

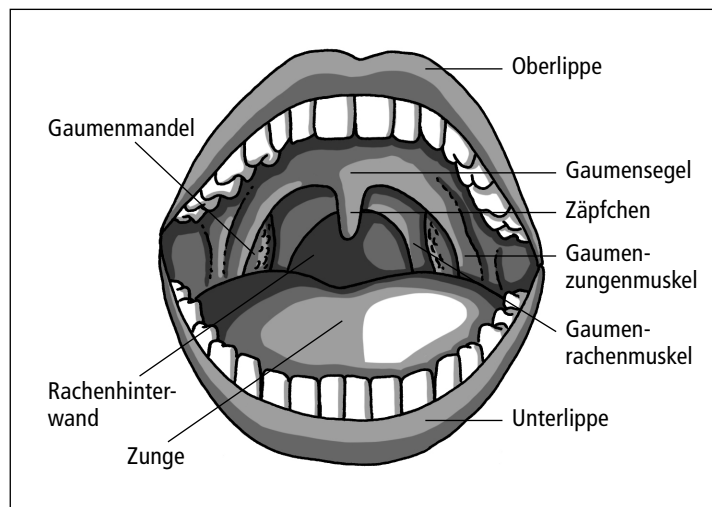
## 9. Die Artikulation

Die Artikulation ist das deutliche, plastische Aussprechen der Wörter und Worte. Der wichtigste Grund, sich mit der Artikulation zu beschäftigen, liegt darin, dass man nicht oder nur schlecht verstanden wird. Das kann zum einen an der Lautstärke liegen, zum anderen aber auch an einer ungünstigen Aussprache. Auch kommt man mit besserer Aussprache effizienter „rüber“ – ein weiterer Grund, die Artikulation zu trainieren.

Es gibt Menschen, die den Mund zum Sprechen nicht weit genug öffnen. Häufig liegt das an einer Verspannung im Kiefer, in den Lippen (z.B. kommt das manchmal nach einer Zahnbehandlung mit einer Spange vor) und auch in der Zunge. Bei der Verspannung im Kiefer öffnen sich die Zahnreihen vor allem im Bereich der Backenzähne nicht genug. Häufig hat auch ein ständig wiederkehrender Kopfschmerz seine Ursache hierin. Nach außen wirkt ein Sprecher, der seinen Mund stets überdurchschnittlich geschlossen hält, als wolle er etwas zurückhalten, also nicht frei.

An der Artikulation sind verschiedene „Sprechwerkzeuge“ beteiligt: die Zunge, die Lippen, die Zähne, der Gaumen, das Gaumensegel, das Gaumenzäpfchen, Mundhöhle, Rachenhöhle und Nasenraum.<sup>4</sup>

All diese Artikulationsorgane sollen ihre Arbeit locker und zugleich gut gespannt verrichten. Ein Beispiel: das Gaumensegel. Das Gaumensegel finden Sie, indem Sie mit der Zunge oben im Mund bis nach ganz hinten tasten, wo der harte Gaumen in den weichen übergeht. Dieser weiche Gaumen ist das Gaumensegel, das verantwortlich ist für den Grad an Nasalität im Ton (das ist wichtig für die Resonanz, vgl. S. 10). Wenn das Gaumensegel zu schwach gespannt ist, bekommt der Klang etwas Näsels, wie es im Norddeutschen leicht mitklingt. Trotzdem soll der Ton etwas positiv Nasales bekommen, das macht ihn schön und klangvoll, und das geschieht eben durch ein leicht gespanntes Gaumensegel.



Mundraum von vorn

Die Zunge ist ein sehr beweglicher Muskel. Allein die Zungenspitze führt zur Artikulation unzählige Bewegungen aus: Sie tritt zwischen die Zähne, an die Zähne, an den Zahndamm und den Gaumen. Aber auch der hintere Teil der Zunge, der Zungenrücken, verrichtet eine wichtige Arbeit. Er wölbt sich, flacht sich ab oder formt eine Rinne in der Mitte. All diese Aktionen sind an der Lautbildung beteiligt.

Einen gewissen sportlichen Charakter hat es, die Artikulationswerkzeuge zu trainieren. Hier gilt es locker, beweglich und ökonomisch zu werden. Dabei kann man auch die sogenannten „Zungenbrecher“ anwenden, Sätze mit kompliziert zu sprechenden Wörtern und Lauthäufungen. Durch den Wettbewerbscharakter wird das Training auch für Schüler interessant, die gern schneller sein wollen als die anderen.

<sup>4</sup> vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Artikulation>

# 1. Selbsttest: Welcher Sprecher-Typ bin ich?

## A. Stentor-Sprecher

- Hat Ihnen jemals jemand gesagt, Sie sprächen zu laut? (4 P)
- Neigen Sie dazu, Lärm in der Klasse zu übertönen? (4 P)
- Sind Sie eher nach außen gerichtet als nach innen? (4 P)
- Haben Sie den Eindruck, Sie könnten leiser sprechen? (4 P)

## B. Feine Sprecher

- Sind Sie eher leise? (4 P)
- Haben Sie ständig das Gefühl, Sie kämen stimmlich nicht „rüber“? (4 P)
- Strengen Sie sich stimmlich sehr an, um laut zu sprechen? (8 P)
- Werden Sie aufgrund mangelnder Lautstärke schlecht verstanden? (4 P)

## C. Mit-dem-Hals-Sprecher

- Fühlen Sie sich nach mehreren Stunden stimmlich sehr stark belastet? (8 P)
- Haben Sie ein trockenes Gefühl in der Kehle? (4 P)
- Haben Sie ein Kloßgefühl im Hals? (16 P)
- Leiden Sie unter Anspannung im Hals? (16 P)

## D. Schnell-Sprecher

- Sprechen Sie eher zu schnell? (4 P)
- Bekommen Sie eher die Rückmeldung, Sie nuschetten zu stark? (4 P)
- Verschleifen Sie Wörter? (4 P)
- Sprechen Sie undeutlich? (4 P)
- Sind Sie verspannt im Kiefer? (4 P)

## E. Sprecher mit falscher Stimmlage

- Sprechen Sie zu hoch, „piepsig“, wie es oft heißt? (4 P)
- Drücken Sie Ihre Stimme herunter, sodass sie tiefer klingt? (4 P)
- Sprechen Sie zu monoton? (4 P)
- Betonen Sie die Worte nicht stark genug? (2 P)
- Sprechen Sie zu tief, sodass Sie keinen Raum mehr haben für eine lebendige Satzmelodie? (8 P)
- Leiern Sie, d. h. betonen Sie immer wieder auf die gleiche Art? (4 P)

## F. Hektiker

- Sprechen Sie atemlos? (4 P)
- Fehlen Pausen in Ihrer Rede? (4 P)
- Sprechen Sie „unter Hochdruck“? (4 P)
- Wirken Sie gehetzt? (4 P)

## G. Rau-Sprecher

- Klingt Ihre Stimme heiser? (16 P)
- Klingt Ihre Stimme „krächzig“? (16 P)
- Knarrt Ihre Stimme? (8 P)
- Ist Ihr Stimmklang hauchig? (4 P)

### 3.3. Samurai – Balanceübung

#### Ziel

Das Ziel dieser Übung ist die Verlagerung des Körperschwerpunkts nach unten ins Becken. Die nicht durchgedrückten Knie ermöglichen eine hohe Flexibilität und eine gute Balance. Für den Atem heißt das, dass das Zwerchfell sich weit nach unten senkt und einen großen Atemraum, also einen viel genutzten Atem, ermöglicht. Bei der Sprechatmung, also beim Ausatmen während des Sprechens, entsteht durch das tief stehende Zwerchfell eine gute Luftsäule unterhalb der Stimmlippen. Der Atem drückt nicht von unten gegen die Kehle. Der Impuls zum Sprechen kommt von ganz unten aus dem Bauch und ist durch die Vorstellung, ein Kämpfer zu sein, sehr gut im Körper verankert.

Vorstellungen von Situationen, in denen Sprechimpulse sehr intuitiv funktionieren, helfen, an eine natürliche Stimmgebung anzuknüpfen, die in diesen speziellen Situationen wie von selbst gelingt. Die Atem- und Stimmgebung ist hier noch nicht gesellschaftlich überformt, sondern funktioniert noch wie beim Säugling oder beim Tier.

#### Übungsablauf

Stellen Sie sich hin. Seien Sie in Ihrer Fantasie ein Samurai-Kämpfer. Stellen Sie sich vor, ein anderer Samurai-Kämpfer will Sie angreifen. Sie gehen leicht in die Knie, verlagern Ihren Körperschwerpunkt damit weit nach unten und verankern sich fest am Boden. Die Beine stehen leicht auseinander. Sie haben jetzt die Möglichkeit, jedem Angriff standzuhalten und sogar mit Kraft aus dem Körper Ihr Schwert gegen den Angreifer zu richten. Dann heben Sie die Arme, den mit dem imaginierten Schwert und den anderen in die andere Richtung, und rufen als Samurai-Kämpfer: „Hai Hu!“ Führen Sie dabei auf jeder Silbe einen Schwerthieb aus. Tun Sie das mit größter Entschlos-

senheit. Für das Sprechen ist wichtig, dass Sie die Bewegung gut mit dem Sprechen koordinieren.

#### Sprecher-Typen

Diese Übung eignet sich für alle, die Lust an Vorstellungen und Theaterszenen haben. Besonders die *Feinen Typen* können von dieser Übung profitieren, um die Stimme an den Körper anzubinden und ein größeres Volumen zu gewinnen. Auch *Mit-dem-Hals-Sprecher* und *Sprecher mit falscher Stimmlage* können diese Übung anwenden. Diese Übung verbessert den Atem tief aus dem Körper, wodurch die Stimme voller klingt und eher ihre bequeme Lage findet.

#### Wichtige Hinweise

Wenn der Atem beim „Hai Hu!“ nicht wirklich von unten kommt und der Atem nicht gut im Körper verankert ist, kann das Rufen leicht forciert sein. Gute Koordination mit dem körperlichen Geschehen kann da helfen. Sie müssen sich auch trauen zu rufen. Am Anfang kommt man sich vielleicht komisch vor, in der Gruppe lässt sich das aber überwinden.

#### Zeit

Die Übung sollte etwa 5- bis 8-mal konzentriert ausgeführt werden und dauert etwa 2 Minuten.

#### CD

Zum besseren Verständnis ziehen Sie die Hör- und Übungsdatei „Track 01\_Samurai\_Balanceübung“ auf der CD heran.