

# Stimmbildung

<https://www.sprechkontakt.at/aspekte-der-stimmbildung/>

Link zum Online Sprechtraining: <https://www.sprechkontakt.at/training/>



Die Stimme ist ein Instrument. Bei täglichem Üben (10 min) sind erste Erfolge nach sechs Wochen unüberhörbar. Stimmbildung hat Auswirkungen auf die Kommunikation mit anderen Menschen. Es zahlt sich aus.

Was aus Entfernung einfach als „Stimme“ ankommt, besteht in Wirklichkeit aus dem Zusammenwirken mehrerer Aspekte. Jeder Aspekt ist separat trainierbar.

**1. Zeitraum beanspruchen.** Inhalt braucht Zeit. Pausen. Stille. Ausatmen. Einatmen. Pausen zwischen Sätzen, zwischen Aufzählungen: Langsamkeit und Ruhe. Zeitraum hat mit Selbstbewusstsein zu tun. Mit dem Ertragen einer Wirkung.

**2. Die Aussprache.** Die „gemäßigte Hochlautung“ ist die Aussprache geschulter Sprecher:innen. Es ist weniger das perfekt „r“ oder „s“ sondern die Richtige Länge und Geschlossenheit/Offenheit der Selbstlaute a-e-i-o-u. Das Training sollte hier nur mit Lehrer:in erfolgen. Übungen dazu täglich.

**3. Agogische Aufbereitung der Sätze.** Das kommt zusätzlich und schafft besser erkennbare Sinnzusammenhänge. „Sprich einmal laut und einmal leise, einmal langsam, einmal schnell, einmal hoch und einmal tief“ – das ist ein Aspekt davon, Pausen innerhalb von Sätzen (und der Fluss der Sprache darin) ein anderer. Achtung: Nur wenige Kommas zeigen Sprechpausen an.

**4. Die Resonanz.** „Die Sonne „tööööönnnnn“. Das hat etwas mit Frequenz und Zeitraum zu tun, mit Energie.

**5. Zu Beginn:** Erst ausatmen, dann einatmen. Und dann: **Pausen** – kann man üben.

**6. Das Gegenüber.** Kann im Theater in der hintersten Ecke sitzen – dort will man seine Stimme hinschicken. Das kann man lernen und zahlt sich aus. **Präsenz.**

**7. Der Stimmsitz.** Mit welcher Frequenz spreche ich meine Gegenüber an. Eher tiefer wäre besser, gemeint ist aber: eher mehr Frequenzen. Öffnen. Meist nach unten hin. Das muss man herausfinden.

**8. Inhalt und Klang.** Wie bei Büchern oder Zeitungen, die (diskursive) gute Inhalte nicht mit unpassenden Schriftsätzen drucken, wird auch die Stimme mit den Inhalten in Verbindung gebracht. Wir werden üben, den Eindruck zu beschreiben.

**9. Die Grenze.** Profi-Sprecher:innen haben ihre Stimme zum Beruf gemacht. Professionelle Aufträge sollten auch von ihnen gemacht werden. Das zu erkennen, ist auch ein wichtiger Aspekt für Nicht-Profis.

**10. Die Authentizität.** Man ist, wie man spricht. Und in jedem Moment spricht man so, wie man ist. Die gebildete Stimme kann wie eine Fremdsprache eingesetzt werden. Im normalen Gespräch ist das meist nicht notwendig. Das zu erkennen ist ein Teil der Stimmbildung.

# Die 6 Häuser der Stimme

1. Erzählen
2. Miteinander sprechen
3. Text lesen (Buch)
4. Text lesen (Manuskript, geschrieben für gesprochene Sprache)
5. Schauspiel, Drama
6. Komik / Cartoon

## Möglichkeiten zur Reparatur ...

Die eigene Einschätzung täuscht oft. Meistens hilft:

1. Tiefer / nach unten offener
2. Weniger auf und ab
3. Härter, sachlicher
4. Die Sprache in die Weite senden, wo jemand ist
5. Nicht so intim / freundlich / nah ran
6. Zeitraum beanspruchen
7. Pausen

## 12 Tipps / Übungen

1. Ausatmen vor dem Einatmen
2. Unhörbar nachatmen
3. Wasser dabei haben
4. Mikrofondisziplin
5. Nicht jeder Beistrich ist eine Pause
6. Wörter ohne Information nicht betonen (davon/daher werden nie betont)
7. R vorne: dedlängen-dedlängen-dedlängen-drängen
8. CH vorne: durich-durich-durich-durch
9. Klares kurzes Ei: land-land-land-leise (kurz)
10. Resonanzübung: die Sonne tönt, singen:  
Major Ascending/Minor Descending -  
[https://www.youtube.com/watch?v=n\\_cTfhvS3fg](https://www.youtube.com/watch?v=n_cTfhvS3fg)
11. Beim Gehen erzählen, was man sieht. Ohne Äh's aber gerne mit kleinen Pausen.
12. Hören. Zuhören.