

Folgende Übung hundertmal in vierzehn Tagen geübt (ebenso die darauffolgenden Übungen), ist mehr wert als alles Stellen der Sprachorgane.

Lebendige Wesen treten wesendes Leben

Beim i ist es nun so, dass die Nervenkraft sofort der Ausatmung folgt und nach aussen wirkt. Diesen feineren Gegensatz muss man wirken lassen durch den Sprachorganismus.

I-trainieren ist geeignet, mehr in das Ueberzeugende hineinzuwirken, während das innerliche Hineinwirken der Nervenkraft bewirkt wird durch e. Sie werden herausfinden die unglaublich vibrierende Wirkung der folgenden Übung:

Wirklich findig wird Ich im irdischen Lebenswesen

Im irdischen Lebenswesen wird Ich wirklich findig

Fühlen können Sie, wie ein ausströmender Strom geht im i durch den Sprachorganismus, und Sie müssen dann bei "irdischen" die Nervenkraft umkehren, wenn Sie zum e übergehen.

Wenn dem i ein e zugesetzt wird, so wird der Sprachorganismus zwar angeregt, nach aussen den Strom zu leiten, aber dann verdichtet er ihn, hält ihn fest, holt (ihn) sich zurück:

Die Liebestriebe wertere nicht gering

Es ist nötig, dass die Nerven richtige Stützpunkte finden an dem sie umgebenden Fett. Wenn man durch Rezitationsübungen Leute fett machen wollte, so liesse man sie üben möglichst viele ei.

Wenn alles harmonisch ausgebildet werden soll, so gibt folgende Übung die nötigen Stützpunkte:

Breite weisse Wiesen über das Land

So gibt es eine Möglichkeit, durch Lautbildung selbst jene Einstellung der Sprachorgane zu erreichen, die da sein soll. Wenn man es so machte wie heute die Rezitationsschulen, müsste der Mensch eine Maschine sein. Man kann höchstens dadurch erreichen, dass der Mensch ein Papagei seines Lehrers wird. - Hier behält jeder seine eigene Natur, entwickelt das Individuelle; durch jede Übung wird er so viel in Anspruch genommen, wie er individuell leisten kann. Es werden zum Beispiel nicht in der gleichen Weise rezitieren lernen können ein weichleibiger oder ein hartleibiger Mensch. Aber jeder wird in der richtigen Weise aus sich herausholen können das Mögliche, wenn man vom Laute allein ausgeht.

VI.

Dienstag, 25. Juli 1922

Dr. Steiner: Was bisher noch fehlt, werden Sie bekommen, wenn Sie üben das, wobei aus den **K o n s o n a n t e n** heraus eine Stimmbildung geholt werden kann. Die Vokale geben mehr den Ton, die Konsonanten die Plastik, die Gestaltung des Tones. Es hängt von der Gestaltung des Tongebens ab, ob Sie die Stimme so herausbekommen, dass sie diejenigen Eigenschaften hat, die man braucht in der Rezitation und Deklamation.

Vier wichtige Eigenschaften der Stimme sind notwendig zum Sprechen:

1. Dasjenige, was man spricht, muss deutlich gehört werden. Das wird erreicht durch die richtige Gestaltung der Konsonanten m, s und n. Diese

haben die Eigenschaft, dass sie die Stimme verdeutlichen. Wenn man sie gut geübt hat, spricht man auch die anderen Konsonanten deutlich. Daher ist es gut, wenn Sie - wieder in 14 Tagen 100 mal - für ein solches Verdeutlichen der Stimme üben:

Mäuse messen mein Essen

2. Die Stimme soll nicht zerhackt sein, sondern eine gewisse Flüssigkeit haben. Es muss besonders aus der Stimme weg, dass die Atome zu gesondert nebeneinander stehen, nicht ineinander verfließen.

Dasjenige, was zum Verflüssigen und Wogendmachen der Stimme nötig ist, erreicht man, indem man - wieder innerhalb von 14 Tagen etwa 100 mal - übt:

Lämmer leisten leises Läuten

Dadurch wird die Stimme flüssig. Das gleiche wird hier auch durch die Vokale bewirkt.

3. ist es nötig, dass die Laute und auch die Silben in einer gewissen Weise eine Art von Hülle haben, damit sie nicht nackt dastehen; sonst rollen sie ins Ohr des Zuhörers hinein als glitschige Silben. Sie sollen sich aber hineinbewegen mit einer Stimme, die wie eine Kugel rollt, die auch nicht zu spitzig und nackt ist; dann haben sie eine grössere innere Festigkeit. Zum Umhüllen muss man sich an das b halten:

Bei biedern Bauern bleib brav

4. muss man die Stimme einteilen können. Die Wörter und Silben müssen in der richtigen Weise hingestellt werden. Trotz der Flüssigkeit müssen sie doch wieder für sich dastehen. Richtige Absätze zu machen erreicht man durch k-Übungen, denn das k teilt schon dadurch, dass es ausgesprochen wird, die Stimme ab (vergl. die eurythmische Gebärde des k!):

Komm, kurzer kräftiger Kerl

Übt man diese vier Übungen hintereinander, so muss die Stimmlage jedesmal geändert werden.

Kurve des k :



Kurve des l :



Auch möchte ich noch bemerken, dass in dem "Abakadabra" viele Urregeln des Sprechens enthalten sind, solche Urregeln, wie sie angewendet wurden, um bei den Opfern die Mantras zu sagen.

Das a ist derjenige Laut, der am meisten den andern darauf aufmerksam macht, dass man selber da ist. Das b ist dasjenige, was so wirkt, als ob man einen Schleier um sich hüllt. Also:

a - ich bin da; du kannst schon sicher sein, dass ich da bin.

b - aber du bist zu dumm, mich zu sehen; ich bin in einem Haus, in einer Umhüllung darinnen.

ra - ich überrenne dich, du kannst mich fühlen.

ka - hierbei stehen Sie auf mit ihrem Haus, stellen sich auf.

da - hierbei fühlen Sie sich sicher, aufdeutend, bekräftigend.

bra - jetzt aber stürmen Sie vorwärts und fallen mit dem ganzen Haus über ihn her, machen sich geltend.
