

## 1.3 Lebendige Sprechmelodie, angemessenes Sprechtempo, deutliche Aussprache und voller Stimmklang

### Der Stimmklang

Ein wohlklingender Stimmklang mit einer natürlich deutlichen Artikulation sowie einem angenehmen Sprechtempo, dem man als Zuhörer gut folgen kann, unterstreicht den Inhalt der Worte. Schüler oder Kindergartenkinder können von einer für sie unangenehmen Sprechweise so negativ beeinflusst sein, dass der Inhalt des Gesprochenen nicht mehr adäquat aufgenommen wird. Wir kennen alle das Phänomen des schlechten Redners, der vor sich hin nuschelt und sich von einem „Äh“ zum nächsten hangelt. Man wartet nur noch auf das nächste Füllwort und nimmt den eigentlichen Inhalt nicht mehr richtig auf. Stimmlagen, die rau, gepresst, unnatürlich tief oder hoch sind, lösen beim Gegenüber häufig auch unangenehme Gefühle aus.

Der Eigenton (Indifferenzlage) der Stimme ist die Lage, in der der Ton für die Stimmklappen am leichtesten zu produzieren ist und befindet sich im unteren Drittel des eigenen Stimmumfangs. Er ist individuell verschieden, von der Beschaffenheit der Stimmklappen und deren Länge sowie von den anatomischen Gegebenheiten des Kehlkopfes und der Resonanzräume einer Person abhängig. Immer wieder beim Sprechen zum Eigenton zurückzukehren bedeutet, effizient und ökonomisch zu sprechen, da man keinen unnötigen Kraftaufwand einsetzt, wie das beim überhöhten Sprechen oder beim „Tieferdrücken“ der Stimme der Fall ist. Die Indifferenzlage entspannt Sprecher und ebenso den Zuhörer. Dieser nimmt Ruhe und Präsenz beim Sprecher wahr, wodurch er den Worten besser folgen kann.



#### Übung zum Eigenton

Stellen Sie sich vor, Sie haben etwas sehr Leckeres gegessen und bewerten dies anschließend mit einem genüsslichen „Hmm“. Summen Sie den Ton ein paar Mal hintereinander und zählen Sie dann langsam bis fünf, summen Sie wieder ein paar Mal und zählen Sie weiter bis zehn usw.



#### Übung zur Wahrnehmung fremder Stimmen

Beobachten Sie diese Woche die Stimmen in Ihrem beruflichen Umfeld, z. B. die Ihrer Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzten, oder die Stimmen von Verkäufern in Geschäften, von Beratungspersonen in öffentlichen Gebäuden etc. Jedes Mal, wenn Sie sich mit einer Person im Gespräch befinden, achten Sie einmal bewusst auf die Stimme Ihres Gegenübers. In fremden oder beruflichen Kontexten fällt dies oft erst einmal leichter als im Privatleben mit Personen, die einem nahestehen.

Wie nehmen Sie die Stimmlage des Gegenübers wahr? Empfinden Sie diese als angenehm und zur Person passend oder eher als unstimmig? Wie wirkt der Stimmklang auf Sie? Angenehm und voller Resonanz oder eher dünn und gepresst oder gar rau und heiser?

Ist die Sprechmelodie lebendig, eher monoton langweilig oder übertrieben mit zu vielen Höhen und Wechselln? Passt sich die Lautstärke den räumlichen Gegebenheiten und dem Abstand zwischen den Personen an? Spricht die Person Raum und Abstand zu anderen betreffend zu laut oder zu leise?



### Übung zur Wahrnehmung der eigenen Stimme

Nachdem Sie die Stimme anderer wahrgenommen und nach oben genannten Kriterien beurteilt haben, ist die eigene Stimme an der Reihe. Man kann sich anfangs selbst schwer beim Sprechen zuhören, dies bedarf Übung. Die Aufnahme der eigenen Stimme mit dem Anrufbeantworter verfremdet technisch stark. Deshalb empfiehlt sich für die eigene Stimmwahrnehmung ein gutes Aufnahmegerät. Dieses lohnt sich auch für alle sonstigen praktischen Übungen in diesem Buch zur Selbstkontrolle. Mit einer Videokamera können Sie zudem Ihre Körpersprache beurteilen. Weiter können Sie die Rückmeldungen von Personen Ihres Vertrauens einholen, wie diese Ihre Stimme aufgrund der oben angeführten Kriterien beurteilen.

Nehmen Sie Ausschnitte aus diversen Gesprächssituationen im Alltag auf, z. B. das Gespräch beim gemeinsamen Essen in der Familie oder ein Telefonat. Beurteilen Sie hinterher beim Anhören der Aufnahme Ihre eigene Stimme nach den Kriterien wie in der vorangegangenen Übung.

Zielsituation	Wie ist der Stimmklang (warm, hoch, tief, tragfähig, rau, belegt, gepresst, heiser)?	Wie ist die Sprechmelodie (lebendig, monoton, wechselnd, übertrieben)?	Wie ist die Aussprache (deutlich, undeutlich, wechselnd)?	Wie ist das Sprechtempo (schnell, angemessen, langsam, wechselnd)?
1.				
2.				
3.				

Tab. 9: Wahrnehmung der eigenen Stimme

## Die Aussprache

Die Aussprache sollte deutlich sein, dabei entspannt. Menschen, die sich bewusst bemühen, „schön“, korrekt oder deutlich zu sprechen, wirken meist gekünstelt und unnatürlich. Ob die Aussprache deutlich ist, kann man selbst beurteilen, wenn mit einer Aufnahme gearbeitet wird. Es empfiehlt sich, das Feedback der Umwelt einzuholen. Wenn man häufig gebeten wird, etwas zu wiederholen, spricht man entweder zu undeutlich, zu leise oder zu schnell oder in einer Kombination aus diesen Faktoren. Wenn es trotz Anstrengung Schwierigkeiten bereitet, deutlich zu sprechen, oder Aussprachefehler wie die Störung des /s/- oder /sch/-Lautes oder anderer Laute vorliegen, sollte die Hilfe eines Logopäden in Anspruch genommen werden. Diese Leistung wird von den Krankenkassen bei Verordnung durch einen Arzt bezahlt.

## Das Sprechtempo

Das Sprechtempo sollte angemessen sein, nicht zu schnell und auch nicht zu langsam. Meist ist ein zu schnelles Sprechtempo das Problem, nicht nur für den Zuhörer, der angestrengter als bei ausreichenden Sprechpausen zuhören muss, um dem Inhalt folgen zu können. Auch der Sprecher weist eine erhöhte Spannung auf, wenn er zu schnell spricht, und das Abspannen (Lösen der Atmung und das entspannte Einatmen nach der Atempause) gelingt weniger. Man kann bei Schnellsprechern häufig einen erhöhten Körpertonus und auch zu viel Spannung in der Stimme wahrnehmen. Hektische Sprecher versetzen auch ihre Zuhörer in Unruhe. Diese können sich wiederum vom Sprecher unter Druck gesetzt und gestresst fühlen, was Ablehnung auch auf persönlicher Ebene zur Folge haben kann. Viele Menschen hören lieber Personen zu, die mit Wohlklang, entspannter Stimme (Eigentön) und in einem angemessenen Tempo sprechen.



### Übung zur Wahrnehmung des eigenen Sprechtempo

Die Tonaufnahme und das Feedback Ihrer Umwelt sind gute Möglichkeiten, Ihr eigenes Tempo zu beurteilen. Zählen Sie die Sprechproben, die Sie bei den bisherigen Übungen aufgenommen haben, aus. Wie viele Wörter pro Minute haben Sie gesprochen? Beim Auszählen der Beispielsätze sollten Sie auf ca. 100–200 Wörter kommen. Danach zählen Sie die Wörter der Beispielsätze pro Minute auf der Aufnahme.

Als adäquate Sprechrate gelten ca. 150 Wörter pro Minute (ca. 14 Laute pro Sekunde). Weist man eine deutlich höhere Sprechrate als 150 Wörter pro Minute auf, ist das Sprechtempo überhöht. Sollte das Sprechtempo nicht mit Eigentaining kontrolliert und verlangsamt werden können, liegt unter Umständen eine Redeflussstörung (Poltern) vor, die logopädisch abgeklärt und therapiert werden kann. Auch diese Leistung übernehmen derzeit die Krankenkassen, wenn die Störung festgestellt und von einem Arzt ein Rezept für Logopädie verordnet wird.

## Die Sprechmelodie

Eine lebendige Betonung (Akzentuierung) des Sprechens besteht aus dem dynamischen Akzent (Lautstärke), dem temporalen Akzent (Sprechtempo) und dem melodischen Akzent (Sprechmelodie). Die Sprechmelodie (Prosodie) wiederum setzt sich aus der Stimmhöhe (hoch – tief) sowie aus langen und kurzen Vokalen (kurz: *Falle* – lang: *Fahne*) zusammen. Vokale sind Betonungsträger des Sprechens. Sie bilden den Kern der Silbe eines Wortes. Es gibt Betonungsregeln in der deutschen Sprache, welche Silbe des Wortes betont oder unbetont (*Kro-ko-dil*) gesprochen wird. Häufiges Absenken der Stimme in die mittlere Sprechstimmlage (Eigenton, Indifferenzlage) ist ein wichtiges Merkmal verständlichen Sprechens. Mittels adäquat eingesetzter Sprechpausen können inhaltlich wichtige Aussagen zudem hervorgehoben werden.



### Übung zur Betonung

Sprechen Sie den folgenden Satz, indem Sie stets das kursiv geschriebene Wort betonen und beim Pausenzeichen // eine Sprechpause einlegen.

*Paul* // sitzt auf Mutters Hut.

Paul // *sitzt* auf Mutters Hut.

Paul sitzt // *auf* Mutters Hut.

Paul sitzt auf // *Mutters* Hut.

Paul sitzt auf Mutters // *Hut*.



Die Pause unterstützt die Betonung des hervorgehobenen Wortes. Ein betontes Wort pro kurzen Satz oder Satzteil macht das Sprechen lebendig, weder monoton noch übertrieben akzentuiert. Auch hier kann die Tonaufnahme hilfreich sein, damit das Sprechen besser wahrgenommen und beurteilt werden kann.



### Übung zur Pausensetzung und Betonung

Nehmen Sie einen Zeitungsartikel oder einen Text aus einem Buch, das Sie gerade lesen, und suchen Sie eine Person, der Sie vorlesen möchten. Bereiten Sie Ihr Sprechen vor, indem Sie die Pausenzeichen (//) setzen, wo Sie eine Sprechpause einlegen wollen, und die Betonungszeichen (Punkt) über die Wörter zeichnen, die Sie bewusst akzentuieren möchten. Planen Sie auch, an welchen Stellen Sie etwas flotter, an welchen anderen hingegen Sie etwas langsamer vortragen wollen. Abwechslung im Tempo erhöht ebenfalls die Lebendigkeit Ihres Sprechens.

Tragen Sie den Text nun vor und holen Sie sich von der Person, die zugehört hat, ein Feedback zu Ihrem Sprechen ein. Ebenso können Sie mit einer Tonaufnahme üben und sich eine oder mehrere Personen und den Raum, in dem Sie sprechen, geistig vorstellen.