



Leseprobe aus: Gutzeit, Neubauer, Auf Ihre Stimme kommt es an!, ISBN 978-3-407-29279-7
© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29279-7>

Stimmt die Stimme?

Wichtige Punkte für das Durchhaltevermögen der Stimme sind im Kapitel »Überleben im Sprechalltag – ›Vier gewinnt!« (s. S. 27 ff.) und im Tagesablauf einer Lehrerin beziehungsweise Trainers aufgeführt (s. S. 116 ff.). Dazu gehören beispielsweise das »Warming-up« der Stimme und das Finden der mittleren Sprechstimmlage. Diese sind als Stimmtraining für Ihren Sprechalltag sehr zu empfehlen. Weitere Übungen dazu finden Sie auch im Buch und auf der CD: »Die Stimme wirkungsvoll einsetzen« (Gutzeit 2008).

Die nun folgenden Übungen dienen der Stimmpflege und lockern die Stimme. Ihr Bewusstsein für die Sprechorgane wird geschärft. Die Übungen verbessern sowohl den Stimmklang als auch die Belastungsfähigkeit der Stimme und bringen zudem ein wenig Abwechslung in andere Übungseinheiten.

Die Stimme geht ins Ohr – und aufs Gemüt

Ist es nicht herrlich, einer angenehmen Stimme zu lauschen, sich von ihr einfangen und verzaubern zu lassen?! Dabei ist es sehr spannend, sich zu fragen, was denn den Sprecher so angenehm und interessant macht. Und wie schrecklich ist das Gegenteil, das negative Gefühl, wenn eine Stimme nicht gut klingt!

Hören Sie gerne Hörbücher? Wenn Sie das noch nicht getan haben, können wir es Ihnen wärmstens empfehlen. Allerdings bekamen wir vor einiger Zeit ein Hörbuch geschenkt, das uns zeigte, wie wichtig es wirklich ist, einen guten Sprecher zu haben.

Nachdem ich beruflich wieder einmal zu einem Seminar unterwegs war, legte ich eine CD ein – ein Geburtstagsgeschenk – und freute mich auf eine Stunde spannende Unterhaltung. Leider hatte der Sprecher, Martin Semmelrogge, ein bekannter Schauspieler, eine Stimme, die mir als Vorleser einfach – Sie gestatten die Wortwahl – zu schnarrig, ordinär und lallig klingt. In manchen Rollen hat diese Sprechweise vielleicht ihre Berechtigung, aber nicht für diesen Roman und nicht für meine Ohren. Das war jedenfalls nicht das, was ich erwartet hatte und ich war definitiv nicht bereit länger zuzuhören.



Welch eine Erholung dagegen ist beispielsweise die Stimme von Christian Brückner, dem Synchronsprecher von Robert de Niro. Er spricht nicht umsonst sehr viele Dokumentationen, Hörbücher und vieles mehr. Sie haben ihn bestimmt schon einmal gehört (s. Vorwort, S. 7).

So gibt es einige tolle und interessante Stimmen bei Film und Fernsehen. Achten Sie einmal bewusst auf die Sprecherinnen und Sprecher!

Es müssen nicht immer Hörbücher sein, Werbung ist genauso interessant oder sogar noch interessanter, denn Radiowerbung zum Beispiel hat nicht wie das Fernsehen die Möglichkeit der bunten Bilder, die unsere Sehnsüchte wecken. Wir bekommen das Produkt in seinen herrlichen Farben und in der besten Ausleuchtung nie zu sehen. Radiowerbung arbeitet ausschließlich mit Stimme und Sprechweise und ist deshalb für uns sehr interessant. Fragen Sie sich doch zum Beispiel einmal, warum der Sprecher der Renaultwerbung mit sonorer Stimme die Eigenschaften des neuen Dieselmotors beschreibt und mit den Worten schließt: »Wir glauben, dass Sie das wissen sollten!« Stimme und Sprechweise laufen dabei so gleichmäßig dahin wie es der angepriesene Motor. Zuverlässig, langanhaltend, sparsam – eben ein Diesel.

An dieser Stelle die Empfehlung: Sensibilisieren Sie Ihr Gehör bezüglich der Lautstärke, schulen Sie Ihren Stimm-Mobil®-Bordcomputer. Nehmen Sie wahr, wie laut und wie leise andere Personen sprechen. Unterrichten Sie Sequenzen, bei denen es inhaltlich angemessen ist, bewusst lauter und andere leiser. Beobachten Sie, wie Ihre Schüler darauf reagieren. Wie laut und leise sprechen die Schüler, wenn Sie Ihre Lautstärke ändern?

Anderen zuhören – Vorbilder finden



Hören Sie genau hin, auf dem Weg zur Arbeit, im Kaufhaus, am Bahnhof. Es lohnt sich wirklich! Allein schon um das Gehör zu sensibilisieren und Vorbilder zu finden. Wählen Sie Ihr Vorbild gut aus, denn bei Herrn Stoiber zum Beispiel hätten wir ähh Bedenken ähh ... – bezüglich ... ähh – der positiven ... – ähh Sprechweise.

Das mit den Vorbildern hat tatsächlich Grenzen, wie das folgende Beispiel eindrücklich illustriert:

Ein Patient, der oft heiser war, kam mit dem sehr konkreten Anliegen, wenn wir schon an der Stimme arbeiteten, möchte er anschließend so sexy sprechen wie der deutsch synchronisierte Bruce Willis, denn darauf stehe seine Frau. Die Umsetzung dieser Idee hatte jedoch schlicht und einfach anatomische Grenzen. Dies machte ich ihm deutlich. Und nach der Behandlung konnte er seine Frau erfreuen mit einem klaren Stimmklang und gestärktem Selbstbewusstsein für *seine* individuelle und schöne Stimme.



Fazit: Bruce Willis ist gut – die eigene Stimme ist noch besser. Stimmig sein mit sich ist wichtig!

Es muss nicht immer Lautstärke sein

Werden Sie sensibler für den Parameter Lautstärke. Erinnern Sie sich doch einmal an Ihre eigene Schulzeit: Was passierte, wenn der Lehrer lauter sprach? Wir Schüler schwätzten lauter.

Wir wissen, dass es gerade im schulischen Bereich heutzutage schwieriger ist als früher, sich Gehör zu verschaffen. Die Ursachen sind vielschichtig und haben vielleicht etwas mit mangelndem Respekt, lauten Discos oder anderen Einflüssen zu tun. Egal, welche Ursache der erhöhte Lärmpegel im Klassenzimmer hat, lassen Sie sich in Ihrer Lehrtätigkeit nicht dazu verleiten, mit lauter Stimme gegen laute Schüler oder Zuhörer vorzugehen. Das ist auf Dauer anstrengend und schaukelt sich gegenseitig auf. Das bedeutet: Alle Beteiligten werden immer lauter.

Trainern kann es da genauso gehen. Sie haben sicher auch schon einmal eine besonders unruhige Gruppe gehabt. Oder?

Es wird zwar gesagt, man solle sich das Kind im Erwachsenen erhalten. Allerdings führt das im Berufsleben oft zu anstrengenden Situationen: Manche Arbeitskollegen benehmen sich wie Kinder und sind in Besprechungen oder bei Vorlesungen und im Seminar nur schwer akustisch einzufangen.

Versuchen Sie daher unbedingt eine der Alternativen zum Lautwerden. Dieses Thema ist uns so wichtig, dass wir ihm, neben den noch folgenden Übungen, ein eigenes Kapitel gewidmet haben (s. »Viel Lärm um nichts? – Wie man sich anders Gehör verschafft«, S. 73 ff.). Sie erhalten dort Anregungen, damit Sie nicht in diesen Lautstärkemachtkampf geraten. Außerdem finden Sie einige Tipps zum Zuhörergerechten Sprechen, zum Beispiel wie Sie komplexe Inhalte einfach vermitteln können. Denn es gilt: Je einfacher, kompakter und verständlicher, umso weniger muss ich reden und erklären. Das spart Stimmkraft!

»Da ist was dran. Letztens bin ich am Klassenzimmer des Kollegen vorbeigegangen und habe mich ernsthaft über die heftige Lautstärke im Zimmer gewundert. Das hörte sich auf dem Gang an, als wäre ich im Raum »live dabei«. Wie sollen sich die Schüler da konzentrieren? Und außerdem sind wir hier ja nicht auf dem Hamburger Fischmarkt. Wie der das durchhält. Na ja, er ist nicht umsonst oft heiser. Ich hab das kürzlich bei meiner siebten Klasse getestet. Die sind immer besonders unruhig und ich habe gemerkt, wie ich selbst verleitet bin, immer lauter zu sprechen. Dann habe ich es aber mal genau andersherum probiert und bin zeitweise immer leiser geworden. Das ging gut. Die haben sogar begonnen, sich gegenseitig zu ermahnen. War für mich sehr entspannt. Mal sehen, was die hier im anderen Kapitel noch für Tipps dazu haben.«



Die folgende Übung haben wir in Anlehnung an eine Übung aus dem Buch »Rhetorik, Atmung und Stimme im Klassenzimmer« von Andreas Bruin (2006, S. 86) entwickelt.

Spielen Sie Lautstärkereglern



Kennen Sie die Automobilwerbung, bei der zwei kleine Jungs Auto spielen und die entsprechenden Geräusche von sich geben? Machen Sie das doch einmal nach und experimentieren Sie mit der Lautstärke.

Wenn Sie Ihr Stimm-Mobil® »anlassen« und mit lockeren Lippen und Motorengerbrumm »brmmmmbrmmmm« am Start stehen (Lippenflattern mit Tongebung), sind Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit in der mittleren Sprechstimmlage. Versuchen Sie nun bitte, das Motorengeräusch einmal lauter und dann wieder leiser zu produzieren, bitte unbedingt *ohne* im Ton höher oder tiefer zu werden! Nur der Atemdruck wird stärker! Die Tonlage bleibt.

Stellen Sie sich nun vor, ein Bienenschwarm fliegt an Ihnen vorbei. Das ist erst leiser, weil sie noch weiter weg sind, wird dann lauter und dann wieder leiser. Bienen summen auf »mmmmmm«. Lauterwerden geht wieder über den vermehrten Atemdruck. Ganz wichtig auch hier: Der Ton darf nicht höher und tiefer werden. Nur lauter und leiser. Das ist anfangs sehr schwierig. Fragen Sie Ihren Partner oder nehmen Sie es zur Kontrolle einmal auf. Das ist die hohe Kunst des leichten Lautwerdens. Es ist, als würden Sie einen Lautstärkereglern hin- und herschieben.

Auch auf der Übungs-CD zum Buch: »Die Stimme wirkungsvoll einsetzen« (Gutzeit 2008) finden Sie eine Übung zu diesem »Schwelltonvermögen«.

Es erspart sehr viel Kraft, wenn man seine Stimme an den Raum, in dem man sich befindet, genau anpassen kann. Auf der Toilette werden Sie vermutlich nicht mit der gleichen Lautstärke sprechen wie in einem Vortragsaal.

Impedanzprobe – Anpassung der Stimme an den Raum



(Nach: »Atem und Stimme« von Coblenzer/Muhar 1995, S. 99)

Eine feine Kontrolle entwickelt man, indem man immer wieder auf seine Stimme und sich selbst hört. Sprechen Sie im Stehen zum Beispiel die Anrede »Guten Morgen« oder »Meine Damen und Herren« und achten Sie auf den Klang.

Formen Sie anschließend Ihre Hände muschelförmig hinter Ihre Ohren und wiederholen Ihre Anrede.

Sie vernehmen jetzt Ihre eigene Stimme ungewohnt anders. Sie hören Ihre Stimme entweder leiser oder lauter. Versuchen Sie mit dieser Art von Kontrolle eine für Sie angenehme Lautstärke zu finden. So gelingt es Ihnen, mit wenig Kraft die passende Stimmlautstärke einzusetzen.

Die folgende Übung, die wir bei Frohmut Knie in ihrem Buch: »Wie bleibe ich bei Stimme?« (2008, 54 ff.) gefunden und weiterentwickelt haben, ähnelt der vorangegangenen, versucht aber noch stärker auf die gezielte Kontrolle der Lautstärke zu bauen.

Versuchen Sie nicht, sich im Klassenzimmer oder im Konferenzraum durch Lautstärke Gehör zu verschaffen. Passen Sie, wie in den vorigen Übungen erläutert, Ihre Stimme dem Raum an. Resonanz (mittlere Sprechstimmlage, Brustton der Überzeugung, Punkt am Satzende, aufrechte Körperhaltung) und Tragfähigkeit unterstützen das.

Tragfähigkeit bedeutet, dass der Klang Ihrer Stimme eine Entfernung zurücklegt, aber trotz gleichbleibender Lautstärke sich durchsetzt und verständlich ist. Dies erreichen Sie zum Beispiel durch Intention (wie auf Seite 71 erläutert) und bewusstes Anpeilen eines Fixpunktes.

Das ist eine sehr anspruchsvolle Übung, denn sie benötigt ein gutes Zusammenspiel aus Atmung, Kehlkopfspannung und Hörkontrolle, damit die Tonlage wirklich gleich bleibt und nicht wie in den meisten Fällen erhöht wird.

Sie werden vielleicht merken: Je lauter Sie werden, desto weiter reicht Ihr Stimmklang. Je leiser Sie werden, umso näher kommt Ihre Stimme beziehungsweise der Stimmklang wieder zu Ihnen zurück. Nun also zur Übungsbeschreibung:

Tragfähigkeit und Dynamik



Summen Sie ein »mooo« von sehr leise nach laut und von laut nach sehr leise, ohne die Tonlage zu ändern. Als würden Sie ein Radio von leise nach laut und anschließend wieder leiser drehen.

Sie summen immer auf dem gleichen Ton. Achten Sie anschließend auf eine physiologische Haltung und stellen Sie sich an einen Ort, von dem aus Sie in die Ferne blicken können (zum Beispiel ans Fenster oder einen Aussichtspunkt). Legen Sie einen kleinen Punkt in der Ferne fest, den Sie fixieren. Summen Sie ein leises »mooo« und schicken Sie diesen Klang in die Ferne zu Ihrem festgelegten Punkt. Ein lockerer Handschwung nach vorne kann diese Vorstellung zusätzlich unterstützen. Oder stellen Sie sich Comics mit Sprechblasen vor. Sie wollen eine Sprechblase füllen und durch den Raum zum Hörer schicken.

Wichtig ist, dass Sie nicht pressen, sondern die Übung unangestrengt und locker durchführen. Ähnlich locker wie beim Zuhören und wenn Sie nicken und /mhm/ sagen.

Versuchen Sie, diese Übung im Unterricht oder im Vortragsraum umzusetzen, indem Sie sich auf die hintersten Reihen konzentrieren und dort Ihre Stimme hinschicken, und zwar unterstützt durch das Bild, welches Sie gerade in der Übung entwickelt haben. Durch die tragende Stimme wird der Raum mit Klang gefüllt.

Resonanz durch Gähnen

Was denken Sie, wenn Schüler oder Seminarteilnehmer gähnen?! Meist wird Müdigkeit assoziiert und deshalb automatisch versucht, im Beruf oder während gesellschaftlicher Treffen Gähnen zu vermeiden. Das Resultat ist allenfalls ein unterdrücktes Gähnen, das den Mund-Rachenraum verengt und verspannt.

Wenn Sie nun während des Lesens schon gähnen mussten, ist das ein gutes Zeichen. Gähnen wirkt für den Kehlkopf wie Strecken und Rekeln mit dem Ergebnis, dass die Muskulatur lockerer und entspannter ist als vorher. Vor dem Sport oder morgens nach dem Aufstehen ist das eine gute Möglichkeit, die Muskulatur in Schwung zu bringen. Das passiert anscheinend sogar automatisch.

Eine Freundin erzählte einmal von ihrem Pferd, das regelmäßig zu gähnen begann, wenn sie mit dem Zaumzeug zum Reiten auf das Pferd zuging. Das beunruhigte sie sehr. Sie war erst beruhigt, nachdem sie in einer Zeitschrift gelesen hatte, dass Gähnen einfach eine Zustandsänderung der Muskelspannung herbeiführt. Das bestätigte sich beim Pferd, das stets freudig und locker bei der Arbeit mitmachte.



Nun zu Ihrer Übung, die wir auch bei Walburga Brügge und Katharina Mohs (2005, S. 121 ff.) gefunden haben:

Gähnen für die Stimme

Setzen oder stellen Sie sich bequem hin und gähnen Sie bei geöffnetem Mund leise und laut. Eine weitere Hilfe ist, wenn Sie Ihre Zungenspitze an Ihren Gaumen drücken und diese von vorne nach hinten wandern lassen.



Beobachten Sie vor dem Spiegel und mithilfe Ihrer Hand am Kehlkopf, wie sich dieser während des Gähnens senkt und anschließend wieder hebt.

Die anschließende Kehlkopftiefstellung ist verbunden mit einer Weitung des gesamten Ansatzrohres, das heißt, der gesamte Mundinnenraum bis hin zum Kehlkopf wird gedehnt und geweitet und lässt mehr Raum für Ihre Stimme. Gleichzeitig wird Ihre Artikulationsmuskulatur gelockert, wodurch Sie wiederum Platz für mehr Resonanz schaffen.

Fazit: Gähnen mit offenem Mund ist erwünscht. Bitte nicht unterdrücken, aber in Gesellschaft der Höflichkeit halber abwenden und eine Hand vorhalten. Mit Schülern oder Seminarteilnehmern können Sie das gemeinsam ausprobieren, beispielsweise zur Auflockerung kombiniert mit Hinstellen und Strecken und Rekeln.

Bewusst betonen

Vielleicht haben Sie schon einmal einen Redner erlebt, der fast jedes Wort im Satz betont. Das Sprechen klingt dann sehr akzentuiert, oft schon abgehackt. Den meisten passiert das durch ein übertriebenes Sendungsbewusstsein nach dem Motto: Alles, was ich sage, ist wichtig – und wird deshalb betont. Das ist nicht nur für die Hörer, sondern vor allem für den Sprecher

anstrengend. Betonung heißt, ich gebe der Stimme Nachdruck, durch Veränderung der Tonhöhe oder der Lautstärke.

Unter Betonung verstehen wir normalerweise den Wortakzent, der mehrsilbige Wörter gliedert. Im Deutschen wird in der Regel die Stammsilbe betont, zum Beispiel gehen, gegangen, und fast jedes Wort hat nur eine betonte Silbe. Genauso gibt es den Satzakzent. Im Deutschen ist es ein Hauptakzent pro Satz, der nicht automatisch immer auf dem letzten Wort liegt. Diesen Fehler machen manche Sprecher. Sie betonen das letzte Wort vor dem Punkt, weil dann die Stimmabsenkung wegen des Punktes folgt. Das wird oft dem Inhalt nicht gerecht und klingt zudem sehr monoton.

Allerdings ist die Endbetonung im Satz in vielen Fällen sehr naheliegend, denn im Deutschen wird häufig erst mit diesem letzten Wort klar, was die eigentliche Aussage des Satzes ist. Folglich sollten Sprecher sowohl den Satzbau variieren als auch die Betonung sinngemäß setzen, damit das Sprechen nicht monoton wirkt und die Zuhörenden einschläfert (vgl. auch Rossié 2011, S. 20 ff.).

Je nach Bedeutung des Inhalts gibt es einen oder zwei Hauptakzente und möglicherweise mehrere Nebenakzente pro Satz. Die betonten Wörter allein drücken die Aussage des Satzes aus. Die Wortbetonung ordnet sich der Satzbetonung unter, und die Satzbetonung ordnet sich dem Textzusammenhang unter.

Wir verdeutlichen dies Satzbetonungen an einem Beispiel; der Hauptakzent ist fett und die Nebenakzente kursiv gedruckt.

In den Alpen hat es geschneit.

In den bayerischen **Alpen** hat es letzte **Woche** geschneit.

In den bayerischen **Alpen** hat es letzte **Woche** nach wochenlanger **Trockenheit** endlich ergiebig **geschneit**.



Durch gezielte Betonung und Pausensetzung können Sie Ihren Zuhörern auch »trockene«, sehr sachliche Texte näherbringen und die Aufmerksamkeit von diesen erlangen. Denn gut gesetzte Betonungen erleichtern das Zuhören und Verstehen. Sie machen den Klang des Gesagten abwechslungsreich im Gegensatz zu monotonem Sprechen.

Dabei muss das Betonen das Ergebnis lebendigen Erzählens sein, also immer dem Inhalt entsprechend gestaltet werden. Betonen Sie nie um des Betonens Willen! Das klingt sonst übertrieben, wirkt abgehackt oder verfälscht

den Sinn. In der Regel haben wir intuitiv ein gutes Gespür für Betonungen. Allerdings verlässt uns das manchmal in wichtigen Sprechsituationen. Ursache dafür sind vielleicht ein lampenfieberbedingtes schnelles Sprechen oder das Bedürfnis, allem, was man vermitteln möchte, Bedeutung zu verleihen.

Vermeiden Sie Überbetonungen und bedenken Sie, dass die Betonungen, die Sie setzen, Beziehungen zwischen den Sätzen herstellen und das Gesagte ebenso strukturieren, wie Pausen es können.

In der folgenden Übung geht es um bewusstes, angemessenes Betonen (die Übungen sind in Anlehnung an Frohmut Knie, 2008, S. 54 f.), (s. auch Kapitel »Viel Lärm um nichts – Wie man sich anders Gehör verschafft«, S. 73 ff.).

Ausdruck durch Betonung



Nehmen Sie sich einen kurzen Text vor. Zum Beispiel einen knappen Zeitungsartikel, den Sie noch lesen wollen, oder einen Ausschnitt aus dem Latein- oder Geschichtsbuch, den Sie morgen in Ihrer Klasse bearbeiten oder einen Auszug vorlesen.

Kennzeichnen Sie im Text, welche Sätze oder Abschnitte wichtig sind und an welchen Stellen eine Pause eingelegt werden kann.

Lesen Sie anschließend jeden Satz deutlich vor und betonen Sie bei mehrmaligem Lesen immer andere Stellen, Absätze oder einzelne Wörter. Setzen Sie unterschiedlich viele und unterschiedlich lange Pausen. Sie werden merken, dass eine andere Betonung und Pausensetzung gleichzeitig die Aussage des Gelesenen verändern wird. Entscheiden Sie sich dann für die Version, die einleuchtend und gut nachvollziehbar klingt, ohne überbetont zu sein.