



Wort-Ton-Kommunikation

Mag.^a Elisabeth Leeb, MA
Schauspielerin – Sprecherin
Dozentin für Stimme & Sprechen
leeb@sprachwellen.at

+43 650 8709302

Unterlagen Fachtagung Gartentherapie 2024 „Gesunde Stimme/Kraftstimme/Sprechtechnik“

Eine gesunde und kraftvolle Stimme entwickelt sich durch 3 Aspekte: Die richtige Körperhaltung, eine gesunde Vollatmung und das Anwenden einiger sprechtechnischer Regeln.

1.) Körperhaltung/Körpersprache

Eutoner Stand (von altgriechisch eu für „gut“, „wohl“; tonos „Druck“ – demnach „ausgewogene / harmonische Spannung“), er ist die beste Vorbereitung für gesundes, kraftvolles und stimschonendes Sprechen: Aufrechter hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie, Schultern zurücknehmen, Brustbein aufrichten (der Sonne entgegenstrecken) und das Kinn parallel zum Boden halten.

Eutoner Sitz: Auch im Sitzen kann und sollte beim Sprechen eine unterstützende Haltung eingenommen werden: Wichtig ist, dass die Wirbelsäule sich selbst trägt (Also kein Gewicht an die Sessellehne abgeben!), und ich meine Sitzbeinhöcker gut spüre. Fußknöchel, Knie und Hüfte sollten jeweils im rechten Winkel zueinander stehen. Auch hier, Schultern zurücknehmen, Brustbein aufrichten und das Kinn parallel zum Boden halten, die Arme ruhen auf den Oberschenkeln.

Gesichtsgymnastik: Löwengesichter

Ü-Seifenblase: Sie dient zum Heben des Gaumensegels, damit der Resonanzraum im Mund vergrößert wird – Gähnspeisung.
Mehr Resonanz bedeutet eine kräftigere Stimme ohne Anstrengung!

2.) Atmung

Vollatmung: Bauch-, Flanken-, Rückenatmung – es ist für das Erlernen sinnvoll, die Handflächen auf die jeweilige Stelle zu legen, damit das Gehirn weiß, welche Stelle es ansteuern soll.

Reflektorischer Atem: **t p k** für eine Minute wiederholen, dabei den Buchstaben mit den Händen in Bauchhöhe einen kleinen Schubs geben, damit die Buchstaben beim Ausatmen ganz leicht den Weg durch den Körper aus

1 Das Wort gehört zur Hälfte dem, welcher spricht, und zur Hälfte dem, welcher hört.“ (Montaigne)

dem Mund in den Raum finden. Bevor der nächste Buchstabe gesprochen wird, die Luft in den Körper fallen lassen, also einatmen und den nächsten Buchstaben sprechen.

3.) Sprechtechnik

Ü-Vordersitz der Stimme: nü-ni (jeweils 8 x) – i-nü (jeweils 8 x)

Damit unsere Stimme in den Raum klingen kann, müssen wir sie aus dem Hals herausbringen und in den vorderen Mundraum, damit der Klang (Schall) leicht und schnell in die Ohren der Zuhörenden gelangt.

Ü-Testsatz: Die Jäger jagen durchs Unterholz des Waldes. – 3 x wiederholen

Sprechübungen durch die Vokalreihe: a-e-i-o-u-ä-ö-ü-eu-ei-au

Achte dabei darauf, dass die Diphthonge (griech.) richtig ausgesprochen werden, dann erzeugt das eine resonanzreiche Stimme, die weit klingt und gut verstanden wird: eu ⇒ oe ei, ai, ay ⇒ ae au ⇒ ao

mana-mene-mini-mono-munu-mänä-mönö-münü-meuneu-meinei-maunau

Jede Sprechübung kann man sich selbst zusammenbauen, dazu ersetzt man die Konsonanten durch andere Konsonanten und geht immer durch die ganze Vokalreihe, es ist natürlich auch möglich die Vokale nur einmal pro Übung einzusetzen, z.B.: saft-soft-...

Plosive/aspirierten Konsonanten: Plosivpaare d/t^h b/p^h g/k^h - Wichtig ist es, eine klare Unterscheidung zwischen den weichen und harten Konsonanten zu machen, damit sich die Muskel daran gewöhnen und wir nicht alles zu weich sprechen: Dande ⇒ Tante ⇒ Je konsonantischer wir sprechen, desto kompetenter, dynamischer und kraftvoller werden wir wahrgenommen!

Ü-Sprechdenken: Zwei Personen stehen sich in Schrittstellung gegenüber und wippen vor und zurück. Jeweils beim Vorwippen wird gesprochen. Person 1 gibt durch die Vokalreihe eine Anfangssilbe vor z.B.: na, darauf bildet Person 2 ein Wort, das mit na beginnt z.B.: Natur, oder Nahrung... Person 1 sagt ne vor...

Ü-Kraftstimme: Setzt man vor Sprechübungen ein -h- erzeugt es einen weichen Stimmbandschluss und wir können so laut als möglich üben, ohne, dass unsere Stimmbänder Schaden nehmen, um unsere eigene Kraftstimme zu entwickeln.

Lachübung durch die Vokalreihe: ha-ha-hahaha – he-he-hehehe – hi-hi-hihihi

Nießübung durch die Vokalreihe: ha-p-t-schi – he-p-t-schi – hi-p-t-schi – ho-p-t-schi – ...

Zungenbrecher und andere Texte: Um zu Üben kann man jegliche Art von Text heranziehen und liest laut, damit sich unser Körper und unsere Ohren daran gewöhnen. Zungenbrecher je 3 x wiederholen und Geschwindigkeit steigern!