

# SPRECHEN MIT DEM GANZEN KÖRPER

## Existenzanalytische Berührungspunkte mit der Stimmbildung

OLGA BOLGARI, MARKUS ANGERMAYR

Der vorliegende Artikel bezieht sich auf den Workshop „Sprechen mit dem ganzen Körper“, welcher im Rahmen des Herbstsymposiums 2021 in Gmunden gehalten wurde. Die Sprechstimme gehört zu unserem Alltag, sowohl privat als auch beruflich. Wenn wir der Stimme bewusst Halt und Stütze geben, steigern sich die stimmliche Präsenz und die Lebendigkeit des Ausdrucks. Durch das Öffnen der Resonanzräume vertieft sich die Verbundenheit zur eigenen Mitte – das „Durchtönen“ der Person bekommt neue Facetten. Der Schwerpunkt des Workshops war der Verbindung zwischen Stimme und Körper gewidmet und es wurden einige Berührungspunkte mit der Existenzanalyse hervorgehoben.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Körper, Halt, Raum, Resonanz, Atem, Stimmbildung, Sprechtraining

SPEAKING WITH THE ENTIRE BODY  
Existential Analytical touch points with vocal training

The present article concerns the workshop “Speaking with the entire body”, which was conducted within the scope of the Autumn Symposium 2021 in Gmunden. The speaking voice belongs to our daily routine, both in private and professional life. When giving our voice hold and support, vocal presence and vibrancy of expression are enhanced. By opening resonant spaces, the connectedness to ones inner center is deepened – sounding through the person gains new facets. The workshop focus was dedicated to the connection between voice and body, and several touch points with Existential Analysis were highlighted.

**KEYWORDS:** body, hold, space, resonance, breath, vocal training, speech training

### Einleitung: Stimme als Essenz des Persönlichen

Die menschliche Stimme und die eigene Person sind untrennbar miteinander verbunden. Das zeigt sich schon an dem Begriff der Person – von lat. „personare“ – das „Hindurchtönen“ des Wesentlichen, welches beim Sprechen zum Ausdruck kommt: „Person-Sein ist Seins-Schwingung.“ (Längle 2021, 33) Atem wird in Klang verwandelt. Der Atem entsteht unmittelbar in unserem Körper. Es ist ein Austauschgeschehen zwischen der Person und der äußeren und inneren Welt. Entdeckt man die eigene Stimme, entdeckt man auch sich selbst.

Stimmbildung hilft, wichtige Aspekte des Menschseins kennenzulernen. Jeder Mensch hat eine physische und psychische Haltung. Eine optimale Haltung begünstigt den Atemprozess: Ist der Atem frei, ist die Stimme frei. Im Rahmen des Workshops „Sprechen mit dem ganzen Körper“ haben wir einen ganzheitlichen, körperorientierten Ansatz für Stimmarbeit vorgestellt: Gesangspädagogik, Sprechtechnik, Atemschulung und Körperarbeit wurden interdisziplinär zusammengeführt.

So wie im Workshop beschreiben wir im ersten Teil dieser Arbeit praktische Übungen für Brust- und Kopfresonanzraum im Kontext der Zwei-Register-Theorie. Im zweiten Teil fokussieren wir auf die Bedeutung von Bauch, Becken-

boden und Beinen für Halt und Stütze der Stimme. Im letzten Teil werden die Berührungspunkte zwischen Stimmbildung und den personal-existentiellen Grundmotivationen anhand von Beispielen aufgezeigt und der Wert dieses Zugangs sowohl für Sprecher:innen und Sänger:innen als auch für Psychotherapeut:innen und Berater:innen beleuchtet.

### Resonanzräume und Stimme

Als körperleibliche<sup>1</sup> Wesen sind wir Ausdruck des Lebens. Wir nehmen einerseits in der Welt Raum ein und erleben andererseits so etwas wie einen Innenraum. Obwohl für die Entfaltung der Stimme der gesamte Körper als Resonanzkörper relevant ist, möchten wir in diesem Abschnitt vor allem auf den Brust- und Kopfresonanzraum eingehen. Diese Bereiche bilden die Grundlage für Bruststimme – im italienischen Belcanto „voce di petto“ – und Kopfstimme – „voce di testa“. Wie schon der Name Bruststimme sagt, befindet sich diese im Brustraum und die Lungen sind hier im Mittelpunkt. Mit Kopfresonanzräumen sind vor allem Nasennebenhöhlen und die Stirnhöhle gemeint. Eine große Rolle spielen die Räume im Mund- und Rachenbereich: Sie sind ebenfalls wichtige Resonanzräume und bilden die Verbindung zwischen Kopf- und Brustresonanzraum.

<sup>1</sup> Ich habe den Begriff in Anlehnung an Plessner und Heidegger eingeführt (vgl. Angermayr 2019, 49). Er soll begrifflich zeigen, dass das lebendige Wesen niemals aufgetrennt werden kann. Fuchs spricht auch vom Doppelaspekt der unauflöslich immer mitgegeben ist. (Fuchs 2009)

Das gute Sprechen hängt davon ab, wie schwingungsfähig die Resonanzräume sind und ob wir diese Räume über den Atem voll ausschöpfen. Wenn Sie z. B. für das volle Atmen Ihre Arme ausbreiten, merken Sie, wie sich Ihr Brustresonanzraum automatisch öffnet und Raum gibt (für ähnliche Atemübungen vgl. Faller 2009). Dieses Ausschöpfen hat nicht nur Einfluss auf die Stimme, sondern auch auf das Leben: „Menschen, die das Gefühl haben, nicht genug ‚Luft‘ zu haben, klagen oft darüber, dass ihre Stimme schwach, wenig belastbar und resonanzarm ist und dass sie sich nicht auf ihre Stimme verlassen können.“ (Plankensteiner 2021, 29) Volle, freie Atmung ermöglicht uns, dass unsere Resonanzräume sich buchstäblich vergrößern und verleihen der Stimme Kraft, Volumen und Tragfähigkeit.

Für die höheren Bereiche der Stimme kommen hauptsächlich die Kopfresonanzräume zum Einsatz (in Abb. 1 der weiße Bereich), während für die tieferen Lagen die Brustresonanzräume ausschlaggebend sind (in Abb. 1 das graue Dreieck). Wie Günther Baum schon 1972 beschrieben hat, kommt es in der Mittellage zu einer Vermischung der beiden Register, was sich auf die Randregionen auswirkt: „Ein letzter Rest Kopfreregister muss auch noch im tiefsten Ton enthalten sein, damit er weich und im Piano erklingen kann, und umgekehrt muss der höchste Ton einen Rest Brustregister aufweisen, sonst wäre es Falsett oder isolierte Kopfstimme.“ (Baum 1972, 32)

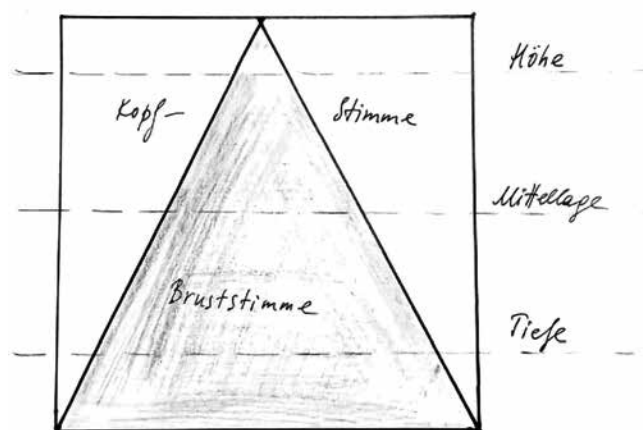


Abb. 1: Adaptation von Baums graphischer Darstellung der Register 1972, 32

Sehen wir uns das anhand einer praktischen Übung an: Sagen Sie bitte ein tiefes, lautes „A“. Die Form vom ‚A‘ im Inneren des Artikulationsapparates ermöglicht einen besseren Zugang zum Brustresonanzraum. Wenn Sie nun auf einem sanften „HA“ ebenfalls tief seufzen, erleben Sie, wie sich der „letzte Rest“ der Kopfstimme zur Brust-

stimme dazu gesellt, die Stimme wird etwas heller und sanfter, obwohl sie noch immer im tiefen Brustregister klingt. Gleiten Sie nun auf der Silbenfolge „ta-ta-ta-ta“ aus der tiefen in die hohe Lage und wieder zurück. Achten Sie dabei auf den natürlichen Farbwechsel in Ihrer Stimme. Sollten Sie sich in der Höhe unwohl fühlen, probieren Sie ein zartes, seufzendes „huuuu“ aus: Der Mundinnenraum nimmt beim „U“ eine Form ein, welche die Wege zu den Kopfresonanzräumen öffnet. Übernehmen Sie das ‚U‘-Gefühl und wiederholen Sie die „ta-ta-ta-ta-Übung“ noch einmal, mit etwas mehr Innenraum. Können Sie eine Veränderung in der Höhe wahrnehmen?

Jede Stimme hat eine eigene „Mischung“, ist einzigartig und einmalig. Wie uns die Atemtherapeutin Maria Höller-Zangenfeind erinnert, gibt es keine „perfekte“ Stimme (vgl. Höller-Zangenfeind 2020, 93), genauso wenig wie eine mathematisch genaue Registermischung existiert. Abbildung 2 verdeutlicht die unterschiedlich ausgeprägten Registermischungen, wie sie bei Individuen vorkommen können:

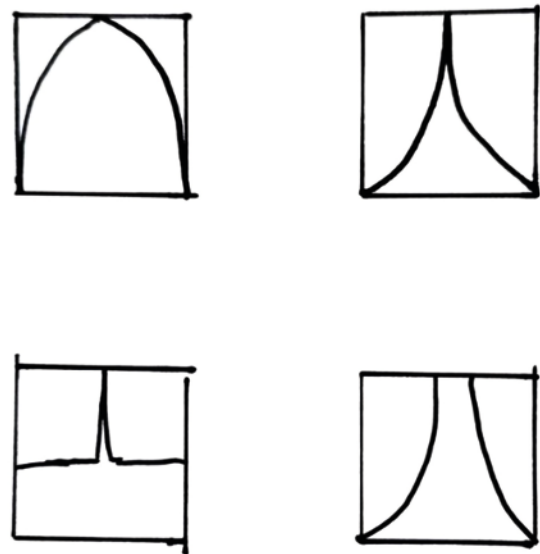


Abb. 2: Unterschiedlich ausgeprägte Registermischungen

Die linke obere Darstellung zeigt eine als meist ‚warm‘ empfundene Stimme, die viel Körperklang hat und fokussiert ist. Die Darstellung rechts oben zeigt eine harmonisch klingende helle, leichte Stimme, bei welcher der Kopfstimmklang im Vordergrund steht. Die Darstellung links unten zeigt die Abbildung einer tiefen, eher gepressten Stimme, die praktisch keine Höhe hat, oder bei der die Höhe vom Menschen selbst als unangenehm empfunden wird. Und die letzte Darstellung, rechts unten, zeigt eine eher gehauchte Stimme ohne ‚Stimmfokus‘.

## Halt und Stütze der Stimme

Der Körper bietet der Stimme von Natur aus einen ausgezeichneten Halt – ob wir es wissen oder nicht, ob wir es ausreichend nutzen oder nicht. Obwohl die Resonanzräume, vor allem im ausreichend geöffneten Zustand, auch schon der Stimme Halt geben, bilden Bauch und Beckenboden dank ihrer intensiven Muskelarbeit den eigentlichen Halt und die Atemstütze. Weil diese naturgegebenen Funktionen und Reflexe durch Inaktivität passiv werden können, sollte man anfangs die Übungen kräftig ausführen, um diese Regionen zu reaktivieren. Parallel dazu findet die Wahrnehmungssensibilisierung statt, man lernt seinen eigenen Körper kennen und was alles darin an „Schätzen“ oder den inneren Ressourcen verborgen ist.

*Erleben Sie die Stütze, indem Sie ein kräftiges „FFFF“ sagen. Spüren Sie, wie sich die Muskulatur im unteren Bauchbereich aktiviert und Ihrer Stimme Halt verleiht. Für Übungen zum dosierten Ausatmen eignen sie genauso stimmlose Konsonanten wie „S“ und „SCH“ als auch stimmhafte wie „W“ und „S“ (Rose) oder „J“ (Journal). Ist die Stütze mal erarbeitet, so macht das Singen oder das Sprechen viel mehr Spaß. Es ist eine echte Ressource, die von innen kommt, die immer da ist. Sie nimmt einem die Angst – dass ich den hohen Ton nicht schaffe, dass ich nicht genug Kraft habe.*

Es braucht einen ganzheitlichen Stimmunterricht, um alle Aspekte der Stimme – Haltung, Atmung, die gespeicherten Strukturen im Hintergrund – zu erfassen, um optimalen stimmlichen Erfolg zu erzielen. So können Sie den Zusammenhang zwischen Fußsohlen und Atmung spüren, wenn Sie Ihre Zehen anheben und absenken. Was macht das mit Ihrer Atmung? Ebenso spürt man den Zusammenhang zwischen Haltung und Stimme, wenn man die Explosivas „P“, „T“, „K“ mit kurzen Pausen dazwischen ausspricht. Dabei sollten Sie eine körperliche Reaktion bis in Ihre Knie spüren. Passiert das nicht, kann man mit Lockerungsübungen für die Wirbelsäule die Durchlässigkeit des Körpers verbessern (vgl. Video von Bolgari 2021).

## Existenzielle Aspekte in der Stimmbildung

### Anmerkungen zum existenziellen Zugang und der leibphänomenologischen Weiterentwicklung

Die Existenzanalyse unterstützt Menschen dabei, dass sie ihre ganz eigene Antwort auf die Fragen des Lebens geben können. Poetisch ausgedrückt, dass ich meinen Vers, mein Lied in die Welt bringe und meine ganz ei-

gene Melodie finde. Als psychotherapeutische Methode tut sie das, indem sie die Menschen darin unterstützt, einen freien Zugang zu ihren Emotionen und – in der Weiterentwicklung des „Existenziellen Groundings“ – der tiefen körperlichen Empfindungen und Atmosphären zu erlangen, diese zu verstehen und eine stimmige, authentische Antwort zu finden und verantwortlich zu leben. In der Psychotherapie wird auch an der Schwingungsfähigkeit gearbeitet. Die Fähigkeit, Resonanzen wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen, ist ein verbindendes Element zur Stimmbildung. Im lebendigen, ‚schwingungsfähigen‘ Körper ist vieles aus der eigenen Geschichte gespeichert (Leibgedächtnis) und dies spiegelt sich im Stimmklang wider. Die Befunde aus der Neurobiologie und der Leibphänomenologie legen nahe, dass sowohl Psychotherapie als auch Stimmbildung nur mit Einbezug des Körpers möglich sind. Dieser Hintergrund führte zur Verbindung von Stimmbildung und dem ‚Existenziellen Grounding‘ (Angermayr 2014, 2022). Denn der körperorientierte Zugang und konkrete Körperarbeit werden in der Existenzanalyse explizit im Existenziellen Grounding praktisch angewendet und weiterentwickelt. Wenn wir hier aus pragmatischen Gründen vom Körper sprechen, so ist immer ein körperliches Verständnis im Hintergrund. (Angermayr 2019, 49)

Exkurs zum „Leibphänomenologischen Zugang“:

Wie erwähnt, speist sich dieser Zugang aus den leibphänomenologischen Untersuchungen von Merleau-Ponty, Waldenfels, Schmitz, Fuchs und Böhme. So zeigt sich im Sprechen und im stimmlichen Ausdruck der personale Bezug zur Welt. In Anlehnung an Merleau-Ponty ist Sprache und Stimme ein Modus der Existenz. Es zeigt sich in der Stimmarbeit die Sprache, in der wir leben. (vgl. Merleau-Ponty 1966, 222) In diesem leibphänomenologischen Verständnis ist Stimmbildung Arbeit an der Durchlässigkeit für das Personale, deren „Pulsschlag der Existenz“ als ein „Zur-Welt-sein-durch-einen-Leib“ verstanden werden muss. (vgl. Merleau-Ponty 104, 358) Person ist ein Resonanzphänomen. (Längle 2009, 55). Stimmbildung verhilft nun zur Wahrnehmung des Personalen indem sie die Schwingungsfähigkeit und Resonanzfähigkeit erhöht, was wiederum ohne „körperliche“ Fundierung unsinnig wäre. „Denn der Leib ist der Angelpunkt der Existenz, er ist das „Vehikel des Zur-Welt-Seins“. (ebd. 106) Sprache ist leibliche Geste, meint Merleau-Ponty, „ich greife zu einem Wort (so), wie meine Hand an eine plötzlich schmerzende Stelle meines Körpers fährt“. (Merleau-Ponty, 214) Und der Phänomenologe Waldenfels spitzt es zu, indem er sagt: „Man muss jemand sein um eine Stimme zu haben, etwas verursacht nur Geräusche.“ (Waldenfels 2006, 192)

**Personal-existenzielle Grundmotivationen**

Die Existenzanalyse stellt ein sehr hilfreiches Strukturmodell zur Verfügung. Die grundmotivationalen Strukturen sind fraktal eingefleischt (Längle 2009). So ruht der stimmliche Ausdruck – die stimmliche Existenz – auf vier Säulen, die im Folgenden kurz beschrieben werden und die vielfältige Berührungspunkte mit der Stimmbildung aufweisen (Abb. 3).

**Erste Grundmotivation: Dasein können.**

Die in den vorangegangenen Abschnitten ausführlich verwendeten Begriffe „Halt“ und „Raum“ erinnern an die wesentlichen Voraussetzungen der 1. Grundmotivation der Existenzanalyse. Stimmbildung erdet uns und bringt uns immer wieder in Verbindung mit dem Raum und Halt im Körper. Wenn wir in der Stimmbildung von Raum sprechen, so meinen wir die inneren Resonanzräume, welche durch die Übungen ‚geöffnet‘ und schwingungsfähig gemacht werden. Wenn mein Dasein-Können in Gefahr gerät, entstehen Ängste und diese führen immer zu einer Blockade der Resonanz und Pulsation.

Das stimmbildnerische Fallbeispiel zeigt, wie eine auftauchende – zuerst nicht verbalisierte – Angst die Schwingungsfähigkeit verhindert und durch die Arbeit am Atemfluss in der vertrauensvollen Atmosphäre wieder ins Fließen kommt und dabei eine Befürchtung freilegt: *Vanessa sang ein Adventslied und wir arbeiteten am Beibehalten des inneren Raums und an der Bauchatmung. Damit es leichter war, konzentrierten wir uns beim ersten Durchgang nur auf den inneren Raum und beim zweiten Mal auf*

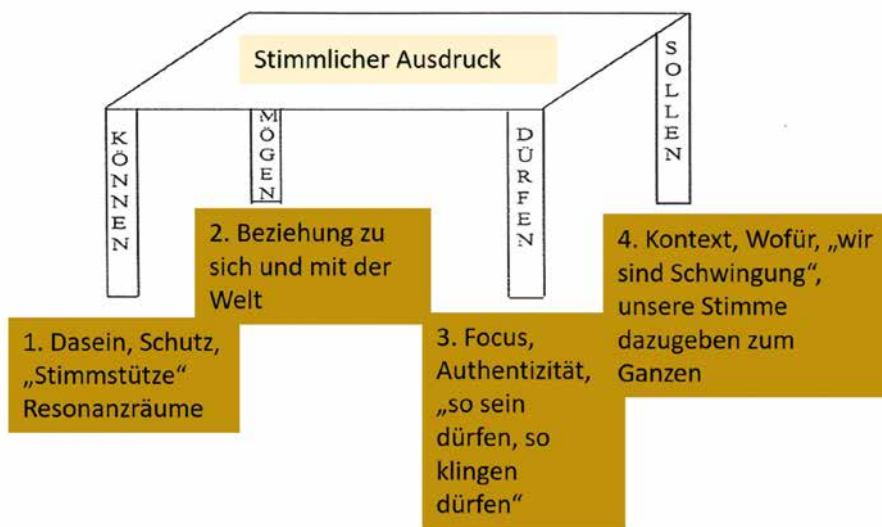
*die Bauchatmung. Es fiel mir auf, dass kaum eine Atembewegung sichtbar war und als ich Vanessa fragte: „Wie war das nun für Dich?“ , meinte sie: “Ich weiß es nicht ...“ (Es zeigte sich, dass der Zugang zur inneren Welt an dieser Stelle blockiert war. Die kaum wahrnehmbare Atembewegung ist ein „somatischer Marker“ der einen Zugang zum eingefleischten Selbst ermöglichte [vgl. Angermayr 2019, 50] und stimmbildnerisch aufgegriffen wurde.)*

*Dann kam der zweite Durchgang mit der Bauchatmung und ich merkte, dass es ihr schwerfiel, und ich fragte sie danach. Sie meinte, sie hat das Gefühl, sie braucht keine Luft, sie ist „eh schon voll“. Ich bat sie daraufhin, beim Singen viel Luft zu verschwenden, um leer zu werden. Richtig viel ausatmen während der Phrasen. Als sie dies tat, intensivierte sich ihre Atmung und ihre Stimme klang doppelt so laut, fließend und voll. Ich fragte sie: „Wie war es nun für Dich?“ Sie antwortete nicht gleich. Nach einer Pause sagte sie, wenn sie so viel ausatmet, dann kriegt sie „die Panik, dass das ‚Aufgestaute‘, alles rauskommt und sie es nicht aushält...“ (Im existenziellen Grounding verstehen wir solche Phänomene als Regungen des Leibgedächtnis’. Als wahrnehmender Leib greift er auf bereits sedimentiertes Wissen zurück. Das Konzept „Leibgedächtnis“ wurde 2009 von Fuchs vorgestellt und leibphänomenologisch begründet. [Fuchs 2009])*

*Daraufhin fokussierten wir uns auf den geschützten Raum und achteten auf den haltgebenden Inhalt des Liedes.*

**Zweite Grundmotivation: Leben mögen.**

Der Bezug zur Lebendigkeit ist ganz körperlich zu verstehen. Die Fähigkeit der Stimme, elastisch und weich



[Abb. 3: Adaption von Längles graphischer Darstellung der Grundmotivationen für die Stimmbildung (Längle 2021, 48)]

zu sein und auf die Anforderungen des Lebens angepasst zu reagieren, kann uns einen Hinweis auf die Gesundheit der Stimme geben: In der leisen Stimme ist der wesentliche Kern hörbar, während die laute Stimme uns auf die Fähigkeit zum Gehört-Werden und Raum-Einnehmen hinweist. Wir können davon ausgehen, dass blockierte Emotionalität sich in körperlichen Verspannungen zeigt und diese die Resonanzfähigkeit beeinträchtigt. Mit dem Hineinspüren in die eigenen Räume und dem Hineinhören in die eigenen Schwingungen beginnt ein intensiver Dialog mit sich selbst und mit dem Körper, mit dem, was im Moment möglich ist und was gerade nicht möglich ist. Es findet eine Konfrontation mit den eigenen Gewohnheiten statt und den Reaktionen auf diese. Ist zum Beispiel Hektik und In-der-Spannung-Bleiben die Gewohnheit, so braucht es Geduld und vor allem die Entschleunigung, um das Leben wieder genießen zu können. Diese sind beim Sprechen leichter zu erreichen, da wir meistens den Rhythmus selbst vorgeben können. In der Musik, wo oft keine Atempausen eingezeichnet sind, fühlt man sich manchmal unter Druck, gleich weitersingen zu müssen, ohne Luft holen zu können. Deswegen soll man ganz zu Beginn der Sprech- und Gesangsausbildung die Grundtechnik der ‚Abspannung‘ (vgl. Coblenzer 1976, 71) lernen.

Die Abspannungstechnik sollte vor allem mit viel Verweilen, Zulassen und Loslassen geübt werden, denn „unter Druck“ öffnen sich die Resonanzräume wenig. Die Schwingungsfähigkeit steigert sich, wenn man sich die Zeit nimmt, hineinzuspüren. Differenziert wahrzunehmen, wo es zu Spannung und wo es zur Entspannung kommt und ab wann sich vielleicht sogar das Gefühl der „Grenzenlosigkeit“ einstellt – jenes Gefühl der Freiheit, in welchem die Stimme (und die Seele) am liebsten ‚badet‘. Beispiel zur Einübung:

*Sie stellen sich vor, dass Sie einen großen Gymnastikball in den Händen halten. Mit einem kräftigen „FFFFFFFTT“ pressen sie ihn mit den Fingerspitzen zusammen. Mit einem ‚T‘ lassen Sie den imaginären Ball los und die Atmung frei – Sie erleben bewusst das „Abspannen“. Mit etwas Verweilen spüren Sie, wie die Luft von alleine in den Körper hineinströmt und die Innenräume „ausfüllt“. Arme gehen dabei entspannt in die Breite, so als würden Sie den Gymnastikball auslassen. Die Übung kann beliebig wiederholt werden.*

### **Dritte Grundmotivation: So sein dürfen.**

Das stimmliche Thema ist hier die Begegnung mit dem eigenen Klang, aber auch von anderen gehört und wertgeschätzt zu werden. Sprechen und Singen ist ein Sich-Zeigen: „Authentisch sind wir immer dann, wenn wir ja

zu uns selbst sagen können.“ (Höller-Zangenfeind 2009, 94) Auch das Thema Abgrenzung spielt in der Stimmbildung eine große Rolle. So höre ich immer wieder von frühen beschämenden Verletzungen zum Beispiel beim Vorsingen in der Schule. „Ich durfte in der Schule nicht mitsingen, weil ich kein Gehör habe und die Töne nicht treffe.“ Eine solche Verunsicherung hält oft Jahrzehnte an und gräbt sich in die Struktur des Daseins hinein. Eine Verunsicherung auf der Ebene der dritten Grundmotivation wirkt sich stark auf die stimmlichen Qualitäten aus. So geht es darum, die eigene Stimme anzunehmen und ihre ‚Eigenheit‘ schätzen zu lernen. In einer vielstimmigen Welt die eigene Stimme zu finden und halten zu können, ist ein existenzielles Thema.

Mittels folgender Übung können wir lernen, unsere Stimme zu fokussieren:

*Wenn man z. B. ein appetitliches „MMMhfff“ sagt, als würde man etwas Leckeres schmecken, kann man den Konzentrationspunkt, der von den Kopfresonanzräumen ausgeht und sich vor den Augen sammelt, hören und spüren. Dieser Stimmfokus ist entscheidend dafür, ob die Stimme tragfähig ist und ob ich den Menschen als präsent erlebe.*

### **Vierte Grundmotivation: Der Sinn, ein Wofür.**

In vielen Tätigkeitsfeldern braucht es Sprache und Stimme. Wie Plankensteiner aufzeigt, ist eine gesunde Stimme für viele Menschen eine wichtige Ressource für ein sinnerfülltes Leben (vgl. Plankensteiner 2021, 21). Das Gestalten von künstlerischen Werken hilft uns bei der Kunst, das Leben zu gestalten! Mit der Stimme bringt man sich ein, gibt sie für jemanden bzw. etwas ab und lässt das Eigene durchtönen (per-sonare) zu. Für viele Menschen stellt soziale Zugehörigkeit einen erstrebenswerten, zentralen Aspekt einer sinnvollen Existenz dar. Stimme ist ein wesentliches Werkzeug für die Bewältigung unserer sozialen Umfelder.

An dieser Stelle möchten wir die Erfahrungen der Workshopteilnehmer:innen direkt sprechen lassen:

*„... fühle mich ganz lebendig, voller Freude... [2. GM].“  
„Die Stimme ist in den Körper gegangen und hat dort Platz gefunden [1. GM].“*

*„Ich habe zunächst vieles empfunden, viel Verbundenheit [2. GM], so sein dürfen, weil ich falsch singen durfte [3. GM], sehr viel Mögen und Lebendigkeit [2. GM] und viel Schutz und Raum, den ich mir da nehmen konnte [1. GM].“*

Diese Rückmeldungen aus unserem gemeinsamen Workshop stehen repräsentativ für die vielstimmige Reflexionsrunde. Diese positive Resonanz erfüllt uns wiederum mit Freude und dem Gefühl eines gelungenen „Wofür“.

## Zusammenfassung

Jedes stimmliche Phänomen kann mit den Themen der Grundmotivationen verknüpft werden und sich so zu einer ganzheitlichen körperleiblichen Sichtweise fügen. Stimme ist etwas sehr Persönliches, man kann sie nicht verstellen, sie spiegelt die Befindlichkeit direkt wider. Im Laufe der Stimmbildung findet man zu seinem vollen stimmlichen Potential, auch dank der Arbeit an sich selbst.

Durch den Austausch zwischen Stimmpädagogik und Existenzanalyse entsteht eine fruchtbare Wechselwirkung zwischen den Disziplinen. Mittels phänomenologischer Haltung können Stimmbildner mehr Freiraum für die Entfaltung des stimmlichen Potenzials schaffen. Die Haltung der Phänomenologie ist auch dafür wichtig, dass Menschen sich trauen, sich zu zeigen mit all ihren Schwächen. Ein Zusammenspiel dieser Haltung und des Könnens besteht darin, dass je mehr sich ein Mensch akzeptiert und angenommen fühlt, desto mehr traut er sich, sich zu zeigen. Allein darin besteht schon stimmliches und persönliches Wachstum. Umgekehrt können Psychotherapeuten der Stimme und der Sprache mehr Aufmerksamkeit schenken – an der eigenen Stimme zu arbeiten ist eine wertvolle Selbsterfahrung.

## Literatur

- Angermayr M (2014) Existenzielles Grounding. Das Seinserleben als Resource der Person. In: Themen der Existenz - Existenz in Themen. Längle S / Gabel B (Hg.) Wien: Facultas 81–90
- Angermayr M (2019) Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des 'Existenziellen Groundings'. Existenzanalyse 36/2/2019, 48–54
- Bolgari O (2021) Sprechen mit dem ganzen Körper. Die Strukturen der Existenz mit der Stimme erfahren. Online: <https://www.youtube.com/watch?v=ENk3YKTeP3A&t=3651s> (zuletzt aufgerufen: 14. Dez. 2021)
- Baum G (1972) Abriß der Stimmphysiologie, Mainz: Schott
- Coblenzer H/Muhar F (1976) Atem und Stimme, Anleitung zum guten Sprechen, Österreichischer Bundesverlag: Wien
- Faller N (2009) Atem und Bewegung, Springer: Wien
- Fuchs T (2009) Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. Existenzanalyse 26/2/2009, 46–52
- Höller-Zangenfeind M (2020) Stimme von Fuß bis Kopf. Innsbruck: Studienverlag
- Längle A (2009) Das eingefleischte Selbst. Existenz und Psychosomatik. Existenzanalyse 26/2/2009, 13–33
- Längle A (2021) Existenzanalyse und Logotherapie. Stuttgart: Kohlhammer
- Merleau-Ponty M (1966) Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: de Gruyter
- Plankensteiner A (2021) Die Existenzanalyse in der logopädischen Stimmtherapie, Abschlussarbeit für die Ausbildung in Logotherapie und existenzanalytischer Beratung und Begleitung, Innsbruck
- Waldenfels B (2006) Das Lautwerden der Stimme. In: Hrsg. Kolesch D Krämer S. Stimme. Annäherung an ein Phänomen. Frankfurt: Suhrkamp

### Anschrift der Verfasser:innen:

MAG.<sup>A</sup> OLGA BOLGARI MA BA  
Breitwiesergutstraße 4  
A–4020 Linz  
[www.olga-bolgari.com](http://www.olga-bolgari.com)  
[olga.bolgari@gmx.at](mailto:olga.bolgari@gmx.at)

MAG. MARKUS ANGERMAYR  
Hasnerstraße 9  
A–4020 Linz  
[www.markusangermayr.at](http://www.markusangermayr.at)  
[mail@markusangermayr.at](mailto:mail@markusangermayr.at)