

Ansprechend aussprechen

I. Artikulations- und Sprechtraining

1. Hier einige Beispiele, mit denen das vokalische Sprechen geübt werden kann:

Baum

Baumrinde

Mondlandschaft

Ulm

Katakombe

Knittelvers

Wacholderbusch

Roland der Riese

am Rathhaus zu Bremen,

steht er ein Standbild

tapfer und treu

„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden,

Die Luft einholen, sich ihrer entladen.

Jenes bedrängt, dieses erfrischt.

So wunderbar ist das Leben gemischt.

Drum danke Gott, wenn er dich preßt,

Und danke ihm, wenn er dich wieder
entläßt!“

Johann Wolfgang von Goethe

Der Sommer¹

Die Tage gehn vorbei mit sanfter Lüfte

Rauschen,

Wenn mit der Wolke sie der Felder Pracht
vertauschen,

Des Tales Ende trifft der Berge

Dämmerungen

Dort, wo des Stromes Wellen sich
hinabgeschlungen.

Der Wälder Schatten sieht umhergebreitet,

Wo auch der Bach entfernt hinuntergleitet,

Und sichtbar ist der Ferne Bild in Stunden,

Wenn sich der Mensch zu diesem Sinn
gefunden.

Friedrich Hölderlin

Vereinsamt²

Die Krähen schrein

Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:

Bald wird es schnein,

Wohl dem, der jetzt noch Heimat hat!

Nun stehst Du starr,

Schaust rückwärts, ach! wie lange schon!

Was bist Du Narr

Vor Winters in die Welt entflohn?

Die Welt, ein Tor

Zu tausend Wüsten stumm und kalt!

Wer das verlor,

Was Du verlorst, macht nirgends Halt.

Nun stehst Du bleich,

Zur Winter-Wanderschaft verflucht,

Dem Rauche gleich,

Der stets nach kältern Himmeln sucht.

Flieg, Vogel, schnarr

Dein Lied im Wüstenvogel-Ton!

Versteck, Du Narr,

Dein blutend Herz in Eis und Hohn!

Die Krähen schrein

Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:

Bald wird es schnein,

Weh dem, der keine Heimat hat!

Friedrich Wilhelm Nietzsche

¹ <http://www.buecherquelle.com/hoelderl/gedichte/sommer2.htm> Zugriff am 12.01.06

2. Und hier ein Beispiel, mit dem das konsonantische Sprechen geübt werden kann:

Mit Kisten und Kasten,
ohne zu rasten,
hasten die Reste der Gäste
durch die Wüste zur Küste.

3. Übungen anhand eines Märchens von den Gebrüdern Grimm³: **Herr Korbes**

Es war einmal ein Hühnchen und ein Hähnchen, die wollten zusammen eine Reise machen. Da baute das Hähnchen einen schönen Wagen, der vier rote Räder hatte, und spannte vier Mäuschen davor. Das Hühnchen setzte sich mit dem Hähnchen auf, und sie fuhren miteinander fort. Nicht lange, so begegnete ihnen eine Katze, die sprach „wo wollt ihr hin?“, Hähnchen antwortete

„als hinaus
nach des Herrn Korbes seinem Haus.“

„Nehmt mich mit,“ sprach die Katze. Hähnchen antwortete „recht gerne, setz dich hinten auf, daß du vornen nicht herabfällst.“

Nehmt euch wohl in acht,
daß ihr meine roten Räderchen nicht schmutzig macht.
Ihr Räderchen, schweift,
ihr Mäuschen, pfeift,
als hinaus
nach des Herrn Korbes seinem Haus.“

Danach kam ein Mühlstein, dann ein Ei, dann eine Ente, dann eine Stecknadel, und zuletzt eine Nähnadel, die setzten sich auch alle auf den Wagen und fuhren mit. Wie sie aber zu des Herrn Korbes Haus kamen, so war der Herr Korbes nicht da. Die Mäuschen fuhren den Wagen in die Scheune, das Hühnchen flog mit dem Hähnchen auf eine Stange, die Katze setzte sich ins Kamin, die Ente in die Bornstange, das Ei wickelte sich ins Handtuch, die Stecknadel steckte sich ins Stuhlkissen, die Nähnadel sprang aufs Bett mitten ins Kopfkissen, und der Mühlstein legte sich über die Türe. Da kam der Herr Korbes nach Haus, ging ans Kamin und wollte Feuer anmachen, da warf ihm die Katze das Gesicht voll Asche. Er lief geschwind in die Küche und wollte sich abwaschen, da spritzte ihm die Ente Wasser ins Gesicht. Er wollte sich an dem Handtuch abtrocknen, aber das Ei rollte ihm entgegen, zerbrach und klebte ihm die Augen zu. Er wollte sich ruhen und setzte sich auf den Stuhl, da stach ihn die Stecknadel. Er geriet in Zorn, und warf sich aufs Bett, wie er aber den Kopf aufs Kissen niederlegte, stach ihn die Nähnadel, so daß er aufschrie und ganz wütend in die weite Welt laufen wollte. Wie er aber an die Haustür kam, sprang der Mühlstein herunter und schlug ihn tot. Der Herr Korbes muß ein recht böser Mann gewesen sein.

² <http://www.cordula.ws/p-vereinsamt.html> Zugriff am 12.01.06

³ <http://gutenberg.spiegel.de/grimm/maerchen/korbes.htm> Zugriff am 17.01.06

- Versuchen Sie, das Märchen lebendig und ansprechend vorzutragen.
- Artikulieren und „inszenieren“ Sie vor allem auch die Abschnitte in direkter Rede plastisch und „mitreißend“.
- Geben Sie in freier Rede eine Interpretation des Märchens (drei Minuten).

II. Aktives Zuhören⁴

1. Hören – Hinhören – Zuhören

Hören	Hinhören	Zuhören
Hören ohne Hinhören heißt zum Beispiel, mit sich selber beschäftigt zu sein, nur sporadisch aufzumerken und einem Gespräch nur solange zu folgen, bis selbst geredet werden kann.	Hinhören ohne Zuhören heißt: Aufnehmen, was die andere Person sagt, ohne sich zu bemühen herauszufinden, was der andere meint oder sagen will.	Zuhören heißt, sich in den Partner hineinzusetzen, ihm volle Aufmerksamkeit zu schenken und dabei nicht nur auf den Inhalt, sondern auch auf Zwischentöne zu achten.
Die Aufmerksamkeit ist noch nicht unbedingt auf den Gesprächsinhalt, sondern auch auf die eigene Beschäftigung, die eigenen Gedanken und die Gelegenheit, zu Wort zu kommen, gerichtet	Man ist gefühlsmäßig noch unbeteiligt, distanziert und abwartend. Die oder der Sprechende meint fälschlicherweise, ihr oder ihm würde ernsthaft zugehört.	Durch Haltung und Reaktion wird dem Gesprächspartner mitgeteilt, dass es im Moment nichts Wichtigeres gibt, als sie oder ihn.

2. Die vier Stufen des aktiven Zuhörens sind:

Wahrnehmung: Wir nehmen selektiv wahr. Das ist auch sinnvoll, denn der Mensch wäre gar nicht fähig, auf alle Informationen, Reize, Eindrücke einzugehen.

Verstehen: Beim Verstehen wird das Gehörte aufgefasst und begriffen. Missverständnisse können zum Beispiel entstehen, wenn Sender und Empfänger Begriffe verschieden definieren.

Bewerten: Wir tendieren dazu, zu bewerten was wir gehört und verstanden haben. Feedback kann helfen, Missverständnissen vorzubeugen.

⁴ <http://www.rhetorik.ch/Hoeren/Hoeren.html> Zugriff am 10.01.06

Reaktion: Verbale und Nonverbale Reaktionen, wie Kopfnicken, Blickkontakt usw. sind Techniken, die aktives Zuhören erleichtern. Aktives Zuhören ist lernbar. Es heißt nicht, dass Aussagen einfach wiederholt werden müssten. Das „Spiegeln“ von Aussagen („Habe ich richtig verstanden, dass.....?“) hilft aber zu zeigen, dass die Aussage registriert wurde. Wer sieht, dass das Gehörte zusammengefasst werden kann, fühlt sich verstanden. Es wird bei Gesprächen letztlich zum Zeitgewinn.

3. Die Techniken

1. Paraphrasieren	Die Aussage wird mit eigenen Worten wiederholt.
2. Verbalisieren	Die Gefühle, die Emotionen des Gegenübers werden gespiegelt z.B. „Sie hat das maßlos geärgert.“
3. Nachfragen	„Nachdem Sie dies gesagt hatten, reagierte Hans Meier nicht?“
4. Zusammenfassen	So wie in einem Zeitungsartikel unter dem Titel der Inhalt in geraffter Form gedruckt wird, kann bei Gesprächen das Gehörte mit wenigen Worten zusammengefasst werden.
5. Klären	Unklares klären: „Sie haben gesagt, sie hätten sofort reagiert. War das noch am gleichen Tag?“
6. Weiterführen	„Dann hat der Vorgesetzte das Gespräch gesucht. Wie hat er sich dann verhalten?“
7. Abwägen	„War die Belästigung schlimmer als das ‚Nicht-Ernstgenommen-Sein‘?“

III. Spielideen⁵

1. Sensibilisierungs- bzw. Entspannungsübungen

Sie ermöglichen ein „Abschalten“ vom Alltagsleben, einen Punkt der Ruhe in sich zu finden und fördern die geistige Entspannung.

a. Káp'n Kids Schatz

Einer ist Káp't'n Kid. Ihm werden die Augen verbunden. Er wird in die Mitte des Raumes gesetzt. In die Hand bekommt er eine zusammengerollte Zeitung als Waffe. Um ihn herum liegen Geldstücke. Sie sind sein Schatz. Die anderen schleichen sich heran, um den Schatz zu stehlen. Kid wehrt sich mit der Waffe. Wer getroffen wird, scheidet aus, ggf. können sie sich vom Ausgangspunkt her neu anschleichen.

b. Dirigenten raten

⁵ Theater Selbermachen. Ein erster Schritt, Aachen 1986

Kreis bilden, ein Spieler geht vor die Tür. Im Kreis wird einer Dirigent, er beginnt ein Instrument zu spielen (Flöte); alle spielen jetzt Flöte. Der Spieler von draußen kann jetzt reinkommen. Er stellt sich mitten in den Kreis. Der Dirigent wechselt unauffällig das Instrument (Pauke), alle spielen Pauke; usw.; der im Kreis muss den Dirigenten, also den, der das Instrument angibt, herausfinden.

2. Lockerungsübungen

Sie helfen, die Reaktions- und Verhaltensmöglichkeiten des eigenen Körpers zu erforschen und zu spüren. Die Übungen fördern zudem das Bewusstmachen der einzelnen Körperteile.

a. Marionette⁶

Diese Übung eignet sich zur Lockerung nach angespanntem Sitzen. Alle sitzen auf ihren Stühlen im Kreis oder etwas vom Tisch abgerückt auf ihren Plätzen. Die Schülerinnen/Schüler erhalten den Auftrag: „Stellt euch vor, ihr seid eine Marionette. Der Puppenspieler zieht an den Fäden und stellt die Marionette auf. Macht nach, was man an der Marionette beobachten kann: Ihr steht langsam auf. Eure Arme strecken sich nach oben. Euer Kopf sitzt aufrecht. Die Wirbelsäule ist gerade. Der Körper ist durchgestreckt. Jetzt lässt der Puppenspieler die Fäden los, an denen die Arme hängen. Sie sinken nach unten und baumeln schlaff. Der Kopf sinkt langsam nach unten. Nun lockert der Puppenspieler die Fäden, die zu den Schultern führen. Der Körper sackt langsam zusammen, die Beine knicken ein und die Marionette landet langsam auf dem Stuhl.“ Am Anfang sollte diese Übung mehrmals hintereinander ausgeführt werden, erst dann lockern die Schülerinnen und Schüler ihre Muskeln richtig.

b. Gehen durch den Raum

Die Spieler gehen durch den Raum und versuchen, die Anweisungen des Spielleiters möglichst genau zu befolgen:

- ganz klein – ganz groß – dünn – dick – leise und vorsichtig – mit viel Gepolter – durch den Fluss – gebt jedem die Hand
- wie: Leute, die an einem schönen Sommertag spazieren gehen; Fußballer beim Training; flinke Katzen; ein Roboter; Kriminalist, der den Tatort besichtigt

Genaueres Hinhören – schnelles Reagieren:

- 1 x Gong = hüpfen
- 2 x Gong = drehen
- 3 x Gong = steifes Gehen
- 1 x Gong = rückwärts gehen
- 2 x Gong = auf Zehenspitzen schleichen
- 3 x Gong = ein schweres Fass rollen
- Mit ungewöhnlicher Haltung durch den Raum gehen. Wenn Gong ertönt, sofort erstarren.

⁶ http://www.bzga.de/bzga_stat/lug/kap31/m05b.html Zugriff am 12.01.06

c. Ebbe und Flut

Die Gruppe geht durch den Raum. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der die Begriffe „Ebbe“ und „Flut“ vorkommen. „Ebbe“ bedeutet schnell auf die Erde setzen, „Flut“ bedeutet schnell auf einen Stuhl steigen (Die Stühle sind außen um die Gruppe herum verteilt.) Während der Übung kann der Erzähler nach und nach immer mehr Stühle wegnehmen.

Bsp. einer Erzählung:

Alle sechs Stunden wechseln Hochwasser und Ebbe. – Immer, wenn Niedrigwasser ist, können die Schiffe nicht auslaufen. Sie brauchen die Flut. – Menschen, die gerne über das Watt laufen, brauchen Ebbe. – Sie müssen dann allerdings darauf achten, dass sie nicht von der Flut – überrascht werden. Hohe Dämme schützen die Küste vor der Flut. – Wir könnten uns die Deiche ersparen, hätten wir nur Niedrigwasser. Bei Ebbe – ragen sie hoch über die Küste. Schon manches mal hat die Flut – sie durchbrochen. Dann sind die Leute froh, wenn es wieder Niedrigwasser gibt, also Ebbe. – (Von jetzt an sind die Bilder in Spielaktionen umzusetzen.) Wir gehen an der Küste entlang. Wir sammeln die vielen Muscheln auf, die die Flut – aufs Land gespült hat. Zur Meereseite hin ist eine Felspartie. Wir erreichen sie trockenen Fußes, weil jetzt Niedrigwasser ist. Das Wasser geht weiter zurück, wenn wir keine Flut – haben. Wir klettern über die Felsen. Auf der anderen Seite ist das Meer. Wir werfen unsere Angeln aus. Hier lässt es sich bequem sitzen, solange nicht die Flut – kommt. Wir angeln. Das Wasser steigt und Spritzer schlagen auf die Felsen. Die Zeit der Ebbe – scheint zu Ende zu gehen. Die Flut – ist im Kommen. Wir müssen also zurück über die zahlreichen spitzen Steine. Da die Flut – immer mehr Wellen auf die Steine wirft, sind sie sehr glitschig. Vorher war es leichter, als wir noch Niedrigwasser hatten. Jetzt haben wir die Bescherung, wir kommen nicht mehr weiter, weil das Hochwasser schon auf die Küste gelaufen ist. Bevor die Flut – noch stärker wird: schnell Schuhe und Strümpfe ausziehen, die Hosen aufkrepeln und durch das Wasser. Bei Ebbe – wären wir trocken wieder zum Land gekommen. Jetzt sind wir pitschnass. Das Wasser ist kalt. Wir sind mittendrin in dem Hochwasser, der Flut. – Aber wir können nicht auf den Felsen warten, bis es wieder Ebbe – wird. Also weiter durch das kalte Wasser. Es geht schon bis über die Knie. Durch die über die Felsen schlagenden Wellen der Flut – haben wir kaum noch einen trockenen Faden am Leib. Endlich erreichen wir das Land. Schnell nach Hause.

Quellen:

- <http://www.rhetorik.ch/Hoeren/Hoeren.html>, Zugriff am 10.01.06
- Theater Selbermachen : ein erster Schritt ; Übungsvorschläge für alle, die Lust haben, einen Theaterkurs selbst zu gestalten. – Aachen : Meyer & Meyer, 1986. – 87 S. : Ill. (theater spiel ; 4)
- <http://www.buecherquelle.com/hoelderl/gedichte/sommer2.htm>, Zugriff am 12.01.06
- <http://www.cordula.ws/p-vereinsamt.html>, Zugriff am 12.01.06
- http://www.bzga.de/bzga_stat/lug/kap31/m05b.html, Zugriff am 12.01.06
- <http://gutenberg.spiegel.de/grimm/maerchen/korbes.htm>, Zugriff am 17.01.06