

Atmen lernen durch gestaltetes Sprechen ¹

Pierre Tabouret

Das irdische Leben des Menschen kann so angeschaut werden , dass es mit dem ersten Atemzug beginnt und mit dem letzten Atemzug endet . Genauer betrachtet , beginnt es mit einem Einatemzug – Luft dringt ein erstes Mal in den Körper ein – und es endet mit einer Ausatemzug – Luft wird ein letztes Mal aus dem Körper herausgepresst . In jedem Atemzug klingt in der Einatemzug eine leise Erinnerung an diese erste Einatemzug und in der Ausatemzug eine zarte Ahnung von der letzten Ausatemzug mit . Im Unterbewusstsein wird jede Einatemzug mit einer feinen Befürchtung vor dem Unbekannten, für welches man sich öffnet, begleitet , so wie die Seele auf der Geburtsschwelle vor dem neuen Erdenleben bangt, in das sie sich nun begibt . Und die Ausatemzug wird im Unterbewusstsein mit einer leisen Beschämung gefärbt , nichts besseres der Welt von sich geben zu können , wie die Seele auf der Todesschwelle nach dem abgelaufenen Leben bereut, keine bedeutendere moralische Leistung hervorgebracht zu haben . Im Atemvorgang verweben sich alle Wesensdimensionen des Menschen , Geist , Seele und Leib zusammenhaltend . Der Atem kann dem Ich das Bewusstsein für den Geist öffnen und in den Leib führen , er ist der umfangreichste Vermittler zwischen Mensch und Welt .

Jeder Atemzug ist ein Pendelschlag zwischen Staunen und Bewundern , zwischen Erinnerung und Zuwendung , zwischen Fragen und Behaupten , zwischen Einschlafen und Aufwachen , zwischen A und U .² Jeder Äußerung geht eine Verinnerlichung voran , jede Erfahrung birgt eine Reaktion . Durch das ganze Leben hindurch erhält der Atemrhythmus eine individuelle Prägung und verändert sich mit dem Älter- und Reiferwerden .

„ Betrachten Sie das Kind , das hereingewachsen ist in die Welt , mit der genügenden Unbefangenheit , so werden Sie richtig wahrnehmen : Hier in dem Kind ist noch unverbunden Seelengeist oder Geistseele mit Leibeskörper oder Körperleib . Die Aufgabe der Erziehung , im geistigen Sinn erfasst , bedeutet das In-Einklang-Versetzen des Seelengeistes mit dem Körperleib oder Leibeskörper . Die müssen miteinander in Harmonie kommen , müssen aufeinander gestimmt werden , denn die passen gewissermaßen , indem das Kind hereingeboren wird in die physische Welt , noch nicht zusammen . Die Aufgabe des Erziehers und auch des Unterrichters ist das Zusammenstimmen dieser zwei Glieder .

„ Nun , fassen wir diese Aufgabe etwas mehr im Konkreten . Unter all diesen Beziehungen , welche der Mensch zur Außenwelt hat , ist die allerwichtigste das Atmen .“³

Das Atmen ist ein höchstempfindlicher Vorgang . Jede körperliche Tätigkeit bewirkt eine Veränderung des Atems , die Schlafruhe bringt Verlangsamung , das Aufwachen Vertiefung , eine

¹ Dieser Text ist als Aufsatz in dem *Sonderheft der Erziehungskunst – Zeitschrift zur Pädagogik Rudolf Steiners* zum Thema *Sprache Sprechen Sprache gestalten* Stuttgart 71.Jg., Heft 1 , Januar 2007 erschienen . Wird nun hier , nur mit wenigen Details- und Notizergänzungen wieder zu Verfügung gestellt .

² Siehe Rudolf Steiner *Sprachgestaltung und dramatische Kunst* , erster Vortrag des Zyklus am 5.September 1924 in Dornach .

³ Rudolf Steiner *Allgemeine Menschenkunde* 1.Vortrag am 21.8.1919 in Stuttgart

andauernde Anstrengung dehnt und beschleunigt zugleich . Nicht nur Körperliches , sondern auch Seelisches verändert die Atmung . Wie anders fühlt es sich an , wenn Schmerz und Trauer zum Weinen veranlassen oder wenn Glück und Freude zum Lächeln und Lachen ermuntern . Scham aus innerer Gewissheit und Angst vor äußerer Bedrohung prägen ganz anders das Atmen , obwohl äußerlich gesehen in beiden Fällen zuerst ein Zögern spürbar wird . Im Atem atmet nicht nur der Körper , sondern eben auch die Seele . Auch Geistiges vermag den Atem zu verändern . Deutlich ist es , wenn verglichen wird , was vor sich geht , wenn man redet und wenn man zuhört , wenn man innerlich grübelt , um Zusammenhänge zu verstehen , oder wenn man endlich die Lösung eines Problems intuitiv erfasst . Selbst in der meditativen Übung spielt die Atmung wie in der künstlerischen Gestaltung eine bedeutende Rolle .

Der Atem ist das Tor zwischen unserem momentanen eigenen Zustand und allem , was von außen oder von Innen sich regt , was an uns herantritt oder sich von uns löst . Nichts berührt uns , ohne den Atem zu verändern . Ähnlich wie man von unserem Bewusstsein sagen kann , dass es der Schauplatz unseres Gedankenlebens ist , kann man sagen , dass der Atem der Schauplatz unseres Gemüts- und Seelenlebens ist . Da der Atem aber nie in einer einseitigen Steigerung verharren kann und immer zu der entgegengesetzten Seite pendeln muss , schafft er immer wieder den Ausgleich für extreme Neigungen , für ungezügelte Ausbrüche , für erniedrigende Ernüchterungen . Der Atem ist der heilende Bote in uns , weil er wieder verbindet , was getrennt wurde : unser Wesen und die Welt .

„ Dieses Atmen bedeutet sehr , sehr viel für die menschliche Wesenheit , denn in diesem Atmen liegt ja schon das ganze dreigliedrige System des physischen Menschen .

„ Wir rechnen zu den Gliedern des dreigliedrigen physischen Menschensystems zunächst den Stoffwechsel . Dieser hängt an dem einen Ende mit dem Atmen innig zusammen : der Atmungsprozess hängt stoffwechselförmig mit der Blutzirkulation zusammen ...

„ Auf der anderen Seite hängt dieses Atmen mit dem Nerven-Sinnesleben des Menschen zusammen . Indem wir einatmen , pressen wir fortwährend das Gehirnwasser in das Gehirn hinein ; indem wir ausatmen , pressen wir es zurück in den Körper . Dadurch verpflanzen wir den Atmungsrhythmus auf das Gehirn . Und wie das Atmen zusammenhängt auf der einen Seite mit dem Stoffwechsel , so hängt es auf der anderen Seite zusammen mit dem Nerven-Sinnesleben . Wir können sagen : Das Atmen ist der wichtigste Vermittler des die physische Welt betretenden Menschen mit der physischen Außenwelt ... “⁴

Zwei unterschiedliche Arten des Sprechens

Wenn wir um uns herum die Menschen betrachten oder uns selbst beobachten , können wir u.a. feststellen , dass es zwei Verhaltensmuster gibt , die besonders deutlich in den folgenden polaren Sprechweisen zum Vorschein kommen .

Wenn zum Beispiel gefragt wird : „ Habt Ihr schöne Ferien genossen ? “ beginnt der eine unmittelbar dies und jenes mit Begeisterung zu erzählen , während der andere sich besinnt , nickt und sagt : „ Ja , das wird dich interessieren ... “ Der erste zehrt noch von den in ihm nachklingenden Erlebnissen und möchte seinen Partner in sein Erlebtes hineinziehen . Der Andere

⁴ Rudolf Steiner *Allgemeine Menschenkunde* 1.Vortrag am 21.8.1919 in Stuttgart

hat das Erlebnis verinnerlicht und liefert mit Abstand eine durchdachte und gegliederte Darstellung von ausgewählten Vorkommnissen , mit Kommentaren und Erklärungen , so dass der Partner ihm gut folgen kann . Der Erste spricht und seine Mitteilung entsteht während er redet . Der Zweite stellt dar , was er sich überlegt hat .

Genauer betrachtet kann man sehen , dass beide still bleiben während der Einatmung und erst während der Ausatmung reden . Der Erste atmet ein und , bevor er voll eingeatmet hat , wirft er schon die Luft zurück in die Ausatmung , um sofort weiter zu reden . Der Zweite atmet ein , wartet aber , bis die Luft wie von selbst von der Ein- in die Ausatmung zurückflutet , wartet noch einen Augenblick , als ob er sich besinnen würde , um erst dann die schon ausströmende Atemluft sprechend zu ergreifen . Der Erste verkürzt die Einatmung und dehnt die Aussage aus , der Zweite verlängert die Besinnung und verdichtet die Aussage . Der Erste genießt das Erzählen wie ein Abenteurer , der Zweite drückt die innere Sicherheit aus , weil er ganz genau weiß was er schildern will .

Erlebte und erinnerte Ereignisse und Beteiligte sind für den Ersten innerlich wie anwesend und mitwirkend . Für den Zweiten sind die gegenwärtigen eigenen Vorstellungen , Gefühle und Intentionen , die seine Mitteilung tragen , bestimmend . Das bewirkt jedoch andere innere Entsprechungen , Stimmungen und Bilder beim Gesprächspartner . Die erste , eher bewegte Darstellung entfaltet plastisch-malerisch ein Bild und hinterlässt beim Aufnehmenden vergleichsweise den inneren Nachklang einer Symphonie . Die zweite klar aufgebaute und gegliederte Darstellung vollzieht sich musikalisch-dramatisch wie eine Melodie und hinterlässt beim Aufnehmenden vergleichsweise ein schattenartiges Silhouettentableau . In solchen Umstülpungen künden sich leise die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des gestalteten Sprechens und der Poesie an .

Diese Sprecherscheinungen sind beim Kleinkind und während der Schulzeit an den Kindern und Jugendlichen oft ganz eindeutig zu beobachten . – Es bedeutet einen deutlichen Entwicklungsschritt , wenn der Dreijährige nicht nur im Schwung seiner Betätigung einen anspricht und sagt oder erklärt , was er gerade tut , sondern am nächsten Tag aus der Erinnerung kurz erzählen kann , was er gestern Nachmittag im Garten gemacht hat und warum er heute da weiterhin schaffen will . Da ist ein neues Zeiterlebnis entstanden , aber auch eine neue Gestaltungsmöglichkeit des Sprachstroms . – Gibt es überhaupt , später während der Schulzeit , einen Tag , an welchem dem Lehrer nicht Folgendes passiert : Er stellt dem einen Schüler eine Frage , kaum ist sie ausgesprochen , springt die erwartete Antwort von den Lippen eines anderen Kindes , das sich nicht zurückhalten konnte . Im Schwung des miterlebten Unterrichtsverlaufes ist ihm klar , worum es geht . – Wenige Jahre später sind es witzige Zwischenbemerkungen oder Rufe , die aus dem jugendlichen Mund herauspringen . Da wirkt immer noch weiter die ursprüngliche Sprechweise , spontane Reaktion ohne Abstand . – Auch das andere kennt man aus dem Klassenzimmer : Ein Kind hat sich ganz stolz bestens vorbereitet , um etwas darzustellen , und wenn es endlich an der Zeit ist , bleibt ihm der Mund ganz trocken , kein Wort vermag das auszudrücken , was in ihm wohnt und glüht . Vor lauter Verdichtung verstummt die Sprache . – In solchen Situationen merkt man , dass die heranwachsenden jungen Menschen zwar über ein funktionierendes physiologisches Atmen verfügen , dass sie aber noch lernen müssen , diesen Atem in den Dienst anderer Aktivitäten , insbesondere des Sprechens , zu stellen .

„ Betrachten wir das Kind , so müssen wir in Bezug auf sein Wesen sagen : Das Kind hat noch nicht so atmen gelernt , dass das Atmen in der richtigen Weise den Nerven-Sinnesprozess

unterhält . Da liegt wiederum die feine Charakteristik desjenigen , was mit dem Kind zu tun ist . Wir müssen zunächst die Menschenwesenheit anthropologisch-anthroposophisch verstehen . Die wichtigsten Maßnahmen in der Erziehung werden daher liegen in der Beobachtung alles desjenigen , was in der rechten Weise den Atmungsprozess hineinorganisiert in den Nerven-Sinnesprozess . Im höheren Sinne muss das Kind lernen , in seinem Geist aufzunehmen dasjenige , was ihm geschenkt werden kann dadurch , dass es geboren wird zum Atmen . Sie sehen , dieser Teil der Erziehung wird hinneigen zu dem Geistig-Seelischen : dadurch , dass wir harmonisieren das Atmen mit dem Nerven-Sinnesprozess , ziehen wir das Geistig-Seelische in das physische Leben des Kindes herein . Grob ausgedrückt , können wir sagen : Das Kind kann doch nicht innerlich richtig atmen , und die Erziehung wird darin bestehen müssen , richtig atmen zu lehren .“⁵

Atmenlernen am Sprechen

Der erste pädagogische Kurs , der bekannt ist unter dem Titel *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik* , wurde im August und September 1919 , kurz vor der Eröffnung der Waldorfschule ; für den kleinen Kreis der künftigen Lehrerinnen und Lehrer und für wenige Gäste von Rudolf Steiner in Stuttgart gehalten . Das Motiv des „Atmenlernen“ durchzieht den gesamten Kurs wie ein roter Faden , ohne jedoch in derselben Weise ausgesprochen zu werden wie in den oben zitierten Sätzen aus dem ersten Vortrag . Man kann sich fragen : Wie soll denn gelernt und gelehrt werden zu atmen ? Mit welchen Mitteln lässt sich die Rhythmisierung des Sinnes-Nervenprozesses durch den Atem bewerkstelligen ? – Eine Antwort , neben den vielen didaktischen Anregungen Rudolf Steiners dazu , die von anderen Autoren besprochen wurden⁶ , lautet : Durch das Pflegen des Sprechens . Eine ausdrucksvolle , differenzierte Aussprache verlangt und bewirkt eine beherrschte Beweglichkeit des Atems . Nicht ein besonderes Training des Atems soll dem Sprechen vorangehen , sondern umgekehrt wird ein gestaltetes Sprechen – auf den Atem rückwirkend – diesen erziehen . In den Übungs-Anweisungen für Redner , Lehrer und Schauspieler hat Rudolf Steiner öfters ausgeführt , dass es illusorisch wäre , zuerst mechanische Atemübungen zu betreiben , um anschließend über einen trainierten Atem für das Singen und das Sprechen zu verfügen , sondern dass das Atmen im gefühlten und geführten Sprechen durch die Sprache selbst erlernt und beweglich werden soll .

„ Man hat in der neueren Zeit allerlei mehr oder weniger pfiffige Methoden für das Atmen und für alles mögliche , was die Begleittatsachen sind des Sprechens und Singens , ausgedacht . Allein das alles sind eigentlich Nichtsnutzigkeiten . Denn Sprechen soll mit allem , was dazu gehört , auch mit dem Atem durchaus im Sprechen selbst gelernt werden . Das heißt : Man soll lernen , so zu sprechen , dass in den Notwendigkeiten , die die Lautfolge , die Wortzusammenhänge ergeben , auch der Atem sich wie selbstverständlich mitreguliert . Man soll also nur im Sprechen auch das Atmen beim Sprechen lernen . Die Sprech-Übungen sollen also so sein , dass man , wenn man sie richtig fühlt den Lauten nach – nicht den Inhalten , sondern den Lauten nach – genötigt ist , durch dieses Richtig-Fühlen des Lautes auch den Atem richtig zu gestalten .“⁷

⁵ Rudolf Steiner *Allgemeine Menschenkunde* 1.Vortrag am 21.8.1919 in Stuttgart

⁶ Siehe insbesondere die Ausführungen von Gisbert Husemann , Ernst Michael Kranich ...

⁷ Rudolf Steiner *Anthroposophie, soziale Dreigliederung und Redekunst* 5.Vortrag Domach 15.Oktober 1921 , auch in *Methodik und Wesen der Sprachgestaltung* Seite 187

Rezitation und Deklamation

Ein Jahr später , im September und Oktober 1920 , griff Rudolf Steiner noch einmal das Thema der Atemgestaltung und -schulung auf und hielt für Künstler , Wissenschaftler und Lehrer drei Vorträge über *Die Kunst der Rezitation und Deklamation* . Rudolf Steiner schildert ; wie man die zwei oben skizzierten Sprechweisen deuten und verstehen kann , und zeigt auf , dass die gesamte Entwicklung der menschlichen Sprache und der künstlerischen Gestaltung des Sprechens sowie der Poesie in ihren verschiedenen Dichtungsformen auf diesem Phänomen beruht , das tief in der menschlichen Konstitution verwurzelt ist .

„ Und zwischen drinnen – zwischen Gesang und dem ausgesprochenen Prosawort – liegt Rezitation und Deklamation . Man möchte sagen : Rezitation und Deklamation ist ein Gesang . der auf dem Weg zum bloßen Wortwerden aufgehalten ist und in der Mitte auf diesem Weg stehen geblieben ist . Gerade dadurch ist das Wesen der Rezitation und Deklamation so außerordentlich schwierig zu fassen , weil es gewissermaßen eine Mitte darstellt . Insbesondere ist es wiederum eine Aufgabe intimster seelisch-leiblicher Beobachtung , die beiden stark voneinander verschiedenen Elemente dieser Kunst aufzufassen : das eine die Deklamation , das andere , die Rezitation . Und dennoch , in dem Wesen der Dichtung ist das tief begründet , dass das eine Mal mehr rezitiert wird , das andere Mal mehr deklamiert wird .“⁸

Ein Atemzug gliedert sich in eine Einatmungsphase und eine Ausatmungsphase . Besonders zu beachten sind dabei die beiden Augenblicke des Umschlagens von der einen Phase in die andere . Während der Einatmungsphase zieht die Luft in den Körper ein , die Luft kommt von dem großen äußeren Raum in die Enge des Körpers hinein . Während dieser Phase dehnt sich auch das Bewusstsein . Die Seele wächst über die Leibsgrenzen hinaus . Während der Ausatmungsphase wird die Luft hinausgepresst . Verwandelt – in andere chemische Elemente , andere Feuchtigkeit , Druck und Wärme – fließt die ausgeatmete Luft wiederum in die umgebende Atmosphäre . Gleichzeitig konzentriert sich die Seele wieder auf die Tätigkeit , die sie mit Hilfe ihrer Leiblichkeit während dieser Phase verrichten kann . Die Muskulatur wird beseelt . Gebärde , Geste , Atem drücken das innerlich Erlebte aus . Schauen wir , wie dieser Vorgang sich leicht verändert , wenn gesprochen wird .

Zuerst kommt die Entscheidung zu sprechen . Selbst für eine spontane reaktive Interjektion ohne langes Abwägen findet unbewusst eine solche Entscheidung statt . Man kann sich das durch die Erfahrung verdeutlichen , dass man eine solche Reaktion auch unterlassen kann . Der Sprechprozess beginnt mit dem Eintritt in die Einatmungsphase . In diesem Augenblick ergreift das Ich die gesamte seelisch-leibliche Organisation als Werkzeug des Sprechens . Zuerst muss eingatmet werden , um dann sprechen zu können . Wenn die Einatmung nicht deutlich im Hinblick auf das Sprechen geprägt wird , wird anschließend meistens über die zweite oder dritte Silbe gestolpert . Während der Einatmungsphase vollzieht sich die schon angedeutete polare Bewegung , eine Ausdehnung des Bewusstseins durch innere Aktivität , das Ich bewegt sich in seinen Erinnerungen , in den Bildern und Gefühlen , die ihm eigen sind , während ein Einziehen der Atmungsluft in die Brust stattfindet . Die erste Sprechphase , noch unhörbar , kann auch als

⁸ Rudolf Steiner *Die Kunst der Rezitation und der Deklamation* 3.Vortrag Dornach 13. Oktober 1920

eine Form der Zurückdrängung des Leiblichen erlebt werden , denn die innere seelisch-geistige Aktivität entfaltet sich frei von den leiblichen Vorgängen .

Die nächste Sprechphase beginnt mit der Umkehr in die Ausatmung . In diesem Augenblick verbindet sich die innere Aktivität des Ich mit dem lebendigen seelisch-geistigen Inhalt , der das , was gleich ausgesprochen werden soll , mitbestimmen und mitgestalten wird . Gleichzeitig ergreift das Ich die leibliche Organisation wieder , die Muskulatur spannt sich . Dann wird die Ausatemluft nicht bloß physiologisch hinausgepresst , sondern hinausgeführt , ins Vibrieren gebracht durch die Stimme und artikuliert durch die Lautung . Im Gegensatz zu der angedeuteten Zurückdrängung findet jetzt ein Durchdringungsprozess statt , die leiblichen Vorgänge sind völlig erfasst durch das aktive Seelisch-Geistige . In dieser zweiten Sprechphase kommt eine Aussage zustande als Ergebnis eines vielfältigen Zusammenwirkens des Ich , des ausgesprochenen Inhalts , der Sprache und der Sprachgemeinschaft . – Ein Atemzug liefert somit das Maß einer Aussage .

Dieser Prozess kennt feine Variationen , die zu der Differenzierung von Rezitation und Deklamation führen . Rudolf Steiner hat in seiner Darstellung noch andere Gesichtspunkte einbezogen , die in dieser begrenzten Betrachtung nicht alle berücksichtigt werden . Der oben dargestellte Prozess ist sozusagen neutral und kommt in dieser Weise nur bei der prosaischen Mitteilung vor . Sonst überwiegt immer ein besonderer Zusammenhang , wenn gesprochen wird , und der Atemrhythmus verändert sich . Es wird entweder erzählt oder geschildert , oder „ *das eine Mal mehr rezitiert , das andere Mal mehr deklamiert* “ .

Erzählendes Rezitieren

Wenn mehr erzählt oder rezitiert wird , kann man beobachten , dass das Ich sich entschließt zu sprechen , dann holt es ein , sowohl Atemluft wie Seelenluft . Bevor die Erlebnisse und Erfahrungen sich zu aktuellen Erinnerungsvorstellungen wieder festsetzen , bewirkt es den Umschlag in die zweite Phase und gestaltet dann , was erst im Lauf des Gestaltens bildhaft und inhaltlich ganz deutlich und verständlich wird . Die Einatemphase wird nicht ans Ende geführt , die Ausatemphase wird vorzeitig eingeführt .

„ Im Wesentlichen beruht das Rezitieren auf jenem Prozesse , der sich abspielt , indem die Atemluft beim Einatmen in unseren Leib dringt , der da durch das Einatmen zunächst dringt in seinem Rhythmus durch die Bewegung des Gehirnwassers , das aber auch den Rückenmarkskanal ausfüllt , bis in den Nerven-Sinnesapparat des Gehirns . Es stößt sozusagen der Atemrhythmus an die Organe des Vorstellens , und auf diesem Wege wird gewissermaßen Halt gemacht . Dieser Weg , bis zum letzten Schritt gemacht , wird zu dem Einatemprozess , der dann abgelöst wird vom Ausatemprozess , denn zum Rhythmus gehören immer zwei in diesem Falle . Wird dieser Prozess bis zum letzten Schritt gebracht , so entsteht die Prosa-Vorstellung ; wird er jedoch mit dem Bewusstsein aufgehalten vor dem letzten Schritt , wird also nicht das Metrum zerstört , das vom Atmungsrythmus herrührt , dann entsteht das , was in der Rezitation lebt . So dass wir also sagen : Es ist ein Hinstreben von Weltbeobachtung zur Vorstellung , was in der Rezitation zur Offenbarung kommen soll . Daher

ist die Rezitation im Wesentlichen die Darstellungskunst für das Epos , für die erzählende Dichtung .“⁹

Schilderndes Deklamieren

Wenn eher geschildert als erzählt , also deklamiert wird , kann man beobachten , dass das Ich anders vorgeht . Es soll sich zwar auch entschließen zu sprechen , dann folgt eine Art Reifungsprozess bis zur deutlichen Vorstellungsbildung , bis zum eindeutigen Gefühlsklang , bis zur klaren Willensintention , die Einatmungsphase geht zu Ende (wenn nicht gesprochen wird , wird oft spontan an dieser Stelle der Atem angehalten , um die Gewissheit des Vorgestellten , des Gefühlten und Gewollten noch zu verstärken) und die zweite Phase setzt ein . Bald wäre es zu spät , um sich auszusprechen , das Ich muss das Geniessen der inneren Bewusstseinsättigung überwinden , es packt dann den Ausatmungsstrom und gestaltet seine Aussage . Die Einatmungsphase wird ans Ende geführt , die Ausatmungsphase setzt schon ein und wird erst dann sozusagen eingeholt und sprechend gestaltet .

„ Wir haben das andere Extrem . die Deklamation . Sie ist gerade an den umgekehrten Prozess gebunden , an jenen Prozess , der sich im eigentlichen Seelenleben knüpft nicht an das vorstellungsmässige Element , sondern an das willensmässige Element . Aber wenn wir wollen , wenn wir zu einem Willensimpuls übergehen , was ist da alles eigentlich im Grunde überwunden , für viele Menschen allerdings nur unbewusst , für diejenigen , die aber Selbstbeobachtung ausüben können , auch bewusst ? Da ist immer überwunden wahrhaftig eine Welt des Harmonisierenden , eine Welt des Konsonierenden , eine Welt des Dissonierenden aus inneren Konsonanzen und Dissonanzen . Aus Harmonien , aus einem innerlichen Erleben , das sehr ähnlich ist dem , was im Musikalischen verschwebt , bildet sich zuletzt der Willensimpuls , wenn wiederum zurückflutet die Atemluft , die zum Gehirn hinaufgeschlagen hat , dann durch den Rückenmarkskanal hinuntergeht und anschlägt nun an den ganzen Stoffwechselprozess , der in der Blutzirkulation an die Pulsation wiederum seinerseits anschlägt . Bei diesem Gang von oben nach unten , da wird hineingestossen gewissermassen in unser Willenselement , das an ein vorwiegendes Ausatmen gebunden ist , dasjenige , was im Menschen lebt an überwindenen , an durchkämpften Harmonien , innerlichen Dissonanzen oder Konsonanzen und so weiter . So dass gerade das entgegengesetzte Element sich in dem zum Ausdrucke bringt , was im Worte mittönt , wenn das Wort der Träger des Willensimpulses ist .“¹⁰

Beispiele für Rezitation und Deklamation

Ersichtlich wird , dass , während der gesprochenen Mitteilung , Halt gemacht wird vor der Vorstellungsbildung bei der Rezitation und dass Halt gemacht wird vor der Willenshandlung bei der Deklamation . Das Gesprochene ersetzt im ersten Fall die Erinnerungsvorstellung und im zweiten Fall die konkrete Handlung . Diese zwei Sprechweisen treten spontan immer wieder in

⁹ Rudolf Steiner *Die Kunst der Rezitation und der Deklamation* 3.Vortrag Dornach 13. Oktober 1920

¹⁰ Rudolf Steiner *Die Kunst der Rezitation und der Deklamation* 3.Vortrag Dornach 13. Oktober 1920

Erscheinung , jedoch meist unbewusst und unbeherrscht , wie wir es am Anfang skizziert haben . Es wäre sinnvoll , sich nicht von den anscheinend altmodischen Bezeichnungen „Rezitation“ und „Deklamation“ , die von Goethe aus dem Französischen in seine *Regeln für Schauspieler* (1803) übernommen worden sind , abhalten zu lassen . Man könnte meinetwegen andere Bezeichnungen benutzen , viel wichtiger allerdings ist die Beobachtung und die Anwendung dieser beiden Prozesse . Der Leser möge ; um sich diese Sprechweisen zu verdeutlichen , selbst versuchen , folgenden Satz laut zu sprechen . Zuerst einmal neutral , um den prosaischen Inhalt zur Kenntnis zu nehmen . Also keine besondere innere Inszenierung .

Ein Segel im Mondlicht nähert sich leicht der Bucht
Zwischen tanzenden Wolken und silbernen Wogen .

Dann stelle man sich vor , spazierend am Strand in einer ruhigen sommerlichen Nacht , den salzigen Meerhauch geniessend . Einmal kann die Landschaft gemalt werden , ein anderes Mal kann mehr die innere Stimmung des Betrachters durchscheinen . Dabei hilft auch die abwechselnde Dehnung und Raffung der Vokale im Rhythmus . Dies kann streng geführt oder spielerisch schwankend das Dargestellte tragen (unterstrichen sind die betonten und längeren Silben) :

Ein Segel / im Mondlicht / nähert sich / leicht der Bucht
Zwischen tanzenden Wolken und silbernen Wogen .

Dann stelle man sich vor , man hält Wache auf dem Hafefestungsturm , man hat das feindliche Schiff am Horizont erkannt und sollte Alarm schlagen , um die schlafende Besatzung unten zu wecken :

Ein Segel im Mondlicht nähert sich leicht der Bucht
Zwischen drohenden Wolken und silbernen Wogen .

Oder man wäre eine Fischerfrau , die seit Stunden auf der Mole die Rückkehr von Mann und Söhnen erwartet . Endlich erscheint am Horizont das wohlbekanntes Segel , das erleichterte Herz pocht und jubelt in ihrer Brust :

Ein Segel im Mondlicht nähert sich leicht der Bucht
Zwischen fliehenden Wolken und silbernen Wogen .

In beiden Situationen braust die Betroffenheit durch den Satz , den Rhythmus ausradierend , springend von Konsonant zu Konsonant , um der Stimme einen Halt zu geben und sie nicht in einen Schrei ausarten zu lassen . Tatsächlich würde man als Dichter die Wortwahl noch deutlicher an die dargestellte konkrete Situation angepasst gestalten .

Rudolf Steiner gab , um solche differenzierte Erlebnis- und Sprechweisen zu erläutern , einerseits Sprechübungen wie zum Beispiel folgende Verse aus *Der Taucher* von Friedrich Schiller , die u.a. in ganz ähnlichen Variationen auch geübt werden können :

„ Und es waltet und siedet und brauset und zischt

Wie wenn Wasser mit Feuer sich mengt ...“¹¹

Und er nahm andererseits Beispiele aus der sprachgeschichtlichen und literarischen Entwicklung wie der goetheschen „Achilleis“ und Gesänge aus der „Kalewala“. Aus seinen Ausführungen noch ein letzter Auszug, der auch für mein hinweisendes Beispiel gültig ist und auf die für Lehrer wichtigen menschenkundlichen Zusammenhänge hinweist :

„Ich denke, Sie werden an diesen beiden Beispielen, der goetheschen „Achilleis“ und der „Kalewala“, gesehen haben, wie man auf der einen Seite hatte in der „Achilleis“ gewissermaßen dasjenige, was der Mensch an der Anschauung erlebt, ich möchte sagen, wie eingeatmet, dadurch auf dem Wege zur Umwandlung in die ruhige Vorstellung – aber man hat es nicht bis dahin gehen lassen, sondern aufgehalten, so dass, was letzten Endes Vorstellung werden sollte, nicht ganz zur bloß begriffenen Vorstellung wird, sondern auf dem Wege angehalten wird, um gewissermaßen genossene Vorstellung zu werden. Also auf dem Wege von der Anschauung zum Begriff stillgehalten, nicht begriffen, sondern genossen: das drückt sich am besten im Metrum, im ruhigen Metrum aus.

„Wenn aber herausquillt aus dem Menschen das Willenselement, das auf seinen Wellen die Willensimpulse als Vorstellung trägt, so handelt es sich darum, dass da anhält die Kraft, die den Willen zur Tat, zur Handlung werden lässt gerade an der Stelle, wo der Willensimpuls noch im Menschen lebt und den Menschen selbst stimmlich bewegt, wo also die Stimme so gestaltet wird im entgegengesetzten Sinne von früher, wo man es zu tun hatte mit dem Übergang aus der bewegte Anschauung in die Ruhe der Vorstellung. Jetzt haben wir den umgekehrten Vorgang: aus der Ruhe der Vorstellung heraus durch das Willenselement – dieses Willenselement anhalten da, wo es in Bewegung sich umsetzen will als Leben der Außenwelt, wo aber gerade die Bewegung aufgehalten wird: und diese Bewegung, statt dass sie hinausrollt in die Taten, lebt auf dem Strom der Worte.“¹²

Bemerkenswert an den verschiedenen Darstellungen und Wiederholungen Rudolf Steiners zu diesem Thema ist, dass er die Pflege, Bildung, Reifung und Entwicklung des „mittleren“, rhythmisch atmenden Menschen nie durch unmittelbaren Eingriff in die intimen Gefühlssphären oder durch körperliches Trainieren fördern will. Stets wird ein Übergang vom Bewusstseinspol zum Handlungspol oder umgekehrt gesucht. Die Sprache und das Sprechen bieten vorzügliche Möglichkeiten, im Sinne dieser zentralen Aufgabe, pädagogisch zu arbeiten. Weder moralisierende Führung des Gefühlslebens durch Rituale und Regeln, noch Konventionen und Abmachungen für ein korrektes Verhalten im menschlichen Umgang können die Kinder so tragen und ihnen helfen, wie eine gesunde, die seelisch-geistigen Gesetzmäßigkeiten der Sprache und des Sprechens berücksichtigende, gepflegte Aussprache es vermag. Die von Rudolf Steiner inaugurierte Sprachgestaltungskunst sollte in unserer zwischen höchsten ästhetisch-literarischen Produktionen und größtem Sprachmissbrauch gespaltenen Zeit vermehrt im Schul-, Bildungs- und Kulturwesen sich Platz verschaffen und entsprechende Anerkennung finden.

* * *

¹¹ Rudolf Steiner *Methodik und Wesen der Sprachgestaltung* Seite 60 und 193

¹² Rudolf Steiner *Die Kunst der Rezitation und der Deklamation* 3.Vortrag Dornach 13. Oktober 1920

ABENDROT IM WALDE

*In den Wald bin ich geflüchtet ,
Ein zu Tod gehetztes Wild ,
Da die letzte Glut der Sonne
Längs den glatten Stämmen quillt .*

*Keuchend lieg ich . Mir zu Seiten
Blutet , siehe , Moos und Steine –
Strömt das Blut aus meinen Wunden ?
Oder ist's der Abendschein ?*

Conrad Ferdinand Meyer aus *Stunde*
8 silbigen Verse
4 füssig absteigend trochäisch (– v)
zwei 4 zeilige Strophen
zu deklamieren

ZWEI SEGEL

*Zwei Segel erhellend
Die tiefblaue Bucht !
Zwei Segel sich schwellend
Zu ruhiger Flucht !*

*Wie einst in den Winden
Sich wölbt und bewegt ,
Wird auch das Empfinden
Des andern erregt .*

*Begehrt eins zu hasten ,
Das andre geht schnell ,
Verlangt eins zu rasten ,
Ruht auch sein Gesell .*

Conrad Ferdinand Meyer aus *Liebe*
6 und 5 silbige Verse abwechselnd (Halb-Alexandrin)
2 füssig aufsteigend amphibrachisch (v – v) und jambisch (v –)
3 vierzeiligen Strophen kreuz reimend (paar kreuzend umarmend)
zu rezitieren

Pierre Tabouret Herbst 2006

- | | |
|------------------------------|--|
| Husemann, Giesbert : | <i>Der Atemrhythmus des Gehirns im Liquor cerebro-spinalis</i> Stuttgart 1998 |
| Kranich , Ernst-Michael : | <i>Der innere Mensch und sein Leib – Eine Anthropologie</i> Stuttgart 2003 |
| Quadflieg-v Vegesack , B. : | <i>Ungewöhnliche Kleinkinder und ihre heilpädagogische Förderung</i>
Stuttgart 1998 |
| Slezak-Schindler , Christa : | <i>Sprachkunst</i> Dornach 1995 |
| | <i>Künstlerisches Sprechen im Schulalter</i> Stuttgart 1978 |
| Steiner , Rudolf | <i>Sprachgestaltung und Dramatische Kunst</i> Dornach 1969 |