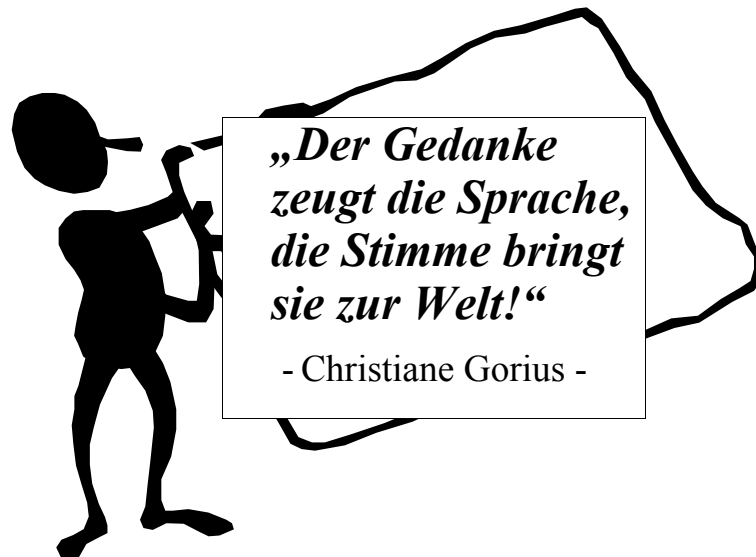


*„Lassen Sie Ihre Stimme zu Wort kommen
und schenken Sie ihr den richtigen Ton!“*

- Rhetorikworkshop -



**Atem- und Stimmbildung
Artikulationstraining
„Freie Rede“
Argumentationstraining
(Dreisatz- bzw. Fünfsatzmodell)**

Ort: Johannes-Foyer in Saarbrücken

Termin: Mai 2013

Veranstalter: Kath. Familienbildungsstätte Saarbrücken

Leitung: Christiane-Maria Gorius
Germanistin/Sozialpsychologin M.A.
Dozentin für Kommunikation seit 1995

chrigorius@web.de www.chrigorius.de Tel. 0681 -95 45 87 83

© by Christiane Gorius M.A., Saarbrücken im Mai 2013

1. Atem- und Stimmbildung

Einführung in die Atem- und Stimmbildung



Eine gute Atmung ist die Basis für eine ausgewogene Stimmführung während des Sprechens. Jeder kennt Situationen, in denen man zu sagen pflegt: „Nun atme mal tief durch!“ Genau diese „tiefe“ Atmung, die auch „Bauchatmung“ (Zwerchfellatmung) genannt wird, vergessen wir oft. Dabei kann sie uns im Leben sehr hilfreich sein, denn sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, löst Verspannungen, lockert die Bauchmuskulatur und bildet die Grundlage für ein ausreichendes Stimmvolumen und eine adäquate Stimmkräftigung. Darüber hinaus stärkt sie die körperliche und stimmliche Konstitution.

Übungen zum bewussten Atmen



a) Sensibilisierung für die Bauch- bzw. Zwerchfellatmung:

Sie legen die **Hände** auf den **Bauch** und atmen so tief und zugleich langsam in ihn hinein (durch die Nase), dass er sich richtig weit ausdehnt (wie ein Luftballon). Ihre Hände spüren diese Bewegung und signalisieren Ihnen, wie intensiv Ihre Atmung bereits funktioniert. Sie atmen über den Mund langsam aus und Ihr Bauch schnurrt langsam wieder zurück. Diese Übung wiederholen Sie und versuchen die Atemsequenzen stets langsamer, gleichmäßiger und länger werden zu lassen. Sie können diese Übung im rückenfreundlichen Stand, im Sitzen oder in der Rückenlage praktizieren. Menschen, die an Nervosität oder Konzentrationsschwäche leiden, sollten diese Übung täglich in ihr Leben integrieren.

b) Die Droschkenkutschhaltung:

Sie stammt aus dem **AT (Autogenen Training)** und ist eine Entspannungsübung, bei der man die Bauchatmung üben bzw. selbst kontrollieren kann. Ganz bewusst wird dabei im Sitzen der Oberkörper nach vorne gebeugt, während sich die Unterarme auf die Oberschenkel stützen. Bei jedem Atemzug lässt man sich mehr los und spürt schließlich nur noch die Tiefenatmung. Sie sollten anfangs diese Übung nicht zu lange machen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Rücken entspannt - auch den Kopf hängen lassen. Irgendwann atmen Sie aus und bleiben kurz im „Aus“. Sie spüren Hunger auf neuen Atem und kommen im „Einatmen“ wieder hoch in eine rückenfreundlich-aktiviert aufrechte Körperhaltung.

c) Die Opersängerin:

Man nimmt im Stehen eine aufrechte Haltung ein. Der Kopf ist "schopfgezogen", der Rumpf gerade, das Becken leicht nach vorne gekippt, die Beine nicht durchgedrückt und die Füße stehen "beckenbreit" auseinander. Die Arme befinden sich in Brusthöhe. Während Sie einatmen, führen Sie langsam Ihre Arme in zwei großen ausholenden Bögen beidseitig nach hinten. Beim Ausatmen werden die Arme langsam wieder zurückgeführt. Bewegung und Atmung sind hier eins. Diese Übung sensibilisiert Sie für Ihre inneren Atemvorgänge und wirkt zugleich beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Sie ist verwandt mit der fernöstlichen Entspannungsmethode des *Tai Chi*. Darüber hinaus unterstützt sie eine aufrechte und zugleich elastische Körperhaltung - die Voraussetzung für die „**Freie Rede**“!

d) **Isometrische Übungen:**

Der Körper ist dabei positiv aktiviert und steht unter einer angenehmen Spannung, die durch selbstausgelösten Druck z.B. der *Fingerdruckmethode, den betenden Händen oder dem Hakengriff* erzeugt wird. Die Übungen sind im Sitzen und Stehen möglich. Sie dienen dazu, verschiedene Muskelgruppen zu trainieren, was letztlich auch Stimme und Haltung zu Gute kommt.

e) **Training des Zwerchfells:**

Die Hände werden in die Taille gelegt. Gleichzeitig produziert man Laute wie "sch"- "ch"- "s". die Übung soll vorzugsweise im Stehen ausgeführt werden. Je besser Ihr Zwerchfell arbeitet, umso klarer und kräftiger kann Ihre Stimme zum Ausdruck kommen. Gleichzeitig wird durch diese Übung die Bauchmuskulatur aktiviert und massiert.

f) **Die Schlange:**

Sie dient der Mobilisierung des Haltungsapparates und zugleich der Entspannung der Gesamtmuskulatur. Darüber hinaus können geringfügige Nervenblockaden durch sie gelöst werden. Die im Stehen auszuführenden Bewegungen gleichen einem inneren "Achterbahnfahren". Man stelle sich hierbei vor, dass der Atem entlang der Wirbelsäule fließt. Geeignet ist die Übung auch bei Rückenschmerzen. Sie kreisen mit den Schultern, so als wollten Sie fast damit die Ohren erreichen. Gleichzeitig bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und wieder zurück. Wie immer stehen Sie beckenbreit: Es ist wichtig, dass Sie ab und zu bei der **Schlange** in die Knie gehen. Dadurch stärken Sie die Muskulatur Ihrer Oberschenkel. Auch hier achten Sie auf die intensive Bauchatmung!



***Die gesunde Körperhaltung als Basis
für eine gute Stimme***

Damit der Atem seine volle Kapazität auskosten kann, ist eine aufrechte Haltung unentbehrlich. Egal, ob Sie stehen oder sitzen, achten Sie darauf, dass Ihr Kopf so gerade ist, als würde er an einem „seidenen Faden“ hängen. Üben Sie einfach mal vor dem Spiegel! Oder legen Sie sich ein Buch auf den Kopf, sprechen Sie einen Zungenbrecher und gehen Sie damit in Ihrer Wohnung umher!

Einem Referenten, der ständig den Kopf nach unten beugt, wird man erstens nie richtig in die Augen sehen können und zweitens werden die Schallwellen seiner Stimme mehr in Richtung Boden als an die Ohren seiner Zuhörer geführt werden. Darüber hinaus wird er irgendwann mit Verspannungen im Schulter-Nackengebiet konfrontiert werden.

Wie oben bereits erwähnt, bedingt eine rücken- und stimmfreundliche Haltung, dass Sie beckenbreit stehen, die Knie nie durchdrücken, das Becken leicht nach vorne verlagern, um ein Hohlkreuz zu vermeiden, und Ihr Rumpf ganz gerade ist. Die Schultern sind dabei aufrecht gehalten, aber stets locker.

Achten Sie darauf, dass eine gute bzw. tiefe Atmung nur möglich ist, wenn Ihre Kleidung es erlaubt. Zu enge Gürtel und Bünde schnüren auch Ihre Stimme ab. Ähnlich wie beim Stehen, sollten Sie auch beim Sitzen auf eine gerade rückenfreundliche Haltung achten (Unterstützung bieten ergonomische Möbel, Keilkissen, Pezziball).

Zugegebenermaßen ist die aufrechte Körperhaltung auf Dauer sehr anstrengend. Deshalb ist es nicht zu umgehen, dass Sie Ihre Rückenmuskulatur trainieren bzw. regelmäßig Sport treiben. Je

ausgeglichener und trainierter Ihr Körper ist, umso gesünder leben Sie und umso bewusster können Sie Ihren Atem steuern und mit Ihrer Stimme umgehen.

Wenn Ihnen das lange aufrechte Sitzen zu schwer fällt, so lehnen Sie sich ab und zu an (mit geradem Rücken) oder stehen Sie öfter mal auf. Stehen ist gesünder als Sitzen, da der Körper dabei mehr ausgeglichen aktiviert ist.

Letzten Endes sollten Sie jetzt einfach in allen Lebenssituationen auf eine gute Haltung mit gesunder Atmung achten.

Die Entdeckung des individuellen Stimmpotentials

Die Stimme lässt sich nicht rauspressen, sondern sie will rausgelockt werden. Je sanfter, umso besser! Die natürlichen Laute, die wir manchmal unbewusst von uns geben (gähnen, stöhnen, lachen, jammern) bergen etwas Unkontrolliertes und Erleichterndes für unseren Organismus. Sie sind auch die Basis für eine gute Stimme. Indem wir den Körper zunächst entspannen z.B. durch genüssliches Strecken, so geben wir der Stimme eine optimale Voraussetzung, um langsam aus ihrem Versteck zu kriechen. Die Stimme ist eine wichtige Ausdrucksmöglichkeit unserer Persönlichkeit: damit sie authentisch bleibt bzw. wird, sollte man sie am Anfang der Stimmbildung keinesfalls überfordern. Üben Sie oft und regelmäßig, aber nie zu lange!

Zu Beginn jeder Stimmbildungseinheit sollten Sie sich also strecken und hörbar (ohne inneren Druck) gähnen. Achten Sie darauf, dass ihr Mund dabei richtig weit aufgeht und die dehnende Entspannung Ihrer Mundhöhle mindestens bis in Ihren Hals hinein spürbar ist. Wenn Sie nicht auf Antrieb gähnen können, so denken Sie einfach daran oder wühlen Sie mit dem Daumen an der mittleren weichen Stelle unterhalb Ihres Kinnes. Wenn das Gähnen zu einem leichten stöhnenden Laut wird, ist dies ideal für eine entspannt aktivierte Stimmlage.

Neben dem Gähnen ist übrigens auch das Lachen wichtig.

Wenn Sie lachen, wirkt dies positiv auf Ihr gesamtes Nerven- und Immunsystem. Darüber hinaus lockert es Ihre Bauchmuskeln und entspannt Ihr Zwerchfell.

Es hilft Ihnen zu einer unverkrampften Stimme. In vielen Ländern der Erde (z.B. Indien) wird Lachen bereits im Kollektiv regelmäßig praktiziert. Es existieren Lachclubs, in denen konsequent und regelmäßig ausgiebig gelacht wird. Das Lachen hält uns gesund und jung!

Ebenso wichtig und zusätzlich noch stimmkräftigend ist das **Jammern** im Sinne des **Klageweibes**. Sie setzen einen Fuß nach vorne und beugen Arme und Oberkörper entspannt zum Boden. Hierbei jammern Sie („Jojojohojo“). Bei dieser Übung lassen Sie sich innerlich bewusst los, geben Ihren Gefühlen auch etwas freien Lauf und dürfen die Stimme herausfließen lassen (ohne Druck).

Eine weitere Basisübung ist die **Blumenvase**. Durch sie finden Sie eine Verbindung zwischen Ihren Sprechwerkzeugen (Mund, Rachen, Ansatzrohr) und Ihrem Unterleib. Sie lassen den Laut „Ah“ bewusst fallen bis in Ihren Bauch. Aus dem Atem formt sich hier über ein „Gähnstöhnen“ der Ton. Diese Übung ist ideal, wenn Ihre Stimme dazu neigt, etwas zu verkleben.

Die Koordinierung zwischen Körper und Stimme

Ein Säugling hat uns die stimmlich-organisch übereinstimmende Körpersprache voraus. Leider haben wir diese natürliche Gabe im Verlauf unserer Sozialisation oft verlernt. Schauen Sie sich Kinder an, und Sie werden sich an ihren natürlichen und fließenden Bewegungen erfreuen. Durch phantasievolle Übungen, in die wir uns "reinfallen" lassen dürfen, können wir zu unserer individuellen Körpersprache zurückfinden. Wir brauchen anfangs etwas Überwindung dazu und die Einstellung, über uns selbst lachen zu dürfen. Es sind Körperstimmübungen, die an Schauspielschulen vermittelt werden und ursprünglich vom „Actor-Studio“ in New York stammen. Die Übungen helfen dabei, Ihren individuellen stimmlich-körperlichen Ausdruck wieder zu entdecken, d.h. Sie unterstützen unsere Authentizität in Sachen Körpersprache.

Bei einer öffentlichen Rede weiß so mancher Redner beispielsweise nicht immer, was er denn nun mit seinen Händen machen soll. Wenn jedoch seine Energie in den Körper und in die Stimme fließt - er in seinem Element ist - dann kommt seine natürliche Körpersprache zum Ausdruck. Er gewinnt an Authentizität.

Eine ideale Übung ist hier **„Die Äpfel vom Baum pflücken“**:

Man greift mit den Armen in einen imaginären Apfelbaum und äußert den Laut "ham". Körper und Stimme verbinden sich hier, und der Laut soll angenehm genießerisch aus uns selbst herausfließen. Das „H“ entspannt und öffnet die Stimme, das „A“ weitet sie und das „M“ lässt sie schwingen.

Die Stimmkräftigung und Stimmvolumendehnung

Nach den entspannenden und lockernden Anfangsübungen sollte langsam zu Übungen übergegangen werden, welche die Stimme stabilisieren und kräftigen. Achten Sie beim Üben immer darauf, ab und zu etwas Wasser zu trinken, um die Stimmlippen zu befeuchten und gleichzeitig darauf, die Stimme nie zu überanstrengen.

Die resonanzstärkenden und somit intensiven Stimmübungen müssen zunächst vom Stimmbildner genauestens kontrolliert und korrigiert werden. Unkontrolliertes Training kann zur Heiserkeit führen. Bitte achten Sie diesbezüglich auf Ihre Selbstwahrnehmung. Allen Stimmübungen soll vorausgehen, dass Ihr Körper in einer "entspannt-aktivierten" Ausgangsposition ist. Dies bedeutet, dass die Atemübungen stets den Anfang bilden sollen und es dann schließlich zu einer stimmlichen Steigerung kommen darf.

Folgende Energieübung stärkt und intensiviert die Stimme:

Der Stern: Sie stehen in der Basishaltung und drücken rechts und links eine imaginäre Wand weg. Diese Dehnung kombinieren Sie mit den Lauten „sch-ch-s“. Ihr Körper bleibt dabei stabil, lediglich die Reaktion ihres Zwerchfelles soll sichtbar sein. Die Übung ist bereits Artikulationstraining.

Die nun folgenden Übungen ergänzen Sie bitte während des Unterrichtes mit Ihren eigenen Worten

Praktischer Übungsteil zur Stimmbildung

a) Basisübungen zum Aufwärmen:

sich räkeln, strecken und vor allem gähnen

Blumenvase: die Samtkugel rollt den Schlund herunter bis in den Bauch

© by Christiane Gorius M.A., Saarbrücken im Mai 2013

Schlange: Wirbel für Wirbel innerlich Achterbahn fahren
Katze: Schwester der Schlange, aber auf allen Vieren
Abklopfen: dabei tönen

b) Aktivierungsübungen:

U-Halte: Kräftigung der Rückenmuskulatur
Betende Hände: Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur
Fingerdruckübungen: Hilfe für die Grundspannung beim Reden
Lokomotive, Stern: gekoppelt mit sch, ch, s
Kung-Fu:

c) Stimmfindung: (sanft und entspannend beginnen)

Indianer:
Klageweib: siehe oben
Äpfel vom Baum essen: siehe oben
summen:
Samtkugeln: mom, gut für den Tiefgriff
Hö-trinken:
Knacken:
Marmelade: gut für den Hochgriff
Lallen:
Hecheln:
Teddy:
Mickymaus hängt Wäsche auf:
Hahn, Katze, Schaf, Hund:
Omh..... stärkt den Tiefgriff

d) Entspannung:

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training:
Gesichtsmassage, blöder Blick, Fingerdruckmethode im Gesicht:
Barockengel, Löwe:
Wirbel für Wirbel zum Boden und zurück:

e) Stimmkräftigung:

Kuh:
Orang-Utan:
Gespenst: Uuh
Kirchturm: Zunge zwischen Lippen, mh, Vibrieren Handinnenfläche und Kopf
Rennfahrer: bbbb und rrrrrr
Zwerchfelltraining: Satam
Biene: sssss (stimmhaft)

Wichtig: Üben Sie jeden Tag ca. 15 Min.. Achten Sie auf die Balance zwischen Aktivierung und Entspannung. Versuchen Sie im Rachen und Halsbereich immer locker und entspannt zu bleiben. Wenn Sie heiser werden oder ein Kratzen spüren, hören Sie sofort auf. Schonen Sie Ihre Stimme, falls Sie erkältet sind. In diesem Falle dürfen Sie aber Entspannungsübungen machen. Wenn Ihre Stimme angenehm aufgewärmt ist, lesen Sie laut (ausgeglichener Vorleseton) einen Text. Je mehr Sie laut lesen, umso selbstverständlicher und selbstbewusster werden Sie sich an Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umso besser werden sie in Sachen Präsentation!

Um die Artikulation zu verbessern, sollten Sie einen Text im Flüsterton lesen und ihn auf Kasette aufnehmen. Wenn Sie sich beim Abhören noch hören, so artikulieren Sie gut.

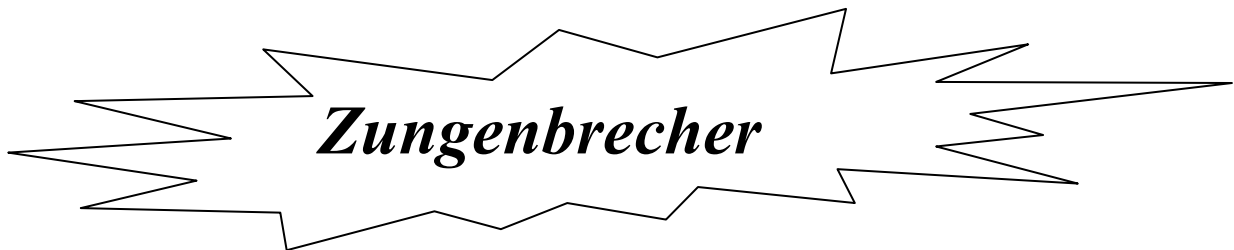
Integration der Stimmbildung in den Alltag

Wer wirklich zu (s)einer intensiveren und überzeugenderen Stimme gelangen möchte, sollte täglich bzw. mindestens 3 mal in der Woche ca. 15 Minuten oder mehr trainieren!!!

Versuchen Sie die Übungen in Ihr Tagesprogramm aufzunehmen und gehen Sie dabei ruhig nach Ihrer jeweiligen Stimmung vor. Wenn Ihnen nach Stille zumute ist, so konzentrieren Sie sich einfach auf die Atemübungen. Dadurch können Sie viel leichter vom hektischen Alltag abschalten. Wenn Sie jedoch noch Energie haben und vielleicht ein wichtiges Gespräch vor Ihnen liegt, so machen Sie einfach Stimmtraining. Wenn Sie es regelmäßig machen, wird Ihr Körper sogar danach verlangen wie nach Sport. Probieren Sie es aus!

2. Artikulations- und Diktionstraining

Folgende Artikulationsübungen sollten Sie regelmäßig trainieren. Am besten Sie lernen die Zungenbrecher auswendig und trainieren Sie mit Blickkontakt und verschiedener Intonation (Veränderung des Tones nach Stärke). Machen Sie vorher jedoch das Atem- und Stimmbildungstraining. Achten Sie beim Üben auf unterschiedliches Tempo und Stimmfärbung (emotional und cool). Je größer Ihr Spektrum in Sachen Interpretation eines Textes wird, um so vielschichtiger und eloquenter können Sie sich sprachlich ausdrücken.



Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wäre, gäb` mancher Mann manchem Mann manchmal mehr Ehre. Weil mancher Mann nicht weiß, wer mancher Mann ist, so mancher Mann manchen Mann manchmal vergisst.

(Variation mit Frau und Mann)

Der Leutnant von Leuten befahl seinen Leuten nicht eher zu läuten, bis der Leutnant von Leuten seinen Leuten das Läuten befahl.

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritz fischt frische Fische freitags Früh. Freitag Früh fischt Fischers Fritz frische Fische."

Griechisch-österreichisch, tschechisch-chilenische Chefchemiker chauffieren finnische Chilenen in die chirurgische Charitee in Indochina.

Plastische Chirurgen plitschen und platschen im Pool und plaudern vom Tanz der Pirouetten mit Pinzetten in Form von Rosetten auf Shakespear's Sonetten und Bach's Motetten.

Die zwei Zwerchfelle der zwei Zwerge zwicken und zwacken zu zweit auf zwei sich zweigenden Zweigen.

Der Schweizer Schweißer schwitzt und schweiß.
Der Schweizer Schweißer schweiß und schwitzt.

Ein plappernder Kaplan klebt Papp-Plakate.

Bierbrauer Bauer braut braunes Bier.

Der Schlüssel liegt in Elkes elsässischem Schüsselchen.

Die Katze tritt die Treppe krumm.

Wir Wiener Waschweiber wollen weiße Wäsche waschen, wenn wir wüssten, wo warmes Wasser wäre.

Die Bürsten mit den schwarzen Borsten bürsten besser als die Bürsten mit den weißen Borsten.

Kein Kleinkind kann Kirschkern knacken.

Auf dem Tischchen liegt ein durchschnittliches Fischchen.

Ich durchschaue mit dem durchschnittlichen Lämpchen das kurzsichtige Würmchen in dem durchsichtigen Türmchen.

Recherchierende Chirurgen recherchieren nach chirurgischen Dokumenten der tschechischen Charitée in Indochina.

Leuchtende lustvolle Lichter leuchten leicht luftig lang lauschend lieblich lachend.

Chilenische Kriechtierexperten kriechen auf das Kirchtürmchen in Kirchheim-Bolanden und suchen dort Kirschkerne.

Leichte Lichter leuchten luftig leise.

Das gleiche Licht des Gedichts leuchtet auch auf mein durchschnittliches Gesicht.

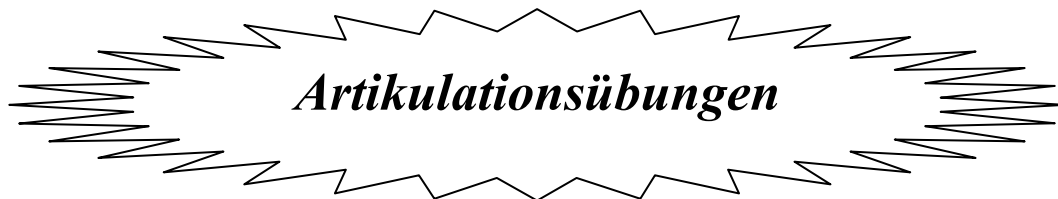
Die Rechnung richtet sich nach den richtigen Lichtverhältnissen der Richtungen.

Das winzige Gesichtchen des durchschnittlichen Fischchen huscht flüchtig ins Nichts.

Technische Tiefseetaucher suchen in tschechischen Gewässern nach durchwachsenen Tintenfischfüßen.

So manche Müdigkeitserscheinungen der königlichen Gesellschaft resultiert aus dem Müßiggang ihrer fürstlich-höfischen Geschichte.

Die spanisch-slowenischen Sprecherinnen der skandinavischen Sprechzentralen sprechen speziell sporadisch spanisches Slowenisch.



Die folgenden Sprechübungen stammen aus dem Klassiker der Sprechtechnik „Der kleine Hey“ („Die Kunst des Sprechens“ von Fritz Reusch):

Ä und e mit dem Anschluss des ch¹

Welch schlecht berechtigtes Vermächtnis
Erwächst dem schwächlichen Gedächtnis!

Verächtlich schlecht der Knecht sich rächte:
Der nächtlich nächst dem Pächter zechte.

Fächer, Bänder, Festgepränge,
selbstverständlich Männerschwärme!
Fächernd, lächelnd längs den Sälen
Schwärmt verächtliches Gedränge.

Sprechübung für den Vokal a

Barbara saß nah am Abhang,
sprach gar sangbar – zaghaft langsam.
Mannhaft kam alsdann am Waldrand
Abraham a Santa Klara!
Was hallt am Waldbach da?
Jagdklang schallt nah: Trara!

Lippen- und Zungenlaute

Lobpreiset, liebpredigt, ihr Boten.

Sprechübung mit au

Draußen haust der graue Klausner,
Baum und Strauch umlaubt die Klausen
Auch das Laub rauscht auf der Au –

¹ Ebeling, Peter: Das große Buch der Rhetorik. Englisch Verlag. Wiesbaden 1985. S. 145.

Blauer Rauch schmaucht aus dem Hause,
Trauben lauschen aus dem Laube;
Kraut und Trauben zu verkaufen,
laufen abwärts schlaue Bauern.

Sprechübung mit ei

Mein Meister freit ein reizend Weib.
Er meint, es sei ein Zeitvertreib!
Allein, was treibt die kleine Maid,
den Greis zu frein in Eiligkeit?

Sprechübung mit dem Vokal i

Spitzfindig ist die Liebe!
Sie minnt nicht immer blindlings;
Wie sie sich listig zieret,
wirkt sie mit Witz nicht minder.

Sprechübung mit f, v und pf

Fischfrevler Franz fing frech
Vorm Fußball fette Fünffingerfische.
Vier ficht'ne, feste Fischfässer
fassten vollauf den Fang -
viele freilich flitzten flott davon!

Sprechübung mit l

Lang lauscht Lilli – endlich lieblos lächelnd
Lallt sie leise:
„Lautlos Lallas, log dein Loblied! –
Lebe, liebe, leidlich löblich?
Lisple, Lieblich, Liebeslassen;
Lächeln ließ mich längst solch Liebleids Langweil!“

Sprechübung mit n – ng

Nun nahen neue Wonnen,
nun glänzt und grünt manch Land;
schneerein nun rinnen Bronnen
von nacktem Felsenrand,
Enzianen blühn daneben.

Von oben Sang schon klingt,
denn rings ein ahnend Leben
Lenznahn nun drängend bringt.

An dieser Stelle können Sie weitere Übungen einfügen, die Sie selbst kreieren!



Ansonsten ist es wichtig, anspruchsvolle Bücher zu lesen, um sich weiterzubilden, den passiven Wortschatz zu erweitern und die Eloquenz zu schulen (flüssiges Reden).
Lesen Sie auch des Öfteren laut und kontrollieren Sie Ihre Artikulation via Cassettenrekorder!

3. Historischer Abriss zur Rhetorik

"Am Anfang war das Wort". (Bibel)

"Nichts Schöneres haben die unsterblichen Götter den Menschen gegeben, als die Majestät der Rede." (Quintilian)

"Die Redekunst ist die allumfassendste Kunst." (Augustinus)

"Sprich, damit ich dich verstehe." (Antiker Spruch)

In der **Antike** definierte man die Rhetorik als die *Kunst, gut zu reden*, die sich zusammensetzte aus natürlicher Begabung und technischer Fertigkeit.

Die technischen Fertigkeiten, so sagte man, ließen sich folgendermaßen erlernen:

- durch die Nachahmung guter Redner
- durch die Anwendung bestimmter Regeln
- durch ständiges Üben

Der Redner sollte den Sachverhalt beherrschen und angemessen darstellen. Er sollte mit der Kunst der Dialektik (Problemstellung) vertraut sein und eine klare Argumentations- und Gedankenführung besitzen. Seine Sprache sollte geschliffen sein - gute Stilistik.

Der entscheidende Moment für die Entstehung der Rhetorik in der **Antike** war das Vorhandensein von Interessengegensätzen. In Athen entstanden bereits 500 v. Chr. Rhetorikschulen wie beispielsweise die Sophisten (Weisheitslehrer). Sie waren davon überzeugt, dass der Mensch das Maß aller Dinge sei. Die Gegenbewegung ging von Sokrates (469-399) aus. Der Redner hat hier die Aufgabe, in philosophischem Sinn zu überzeugen. Aristoteles' (384-322) drei Bücher über die Redekunst sind bis heute ein Standardwerk geblieben.

Das **Mittelalter** stellt sich als eine Zeit der Auseinandersetzung zwischen antikem Denken und christlicher Lehre dar in dem immerwährenden Streben, die beiden Faktoren zu einem Bildungsideal zu vereinen. Zur Zeit des **Barock** kommen immer stärker die Anlassreden in Mode (Hochzeit, Taufe): die Rhetorik dringt dadurch in die deutsche Sprache vor. Wie bereits in der Antike wird zur Zeit des **Humanismus** und des **Barock** an den Redner einen hohen Anspruch gestellt. Er darf nichts aufbauschen, nichts überzeichnen, sondern soll angemessen sprechen. Auch zurzeit

der **Aufklärung** wird die aus der Antike überlieferte Trias beibehalten (docere – informieren, delectare - unterhalten, movere - motivieren). Im 20. Jhd. fallen zunächst einmal die Negativbeispiele der Rhetorik der Massenbewegung auf (Demagogie der Diktatoren). Letzterer Tatbestand ist auch ein Grund dafür, dass man nach 1945 in der Bundesrepublik Deutschland die Rhetorik im Bildungssystem noch bis zum heutigen Tag vernachlässigt hat. Wenn Sie beispielsweise unsere Politiker bei ihren Reden im Bundestag ansehen, werden Sie feststellen, dass viele unter ihnen nicht frei reden können.

Quintilian (röm. Lehrer der Beredsamkeit, wichtigster Repräsentant des röm. Klassizismus, geb. um 35 v. Ch., gest. 100), gliederte die Redekunst in seinem Standardwerk „Institutio oratoria“ folgendermaßen:

- das Auffinden und Sammeln des Stoffs (inventio)
- die Gliederung (dispositio)
- die sprachliche Ausformung (elocutio)
- die Einprägung der Rede (memoria)
- der Redevortrag (pronuntiatio)

4. Zur „Freien Rede“

Sie gilt als die Basis für jede Art von Präsentation. Wer die „Freie Rede“ zu einem beliebigen Thema ad hoc beherrscht, den kann man als eloquent bezeichnen. Sicherlich gibt es Menschen, denen man das Talent zur Rede sozusagen in die Wiege gelegt hat; trotz alledem ist eine gute Rhetorik lernbar.



„Übung macht den Meister!“

Je öfters Sie sich zu Wort melden bzw. öffentlich engagieren, umso leichter und besser werden Sie auch vor einem Publikum reden können. Wenige lernen es direkt von heute auf morgen. Haben Sie also Geduld und trainieren Sie Schritt für Schritt. Wenn Sie eine Mini-Rede konzipieren, so sollten Sie lediglich Stichpunkte auf Ihre Karteikarten schreiben. Je klarer und übersichtlicher, umso besser!

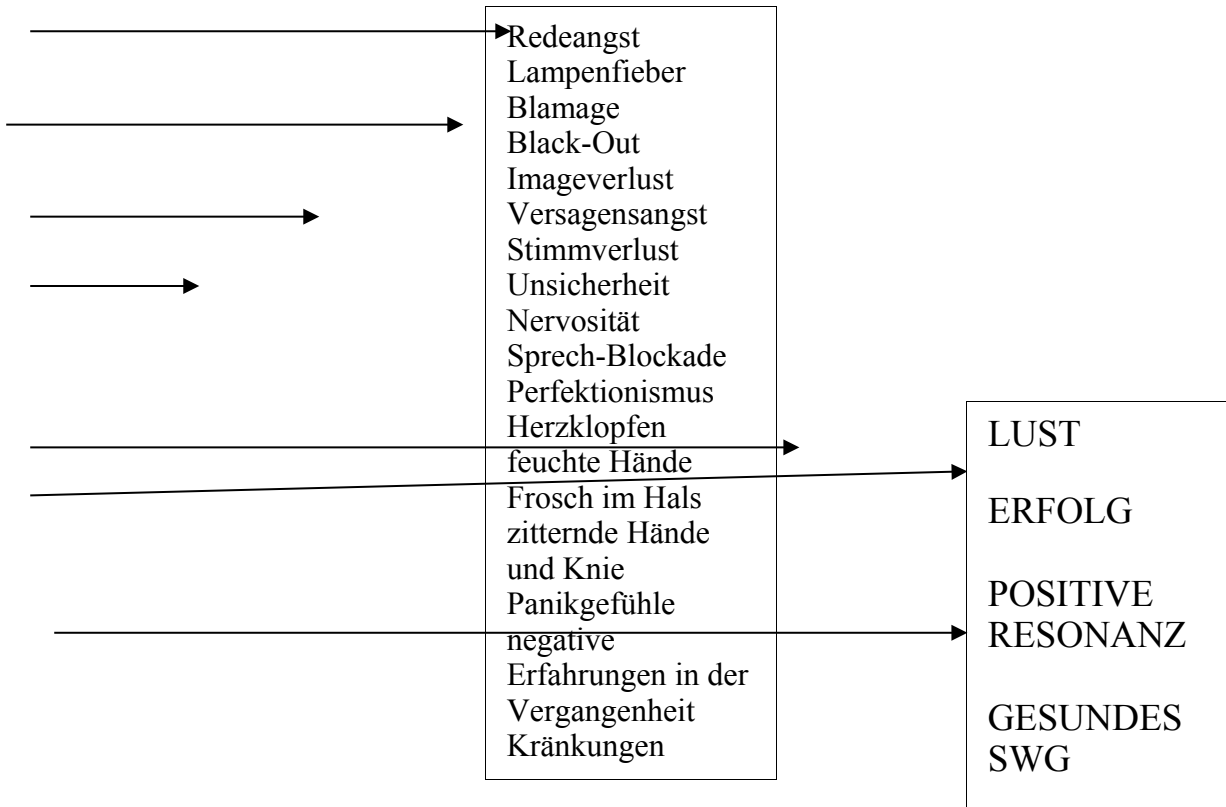
Üben Sie diese Rede inklusive des Zeitfaktors zu Hause mit der Uhr vor dem Kassettenrekorder oder der Videokamera. Je besser Sie sich vorbereiten, umso mehr werden Sie von der Rede ganz frei halten können. Dies bedeutet, dass Sie während des Vortrages gleichzeitig auch Energie für ihre Körpersprache, Mimik, Stimmführung und den Blickkontakt mit dem Publikum zur Verfügung haben werden.

Eine gute Einsteigübung ist das sogenannte **„Sprechdenken“**:

Sie bekommen einen Begriff und halten direkt aus dem Stegreif dazu eine Minirede inklusive Einleitung, Mittelteil und angemessenem Schluss. Bei dieser Übung müssen Sie Denken und Sprechen miteinander vernetzen. Da dieser Vorgang Ihre beiden Gehirnhälften aufs idealste miteinander kooperieren lässt, fördert die Übung Ihre Kreativität und Flexibilität.

Üben Sie im Freundes- und Familienkreis!

Die Blockadenmauer



Bei einem Vortrag bzw. einer Präsentation sollten Sie folgendes beachten!!!

- 1.) Lampenfieber ist normal. Es zeigt, dass noch nicht alles zur Routine erstarrt ist. Es kann Ihnen helfen, eine angenehme Spannung aufzubauen, die Ihre Leistung nährt und den Funken überspringen lässt. Atem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen dabei, dass Ihr Lampenfieber etwas reduziert wird. Wenn Sie gut vorbereitet sind, haben Sie allen Grund dazu, Ihr Lampenfieber in angenehme Energie zu verwandeln. Schließlich haben Sie anderen etwas mitzuteilen. Freuen Sie sich also auf ihren Auftritt!
- 2.) Die ersten und die letzten Sätze ihres Vortrags sollten Sie auswendig können. Blicken Sie die ZuhörerInnen an und achten Sie auf Reaktionen. Suchen Sie sich Menschen im Publikum, die positiv und freundlich auf Sie wirken. Während des Vortrags wird Ihnen das Kraft geben.
- 3.) Es ist begrüßenswert, wenn Sie so an sich arbeiten, dass Sie ein gutes Standarddeutsch sprechen. Gleichzeitig ist es aber auch schön, wenn man sich seine dialektale Färbung erhält. Arbeiten Sie jedoch daran, dass Sie gegebenenfalls, vor allem innerhalb Ihrer beruflichen Tätigkeit in die deutsche Hochsprache (Standarddeutsch) wechseln können.
- 4.) Bevor Sie mit dem Sprechen beginnen, atmen Sie tief ein. Sprechen Sie mit dem Luftstrom des Ausatmens.
- 5.) Reden Sie publikumsverständlich und achten Sie darauf, die Zuhörer nicht zu ermüden.
- 6.) Beginnen Sie mit dem Sprechen vor kleinen Gruppen. Langsam sollten dann die Teilnehmerzahlen steigen, so haben Sie die Möglichkeit mitzuwachsen.
- 7.) Jede Rede ist ein ständiges Ringen zwischen Redner und Publikumsaufmerksamkeit. Je besser Sie die Techniken der Vortragskunst beherrschen, desto mehr werden Ihnen die Leute zuhören.
- 8.) Gestalten Sie Ihre Rede nicht all zu trocken. Bauen Sie Höhen und Tiefen, Kontraste und Wortspiele ein.
- 9.) Versuchen Sie Ihre Unterlagen auf das notwendige Minimum zu begrenzen. Nummerieren Sie die Manuskriptseiten bzw. Karteikarten.
- 10.) Ein guter Anfang ist wichtig, um die Aufmerksamkeit der ZuhörerInnen zu gewinnen.
- 11.) Beleben Sie Ihren Vortrag durch dynamisches Sprechen, angemessene Mimik und Gestik, aber bleiben Sie natürlich bzw. authentisch.
- 12.) Bleiben Sie bei gestellten Fangfragen liebenswürdig und stellen Sie einfach eine Gegenfrage.
- 13.) Um Erwartungsängsten entgegenzutreten, ist es wichtig, jede Gelegenheit zu sprechen wahrzunehmen.

14.) Versuchen Sie vor dem Vortrag mit dem einen oder anderen Zuhörer schon mal ein Gespräch. So schaffen Sie sich direkt einen Kontaktkreis.

15.) Vermeiden Sie Gespräche mit Menschen, die dazu neigen, Sie persönlich negativ zu beeinflussen. Hinter einer solchen Haltung steht oft Neid. Legen Sie sich deshalb innere Widerstandskraft, einen regen Geist und ein starkes Gemüt zu.

16.) Lassen Sie auch Ihre Emotionen sprechen, dann wird Ihre Redebotschaft die Herzen und den Verstand Ihrer ZuhörerInnen erreichen.

17.) Stellen Sie sich vor, wie Sie vor einer Gruppe mit Erfolg sprechen. Wenden Sie die Techniken des Autogenen Trainings an.

18.) Kurz vor dem Vortrag sollten Sie niemandem mehr Ihr Script zeigen.

19.) Nehmen Sie Pannen nicht tragisch. Sie führen oft zu einer spontanen Heiterkeit und schaffen indirekt eine entspannte Situation.

20.) Bleiben Sie locker – ein Lächeln auf den Lippen wirkt sympathisch, gesetzt den Fall, dass es echt ist!!!

Hier ist Platz für die Tipps Ihrer SeminarkollegInnen zur freien Rede bzw. einer Präsentation

5. Das Argumentationstraining nach dem Drei- bzw. Fünf-Satz-Modell

Dieses Modell kann uns zu einer klaren, gezielten und zugleich prägnanten Argumentation verhelfen. Darüber hinaus schärft es unser sprachliches Stilbewusstsein, unser logisches folgern und unser Gedächtnis.

Es besteht aus 3 verschiedenen Teilen (3 Sätzen):

1.) SITUATIVER EINSTIEG

2.) BEGRÜNDUNG

3.) ZWECKSATZ

Der **letzte Satz** ist der **Zwecksatz (3)**. Er wird in unserem Kopf zuerst geplant. Mit ihm wollen wir etwas bewirken, eventuell jemanden dazu bringen, etwas Bestimmtes zu tun. Nicht selten ist er eine Handlungsaufforderung. Der Zwecksatz ist nie eine Frage, er kann aber Wunsch, Behauptung, Feststellung oder Bitte sein. Er sollte in jedem Falle kurz und bündig sein, denn durch ihn wird der 3- bzw. 5-Satz **redewirksam**.

Der Mittelteil des 3- bzw. 5-Satzes besteht aus 1-3 Sätzen. Er liefert die **Begründung (2)**, also den Sachkern innerhalb der Argumentation. Er sollte so kurz wie möglich gehalten sein, aber auch so ausreichend wie nötig gestaltet werden. Hier sind Stil und zugleich Reduktionsbewusstsein wichtig. Beim 3-Satz besteht die Begründung aus einem, beim 5-Satz aus drei Sätzen. In drei Sätzen kann in der Regel ausreichend begründet, erläutert und veranschaulicht werden. Der 5-Satz sollte logisch geordnet sein, d.h. die Argumente können beispielsweise in Form von Gewichtung vermittelt werden.

Der letzte Satz dient als Redeeinstieg (1). Er wird zuerst gesprochen. Jedoch wird der **Zwecksatz** zuerst gedacht. Er soll die Hörer ansprechen bzw. an den Vorredner anknüpfen. Mit dem Einstiegssatz wird die Sprechsituation eingebunden. Er **steuert den 5-Satz situativ**. Ein aktueller Bezug oder eine empathische Redeformulierung sind hier gut geeignet. Aber auch er sollte kurz und klar formuliert werden.

Die Reduktion auf 3-5 Sätze verlangt Konzentration: Wortwahl und Satzbau sollen stilvoll und klar sein, Wiederholungen von Hauptwörtern sind nicht erlaubt. Das erfordert Flexibilität in Sachen Synonymsuche!

Je mehr Sie dieses Modell trainieren (als Spiel), um so besser, schlagfertiger und geschliffener werden Sie sich auch im konkreten Leben ausdrücken können. Schachtelsätze sollten im Modell vermieden werden. Klare und kurze Formulierungen sind gefragt. Bedenken Sie, dass der Mensch mit durchschnittlicher Intelligenz nur 20 % des gesprochenen Wortes real behalten kann.

Prägnanz im Fünfsatz durch Parataxe (kleine, klare Sätze). In der Schriftsprache zeichnet sich ein schöner Stil (z.B. Thomas Mann) gerade durch das Gegenteil aus: ausgefeilte Schachtelsätze, die uns in einem Satz oft schon eine ganze Person beschreiben können.

Die **Eindringlichkeit** des Fünfsatzes gewinnt er durch den guten Sprachstil und den klaren Aufbau. Durch das gegliederte Sprechen können die Hörer die Sprechdenkbewegungen nachvollziehen. Dies bedeutet zugleich, dass der Redner klar, lebhaft und spannend sprechen soll.

Ein Beispiel für den Fünfsatz:

Einstieg: Du klagst in letzter Zeit doch oft über Einschlafstörungen.

Begründung: Ich weiß da ein Getränk, das hervorragend schmeckt, preiswert ist und dich zugleich entspannen wird.

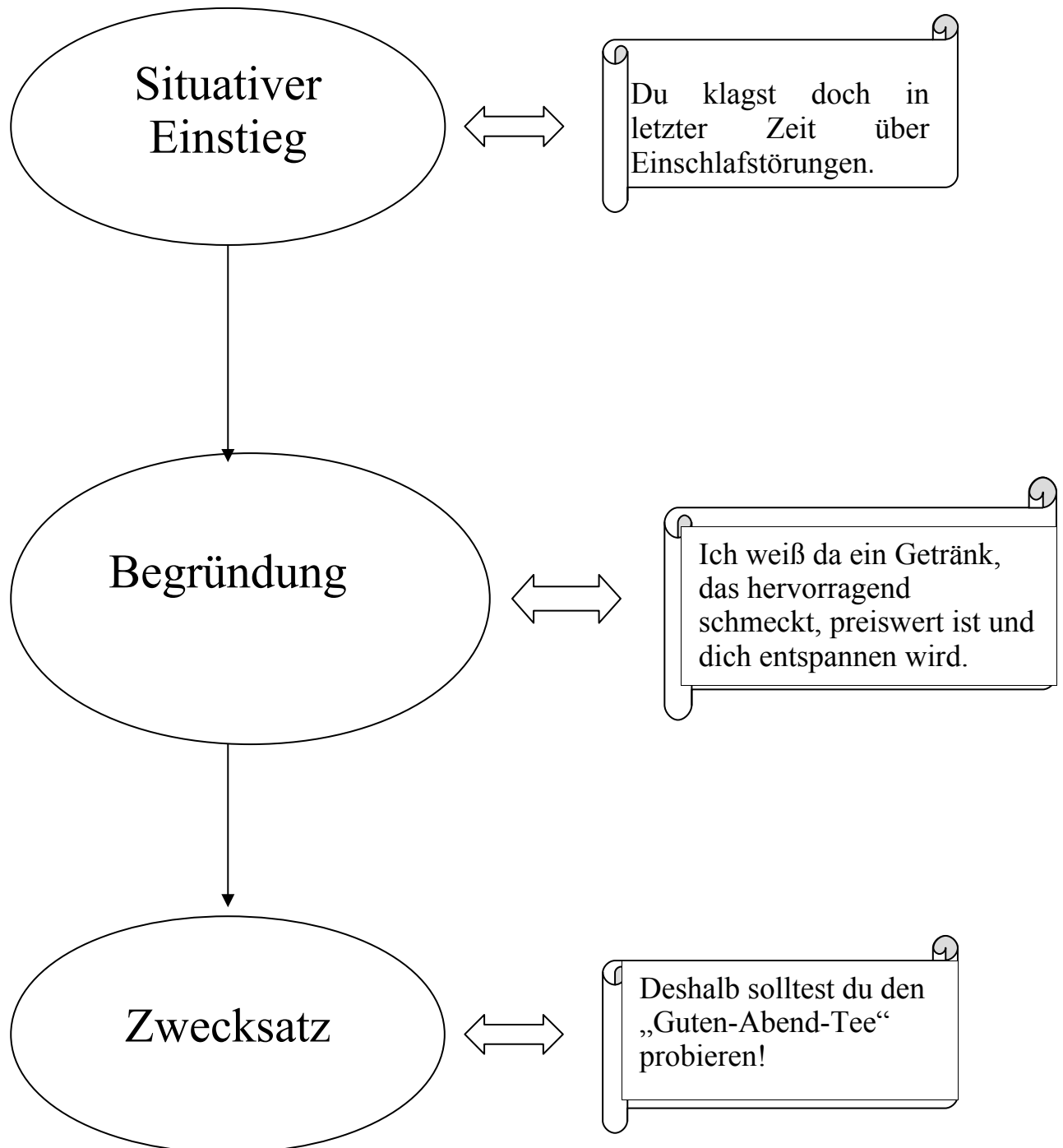
Zwecksatz: Deshalb solltest Du Dir den neuen „Guten Abend-Tee“ kaufen!

Wer das Modell gut trainiert, wird es irgendwann aus dem Stegreif können. Für Fortgeschrittene ist die Übung: *der 5-Satz in der Kontroverse...*

Das Modell folgt einem Art inneren **Dreischritt**, den Sie rein strukturell in Zukunft in Verhandlungen einbringen können: Einstieg, Begründung, Ziel.

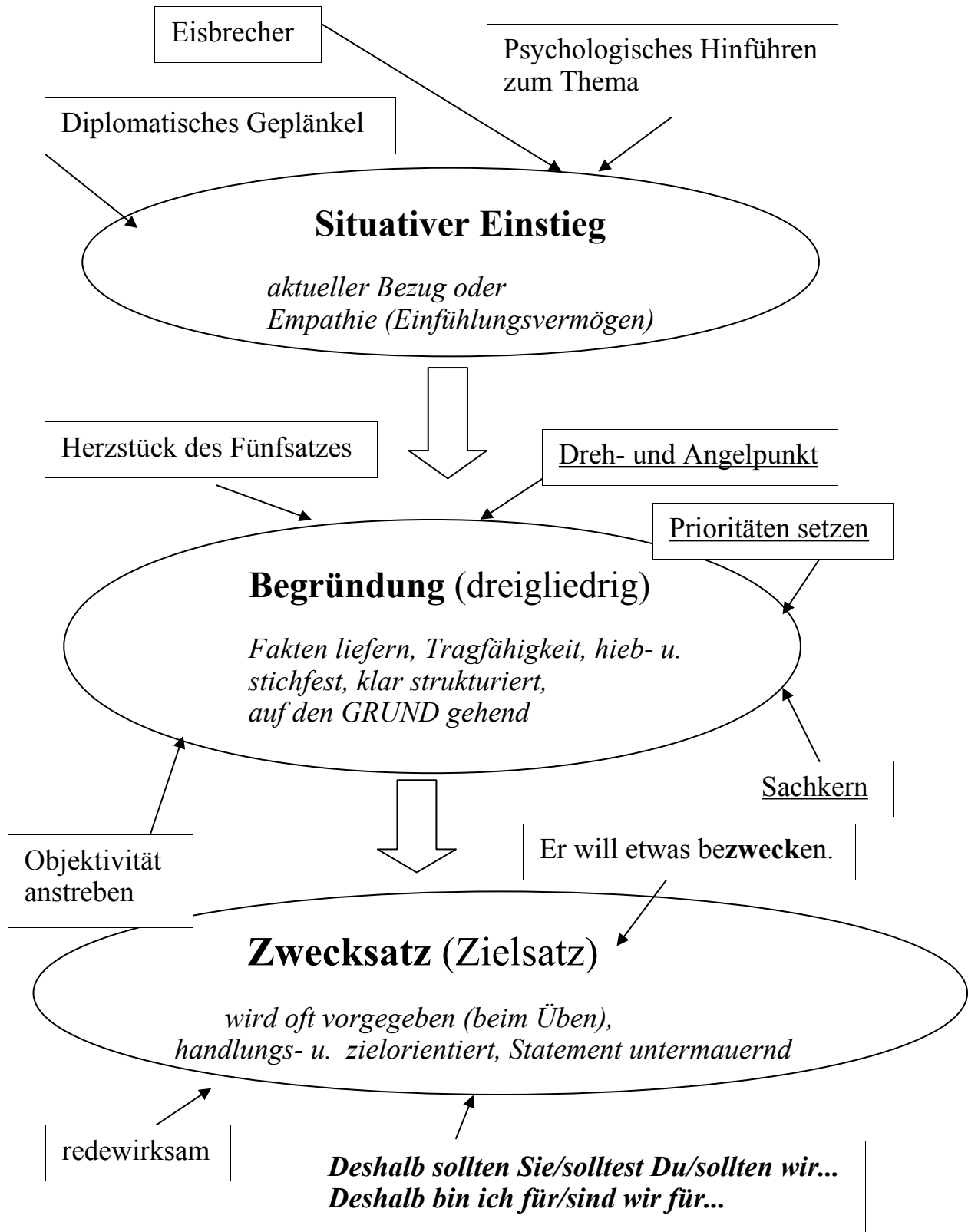
Verhandlungsgeschick und zugleich sprachliche Diplomatie können durch dieses Modell auch geschult werden.

Der rhetorische Fünfsatz (Beispiel)



Prägen Sie sich folgendes gedankliches Schema ein:

(Ihre Folie im Kopf)



6. Literatur zu Thema:

Konfliktmanagement statt Unternehmenskrise – Moderne Instrumente zur Unternehmensführung, Ulrike Brommer, Orell Füssli-Verlag, Zürich 1994.

Diskussionen – aktiv. Ein Leitfaden für den effektiven Einsatz von Diskussionen im Unterricht..., Morry van Ments, EGS-Texte, Ehrenwirth, 1990.

Miteinander Reden. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Friedemann Schulz von Thun.

Miteinander Reden. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, Differentielle Psychologie der Kommunikation. Friedemann Schulz von Thun.

Miteinander Reden. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation-Person-Situation. Friedemann Schulz von Thun.

Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst. Wie man seine Persönlichkeit wahr und durchsetzt. Herbert Fensterheim/Jean Baer. Mosaik-Verlag, 1977.

Körpersprache im Beruf. Samy Molcho. Goldmann-Taschenbuch. 1997.

Das Buch der Ruhe. Gelassenheit am Arbeitsplatz. Paul Wilson. Heyne-Verlag. 1997.

Die andere Art zu arbeiten. Nicht-hierarchische Kommunikation und neue Techniken des „teamworking“ im Unternehmen. Klaus Meyersen. Heyne-Campus. 1991.

Job-Talk. Wie Frauen und Männer am Arbeitsplatz miteinander reden. Deborah Tannen. Goldmann. 1997.

Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten. Vera Birkenbihl. Mvg-Verlag.

Sich auseinander setzen – Miteinander reden. Ein Lern- und Übungsbuch zur professionellen Gesprächsführung. Ruth Mitschka. Veritas.