

BILDUNG aktuell

Das eMagazin für Management, Personalwesen und Weiterbildung

#08

08.08.2017

Mach den Mund auf!

Sie wollen, dass Ihre Worte ankommen?
Dann sollten Sie dafür sorgen, dass
Ihre Stimme auch gehört wird.

Ab Seite 6

Sprechen Sie mit voller Stimme

Wer gehört werden will, braucht den vollen Klang seiner Stimme. Was das mit der richtigen Atmung zu tun hat, und warum Sie lernen sollten, den Mund mehr aufzumachen, erklären **Petra Falk** und **Mag. Pamela Obermaier**

Wenn Sie meinen, keine Ahnung vom Technischen in Bezug aufs Sprechen zu haben, dann dürfen wir Sie trösten: Damit sind Sie nicht allein! In unserem Schulsystem stehen – mit wenigen Ausnahmen an Musischen Gymnasien, wo durch Vokalmusik zumindest ein Fach besteht, in dem man sich mit der Stimme beschäftigt – Stimm- bildung und Sprechtechnik leider nicht auf dem Lehrplan.

Folglich werden höchstwahrscheinlich weder unsere Eltern noch unsere Lehrer begnadete Sprecher gewesen sein. Wenn Sie sich nicht zufällig später im Leben dafür interessiert haben, ist es gar nicht so einfach, ein technisch einwandfrei sprechender Mensch zu werden, denn die Vorbilder, die Ausbildung und das

Training fehlen meist gänzlich. Technisch richtig sprechen zu können, ist allerdings die Voraussetzung für einen guten Redner und folglich dafür, dass einem die Leute zuhören, weil man präsent und am Punkt ist. Darum gilt es, den einen oder anderen „Fehler“ zu beheben, wenn Sie künftig besser wirken möchten.

Und genau darum geht es beim Sprechtechnischen: zu lernen, wie wir Laute richtig bilden können. Menschen, die nicht besonders gut verständlich oder nicht präsent sind, öffnen in den meisten Fällen beim Sprechen schlicht und ergreifend den Mund



zu wenig. Das ist in unseren Gefilden weit verbreitet, weil gerade wir in Mitteleuropa den Mund ständig geschlossen haben, während Menschen in südlicheren Gebieten das Kiefer auch immer wieder mal unkontrolliert und locker nach unten hängen lassen, wenn sie gerade nicht sprechen.

Dass das an und für sich die natürliche Haltung wäre, können wir aber auch in unseren Breiten beobachten, und zwar wieder einmal bei den Kindern: Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass die meisten Kinder, während sie sich konzentriert auf eine Sache einlassen, etwa gespannt einem Film im Fernsehen folgen oder etwas spielen, den Mund offen haben? Achten Sie mal darauf! Doch das unterbinden die Erwachsenen relativ schnell, indem sie die Kleinen dazu auffordern, den Mund zu schließen, damit kein Speichel rausfließen und keine Mü-

cke hineinfliegen kann – demnach durchaus aus gut gemeinten Gründen. Das hilft allerdings nicht dabei, ein Unterkiefer zu haben, das es gewöhnt ist, schön locker zu sein und sich weit zu öffnen.

Die richtige Atmung als Basis für gutes Klingen und exaktes Sprechen

Die Schwierigkeiten beginnen allerdings schon einen Schritt vorher, nämlich bei der Atmung: Wer zu flach und zu kurz atmet, seinen Atem sozusagen verbläst und damit Luft ungenutzt entweichen lässt und verschwendet oder etwa hörbar, weil geräuschvoll Atem holt, zu viel Luft auf einmal einsaugt oder aber wem der Atem ausgeht, der wird nicht optimal sprechen können. Widmen wir uns darum zunächst der richtigen Atmung: Die findet nämlich nicht, wie wir es uns alle angeeignet haben, in der Brust, sondern im Bauch statt.

Aber beginnen wir von vorne: Zwischen Atmung und Stimme besteht ein direkter Zusammenhang. Die falsche Atmung sorgt für ein Verutschen des Stimmstizes – denn bei gesunden Menschen folgt die Stimme unweigerlich dem Atem. Wenn Babys zur Welt kommen, atmen sie – vorausgesetzt, sie sind gesund – ganz von allein richtig. Das bleibt im Kindesalter so bestehen. Doch nicht nur Kinder, auch Tiere atmen richtig. Und wie steht es um erwachsene Menschen? Nun, solange Erwachsene gesund sind, atmen sie zumindest im entspannten Zustand und während des Schlafens ebenfalls richtig.

Wir Menschen können im Bereich der Brust

und im Bereich des Bauches atmen. Bei der Brustatmung bewegt sich wenig überraschend der Brustkorb. Bei dieser Atmungsform bekommt der Körper weniger Sauerstoff, was das Sprechen in der mittleren Sprechstimmlage, die wir bereits kennengelernt haben, eher schwierig, ja oft sogar unmöglich macht. Ganz anders verhält es sich mit der Bauchatmung, auch Abdominalatmung, Zwerchfellatmung oder Diaphragmalatmung genannt. Sie ist eine ruhigere Form des Atmens – die natürliche Atmung, mit der wir geboren werden – und führt dazu, dass wir uns beim Sprechen eher in der Indifferenzlage befinden als bei der Brustatmung. Denn während der Bauchatmung wölbt sich beim Einatmen der Bauch und der Brustkorb bleibt wesentlich ruhiger. Das Einatmen erfolgt durch das Zusammenziehen des Zwerchfelles, wodurch ein Unterdruck entsteht. Diesem Unterdruck folgend dehnt sich die Lunge aus und dadurch wird Luft angesaugt. Sänger, Blasmusiker, sowie gute Redner setzen diese Atmung ein, aber auch in vielen asiatischen Kampfkunstarten kommt sie bewusst zum Einsatz, weil sie die gesündeste Form der Atmung ist. Um hautnah zu erfahren, worum es dabei geht, machen Sie am besten folgende Übung:

Übung zur Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Rücken, lassen Sie Ihre Hände auf Ihrer Bauchdecke ruhen und beobachten Sie Ihre Atmung! Wenn Sie entspannt sind, atmen Sie automatisch richtig – geben Sie sich deshalb ein wenig Zeit, um in die Entspannung zu kommen, wenn Sie gerade einen hektischen Tag hinter sich haben sollten. Füh-

len Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Haben Sie es? Das ist die richtige, die Bauchatmung.

Ein nächster Schritt befasst sich damit, diese Atmung in Ihren Alltag zu integrieren: Denken Sie in wiederkehrenden Situationen wie etwa beim Zähneputzen, Abwaschen oder bei jedem Telefonat, das Sie führen, oder jedes Mal, wenn Sie in einen Fahrstuhl oder in den Bus oder Ihr Auto einsteigen, daran, sich bewusst auf die Bauchatmung zu konzentrieren! Falls Sie Schwierigkeiten haben sollten, in die Bauchatmung zu finden, legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und stellen Sie sich vor, wie Sie beim Einatmen einen Ballon aufblasen, der sich unter Ihrer Bauchdecke befindet. In einem weiteren Schritt denken Sie auch während des Sprechens an die Abdominalatmung und daran, Pausen zu machen und während dieser Pausen in Ihren Bauch zu atmen!

Dieser Text ist ein Auszug aus dem Buch „Gut gebrüllt und schon gewonnen“ von Petra Falk und Mag. Pamela Obermaier, erschienen 2017 im Goldegg Verlag.

Petra Falk ist diplomierte Trainerin für Erwachsenenbildung sowie Sprech-, Stimm und Kommunikationstrainerin.

Mag. Pamela Obermaier ist Journalistin und arbeitet u.a. als Lektorin, Ghostwriterin, Trainerin und Moderatorin.

 **Klick! www.sprechtraining.at**
 **Klick! www.textsicher.at**

>> BÜCHER ZU GEWINNEN!

Senden Sie eine E-Mail an buch@bildungaktuell.at und gewinnen Sie ein Exemplar von „Konflikte einkochen. Rezepte zur Streitbeilegung“

Das Gewinnspiel findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Eine Barablöse ist nicht möglich. Einsendeschluss ist der 1. August 2017

