

# Grundgedanken der Linklater-Stimmarbeit

## Einsatzmöglichkeiten für die logopädische Stimmtherapie

*Sujata Maya Huestegge, Sylvie Polz*

**ZUSAMMENFASSUNG.** Im Zusammenhang mit der stimmtherapeutischen Arbeit in der Logopädie ist in den letzten Jahren ein zunehmendes Interesse an außertherapeutischen Techniken der Stimmarbeit zu verzeichnen. Eine dieser Techniken, die Linklater-Methode, stammt aus dem Kontext der Sprechstimm- und Schauspielerschulung und wurde von Kristin Linklater in den 60er Jahren entwickelt. Neben einem geschichtlichen Abriss zur Methode erläutert der Beitrag auch einige Grundprinzipien sowie potenzielle Transferaspekte für die Stimmtherapie. Zuletzt werden Überlegungen zur Wirksamkeit auf der Basis empirischer Evidenz angestellt. Insgesamt erweist sich die Linklater-Methode als produktive Erfahrungsquelle, die sich stimulierend auf das berufliche Repertoire von Stimmtherapeuten auswirken kann. Eine umfangreiche wissenschaftliche Untersuchung zu ihrer therapeutischen Wirksamkeit steht allerdings noch aus.

**Schlüsselwörter:** Linklater-Methode – Stimmtherapie – Stimmtraining – Stimm-Übungen – Stimm-Techniken – Stimmstörungen – Wirksamkeit

### Die Wurzeln der Linklater-Methode

Die Linklater-Methode als kohärente Sammlung von Techniken zur Ausbildung der Sprechstimme im Theaterkontext wurde von Kristin Linklater (\*1936) entwickelt. Als „Mutter“ und Keimzelle dieser spezifischen Methode kann jedoch Iris Warren (1902-1963) gelten, die in den 50er Jahren Ausbilderin von Linklater an der London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA) war. Warren selbst wiederum wurde durch die Arbeit von Elsie Fogerty (1865-1945) inspiriert, die 1906 die „Central School for Speech Training and Drama Art“ in London gründete und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts maßgeblich an der Vermittlung von Sprechtechniken im englischen Schauspiel mitwirkte. Interessanterweise gilt Fogerty auch als Pionierin auf dem Feld der Sprachtherapie.

Iris Warren hat ihr Methodeninventar nie in schriftlicher Form der Öffentlichkeit zugänglich gemacht, sondern ihre Arbeit als Stimmlehrerin nur im direkten Kontakt mit ihren Schülern tradiert. Warren hielt ihre Arbeit – wie viele Stimmlehrer und -therapeuten dieser Zeit – für nicht vollständig durch die Schriftsprache vermittelbar.

Allgemein wurde die Arbeit in der Ausbildung von Schauspielern in den Anfängen der Ein-

richtung von Schauspielklassen Ende des 19. Jahrhunderts schriftlich nur wenig detailliert festgehalten, vermutlich um den Schulen gegenüber den Kontrollorganen dadurch eine größtmögliche Freiheit in der Ausgestaltung des Unterrichts zu ermöglichen (Ernst 2009, 97). Bis in die 70er Jahre hinein wurden die Ausbildungsinhalte der Schauspielausbildung nur spärlich bis gar nicht mit der Öffentlichkeit geteilt. Nur ein kleiner Personenkreis war an der Weiterentwicklung der Lehrinhalte beteiligt. Auch in der logopädischen Stimmtherapie gab es bekanntermaßen ähnliche Verhältnisse (Beushausen 2013).

Ihre Lehrerin und Kollegin Iris Warren wird von Linklater selbst explizit als „Architektin“ ihres ab 1963 in New York eigenständig weiterentwickelten Stimmtrainings bezeichnet. Mit Linklaters Publikationen, die seit den 70er Jahren in regelmäßigen Abständen erfolgten, wurde zum ersten Mal systematisch und ausführlich die persönliche Vermittlungsweise von Iris Warren durch ihre Schülerin auf dem Wege der Schrift ergänzt und damit auch einer breiteren Öffentlichkeit – zumindest in Teilen – zugänglich gemacht.

Für die vollständige Vermittlung der Stimmtechniken, die u.a. auf der Regulation von Körperspannung, Atembewusstsein, Ent-

**Sujata Maya Huestegge** wurde in Aachen zur Diplom-Lehr- und Forschungslogopädin ausgebildet und arbeitet an der Universität Würzburg im Studiengang „Akademische Sprachtherapie/Logopädie“. Neben der Leitung der „Praxis für Stimme“ hat sie 2010 das Fortbildungsinstitut „stimmraum“ gegründet. Sie arbeitet seit 2007 als Sprech-Stimm-Coach, u.a. an den Stadttheatern Aachen und Würzburg mit Sängern und Schauspielern. Auch vor dem Hintergrund ihrer eigenen Schauspielausbildung entstand Kontakt zu vielfältigen Stimmtechniken inkl. der Linklater-Methode, die sie im Rahmen mehrerer Fortbildungen vertiefte.



**Sylvie Polz**, M.A. leitet das Lehrinstitut für Stimme und Sprache in München und unterrichtet dort die Linklater-Stimmarbeit. An der Hochschule für Musik und Theater in München arbeitet sie als Stimmbildnerin und Sprecherzieherin. Nach einem 1990 abgeschlossenen Schauspielstudium und der Arbeit mit unterschiedlichen Theatergruppen begann sie 1997 das Studium für Sprechwissenschaft & Psycholinguistik an der LMU München. Sie absolvierte während des Studiums 2002 die körpertherapeutische Ausbildung nach Wilhelm Reich und ließ sich 2002 von Kristin Linklater zur autorisierten Linklater-Lehrerin ausbilden.



spannung und einem sogenannten „Befreiungsprozess“ basieren (Wessendarp 2012), wird allerdings die persönliche Lehrform als unerlässlich angesehen. Ihre Methode wird bis heute von Linklater selbst im Austausch mit ihren Schülerinnen gelehrt und weitergestaltet.

Linklater hat bei Warren in London zwischen 1955 und 1963 zunächst als Schauspielschülerin, dann als Stimmlehrerin an der LAMDA gelernt und gelehrt. Danach arbeitete sie in New York. Linklater kann heute auf eine über 50-jährige Laufbahn als Vocal Coach und Professorin für Schauspiel an der New Yorker

Columbia University zurückblicken und gründete 2013 mit ihrer Schülerschaft in Orkney das „Kristin Linklater Voice Center Ltd.“

Mitte der 90er Jahre wurde Linklaters Buch „Freeing the Natural Voice“ 20 Jahre nach Erscheinen der amerikanischen Erstausgabe auch ins Deutsche übersetzt. Die Übersetzerin Merz zeigt sich von der schon in den 70er Jahren formulierten „Homogenität und Lückenlosigkeit“ des Ansatzes fasziniert (Linklater 2005, 12). Zehn Jahre später folgte eine von Linklater komplett revidierte Version ihres Standardwerks, das zzt. neu ins Deutsche übertragen wird.

Man kann sich leicht vorstellen, dass (ganz im Sinne der Bedenken Warrens) allein durch die Verschriftlichung einer auf praktische Vermittlung ausgerichteten Methode schon eine Vielzahl an Informationen verloren gehen kann bzw. es im ungünstigsten Fall sogar zu Missverständnissen in der Lehre kommen kann. Sogar auf der rein sprachlichen Ebene ist denkbar, dass Übersetzungen aus dem Englischen die Interpretation der Methode hierzulande beeinflussen können.

So vermittelt z.B. der in der Methode gelehrt „sigh of relief“ (siehe Ausführungen von Sylvie Polz auf Seite 14) in der derzeit verlegten deutschen Übersetzung als „Seufzer der Erleichterung“ andere Konnotationen im Vergleich zu alternativen Übertragungsmöglichkeiten (z.B. Entlastung, Befreiung, Ablösung). Diese Limitationen bei der Bewertung einer praktischen Methode auf Basis ihrer überlieferten Schriftform sind also immer mitzudenken.

## Körperzentriertes Arbeiten

Linklater berichtet von ihrer Berührung mit der Alexander-Technik und der damit im Zusammenhang stehenden Betrachtung der psychophysischen Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist (Linklater 2006). Die Alexander-Technik ist die erste tragende Einflussquelle für die Weiterentwicklung des Linklater-Ansatzes, der in einer Zeit entwickelt wurde, in der in vielen pädagogischen und therapeutischen Richtungen die Beachtung psychophysischer Zusammenhänge und das damit verbundene körperzentrierte Arbeiten betont wurde. Vor dem Hintergrund der Alexander-Technik festigte sich auch Linklaters körperzentrierte Stimmarbeit für das Schauspieltraining. Auch in der Stimmtherapie sind körperzentrierte Ansätze immer wieder als Techniken in den Methodenpool aufgenommen worden (Spieker-Henke 2008, Haupt 2010, Hammer 2012).

Inspiziert für die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer Arbeit wurde Linklater seit

den 60er Jahren in Amerika darüber hinaus durch die Feldenkrais-Technik, das Rolfing sowie durch Tai Chi und Yoga. Aus diesen methodischen Ansätzen hat sie geeignete Techniken extrahiert und mit dem Stimmtraining von Warren verschmolzen (Linklater 2006). Auf diese Weise wurden die ursprünglichen Ansätze der Stimmentwicklung bei Schauspielern nach Warren vor allem durch integrierte Körperarbeit substantiell bereichert, und es entstand daraus eine kohärente, eigenständige Methode, die seitdem Linklaters Namen trägt.

## Stimmarbeit und psychotherapeutische Aspekte

Konsens sowohl in den meisten stimmtherapeutischen Ansätzen wie auch in der Linklater-Arbeit ist der Grundsatz, dass trotz der notwendigen Arbeit an psychischen Prozessen und an der Persönlichkeit des Schülers



Kristin Linklater (r.) mit einer Schülerin (Foto: Linklater)

kein Einstieg in eine psychotherapeutische Intervention im engeren Sinn geleistet werden kann und soll. Die hierbei angedeutete wichtige, aber nicht immer einfache Grenzziehung zwischen Training und (Psycho-)Therapie soll im Folgenden für den Bereich des Linklater-Trainings im Schauspiel noch näher ausgeleuchtet werden.

Im Stimmunterricht einer Schauspielklasse können die Grenzen zwischen Theater, Therapie und Sprechkunst leicht verschwimmen. Schauspiellehrer im Stimmunterricht gehen mit diesem Sachverhalt unterschiedlich um. So vermeiden manche grundsätzlich die Konfrontation mit persönlichen und emotionalen Problemen der Schüler, indem sie den Schauspieler auffordern, sein persönliches

Leben vor dem Klassenraum abzustellen (Linklater 1997, 6).

Linklater distanziert sich zwar von dieser Art des Schauspielunterrichts, aber sie lädt auch nicht zum therapeutischen Ausagieren der Persönlichkeit innerhalb ihres Unterrichts ein. Dennoch schließt sie eine therapeutische Wirkung ihrer Arbeit nicht aus: Linklater steht damit auf der Seite der TrainerInnen, die eine Herstellung des stimmlichen Ausdrucks in der Verbindung und Entwicklung zur Innerlichkeit des Schauspielers anstreben, und die daher nicht die Flucht vor dem Selbst in die Rolle eines Bühnencharakters trainieren.

Vegetative Reaktionen bei der Lösung von psychischer Spannung werden auf der physiologischen Ebene z.B. durch ein unmittelbares Lachen und Weinen gezeigt (Gelfer 1995). Auch Entspannungssequenzen können im Verlauf der Stimmarbeit durchaus zu einem reflexhaften Lachen oder Weinen führen. Dennoch erfordern solche Momente

in den meisten Fällen erfahrungsgemäß keine psychotherapeutische Intervention. Linklater (1997, 7) selbst äußert sich zu dem Thema wie folgt: „In fact we (i.e., the trainers) are training the person who will become an actor and therefore we are inevitable inhabitants of therapeutic territory because we are restoring a lost sense of illimitability.“

## Schnittpunkte von Stimmtherapie und Stimmtraining

Die über Jahrzehnte ausgearbeiteten körpergebundenen Sprechstimmtechniken Linklaters sind das eigentlich

interessante Kernstück für den Bereich der heutigen Stimmtherapie, auch wenn bisher keine konkreten Konzepte für eine solche Verschmelzung von Linklater-Elementen und Stimmtherapie systematisch erarbeitet wurden. Stimmtherapeuten, die mit der Linklater-Methode in Berührung kommen und bereits Erfahrung mit holistischen Ansätzen in der Stimmtherapie gesammelt haben (Haupt 2010, Hammer 2012, Spieker-Henke 2014, Beushausen 2012, 2013 u.a.), können indes sehr viele Parallelen entdecken.

Die Linklater-Methode lässt sich als ein ausgewogenes Konzept von Sprechstimmtechniken betrachten, das nicht nur für die Entwicklung, sondern potenziell auch für die Heilung einer Stimme geeignet erscheint.

Dabei ist es wichtig zu beachten, dass sich sowohl das Ziel wie auch die Methode der Linklater-Arbeit auf die Sprechstimme bezieht und nicht mit der Singstimme gearbeitet wird. Diese Linklater-Techniken sind oft raffiniert strukturiert, da im methodischen Aufbau der Übungen bereits eine natürliche Steigerung der Schwierigkeit bzw. Komplexität impliziert ist. Unumstritten profitieren nicht nur Schauspieler von dieser Stimmarbeit, auch Sänger oder Synchronsprecher können auf der Grundlage einer befreiten und natürlichen Stimme effektiver werden (Prawdzyk 2011, 331)

Selbstverständlich sind nicht alle Bereiche der originär für Schauspieler entwickelten Übungseinheiten für die Stimmtherapie in gleicher Weise nutzbar. Einige Sequenzen sind nur innerhalb einer größeren Gruppendynamik lehr- und erfahrbare. Es besteht jedoch eine hinreichend große Schnittmenge,

innerhalb der stimmtherapeutisch und mit Linklater-Techniken gearbeitet werden kann (siehe Kasten).

Es sollte allerdings nicht vergessen werden, dass die Übungen von Linklater primär entworfen wurden, um einen sog. „Befreiungsprozess“ der Stimme anzuregen und nicht um isolierte Stimmtechnik-Trainings zur Verfügung zu stellen (Linklater 2005). So ist diese Methode ebenfalls nicht entwickelt worden, um kranke Stimmen von Schauspielern zu heilen, sondern die Person des Schauspielers über die sog. „Befreiung“ seiner Stimme zu entwickeln. Warren sah die Stimme als „Motor zur Befreiung der Persönlichkeit“ und instrumentalisierte sie, um blockierte Emotionen und Spannungen zu lösen („to free oneself through the voice“, Linklater 2006, 6).

Einen unmittelbaren Bezug zwischen Person und Stimme stellt auch die in der Logopädie

bekannte Personale Stimmtherapie (PST) in den Vordergrund (Stengel & Strauch 1996) indem angenommen wird, dass Stimme und Person in der Stimmentwicklung und -heilung nicht zu trennen sind. PST ist eine der ersten wegbereitenden Methoden, die die Persönlichkeit des Klienten mit der klassischen Stimmtherapie abstimmt und eine Perspektive hin zu einer ganzheitlichen Stimmtherapie aufzeigt (Beushausen 2013).

Zusammenfassend ist also festzuhalten, dass Vertreter beider Fächer (also Stimmtherapeuten für Patienten und Stimmtrainer für Schauspieler) gleichermaßen davon überzeugt sind, dass das Stimmverhalten eines Menschen nicht allein durch Motivation und reines Techniktraining veränderbar ist, sondern dass die Stimm- und Persönlichkeitsentwicklung stets untrennbar interagieren.

**Sylvie Polz, autorisierte Linklater-Trainerin und Sprechwissenschaftlerin arbeitet in ihrer Praxis in München seit 2000 mit Privatklienten an der Stimmentwicklung und -heilung. Im Folgenden stellt sie ihre Arbeit vor dem Hintergrund der Linklater-Methode in Auszügen vor.**

### Vertrauensbildende Maßnahme

Jede Methode in der Stimmarbeit geht mehr oder weniger auch mit einem bestimmten Menschenbild einher. Es braucht Mut, sich immer wieder Fragen zu stellen, damit eine Methode lebendig bleibt. Die Frage, die man sich in der Linklater-Stimmarbeit für jeden Klienten immer neu wieder stellt, ist: Wie würde die natürliche Stimme des Klienten funktionieren, wenn Gedanken und Gefühle uneingeschränkt und offen mitgeteilt werden könnten? Welche Stimme würde ich hören, wenn sie oder er uneingeschränkt empfindsam, emotional reif, intelligent und unzensuriert wäre?

Der Befreiungs- und Entwicklungsprozess dieser Arbeit kann bei funktionalen Stimmstörungen eingesetzt werden. Wobei das Verständnis der Störung an und für sich ein anderes ist: Man spricht nicht von einer Störung, sondern von einem falschen Gebrauch der Stimme, von einem Gewohnheitssprechen, das über die Jahre den Stimmapparat schädigt.

### Wie stelle ich Kontakt her?

Auf einer tiefen bioenergetischen Ebene wird Kontakt hergestellt, sodass sich eine tragfähige Beziehung in einer Atmosphäre entwickelt, in der der Klient eine grundlegende Akzeptanz seiner Person erfährt.

### 1. Körper- und Atemwahrnehmung

#### Entspannung – Körperhaltung – Wirbelsäule

Zentrale Bedeutung hat die Wirbelsäule in der Linklater-Arbeit für die Korrektur jeglicher Fehllage. Die vertikale bessere Ausrichtung der Körperstruktur erlaubt ein feineres Zusammenspiel an Muskelfunktionen des Atemapparates.

#### Natürlicher Atemrhythmus

Erst im Stehen, dann im Liegen und in anderen Körperpositionen (z.B. diagonale Dehnung, Bauch- und Seitenlage) wird der Klient eingeladen, seinen Atem zu beobachten, ohne willentlich in diesen Vorgang einzugreifen. Oft stellt sich dabei heraus, dass der Zugang zum natürlichen Atemrhythmus blockiert ist. In diesen Übungen kann sich ein neues Vertrauen zum eigenen Atem entwickeln, der Ausatemluftstrom kann mit einer Erfahrung des „Loslassens von tief innen im Körper“ begleitet sein. Der Klient lernt dabei, sich beim Atmen zu entspannen und in tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen. Das Prinzip, dass es in der Arbeit mit dem Klienten keine Bewertungen im Sinne von „richtig“ und „falsch“ geben soll, ist Voraussetzung dafür, sich leichter auf die Arbeit und die damit verbundenen Vorgänge einzulassen und nicht ein Atemmuster durch ein weiteres – selbst wenn dieses besser ist – zu ersetzen. Wesentlich bei den Atemwahrnehmungsübungen ist, dass der Atem, wenn er sich löst, nicht in der Kehle landet, sondern vorne an den Lippen oder zwischen Lippen und Zähnen ankommt, wie dies bei einer freien Lautgebung auch der Fall ist.

#### Der „Seufzer der Erleichterung“

Der „Seufzer der Erleichterung“ zieht sich wie ein roter Faden durch die Linklater-Methode. Die

unwillkürlichen Atemzüge des natürlichen Atemrhythmus' beinhalten zu wenig Luft für das Sprechen. In unserem Verständnis ermöglicht der „Seufzer der Erleichterung“, dass Gedanken, Gefühle und Stimmungen unmittelbar vom Atem aufgenommen (Einatmungsimpuls) und wieder losgelassen werden.

### 2. Stimme „aus dem Körper befreien“

#### Phonation

Durch die Anregung des „Seufzers der Erleichterung“ lernt der Klient den Pharynx zu entlasten, indem er ein Gefühl für Vibrationen entwickelt, die unterhalb und oberhalb der Glottis wahrnehmbar sind. Die bildhafte Vorstellung, die dabei vorgegeben wird, besteht darin, dass der „Klang in der Mitte des Körpers beginnt, durch den Körper geht und zu den Lippen herausströmt“. Streng physiologisch betrachtet, mag dies paradox erscheinen, aber es hat sich als sehr hilfreiches metaphorisches Arbeitsbild erwiesen, um den Kehlkopfbereich zu entspannen, und es ermöglicht ein leichtes Auffinden der Indifferenzlage. Die Wahrnehmung, dass die Stimme körperlich verortet ist und durch Vibrationempfinden spürbar wird, lässt die rein auditive Kontrolle der Stimme in den Hintergrund treten.

#### Weicher Stimmeinsatz oder die „Berührung des Tons“

Der weiche Stimmeinsatz wird in der Linklater-Arbeit über ein Arbeitsbild eingeübt, das sich „die Berührung des Tons“ nennt. Es geht dabei um eine kinästhetische Wahrnehmung von Klang, der im Rhythmus des natürlichen Atems entsteht.

## Weitere Grundprinzipien der Linklater-Arbeit

Nach den Vorstellungen von Linklater ist eine Begrenzung der eigenen Gefühle und der Stimme von Kindesbeinen an konditioniert und gelernt worden. In ihrer Arbeit geht es daher im Kern darum, dieses gelernte Verhalten, das eine Begrenzung und Limitierung der eigenen Person impliziert, durch förderlichere Verhaltensweisen zu ersetzen bzw. die vergessenen Verhaltensweisen wiederzu-entdecken.

Als hinderliche Verhaltensweisen, die durch Begrenzungen unserer Erziehung entstanden sind, gelten z.B. Anspannungen jedweder Art oder die Vermeidung von Vorstellungen. Die in der Kindheit erfahrenen unreflektierten Zuweisungen durch die Erzieher, z.B. Sätze wie „Jungen weinen nicht“ oder „brüllende Mädchen sind nicht schön“, führen gemäß Linkla-

ter dazu, dass das Kind bei der Beherrschung dieser Belehrung bis ins Erwachsenenalter emotionale Erfahrungen bzw. Vorstellungen des Weinens oder Brüllens nicht vollständig zulassen und erleben kann und diese Erfahrungen somit auch stimmlich nicht ausbildet. Genau dies wird aber für Schauspieler als notwendige Voraussetzung der Persönlichkeits- und Stimmentwicklung betrachtet.

Linklater nimmt dementsprechend auch an, dass ein in der Kindheit verinnerlichtes Statement (z.B. „Sei still, du kannst nicht singen“) in vielen Fällen zu körperlich-stimmlichen Blockaden führen kann. Laut Linklater soll bei einer „befreiten Stimme“ ein Stimmumfang von zwischen 2 bis 4 Oktaven spielend erreicht werden. Das Ziel ihrer Arbeit ist dabei selbstverständlich nicht direkt auf das Erreichen eines großen Stimmumfangs fokussiert. Es besteht vielmehr darin, bei jedem Schüler eine Stimme zu entwickeln, die einen

direkten Zugriff auf emotionale Impulse bietet und somit zwar mit dem Intellekt (d.h. in Bezug auf den Text bzw. Monolog/Dialog) in Kontakt steht, aber durch diesen nicht gehemmt ist. Dieses Ziel führt letztlich dazu, dass das angeborene Potenzial eines großen Stimmumfangs sowie einer klaren Stimme und Sprache freigelegt wird: „The result of the work will be to produce a voice that is in direct contact with emotional impulses, shaped by the intellect but not inhibited by it“ (Linklater 2006, 8).

Eine perfekte Kommunikation kann für Linklater demnach erst entstehen, wenn der Schauspieler eine Balance im Zusammenspiel des Quartetts von Emotion, Intellekt, Körper und Stimme erreicht hat (Linklater 1992, 2006, 9). Ist das Zusammenspiel dieser vier Ebenen nicht ausgewogen, wird angenommen, dass der Schauspieler mithilfe seiner Stärken bestimmte Schwächen des

### 3. Weite im Pharynx

#### Lippen – Kiefergelenk – Zunge

Durch das Lösen von Spannungen im Körper und die differenzierten Übungen zur Lockerung der Lippen, des Unterkiefers und der Zunge berichten Patienten immer wieder, wie sehr sich verhärtete Muskulatur im Kiefer und Pharynx löst. Die Lockerungsübungen stehen in der Linklater-Arbeit immer in Verbindung mit dem „Loslassen“ des Atems und des Tons. Der Patient lernt z.B., dass er den Unterkiefer locker schütteln kann, ohne die Vibrationsempfindung und den Sitz der Stimme im Körper zu verlieren. Durch die Einbeziehung des Oberkiefers wird dem Unterkiefer die „Last“ des Öffnens genommen. Intendiert ist hierbei eine größere Beweglichkeit im Kiefergelenk.

#### Zunge

In der Linklater-Arbeit wird davon ausgegangen, dass jedes kommunikative Problem auch einhergeht mit Spannungen in der Zunge. Infolgedessen muss der Patient lernen, die Zunge zu entspannen und dass sich der Tonstrom unabhängig von der Bewegung der Zunge vom Körper lösen und über den harten Gaumen ausströmen kann. Die zu erlernenden unterschiedlichen Zungenbewegungen (Dehnen, Lockern, Rollen) erlauben einen Transfer hin zur Artikulation und ein Erleben, was es bedeutet, dass der Ton nach vorne (Vordersitz) gelangt und die Rückverlagerung dadurch aufgehoben wird.

#### Velum

Ohne regelmäßige Stimmübungen neigt der weiche Gaumen dazu, träge oder steif zu werden. Für den Klienten ist es zunächst wichtig, den weichen Gaumen in seiner Funktion als „Durchgang“ oder

„Tor“ von der Kehle zum Mund zu betrachten. Über die Wahrnehmung und Aktivierung des Velums werden die Muskeln dort straffer und die Vibrationen kommen leichter nach vorne.

#### Gähnen

Gähnen ist bekanntlich effektiv für die faukale Weite und auch das Vegetativum. In der Regel gähnt man in einer vertikalen Öffnung des Mundes. Zeigt man dem Klienten auch die Möglichkeit des „horizontalen“ Gähnens (auf dessen Detail an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden kann) kann der Patient „professionell“ Gähnen – vertikal und horizontal.

### 4. Erweiterung des Stimmumfangs

#### Brust-, Mund- und Zahnresonanz – Mitte der Stimme

Zur Resonanzweiterung, die nicht nur für Schauspieler als Ausdrucksmittel wichtig ist, werden die Klienten in der Linklater-Arbeit an einen anstrengungsfreien größeren Stimmumfang herangeführt. Dazu werden Hohlräume bzw. Knochenstrukturen wie Brustraum, harter Gaumen, obere Schneidezähne und der mittlere Bereich des Gesichtes während der Stimmarbeit fokussiert. Ein eigenes gutes Tonbeispiel durch den Trainer oder Therapeuten ist dabei vorzugeben, damit der Klient anstrengungsfrei die Vibrationsempfindung in diesem Bereich erhöhen kann. Parallel dazu braucht es eine größere Atemkapazität. Differenzierte Übungen erreichen eine größere Elastizität der Zwischenrippenmuskulatur für einen längeren Atem bei größeren Gefühlsimpulsen und komplexeren Gedankengängen.

### 5. Transfer ins Sprechen

Der Transfer ins Sprechen kann schon ab den ersten Therapiestunden erfolgen. Oft eignen sich einfache, witzige oder emotionale Prosatexte gut, um diesen Transfer zu generieren. Beim Sprechen des Textes ist für den Therapeuten sehr gut zu überprüfen, inwieweit Gelerntes schon verinnerlicht ist. Eine Reihe von „Kunstgriffen“, deren Beschreibung allerdings den Rahmen dieses Artikels sprengen würde, erlaubt dabei einen neuen Gebrauch von Sprache.

#### Fazit

Die starke Einbeziehung des Körpers, die Schulung einer sehr verfeinerten Wahrnehmungsfähigkeit und die Tatsache „sich selbst zu spüren“ lässt die Dimensionen der Linklater-Stimmarbeit erfahrbar und in ihrer Sinnhaftigkeit erkennbar werden. Es setzt ein Lernen auf tiefster neuro-physiologischer Ebene ein, ein völlig neues Erleben im eigenen Sprechen und Zuhören wird evoziert, und der progressive Aufbau der Übungen wird in ihrer Logik körperlich erfahrbar. Im stimmtherapeutischen Setting macht es für den Trainer einen elementaren Unterschied, ob er die Herstellung der stimmlichen Funktion im Arbeitsauftrag fokussiert oder ob der Bogen weiter gespannt wird für die Person, die gehört wird und nicht nur die Stimme.

oben beschriebenen Quartetts (Emotion, Intellekt, Körper, Stimme) kompensiert und dadurch der Freiheit des Ausdrucks in Teilen beraubt ist.

Einige weitere interessante Detailspekte der Methode sollen im Folgenden ebenfalls kurz angerissen werden. So fragt die Linklater-Methode beim Schüler nicht danach, wie die Stimme sich anhört („How does it sound?“), sondern danach, wie es sich anfühlt („How does it feel?“). Die dadurch angestrebte Entwicklung der nicht nur auf die akustischen Aspekte reduzierten Wahrnehmungsfähigkeit bezieht sich also auf alle für das Sprechen und für die Sprache relevanten sensorischen Empfindungen. Dies soll den Schüler anregen, die für die Stimmbeurteilung meist weniger stark entwickelte körperliche und mentale Wahrnehmungsfähigkeit zu stärken und für den stimmlichen Ausdruck zu nutzen. Das aktive Zuhören gegenüber dem Dialogpartner soll ebenfalls gut ausgebildet werden, da es sich dabei um ein wesentliches Element der Kommunikation handelt.

Ein konkretes Beispiel für die Arbeitsweise von Linklater verdeutlicht am besten die Mittel, mit denen gewohnte Wahrnehmungsmuster aufgebrochen werden sollen: So forderte sie 2012 (im persönlichen Unterricht des „Teacher Trainings“ zum Thema „Dialog und Zuhören“ in der Akademie Klappholtal in List auf Sylt) dazu auf, mit „dem Atem zu hören“ („Listen with your breath“). Diese typische, aus funktionell-anatomischer Sicht paradox und irrational anmutende Formulierung soll also eine implizite Aufforderung darstellen, aus Gewohnheitsmustern auszutreten.

Die Stimmtechnik wird in der Linklater-Arbeit weiterhin kombiniert mit der Entwicklung einer verfeinerten Vorstellungskraft. Anhand von vorgegebenen Bildern soll der Schüler an seiner Imaginationskraft arbeiten. Über die anatomischen und funktionellen Gegebenheiten des Stimmapparats soll der Schüler jedoch nicht unbedingt im Detail aufgeklärt werden, da sich dies in manchen Fällen eher als hinderlich für die Erweiterung der perceptiven Fähigkeiten herausstellen könnte.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass es im Allgemeinen darum geht, gewohnheitsmäßiges Verhalten aufzuspüren und neue Bewegungserfahrungen zu machen, um ungünstige Verhaltensmuster durch neue zu ersetzen bzw. zu erweitern. Dabei werden vom Lehrer jedoch Bewertungen im Sinne von „richtig“ oder „falsch“ vermieden, um den Schüler nicht einer für den Lernprozess abträglichen Bewertungssituation („gut“/„schlecht“) auszusetzen.

## Stimmtherapie und Linklater-Methode in den USA

Linklaters Stimmarbeit mit Schauspielern hat in den letzten Jahren auch die Aufmerksamkeit der klinisch arbeitenden Stimmtherapeuten in der US-amerikanischen Fachliteratur erreicht. Die Linklater-Methode wird, wie auch die Alexander-Technik, die Feldenkrais-Methode, das Lessac-System und das Estill Voice Training in den USA als unterstützendes Verfahren zur Stimmtherapie eingestuft (Stemple 2012), das sich damit von der rein klinisch orientierten stimmtherapeutischen Intervention abhebt.

Es ist bekannt, dass klinisch arbeitende Stimmtherapeuten in den USA Adaptionen der Linklater-Methode und auch andere der o.g. Verfahren in ihre Arbeit mit einfließen lassen (Aronson & Bless 2009). Förderlich für die Heilung der erkrankten professionellen Sänger- und Schauspielerstimme ist somit neben der medizinisch-klinischen stimmtherapeutischen Versorgung (wie z.B. Medikation, Operation und Stimmhygiene) auch die zusätzliche Kompetenz des Stimmtherapeuten aufgrund von Zusatzqualifikationen im Bereich Stimmtraining oder Sprecherziehung für Schauspieler oder Sänger. Nach Aronson und Bless (2009) sollten Stimmtherapeuten eine Zusatzqualifikation in stimmbildnerischen Techniken des Theaters besitzen, damit ein hinreichendes Verständnis für die stimmtherapeutische Begleitung dieser Berufsgruppe gewährleistet werden kann.

Unklar bleibt, ob für die Autoren eine meist langjährige Ausbildung der Stimmtherapeuten mit einem entsprechendem Abschluss in den jeweiligen stimmbildnerischen Methoden als zwingend erforderlich angesehen wird, oder ob für die Berufsgruppe der Stimmtherapeuten weniger zeitintensive Weiterbildungen als hinreichend betrachtet werden können.

### Zur Wirksamkeit der Methode

In der wissenschaftlichen Fachliteratur finden sich bisher keine größeren Studien zur Wirksamkeit der Linklater-Methode, was jedoch nicht ungewöhnlich ist. Gerade bei solchen komplexen Interventionsmethoden sind experimentelle Randbedingungen oft nur sehr schwer bzw. mit hohem Aufwand zu kontrollieren, sodass ein wissenschaftlicher Nachweis unvermeidlich mit hohem Aufwand verbunden ist. Traditionell fällt die Entscheidung für oder gegen die Anwendung einer stimmbildnerischen Methode daher auf der Basis von Expertenmeinungen aus den Reihen der Trainer. Diese entscheiden vor dem Hintergrund

ihres Erfahrungsschatzes, inwieweit eine bestimmte Methode als hilfreich für die Entwicklung der Schauspiel-Stimme angesehen wird. Die in Linklaters Lehrbuch dargelegten Übungen sind z.B. über Jahre insofern erfolgreich angewendet worden, als eine entsprechende Rückmeldung durch die Schüler erfolgte (Linklater 2006). Diese wiederum beurteilen die Wirkung einer Übung auf ihre eigene Stimme (und die der anderen) subjektiv. Für den Zweck des künstlerischen Stimmgebrauchs stellt sich die Frage nach objektiver empirischer Evidenz im medizinischen Sinne also nicht in gleicher Weise wie für die therapeutische Intervention. Die Beurteilung der Stimmästhetik und der Wirkung des Schauspielers beim Publikum erfolgt bei Theatermachern nach anderen Kriterien als die Beurteilung der reinen stimmlichen Leistungsfähigkeit bei Stimm-, Sprach- und Sprechtherapeuten und Stimmärzten.

Es sind allerdings erste Ansätze zu verzeichnen, die Wirksamkeit der Linklater-Methode in Bezug auf eine Funktionsverbesserung der Stimme mit wissenschaftlichen Methoden zu überprüfen. So untersuchte eine kleinere Studie aus Ohio anhand von acht männlichen Schauspielstudenten, inwieweit stimmgesunde Schauspielerschüler von einem Stimmtraining nach der Linklater-Methode stimmlich profitierten (Wessendarp 2012). Zur Überprüfung der Stimmparameter wurden perzeptiv, akustische und aerodynamische Untersuchungen durchgeführt und mit einer Kontrollgruppe verglichen. Das Linklater-Training hatte dabei einen nachweislich positiven Effekt auf die Stimmqualität der Probanden. Wessendarp (2012) spekuliert auf der Basis ihrer Ergebnisse, dass diese auch die Anwendbarkeit der Linklater-Methode auf Stimmstörungen nahelegen könnten. Wenn das Linklater-Training tatsächlich auch gestörte Stimmfunktionen regulieren bzw. dysfunktionalen Stimmgebrauch kompensieren kann, könnte dies unter Umständen auch einen weiteren Anhaltspunkt dafür bieten, warum Linklaters Stimmtraining an Schauspielerschulen seit Jahren so erfolgreich eingesetzt wird. Denn es gibt Evidenz dafür, dass Schauspielerschüler am Beginn ihrer Ausbildung zu einem verblüffend großen Anteil bereits mit einer gestörten Stimme bzw. Risikofaktoren (z.B. Refluxneigung, Rauchen) in den Beruf starten (Timmermans et al. 2002). In der zuletzt genannten Studie konnte auch festgestellt werden, dass die dort untersuchten belgischen Schauspiel- und Gesangsstudenten wiederkehrende stimmliche Probleme (27 %) aufwiesen, aber kaum Störungs- oder Gefährdungsbewusstsein für ihre stimmliche Situation besaßen.

In einer weiteren Studie wurden israelische Schauspielschüler im ersten Ausbildungsjahr untersucht. Dabei wurden bei 50% der Studienteilnehmer laryngologische Auffälligkeiten in verschiedenen Ausprägungsgraden gefunden. Auch in dieser Studie war das Störungsbewusstsein in den meisten Fällen kaum oder gar nicht vorhanden (Amir et al. 2012). Aufgrund dieser Tatsache empfehlen beide Studien dringend Stimmtraining und Stimmhygiene schon zu Beginn der Ausbildung. Es kann also spekuliert werden, dass die in der Schauspielausbildung angewandten Linklater-Techniken auch dieser Gruppe potenziell kranker Stimmen auf indirekte Weise sinnvolle Hilfestellungen bieten.

## Fazit

Stimmtherapeuten, die die Notizen der Linklater-Trainerin Sylvie Polz (Seite 14) lesen, werden einige grundlegende Aspekte der Arbeit sofort aus ihrer eigenen täglichen Praxis wiedererkennen können. Dies lässt den Rückschluss zu, dass die Linklater-Methode in relevanten Teilen der logopädischen Stimmtherapie mit ihren Therapiebereichen Atmung, Tonus/Bewegung, Artikulation, Phonation, Intention und Person verwandt ist. Dies ist möglicherweise auch der Tatsache geschuldet, dass Linklater „das Rad nicht neu erfunden“ hat, sondern einer Tradition folgt, deren Wurzeln neben der Alexander-Technik und Warrens Stimmtraining auch bei Fogerty liegen, die sich neben ihrer Theaterarbeit auch der Erforschung des gestörten Sprechens gewidmet hat.

Bei der Adaptation von Linklater-Techniken ist immer zu bedenken, dass eine Herauslösung einzelner Techniken aus dem Gesamtkonzept zur Folge hat, dass dem ursprünglichen Ziel der Methode nicht mehr Rechnung getragen wird. Die Lösung von Techniken aus der Gesamtstruktur kann also dazu führen, dass Teilübungen ihre ursprüngliche Sinnhaftigkeit verlieren. Diesem sicherlich berechtigten

Einwand gegenüber steht allerdings die besondere Funktion und fachliche Kompetenz des Stimmtherapeuten in der medizinischen Praxis. Dieser konzipiert vor dem Hintergrund seiner beruflichen Erfahrung für die oft sehr heterogenen Patienten individuelle therapeutische Interventionen zur Heilung der gestörten Stimmfunktion.

Linklater (2006) selbst beschreibt, dass ihre Übungen „bewusst, bereitwillig und mit Verständnis“ ausgeführt zum Erfolg führen können. In diesem Sinne kann dazu eingeladen werden, die Linklater-Methode am eigenen Leib zu erfahren, um vor diesem Hintergrund ihr Potenzial zur Bereicherung der eigenen therapeutischen Praxis beurteilen zu können.

## LITERATUR

- Amir, O., Primov-Fever, A., Kushnir, T., Kandelshine-Waldman, O. & Wolf, M. (2012). Evaluating voice characteristics of first-year acting students in Israel: factor analysis. *Journal of Voice* 27 (1), 68-77
- Aronson, A.E. & Bless, D.M. (2009). *Clinical voice disorders*. New York: Thieme
- Beushausen, U. (2012). Methodenorientierung in der Stimmtherapie. *Forum Logopädie* 26 (5), 30-35
- Beushausen, U. (2013). Stimmtherapeutische Methoden zwischen Tradition und Evidenzbasierung. *Forum Logopädie* 27 (5), 34-39
- Ernst, W.-D. (2009). „...dann wurde zu einzelnen Szenen geschritten.“ Schauspielausbildung an der Königlichen Musikschule in München ab 1874. In: Stuber, P. (Hrsg.), *Schauspiel und Musik im 19. Jahrhundert*. Hildesheim: Olms
- Gelfer, H.-D. (1995). *Die Tragödie: Theorie und Geschichte*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Hammer, S. (2012). *Stimmtherapie mit Erwachsenen – Was Stimmtherapeuten wissen sollten*. Berlin: Springer
- Haupt, E. (2010). *Stimmt's? Stimmtherapie in Theorie und Praxis*. Idstein: Schulz-Kirchner
- Linklater, K. (1992). *Freeing Shakespeare's voice – the actors guide to talking the text*. New York: Theatre Communications Group (TCG)

- Linklater, K. (1997). Thoughts on theatre, therapy and the art of voice. In: Hampton, M. & Acker, B. (Hrsg.), *The vocal vision – views on voice* (3-12). New York: Applause
- Linklater, K. (2005). *Die persönliche Stimme entwickeln – ein ganzheitliches Übungsprogramm zur Befreiung der Stimme*. München: Ernst Reinhardt
- Linklater, K. (2006). *Freeing the natural voice – imagery and art in the practice of voice and language*. Hollywood: Drama Publishers
- Prawdzik, D. (2011). Sprech- und Stimmtraining in der Schauspiel- und Gesangsausbildung. In: Pabst-Weinschenk, M. (Hrsg.), *Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung* (330-332). München: Reinhardt
- Spiecker-Henke, M. (2008). Körperzentrierte Maßnahmen in der Stimmtherapie. *Sprache – Stimme – Gehör* 32, 90-109
- Spiecker-Henke, M. (2014). *Leitlinien in der Stimmtherapie*. Stuttgart: Thieme
- Stemple, J.C., Glaze, L. & Klaben, B. (2012). *Clinical voice pathology – theory and management*. San Diego: Plural Publishing
- Stengel, I. & Strauch, T. (1996). *Stimme und Person – Personale Stimmentwicklung, personale Stimmtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Timmermans, B. (2002). Poor voice quality in future elite vocal performer and professional voice users. *Journal of Voice* 16 (3), 372-382
- Wessendarp, E. (2012). *Effects of the Linklater voice training technique on the voices of student actors*. Toledo (Ohio): The University of Toledo Digital Repositor

## Nützliche Links

- Autorisierte Linklater-Trainer in Europa:  
[www.linklater.eu](http://www.linklater.eu)
- Kristin Linklater Voice Center Ltd. in Orkney (SCO):  
[www.linklatervoice.com](http://www.linklatervoice.com)
- Linklater Center in New York City:  
[www.thelinklatercenter.com](http://www.thelinklatercenter.com)

## DOI dieses Beitrags (www.doi.org)

10.2443/skv-s-2015-53020150402

## Autorinnen

Sujata Maya Huestegge  
Praxis für Stimme – Coaching | Training | Therapie  
Gabelsberger Str. 4  
97318 Kitzingen  
sujata.huestegge@uni-wuerzburg.de  
info@praxis-fuer-stimme.de  
www.praxis-fuer-stimme.de

Sylvie Polz  
Praxis an der Esche – Stimmarbeit & Körperarbeit  
Augustenstrasse 85 A RGB  
80798 München  
sylvie.polz@linklater.de  
www.stimmarbeit-muenchen.de

## SUMMARY. Basic assumptions of Linklater voice training: Potential implications for voice therapy

Recent years have witnessed increasing interest among voice therapists in non-therapeutic techniques of voice training. One of these techniques, Linklater training, is rooted in the training of actors in theaters and has been developed in the 1960s by Kristin Linklater. Beside a historic outline this review will describe some basic assumptions of the method, which ultimately aims at "freeing the natural voice", including its potential implications for voice therapy. Finally, some considerations regarding the effectiveness of Linklater-based interventions are evaluated. In sum, the method appears to be a productive source of experience, which, against the background of professional therapeutic experience, promises to yield stimulating impulses for the daily work of voice therapists. However, a comprehensive scientific evaluation of its effectiveness is still missing.

KEYWORDS: Linklater method – voice therapy – voice training – techniques – voice disorders – effectiveness