

STIMME & SPRECHEN IM RADIO

Stimme ist Schwingung, und Schwingung setzt sich nur in einem lockeren Körper fort. Abschütteln und Lösen von Spannungen tut der Stimme gut!
Vor allem den Schulter- und Nackenbereich gilt es zu lockern und locker zu halten. Und natürlich die „Sprechwerkzeuge“ wie etwa Lippen, Zunge und Kiefer.

Aufrechte Haltung des Oberkörpers und des Kopfes.

Beim Sprechen im Sitzen sollte zumindest ein Fuß Bodenkontakt haben.

WARMING-UP

Immer wieder mal und besonders kurz vor dem "akustischen Auftritt"

Gähnen

löst Spannungen im Körper und führt zu einem Ausgleich zwischen Kohlendioxidüberschuss und Sauerstoffmangel im Blut. Die Stimme klingt nach dem Gähnen tiefer.

Schultern

kreisen;

heben + einatmen /nach hinten bzw. hinunter ziehen und dabei auf „sch“ ausatmen

Flankendehnung: Einen Arm schräg über den Kopf, auf „sch“ ausatmen

Den Oberkörper nach unten hängen lassen

Übung für einen elastischen Kehlkopf, ohne Anstrengung sprechen:

Ba-ba-bo – ba-ba-bu

Bla-bla-blo – bla-bla-blu

O und U werden länger ausgehalten.

Für eine geschmeidige Gesichtsmuskulatur und damit Deutlichkeit:

Grimassen schneiden, das Gesicht massieren,
mit der Zunge zwischen den Lippen und den Zähnen kreisen/ „Straßenbahnübung“
Korken- bzw. Strohhalmübung s.w.u.

ATMUNG, STIMMVOLUMEN UND RESONANZ

Aktivieren der Zwerchfellatmung

Langsam einatmen, Bauch und Flanken weiten sich, Gefühl der inneren Weite. Kurze Pause. Die Atemluft durch den Mund zwischen den nur zu einem Spalt geöffneten Lippen und Zähnen ("heiße Suppe mit der Atemluft kühlen") ausströmen lassen. Wieder Pause - bis der Körper fordert: weiteratmen!

Auch beim Sprechen bestimmter **Konsonanten** trainieren wir die Zwerchfellatmung: **p, t, k, B, f** sowie **B-sch, pst, ptk**

Lungenfeger, für einen „langen Atem“

Einatmen wie gewohnt. Ausatmen so: Etwas Luft wird mit vorgestülpten Lippen durch eine kleine kreisförmige Lippenöffnung ausgeblasen - Pause - bei geschlossenem Mund einige Herzschläge lang den Atem anhalten - dann wieder etwas Luft ausblasen - Pause - dann wieder etwas Luft ausblasen - Pause etc. So weiter, bis alle Luft verbraucht ist

Seufzen und ö Seufzen und ü

Affentrommel

Die Handflächen trommeln auf die Brust, neben dem Brustbein.

Mit einem Ausatmen wird die Vokalreihe *A-E-I-O-U* gesprochen. Der Ton soll "hüpfen"!

Bienenkorb

"mmmmmm" Summen, Lippen leicht aufeinander gelegt, mit hochgezogenen Wangen.

Kuckuck oder Expander-Übung

Vor Beginn der Übung nicht extra einatmen, sondern spontan beginnen!

Im Stand, Arme abgewinkelt in Brusthöhe, Hände vor dem Brustkorb, dann Schultern und Ellbogen nach hinten ziehen. Text: *Nacht*

Varianten: *nicht, Kuckuck* (zweite Silbe betonen!), *hop*

AUSSPRACHE – DIE VOKALE

A Die Hochsprache unterscheidet ein kurzes und ein langes *a*.

Das *a* ist der Vokal, der am meisten Raum fordert. Hilfreich ist **Entspannung im Halsbereich**.
Ideal: Gähnen. Beim Gähnen wird ja ein *a* artikuliert.

Beispielwörter für ein **langes, geschlossenes a**:

Schicksal, Heirat, Art, artig, Jagd, gehabt, Spaß, Vater, baden, waten

Beispielwörter für ein **kurzes, offenes a**:

ab, Bräutigam, Walross, Walnuss, das, dass, Karte, warten

Die Vorsilbe an- ist immer **kurz**: *Angabe, angeben, anregen, anführen*

blablabla, Barbara saß nah am Abhang. Max Wachter macht acht Wachsmasken. Anastasia stammt aus altem Adel. Anna wadet durch den warmen Schlamm.

U, O, E, I

u: die Lippen zum Kussmund formen

*In Ulm, um Ulm und um Ulm herum. Der Uhu ruft "schuhu-schuhu".
Der Kuckuck zuckt und verschluckt das Zuckerstück.*

o: genauso, Unterkiefer öffnet den Mund etwas weiter

*Ottos Mops trotzt soso
Der frohe Floh flog aus dem Zoo. Große Mohntorten soll Mona holen.*

e: Mundöffnung nicht zu breit

Leben, streben, geben, Seele

Offen: *werfen, Herz, Nerz, vorwärts*

Geschlossen: *Werden, Ehre, sehr*

i: nur minimal anders als e, Unterkiefer ganz leicht nach oben

*Istrien ist immer in. Irritiert isst Inge Ingwer. Nina nimmt nie billigen Lippenstift.
Wieviele Frühlinge ist Irene in Griechenland geblieben?*

Zwielaute

ei - /ae/ *ei, ei, wie fein, ein Hai zu sein! Leise, Reise, Meise, bei den drei Weisen.
Bei beiden Reisen zeigte er kleine Zweige.*

au - /ao/ *Auch der schlaue Pfau im Bau ist blau.
Die blaue Donau ist eigentlich grau. Maus, Maus, komm heraus!*

eu, äu *Freut euch, Leute, heute gibt es neue Beute! Träume sind Schäume.
Neun neue Bräute. Ein neuer Freier freit um Fräulein Heide Meier.*

DEUTLICHKEIT

Deutliches Sprechen hat viele Vorteile:

Es bringt den Kreislauf in Schwung. Wer deutlich spricht, braucht weniger Lautstärke.

Den Mund beim Sprechen "aufmachen" erhöht die Lautstärke.

Deutlichkeit dank Korken & Co. :

Lockern von Gesichts- und Halsmuskulatur, geschmeidige Lippen, elastische Zunge, lockeres Öffnen des Mundes (auch "innen"), „Straßenbahnübung“/Zungenkreisen

Wörter wirklich zu Ende sprechen!

Korkeübung:

Kurzen Text lesen oder sprechen, mit einem Korken zwischen den Zähnen. Dann nochmal lesen/sprechen, diesmal ohne Korke! Geht auch sehr gut mit **Strohalm**.

Geläufigkeitsübungen

ma - me - mi - mo - mu - mä - mai - mau - meu

balaba..... + e, i, o, u

ptk, ptk, ptk --- ptk, ptk, ptk--- ptk, ptk, ptk--tk. tkt. tkt --- tkt. tkt. tkt --- tkt. tkt. tkt

Auch berühmte "**Zungenbrecher**"

wie *Fischers Fritze fischt frische Fische* oder

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid fördern die Deutlichkeit.

Anfangs langsam lesen/sprechen!

AUSSPRACHE – DIE KONSONANTEN

In vielen Positionen wird der Buchstabe **R** im Deutschen nicht als Konsonant, sondern als eine Art A-Laut gesprochen.

Konsonantisches R (am Wortanfang oder nach Konsonanten):

Rot, Rabe; grün, braun, Matrose

Vokalisiertes R:

Ohr, Mutter, Vater, der, Tier, Kinder (hier wird von A-Schwa gesprochen)

Verein, Wort, schwarz, Farbe

Beispielwörter für den Unterschied zwischen dem A- Schwa und einem gewöhnlichen A:

Leder - Leda, klarer - Klara, Meter - Meta

Es gibt auch ein E-Schwa: *bereit, viele*

Das Schwa wird sogar häufig zugunsten eines Folge-Konsonanten elidiert;
legen, Tafel wird zu *Tafl*, *Dschungel* wird zu *Dschungl*

Die Auslautverhärtung bezeichnet den Vorgang, dass Geräuschkonsonanten am Ende einer Silbe ihre Stimmhaftigkeit verlieren und stimmlos ausgesprochen werden.

So wird das Wort *Rad* wie *Rat* ausgesprochen. Aber im An- und Inlaut eines Wortes bleibt die Stimmhaftigkeit der Konsonanten erhalten: *des Rades, die Räder*

Dieses Phänomen existiert nur im nördlichen, nicht aber im südlichen Deutschen.

Stimmhafte Geräuschkonsonanten z. B.: [b], [v], [d], [g]

stimmlose Geräuschkonsonanten z.B.: [p], [t], [k], [f]

Lob – loben, rund – die Runde, Tag- die Tage, lag - lagen

Außer bei -ng, Bsp.: Wohnung, Heizung, Rettung, Hoffnung (fast nur n)

Auf Unterschied lange/kurze Vokale achten! *Mode – Motte, rede – rette, Sohn - Sonne*
Kurzen Vokal lesen heißt: schnell zum Konsonanten!

CHS

wie "x" Fuchs, Luchs, sechs, Wachs

wie „ch-s“ wachsam, nächster, höchster

BETONUNG, PUNKT UND PAUSE

Stimmliche Gestaltungsmittel wie sinngemäße Betonung, Pausensetzung oder das Achten auf Sprechrhythmus und Sprechmelodie machen Beiträge interessanter und leichter verständlich.

Wortbetonung

In deutschen Wörtern herrscht Stammbetonung vor, das heißt: Es wird die erste Silbe des Stamms betont: **lehren**, **Lehrer**, **Lehrerin**, **Lehrerkollegium**, **belehren**

Manche Präfixe und Suffixe allerdings ziehen die Betonung auf sich:
Aussprache, **vorlesen**, **Bäckerei**

Bei zusammengesetzten Wörtern (Komposita) wird fast ausschließlich das erste Wort (Bestimmungswort) betont. **Landhaus**, **Radio**sendung.

Ausnahmen sind zum Beispiel Kilom**eter** und Jahr**hundert**.

Die betonte Silbe wird im Vergleich zu den unbetonten stärker und damit lauter gesprochen (dynamischer Akzent).

Betonung im Satz – sinngemäß, auch rhythmusbedingt

Es gilt (prinzipiell) : 1 neue Message pro Satz, das andere beiläufig

Im Dialekt Probe lesen, denn im Dialekt wird immer richtig betont.

Beispielsatz: Ich bin von Paris nach Mailand gefahren. Neutral

Varianten:

Ich bin von Paris nach Mailand gefahren. (und nicht geflogen)

Ich bin von Paris nach Mailand gefahren. (und nicht jem. andere)

Ich bin von Paris nach **Mailand** gefahren. STÄRKER BETONT (und nicht nach Rom)

Ich bin von Paris nach Mailand gefahren. (und nicht von Venedig)

...weil ich von Paris nach Mailand gefahren bin. Neutral oder (und nicht nach Rom)

...weil ich von Paris nach Mailand gefahren bin. (und nicht von Venedig)

Das Lesen von Satzzeichen

Komma bedeutet oft, aber nicht immer, die Stimme anzuheben.
Es kann sinnvoll sein, ein Komma auf Punkt zu lesen.

Und auch ein Punkt bedeutet nicht immer Stimme absenken.

(auch von der Sprache abhängig, im Deutschkurs habe ich erlebt, dass die Frauen mit türkischer Muttersprache am Satzende mit der Stimme immer hinaufgingen)

Sprechtempo

Ein für die Zuhörenden angenehmes Sprechtempo ergibt sich gleichsam von selbst, wenn lange Vokale auch „lange gesprochen“ werden.

Liebe, holen, leben, geben, lesen, fröhlich, bequem, vier, Reise, leise

Pausen

Auch das Einteilen des Textes in logische Passagen ist hilfreich. Es entstehen Sprechpausen, die das Verstehen erleichtern und als Atempausen genutzt werden können.

Die Zuhörenden kommen besser mit, die Sprechenden bleiben länger fit.

Feed-back

In der Vorstellung empfängt der/die Moderator/in das Hör-Feedback
Nötig, um wirklich „anzukommen“.

Wenn ich versuche eine Einzelperson anzusprechen, klingt meine Stimme persönlicher, werde ich nichts herunterrasseln, sondern ein Sprechen finden, das von dem Wunsch verstanden zu werden bestimmt wird.

Vor dem Mikrofon nicht mehr an das „wie“ denken, sondern mehr an das „was“.

DAS EIGENE MANUSKRIFT lesen/SPRECHEN

Nicht nur gedanklich lesen, sondern **laut lesend üben!**

Wenn ich laut lese, entdecke ich vielleicht schlecht Aussprechbares und Lese-Stolperfallen.

Es empfiehlt sich, Zeichen fürs Betonen sowie die Pausen/Zäsuren ins Manuskript einzutragen

Moderation

Manche sprechen ganz frei, haben maximal einen Zettel mit Stichworten dabei.
Andere schreiben die Moderation auf und lesen dann den Moderationstext wortgetreu vor dem Mikrophon ab – klingt vielleicht steif, kann aber mit entsprechender Sprechtechnik gut gehen. Andere verlassen den Moderationstext und sprechen frei.

„Bandwurm-Sätze“ in in mehrere kurze Sätze zerlegen!

STIMMHYGIENE

Immer für ausreichend **Feuchtigkeit im Mundraum** sorgen!
Wasser trinken. Salzhaltige Lutschtabletten. Falls nicht verfügbar: An eine grüne Zitrone denken, die du genüsslich aussaugst – oder an eine andere Lieblings Speise ;-)

Kaffee, Schwarztee, grüner Tee, Salbei- und Eukalyptustee entziehen dem Körper Feuchtigkeit. **Räuspern reizt die Stimmbänder**. Lieber vorsichtig abhusten!

Anhaltende Heiserkeit oder gar Stimmverlust gehören in fachärztliche Behandlung.
Wobei auch psychische Faktoren zu berücksichtigen sind:
Aussprüche wie "da hat es mir die Rede verschlagen" / Kindheitserfahrungen (lautes Sprechen verboten) / innere Sätze ("es interessiert ohnehin niemanden, was ich sage").

Lampenfieber? vor Sprechbeginn kräftig **ausatmen!**
Tipp für Bachblütenfans: Rescue Remedy, die Notfallstropfen

LITERATURHINWEISE

*Vera Balser-Eberle, „Sprechtechnisches Übungsbuch“, „ öbv
Barbara Maria Bernhard, Sprechtraining: „Professionell sprechen - auf der Bühne und am
Mikrofon“, öbv
H.Lodes, „Atme richtig“, Mosaik/Goldmann*

Viel Freude beim Dehnen, Gähnen, „Tönen“, Summen und vor allem
beim Sprechen vor dem Mikrophon wünscht Monika Heller

Mag. Monika Heller Krotenthallergasse 10/7, 1080 Wien
Tel: +43 699/88 78 29 28 E-Mail: heller@stimmeundsprache.com
www.stimmeundsprache.com

