

Sprechsport® – Was ist das?

Normalerweise läuft das Sprechen, ohne dass wir darüber auch nur ansatzweise nachdenken. Wir sprechen so, wie wir es gelernt haben. Das ist gut. Aber es bedeutet, dass viele Menschen ihr eigentliches Potenzial nicht nutzen. Die meisten denken, dass ihre Stimme und ihr Auftreten unveränderlich seien. Aber diese Annahme ist weit gefehlt! Das Sprechen lässt sich ein Leben lang verbessern. Das ist nur viel zu wenig bekannt.

Da Sie dieses Kartenset in Ihren Händen halten, wissen Sie bereits, dass man sich in allen Bereichen des Sprechens weiterentwickeln kann. Das Sprechtraining-Impulskartenset soll Sie und Ihre Klienten, Seminarteilnehmer, Schulklassen, Gruppen oder Teams auf spielerisch-sportive und fundierte Art dabei unterstützen.

Die Idee zum Sprechsport® hatte Deutschlands schnellster Sprecher Dr. Georg Winter. Die Methodik dazu entwickelte ich im Austausch mit Eckart Meyners, dem ehemaligen Leiter des Instituts für Sport und Bewegung an der Lüneburger Universität.

Sprechsport® trainiert alle Muskeln, die beim guten, wirkungsvollen Sprechen benötigt werden. Sie können damit vielseitig, sportiv, spaßbringend, spritzig und zungenbrecherisch üben. Gefährlich ist Sprechsport® nur, weil man süchtig werden kann. Denn wie in vielen Sportarten werden auch im Sprechsport® Glückshormone freigesetzt.

Inhalte des Sprechtrainings mit Sprechsport® sind:

- Körpersprache, Körperhaltung, Körperspannung
- Atemtraining, Stimmtraining und Artikulationstraining
- gestalterische Elemente wie Sprechtempo, Betonung ...

Ziele des Sprechtrainings mit Sprechsport® sind:

- ein Bewusstsein für alle Elemente des guten Sprechens zu entwickeln
- sich immer wieder neu herauszufordern
- jedem Publikum standhalten zu können
- Spaß am öffentlichen Sprechen zu bekommen
- die Freude am guten, kraftvollen, raumfüllenden, deutlichen, ausdrucksstarken Sprechen zu fördern
- Nichtmuttersprachler bei der Aussprache unterstützen zu können
- Ausspracheregeln für das Hochdeutsch zu verbreiten
- dabei das Ganze auch nicht zu korrekt zu sehen
- die Scheu vor Fehlern zu verlieren und sie als wichtigen Aspekt jeder Weiterentwicklung zu betrachten
- eine »Sportlehre« zu fördern, indem wir miteinander und nicht übereinander lachen

Nehmen Sie sich bitte Zeit für die folgenden Informationen in diesem Booklet. Sie stellen wichtige Grundlagen dar und sind hilfreich für die gelungene Umsetzung des Sprechtrainings mit Sprechsport®.

Das Sprechen

Hintergründe, Zusammenhänge und Tipps für den Alltag eines Sprechsportlers

Bevor das Training beginnt, sollten Sie wissen, wie das Sprechen funktioniert und was alles damit zusammenhängt: Es beginnt mit der **Intention**, also dem Grund, warum wir sprechen. Ist dieser Grund positiv und interessant, so ist die Grundspannung des Körpers automatisch angenehm. Der Körper ist locker, offen in seiner Haltung und lebendig. Die Körpersprache unterstützt das, was wir sagen. Ist die Intention eher negativ – wenn wir zum Beispiel reden *müssen*, aber nicht wollen –, so reagiert der Körper mit Anspannung und Angst. Emotionen gehen immer mit Veränderungen unserer Muskelspannung einher.

Und so wird durch unsere »Stimmung« die **Atemmuskulatur** beeinträchtigt. Unser Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell. Alle Muskeln des Rumpfs (Brustkorb, Bauch, Rücken, Flanken) unterstützen idealerweise die Atmung. Die **Stimmegebung** ist nur ein »Nebenprodukt« unserer **Ausatmung**, denn durch den Ausatemstrom werden die Stimmlippen in Schwingung versetzt. Diese Schwingungen nehmen wir dann als Ton wahr. Unsere Körpersprache – ebenso wie die Stimme – macht unsere »Stimmung« deshalb für alle sichtbar und hörbar. Doch schon durch kleine Veränderungen der Körperhaltung oder der Atmung können wir Stimmungen und unsere Wirkung auf andere variieren.

Und wozu brauchen wir eine gute **Artikulation**? Diese ist viel wichtiger, als man denkt. Sie dient nicht nur der Deutlichkeit, sondern sie aktiviert die Atemmuskulatur, und sie erzeugt einen deutlich verbesserten Stimmklang.

Das tägliche Training des Sprechsportlers

Halten Sie sich täglich ein kleines Zeitfenster frei für Ihr Training! Fünf Minuten reichen schon. Lassen Sie Ihren Willen über den »inneren Schweinehund« siegen, indem Sie sich immer wieder Ihr Ziel vor Augen führen. Die **Warm-up-** und **Cool-Down-Übungen** eignen sich bestens für dieses Kurztraining.

Die Reihenfolge der Impulskarten folgt einem logischen Aufbau. Für neue Themen (beispielsweise Atmung) sollten Sie sich mindestens eine Woche Zeit nehmen. Führen Sie die Übungen in jedem Fall mehrmals durch. Bis der Effekt spürbar wird, dauert es manchmal eine Weile. Falls Ihnen die Themen bereits vertraut sind, können Sie die Impulskarten beliebig auswählen und zusammenstellen. Mit der Zeit kennen Sie alle Übungen und können auf Ihren eigenen Körper hören: Was braucht er gerade? Sie können bald in jeder Situation (im Auto, an der Kasse, in der Arbeitspause, abends ...) innehalten, Ihren Körper bewusst wahrnehmen und bei Bedarf entspannen. Schon allein das Bewusstsein für Ihren Körper erhöht Ihre Präsenz. Je vertrauter Ihnen die Übungen sind, desto schneller fallen sie Ihnen auch in schwierigen Situationen ein.

Wie gehen Sie am besten vor?

Solotraining: Wenn Sie allein trainieren, können Sie sich vorab auf einem Tonträger aufzeichnen oder filmen. Wie sprechen Sie? Was möchten Sie verändern? Träumen Sie davon, dass die Zuhörer Ihnen gebannt zuhören? Verlieren Sie keine Zeit, reservieren Sie sich täglich ein paar Minuten für Ihren Traum.

Training in der Gruppe: In einer Gruppe (Schulklasse, Kommunikationstraining, Sprechsportgruppe, Theater, Familie ...) kann man sowohl miteinander trainieren als auch wetteifern. Teams können in den verschiedenen Disziplinen gegeneinander antreten. Sie können auch selbst zungenbrecherische Texte verfassen und vortragen.

Tipp: Als Leiterin oder Leiter sollten Sie die Übungen vorher so gut üben, dass Sie sie im Schlaf anleiten können.

Feedback geben: Werden Sie niemals abwertend! Das verbietet die Sportlehre. Entwickeln Sie mithilfe der **gelben Impulskarte** (28) Ihre eigene Feedbackkultur, bei der sich alle wohlfühlen.

Party! Das Sprechtraining kann auch ohne Gruppe ein lustiges Gruppenerlebnis werden, wenn Sie zum Beispiel zu einer Party eine **Übungskarte mit einem Text** mitnehmen und alle Anwesenden den Text wettsprechen lassen.

Anwendung bei Vorträgen

Für Vorträge bereiten Sie bitte sowohl das vor, *was* Sie sagen, als auch *wie* Sie sprechen werden. Proben Sie es.

- Machen Sie möglichst immer ein Warm-up, damit Ihr Körper locker ist (Impulskarten 05–12). Achten Sie auf gute Atmung (01–04), Ihre gesunde Sprechstimmlage (13–16) und eine aktive Mundmotorik (17–20).
- Wenn Sie aufgeregt sind, atmen Sie (Impulskarte 01) dreimal aus. Lampenfieber bedeutet schnellere Atmung. Intensives Ausatmen entstresst! Konzentrieren Sie sich auf die Atmung anstatt auf Panik erzeugende Gedanken.
- Achten Sie zu Beginn Ihres Auftritts auf einen guten Stand. Das gibt dem Körper Sicherheit. Sie wirken souverän, auch wenn Sie aufgeregt sind (05–08). Dabei stehen die Füße hüftbreit parallel. Sie wenden sich dem Publikum zu, auch mit dem Blick. Falls Sie Ihre Rede ablesen, üben Sie zu Hause, bis Sie so sicher sind, dass Sie Ihren Blick zwischendurch vom Blatt lösen können.
- Versuchen Sie einzelne Zuhörer mit Ihrer Stimme zu erreichen: Jede Aussage ist ein Treffer! Sprechen Sie mit Einzelnen, nicht mit einer Masse.
- Bauen Sie Variationen ein, sprechen Sie zum Beispiel einen Teil schneller und einen langsamer, oder mal lauter, mal leiser. Werden Sie immer variabler und freier mit jedem Vortrag.

Aufbau einer Trainingseinheit

- **Start: Warm-up (rote Karten), 5 bis 20 Minuten.**
- **Es folgt das Training, 15 bis 45 Minuten.**

Mit möglichst allen Disziplinen trainieren Sie:

- **Konsonanten (hellgrün)**
- **Vokale (dunkelgrün)**
- Das Training endet mit dem **Cool-down (blaue Karten)**, 3 bis 12 Minuten.
- Die **gelbe Karte** wird eingesetzt, falls jemand ein verletzendes Feedback gibt oder jemanden auslacht.

Ziele der **Warm-up-Übungen**

Bevor Sie mit dem Sprechtraining beginnen, soll das Warm-up gewährleisten, dass Sie gut vorbereitet sind für das Training – ebenso wie für Ihre Auftritte. Das Erarbeiten der »Startposition« beinhaltet:

- kombinierte Atmung
- aufrechte Körperhaltung
- lockere Körperspannung
- gute sitzende Stimme
- aktive Mundmotorik

Ziele der **Cool-down-Übungen**

Am Ende eines Trainings sollen Sie sich wenigstens für einige Augenblicke entspannen dürfen. Das ist ebenso wichtig wie das Training selbst. So lernen Sie auch, in verschiedenen Situationen schnell entspannen zu können.

Das Sprechtraining

Die Disziplinen

Die meisten Disziplinen im Sprechsport® stellen eine Wettkampfdisziplin dar. Machen Sie sich mit diesen Disziplinen vertraut. Sie finden viele Tipps, die schnelle Wirkung zeigen. Ziel ist, dass Sie immer differenzierter und freier mit Ihren sprecherischen Möglichkeiten werden.

- **Beweglichkeitstraining:** Präzision und Deutlichkeit
- **mentales Training:** Sprechdenken und Atemführung
- **Krafttraining:** Körperanschluss und Lautstärke
- **Schnelligkeitstraining:** Lockerheit und Tempo
- **rhythmisches Training:** Flexibilität und Musikalität
- **Ausdruckskraft:** Pausen, Akzente, Stimmungen
- **dialogisches und chorisches Sprechen**

Entscheiden Sie sich zunächst für einen »Laut der Woche«, beginnen Sie mit den Konsonanten.

Stationentraining: Sie können jede beliebige Disziplin (Station) intensiv üben. Wenn Sie mehrere Stationen üben wollen, führen Sie dazwischen Mund- und Lockerungsübungen durch.

Kreistraining (Zirkel- oder Circuittraining): Hierbei wird jede Disziplin (Station) eine vorgegebene Zeit lang durchgeführt und auf ein Zeichen hin die Station gewechselt. So kann man eine Lerngruppe in mehrere Arbeitsgruppen einteilen und sie für sich trainieren lassen. Das wird lustig zugehen.

Die Lautbildung (Artikulation)

Anders als beim Alphabet sprechen wir nicht von Buchstaben, sondern von Lauten. Das Lautsystem unterscheidet sich ein wenig vom Buchstabensystem. Zum Beispiel sagen wir P ohne Stimme (stimmlos) und B mit Stimme (stimmhaft). Wir differenzieren das stimmlose S (wie zum Beispiel in Fuß und Fluss) und das stimmhafte S (wie in Sahne). Das SCH taucht im Buchstabenalphabet gar nicht auf. Auch das V ist entweder der Laut F (Vater, Vogel) oder W (Vase, Visum).

Unsere Sprache besteht aus Konsonanten und Vokalen: Die **Konsonanten** sind ein »Lautgriff«, ein kraftvolles »Zupacken«. Deutliches Sprechen bedeutet, dass wir die Laute muskulär gut »greifen«, präzise und kraftvoll »bilden« (Lautbildung). Nuscheln ist folglich das Gegenteil, die Laute werden ungenau und verwaschen gebildet. Die Konsonanten sind aber nicht nur für die Deutlichkeit wichtig, sie aktivieren zudem das Atemsystem und verhelfen der Stimme so zu mehr Tragfähigkeit und Volumen.

Wir unterscheiden bei den Konsonanten grob folgende Lautgruppen:

- die Explosivlaute p/b/t/d/k/g
- die Klinger m/n/ng/l/R
- die Reibelaute f/w/sch/ß/s/ch/j und das H

Die **Vokale** sind wie verschiedene »Klangräume«: Wir verformen den Mund-Rachen-Raum, bilden eine Form,

dadurch entsteht ein ganz bestimmter Klang. Wir unterscheiden:

- die Selbstlaute a/o/u/i/e,
- die Umlaute ä/ö/ü,
- die Zwielaute ei/eu/au
- sowie den sogenannten »Schwa« – das Endungs-E.

Bei den meisten Vokalen (außer ei/eu/au und dem »Schwa«) gibt es einerseits offene, kurze Formen und andererseits geschlossene, lange Formen. Deutlich hörbar ist dieser Unterschied bei: Ofen – offen, Wesen – Westen.

In der Schriftsprache erkennen wir es folgendermaßen:

- Ein langer, geschlossener Vokal wird gesprochen
 - bei Doppelschreibweise und ie (Saal, Wiese ...),
 - bei folgendem Dehnungszeichen H (Sehne, Vieh ...)
 - wenn nur ein Vokal folgt (Vase, Rose ...).
- Ein kurzer, offener Vokal wird gesprochen, wenn zwei oder mehr Konsonanten folgen: Fest, Kampf, kommen
- ...

Ausnahmen finden Sie auf den jeweiligen Impulskarten.

Auf den Karten finden Sie eine Abbildung dazu, **wo** im Mund-Rachen-Raum der jeweilige Laut gebildet und Erklärungen, **wie** er gebildet wird.

Übersicht der Karten

Atmung

- 01: Atembewusstsein
- 02: Atemkräftigung
- 03: Atemführung
- 04: Sprechatmung

Körperhaltung

- 05: Souveräner Stand
- 06: Aufrecht durchs Leben gehen
- 07: Uhrzeigersinn
- 08: »Kamelritt«

Körperspannung

- 09: Anspannen – Entspannen
- 10: Immer schön locker bleiben!
- 11: Kopf und Nacken frei
- 12: »Powerhouse«

Stimmgebung

- 13: Weite statt Enge
- 14: Gesunde Sprechstimmlage
- 15: Resonanzräume entdecken
- 16: Stimmhygiene

Mundgymnastik

- 17: Grimassen und Mimik
- 18: Kiefer
- 19: Lippen
- 20: Zunge

Bei Stimmproblemen (Heiserkeit, das Gefühl sich ständig räuspern zu müssen oder bei anderen unangenehmen Empfindungen im Halsbereich beim Sprechen) konsultieren Sie bitte einen HNO-Arzt, am besten einen Stimmheilkundler (Phoniater).

Die Disziplinen

- 21: Beweglichkeitstraining
- 22: Mentales Training
- 23: Krafttraining
- 24: Schnelligkeitstraining
- 25: Rhythmisches Training
- 26: Ausdruckskraft
- 27: Chorisches Sprechen

28: Gelbe Karte: Feedback geben

Die Konsonanten

- 29–31: Die Explosivlaute P/B, T/D, K/G
- 32–36: Die Klinger, M, N, NG, L, R
- 37–42: Die Reibelaute F/W, SCH, ß/S, (I)CH/J, (A)CH, H
- 43–44: Verbindungen: PF/QU, X/Z

Die Vokale

- 45–50: Die Selbstlaute A, O, U, I, E und der »Schwa«
- 51–53: Die Umlaute Ä, Ö, Ü
- 54–56: Die Zwielaute: Ei, Eu, Au

Cool-down

- 57: Leer werden
- 58: Gewicht abgeben
- 59: Kutscherhaltung
- 60: Zentrieren

Zu guter Letzt

Drei wichtige Begriffe, die immer wieder auftauchen:

- **der souveräne Stand:** Füße hüftbreit und möglichst parallel, Knie locker, Wirbelsäule und Nacken lang, Arme locker neben dem Körper
- **die kombinierte Atmung:** Zwerchfell, Flanken, Rücken, Zwischenrippenmuskulatur – alle Muskeln des Rumpfs
- **das Nachatmen:** die Einatmung kommen lassen, ein bis zwei Atemzüge kommen und gehen lassen ohne etwas zu tun

Schauen und hören Sie sich Redner an, auch Politiker, Nachrichtensprecher, Verkäufer. Beobachten Sie alles genau: Körpersprache, Stimme, Sprechtempo, den Umgang mit Betonungen et cetera. Achten Sie besonders auf Sprecher in der Werbung, hier werden wir durch die Stimme und die Sprechweise stark beeinflusst. Je mehr Sie sich damit beschäftigen, desto mehr werden Sie alles durchschauen.

Und nun legen Sie einfach los. Experimentieren Sie und vergessen Sie Ihr Ziel nicht. Halten Sie sich immer vor Augen, was Sie erreichen wollen, und werden Sie sich immer bewusster, entwickeln Sie sich ein Leben lang weiter. Genießen Sie Ihre zunehmende Präsenz.

Literatur

Falls Sie sich mehr Informationen wünschen oder an weiteren sprechsportiven Texten interessiert sind, empfehle ich Ihnen gern das Grundlagenbuch zum »Sprechsport®« von Dr. Georg Winter und mir, das bereits in zweiter und erweiterter Auflage beim Beltz Verlag vorliegt: Winter, Georg/Puchalla, Dagmar: Sprechsport. Beltz, 2. Auflage 2015.

Weitere Bücher zum Thema

Viele Übungen und Erläuterungen zur Atmung finden Sie bei:
Lodes, Hiltrud: Atme richtig. Mosaik, München 1985.

Mehr zur gesunden Körperspannung beim Sprechen finden Sie in:
Coblener, Horst/Muhar, Franz: Atem und Stimme. Öbvht, 17. Auflage 2002

Viele Übungen zur Entspannung und Beweglichkeit finden Sie in:
Franklin, Eric: Locker sein macht stark. Kösel, München, 1998

Viele Übungen zur Stimme finden Sie bei:
Tesche, Bianca: Stimme und Stimmhygiene. Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme. Schulz-Kirchner, 2. Auflage 2009

Und alle Ausspracheregeln des Hochdeutschen finden Sie im aktuellen **DUDEN 6 – Das Aussprachewörterbuch**

Internet

www.sprechsport.de

Auf Youtube können Sie Sprechsport-Demonstrationsfilme sehen.