



Den Körper stimmen – ein Weg zur Bühnenpräsenz

Referentinnen: Bärbel Ehrig/ Elizabeth Marschner, Essen
Moderation: Sabine Koeser

AG 14 Samstag, 24. April 1999

Den Referentinnen dieser Arbeitsgruppe liegt besonders der Aspekt der Prävention im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes am Herzen: Der sensible Umgang mit dem Körper und die Wahrheit aller Sinne läßt Menschen die Gesetzmäßigkeiten des Körpers und der Bewegung neu erfahren und nutzen. Dies ist insbesondere für das Instrumentalspiel von Bedeutung, da die musikalische Ausbildung am Instrument und die körperliche Entfaltung parallel erfolgen. Nicht nur für die Instrumentaltechnik, gerade auch für die musikalische Ausdruckskraft sind Haltung, Kraft aus der Körpermitte, Bodenkontakt und unverkrampfte Beweglichkeit entscheidende Voraussetzungen.

Die Arbeitsgruppen hatten jeweils 90 Minuten zur Verfügung. Über 140 Teilnehmer konnten entdecken, wie über die Körperarbeit ein Weg zur Bühnenpräsenz erlebbar wird.

Durch Trampeln, Massieren und Dehnen wurde der Spannungszustand der Muskulatur reguliert und die Atmung angeregt. Dieses 30minütige „Warm-up“ bereitete die Teilnehmer auf den Bodenkontakt vor.

1. Der Bodenkontakt

Ein sicherer Kontakt der Füße zum Boden, das Gefühl, mit der Erde verwurzelt zu sein, ist eine der maßgeblichen Voraussetzungen, sich sprachlich und/oder musikalisch überzeugend ausdrücken zu können. Die Teilnehmer haben mit Schwingen und Gewichtsverlagerungen experimentiert und erfahren, daß es unterschiedliche Qualitäten des Stehens gibt. Ein aktives, nach vorne gerichtetes Stehen bedeutet eine Hinwendung zum Raum und zum Publikum.

2. Die Sitzknochen

Das aktive Sitzen ist nichts anderes als ein „unterbrochenes Stehen“. Die Sitzknochen kommen als weitere Orientierungshilfe im Körper dazu. Diese kufenförmigen Knochen sind bei einem aufgerichteten Becken spürbar und sorgen zusammen mit dem Bodenkontakt für einen gut ausbalancierten Sitz.

3. Die Atmung

Die Atmung stützt und stabilisiert den Menschen von innen. Atmung und Haltung bedingen einander und beeinflussen somit auch die Bühnenpräsenz. Das Angebot verschiedener Übungen nach Middendorf (Fingerdruckpunkte, Vokale, „Zupfen“, „Sägen“) haben vielfältige Atemaktionen und Haltungsänderungen bei den Teilnehmern ausgelöst.

Alle drei Säulen greifen in ihren Auswirkungen ineinander und beeinflussen den subjektiven und objektiven Ausdruck der Präsenz.

Der gedankliche Austausch in Form von Fragen und auch eigenen Erfahrungen bestätigten den Referentinnen, daß die Thematik dieser Arbeitsgruppen mehr denn je aktuell ist. Einen raschen Verkauf fand das Buch der Referentinnen „Das musikalische Leben im Körper“, das aber auch in jeder Buchhandlung unter der ISBN 3-89206-789-9 für DM 28.00 zu bestellen ist.

Die Teilnehmer formulierten den Wunsch, derartige praxisnahe Workshops immer wieder wahrnehmen zu können.