

Samstag, 22. Juli 1922

Geübt mit Frau Dr. Steiner  
als Übung für e-Lautstimmung:

Christian Morgenstern:

O Nacht . . . .

O Nacht, du Sternenbrunnen,  
ich bade Leib und Geist  
in deinen tausend Sonnen -

O Nacht, die mich umflusst  
mit Offenbarungswonnen,  
ergib mir, was du weisst!

O Nacht, du tiefer Brunnen . . .

(auf e gestimmt:)

Christian Morgenstern:

(An Viele)

Ihr kennt sie, die Leidenschaft,  
die uns verbindet:  
Helfen, helfen, mit einer Kraft,  
die alles überwindet.

(An Manche)

Ihr kennt es, das harte Leid,  
heisst es entsagen,  
mitzuwirken im Sturm der Zeit  
zu neuem Gottestagen.

(An Einige)

Ihr kennt den Trost, der enttrübt,  
die fern den Schranken: -  
Werden draussen Taten geübt,  
entsenden sie - Gedanken.

Dr. Steiner: Sie müssen versuchen, von dem Laute aus zurückzuwirken auf die Stimm-  
bildung, indem Sie empfinden lernen, wie man sich bei gewissen Lauten  
innerlich verhalten muss. Wir hatten gesehen, dass a, o, u und au so sind,  
dass sie in beruhigten Menschen entstehen, e und i im bewegten, erregten  
Menschen. Nun ist es wichtig, dass Sie e und i in ihren feineren Unterschie-  
den auf den eigenen Organismus wirken lassen. Dann werden Sie bemerken: der  
Laut e, der etwas Nervöses hat, wenn er hineinverwoben wird in andere, der  
alles auf dieses Nervöse hintreibt, ist zugleich derjenige, der am besten  
einen feststehenden Gedanken ausdrückt, ein dictum; er ist derjenige, der  
geübt werden kann bei Monologen, der am meisten dazu Veranlassung gibt,  
dass der Mensch sich zu tun macht mit sich selbst. Die In-sich-Hineinbrüten-  
den lieben den e-Laut. Wichtig ist er daher für die Konsolidierung der  
Sprachorgane, denn er dient dazu, den Nervenstrom nach innen zu senden,  
dazu, dass der Mensch die Nervenkraft in sich selber hineintreibt.

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