



## Stimmtraining für Erzählerinnen und Erzähler

von Beate Krützcamp

### Sprechen kann jeder...

... aber wie entstehen beim Erzählen eindruckliche Bilder? Wann erreicht das Erzählte das Publikum? Welche stimmlichen Mittel brauchen Erzählerinnen und Erzähler?

Vor etwa zwanzig Jahren habe ich den damals über achtzigjährigen Jakob Streit erzählen hören. Die Ruhe, Tiefe und Wärme seiner Stimme sind mir noch immer im Ohr. Er sprach über seine Kindheit. Mit zehn Jahren bekam er von seinem Vater ein Bienenvolk geschenkt, das er pflegen sollte. Anfangs wurde er viel gestochen, weil er zu schnell und unruhig war. Die Bienen lehrten ihn, sein Temperament zu zügeln. Sein erstes Bienenvolk ging leider ein, aber langsam lernte der Junge, wie man mit den Bienen umgehen und mit ihnen reden musste.

Die Art, wie Jakob Streit die Erlebnisse mit seinen Bienen, seinen „Imbli“, erzählte, hat mich unmittelbar erreicht. Er sprach in Bildern und mit Gesten, wechselte je nach Inhalt leicht seine innere Haltung: Beim Tod des Bienenvolkes war die Traurigkeit und Hilflosigkeit des Knaben zu erleben. Als er später alle Völker seines Vaters übernehmen durfte, waren Freude und Stolz darüber nicht nur in seinen Augen sichtbar, sondern auch in der Intonation seiner Worte hörbar.

Es faszinierte mich, wie jemand allein durch das Sprechen, ohne große äußerlich sichtbare Gesten, so starke Bildräume und Farbwechsel erzeugen konnte.

Es braucht offenbar neben der Lust am Erzählen, neben der Lebenserfahrung und Verbundenheit mit dem Inhalt auch die Fähigkeit, bildhaft zu schildern. Man kann mittels sprechtechnischer Übungen die Stimme für das Erzählen vorbereiten, unterstützen und steigern. Im Folgenden werden einige Aspekte des künstlerischen Sprechens vorgestellt, mit denen ich mit angehenden Erzählerinnen und Erzählern im Stimm- und Sprechtraining arbeite.

### Sprechstimmlage

„Stimmt meine Stimme?“, ist die Eingangsfrage. Wo sitzt die entspannte Sprechstimmlage? Kann die eigene Stimme klingen? Ist sie geöffnet? Hört sie sich hell oder dunkel an? Geht sie kräftig heraus in den Zuhörerraum? Bleibt sie gar „im Halse stecken“? Mit einfachen Lauten („mmmh“) und Summübungen wird die eigene Sprechstimmlage entspannt gefunden. Dehnübungen mit Seufzen, Schütteln und leichtes Federn des Körpers mit lockerem Stimmeinsatz weiten die Stimmlage.

### Atmung

Die Atmung sollte tief und ruhig sein. Eine Bauch-Flanken-Atmung schenkt der Stimme Kraft und Volumen. Im ersten Schritt geht es um die Wahrnehmung der Bauchatmung. Dafür legen sich die Teilnehmenden auf den Boden und versuchen, ruhig und gelassen in den Unterbauch, zwischen Bauchnabel und Schambein, einzuatmen. Die deh nende Bewegung des Einatmens und die sanfte Kontraktion des Ausatmens werden dabei bewusst erlebt; wie eine Welle, die kommt und geht. „Es atmet“ – man braucht nichts zu tun. Die nachfolgenden Übungen werden im Stehen durchgeführt. Die Teilnehmenden legen die Hände an die unteren seitlichen Rippen des Brustkorbs. Man atmet gegen die Hände ein und weitet den Brustkorb rechts und links. Dabei erfährt man die Zwerchfellatmung. Durch einen weiteren Wechsel der Hände auf die Flanken (ungefähr in der Nierengegend) wird die Wirkung der Zwerchfellatmung spürbar. Wenn alle drei Bereiche aktiv genutzt werden, spricht man von der kombinierten oder der Bauch-Flanken-Atmung.

## Körperhaltung

Eine gute Haltung – die eutonische Haltung – ist für das Sprechen auf der Bühne unerlässlich. Stehe ich gerade? Haben meine Füße einen guten Kontakt zum Boden? Ist der Kopf überstreckt? Ist das Becken gerade nach unten ausgerichtet? Ist das Brustbein geweitet und geöffnet? Das „Durchscannen“ des Körpers mittels dieser Fragen führt zu einem „aktiven Stehen“.

Ich vergleiche die eutonische Haltung gerne mit dem Klangkörper eines Cellos: Damit das Instrument voll klingen kann, darf das Holz keinen Riss haben. So sollte auch der Rumpf der Sprecherin oder des Sprechers geöffnet und weit sein. Ist die Vertikale beim Stehen abgeknickt, unter- oder überspannt, dann klingt die Stimme eng, knatternd, verhaucht, belegt oder gebrochen. Um im Bilde zu bleiben, sie bekommt „einen Riss“.

## Resonanz

Ein guter Stimmsitz hängt also von der Haltung und Atmung ab. Der nächste Schritt ist das bewusste Öffnen der Resonanzräume. Zur Einstimmung werden angehende Erzählerinnen und Erzähler zum spielerischen Telefonieren aufgefordert: Sie werden gebeten, imaginär an's Telefon zu gehen und einen Dialog auf „*Mmmh*“ mit einem imaginären Partner zu führen, zuerst in normaler Verfassung, dann unter Stress und beim dritten Mal, als ob sie aus der Tiefschlafphase geweckt werden. Dabei werden die drei Resonanzräume – Kopf-, Brust- und Bauchresonanz – spielerisch entdeckt. Anschließend gehen wir mit Sprechübungen durch die Vokalareale. Jeder der fünf Vokale hat einen Ort, an dem er besonders frei und deutlich klingt: I – Kopf, E – Brustbein und Kehlkopf, A – Sonnengeflecht, O – Bachnabel, U – Steissbein. Mittels Improvisations- und Partnerübungen entwickelt sich durch das Stimmtraining Sicherheit für die verschiedenen Resonanzräume. Anschließend kann durch Textbeispiele die Anwendung des Gelernten erprobt werden.

## Artikulation

Eine gute Artikulation und ein beweglicher Einsatz der Sprachwerkzeuge schenken der Stimme neben der Deutlichkeit auch eine feinere Modulation. Bevor die Beweglichkeit der Lippen, des Zahn-/Zungenbereichs und des Unterkiefers anhand einiger Zungenbrecher und Geläufigkeitsübungen erarbeitet werden, geht es um die Weitung des Mundraumes und die Lockerung der Sprachwerkzeuge. Dazu eignet sich das Lippenflattern auf „*Prrr*“ oder „*Brrr*“ – wie ein Pferdeschnauben oder ein Hubschraubergeräusch. Ein Gähnen weitet und löst den Unterkiefer und das Gaumensegel. Zusätzlich kann man ihn durch Ausschütteln sehr leicht lockern. Dann werden die Lippen erobert: Sie werden abwechselnd in die Breite gezogen und nach vorn gespitzt. Die Teilnehmenden werden gebeten, einige „Luftküsse“ auf „*moi*“ sich zuzuwerfen. Die Aktivität der Zunge erarbeite ich durch Lautreihen, die am Zahndamm gebildet werden: „*La na da ta / Le ne de te / Li ni di ti / Lo no do to / Lu nu du tu*“. Abschließend werden die drei Artikulationsstellen durch Vokalfolgen geübt. Sollte die Artikulation intensiverer Förderung bedürfen, empfiehlt sich die „Königsübung der Artikulation“: das Korkensprechen. Den Erfolg hat schon der griechische Redner Demosthenes bewiesen: Seine schwächliche Stimme und Konstitution, die ihn zum Redner nicht prädestinierten, überwand er durch ausdauerndes Training, etwa durch das Lesen langer Texte mit Kieselsteinen im Mund.

## Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der Stimme im Raum hängt von drei Grundfragen ab, die vorab zu klären sind: Weiß die oder der Sprechende, was und wie sie oder er erzählen will? Für wen erzählt wird?

Wenn diese Fragen geklärt sind, gibt es sprechtechnische Mittel, die die Wirksamkeit fördern können. Da ist zuerst der „aktive Blick“ – entweder zu den Zuhörern oder zum vorgestellten Bild. Die Erzählerin oder der Erzähler sollte heraus schauen und das Publikum immer wieder durch direkte Blicke berühren und einladen. Zweitens ist eine aktive Sprechhaltung für die Wirksamkeit der Stimme essentiell. Sie lässt sich steigern, wenn man imaginär an vier Stellen des Körpers „innere Taschenlampen“ leuchten lässt: aus den Augen, dem Brustbein, dem Becken und den großen Zehen. Drittens ist der Kontakt der Zungenspitze mit den Schneidezähnen bei allen Vokalen und fast allen Konsonanten wesentlich. Der Zungenkontakt an den unteren Schneidezähnen wird durch die Übungsreihe „*Ja je ji jo ju*“ geübt.

Die Kraftstimme wird mit den Teilnehmenden an verschiedenen Texten erarbeitet. Für das wirksame Sprechen ist das „Nach-vorne-Rücken-der-Stimme“ wichtig. Hier verwende ich gerne das Bild des Mundes als Bühnenraum:

Im Mundraum wird gespielt, geformt, geknetet und gerungen. Die Zunge turmt frei im Mund und bringt tänzerisch die Buchstaben hervor. Bildhaft gesprochen wird die Stimme über die „Rampe der Lippen“ zum Ohr des Zuhörers getragen.

## Dynamik

Die Dynamik des Sprechens kann auf vielerlei Ebenen gefunden werden. Unter Sprechrhythmus versteht man die zeitliche Gliederung der gesprochenen Sprache. Der Rhythmus gehört zusammen mit dem Akzent, der Intonation, dem Sprechtempo und der Quantität zur Prosodie. Im Stimmtraining erarbeite ich mit den Teilnehmenden die Akzentverschiebung anhand von Alltagssätzen („*Das ist aber kalt hier!*“), die hebende oder fallende Tonbeugung im lyrischen Text, die Spannung des Satzbogens mit Grimm’schen Märchentexten, die Behandlung von wörtlicher Rede innerhalb einer Geschichte, weiterhin den Umgang mit Steigerung, Aufzählungen und Gegenüberstellung sowie das Differenzieren verschiedener Sinngruppen (zum Beispiel Nominal-, Präpositional- oder Adjektivphrasierung).

## Gestenreiches Sprechen

Neben der Imaginationsfähigkeit ist das gestenreiche Sprechen für die Erzählerin oder den Erzähler von großer Wichtigkeit. Ich unterscheide drei Formen der Geste: die sichtbare Geste auf der Bühne, die innere Geste als Haltung zum Text (z. B. kognitiv oder emotional) und drittens die hörbare Geste. Beispielhaft für die dritte Form, die ausschließlich hörbare Geste, sei der Rundfunksprecher genannt, der ein Hörspiel einspricht. Er kann nur über das gesprochene Wort sich mitteilen. Er versucht, allein über seine Stimme alles zu erzählen und leicht verständlich zu machen. Er schlüpft in andere Figuren, hält uns im Bild und in der Spannung.

Wodurch entstehen diese Modulationen? Zum einen durch geschmeidiges Wechseln der Sprachansätze (labial, palatal, velar) und verschiedenes Einsetzen von Lautgesten (Vokal- oder Konsonantenstimmung), dann durch das sinnvolle Gewichten von Sinnabschnitten und durch Differenzierung von inneren Haltungen und Sprachgesten.

## Der richtige Abstand zum Bild

In der Arbeit mit den inneren Bildern ist es wichtig, den „richtigen Abstand“ zum Bild auszuloten: Braucht das Bild große Distanz mit Panoramablick oder eine detailgetreue Nähe und Intimität? Ziel ist es, im Erzählen die Real- oder Fantasiegeschichten, Märchen und Mythen durch das Sprechen nachzuschöpfen! Die Erzählerin oder der Erzähler ist ganz in den Dingen, handelt im und durch das Wort. Die erzählte Geschichte kann – wie Peter Brook für das Schauspiel sagt – „wirklicher als die Wirklichkeit“ erscheinen.

Dieses Leben schaffende „Im-Bilde-Sein“ ist schwer zu finden. Manchmal geht man mit zu viel Emphase in das Erzählen, identifiziert sich sogar mit der Heldin oder dem Helden. Manchmal wirkt der oder die Erzähler zu sachlich und distanziert. Manchmal erscheint es sentimental, weil die Stimmung stärker als das Handeln im Wort von der Erzählerin oder dem Erzähler empfunden wird. – **„Handeln im Wort“** – das ist meine Maxime für ein gutes Sprechen!

Den „richtigen Abstand“ hat Handke 1997 in seinem Theaterstück „Zurüstungen für die Unsterblichkeit“ sehr treffend beschrieben:

Der Protagonist Pablo zur Erzählerin, die in der Enklave auftaucht:

*„ ... Und was mir am stärksten noch fehlt, ist das Herausfinden des Abstands, damit die Gesetzesrede zugleich auch ein beständiges InsBildsetzen wird. Ohne Bild kein Gesetz. Das neue Gesetz muss sehen und gesehen werden. Blinde Gesetze gibt es genug. Also in den Abstand, den richtigen. Wo ist er? – Zu nah: Keine Verknüpfung mehr mit anderem. – Zu weit weg: Gefährliche Harmonie.“*

Die Erzählerin daraufhin zu Pablo:

*„Es ist nicht der Abstand. Es ist die Anschauung. Wer kann heute noch etwas anschauen? Ob der Papst etwas richtig anschaut? Das einfache Anschauen ist inzwischen das allerschwierigste. Erst mit deinem Anschauenkönnen wirst du den Krieg unmöglich machen.“*

## **Sprechtraining im Rahmen einer berufsbegleitenden Weiterbildung**

Im Rahmen einer zeitlich begrenzten, berufsbegleitenden Weiterbildung können die hier besprochenen Themen eingeführt und exemplifiziert werden. Dass Sprechen und Stimme ausgebildet werden müssen, ist eine unerlässliche Erfahrung für jeden, der sich im künstlerischen Erzählen aus- oder weiterbilden möchte. Für eine tiefgreifende Entwicklung der Stimme und der damit verbundenen Fähigkeit, bewusst und bildschaffend mit Atem, Stimme und Artikulation zu arbeiten, bedarf es allerdings intensiven und vor allem regelmäßigen Trainings. Nicht umsonst schreibt Friedrich Hölderlin in seinem Briefroman „Hyperion an Bellarmin“: *„Glaube mir und denk, ich sags aus tiefer Seele dir: die Sprache ist ein großer Überfluß. Das Beste bleibt doch immer für sich und ruht in seiner Tiefe, wie die Perle im Grunde des Meers.“*

---

**Beate Krützkamp**, Stimpfpädagogin und Schauspielerin, unterrichtete von 2011 bis 2014 das Sprech- und Stimmtraining im Pilotprojekt der Weiterbildung Künstlerisches Erzählen – Storytelling in Art and Education. Sie lebt seit 2002 in Berlin und ist Dozentin für Sprache und Schauspiel am Michael Tschechow Studio Berlin und Dozentin für Atem, Stimme und Bewegung am Institut für Theaterpädagogik an der UdK Berlin. Seit 2001 führt sie Theaterprojekte mit Lehrlingen des dm-Drogeriemarkts durch, gibt Stimm- und Spracharbeit für Märchenerzählerinnen und -erzähler und regelmäßig Seminare in Schauspiel und Sprechen. Seit 1989 unternimmt sie „Szenische Literatur im Reisekoffer“.