

TIPPS



HAND AUF DEN BAUCH

Zwerchfellatmung: Durch die Nase einatmen, der Bauch hebt sich – durch den Mund ausatmen, der Bauch wird flach.



HÄNDE GESTIKULIEREN

Mehr Power ist hörbar: Hände beim Sprechen zur Unterstützung benutzen.



FAUST BALLEN

Körpereinsatz schafft Präsenz: Jede Fußsohle einmal auf den Boden stampfen, Knieschlottern, Hüfte ausschütteln, Hände reiben, Faust ballen, Finger ausstrecken, Brustbein aufrichten, strahlend lächeln, Blick öffnen und Arme ausbreiten.

TERMIN

SPRECH-FITNESS MIT HELLE ROTHE

Online-Training (nicht nur) für Zeiten im Home-Office

TEILNAHME

für BEK-Mitarbeitende kostenlos
(sonst 35, ermäßigt 25 Euro)

Fünf Termine mit je 90 Minuten

**30. August -
4. Oktober**

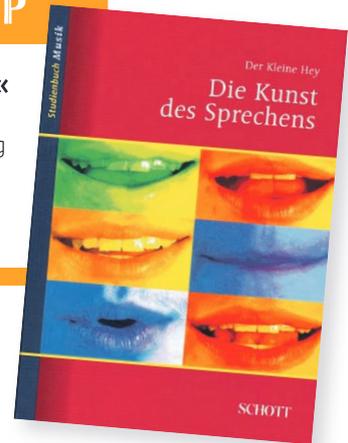
KONTAKT & ANMELDUNG:

Evangelisches Bildungswerk
Telefon 0421/346 15-35
bildungswerk@kirche-bremen.de
bildungswerk.kirche-bremen.de
helle-rothe.de

BUCHTIPP

»DER KLEINE HEY – DIE KUNST DES SPRECHENS«

Standardwerk zum Thema Sprecherziehung und Stimmtraining von Julius Hey, neu bearbeitet und ergänzt von Fritz Reusch
Verlag Schott Music Mainz, 104 Seiten, 9,99 Euro



Wer oft lacht, spricht besser

Immer wieder verweist die Trainerin auf den Zusammenhang zwischen gutem Sprechen, Humor und Lachen. »Lachen fördert die Zwerchfellatmung«, wirbt sie, »löst Verspannungen, erfrischt, lindert Schmerzen, setzt Endorphine frei.«

Allerdings nutzen Erwachsene diese Chancen nach den Zahlen, die sie den verblüfften Seminar teilnehmenden präsentiert, offensichtlich viel zu wenig. »Erwachsene lachen durchschnittlich 20 Mal am Tag, davon fünf Mal am Arbeitsplatz.« Kinder dagegen lachten durchschnittlich 400 Mal. Der Bremer Lachforscher und Kulturwissenschaftler Rainer Stollmann weiß auch, warum das so ist. »Das liegt daran, dass für Kinder die Welt neu ist und dass sie permanent etwas Überraschendes sehen, was sie nicht kennen.« Jede Pointe, jeder Witz sei für sie so etwas wie eine Kitzelattacke.

Mit Zungenbrechern fit halten

Also mehr lachen, vor allem im Büro, mehr Humor im Alltag, empfiehlt Helle Rothe. »Stimme ist ja schließlich auch Stimmung«, verdeutlicht sie. Am Ende rät die Stimmtrainerin ihren Seminaristen, immer mal wieder das mitgelieferte Übungsmaterial durchzublättern und das Sprechwerkzeug mit Zungenbrechern fit zu halten. Zum Beispiel damit: »Peinlich plappern Pappnasen über Politik, über Politik plappern peinlich Pappnasen.« Oder mit einigen Zeilen aus dem »großen Lalula« von Christian Morgenstern, dem Großmeister des humoristischen Gedichts: »Kroklokwapfi? Semememi! Seiokronto – prafriplö: Bifzi, bafzi; hulalemi: quasti basti bo... Lalu lalu lalu lalu la!« ■





MEHR LACHEN

IM BÜRO

text/fotos
Dieter Sell, epd

► Am Anfang heißt es: Locker machen! Den ganzen Körper recken und strecken. Hüpfen, schleichen, schreiten, Arme und Hände ausschütteln. Dann kommt die Mundpartie: Grimassen schneiden, die Zunge ertastet den Mundinnenraum. »Wangen aufblasen, summen, kauen«, ruft die Bremer Theaterpädagogin und Kommunikationstrainerin Helle Rothe den Frauen und Männern zu, die sich per Zoom-Konferenz zum Online-Sprechtraining versammelt haben. Schließlich wird es ernst, die ersten Zungenbrecher geraten zur Belastungsprobe für die Sprechwerkzeuge. Mal mit, mal ohne Korken zwischen den Zähnen.

Zungenbrecher zum Lachen

»Die Axt gepackt, das Holz zerhackt, zerknickt, zerknackt, zerhackt im Takt«, spricht die Gruppe im Chor. Und auch: »Gibst du Opi Opium, bringt Opium den Opi um.« Dann gleich noch etwas schneller. Auch nicht einfach, vor allem nicht mit dem verflixten Korken im Mund: »Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensippen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.« Puh. Da bleiben Versprecher nicht aus, alle müssen lachen.

Entspanntes Sprechen hilft in Videokonferenzen

Auch das ist es, was Helle Rothe will: Mit Spaß und Humor die Stimme fit machen. »Gut bei Stimme zu sein, das ist in den allermeisten Arbeitsfeldern wichtig, und jetzt in Corona-Zeiten noch mal mehr«, ist die Expertin überzeugt. Sie denkt dabei beispielsweise an die Bestellung in der Bäckerei, die durch die FFP2-Maske im besten Fall gedämpft bei der Verkäuferin ankommt, manchmal gar nicht. Und auch bei den mittlerweile alltäglichen Videokonferenzen könne eine gute und klare Aussprache nicht schaden. »Entspanntes Sprechen gelingt, wenn der ganze Körper und die Sprechmuskulatur gelockert werden«, sagt Helle Rothe und betont in der Online-Schulung des Evangelischen Bildungswerkes Bremen die große Bedeutung der Atmung. Die allerdings sei bei den meisten Menschen zu flach. Statt in den oberen Brustbereich besser in den Bauch atmen, rät sie.