

Wie etwas gesagt wird ...

Beispiele und Übungen für den
gelungenen Umgang mit Stimme und Sprache

Christine Heiß

Im ersten Teil wird anhand einer fiktiven moderierten Führung die Notwendigkeit aufgezeigt, die Stimme vorzubereiten und zu üben und ein für die eigenen Absichten passendes Lautbild zu finden. In Klammern gesetzte Referenzwörter tauchen auf, die im Anschluss erläutert werden. Dabei werden Lösungsvorschläge unterbreitet, mit deren Hilfe der bisherige Museumsführer als zukünftiger Moderator den Situationen, die er voll Entsetzen oder schmunzelnd wiedererkennt, gelassener entgegengehen kann.

Im zweiten Teil wird für die aus dem ersten Teil sich als notwendig ergebende Vorbereitung ein Übungsplan mit vorwiegend klassischen Sprechübungen angeboten. Dieser Übungsplan ist speziell auf den Museumsmoderator zugeschnitten. Er erfordert ein Minimum an Aufwand und bietet ein Maximum an Wirkung. Bewährt an vielen Studenten wird seine tägliche Anwendung empfohlen. Nur durch wiederholtes, zur Routine gewordenes praktisches Tun können Stimme und Rhetorik eine Leichtigkeit erreichen, die es ermöglicht, sich in jedem Raum ganz dem Inhalt und dem Dialog mit den Menschen zu widmen.

AUS DEM ALLTAG EINER MUSEUMSMODERATORIN

Moderieren ist eine Variante der Gastfreundschaft. Die Moderatorin erlebt es bei jeder ihrer Führungen im Martin-Gropius-Bau.¹ Es geht bei der Begrüßung darum, dass ihre Stimme zu verstehen ist und eine Gemeinschaft stiftet zwischen Besuchern und Moderatorin in einem hohen hallenden Raum, in dem alles durcheinander wuselt (*Raumbezug*1, Artikulation*2*). Meint sie wirk-

1 | Ein wichtiges Ausstellungshaus in Berlin.

lich jeden und spricht ihn direkt an (*Hörerbezug**3)? Ist sie richtig freundlich (*Vorbereitung**4)? Ob sie die Besucher beglückwünscht zu ihrer Entscheidung, hierher zu kommen, ob sie sich auf sie freut und neugierig ist auf deren Begegnung mit den Ausstellungsstücken und ihnen mit einer solchen Haltung einen unsichtbaren roten Teppich ausrollt, entscheidet darüber, ob die Gäste den eigenen Augen trauen und Mut bekommen, sich zu äußern. »You never get a second chance to make a first impression« ist ein Leitspruch amerikanischer Journalisten. Der Grad der Genauigkeit ihrer Gedanken, wie exakt sie jede Station ihrer Führung definiert hat, beeinflusst das Sprechen (*Klarheit des Leitfadens* *5). Wenn sie weiß, worauf sie hinaus will, kann sie all dem gegenüber, was von der Gruppe kommt, offen sein. Nichts Falsches können die Besucher sagen. Wie befreiend!

Eine typische Begegnung fand mit einer Gruppe statt, die etwas merkwürdig anmutend als »Gruppe von Arbeitslosen und Künstlern« angekündigt worden war. Es stellte sich heraus, dass es zuerst galt, ihnen den Kampf mit den Widrigkeiten des Alltags zu erleichtern.

»Hat jeder seine Eintrittskarte? Nein, eine ist noch runter zur Garderobe, ihren Rucksack abgeben. Eine andere hat zwei Rucksäcke abgegeben und weiß jetzt nicht, für wen das zweite Ticket ist. Ja, sie hat ihre Eintrittskarte, aber sie ist wieder zur Garderobe gegangen, weil sie herausbekommen will, wem der zweite Rucksack gehört, um auf keinen Fall etwas zu veruntreuen.«

Als beide zurück waren, stellte sich heraus, dass nicht jeder einen »Berlinpass«² hatte. Ein Pass war im gerade abgegebenen Rucksack unten an der Garderobe geblieben. Also musste der Besitzer ihn rasch noch holen.

Eine ganz normale Verwirrung, zu deren Lösung die Moderatorin gern die Hilfe des Herrn an der Kasse, der Garderobieren und des Aufsichtspersonals oder, um das Securitypersonal anders zu benennen, der »Wächterinnen und Wächter des Palastes« angenommen hat. Im zweiten Schritt half sie, zwischen ihnen als den Hütern der Vorschriften, die sie durchsetzen müssen, für die sie aber nichts können und den etwas befremdeten Gästen zu vermitteln. »Warum muss ich das so machen? Es wäre doch anders geschickter.« Humor ist hier nicht an der falschen Stelle. Nach einem solch guten gemeinsamen Empfang, wenn sie ihre Gruppe die Treppe hinauf geleitet hat und sie mit der richtigen Taschengröße und den Restjacken um die Hüfte gebunden ihr Ticket gezeigt haben, sind die Rollen der Gastgeber, die die Regeln des Hauses bestimmen, etabliert und dies, ohne dass die Moderatorin ihre Stimme misstönend erhoben hat (*Indifferenzstimme**6).

Nun ordnet sie die Gruppe so an, wie die Möglichkeiten im ersten Raum es erfordern, um ihr die besten Bedingungen zum Sehen und Hören und Kom-

2 | Eine Bescheinigung für Arbeitslose, die zum Kauf ermäßigter Eintrittskarten für Museen und Ausstellungen berechtigt.

munizieren zu gewährleisten. Sie stellt sich deutlich günstig zum Objekt und zur Gruppe und etabliert eine Art Aufmerksamkeitsblase mit ihrer Stimme, in der die Gruppe und sie sich absetzen gegenüber den anderen Besuchern (*Umfang, Lautstärke und Intensität der Stimme**7). Sie macht höflich deutlich, dass jene ihren Hoheitsbereich haben und sie den ihrigen. Beide möchten miteinander nicht interferieren (*Umkreiserweiterung und -verengung**8). Durch ein solch klares stimmliches Absetzen vom übrigen Raum fühlen die anderen Besucher sich weniger gestört und das ist wichtig! Ein Kollege wurde angegriffen, weil sich Besucher von seiner Führung in ihrer eigenen Konzentration eingeschränkt fühlten. Stimmlich heißt das, nicht einfach leise zu sein, sondern durch den Gestus des Sprechens ein Signal nach außen zu geben, wie groß der Umfang des Hoheitsbereichs der Gruppe ist. Grundsätzlich gilt die Regel, immer so zu sprechen, dass die hintersten und seitlichsten Zuhörer noch etwas verstehen.

Man erreicht das, indem man die Stimme lautstärkemäßig deckelt, sie gleichzeitig aber offen und locker hält (*Stimmansatz, Weitung des Ansatzrohres, Vordersitz der Stimme**9). Die Vorstellung einer Gruppe von über 20 Menschen in einem nicht allzu großen Raum mit vielen anderen Besuchern lässt schnell plausibel werden, um welchen Hochseilakt es dabei geht.

Bei der Begrüßung hat die Moderatorin Informationen über den Ablauf gegeben, hat den Aufbau der Ausstellung und die Absicht des Kurators vorgestellt. Nun stellt sie die Einstiegsfrage zum ersten Objekt. Die Zeit, die sie den Besuchern gibt zu antworten, die Wirkung der Antwort, die sie zulässt, die Wertschätzung des Inhalts der Antwort als Baustein für die weitere Gesprächsführung, all das zeigt den Besuchern, dass ein Gespräch gewünscht und möglich ist. Glaubhaft wird das jedoch erst, wenn die Museumsmoderatorin in dieser sensiblen ersten Phase eine Reaktion ihrer Stimme auf die Besucher erlaubt. Wenn diese hören, wie verblüfft beispielsweise ihre Stimme über einen Einwurf klingt, wie sehr sie also den Ton beeinflusst haben, erst dann bekommen sie das vitale Vertrauen, in der fremden, neuen Umgebung des Museums, in der ungewohnten Akustik und Räumlichkeit, in der zu Beginn alles fremd klingt, sich zu äußern und einen eigenen Standpunkt im Gespräch zu vertreten. Darum und um Inhalte deutlicher zu unterscheiden, sollte die Museumsmoderatorin ihrer Stimme eine Variationsbreite von Tönen gestatten in Reaktion und Aktion. (*Intonation**10).

Sie betritt mit ihrer Gruppe den nächsten Raum, wobei sie vorher angekündigt hat, in welchem Teil sie sich aufhalten werden. Jetzt geschieht Folgendes: Die Aufmerksamkeitsblase zieht sich auseinander und die Gefahr besteht, dass sie platzt. Die Menschen könnten auf dem Weg zur nächsten Station vereinzeln und man müsste laut werden, um sie wieder zu sammeln. Das vermeidet die Moderatorin auf jeden Fall aus Rücksicht auf die anderen Besucher. Sie beugt dem geschickt vor. Dafür kann ein Rollenwechsel von der

Begrüßungsentertainerin (siehe Grafik 1) über die *Botin*, die kurz die Idee des Kurators skizziert hat, zur *Leiterin*, die die Gänge vorgibt, hilfreich sein. »Ich begleite Sie an einigen Objekten vorbei zu unserer nächsten Station an der und der Ecke.« Ecken sind immer günstig: Es ist möglich, dort zu stehen, ohne etwas zu verdecken und nach rechts und links zu zeigen. Nehmen wir aber an, die Ecke ist besetzt von Besuchern mit Audioguides auf den Ohren.³ Was bedeutet das? Wie kann man damit umgehen?

Selbstverständlich ist es wichtig, den Besuchern mit den Audioguides und ihrem Bedürfnis nach Stille respektvoll zu begegnen. Das sind sie leider nicht gewöhnt und deshalb werden ihre Schultern immer breiter, je mehr die Besucher das Nahen der Gruppe spüren. An das eine Ohr wird der Lautsprecher gepresst, in das andere der Finger gesteckt. Alles signalisiert: Ansprechen und Vertreiben zwecklos! In so einem Falle ist es günstig, wenn man seine Stimme ein wenig erheben kann, ohne die Indifferenzstimme zu verlassen, beispielsweise, um zu der Gruppe zu sagen: »Wir warten, bis die

3 | Der Besucher, der Audioguides liebt, möchte allein sein mit dem Bild und dennoch einige Informationen mitnehmen. Er sucht die Stille im Museum und möchte der Regisseur seiner eigenen Führung sein. Er entscheidet darüber, wann und wie laut eine Stimme ihm scheinbar exklusiv und scheinbar objektiv, dabei lediglich durch Technik fixiert, etwas ins Ohr flüstern darf und wie oft er diese Information wiederhören will. Er sucht einen eigenen Rhythmus und kapselt sich ab. Er konzentriert sich, indem er alle Mitbesucher ausblendet. (In Zeiten, zu denen die »Guides« nur monologisch Informationen lieferten, waren sie und der Audioguide fast austauschbar). Dagegen wünscht der Besucher, der eine personale Vermittlung schätzt, das Gespräch. Er begibt sich in einen Prozess, dessen Verlauf nicht nur er und der Moderator, sondern viele andere mitgestalten. Er möchte eine lebende Person vor sich haben, die er fragen, der er widersprechen, mit der er Begeisterung und Ablehnung, Unverständnis und Neugier teilen oder in Frage stellen kann.

Man kann den Besucher, der Audioguides liebt, mit jemandem vergleichen, der sich sein Essen in einem Selfservice holt und verzehrt. Er möchte allein sein und selbst entscheiden, ob er das Eis vor den Bouletten isst, auch wenn ihm dabei schlecht wird. Der Besucher, der eine personale Vermittlung schätzt, ist wie ein Gast mit Freunden in einem exquisiten Restaurant mit ausgezeichneter Bedienung. Er macht etwas aus seinem Abend, woran er sich erinnern wird. Er ist daran interessiert, ob es den anderen schmeckt und warum und welche Nuancen sie bevorzugen oder ablehnen. Er genießt, sich die Gänge in der passenden Reihenfolge servieren zu lassen, er diskutiert mit dem Sommelier, welcher Wein den Geschmack von welcher Speise unterstreicht. Beim Austausch mit den Tischnachbarn entdeckt er Überraschendes. Jemandem schmeckt etwas, das er selbst immer abgelehnt hat und das er beim nächsten Mal unbedingt probieren möchte. Die Museumsmoderation ist das Premiumangebot der Museen und einem Sternerestaurant vergleichbar.

anderen Besucher fertig sind und sich satt gesehen haben, dann können wir nachrücken. Ich gebe in der Zwischenzeit schon einige Informationen.« (*Dynamik**11). So eröffnet man dem Besucher mit dem Kopfhörer vor dem gewünschten Bild die Möglichkeit, überrascht und spontan aufzusehen: »Nanu, eine Gruppe?! Wie nett«, ein flüchtiges Lächeln. »Ich werde nicht vertrieben, na gut, gehe ich kurz mal generös zur Seite.« Jetzt kann die Moderatorin mit der Gruppe in der Ecke eine Art Hörkokon bilden und beginnen, den Schatz des Bildes zu heben. Dazu bietet sich beispielsweise die Rolle der *Hebamme* an mit der Frage: »Was geschieht auf dem Bild im nächsten Moment?«. Die Töne einer Hebamme, die die Geburt einer Beobachtung und eines Gedankens unterstützt, sind andere als die einer *Dozentin*, die eine kunsthistorisch begründete Theorie hinzufügt, um eine bereits geborene Beobachtung zu fundieren.

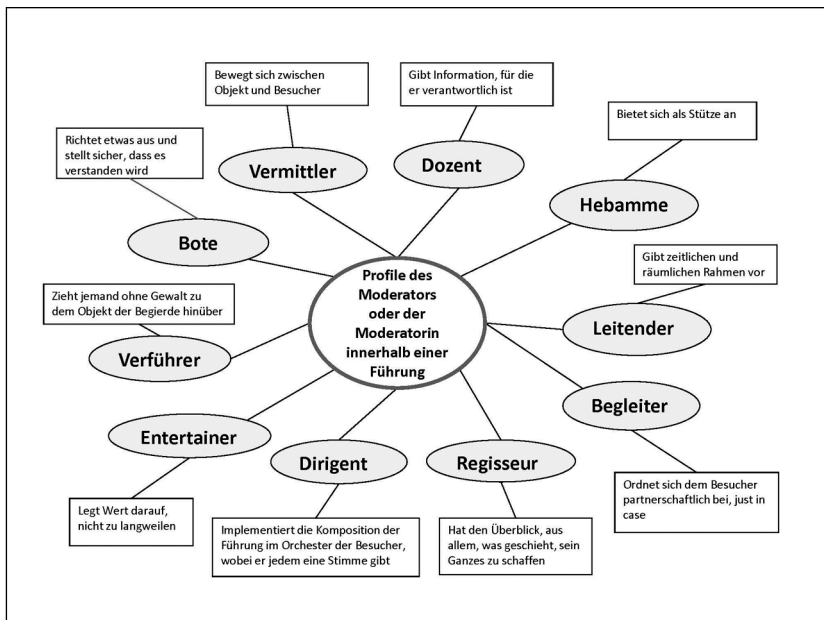


Abbildung 1: Profile der Moderatorin oder des Moderators innerhalb einer Führung

Es empfiehlt sich, bei dem Wechsel eines Profils, bei einem neuen Ansatz zur Annäherung an eine Station, eine Pause zu machen, tief Luft zu holen, den entsprechenden Gedankenimpuls zuzulassen und dem Inhalt angemessen einen anderen Ton und einen passenden Rhythmus zu finden. Das lässt die Besucher Gedanken leichter begreifen, als wenn sie einer monotonen Sprechwurst folgen sollen. Wobei die Art des Sprechens immer bestimmt ist von der Klarheit und Genauigkeit des Leitfadens, den die Moderatorin im Kopf hat. An-

ders formuliert: Sie muss wissen, worauf sie hinaus will und an welcher Stelle des Weges sie sich befindet. (*Planen-Atmen-Sprechen**12). Der Inhalt bestimmt die Form des Sprechens. Nichts darf von außen aufgesetzt oder plakativ oder in einem schlechten Sinne theatralisch sein.

Variatio delectat. Die Moderatorin findet Spaß daran, die Übergänge von einer Station zur anderen mit unterschiedlichen Tönen zu gestalten.

Rhythmus strukturiert. Oder sie benutzt jedes Mal den gleichen »Übergangston«, der erkennbar wiederholt wird: »Damit bitte ich Sie, mir zu folgen ...« So entsteht eine Art Refrain, der sich durchzieht (*Rhythmus**13).

Inzwischen ist die Moderatorin längst belohnt für ihre anfängliche Geduld, denn die gemischte Gruppe, die mit den Formalia kämpfte, stellt sich als höchst interessiert und gesprächsbereit heraus mit ungewöhnlichen Beobachtungen und Gedanken.

Die Moderatorin freut sich offen darüber, wie originell und wichtig die Anmerkungen der Gruppe sind. Sie betont den Wert jeder noch so kleinen Beobachtung, indem sie sie als *Regisseurin* mit dem eigenen Vorhaben verbindet. So entsteht vor den Augen der Besucher etwas gemeinsames Drittes. Damit wächst das gegenseitige Vertrauen zwischen der Gruppe und ihr. Ein solches Geflecht stärkt den Zusammenhalt und erleichtert in schwierigen Räumen die Einhaltung der Disziplin. Selbst wenn sich zwei abspalten und mal nicht zuhören oder am Gespräch nicht teilnehmen, schätzt eine gute Gastgeberin auch deren Beweggründe. Dadurch stellt sie sich mit den Besuchern auf eine Stufe und vermeidet einen von oben herab belehrenden Ton, der Überschwere neben Überschwere setzt. Alle werden Verbündete beim Abenteuer der Entdeckung.

»We love to entertain you.« Endlich kommt die Stelle, an der eine interaktive Handlung angeboten wird, zum Beispiel ein Spiel. Hier ist der Gestus wichtig, mit dem das Angebot gemacht wird. Es hat sich an dieser Stelle bewährt, keine Pause und keinen Punkt mit Atemholen zu machen und auch den Ton nicht zu verändern. Nahtlose Integration der Objekte, die man her vorzaubert, vermeidet die Möglichkeit einer Abwehrhaltung gegen etwas so Ungewöhnliches wie einer Aktion, bei der der Besucher nicht passiv sein kann. Plötzlich haben die Besucher etwas in der Hand, als sei es selbstverständlich und machen schon mit: Ganz organisch gehört die Aktion dazu und dann ist sie auch schon fertig. Lachen, Befreiung, Leichtigkeit! Wenn die Aktion gepasst hat, ist den Besuchern durch sie schlagartig etwas klar geworden. Sie haben etwas begriffen, das sie sonst nur verstanden hätten, und das bleibt in Erinnerung.

Jetzt ist es ratsam, diesen Impuls aufzugreifen, ihn nicht verpuffen zu lassen, sondern die erhöhte Bereitschaft der Gruppe vielleicht an einer etwas zähen, schwierigen Station herauszufordern, wo sich auf Grund der gewonnenen Offenheit einige äußern werden, die bisher noch nichts gesagt haben.

Es kann nun sein, dass kurz vor der Hälfte der Führung eine gewisse Müdigkeit der Stimme einsetzt. Vielleicht ist das Kinn vor Anstrengung vorgereckt, die Schultern hochgezogen und die ganze Konzentration den Besuchern übermäßig zugewandt. Beim Gehen in einen anderen Raum kann die Moderatorin wieder ihre Mitte finden. Sie benutzt Vorstellungen, die ihre Überspannung abbauen und teilt einen Moment mit sich allein, lässt also während eines kurzen Augenblicks das Gummiseil los, das sie mit den Besuchern verbindet (*Eutonieübungen**¹⁴).

Oder sie benutzt ein haptisches Element, das sie an einer Station herumreichen lässt, um sich über den Sinnesreiz der Hand wieder zu erden. Gleichzeitig teilt sie diese sinnliche Erfahrung mit der ganzen Gruppe. Das verbindet!

Es ist Zeit für den Höhepunkt. »Der lange Atem ist das Ergebnis der Bewältigung der in der Moderation liegenden Gedankenbewegungen.« Die Moderatorin möchte die Gruppe in einem Spaziergang an mehreren Werken einer Serie vorbeigeleiten. Sie kennt den Aspekt dieses Raumes innerhalb der gesamten Ausstellung. Sie weiß um den Stellenwert der Serie innerhalb des Werkes des Künstlers und innerhalb ihrer eigenen Führungskonzeption. Es handelt sich um einen riesigen Raum. Sie ist sich sicher, bei entsprechend gutem Vordersitz der Stimme, einer genauen Artikulation und einer »trockenen« Sprechweise, ohne die Resonanzräume übermäßig zu öffnen, wird sie auch in einem solchen hallenden Raum verständlich sein. Jetzt geht sie noch einen Schritt weiter im Mut zu Hörerbezug und Sprechdenken⁴ und folgt den Vorschlägen von Heinrich von Kleist über die »allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden«. Sie lässt eine ungenaue eigene Zielvorstellung von dem, was sie sagen will, zu. Nach der Eröffnung z.B. eines philosophischen Themas (Sinn des Lebens, Frage nach der Transzendenz in Orient und Okzident), das sich aus der gemeinsamen Bildbetrachtung herauskristallisiert, nimmt sie alle Gedankenimpulse aus der Reaktion der Zuschauer. Die sprachliche Ausgestaltung findet erst »allmählich« statt. Begleitgebärden entstehen, werden nicht unterdrückt und unterstützen das Sprechdenken. Ein zu hastiges oder zu langsames Tempo ist ausgeschlossen, da sie ganz auf die Reaktion ihrer Hörer angewiesen und darum auf sie konzentriert ist. Es bricht kein vorher erdachter *Redeplan* zusammen, weil es keinen gibt. Auch der hinterste Besucher in der letzten Reihe ist in ihrem Fokus, weil ein Wort oder eine Bewegung von ihm ja den entscheidenden Gedanken in der Gruppe auslösen kann.

Die Besucher sind jetzt da, wo sie sein sollen. Sie trauen den eigenen Augen zu, Neues, Relevantes zu entdecken und tauschen sich miteinander darüber aus. Die Besucher lassen sich von der Kunst packen gemäß der Aussage von Werner Schmalenbach: »Denn was will die Kunst? Sie wird doch nicht

4 | »Denken während des Sprechens und durch das Sprechen«, in: F. Schweinberg: Rednerschulung, S. 63.

hergestellt, damit sie begriffen wird, sondern damit man in irgendeiner Weise von ihr ergriffen ist.«⁵

Der Schluss wird der Moderatorin geschenkt. Die um einen Halbton angehobene Stimme, der schnellere Rhythmus signalisieren das nahende Ende. Nach der an jeder Station wiederholten nun endgültig letzten Erkundigung: »Haben Sie Fragen dazu?« schlägt die Moderatorin den Bogen zum Beginn und hofft, dass die Klarheit des Erlebnisses noch ein wenig vorhält, bis der Kampf mit den Widrigkeiten des Alltags wieder einsetzt. Sie spricht halblaut, weil am Ende der Ausstellung noch ein Film läuft, auf den sie hinweist, aber sie flüstert nicht. Flüstern ist schlecht für die Stimmbänder und die nächste Gruppe wartet schon auf ihre ausgeruhte, klangvolle, verständliche Stimme.

ERLÄUTERUNGEN FÜR JEDEN DER OBEN ERWÄHNTEN 14 PUNKTE

1. *Raumbezug*: Es ist ratsam, in einem hallenden Raum besonders gut zu artikulieren und eher leise, dafür aber schmal und zielgerichtet zu sprechen. In einem Raum, der Schall schluckt, kann der Sprecher seine Resonanzräume öffnen und volleren Ton geben. In beiden Fällen ist ein genauer Hörerbezug wichtig, bei dem niemals mit dem Rücken zu den Hörern oder stark seitwärts an den Hörern vorbeigesprochen werden sollte.
2. *Artikulation*: Gute Artikulation hilft nicht nur den Zuhörern, besser zu verstehen, sondern auch, die Stimme zu entlasten und nicht heiser zu werden. In einem guten Sprechlehrbuch lässt sich nachschlagen, wie und wo jeder Buchstabe gebildet wird. Nach Überprüfung der eigenen Artikulation finden sich gezielte Übungen für Verbesserungswürdiges. Es helfen z.B. Zungenbrecher, solange der Hals offen bleibt und die Rede an einen Zuhörer gerichtet ist.
3. *Hörerbezug*: Man stelle sich eine imaginäre Person vor, an deren Aufmerksamkeit dem Museumsmoderator besonders liegt, von der er sich wünscht, dass diese ihn akustisch und inhaltlich versteht. Wenn der Moderator diesen gedachten Zuschauer hinter die letzte Reihe stellt und ihn anspricht, fühlen sich alle angesprochen. Diese Vorstellung stellt einen viel stärkeren Hörerbezug her als etwa ein Fixieren einzelner Zuhörer, die das als unangenehm empfinden können.
4. *Vorbereitung*: Die Vorbereitung der Stimme mit dem »Morgentlichen Aktivierungsprogramm« (aufgeführt weiter unten) sollte tatsächlich am Morgen der Moderation stattfinden, damit der Moderator weiß, wie es seiner Stimme geht. Wirksam ist, grundlegende und tagesformabhängige Übungen.

5 | W. Schmalenbach: Über die Liebe zur Kunst und die Wahrheit der Bilder, S. 208.

gen noch einmal kurz vor der Moderation aufzugreifen, um die Fragen zu klären: Ist das Ansatzrohr weit? Sitzt die Stimme vorne? Ist die Artikulation geläufig? Kann ich die Stimme, ohne dass sie bricht, durch mehrere Register ziehen? Was ist speziell heute besonders zu beachten?

5. *Klarheit des Leitfadens*: Nur, wenn die Gedankenbewegungen innerhalb einer Moderation bis zum Ende klar und präsent sind, stellt sich ein langer Atem ein. Der lange Atem ergibt sich aus der einleuchtenden Gesamtfassung einer Moderation.
6. *Indifferenzstimme*: Die Indifferenzstimme ist die physiologisch gesündeste Stimme, die nicht verlassen und zu der immer wieder zurückgekehrt werden soll. Sie befindet sich, wenn man die gesamte Stimmlage drittelt, im unteren Drittel des mittleren Teils. Sie wird indifferent genannt, weil sie in Situationen der Langeweile und Absichtslosigkeit auftaucht.
7. *Umfang, Lautstärke und Intensität der Stimme*: Den Umfang der Stimme kann man durch Übungen zur Kraftstimme erweitern: Seufzen, imaginäre, große aber leichte Säcke von einer Seite zur anderen werfen und mit »Hau-Ruck« begleiten. »M« summen, durch den Körper schicken und dabei hin und her schwingen. Lautstärke reguliert sich von selbst durch klaren Hörerbezug. Und Intensität entsteht durch das eigene Interesse an der Sache und an den Besuchern.
8. *Umkreiserverweiterung und -verengung*: Gemeint ist die Fokussierung auf einen begrenzten Raum im Raum, der durch die Größe der Gruppe und das Objekt des Interesses bestimmt wird. Diesen Raum kann man stimmlich definieren und körperlich wahrnehmen. Man setzt ihn gegen andere Besucher und Gruppen wie mit einer Glasglocke ab.
9. *Stimmansatz, Weitung des Ansatzrohres, Vordersitz der Stimme*: Diese Punkte bezeichnen die vornehmsten Ziele der Sprecherziehung: Verlängerung des Atemstroms, richtiger Stimmansatz, Weitung des Bereiches oberhalb der Stimmlippen, Vordersitz der Stimme. Der Stimmansatz ist dann physiologisch gesund, wenn die Stimmlippen sich zugleich mit der Tonbildung öffnen und nicht vorher. Das Ergebnis wäre sonst eine verhauchte und nicht tragfähige Stimme. Öffnen sich die Stimmlippen zu spät, führt das zu hartem Abknarren.

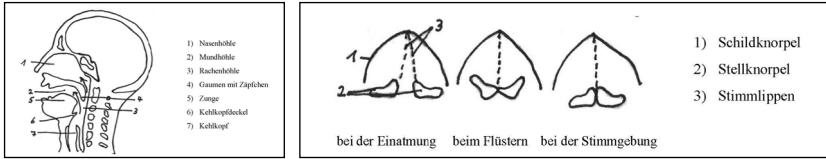


Abbildung 2: Querschnitt durch den menschlichen Kopf. Der Bereich oberhalb der Stimmklappen, das sogenannte Ansatzrohr, soll immer weit und offen sein. Zunge und Lippen bringen die Artikulation weit nach vorne.

Abbildung 3: Formen der Stimmritze. Mit dieser Zeichnung erhält man einen Eindruck von der Funktionsweise der Stimmklappen. Sie zeigt, wie ungesund Flüstern für die Stimme ist.

10. *Intonation*: Mit Intonation sind die möglichen Färbungen und Variationen gemeint, die ein gesunder Stimmanatz zulässt.
11. *Dynamik*: Dynamik bezeichnet den Wechsel zwischen laut und leise. Variationen, der Situation und dem Inhalt angemessen, halten die Aufmerksamkeit des Besuchers wach.
12. *Planen – Atmen – Sprechen*: Grundlegende Übungen für das Freie Sprechen sind Leseübungen.⁶ Sie schulen die Fähigkeit zur Wiedergabe von logischen Sinnzusammenhängen, klaren überschaubaren Sätzen und einer zielstrebigem Entwicklung auf den Schluss. Sie lehren, wie ein Schriftbild in ein Lautbild verwandelt wird. Dem Zuhörer wird das Verständnis erleichtert, wenn Sätze eingeteilt werden in
 - a. Wortblöcke, die wie ein Wort ausgesprochen werden, z.B. »Margarete-meinLiebling« oder »derschlaueFuchs«
 - b. Sinnschritte, die eine Atemeinheit bilden sollen. Das heißt, innerhalb eines Sinnschritts darf nicht zwischengeatmet werden und
 - c. Aussprüche, die mehrere Sinnschritte zusammenfassen. Solche Übungen helfen u.a. bei Fehlformen wie Reihendem Sprechen oder Sprechgirlanden. Bei diesen Fehlformen werden die Gliederungsschritte beliebig zerstückelt.
13. *Rhythmus*: Rhythmus bezeichnet den Wechsel von schnell und langsam. Variationen sollen dem Inhalt und der Situation angemessen sein. Ein Rhythmuswechsel muss vorher geplant werden.
14. *Eutonie*: Eutonie bezeichnet gemäß dem griechischen Ursprung einen guten (eu) Tonus der Muskulatur. Lässt man die genaue Vorstellung einer Umkreiserweiterung zu, beispielsweise »Ich trage einen großen, leichten Rucksack auf dem Rücken und gehe damit durch eine Menschenmenge« oder »Ich habe weiche große Engelsfügel an den Schultern und bewege sie

sanft hin und her« oder »Ich dirigiere vor mir ein großes Orchester«, und lässt man solche Vorstellungen auf sich wirken, so wird man feststellen, dass sich der Tonus der Muskulatur verändert. Dadurch schwingen mehr Resonanzträger im Körper mit. Die Stimme wird volltönender.

MORGENLICHES AKTIVIERUNGSPROGRAMM

Der nach praktischem Tun hungernde Leser erhält im Folgenden einen Übungsvorschlag, der ihm keine Minute seiner kostbaren Zeit wegnimmt und ihm somit die Möglichkeit gibt, jeden Tag zu üben. Vor dem Aufstehen im Bett begonnen, fortgesetzt während der Morgentoilette, integriert in Frühstück und Lesen der Morgenzeitung bis zur unauffälligen Haltungskorrektur an der ersten Ampel, wird dieses Programm die Stimme gepflegt und belebt und die Bereitschaft, dialogisch zu sprechen, geweckt haben, ehe man es sich versieht. Täglich geübt schult es Atmung, Stimme, Haltung und Hörerbezug.

Im Bett

Dehnen Sie sich wohligh und ausgiebig in allen Gelenken. Gähnen Sie ausgiebig und lassen Sie Ihr offenes Gähnen übergehen in das *Höflichkeitsgähnen* mit geschlossenem Mund.

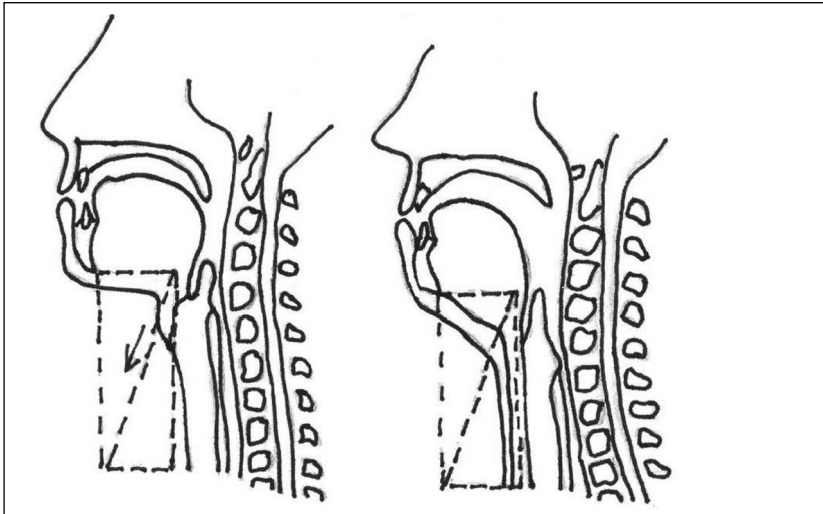


Abbildung 4: Schema der Schallraumerweiterung durch das sogenannte Höflichkeitsgähnen (nach Fernau-Horn). Diese Zeichnung zeigt die Weitung des Halses und die Tiefstellung des Kehlkopfes.

Im Bad

Putzen Sie mit der Zunge Ihre Zähne, lassen Sie dabei die Zunge zwischen Lippen und Außenfläche der Zähne entlang streichen. Fühlen Sie, wie sich Zunge und Lippen beleben. Durch das Vorstülpen der Lippen entsteht ein weiter, lockerer Mundvorhof.

Pleuelübung

Lassen Sie Ihre Zungenspitze Kontakt halten mit den unteren Schneidezähnen und bewegen Sie den breit gehaltenen Zungenkörper langsam nach vorne und zurück bei offenem Mund. Das bewirkt eine Stimmlippenmassage, die Verlagerung des Zungenkörpers nach vorne und eine Tiefstellung des Kehlkopfes. Diese Übung wird besonders auch nach Erkältungskrankheiten empfohlen.

Befreiung der Nasenhöhlen

Streichen Sie mit zwei Fingern über die Jochbeine beim Rasieren oder Eincremen und ziehen Sie die Haut in Richtung Ohren. Wenn Sie mögen, reinigen Sie die Nase mit (Salz-)Wasser.

Setzen Sie die vier Fingerkuppen beider Hände einander gegenüber auf die Mitte der Stirn und ziehen Sie die Fingerspitzen kräftig über die Haut zum Haaransatz.

Ansatzübung

Streicheln Sie ein imaginäres weiches Kaninchen auf Ihrem Arm und sagen Sie dabei leise: ui-oi-ei.

Fragen Sie Ihr Spiegelbild erstaunt: Ich? Ach? Echt? Achten Sie darauf, nicht zu hauchen und nicht zu knarren!

Beim Frühstück

Finden Sie Ihre Indifferenzlage! Dazu gibt es zwei Möglichkeiten, die Alltagsfrage und die Kauübungen.⁷

Stellen Sie eine Alltagsfrage z.B. »Wie spät ist es?«, und merken Sie sich, wo Ihre Stimme sitzt. Wenn die Stimme später am Tag in Anspannung hochrutscht oder nach unten gedrückt wird, können Sie sie leicht wieder an die Stelle, die Sie sich eingepreßt haben, zurückbringen.

7 | Die Kaumethode ist von E. Fröschels entworfen und von W. Ortmann im Institut für Sprechkunde an der Universität Halle (Saale) weiterentwickelt worden. Als Kautherapie hat sie Prof. Dr. H. Krech zum Bestandteil seiner »Kombiniert-psychologische(n) Behandlung« gemacht.

Schmeckübung

(*Vorübung zur Kauphonation*): Streichen Sie mit der Vorderzunge am Oberlippenaum entlang und umkreisen Sie mit dem Rand der Vorderzunge den Lippenrand. Begleiten Sie diese Übung die ganze Zeit mit einem genießerischen num-num-num-nam-nim-lum-lomom-lim. Ziehen Sie dabei die Lippen nicht an die Zähne, sondern stülpen Sie die Lippen vor und heben Sie sie von den Zähnen ab, als ob Sie etwas kosten. So entsteht ein weiter Mundvorhof.

Kauphonation

Bilden Sie bei locker hängendem Unterkiefer, ausgehend von den wohligen Schmecklauten aus der Vorübung, verschiedene Silben wie etwa nem-nem-nem-nehmen-Nebel-Name-nahmen...

Bei dieser sogenannten Kauphonation überlagert der Lustreflex des Essens den Unlustreflex des Sprechens. Die vergnügte Kaustimme ist frei von Beeinträchtigungen; Über- und Unterreaktionen der Kauwerkzeuge und der Artikulationsorgane sind ausgeschaltet.

Hörerbezug

Üben Sie von Anbeginn dialogisch! Fragen Sie ein wirkliches oder gedachtes Gegenüber nach Frühstückswünschen mit Ein-Wort-Fragen wie z.B. Frühstücksbrötchen?, Marmelade?, Mohnstollen?, Mürbeteilchen?, Milchkännchen?, Honigmäulchen?, Müllermilch?, Sommersonne?, Wonnemond? Bitte üben Sie niemals mechanisch, sondern richten Sie alle Übungen an jemanden.

Lesen Sie einem Gegenüber eine Gebrauchsanweisung oder einen Zeitungsartikel vor, und lassen Sie die Zuhörer bitte das Verstandene wiederholen, damit Sie sichergehen, dass Sie auch verstanden wurden. Es hat keinen Sinn zu reden, wenn man nicht verstanden werden will.

Artikulation

Sagen Sie einen Zungenbrecher zu Ihrem Gegenüber, sei es »Fischers Fritze« oder »Blaukraut und Brautkleid«. Das hilft der Artikulation. Teilen Sie dabei den Inhalt wirklich mit und passen Sie auf, dass Ihr Hals nicht eng wird.

Im Flur

Vordersitz der Stimme

Locken Sie einen Vogel, den Sie am Fenster sehen, mit »Kiki, komm, komm, Kiki, komm«. Vielleicht haben Sie eine Katze und diese hat Katzenjammer. Bilden Sie ein volltönendes Miau, kleben Sie dabei den Klang von innen an Stirn, Nase und Schneidezähne.

Modulation

Ziehen Sie dieses Miau durch alle Register Ihrer Stimmlagen. Lassen Sie Ihre Stimme dabei nicht brechen! Vollziehen Sie mit einem »S« den Flug einer Hummel nach. Folgen Sie der Flugbahn mit Ihrer Hand.

Beim Aus-dem-Haus-Gehen*Zwerchfellübung*

Reduzieren Sie das Brrrrr, das berühmte Kutscher-R, auf ein leises Lippenschnurren.

Atmen Sie mit dem leisen Lippenschnurren auf einige Schritte aus, atmen Sie dann auf einen oder mehrere Schritte ein und wiederholen Sie das Ganze rhythmisch. Damit trainieren Sie Zwerchfell und Lippen und verlängern den Ausatemstrom.

Haltungskorrektur

Wenn Sie an der nächsten Ampel stehen oder in der Schlange auf dem Postamt oder an der Kasse im Supermarkt, machen Sie unbemerkt folgende Übung, die Sie nicht nur ein paar Zentimeter größer werden lässt, sondern auch hilft, Kreuzschmerzen vorzubeugen:

Stellen Sie Ihre Füße parallel, lassen Sie die Knie nach außen blinzeln.

Stellen Sie Ihr Becken wie einen Entenpopo, d.h. kippen Sie die Hüfte nach hinten mit einer kleinen Bewegung, bei der Sie nicht ins Hohlkreuz geraten. Dabei hebt sich das Brustbein und die Schultern fallen.

Zum Abschluss zieht Sie ein imaginärer Marionettenfaden, der an Ihrem Scheitel befestigt ist, in die Höhe.

Eutonieübung

Ob Sie nun in den Bus steigen oder in der U-Bahn sitzen, lassen Sie sich beim Gehen, Warten, Stehen, Sitzen, auf eine der Vorstellungen ein, die Ihre Muskulatur in eine gute Spannung versetzt. Einige kennen Sie schon aus dem ersten Teil, Anmerkung 14. Es wird zusätzlich die Vorstellung empfohlen, eine Krone zu tragen oder sich im Stehen leicht auf einen breiten Känguruschwanz zu stützen, der direkt vom Kreuzbein zum Boden reicht. Die sofortige Wirkung auf Ihre Stimme ist verblüffend.

LITERATUR

- Aderhold Egon/Wolf, Edith: Sprecherzieherisches Übungsbuch, Berlin ¹³2009.
Bernhard, Barbara Maria: Sprechtraining, Wien 2002.
Fiutkowski, Heinz: Sprecherzieherisches Elementarbuch, Tübingen ⁶2002.

- Jesch, Jörg: Grundlagen der Sprecherziehung, Berlin und New York ²1973.
- Siebs, Theodor: Deutsche Aussprache. Reine und gemäßigte Hochlautung mit Aussprachewörterbuch, Berlin 2007.
- Schmalenbach, Werner: Über die Liebe zur Kunst und die Wahrheit der Bilder. Gespräche mit Susanne Henle, Ostfildern-Ruit 2004.
- Schweinberg, F: Rednerschulung. Werkhefte zur Sprecherziehung, Heidelberg 1948.

BILDNACHWEISE

Abb. 1 bis 4: Graphik: Christine Heiß

