

EUTONIE

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Höhle in Ihrem Bauch! – „Kann ich nicht!“ Stellen Sie sich vor, Sie sprechen aus dem Rücken. – „Esoterischer Blödsinn! Will ich nicht!“

Sie glauben nicht, wie häufig ich höre, dass er oder sie keine Fantasie hätte und sich diese Dinge nicht vorstellen könne. Dabei geht es hier nicht um Fantasie und Esoterik, sondern um Eutonie. Und das kann jeder. Kleines Beispiel: Sie haben einen großen Rucksack auf und gehen in einen Zug. Müssen Sie sich da ständig umdrehen, um zu wissen, wie groß der Rucksack ist und ob Sie auch nirgendwo gegenrempeln? Nein, Sie haben es einfach „im Gefühl“, wie groß der Rucksack ist und wie viel Abstand Sie zu anderen Mitreisenden halten müssen. Genau das ist Eutonie.

Anderes Beispiel: Sie fahren Auto. Sie fahren über eine schmale Brücke. Da haben sie auch im Gefühl, ob Ihr Auto schmal genug dafür ist. Sie steigen ja nicht aus und messen nach. Beim Einparken ist es dasselbe. Auch da haben Sie es im Gefühl. Zumindest noch diejenigen unter uns, die das Einparken ohne piepsende, blinkende Einparkhilfe gelernt haben. Dieses Im-Gefühl-Haben ist Eutonie.

Sie denken über Ihren eigenen Körper hinaus. Wenn Sie Nägel in die Wand schlagen, ist es genauso. Sie fühlen nicht nur bis zur Haut, sondern darüber hinaus und würden den Hammer auf dem Daumen schon spüren, bevor er die Haut berührt.

Dieses Über-sich-Hinausspüren bewirkt, dass wir eine besondere Muskelspannung im Körper haben. Diese besondere Körperspannung ist für unsere Haltung sehr gesund und wirkt sich großartig auf das Zwerchfell und auf die Stimme aus. Wenn Sie Eutonie intensiv einsetzen, bauen Sie Präsenz auf. Dadurch klingt die Stimme auf der Bühne voll und wird tragfähig. Als Nebeneffekt bauen Sie auch einen stärkeren Kontakt zu Ihren Zuhörern auf.

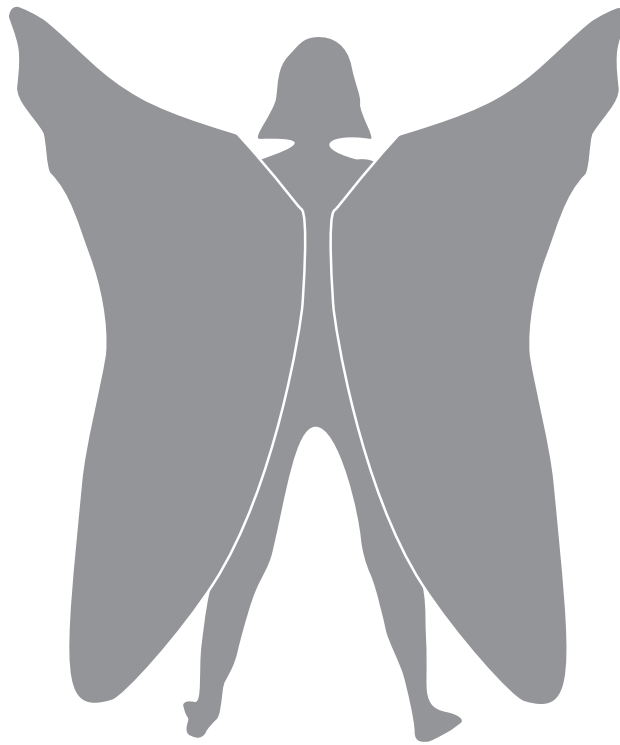
Die folgenden Übungen habe ich aus dem Buch „Sprechtraining“ von Barbara Maria Bernhard.

Eutonieübungen:

- Einen guten Stand einnehmen und sich vorstellen, dass Sie einen Känguruschwanz haben, der als zusätzliche Stütze dient. Dies gibt sofort einen guten Stand. Dadurch können Sie auch entspannt tief atmen. Stellen Sie sich bewusst vor, wie der Känguruschwanz den Boden berührt und Ihnen dadurch einen sicheren Stand verschafft. Die Stimme rutscht durch diese Fokussierung auch automatisch tiefer in den Körper. Sie stehen leicht hinter der eigenen Achse, lassen also Ihrem Gegenüber seinen Raum und können den Atem einfallen lassen. Mit diesem Bild schlagen Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe. Der Känguruschwanz ist hauptsächlich zum Gehen da.



- Stellen Sie sich vor, Sie hätten Engelsflügel. Die würden Ihnen hinten aus dem Rücken wachsen und wären sehr groß und weiß und würden den ganzen hinteren Raum hinter Ihnen ausfüllen. Die Flügel sind aber auch schwer, sodass Sie den Schultergürtel herunterziehen. Wenn Sie sich die Engelsflügel gut vorstellen können, dann nehmen Sie automatisch die Haltung ein, die wir in der vierten Woche mit den Wasserflaschen geübt haben. Sie strecken den Kopf und den Nacken, Sie senken den Schultergürtel und richten sich leicht auf, ohne dass es übertrieben wirkt. Mit den Engelsflügeln können Sie auch gehen. Sowohl über eine Verkaufsfläche oder durchs Büro oder bei einer Präsentation vor den Kunden.



- Dieses Bild ist nur für Damen: Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein barockes Kostüm an. Mit einem enormen Reifrock. Sehr ausladend zu beiden Seiten. Jetzt gehen Sie durch den Raum und achten darauf, dass Sie mit ihrem Reifrock nirgendwo gegenstoßen. Lassen Sie genug Platz für Ihr Kostüm. Und spüren Sie bei jedem Schritt, wie der Rock mitschwingt. Dadurch bekommen Sie selbst dann einen weicheren Gang, wenn Sie mit Turnschuhen und Jogginganzug durch die Gegend gehen. Fangen Sie nicht an zu schleichen. Gehen Sie in Ihrem Tempo, aber eben mit der Vorstellung, dass Sie diesen barocken Rock tragen.

- Und zum Schluss wachsen wir mal über uns hinaus. In die Mitte des Raums stellen und langsam wachsen. Sie bleiben natürlich stehen, aber Sie stellen sich vor, Sie würden wachsen. Erst wachsen die Füße bis zur Schuhgröße 60, dann wachsen die Waden und Oberschenkel. Dann wächst der Hintern. Dann wächst das Rückgrat, bis Sie 2,50 Meter groß sind. Sie bekommen einen Stiernacken, der Schultergürtel wächst, die Arme natürlich auch und die Hände werden zu Tablettts. Am Ende mit dem Bewusstsein bitte wieder in die Füße gehen und insgesamt spüren, wie schwer sie sind. Wenn Sie die Schwere spüren, dann bekommt auch Ihre Stimme mehr Gewicht und Ihr ganzes Auftreten auch. Gehen Sie bitte nicht wie Godzilla durchs Büro, sondern ganz normal. Als ob Sie einfach nur gewichtiger sind als sonst.