

Vorschau

Untertöne – zwischen den Zeilen hören. / Visitenkarte – der Klang der Stimme als Ausdruck des Charakters. / Lernziel – Sprecherziehung als Persönlichkeitsbildung.

► **„Das Auge führt den Menschen in die Welt – das Ohr führt die Welt in den Menschen.“** (Joachim-Ernst Behrendt)

Diese Äußerung des Jazz-Journalisten Behrendt ist eine umfassende und doch gleichzeitig eine ganz schlichte und einfache Beschreibung dafür, wie wir auf unsere Umgebung reagieren.

Jeden Tag werden wir hauptsächlich von visuellen Reizen überflutet, in der Werbung und in den Medien. Man könnte meinen, unsere Augen seien unser Haupt-Wahrnehmungsorgan, sonst hätte es die werbende Wirtschaft nicht so massiv darauf abgesehen, für alles Mögliche unser Augenmerk zu ergattern – immer bunter, immer greller, immer schriller. Und tatsächlich ist es ja so, dass wir oftmals nur das glauben, was wir auch sehen.

Dabei sind unsere Ohren um ein Vielfaches leistungsfähiger als unsere Augen: Das Ohr kann etwa 100-mal differenzierter wahrnehmen als das Auge. Das Innenohr ist das empfindlichste Organ des menschlichen Körpers, vor allem im direkten Vergleich mit unseren Augen. Wir können z. B. sehr geringe und sehr große Lautstärken besser hören als wir sehr helles oder kaum Licht sehen können. Hören kann man rundum, sehen nur punktuell. Wir können den Hörsinn nicht verschließen, weil wir keine „Ohrlider“ haben. Und: Oftmals spürt man, wenn einen jemand ansieht, obwohl man das mit den Augen noch gar nicht wahrgenommen hat; die Ohren sind an diesen „Ahnungen“ maßgeblich beteiligt. Also wird es in diesem Kapitel um eine größere Sensibilisierung für die Fähigkeiten des Hörens gehen.

► die Stimme hat Untertöne

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie bei vielen Filmen ziemlich schnell allein an der Stimme erkennen können, wer der gute Held und wer der Bösewicht ist? Tatsächlich kommt es oft gar nicht einmal so sehr darauf an, was gesagt wird, sondern wie etwas gesagt wird. Ärzte mit einer vollen, beruhigenden Stimme gewinnen das Vertrauen der Patienten schneller als andere. Ein und dieselbe Diagnose kann also eine ganz unterschiedliche Wirkung hervorrufen, obwohl sich die Worte selbst kaum unterscheiden. Fehlende Überzeugung, Angst, Unsicherheit und Nervosität lassen sich aus der Stimme ebenso schonungslos heraushören wie Souveränität, Entschlossenheit, Engagement und Kompetenz. Damit wird die Stimme zum maßgeblichen Faktor für den Erfolg von Gesprächen und Verhandlungen, mitunter sogar für den beruflichen Erfolg überhaupt. Denn die menschliche Stimme transportiert zwar auch Fakten, Informationen, den dramaturgischen Verlauf einer Geschichte, aber eben auch Gefühle, Meinungen, Anschauungen, Werthaltungen. Das geschieht bewusst und absichtsvoll oder unbewusst und ohne dass der Sprecher es überhaupt bemerkt. Aber der Hörer nimmt diese feinen Untertöne wahr!

Allerdings verlieren wir im Laufe der Zeit, die vielen Informationen, die uns unsere Hörorgane liefern, auch wirklich bewusst wahrzunehmen. Kleine Kinder haben diese Fähigkeit noch; bei uns Erwachsenen scheint sie im Laufe der Sozialisation abhanden zu kommen. Dreijährige Kinder gehen oftmals ohne zu zögern auf Menschen zu, die uns Großen eher unangenehm sind, weil sie vielleicht nicht so gekleidet sind, wie wir uns das vorstellen oder nicht so attraktiv aussehen. Und anders herum: Kinder spüren oft viel deutlicher als wir Erwachsenen, wem sie vertrauen können und wem nicht. Sie können die Untertöne aus der Stimme heraushören. Aber glücklicherweise ist diese Fähigkeit nur verlernt, das heißt, man kann sie wieder aktivieren. Man kann sich für die Untertöne der anderen wieder sensibilisieren. Und dann kann man allein aus dem Ton, in dem jemand spricht, ablesen, ob er oder sie die Wahrheit sagt, ob der andere von dem überzeugt ist, was er da von sich gibt oder ob er wirklich Interesse an uns hat oder nur Sprechblasen absondert.

► hören kann man üben

All die vielen und vielschichtigen Informationen, die uns unsere Ohren liefern, nehmen wir also, teilweise bewusst, wahr. Und dennoch reagieren wir auf das Wahrgenommene: Ein unbewusst wahrgenommener, leicht gereizter Ton unseres Gegenübers lässt uns vielleicht auch selbst (unbewusst) etwas heftiger antworten, als wir eigentlich wollen. Und der Klang einer wohltönenden Stimme nimmt uns von vornherein für den Sprecher oder die Sprecherin ein. So übermittelt die menschliche Stimme eine Fülle nicht-verbalen, emotionaler Signale. Denn Denken und Fühlen der Menschen äußern sich im Klang der Stimme. Und dafür möchte ich Ihr Ohr sensibilisieren. Und wenn dann noch stimmliches Auftreten und inhaltliche Aspekte überein klingen, erweckt das den Eindruck von Persönlichkeit: die Stimme ist „stimmig“!

- **„Das Selbstverständlichste an der Sprache ist nicht das Wort selber, sondern Ton, Stärke, Modulation, Tempo, mit denen eine Reihe von Worten gesprochen werden – kurz die Musik hinter den Worten, die Leidenschaft hinter dieser Musik, die Person hinter dieser Leidenschaft: alles das also, was nicht geschrieben werden kann.“ (Friedrich Nietzsche)**

Wenn also das menschliche Ohr so vielschichtig wahrnehmen kann und uns Informationen liefert, die wir auch zur Kenntnis nehmen, liegt es doch nahe, Stimme und Sprechen auszubilden. Denn dann kann man die para-verbale Ebene des Stimmklangs und der Stimmmodulation bewusst und absichtsvoll zur Übermittlung dessen nutzen, was beim Gegenüber ankommen soll. Und dazu soll dieses Kapitel einen Beitrag leisten (vgl. Kap. 1.1). Außerdem assoziieren wir Menschen den Stimmklang sofort mit bestimmten Charaktereigenschaften. „Er hat eine große Stimme.“ Das sagten die römischen Senatoren, wenn sie jemanden als starke und kraftvolle Persönlichkeit beschreiben wollten. Und auch heutzutage wird es ein Politiker oder Top-Manager mit einer relativ dünnen Stimme schwerer haben, für seine Ideen zu begeistern oder sich durchzusetzen als jemand, dessen Stimme voll und klar klingt. Denn jemandem, der sich mit klarer Stimme äußert, dem unterstellen wir eher solche Eigenschaften wie Kompetenz, Durchsetzungsfähigkeit und Weitsicht.

„Die Stimme ist der Schlüssel zur Seele“. So formulierte es mein früherer Chef-Sprecher, der ausdrücken wollte, dass der Klang der Stimme sehr viel, oftmals auch sehr viel Persönliches über den Sprecher verrät. Und so verbinden wir automatisch mit einer wohlklingenden Stimme ein großes Maß an Charakterstärke, Freundlichkeit und Vertrauen.

- die Stimme kann man ausbilden

Jede normale Stimme kann man ausbilden. Sie ist meistens nur etwas ungeübt und ungenau, weil wir zumeist falsch atmen. Und wir atmen oftmals nicht tief und frei genug, weil uns Stress und alltägliche Sorgen daran hindern, mit einem aufrechten Gang und erhobenen Hauptes durch die Welt zu gehen. Lediglich schwere Sprechfehler mit physischen Ursachen wie z. B. Zahn- oder Kieferanomalien, bei erheblichen Störungen der Atmung oder bei Stämmern u. Stotterern sind dann ein Fall für den Logopäden. In den meisten Fällen ist es jedoch nur ein Schalter im Kopf, der einfach umgelegt werden müsste. Irgendetwas läuft da nicht ganz rund und hindert denjenigen, der seiner Stimme beraubt ist, daran, sich anderen so mitzuteilen, dass sie ihn gut verstehen.

Der Film „The Kings Speech“ (2010) lieferte ein eindrucksvolles Beispiel dafür. Letztlich hat der Mann nur gestottert, weil der auf ihm lastende Druck zu viel für ihn war, insbesondere die eigene Anspruchshaltung, mindestens so gut wie der Vater zu sein. George VI., der Vater der jetzt amtierenden Königin Elisabeth II., wurde vom Vater überfordert und vom Bruder gehänselt. Er wird König wider Willen und all das verschlägt ihm die Sprache. Erst mit Hilfe eines Sprechlehrers, der das Problem auch von der psychologischen Seite her angeht, bekommt er wieder eine Stimme. Und zwar ganz klar „seine“ Stimme, die ihn in die Lage versetzt, selbstbewusst, klar und authentisch aufzutreten. Damit Sie diesen

„Schalter“ bei sich selbst betätigen können, wird Ihnen vielleicht im Folgenden der eine oder andere Hinweis behilflich sein.

Mit einer wohlklingenden und raumgreifenden Stimme sprechen wir unsere Gesprächspartner unmittelbar an und nehmen sie für uns ein. Unsere Stimmungen und unsere Vitalität, unser Selbstvertrauen und unsere Gefühle spiegeln sich im Stimmklang wieder. Wir teilen uns als ganzer Mensch mit, bewusst oder unbewusst. Und unsere innere und äußere Haltung wirkt sich darauf aus, ob wir wirklich Anklang und Resonanz finden.

► Sprecherziehung als Persönlichkeitsbildung

Moderne Sprecherziehung ist angewandte Sprach- und Kommunikationswissenschaft, wobei das Sprechen als die wesentliche Form der Kommunikation angesehen wird. Und so gilt natürlich auch hier die Grundlagendefinition für Kommunikation: Sprechen, insbes. in den Massenmedien, ist immer situationsbezogen und partnerbezogen. Es erfolgt in einer bestimmten Absicht und strebt eine verhaltensbeeinflussende Wirkung an (vgl. Kap. 1.2). Wenn Sprecherzieher ihre Arbeit aus einem ganzheitlichen Ansatz betrachten, sollten in ihrem Unterricht keine oder nur wenige mechanische Sprechübungen auftauchen. Stattdessen sollten die Übungen von Sinn und Inhalt erfüllt sein und den ganzen Menschen erfassen. Denn mit der Sprache „äußern“ wir uns. Das heißt, wir geben etwas aus uns selbst heraus nach Außen, wir „teilen etwas mit“.

Ich denke, es ist leicht nachzuvollziehen, dass Sprecherziehung etwas sehr Persönliches ist oder zumindest sein kann. Der Sprecher muss einerseits seinen eigenen Körper und dessen Möglichkeiten kennen, insbes. Stimme und Atem. Er sollte aber andererseits auch in der Lage sein, seine eigene Befindlichkeit generell und seine Befindlichkeit beim Interpretieren bestimmter Inhalte zu beobachten: Was verbinde ich persönlich mit diesem Thema? Ist es tabubesetzt? Gibt es da in mir eine Grauzone, deren Ausmaß ich selbst noch nicht so gut kenne? usw.

Das Ziel der Sprecherziehung sollte es sein, ein stärkeres Sich-Selbst-Bewusstsein zu erreichen. Und damit erfüllt eine ganzheitlich verstandene Sprecherziehung letztlich eine persönlichkeitsbildende Aufgabe.

► ganzheitliche Sprecherziehung als Schule des Hör-Verstehens

Ganz pragmatisch erzieht Sprecherziehung durch Sprache zur Sprache. Und weil gesprochene Sprache ein akustisches Phänomen ist, bedeutet das auch, dass eine wohlverstandene und wirkungsvolle Sprecherziehung immer auch eine Hörerziehung ist. Und zwar eine Erziehung dazu, mit allen Sinnen zu hören, hinzuhören und zuzuhören und den spezifischen Unterton der gesprochenen Sprache, den Subtext, wahrzunehmen und zu verstehen. Denn erst durch aufmerksames Zuhören erkennt man evtl. eine Inkongruenz zwischen den ausgesprochenen Worten und Sätzen und dem Ton, in dem diese Worte und Sätze gesprochen werden. Und erst dann ist man in der Lage nachzufragen und in der gemeinsamen Kommunikation Gesagtes und Gemeintes wieder zusammen zu führen. Also: „Wie sage ich,

was ich meine, so, dass andere es hören und verstehen können?“ und „Wie verstehe ich, was ich höre, so, wie der/die andere es meint?““ (Gutenberg 2001, S. 97).

Stimmbildung als ganzheitliche, persönlichkeitsbildende Trainingsmaßnahme beschäftigt sich mit allen Aspekten der mündlichen Kommunikation. Der ganzheitliche Ansatz von Sprecherziehung drückt sich auch darin aus, dass der Sprechlehrer immer wieder darauf hinweist, dass der andere, zu dem ich spreche, ja auch verstehen können muss, was ich sage. Also wird das alte, aus der Nachrichtentechnik übernommene Sender-Empfänger-Modell als Darstellung von Kommunikation erweitert um die Komponente „Verstehen“ (vgl. Kap. 1.2). Verstehen und Erkennen der eigenen Befindlichkeit beim Sprech-Denken mindert das Risiko, sog. Double-binds zu produzieren, Aussagen, bei denen Text und Subtext nicht übereinstimmen. „Das hast Du ja wieder prima hingekriegt. . .“ Sie kennen diesen Satz, hier macht der Ton die Musik und lässt uns zumindest ahnen, ob die Aussage als Lob oder Tadel gemeint war.

Sprecherziehung wird hier verstanden als eine von verschiedenen Hilfstechiken zum Vermitteln und Erlangen von Präsentationskompetenz. Wie ich anfänglich schon erwähnt habe, ist nicht nur Ihr gesamtes Erscheinungsbild von Ihrer Körperhaltung beeinflusst, sondern in erster Linie Ihre Stimme. Und aus Gründen des didaktischen Aufbaus und der Arbeitsökonomie geht es zunächst um die Arbeit an Ihrer Stimme.

► nur einige wenige Cluster-Übungen

Um möglichst einfach und effektiv an das Ziel zu gelangen, der Stimme den letzten Schliff zu geben, habe ich auf der Grundlage der Fülle an vorhandenen Atem- und Sprechübungen einige wenige Übungen zusammengestellt oder teilweise neu entwickelt. Diese, ich nenne sie „Cluster-Übungen“, sind so gebaut, dass sie einfach in der Anwendung sind, man sie sich gut merken kann und dass sie sich auch eignen, um als Einstimmungs- und Einsprechritual eingesetzt zu werden. So bekommen Sie die Möglichkeit, sich innerhalb kürzester Zeit und mit geringem Aufwand für Ihre Präsentation fit machen zu können (Es mag sein, dass der eine oder andere Kollege ähnliche Übungen einsetzt. Denn wie so oft, begegnet man auf dem Weg zu seinem Ziel häufig immer wieder denselben Menschen. – andere haben eben auch gute Ideen. . .).

Ich habe aus einer Vielzahl von Übungen einige ausgesucht, die ich Ihnen vorstellen möchte. Das sind entweder absolute basics und/oder sie sind halbwegs selbsterklärend und können leicht ohne die Anleitung und Kontrolle durch einen Coach oder Sprechlehrer durchgeführt werden. So ist das Risiko gering, dass Sie sich etwas Falsches aneignen. Worauf Sie achten müssen, sage ich Ihnen natürlich.

Dass diese Ausführungen zur Stimmarbeit keine Sprech- oder Stimmausbildung ersetzen können, liegt auf der Hand. Zu persönlich ist die Arbeit mit und an der Stimme, ein Buch wird das nicht leisten können. Vielleicht kann man mit Hilfe eines Buches lernen, auf einem Cello Töne zu produzieren, aber Musik ist das dann noch nicht. Und so braucht man auch bei der Ausbildung des Instrumentes Stimme einen guten Lehrer, der die vorhandenen stimmlichen „Ressourcen“ optimal ausbildet.

Sie werden merken, dass auch hier die Lebenserfahrung zutrifft, dass es immer zwei Wege gibt, sein Ziel zu erreichen. Bei der Ausbildung der Stimme sind das: ein mentaler Weg, der Ihre Vorstellungskraft und Fantasie nutzt, und ein technischer Weg, für den körperliche Übungen das Mittel der Wahl sind. Später bei der Körpersprache entspricht dieser Zugang der Inneren und Äußeren Haltung, mit der man Kommunikation bewerkstelligt (vgl. Kap. 3.2).

► Sprecherziehung auf vier Ebenen

Gute Sprecherziehung hat als Ziel, die stimmlichen Präsenz und Ausdruckskraft, also letztendlich die Überzeugungskraft zu erhöhen und die Präzision und Verstehbarkeit des Sprechens zu verbessern. Und: der Klang Ihrer Stimme kann Ihnen ein Indikator für Ihre Bühnenwirkung werden. Denn Ihre Stimme klingt nur frei und überzeugend, wenn Ihre Körperhaltung „stimmt“. Da Sie bei einer Präsentation ja nicht ständig in einen Spiegel sehen können, ist das Hören auf die eigene Stimme recht praktisch.

Dazu empfehle ich Ihnen den Zugang auf den folgenden vier Ebenen:

- Atmung + Körperhaltung
- Tonbildung + Artikulation
- Dynamik + Intonation
- Strukturierung + Interpretation

In den jetzt folgenden vier Abschnitten können Sie einmal selbst ausprobieren, wie sich Ihre Stimme positiv und deutlich hörbar verändert, wenn Sie eine bestimmte, freie Körperhaltung einnehmen. Dann will ich Ihnen die wichtigsten Übungen zeigen, mit denen Sie erreichen können, dass Sie akustisch leichter verstanden werden. Es gibt einige Hinweise, wie man je nach Räumlichkeit und Anlass die richtige Lautstärke findet. Und Sie lernen jemanden kennen, der Ihnen immer zuhört.

2.1 Atmung + Körperhaltung

Vorschau

Atmen – Töne sind eigentlich nur ein Nebenprodukt. / Sprechen – extra Luft zu holen ist gar nicht nötig. / Relaxen – Verspannungen beeinflussen den Stimmklang. / Laut oder leise – das Zwerchfell als Lautstärkeregler. / Kraftzufuhr – Gähnen für Leistungsträger. / Führungstechnik – der aufrechte Gang. / kein Kinderkram – die Marionette als zentrale Körperübung.

► **„Das erste ist der Atem.“ Buddha**

Die Töne, mit denen wir uns ausdrücken und das Sprechen, mit dem wir uns verständlich machen können, produzieren wir mit Hilfe von Einrichtungen in unserem Körper, die eigentlich gar nicht zur Kommunikation gedacht sind. Sie haben in erster Linie andere, lebenserhaltende Aufgaben: Unsere Lunge versorgt das Blut mit Sauerstoff. Mit dem so genannten Vokaltrakt, zu dem Nasen-, Mund- und Rachenraum zählen, nehmen wir Luft und Nahrung auf. Der Kehlkopf wiederum befindet sich an einer Stelle im Hals, an der sich Atemweg und Schluckröhre trennen. Er schützt die Lunge mit einem Verschlussmechanismus davor, dass Fremdkörper eindringen. Und genau mit einem Teil dieses Verschlussmechanismus, den Stimmlippen, produzieren wir Töne, egal, ob wir nun singen, sprechen, seufzen oder schreien. Wir nutzen den Atemstrom, um unsere Stimme entstehen zu lassen und die Töne zu transportieren. Und deswegen kann man Sprechen auch so beschreiben:

► Was ist Sprechen?

Sprechen ist ein tönend gemachter Atemstrom, der in seinem Fluss von Konsonanten und Sprechpausen strukturiert wird.

Der Atem- oder Tonstrom kann mal länger sein, mal kürzer. Manchmal halten wir beim Sprechen kurz inne und reden dann weiter; manchmal sprechen wir ein längeres Stück in einem Atemzug.

Diese grundsätzliche Vorstellung hilft, den physischen Vorgang des Sprechens zu beschreiben. Ein gutes Verständnis von Sprechen gibt Ihrem Vortrag, Ihrem Statement oder Ihrer Moderation den entsprechenden „Flow“, den kontinuierlichen Sprachfluss, mit dem Sie Ruhe, Gelassenheit und Souveränität ausstrahlen. So dürfen Sie ruhig ab und zu mal „äh“ sagen. Das erhält den Sprachfluss, deutet an, dass Sie weiterreden wollen und lässt Sie an Ihren Gedanken „dranbleiben“. Selbstverständlich dürfen die „äh“ nicht Überhand nehmen, sonst stören Sie den Fluss auch wieder und erschweren das Verstehen.

► die Luft wird beim Sprechen nicht „verbraucht“

Die Luftmenge, die der Mensch beim Atmen nutzt, richtet sich nach dem Sauerstoffbedarf des Organismus. Wenn man gemütlich im Sessel sitzt, dürften beim Erwachsenen pro Atemzyklus (Ein- und Ausatmen) etwa 500 cm³ Luft die Lungen passieren; in der Minute wären das bei durchschnittlich 10–12 Atemzyklen etwa 5–6 L. Bei körperlicher Anstrengung können es auch einmal 120 L pro Minute werden (vgl. Fiukowski 1992, S. 37). Zum normalen Sprechen benötigen wir nur so viel Luft wie bei einem Spaziergang. Es ist also gar nicht nötig, zum Sprechen extra Luft zu „holen“. Man hat dann eher zu viel Luft in den Lungen und muss sie mit dem Stoßseufzer der Erleichterung wieder auspusten.

Die Atemfrequenz beim normalen Sprechen liegt nicht höher als bei mittlerer, ruhiger Atmung. Rationell ist daher nicht eine häufige, flache Atmung, sondern eine tiefe, ruhige Atmung, um das Lungenvolumen voll auszuschöpfen. Die Atemmenge richtet sich dann

nach der Länge des jeweils zu sprechenden Sinnabschnitts (vgl. Wolf und Aderholt 1989, S. 12). Und wenn die Luft für einen langen Satz nicht reicht, ist das ein Zeichen dafür, dass man die Sinnabschnitte entsprechend verkleinern muss. Dann mutet man den Zuhörern auch nicht zu viel Inhalt an einem Stück zu.

Aber auch bei Anspannung nicht die Atemfrequenz, sondern lediglich die Atemgröße verändern!

Nicht absichtlich „Luft holen“, sondern sich eher von der Vorstellung leiten lassen, dass beim Sprechen gar keine Luft verbraucht wird. Wenn Sie in Atemnot geraten, ist zumeist die Körperhaltung nicht optimal. Und dafür können dann sowohl Nachlässigkeit als auch Stress verantwortlich sein.

► wie geht „atmen“?

Schon in einem sehr schönen Buch aus dem Jahr 1897, mit dem Titel „Die Kunst des Atmens“, habe ich eine kurze und treffende Beschreibung des gesunden Atemvorgangs und der daran beteiligten Körperteile gefunden. Im Kapitel „Die Atmung im gewöhnlichen Leben“ heißt es:

„Das Zwerchfell ist der große Muskel, der als Scheidewand zwischen der Brust und der Bauchhöhle dient. Im Zustand der Ruhe ist es immer gegen den Unterleib gehöhlt, gegen den Brustkorb gewölbt. Sobald es aber in Tätigkeit tritt, zieht es sich wie jeder Muskel im Arbeitsmoment zusammen, dabei flacht sich der obere gewölbte Teil ab, und es senkt sich ein gutes Stück in den Leib hinein. Durch diese Stellung des Zwerchfells werden die untersten Rippen etwas seitwärts, die Baueingeweide abwärts und folglich die nachgiebige Bauchwand nach außen gedrängt.“ Da die Lunge am Zwerchfell festgeklebt ist, vergrößert sich ihr Volumen und die Luft strömt ein. Das Ausatmen geschieht dann automatisch durch das Gewicht des Brustkorbs und das Erschlaffen des Zwerchfells.

Abschließend folgt dann noch eine wohlgemeinte Mahnung des Verfassers: „Es ist erwiesen, ... dass der Sänger nie eine vollendete Herrschaft über seinen Stimmapparat erlangen kann, solange er den Atemapparat falsch oder unvollkommen gebraucht. Außerdem ist es für die Gesundheit äußerst nachteilig, gewohnheitsmäßig nur partiell zu atmen, denn es wird dabei stets ein großer Teil der Lungen von der notwendigen Tätigkeit ausgeschlossen und der Durchlüftung beraubt.“ (Kofler 1986, S. 19).

► das eigene Atmen erforschen

Wenn Sie mögen, probieren Sie doch jetzt mal mit ein paar Übungen aus, wie sich das anfühlt, das Atmen:

Übung**das Atmen spüren**

Die Füße stehen parallel, etwa beckenbreit auseinander.

Die Knie sind locker und nicht durchgedrückt.

Der Oberkörper steht aufrecht,

also kein Hohlkreuz und keinen Buckel machen.

Die Arme hängen locker neben dem Körper

Dann schließen Sie bitte die Augen.

Atmen Sie durch die Nase.

Versuchen Sie, den Atem von ganz allein kommen und gehen zu lassen.

Spüren Sie dem Atemrhythmus nach. Und achten Sie bitte darauf, dass Sie nach ein paar Minuten so weit sind, dass Sie Ihr Atmen nicht mehr „machen“ wollen, sondern in den „Automatikmodus“ gehen. Sie stellen nur noch fest, dass Sie atmen und in welcher Gleichmäßigkeit das geschieht.

In der Entspannungstechnik Autogenes Training geht diese Übungsanweisung sogar so weit, dass man sich suggerieren muss: „Ich werde geatmet – es atmet mich. . .“ So weit wollen wir jetzt nicht gehen; wichtig ist, dass Sie Ihren Atem bewusst wahrnehmen können. Dann können Sie ihn auch gegebenenfalls steuern. Allerdings nur das Ausatmen, das Einatmen geht dann automatisch.

Sie merken, dass das Atmen ein ständiger rhythmischer Wechsel ist von Anspannen und Lösen. Und wenn Sie das ein paar Mal geübt haben, können Sie auch viel leichter feststellen, dass und wann und in welchen Situationen Sie verspannen. Und wenn man das weiß, dann kann man auch etwas dagegen tun, bevor die ersten körperlichen Beschwerden auftreten.

Sie kennen sicherlich den Ratschlag: „Nun atme mal tief durch und dann wird das schon wieder.“ Eine tiefe und ruhige Atmung verschluckt den Stress. Wenn man ein paar Mal tief und ruhig durch die Nase einatmet, erhöht das das Atemvolumen und die bei Stress aufgestaute Bewegungsenergie wird zügig wieder abgebaut. Stellen Sie sich vor, Sie würden den Duft einer Rose einatmen und erlauben Sie der Atemluft, Ihre Lungen ganz auszufüllen. Die Luft strömt bis in die Flanken hinein und vertreibt die Stressgefühle (Mehr zum Thema Stress gibt es in Kap. 5.4). Auch bei den folgenden Atemübungen werden Sie bemerken, dass Sie sie nur durchführen können, wenn sie ruhig sind. Also kann man die Übungen auch einsetzen, um ruhig zu werden. „Das mit der Rose“ gehört zum Stress-Notfallprogramm.

► Atem und Bewegung gehören zusammen

Als Sie die Atemübung eben gemacht haben, haben Sie vielleicht bemerkt, dass Sie im Takt des Atmens ganz leicht ins Schwanken geraten sind. Jetzt geben Sie diesem Impuls einmal nach und lassen den Körper wie ein stehendes Pendel hin- und herschwanken:

Übung

stehendes Pendel

Sie stehen wieder so da wie eben, das ist die Grundstellung:

Die Füße stehen parallel, etwa beckenbreit auseinander, die Knie sind locker und nicht durchgedrückt, der Oberkörper aufrecht;

die Arme locker an der Körperseite.

Sie haben die Augen geschlossen und atmen durch die Nase.
Sie lassen den Atem kommen und gehen.
Und dann lassen Sie den Körper wie ein stehendes Pendel schwanken:
zuerst vor und zurück, dann zu den Seiten.
Mit jedem Ausschlag streben Sie wieder zur Mitte zurück, damit Sie nicht umfallen.

Je feiner Ihre Koordination funktioniert, umso harmonischer und raumgreifender werden Ihre Pendelbewegungen sein können (vgl. Coblenzer und Muhar 1989, S. 28).

► Verspannungen beeinflussen die Stimme

An dem Balanceakt des Pendelns um den Mittelpunkt, Ihren so genannten Schwerpunkt, sind nahezu alle Muskeln beteiligt. Und zwar in einem Gleichklang, einer Eutonie. Aber sobald Sie irgendeinen Muskel anspannen, ist es vorbei mit der gleichmäßigen Pendelei.

Übung

stehendes Pendel – Rhythmus-Störung

Sie stehen wieder so da wie eben und pendeln im Rhythmus Ihres Atmens.
Jetzt ballen Sie eine Hand fest zur Faust. –
Sie werden merken, dass Sie etwas aus dem Gleichgewicht kommen.
Sie können auch mal eine Wade anspannen oder die Zehen. . .

Das Gleiche passiert, wenn Sie den Atem anhalten – sofort geraten Sie aus dem Gleichgewicht; Atem und Bewegung sind ganz klar aneinander gebunden. Und wenn man weiß, dass das Sprechen ja vom Atem gesteuert wird, dann dürfte einleuchten, dass eine Störung des Bewegungsgleichgewichtes sich auch auf den Sprachfluss auswirkt. Es ist also alles eine Frage der Haltung, dem Balanceakt der einzelnen Muskeln im Körper. Sie pendeln um Ihren Schwerpunkt, um Ihre Mitte. Und aus dieser Mitte kommt dann auch Ihr persönlicher und authentischer Sing- oder Sprechton.

► mit der Luft ökonomisch umgehen

Für die Qualität der Töne, die wir mit unserem Stimmapparat produzieren, ist nicht so sehr die Luftmenge entscheidend, sondern viel mehr, dass die vorhandene Luft optimal in Schwingungen gebracht wird. Grundsätzlich geht man davon aus, dass eine vor den Mund des Sprechers gehaltene Kerzenflamme auch bei etwas lauterem Sprechen nicht flackern sollte – auch nicht bei den Lauten für die Buchstaben „p“, „t“ oder „f“. Probieren Sie's aus! Und dafür gönnen Sie sich dann doch mal einen sinnleeren Zungenbrecher (Hey 2006, S. 53, 61, 63):



<http://www.springer.com/978-3-658-04873-0>

Praxishandbuch Präsentation und
Veranstaltungsmoderation
Wie Sie mit Persönlichkeit überzeugen
Göhnermeier, L.
2015, XIV, 435 S., Hardcover
ISBN: 978-3-658-04873-0