

# Schöner sprechen mit Schschesch

## Logopädischer Selbstversuch beim Schnuppertag im Bürgerhaus Weserterrassen

VON CLEMENS HAUG

**Osterdeich. 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.**

Ich folge also der Einladung der Bremer Logopäden ins Bürgerhaus Weserterrassen, um mir ein paar Grundtechniken des gesunden Sprechens vermitteln zu lassen. An der ersten Station geht es um den Atem, oder dem Motor der Stimme, wie es Doris Kadiri, Logopädin aus Borgfeld, formuliert. Bei Dehnübungen sollen wir den Raum in uns spüren, in den wir hinein atmen können.

Ich soll meine Sitzposition auf die rechte Seite verlagern und meinen rechten Arm über meinen Kopf nach links strecken. „Schschesch schschesch“, 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 „schschesch“ ein- und ausatmen.

### Stimme braucht Atem

Was zunächst ein bisschen 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 nur wenig Atem.“ Wenn alle Bereiche geöffnet seien und der Körper gelockert sei, reduziere sich der Kraftaufwand, den man für die Stimme benötige, deutlich.

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 zusammen. Ulrike Weber macht ein Experiment mit unserer Gruppe. Die anderen müssen die Augen schließen, während ich einmal aufrecht und einmal zusammen gesunken 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, als ob



Ungefähr so, wie Schauspieler Martin Leßmann Morgenstern mimt, fühlten sich die Stimmbänder unseres Probanden an. FOTOS: WALTER GERBRACHT

ich eingequetscht gewesen wäre. Ich fühle mich ein wenig heiser.

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 umgehend 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, die mir aus der Grundschule bekannt ist, zeigt einen beeindruckenden Effekt. Erwin Münscher aus dem Viertel, der ein Gedicht von Heinz Erhardt erst ein wenig undeutlich vorgetragen hat, ist nun an Deutlichkeit in der Aussprache kaum noch zu überbieten.

Zum Schluss stehen wir mit Herbert Lange in einer Runde und schmettern laut: „Oh, schimmernder Mond!“ Wir sollen uns des Stimmklangs bewusst werden. Ich soll ordentlich Herzschmerz hineinlegen, die anderen sollen entweder sehr verliebt, sehr wütend, fröhlich oder müde klingen. 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

zwischen durch Ausschnitte aus seinem Christian Morgenstern Programm spielt. Doch es reicht, um den Wind, das Meer und die Möwen nachzuahmen, während Leßmann das Möwenlied singt. Auch bei Fischsches Nachtgesang gibt es einen Part für das Publikum, wir sind große und kleine Luftblasen. Abwechselnd muss die eine Hälfte laut „bluuub“ sagen, während die andere mit „blipp blipp“ kontert.

Was macht der professionelle Schauspieler eigentlich, um seine Stimme zu trainieren? „Es gibt eigentlich nur noch eine Übung, die ich aus der Schauspielschule mitgenommen hab, das ist der Bärensitz“ erklärt Leßmann und lacht. Beim Bärensitz berührt nur sein Hintern den Boden, Beine und Arme hat er in die Luft gestreckt. „Dann jodele ich und benutze alle Register, die meine Stimme hat.“ Mein Fazit: Wer sein Sprechorgan gesund einsetzen will, darf auf jeden Fall keine Hemmungen haben, beim Üben auf Außenstehende ein wenig komisch zu wirken.

Nicht nur die Stimmbänder und die Zunge, auch andere Körperteile kommen bei solchen Übungen in Bewegung. Was ungemein wichtig ist, lernten die Teilnehmer des Schnuppertages, sind die Haltung des Körpers und das richtige Atmen.



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

