

# Vom Verfertigen der Gedanken beim Sprechen

Durch Atmung, Konzentration und Sprechbildung zur Redepersönlichkeit

Von Ingrid Brunner

„Der Kutscher putzt den Cottbuser Postkutschkasten.“ Sechsmal hintereinander, fehlerfrei, schnell und deutlich müssen die Teilnehmer des Seminars „Gut Sprechen – Besser Reden“ den Zungenbrecher formulieren. Was auf den ersten Blick albern anmuten mag, ist sinnvoller Bestandteil der Übungseinheit „Artikulationstraining“. Streßbewältigung, mehr Sprechsicherheit, eine klangvollere Stimme – kurz mehr Sprechkompetenz zu erlangen, ist das Ziel des dreitägigen Seminars, denn für das berufliche Fortkommen ist freies Reden zwar wichtig, aber auch angstbesetzt.

Eine von Frauen häufig geäußerte Befürchtung ist, daß ihre Stimme als schrill und unangenehm empfunden wird, wenn sie laut sprechen, daß sie aber in normaler Lautstärke kein Gehör finden. Männer hingegen sind meist zu kopfgesteuert: Sie wollen nichts von ihrer Person mit in den Vortrag einbringen, wodurch dieser oft zu monoton und emotionslos gerät.

Grundlage für natürliches und erfolgreiches Sprechen ist die richtige Atmung. Wenn die Stimme kippt, die Luft wegbleibt, der rote Faden reißt, ist meistens zu flaches, unregelmäßiges Atmen und Sauerstoffmangel die Ursache. Denn, so Seminarleiterin Ingeborg Grosz: „Sprechen ist klingende Ausatmung.“ Die gelernte Schauspielerin und Opernsängerin vermittelt Führungskräften elementare Atem- und Sprechtechniken, wie sie Bühnenprofis bei ihren Auftritten anwenden.

Und so übt die Gruppe zunächst die Zwerchfell-, Nasen- und Sprechatmung, um Streß und Lampenfieber „abzuatmen“, sich zu konzentrieren und mit Atemtechnik die Sprechsituation zu mei-

stern. Als nächstes lernen die Seminar Teilnehmer, ihren „Atem zum Klingen“ zu bringen, das heißt, ihre eigentliche Stimmlage, den richtigen Stimmsitz, zu entdecken: Die Finger an der Nasenwurzel, um die Resonanz zu spüren, beginnen sie, einen Ton zu summen und diesen wie eine Feuerwehirsirene nach oben und unten zu verändern. Beim tiefstmöglichen Punkt – dem phonischen 0-Punkt – beginnen sie dann, in ihrer eigentlichen Stimmhöhe zu sprechen. Vor allem Frauen stellen dabei häufig fest, daß ihre natürliche Stimme – etwas tiefer gelegen – viel weicher und angenehmer klingt.

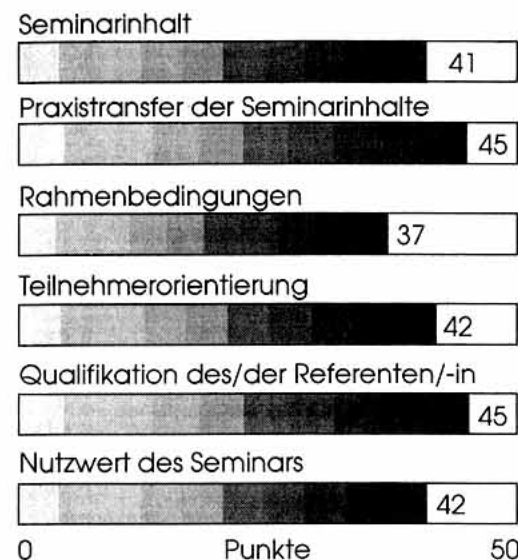
## Arbeit am Textmodell

Die praktische Arbeit am Textmodell und ein gründliches Feedback der Videoaufzeichnungen nehmen erfreulich viel Raum ein, so daß dem individuellen Sprechproblem eines jeden Teilnehmers Rechnung getragen wird. An unkonventionellen Texten, zum Beispiel von Ernst Jandl, trainieren die Teilnehmer ihre Artikulationsfähigkeit. Sie lernen, ihre Stimme als Modulationsinstrument einzusetzen und durch den Wechsel im Sprechtempo, der Lautstärke und der Stimmhöhe einen ausdrucksstarken Vortrag zu halten.

Mit viel Temperament und Sachkenntnis fördert die Seminarleiterin die Redepersönlichkeit der einzelnen Gruppenmitglieder zu Tage. Sie duldet keine leeren Floskeln und stereotypen Redewendungen; auch der Spickzettel ist ihrer Meinung nach kontraproduktiv: „Sprechen Sie frei, vertrauen Sie doch Ihren Gedanken, alles was Sie sagen wollen, ist schon in Ihrem Kopf, die Gedanken formen sich beim Sprechen.“

Freilich, wer einen detaillierten Vortrag mit exakten Zahlen und Daten halten muß, braucht nach wie vor ein Manuskript. Daneben aber gibt es ausreichend Situationen, in denen es kommunikativer ist, frei nach Kleists „Über das allmähliche Verfertigen der Gedanken beim Sprechen“ seinen Ideen freien Lauf zu lassen. Genau hierzu werden die Seminar Teilnehmer ermutigt.

## Bewertung



Die Bewertung stellt den Mittelwert von jeweils 10 einzelnen Kriterien dar.

## Daten

**Seminarbezeichnung:**  
Sprechtraining

**Dauer:**  
3 Tage

**Preis:**  
1550 DM plus Mehrwertsteuer

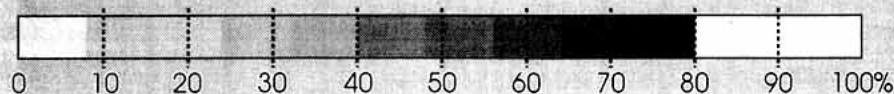
**Veranstalter:**  
Grosz-Institut für Sprachbildung

**Referentin:**  
Ingeborg Grosz

**Veranstaltungsort:**  
München

**Beurteilung erfolgt durch:**  
Ingrid Brunner

## Gesamturteil



Süddeutsche Zeitung Seminar – Index: 80 Prozent

## Kommentar

Das Seminar ist sein Geld wert: Das Einüben praktischer Atem- und Sprechtechniken ist im Berufs- wie im Privatleben von Nutzen. Bei maximal acht Personen pro Seminar hat jeder ausreichend Gelegenheit, seine Scheu vor der Gruppe ebenso wie die vor der Videokamera abzubauen. Ein gründliches und konstruktives Feedback der Videoaufzeichnungen hilft, Fehler und Schwächen des eigenen freien Vortrags zu erkennen und sich selbst und die Körpersprache anderer richtig einzuschätzen. Die Referentin geht auf das persönliche Sprachproblem eines jeden einzelnen ein. Sie ermöglicht den Teilnehmern, ihre individuelle Sprechpersönlichkeit zu entdecken und zu entfalten.

ib