

Souveräne Stimme

Mona Deibele

„Den Worten liegt ein Zauber inne,
man kann einen Menschen glücklich machen
oder in den Wahnsinn treiben“

Sigmund Freud

Inhaltsverzeichnis

Zielsetzung	3
Sprechwirkung.....	3
Situationsmodell des Gespräches.....	4
Spontansprechen	5
Die Wirkung der non- und paraverbalen Zeichen.....	5
ökonomisches und wirkungsvolles Sprechen.....	6
Selbstbewusstsein und Achtsamkeit	6
Atmosphäre, Intensität, Eindringlichkeit	7
Betonung.....	7
Partnerorientierung.....	8
Tempo	8
Pausen	9
Rhythmus	9
Körpersprache.....	10
Atmung.....	11
Mittlere Stimmlage.....	11
Melodie.....	12
Klang	12
Plastische Artikulation	13
Stimmhygiene.....	14
Literatur	15

Zielsetzung

Ihre tragfähige und klingende Stimme können Sie trainieren! Egal ob Sie am Telefon, in einer Video- oder Telefonkonferenz oder im direkten Kontakt präsentieren, verhandeln, beraten, informieren, argumentieren oder einfach nur mal miteinander sprechen: alles, was Sie sagen, vermitteln Sie über Ihre Stimme und Ihre Sprechweise. Und: klingt Ihre Stimme für andere Menschen angenehm, werden sie Ihnen gerne zuhören. Im Seminar haben Sie die Gelegenheit, die Zusammenhänge von sprecherischer Intention, Körpersprache, Stimme und Artikulation selbst zu erfahren und einen individuellen Übungskatalog kennen zu lernen. Mit einer Vielfalt von Übungen bestehen Sie die alltäglichen Kommunikationssituationen mit tragfähiger, klarer und klangvoller Stimme auch im Stress - und ohne dass es Ihnen „die Stimme verschlägt“ oder sie mit einem „Frosch im Hals“ kämpfen müssen. Sie entwickeln mit geringstmöglichem Aufwand Ihre belastungsfähige, gesunde Stimme, sprechen kraftvoll und lebendig. Sie verbessern Ihre Ausdrucksweise und Ausdrucksstärke und erhöhen Ihre Redesicherheit und Ausstrahlung.

Inhalte:

- der berühmte „erste Eindruck“
- authentisch, stimmökonomisch und mit optimierter Wirkung
- Wechselwirkungen von Präsenz, Intention, Körpersprache, Atem, Stimme und Artikulation
- Stimmodynamik, Stimmhöhe, Resonanz und Modulation
- deutliche und natürliche Artikulation
- souveräne Stimme bei Emotionen, Lampenfieber und Stress
- Tipps und Hilfen für die Situation vor der Kamera und dem Mikrofon

Sprechwirkung

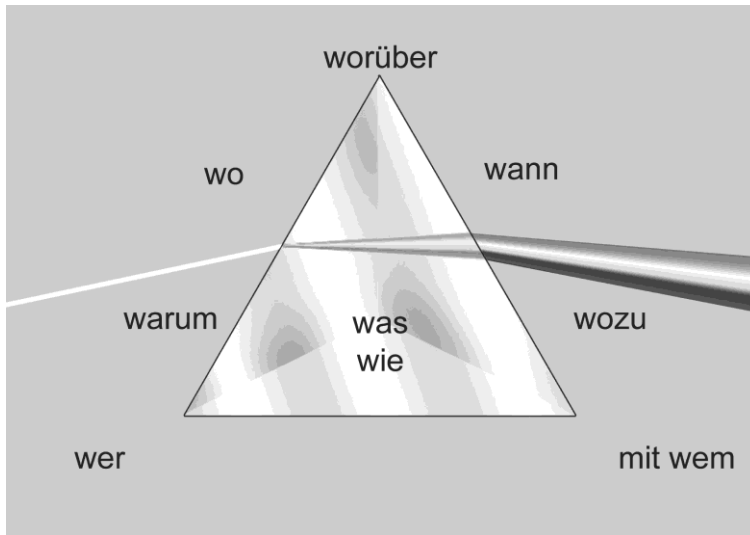
Eine Äußerung allein für sich betrachtet, besitzt keinen absoluten Wert oder erzielt keine per se definierte Wirkung. Mit ein wenig Phantasie können wir uns vorstellen, dass dasselbe Wort oder derselbe Satz je nach Ort, Gesprächspartner oder Gesprächsanlass eine gänzlich unterschiedliche Wirkung entfalten kann.

Martin BUBER spricht in diesem Zusammenhang von „Wirkworten“. Mit solch einem Wirkwort, können wir tatsächlich einen Menschen „treffen“. Und ob dies dann konstruktiv oder destruktiv wirkt, hängt maßgeblich von der gesamten Gesprächssituation ab.

Viele Aspekte kommen für eine erfolgreiche Rede- oder Gesprächssituation zusammen. Dies beginnt bei eigenen Faktoren wie Selbstsicherheit, Äußerungswille, Kontaktfähigkeit, situativer Souveranität, sprachlicher Gewandtheit, körpersprachlicher Präsenz, stimmlichem und sprecherischem Facettenreichtum,.... Es geht weiter mit dem Kommunikationspartner bzw. den –partnern, die mit ihren Erwartungen und ihrer Ausstrahlung auf unser Gesprächsverhalten Einfluss nehmen. Hinzu kommen die Institution, räumliche Bedingungen, zeitliche und technische.

Situationsmodell des Gespräches

Das Situationsmodell erfasst die meisten wesentlichen Aspekte, die zum Erfolg oder Misserfolg einer Argumentation beitragen. Hellmut Geissner hat es aus einem allgemeinen Kommunikationsmodell heraus entwickelt und für den praktischen Gebrauch mit den so genannten 9 w-Fragen illustriert. Für eine gründliche Vorbereitung müssen wir in der Tat Sorge tragen, keinen dieser Aspekte zu vernachlässigen.



vergl. „Situationsmodell des Gespräches“ in:
 Hellmut Geissner (1986):
 Sprecherziehung – Didaktik und Methodik
 der mündlichen Kommunikation.
 2. Aufl. Scriptor, Frankfurt/Main; Seite 38

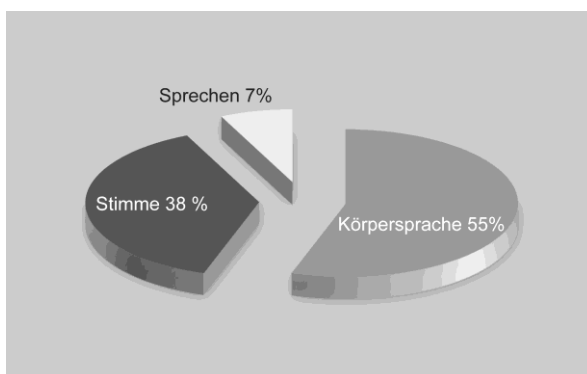
Wer	In welcher Funktion und sozialen bzw. Lebensrolle spreche ich? Wie sicher fühle ich mich? Welche Gedanken und Emotionen bewegen mich? Wie fit fühle ich mich?
Wo	Spreche ich in einem kleinen Zimmer oder einem Saal, im Haus oder outdoor? Befinde ich mich in ländlicher oder städtischer Umgebung? Wie nah sind mir die Adressaten?
Wann	Zu welcher Zeit spreche ich? Was ging (privat, beruflich, politisch) voraus? Was folgt nach?
Was	Vermittle ich 'Eigenes' oder Vorgegebenes? Zitiere ich auch wörtlich? Kann ich mich mit Bedeutungen, Formen, Aussagen, Fragen identifizieren?
Wie	Spreche ich Sachverhalte direkt oder mittelbar an? Rede ich präzise oder umständlich, schnell oder langsam? Ist meine Ausdrucksweise gewählt oder salopp? Formuliere ich kompliziert oder einfach? Wirke ich lebhaft oder monoton, eindringlich oder vorsichtig?
Worüber	Ist mir das Thema vertraut? Spreche ich über Sachverhalte, Menschen, Probleme, Handlungen, über mich selbst oder über Fremde, über 'un'wichtige oder interessante Dinge?
Warum	Aus welchem Anlass und mit welcher Motivation spreche ich? Welche Erwartung habe ich?
Wozu	Was bezwecke ich mit meiner Rede, meinem Vortrag, meinem Statement?
mit (zu) wem, bzw. für wen	In welcher Funktion und sozialen bzw. Lebensrolle hören mir meine Adressaten zu? Wie sicher fühlen sie sich? Welche Emotionen bewegen sie? Welche Gedanken gehen ihnen womöglich durch den Kopf? Wie vertraut oder fremd sind sie mir? Was lösen sie bei mir aus?

Spontansprechen

Wenn wir jemanden beim Reden als sehr authentisch empfinden, dann wird er vermutlich sprechen, wie er das spontan im Gespräch auch tut. Was zeichnet nun dieses „spontane“ Sprechen aus? Im so genannten Sprech-Denk-Prozess verfügen wir zu Beginn des Sprechens lediglich über grobe Vorstellungen dessen, was wir aussagen wollen. Die konkrete Ausgestaltung dieser inneren Sprache in einzelne Formulierungen und die konkrete Umsetzung in Körpersprache, Atmung, Stimme und Artikulation nehmen wir erst im Sprechverlauf vor und passen sie auch währenddessen immer neu den Zuhörenden und überhaupt den sich vielleicht verändernden Bedingungen der gesamten Situation an. Heinrich von Kleist hat in seinem berühmten Aufsatz „Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“ diesen Vorgang treffend beschrieben:

„Wenn du etwas wissen willst und es durch Meditation nicht finden kannst, so rate ich dir, [.\$.\$.] mit dem nächsten Bekannten [.\$.\$.] darüber zu sprechen. Es braucht nicht eben ein scharfdenkender Kopf zu sein, auch meine ich es nicht so, als ob du ihn darum befragen solltest: nein! Vielmehr sollst du es ihm selber allererst erzählen. Ich sehe dich zwar große Augen machen, und mir antworten, man habe dir in frühern Jahren den Rat gegeben, von nichts zu sprechen, als nur von Dingen, die du bereits verstehst [.\$.\$.] aber [.\$.\$.] l'appétit vient en mangeant, und dieser Erfahrungssatz bleibt wahr, wenn man ihn parodiert, und sagt, l'idee vient en parlant. Oft sitze ich an meinem Geschäftstisch über den Akten, und erforsche, in einer verwickelten Streitsache, den Gesichtspunkt, aus welchem sie wohl zu beurteilen sein möchte [.\$.\$.] wenn ich mit meiner Schwester davon rede, [.\$.\$.] so erfahre ich, was ich durch ein vielleicht stundenlanges Brüten nicht herausgebracht haben würde. Nicht, als ob sie es mir, im eigentlichen Sinne, sagte; [.\$.\$.] Auch nicht, als ob sie mich durch geschickte Fragen auf den Punkt hinführte, auf welchen es ankommt, [.\$.\$.] Aber weil ich doch irgendeine dunkle Vorstellung habe, die mit dem, was ich suche, von fern her in einiger Verbindung steht, so prägt, wenn ich nur dreist damit den Anfang mache, das Gemüt, während die Rede fortschreitet, in der Notwendigkeit, dem Anfang nun auch ein Ende zu finden, jene verworrene Vorstellung zur völligen Deutlichkeit aus [.\$.\$.] Ich glaube, daß mancher großer Redner, in dem Augenblick, da er den Mund aufmachte, noch nicht wußte, was er sagen würde. Aber die Überzeugung, daß er die ihm nötige Gedankenfülle schon aus den Umständen, und der daraus resultierenden Erregung seines Gemüts schöpfen würde, machte ihn dreist genug, den Anfang, auf gutes Glück hin, zu setzen [.\$.\$.] - Ein solches Reden ist wahrhaft lautes Denken [.\$.\$.] Die Sprache ist alsdann keine Fessel, etwa wie ein Hemmschuh an dem Rade des Geistes, sondern wie ein zweites mit ihm parallel fortlaufendes, Rad an seiner Achse [.\$.\$.]“ (Kleist, 1964, Seite 53-58)

Die Wirkung der non- und paraverbalen Zeichen

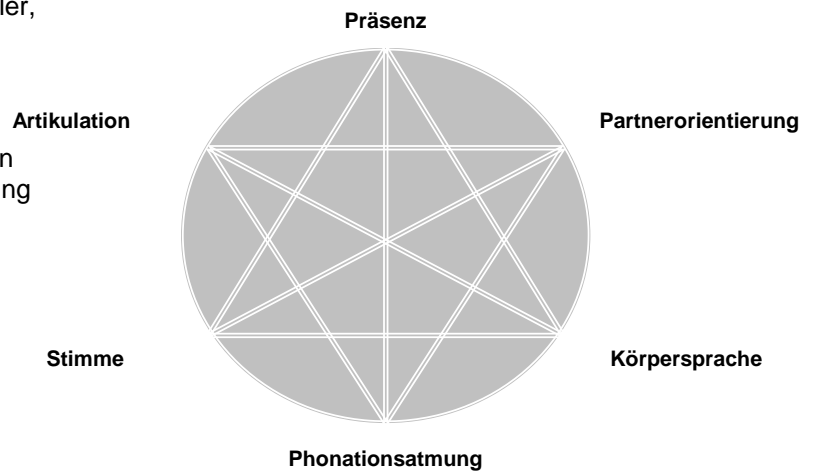


Für die Momente, in denen wir nicht recht sicher sind, wie unser Gegenüber etwas tatsächlich meint, steht uns eine über Generationen entwickelte „Glaubwürdigkeitsprüfung“ zur Verfügung. Im Zweifel greifen wir nämlich auf das älteste, bewährteste Signalsystem zurück - unsere Körpersprache. Sodann auf die Stimme. Zu allerletzt vertrauen wir auf den Inhalt des Gesagten. Dies macht deutlich, wieviel Wert wir auf unsere Körpersprache und Stimme legen sollten. Wir wirken glaubwürdiger, wenn unsere Stimme vom körperlichen Gestus getragen ist und unser sprecherischer Inhalt kongruent von

unserer Stimme unterstützt wird. Umgekehrt dürfen wir erwarten, dass unsere Stimme in ihrer Qualität von einer entsprechenden Körpersprache (und -mechanik) profitiert. Nicht umsonst bestehen sehr viele „Stimmübungen“ aus Körperübungen mit gleichzeitigem Stimmeinsatz.

ökonomisches und wirkungsvolles Sprechen

Beim Sprechen greifen auf funktioneller, physiologischer Ebene mehrere Funktionskreise ineinander. Beginnend mit einer Achtsamkeitssteigerung, der Kontaktaufnahme mit allen Sinnen und der körpersprachlichen Zuwendung stellen sich die („Phonations-“)Atmung, Kehlkopf und Artikulationsorgane in den Dienst der Aussageabsicht. Bei ihrem Training gelten folgende Leitlinien:



Präsenz	Selbst-Bewusstsein, Achtsamkeit, Atmosphäre, Intensität, Betonung, Spannungsbalance
Partnerorientierung	Wirklicher Blickkontakt, dialogische Echoorientierung, Eindringlichkeit, Tempo, Pausen, Rhythmus
Körpersprache	sicheres Stehen, Aufrichtung und Balance, dynamische Bewegungen, Zuwendung, kongruente Mimik und Gestik
Atmung	schnelle, geräuschlose und mühelose Atemergänzung, kombinierte Mund- und Nasenatmung, fließender Rhythmus
Stimme	leichte, druckarme Stimmgebung, klare Stimme, facettenreicher Klang, gesunde mittlere Tonhöhe, inhaltsunterstützende Melodie
Artikulation	lockere Lippen, gelöste Wangen- und Kiefermuskeln, gute Verständlichkeit durch ausschöpfende Artikulationsbewegungen, unaufwändige Lautbildung

Selbstbewusstsein und Achtsamkeit

Gemeinhin sprechen wir von unserem Körper als unserem Instrument für unsere Stimme. Dies impliziert, dass der Zustand des Körpers die Qualität der Stimme beeinflusst. Dafür spricht auch unsere Erfahrung. Für einen sorgsamen und nachhaltigen Umgang mit unserem Instrument sind vorgegebene, pauschale Übungsprogramme problematisch. Erstens sind sie nicht auf uns zugeschnitten und zweitens erleben wir uns in immer anderer Tagesform und sehen uns oft genug unterschiedlichen Herausforderungen gegenüber. Insofern sollten wir die Worte von Franziska Martienssen-Lohmann beherzigen (auch wenn wir „nur“ sprechen wollen): „Der achtsame Sänger lauscht seinem Organ morgens bei den ersten Tönen seinen Spannungszustand ab. Und danach richtet er seine Art des Einsingens, das die Herstellung der Spannungsbalance zum Ziel hat.“

Atmosphäre, Intensität, Eindringlichkeit

- Für die Schaffung einer hohen Intensität benötigen wir ein konstantes Spannungsniveau. Bereits vor den ersten Worten müssen wir uns auf die Sprechsituation geistig, seelisch und körperlich einstellen, während des Sprechens und auch in kurzen Zäsuren müssen wir diesen Spannungsbogen halten und auch nach den letzten Worten dürfen wir diese Sprechbereitschaft nicht sofort aufgeben.
- „Stimmen. Ich glaube, sie dringen tiefer in uns ein als andere Dinge.“ (George Eliot). Wir kennen alle elektrisierende Begegnungen. Manchmal reicht lediglich der Klang einer Stimme oder ein Wort aus, um uns zu faszinieren. Eine solche Wirkung können wir allerdings nur dann erzielen, wenn wir wirklich mit all unseren Sinnen darauf ausgerichtet sind, unser Gegenüber zu erreichen und einzubeziehen.
- So trägt auch jedes Wort, das wir an unsere Gegenüber richten, dazu bei, diese Atmosphäre, Intensität und Eindringlichkeit zu schaffen und zu erhalten – oder eben nicht. Leider sind wir aber gewohnt, zum Beispiel Floskeln mit wenig Betonung und eher nebenbei zu sprechen und zu hören. Und obwohl sie inhaltlich wenig aussagen, erleichtern sie uns das Einhören in die individuelle Sprechweise, sind bestimmend für die Kontaktaufnahme und unterstützen uns beim Schaffen einer Atmosphäre - wenn wir sie nicht einfach nur abspulen. Es sollte also nicht um die Frage gehen, ob wir Floskeln verwenden, sondern ob wir sie mit Bedeutung versehen, sie also lebendig sprechen.

Betonung

Betonungen sind Ausdruck unserer Sinnvorstellung. Mit ihnen zeigen wir an, was uns das Wichtige ist. Falsche Betonungen sind zu häufige und an sinnwidrigen Stellen gesetzte Akzente - oft das Ergebnis bewusstlosen oder reihenden Lesens oder Referierens. Mit Betonung ist oft der gesamte Sprechausdruck gemeint. Wir werden uns hier mit den sprecherischen Hervorhebungen beschäftigen - als Mittel der Satz-Betonung. Diese Betonungen sind die Intensitätsgipfel der Sinnschritte; kognitiv-emotionale und physiologische Energie gipfeln in ihnen gleichermaßen. Betonungen sind sprechend hervorgehobene Silben. Was wir als Betonung hören, ist ein Bündel einzelner auditiver Phänomene von Melodie, Tempo, Dynamik und Klang:

- Melodischer Akzent: Die Sprechmelodie wird in der betonten Silbe signifikant verändert, meist steigt sie in der Silbe an. Eine fallende Tonhöhe zeigt abgeschlossene Sinnschritte an.
- Temporaler Akzent: Geringes Tempo zeigt immer ein größeres Bedeutungsgewicht an; in der betonten Silbe wird das Sprechtempo verlangsamt. Dazu gehören auch kurze Pausen vor sehr wesentlichen Begriffen.
- Dynamischer Akzent: Die Lautheit nimmt in der betonten Silbe zu. Diese Dynamikerhöhung ist das deutlichste Zeichen der Betonung.
- Klanglicher Akzent: Der Stimmklang ändert sich in den entsprechenden Äußerungen erkennbar. Auf diese Weise können plötzliche harte oder besonders weiche Stimmklänge das Gesagte unterstreichen oder zur Ironisierung führen

Die Gesamtheit dieser Komponenten bestimmt die Schwere der Betonung. Die schwerste Betonung wird als Sinnkern verstanden. Hörverständliche Sätze enthalten in der Regel nur eine Hauptbetonung, die meist im hinteren Teil steht - denn sie dringt so deutlicher ins Bewußtsein. Außerdem wirkt meist die letzte Betonung als die Schwerste.

Dabei gilt: so wenige Nebenbetonungen wie möglich, so viele wie nötig. Würden wir mehrere Wörter betonen, könnten wir womöglich „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen“. Dies führt dann zu einem leiernden, skandierenden Sprechstil, der für Zuhörer recht unattraktiv ist.

Außerdem erfordert jede Betonung einen höheren Energieaufwand. Dabei laufen wir Gefahr, unterstreichende Gesten und höhere Lautstärken zu nutzen, die sich negativ auf unsere Stimmökonomie auswirken.

Unsere Aufmerksamkeit lenken wir üblicherweise primär auf Substantive und Verben, denn sie sind als inhaltstragende Wörter für das Verstehen hauptverantwortlich. Adjektive und Funktionswörter (Konjunktionen, Präpositionen, Pronomen, Negationen, e.t.c.) betonen wir in der Regel nicht. Anderenfalls ändern wir die Bedeutung wie im folgenden Beispiel: Der erste Satz entspricht der normalen Hörerwartung an eine Bitte – es sei denn, Anderes schwingt noch mit:

- „*ich bitte dich um ein Glas warmes Wasser“*

Bei den folgenden Sätzen entstehen andere Botschaften:

- „*ích bitte dich um ein Glas warmes Wasser“* - ich und kein anderer
- „*ich bitte dich um ein Glas warmes Wasser“* - womöglich war die erste Aufforderung zu unhöflich und der Angesprochene hat unwirsch reagiert
- „*ich bitte dich um ein Glas warmes Wasser“* - dich und keinen anderen
- „*ich bitte dich um éin Glas warmes Wasser“* - es soll wirklich nur eines sein - oder der Angesprochene kommt mit mehreren Gläsern und wir weisen ihn zurecht
- „*ich bitte dich um ein Glas warmes Wasser“* - nicht etwa eine Tasse
- „*ich bitte dich um ein Glas warmes Wasser“* - nicht etwa kaltes Wasser
- „*ích bitte dich úm éin Glas warmes Wasser“* - vielleicht eine inständige Bitte nach mehrmaligen fruchtlosen Versuchen oder gar eine wütende Aufforderung?

Partnerorientierung

Unser Blickverhalten ist ein wichtiges Zeichen für unsere Bereitschaft, den direkten Kontakt zu den Adressaten zu suchen. Ein flüchtiges „in die Runde schauen“ reicht da nicht aus und wirkt in der Regel unpersönlich. Wir können dabei grob 3 Varianten unterscheiden:

1. selbstbezogen, ungerichtet
2. adressierend, monologisierend
3. einbeziehend, dialogisch ausgerichtet

Dieses dialogische Prinzip durchzieht ein effizientes und effektives Stimmtraining nach den Gesichtspunkten der AAP® - denn wir wirken nicht nur anders, je nachdem, ob wir selbstbezogen oder zugewandt sprechen, wir funktionieren auch unterschiedlich. Mit anderen Worten entscheidet unsere aktuelle Intention über den Klang unserer Stimme. Streben wir also Veränderungen in unserem Stimm- und Sprechverhalten an, so müssen wir bereits jede Detailübung und erst recht jeden Versuch eines Transfers kommunikativ einbinden. Und bei jedem Sprechen, Singen und eben auch Üben prägen die Situationsvariablen unsere Intention und entscheiden damit über die Art unseres Funktionierens und Wirkens.

Tempo

Für unser Sprechtempo können wir kaum eine verbindliche und allgemeingültige Orientierung erhalten. „Angemessen“ ist dabei stets das wesentliche Kriterium: angemessen an die Aufnahmekapazität der jeweilig Zuhörenden, angemessen an die inhaltliche Dichte des jeweiligen Textes und angemessen an unsere jeweiligen artikulatorischen Fähigkeiten. Gleichwohl können wir Erfahrungswerte zugrunde legen.

- Bei einer natürlich sehr großen individuellen Variationsbreite empfinden wir ca. 320 Silben pro Minute als durchschnittliche Geschwindigkeit. 200 und weniger Silben erleben wir als sehr langsam, 500 und mehr als sehr schnell.
- Diese **Silbengeschwindigkeit** müssen wir nun aber mit der **Mitteilungsgeschwindigkeit** in Beziehung setzen. Wir kennen Sprechende, die bei einer hohen Silbengeschwindigkeit sehr viele und sehr lange Pausen machen: die Zahl der Mitteilungen pro Zeiteinheit sinkt. Entsprechend steigt die Mitteilungsgeschwindigkeit, wenn wir bei hoher Silbengeschwindigkeit wenige und nur kurze Pausen machen.

Wenn wir nun mit diesen Phänomenen spielen, können wir dieselbe Mitteilungsgeschwindigkeit erzielen bei a) geringer Silbengeschwindigkeit und wenigen und kurzen Pausen und b) hoher Silbengeschwindigkeit und häufigen und langen Pausen. Wir werden uns als Hörer mit dem Fall b) leichter tun, denn trotz der hohen Silbenzahl pro Sekunde können wir die Inhalte durch die deutlichere Gliederung besser aufnehmen und verarbeiten. Neigen wir also zu hohem Tempo, sollten wir zuerst daran denken, unsere Pausenzahl zu erhöhen und deren Dauer zu verlängern.

Pausen

Genauso wie beim Tempo können wir für Pausen keine allgemeingültigen Regeln formulieren, denn zu viele Faktoren spielen da hinein. Selbst die naheliegende Vermutung, dass zumindest durch Kommata und Punkte Pausen vorgegeben wären, hilft uns nicht wirklich weiter, denn auch für eine Pausensetzung, die sich allein am Text orientiert, dürfen wir nicht die rein grammatikalische Gliederung zu Rate ziehen. Beim Sprechen und also auch beim reproduzierenden Vorlesen geht es um sinnerschließendes Sprechen und folglich um Sinnschritte. Satzzeichen folgen aber oft genug ihren eigenen (schriftsprachlichen) Regeln. Sie dienen nicht immer der Sinngliederung und stellen also keine verbindlichen Sprechhinweise dar. Für das Vorlesen benötigen wir eine Gliederung, bei der wir uns ausschließlich an den Sinneinheiten orientieren - und die können einerseits über Vers- und Satzgrenzen hinaus reichen und andererseits sogar nach einzelnen Worten bereits beendet sein.

Rhythmus

Wenn wir beim Sprechen mit dem Rhythmus spielen, geht es nicht in erster Linie um die Betonung bestimmter Inhalte, sondern darum, mit den Zuhörern in ein Gefühl der Gemeinsamkeit einzuschwingen. Dies bewirkt dann, dass wir „angerührt“ werden, uns „einbezogen“ und „mitgenommen“ fühlen, uns „auf einer Wellenlänge“ wähnen und „ins Boot geholt“ werden.

Jeder mitreißende Rhythmus beim Tanzen und Singen übt solch einen einladenden Zauber auf uns aus. Die Rhythmen unseres ruhigen Herzschlages und Atems sind die Prototypen für Geborgenheit vermittelnde Sprechrhythmen. Auch das Schaukeln in Hängematte, Schaukelstuhl und Gartenschaukel bieten uns diese schwingende Qualität. Wollen wir beim Vorlesen diesen Zauber nutzen, müssen wir diese (aus)schwingende Bewegung auf das Sprechen übertragen.

Das bedeutet: jedes abrupte Abbrechen des Ausatemstroms und der Stimme, jedes Schließen des Mundes am Ende einer Phrase und jedes Luftschnappen (zer)stört den wiegenden Rhythmus.

Wenn wir angepasst an unseren aktuellen Atemrhythmus sprechen, ergibt sich bereits nach den ersten Worten eine gewisse Rhythmizität: Wir werden in ähnlichen Zeitabständen Betonungen setzen - erst einmal unabhängig vom Inhalt. Sicherlich tun wir gut daran, sinnvolle inhaltliche Betonungen mit diesem Sprechrhythmus in Einklang zu bringen. Sobald unsere Zuhörer sich an diesen Grundrhythmus gewöhnt haben, erwarten sie unwillkürlich sein stetes weiteres Fließen. Beginnen wir dann einmal etwas später oder früher mit der nächsten Phrase, entsteht bereits eine Irritation. Genau mit dieser Irritation haben Stotternde zu kämpfen. Bei ihnen ist der fließende Sprechrhythmus unterbrochen, weil immer wieder kleine artikulatorische Blockaden entstehen.

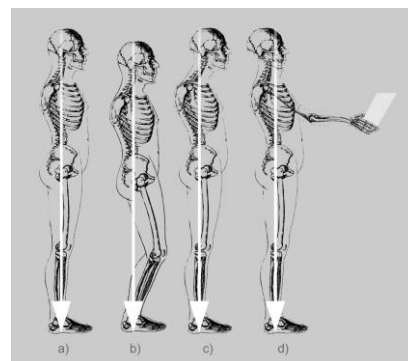
Nun kann ein sehr ruhiger, gleichmäßiger Rhythmus auch einschläfernd wirken. Wenn dann noch weitere gleichförmige Äußerungsmuster hinzukommen, ist es mitunter des Guten zuviel. Eine im wörtlichen Sinne monotone Melodieführung im Sinne einer Litanei, eine immer gleiche Melodie (ein Anheben der Stimme zum Beginn der Phrase und das Senken zum Ende oder auch die permanente, steigende Kadenz), ein Vorlesen ohne Lautstärkeunterschiede oder mit gehäuften Betonungen („ich bitte dich um ein Glas warmes Wasser“) behindern eine inhaltliche Gliederung, wirken gleichförmig und ermüden unsere Zuhörer.

Körpersprache

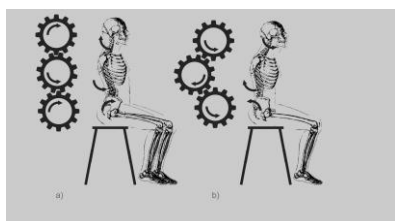
Um mit unserem Körper möglichst facettenreich „sprechen“ zu können, müssen wir für optimale Rahmenbedingungen sorgen.

Ein stabiler „Bodenkontakt“ vermittelt uns in der Regel das Gefühl, sicher zu stehen oder zu sitzen und durch nichts und niemanden den Halt zu verlieren. Wir fühlen uns getragen und können auch bei geschlossenen Augen und unruhiger Umgebung diese innere Zentriertheit aufrecht erhalten.

Diese Grundhaltung erlaubt uns erst die Aufrichtung, die unseren Schwerpunkt ja nach oben verlagert, sodass wir uns in einem zwar instabilen, aber auch dynamischen Gleichgewicht erleben. Und wegen der damit einhergehenden Präsenz bevorzugen wir diese aufrechte Körperposition. Unser Gewicht überlassen wir dabei fast vollständig



den Stützen unseres Knochensystems und setzen unsere Muskulatur nur dazu ein, die entstehende Balance der Knochen aufeinander durch ein rhythmisches An- und Entspannen beizubehalten. Die Muskeln werden damit weitgehend frei für (gestische) Bewegungen. Orientieren können wir uns an einer senkrechten Linie: vom Gehörgang über die Schulter, die Beckenknochen bis zu den Sitzbeinhöckern - im Stehen weiter nach unten durch die Knie bis hin zum Mittelfuß.



Dabei sollten wir auch das so genannte Zahnradmodell berücksichtigen. Es macht den Zusammenhang unserer verschiedenen Körperebenen deutlich und verhilft uns neben den positiven Auswirkungen auf die Stimme zu freieren gestischen Bewegungen.

Im Idealfall stehen oder sitzen wir sicher, sind aufgerichtet, balanciert und können uns unmittelbar körperlich zuwenden.

Dies erreichen wir zum Beispiel folgendermaßen:

- wir sitzen recht weit vorn auf dem Stuhl
- wir setzen beide Beine auf und belasten sie nahezu symmetrisch
- wir halten den Oberkörper aufrecht
- wir wenden uns mit den Schultern mühelos nach rechts und links
- wir können uns mit nur einem kleinen Impuls nach vorn oben zum Aufstehen bringen
- wir tragen den Kopf aufrecht
- wir können den Kopf leicht zu jeder Seite drehen
- wir erreichen insgesamt mit dieser Art des Sitzens unsere maximale Höhe
- wir verharren nicht in einer „richtigen“ Haltung, sondern bleiben möglichst flexibel und reaktionsfähig

Bei der Frage nach einer angemessenen Gestik orientieren wir uns idealerweise nach deren möglicher Funktion. Wir können insbesondere

- (auf) etwas zeigen
- pantomimisch agieren
- rhythmisieren
- gliedern und aufzählen

Dies gelingt uns in der Regel am Besten, wenn wir die Hände in einer entsprechenden Bereitschaft ungefähr in der Körpermitte halten.

Da unser Atem und unser Stimmklang von der Art der begleitenden Gesten beeinflusst werden, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Bewegungsqualitäten. Hier interessieren uns besonders

- zentrifugale – zentripetale Bewegungen
- streckende – beugende Bewegungen
- stockende – schwingende Bewegungen
- druckvolle – leichte Bewegungen
- fließende und getragene – percussive Bewegungen

Generell sind percussive, beugende, zentrifugale und druckvolle Bewegungen im Sinne unserer Stimmökonomie meistens nicht zu empfehlen. Wenn sie sich nicht vermeiden lassen oder aus anderen Gründen notwendig sind, sollten wir sie zumindest mit fließenden, streckenden, zentripetalen und leichten Bewegungen im rhythmischen Wechsel kombinieren.

Atmung

Für unsere ökonomische und leistungsstarke Phonationsatmung gilt:

1. mühelos, schnell und geräuschlos einatmen
2. langsam und gezügelt ausatmen

Die erste Forderung hat nicht erst die AAP[®] formuliert. Aus der Antike ist folgende bildhafte Empfehlung überliefert:

*(Es soll) „weder die Luft mit Zischen durch die Zahnlücken eingeschlürft werden, noch dabei ein Keuchen und innerliches Geräusch nach Art der Last- und Zugtiere hörbar sein.“
(Quintilian XI, 3,55 cf 40).*

Das ideale Atemverhalten beim Sprechen und Singen bezeichnen wir als „Abspannen“. Dies bedeutet ein schnelles, geräuschloses und unwillkürliches Zu-Luft-kommen. Es gelingt uns bei einer Atem-Sprech-Koordination, in der wir das Zwerchfell und die übrige Einatemmuskulatur zu einer reflektorischen Lufteergänzung anregen. Das Zwerchfell spannt ab(wärts). Wir erreichen dies, wenn wir unsere Sinneinheiten nur so lang bilden, wie wir sie auf einen Atem bequem sprechen können. Am Ende öffnen wir dann unseren Atemweg im Bereich der Lippen, der Zungenspitze, des Zäpfchens und des Kehlkopfes. So strömt dann die Luftmenge wieder ein, die wir unmittelbar vorher verbraucht haben. In dieser Atemergänzung spiegelt sich unsere stressfreie Koordination von Sprechdenkvorgang, Atem, Stimmgebung und Artikulation wider.

Bei längeren Sprechheiten auf einen Atem entsteht schnell der Eindruck, „ohne Punkt und Komma“ zu reden. Wir müssen also möglichst häufig und dabei möglichst schnell zu Luft kommen

Natürlich sollten wir so oft wie möglich durch die Nase atmen, denn damit wärmen und feuchten wir die Luft an und säubern sie. In Sprechsituationen ist das aber etwas ganz anderes.

Wenn wir beim Sprechen ausschließlich durch die Nase einatmen würden, gäbe das ein eigenartiges Gefühl und wir bräuchten zu lange Zeit, sodass unser Sprechfluss empfindlich gestört wäre. Unsere Kommunikationspartner würden irritiert sein und womöglich belustigt reagieren.

Mittlere Stimmlage

Bei der Wahl unserer mittleren Sprechstimmlage müssen wir bedenken, dass es für jeden von uns eine Tonlage gibt, die entsprechend der Größe unseres Kehlkopfes den geringsten Aufwand an Muskelspannung im Kehlkopf erfordert.

Diese Indifferenzlage (oder auch „Lösungstiefe“) finden wir naturgemäß in unserem unteren Tonbereich. Sie entspricht dem tiefsten Ton, den wir ohne spürbaren und hörbaren Druck erzielen und liegt ein bis zwei Töne über dem untersten Ton unseres Stimmumfangs (den wir nur mit Anstrengung erzeugen können).

In ihr können wir nur völlig leise und monoton sprechen - Lautstärkeakzente, Melodien und Klangnuancen würden ja bereits Spannungsveränderungen (und damit -erhöhungen) voraus setzen.

Die aus ökonomischen Gründen günstigste Sprechstimmlage, in der wir auf diese Weise gestalten können, finden wir, wenn wir von der „indifferenten“ Tonlage ausgehen und wiederum ein bis zwei Töne höher sprechen.

Beim Begriff „mittlere Sprechstimmlage“ ist übrigens immer die mittlere Tonlage gemeint, um die herum unsere Sprechmelodie jeweils aktuell pendelt, es geht hier also weder um die Sprechmelodie noch um einen Normwert.

Melodie

Unsere Sprechmelodie können wir nach ihrem Erscheinen im Sprechverlauf gliedern:

- zu Beginn haben wir drei Möglichkeiten: a) in den ersten Silben eines Sinnabschnitts nutzen wir eine aufsteigende Melodiekurve; b) wir bleiben auf einer gleichbleibenden Tonhöhe oder c) wir beginnen relativ hoch und lassen eine absteigende Melodie folgen.
- im Verlauf können wir monoton sprechen, nutzen also immer nur einen Ton. Sodann können wir monoton bleiben und nur vereinzelt mit einem höheren Ton einen Akzent setzen - dies dient dann immerhin noch der Sinnerschließung. Wenn wir dagegen melodisch stark bewegt sprechen und dabei aber gleichförmig, dann können wir wegen der Akzenthäufung gar nicht genau erkennen, welches denn der Hauptakzent sein soll und erschweren unseren Zuhörern deshalb die Sinnentnahme.
- Am Ende unserer Sinneinheiten können wir bei den letzten zwei bis drei Silben die Stimme heben, sie auf einer Tonlage halten oder absenken. Diese Tonhöhenbewegungen am Ende einer Phrase nennen wir Kadenz. Üblicherweise nutzen wir eine steigende Kadenz beim Stellen einer Frage und um zu signalisieren, dass wir noch weiter sprechen möchten. Diese Variante können wir außerordentlich häufig hören - und sie führt im ungünstigen Fall dazu, dass wir den Eindruck erwecken, als wollten wir jede unserer Äußerungen selbst in Frage stellen. Mit einer schwebenden Kadenz verhält es ähnlich: wir drücken damit üblicherweise ein Aufzählen aus und wir deuten ebenfalls an, weiter sprechen zu wollen. Einen Abschluss signalisieren wir damit nicht. Am Ende einer Aussage erwarten wir in der Regel, dass wir „auf den Punkt“ sprechen und nutzen dafür eine fallende Kadenz. Wenn wir das allerdings zu häufig tun, geht schnell der Spannungsbogen unseres Sprechens verloren und es entstehen Abschnitte, die wir etwas lapidar als „Sprechhaufen“ bezeichnen könnten.

Klang

Unabhängig von Tonhöhe, Lautstärke und Melodie können wir den Klang unserer Stimme verändern. Dabei können wir Phänomene direkt im Kehlkopf erzeugen und durch die Nutzung unserer Resonanzräume.

Im Kehlkopf entsteht unsere Stimme durch das Zusammenspiel unseres Ausatemdruckes mit der Spannung in unseren Stimmlippen. Ist dieses Verhältnis ausgewogen, erzielen wir einen klaren Ton. Dabei wird der komplette Luftstrom durch die sich öffnenden und schließenden Stimmlippen regelmäßig in Schwingung versetzt. Dies entspricht dann bei einer entspannten Sprechlage eines Mannes ungefähr 100 Hz, bei einer Frau 200 Hz. Bilden wir Töne mit weniger gespannten Stimmlippen, entsteht ein hauchendes Geräusch, das sich in den Stimmklang hinein mischt. Ebenfalls

behaucht, aber mit viel mehr Druck bilden wir Töne, indem wir die Stimmlippen stark anspannen und dann mit erhöhtem Ausatemdruck - vielleicht sogar mit einer Anspannung der Bauchdecke - die Luft hinaus drücken. Diese Variante führt dann schnell zu einem gepressten Stimmklang.

Durch die Formung unserer Resonanzräume bewirken wir, dass unser Ton dumpf, klirrend, kreischend, volltönend, wohligh, brillant, tragfähig, durchdringend, knödelig, „im Hals“, „sehr weit vorn“ oder nasal ist. Wir können das alles bewusst verändern, manches davon entsteht aber auch „von allein“ zum Beispiel durch eine Allergie oder eine Infektion, wenn unsere Schleimhäute geschwollen sind. Dann klingen wir unweigerlich dumpfer, da die höheren Klanganteile abgedämpft werden.

- mit einem Gähnen oder zumindest einer ähnlichen Weite im Rachen können wir unseren Ton viel klangvoller werden lassen. Bei der Einatmung wird unser Kehlkopf dabei durch den so genannten Trachealzug nach unten gezogen. Oberhalb des Kehlkopfes entsteht auf diese Weise eine Weite, die einer größeren Klangentfaltung dient. Machen wir dagegen den Rachen eng, klingen wir „knödelig“ - die Erinnerung an Kermit, den Frosch aus der Sesamstraße, liegt dabei nahe.
- Zwischen unseren Lippen und den Schneidezähnen befindet sich der Mundvorhof. Ziehen wir die Lippen an die Zähne, klingt unsere Stimme anders als wenn wir sie leicht nach vorn stülpen. Meist lässt die stärkere Schalltrichterfunktion der Lippen die Stimme brillanter klingen.
- Unsere Nasenhöhle dient uns auch als Klangraum und wir können sie beim Vorlesen abschließen - dann klingt unsere Stimme dumpfer und „verschnupft“. Entspannen wir ganz leicht unser Gaumensegel (= den beweglichen, weichen Teil unseres Gaumens, an dem unser Zäpfchen hängt), erhalten wir einen feinen nasalen Klanganteil in unserer Stimme, der uns ermöglicht, ohne übermäßigen Kraftaufwand auch größere Entfernungen zu überwinden oder größere Räume zu füllen. Kommt zuviel Luft durch die Nase, näseln wir sehr auffällig.

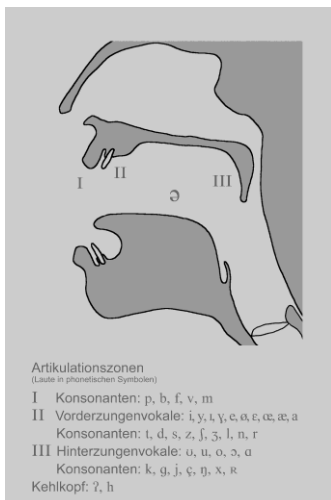
Plastische Artikulation

Unsere wichtigste sprecherische Herausforderung besteht darin, unsere Äußerungen artikulatorisch möglichst vollständig auch bei Störschall zu übermitteln. Oft genug bewirkt eine zu hohe Umgebungslautstärke (in Kneipe, Schwimmhalle oder Werkstatt, bei Verkehrslärm, Vogelgezwitscher oder Ventilatorengeräusch), dass wir Worte und Sätze nur bruchstückhaft verstehen. Auch leidet die Tonübertragung zum Beispiel am Telefon aufgrund des schmalen Frequenzbandes: es werden nur die notwendigsten Frequenzen übermittelt, sodass wir vor allem hochfrequente Laute wie „ff“, „ss“ oder „sch“ ohne ihre Einbettung in Wörter kaum unterscheiden können. Das Gleiche kann uns aufgrund umgangssprachlicher Nachlässigkeiten und Verschmelzungen passieren: „Dassis lhn echt nonnie vergekomm´?!“ oder „ich sa´te“ (statt „ich sagte“). In diesen Fällen kommt uns unsere Fähigkeit zur apperzeptiven Ergänzung (Bühler 1982) zugute. Wir ergänzen dann aufgrund unseres Sprachwissens und des Kontextes die fehlenden Laute und Silben. Allerdings müssen wir dafür auch Energie aufwenden. Und je mehr wir uns damit abmühen, den Text überhaupt zu verstehen, umso weniger können wir uns dem Inhalt widmen.

Wenn wir also deutlich sprechen wollen, müssen wir die Laute mit möglichst deutlichem Übergang voneinander abgrenzen und Verschmelzungen vermeiden. Damit sorgen wir auch dafür, dass wir mit der Zeit in den Artikulationsabläufen nicht zu fest und zu eng werden.

Weder Überartikulation noch Nuscheln sondern die Balance zwischen optimaler Verständlichkeit und unaufwändiger, flüssiger Artikulation erreichen wir, indem wir

- im Rahmen der jeweiligen Artikulationszone möglichst weit vorn artikulieren
- in Worten und an Wortübergängen von Laut zu Laut federn
- die Konsonanten weniger behauchen



In der Schemazeichnung achten wir einmal besonders auf den so genannten Schwa-Laut [★]. Ihn bilden wir dann, wenn sich unsere Zahnreihen nicht berühren, die Lippen leicht geöffnet sind und unsere Zunge locker am Mundboden liegt. Dieser Vokal – nennen wir ihn einmal „Artikulationsmittellage“- kostet uns am wenigsten muskulären, formenden Aufwand. Je häufiger wir im Sprechablauf den gelösten Zustand dieser Artikulationsmittellage zwischenzeitlich ermöglichen, umso facettenreicher und dauerhafter steht uns unsere Artikulation zur Verfügung und begünstigen wir die optimale Resonanzwirkung unseres Ansatzrohres.

Einen verblüffenden Unterschied in der Sprechwirkung erzielen wir, indem wir in den kurzen Zäsuren zwischen den Sinneinheiten den Mund entweder schließen oder offen lassen. Rein artikulatorisch betrachtet ist ein Lippenschluss zumeist eine überflüssige Bewegung, denn er ist nur bei den Lippenlauten („p“, „b“, „m“) überhaupt sinnvoll denkbar. Das „p“ nun endet zwingend mit offenen Lippen, da wir deren Verschluss ja sprengen müssen, um den Plosiv auch hörbar werden

zu lassen. Es bleibt also nur das „m“, bei dem wir die Lippen geschlossen lassen können. Betrachten wir nun die Wortanfänge. Welche Wörter beginnen mit verschlossenen Lippen? Dies sind natürlich ebenfalls nur diejenigen, die einen Lippenlaut („p“, „b“, „m“) als Anlaut haben. Also nur bei einem „m“ im Auslaut und einem „p“, „b“ oder „m“ im Anlaut könnten wir zwischen zwei Worten sinnvoll die Lippen geschlossen halten. Alle anderen Konstellationen erfordern das Öffnen unserer Lippen. Schließen wir sie, entsteht immer wieder ein Klangstau, der Sprechfluss stockt.

Stimmhygiene

- Gönnen Sie sich viel frische Luft und reichlich Bewegung ☺. Luftwegsinfekte können Funktionsstörungen auslösen:
- Schonen Sie bei akuten Entzündungen im Halsbereich konsequent Ihre Stimme. Reduzieren Sie Ihr Sprechen und sprechen Sie – wenn überhaupt nötig - leiser (dabei ganz wichtig: Flüstern Sie NICHT)
- Bei häufig oder länger als zwei Wochen auftretenden Anzeichen von Heiserkeit, Stimmermüdung, Stimmversagen, Räusperzwang, Kloß- oder Engegefühl und anderen Missempfindungen im Hals sollten Sie einen HNO-Arzt aufsuchen.
- Mit Rauchen und ungesunden Trinkgewohnheiten (Alkohol, Kaffee, Tees) können Sie auf die Stimme in schädlichem Maße einwirken - und ebenso dann, wenn saure, gewürzte, gegerbte oder sehr kalte/heiße Speisen/Getränke bei Ihnen Völlegefühl, Sodbrennen, Magen- oder Halsschmerzen auslösen.
- Nehmen Sie pro Tag genügend Flüssigkeit auf. Achten Sie darauf, dass süße Getränke, Alkohol, Kaffee, Schwarz-, Pfefferminz- und Kamillentee der Mund- und Kehlkopfschleimhaut Feuchtigkeit entziehen!
- Lutschtabletten helfen eher dem Apotheker als Ihren Stimmbändern. Wenn unbedingt nötig, dann nehmen Sie keinesfalls scharfe Mittel (fishermen´s friend etc.) sondern sanft lindernde wie Islamoos, Ipalat o.ä..
- Schonen Sie Ihre Stimme, wenn die Luft rauchig, staubig oder trocken ist. Sorgen Sie möglichst ausreichend für gute Luft und atmen Sie (wenn Sie nicht sprechen) vorwiegend über die Nase. Vereinbaren Sie ein Rauchverbot.
- Schonen Sie Ihre Stimme, wenn die Lärmkulisse sehr hoch ist. Schließen Sie Fenster, schalten Sie Geräte ab, fordern Sie Ruhe bei den Zuhörern ein. Meiden Sie sowohl Störschall, der Ihre auditive Kontrolle über die eigene Stimme durcheinander bringt, als auch den, der sich auch beklemmend auf Ihr Wohlbefinden und damit die Stimmgebung auswirkt

- Schonen Sie Ihre Stimme bei schlechter Akustik und/oder zu großer räumlicher Distanz. Benutzen Sie in solchen Fällen ein Mikrofon.
- Verzichten Sie darauf, eventuell vorhandenen Schleim weg zu räuspern. Das Gefühl von Krümeln oder Schleimtröpfchen im Hals oder einer belegten Stimme kann irreführend sein. Diese Missempfindungen entstehen meist durch zu hohen Kraftaufwand oder durch psychosomatisch bedingte Empfindungen („da schnürt es mir die Kehle zu“, „da hatte ich einen Kloß im Hals“, etc.). In diesem Fall schafft Räuspern keine Abhilfe, sondern führt zum Teufelskreis: Räusperzwang.
- Einengung im Bauchraum (zu enge Kleidung, gebeugte Körperhaltung) führt zu Zwerchfelldruck und dadurch zu Kurzatmigkeit. Sie behindern damit Ihre gesunde Atemtätigkeit und eine flexible Gestik.
- Schuhwerk, bei dem Ihre Füße schmerzen und mit dem Sie unsicher stehen und gehen, wirkt sich ungünstig auf Ihre Statik und Ihren Muskeltonus aus - bis hinein in den Kehlkopf.
- Aufgrund der so genannten Spiegelneuronen (Empathie, Pacing) vollziehen Sie muskuläre Aktivitäten eines Sprechers oder Sängers mit. Ansteckendes Gähnen oder Lachen, hektisches Atmen, überhastetes Sprechen sind solche Beispiele. Schützen Sie sich vor schlechten Vorbildern und seien Sie selbst ein gutes.

Literatur

- Bühler, K. (1982): Sprachtheorie. Die Darstellungsfunktion der Sprache. Gustav Fischer (Uni-Taschenbücher; 1159), Stuttgart, New York
- Coblenzer, H. (1970): Die Bedeutung des Atemrhythmus für den Sprachlichen Ausdruck des Schauspielers. Dissertation, Wien
- Coblenzer, H., Muhar, F. (2006): Atem und Stimme, Anleitung zum guten Sprechen. 20. Aufl. öbvht Verlag, Wien
- Feldenkrais, M. (1987): Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Suhrkamp, Frankfurt/Main
- Geissner, H. (1986): Sprecherziehung - Didaktik und Methodik der mündlichen Kommunikation. 2. Aufl. Scriptor Verlag, Frankfurt/M
- Kleist, H.v. (1964): Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden. in: Anekdoten. Kleine Schriften. Artemis, München/Zürich,)
- Panknin, H.; Schürmann, U. (2008): Voice Coaching für Stimme und Ausdruck. Ernst Reinhardt Verlag, München
- Quintilian, M. F.: Institutio oratoria, XI, 3, 61
- Pabst-Weinschenk, M. (Hrsg.) (2004): Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung, Ernst Reinhardt Verlag, München
- Satir, V. (2005): Mein Weg zu dir. Kontakt finden und Vertrauen gewinnen. 7. Aufl. Kösel, München
- Schürmann, U. (2007): Mit Sprechen bewegen - Stimme und Ausstrahlung verbessern mit atemrhythmisch angepasster Phonation. Ernst Reinhardt Verlag, München
- Schürmann, U. (2010): Vorlesen und Vortragen leicht gemacht. Ernst Reinhardt Verlag, München
- Wachtel, S. (1995): Sprechen und Moderieren in Hörfunk und Fernsehen. 2. überarbeitete Auflage, Ölschläger, Konstanz