

Stimm- und Sprechunterricht – Häufige Fragen

Sprechen kann ich doch schon – was soll das bringen?

Am eigenen Sprechen zu arbeiten, mutet in der Tat etwas seltsam an – schliesslich kann ja jede / r von klein auf sprechen... Warum es trotzdem sinnvoll sein kann, Stimm- und Sprechunterricht zu nehmen? Weil je nach Situation und Biographie unser Sprechen eben manchmal nicht so funktioniert, wie wir das gerne hätten: zum Beispiel wenn in Vortragssituationen vor Aufregung die Luft wegbleibt. Wenn nach Referaten oder Präsentationen die Rückmeldung kommt, dass man zu leise, zu undeutlich oder zu eintönig spricht. Wenn es einem in stressigen Gesprächssituationen die Stimme verschlägt. Wenn man auf der Suche nach Möglichkeiten ist, ausdrucksvoller, lebendiger und mitreissender zu sprechen. Und so weiter. Dann kann gezielter Sprechunterricht helfen.

Wie muss ich mir das vorstellen, wie sieht denn diese Arbeit aus?

Unsere menschliche Kommunikationsfähigkeit entwickelt sich zusammen mit unserem Bewegungsverhalten. Bei kleinen Kindern sieht man noch, wie sie buchstänlich alles be-greifen, um sich einen „Begriff“ zu machen, wie sich der ganze Körper nach etwas streckt oder jemandem zuwendet – Körper- und Stimmverhalten bilden eine Einheit. Im Laufe des Heranwachsens geht diese ursprüngliche Verbindung häufig verloren: die Stimme scheint gleichsam nur noch aus dem Kopf oder der Kehle zu kommen, das Sprechen wirkt – ebenso wie das körperliche Verhalten – zurückgenommen und begrenzt. Im Stimm- und Sprechunterricht arbeiten wir daran, diese ursprüngliche Verbindung wieder zu finden. Die Arbeit ist daher häufig sehr körperlich und spielerisch: das Werfen eines Balles symbolisiert und trainiert die Fähigkeit, stimmlich „rüberzukommen“; gezielte Körperübungen, die mal sehr entspannend, mal sehr energetisch sind, helfen, Atem- und Stimmfunktion zu verbessern, die Stimme wieder „in den Körper“ zu bringen. In Wahrnehmungsübungen wird die Fähigkeit geschult, die Vibrationen der Stimme im eigenen Körper zu empfinden – der Körper wird wieder zum Instrument, die Sprechstimme wird voller, resonanter

und belastbarer. Schliesslich bildet die Arbeit mit literarischen Texten einen wichtigen Bestandteil. Da lassen sich nämlich viele Komponenten des sprecherischen Ausdrucks hervorragend schulen – zum Beispiel der Umgang mit Pausen, Dynamik oder Sprechmelodie und vor allem die Fähigkeit, aus verschiedensten Sprechhaltungen heraus zu sprechen. Das Sprechen klingt dann nicht mehr „vorgelesen“ oder „aufgesagt“, sondern konkret, direkt und natürlich.

Das klingt ja sehr angenehm. Aber wie ist es mit dem Transfer, wie kann ich diese Erfahrungen auf alltägliche Sprechsituationen übertragen?

Natürlich geht es nicht nur um „stimmliche Wellness“... Ausgehend von Konzepten der Linguistik und aufgrund meiner langjährigen Erfahrung in der Schauspielpädagogik arbeite ich beispielsweise damit, auch Sprechdenkvorgänge in rhetorischen Situationen zunächst einmal zu verkörperlichen und verräumlichen: etwa einen Gedankengang, einen Standpunkt, oder das Gegenüberstellen von Argumenten. Die Rednerin / der Redner erfährt so, dass das Sprechen und Denken etwas sein kann, das den ganzen Vortragsraum gestalten und den Hörer buchstäblich ergreifen, bewegen oder treffen kann. Die Rede wird gleichsam „grösser“ und eindrücklicher. Da sich unser Körper solche Erfahrungen merkt, steht diese Fertigkeit auch in der realen Sprechsituation zur Verfügung.

Und auch die Grundlagenübungen für Körper, Atem und Stimme können – ausreichend trainiert – im „Ernstfall“ blitzschnell in Form von „Mikro-Bewegungen“ abgerufen und genutzt werden. Zum Beispiel, damit die Stimme auch unter Stress „aus dem Zentrum“ kommt.

Ok, ich muss also üben... Nach wie vielen Stunden kann ich denn mit greifbaren Ergebnissen rechnen?

Die Arbeit an Stimme und Sprechen kann durchaus über Jahre gehen und somit zu einem Bestandteil der eigenen Persönlichkeitsentwicklung werden. Unser Wort „Person“ leitet sich ja her von „per-sonare“, das heisst „durch-klingen“! Aber keine

Sorge, es gibt auch Klientinnen und Klienten, die mit zwei oder drei gezielten Stunden einen Schritt weiter kommen oder einen wichtigen Impuls erhalten. Im Allgemeinen sind bei einem Umfang von fünf bis zehn Einzelstunden gute und dauerhafte Entwicklungen möglich.

Könnte auch ein Gruppenkurs für mich das Richtige sein?

Die Workshops, die ich anbiete, sind meistens Kurse in der Linklater-Methode. Diese Kurse sind sehr intensiv und herausfordernd, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren oft eine Menge Neues über sich, ihr kommunikatives Verhalten und ihre Wirkung. Da in diesen Kursen auch ein sehr umfangreiches Übungsrepertoire aufgebaut und trainiert wird, kann die Wirkung sehr lange anhalten. Ausserdem bieten ich und viele Kolleginnen und Kollegen Aufbau- und Vertiefungskurse an. Ich habe viele Schülerinnen und Schüler, die über Jahre immer wieder zu solchen Angeboten kommen, und bei denen sich tolle Entwicklungen beobachten lassen. Sehr wirkungsvoll ist natürlich auch eine Kombination aus Gruppen- und Einzelunterricht.

Was ist denn die Linklater-Methode?

Die Linklater-Methode ist ein sehr verbreiteter und sehr wirkungsvoller Ansatz in der Stimmarbeit. Sie wurde von Kristin Linklater, einer aus Schottland stammenden Sprechpädagogin und Schauspielerin entwickelt, die über lange Jahre an der Columbia-University in New York lehrte. Kurz geht es in dieser Arbeit darum, die Sprechstimme von hindernden körperlichen oder mentalen Blockaden zu befreien, um ihr ursprüngliches Potential wieder verfügbar zu machen. Die Arbeit kann ausserordentlich wirkungsvoll und nachhaltig sein. Man findet viel Wissenswertes auf den Webseiten <http://www.linklatervoice.com> oder <http://www.linklater.de>, und natürlich in Kristin Linklaters Buch „Freeing the Natural Voice“.