

Stimmworkshop

Marcella Reinertshofer – Beck

Stimm- und Sprechausbildung, Bayerischer Rundfunk

Hören und Sprechen

Gemeinsam ist beidem: Es hört und spricht immer der ganze Mensch. Hören und Sprechen braucht den Bezug zum Gegenüber, das sich Öffnen füreinander, nicht auf sich beziehen. In der Offenheit spreche ich dann im Bewusstsein, ich werde von dem Anderen gehört. Wenn ich das Bewusstsein nicht habe, wenn ich das Gefühl habe, nicht gehört zu werden, kann ich auch nicht sprechen.

Wenn mir nicht zugehört wird, wird Sprechen zum Selbstläufer, um sich wahrzunehmen, um Kontakt zu finden. So geht es um eine Balance zwischen Hören und Sprechen: Wenn eines nicht stimmt, kippt das andere aus der Balance. Sprechen wird anstrengend, wenn der Gegenüber nicht zuhört.

Ziel ist die Ganzheit: Ich nehme mich wahr (sehen, hören, sprechen), ich nehme dich wahr, du nimmst mich wahr, ich nehme mich wahr und werde von dir wahrgenommen. Diese vier Schritte wahrzunehmen ist eine Zentrierungsübung. Sie erfordert es, bei sich zu bleiben und dennoch Kontakt aufzunehmen. Diese vier Schritte bilden auch die Voraussetzung für gutes Sprechen. Es kommt auf die Haltung an, die Haltung zum anderen, zu sich, zu Kommunikation, um das Sprechen zu beeinflussen. Dazu kommt die Haltung, sich entwickeln zu wollen, Offenheit lernen zu wollen.

Zu dieser grundsätzlichen Haltung bei der Stimmarbeit kommt in der aktuellen Situation die Bereitschaft, sich auf jede Situation einstellen zu wollen. Die Absicht, etwas zu tun, wirkt auf die gesamtkörperliche muskuläre Spannkraft und ermöglicht eine Präsenzhaltung, die sich nicht nur körperlich, sondern auch geistig im Sinne erhöhter Aufmerksamkeit und Lebendigkeit bemerkbar macht.

Prinzipien der Arbeitsweise mit Stimme

- Prozessorientiert , nicht ergebnisorientiert: Wichtig ist, was auf dem Weg passiert, also die Selbstbeobachtung und Wahrnehmung
- Verschiedene Wege des Tuns kennenlernen, neue Wege des Tuns kennenlernen, durch Fragen zu eigenen Lösungswegen anregen
- Es geht um sinnliche Erfahrung und Wahrnehmungsfähigkeit für das, was ich tue, also um mehr Bewusstheit.
- Es gibt keine Patentrezepte, sondern es geht um mehr Betrachtungsmöglichkeiten und Offenheit gegenüber dem, was ich wahrnehme, es geht um Auseinandersetzung mit Glaubensgrundsätzen und Haltungen, Einstellungen
- Es kommt auf die Haltung und Einstellung an, ob die Mitteilung ankommt oder nicht, ob sie klar verstanden wird oder missverstanden wird. Mit Stimme transportiere ich eine Mitteilung, die immer missverstanden werden kann, denn verstanden wird v.a. bei Inkongruenz die Stimmung, die nonverbalen Elemente: „Ich hasse dich“, lieblich gesprochen mit Augenaufschlag und sanfter Stimme wird beim Hörer Verwirrung auslösen. Das „was“ stimmt mit dem „wie“ nicht überein, der Inhalt verliert an

Bedeutung. Im Stimmklang hören wir, ob die innere Haltung zum Gesagten stimmt. Dann ist die Mitteilung kongruent und kommt beim Hörer an.

- Beim Arbeiten mit der Stimme sollte man nicht am Defizit lernen, sondern sich an seinen Fähigkeiten aufbauen (wo konnte ich locker sein, wann ging es gut)
- Erst kommt die Übung, dann die Reflexion über die Übung, denn wenn dies gleichzeitig abläuft, stört es den Ablauf: Also „vor der Übung das Gehirn an der Garderobe abgeben und nachher abholen“. Das muss man spielerisch trainieren und ausprobieren.
- Die Übungen sind auf mehreren Ebenen angelegt. Ich kann sie rein funktional ausführen, aber wichtig ist die personale Ebene: Wie fühlt sie sich für mich an, woher kenne ich das was ich bemerke, was löst es bei mir aus, was steckt noch dahinter, usw.? Das heißt, es geht darum, die Übung mit der eigenen Person in Verbindung zu bringen. Dies wiederum geht nur, wenn man sich Zeit lässt, den Empfindungen nachzuspüren, Pausen setzt für sich und für den Zuhörer.

1. Aspekt Körperhaltung - Bewegung – Atmung und Text im Kontext

Offene gelöste Haltung, mit den Füßen im Boden verwurzeln, Kopf / Wirbelsäule aufrecht (nicht Kopf nach vorn)

Es spricht der ganze Mensch. Der Körper ist dabei unser Instrument. Wir sind Spieler und Instrument zugleich. Bewegung und lebendiges Sprechen bedingen einander. Durch natürliche Gestik und eine offene (Körper-)Haltung begleitet die Körpersprache das Sprechen. Zuwendung und Kontakt zum Gegenüber bilden die Basis jeder Kommunikation und aller spielerischen Übungen zu diesem Thema.

- mentale Sprechvorbereitung: Was will ich, wen will ich erreichen, was will ich ausdrücken → beeinflusst die körperliche Sprechbereitschaft, d.h. die muskuläre Einstellung, um sich stimmlich lautlich zu äußern
- Im Stehen: Tennisball unter einer Fußsohle rollen, alle Stellen aktivieren, an denen es weh tut. Dort etwas länger bleiben und den Schmerz in den Boden abgeben. Dann Fuß wechseln
Ziel: Verwurzelung, Stehvermögen, Standpunkt einnehmen, besserer Bodenkontakt
Beobachtungshinweis: Wie fühlt sich das Bein an im Vergleich zu anderem?

Hinweis für Pendelübungen: wirklich Zeit lassen, Zeit nehmen, auf eigenes Empfinden und Wohlgefühl achten

- Pendeln 1: Wahrnehmen, wie der Körper sich beim Stehen verhält und der Bewegung nachgehen, Mittelpunkt finden
- Pendeln 2: Kann man völlig ruhig stehen? Ausprobieren
- Pendeln 3: bewusst vor und zurück pendeln, ausreizen der Grenzen und erleben, dass man nicht fällt, sondern immer wieder zur Mitte zurückpendelt, Atem beobachten
- Pendeln 4: rückpendeln und Atem kommen lassen, vorpendeln auf FFFF ausatmen, in eigenem Tempo, zum Anderen hinschwingen (jmd. das FFFF schenken)
Ziel: Atem und Bewegung als Einheit entdecken, Atem ist Bewegung, Atmung heißt in Bewegung sein, → Es ergibt sich meist ein Rhythmus, Bewegung und Atmen koordinieren sich, wir schwingen rhythmisch im Ein- und Ausatmen.

- Marionettenübung: Fallen lassen, dann an einer imaginierten Schnur aufrichten, Atmung beobachten
Ziel: Spüren was es heißt sprechbereit zu sein. Es stellt sich gesamtkörperlich eine mittlere Spannungsbereitschaft ein. Der Atem strömt von selbst ein.
- Ballspiel: Ball im Kreis übergeben mit „Ich heiße ... und das ist ...“ . Der andere übernimmt mit seinem Namen (bei sich sein) → der Stimme nachspüren, wie klingt sie? Zeit lassen
- Ball im Kreis mit dem Namen des anderen übergeben (Kontakt zu anderen aufnehmen) → Kontakt aufnehmen, ansprechen
- Ball zu jemandem prellen mit Ausholbewegung und seinen eigenen Namen sagen (dynamisches Sprechen, bei sich sein)
- Ball zu jemandem prellen und dessen Namen sagen (Kontakt zu anderen)
Ziel: mit „bei sich sein - Kontakt aufnehmen“ zu spielen mit Hilfe der Bewegung, vom Kleinen zum Großen, Präsenzhaltung, Ansprechhaltung, Entdecken „ich komme mühelos jederzeit zu Atmen, ohne dass ich daran denken muss“
Beobachtungshinweis: auf die Stimme achten, ob sie mühelos oder angestrengt ist → durch mühelose Atmung, die ich nicht spüre, entfaltet sich die Stimme
Wie verändert sich die Stimme (anstrengend, mühelos) durch den Einsatz der größeren Bewegung?
- Tischtennis mit der Hand und gedachtem Ball, dazu Silben nachsprechen (erst nur hopp, dann auch andere)
Ziel: spielerischer Dialog / Kontakt → wenn man in Rhythmus reinkommt, geht es ganz leicht und locker, Stimme wird tragfähig, klingt, hat Raum, und der Atem kommt von selbst
Wenn man in der Übung sich selbst statt dem Gegenüber die Aufmerksamkeit schenkt, kommt man aus dem Rhythmus, es geht nicht mehr so leicht.
Beobachtungshinweis: Welchen Einfluss hat der Rhythmus von Bewegung und Reagieren im Spiel auf Atmung und Stimmgebung (Lockerheit, Anstrengung)?

Balanceübungen: (sich selber oder einen Gegenstand)

- Auf einem Seil balancieren, dabei Reihen sprechen (z.B. ABC, Wochentage)
- Stab balancieren in der Hand, dazu Silben nachsprechen (hopp, topp, halt, usw.)
→ wenn Balance klappt, klingt die Stimme nach, das Wort schwingt aus; wenn man Stab festhält, also die Balancehaltung unterbricht, verfestigt sich die Stimme.
Ziel: elastische Grundspannung (Zwerchfell flexibler, Mundmotorik ausbalancierter, Kehlkopfaufhängung gelöster); Bewegung oder Ablenkung z.B. durch Balancieren ermöglicht lebendiges Sprechen und reflektorisches Atmen (läuft von selbst),
Beobachtungshinweis: Mühelosigkeit von Atmung und Stimme

2. Warming up für die Stimme:

Stimm- und Sprechvorbereitende Übungen zur Auswahl

- Dehnen – räkeln – gähnen: den ganzen Körper miteinbeziehen
- Sich abklopfen, sich ausschütteln
- Sich aufrichten (im Sitzen oder Stehen)
- Zwerchfellaktivierung: durch die Nase hecheln, Abspannlaute st – pst – kst - ft – scht – pscht! Abspannwörter
- Grimassen schneiden: Stirn – Augen – Nase – Lippen
- Lachübung ha-ha- ha- ha- ha; ho-ho-ho-ho-ho-, he-he-he-he-he

3. Reflektorische Atemergänzung: Abspannhilfen

Ziel: Erleben von müheloser, geräuschloser Atemergänzung: die Luft kommt immer wieder von selbst, ich muss nicht aktiv werden, d.h. Koordination von Atem – Sprechen - Stimme

Wichtig: immer adressiert sprechen, sich an ein Gegenüber richten

- Vgl. Blatt im Anhang, die erste Spalte hilft durch den Bewegungsvorschlag, erleichtert über die Bewegung die Koordination von Atem – Stimm- und Sprechmuskulatur
- Im nächsten Schritt genügt es, sich die Bewegung vorzustellen.

Beobachtungshinweis: Abspannen ist körperlich spürbar. Lösen der Sprechspannung spielt sich ab über Mund – Kieferbereich, Körpermitte (Zwerchfell) bis zum Beckenboden

Übungstext zum Thema Abspannen: Gedicht Ottos Mops (im Anhang)

- Erst mit Bewegung sprechen und sozusagen spielen, dann Bewegung in die Vorstellung hereinholen beim Sprechen: Bewegung und Vorstellungskraft sind unerlässlich für lebendiges Sprechen!
- Abspannen nach jeder Zeile, d.h. Kiefer locker, Mund auf, Luft kommt von selbst
- Spielen mit der Interpretation: z.B: zweite Zeilen als Fragen lesen und Wirkung reflektieren → in der lautlichen Darstellung entstehen andere Bilder

4. Aspekt Stimme und Text im Kontext

- Mittlere Sprechstimmlage aufsuchen durch kurzes gesummes „mmh“, ganz entspannt und emotionsfrei
- Kausilben sprechen: Luft mit geschlossenen Lippen kauen, ohne dass sich die Zähne berühren, dann auch dazu tönen auf „m“
Ziel: Kiefergelenke lockern, Stimme entspannt sich
- Zustimmendes „ho“ sagen und beobachten, wo Klangempfinden entsteht. Je mehr Klang, desto mehr kommt der Ton aus der Körpermitte.
- Beispiel, was Raum für die Stimme bewirken kann: Hände als Trichter / Megafon vor den Mund, „hallo“ rufen (mit Terz), Stimme klingt lauter und kräftiger

Resonanzübungen:

Nicht der Atemdruck macht die Lautstärke, sondern der eigene Resonanzraum und der Spannungsbogen über Distanzen hinweg.

- Vorbereitung: Halbes Gesicht leicht mit einem Stift von Stirn in Querlinien abwärts bis zum Kinn und wieder aufwärts streichen, dabei die Distanzen erfahren, nachspüren, wie sich die beiden Gesichtshälften im Vergleich anfühlen, dann die zweite Hälfte streichen
Hände leicht auf das Gesicht legen, Wärme spüren und summen: Wahrnehmung der Vibration
Hände vom Gesicht wegführen so weit, wie Wärme und Vibration spürbar sind, spielen mit der Distanz der Hände: Wann bricht die Vibration ab, wo finde ich es wieder? → durch die Luft spürbar, Kontakt mit Haut muss nicht sein
- mit den Fingerkuppen der Hände den Lippenbereich leicht berühren, Lippen leicht aufeinanderlegen, dazu „mmm“ summen und die Vibrationen spüren. Dann mit den Händen weiter spüren in Nasen- Jochbeinbereich, Stirn, Kinn

5. Aspekt Artikulation und Text

Vorbereitende Übungen:

- Wangenmuskulatur weich kneten, bis Kiefer locker nach unten fällt
- Mit Finger von Kiefergelenk aus Linie nach unten streichen, bis der Kiefer runterfällt
- Handballen vor die Ohren legen und nach unten streichen, Unterkiefer öffnet sich
- Kiefer locker lassen, Lippen schließen, Kiefer leicht nach links und rechts / vor und zurück bewegen, Zunge beobachten
- Mit der Zunge Mund- und Wangenbereich ertasten
- Mit lockerer Zunge und locker im Kiefergelenk mehrmals hintereinander „L“ oder „N“ sprechen, dabei die Zungenspitze immer fallen lassen, beobachten, ob sich mehr Zunge oder Kiefer bewegt

Übungstext Ernst Jandl: Auf dem Land – Artikulationsübung für eine schnelle Zunge (im Anhang)

Erst langsam lesen, Geschwindigkeit steigern, dabei auf Lockerheit achten und auf Gelöstheit im Kehlbereich

Textarbeit (vgl. Texte im Anhang)

Floskeln

- Mit Kontakt
Ziel: Wort muss beim Gegenüber ankommen,
Schritte:
 - sich aufrichten, d. h. in Sprechbereitschaftshaltung gehen
 - Sprechportionen machen,
 - Lösen durch abspannen,
 - dann die nächste Floskel,
 - dem Gegenüber zupendeln
- Jeder wählt sich aus einer Stimmungsvorlage (z.B. ärgerlich, hastig, freudig erregt) eine Stimmung aus und spricht dann einige Floskeln hintereinander: Kommt die Stimmung bei den anderen an? Wieso ist es manchmal nicht eindeutig?
- Mit Stimmungen und Sprechausdruck spielen, um Sprechabsicht und Sprechwirkung besser kennenzulernen

Wilhelm Busch: Früher

- Erst in lässiger Haltung für sich erlesen, dann in Sprechbereitschaftshaltung und gerichtet auf das Gegenüber, dann für eine große Zuhörerschaft sprechen.
- Wichtig: Kontakt, Zeit lassen, Ruhe, Lockerheit, v.a. Kiefer locker, sich vorbereiten und zu den Hörern sprechen, Raum wahrnehmen und den ganzen Raum ausfüllen, präsent sein

Anhang

Abspannhilfen

P	tippen, prellen	hop, flop, blop
F	Blasebalg	lauf, hilf, schlaf
T	Fingerspitze	fort, flott, schaut
S	Tuch	lass, los, raus
K	Hüftkick	weg, zack, ruck
Sch	Eisenbahn	husch, marsch, zisch
L	schütteln	toll, gell, Knall
M	streicheln	nimm, komm, kaum
Ch	Impander	ich, auch, doch
N	schütteln	nein, herein, nun
Ng	werfen	fang, bring, lang
A		Ah, da!
E		He, Kaffee!
I		Sie, nie!
O		So, sowieso
U		Du, zu!

Wilhelm Busch

Früher, als ich unerfahren
und bescheidner war als heute,
hatten meine ganze Achtung
andre Leute.

Später traf ich auf der Weide
außer mir noch mehre Kälber;
seither schätz ich sozusagen
erst mich selber!

Ernst Jandl: Auf dem Land

RininininininininDer
brüllüllüllüllüllüllüllüllüIEN

SchweineineineineineineineineinE
grunununununununununZEN

hununununununununDE
bellellettellettellettelIEN

gänänänänänänänänSE
schnattattattattattattattattERN

bienienienienienienienienienEN
summmummmummmummmummmumEN

fröschöschöschöschöschöschöschE
quakakakakakakakakakEN

ziegiegiegiegiegiegiegiegieEN
meckeckeckeckeckeckeckeckeckERN

vögögögögögögögögögEL
zwitchitschitschitschitschitschitschERN

Ernst Jandl: Ottos Mops

Ottos Mops trotzt
Otto: fort Mops fort
Ottos Mops hopst fort
Otto: soso

Otto holt Koks
Otto holt Obst
Otto horcht
Otto: Mops Mops
Otto hofft

Ottos Mops klopft
Otto: komm Mops komm
Ottos Mops kommt
Ottos Mops kotzt
Otto: ogottogott

Otto Wiemer: Floskeln

Offengestanden
mir fehlen die Worte
immerhin
andersherum gefragt
mag sein
überhaupt
bei Lichte betrachtet
find ich ja witzig
allen Ernstes
jedenfalls
ohne langes Gerede
na klar
mach keine Geschichten
im übrigen
ganz unter uns
da kann man nichts machen
ehrlich
und außerdem
was soll das
kurz und gut
angenommen
ich denke
nun mal genau