**Universität Innsbruck – Wintersemester 2018/19 626607**

**Voller Einsatz für die Stimme – Ansprechend sprechen im Lehrberuf**

**Übungsanleitungen, Arbeitsmaterial**

**Inhalt**

1. **Vorbereitende Übungen**
*Wie klinge ich heute?*
S. 2 - 7

2. **Register und Lage**
*den richtigen Ton treffen*
S. 8 - 12

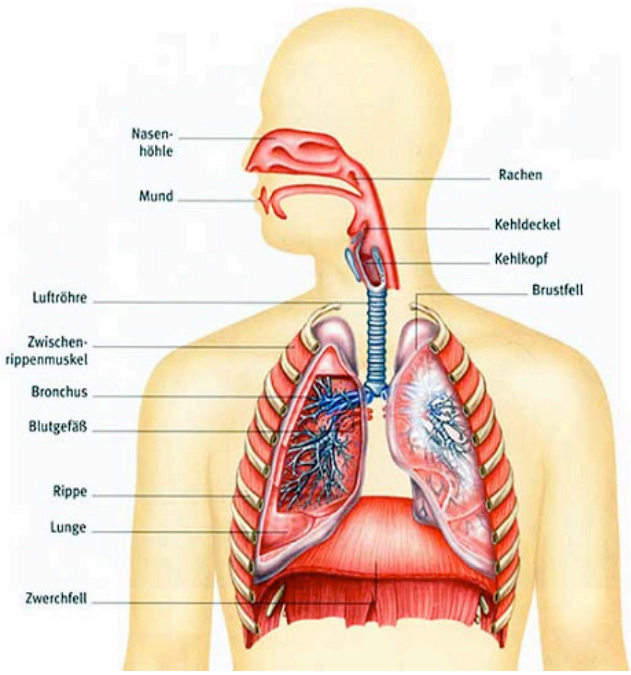
3. **Persönlichkeit und Stimmklang**
*Welche Rolle spiele ich?*
S.13 - 14

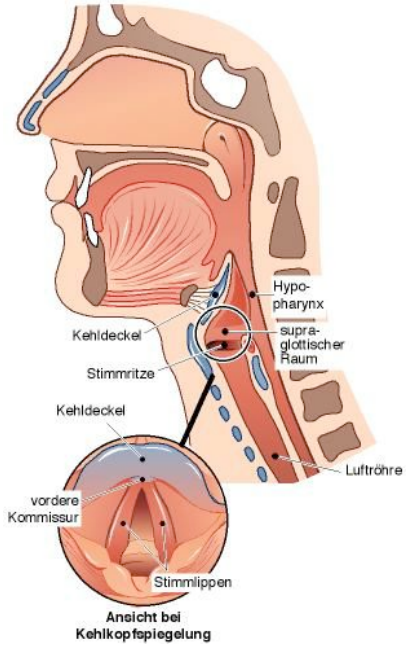
4. **Übungen zur Förderung stimmlicher Kreativität**
*Womit kann ich Zuhörer fesseln?*
S.15 – 19

5. **Sprechen ohne Verstärkung oder mit Mikrofon**
*Hört man mich gut?*
S. 20 - 21

6. **Stimmpflege** S. 22

## Stimmapparat und Atmung




**Körper**
(Haltung / Gehör / Kehlkopf / Ansatzrohr / Atmung)

**STIMME**

**Persönlichkeit**
(Veranlagung /
Vorbild / Erfahrung)

**Situation**
(Sprechabsicht /
Lebenssituation /
Gesprächspartner)

**Körper Aufwärmen, Atem – Übungen**

- *Haltung*
  Flexibler, aufrechter Stand:

  Füße hüftbreit, Füße haben gleichmäßigen Bodenkontakt,
  Knie nicht durchgedrückt,
  Brustkorb ist geöffnet, Schultern nach hinten, unten,
Kopf wird wie von unsichtbarem Faden nach oben gezogen

- *Strecken, Dehnen, Gähnen:*

  - „Äpfelpflücken“
  - Schulterkreisen (erst vor- dann zurück/ Bewegung erst klein dann groß)
  - Namen mit der Schulter schreiben
  - Nacken dehnen (seitlich, nach vorne - nicht nach hinten)
  - Kopfnicken (Königlicher Gruß)
  - Künstlich Gähnen mit Lautgebung („Löwenmaul“)

**Körper und Atem**

- *Einatmung Unterstützen:*

Flanken dehnen, Kiefer lockern, Atem wird durch Bewegung eingesogen, je geräuschloser desto besser

- *Verlängerung der Ausatmung:*

Eine hand liegt unterhalb des Nabels auf dem Bauch, die andere mit dem Handrücken auf dem Lendenwirbelbereich und nimmt kleine Bewegungen wahr:

ffffffffffffffffff
sssssssssssss
schschschsch

**Einatmung geschieht durch Loslassen der Muskelspannung in Bauch und Gesicht plus Weiten des Brustkorbes**

- *Schnelles Loslassen der Artikulationsspannung (=Abspannen):*

  ffffft ffffft ffffft
  ssst ssst ssst
  schscht schscht schscht

- *Noch kürzere Impulse/ Abspannen/ reflektorische Einatmung:*

  Scht scht scht
  Pst pst pst
  Kst kst kst

- *Artikulationszonen/Explosivlaute/Abspannen:*

  p t k p t k p t k

- *Tiefatmung spüren / aktivieren:*

***„Bärensitz“:*** Auf Boden oder Stuhl mit angezogenen Beinen auf dem Steißbein sitzen, Arme anwinkeln und trotz angespanntem Unterbauch versuchen, auch nach unten und gleichmäßig zu atmen, dann aufstehen und Atmung spüren

Übung ***„Wassereimer ausschütten“*** :
mit kreisenden Armbewegungen und Vorwärtsbewegung auf „schschsch“

**Stimme aufwärmen**

- Genussvolles **mmmmm**

*<u>Gleichzeitiges Abklopfen des Brustkorbes ersetzt Räuspern und löst Schleim</u>*

- Weiterführen zu **mmnjamnjamnjam / mmnjomnjomnjom...**

- **„Harley Davidson“,** Körperimpulse mit Ton, von unten nach oben und von oben nach unten rutschen lassen (Lippenflattern)

- Erstauntes Rufen (Augen auf, Kiefer auf, tief Atmen) :
  **Ohooo, ach sooo, boooah**, **Mannomannomann**

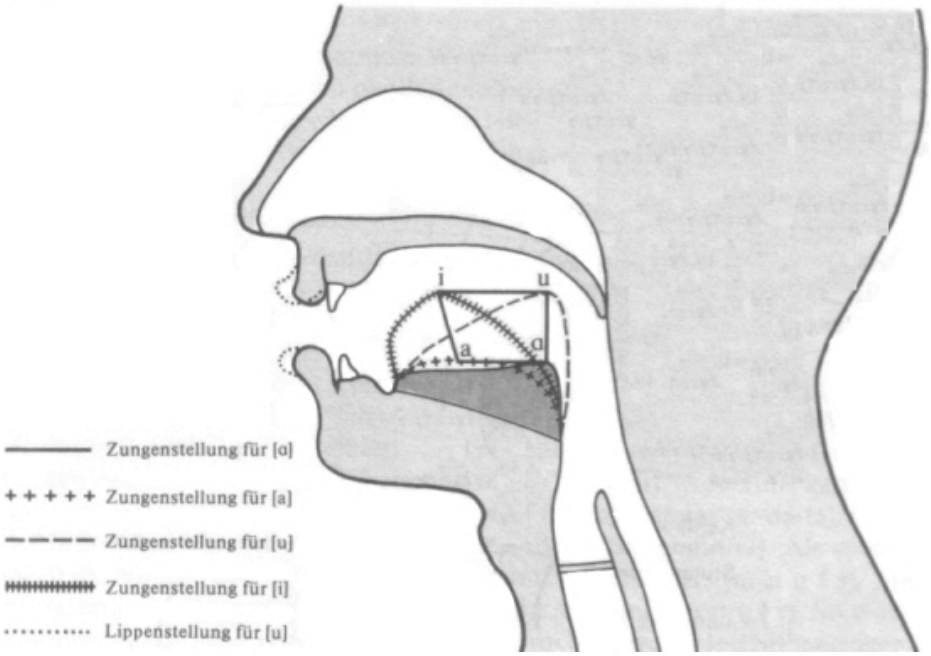
**Artikulationsapparat aufwärmen**

- *Gesichtsmuskulatur*

Kaubewegung sehr groß und übertrieben,
Gesichtsmassage (Stirn – Schläfen - Wangenknochen – Kiefer – Kinn)
Grinsen, Schmollen,
Backen aufblasen, Backen einziehen,
Lippen schürzen, Lippen einziehen,
langes Gesicht machen, zugekniffenes Gesicht machen

*Lockern:*
Gesicht total schlaff werden lassen, „Bernhardiner“ (Kopf schütteln und Wangen schlackern lassen)
„Pferdeschnauben“ (kurze Stöße mit den ganzen Lippen)
„Motorboot“ (Lippenflattern mit leicht gespitzten Lippen über die gesamte Ausatmung)

*Spannen:*
„Ploppen“ / „Schmatzen“
Schnute machen
„Zahnlose Minna“



***Die Zunge aktivieren***

Zunge kreist im Mundvorhof
Zunge drückt in die Wangen
Zungenspitze streicht am Gaumen von hinten nach vorne
Zunge weit herausstrecken
Hinterzunge streicht von den Zähnen am Gaumen entlang zurück

***„Daumensprechen“*:**

legen Sie ihr Daumengelenk (alternativ ein Stück Korken) zwischen die Schneidezähne und versuchen Sie so deutlich wie möglich einen Text zu sprechen. Danach den Text normal sprechen.

Der Zipferlake (Christian Enzensberger)

Verdaustig war's, und glaße Wieben
rotterten gorkicht im Gemank.
Gar elump war der Pluckerwank,
und die gabben Schweisel frieben.

»Hab Acht vorm Zipferlak, mein Kind!
Sein Maul ist beiß, sein Griff ist bohr.
Vorm Fliegelflagel sieh dich vor,
dem mampfen Schnatterrind.«

Er zückt' sein scharfgebifftes Schwert,
den Feind zu futzen ohne Saum,
und lehnt' sich an den Dudelbaum
und stand da lang in sich gekehrt.

In sich gekeimt, so stand er hier,
da kam verschnoff der Zipferlak
mit Flammenlefze angewackt
und gurgt' in seiner Gier.Mit Eins! und Zwei! und bis auf's Bein!
Die biffe Klinge ritscheropf!
Trennt' er vom Hals den toten Kopf,
und wichernd sprengt' er heim.

»Vom Zipferlak hast uns befreit?
Komm an mein Herz, aromer Sohn!
Oh, blumer Tag! Oh, schlusse Fron!«
So kröpfte er vor Freud'.

Verdaustig war's, und glaße Wieben
rotterten gorkicht im Gemank.
Gar elump war der Pluckerwank,
und die gabben Schweisel frieben.

**Stimme werfen mit Abspannen**

Tennisball imaginär auf den Boden werfen und genau beim Aufprall rufen:

**Hepp, hopp, hipp , hupp**

Einsilbige Worte mit kurzen Vokalen: **Depp, Flop, Witz, Rum, Lack...**

zweisilbige Worte mit kurzer Erstsilbe **Wetter, Dotter, Winter, Mutter,**

*(auf die Endsilbe den imaginären Ball auffangen)*

**Die Sprechlage**

Optimale Sprechlage über **Körpergefühl** und **Imaginationsfähigkeit** finden:

Ich stelle mir vor, mich in einer **entspannten, genussvollen Situation** zu befinden (z.B. Badewanne, Lieblingsessen) und gebe in dieser Haltung einen sanften Stimmeinsatz auf „m“.

Im Kehlkopf und den umgebenden Muskeln soll so wenig Spannung wie möglich entstehen, der Atemstrom fließt mühelos.

Übung:

- Hände halten den Nacken von hinten
- Ei- ei- ei- ei nur mit der Zunge „lallen“, auf seufzenden Atem setzen (Kehle bleibt offen)

Sätze und kurze Texte zum Einsprechen in dieser Haltung:

Meine Mutter Mag Marmelade

Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein

Wie du mir, so ich dir

April, April, der weiß nicht, was er will

Ich bin so satt, ich mag kein Blatt

**Register**

Man unterscheidet grundsätzlich die verschiedenen Stimmklänge nach dem schwingenden Anteil der Stimmlippen.

- Für die **„Bruststimme“** schwingen die gesamten Stimmlippen, dies ist nur bis zu einer gewissen Tonhöhe möglich, die Resonanzräume sind Brustkorb, Wirbelsäule und Schädel

- Für höhere Töne muss die Schwingung auf den Randbereich der Stimmlippen oder einen verkürzten Abschnitt reduziert werden, die Resonanzräume verlagern sich in den Schädelbereich, daher der Begriff **„Kopfstimme“**

Die relativ viele Töne umfassende **Mittelage** bildet den fließenden Übergang zwischen Brust- und Kopfstimme

Die Zunge fungiert zusammen mit dem weichen Gaumen (Rachen) als Hauptorgan für die Vokalfärbung und öffnet oder schließt den Vokaltrakt als Klangraum. Sie ermöglicht durch den Kontakt zu Zähnen und Gaumen die Projektion der Schallwellen in den Schädel. Durch zurückziehen oder flachlegen öffnet sie den Mund- und Rachenraum für dunklere Klänge und Vokale

**Übung:** **uuii**
**boooah**

**Verstärkung aus der Körpermitte gegen zu hohe Sprechlage:**

Der Körperschwerpunkt liegt im Beckenbereich, der über die Bauchmuskulatur stark das Zwerchfell beeinflusst. Über **Impulse** durch **Verlagerung des Schwerpunktes** wird der Stimmeinsatz unterstützt

**Körperschwerpunkt finden/ aus dem Zentrum sprechen:**

- Beine hüftbreit, Hockstellung, einkugeln, mit dem Schwerpunkt (Becken) schaukeln
- Mit den Händen Kontakt zum Boden herstellen, Gewicht auf die Hände verlagern
- Auf „w“ oder stimmhaftes „s“ bei Bodenkontakt dem Gewicht entsprechend Laut geben
- Oberkörper aufrichten, „w“ oder “s“ mit Impuls aus dem Schwerpunkt gegen die Wand
- Im Stehen gegen die Wand wiederholen, auf die Stimmqualität achten (kommt der Impuls aus dem Bauch? Geht der Klang durch den Körper?)

**Merke:** **Das kurzzeitige Verlagern des Schwerpunktes entlastet die haltende Muskulatur und ermöglicht dem Zwerchfell mehr Flexibilität – wichtig für langes Reden**

**In der Mitte bleiben:**

- Stuhlkantensitz, Blickkontakt, auf „w“ oder „s“ mit der Bedeutung von „komm zu mir“ das gegenüber ansprechen
- Bewegung der Arme und Hände unterstützt und zieht zur Körpermitte, dabei nicht vorbeugen oder aus der optimalen Körperhaltung heraus gehen

Für eine deutliche Kommunikation verknüpfen wir
**Stimme und Körpersprache:**

Wir wenden verschiedene Stimmklänge an mit weniger oder mehr Körperaktivität:

- Kleine Gestik
- Große Gestik

**Flexibilität im Körper fördert Flexibilität in der Stimme**

**Unterspannung fördert schwache, behauchte Stimme**

**Überspannung fördert harte, gepresste** Stimme

**Vokale sind Klangträger**

**Konsonanten wirken als Impulsgeber**

**Pausen schaffen Aufmerksamkeit**

**Übungstexte für klingende Vokale und stimulierende Konsonanten**

Das macht, es hat die Nachtigall
die ganze Nacht gesungen.
Da sind von ihrem süßen Schall,
da sind in Hall und Widerhall
die Rosen aufgesprungen. (Storm)

Und immer weiter hopp,hopp,hopp!
Ging´s fort im sausenden Galopp,
Dass Ross und Reiter schnoben
Und Kies und Funken stoben. (Bürger)

Aller Menschen Sinn und Mut
Geht auf Ehre, Geld und Gut
Und wenn sie´s haben und erwerben
Dann legen sie sich hin und sterben!
(Hausinschrift)

**Der Marktschreier** von James Krüss

Marmelade, Schokolade kaufen Sie bei mir!

Groben Zucker, feinen Zucker, alles gibt es hier!

Weiße Knöpfe, schwarze Knöpfe, Bänder für die Schuh',

Garn und Faden, gibt's im Laden, greifen Sie nur zu!

Vogelfutter, Markenbutter, Mehl und Fett und Grieß,

große Gurken, kleine Gurken, sauer oder süß!

Tag, Herr Seemann! Tag, Herr Lehmann!

Womit kann ich dienen?

Meine Eier sind nicht teuer, die empfehl' ich Ihnen!

Grüne Seife, gelbe Seife, Ata und Persil!

Kommen Sie und kaufen Sie! Es kostet gar nicht viel.

Geben Sie mir diese Wurst hier und ein Viertel Quark!

Gern geschehen, Handumdrehen, kostet eine Mark!

**Persönlichkeit und Stimmklang**
**Stimmfarben**

zusätzlich zu den unterschiedlichen Sprech- Lagen erzeugen wir bewusst oder unbewusst unterschiedliche Klangfarben. **Wir können behaucht oder gepresst sprechen.**

Durch die **Sprech- Melodie** erzeuge ich Stimmungen:

Von unten nach oben erzeugt Spannung, animiert, kann mich stressen
Von Oben nach unten beruhigt, nimmt Spannung, kann langweilen

Es geht immer um den der Situation angemessenen Ton.

**Partnerübungen**

Fiktiver Dialog : Stimmgebung wechselt zwischen
**ruhig – sanft (weinendes Kind beruhigen)**
**schnell – forsch (Oberstleutnant „Zackzack“)**
**gleichgültig – cool (Teenager)**
**beflissen - freundlich (Telefonservice)**

Ich übernehme eine Rolle und spreche wie:

ein „Bulle von einem Mann“

ein „schüchternes Kind“

eine „alte Hexe“

ein Verführer

ein „ordinäres Weibsbild“

ein Pfarrer in der Kirche

Übungstexte Schwerpunkt Klangfarben

Leise zieht durch mein Gemüt liebliches Geläute,
klinge, kleines Frühlingslied, kling hinaus ins Weite.
Kling hinaus bis an das Haus, wo die Blumen sprießen,
wenn du eine Rose schaust, sag, ich lass´ sie grüßen.

„Wart´ Kind“, sprach die Alte, „wie bist du geschnürt! Komm, ich will dich einmal ordentlich schnüren.“ Schneewittchen dachte an nichts böses, stellte sich vor sie und ließ sich mit dem neuen Schnürriemen schnüren; aber die Alte schnürte mit schnellen Fingern und schnürte so fest, dass dem Schneewittchen der Atem verging und es für tot hinfiel. „nun ist´ s aus mit deiner Schönheit.“ sprach das böse Weib und ging fort.

Mitbestimmung (Peter Bichsel)

Als die Gazellen von den Löwen Mitbestimmung forderten, waren die Löwen dagegen. „Es kommt noch so weit, dass die Gazellen bestimmen, wen wir fressen!“, sagten die Löwen. Sie beriefen sich auf eine unverdächtige Studie des WWF und sprachen von „Wildpartnerschaft bei klarer Kompetenztrennung“. Fressen auf der einen Seite, Gefressenwerden auf der anderen Seite. Denn, so sagten sie, es liege doch auf der Hand, dass einer nicht zugleich etwas vom Gefressenwerden und vom Fressen versteht. Und der Entscheid, jemanden zu fressen, muss schnell und unabhängig gefasst werden. Das leuchtete denn auch den Gazellen ein. „Eigentlich haben Sie recht“, sagte eine Gazelle, „denn schließlich fressen wir ja auch.“ „Aber nur Gras“, sagte eine Andere Gazelle. „Ja schon“, sagte die erste, „aber nur weil wir Gazellen sind. Wenn wir Löwen wären, würden wir auch Gazellen fressen.“ „Richtig“, sagten die Löwen.

**Rhythmus** (Betonung, Pausen, Tempo) + **Klang** (Register, Lautstärke)

**= Melodie**

Schön Hühnchen, schön Hähnchen,

und du schöne bunte Kuh,

was sagst du dazu?

Duks!

Du hast mit uns gegessen,

Du hast mit uns getrunken,

Du hast uns alle wohl bedacht,

Wir wünschen dir eine gute Nacht.

*(Grimms Märchen)*

**Übung: Variationen, Pointe**

Deutung eines allegorischen Gemäldes (Robert Gernhardt)

Fünf Männer seh´ ich inhaltsschwer –
wer sind die fünf ? Wofür steht wer ?

Des ersten Wams strahlt blutigrot – das ist der Tod
das ist der Tod.

Der zweite hält die Geißel fest – das ist die Pest
das ist die Pest.

Der dritte sitzt in grauem Kleid – das ist das Leid
das ist das Leid.

Des vierten Schild trieft giftignass – das ist der Hass
das ist der Hass.

Der fünfte bringt stumm Wein herein – das wird der
Weinreinbringer sein.

**Emotionalität:**

- Ich beschreibe das Gemälde in meiner Alltagssprache, als wäre ich ein Führer im Museum, der das Bild einer Gruppe Besucher vorstellt und erklärt

- Ich versuche, körperlich zu spüren, welche Haltung die einzelnen Gestalten haben, wie ihre Stimme klingen könnte

Begrüßungsrede :

Sehr geehrte Vertreter Brasiliens, Russlands, Indiens, Chinas, Südafrikas und Deutschlands, sehr geehrte Vertreter der Botschaften, sehr geehrte Mitglieder des Bundestages, lieber Herr Eisenblätter! Sehr geehrte Damen und Herren! Es ist mir eine außerordentliche Freude, Sie heute zu begrüßen.
Vor etwa sechs Monaten haben wir, Herr Dr. Eisenblätter und ich, die Kooperation von GTZ und dem deutschen Nachhaltigkeitsrat gestartet. Nun blicken wir auf nationale Konferenzen und das Zusammentreffen zu einem internationalen Dialog hier im GTZ- Haus in Berlin zurück.
Als wir das Projekt gestartet haben, war ich nicht sicher, ob es ein Erfolg wird. Heute muss ich offen gestehen: Das Ergebnis hat mich überrascht. In allen beteiligten Ländern haben wir hochrangige Persönlichkeiten gefunden, die als kompetente Gesprächspartner zum Thema nachhaltige Entwicklung zur Verfügung standen. Die Antworten mögen verschieden sein, aber das Thema steht auf der Agenda. Das ist eine gute Nachricht. Die Berichte der nationalen Konferenzen sind geprägt von herausfordernder Offenheit, Aufgeschlossenheit und kritischer Ernsthaftigkeit. Es erfüllt mich mit Freude und Spannung, etwas von der Suche und dem Engagement von Menschen in ihren Ländern zu hören, die sich für eine nachhaltige Lebensweise und Entwicklung einsetzen.

Rede an das Volk
Charlie Chaplin - Der große Diktator

„Es tut mir leid, aber ich möchte nun mal kein Herrscher der Welt sein, denn das liegt mir nicht. Ich möchte weder herrschen, noch irgendwen erobern, sondern jedem Menschen helfen, wo immer ich kann. Den Juden, den Heiden, den Farbigen, den Weißen. Jeder Mensch sollte dem anderen helfen, nur so verbessern wir die Welt. Wir sollten am Glück des anderen teilhaben und nicht einander verabscheuen. Hass und Verachtung bringen uns niemals näher. Auf dieser Welt ist Platz genug für jeden, und Mutter Erde ist reich genug, um jeden von uns satt zu machen.
Das Leben kann ja so erfreulich und wunderbar sein. Wir müssen es nur wieder zu leben lernen. Die Habgier hat das Gute im Menschen verschüttet und Missgunst hat die Seelen vergiftet und uns im Paradeschritt zu Verderb und Blutschuld geführt. Wir haben die Geschwindigkeit entwickelt aber innerlich sind wir stehen geblieben. Wir lassen Maschinen für uns arbeiten und sie denken auch für uns. Die Klugheit hat uns hochmütig werden lassen - und unser Wissen kalt und hart. Wir sprechen zu viel und fühlen zu wenig. Aber zuerst kommt die Menschlichkeit und dann erst die Maschinen. Vor Klugheit und Wissen kommt Toleranz und Güte. Ohne Menschlichkeit und Nächstenliebe ist unser Dasein nicht lebenswert. Das Fliegen und die modernen Medien der Massenkommunikation haben uns einander näher gebracht. Diese Erfindungen haben eine Brücke geschlagen - von Mensch zu Mensch. Doch diese Brücke erfordert in Wirklichkeit eine allumfassende Brüderlichkeit: damit wir alle Eins werden.

Schluss mit der Pflegerei (Harald Martenstein)

Ich kann das nicht machen, verstehst du? Es geht nicht. Ich habe drei Telefone. Eins zu Hause, eines im Büro und natürlich das Handy. Ich weiß gar nicht, ob das noch funktioniert. Jedes Telefon hat jedenfalls eine Anrufbeantworter- Funktion, eine davon habe ich abgeschaltet, bei dem anderen Telefon weiß ich nicht genau, ob der Anrufbeantworter noch geht. Dann habe ich drei E-Mail-Adressen, oder vier, jeden Tag fließen da gurgelnd E-Mails hinein. In meinem Büro habe ich 1500 E-Mails gespeichert, ich weiß nicht, warum. Das ist einfach so passiert. Das ist wie mit Schulden. Irgendwann denkt man, wenn man Schulden hat, Mann, ich habe so viele Schulden, es bringt eh nichts mehr, was dagegen zu tun. Ich verdränge meine Schulden und lebe einfach weiter. So ist es auch mit mir und den 1500 E-Mails. Da fällt mir meine Lieblings-Songzeile von Prince ein: *Forever is a mighty long time.*
Von meinem Computer zu Hause versuche ich immer, die E-Mail-Adresse im Büro abzufragen, manchmal funktioniert es, manchmal nicht, es scheint mit dem Wetter zusammenzuhängen. Ein Teil der Post geht noch in die alte Wohnung, ein Teil in die neue. Das sind acht Kommunikationskanäle, die zu mir führen, und dadurch ist es nicht einfacher geworden, sondern schwieriger. Wenn mir jemand sagt, hey, ich habe dir doch das und das geschickt, oder, hallo, was ist jetzt, dann muss ich acht Adressen checken, um zu verstehen, was gemeint ist.
Ja, sicher, das geht allen so. Ich bin noch in einer Welt aufgewachsen, wo es für jeden einen Briefkasten gab und ein Telefon, und das war´s. Ich bin wie eins von diesen Tieren, die sich dem Klimawandel anpassen müssen, wie der Eisbär oder der Schwarzstorch. Jetzt heißt es, jeder muss eine Homepage haben. Alle haben Homepages, Autoren sowieso, aber auch Kinder. Kleine Mädchen zeigen auf Homepages die Fotos von

ihrem Lieblingspferd, oder wie die Katze Junge gekriegt hat. Sie sagen alle: „Eine Homepage muss man pflegen, die Homepage will gepflegt sein.“ Ich pflege schon meine Wohnung, mein Parkett, meine Pflanzen, meinen Körper, meine Beziehungen, die Katze, meine Erinnerungen, meine Vorurteile, ich pflege meine Zähne, ich nehme auch Zahnseide, aber eine Homepage pflege ich nicht auch noch, sorry, ich kann das nicht machen. Die Leute sagen, sie können ihre alten Eltern nicht pflegen – aber sie pflegen fast alle irgendwo eine Homepage, wie moralisch krank ist die Gesellschaft eigentlich?

**Unverstärktes Sprechen**

Für das Sprechen vor Publikum ohne Verstärkung muss ich meine **stimmlichen Extreme** kennen und die körperliche Leistungsfähigkeit trainieren. Es kommt auf **Kondition** an, aber auch darauf, zu spüren, wann ich meine Stimme belaste.

Der **Körpereinsatz** zur Unterstützung der Stimme („Stütze“...) ist trainierbar und muss bewusst eingesetzt werden.
Besonders beim lauten Reden oder Rufen/Schreien muss der gesamte Atem- und Stimmapparat muskulär unterstützt werden.

Übungen gegen einen Widerstand (etwas wegschieben oder heranziehen) verdeutlichen die Wirkung des Stützens.

Ich muss mich anderer **Klangspektren** bedienen als beim privaten Gespräch, darf mich dabei allerdings nicht unwohl fühlen.

Obertonreiche Klänge tragen besser, eine **Anhebung und Weitung des Rachens** (Gähnstellung ohne Absenken des Kehlkopfes) ermöglicht einen volleren Stimmklang ohne den Druck auf die Stimmlippen zu erhöhen.

<u>Obama-Rede nach dem Wahlsieg</u>

"Hallo, Chicago. Wenn es da draußen irgendjemand gibt, der noch zweifelt, dass Amerika ein Ort ist, wo alles möglich ist, der sich noch fragt, ob der Traum unserer Gründer heute lebendig ist, der Fragen zur Kraft unserer Demokratie aufwirft, hat heute eine Antwort bekommen. Es ist die Antwort, die von den Warteschlangen vor Schulen und Kirchen gegeben wird, in Zahlen, die diese Nation nie gesehen hat, von Leuten, die drei Stunden und vier Stunden gewartet haben, viele zum ersten Mal in ihrem Leben, weil sie glaubten, dass es dieses Mal anders sein muss, dass ihre Stimmen diesen Unterschied ausmachen können.“

**Sprechen mit Mikrofon**

Zu beachten sind:

Ein großer Raum und Publikum fordern hohe **körperliche Präsenz.**

Dennoch sind für das Mikrofonsprechen **entspannter Stimmeinsatz in mittlerer Lage** und **weiche, optimale Artikulation** nötig, um Übersteuerung oder Störgeräusche wie Atemrauschen, Räuspern und Ähms, Ploppen und Schmatzen zu vermeiden.

Eine **gute Atemstütze** muss Körperspannung und Stimmeinsatz koordinieren.

Ich kann in **intimer Sprechlage** zu sehr vielen Menschen sprechen und habe dadurch eine wesentlich **größere Ausdruckspalette** als unverstärkt. Welche Farben ich daraus benutze ist abhängig von Situation und Inhalt des Vortrags.

Durch die Möglichkeit, jeden einzelnen Zuhörer wie ein individuelles Gegenüber zu erreichen, sind eine **offene, freundliche Haltung** (**inneres Lächeln**) und der **lebendige Blick** zusätzlich zum Stimmeinsatz unerlässlich.

Wichtigste Regeln:

- Mikrofon auf optimale Körperhaltung hin einstellen (nicht umgekehrt)
- Wenn möglich Sprechprobe in der beabsichtigten Sprechlage machen, um die Lautstärke zu regeln
- Immer einen Adressaten im Publikum haben, Blick wandern lassen
- Bei Räuspern o.ä. Mikrofon abdecken
- Erschütterungen des Mikrofons vermeiden (z.B. bei installierten Geräten auf Pulten)

**Stimmpflege zum Schutz vor oder auch nach Überbeanspruchung**

- Flüssigkeitszufuhr, Wärme
- Speichelfluss anregen durch Zungengymnastik, Kauen am Zungenrand, Bonbons
- Heiserkeit bedeutet angeschwollene Stimmlippen, ggf. abschwellende Medikamente, Entzündungshemmer
- Dehnübungen für Kehlkopfbereich und Zunge (Pleuel Übung, Hals- und Nackenmuskulatur dehnen)
- Wenig sprechen, entspannten Stimmeinsatz versuchen
- Ggf. Mikrofon benutzen

Dehnung der Zungenwurzel ( Kloßgefühl bei Verhärtung) :

***Pleuel-Übung**:*

Zungenspitze drückt an untere Schneidezähne und Hinterzuge schiebt nach vorne (Zungenwurzel wird gedehnt)

Zur Dehnung der Zungenwurzel bei Heiserkeit durch Überbelastung