

Im Institut für Sprechbildung wird natürliches Sprechen geübt

Redner sollen Persönlichkeiten und keine Marionetten sein

KARRIERE, 12.11.1993. Legen Sie die Spitzen von Zeige- und Mittelfinger auf den linken und rechten Nasenflügel und beginnen Sie zu brummen. Brummen Sie langsam immer tiefer, so tief Sie können, dann wieder hoch und so hoch Sie können, wie eine Sirene. Finden Sie ihren mittleren Brummtönen. Der mittlere Brummtönen — im Fachjargon der „phonische Nullpunkt“ — ist der, den Sie von sich geben, wenn jemand Sie anspricht und Sie mit einem abwesenden „Hmmm“ antworten. Von diesem Ton geht alles aus. Es ist der Ton, von dem aus Ihre Stimme die meisten Modulationsmöglichkeiten hat.

Falls Sie sich etwas albern vorkommen sollten bei dieser Brummerei, macht das nichts. So geht es jedem am Anfang, jeder hat das gleiche Problem, jeder, der zu Ingeborg Grosz ins Sprechtraining kommt, hat Angst. Angst vor Sprechsituationen am Telefon, bei Besprechungen, Präsentationen, bei Vorträgen und Schulungen.

Die Klagen, die Ingeborg Grosz von Fach- und Führungskräften, gestandenen wie jungen, zu Beginn des Seminars vorgetragen werden, ähneln sich: „Ich kann mich bei Besprechungen nicht durchsetzen, habe einen Kloß im Hals und werde nach den ersten gesprochenen Sätzen heiser.“

Die Symptome, mit denen ihre Schüler zu kämpfen haben, sind Atemnot, ein völliger Blackout und Konzentrationsschwächen, die dazu führen, daß sie nicht artikulieren können, was sie denken. Die Stimme ist zu leise, läßt jede sprachliche Dynamik vermissen oder ist undeutlich. Hinzu kommt, daß ihnen der Mut fehlt zur nonverbalen, körperlichen Darstellung.

Was Ingeborg Grosz in ihrem Institut für praxisbezogene Sprechbildung und Redeschulung anbietet, unterscheidet sich gänzlich von herkömmlichen Rhetoriktrainings. Zwar gehören auch bei ihr zum Repertoire Lese- und Videoübungen, spontane Vorträge zu einem selbstgewählten oder vorgegebenen Thema. Doch in erster Linie geht es ihr nicht darum, Patentrezepte für den Aufbau von Reden, für Mimik und Gestik, Blickkontakt, Standbein und Spielbein zu vermitteln. Ihr Angebot heißt Sprechtraining.

„Ich mache keine Negativschulung und keine Marionettenschulung“, grenzt sie sich von anderen Anbietern ab. Was sie mit „Negativschulung“ meint, ist jedem klar, der einmal in einem herkömmlichen Rhetorik-Training

auseinandergenommen wurde, dem seine Schwächen vor einer Gruppe schonungslos um die Ohren gehauen wurden.

Ingeborg Grosz will Hemmungen abbauen, Positives unterstützen, motivieren. Videoaufnahmen kommentiert sie mit Feingefühl, denkt sich in die Aufgaben des Redenden hinein, fragt nach seinen Redeanlässen, macht auf Wirkung aufmerksam, unterbreitet Vorschläge.

Dabei ist es ihr wichtig, die Persönlichkeit des Sprechenden herauszuarbeiten, ihn oder sie darin zu unterstützen, sprachlich und körpersprachlich so natürlich wie möglich zu sein. Nicht die standardisierte Geste, der eingeübte Blickkontakt ist ihr Ziel, sondern die

Freude am freien Sprechen, Mut zur Artikulation der Persönlichkeit in der Rede, das ist es, was Ingeborg Grosz in ihren Sprechtrainings vermitteln will. Ihr Weg ist der der positiven Verstärkung, nicht der vernichtenden Kritik.

Intensivierung vorhandener Fähigkeiten und das Bewußtmachen persönlicher Wirkung.

Zwölf Jahre hat die gelernte Schauspielerin und Sängerin Ingeborg Grosz Erfahrung als Dozentin für Sprechbildung an Universitäten, in Wirtschaft und Verwaltung. Regelmäßige Kunden ihrer Inhouse-Seminare sind Unternehmen wie Siemens, Audi, MAN, die Bayerische Versicherungsbank, die Allianz und Hertie. Darüber hinaus bietet die charmante Bayerin offene Seminare für maximal acht Teilnehmer (1550 D-Mark) und Einzeltrainings (250 D-Mark/Stunde), auch zur Vorbereitung auf Reden und Auftritte, an.

Nach Erfahrung von Sprechtrainerin Grosz reduziert sich die Fähigkeit zur Kommunikation im beruflichen wie privaten Leben etwa bei jungen Entwicklungs-Ingenieuren, die zwei bis drei Jahre im Beruf stehen und tagtäglich am Computer arbeiten, bereits um ein Drittel: „Auf die Frage, „wieviel Zeit nimmt die Kommunikation in ihrer täglichen Berufspraxis ein?“ erhalte ich meist die Antwort „eine halbe Stunde oder weniger.“

Die Folgen dieser Kommunikations-Verarmung: „Es wagt niemand mehr Persönlich-



Ingeborg Grosz ist gelernte Schauspielerin und Sängerin.

Foto: Grosz

keit zu zeigen. Dadurch wird die Kluft zwischen Menschen, die reden, und denen, die nicht reden, immer größer.“ Die Fähigkeit zum sprachlichen Ausdruck, so meint sie, müsse unbedingt erhalten bleiben, denn Sprechen, Denken und Kreativität stehen in engem Zusammenhang: „Wer aufhört zu sprechen, hört auf zu denken.“

Dreh- und Angelpunkt der Ausbildung ist die Atmung, denn „Sprechen ist klingende Ausatmung“, so Ingeborg Grosz, und „99 Prozent aller Kursteilnehmer atmen falsch.“ Die Übungen, mit denen die Sprechtrainerin dem Problem begegnet, sind solche, die sie aus ihrer Schauspiel-Ausbildung entlehnt hat. Über Zwerchfell-Flankenatmung wird Lampenfieber abgebaut, die Sauerstoffversorgung des Gehirns garantiert, was wiederum Denkblockaden und das Austrocknen der Schleimhäute verhindert.

Gelingt die Atmung, folgen Übungen zur Artikulation, Phonetik und das Training der Sprechorgane, Vokalübungen — „Alle Abend aßen Anna und Anton Apfelsinen“ —, das bewußte Unterscheiden von Zischlauten, stimmhaften und stimmlosen Konsonanten. Schon nach wenigen erheiternden Versuchen mit Sätzen wie „Jäh aus Schlingen und Schleifen schlüpfen geschmeidig, schnell verschwindend, schreckende Schlangen“, stellen sich frappierende Ergebnisse ein.

Bewußte Atmung, der Mut zur Pause und Interferenzübungen machen aus einem zuvor knödelig gebrummlen Text eines Teilnehmers eine verständliche, Aufmerksamkeit gebietende Rede. Auch ein kieksiges Frauenstimmchen, eher dem eines Kindes nahe, bekommt Körper, Volumen und Ausstrahlung. Vor allem aber gebietet sie dem Zuhörer, auch dem Inhalt der Rede mehr Aufmerksamkeit zu schenken. ae