

elimination of defect, error or disease, must be based upon the indivisible unity of the human organism.

If any reader doubts this, I would ask him if he can furnish any proof that the process involved in the act, say, of lifting an arm, or of walking, talking, going to sleep, starting out to learn something, thinking out a problem, making a decision, giving or withholding consent to a request or wish, or of satisfying a need or sudden impulse, is purely "mental" or purely "physical". This question raises a great many points, and I suggest that a lead may be given towards meeting them if the reader will follow me through the experiences which I will now relate.

From my early youth I took a delight in poetry and it was one of my chief pleasures to study the plays of Shakespeare, reading them aloud and endeavouring to interpret the characters. This led to my becoming interested in elocution and the art of reciting, and now and again I was asked to recite in public. I was sufficiently successful to think of taking up Shakespearean reciting as a career, and worked long and hard at the study of every branch of dramatic expression. After a certain amount of experience as an amateur, I reached the stage when I believed that my work could stand the severer test of being judged from the professional standard, and the criticisms I received justified me in deciding to take up reciting as a profession.

All went well for some years, when I began to have trouble with my throat and vocal cords, and not long after I was told by my friends that when I was reciting my breathing was audible, and that they could hear me (as they put it) "gasping" and "sucking in air" through my mouth. This worried me even more than my actual throat trouble which was then in its early stages, for I had always prided myself on being free from the habit of audibly sucking in breath which is so

eines Defektes, Fehlers oder Leidens), auf der unteilbaren Einheit des menschlichen Organismus beruhen muss.

Sollte ein Leser dies bezweifeln, so würde ich ihn fragen, ob er irgendeinen Beweis dafür erbringen kann, dass der an den folgenden Tätigkeiten beteiligte Prozess rein „geistiger“ oder rein „körperlicher“ Natur ist: einen Arm hochheben; gehen; sprechen; einschlafen; sich daran machen, etwas zu lernen; ein Problem durchdenken; eine Entscheidung treffen; einer Bitte oder einem Wunsch die Zustimmung geben oder verweigern; ein Bedürfnis oder einen plötzlichen Impuls befriedigen. Diese Frage wirft sehr viele weitere Fragen auf, und ich denke, ein Anhaltspunkt, um ihnen zu begegnen, könnte gegeben werden, wenn der Leser mir durch die Erfahrungen hindurch folgen möchte, von denen ich jetzt erzählen werde.

Seit frühester Jugend hatte ich Freude an der Dichtkunst, und eines meiner größten Vergnügen war es, Shakespeares Dramen zu studieren, indem ich sie laut las und versuchte, die Charaktere zu interpretieren. Dies führte dazu, dass ich mich für das Vortragen und die Kunst der Rezitation interessierte, und gelegentlich bat man mich, öffentlich zu rezitieren. Ich hatte genügend Erfolg um mich mit dem Gedanken zu tragen, eine Laufbahn in der Rezitation Shakespearescher Werke zu beginnen, und ich arbeitete lange und intensiv am Studium jeder Sparte dramatischer Ausdruckskunst. Nachdem ich ein gewisses Maß an Erfahrung als Amateur gesammelt hatte, erreichte ich die Stufe, wo ich glaubte, dass meine Arbeit einer strengeren Prüfung standhalten könne, der Beurteilung nach professionellem Standard, und die Kritiken, die ich erhielt, bestärkten mich bei der Entscheidung, das Rezitieren zu meinem Beruf zu machen.

Einige Jahre lang ging alles gut, bis ich anfang, Schwierigkeiten mit meiner Kehle und meinen Stimmbändern zu bekommen, und nicht lange danach gaben mir Freunde zu verstehen, dass meine Atmung während des Rezitierens hörbar war und dass sie mich (wie sie es ausdrückten) „keuchen“ und die Luft durch den Mund „einziehen“ hören könnten. Dies bereitete mir noch größere Sorgen als meine eigentlichen Halsbeschwerden, die zu jenem Zeitpunkt noch im Anfangsstadium waren, denn ich war immer stolz darauf gewesen, frei zu sein von der Gewohnheit, die Luft hörbar einzuziehen,

and disease, and under "curative" measures those methods in which the influence of faulty use upon functioning is ignored when dealing with defects, disorder and disease.

⁶ Ich benutze das Wort „Prävention“* (und dies gilt genauso für „Heilung“**) nicht deswegen, weil ich es als angemessen oder vollkommen geeignet für meinen Zweck erachte, sondern weil ich kein anderes als Ersatz dafür finden kann. „Prävention“ im umfassendsten Sinne setzt das Bestehen eines befriedigenden Zustandes voraus, dessen Verschlechterung verhindert werden kann. In diesem Sinne ist Prävention in der Praxis heutzutage nicht möglich, da die im zivilisierten menschlichen Wesen heute vorherrschenden Gegebenheiten es schwierig machen, jemanden zu finden, der völlig frei ist von Symptomen falschen Gebrauchs sowie Funktionierens*. Wenn ich daher die Begriffe „Prävention“ und „Heilung“ verwende, so tue ich dies lediglich in einem relativen Sinn; hierbei schließe ich unter „präventive“ Maßnahmen alle Versuche ein, um fehlerhaften Gebrauch und fehlerhaftes Funktionieren des Organismus allgemein zu verhindern als ein Mittel, um Schäden, Störungen und Erkrankungen vorzubeugen, und unter „heilende“ Maßnahmen schließe ich jene Methoden ein, bei denen der Einfluss fehlerhaften Gebrauchs auf das Funktionieren nicht beachtet wird, wenn man mit Schäden, Störungen und Erkrankungen umgeht.

(**prevention*: Prävention, Vorbeugung, Verhinderung; *prevent*: vorbeugen, verhindern, stoppen, aufhalten, abhalten von)

(**cure*: Heilung, Behandlung, Heilverfahren)

(**functioning*: Tätigkeit, Funktionieren, Funktionsweise, Funktionsfähigkeit)

common with reciters, actors and singers. I therefore sought the advice of doctors and voice trainers in the hope of remedying my faulty breathing and relieving my hoarseness, but in spite of all that they could do in the way of treatment, the gasping and sucking in of breath when I was reciting became more and more exaggerated and the hoarseness recurred at shorter intervals.⁷ The treatment I was receiving became less and less effective as time went on, and the trouble gradually increased until, after a few years, I found to my dismay that I had developed a condition of hoarseness which from time to time culminated in a complete loss of voice. I had experienced a good deal of ill-health all my life and this had often been a stumbling-block to me, so that with the additional burden of my recurring hoarseness, I began to doubt the soundness of my vocal organs. The climax came when I was offered a particularly attractive and important engagement, for by this time I had reached such a stage of uncertainty about the conditions of my vocal organs that I was frankly afraid to accept it. I decided to consult my doctor once more, even though the previous treatment had been disappointing. After making a fresh examination of my throat, he promised me that if, during the fortnight before my recital, I abstained from reciting and used my voice as little as possible and agreed to follow the treatment he prescribed, my voice by the end of that time would be normal.

I acted on his advice and accepted the engagement. After a few days I felt assured that the doctor's promise would be fulfilled, for I found that by using my voice as little as possible I gradually lost my hoarseness. When the night of my recital came, I was quite free from hoarseness, but before I was halfway through my programme, my voice was in the most distressing condition again, and by the end of the evening the hoarseness was so acute that I could hardly speak.

My disappointment was greater than I can express, for it now seemed to me that I could never look forward to more than a temporary relief, and that I should thus be forced to give up a career in which I had become deeply interested and believed I could be successful.

I saw my doctor next day and we talked

was bei Rezitatoren, Schauspielern und Sängern so verbreitet ist. Ich suchte daher den Rat von Ärzten und Stimmbildnern in der Hoffnung, meiner fehlerhaften Atemweise abzuweichen und meine Heiserkeit zu lindern, aber trotz allem, was sie zur Behandlung tun konnten, wurde das Keuchen und das Einziehen der Atemluft während des Rezitierens immer ausgeprägter und die Heiserkeit trat in immer kürzeren Abständen auf.⁸ Die Behandlung, der ich mich unterzog, erwies sich mit der Zeit als immer weniger wirksam, und die Schwierigkeiten vergrößerten sich allmählich, bis ich nach ein paar Jahren zu meinem Schrecken feststellte, dass ich einen Zustand von Heiserkeit entwickelt hatte, der von Zeit zu Zeit in einem vollständigen Verlust meiner Stimme gipfelte. Ich war mein ganzes Leben lang oft krank gewesen, was häufig hinderlich für mich gewesen war, so dass ich unter der zusätzlichen Bürde der immer wiederkehrenden Heiserkeit an der Tauglichkeit meiner Stimmorgane zu zweifeln begann. Der Höhepunkt kam, als mir ein besonders attraktives und wichtiges Engagement angeboten wurde, denn zu dieser Zeit hatte ich ein solches Stadium der Ungewissheit über den Zustand meiner Stimmorgane erreicht, dass ich mich unverhohlen davor fürchtete, dieses Engagement anzunehmen. Ich entschloss mich, meinen Arzt noch einmal aufzusuchen, obwohl das bisherige Behandlungsergebnis enttäuschend gewesen war. Nachdem er meine Kehle von neuem untersucht hatte, versprach er mir: wenn ich vierzehn Tage lang vor meinem Auftritt auf das Rezitieren verzichtete, meine Stimme so wenig wie möglich gebrauchte und die von ihm verschriebene Behandlung einhielte, würde meine Stimme am Ende dieses Zeitraums wieder normal sein.

1 Ich folgte seinem Rat und nahm das Engagement an.
3 Nach einigen Tagen war ich mir ziemlich sicher, dass sich das Versprechen des Arztes erfüllen würde, denn ich stellte fest, dass ich dadurch, dass ich meine Stimme so wenig wie möglich gebrauchte, nach und nach meine Heiserkeit verlor. Am Abend meines Vortrags war ich völlig frei von Heiserkeit, jedoch noch bevor ich die erste Hälfte des Programms absolviert hatte, war meine Stimme wieder in einem äußerst beklagenswerten Zustand, und gegen Ende des Abends war die Heiserkeit so stark, dass ich kaum mehr sprechen konnte.

1 Meine Enttäuschung war größer als ich es ausdrücken
4 kann, denn es schien mir nun, dass ich niemals mehr erhoffen könnte als eine vorübergehende Linderung und dass ich daher gezwungen wäre, eine Laufbahn aufzugeben, an der ich höchst interessiert gewesen war und glaubte, darin erfolgreich sein zu können.

2 Am nächsten Tag suchte ich meinen Arzt auf und wir
5

⁷ The medical diagnosis in my case was irritation of the mucous membrane of the throat and nose, and inflammation of the vocal cords which were said to be unduly relaxed. My uvula was very long and at times caused acute attacks of coughing. For this reason two of my medical advisers recommended it should be shortened by a minor operation, but I did not follow this advice. I now have little doubt that I was suffering from what is sometimes called "clergyman's sore throat".

⁸ Die medizinische Diagnose in meinem Fall lautete: Reizung der Rachenschleimhäute und der Nase sowie Entzündung der Stimmbänder, von denen gesagt wurde, sie seien übermäßig entspannt. Meine Uvula (Halszäpfchen) war sehr lang und bewirkte zeitweise akute Hustenanfälle. Aus diesem Grund rieten mir zwei meiner medizinischen Berater zu einer Kürzung der Uvula durch eine kleine Operation; ich kam dieser Empfehlung jedoch nicht nach. Heute habe ich wenig Zweifel, dass ich an etwas litt, was manchmal „Halsentzündung des Geistlichen“ genannt wird.

the matter over, and at the end of the talk I asked him what he thought we had better do about it. "We must go on with the treatment," he said. I told him I could not do that, and when he asked me why, I pointed out to him that although I had faithfully carried out his instruction not to use my voice in public during his treatment, the old condition of hoarseness had returned within an hour after I started to use my voice again on the night of my recital. "Is it not fair, then," I asked him, "to conclude that it was *something I was doing that evening in using my voice that was the cause of the trouble?*" He thought a moment and said "Yes, that must be so." "Can you tell me, then," I asked him, "*what it was that I did that caused the trouble?*" He frankly admitted that he could not. "Very well," I replied, "if that is so, I must try and find out for myself."

When I set out on this investigation, I had two facts to go on. I had learned by experience that reciting brought about conditions of hoarseness, and that this hoarseness tended to disappear, as long as I confined the use of my voice to ordinary speaking, and at the same time had medical treatment for my throat and vocal organs. I considered the bearing of these two facts upon my difficulty, and I saw that if ordinary speaking did not cause hoarseness while reciting did, there must be something different between what I did in reciting and what I did in ordinary speaking. If this were so, and I could find out what the difference was, it might help me to get rid of the hoarseness, and at least I could do no harm by making an experiment.

To this end I decided to make use of a mirror and observe the manner of my "doing" both in ordinary speaking and reciting, hoping that this would enable me to distinguish the difference, if any, between them, and it seemed better to begin by watching myself during the simpler act of ordinary speaking, in order to have something to go by when I came to watch myself during the more exacting act of reciting.

Standing before a mirror I first watched myself carefully during the act of ordinary speaking. I repeated the act many times, but saw nothing in my manner of doing it that seemed wrong or unnatural. I then went on to watch myself carefully in the mirror when I recited, and I very soon noticed several things that I had not noticed when I was simply speaking. I was particularly struck by three things that I saw myself doing. I saw that as soon as I started to recite, I tended to pull back the head, depress the larynx and suck in breath through the mouth in such a way as to produce a gasping sound.

besprachen die Angelegenheit, und am Ende des Gesprächs fragte ich ihn, was wir seiner Meinung nach unternehmen sollten. „Wir müssen mit der Behandlung fortfahren“, sagte er. Ich erwiderte, dies könne ich nicht tun, und als er mich nach dem Grund fragte, führte ich aus: obwohl ich seine Anweisung, meine Stimme nicht in der Öffentlichkeit zu gebrauchen, gewissenhaft befolgt hatte, sei am Abend des Auftritts innerhalb einer Stunde der alte Heiserkeitszustand wieder aufgetreten, nachdem ich meine Stimme zu gebrauchen begonnen hatte. „Sollte man nicht daraus schließen, dass *die Ursache dieses Problems etwas ist, das ich an jenem Abend beim Gebrauch meiner Stimme tat?*“ Er überlegte einen Augenblick und sagte: „Ja, das muss so sein.“ „Können Sie mir denn sagen“, fragte ich, „*was ich tat*, das dieses Problem verursachte?“ Er gestand offen ein, dass er das nicht könne. „Nun gut,“ erwiderte ich, „wenn das so ist, muss ich versuchen, es selbst herauszufinden.“

Als ich mit dieser Untersuchung begann, konnte ich von zwei Tatsachen ausgehen. Ich hatte durch Erfahrung gelernt, dass das Rezitieren einen Zustand der Heiserkeit herbeiführte und dass diese Heiserkeit neigte zu verschwinden, solange ich den Gebrauch meiner Stimme auf gewöhnliches Sprechen beschränkte und mich zugleich medizinischer Behandlung für meinen Kehlkopf und meine Stimmorgane unterzog. Ich erwog die Bedeutung dieser beiden Tatsachen in Bezug auf meine Schwierigkeiten und erkannte: wenn gewöhnliches Sprechen keine Heiserkeit bewirkte, Rezitieren aber doch, dann musste es einen Unterschied geben zwischen dem, was ich beim Rezitieren tat und dem, was ich beim gewöhnlichen Sprechen tat. Wenn dies der Fall war und ich den Unterschied feststellen konnte, so würde mir dies vielleicht helfen, die Heiserkeit loszuwerden, und zumindest konnte ich keinen Schaden anrichten, indem ich ein Experiment unternahm.

Zu diesem Zweck entschloss ich mich, einen Spiegel zu verwenden und die Art meines „Tuns“ sowohl während des gewöhnlichen Sprechens als auch während des Rezitierens zu beobachten, in der Hoffnung, dies würde mir ermöglichen, den Unterschied – falls vorhanden – zwischen beiden auszumachen, und es schien mir besser, mit der Beobachtung der einfacheren Tätigkeit gewöhnlichen Sprechens zu beginnen, um eine Vergleichsgrundlage zu haben, wenn ich mich später bei der mehr anstrengenden Tätigkeit des Rezitierens beobachten würde.

Ich stand also vor dem Spiegel und beobachtete mich zuerst aufmerksam bei der Tätigkeit des gewöhnlichen Sprechens. Ich wiederholte die Tätigkeit viele Male, sah aber nichts an meiner Art und Weise, es zu tun, was mir fehlerhaft oder unnatürlich vorkam. Dann ging ich dazu über, mich sorgfältig im Spiegel zu beobachten, wenn ich rezitierte, und sehr bald stellte ich mehrere Dinge fest, die ich beim bloßen Sprechen nicht bemerkt hatte. Drei Dinge, die ich mich tun sah, waren besonders augenfällig. Sobald ich zu rezitieren begann, neigte ich dazu, den Kopf zurückzuziehen, den Kehlkopf herunterzudrücken und den Atem so durch den Mund einzuziehen, dass ein keuchendes Geräusch entstand.