

# Schöner sprechen mit Schschsch

## Logopädischer Selbstversuch beim Schnuppertag im Bürgerhaus Weserterrassen

VON CLEMENS HAUG

**Bremen. Viele Menschen arbeiten in sogenannten Sprechberufen. Logopädin Ulrike Weber aus Oberneuland schätzt, dass es sogar zwei Drittel aller Berufstätigen sind: Lehrkräfte und Erzieherinnen, Schauspieler, Ärztinnen, Manager und Verkäuferinnen. Doch der Umgang mit dem dafür wichtigsten Organ, der Stimme, sei oft unbewusst, sagt Weber. Und am Ende ihres Arbeitstages seien die Leute heiser oder hätten Halsschmerzen. Ein Problem, das mir bekannt ist, denn als Journalist spreche ich den ganzen Tag.**

So folge ich der Einladung der Bremer Logopäden in die Weserterrassen, um mir ein paar Grundtechniken des gesunden Sprechens vermitteln zu lassen. An der ersten Station geht es um den Atem, Motor der Stimme, wie es Doris Kadiri, Logopädin aus Borgfeld, formuliert. Bei Dehnübungen sollen wir den Raum in uns spüren, in den wir hineinatmen können.

Ich soll meine Sitzposition auf die rechte Seite verlagern und meinen rechten Arm über meinen Kopf nach links strecken. „Schschsch schschsch“, atme ich laut ein und aus, während ich eine Seite dehne. Dann folgt die andere, danach geht es in die Brustdehnung. Wir sollen gerade sitzen, die Hände hinter den Kopf, wieder laut „schschsch“ ein- und ausatmen.

Was zunächst albern klingt, zeigt Wirkung. Ich habe das Gefühl, dass meine Stimme ein wenig kräftiger geworden ist. Kadiris Kollege Bantu Deeg erklärt den Effekt: „Die Stimme braucht eigentlich wenig Atem.“ Wenn alle Bereiche geöffnet seien und der Körper gelockert sei, reduziere sich der Kraftaufwand deutlich, den man für die Stimme benötige.

Aufrecht stehen und den Rücken gerade halten und laut „ooo“ sagen – das ist schon die ganze Übung an der zweiten Station. Eigentlich ganz einfach, aber wer regelmäßig am Schreibtisch sitzt und am Computer arbeitet, sinkt schnell nach vorne in sich zu-

sammen. Ulrike Weber macht ein Experiment mit unserer Gruppe. Die anderen müssen die Augen schließen, während ich einmal aufrecht und einmal zusammengesunken einen kurzen Text vorlese. Dann sollen sie raten, bei welcher Variante ich richtig gestanden habe. Die Antwort fällt ihnen leicht. Als ich zusammengesunken war, hat meine Stimme zwar kräftiger geklungen. Das lag wohl daran, dass ich sie laut heraus pressen musste. Ansonsten war der Eindruck aber irgendwie gedrückt. Ich fühle mich ein wenig heiser.

### Gähnen lockert den Mund

Es geht weiter mit Artikulation. Zum Aufwärmen müssen wir den Mund verziehen und Grimassen schneiden. Karin Wappelhorst möchte, dass wir unsere Unterkiefer seitlich hin und her bewegen, vor und zurück schieben, mit der Zunge an unseren Zähnen und am Gaumen entlang fahren und sie im Mund vor und zurück bewegen. Jemand muss laut gähnen und wird von Wappelhorst gelobt: „Logopäden finden Gähnen toll. Es lockert den Mund. Am besten ist, man gähnt mit Stimme.“

Dann fragt sie in die Runde: „Wo im Mund liegen eigentlich welche Konsonanten?“ Die anderen und ich murmeln

„Mmm“ und „ffff“ und „rrr“ vor uns hin und versuchen die Laute im Mund zu orten. Wir kommen überein, das F auf den spitzen Lippen sitzt, M eher auf den geschlossenen und R irgendwo weiter hinten im Mund. Dann folgt eine Vokalübung, wir machen „aaa“ und „ooo“ und „iii“. Zum Abschluss üben wir, einen Text mit einem Korken zwischen den Zähnen vorzulesen. Die Aufgabe zeigt einen beeindruckenden Effekt. Erwin Münscher aus dem Viertel, der ein Gedicht von Heinz Erhard erst ein wenig undeutlich vorgetragen hat, ist nun an Deutlichkeit in der Aussprache kaum noch zu überbieten.

Dann stehen wir mit Herbert Lange in einer Runde und schmettern laut: „Oh, schimmernder Mond!“ Wir sollen uns des Stimmklang bewusst werden. Ich bin erstaunt, wie wunderbar sich „Oh, schimmernder Mond“ verändern und zwischen freudiger Extase und Lebenskrise variieren lässt.

Natürlich sind wir am Ende der Stationen noch lange nicht so ausdrucksstark wie der Schauspieler Martin Leßmann, der zwischendurch Ausschnitte aus seinem Christian Morgenstern Programm spielt. Doch es reicht immerhin, um den Wind, das Meer und die Möwen nachzuzahlen, während Leßmann das Möwenlied singt.



Die Logopädinnen Anne Asendorf-Rimbach und Ulrike Weber vom Landesverband klärten gemeinsam mit Kollegen am Schnuppertag im Bürgerhaus Weserterrassen über ihr Berufs- und dessen Möglichkeiten auf.

FOTO: W. GERBRACHT