beschreibt diese Figur aus der indianischen Mythologie folgendermaßen: Wenn das Bewusstsein durch kritische Situationen erschüttert ist, gelingt dem Schatten die Projektion auf den Nachbarn und dann zeigt sich, dass – auch auf höchster Zivilisationsstufe – das geschehen kann, wofür die Figur des Tricksters charakteristisch ist (nach Jung, 1995, S. 285): „(...) ein ‚Affen-theater‘, auf dessen Szene alles schiefgeht oder verdummt wird, was die leiseste Möglichkeit dazu bietet, und nur ausnahmsweise oder im letzten Moment etwas Intelligentes passiert. Die Politik liefert hierfür wohl die besten Beispiele. Der sogenannte Kulturmensch hat den Trickster vergessen. (...) Sobald sich Menschen zu Massen aufhäufen, in welchen der Einzelne untergeht, wird dieser Schatten mobilisiert und – wie die Geschichte demonstriert hat – auch personalisiert beziehungsweise inkarniert.“ (Jung, 1995, S. 285)

Eine solche Massenansammlung geschieht auch in einer Gruppe, wo es oft passiert, dass viele in der Gruppe sich scheuen, ihre tatsächliche Meinung gegenüber einem vermeintlichen Gruppenkonsens kundzutun; dies gründet in der Annahme, der Hierarchie Folge leisten zu müssen und abweichende Meinungen würden den Gruppenpakt nur stören. Die unterdrückten Einzelmeinungen könnten sich nun – falls sie nicht beim kollektiven Feierabend-Bier herausgelassen und damit auch ‚obigschwappt‘ werden – zum sogenannten „kollektiven Schatten“ verdichten, der dann auf eine Person der Gruppe projiziert wird.

Heterogene Gruppen sind bspw. spannungsreich nach außen und suchen quasi intern nach dem kleinsten gemeinsamen

Nenner, während homogene Gruppen nach außen ‚*einig sind*‘ und intern „Spannung aufbauen“. Die Enantiotropie liegt also jeweils im Keim der gegenteilig aufgebauten Gruppen: die heterogene Gruppe führt eher Außenkrisen herbei, die irgendwann zum kollektiven Schatten führen, der eine Tricksterfigur hervorbringt und die homogenen Gruppen bringen durch ihre inneren ‚*Entladungen*‘ einen kollektiven Schatten hervor, den eine Tricksterfigur auf sich zieht.

Damit eine solche Gruppe keine Tricksterfigur produziert, benötigt man Heterogenität innerhalb der Gruppe in punkto: Verhaltensweisen, Auftreten, argumentative Fähigkeiten, Persönlichkeiten oder nach Antons: Aufgabenrollen, Erhaltungs- und Aufbaurollen (vgl. Antons, S. 226 f.).

Ist ein solches Phänomen jedoch bereits entstanden, gilt es, die Rollen, die Spannung anzuzeigen, zu ‚*entspannen*‘, indem man sich den Aufgabenrollen sowie den Erhaltungs- und Aufbaurollen zuwendet. Gelingt es nicht mehr, diese Rollenträger zu mobilisieren, dann bewirkt ein Auflösen der Gruppe das Auflösen der Spannung, was bspw. durch eine längere Pause erreicht werden kann.

„Die Figur wirkt, weil sie im geheimen Anteil hat an der Psyche des Zuschauers, ja als eine Widerspiegelung derselben erscheint, welche aber als solche nicht erkannt wird. Sie ist vom objektiven Bewußtsein abgespalten und benimmt sich insofern wie eine autonome Persönlichkeit. Der Trickster ist die *kollektive Schattenfigur*, eine Summierung aller individuellen inferioren Charaktereigenschaften. Da der individuelle Schatten ein nirgends fehlender Bestandteil der Persönlichkeit ist, so erzeugt sich daraus auch die kollektive Figur immer wieder. Allerdings nicht immer in einer mythologischen Gestalt, sondern in neuerer Zeit infolge der zunehmenden Verdrängung und Vernachlässigung der ursprünglichen Mythologeme als Projektionen entsprechender Natur auf andere Gesellschaftsgruppen und Völker.“ (Jung, 1995, S. 288)

In der Grimmschen Märchensammlung ist das Phänomen der Tricksterfigur in „Der Frieder und das Catherlieschen“ zu beobachten: Während Frieder sich rational verhält, ist seine Ehefrau, ‚das Catherlieschen‘ geradezu die Personifikation der Irrationalität, die sich umso mehr steigert, je mehr Frieder sie zur Ordnung bittet. Am Ende des Märchens sitzt Catherlieschen heimatlos und halbnackt in einem Rübenfeld und wird für den Teufel gehalten, wobei der herbeigerufene, lahme Pfarrer bei ihrem Anblick vor Schreck wieder laufen kann. (vgl. Grimm, S. 311)

Auch wenn solch ein Verhalten nicht in einem Seminar zu beobachten ist, so kann man – je rationaler und anspruchsvoller die Lehreinheit ist – die Steigerung eines irrationalen und emotionalen Verhaltens beim Publikum feststellen, was letztendlich als Gruppendynamik bezeichnet wird.

5 Schluss

Ganz prinzipiell können wir von einer Projektion des Schattens in Gruppen sprechen und zwar wird der Schatten meist umso größer, je größer eine Gruppe ist, je länger eine Gruppe besteht und/oder je weniger sie sich mit ihrer Dynamik auseinandersetzt.

18 Möglichkeiten, die Größe der Gruppe zu reduzieren, zeigt uns Roland Wagner in seinem Artikel „18 Varianten, um kleine Gruppen zu bilden“ auf und weist gleichzeitig darauf hin, wie man der Gefahr der Bildung von Außenseitern vorbeugt (Wagner, S. 65 ff.).

Es zeigt sich, dass beliebte Opfer von Gruppenprojektionen so genannte ‚Außenseiter und Sündenböcke‘ sind, wie Antons es folgendermaßen beschreibt: „Zwei Arten von Menschen bieten sich dafür an: Solche, die aufgrund unveränderbarer Eigenschaften anders sind als die anderen, z. B. eine andere Hautfarbe, eine andere Sprache, ein Gebrechen etc.. Solche, die in ihrer Lebensgeschichte bevorzugt Außenseiterpositionen eingenommen haben und ein Repertoire an Verhaltensweisen mitbringen, die

einen Ausschluss provozieren: Zurückweisen von Kontakt- und Hilfsangeboten, gezieltes Übertreten von Gruppenregeln, Entwerten der Gruppe.“ (Antons, S. 307 ff.)

Der Umgang mit Außenseitern wurde in Form eines ‚Sündenbocks‘ bei den alten Israeliten ritualisiert und nahm die Gestalt eines realen Hammels an, „der zur Zeit der frühjährlichen rituellen Reinigung symbolisch mit den Sünden der Gemeinschaft beladen und in die Wüste gejagt wurde.“ (Antons, S. 308)

„Den hier wirksam werdenden Vorgang nennt man Projektion: ein Motiv, ein Gefühl, ein Verhalten oder eine Haltung, die ich bei mir selbst nicht akzeptiere, sehe ich beim anderen vergrößert. Bei ihm kann ich das entsprechende dann bekämpfen, ohne merken zu müssen, dass der Kampf eigentlich einer Regung in mir selbst gilt. - Menschen haben schon immer versucht, sich auf diese Weise vor der Auseinandersetzung mit den eigenen ungeliebten Eigenschaften zu schützen: Jesus empfiehlt in der Bergpredigt (Mt. 7.3-4, Lk. 6.41-42), nicht den Splitter im Auge des Bruders, sondern den Balken im eigenen Auge zu betrachten (wie überhaupt die Bergpredigt sich gegen das Projektive wendet); Goethe lässt Mephisto sagen: ‚Sprich, wovon Du willst – Du wirst immer von Dir selber reden!‘“ (Antons, S. 308).

Die ungeliebte Eigenschaft im Fall des Märchens von „Der Frieder und das Catherlieschen“ ist der emotionale Anteil in Form des Catherlieschens, das von Frieder immer weniger gesteuert werden kann und dadurch zum Gegenspieler wird.

„Gruppenegegner kann eine reale Person sein, genauso gut aber ein Zustand, ein Mangel oder Mißstand. Alkoholikergruppen bilden sich gegen den Feind Alkohol, Diätgruppen gegen die Freßsucht (...)“ (Antons, S. 308).

In diesem Sinne ist ein Heilmittel ganz sicherlich, dass wir unsere ‚Catherlieschen-Eigenschaften‘ nicht nur vernünftig analysieren und reflektieren können, sondern

auch davon ausgehen müssen, dass so genanntes vernünftiges Verhalten nicht immer nur durch Vernunft entsteht. Bei menschlichen Verhaltensweisen handelt es sich oftmals eher um ein Fehlen von Vernunft, wie schon Jung feststellte und nur wo beide Prinzipien eine Verbindung eingehen, indem eine Akzeptanz des Schattens stattfindet und man somit die ‚*ungeliebte Irrationalität*‘ akzeptiert, kann es zu wirklich vernünftigem Handeln und Lehren kommen.

Publikum lesen beinhaltet ein Verständnis dieser ganzheitlichen Dynamik und limitiert sich nicht nur auf das Publikum per se, sondern auch auf das Erhalten der Aufnahmequalitäten des Publikums durch obig aufgezeigtes Instrumentarium.

Literatur

- ANTONS, Klaus: Praxis der Gruppendynamik. Übungen und Techniken. 8. durchgesehene und ergänzte Auflage mit einem Beitrag von Ute Volmerg. Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen u. a., 2000.
- BIRKENBIHL, Michael: Train the Trainer. Arbeitshandbuch für Ausbilder und Dozenten, Verlag Moderne Industrie, Landsberg/Lech, 10. Aufl. 1992.
- BIRKENBIHL, Vera F.: Signale des Körpers. Körpersprache verstehen, mvg-Verlag, München, 7. Aufl. 1991.
- EKMAN, Paul: Gefühle lesen, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, 2. Aufl. 2010.
- ELLERMANN, Carmen: Wahrnehmung und Deutung von nonverbalen Signalen im Unterricht. Wie sehen Schüler und Lehrer das körpersprachliche Ausdrucksverhalten. In: sprechen. Zeitschrift für Sprechwissenschaft – Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst. 21. Jahrgang, Heft 40, bvs Regensburg 2003, S. 4–23.
- GOLEMAN, Daniel: Emotionale Intelligenz. Deutscher Taschenbuch Verlag, München. 8. Aufl. 1998.
- GRIMM, Brüder: Kinder- und Hausmärchen, Band 1, Reclam Universal Bibliothek, Stuttgart 1980.
- JUNG, C.(arl) G.(ustav): Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten, Deutscher Taschenbuch Verlag München, 11. Aufl. 2009 (entworfen 1916–1928)
- Ders.: Zur Psychologie der Tricksterfigur in: Die Archetypen und das kollektive Unbewußte, 9/1, Düsseldorf: Walter, Sonderausgabe 1. Aufl. 1995 (Hrsg. Lilly Jung-Merker, Elisabeth Rüt), S. 273–290.
- Ders.: Wandlungen und Symbole der Libido. Beiträge zur Entwicklungsgeschichte des Denkens 1912. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 3. Aufl. April 1997.
- LAY, Rupert: Manipulation durch die Sprache. Rhetorik, Dialektik und Forensik in Industrie, Politik und Verwaltung, Verlag Ullstein, Ungekürzte Ausgabe (der 5. Aufl. 1981), 2. Aufl. Frankfurt/M.; Berlin 1991 (Ullstein Sachbuch: Nr. 34631).
- NAVARRO, Joe: Menschen lesen, mvg verlag München, 6. Aufl. 2011.
- PEASE, Allan und Barbara: Der tote Fisch in der Hand und andere Geheimnisse der Körpersprache, Ullstein Verlag, Ulm, 2003.
- ROSENBERG, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, Paderborn, 8. Aufl. 2009.
- WAGNER, Roland W.: 18 Varianten, um kleine Gruppen zu bilden. In: sprechen. Zeitschrift für Sprechwissenschaft – Sprechpädagogik – Sprechtherapie – Sprechkunst. 34. Jahrgang, Heft 63, 2017, S. 65–68.
- WOLFGRUBER, Cornelia: Sprechen Frauen anders als Männer? Weibliche Kommunikationsformen als Karriere-Killer oder Zukunftsweiser? In: sprechen. Zeitschrift für Sprechwissenschaft - Sprechpädagogik - Sprechtherapie - Sprechkunst. 20. Jahrgang II/2002, bvs Regensburg 2002, S. 21–61.
- Dies.: Männer haben Worte - Frauen haben Gesichter? Die Bestärkung von Rollenklischees durch innerpsychische Kommunikationsmuster In: sprechen. Zeitschrift für Sprechwissenschaft - Sprechpädagogik - Sprechtherapie - Sprechkunst. 21. Jahrgang, Heft 39, bvs Regensburg 2003, S. 4–35.

Beide Artikel finden Sie zum kostenlosen Download auf www.wolfgruber.com

Links

1. <https://institut-trauma-paedagogik.de/fachliches-vom-institut/12-fachliches-vom-institut/paula/11-was-ist-das-dreieinige-gehirn-nach-paul-maclean> (Zugriff: 12.11.2020)
2. <https://www.youtube.com/watch?v=m1CBg5dG8UU> (Zugriff: 12.11.2020)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=M9u1VUPZYeA> (Zugriff: 12.11.2020)
4. https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Muppet_Show#Beschreibung (Zugriff: 10.11.2020)

Zu den Autor*innen:

Peter Gauch studiert Betriebswirtschaftslehre an der LMU München und ist Mitglied der DGSS und der BVS (Bayern).

Er ist LMUexchange Stipendiat und absolvierte ein halbjähriges Auslandssemester an der chinesischen Zhejiang Universität, welche der C9 League angehört.

E-Mail: Gauch.Peter@campus.lmu.de

Cornelia Wolfgruber, Rhetorik & Management, studierte Germanistik und Philosophie an der FU Berlin und LMU München mit Abschluss M.A. und Dr. phil., sie ist Altstipendiatin der Hanns-Seidel-Stiftung und geprüfte Rhetorik-Trainerin des IRK Regensburg, Mitglied in der DGSS und BVS (Bayern) und seit 1992 selbständig als Rhetorik-Trainerin im Bereich Politik und Wirtschaft. Seit 2005 ist sie zusätzlich im Einzelcoaching für Fach- und Führungskräfte tätig und übt verschiedene Lehrtätigkeiten im Bereich der Rhetorik und Kommunikationstheorie an den Hochschulen München (2005–2010) und Kempten (seit 2009), der Universität Passau (2017/18) und der Hochschule für den öffentlichen Dienst in Bayern (seit 2019) aus.

Weiteres unter: www.wolfgruber.com

E-Mail: Cornelia@Wolfgruber.com

Birgit Jackel

Verdrehte, vertauschte, gekreuzte, verschobene und verrückte Sprachwelt

Von Versprechern und ihrer Faszination

1 Einleitung

„**Manchmal muss man eben auch Kröten spucken ...**“ („schlucken“)

Die ZDF-Nachrichtensprecherin Petra Gerster stellt am 19.5.2020 um 19 Uhr das neue „**Hygienekonzert**“ der Bundesregierung vor; sie meint allerdings das neue *Hygienekonzept* angesichts der Corona-Pandemie. Und die Landwirtschaftsministerin Julia Klöckner verkündet bezüglich fehlender Spargelstecher und Erntehelfer im April 2020 eine „**Zimmerbelegung mit halber Qualität**“ anstatt *halber Kapazität*. (Ein Schelm, wer dann im Juli 2020 angesichts des Corona-Hot-Spots unter den Beschäftigten des Fleischfabrikanten Tönnies Böses dabei denkt!).

Diese beiden Versprecher kommen in ihrer Brisanz allerdings nicht an den vielzitierten Lapsus linguae der Bundeskanzlerin Angela Merkel vom 2.12.2008 auf dem CDU-Parteitag in Stuttgart heran bezüglich des damaligen Hessischen Ministerpräsidenten Roland Koch: „**Lieber Roland Kotz ... ähm ... Koch!**“. Und schon glauben Viele, dahinter verberge sich bei der sonst so besonnen handelnden Frau Bundeskanzlerin eventuell ihre wahre emotionale Befindlichkeit, die ihr ohne kognitive Kontrolle direkt über die Zunge herausgerutscht sei, ein sog. freudscher Versprecher nach der Theorie des Urvaters der Tiefenpsychologie Sigmund Freud (vgl. Freud 1904, Erstveröffentlichung). Seine Begründungstheorie für Versprecher besagt, dass letztere den Blick in die neurologisch gesteuerte

Sprachproduktion offenbaren würde (vgl. Freud 2009).

Die Sprachwissenschaftlerin Hellen Leuninger und die Neurowissenschaftlerin Anna Lorenzen scheinen mit der Deckblatt-Überschrift im populärwissenschaftlichen Magazin GehirnundGeist „Was Versprecher über uns verraten“ (2020) genau diese Interpretationsschiene der freudschen Fehlleistung zu bedienen. Aber im Gegenteil, sie konstatieren, dass Versprecher „... entgegen der landläufigen Meinung ... nicht die geheimen Gedanken des Sprechers zu Tage“ fördern, sondern Einblicke gewähren in die Art und Weise, wie unsere Sprachproduktion funktioniert (Leuninger und Lorenzen 2020, 34); eine psycholinguistische Begründungstheorie.

Derzeit kursieren verschiedene Versprecher-Theorien nebeneinander, deren eindeutige Nachweise allesamt bislang nicht vollständig erbracht sind (vgl. Müller 2013). So lässt beispielsweise das Verhaspeln der Grünen-Politikerin Annalena Baerbock im Rahmen des ARD-Sommerinterviews vom 31.7.2019 „**Schwermetall Kobold**“ anstatt *Cobalt* viel Raum für Spekulationen bezüglich der Ursache: War es Unkenntnis des Begriffes oder eine unbeabsichtigte sprachliche Fehlleistung oder wie wäre dieser Versprecher im freudschen Sinne zu deuten?

Im Folgenden sollen psychologische und linguistische Begründungstheorien andiskutiert und auf korrelierende Variable wie Stress, Sprechgeschwindigkeit und verminderte Speicherkapazität im Arbeitsge-

dächtnis als mitverursachend für Stolpersätze verwiesen werden. Anhand der linguistischen Versprecher-Theorie von Hellen Leuninger (1993², 1998, 2020) ist zu detektieren, auf welchen Ebenen im Prozess der Sprachproduktion bei verbalen Ausrutschern die Weichen falsch gestellt wurden. Verdrehte Redewendungen bilden in diesem Artikel einen gesonderten Schwerpunkt.

2 „Janine Wissler ist gut vernetzt. Ich würde auf sie wetzen“ („setzen“; hr 4.9.2020).

Verschiedene Versprecher-Theorien kursieren

Aus den vorliegenden Begründungstheorien für Versprecher werden im Folgenden zwei hervorgehoben: Eine Modellvorstellung, die *psychische Ursachen* favorisiert; eine andere, die aufgrund der gegenwärtigen Versprecherforschung die sprachlichen Fehlproduktionen vorrangig als *psycholinguistisch/psychologisch-linguistisch gesteuert* annimmt (vgl. Marx 2001, 2006).

2.1 „Zwischen den Zeilen hören ...“

Freudsche Versprecher

Der Freudsche Versprecher gilt als die sprachliche Fehlleistung, bei der nach Annahme des Neurophysiologen und Tiefenpsychologen Sigmund Freud ein eigentlicher Gedanke oder eine emotionale Befindlichkeit des Sprechenden ungewollt zu Tage tritt; auch als *Lapsus linguae* bezeichnet. Diese Erklärungsannahme für sprachliches Fehlformulieren, „bei dem der Hörer ... annimmt, dass der Sprecher ungewollt etwas von sich preisgegeben habe“ (Online-Wörterbuch Wortbedeutung.info 2020), wird bis heute von den meisten Menschen übernommen und unreflektiert bezüglich aller Versprecher verallgemeinert; erscheint sie doch recht augenfällig, wenn man so manche sprachliche Fehlleistung Revue passieren lässt:

„Der Herbst steht kurz bevor und dann trennen sich die Träume vom Leib ... pardon ... die Bäume vom Laub“ (O-Ton einer Lehrerin).

„Er benimmt sich wie der Wolf im Schlafpelz“ („Schafspelz“; eventuell beeinflussender Gedanke: Schaffell – weicher Pelz – schlafen).

Hierfür wird *Lapsus linguae* als feststehender Begriff beim freudschen Versprecher benutzt. Das Lateinische bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie: Verstoß/ Fehltritt (= Nominativ: lapsus) der Zunge oder der Worte (Genitiv: linguae) (Langenscheidt 2008, 461–462).

Gefolgt von Freuds Traumdeutung erscheint 1904 sein Werk „Psychopathologie des Alltagslebens“ mit dem Untertitel „Über Vergessen, Versprechen, Vergreifen, Aberglaube und Irrtum“ (vgl. Freud 2009) mit Erklärungsversuchen bezüglich dieser Fehlleistungen. Nach Freud – zitiert nach Rattner – wird dabei „der bewusste Impuls ... durch eine unbewusste Regelung durchkreuzt“, aus der ein „Einblick in die Motivationen der Psyche“ gewonnen werden kann (Rattner 1997, 9–10). „Nach psychoanalytischen Vorstellungen entstehen Fehlleistungen dadurch, daß sich in der Sprache ein Kompromiß vollzieht zwischen einem unbewußten, verdrängten Wunsch des Es und einer bewußt vom Ich gesteuerten und intendierten Äußerung“, so der Motivationspsychologe Arnold Langenmayr (Langenmayr 1997, 303). Demzufolge geben Versprecher Hinweise auf die Motive des Sprechenden und offenbaren die tiefenpsychologisch erklärbaren Absichten des Unterbewussten: Vorstellungen und Impulse werden unterdrückt und verdrängt, was zu Versprechern führt, wie es bei dem Beispiel eines von Gerhard Merz zitierten südhessischen Bürgermeisters (N. N.) zu vermuten ist, wenn dieser von *Syphilis* redet, aber entsprechend seines Kontextes *Sisyphos* meint:

„Wir stehen vor einer Syphilis-Aufgabe“ (Merz 2017, 135).

Aus Leuningers und Lorenzens linguistischer Perspektive handelt es sich bei o. g. Beispiel jedoch um eine „formbedingte Substitution“, weil dabei Formähnliches aktiviert werde, das im Formlexikon eng miteinander verknüpft sei (Leuninger und Lorenzen 2020, 36–37). Solches ist wohl auch bei den bekannten Rumpelreden Edmund Stoibers mit seinen selbst wahrgenommenen Stolperstellen und missglückten Neuformulierungen, wie zu seiner „lodernden Glut“, verursachend:

„glutende Lot ... gludernde Glut ... lodernde Flut“ (Stoiber; zitiert nach Neubaucher 2006).

So zeigt sich, dass eine Interpretation der Versprecher im freudschen Sinne aus heutiger Sicht nicht unumstritten ist; nicht nur weil ihr wissenschaftlich fundierte Nachweise fehlen. Die Sprachwissenschaftlerin Hellen Leuninger von der Goethe-Universität Frankfurt (emerit.) hält es für wenig sinnvoll, hinter jedem Versprecher eine psychische Motivation zu vermuten (vgl. Leuninger 1998), aber „ab und an werden Fehlleistungen tatsächlich durch externe Faktoren beeinflusst und Gedanken dringen in das Sprachsystem ein“; beispielsweise beim Versprecher *Taft* statt *Kraft* in Gedanken an ein Taftkleid (Leuninger und Lorenzen 2020, 39). Hier sollte die Frage erlaubt sein, ob es überhaupt eine saubere Dichotomie in ex- versus interne Faktoren gibt; denn auch im *Kraft-Taft*-Beispiel macht der Sprecher einen externen Fakt zu seinem internen Involviert-Sein; handelt es sich doch um ein neues Taftkleid seiner Frau.

Langenmayr weist auf die „in der Sprache überreich vorhandenen unbewußten Erlebnisanteile“ hin und führt die fehlende psychologisch determinierte Beweislage auf die „Ächtung tiefenpsychologischer Ansätze durch die akademische Psychologie“ zurück (Langenmayr 1997, 22). Es ist auch gut belegt, wie über Neurosprache im eigenen Körper sowie in dem anderer Menschen etwas bewirkt werden kann, das dort körperlich-reaktive Veränderungen hervor-

ruft, d. h. wie Sprache neurologisch/ im Körper wirkt (vgl. Masters 2007) und wie umgekehrt körperliches Befinden in bestimmten Formen kommunikativen Verhaltens bahnbrechend zu Tage tritt (Storch et al. 2014²).

Beim *Lapsus linguae* scheinen bis heute Spekulationen breiten Raum einzunehmen, was gerade das populäre Festhalten am vermutungsschwangeren Ursprung eines Versprechers gemäß tiefenpsychologischer Prägung so hartnäckig persistieren lässt – als smalltalk-geeignete Steilvorlage des Sprechers für die Mutmaßungen der Anderen: Hier darf spekuliert werden!

2.2 „In die Spucke suppen...“

Linguistische Versprecher-Theorien mit Versprechern als Indikatoren für schief gelaufene Sprachplanungen

Die psycholinguistische Versprecherforschung hat nach Auffassung von Hellen Leuninger eine über hundertjährige Tradition (vgl. Leuninger 1993, 82), wenn man Rudolf Meringer mit seiner psychologisch-linguistischen Studie zum Versprechen und Verlesen als den Begründer dieser Forschungsrichtung wertet (Meringer und Mayer 1895). Sie untersucht den Zusammenhang zwischen sprachlichen Strukturen und auftretenden Versprechertypen.

Heute beschäftigt sich die Sprachpsychologie oder Psycholinguistik mit dem mentalen Lexikon im Langzeitgedächtnis, auf das der Mensch beim Sprechen in Bruchteilen einer Sekunde zugreifen kann (vgl. Dijkstra und Kempen 2013, Langenmayr 1997, Leuninger und Lorenzen 2020). Die einzelnen Sprachplanungs- und Sprachproduktionsschritte gelten dabei heute als gleichzeitig/ parallel ablaufende Prozesse – ein konnektionistischer Ansatz.

Nach psycholinguistischer Sichtweise wird beim Sprechen die am stärksten aktivierte lexikalische Einheit im Wortgedächtnis (Wort, Morphem, Silbe oder Phonem) verbalisiert. „Ein Versprecher tritt ... dann auf, wenn ein falsches Element stärker aktiviert

wird als das richtige und dann anstatt des richtigen Elements gewählt wird“ (Dijkstra und Kempen 1993, 27; vgl. auch Open Thesaurus 2020), wobei ein Verhaspeln stets unbeabsichtigt ist; z. B. wenn der geläufige Begriff *Butterbrot* den im Wortgedächtnis weniger präsenten formähnlichen Begriff *Zuckerbrot* überbietend aktiviert und substituiert:

„**Erziehung mit Butterbrot und Peitsche**“ (Seminar teilnehmerin auf einer Lehrerfortbildung zum Thema schwarze Pädagogik, 2017).

Untersucht man das Gesprochene sprachanalytisch, werden diese *linguistisch gesteuerten sprachlichen Fehlproduktionen* detektiert. Mit Hilfe computergestützter Sprachverarbeitungsmodelle, die jene parallel und interaktiv arbeitenden Sprachverarbeitungsprozesse abbilden können, lassen sich auch die quantitativ vorkommenden Wahrscheinlichkeiten der verschiedenen Arten von Versprechern in Laborexperimenten unter kontrolliert gehaltenen Bedingungen berechnen (vgl. Dijkstra und Kempen 1993, Müller 2013); denn „verbale Fehlleistungen treten nicht beliebig auf, sondern folgen bestimmten Regeln“ (Leuninger und Lorenzen 2020, 34), so die Erkenntnis aus der Versprecherforschung. Wissenschaftlern eröffnen sprachliche Fehlleistungen immer Einblicke in die Prozesse der Sprachproduktion (vgl. Marx 2006 online).

Nach Dafürhalten des Linguisten und Neurowissenschaftlers Horst Müller von der Universität Bielefeld existieren derzeit gänzlich unterschiedliche Modellansätze zur Sprachverarbeitung, wobei weder holistische, modulare, Bottom-up- oder Top-down-Theorien bislang das Phänomen Sprache hinreichend erklären (vgl. Müller 2013, 25). Um sich einen Überblick zu verschaffen, sei auf die Psychologin Edeltrud Marx von der Kath. Hochschule NRW in Köln (emerit.) verwiesen, die in ihrem Werk „Gewißt wu – gewußt wie!“ historische Ansätze psychologischer und linguistischer Versprecherforschung skizziert, chrono-

metrische Daten der experimentellen Sprachproduktionsforschung diskutiert und verschiedene Versprecherarten vorstellt (Marx 2001, 2006 online).

„**Er hat wieder gewonnen: der Samilton in Hilverstone!**“ statt „Hamilton in Silvertone“, ruft ein begeisterter zwölfjähriger Formel 1-Fan. (Phonemvertauschung /h/ und /s/).

„**Lasst uns Köpfe mit Nägeln machen!**“ (Nomentausch „Nägel“ und „Köpfe“).

„**Ist das nicht die Enke, ... Enke ... nein Anke Engelke?**“ fragt die Oma als das Enkelkind KIKA schaut (Birgit Jackel 24.8. 2020; Lautvertauschung /e/ statt /a/ im unkorrekt substituierten Nomen „Enke“ durch den phonologischen Bezug zum Folgenomen „Engelke“).

3 „Kein Wasserlein trinken können ...“ („trüben“)

Wenn Versprecher Einblicke in die Sprachproduktion eröffnen

Nach Hellen Leuninger und Anna Lorenzen lassen sich zwischen Botschaftsabsicht und Äußerung drei aufeinander folgende Stufen oder Ebenen des Sprechablaufes unterscheiden mit jeweils typischen Versprecherarten (Leuninger und Lorenzen 2020, 38–39):

- funktionale Ebene

Intention: etwas Bestimmtes sagen wollen;

Sprachproduktionsmarker: Abruf der inhaltlich passenden Wörter samt Wortartenmarkierungen aus dem mentalen Lexikon – ohne festgelegte Satzstruktur; Reihenfolge der Wörter noch unbestimmt;

mögliche Versprecherarten: Kontaminationen (Verschmelzungen von Wörtern), Wortvertauschungen gleicher Wortarten;

Beispiele:

„**Die Kleine mit der Nase im Finger**“; Nomentausch von Finger und Nase;

„**Gebäulichkeiten**“ als Kontamination aus Gebäude + Baulichkeiten (DUDEN Fremdwörter 2007, 558);

„**Das Kind hatte die Tür im Fuß**“; Nomentausch von Fuß und Tür;

„**Die Wurzel beim Übel packen**“; Nomentausch von Übel und Wurzel;

- **positionale Ebene**

Intention: Sätze ausformulieren (= morphologische Strukturierung);

Sprachproduktionsmarker: Satzstruktur, Inhaltswörter, Funktionswörter platzieren, Lautinformation aus dem Formlexikon abrufen;

mögliche Versprecherarten: Lautvertauschungen, Strandgutirrtümer, Antizipationen, Perseverationen, Substitutionen mit semantischem oder phonologischem Bezug;

Beispiele:

„**Gewisst wu**“; Lautvertauschung von /u/ und /i/ in „gewusst wie“ (Marx 2001);

„**Schnutenpitzel**“; Lautvertauschung von /schn/ und /p/ in „Putenschnitzel“ (Pfadfinderfreizeit 2019: Lautvertauschungsspiel);

„**Der Schirm sollte sich auf Öffne von alleine drucken**“; spezielle Form der Lautvertauschung bei den nicht benachbarten Wörtern „Öffne“ und „drucken“ (= Strandgutirrtum) im ursprünglichen Satz „Der Schirm sollte sich auf Druck von alleine öffnen“;

„**Quaulquappen**“; Vorwegnahme (= Antizipation) des geplanten /qu/ im zweiten Wortteil von „Kaulquappen“;

„**Das Gefahrenabwehrzentrum verteilt Schmutzmaterial an Schulen**“; Vorwegnahme (= Antizipation) des geplanten /m/ im zweiten Wortteil von „Schutzmaterial“;

„**Handschuhfach und Stiefelschuhfach**“; doppelte Realisierung/ Nachwirkung (= Perseveration) des Wortteils „-schuh“;

„**Ich, als affektiv arbeitender Mann ...**“; „affektiv“ als Fehlsubstitution mit phonologischem und semantischem Bezug zum intendierten Adjektiv „effektiv“ (Smalltalk eines Handwerkers mit einem Akademiker).

- **Lautebene**

Intension: Weitergabe von Lautinformationen an den Artikulationsapparat;

Sprachproduktionsmarker: Lautstrukturen aus dem Formlexikon an die Artikulationsorgane leiten;

mögliche Versprecherarten: ganze Teile der geplanten Aussage verschwinden bei Auslassungen von ganzen Satzbestandteilen, Tilgungen unbetonter Laute, Verschmelzungen verschiedener Wortarten;

Beispiele:

„**Internische Gemeinschaftspraxis. Was kann ich für Sie tun?**“; Tilgung von Lauten statt „internistische G.“ (O-Ton einer Arzthelferin am Telefon).

„**Da gab es noch vielere Sehenswürdigkeiten**“; Tilgung von Lauten statt „viele andere“ (O-Ton eines begeisterten Urlaubers).

Nicht als Versprecher, sondern als Sprachproduktionsfehler eines besonders schwierig zu artikulierenden Wortes auf der Ebene der Lautstrukturen aus dem Formlexikon an die Artikulationsorgane ist wohl folgende Tilgung von Lauten zu interpretieren, wenn landläufig von „**Metrologen**“ statt von *Meteorologen* gesprochen wird. Und „**bayrisch**“ statt *bayerisch* könnte als dialektale Abweichung von der deutschen Standardaussprache angesehen werden.

4 „**Sich die Nase verbrennen und die Füße ausreißen ...**“

Zu verdrehten Redewendungen im Kontext von Versprechern

Laut Definition ist eine Redewendung „ein semantisches Konstrukt, das auf begriffliche Doppelbödigkeit ausgelegt ist. Das DUDEN-Bedeutungswörterbuch spricht

von „Bildlicher Verbindung mehrerer Wörter“ (DUDEN 1970, 518). ... Gemeint ist die semantische Doppelbedeutung, die zur Sinnerfassung aufgelöst werden muss“ (Jackel 2018, 259) – ambiguo im Sinne von metaphorisch, wenn „sie die Bedeutung eines Wortes auf ein anderes überträgt“ (Hahnemann und Philippi 2013, 173).

Die deutsche Sprache ist gespickt mit Redewendungen bzw. mit „salopp-umgangssprachlichen Phraseologismen“ (Graf 2020, 27; vgl. Burger et al. 2012) – in der Standardsprache wie im Dialekt (vgl. Civaschi 2017, Essig 2016, Jackel 2018). Voraussetzung für einen sinnvollen Gebrauch von Redewendungen ist eine geteilte Erfahrung aller am Gespräch beteiligten Personen. Der Mensch jedoch verfügt erst im Laufe seines Sprachgebrauchs über eine ausreichende Menge an solchen, so dass es frühestens um das neunte oder zehnte Lebensjahr auch zu Vermischungen und Kreuzungen von Redewendungen (siehe Kapitel 4.1) oder floskelfremden Begriffen innerhalb einer Redewendung (siehe Kapitel 4.2) kommen kann. Und für Menschen, denen assoziative Fähigkeiten fehlen, sind Redewendungen, Metaphern und Analogien nicht leicht zu verstehen; stellen sie doch mittels Sprache Beziehungen zwischen diversen Objekten und/oder Abläufen her (vgl. Katz 2019).

4.1 „Die Worte in den falschen Hals und die Ohren steif kriegen ...“

Vermischungen/Kreuzungen von Redewendungen

Es werden Worte aus zwei Redewendungen vertauscht, wobei nicht immer die beiden Texte in Gänze vorhanden sein müssen. Um die Sinnhaftigkeit solcher Kreuzungen aufzulösen, muss der Hörende über einen ausreichenden Fundus an Redewendungen verfügen und diesen aus seinem Gedächtnis abrufen können, wie beispielsweise:

„**Die Kuh vom Eis brechen**“; gekreuzt aus „die Kuh vom Eis holen“ und „das Eis brechen“.

„**An die Kandare fahren**“; gekreuzt aus „an die Kandare nehmen“ und „an den Karren fahren“.

„**Sein Licht unter den Scheffel leuchten**“; gekreuzt aus „sein Licht unter den Scheffel stellen“ und „sein Licht leuchten lassen“.

„**Man soll keine bellenden Hunde beißen**“; gekreuzt aus „bellende Hunde beißen nicht“ und „keine schlafenden Hunde wecken“.

4.2 „Man kann auf einer Glatze keine Socken drehen ...“ („Locken“)

Floskelfremde Begriffe innerhalb einer Redewendung

Häufiger als Kreuzungen sind unvollständige Redewendungen, die mit einem nicht dazugehörenden Wort oder Satzteil weitergeführt oder inhaltlich verbunden werden, wie beispielsweise:

„**Diese Menschen müssen wir in Brot und Butter bekommen**“; gemeint „Lohn und Brot“ (Geschäftsführer HessenChemie A. Schack, 21.1.2015; zitiert nach Merz 2017, 41).

„**Mit heißer Feder gestrickt ...**“; gemeint „mit heißer Nadel“ (MdL R. Rock, Hess. Landtagsplenum am 2.2.2016; zitiert nach Merz 2017, 98).

„**Er muss sich warm zudecken**“; gemeint „warm anziehen“.

„**Die Sache hat nur einen Hasenfuß**“; gemeint „Pferdefuß“.

5 „Lasst uns mal um die Decke denken ...“

Auf der Suche nach Ursachen für Versprecher

Nun gibt es auch Variable, welche die Häufigkeit des Vorkommens von Versprechern begünstigen wie Stress – Nervosität –

Sprechgeschwindigkeit – geringe Kapazität des Gedächtnisspeichers, die in einem wechselseitig negativ beeinflussenden Wirkungszusammenhang stehen können. So evozieren emotional negativ besetzte Situationen ein beschleunigtes Sprechtempo ohne Zäsuren, Pausen und Akzentuierungen; denn der mitbeteiligte Stress wirkt als Pausenfresser und führt außerdem zu einer Monologisierung des sprachlichen Ausdrucks. Zudem macht sich die Wut durch Schimpfen in einer unnatürlich hohen und lauten, keifenden Stimme Luft, wobei die stimmliche Überzeugungskraft – ganz entgegen der Intention des Gestressten – verloren geht. „Unter Stress greifen Erwachsene gehäuft zu Redewendungen (z. B. *„Treibe es nicht auf die Spitze!“*; *„Du bringst mich auf die Palme!“*).

Aus neurophysiologischer Sicht erscheint folgende Erklärung stimmig: Redewendungen sind als sprachliches Ganzes in den Basalkernen abgelegt respektive stehen zur unmittelbaren Verwendung bereit, automatisiert, ohne mentalen Tiefgang. In stressigen Situationen sind alle Handlungsoptionen eingeschränkt und somit auch keine kognitiven Differenzierungsressourcen vorhanden. Also greift der Sprecher zu sprachlichen Automatismen“ (Jackel 2018, 260). Auch dabei gerät der Ablauf der Sprachproduktion durcheinander durch das erhöhte Sprechtempo und das stressbedingt eingeschränkt funktionierende Arbeitsgedächtnis, das in solchen Situationen nur eine geringere Menge an Informationen temporär bereithalten kann; was die Tendenz zu Versprechern erhöht. Die hierbei interagierenden Elemente sind vorwiegend in ähnliche Lautstrukturen eingebettet wie beispielsweise benachbarte Wörter bei phonologischen Fehlern (vgl. Langenmayr 1997, 302–303), was laut Leuningers und Lorenzens Sprachproduktions-Modell auf positionaler Ebene zu Fehlsubstitutionen mit phonologischen Bezügen führt. Aufgrund des erhöhten Sprechtempos kann es auch zu Tilgungen kommen, d. h. zum Weglassen unbetonter Laute auf der Lautebene (siehe Kapitel 3).

„... einen Strich durch die Richtung machen“; /rich/ in „Richtung“ als Fehlsubstitution mit phonologischem Bezug zum vorangegangenen „Strich“ anstatt „Rechnung“ (Korrespondentin N. N., Berichterstattung vor Ort unter Stress, hr-Nachrichten Hessenschau am 21.8.2020 um 19.30 Uhr).

„Beim jetzigen Putz ... äh ... Putsch des Militärs in Mali“; Perseveration des Lautes /z/ aus dem vorangegangenen Wort „jetzigen“ (Korrespondentin N. N., Berichterstattung vor Ort unter Stress, ZDF-Nachrichten am 19.8.2020 um 19 Uhr).

6 Schlussfolgerung: Auf Stolpersätze lauern

Die Literatur zu Versprechern mit zahllosen Beispielsammlungen ist vielfältig und erheiternd. Aber lassen Sie uns nicht nur darauf lauern, dass uns andere Menschen diese vergnüglichen „Wortepurzler“ liefern, sondern auch hinterfragen, wie es an jeder einzelnen Stelle gerade zu jener Ausprägungsform kommen konnte. Dann werden wir feststellen müssen, dass es neben freudlichen Versprechern und Pannen im Sprachproduktionsprozess auch Stolperstellen gibt, die sich nicht eindeutig zuordnen lassen oder bei denen es sich gemäß der Definition „Versprecher“ nicht um solche Fehlbildungen handelt, wie folgendes Beispiel zeigt:

„Preis der deutschen Nachhaltigkeit“ (Patrick Kunkel, Bürgermeister von Eltville am 1.9.2020).

Bürgermeister Kunkel berichtet im Gespräch mit Thomas Ranft vom Hessischen Rundfunk in der Sendung „alle wetter“ über den Erhalt des „Deutschen Preises der Nachhaltigkeit“. Und ja – hier handelt es sich um eine morphologische Fehlkonstruktion auf positionaler Ebene der Sprachplanung, jedoch nein – ein Versprecher ist definitionsgemäß nicht; denn es handelt sich nur dann um einen solchen, „wenn ein falsches Element stärker aktiviert wird als das richtige und dann anstatt des richtigen Elements gewählt wird“ (vgl. Kapitel

2.2; Dijkstra und Kempen 1993, 27). Hier aber steht ein inhaltlich passendes Wort an falscher Stelle im Satz. Das ist ein anderes Thema!

7 Literatur

BURGER, Harald; HÄCKI BUHOFER, Annelies; SIALM, Ambros (2012): Handbuch der Phraseologie. Berlin: Walter de Gruyter Wissenschaftsverlag (Neuaufgabe).

CIVASCHI, Matteo (2017): Geflügelte Worte in 5 Sekunden. Frankfurt/Main: Fischer.

DIJKSTRA, Ton; KEMPEN, Gerard (1993): Einführung in die Psycholinguistik. Bern: Huber.

DUDEN (1970): Bedeutungswörterbuch. Mannheim: Dudenverlag.

ESSIG, Rolf-Bernhard (2016): Da wird doch der Hund in der Pfanne verrückt. Die lustigsten Geschichten hinter unseren Redensarten. München: dtv.

FREUD, Sigmund (2009): Zur Psychopathologie des Alltagslebens. Frankfurt/M.: Fischer.

GRAF, Peter (2020): Was nicht mehr im Duden steht. Berlin: Dudenverlag.

HAHNEMANN, Suzan; PHILIPPI, Jule (2013): Deutsche Sprache spielend lernen. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

JACKEL, Birgit (2018): Wörtlich oder im übertragenen Sinn? Von Redewendungen und Sprichwörtern. In: Praxis Sprache, dgs Sprachheilarbeit 63 (4), 259–261.

KATZ, Dan (2019): Angst kocht auch nur mit Wasser. 2. Aufl. München: mvg Verlag.

LANGENMAYR, Arnold (1997): Sprachpsychologie. Ein Lehrbuch. Göttingen: Hogrefe.

LANGENSCHIEDT-Redaktion (2008): Großes Schulwörterbuch Lateinisch – Deutsch. Berlin: Langenscheidt.

LEUNINGER, Hellen (1993): Reden ist Schweigen, Silber ist Gold. 2. Auflage. Zürich: Ammann.

LEUNINGER, Hellen (1998): Danke und Tschüs fürs Mitnehmen. München: dtv.

LEUNINGER, Hellen; LORENZEN, Anna (2020): Verbale Ausrutscher. In: Gehirn und Geist 5, 34–39.

MARX, Edeltrud (2001): Gewißt wu – gewußt wie! Was die Versprecherforschung über Sprachproduktion weiß. Göttingen: Hogrefe.

MARX, Edeltrud (2006): Gewißt wu – gewußt wie!, online unter: <https://doi.org/10.1026/0033-3042>, 8.8.2020.

MASTERS, Robert (2007): Neurosprache. Kirchzarten: VAK.

MERINGER, Rudolf; MAYER, Karl (1895): Versprechen und Verlesen. Eine psychologisch-linguistische Studie. Stuttgart: Göschen'sche Verlagshandlung.

MERZ, Gerhard (2017): Papyrrhussiege II. Vom Rubikon nach Waterloo. Beiträge aus dem Hessischen Landtag. Bad Homburg v. d. H.: VAS.

MÜLLER, Horst M. (2013): Psycholinguistik – Neurolinguistik. Die Verarbeitung von Sprache im Gehirn. Paderborn: Fink.

NEUBACHER, Alexander (2006): Stoibers Rhetorik: Gestammelte Werke, online unter: <https://www.spiegel.de/jahreschronik/a-452030.html>, 13.8.2020.

ONLINE-WÖRTERBUCH WORTBEDEUTUNG.INFO (2020): Freudscher Versprecher, online unter: https://www.wortbedeutung.info/Freudscher_Versprecher/, 23.8.2020.

OPEN THESAURUS (2020): Versprecher, online unter: <https://www.opentheseaurus.de>synonyme>Versprecher>, 9.8.2020.

RATTNER, Josef (1997): Klassiker der Tiefenpsychologie. Augsburg: Bechtermünz.

STORCH, Maja u. a. (2014): Embodiment. 2. Aufl. Bern: Huber.

Zur Person

Dr. phil. Birgit Jackel, Lehrerin i. R.; Diplom und Promotion, evidenzbasierte Anwendungsforschung und Lehre am FB Erziehungswissenschaften/Pädagogik der Goethe-Universität Frankfurt/Main;

Auswahl an Vorträgen, Seminaren und Fachveröffentlichungen siehe Internet:

<http://www.birgit-jackel.de/>

Korrespondenzadresse

birgit.jackel@birgit-jackel.de

Patricia Lippert

„Er war klein gewachsen, dürftig von Gestalt, unschön von Antlitz, hatte eine rauhe Stimme, und ist trotzdem ein großer Schauspieler geworden.“

Zur Beurteilung und Beschreibung sprechkünstlerischer Leistungen um 1900

1 Einleitung

Das in der Überschrift angeführte Zitat (Salten, S. 196) galt dem Schauspieler Josef Lewinsky. Ungeachtet der von Salten 1913 skizzierten Mängel konnte Lewinsky zu einem erfolgreichen Mimen avancieren – seiner angeblich zu geringen Körpergröße, mangelnden Schönheit und stimmlichen Mängel zum Trotz.

Die Worte Saltens lassen erahnen, dass hinter der Beurteilung eines Schauspielers um 1900 weit mehr stand als die Kritik an den auf der Bühne vollzogenen Handlungen. Wie weit die Deskriptionen und Beurteilungskategorien der Jahrhundertwendezeit reichten, zeigt die vorliegende Untersuchung. Sie fokussiert die damals berücksichtigten Dimensionen sprechkünstlerischer Leistungsbeurteilung im Kontext des Schauspiels. Die zentrale Frage dabei lautet: Welche Aspekte wurden von zeitgenössischen Kritikern ins Feld geführt, um das Agieren auf der Bühne zu beschreiben und zu bewerten?

Die Befassung mit sprechkünstlerischen Leistungen in der historischen Rückschau ist für die aktuelle Forschung relevant. So ermöglicht sie eine differenzierte und kritisch reflektierende Betrachtung heutiger Beurteilungskriterien. Damit ist die Zielsetzung verbunden, die vielfältigen Dimen-

sionen des Komplexes „Sprechen“ im künstlerischen Kontext herauszukristallisieren, die beim Rezipienten eine Wirkung hervorrufen, in ihm etwas auslösen – sowohl im positiven wie auch im negativen Sinne.

Die Beurteilung sprechkünstlerischer Leistungen ist nach wie vor ein problembehaftetes Unterfangen, denn die Sphäre des Sprechkünstlerischen ist dem schwer greifbaren Feld des Künstlerischen verhaftet. „Kunst“ definieren zu wollen ist an sich schon eine Herausforderung; sie zu beurteilen ein noch problematischeres Vorhaben. So ist die „Möglichkeit der kritischen und vergleichenden Bewertung eines künstlerischen Vortrags [...] heiß umstritten“ (Nebert; Neuber, S. 8).

Grundsätzlich sind bei der Beurteilung von Sprechkunst zwei Dimensionen relevant. Zum einen ist stets der handwerklich-technische Aspekt zu reflektieren, bei dem, insbesondere auf die sprecherischen Elementarprozesse bezogen, zu fragen ist, ob der Darstellende sein Handwerk beherrscht. Hinzu kommt die kreativ-künstlerische Seite des Darstellens, bei der es darauf ankommt, ob und inwiefern die künstlerische Interpretation dem Geschmack des Rezipienten entspricht oder nicht.

Das Urteil, das über eine sprechkünstlerische Darbietung gefällt wird, beruht keineswegs nur auf dem Dargebotenen, sondern ebenso auf vielfältigen Hörerseitigen Einflüssen:

„Die akustische Wahrnehmung hängt u. a. von der Leistungsfähigkeit und dem Grad der Sensibilisierung der Sinnesorgane und dem jeweils aktuellen Konzentrationszustand der Person ab. Die Verarbeitung erfolgt immer durch ein Filter aus Vorerfahrung und -wissen, Erwartungen, Einstellungen zu Text, Sprecher und Gegenstand, emotionaler Gestimmtheit, Spannungsniveau usw.“ (Neuber, S. 201)

Eine eindeutige, objektive Beurteilung sprechkünstlerischer Darbietungen ist nicht möglich. Zu viele Faktoren spielen bei der Konstituierung des Gefallensurteils eine Rolle – sowohl intra- wie interpersonell. Trotz dieser Komplexität kommt es immer wieder vor, dass verschiedene Rezipienten sich gleichende Beurteilungen abgeben. So

„erleben wir täglich, dass neben den beschriebenen Differenzen auch große interpersonelle Übereinstimmungen in Wahrnehmung, Verarbeitung und Wertung von Erlebnissen möglich sind. Beispielsweise wenn ein künstlerisches Ereignis ein großes Publikum begeistert und anschließend zwischen den Rezipienten die Gründe und Details der gelungenen Interpretation besprochen werden.“ (Neuber, S. 201)

Die Bemühung, Kriterien aufzustellen, die sich für die Beurteilung sprechkünstlerischer Darbietungen eignen, erscheint daher gerechtfertigt und schlug sich auch im wissenschaftlichen Diskurs nieder. So setzten sich etwa Augustin Ulrich Nebert und Baldur Neuber mit der Konzeption eines entsprechenden Kriterienkatalogs auseinander. Ein derartiger Beurteilungskanon sei, so die Autoren, bedeutsam, denn sowohl die Bildungspolitik als auch die „Tendenz zur Zunahme von Transparenz und Vergleichbarkeit von Leistung nach validierbaren Kriterien“ (Nebert; Neuber, S. 5) fordere ein derartiges Orientierungsraster ein. (vgl. Nebert; Neuber, S. 5) Eine wei-

tere Skala konzipierte Antje Giertler. Sie entwickelte einen Katalog an Kriterien, anhand derer sprechkünstlerische Leistungen in via Medien vermittelten Lesungen und weiteren Feldern sprechkünstlerischen Handelns beurteilt werden können. (vgl. Giertler, S. 85–87)

Schließlich muss noch eine weitere Dimension berücksichtigt werden. Es handelt sich dabei um den historisch-gesellschaftlichen Kontext, vor dem die Beurteilung einer Darbietung stattfindet:

„Der Gebrauch der sprecherischen Mittel muß den von der Gesellschaft sanktionierten, historisch gewachsenen Normen bzw. Konventionen entsprechen, andernfalls ist ihre Beziehbarkeit auf eine bestimmte Bedeutung, auf einen bestimmten Sinn, auch auf einen bestimmten Ausdrucksgehalt in Frage gestellt.“ (Krech, S. 70)

Eine sprechkünstlerische Darbietung findet immer in einer konkreten historischen Situation statt. Diese hat, ebenso wie die gesellschaftlichen Konventionen, Einfluss darauf, ob eine Darbietung als angemessen bzw. gelungen betrachtet wird oder nicht. Da die vorliegende Studie Beschreibungen und Beurteilungen der Jahrhundertwendezeit in den Blick nimmt, ist diese Feststellung wichtig.

2 Methodik

Im Folgenden wird das künstlerische Handeln von vier Schauspielern untersucht: Josef Kainz, Adalbert Matkowsky, Josef Lewinsky und Adolf von Sonnenthal waren um 1900 keine Unbekannten; insbesondere mit Kainz ist einer der Großen des Wiener Burgtheaters benannt, der sich zu Lebzeiten äußerster Popularität erfreute.

Die Auswahl der Schauspieler erfolgte aus quellenbezogenen Gründen. Da die vier Mimen allesamt namhafte Persönlichkeiten der Jahrhundertwendezeit waren, fand ihr schauspielerisches Tun großen Niederschlag im zeitgenössischen Schriftgut. Die reiche Quellengrundlage ermöglicht es, repräsentative Aussagen treffen zu können.

Zudem weisen die Personen ähnliche Lebensdaten auf. Lewinsky und Sonnenthal wurden im Jahr 1835 bzw. 1834 geboren und verstarben 1907 bzw. 1909, Kainz und Matkowsky kamen 1858 bzw. 1857 zur Welt und verstarben 1910 bzw. 1909. Sind zwar die Geburtsjahre der Schauspieler älterer Generation mehr als 20 Jahre von denjenigen darauffolgender Generation entfernt, umfassen die Sterbejahre der vier Mimen eine Spanne von nur drei Jahren. Damit besteht ein großes Maß an Vergleichbarkeit zwischen den Quellen, denn die Studie nimmt v. a. die in späteren Jahren, zwischen 1900 und 1918, entstandenen Quellen in den Blick. So kann das Stadium der ausgebildetsten Künstlerschaft betrachtet werden, in dem sich spezifische Charakteristika bereits entwickelt haben. Die fokussierten Schauspieler standen um 1900 in der Blüte ihres Schaffens und waren in ihrem Metier gesetzt.

Die Studie nähert sich auf kritisch-hermeneutischem Weg den innerhalb des historischen Quellenbestandes auszumachenden Beschreibungs- und Beurteilungskategorien an. Die Erkenntnisse speisen sich aus Nekrologen, Biografien, Theaterkritiken, Jubiläumsschriften, Schauspielercharakteristiken und zeitgenössischen Abhandlungen zu theatergeschichtlichen Themen. Sie alle sind schriftlich niedergelegte Quellen, die in der Systematik Dietrich Steinbecks in die Kategorie der in Meta-Sprache verfassten mittelbaren Quellen fallen (vgl. Fischer-Lichte, S. 115 f.). Zudem lassen sie sich allesamt unter dem Begriff der „Traditionsquelle“ subsumieren. „Unter Tradition fallen solche Quellen, die ausdrücklich für die Nachwelt angefertigt sind, wie zum Beispiel eine Theaterkritik, eine Fotografie, ein Aufsatz.“ (Fischer-Lichte, S. 115)

Bei den Verfassern handelt es sich um verschiedene Persönlichkeiten der zeitgenössischen Theaterszene. Sie werden in ihrer Gesamtheit als Repräsentanten des ausgehenden 19. Jahrhunderts verstanden, ihre in den Quellen auszumachenden Äußerungen werden als symptomatisch für

die um 1900 herrschenden Verhältnisse gesehen. Eine eingehende Befassung mit den Biografien der Beurteilenden ist daher weder nötig noch – aufgrund von deren großer Zahl – möglich.

3 Sprechkunst und Schauspiel

Sprechkunst kann in unterschiedlichen Realisationsformen erscheinen. So tritt sie nicht nur als selbständige Form von Kunst, sondern auch als Element anderer Künste, wie etwa der Schauspielkunst, auf. (vgl. Haase 2013a, S. 178) Schauspiel schöpft stets aus den unterschiedlichsten Künsten. „Denn Theater als eine spezifische Kunstgattung unterscheidet sich von allen anderen Künsten u. a. dadurch, dass es sie alle in sich zu vereinigen und für seine Zwecke zu nutzen weiß.“ (Fischer-Lichte, S. 194) Dementsprechend ist auch die Sprechkunst, verstanden im engeren Sinne als Gestaltung und Hervorbringung stimmlich-sprecherischer Prozesse und Werke, nur eine von vielen am Schauspiel beteiligten Künste. Die Gemengelage, in der sich Schauspiel und Sprechkunst befinden, miteinander verflochten und dennoch separiert, ist entsprechend komplex.

Der Bereich des Schauspiels ist für die Analyse sprechkünstlerischer Beurteilungskriterien deshalb auch besonders ergiebig. Verschiedenste Dimensionen werden im Schauspiel vereint, die Anteil an der Inszenierung haben. Nicht nur die sprecherische Ebene spielt dabei eine Rolle, sondern viele weitergehende, etwa Kostüm und Maske oder die jeweilige Interpretation einer Figur.

Nähern wir uns dem „Schauspiel“ noch ein wenig mehr an. Ebert definiert den Begriff so: „Schauspielen heißt sinnlich-praktisch handeln, leibhaft nachahmend einen handelnden Menschen darstellen.“ (Ebert, zit. n. Haase 2013b, S. 197). Der Fokus der Definition liegt nicht auf der sprecherischen Ebene, sondern auf der leibhaften Dimension des Darstellens. Zentral ist, dass es um die Nachahmung einer an-

deren Person geht, d. h.: Anders als bei der Sprechkunst im engeren Sinne steht beim Schauspieler nicht der Darsteller in Form seiner eigenen Persönlichkeit auf der Bühne, sondern der sich Verwandlende, der in die Rolle eines anderen Menschen Schlüpfende. Das Einnehmen einer Rolle führt auch Ritter als elementares Unterscheidungsmerkmal von Sprecher und Schauspieler an:

„Schauspieler spielen eine *Rolle* und bevölkern den ästhetischen Raum leibhaftig als *Bühnenfigur*. Sie bewegen sich in der Regel auf einer Querachse zum Betrachter. Sie werden infolgedessen nicht zuletzt vor allem als ein bewegtes ‚sprechendes Bild‘ oder Teilelement eines solchen Bildes wahrgenommen. Der Sprecher spielt keine Rolle in diesem Sinn. Er begegnet dem Zuhörer oder Zuschauer in der Regel frontal, schaut ihm in die Augen oder über ihn hinweg. Er ist nicht als ‚Bild‘ gedacht, sondern wird zu einem handelnden Gegenüber in einer gemeinsamen Situation.“ (Ritter 2009, S. 63)

Zentraler Unterschied ist also, dass der Schauspieler dem Zuschauer in seiner Rolle erscheint, der Sprecher dem Auditorium hingegen direkter begegnet. Ritter verweist auf Goethes Differenzierung zwischen Deklamation und Rezitation, die auch auf den Grad der Verwandlung des Darstellenden abhebt. Während der Rezitierende seinen eigenen Charakter nicht zu verbergen sucht, intendiert der Deklamierende die völlige Selbstaufgabe des eigenen Ich. (vgl. Ritter 2009, S. 63)

Welche Rolle nimmt das Sprechen innerhalb der Schauspielkunst ein? Das beim Theaterspielen angewandte Sprechen „wird stets als Sonderform Ästhetischer Kommunikation bewertet und vom Textsprechen abgesetzt“ (Lämke, S. 181). Ritter konstatiert, dass das „Theater und das gesprochene Wort [...] in unserer Theaterkultur eine Einheit“ (Ritter 1999, S. 10) bilden. Die Beziehung zwischen Sprech- und Schauspielkunst gestaltet sich dementsprechend speziell. Bis in die frühen 1980er Jahre hinein wurden Schauspiel- und Sprechkunst als gänzlich voneinander

getrennte Sphären betrachtet. Heute hingegen werden die Grenzen als nicht klar voneinander zu scheiden begriffen. (vgl. Haase 2013c, S. 190)

„Das Phänomen ‚schauspielerisches‘ versus ‚nichtschauspielerisches Sprechen‘ lässt sich gegenwärtig nicht abschließend festlegen, die Grenzen sind fließend und von der jeweiligen Inszenierungskonzeption abhängig. Festzuhalten ist jedoch, dass das ursprüngliche Paradigma der Sprechwissenschaft, was auf der strikten Abgrenzung von Sprechkunst und Schauspielkunst basierte, heute keinen Bestand mehr hat.“ (Haase 2013c, S. 193)

Insbesondere die Einbettung der sprechkünstlerischen Prozesse in einen jeweils eigenen Funktionszusammenhang ist zentral. „Die Sprechkunst ist immer in unterschiedliche Funktionszusammenhänge eingebunden und wird den spezifischen Bedürfnissen der jeweiligen Kunstform entsprechend genutzt.“ (Haase 2013c, S. 191) Der Unterschied zwischen der reinen Textrezitation und der Einbettung sprechkünstlerischer Prozesse in einen schauspielerischen Vorgang ist daher zu berücksichtigen. „Es ist eine Differenzierung, die sich u. a. am Grad der Ausgestaltung und an der Wahl der künstlerischen Mittel festmacht. Vereinfacht gesagt, spreche ich ‚nur‘ oder spiele ich schon im Sinne von Mimesis (Nachahmung).“ (Haase 2013c, S. 191)

Martina Haase greift in diesem Kontext die 1987 von Michael Kirby konzipierte Schauspiel-Matrix auf. Diese behandelt die Frage, wann das Publikum die auf der Bühne dargebotenen Handlungen als Schauspiel wahrnimmt. Die als Kontinuum konzipierte Matrix umfasst fünf Dimensionen, die nicht trennscharf voneinander abzugrenzen sind. Sie stellt den Rahmen vom „Nicht-Schauspielen“ bis zum „Schauspielen“ dar. (vgl. Haase 2013c, S. 191) Die Matrix macht deutlich, dass die einzelnen Stufen des Darstellens ineinander übergehen, insbesondere was die Verwandlung bzw. Nicht-Verwandlung des Darstellers

anbelangt. Sie lässt sich auch auf die Sprechkunst anwenden:

„Solange der Sprecher nur er selbst ist, nicht vorgibt ein anderer zu sein, in keine Figur schlüpft, ist es ‚reine‘ Sprechkunst (wie in der klassischen Rezitation), sobald er bestimmte Eigenschaften einer Figur zeigt, aber noch nicht spielt (z. B. über Kostüm und Maske, bestimmte Sprechweisen) bewegt er sich auf dem Kontinuum bereits in Richtung (Einfaches) Schauspiel, [...] in fließenden Übergängen.“ (Haase 2013c, S. 192)

Besonders bildhaft beschreibt Irmgard Weithase das Verhältnis von Vortrags- und Schauspielkunst: „Es ist vielleicht am einfachsten zu sagen, daß die Vortragskunst sich zur Schauspielkunst so verhält wie die Malerei zur Plastik“ (Weithase, S. 89). Reflektieren wir die vorangegangenen Überlegungen, dürfte diese Analogie verständlich sein. Während das rein sprecherische Ausgestalten von Texten der Malerei ähnlich ist, die, etwa auf einer Leinwand realisiert, in flacher Form, zweidimensional, existiert, hebt sich das Handeln, Sich-Verwandeln und leibhafte Darstellen des Schauspielers durch seine Multiperspektivität und Komplexität deutlich davon ab; vergleichbar einer dreidimensionalen, gewichtigen Plastik, die nicht durch gesetzte Pinselstriche, sondern durch eingehauene, vieldimensionale Gestaltungsprozesse erschaffen wird.

Im Folgenden ist vom auf das reine Textsprechen fokussierten Blick des Sprechwissenschaftlers Abstand zu nehmen. Wir konzentrieren uns daher nicht auf die „reine“ Sprechkunst, sondern beziehen die vielen weiteren relevanten Aspekte mit ein, die die Bühnendarbietung prägten.

4 Beschreibungskategorien und Beurteilungskriterien um 1900

Widmen wir uns nun dem Quellenkorpus und den darin auszumachenden Beschreibungskategorien und Beurteilungskriterien. Zunächst betrachten wir einige Aspekte der äußeren Form und befassen uns dann mit den inhaltlichen Aspekten.

4.1 Aspekte der äußeren Form

Untersucht man den Quellenkorpus auf seine äußere Form hin, treten einige charakteristische sprachlich-stilistische Mittel hervor.

Auffällig ist zum einen der häufige Gebrauch von Superlativen und Ausdrücken von Exklusivität; von einer sachlichen, eher formalen Berichterstattung und nüchternen Deskription kann keine Rede sein. Da die Verwendung von Superlativen und rühmenden Begrifflichkeiten sehr häufig erfolgte, erscheint die damit zum Ausdruck gebrachte Einzigartigkeit allerdings relativ und entwertet die rühmenden Schilderungen zu einem gewissen Grad. So wird etwa Matkowsky bezeichnet als „Deutschlands größter Tragoede“ (Harden, S. 449) und Stümcke bedauert, mit Matkowskys Tod habe „die deutsche Bühne [...] ihren größten Heldenspieler [...] verloren“ (Stümcke 1909a, S. 529). Besonders überschwänglich formulierte Superlative weisen die Quellen zu Sonnenthal auf. Er wird als „die vornehmste und edelste Verkörperung des Burgtheaters“ (Minor, S. 50) bezeichnet sowie als dessen „bestes Herz“ (Schlenther, S. 5) und „größte Zierde“ (Stümcke 1909b, S. 573). Neben den Superlativen finden weitere Ausdrücke von Exklusivität Anwendung, meist bezogen auf den Aspekt des Temporalen. So sei etwa Lewinsky „[n]ie erreichtes Vorbild unzähliger Nachahmer“ (Schlenther, unpaginiert: „Am Sarge Josef Lewinskys“) gewesen.

Ein weiteres Merkmal auf sprachlich-stilistischer Ebene ist der Gebrauch charakterisierender Substantive. Hierunter fallen Nomen, die, häufig durch ein beigegebenes Adjektiv genauer beschrieben, den Schauspieler auf bildhafte und eingängige Weise charakterisieren. Auffällig ist, dass bestimmte Substantive besonders häufig verwendet wurden, etwa „Dämon“, „Genie“ oder „König“. V. a. bei Matkowsky war die Bandbreite an charakterisierenden Substantiven sehr vielgestaltig. Es fallen Begriffe wie „Heroenspieler von Geblüt“ (Bab

1912, S. 92), „geniale[r] Künstler“ (Stein, S. 75) oder „Kunst-Großer“ (Grube, S. 8). Matkowsky wird zudem immer wieder mit Substantiven belegt, die Kraft und Stärke demonstrieren: „Löwe“ (Martersteig, S. 658), „Eiche“ (Grube, S. 71), „Gewaltmensch“ (Grube, S. 77) oder „Renaissancemensch von ungebrochener Kraft“ (Stein, S. 12).

Ein weiteres Charakteristikum kommt hinzu: Die häufige Verwendung von Analogien und Bildhaftigkeit. Hierbei ist ein häufiger Bezug zu Instrumenten, Waffen, Tieren sowie Naturkräften auszumachen. Insbesondere die Stimme und Sprechweise Kainz' wurde mit dem Rückbezug auf Musikinstrumente beschrieben. So ist die Rede von der „Glockenkraft seiner Stimme“ (Bab 1912, S. 95) sowie von den „schmetternden Fanfaren der Kainzischen Redekunst“ (Bab 1912, S. 97). Ein besonders eindrucksvolles Beispiel liefert Bab in seinem Vergleich zwischen Kainz und Matkowsky, in dem er sich neben Waffen auch auf Tiere und Bauwerke bezieht:

„Es war ein Unterschied wie zwischen dem schmiegsamen, scharfspitzigen Florett und dem breiten, schweren, leuchtenden Schlachtschwert, es war ein Unterschied wie zwischen Panther und Löwe, wie zwischen einem durchgezüchteten und überzüchteten Vollblutpferde, das eben noch seine 1000 Meter mit höchster Schnelligkeit zu nehmen vermag, und zwischen einem mächtigen Schlachtroß, das seinen gepanzerten Reiter 12 Stunden lang durch's Gefecht trägt. Und es war in der Wirkung ein Unterschied wie etwa zwischen der Feierlichkeit, die uns ein im vollendeten Geschmack geführter moderner Museumsbau zu geben vermag und jener Weihe, mit der uns die Wölbung eines gotischen Münsters überwältigt. Es war fast der Unterschied zwischen Kultur und Natur.“ (Bab 1912, S. 92)¹

Das Zitat stellt in letzter Instanz sogar die elementaren Sphären von Kultur und Natur gegenüber, um deutlich zu machen, wie stark die Unterschiede zwischen Kainz und Matkowsky waren. Überhaupt spielen

Vergleiche – das ist ein weiteres Merkmal der äußeren Form – in den Quellen eine wichtige Rolle. Sie fokussieren sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede zwischen den Mimen.

Schließlich ist auf die figurenzentrierte Darstellungsweise hinzuweisen: Bei der Beschreibung des Schauspielers in seiner Rolle wurde häufig nur der Name der dargestellten Figur verwendet, nicht mehr der des Mimen. Damit schien der Kritiker die vollständige Verwandlung des Darstellers akzeptiert zu haben.

4.2 Inhaltliche Aspekte

Betrachten wir nun die inhaltlichen Aspekte der Beurteilung und Beschreibung, wie sie sich im untersuchten Quellenkorpus ausmachen lassen.

4.2.1 Die Person des Schauspielers betreffende Kategorien

Unter diesem Aspekt werden in den Quellen vier Felder thematisiert: Die körperliche Konstitution des Mimen, dessen Persönlichkeit und Charakter, dessen Lebenswandel und Selbstinszenierung sowie charakteristische Alleinstellungsmerkmale. Gehen wir im Folgenden kursorisch auf einige dieser Felder genauer ein.

V. a. die körperliche Konstitution ist eine sich durch sämtliche Quellen ziehende, immer wieder thematisierte Größe, die für die zeitgenössische Urteilsbildung wichtig gewesen zu sein scheint. Hinsichtlich der körperlichen Konstitution kommen in den Quellen Aspekte der Schönheit, Körpergröße, Körperfülle, der Stimme sowie der Augen zur Sprache.

Obwohl uns die Kategorie „Schönheit“ heute äußerst problematisch erscheint, wurde der Schauspieler in den Quellen wie selbstverständlich auf dieses Kriterium hin überprüft. So positiv die Schönheit eines Schauspielers einerseits zwar gewertet wurde, so wenig war sie andererseits ausschlaggebend für dessen Erfolg. Als bestes

¹ Der jeweils erstgenannte Vergleichspunkt bezieht

sich auf Kainz, der zweitgenannte auf Matkowsky.

Beispiel hierfür mag Lewinsky gelten. Trotz seiner angeblichen Hässlichkeit reüssierte er: „Er war häßlich ... und ist an seinem ersten Burgtheaterabend gleich bejubelt worden.“ (Salten, S. 197) Salten trennte Lewinskys äußere Erscheinung von seinen kognitiven Fähigkeiten, wobei letztere, gepaart mit Fleiß, ihm letztlich zum Erfolg verholfen hätten:

„Josef Lewinsky, das ist die Überwindung des Körpers durch den Geist. Er war klein gewachsen, dürrig von Gestalt, unschön von Antlitz, hatte eine rauhe Stimme, und ist trotzdem ein großer Schauspieler geworden. Welch ein Kampf. Und Welch ein Sieg der Willenskraft, der Energie, der Arbeit. [...] all sein Ringen galt dem Mangel seiner äußeren Erscheinung. [...] Josef Lewinsky, das ist der Triumph des Geistes über den Körper. Es steht geschrieben: seine Häßlichkeit hinderte ihn... wo andere im Fluge eroberten, mußte er langsam sich vorwärts streiten. Weil er häßlich war. Trotzdem ist es ihm gelungen... trotzdem hat seine unablässige Arbeit das schier Unmögliche vollbracht.“ (Salten, S. 196)

Neben der Schönheit spielte die Körpergröße eine Rolle. Als Maßstab für eine positiv zu beurteilende Größe erscheint das Mittelmaß: „So ist auch seine [Sonnenthals] mehr als mittlere Gestalt nicht größer, als um den Bewegungen, die an der kleinen Gestalt verkümmern, an der allzugroßen das Maß verlieren, ihren vollen plastischen Sinn zu geben.“ (Eisenberg, S. II f.)

Des Weiteren zählten die stimmlichen Anlagen zu den zentralen Konstituenten der körperlichen Verfassung. Insbesondere der Stimmlage kam Bedeutung zu. So hatte etwa das Burgtheater eine klare Vorstellung davon, welche Stimmlage die geeignetste war:

„Im Burgtheater, das allen Extremen abhold ist, schlägt unter den männlichen Stimmen der Baryton vor, wie unter den weiblichen der Mezzosopran. Alle bedeutenden Schauspieler des Burgtheaters – wenigstens so weit ich es kenne – haben Baryton besessen; tiefer Baß und Tenor, der Baß als zu derb, der Tenor als zu unmännlich, haben im Burgtheater stets ebenso gestört, wie

eine übergroße oder unterkleine Gestalt, es sei denn, daß sie zu komischen Wirkungen willkommen waren.“ (Eisenberg, S. II f.)

Schließlich wurden mitunter die Augen des Mimen thematisiert: „Das blaue Auge, das namentlich bei Beleuchtung nicht so starr und stechend wirkt wie das braune, ist am besten geeignet, die verschiedensten Seelenregungen widerzuspiegeln.“ (Grube, S. 15) Bühnentechnische Aspekte wurden hier mit der Physiognomie des Schauspielers in Verbindung gebracht.

Dass die körperliche Konstitution Rückschlüsse auf die Eignung für die Bekleidung bestimmter Rollen zulässt, mag plausibel erscheinen. Überraschend hingegen mag es wirken, dass in den Quellen auch Verbindungslinien zwischen der Persönlichkeit des Mimen und dessen künstlerischem Schaffen entwickelt werden. Dahingehend finden sich kaum eindeutig positive oder negative Beurteilungen in den Quellen, sondern vielmehr ausführliche Beschreibungen des jeweiligen Charakters und dessen Auswirkungen auf die schauspielerische Arbeit.

Bei Sonnenthal etwa spielte die wiederholte Betonung seiner Herzensbildung eine wichtige Rolle. So schreibt Laube: „Der Grundzug seines Wesens ist eine tiefe Herzensgüte, und so wurde bei ihm die kalte Technik des Umganges mit Menschen zu einer Angelegenheit des warmen Herzens, so wurde bei ihm der Takt zum Herzenstakt“ (Laube, S. 10). Die von Herzensgüte dominierte Persönlichkeit Sonnenthals war für die Verkörperung bestimmter Figuren problematisch: „Sonnenthal wußte, daß er eine weiche Natur ist. Aber Weichheit darf man nicht zeigen (ich bemerke das als goldene Grundregel für alle, die Liebhaber sein und spielen wollen).“ (Laube, S. 11) In dieser Äußerung verbirgt sich neben dem Verweis auf Sonnenthals „Weichheit“ auch ein allgemeiner Hinweis auf ein zu beachtendes Kriterium bei der Verkörperung eines Liebhabers. Über die Befassung mit den Persönlichkeitsmerkmalen der Mimen gelangt man dementsprechend an die in

der Rolle auszudrückenden Charakteristika darzustellender Figuren.

Schließlich kommen Aussagen zu Lebenswandel und Selbstinszenierung zur Sprache. Auch diese Kategorie ist weitgehend frei von eindeutigen Wertungen, gewährt aber dennoch erhellende Einblicke in die zeitgenössische Darstellung künstlerischen Lebens um 1900. Ein Aspekt ist dabei derjenige der Wohnungseinrichtung. Des Öfteren wurde thematisiert, wie der jeweilige Mime eingerichtet war. Besonders ausführlich schildert Bahr:

„Ich habe mir immer gedacht: Lewinsky muss wie ein Nekromant oder Astrologe wohnen. Ich weiss nicht warum, aber ich logire und möblire die Leute unwillkürlich nach ihrem Charakter. [...] Ich erwarte ein strenges, finsternes, faustisches Gemach, starr und düster. Keine Spur. Ein lichtiges Zimmer fröhlichen Fleisses [...]. Schrank an Schrank mit dicken, bunt gebundenen Büchern, Büsten des Shakespeare und der Wolter, Bilder von Laube, das trauliche Aquarell der alten Burg von Alt und eine holländische fanatische Sauberkeit und Ordnung aller Dinge. Es sieht eher wie bei einem deutschen Privatdocenten aus, der heimlich Römertragödien schreibt. Und das stimmt ja doch auch wieder mit meinem Bilde seines Geistes.“ (Bahr 1894, S. 240)

Als weiterer Aspekt tauchen Schilderungen über die familiären und freundschaftlichen Bindungen der Mimen auf. So sei Sonnenthal nicht nur ein „zärtlicher, treu besorgter Vater“ (Stümcke 1909b, S. 575), sondern auch ein „aufopfernd liebevoller Gatte“ (Eisenberg, S. 423) gewesen. Bei Kainz wird konstatiert, er sei ein Einsiedler gewesen, der sich mit nur wenigen Freunden umgebe:

„Kainz persönlich. Eigentlich ein Eremit. Jetzt lebt er auch so. Fern von der Welt. Abgeschlossen. Eingesponnen. Höchstens mit ein paar Freunden. Aber auch unter ihnen doch immer allein. Seit je. Auch als er noch zu den Menschen ging. Einer, der innerlich allein ist. Der sich der Einsamkeit ergeben hat und sie mit sich trägt und nicht verlieren kann.“ (Bahr 1906, S. 50)

Auch der Aspekt der Selbstinszenierung taucht in den Quellen auf. Inwieweit präsentierten sich die Mimen als „Stars“? Umgaben sie sich bewusst mit einer Aura des Geheimnisvollen? Auf Lewinsky bezogen fällt die Antwort eindeutig aus: „Nie ist ein Schauspieler geflissentlicher allem Virtuosen- und Komödiantentume aus dem Wege gegangen, nie hat einer seine eigene Person weniger in Szene gesetzt.“ (Richter 1908, S. 171) Bei Kainz scheint es ähnlich gewesen zu sein: „Kainz, [...] war doch frei von jeder Künstlerpose, er gab sich im Umgang als jovialen Wiener, er wollte nichts vorstellen als einen lieben und feschen Pepi, den jedermann gern haben mußte. Die hohepriesterliche Würde Sonnenthals lag ihm völlig fern.“ (Minor, S. 212f.) Sonnenthal sei „lange Jahre ein Vorbild der Wiener Herrenmode“ (Stümcke 1913, S. 148) gewesen.

Schließlich werden in den Quellen verschiedene Alleinstellungsmerkmale der Schauspieler genannt, ohne diese für gut oder schlecht zu befinden. So werden etwa Lewinskys hoher Bildungsgrad, Matkowskys polnische Herkunft, Sonnenthals jüdischer Glaube oder Kainz' besonderes Verhältnis zu König Ludwig II. von Bayern wiederholt thematisiert.

4.2.2 Den Schauspielstil betreffende Kategorien

Neben der Persönlichkeit des Mimen spielten auch dessen Kunstverständnis und schauspielerische Ansätze, dessen Zugehörigkeit zu bzw. Positionierung gegenüber spezifischen schauspielerischen Strömungen sowie die Orientierung am Dichter eine Rolle.

Ganz im Sinne seiner ihm zugeschriebenen Kopflastigkeit waren Lewinskys Kunstverständnis und schauspielerischer Ansatz von Verstand und Reflexion geprägt:

„Er hat uns überzeugt. Von Dingen, von denen er selbst überzeugt gewesen. Intensives Begreifen, geistiges Durchdrungensein, das war die Wurzel seiner Kunst, das war der Zustand seines Wesens. Und es war

seine Wirkung, daß man begriff, daß man geistig durchdrungen, daß man überzeugt wurde.“ (Salten, S. 202)

In schroffem Gegensatz zu Lewinskys denkerischem Ansatz stand Matkowsky. „Wenn überhaupt zwischen bewußt und unbewußt unterschieden werden soll, so muß man Adalbert Matkowsky unbedingt eher zu den sogenannten Gefühls- und genialen, im Gegensatz zu den sogenannten ‚denkenden‘ Schauspielern zählen“ (Grube, S. 49).

Widmen wir uns nun den Schilderungen, die sich auf die Zugehörigkeit der Mimen zu schauspielerischen Strömungen beziehen. Während Matkowsky „ein letzter Klassizist“ (Bab 1912, S. 18) gewesen zu sein scheint, verweisen die Quellen bei Kainz tendenziell auf dessen moderne Spielweise; eine eindeutige Verortung ist aber kaum möglich. Kainz war eine Schwellenfigur, er war der „müde, reich beladene, aber auch schwer belastete Erbe der Kultur eines zur Ruhe gehenden Jahrhunderts, ja eines ganzen sterbenden Weltalters. Dies eben ist ja seine bleibende Bedeutung, daß er der künstlerische Gestalter jener seelischen Übergangszeit war.“ (Friedell, S. 50)

Wie verhielten sich die Schauspieler in der Interpretation ihrer Rollen gegenüber dem Dichter? Lewinsky unterstellte sich voll und ganz dem Wort des Dichters. So nannte ihn Schlenther einen „Herr[n] seiner Kunst und ein[en] Diener am Wort unserer größten Dichter!“ (Schlenther, unpaginiert: „Am Sarge Josef Lewinskys“) Bei Matkowsky verhielt es sich anders: „[E]s konnte wohl vorkommen, daß er die Gestalt anders sah als der Dichter sie gesehen haben mochte, daß seine impulsive Natur Züge in den Charakter hineindichtete, die nicht die vom Autor gewollten waren“ (Klaar, S. 145). Mit der Frage nach der Orientierung am Dichter geht die Frage nach der individuellen Gestaltungsfreude des Mimen sowie nach dessen Bereitschaft zur Unterordnung einher.

4.2.3 Die Rolle und das konkrete Spiel betreffende Kategorien

Standen bislang die Person des Schauspielers sowie dessen Schauspielstil im Fokus, widmen wir uns nun dem Kernstück der Studie: den auf Rolle und konkretes Spiel bezogenen Kategorien.

Weg der Rollenerarbeitung

Innerhalb des Quellenkorpus nehmen die Schilderungen zur Erarbeitung der Rolle durch den Schauspieler breiten Raum ein. Neben den technischen Aspekten der Rollenerarbeitung, etwa dem Textlernen, werden die geistige Durchdringung und künstlerische Arbeit beim Herangehen an eine Figur in den Quellen thematisiert.

Lewinskys Bestreben war es, jede der von ihm zu spielenden Rollen gründlich zu durchdenken und entsprechend reflektiert vorzugehen:

„Die Grundlage seiner Darstellungskunst ist eine von hoher Intelligenz und scharfem Verstande begründete Auffassung, nach welcher der Künstler mit großzügigem Umriss seine Gestalten entwirft, um sie in der Ausführung mit stark wirkenden, aber stets mit vornehmer Mäßigung angewandten Details auszugestalten.“ (Wilhelm, S. 460)

Zentral erscheint bei Lewinskys Vorgehensweise, dass er sich nicht von Intuition und Instinkt leiten ließ: „Lewinsky ist der Magister und der Professor unter seinen Collegen: keiner hat über diese Kunst tiefer und gründlicher gegrübelt, und er spielt nicht aus glücklichen Instincten los, sondern übt bewusst streng geprüfte Dogmen aus.“ (Bahr 1894, S. 241) Ganz anders Matkowsky:

„Zu solchen Feinheiten [...] kommt Matkowsky niemals auf dem Wege kühler Überlegung oder gar durch das Wälzen dickleibiger Kommentare. Er ist kein Grübler, der sich die Auffassung seiner Rollen mit heissem Bemühen zusammensucht. Er ist niemals ein Sucher, sondern stets ein instinktiver glücklicher Finder.“ (Stein, S. 49)

Die vier Schauspieler verfolgten je individuelle Strategien, um die Rollen, die sie zu

spielen hatten, zu erarbeiten. Die Kritiker benennen zwar Problemstellen und Vorzüge einzelner Strategien, sprechen allerdings nicht von einer dezidiert guten oder schlechten Strategie. Jede der Strategien wird in ihrer Individualität reflektiert.

Kostüm und Maske

Die Aufgabe des Schauspielers besteht in der weitestgehenden Verwandlung in die darzustellende Figur. Hilfsmittel hierfür waren Kostüm und Maske, mithilfe derer die Mimen die Außenwirkung ihrer körperlichen Konstitution beeinflussen konnten.

Zumeist ist in den Quellen eine reine Beschreibung des Kostüms bzw. der aufgelegten Maske zu finden, wie etwa in folgender Passage:

„Lewinsky mit prägnanter traditioneller Teufelsmaske – fahles, ovales Antlitz mit stark geschwungenen Brauen, Ziegenbart, Bockshörnern und Bocksfüßen – steckte in einer schillernden Drachenschuppengewandung. Zwischen Rumpf und Armen spannten sich mächtige Vampyrflügel aus, an den Fingern glänzten metallische Klauen.“ (Richter 1914, S. 92)

Nur ab und an wird die konkrete Interaktion des Schauspielers mit seinem Kostüm thematisiert, wie in diesem Beispiel: „Bei Leonorens Eintritt verwirrt ihn seine ungeordnete Kleidung. Er schlägt den Mantel um.“ (Richter 1909, S. 183) Hier wird nicht das Kostüm als solches geschildert, sondern dessen in den schauspielerischen Kontext eingebundene Handhabung. Dasselbe gilt für folgende Passage: „Die zitternden Hände greifen nach dem Kopfe [...]; sie wühlen in dem aufgerissenen Wamse und krampfen sich ans Herz.“ (Richter 1909, S. 184)

Körpersprachliche Aspekte: Mimik, Blickverhalten, Gestik

Die Abläufe auf der Bühne, zu denen auch die körpersprachlichen Aspekte zählen, werden in den Quellen sehr präzise und detailliert beschrieben; meist werden sowohl allgemeine Aussagen zur Körpersprache der Mimen getroffen als auch Be-

schreibungen von deren konkretem Einsatz auf den Brettern geliefert.

Bereits die Aussagen zu Mimik und Blickverhalten fördern interessante Aspekte zutage. Ziehen wir als Beispiel Sonnenthal heran, dem man keine gesteigerte Affinität zur Mimik konstatierte: „Sonnenthal war kein hervorragender Mimiker.“ (Richter 1914, S. 75) Richter geht in ihrer Beschreibung Sonnenthals als Clavigo auch auf das Blickverhalten des Mimen ein:

„Er schloß die Augen, um die Wirklichkeit nicht zu sehen. Erst bei dem dreimaligen: ‚Marie!‘ hob er den Blick. Schwärmerisches Entzücken jubelte noch in dem ersten Ausruf des Namens. Dann folgte ein [...] Stocken. Er gewahrte nun erst die traurige Veränderung in Mariens Antlitz; das zweite ‚Marie!‘ klang leiser, zitternd und gepreßt; das dritte wurde hingehaucht, begleitet von einem langen Jammerblick der seitwärts gewandten Augen. Man fühlte seinen Schauer vor dem begonnenen Zerstörungswerk des Todes“ (Richter 1914, S. 75)

In der Passage finden wir eine anschauliche Beschreibung davon, wie das Blickverhalten mit dem Gesprochenen korrelierte und beide Ausdrucksmittel zur Darstellung bestimmter Emotionen genutzt wurden und Wirkung entfalteten.

Neben der Mimik spielte der reflektierte Einsatz von Gestik eine wichtige Rolle. So echauffiert sich Grube über ein entsprechendes Unvermögen:

„Wie auf die Veredelung der Sprache, wurde in früheren Zeiten auf die Idealisierung der Gebärde ein ganz anderes Gewicht gelegt als jetzt, wo sehr viele ‚Künstler‘ in die äußerste Verlegenheit geraten, wenn ihnen in irgendeinem Kostümstück keine Hosentaschen zur Verfügung stehen.“ (Grube, S. 78)

Grube setzt sein Lamento fort:

„Matkowsky war unbedingt ein Muster der sogenannten ‚runden Bewegung‘ der Arme. [...] Er konnte auch stehen und trotz seiner Kothurne [...] gehen und außerdem besaß er auch eine linke Hand. Der geneigte Leser meint vielleicht, das verstünde sich doch von selber [...]. Wenn der geneigte Leser

darauf achten will, so wird er aber bald merken, wie viele unserer Schauspieler einarmig sind und buchstäblich das Gebot befolgen: Die Linke soll nicht wissen, was die Rechte tut.“ (Grube, S. 78f.)

Im folgenden Zitat stellt Lothar eine Wechselwirkung zwischen Gestik und Sprechweise fest:

„Auch wenn Sonnenthal die Faust ballt, führt er sie von rechts oben in Kinnhöhe nach links hinunter in die Herzgegend, wobei sich wie von selbst zwei Finger loslösen und eindringlich schwanken. Am wohlsten ist Sonnenthal offenbar dann, wenn er diese Finger wirklich aufs Herz legen darf. Dann bekommt seine Stimme dabei ihren weichsten und tiefgehendsten Ton, dann siegt sie über jeden Widerstrebenden. Zuweilen aber schließt sich die Hand wieder, ehe sie die Brust erreicht, und gleichzeitig schließt Sonnenthal das Auge, um es nach einem Moment innerlichen Kampfes um so weiter zu öffnen.“ (Lothar, S. 12f.)

Haltung und Bewegung

Schließlich spielte auch die Beschreibung von Haltung und Bewegung eine Rolle. Auf welche Weise nahm der Schauspieler Positionen auf den Brettern ein?

Betrachten wir etwa Kainz' Darstellung des Romeo. Hierzu beschreibt Gregori die sich steigernde Dynamik in der Szene, in der Romeo von Liebe erfasst wird und sich seine Haltung sowie seine Bewegungsabläufe verändern:

„Im späteren Zwiegespräch [...] streift Romeo natürlich die Vermummung ab. Kainz folgt der Bescheidenheit des Dichters und geht erst noch, ein gelangweilter Rosalindenliebhaber, durch den Saal, ohne Julien zu erblicken. Dann stürzt er plötzlich aus den hinteren Gemächern heraus und ist mit einem Schlage verwandelt. Ein Jubel jagt durch seine Stimme, seine Glieder. Die schlaffen Bewegungen sind wie durch Zauber energisch geworden; wie eine Gerte biegt und streckt er sich. Er hat sein wahres Liebesziel gefunden und lebt nun wirklich, weil er liebt.“ (Gregori, S. 32)

Die vom Mimen eingenommenen bzw. vollzogenen Haltungen und Bewegungen wurden stets im Zusammenhang mit der insgesamt vermittelten Stimmung und Emotion dargestellt. So scheint das Interesse der Kritiker in erster Linie auf den übermittelten Gesamteindruck abzielen.

Stimme und sprecherische Gestaltung

Mit den Kriterien zu Stimme und sprecherischer Gestaltung thematisieren wir die für die Auffassung von Sprechkunst im engeren Sinne zentrale Kategorie. Widmen wir uns einigen Beispielen.

An Matkowskys sprecherischer Gestaltung schieden sich die Geister. „Während ihn die blinde Antipathie der Schwachnervigen noch immer einen brüllenden Heldenenor schilt“ (Bab 1908, S. 31), waren andere Kritiker voll des Lobes: „Geradezu vorbildlich war seine Vokalbildung, wie klar und rein z.B. sein A, jener Selbstlauter, der der ganzen Sprache den Adel verleiht.“ (Grube, S. 74) Neben Matkowskys präziser Vokalbildung rühmt Grube auch dessen „Organ“, weist aber auch auf einen Makel von Matkowskys Sprechweise hin:

„Und bei seiner Kunst des wahrhaft schönen Sprechens, bei der Fülle und dem Umfang und Wohllaut seines Organs geriet er in seiner reifen Zeit niemals in leere Deklamation. Eher verfiel er zuweilen in den Fehler, die Rede zu ‚zerhacken‘, was besonders im Verse nicht gut wirkte. Dies entstand vorwiegend aus dem Bestreben, jeden Satz als ein augenblickliches Ergebnis des Denkens oder Empfindens erscheinen zu lassen, zum Teil mochte ihm aber ein gewisser Mangel an rhythmischem Gefühl anhaften“ (Grube, S. 75)

Neben dem fehlenden Gespür für Rhythmus verweist Grube noch auf ein weiteres Defizit:

„Der große Künstler hatte insbesondere eine öfters wiederkehrende Unebenheit in seinen Darbietungen: er täuschte sich nicht selten in der Stärke der Tongebung, mit der er zu Anfang einsetzen wollte. Oft war er zu laut, zuweilen zu leise“ (Grube, S. 67)

Auch die folgende Passage thematisiert den Aspekt der Lautstärke:

„[K]ein Zorn wird laut, nur eine königlich beherrschte und um so tiefer erschütternde Klage. Jenes warnende ‚Gyges‘, das Kainz wie dröhnende Fanfaren schmetterte, kommt aus Matkowskys Munde fast leise, wie verwundert aus einem schweren Schmerz.“ (Bab 1912, S. 96 f.)

Mit dieser Schilderung einher geht auch der Vergleich zwischen Kainz und Matkowsky, die die sprecherische Gestaltung der Szene unterschiedlich anpackten und damit eine je spezifische Wirkung erzielten.

Neben Rhythmus und Lautstärke wurde auch das Sprechtempo thematisiert. Darauf geht etwa Richter bei der Schilderung einer Kainzschen Darbietung ein:

„Die Rede von der Trunksucht begann er schleppend, wie geistesabwesend und ging bald in ein rasendes Tempo über, in dem nur einzelne, sinntragende Worte konvulsivisch hervorgestoßen wurden. Es war, als hätte er eine Art Sprechmaschine in sich aufgezo-gen“ (Richter 1911, S. 5)

Die Quellen lassen häufig Leerstellen zurück, denn die blumige Sprache der Kritiker entbehrt oft eindeutiger Kenngrößen. Aufgrund der plastischen Schilderungen entstehen zwar anschauliche Bilder vor dem inneren Auge, doch ist nicht immer klar, was unter bestimmten Wendungen konkret zu verstehen ist.

4.2.4 Interpretation und Umsetzung der Figur

Der Einsatz der unterschiedlichen Gestaltungsmittel, seien sie mimischer, gestischer oder sprecherischer Art, orientierte sich stets an den zu übermittelnden Wirkungen und Emotionen. Dem konkreten Darstellungsprozess auf der Bühne ging immer eine Interpretation der jeweiligen Figur voraus, die je nach Schauspieler mitunter recht unterschiedlich ausfallen konnte und sich dementsprechend in unterschiedlichen Umsetzungen manifestierte. Betrachten wir einige Beispiele.

Eine bunte Palette an Rollen und deren Interpretation führt Richter bezogen auf Lewinsky an:

„Sein *Menenius Agrippa* [...] war halb geist- und gemütvoller, halb zynischer Lebemann; sein *Cassius* [...] die Verkörperung leidenschaftlichen Wollens, durchaus impulsiv und keine Schranke anerkennend. [...] Den *Polonius* [...] faßte er von der humoristischen Seite [...]. Den *Bruder Lorenzo* übergoldete er mit der liebenswürdig-heiteren Resignation eines tiefen reinen Gemütes [...]. Den *Narren* [...] spielte er durchaus pathetisch und rührend.“ (Richter 1908, S. 172)

Besonders interessant ist die folgende Passage, in der nicht nur beschrieben wird, wie Lewinsky Figuren deutete und umsetzte, sondern auch thematisiert wird, welche körperlichen Voraussetzungen ihm dabei dienlich waren:

„Als *Shylock* hat er [Lewinsky] lange Zeit mit *La Roche* abgewechselt, der die komischen und die jüdischen Züge schärfer betonte, während Lewinsky die Rolle durchaus ernst und tragisch durchführte. Die rauhe Stimme und die behende kleine Figur kamen ihm bei den mohrischen Intriganten zugute“ (Minor, S. 89)

Wie Minor geht auch Bab vergleichend vor, etwa wenn er Kainz' und Matkowskys Verkörperung des *Marc Anton* schildert:

„Ebenbürtiger schon wurden die Leistungen der beiden verschiedenen Künstler bei Shakespeare's *Marc Anton*. Hier wuchs sich Kainzens Leistung allmählich von einem verlebten, gefährlich fanatischen Jüngling zu einem eiskalten Politiker voll giftiger Menschenverachtung und überlegenen Hohns aus, während Matkowsky im Sturm seines ungeheuren Temperamentes Hingabe und Berechnung, echten Schmerz und Schauspielerei, Menschenliebe und Menschenhaß zu der wunderbar widerspruchsvollen lebendigen Totalität Shakespeare's zusammenzuglühn vermochte.“ (Bab 1912, S. 94)

Dieser Schilderung zufolge verkörperten beide Schauspieler den *Marc Anton* zwar höchst unterschiedlich, doch werden die Leistungen als relativ ebenbürtig bezeichnet. So kann von einer richtigen oder fal-

schen Rolleninterpretation nicht gesprochen werden. Dennoch gab es grundsätzlich Unterschiede in der Bewertung:

„Wenn es sich um Faust, den heroischen Welteroberer des Gefühls handelte, so mußte die Kainzische Feinheit eben so sicher zerbrechen, wie Matkowsky hier zu seiner Höhe gelangte: Wenn er an einem guten Abende das ‚Gefühl ist alles‘ im orgelhaften Aufschwung seines ungeheuren Organs erbrausen ließ, so war das vielleicht der höchste Moment seiner Kunst. - - Und ebenso mußte Matkowsky in seiner ganzen Herrlichkeit als Hamlet und als Tasso versagen, eben weil er mit seiner Lebenskraft jeden einzelnen Moment viel zu wahr und stark anpackte, um die widerspruchsvolle, nervös schwankende Folge der Momente, die eben die Problematik dieser Menschen ausmacht, ins Gefühl zu heben. Aber Kainz stand hier auf seinem eigenen und eigentlichsten Grunde.“ (Bab 1912, S. 93f.)

Ein und dieselbe Figur wurde von verschiedenen Mimen unterschiedlich interpretiert und dargestellt. Dabei waren die Interpretationen abhängig von den persönlichen Charakteristika der Schauspieler, deren individuellem Schauspielstil und deren Naturell. Dreh- und Angelpunkt der Beurteilung scheint in erster Linie der übermittelte Gesamteindruck gewesen zu sein, nicht eine spezifische Interpretation.

5 Zusammenfassende Betrachtungen

Die vorangegangenen Ausführungen forcierten die Beschreibungs- und Beurteilungskriterien sprechkünstlerischer Leistungen im Feld des Schauspiels um 1900.

Zusammenfassend kann konstatiert werden, dass in den Quellen insgesamt mehr Beschreibungen des auf der Bühne Dargebotenen zu finden sind als eindeutige Beurteilungen. Stets wurde der Gesamteindruck des Dargebotenen berücksichtigt, wobei auch die Persönlichkeit des Schauspielers, dessen Kunstverständnis sowie dessen Orientierung am Dichter eine wichtige Rolle spielten. Die teilweise minutiösen Deskriptionen des Vorgangs auf der Bühne

und die damit zusammenhängenden Hintergründe und Intentionen gewähren wertvolle Einblicke in die Schauspielkunst und deren Wahrnehmung der Jahrhundertwendezeit.

Die Mimen wurden auf die verschiedensten Aspekte hin durchleuchtet. Daraus zogen die Kritiker entsprechende Schlüsse für die Eignung für bestimmte Rollen oder das Unvermögen zur Darstellung bestimmter Emotionen oder Eigenschaften. Es scheint, als sei es das Ziel der Beurteilenden gewesen, den Kosmos Schauspiel auf all seine Facetten hin zu überprüfen und möglichst viele Querverbindungen zwischen Schauspieler-Naturell, individuellem Schauspielstil und Handeln auf der Bühne herzustellen. So wurde ein dichtes Netz an Informationen und Zusammenhängen schauspielerischer Praxis und persönlicher Aspekte gewebt.

Eindeutige Zuschreibungen von gut oder schlecht finden sich weniger häufig. Im Bereich „körperliche Konstitution“ ließen sich hier zwar genaue Angaben zu Idealvorstellungen finden, doch war eine Kompensation ungünstiger Veranlagungen durch zielführende Techniken möglich.

Insgesamt scheinen bei den Beurteilungen, v. a. im Hinblick auf den konkreten Einsatz körpersprachlicher und sprecherischer Mittel sowie in Bezug auf die Interpretation und Umsetzung einer Figur, stets die Aspekte Adäquatheit und Authentizität maßgebend gewesen zu sein. So konnte die Bewertung ein und derselben Figur jeweils positiv ausfallen, obgleich die Realisation völlig unterschiedlich erfolgte.

Was können wir aus den Erkenntnissen für die heutige Beurteilung von Sprechkunst ableiten? Der Aspekt des Gesamteindrucks sowie die Berücksichtigung von Authentizität und Adäquatheit sollte auch weiterhin eine zentrale Rolle im sprechkünstlerischen Diskurs einnehmen. Als Forderung für heutige Beurteilungen ergibt sich, dass der Beurteilende mehr Wert auf die genaue Deskription des Dargebotenen legen sollte, sodass dem Beurteilten um-

fängliche Beschreibungen seines künstlerischen Agierens zur Verfügung stehen. Auch die Thematisierung des eigenen Charakters und der eigenen körperlichen Veranlagung – freilich mit der gebotenen Sensibilität – und deren Rückwirkung auf die Darbietung eines Textes oder auf die Verkörperung einer Rolle erscheinen lohnend. Ein bestehender Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Spiel- und Sprechweise ist schließlich nicht von der Hand zu weisen, sodass eine entsprechende Reflexion erhellend sein könnte.

Als zielführend erscheint es überdies, der körperlichen Veranlagung nicht den zentralen Stellenwert beizumessen, sondern vielmehr dem Umgang mit der körperlichen Konstitution. Daher ist die Schulung der sprecherischen Elementarprozesse ein wichtiges Unterfangen: Schauspieler wie Sprechkünstler sollten nicht nur über eine Affinität zur intellektuellen Gestaltung künstlerischer Prozesse verfügen, sondern auch ihr Handwerkszeug beherrschen.

Quellen

- BAB, Julius: Kainz und Matkowsky. Ein Gedenkbuch von Julius Bab, Berlin 1912.
- BAB, Julius: Adalbert Matkowsky, in: DERS.; HANDL, Willi (Hg.): Deutsche Schauspieler Porträts aus Berlin und Wien, Berlin 1908, S. 29–34.
- BAHR, Hermann: Josef Kainz, Wien, Leipzig 1906.
- BAHR, Hermann: Studien zur Kritik der Moderne, Frankfurt a. M. 1894, hg. v. Claus PIAS, Weimar 2005.
- EISENBERG, Ludwig: Adolf Sonnenthal. Eine Künstlerlaufbahn als Beitrag zur modernen Burgtheater-Geschichte, Dresden, Leipzig, Wien 1896.
- FRIEDEL, Egon: Josef Kainz, in: DEUTSCH, Benno (Hg.), Josef-Kainz-Gedenkbuch, Wien 1924, S. 49–51.
- GREGORI, Ferdinand: Josef Kainz (Das Theater, Bd. 3), Berlin, Leipzig 1904.
- GRUBE, Max: Adalbert Matkowsky. Ein Kunst- und Lebensbild nach persönlichen Erinnerungen (Dramaturgische Plaudereien), Berlin 1909.
- HARDEN, Maximilian: Köpfe, 10. Aufl., Berlin 1910.
- KLAAR, Alfred: Adalbert Matkowsky, in: Jahrbuch der Deutschen Shakespeare-Gesellschaft 46 (1910), S. 140–153.
- LAUBE, Heinrich: Das Burgtheater. Ein Beitrag zur Deutschen Theater-Geschichte, 2. Aufl., Leipzig 1891.
- LOTHAR, Rudolph: Sonnenthal (Das Theater, Bd. 8), Berlin, Leipzig 1904.
- MARTERSTEIG, Max: Das deutsche Theater im neunzehnten Jahrhundert. Eine kulturgeschichtliche Darstellung, Leipzig 1904.
- MINOR, Jacob: Aus dem alten und neuen Burgtheater. Mit einem Begleitwort von Hugo Thimig (Amalthea-Bücherei, Bd. 16/17), Zürich, Leipzig, Wien 1920.
- RICHTER, Helene: Schauspielercharakteristiken (Theatergeschichtliche Forschungen, Bd. 27), Leipzig, Hamburg 1914.
- RICHTER, Helene: Josef Kainz, in: Jahrbuch der Deutschen Shakespeare-Gesellschaft 47 (1911), S. 1–17.
- RICHTER, Helene: Josef Kainz als Torquato Tasso, in: Goethe-Jahrbuch 30 (1909), S. 180–186.
- RICHTER, Helene: Josef Lewinsky, in: Jahrbuch der Deutschen Shakespeare-Gesellschaft 44 (1908), S. 171–185.
- SALTEN, Felix: Gestalten und Erscheinungen, Berlin 1913.
- SCHLENTHER, Paul: Adolf von Sonnenthal. Fünfzig Jahre im Wiener Burgtheater 1856–1906, Wien 1906.
- STEIN, Philipp: Adalbert Matkowsky (Das Theater, Bd. 6), Berlin, Leipzig 1904.
- STÜMCKE, Heinrich: Sonnenthal Posthumus, in: Bühne und Welt 15 1912/13 (1913).
- STÜMCKE, Heinrich: Adalbert Matkowsky, in: Bühne und Welt 11 1908/09 (1909), S. 529–531.
- STÜMCKE, Heinrich: Adolf von Sonnenthal, in: Bühne und Welt 11 1908/09 (1909), S. 573–575.
- WILHELM, Paul: Josef Lewinsky, in: Bühne und Welt IV (1902), S. 460–463.

Literatur

FISCHER-LICHTE, Erika: Theaterwissenschaft. Eine Einführung in die Grundlagen des Faches, Tübingen 2010.

GIERTLER, Antje: Potentielle Kriterien für die Beurteilung sprechkünstlerischer Leistungen in medienvermittelten Lesungen, in: HIRSCHFELD, Ursula; NEUBER, Baldur (Hg.): Aktuelle Forschungsthemen der Sprechwissenschaft 2, Frankfurt a. M. 2009, S. 71–89.

HAASE, Martina (2013a): Definition und Gegenstand der Sprechkunst, in: BOSE, Ines et al. (Hg.): Einführung in die Sprechwissenschaft. Phonetik, Rhetorik, Sprechkunst, Tübingen 2013, S. 177–181.

HAASE, Martina (2013b): Schauspielmethodische Grundbegriffe, in: BOSE, Ines et al. (Hg.): Einführung in die Sprechwissenschaft. Phonetik, Rhetorik, Sprechkunst, Tübingen 2013, S. 197–200.

HAASE, Martina (2013c): Sprechkunst und Schauspielkunst, in: BOSE, Ines et al. (Hg.): Einführung in die Sprechwissenschaft. Phonetik, Rhetorik, Sprechkunst, Tübingen 2013, S. 190–193.

KRECH, Eva-Maria: Vortragskunst. Grundlagen der sprechkünstlerischen Gestaltung von Dichtung, Leipzig 1987.

LÄMKE, Ortwin: „Grundlagen des interpretierenden Textsprechens“, in: PABST-WEINSCHENK, Marita (Hg.): Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung, München 2004, S. 180–189.

NEBERT, Augustin Ulrich; NEUBER, Baldur: „Beurteilung und Bewertung stimmlich-sprecherischer und künstlerischer Leistungen“, in: DGSS @ktuell 1 (2009), S. 5–11.

NEUBER, Baldur: „Sprecherische Erarbeitung künstlerischer Texte“, in: PABST-WEINSCHENK, Marita (Hg.): Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung, München 2004, S. 198–202.

RITTER, Hans Martin: ZwischenRäume Theater – Sprache – Musik. Grenzgänge zwischen Kunst und Wissenschaft (Lingener Beiträge zur Theaterpädagogik, Bd. VII), Berlin, Milow, Strasbourg 2009.

RITTER, Hans Martin: Sprechen auf der Bühne. Ein Lehr- und Arbeitsbuch, Berlin 1999.

WEITHASE, Irmgard: Die Geschichte der deutschen Vortragskunst im 19. Jahrhundert. Anschauungen über das Wesen der Sprechkunst vom Ausgang der deutschen Klassik bis zur Jahrhundertwende, Weimar 1940.

Zur Autorin

Patricia Lippert studierte Geschichte im Masterstudiengang an der Universität Regensburg. Dort absolvierte sie auch die Ausbildung zur Sprecherzieherin (Univ.) und den Master of Speech Communication & Rhetoric. Lippert ist als Museumspädagogin sowie als freiberufliche Sprecherzieherin tätig.

E-Mail: patricia-lippert@web.de

Oliver Mannel

Sprechen und Lebendigkeit – Gedanken zu Wegen und Aufgaben der Pädagogik der mündlichen Kommunikation. Ein Essay.

Komm! ins Offene, Freund! zwar glänzt ein Weniges heute
 Nur herunter und eng schließet der Himmel uns ein.
 Weder die Berge sind noch aufgegangen des Waldes
 Gipfel nach Wunsch und leer ruht von Gesange die Luft.
 Trüb ists heut, es schlummern die Gäng 'und die Gassen und fast will
 Mir es scheinen, es sei, als in der bleiernen Zeit. (...)

Hölderlin, Der Gang aufs Land

Vorbemerkung

Dieser Text entstand in den Monaten November 2020 bis März 2021 als ein Versuch, über die Perspektiven auf unseren Beruf angesichts der tiefgreifenden Umwälzungen durch die Covid-19-Pandemie nachzudenken. Es handelt sich nicht um einen wissenschaftlichen Text, auch wenn einige Literaturhinweise und Fußnoten darin enthalten sind, und auch nicht um eine pädagogische Anleitung, sondern – etwa im Sinne des karibischen Schriftstellers und Philosophen Eduard Glissant – vielleicht eher um den Versuch, über ein Thema zu träumen (vgl. Glissant 2013. S. 55 ff.)

1 Heavy air

Das Virus, das sich über die Luft verbreitet, besonders, wenn laut gesprochen oder gesungen wird, stellt alle, die im Feld der mündlichen Kommunikation arbeiten, vor Herausforderungen. Die Perspektive, dass nach dem nächsten Lockdown wieder die nächste Welle droht, das Herunterfahren des Kunst- und Kulturbetriebs, die Umstellung der Lehre auf hybride oder digitale

Formen, die Einschränkung zwischenmenschlicher Begegnungen durch Maskentragen und Abstandhalten, treffen ins Mark aller, die beruflich mit Stimme und Sprechen arbeiten. Die Luft ist buchstäblich dick und schwer. „Treffen Sie so wenige Menschen wie möglich“, lautet die aktuelle Empfehlung des Schweizerischen Bundesamts für Gesundheit von Spätherbst 2020 bis zum Vorfrühling 2021. „Heavy air“, wie mir eine norwegische Kollegin schrieb. Die Luft ist schwer, nicht nur von der tatsächlichen oder befürchteten Virenlast, sondern auch von Sorge um die Existenz und den Beruf. Ist es überhaupt noch sinnvoll, „Sprechen“ zu unterrichten, zu lehren, zu coachen? An welchen Zielen kann man noch arbeiten? Und wie kann das geschehen? Kann, auch wenn alles zugeht, locked down ist, trotzdem ein Weg ins Offene weisen?

2 Digitalisierung?

Erzwungenermaßen sind nun alle viel mehr online. Schon gibt es sprechwissenschaftliche Untersuchungen zum Videoconferencing, Rat, Anleitungen und Tipps für den

Unterricht per Zoom, oder auf Onlinepräsentationen spezialisierte Coaches. Dass es auch andere Möglichkeiten gibt, über Entfernung hinweg zu unterrichten oder zu coachen – etwa das gute alte Telefonat, oder asynchrone Formen, wie das Arbeiten mit Audio- und Videoaufnahmen, mit Podcasts oder auch schriftlich – wird noch wenig reflektiert. Bei Videogesprächen vergisst sich leicht, dass sich die an der Kommunikation Beteiligten zwar in einem gemeinsamen virtuellen Raum, aber doch in unterschiedlichen Zimmern befinden. Beim Versuch, online Stimmbildung, Auftrittskompetenzen oder Sprechkunst zu unterrichten, hat man es oft mit unerwarteten Hindernissen zu tun: Die Schauspielstudentin hat zu wenig Platz in ihrer WG-Küche, um eine Körperübung zu machen. Der Klient fühlt sich gehemmt, weil Nachbarn beim Stimmtraining mithören könnten. Die Datenübertragung ist manchmal schlecht, dann ruckelt das Bild und der Ton stockt. Eine Hauskatze läuft durchs Bild, und wie in vielen gesellschaftlichen Kontexten wird bewusst: Ohne den Körper, die leibhaftige Präsenz des Gegenübers, fehlt etwas Entscheidendes. Daher ist es, neben den Bemühungen, das Beste aus der Situation zu machen, anregend, einmal nachzudenken: Was bedeutet es überhaupt, in diesen Zeiten pädagogisch und künstlerisch am Sprechen zu arbeiten, also an dem, was, die „vergänglichste aller Tätigkeiten der Sterblichen“ (Arendt 2015 (16), S. 248) ist, und gerade dadurch aber den Menschen ausmacht, immer noch. Denn eine Stimme ist, solange die synthetisierten Stimmen der Navis, der Siris und Alexas nicht die Herrschaft übernommen haben, immer noch die Stimme von jemand ganz Bestimmtem. Daher denkt Adriana Cavarero im Anschluss an Hannah Arendt Stimme und Politik zusammen: aufgrund der je einzigartigen Körperlichkeit der Stimme, der ihr dadurch eingeschriebenen Individualität, ihrer Reziprozität und damit gesellschaftlichen Dimension: „it is the embodied uniqueness of the speaker and his or her convocation of another voice“ (Cavarero 2005, S. 207).

3 Wiederentdeckung des Körpers

Dass wir zum Sprechen Gehirn und Mundwerkzeuge ebenso benötigen wie Lunge und Zwerchfell, dass wir beim Sprechen denken und fühlen, ist so selbstverständlich, dass es sich lohnt, in diesen Zeiten wieder darüber nachzudenken. Denn die Kritik an Körper und Klang der Stimme hat in der deutschsprachigen Sprechpädagogik eine lange Tradition – mit gutem Grund, wenn man sich die Rolle von Stimme und Rede in der Manipulation der Massen bis 1945 vergegenwärtigt (vgl. z. B. Göttert 1998, S. 421 ff; Geißner 1997).

Es folgte die lange Geschichte der Suche nach einer sprecherischen „Natürlichkeit“ und gleichzeitig die maßgeblich von Hellmut Geißner geprägte Entstehung der modernen Pädagogik der mündlichen Kommunikation, mit ihrem Anliegen, das Miteinander-sprechen als gesellschaftliche und politische Handlung zu beschreiben und zu lehren. Zugleich die Vielzahl der Kommunikationsmodelle, vom Nachrichtenmodell über das Situationsmodell bis zum Vier-Seiten-Modell, denen, bei allen Unterschieden, doch immer eines gemeinsam ist: Sie haben keinen Körper. Die Körperlichkeit des Sprechens war fortan vor allem in der Sprechtherapie von Bedeutung, und natürlich in der Schauspiel- und Theaterpädagogik. Ansonsten haftete ihr der Makel an, eben nur „ASL“ – „Atem, Stimme, Laut“ – zu sein, vielleicht auch Wellness oder Kosmetik, allenfalls eben etwas für Theaterleute. Gerade so, als würde man in einer Diskussion, einer politischen Debatte oder bei einer wissenschaftlichen Präsentation nicht mehr atmen und nichts mehr fühlen. Und könnte daher auch nicht mehr inspiriert werden oder Fantasie haben. Und dennoch gilt: „Gedanken brauchen Körper“ (Schoeller 2018), wobei Körper hier immer als beseelt, als Leib, als Soma, gedacht werden muss (vgl. z. B. Shusterman 2008)

Neuere pädagogische Ansätze, wie die „Embodied Communication“ (Storch/Tschacher 2015) verwenden daher keine an elektrotechnische Schaltpläne oder chemische

Formeln erinnernden Modellzeichnungen, sondern Vorstellungen, die aus Untersuchung lebendiger Systeme stammen: Kommunikation als ökologisches System?

4 Sprechen und Lebendigkeit - Gedanken über Stimme und Ökologie

Pädagogische Arbeit mit und am Sprechen ist nicht ohne die Körperlichkeit des Sprechens zu denken, und führt daher, so trivial und kitschig das zunächst klingt, immer zu einer Berührung oder auch Konfrontation mit der eigenen Lebendigkeit: ich atme. Ich fühle. Ich denke. Ich spreche. Ich lebe. Und du auch.

Diesem Zusammenhang von Sprechen und Lebendigkeit, auf den übrigens Hans Martin Ritter – mit Bezug auf zeitgenössische Theaterformen – bereits vor einiger Zeit hingewiesen hat (vgl. Ritter 2016) und der selbstverständlich scharf abzugrenzen ist von der (neu-)rechten Okkupation des Begriffs „Leben“ als rückwärtsgewandtes Reinheitskonstrukt!) genauer nachzugehen weist aber über scheinbar egozentrische Selbstvergewisserung hinaus. Sich dem Sprechen in all seinen Formen als einer Arbeit an und mit Lebendigkeit pädagogisch und künstlerisch zu widmen hat ethische Konsequenzen. Zu akzeptieren, dass mündliche Kommunikation nicht ohne Körper zu haben ist, bedeutet letztlich, sich und andere als atmende, fühlende und verwundbare Wesen zu akzeptieren, und das eigene Handeln und Sprechen im Licht dieser gemeinsamen Bedingtheit zu hinterfragen. In diesem Sinne würde also eine Pädagogik der mündlichen Kommunikation nicht nur auf eine gemeinsame Sache, sondern auch auf einen gemeinsamen Lebensraum verweisen, der von allen Beteiligten, auch im Streit und harten Aushandeln, gemeinsam verantwortet wird, weil sie, als körperliche, verwundbare, lebendige Wesen, nicht nur auf ihn angewiesen sind, sondern ihn – durch ihr gemeinsames Handeln – auch beeinflussen, prägen und formen. So bekommt die Arbeit an der Stimme als elementarem Ausdruck von Körperlichkeit und Lebendigkeit eine ökologi-

sche Dimension – ein Zusammenhang, der auch in der gegenwärtigen Philosophie diskutiert wird: So stellt etwa Corine Pelluchon in ihrer „Ethik der Wertschätzung“ dar, wie aus der Annahme der eigenen Körperlichkeit, ihrer Schönheit ebenso wie ihrer Vergänglichkeit und Verwundbarkeit, die Verantwortung für andere und auch andere Kreaturen erwächst: von „leben von“ über „leben mit“ bis zum „leben für“ (Pelluchon 2019, S. 128). Ähnlich argumentiert der Biologe und Philosoph Andreas Weber, der anhand des elementaren Vorgangs des Atmens deutlich macht, wie wir bereits auf molekularer, körperlicher Ebene Natur sind (vgl. Weber 2017, S. 26). Die körperliche Bedingtheit des Menschen wird schließlich zur sozial handelnden Verantwortung, die auch den Protest und Widerstand einschließt, von Judith Butler (2015) bis Eva von Redecker (2020).

Wir könnten über eine Ökologie der Stimme und ihrer Pädagogik nachdenken. Nicht, weil das nett wäre oder irgendwie im Trend, sondern weil wir gar nicht anders können, weil wir ökologisch sind (vgl. Morton 2019). Und weil die Stimme, im Sinne Cavareros, immer politisch ist, kann es sprechpädagogisch nicht nur darum gehen, somatische Sedimente von Kultur, Gesellschaft und Erziehung zu bearbeiten, Student*innen, Klient*innen oder Coachees also pädagogisch von etwas (etwa hinderlichen sprecherischen Mustern, artikulatorischen Normabweichungen oder expressiven Einschränkungen) zu „befreien“. Vielmehr wären gesellschaftliche, kulturelle und biologische Umwelt – der Lebensraum – einerseits und der individuelle Leib und damit das Somatische des Sprechens als zwei sich wechselseitig beeinflussende Größen zu denken und somit auch pädagogisch zu fassen. Ilona Krawczyk und Ben Spatz stellen fest: „Thinking ecologically [...] our bodies not only draw from our environments to generate performances - in a sense transmuting earth, water and air into songs and dances - but also convert received cultural practices into our very material being. [...] In a time of material ecological crisis, perhaps this

suggests that our collective need to renew embodied arts is in no way ‚merely cultural‘ (Krawczyk/Spatz 2020, S. 152).¹ Anders gesagt: Wie und was wir unterrichten, hat mitnichten nur individuelle Konsequenzen, sondern wirkt sich auf unsere Welt aus.

5 „Nicht Mächtiges ists“ – Vorschläge zu praktischen Konsequenzen

Kehren wir zur Ausgangsfrage zurück. Ist es – in diesen Zeiten – überhaupt noch sinnvoll, „Sprechen“ zu unterrichten, zu lehren, zu coachen? An welchen Zielen kann man noch arbeiten? Und wie kann das geschehen?

Mit Studierenden, Klient*innen oder Coachees an den individuellen Aspekten des Sprechens – von der – ja! – elementaren Atem- und Stimmbildung bis zum künstlerischen Textsprechen oder zur Rhetorik der Rede – als einem Ausdruck von Körperlichkeit und Lebendigkeit zu arbeiten, ist daher keine kleine Sache. Es bedeutet nicht nur, das anhand der Stimme körperlich konkret erfahrbare Bewusstsein der eigenen Lebendigkeit zu erforschen, zu trainieren und zu nutzen, sondern bezieht, da die Stimme immer auf die Lebendigkeit und Verwundbarkeit des Anderen verweist, das Bewusstsein für den mit den Kommunikationspartnern geteilten und auszuhandelnden Lebensraum ein.

Das klingt nun alles schön und ein bisschen schwammig. Eine Öko-Sprechpädagogik? Geht es darum, Bäume zu umarmen und dabei zu tönen? Atmen für den Frieden?

Nein.

Konkret wäre eine Sicht auf Sprechpädagogik zu entwickeln, die davon ausgeht, dass wir durch die Arbeit an Stimme, Sprechen und Kommunikation nicht Einzelpersonen trainieren, korrigieren und optimieren, sondern dies noch viel konsequenter in ihrer gesellschaftlichen und ökologischen Dimen-

sion sehen. Dann kann es nicht mehr darum gehen, Klient*innen, Student*innen, Kurs Teilnehmer*innen beizubringen, dass „Sprechen“ vor allem etwas ist, das in erster Linie „richtig“ zu sein hat – etwa im Sinne einer „hygienischen“ Stimme, eines „korrekten“ s-Lautes, eines „lehrbuchhaft“ vollzogenen Metrums, einer „optimalen“ Körpersprache, einer „wirkungsvollen“ Präsentation, ob online oder vor Ort.

Denn, um nochmals das Argument von Spatz und Krawczyk aufzugreifen, eine solche „Pädagogik“ (von manchen Vorgestri- gen ja immer noch als „Sprech-Erziehung“ bezeichnet) hat Auswirkungen auf die Welt. Wer Menschen vorwiegend optimiert, korrigiert oder gar dressiert, erschafft eine Welt perfektionierter und abgeschliffener Individuen mit, optimiert für die Flachheit eines funktionierenden Konsums rund um die Uhr (vgl. Crary 2014), ebenso rastlos wie ratlos.

Dies gilt übrigens auch für das Theater und die Theaterausbildung, wo es – ein Wort von Fabian Hinrichs aufnehmend – nicht mehr einfach darum gehen kann, funktionierendes „Servicepersonal“ für die Regie auszubilden. Vielmehr müssen Positionen als Sprecherin und Sprecher hinterfragt und gefunden, und Theater als eine Form der Öffentlichkeit neu untersucht werden (vgl. Mannel 2019). Die Frage „Wie (frei, gestisch, gerichtet, direkt, hochdeutsch, usw.) sprichst du“ ist eben nicht zu trennen von der Frage „Wozu sprichst du?“ Autorschaft und das Untersuchen, Finden und Hinterfragen von Sprecher*innenpositionen sind daher genauso Ausbildungsinhalt für den Sprechunterricht im Schauspielstudium, wie Körper- und Stimmtraining, Textarbeit oder angewandte Phonetik.

Arbeit am Sprechen ist immer Arbeit am und mit dem beseelten, denkenden, fühlenden und verwundbaren Körper in einer verwundbaren Welt. Sie beeinflusst diese genauso, wie sie von ihr beeinflusst wird. Stimme und ihre Pädagogik ökologisch zu denken,

¹ Das Zitat ‚merely cultural‘ bezieht sich auf den gleichnamigen Artikel von Judith Butler (1998): Merely cultural. *New Left Review*, 227(1), S. 33–44.

könnte somit bedeuten, pädagogisch Räume der Offenheit zu suchen, in denen etwas – Formen der Kommunikation, des Ausdrucks, der Rede und des Gesprächs – entsteht, das wir noch gar nicht kennen. Dies würde auch erlauben, „Öffentlichkeit“ nicht mehr nur als eine Art Druckkessel zu sehen, in dem man stimmlich, sprecherisch, rhetorisch, künstlerisch irgendwie zu wirken und zu bestehen hat, sondern als einen Möglichkeitsraum, wie ihn etwa Tobias Maydl (2020) beschreibt.

„Komm! Ins Offene, Freund!“ – und, wie Hölderlin in seinem „Gang aufs Land“ weiter weiß: „Denn nicht Mächtiges ists, zum Leben aber gehört es / Was wir wollen...“

Es wäre schön, wenn der Pandemie so gesehen auch etwas Gutes abzugewinnen wäre.

Literatur

- AHRENDT, Hannah: Vita activa oder Vom tätigen Leben. München, Berlin: Piper, 2015 (16).
- BUTLER, Judith: Notes Toward a Performative Theory of Assembly. Cambridge (Mass.): Harvard University Press, 2015.
- CAVARERO, Adriana: For More than One Voice. Toward a Philosophy of Vocal Expression. Stanford: Stanford University Press, 2005.
- CRARY, Jonathan: 24/7. Schlaflos im Spätkapitalismus. Berlin: Wagenbach, 2014.
- GEISSNER, Hellmut: Wege und Irrwege der Sprecherziehung. Personen, die vor 1945 im Fach anfangen und was sie schrieben. St. Ingbert: Röhrig, 1997.
- GLISSANT, Edouard: Kultur und Identität. Ansätze zu einer Poetik der Vielheit. Heidelberg: Wunderhorn, 2013.
- GÖTTERT, Karl-Heinz: Die Geschichte der Stimme. München: Fink 1998.
- KRAWCZYK, Ilona Krawczyk; SPATZ, Ben: Dreaming voice. A Dialogue. In: Christina Kapadocha (Hg.): Somatic Voices in Performance Research and Beyond. Oxon, New York: Routledge, 2021.
- MANNEL, Oliver: Answer the Question: Widening the scope of psychophysical voice work: training the ‚votum‘. In: Theatre, Dance and Performance Training. 10 (3), 2019. S. 309. <https://doi.org/10.1080/19443927.2019.1667182>
- MAYDL, Tobias: Unter Dauerbeobachtung. Implikationen der politischen Öffentlichkeit für rhetorische Kommunikation. In: sprechen, Heft 69, 2020. S. 56–67.
- MORTON, Timothy: Ökologisch sein. Berlin: Matthes & Seitz, 2019.
- PELLUCHON, Corine: Ethik der Wertschätzung. Tugenden für eine ungewisse Welt. Darmstadt: wbg, 2019.
- RITTER, Hans Martin: Theater und Sprache und die wiederkehrende Rede von einer Sprach-Krise. In: sprechen, Heft 61, 2016. S. 95–104.
- SCHOELLER, Donata: Close Talking statt Smalltalk. Neue Zürcher Zeitung, 20.01.2018. <https://www.nzz.ch/feuilleton/literatur-und-kunst/close-talking-statt-small-talk-ld.1348446>.
- SHUSTERMAN, Richard: Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somästhetik. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 2008.
- STORCH, Maja; TSCHACHER, Wolfgang: Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Bern: Hogrefe, 2015.
- VON REDECKER, Eva: Revolution für das Leben. Philosophie der neuen Protestformen. Berlin: S. Fischer, 2020.
- WEBER, Andreas: Sein und Teilen. Eine Praxis schöpferischer Existenz. Bielefeld: transcript, 2017.

Zum Autor

Oliver Mannel ist Diplom-Sprecher und -Sprecherzieher sowie Designated Linklater Voice Teacher.

Er arbeitet als Dozent an der Zürcher Hochschule der Künste, Fachrichtung Theater und forscht am Institute for Performing Arts and Film.

Mailadresse: oliver.mannel@zhdk.ch

Julia Neumann

„Schulternrunterlächelnatmen“ – worauf es sich gerade jetzt zu achten lohnt – bei Klient*innen und bei uns selbst

In letzter Zeit ist mir etwas ganz besonders deutlich geworden: Wir atmen zu flach, viele von uns. Und zwar nicht nur gelegentlich, wenn etwas gerade spannend ist oder wir selbst möglichst geräuschlos sein wollen beim intensiven Lauschen, sondern seit Monaten, also schon gewohnheitsmäßig. Und das hat weitreichende Folgen. Daher wird es Zeit gegenzusteuern und auch andere dabei zu unterstützen, wenn wir mit ihnen sprecherzieherisch arbeiten.

Was ist das, eine zu flache Atmung?

Bei einer gesunden, physiologisch günstigen Atmung in Ruhelage, oder leichter Aktivität wie z. B. im Stehen oder beim ruhigen Gespräch im Sitzen übernimmt das Zwerchfell die Funktion des Hauptatem Muskels. Weil es, unterstützt von der äußeren Zwischenrippenmuskulatur, bei jedem Einatmen aktiv kontrahiert, werden Lunge und Brustkorb geweitet, die Bauchdecke und der Beckenboden durch die verdrängten Bauchorgane gedehnt und geweitet sowie weitere Partien wie Kehlkopf, Rachen und Speiseröhre mitbewegt. Bei der Ausatmung ist die Richtung umgekehrt: Die elastischen Rückstellkräfte von Lungengewebe und Rumpfwand sowie die Eigenspannung des Brustkorbs und der Bauchdecke bringen die Bauchorgane in ihre vorherige Lage zurück, das Zwerchfell steigt, was den Brustraum wieder verkleinert. Folgen davon sind auch

die regelmäßige Stimulation des Herzbeutels oberhalb sowie der Bauchorgane und damit auch des Verdauungssystems unterhalb des Zwerchfells. Der Grundtonus des Atemmuskulatur steht über das zentrale Nervensystem in Wechselwirkung mit der gesamten Skelettmuskulatur sowie im Einzelnen mit der Aufrichtungs-, Bewegungs-, Artikulations- und Kehlkopfmuskulatur. Der ganze Körper schwingt also in einem Rhythmus aus Aktivierung und Beruhigung. All diese Zusammenhänge sind u. a. bei Antoni Lang¹ ausführlich beschrieben.

Die flache Atmung dagegen beansprucht das Zwerchfell nur wenig, fast nur andeutungsweise, der Bauch bleibt äußerlich unbewegt, der Brustkorb weitet, hebt und senkt sich minimal. Ausdauer, Elastizität und Flexibilität der Muskulatur werden kaum beansprucht. Dies ist – okkasionell – eine ganz natürliche Reaktion auf einen unbewusst identifizierten Bedarf: Ich atme flach, wenn ich Eindrücke, die von außen kommen, bestmöglich wahrnehmen will, wenn ich intensiv mit etwas beschäftigt bin. Ich halte sogar den Atem kurz an, wenn mich etwas aufgeschreckt hat, was mit sozusagen dem Atem verschlägt. Mitzinger² beschreibt das so: „Vor jeder großen Emotion entsteht eine natürliche Atempause.“ Den Anfang macht ein unbewusster Affekt, eine innere, vollständig unbewusste Klassifizierung der Situation. Das Denken fügt dem

¹ Antoni Lang; Margarete Saatweber: Stimme und Atmung. Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung. Idstein: Schulz-Kirchner 2011. S. 60 f. zur Dreiteiligkeit der Atembewegung sowie S. 75 ff. zum Thema Atemspannung.

² Dietmar Mitzinger: Der Pranayama-Effekt in der Trauma-Arbeit. Wie Pranayama die Affekttoleranz steigert und damit die Traumatherapie unterstützt. Paderborn: Junfermann 2018. S. 29 ff.

derart Erspürten eine Ursache und Begründung hinzu. Daraufhin zieht sich fasziales Gewebe, vor allem in der Lunge, zusammen, ebenso das Lungenfell. Der Atemprozess wird einen Moment lang blockiert. Es kann zu dem berühmten „Kloß im Hals“ kommen, weil das Lungenfell mit dem Kehlkopf korrespondiert. Spätestens dann können wir bewusst körperlich und emotional wahrnehmen, was wir gerade erleben, sei es Trauer, Wut, Angst, Erleichterung oder was auch immer. Aber das Aufbauen dieses Prozesses in Nerven und Gewebe braucht Zeit, und ein fließender Atemvorgang würde dabei stören. Die kurzfristige Hemmung des Atemzentrums ermöglicht eine erhöhte Aktivität der Verarbeitungsprozesse im präfrontalen Cortex und damit die maximale Fokussierung auf das, was gerade unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ist das Ereignis vorüber, steuert der Parasympathicus mit einer intensiven Ausatmung wieder in eine ausgewogene Balance, Blutdruck, Pulsfrequenz u. v. m. werden reguliert.

Hält die Schock- bzw. Schreckreaktion, hält der Stress erzeugende Spannungszustand hingegen länger an, weil unser Organismus die Lage als unverändert bedrohlich klassifiziert, flacht der Atem deutlich ab.³ Eine solche gewohnheitsmäßig verflachte Atmung dient auch der Affektkontrolle: Man hält damit nicht zuletzt den sprichwörtlichen Ball flach, unerwünschte Emotionen (und zugehörige Gedankenkaskaden) lassen sich damit unterdrücken und im Körper sozusagen gefangen halten. Wir unterstützen damit die Illusion, die Situation unter Kontrolle zu haben und halten zu können. Wenn der Organismus aber dazu übergegangen ist, die auf ihn einwirkenden Ereignisse still und passiv auszuhalten und zu erdulden, leistet dies auch depressiven oder aggressiven Verstimmungen Vorschub.

Und warum tun wir das alles?

Wenn man das alles bedenkt, und wir als Sprecherzieher*innen wissen ja in der Regel um diese Hintergründe und Wechselwirkungen, dann kann man sich fragen, wie es dazu kommt, dass wir es dennoch tun. Und gleichzeitig scheint die ursächliche Situation doch unmittelbar auf der Hand zu liegen: „Die Corona-Pandemie begleitet unseren Alltag wie ein nervöses Grundrauschen, wie ein Tinnitus“, beschreibt Simone Angermann, Körpertherapeutin aus Münster, ihre Eindrücke aus der Praxis. Fast alle, die in letzter Zeit zu ihr kämen, atmeten zu flach, das Zwerchfell sei verspannt, als stünden wir kollektiv unter Schock. Selbst wenn wir glauben, im Rahmen des vernünftigen Augenmaßes um- und vorsichtig zu sein, sind wir doch seit Monaten genötigt, viele unserer vormaligen Alltagsroutinen zu verlassen und permanent auf berufliche und private Veränderungen, neue Regeln aus der Politik u. v. m. zu reagieren. Was gestern möglich war, ist heute verboten, die Infektionslage erfordert immer wieder ein Nachjustieren von Vorschriften für das Miteinander, Termine werden abgesagt oder abgeändert, wir erleben uns mehr als reaktiv denn als proaktiv.

Seit März 2020 muss ich auch in keinem Kommunikationsseminar mehr die verschiedenen gesellschaftlichen Distanzzonen erläutern – sie sind in aller Munde, *social distancing*, natürlich, das weiß doch jeder: Wer mir näherkommt als 1,50 m, der betritt meine persönliche Zone, und das dürfen nur noch sehr Auserwählte. Berührungsarmut ist eine Konsequenz – und die wiederum hat ihrerseits gravierende Effekte auf unseren Hormonhaushalt, unser Immunsystem, unsere Resilienz. Heilsame Berührung, taktile Stimulation, ja bereits eine spontane Umarmung wirkt regulierend auf den Blutdruck und die Herzfrequenz, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die Schlafqualität, normalisiert den Atemrhythmus u. v. m.⁴ Und sie gehö-

³ Eine differenzierte und anregende Einordnung vielfältiger Formen von Stress und ihrer Auswirkungen findet sich bei Anna Trökes: Anti-

Stress-Yoga. Freiburg: Herder 2015.

⁴ Vgl. dazu ausführlich Bruno Müller-Oerlinghaus;

ren derzeit nicht mehr selbstverständlich zur alltäglichen Begegnung.

Die schockierenden Bilder der Kühl-LKW aus Bergamo vom Frühjahr 2020 hingegen sitzen vielen Menschen auch nach einem Jahr noch in den Knochen, und die Berichterstattung weltweit, zuletzt über die Mutationen des Virus und wieder Kühlcontainer vor Krematorien (u. a. in der Slowakei), mindert dies nicht. Ja, die Pandemie wird uns noch lange beschäftigen, und niemand ist in der Lage abzusehen, was das alles mit uns als Gesellschaft machen wird. Die damit einhergehende Grundanspannung erzeugt Stress.

Was konkret den Atem angeht, kommt eine weitere psychisch verunsichernde Komponente dazu: Alle Welt spricht von gefährlichen Aerosolen, im Frühjahr erfuhren wir auf einmal mehr darüber als man gemeinhin hätte wissen wollen: dass ein*e Trompeter*in ohne Dämpfer mindestens acht Meter Abstand bräuchte zu anderen, um sie nicht mit feinsten Speicheltröpfchen zu besprühen, dass man beim Spaziergehen im Windschatten einer anderen Person einen Mindestabstand von fünf Metern einhalten müsste, um sicher zu sein, mit deren Atem nicht im Geringsten in Kontakt zu kommen, an die zehn Meter von Joggenden, sogar zwanzig, wenn man schnaufenden Rennradfahrer*innen hinterherradelt – so publizierten es manche Medien im April 2020, gestützt auf eine Simulationsstudie aus den Niederlanden.⁵

Wenn sich irgendwo im Kopf die Überzeugung einnistet, dass Atmen krank machen, ja das Einatmen von kontaminierter Luft tödlich enden kann, dann nimmt man selbstverständlich lieber nicht zu viel davon auf einmal, allenfalls so viel wie unbedingt nötig, in sich auf. Erst recht, wenn man dann mit Mundschutz mit mehreren Menschen in einem Raum sein muss, vielleicht sogar meh-

rere Stunden lang, beispielsweise bei der Arbeit.

Genau in diesen Settings kommt für Brillenträger*innen noch erschwerend hinzu, dass tiefes Atmen mit Mundnasenschutz in der Regel die Sicht beeinträchtigt: Man kann versuchen, sich beizubringen, durch den Mund und mit vorgestülpter Oberlippe nach unten auszuatmen, um so wenig warme, feuchte Atemluft wie möglich nach oben entweichen zu lassen und damit das Beschlagen der Brille zu vermeiden, aber das kostet Mühe und gelingt nur, solange man es bewusst praktiziert. Viel schneller spielt es sich ein, dass man einfach weniger und flacher atmet und damit auch besseren Durchblick behält und dem unangenehmen Nebel vor den Augen entgeht.

Außerdem sitzen viele Menschen seit der Pandemie sogar noch mehr als vorher. Viele Menschen sieht man bei digitalen Zusammenkünften mit gebeugtem Rücken, vorgelegten Schultern und der tastaturgemäßen „Pfötchenhaltung“, die Augen und andere Teile der Gesichtsmuskulatur leicht zusammengekniffen, außerdem die Stirn gerunzelt und die Kiefer leicht zusammengepresst, spätestens sobald mal wieder eine technische Störung das Verstehen und Kommunizieren erschwert. Viele von uns sitzen nicht nur in den eigenen vier Wänden im Homeoffice, sie bewegen sich auch weniger, nicht nur, weil sie nicht mehr jeden Morgen zur Arbeit radeln. Es ist nicht immer leicht, sich allein aufzuraffen, wenn man vorher eine Gruppe Gleichgesinnter zu festen Zeiten an dafür ausgewählten und damit fest konnotierten Orten als Motivationsschub gehabt hat, Sport zu treiben. Ja auch das Aufsuchen solcher Orte ist eigentlich Teil der wunderbaren Konditionierung, wird uns jetzt besonders bewusst: Schon beim Betreten des Yogastudios bleibt das alltägliche Gedankenkarussell draußen und der Atem wird tiefer; in der Sporthalle steigen beim Blick auf

Gabriele Mariell Kiebig: *Berührung. Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt.* Berlin: Ullstein 2018.

⁵ Vgl. z. B. Jörn Kießler: *Corona: Besser zehn Meter*

Abstand beim Joggen. 17.04.2020. Online unter <https://www1.wdr.de/nachrichten/themen/coronavirus/coronavirus-abstand-sport-100.html>

den Basketballkorb und bei dem hallentypischen Geruch, den jede*r kennt, Puls, Muskelspannung, Immunabwehr und Leistungsbereitschaft ... Und jetzt, jetzt weicht man mehr oder minder motiviert darauf aus, im Gästezimmer den Heimtrainer zu bespielen, joggen zu gehen oder zwischen Schrank und Bett die Turnmatte auszurollen, mit oder ohne youtube-Videos. Manchmal ist es nicht so leicht, das nicht als defizitär zu erleben. Wer sich aber nicht mehr aktiv bewegt, braucht auch nie den vollen Atem, kommt nie so aus der Puste, dass die komplette Atemmuskulatur gefordert wird. Also fängt der Körper damit an, sich mit weniger zu begnügen. Die Zwerchfellmuskulatur erschlafft oder ist von der psychischen Daueranspannung ohnehin bereits verkürzt und nicht mehr zu voller Länge dehnbar, und es hängt, physiologisch gesehen, eben noch so viel mehr daran.

Auch vor der Pandemie machte uns das übermäßige Sitzen zu schaffen. „Es gibt keine Muskelgruppe, die empfindlicher auf inneren oder äußeren Druck, auf Fehlbelastung und Bewegungsmangel reagiert als die Muskulatur im Nacken, in den Schultern und im Gesicht“, schreibt Heike Höfler⁶ in ihrem Entspannungsratgeber. „Schmerzen im Schulter-Nackens-Bereich, im Gesicht, besonders um Augen und Stirn, Kiefergelenkprobleme und andere damit assoziierte Erkrankungen wie Kopfschmerzen und Migräne, Neuralgien, Schwindel oder Tinnitus – sie alle sind auf dem Vormarsch.“ Und jetzt erst recht.

Faktisch befinden sich viele Menschen also gerade mehr denn je in andauernder überhöhter Erregungsbereitschaft, atmen flach und sind dauerhaft angespannt. Durch den anhaltenden Aktivierungszustand geht die Fähigkeit verloren, innerhalb kurzer Zeit auch wieder zu entspannen, und bei manchen führt die diffuse Angst vor der enormen Erschöpfung, die auf eine wirkliche Pause folgen könnte, auch dazu, dass man zusehends Gelegenheiten zur Regeneration

meidet und stattdessen danach strebt, den Sympathicus durch neue Reize und andauernde Stressoren auf Trab zu halten: Das kann durch übermäßige Mediennutzung, Dauerbeschallung oder andere Formen von Reizüberflutung erfolgen. Wenn wir es nicht mehr schaffen eine Balance herzustellen, kommt es schließlich zu einer Regulationsstörung des vegetativen Nervensystems. Die Reizschwelle für eine Stressreaktion sinkt. So wird in immer geringeren Abständen, selbst bei Bagatellen, „Bedrohungsalarm“ ausgelöst. All das strapaziert uns reichlich.

Aktuell beobachte ich in meinem Umfeld die atemverflachende Überreizung in zweierlei Form: Häufiger ist die in Gestalt der in den Medien vielbeschriebenen „Corona-Agonie“, einem Erschöpfungszustand, gepaart mit einer zu Passivität verdammenden Mankann-ja-eh-nichts-machen-Haltung, seltener ein mehr oder minder ineffektiver Aktivismus. Aber egal ob die Reaktion als eher depressiver oder eher aggressiver Bewältigungsversuch ausfällt – beiden gemeinsam ist der Stress. Hormone wie ein hoher Kortisolspiegel verhindern dabei einen gesunden Stoffwechsel, das Immunsystem wird geschwächt, und anstatt wegen der hohen Anstrengung viel Energie zu verbrauchen, wie er es bei einer positiven Leistungsanforderung täte, neigt der Organismus im Notfallmodus eher zur Fettspeicherung (Stichwort: „Corona-Ring“ um die Taille). Und selbst Menschen, die von sich sagen, dass sie im Grunde ganz gut zurechtzukommen mit diesen verrückten Zeiten, dass sie sich nicht verrückt machen lassen, atmen meiner Wahrnehmung nach oft zu flach ...

Zusammengefasst lässt sich also feststellen: Es ist in mancherlei Hinsicht praktisch, flacher zu atmen, zudem gibt es vielfältige Anlässe und Ursachen dafür. UND: der Cocktail aus mentalem Stress und Überanspannung mit abnehmender innerer Rhythmik und muskulärer Leistungsbereitschaft

⁶ Heike Höfler: Entspannungs-Training für Kiefer, Nacken, Schultern. 10 Programme zum Loslassen

und Wohlfühlen. Stuttgart: Trias 2016. S. 10 f.

ist toxisch für unseren Körper – und unsere Psyche.

Wir als Sprecherzieher*innen gehören zu den Menschen, die für solche Situationen professionelles Handwerkszeug besitzen, und das sollten wir m. E. jetzt vermehrt nutzen:

1. Die „Panzerungen“ lösen, die den „Krieger“ in uns nach außen vor vermeintlichen oder wirklichen Aggressoren schützen und uns nach innen, also psychisch härter und unbeugsamer machen sollen, wie Romeo Alavi Kia⁷ das beschreibt – im Gesicht, an Hals, Brustraum und Rücken, am Zwerchfell, der Bauchmitte und im Becken. Weder Kampf noch Flucht werden uns in dieser Situation nützen, stattdessen aber Wachsamkeit, Empathie und Fürsorge – dazu braucht es allerdings Durchlässigkeit.

2. Die Atmung vertiefen und die physiologisch günstigen Rhythmen wieder anbahnen: öfter mal zum tiefen Durchatmen, z. B. morgens am offenen Fenster, anregen, im sicheren Umfeld Schnüffel- und Atemübungen (z. B. aus dem großen Pranayama-Repertoire des Yoga) durchführen, atemrhythmisch angepasste bzw. die Weitung der Atemräume unterstützende Bewegungsformen und (Selbst-)Massagegriffe nutzen.

3. Das Vegetativum entlasten: Entspannungsübungen, Meditation, Sitzen in der Stille, progressive Muskelentspannung (PMR), Spaziergehen, aber auch direkt am Nervenkostüm ansetzende Interventionen, beispielsweise durch das ausgiebige Strecken und Dehnen aller Muskelgruppen im Zusammenspiel mit tiefem Atem, durch

das unmittelbare Entlasten des Sympathicus durch sanftes Kraulen nahe der Nervenbahnen am Rücken rechts und links der Wirbelsäule, besonders im unteren Brustwirbelbereich, sowie durch sanftes Klopfen am Sternum, außerdem durch das Anregen des parasympathischen Nervensystems mittels der Verbindung von Trigemimus⁸- und Vagusnerv⁹ wie in folgender, zum Abschluss skizzierter Übung:

Die Hände mit ineinander gefalteten Fingern verschränken und die Handflächen an den unteren Hinterkopf bringen, den Hinterkopf leicht nach hinten strecken, so dass der Nacken lang ist, und den Kopf in die Hände legen, dabei den Brustraum weiten und die Ellenbögen ungefähr auf Augenhöhe in einer gestreckten Linie aufdehnen, dann mit unveränderlich nach vorn ausgerichtetem Kopf und Brustbein allein mit den weit geöffneten Augen nacheinander für je 30 Sekunden weit nach rechts (zum Ellenbogen), dann weit nach links schauen, dazwischen und danach den Blick für einen Moment ruhig nach vorn bringen und noch einmal tief in die Weite des Rumpfes atmen, seufzend ausatmen und die Spannung sowie die Arme anschließend lösen. Schultern runter, lächeln, atmen.

Zur Autorin

Dr. Julia Neumann M. A. ist als Sprechwissenschaftlerin und Sprecherzieherin (DGSS) am Centrum für Rhetorik der Universität Münster tätig und begleitet Menschen in den Feldern der mündlichen Kommunikation und Gesundheitsprophylaxe.

E-Mail: dr-julia-neumann@posteo.de

⁷ Romeo Alavi Kia: Stimme. Spiegel meines Selbst. Ein Übungsbuch. Braunschweig: Auum 1991. S. 36 ff.

⁸ Der Trigemimusnerv ist der 5. und stärkste der insgesamt zwölf Hirnnerven; er verzweigt sich als Drillingsnerv in den Augennerv, den Oberkiefernerv und den Unterkiefernerv, damit leitet er Informationen aus dem gesamten Gesichtsfeld direkt zum Gehirn und innerviert Kiefer- und Kaumuskulatur.

⁹ Letzterer verläuft als 10. Hirnnerv vom Gehirn aus über den Halsnackebereich fächerartig durch den

Rumpf und ist maßgeblich an der Aktivität fast aller inneren Organe beteiligt, stimuliert die Darmbewegungen, reguliert das Verdauungssystem sowie Herz- und Atemrhythmus, hat Effekte auf Ängste und Stimmungen und das Empfinden von Energie und Gelassenheit. Weil er auch mit dem Kehlkopf sowie dem äußeren Gehörgang korrespondiert, beruhigen und stimulieren uns auch Summen, Brummen und leises, eher eintöniges melodisches Singen – was man daher heutzutage ebenfalls öfter mal nutzen sollte!

Hans Martin Ritter: klassik-splitter

schillers sentenzen zum demetrius
und des novalis traum der wahren welt –
was sagt uns das? vergessnes wissen oder
ein stachel nur im fleisch, der die blicke schärft?
verlorne wirklichkeit – vom wahn umstellt?

*

„was ist die mehrheit? mehrheit ist der unsinn,
verstand ist stets bei wen'gen nur gewesen ...
man soll die stimmen wägen und nicht zählen.
der staat muss untergehn früh oder spät
wo mehrheit siegt und unverstand entscheidet“

*

das sagte fürst sapieha auf dem reichstag
als eine mehrheit „krieg mit moskau“ brüllte
und im gebrüll die lust auf mehrheit stillte
er hatte leider recht: eine intrige
machte die mehrheit blind für blut und lüge.

*

„wenn nicht mehr zahlen und figuren
sind schlüssel aller kreaturen ...
und man in märchen und gedichten
erkennt die wahren weltgeschichten
dann fliegt vor einem geheimen wort
das ganze verkehrte wesen fort“

*

doch uns sind zahlen und figuren
längst schlüssel aller kreaturen
wir suchen auch nicht in gedichten
und märchen wahre weltgeschichten
wir suchen sie in algorithmen
denen wir uns besessen widmen
und das total verkehrte wesen
wir lieben es (es schwärt in uns) – bis zum ver-wesen

Hans Martin Ritter: schillernde fragen

(Schillers Aufsatz „Über die Gefahr ästhetischer Sitten“ lesend)

die „wilde natur“ des menschen
noch „tierisch beherrscht“
durch die sinne
und furchtbar oftmals
durch „blinde gewalt“

ist sie nicht
ausgetauscht und verfeinert
oder täuschend verstellt
durch den „anschein von würde“ und „tugend“
oft weitaus gefährlicher

und – „veredelt“ gar
durch „angemaßte autorität
der sittlichkeit des charakters“ –
schlimmere tyrannei
in der „maske der unschuld“?

idealen blind folgend oder
blanker ideologie
mit anarchischer gewalt
durch finstere greuel sich wühlend
im „anstrich von reinheit“

wäre mithin der so „verfeinerte“ mensch
einer „verderbnis fähig“
vor der der rohe naturmensch
gesichert ist – eben
„durch seine rohheit“?

kein ausschließender widerspruch
leider – und fraglos belegt
im bilderbuch der geschichte
und auch die gegenwart
nickt betroffen

*

heute ist es das oft beschworene „ethische“ handeln
das den brutalen aspekt gern hinter tugend versteckt

Anna Heidrun Schmitt

Gleichberechtigt arbeiten auf der Basis von Wertschätzung – Wie weiter nach der Corona-Pandemie?

Feinheiten und Herausforderungen partizipativer Arbeit.

Vorbemerkung: *Dieser Aufsatz stellt die Feinheiten und Herausforderungen partizipativer Arbeit heraus, anhand jahrzehntelanger erlebter Erfahrungen aus der Praxis. Es handelt sich bei dieser Form des partizipativen Projektmanagements um einen eigens stets weiter entwickelten Ansatz, der sich speist aus Kommunikationspädagogik, Coaching und Supervision, gruppendynamischer und systemischer Analyse, politikwissenschaftlichen, soziologischen, philosophischen, naturwissenschaftlichen und psychologischen Disziplinen, sowie therapeutischer, energetischer und künstlerischer Arbeit, der seit Jahrzehnten angewandt und seit 2008 via Aus- und Fortbildung multipliziert wird. Da sich dieser Ansatz versteht als aktuelle Phänomene aufgreifend, um den Zusammenhalt von Gesellschaften zu unterstützen, ist der Aufsatz bewusst anwendungsbezogen verfasst. Die Autorin bezieht sich dabei auch auf die seit Jahrzehnten gültige lernpädagogische Erkenntnis, dass aus Erfahrung (W. R. Bion) am nachhaltigsten gelernt wird, ebenso wie auf die Tatsache, dass Sprechwissenschaft bezüglich Erkenntnissen über kommunikative Prozesse immer auch heuristisch vorgeht.*

Sprecherziehung und Sprechwissenschaft beinhalten traditionell die Mündigkeit der Einzelnen in Gemeinschaft, und verschreiben sich somit auch der Demokratiebildung

(vgl. H. Geißner). Gesellschaftliches Miteinander, ob im individuellen Verhalten, in Gruppen oder als staatliche Gesellschaft, also die gemeinsame Verständigung steht im Fokus.

Die Corona-Pandemie ist eine Krise, die uns, alle Menschen auf der Welt, zutiefst erschüttert.

Eine Krise ist immer auch ein Zeitpunkt der Entscheidung. Mittlerweile kann als anerkannt gelten, dass die Tatsache, dass wir Lebensraum zerstören, und die Artenvielfalt abnimmt, dazu führt, dass Viren schneller mutieren und sich leichter auch auf Menschen ausbreiten können. Wir haben die Möglichkeit, gerade jetzt, wegweisende Veränderungen unseres bisherigen Verhaltens auf den Weg zu bringen. Es liegt in unserer Hand, ob wir solidarisch und gemeinsam leben und handeln. Ob wir füreinander einstehen, unsere Gesellschaft sozial und gleichwertig gestalten, Wirtschaft für den Menschen und maßhaltend, unseren Umgang mit natürlichen Ressourcen nachhaltig, und Politik als gemeinsame Verhandlung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden aller Menschen¹.

Die Corona-Pandemie zeigt nicht nur system- und lebensrelevante Bereiche des Lebens auf, die bisher vernachlässigt wurden, sie macht auch deutlich, dass wir die Überwindung der Pandemie nur gemeinsam

¹ Nicht zuletzt zeigen dies die Veröffentlichungen und Initiativen von Prof. Harald Welzer und Prof. Maja Göpel, um nur einige zu nennen.

meistern können. Anders formuliert: Sie zeigt, dass die Zukunft Gemeinschaft ist.

Die Frage ist: Was lernen wir aus der Krise? Entscheiden wir uns für ein wirklich nachhaltiges Leben? Entscheiden wir uns dafür, dass Leben vor Profit geht? Entscheiden wir uns dafür, dass das physische und psychische Wohlergehen vor Selbstoptimierung und Leistungszwang geht? Entscheiden wir uns für eine solidarische Gesellschaft? Und entscheiden wir uns dafür, Leben im Einklang mit der Erde zu leben und aufzuhören sie auszubeuten? Es ist unsere Entscheidung. Wir haben jetzt mehr denn je die Möglichkeit, diesen Prozess der Veränderung konstruktiv und gemeinsam mitzugestalten.

Konstruktive Mitgestaltung und Veränderung, demokratische Bildung, muss eingeübt werden. Wie geht gemeinsame (Mit)gestaltung? Was sind Voraussetzungen und Bedingungen für wirklich gemeinsames gleichwertiges Gestalten?

Genau hier kann Kommunikation – im Sinne des Einübens von gleichberechtigtem Miteinander, von Verhandlung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten – wirken: Eine Kommunikation, die auf eine innere Haltung der Kooperativität fokussiert (vgl. z. B. E. W. Jaskolski; G. Hüther); wir werden diese Krise nur gemeinsam bewerkstelligen und daraus konstruktive Veränderung, ein neues Narrativ, auf den Weg bringen, das sich auch in der Bildung widerspiegelt.

„Solange uns die Menschlichkeit miteinander verbindet, ist es völlig egal, was uns trennt.“ (Ernst Ferstl)

Partizipatives Projektmanagement/ partizipatives Arbeiten

Partizipatives Projektmanagement (PPM) zielt auf gemeinsame gleichberechtigte Ge-

staltung auf Basis gegenseitiger Wertschätzung. Als zukunftsweisender und zusehends nachgefragter Ansatz gibt er allen eine Stimme, und stellt Zusammenarbeit von Beginn an ins Zentrum (vgl. D. Koch)².

Partizipatives Projektmanagement bedeutet, Projekte so durchzuführen, dass von Beginn an alle beteiligt sind. Diese Form des Arbeitens antwortet auf die aktuellen Herausforderungen der Komplexität und Innovationsbedürftigkeit, und unterstützt darin, globale Herausforderungen zu meistern. Der freie Fluss der Kreativität, Beteiligung, gemeinschaftliche, effektive und konstruktive Zusammenarbeit und der eigene Ausdruck werden in partizipativer Arbeit gefördert. PPM bedeutet prozess- und bedürfnisorientiertes Arbeiten, bei gleichzeitiger Verantwortung für das gemeinsame Ziel.

Partizipativ zu arbeiten bedeutet immer auch interne Kulturveränderung – Transparenz, Beteiligung und Vertrauen werden auch in der Gruppe gelebt.

Voraussetzung für Veränderung sind Visionen:

Visionen sind keine starren Bilder oder Konzepte. Visionen sind sich ständig wandelnde Lebewesen. Sie leben aus der Kraft unserer Überzeugungen. Sie leben aus der Bedingungslosigkeit unserer Liebe zum Leben. Sie erwachsen unserer Inspiration und sind gleichzeitig Inspiration (vgl. G. Hüther).

Im Unterschied zu klassischem Projektmanagement wird auf Basis der Visionen der Einzelnen, beginnend bei der Vision einer Welt, in der ich leben möchte, das gesamte Projekt von Beginn an gemeinsam konzipiert. Auf Basis der aus den Visionen der Einzelnen entstehenden gemeinsamen Vision werden Ziele, Themen, Struktur und Verhalten bis hin zum Zeit- und Aktionsplan

² Das partizipative Projektmanagement fand im Allgemeinen mit dem agilen Projektmanagement der Software-Entwicklung um 2001 seinen Anfang. Interessanterweise wurde Partizipation in der Entwicklungszusammenarbeit nach den oftmals gescheiterten Großprojekten groß geschrieben,

während sie in Deutschland lange Zeit der Kinder- und Jugendbildung vorbehalten war und erst seit wenigen Jahren als politisches Instrument der Bürgerbeteiligung Anwendung findet.

gemeinsam entwickelt – und folgen damit der Vision³.

Relativ häufig wird eine Visionslosigkeit von Beteiligten unterstellt: Dies ist nach meiner Erfahrung nicht der Fall – es ist nur unüblich, danach zu fragen, an innere Herzenswünsche für die Welt anzubinden, und damit Arbeit als individuellen Beitrag zum Ganzen entlang der eigenen Vision zu erachten.

Erfahrungsgemäß ist diese konzeptionelle Arbeit relativ frei von Hindernissen.

Das Anbinden an die eigene Vision kann eine tiefere Aneignung, Sinnstiftung, Identifikation und Motivation an die folgende Tätigkeit bewirken – auf die zurückgegriffen werden kann. Das gilt freilich nur dann, wenn im Verlauf des Prozesses auch immer wieder an die Vision angebunden und reflektiert wird: Folgen wir, folge ich ihr noch; wie steht welches Handeln zur Vision, hat sich unsere Vision verändert? (vgl. A. H. Schmitt in Ködelpeter/Nitschke (Hg.); in Drücker, Reindlmeier, Sinoplu, Totter (Hg.))

Die Herausforderung beginnt bei der konkreten Umsetzung.

Partizipative Arbeit setzt an sich ein hohes Maß an Bewusstheit und Reife voraus.

Da wir hierarchische Strukturen sozialisationsbedingt gewohnt sind, ist eigenverantwortliche Arbeit UND gleichzeitiger Gemeinschaftssinn nicht eingeübt – und bedarf daher der Einübung.

Beteiligung wird damit häufig zunächst gelebt als „immer etwas, und möglichst viel sagen“ oder als andauernde Befindlichkeitsdiskussionen oder als „ich verstecke mich hinter „der Gruppe“ und stimme allem zu“ oder als „ich bin zwar nicht einverstanden, aber möchte keine Konflikte“. Latente Hierarchien, heimliche Führer, Angst Initiative zu zeigen (verstanden als Sich-aufdrängen, sich In-den-Vordergrund-spielen), Angst,

als Dumme*r dazustehen, lassen Beteiligung zu einem Minimum schrumpfen.

Wir kennen gemeinhin nicht eine Gruppe, die aus starken Selbsts zum Feuerwerk der Gruppe wird. Wir haben keine Vorbilder.

Die Herausforderung ist es also, Selbstgefühl zu fördern, als Voraussetzung dafür, ein Gefühl für die Gruppe und Zusammenarbeit auf Basis von Wertschätzung zu entwickeln; und damit gleichzeitig einhergehend Ego-Strukturen zu verlassen, um Ziel, Thema und Gruppe „unter der Oberfläche“ wahrnehmen zu können und zu fördern, sich ganz einzubringen und die eigene Kreativität zu wecken und zu entfalten.

Partizipativ zu arbeiten bedeutet einen Paradigmenwechsel. Dieser beginnt im Bewusstsein des Einzelnen.

Er bedingt innere Arbeit, sich einlassen, sich zumuten, sich auf einen inneren Weg der eigenen Veränderung begeben, von dem man nicht weiß, wie er ist – und er bedingt ein Gegenüber, dass dies zulässt und fördert – ein gemeinsames Suchen und damit konstante Achtsamkeit.

Partizipativ zu arbeiten erfordert eine neues Denken – und ein neues Fühlen. Sich gewahr werden und einzuüben, uns selbst zu erfahren und uns in einer Gruppe als Teil eines Organismus zu begreifen, der gleichzeitig aus den Handlungen und Haltungen eines jeden besteht und wächst oder verdorrt.

Partizipation ist eine Veränderung der Haltung, der Mentalität, und damit innere Arbeit. Veränderung ist immer auch angstbesetzt. Als Form der Bewusstseinsbildung dauert diese u. U. Jahre.

Um neue Wege zu gehen, kommt es vielleicht „nur“ darauf an:

„Auf Vertrauen, auf wechselseitige Anerkennung und Wertschätzung, auf das Gefühl und das Wissen, aufeinander angewiesen, voneinander abhängig, und füreinander verantwortlich zu sein.“ (G. Hüther: Die Macht

³ Die kreative Methode der Visionsarbeit wurde von der Autorin 2005 entwickelt. Anlass war ein Projektaufbau mit Jugendlichen in Kamerun, um

ihnen maximale Beteiligung und Wirkungskraft in ihrer Gesellschaft zu ermöglichen.

der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Göttingen 2004, S. 104)

In einer Arbeitsgruppe treffen wir auf Persönlichkeitsstrukturen und Erfahrungen, also das, was jede/r mitbringt. Jede Bewegung in der Gruppe führt zu einer Veränderung der gesamten Gruppe. Dieses Bewusstsein ist nicht oder kaum vorhanden, weil wir es nicht lernen.

Partizipation ist damit weit mehr als sich beteiligen, es setzt feine Wahrnehmung von sich und anderen voraus und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten, und sich gegenseitig darin zu unterstützen.

Ein bisschen Partizipation geht nicht, ein bisschen teilnehmen funktioniert nicht.

In einer Welt, die auf Konkurrenz, Leistung und Analyse abstellt, ist Kooperation, Hingabe und Synthese unüblich. Dementsprechend zeigen sich u. a. in der Arbeit

- heimliche oder offene Konkurrenzen, Vergleiche und Konflikte, Machtspiele innerhalb der Gruppe, Selbstab- oder -aufwertung, Leugnen von Verantwortung, Beschuldigungen, Ausreden, Verwechseln von Wertfreiheit mit „alles ist ok“ etc.
- immer wieder hierarchische Muster, sei es durch offenen oder latenten Widerstand gegen die Leitung, gegen andere Erfahrungen; oder durch Uneigenständigkeit und fehlendes Denken und Mitdenken fürs Ganze. Hierarchie entsteht im Kopf – sich mit unterschiedlicher Erfahrung als gleichwertig anzuerkennen und voneinander lernen als Bereicherung zu erfahren setzt die Wahrnehmung des eigenen Werts und Eigenständigkeit voraus. Leitung als einen Türöffner zu begreifen, der in neue, bislang unbekannte Räume führt, ist großenteils unbekannt.
- Schwierigkeiten im Ansprechen von Störungen und Konflikten, weil die gesellschaftliche Erfahrung fehlt, diese gemeinsam zu bearbeiten und auf die Suche nach Wahrheit zu gehen. Oft sind die, die etwas ansprechen, die „Dummen“, ihnen wird

das Problem zugeschrieben. Rückmeldung und Kritik können unangenehm sein, denn sie setzt voraus, dass ich bereit bin, mich wirklich anzuschauen. In einer Welt, die Fehler als Scheitern und Scheitern als Versagen erachtet, haben wir keine Selbstverständlichkeit für Unperfektheit, für Wandel. Im Streben nach Selbstoptimierung ist Offenheit, uns zu zeigen, uns mit allem, was wir sind, anzunehmen, riskant – und ein Tabubruch.

- Unkonzentriertheit, fehlende Selbstdisziplin und Bequemlichkeit, u. a. weil Verpflichtung als Last verstanden wird und nicht als Freude am eigenen Einbringen zum Besten aller. Absprachenbruch, Unzuverlässigkeit, fehlende Kommunikation, fehlende Transparenz und immer neue Ausreden und Entschuldigungen schränken Zusammenarbeit und Zielerreichung massivst ein.
- die Erfahrung, dass Teilen ausgenutzt wird, wir durch Teilen weniger haben, führt dazu, dass wir nicht bereit sind, unser Potential zur Verfügung zu stellen – und andersherum: Gegebenes anzunehmen. Eine Kultur des Schenkens setzt ein Bewusstsein der Verbundenheit voraus, und steht dem Haben (wollen) entgegen.
- Unser Verstand, der in richtig und falsch, gut oder schlecht beurteilt, wirft uns aus dem Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen und der eigenen Kreativität. Um einen Teil in uns zu schützen, gehen wir in (unbewussten oder auf andere projizierten) Widerstand, führen Gespräche, um recht zu haben, gehen in Methodenkritik. Unser Verstand ist äußerst trickreich, um zu verhindern, uns auf Neues einzulassen. Die Gefühlsebene miteinzubeziehen, verlangsamt einen Kommunikationsprozess. Beziehen wir sie mit ein, ermöglichen wir uns, Themen „unter der Oberfläche“ zu er- und bearbeiten, zu durchdringen und gemeinsam weiter zu kommen.
- die Negierung von Gefühlen, da sie in Arbeit als „unpassend“ erachtet werden – uns fehlt die Erfahrung, dass Gefühle SIND, und umso stärker im energetischen

Raum der Gruppe sind, je mehr wir sie zu deckeln versuchen. Damit hängt die Erfahrung zusammen, mit unseren Gefühlen nicht angenommen zu sein, abgeurteilt zu werden, recht oder unrecht zu haben. Da in unserer Gesellschaft kein Umgang mit Gefühlen ist, und v. a. „negative“ Gefühle wie Wut, Trauer und Schmerz tabuisiert sind, drängen wir sie lieber weg, spalten sie ab, verwehren uns den Zugang. Damit einher geht, s. o., auch die Verdrängung unserer Schattenseiten in uns selbst (vgl. C. G. Jung; A. Grün).

- die Unfähigkeit oder fehlende Bereitschaft, mit Nicht-Wissen umzugehen. Zu begreifen, dass Wissenschaft keine eindeutige und unumstößliche Antwort liefert, Sicherheit letztlich nur in sich selbst gefunden werden kann, ist vielleicht gerade in unserer in den letzten Jahrzehnten so sicher scheinende Gesellschaft eine Herausforderung, die auf sich selbst zurückwirft und massiv verunsichern kann. Das zu erkennen, ermöglicht einen Schritt in Freiheit und Urteilskraft (freies Spiel, im Offenen bleibend, keine Gewissheiten generierend). Bestenfalls kann nur gemeinsam eine Wahrheit gefunden werden, als Abenteuer, im Dialog mit Anderen.
- Es ist die Frage, ob Widerstand nahezu notwendig ist, bevor Menschen in wirklich Neues gehen und alte Muster hinter sich lassen können.

Mit all dem hat die Gruppe und die Leitung in partizipativer Arbeit zu tun.

In partizipativer Arbeit ist die Leistung der Achtsamkeit (sind alle beteiligt? Wenn ja, warum nicht, wo findet Macht/ Ohnmacht statt?) die Leistung der Gruppe. Wenn diese Aufgabe der Reflektion die Gruppe nicht selbst leistet, muss dies die Leitung übernehmen. Sie muss die „unterirdischen Schwingungen“ wahrnehmen und agieren, damit die Mitglieder den Mut haben, Themen zu benennen, den Prozess voranzubringen, für Klarheit zu sorgen.

Die Leitung geht weit über die Aufgabe, die Gruppe zu einem Ziel zu führen, hinaus. Sie hat alle Aspekte der Gruppe im Blick und schaut auf die „Not“ der einzelnen und der Gruppe. Ihre Aufgabe ist es, das Selbst der einzelnen zu fördern UND die Gruppe zu stärken.

Das bedeutet für die Leitung,

- einen Raum zu schaffen und zu halten, der Wertschätzung für sich selbst und andere und aufrichtige und aufrechte Begegnung unterstützt; der Wahrnehmung von sich selbst und des Gegenübers ermöglicht, Zeit, um zuzuhören, das heißt auch, den inneren Raum und die Zeit des Begreifens zu haben.
- Es bedarf einer Atmosphäre, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, und die erlaubt, sich und seine Gefühle frei auszudrücken, nicht-wertend zu sein (also nicht in richtig/falsch-Kategorien zu denken) oder es zumindest zu merken und zu benennen; Fehler als kreativen Akt zu betrachten und auch so damit umzugehen, prozess- und anliegenorientiert zu arbeiten.
- Es gilt, zu fördern, jenseits des Verstandes zu gelangen, richtig-falsch-Dichotomien zu verlassen und sich für neue Denk- und Gefühlsstrukturen zu öffnen – das heißt, mit kreativen Methoden zu arbeiten, die die emotionale Ebene anregen und Intuition und Kreativität fördern.
- Die Offenheit, Intuition und Stille, in der Neues entstehen und wachsen kann, ist nötig für jeden Neubeginn. Neue Ideen brauchen Zeit und Raum und Aufmerksamkeit, um sich entfalten, sich formen zu können.
- Auf der Basis gegenseitiger Wertschätzung zu arbeiten, bedeutet, den anderen zu „sehen“, in Verbindung zu sein und damit auch offene und aufrichtige Rückmeldung zu geben: Wir lernen durch Rückmeldung. Das bedeutet auch, nein zu sagen, Verweigerung von Selbstverantwortung zu thematisieren, Konflikte anzusprechen, Widerstände zu erkennen und

zu bearbeiten, eigene Motive und Muster zu erkennen.

- Die Haltung der Leitung gibt die Energie des Kreises vor. Selbstklärung ist unabhängig, um anderen Selbstklärung zu ermöglichen. Wir können nur in Räume führen, die wir selbst kennen. Wenn wir unser Ego selbst geklärt haben, ist es anderen möglich, ihr Ego zu betrachten.
- Der/die Projektleitung ist „bricoleur“, ein Bastler, der mit in der Organisation/ der Gruppe bereits vorhandenen Lösungssplittern arbeitet. Die Leitung sorgt dafür, dass jeder potentiell leiten kann, ist Gleiche/r unter Gleichen. Macht-„Spiele“ werden nicht unterbunden, sondern offen thematisiert und konstruktiv genutzt (vgl. Koch).
- Partizipative Leitung impliziert ein neues Verständnis von Leitung: Anleiten einerseits und begleiten andererseits, immer mit dem Ziel, Leitung überflüssig zu machen, und Selbstverantwortung zu fördern. Nach R. K. Sprenger ist die Kernaufgabe von Führung, Zusammenarbeit da zu organisieren, wo sie von alleine nicht stattfindet. Dies geht in partizipativer Arbeit weit über organisatorische oder Team-Aspekte hinaus – damit Menschen wirklich ihre Aufgabe erfüllen, sich der Arbeit hingeben, sich abstimmen und eigenständig mitdenken und mitentwickeln, bedarf es immer wieder der gemeinsamen (!) inneren Arbeit.

So lange Machtmissbrauch, der Wille, oben zu stehen – ob gegenüber Menschen oder „Natur“ –, dominiert, ein „es-wissen“ stattfindet, ist ein gleichberechtigtes aufrichtiges und freies Miteinander, gemeinsame Verantwortung, ein Primat der Menschen statt Strukturen, nicht möglich. Solange es um Verwertbarkeit von Menschen geht, wird Miteinander im o. g. Sinne nicht gelebt sein. Solange es bereits im Denken der Einzelnen um Leistung und Konkurrenz geht, wird Partizipation nicht umgesetzt sein. Solange es kein Bewusstsein eines Miteinanders gibt, das Teilen als sein-Potential-zur-Verfügungstellen (und das gerne, weil man sicher sein

kann, nicht ausgebeutet zu werden) dem Besten aller dient, wird wechselseitige Bereicherung nicht umgesetzt sein. Und so lange wir in Trennungen und Labels steckenbleiben, ohne gleichzeitig darüber hinaus zu gehen, so lange wird das Problem bestehen bleiben: Es muss ja bestehen bleiben, um es lösen zu können.

Vielfalt ist lediglich kollektiver Egoismus, wenn jede Meinung toleriert wird, und jeder sein Ding macht. Bereit sein das aktuell Stattfindende zu leben: das heißt auch zu lernen miteinander zu reden, auch Unangenehmes anzusprechen, voneinander zu lernen, jenseits von Machtgelüsten und strategischen Interessen (vgl. M. Terkessidis).

Wir haben die Chance, gerade in den Zeiten der Krise, der Verengung, statt in eine Verklumpung von Teilgruppen zu gehen, wie es aktuell scheint, eine Politik des Lebens (die also weit mehr als den Menschen betrachtet, sondern Mensch als Teil der Natur begreift) zu fokussieren. Zu begreifen, dass es weder ein Recht zu gehorchen, noch eine Pflicht zu Widerspruch gibt; und dass sich nicht einig werden nichts per se Schlechtes ist, sondern es darum geht, den Blick auf Bestimmen und Lösen der Probleme einerseits und auf unsere Sehnsüchte andererseits zu richten, um daraus gemeinsame Werte zu entwickeln.

Es liegt in unserer Hand, ob wir solidarisch und gemeinsam leben und handeln. Ob wir füreinander einstehen, unsere Gesellschaft sozial und gleichwertig gestalten, Wirtschaft für den Menschen und maßhaltend, unseren Umgang mit natürlichen Ressourcen nachhaltig, und Politik als gemeinsame Verhandlung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden aller Menschen.

Dafür kann die Sprecherziehung und Sprechwissenschaft vieles tun, zumal sie entsprechend ihrer Leitlinien die eigene Arbeit „in größeren gesellschaftlichen Zusammenhängen (sieht) und (...) zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft bei(trägt), z. B. durch die Förderung bürgerschaftlichen Engagements und durch die Förderung interkulturell geprägter Identitätsbildung. Wir

achten in unserer Arbeit darauf, eine soziale Verantwortung und kritische Mündigkeit zu fördern.“ ([https:// www.dgss.de/verein/leitbildprofil/](https://www.dgss.de/verein/leitbildprofil/))

Partizipation ist ein Paradigmenwechsel.

Veränderung beginnt im Bewusstsein jedes einzelnen.

„In Wirklichkeit müsste man es so ausdrücken, dass es nicht einen Hundertmeterlauf mit nur einem Sieger gibt, sondern alle laufen gleichzeitig los und in verschiedene Richtungen. Sie müssen auch nicht alle eine gleich lange Strecke laufen – und dennoch sind sie am Ende alle Sieger.“ (H.-P. Dürr, Es gibt keine Materie. Revolutionäre Gedanken über Physik und Mystik, Amerang 2012, S. 26)

Literatur

- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele: Würde und Eigensinn. Weinheim, Basel 2009.
- Bieri, Peter: Wie wollen wir leben? München 2013.
- Bion, Wilfried R.: Lernen durch Erfahrung. Frankfurt/ M. 1990.
- Bliss, Frank/ Neumann, Stefan: Zur Partizipationsdiskussion in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit. „State of art“ und die Herausforderungen. Bonn 2007.
- Boal, Augusto: Theater der Unterdrückten. Frankfurt/ M 1979.
- Dürr, Hans-Peter: Es gibt keine Materie. Revolutionäre Gedanken über Physik und Mystik. Amerang 2012.
- Franzen, Jonathan: Wann hören wir auf, uns etwas vorzumachen? Hamburg 2020.
- Fuhrmann, Bianca: Projekt-Voodoo. Wie Sie die Tücken des Alltags meistern und selbst verfahrenere Projekte in Erfolge verwandeln. Offenbach 2013.
- Geißner, Hellmut K.: Kommunikationspädagogik. Transformationen der `Sprech´-Erziehung. St. Ingbert 2000.
- Gellert, Manfred/ Nowak, Claus: Teamarbeit – Teamentwicklung – Teamberatung. Ein Praxisbuch für die Arbeit in und mit Teams. Meezen 2004.
- Göpel, Maja: Unsere Welt neu denken. Eine Einladung. Berlin 2020.
- Grün, Arno: Wider den Gehorsam. Stuttgart 2014.
- Gührs, Manfred; Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Meezen 1991.
- Hinz, Olaf: Change Maker. Wirksame Veränderungen unter maximaler Unsicherheit. München 2020.
- Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen 2009, 2004.
- Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt/ Main 2011.
- Hüther, Gerald/ Hauser, Uli: Jedes Kind ist hochbegabt. Die angeborenen Talent unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. München 2012.
- Hüther, Gerald: Kommunale Intelligenz. Potentialfaltung in Städten und Gemeinden. Hamburg 2013.
- Jung, Carl Gustav: Symbole und Traumdeutung. Ein erster Zugang zum Unbewussten. Ostfildern 1998.
- Koch, Dirk: Neue Ansätze und Entwicklungen im Projektmanagement. Die Bewältigung von Unbestimmtheiten und Grenzen der Planung. Hamburg 2008.
- König, Oliver: Macht in Gruppen. Gruppendynamische Prozesse und Interventionen. Stuttgart 1996.
- König, Oliver; Schattenmacher, Karl: Einführung in die Gruppendynamik. Heidelberg, 9. Aufl. 2018.
- Langer, Inghard; Langer, Stefan: Jugendliche begleiten und beraten. München 2005.
- Leutelt, Jasmin: Hierarchiefreiheit in Organisation und Kommunikation: Eine empirische Untersuchung am Beispiel der holländischen Unternehmensberatung Kessels & Smit. Hamburg 2010.

Mönnich, Annette; Jaskolski, Ernst W. (Hg.): Kooperation in der Kommunikation. München, Basel 1999.

Rosa, Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin 2016.

Schmitt, Heidrun: Unsere Stimme wird gehört! Internationale Partizipation von Jugendlichen in Kamerun und Deutschland. In Ködelpeter/Nitschke (Hg.): Jugendliche planen und gestalten Lebenswelten. Partizipation als Antwort auf den gesellschaftlichen Wandel; Teil III: Rahmenbedingungen effizienter Partizipation. Wiesbaden 2008, S. 111–125.

Schmitt, Heidrun: "Zu begreifen, wie viel man selbst in der Welt bewirken kann" Youth on the world.. In: iz3w: Erklärt umkämpft: 60 Jahre Menschenrechte, Juli/August 2008. S. XXV.

Drücker, Ansgar auf Basis eines Gesprächs mit Heidrun Schmitt: Das Thema Homosexualität als besondere Herausforderung während einer deutschkamerunischen Jugendbegegnung. In Drücker et al. (Hg.): Leitfaden Interkulturell On Tour. Kap: Umgang mit sensiblen Themen, Respekt und Toleranz, Schwalbach/Ts 2010. S. 204–208.

Schmitt, Heidrun Anna: Visionen verbinden – Visionen für die Zukunft – „Vision? Wer hat denn noch Visionen?“ in Ansgar Drücker, Karin Reindlmeier, Ahmet Sinoplu, Eike Totter (Hg.): Diversitätsbewusste (internationale) Jugendarbeit. Eine Handreichung: in Kap. Denkanstöße

zum Thema Diversität, S. 81–91, Düsseldorf/Köln 2014.

Spolin, Viola: Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie & Theater. Paderborn 2010.

Sprenger, Reinhard K.: Radikal führen. Frankfurt am M. 2012.

Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung. Weinheim, Basel 2002.

Terkessidis, Mark: Interkultur. Berlin 2010.

Tulku, Thartang: Geschicktes Wirken. Arbeit erfolgreich meistern. Münster 1994.

Welzer, Harald: Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand. Frankfurt am Main 2013.

Yeomans, Thomas: The corona process. Group work in a spiritual context. 1996
<http://www.psychosynthesis-resources.com/CoronaProcess.pdf>.

Zur Autorin

Anna Heidrun Schmitt (Göttingen) ist Kommunikationstrainerin (DGSS) und Coach sowie Ausbilderin in partizipativem Projektmanagement.

www.anna-heidrun-schmitt.de,
www.vepik.de

E-Mail: hschmit1@gwdg.de

Berichte

Vorlesen online – PH und Mehrgenerationenhaus Heidelberg streamen am Bundesweiten Vorlesetag 2020

Unter dem Motto „Europa und die Welt“ fand am 20. November 2020 der Bundesweite Vorlesetag statt. In Heidelberg organisierten das Mehrgenerationenhaus „Schweizer Hof“ und die Sprecherziehung der PH Heidelberg ein zweistündiges Programm mit verschiedenen Lesungen. Aufgrund von Corona fanden alle Lesungen online auf Edudip statt, unterstützt vom *Institut für deutsche Sprache und Literatur* der PH Heidelberg, dem *Berufsverband sprechen e. V.* und der *Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e. V.*

Zu Beginn wurde die Geschichte „Der Karmeltreiber von Heidelberg“ von Rafik Schami vorgelesen. Unter der Regie von Andrea Brunner hatten Laura Kaiser, Laura Schuster Camposeco und Judith Kessler den Text einstudiert.

Im Anschluss wurde „Ernste Stunde“ von Rainer Maria Rilke als digitales Lyrikprojekt gezeigt. In einem Video trugen vier Studierende das Gedicht in Deutsch (Daniela Decker), Französisch (Laura Schuster Camposeco), Norwegisch (Vera Krüger) und Englisch (Handenur Araci) vor.

Es folgte eine Lyrik-Collage aus „Europa“ von Kurt Tucholsky und „Menschen getroffen“ von Gottfried Benn, die von den Sprecherinnen Christina Egerter (MGH), Andrea Brunner und Heike Heinemann dargeboten wurde.

Danach lasen David Bresson und Laura Kaiser die Märchen „Die drei Sprachen“ von den Brüdern Grimm und „Die Prinzessin auf der Erbse“ von Hans Christian Andersen vor.

Zum Abschluss wurden zwei Bilderbücher, die sich an Kinder zwischen drei und sechs Jahren richten, vorgelesen. Die Illustrationen wurden präsentiert und die kleinen und großen Zuhörer*innen wurden zum Mitmachen angeregt. Malte Borgfeldt lud alle dazu ein, mit ihm „Ich bin anders als du – Ich bin wie du“ von Constanze von Kitzing zu entdecken. Lucas Lambert las „Der kleine Frosch und sein Lied“ von Frann Preston-Gannon vor.

Die Zuhörer*innen, die in ihren Wohnzimmern lauschten, kamen passend zum Motto aus ganz Europa. Sie hörten aus verschiedenen Regionen Deutschlands, aber auch aus Österreich, Irland und Russland zu. Schätzungsweise erfreuten sich circa hundert Teilnehmer*innen aller Altersstufen an dem abwechslungsreichen Programm. Im Chat wurde fleißig kommentiert und viele waren dankbar für die Abwechslung und die Ablenkung in Coronazeiten.

Judith Kessler

Bibliografie

Neue Bücher, CD-ROM und DVD

Zusammenstellung: Roland W. Wagner

Die folgenden bibliographischen Angaben dienen ausschließlich zur Information über die aktuelle Publikationslage im Fach. Sie sind keinesfalls als Werbung zu verstehen!

BECHER, Frank: Psychologie und Körpersprache im Job. Überzeugend auftreten und kommunizieren. Freiburg, München, Stuttgart: Haufe Group, 2020. 211 S., € 24,95.

BEYER, Rahel; PLEWNIA, Albrecht (Hrsg.): Handbuch der Sprachminderheiten in Deutschland. Tübingen: Narr, 2020. 474 S.; € 108,00.

BLASIUS, Jörg; THIESSEN, Victor: Argumentieren mit Statistik. Eine Einführung für das sozialwissenschaftliche Studium. Leverkusen-Op-laden: Barbara Budrich, 2021. 372 S.; € 29,90 (UTB 5465).

CRAMER, Colin; KÖNIG, Johannes; ROTHLAND, Martin; BLÖMEKE, Sigrid: Handbuch Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Basiswissen zur Lehrerbildung. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, 2020. 894 S.; € 49,90 (UTB 5473).

ERNST, Peter: Deutsche Sprachgeschichte. Eine Einführung in die diachrone Sprachwissenschaft des Deutschen. 3. vollst. aktual. Auflage. Wien: facultas, 2021. 259 S., € 20,90 (UTB 2583).

GRAF, Jürgen: Weiterbildungsszene Deutschland 2021. Themen und Trends in Training, Beratung, Coaching. Bonn: ManagerSeminare, 2021. 78 S.; € 99,50

HEIMERDINGER, Timo; TAUSCHEK, Markus: Kulturtheoretisch argumentieren. Schritt für Schritt zur Anwendung kulturtheoretischer Konzepte. Münster, New York: Waxmann, 2020. 380 S.; € 32,90 (UTB 5450).

HINZ, Margund: Das höhere Schulwesen der Stadt Königsberg in Preußen 1800 bis 1915. Berlin: Duncker & Humblot, 2021. 236 S., Print: € 79,90; E-Book: € 71,90 (Quellen und Forschungen zur Brandenburgischen und Preußischen Geschichte, Band 54).

KNAPP, Peter (Hrsg.): Konfliktlösungs-Tools. Klärende und deeskalierende Methoden für die Mediations- und Konfliktmanagement-Praxis. 7. Auflage. Bonn: ManagerSeminare, 2021. 368 S., € 49,90

KORDTS-FREUDINGER, Robert ; SCHAPER, Niclas ; SCHOLKMANN, Antonia ; SZCZYRBA, Birgit: Handbuch Hochschuldidaktik. Bielefeld: wbv, 2021. 500 S.; € 59,- (UTB 5408).

LANG, Antoni; SAATWEBER, Margarete: Stimme und Atmung. Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schläffhorst-Andersen und ihre anatomisch-physiologische Erklärung. 3. überarbeitete und ergänzte Auflage. Idstein: Schulz-Kirchner-Verlag. 2020. 440 S.; € 70,00.

PETERS, Ralf: Kleines Stimmbuch für alle. Ein Notizbuch. epub eBook. Köln: Unverzagt Verlag, 2017. 55 S.; € 5,99

PETERS, Ralf: A Little Book of Voice. Norderstedt: Books on Demand, 2017. 56 S.; € 5,99.

PETERS, Ralf: Wege zur Stimme. Reisen ins menschliche Stimmfeld. Norderstedt: Books on Demand, 2018. 224 S.; € 16,80.

STEINIG, Wolfgang; RAMERS, Karl Heinz: Orthografie. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag, 2020. 151 S.; € 14,90.

THUM, Georg: Stottern in der Schule. Ein Ratgeber für Lehrerinnen und Lehrer. Sonderausgabe der 1. Auflage 2011. Köln: Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe, 2018. 95 S.; kostenlos bestellbar gegen eine Versandkostenpauschale von 5,- €.

WALTHER, Holger: Ohne Prüfungsangst studieren. 3. überarb. u. erw. Auflage. Konstanz: UVK, 2021. 185 S.; € 14,90 (UTB 3675).

Bibliografie

Zeitschriftenbeiträge und Beiträge in Sammelbänden

Zusammenstellung: Roland W. Wagner

BÄRTSCHI, Urs R.: Coachingpraxis: Sabotage aus Versehen. In: Trainingaktuell 31 (2021), 2, S. 10–14.

BUSCHMANN, Anke; GERTJE, Christina: Sprachentwicklung von Late Talkers bis ins Schulalter: Langzeiteffekte einer frühen systematischen Elternanleitung. In: LOGOS interdisziplinär, Heft 1/2021, S. 4–16.

CLAUSNITZER, Volkmar: Rezension von „Funktionsorientierte Logopädie“. In: ORTHO orofacial, 2. Jahrgang, Ausgabe 4/2020, S. 36–38 (Genehmigter Nachdruck aus sprechen Heft 70).

CODONI, Susanne: Auf Zungen's Spur. Ein Streifzug durch das „multifunktionale Organ-Ensemble“. In: ORTHO orofacial, 2. Jahrgang, Ausgabe 4/2020, S. 10–20.

DUNDLER, Sandra: Co-kreative Zusammenarbeit im Virtuellen: Kreativ in drei Dimensionen. In: Trainingaktuell 31 (2021), 1, S. 14–19.

DUNDLER, Sandra: Teamentwicklung online gestalten Virtuell zusammenwachsen. In: Trainingaktuell 31 (2021), 3, S. 32–36.

FEHSE, Katharina: Serie systemische Interventionen: De-Bono-Retrospektive. In: Trainingaktuell 31 (2021), 2, S. 16–18.

FOX-BOYER, Annette; FRICKE, Silke; ALBRECHT, Katharina Margareta: Phonologische Prozesse in der deutschen Sprache türkisch-deutsch bilingualer Kinder. In: Sprache-Stimme-Gehör, 44 (2020), 4, S. 216–223.

GRAF, Jürgen: Trendstudie – Weiterbildungsszene Deutschland 2021. Digital ist das neue Normal. In: Trainingaktuell 31 (2021), 3, S. 6–9.

LUICKHARDT, Annette; RECHTHALER, Sonja: Online-Training: Vertrauen schaffen virtuell. In: Trainingaktuell 31 (2021), 1, S. 42–47.

MOLIN, Heike; SCHLAGHECK, Sandra: Analoge Medien im digitalen Raum Der Mix macht's! In: Trainingaktuell 31 (2021), 2, S. 32–34.

NESPITAL, Ulrike; JORDAN, Irmgard; DAWOOD, Anna; HICK, Helena; KRUG, Sabine: Diskursförderung durch die Anwendung der Fünfsatztechnik. Ein Pilotprojekt im Studiengang Ernährungswissenschaften. In: dgss@ktuell, 2020, 4, S. 4–27.

POWODEN, Steffen: Serie Spiele fürs Live-Online- Training: Haptisch macht happy. In: Trainingaktuell 31 (2021), 3, S. 18–19.

PROHASKA, Sabine: Digitales Lernen Der Faktor Mensch. In: Trainingaktuell 31 (2021), 3, S. 38–40.

RACHOW, Axel; SAUER, Johannes: Neue Serie Visualisierungstipps Zeichnen leicht gemacht. In: Trainingaktuell 31 (2021), 3, S. 16–17.

SCHÖNWEILER, Rainer: Medikamentöse Stimmbehandlung und stimmliche Medikamentennebenwirkungen: Update. In: Sprache-Stimme-Gehör, 44 (2020), 1, S. 23–28.

WAGNER, Miriam: mmb Learning Delphi 2020/2021. Megatrend Blended Learning. In: Trainingaktuell 31 (2021), 3, S. 10–11.

WAGNER, Miriam: Corona-Neustarthilfe: Echte Unterstützung oder Feigenblatt? In: Trainingaktuell 31 (2021), 1, S. 10–12

WENDLANDT, Wolfgang: In-vivo-Arbeit und Stottern. Spielerisch experimentieren – systematisch trainieren – neue Denkgewohnheiten etablieren. In: LOGOS interdisziplinär, Heft 1/2021, S. 44–50.

Rezensionen

BECHER, Frank: Psychologie und Körpersprache im Job. Überzeugend auftreten und kommunizieren. Freiburg, München, Stuttgart: Haufe Group, 2020. 211 S., € 24,95. ISBN 978-3-648-14704-7.

Die Basis für ein souveränes Auftreten ist das Bewusstsein körpersprachlicher Signale und psychologischer Muster sowohl bei sich selbst als auch bei dem Gegenüber. Sei es bei der Lösung von Konflikten, einer Verkaufsverhandlung oder einer Produktpräsentation – gelingt es, beide Faktoren zu reflektieren und zielführend in beruflichen Situationen anzuwenden, lässt sich (selbst-)bewusster und überzeugender kommunizieren. Hierfür bietet der Autor mit seinem vorliegenden Werk interessierten Laien eine fundierte Grundlage zur Reflexion und persönlichen Weiterentwicklung.

Dazu gliedert er sein Buch analog zum Titel in drei Themenbereiche und baut diese sukzessive aufeinander auf.

Der erste Teil zur Psychologie führt kurz die Sozialisation und die psychosoziale Entwicklung an, wobei stets die praktische Anwendung zum Schluss des Kapitels reflektiert wird.

Im zweiten Schritt wird neben weiteren psychologischen Modellen auf den Wirkmechanismus von Körpersprache bzw. Körperausdruck eingegangen. Einen großen Baustein bildet neben einem Abschnitt zum Vertrauen die Transaktionsanalyse nach Eric Berne. Hier helfen Fragebögen bei der Erstellung eines persönlichen Egogramms und auch fachfremde Personen können so die Ich-Zustände besser nachvollziehen und anwenden. Ein weiterer Baustein zu den körpersprachlichen Signalen orientiert sich stark am Verhaltenskanalmodell von Allhoff/Allhoff; hier finden sich vom körperli-

chen Ausdruck über das räumliche Verhalten bis hin zur Prosodie zahlreiche Hilfestellungen zum zielgerichteten Einsatz.

Im dritten und letzten Abschnitt werden die psychologischen und körpersprachlichen Grundlagen in den beruflichen Alltag transferiert: Dafür stellt der Autor zunächst ein Portfolio verschiedener, weitgefasster Kommunikationsmodelle zusammen (vom Eisbergmodell hin zur Redepyramide). Diese bilden das theoretische Gerüst für den Transfer in die Praxis. Abschließend werden verschiedene berufliche Tätigkeiten, wie beispielsweise Verkauf, Verhandlung oder Führung, hinsichtlich des überzeugenden Kommunizierens mit zahlreichen Praxisbeispielen beleuchtet.

Geeignet erscheint das Buch vor allem für Fachfremde, die in komprimierter Fassung sich diesem Themenkomplex widmen wollen. Sicherlich können es auch Trainerinnen und Trainer ihren Teilnehmenden zur Lektüre weiterempfehlen oder sich mit diesem Werk einen guten Überblick über das Themengebiet verschaffen.

Mir hat das kurzweilige Buch gut gefallen, da es

- leicht verständlich auf die Zielgruppe eingeht und durch die Praxisbeispiele Kommunikationspsychologie greifbar macht,
- einen guten Überblick bietet und das Gesamtverständnis unterstützt, aber auch durch Querverweise ein Weiterlesen ermöglicht
- und eine hohe Alltagsrelevanz durch die zahlreichen Beispiele erzeugt.

Für die nächste Auflage könnten für den Bereich des Körperausdrucks weiterführende Videos fachfremden Personen mehr Mög-

lichkeit zur Reflexion bieten und so die Tipps nachvollziehbarer machen.

Fazit: eine kurzweilige Einführung, die interessierte Laien das weite Feld der Kommunikation zugänglich und neugierig auf mehr macht.

Alexandra Franke-Nanic

PETERS, Ralf: In Gedanken: singen. Überlegungen zur menschlichen Stimme. Hamburg: Verlag tredition, 2020. 192 S.; € 14,90. ISBN 978-3-347-16483-3.

Dr. Ralf Peters ist (nach den Informationen auf seiner Homepage <http://www.stimmfeld.de>) nicht nur promovierter Philosoph, sondern auch Stimmlehrer des Roy Hart International Arts Centers und „Stimmkünstler“. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit seinem „Lebensthema Stimme“ in Theorie und Praxis. In seiner künstlerischen Arbeit sucht er nach dem Ort für die „Extended Voice“ in der Bildenden Kunst. Er schreibt und bloggt über Stimme und Kunst. Neben seiner solistischen Arbeit als Künstler ist er Mitbegründer und einer der künstlerischen Leiter des Ensembles KörperSchafftKlang. Ralf Peters arbeitet seit vielen Jahren als Rundfunksprecher (WDR, DLF) und als Rezitator. Zusätzlich unterrichtet er Stimmentwicklung für Menschen mit und ohne künstlerische Ambitionen.

Das Buch *In Gedanken: singen* richtet sich an „alle, die sich tiefergehend mit der menschlichen Stimme beschäftigen“. Ralf Peters nähert sich der Stimme nicht aus sprechwissenschaftlicher Perspektive – sein Literaturverzeichnis nennt z. B. keine einzige Publikation aus unserem engeren Fachgebiet. Stattdessen liest man viele kluge philosophische, künstlerische und pädagogische Gedanken, die zum Nachdenken über die Arbeit mit der Stimme anregen.

In den acht Aufsätzen des Buches geht es einmal darum, über die menschliche Stimme bzw. die stimmliche Aktion und ihre an-

thropologische Bedeutung unter Berufung auf große philosophische Ansätze nachzudenken. Exemplarisch dafür steht der umfangreichste Beitrag „Die Suche nach einer Philosophie des Singens (oder: dem singenden Philosophen)“, der bereits 2019 in einem Sammelband von Bettina Hesse veröffentlicht wurde.

Die zweite Kernfrage des Buches betrifft Stimmentwicklungsprozesse und wie diese begleitet werden können. Hier werden auch autobiographische Aspekte reflektiert, z. B. im Aufsatz „Eine Stimme meiner Kindheit“.

Das dritte Hauptthema beschreibt eine Stimmkunst, die die befreite Stimme mit all ihren Möglichkeiten zur Grundlage hat. Unter anderem wird „Ein Trainingsprogramm für die befreite Stimme“ vorgestellt sowie „Die freie Stimme“ beschrieben. Ob die nicht nur terminologische Nähe zu Kristin Linklater Zufall ist, kann ich nicht beurteilen. Jedenfalls wird ihr Name weder im Text noch im Literaturverzeichnis erwähnt.

Ralf Peters fasst seinen Ansatz der Stimmbefreiung (auf S. 183) in Anlehnung an die Grundsätze von Roy Hart wie folgt zusammen:

„Wir üben, der eigenen Stimme zuzuhören, ohne sie anhand der eigenen Wertungsmuster und Konzepte zu beurteilen. Stattdessen geht es darum, die Stimmklänge zu deuten und die darin anklingenden Forderungen der inneren Natur zu verstehen. Zugleich wollen wir die Prägungen, die die Stimme durch unsere Lebensgeschichte erfahren hat, im Stimmklang bewahren. In dieser Art offenen Zuwendung zur eigenen Stimme öffnen wir den Raum, in dem sie die Freiheit finden kann, zu sich selbst zu kommen.“

Fazit: Eine anregende Lektüre, die vor allem für die Arbeit mit Gesangsstimmen das Wissen und die Kompetenzen erweitern könnte.

Roland W. Wagner

SCHILLING, Gert (Hrsg.): 80 Spiele fürs Live-Online-Training: Von der Aktivierung bis zur Interaktion mit Tiefgang: Lebendige, sofort umsetzbare Übungen für virtuelle Lernformate. Bonn: ManagerSeminare, 2021 (Edition Training aktuell). 280 S.; € 49,99. ISBN 978-3-95891-085-0.

Gerd Schilling ist ein im Bereich Business-Moderation bekannter Trainer; er gab in der Edition „Training aktuell“ eine neue Spiele-sammlung heraus. Unterschieden werden die Übungen in drei Kategorien (A = „Auflockerungs-Spiele“; B = „Lernspiele mit Hintergrund“; C = „Lernspiele mit höherem Aufwand“).

In der Kategorie A finden sich neue, aber auch bekannte Übungen. Ich greife zwei heraus: Augen-Yoga :“Beide Handflächen innen aneinander reiben bis sie warm werden – formen Sie sie zu einer Mulde und legen Sie auf die geschlossenen Augen – Eine Minute Zeit dafür einplanen und ganz langsam die Augen öffnen“. Beschrieben wird bei jeder Übung die Organisation, der Effekt und die Anforderungen an die digitale Plattform. Dann folgen die Spielbeschreibung und der Ablauf. Eine zweite Auflockerungsübung stellt das virtuelle Glücksrad dar. Der Link, der zu einer App führt, in dieser das Glücksrad erstellt werden kann, findet sich ganz am Anfang des Buches unter Download-Ressourcen (eine nützliche Linkliste, in der Vorlagen und Arbeitshilfen notiert sind).

In der Kategorie B sprachen mich zwei alte Bekannte an: Montagsmaler digital und Speed-Dating. Wie funktioniert Montagsmaler digital? Ein Whiteboard wird mit allen geteilt. Dann wird dem ersten Teilnehmenden ein Begriff über den privaten Chat zuge-spielt. Der/die Spieler*in malt den Begriff und die anderen raten, was zu sehen ist. Begriffsbeispiele könnten aus einem Kommunikationstraining stammen z. B.: Kompromiss, Inneres Team, Konflikt. Beim Speed-Dating geht es darum, dass Teilnehmer schnell in Kontakt kommen und sich über sich selbst und/oder das Seminarthema

austauschen. Während die Teilnehmenden im Seminarraum im Innen- und Außen-Kreis sitzen oder stehen und nach wenigen Minuten weiterrücken, bietet sich online die Möglichkeit der digitalen Kleingruppenräume an. Wichtig bei dieser Übung ist eine geeignete Fragestellung. Zum Beispiel zum Kennenlernen: „Was hat Dich In den letzten zwei Wochen besonders glücklich gemacht?“

Für Kategorie C habe ich eine Übung ausgewählt, die einfach in der Durchführung ist: Magisches Dreieck online. Nachdem alle Teilnehmenden Zugriff auf das gemeinsame Whiteboard haben, lautet die Aufgabe: „Jede/r sucht sich ein Symbol als Spielfigur aus und fügt es innerhalb der rechteckigen Spielfläche ein. Wichtig ist dabei, das Spielfeld in Form eines Rechtecks mit gut erkennbaren Rahmen auf dem digitalen Whiteboard vorzubereiten. Außerdem ist es wichtig, dieses Feld auf dem Whiteboard zu fixieren Die Aufgabe lautet weiter: „Das Spielfeld füllt sich mit verschiedenen Symbolen. Im Stillen wählt jeder/jede Mitspielende zwei andere Spielfiguren aus. Sobald ich das Spielfeld freigebe, bewegen sich alle mit ihren Spielfiguren so, dass sie mit den beiden im Stillen ausgewählten Spielfiguren ein gleichseitiges Dreieck bilden.“ Interessant dabei ist, dass jede/r beobachten kann, dass Bewegung in die Darstellung kommt. Kleine Änderungen einer Figur bewirken oft kaskadenartig Veränderungen des gesamten Systems.

Mein Fazit für dieses Buch: Es wurden viele schon bekannte Übungen aus dem Präsenz Training ins Online-Training übernommen. Es bietet eine gute Auflistung und ist ein Nachschlagewerk, wenn es um Aktivierung und Interaktion im online Training gehen soll. Wem der Preis von 49,99 € zu hoch ist, dem sei ein vergleichbares Werk empfohlen: Das Kartenset „Munternichtsmethoden digital“ von Harald Groß (Teil 1 und Teil 2 zum Preis von je 19,80 €.).

Michaela Striebich

Feedback (1)

**Zu Isabel Schmier, Julia Reuter,
Kerstin Kipp:
Umgang mit *Hate Speech* im Netz
(sprechen 70/2020, S. 73–83**

Dieser Aufsatz – und sein Anliegen – gilt einem wichtigen Aspekt des aktuellen sozialen Umgangs. Es geht bei *Hate Speech* – so die Autorinnen – um Kommunikation und ihren Missbrauch: „Hier werden Menschen aufgrund ihres Aussehens, ihrer Weltanschauung oder ihres Verhaltens beleidigt.“ In der Folge wird dieses Phänomen – im Anschluss an Meibauer – so definiert: „Unter *Hate Speech* wird im Allgemeinen der sprachliche Ausdruck von Hass gegen Personen und Gruppen verstanden.“ So wichtig die Fragestellung und so verdienstvoll der Ansatz ist, so bleiben doch einige Fragezeichen, die die Herangehensweise betreffen, aber auch solche grundsätzlicher Art.

Es wird eingeräumt, dass *Hate Speech* manchmal „schwer zu erkennen“ ist und dass es „keine klar definierten Grenzen gibt, wann z. B. ein Text oder eine Nachricht zu *Hate Speech* zählt und wann nicht“. Ein Empfänger kann es so empfinden, auch wenn es vielleicht nicht so intendiert war, weil „Kraftausdrücke oft im Scherz verwendet werden“. Das Problem der Deutung liegt also nicht zuletzt in der *Haltung* dessen, der da spricht oder schreibt bzw. den Empfindungen dessen, der da hört oder liest. (So könnte man etwa die bekannte Äußerung von Andrea Nahles nach der Wahl 2017 „Jetzt gibt’s auf die Fresse!“ unterschiedlich verstehen – je nachdem, ob sie aggressiv oder mit einem Grinsen oder im Grunde gar nicht an die CDU, sondern aufmunternd an ihre Partei oder als eine Demonstration der Stärke an die Öffentlichkeit gerichtet wurde.)

Angesichts der selbst eingeräumten Probleme (und trotz der begrenzten subjektiven Fragestellung der Untersuchung und der Reduktion auf digitale Medien) ist es schon

eine merkwürdige Entscheidung, zu sagen: „Wir bewerten nicht, welche Texte *Hate Speech* sind und welche nicht. Sobald sich eine Person durch eine an sie gerichtete Äußerung über die digitalen Medien herabgesetzt fühlt, gilt sie in unserer Studie als *Hate Speech*.“ Handelte es sich da nicht eher um *Hass-Erfahrung*? War es etwa gar nicht Hass, der da geäußert wurde? War es vielleicht böse Ironie oder Provokation? Ist das, was früher „Hänseln“ war, inzwischen schon *Hate Speech* (wenn es so empfunden wird)? Wie wäre da etwa Olaf Scholz’ Äußerung einzuordnen, der Friedrich Merz in einem Interview einen „Waschlappen“ nannte, weil er sich nach der Wahlniederlage zum CDU-Vorsitz gegenüber AKK beleidigt gab? Für Greta Thunbergs kleine Retourkutsche gegenüber Trump zum Ende der US-Wahl gab es in den Medien wenigstens eine gewisse sprachliche Differenzierung (vielleicht des Stabreims wegen): „Greta trollt Trump.“

Die generelle Definition des Herabsetzenden oder der Abwertung als „Hass“ ist jedoch nicht nur ein sprachliches Problem. Die Differenzierung der jeweiligen Attacken wie die der spezifischen Empfindlichkeiten der Betroffenen (und ggf. ihre Ursachen) wären ja durchaus auch ein Kriterium für die Frage nach der Art der Reaktionen. Eine Differenzierung des emotionalen Ausschlags von Sticheln über bösartige Kritik bis hin zum Extrembegriff „Hass“ wird aber gar nicht angedacht. Der „wissenschaftliche“ Begriff *Hate Speech* ordnet sich vielmehr dem unter, was „im Allgemeinen“ darunter verstanden wird. Sollte Wissenschaft ihre Begriffe nicht aus der genauen Analyse des Gegebenen entwickeln und das, was da „im Allgemeinen“ verstanden wird, in ihren Definitionen präzisieren (auch wenn das „Allgemeine“ die persönlichen Reaktionen durchaus oft mitbestimmt)?

In einem kleinen Text „krieg der worte“ (vgl. sprechen 67/2019, S. 65) habe ich den Medien angekreidet, in ihren Darstellungen

gesellschaftlicher Prozesse keine „Zwischentöne“ wahrzunehmen oder zu vermitteln und so die gesellschaftlichen Aggressionen, die sie anprangern, mit Extrem-Begriffen oder Schlagworten wie Wut, Hass, Feindschaft, Phobie zugleich anzuzünden oder aufzuschäumen. Liefere die Wissenschaft in einer kritiklosen Übernahme medial vorgegebener Begriffe und ihrer verwaschenen Alltags-Definition nicht in Gefahr, eben dies zu fördern, anstatt sich eine analytische, und damit im positiven Sinn: steuernde Distanz zu bewahren?

Hans Martin Ritter

Antwort auf den Kommentar von Hans Martin Ritter

In der Wissenschaft gibt es unterschiedliche Herangehensweisen. Die eine, die sich auf theoretischer Ebene mit Begriffen beschäftigt, exakte Definitionen erarbeitet und unterschiedliche Phänomene konzeptuell voneinander abgrenzt. Eine andere Wissenschaftsrichtung nutzt empirische Forschung. Hier geht es darum, Phänomene in der realen Welt systematisch und kontrolliert zu beobachten und Schlussfolgerungen hieraus zu ziehen. Unser Artikel „Umgang mit Hate Speech im Netz“ (sprechen, 70/2020), den Hans-Martin Ritter kommentiert, gehört in diese zweite, empirische Forschung. Wir berichten dort die Umfrageergebnisse von Menschen, die Opfer von Hate Speech geworden sind.

Ziel unserer Untersuchung war es, herauszufinden, wie Menschen damit umgehen, wenn sie im Internet Opfer von Hate Speech werden. Welche Kommunikationskanäle nutzen sie und welche werden als hilfreich erlebt? Den Kommentar von Ritter könnte man so verstehen, dass hier ein Mangel bestehen würde, weil wir unsere Frage auf digitale Medien „reduziert“ haben. Wer in der empirischen Forschung zuhause ist, der weiß, dass Fragestellungen sehr genau umgrenzt sein müssen. Das ist eine grundlegende Voraussetzung, um Begriffe operationalisieren, Störvariablen kontrollieren und

Ergebnisse im zulässigen Rahmen interpretieren zu können. Es ist schlichtweg unmöglich, mit einer einzelnen Studie ein Phänomen in seiner Gesamtheit zu untersuchen, wenn man den Anspruch hat, die Qualitätsstandards empirischer Forschungsmethoden zu erfüllen. Deshalb haben wir uns auf das Internet konzentriert. Denn hier zeigt sich Hate Speech in einer ganz neuen Dimension, mit hoher aktueller Brisanz. Hier gibt es zahlreiche – auch politische – Diskussionen darüber, ob es Verschärfungen der Gesetze braucht, welche Angebote Betroffenen gemacht werden sollten und welche präventiven Bildungsangebote man entwickeln muss. Die Zunahme von Hate Speech gerade im Kontext des World Wide Webs, in dem man sich anonym verstecken kann, erfordert meines Erachtens einen genaueren und spezifisch geschärften Blick. Und hierfür braucht es empirische Studien.

Warum haben wir Hate Speech nicht genauer definiert? Warum haben nicht wir als Forscherinnen bestimmt, welche Kommentare Hate Speech zuzuordnen sind und welche nicht? Wir wollten herausfinden, wie betroffene Menschen mit Hate Speech umgehen, welche Kommunikationskanäle sie wählen und welche sie als hilfreich erleben. Für diese Fragestellung ist es irrelevant, ob ein Kommentar als Hasskommentar oder nur als „böse Ironie oder Provokation“ gedacht war, wie Hans Martin Ritter schreibt. Relevant ist die psychologische Perspektive, die Frage, ob sich eine Person hierdurch beleidigt oder angegriffen fühlt.

Auch wenn unsere Definition von Hate Speech recht weit gefasst ist, so ist sie doch nicht beliebig. Das von Ritter in diesem Kontext genannte Beispiel von Andrea Nahles halte ich nicht für passend. Andrea Nahles Äußerung „Und ab morgen kriegen Sie in die Fresse!“ ist auch nach unserer Definition nicht als Hate Speech zu klassifizieren. Denn Nahles beleidigt keine Menschen „aufgrund ihres Aussehens, ihrer Weltanschauung oder ihres Verhaltens“ (S. 73). Nahles sagt diesen Satz im Kabinett als neue SPD-Chefin und später noch mal vor der Presse – und es wurde daraufhin in

beiden Situationen herzlich gelacht. Nahles hat also einen derben Spaß gemacht, den die Kolleg*innen von der politischen Konkurrenz auch so verstanden haben. Das gehört zum Spiel in der Politik. Hate Speech ist es aber nicht. Was aus der Äußerung von Nahles anschließend in der Presse gemacht wurde, das ist eine andere Geschichte ...

Es gibt einen weiteren Grund, weshalb nicht wir als Forscherinnen entschieden haben, welche Kommentare den Kriterien von Hate Speech entsprechen und welche nicht. Wenn man Hasskommentare retrospektiv untersuchen möchte, sind diese meist schon gelöscht. Die Betroffenen speichern die Kommentare selten ab und Internetplattformen wie z. B. youtube sind seit 2017 dazu verpflichtet, Hasskommentare umgehend zu löschen. Wir haben unsere Proband*innen aber gebeten, uns von ihnen erlebte Hasskommentare mitzuteilen. Damit liegen uns zwar nicht die Originalformulierungen vor, wir konnten die Hasskommentare aber nach Inhalten kategorisieren und in Zusammenhang mit den Altersgruppen bringen (siehe S. 78). Hier zusätzlich einen Zusammenhang zwischen der Art des Hasskommentars und der Art der Reaktionen herzustellen, so wie es sich Hans Martin Ritter wünscht, wäre natürlich mit einem wertvollen Erkenntnisgewinn verbunden. Aber zum einen bräuchte man für eine entsprechende statistische Analyse rein quantitativ eine wesentlich größere Datenmenge. Zum anderen muss man beachten, dass die Art und Weise, wie Betroffene auf einen Hasskommentar reagieren, nicht nur vom Hasskommentar abhängt, sondern vermutlich zu einem noch größeren Teil von der jeweiligen Persönlichkeit. Will man hierzu valide Aussagen machen, so muss man eine

empirische Studie von Grund auf anders designen.

Eine genaue Definition des Begriffs Hate Speech und eine Abgrenzung zu ähnlichen Begriffen wäre eine wertvolle Arbeit. Dies war aber nicht Ziel unserer empirischen Untersuchung. Aber so wie jede Forschung neue Forschungsfragen verdeutlicht, so freut es uns, dass auch unser Forschungsartikel zum Nach- und Weiterdenken angeregt hat. Und noch mehr würde es uns freuen, wenn die Diskussion zwischen Hans Martin Ritter und uns Autorinnen weitere Menschen motivieren würde, Hate Speech zu erforschen, sei es mit theoretischen oder mit empirischen Forschungsmethoden.

Kerstin H. Kipp

Feedback (2)

Eine Bitte von Gabriel Ptok

Ohaenschmeazen beim Höaen? Immea meha Sprechea*innen und Schauspielea*innen easetzen das "r" nach Vokal duach das "a". Kiache, Pfaastelle, Kaadiologe, Wiatschaft, Kaate... sind füa Senioa*innen Ausschaltimpulse. Phonetik geht mia am Aasch vorbei, abea sie ist wundeabaa deskriptiv. In der maulfaulen Alltagslautung war teilweise ein gutturaler Beiklang oder ein weglassendes Andeuten dabei, aber keine völlige Assimilation wie jetzt. Bitte sammelt Beispiele und schreibt dazu Hochschultexte!

MfG, Gabriel Ptok, Theateaakademie Mannheim und Föadeazentrum Woams

Feedback erwünscht!

Würden Sie gerne den einen oder anderen Beitrag kommentieren?
Wurden in den Bibliografien wichtige Neuerscheinungen vergessen?

Meinen Sie, dass etwas ergänzt bzw. korrigiert werden müsste?

Mailen Sie an rolwa@aol.com oder schreiben Sie an den BVS e. V.,
Feuerbachstraße 11, 69126 Heidelberg.

Die sprechen-Redaktion freut sich über Rückmeldungen!

Der Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist am 15. September 2021.

Ein Hinweis für die sprechen-Abonent(inn)en

Wie bereits mehrfach praktiziert wird aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung der Abo-Lastschrifteinzug für die sprechen-Jahrgänge 2021 und 2022 zusammengelegt.

Die Abbuchungen erfolgen im Herbst 2022; gleichzeitig verschicken wir auch die Abo-Rechnungen an jene, die uns keine Einzugsermächtigung ausgestellt haben.

Die Mitglieder der DGSS-Landesverbände betrifft dies nicht: Für sie zahlen die jeweiligen Vereine.

Die sprechen-Bibliografie gibt es auch komplett als Word- und pdf-Datei auf CD-ROM – mit allen seit 1983 in „sprechen“ veröffentlichten Bibliografien und einigen anderen wichtigen Leselisten (ca. 1570 S. Text mit über 23.300 Buch- und Artikelhinweisen).

Diese interdisziplinäre Zusammenstellung aktueller Bücher und Aufsätze zur mündlichen Kommunikation wird regelmäßig verbessert und erweitert. So ist inzwischen die „Bibliographie der deutschsprachigen Veröffentlichungen aus Sprechwissenschaft und Sprecherziehung seit der Jahrhundertwende“ von Hellmut Geißner und Bernd Schwand eingearbeitet.

Die Einzelplatznutzung kostet € 18,- (€ 12,- für Studierende und € 43,- für Institute, Bibliotheken etc.); günstige Abonnements sind ebenfalls möglich.

Bestellt werden kann per E-Mail an rolwa@aol.com.

Impressum

Herausgeber

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Redaktion

Dr. Ramona Benkenstein, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Dr. Alexandra Ebel, M. A., Sprechwissenschaftlerin

Christian Gegner, M. A., Sprecherzieher (DGSS/univ.)

PD Dr. phil. habil. Wieland Kranich, Dipl.-Sprechwissenschaftler

Dr. Marita Pabst-Weinschenk, Sprecherzieherin (DGSS)

Roland W. Wagner, Sprecherzieher (DGSS/univ.)

Beirat

Dr. Dieter-W. Allhoff (Gründer und Herausgeber 1983–2008)

Dr. Brigitte Teuchert

Dr. Waltraud Allhoff

**Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.**

„Sprechen“ erscheint im Verlag für Sprechwissenschaft und Kommunikationspädagogik
(VfSK), Feuerbachstraße 11, 69126 Heidelberg

Redaktions-Anschrift:

Zeitschrift „sprechen“, Feuerbachstraße 11, 69126 Heidelberg

Redaktions-Telefon: 0171 9790291; E-Mail: rolwa@aol.com

BVS-IBAN: DE45 6725 0020 0000 0198 60; **SWIFT-BIC:** SOLADES1HDB

Druck und Versand:

COD Büroservice GmbH, Druckzentrum Saarbrücken,

Bleichstraße 22, 66211 Saarbrücken, Tel. 0681 393530

**Für die Mitglieder aller Landesverbände der DGSS ist der Bezug der Zeitschrift
im jeweiligen Jahresbeitrag enthalten.**



sprechen wendet sich an
pädagogisch und therapeutisch Tätige
und Studierende des Gesamtbereiches
'Mündliche Kommunikation'.

sprechen veröffentlicht Beiträge
zur Sprechwissenschaft und Sprecherziehung:
zur Atem-, Stimm- und Lautbildung,
zur Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie,
zur Rhetorischen Kommunikation
sowie zur Sprechkunst.