

## 6. Die Indifferenzlage – der Schongang für die Stimme

Jeder kennt das: Menschen, die in einer Stimmlage sprechen, die nicht ihre natürliche ist. Sie sprechen ober- oder unterhalb ihrer normalen Sprechstimmlage. Aufmerksamen Zuhörern fällt das sofort auf. Zum Teil bemerken die Sprechenden ihre verschobene Stimmlage selbst nicht, weil es eine so tief mit ihnen verbundene Angewohnheit ist, die sie zum Teil schon seit ihrer Kindheit pflegen. Es kann sein, dass solch eine Angewohnheit, etwa mit sehr piepsiger Stimme zu sprechen, von einem Elternteil übernommen wird. Es ist auch möglich, dass solch ein stimmliches Verhalten während der Sozialisation erworben wird.

Eine Stimmlage, die nicht der eigenen entspricht, belastet die Kehle jedes Mal beim Sprechen. Es gibt nur eine Stimmlage, die für jeden Körper vorgesehen ist: Das ist die Indifferenzlage. Hier läuft das Sprechen optimal, ökonomisch und klingt am besten. Der Körper organisiert das Sprechen hier am schonendsten. Wenn man eine Person nicht kennt und hört sie zum ersten Mal sprechen, dann passt das Sprechen in der Indifferenzlage genau zum Erscheinungsbild des oder der Sprechenden. Ein riesiger Mann mit breitem Brustkorb und mit einer hohen, dünnen Stimme hingegen überrascht, der Zuhörer empfindet die Stimme als nicht zum Körper passend.

Die Indifferenzlage beschreibt allerdings nicht eine feste, starre Tonhöhe, die beibehalten werden sollte. Vielmehr geht es um ein dauerndes Pendeln um diese Lage. Spitzentöne gehen weit darüber hinaus, andere Wörter, zum Beispiel am Satzende, sinken unter die mittlere Stimmlage. Ein Beibehalten derselben Tonhöhe wirkt furchtbar starr und automatenhaft. Nur ein Schwingen um die normale Tonlage ist authentisch.

Das Sprechen hat natürlich auch eine Außenwirkung. So weckt zum Beispiel ein piepsiges Sprechen den Beschützerinstinkt. Es klingt unsicher und sehr mädchenhaft bei Frauen, bei Männern unmännlich. Ein zu tiefes Sprechen bei Frauen wirkt verrückt, vor allem, wenn die Stimme noch dazu heiser klingt. Bei Männern wirkt eine künstlich heruntergedrückte, tiefer gelegte Stimme wie ein künstlich aufgeblähter Bizeps.

Kann jeder Mensch zu seiner Indifferenzlage gelangen? Mit geeigneten Sprechstimmübungen kann das gelingen. Am leichtesten findet man beim monotonen Zählen zu seiner Indifferenzlage. Aber auch die sogenannte „Kaustimme“, bei der man während des Sprechens Kaubewegungen ausführt, um mehr Weite im Mundraum zu schaffen und an angenehme Gefühle anzuknüpfen, kann helfen (vgl. Übung S. 55).

## 7. Die Satzmelodie – das motivierende Auf und Ab der Stimme

Woran liegt es, wenn wir eine Lehrkraft stimmlich als langweilig empfinden? Meist sind es die fehlenden Aufs und Abs in der Rede, das monotone Sprechen. Der Zuhörer – und Schüler sind kritische Zuhörer – wünscht sich eine fesselnde, temperamentvolle Ansprache. Und dafür braucht man eben eine nach oben und unten ausschwingende Satzmelodie.

Die Satzmelodie bezeichnet das Hoch und Tief der Stimme um ihre natürliche Mittellage herum. Sie ist dafür verantwortlich, dass das persönliche Temperament durchscheint. Ist ein Mensch stark affektiv geprägt und spricht er mitreißend, ist das meistens an der Satzmelodie zu erkennen.

Aber auch ein regelmäßiges An- und Absteigen der Stimme, ein melodischer Singsang, hilft nicht weiter, will man mit seiner Stimme fesseln und begeistern. Die Zuhörer stellen sich auf das regelmäßige Betonungsschema ein, und es wird bald langweilig. Es gilt also zu überraschen, nicht vorhersehbar zu sprechen.

Die Satzmelodie sorgt nicht nur für den Unterhaltungswert, sondern hat auch eine inhaltliche Funktion. Was wichtig ist im Satz, wird über eine Betonung im Wortfluss herausgehoben. Die Stimme wird ein bisschen lauter und hebt und senkt sich. So wissen Zuhörer genauer, wohin der Sprecher sie lenken will. In diesem Sinne bietet die Satzmelodie eine Interpretation an, sie führt den Hörer zum Wichtigem im Satz.

## 7.2. Gegen das Absacken der Stimme am Satzende

### Ziel

Diese Übung soll vermeiden helfen, dass die Stimme am Satzende zu tief heruntergedrückt wird, der Satz fast tonlos endet und man ihn kaum noch verstehen kann. Das Satzende soll hörbar in der mittleren Tonhöhe liegen. Zu tiefes Sprechen belastet die Stimme. Es soll also auf jeden Fall ein zu starkes Abfallen am Satzende vermieden werden.

### Übungsablauf

Sprechen Sie folgende Alltagssätze:

„Ich glaube, er ist heute Abend nicht allein.“

„Ich hoffe, wir werden morgen einen schönen Tag erleben!“

„Mia und Moritz werden schon vor uns da sein.“

Bemerken Sie, dass die Stimme nach dem jeweiligen Höhepunkt auf „nicht“, „schönen Tag“ und „vor uns“ absinkt? Das ist im Deutschen normal. Schlecht wäre, wenn die Stimme dann tonlos wird und zu tief, kaum noch hörbar. Um das zu vermeiden, sprechen Sie die Sätze noch einmal und versuchen, die Silben nach dem Höhepunkt sehr langsam und bewusst in der mittleren Lage zu belassen. Probieren Sie nun die übrigen Sätze aus:

„Nehmt das Buch heraus und schlagt die Seite auf, bei der wir das letzte Mal geendet haben!“

„Berti, nimm das Kaugummi aus dem Mund!“

„Guten Morgen, wir machen nun weiter mit Seite 221.“

„Anna und Lisa, gebt sofort Eure Handys hier zu mir!“

„Morgen ist auch noch ein Tag!“

### Sprecher-Typen

Diese Übung eignet sich für diejenigen, die in ihrer Stimmhöhe insgesamt eher zu tief und auf einer festgelegten Tonhöhe sprechen. Das sind die *Sprecher mit falscher Stimmhöhe*. Diese haben, wenn sie zu tief sprechen, am Satzende dann keinen Platz mehr, noch weiter mit der Stimme herunterzugehen, wie es die normale Satzmelodie im Deutschen fordert. Auch diejenigen, die zu leise enden, können hier profitieren.

### Wichtige Hinweise

Es ist ein bisschen knifflig, eine Satzmelodie hinzubekommen, die zwar am Satzende nicht tonlos wird, aber doch etwas heruntergeht, wie es im Deutschen am Satzende üblich ist. Probieren Sie auch einmal, übertrieben zu sprechen, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, was zu hoch ist und was zu tief. Wenn es geht, kontrollieren Sie sich mit einer Aufzeichnung.

### Zeit

Üben Sie jeden Satz mindestens dreimal. Die Übung dauert etwa 2 Minuten.

### CD

Zum besseren Verständnis ziehen Sie die Hör- und Übungsdatei „Track 18\_Gegen das Absacken der Stimme“ auf der CD heran.

**Verlaufsplanung**

Lehrkraft	Schüler
<p>Die Lehrkraft erklärt zunächst das Problem, dass manche Sprecher dazu neigen, am Satzende zu stark mit der Stimme herunterzugehen und auch zu leise zu werden. Besonders schüchterne Schüler hätten diese Angewohnheit. Man könne sie am Satzende oft kaum noch verstehen und das Sprechen wirke dadurch unsicher.</p>	<p>Die Schüler prüfen, ob sie auch zu dieser Gruppe Sprecher gehören.</p>
<p>Nun lässt die Lehrkraft Sätze vorlesen, deren Satzende fällt (Aussagesätze). Die Schüler sollen sie einzeln vorlesen:                      „Im Anfang war das Wort.“                      „Aller Anfang ist schwer.“                      „Im Süden scheint die Sonne.“                      „In Holland wachsen viele Blumen.“                      „Mein Onkel kann gut Gardinen nähen.“</p>	<p>Die Schüler tragen die Aussagesätze vor. Einige enden zu tief.</p>
<p>Die Lehrkraft lässt die Schüler nun den Satzhöhepunkt, die Stelle mit der höchsten Stimmlage, nennen.</p>	<p>Die Schüler nennen: Anfang, Anfang, Süden, Holland, Gardinen.</p>
<p>Die Lehrkraft übt mit den Schülern, die Silben nach dem Satzhöhepunkt nach oben zu sprechen und nur ganz zum Schluss die Stimme nach unten fallen zu lassen.</p>	<p>Nun setzen die Schüler ihre Stimme bewusst ein, um Silben hoch oder tief zu sprechen.</p>
<p>Daran anschließend lässt die Lehrkraft die Schüler Texte aus dem Schulbuch vorlesen. Dabei sollen sie den jeweiligen Satzschluss nicht zu früh abfallen lassen.</p>	<p>Die Schüler lesen den Schulbuchtext.</p>
<p>Zum Schluss übt die Lehrkraft mit den Schülern kleine Präsentationen, wobei der Fokus darauf liegt, die Stimme nicht zu früh abfallen zu lassen, sondern die Sätze laut und deutlich zu Ende zu bringen. Das Thema der Minipräsentationen (1 Minute Sprechzeit) sollen die Schüler den soeben gelesenen Texten entnehmen, sodass eine Nacherzählung der vorgelesenen Texte möglich ist. Genauso können die Schüler sich aber andere Themen suchen, über die sie eine Minute sprechen. Die Lehrkraft unterbricht, wenn es nötig ist, damit die Schüler direkt merken, wann sie das Satzende zu stark abgesenkt haben.</p>	<p>Nun halten die Schüler kleine Präsentationen und bemühen sich dabei, die Stimme nicht am Satzende abfallen zu lassen.</p>