



Sprachklarheit durch gezielten Einsatz der Stimme und des Sprechens

Iris Eicher

Förderziel: bewusster Einsatz der Stimme im Beruf (z. B. Lehrkräfte, Therapeuten, Sprechberufe)
Altersstufe: alle Altersstufen

Unsere Sprechwirkung ist nicht nur vom Inhalt abhängig. Stimmklang, Sprechtempo, Intonation und Sprechdeutlichkeit unterstützen das Verstehen beim Empfänger enorm. Trotz dieser banalen Erkenntnis ist sich ein Sprecher selten bewusst, wie stark seine Sprechgewohnheiten sein Sprechen und seine Wirkung auf andere beeinflussen. In diesem Beitrag geht es daher um Möglichkeiten zur Optimierung der eigenen Sprachklarheit: Es finden sich konkrete Hinweise zu den Bereichen Wahrnehmungsschulung, Phonationsatmung, Phonationsweite und Klangintensivierung.

1 Grundlagen

Prinzipiell gilt es zu unterscheiden, ob ein Sprecher z. B. in einer Stresssituation in ein zu hohes und schnelles Sprechen wechselt, da er an seinem Arbeitsplatz gerade unter Zeitdruck steht, oder ob derselbe Sprecher immer so spricht. Es existiert also ein Spektrum von einer einmalig sehr aufregenden Situation bis hin zu einer Störung, die keine andere Stimmlage mehr zulässt. Auf Seiten des Hörers, der vielleicht die Stimmungslage des Sprechers nicht kennt, entsteht der Eindruck einer Person, die außer sich ist. Dies kann nun die Situation korrekt widerspiegeln oder aber einen falschen Eindruck erwecken.

Beim Sprechen angespannt zu sein bedeutet immer auch, dass der Muskeltonus erhöht ist. Den Zusammenhang von Tonus (muskulärer Spannung) und Ton beschreibt Maria Höller-Zangenfeind (2007). Das Erkennen der Verspannung und Übungen zur Lockerung können also helfen den Stimmklang zu verändern.

Für einen Sprecher im beruflichen Umfeld ist es wichtig zu wissen, dass der Stimmklang und die Art des Sprechens einerseits veränderbar sind und andererseits den Hörer stark beeinflussen (Eckert & Laver 1994, vgl. Beispiel in Abb. 1).

Berufssprecher zeigen uns, dass man Stimmklang und Sprechausdruck nicht dem Zufall überlassen muss. Im Rahmen der Schauspielausbildung erlernen die Schüler ihr Sprechen ausdrucksstark und verständlich zu gestalten. Die wissenschaftlichen Grundlagen für diese sprecherische Ausbildung liegen in der Sprechwissenschaft (Aderhold & Wolf 2009), aber auch der Sprachtherapie, insbesondere der Stimmtherapie (Titze & Verdolini Abbott 2012).

Stimmklang und Sprechweise und damit die Sprachklarheit werden durch Atmung, Haltung und Muskelspannung verändert: Daher beeinflussen die folgenden Übungen aus den Bereichen Wahrnehmungsschulung, Phonationsatmung, Phonationsweite und Klangintensivierung immer auch diese Bereiche.

Da das Kerngebiet der Vocology gerade Rehabilitation und Training ist, geht es also um die Unterstützung im Falle einer Störung (Haupt 2006; Brügge & Mohs 2005; Coblenzer 2002), aber auch

das Training, damit ein Sprecher, Schauspieler oder Lehrer seinen sprecherischen Ausdruck bewusst zu gestalten lernt. Die aktuelle Welttagung von PEVOC (Pan European Voice Conference, <http://www.pevoc.org>) in Prag 2013 hat gezeigt, wie sich Stimmtherapeuten und Stimmtrainer weltweit auf gleiche Grundlagen zur Verbesserung des Sprechens einigen. Diese kommen sowohl dem Klienten, als auch dem Sprecher wie dem Künstler zugute.

2 Wahrnehmungsschulung

Wahrnehmungsschulung hilft dem Sprecher, die Steuerung des Sprechens bewusst und dabei beeinflussbar zu machen. Hierbei spielt die Hörwahrnehmung eine große Rolle. Das eigene Sprechen und die eigene Stimme zu hören, während man spricht, ist für darstellende Künstler eine Grundlage ihrer Arbeit, für einen Normalsprecher aber völlig ungewöhnlich und teilweise sogar störend.

Körperliche Spannung wahrzunehmen ist Teil der Tonusregulation. Diese hilft einerseits Haltungsgewohnheiten abzubauen und andererseits psychophysischen Druck durch Stress zu reduzieren.

<p>Eine Lehrkraft spricht mit hoher, gepresster Stimme: „Pass bitte auf!“</p>	<p>Interpretation: Der paraverbale Kontext ist verändert: Vielleicht ist die Lehrkraft angespannt, der Muskeltonus damit erhöht und die Phonationsatmung blockiert. Dies könnten die physiologischen Ursachen für die zu hohe und wenig klingvolle Stimme sein.</p>
<p>Der Schüler hört die Aufforderung „Pass bitte auf!“, aber zugleich den veränderten Stimmklang</p>	<p>Interpretation: Er nimmt den verbalen Inhalt, also den Text „Pass bitte auf!“ wahr, hört aber auch den Stimmklang und die Sprechweise, d. h. den paraverbalen Inhalt und damit die zu hohe gepresste Stimme sowie das zu schnelle Sprechtempo. Auf dieser Basis macht er eine Sprechereinschätzung: Der Sprecher ist im Stress und unsicher.</p>
<p>Folge: Die Klarheit der Aussage, wird dadurch für den Schüler deutlich reduziert. Es kommt zu Missverständnissen, die nicht auf der verbalen Ebene zu suchen sind. Die Stimmlage passt nicht zum Inhalt und stört damit die Kommunikation und ihre Wirkung.</p>	

Abb. 1: Beispiel zur Wirkung eines gepressten, veränderten Stimmklangs bei einer Äußerung (vgl. auch Ethofer et al. 2006)