

FISCHERS FRITZ FISCHT...

Fangen wir direkt mal an: Setzen Sie sich bitte gerade hin, die Füße fest auf den Boden, die Knie im rechten Winkel und wenn Sie nun meinen, Sie sitzen schon aufrecht, dann stellen Sie sich einen Ball zwei Zentimeter über Ihrem Kopf vor, den Sie berühren möchten. Nun sitzen Sie vielleicht nicht ganz entspannt, aber genau richtig, um tief Luft zu holen, langsam auszuatmen und diesen Bericht mit voller Aufmerksamkeit zu lesen.

Willkommen beim Sprechtraining! In der Uni ist ein Vortrag zu halten, die Karteikarten sind präpariert, das Thema mehrmals vorm Spiegel geübt und alles scheint perfekt. Doch vor den 50 Kommilitonen steht es sich doch anders als vor dem eigenen Spiegelbild. Man hat das Gefühl, die Stimme trifft nicht den richtigen Ton, die Luft wird im Laufe des Vortrages knapper, die Zuhörer sind zunehmend mit ihren iPods beschäftigt und spätestens bei den „Lagrangischen Multiplikatoren“ überholen die Multiplikatoren Lagrange und verkommen zu einem unverständlichen Knäuel im Mund.

Da ein Vortrag in der Universität wohl nicht die einzige Möglichkeit sein wird, sich vor anderen Leuten zu präsentieren, lud der Förderkreis Mitte 14 Kollegiaten der Eberle-Butschkau-Stiftung vom 24.04. bis 25.04.2009 nach Eppstein ein, um die Stimme mit Isabel Binder, einer professionellen Traineein und ausgebildeten Schauspielerin, zu trainieren.

Nach einer ersten Einschätzung eigener „Problemfelder“ begann das Seminar mit einem von den Teilnehmern zu haltenden Vortrag über Beruf und Hobby, der auf Video aufgezeichnet wurde. Dabei beobachteten sich die Kollegiaten gegenseitig, natürlich mit besonderem Augenmerk auf die Stimme. Das detaillierte Feedback von Frau Binder ermöglichte es jedem, sich während der zwei Tage einen Schwerpunkt zu setzen, den er verbessern wollte.

Der erste Tag stand ganz im Zeichen von Atmung und Aussprache. Diverse Atemübungen – bitte aufrecht sitzen! – mit dem Ziel, bei Aufregung Ruhe in der Stimme zu erzeugen. Besonders interessant war dabei, sich überhaupt bewusst zu werden, wie unterschiedlich man atmen kann, sei es mit der Lunge, dem Bauch oder über die Flanke. Weiter ging es mit dem Thema Resonanz. Und hier wurde uns auch die Bedeutung der fünf Vokale auf dem Deckblatt der Teilnehmerunterlagen bewusst, die man vorher vielleicht noch als eine Art Urlaut vor sich hingemurmelt hatte. Sie spielten beim „Lockern“ des Halses eine wichtige Rolle. Zum Abschluss des ersten Tages kam noch Wein ins Spiel. Nicht, um die Zunge zu lockern und im Verlauf des Abends womöglich undeutlicher zu werden, sondern um mittels des Korkens die Artikulation an Fischers Fritzen zu trainieren und, ganz im Gegenteil, deutlicher zu sprechen.

Mit Stimmlockerung begann der zweite Seminartag – die Müdigkeit wurde aus den Gelenken und der Stimme vertrieben. Im Folgenden ging es um Tempo, Melodie, Pausen und verwirrende Objekte, welche nur durch unsere Stimme in einen logischen Zusammenhang gestellt wurden. Das Ende des Seminars markierte abermals ein Kurzvortrag aller Teilnehmer, dieses Mal aber stimmlich perfekt vorbereitet, mit besonderem Augenmerk auf Pausen, Satzenden, Tempo- und Lautstärkevariationen. Dieser wurde wiederum auf Video aufgezeichnet und ausführlich mit vielen Tipps besprochen.

Natürlich genügen zwei Tage nicht, um aus einer lahmen Rednerente einen begnadeten Bierzeltredner zu formen. Doch mit Hilfe der umfangreichen Teilnehmerunterlagen, den vielen Hinweisen zu eigener Stimme und Rede und dem nun „bewussten“ Ohr behalten zukünftig die Lagrangischen Multiplikatoren ihre Reihenfolge und der iPod bleibt den ganzen Vortrag über in der Tasche.



Artikulationsübung: Fischers Fritze... Aber mit Korken!



Stimmlockerung am Samstagmorgen.