



# **Dynamisches Sprechen**

## **Wie bewusstes Erleben und Gestalten von Vokalen und Konsonanten Sprache und Körper verbinden**

1

**Hans Richter**  
**September 2023**  
**Goethe – Institut, Barcelona**

Oft sehen wir uns als Fachleute mit der Situation konfrontiert, dass unsere natürliche Körperlichkeit und Spontaneität in dem Moment verloren gehen, in dem wir einen vorbereiteten Text übermitteln wollen. Das heißt, es lässt sich beobachten, dass uns das Sprechen mit einer spezifischen Schwierigkeit konfrontiert: Der Angewohnheit, das Wort als Zeichen zu verwenden, als Werkzeug der Beschreibung, als abstraktes Mittel zur Übermittlung bloßer Informationen und nicht als körperlichen Ausdruck unseres direkten Erlebens, der lebendigen Begeisterung für das zu vermittelnde Thema.

Die Gefahr, die damit einhergeht, ist, dass der Vortrag an Spannung und das Publikum sein Interesse verliert. Außerdem stellen sich unweigerlich Ermüdungserscheinungen bei der\*em Vortragenden ein.

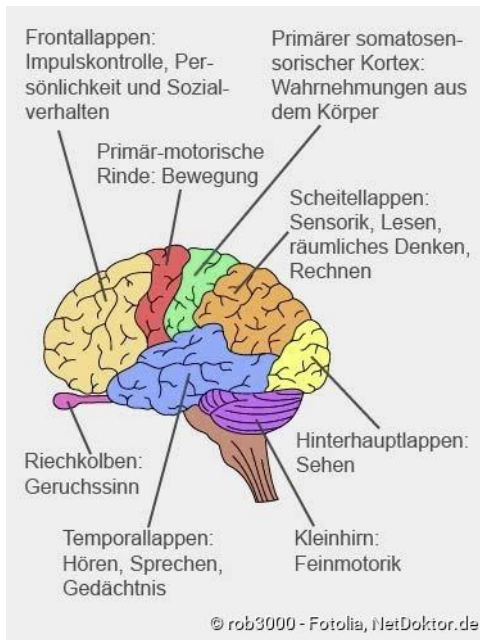
Das wirft also die Frage auf, welche Beziehung besteht zwischen Sprache und Körper? Und welche Rolle spielt Bewegung dabei?

Eine gut gestützte und lebendige Stimme können wir als eine räumliche Geste mit Richtung und Form erleben. Körperhaltung, Atem und Wille sind die Basis dieser Stimme.

Es geht in unserem heutigen Workshop darum, einen Erfahrungsraum zu öffnen, der es uns ermöglichen soll, Sprache aus dem Körper heraus erwachsen zu lassen und unser Sprechen dadurch zu dynamisieren.

Dabei spielen Impuls, Atem, Emotion, Wille, Raum, Bewegung, Vokale und Konsonanten eine entscheidende Rolle.

Der Workshop soll uns dabei unterstützen, die oft unbewussten Beziehungen dieser Komponenten zu entdecken. Ganz besonders richten wir dabei unser Augenmerk auf die kräftigende Wirkung, die das bewusste Erleben von Vokalen (Gefühl/Melodie) und Konsonanten (Intellekt/Akzente) auf unsere Sprache hat.



## Vom Gedanken zum Wort

Betrachten wir das Zusammenspiel der oben angeführten Komponenten im Detail.

Dabei sollten wir uns darüber bewusst sein, dass die Umwandlung eines Gedankens in gesprochene Sprache ein komplexer Prozess ist, der von vielen Faktoren abhängt. Grundsätzlich läuft die Umwandlung von Gedanken in gesprochene Sprache folgendermaßen ab:

1. **Konzeptualisierung:** Zunächst muss ein Gedanke oder eine Idee im Gehirn entstehen. Dabei werden die relevanten Informationen aus dem Gedächtnis abgerufen und mit neuen Informationen kombiniert, um eine Bedeutung zu formen.
2. **Sprachplanung:** Sobald ein Gedanke gebildet wurde und wir seinen Impuls wahrnehmen, muss er in eine sprachliche Form gebracht werden. Dazu werden die passenden Wörter und Grammatikregeln ausgewählt, um den Gedanken auszudrücken. Der gleiche Vorgang läuft auch beim Vortrag von uns bekannten und vorbereiteten Texten ab.
3. **Artikulation:** Die Sprachplanung führt zur Aktivierung der Muskelbewegungen im Mund und im Rachen, die für die Bildung der Worte und Sätze erforderlich sind.
4. **Aussprache:** Schließlich werden die Muskeln bewegt, um die Wörter und Sätze auszusprechen, die den Gedanken ausdrücken. Hierbei ist es unbedingt erforderlich, sich bewusst zum Sprechen zu entschließen (Wille) und sich auf die Atmung einzulassen, da diese die konkrete Verbindung des Intellekts mit dem Körper herstellt.

Der Prozess der Umwandlung von Gedanken in gesprochene Sprache ist sehr schnell und automatisch, und viele Menschen sind sich nicht einmal bewusst, dass er stattfindet.

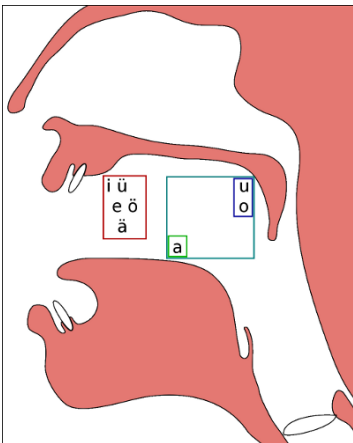
Versuchen wir also, uns diesen Prozess bewusst zu machen:



## Vokale und Konsonanten

Erspüren wir zuerst einmal die unterschiedlichen Energien, die bei der Aussprache derselben entstehen.

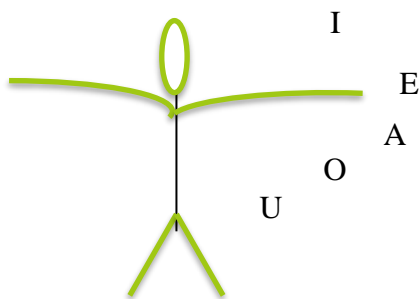
3



Das Vokalviereck zeigt, welche Stellung die Zunge im Mundraum bei den Vokalen einnimmt. U+O hinterer Zungenbereich – A entspannt, flach – Ä, Ö, E, Ü, I vorderer Zungenbogen.

### Übung 1 – der Atembogen

- Koordination von Bewegung und Atem
- Koordination von Bewegung, Atem und Stimme (Vokale)



### Übung 2 – Reiben und Verschließen (Konsonanten)

- pppp – ffff – tttt – ssss – s\*\*\*\*
- p-t-k
- k-t-p



### Übung 3 – Emotionale Lautung der Vokale

- U (das Runde, Geschlossene, Umfangende, aber auch Natur- und Bluthafte)
- O (das Offene, Volle, Ruhende, Staunende, aber auch Bedauernde)
- A (Lockerheit, Offensein, das Gelöste, das Sympathische, das Staunen)
- E (das Gehaltene, Abschätzende, Distanzierte)
- I (das Strenge, Schmale, Enge, Senkrechte und Gespannte, Hysterische, bis hin zum Antipathischen und Widersinnigen)

4

Auch wenn wir als PädagogInnen nicht dazu aufgefordert werden, ein großes Gefühlsspektrum bei unseren Vorträgen bereitzustellen, halte ich es doch für interessant, sich die inneren und äußeren Bewegungen oder Vermeidungen, die die unterschiedlichen Emotionen bei uns auslösen, sich einmal grafisch anzuschauen:

### GRUNDLEGENDE EMOTIONEN<sup>1</sup>

Freude (Lachen, Vergnügen, Glück); Traurigkeit (Weinen, Trauer, Depression); Furcht (Beklemmung, Angst, Panik); Wut (Aggression, Angriff, Hass); Erotik (Sex, Sinnlichkeit, Lust) und Zärtlichkeit (Kindesliebe, Elternliebe, Freundschaft).

Betrachtet man die Emotionen, so stellt man fest, es gibt "phasische" Reaktionen (vorübergehend, an den Reiz gebunden) und "tonische" Reaktionen (über einen längeren Zeitraum anhaltend, nicht eindeutig an einen Reiz gebunden). Die in Klammern gesetzten Bezeichnungen gehören zur gleichen Kategorie wie die Grundemotion, zeigen aber Unterschiede in der Intensität und/oder ob die Reaktion phasisch oder tonisch ist. So ist z. B. die Depression ein tonischer Zustand, der dem gleichen Wirkungsmuster entspricht wie die phasische Reaktion des Weinens; die Angst entspricht einem anhaltenden Zustand der Furcht und der Hass einem chronischen Zustand der Wut.

---

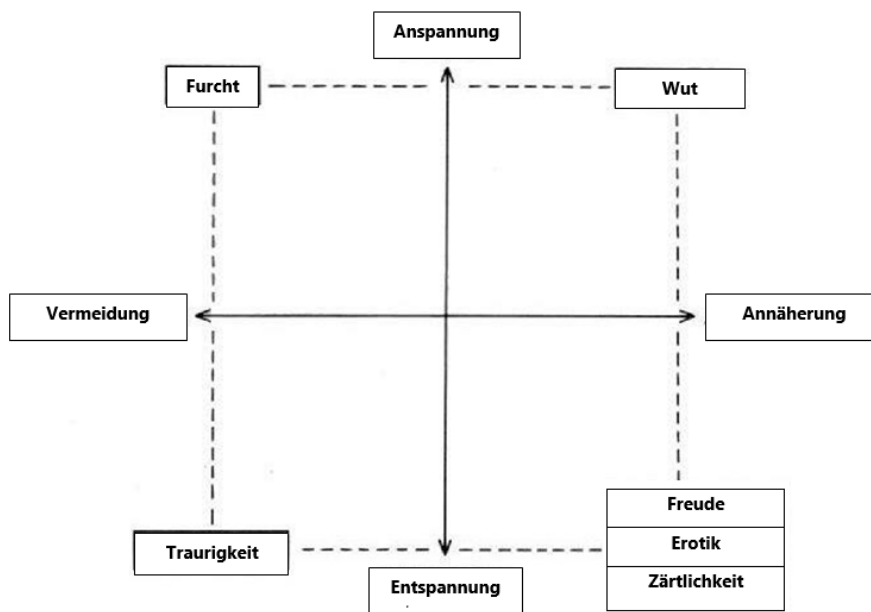
<sup>1</sup> Auszug aus: *Emotional Effector Patterns of Basic Emotions: a Psychophysiological Method for Training Actors* - Susana Bloch, Pedro Orthous y Guy Santibáñez



## SCHEMATISCHE DARSTELLUNG DER EMOTIONALEN GRUNDHALTUNG

Schematische Darstellung der Körperhaltung in Bezug auf den vorherrschenden Muskeltonus (A = Anspannung; E = Entspannung) und die Körperrichtung (Annäherung; Vermeidung) für jede der Grundemotionen. In der letzten Spalte auf der rechten Seite sind das charakteristischste Atemmuster und der Grad der Mundöffnung angegeben.

5



### EMOTIONSHALTUNG

Freude  
Traurigkeit  
Furcht  
Wut  
Erotik  
Zärtlichkeit

### RICHTUNG

E – Annäherung  
E – Vermeidung  
A – Vermeidung  
A – Annäherung  
E – Annäherung  
E – Annäherung

### ATMUNGSMERKMALE

Ausatmung sakkadisch<sup>2</sup> (Mund offen)  
Sakkadisches Einatmen (offener Mund)  
Inspiratorische Apnoe (offener Mund)  
Hyperventilation (Mund fest geschlossen)  
Kleine Amplitude, niedrige Frequenz  
Mund mit entspanntem Lächeln

Bevor wir zur nächsten Übung kommen, gilt es vorher noch eine weitere der oben erwähnten Komponenten ins Licht zu rücken: **den Raum**.

Wenn wir Worte ausgesprochen haben, wie werden sie dann transportiert?

<sup>2</sup> Sakkaden sind kleine, abrupte Bewegungen. Von sakkadischen Augenbewegungen spricht man, wenn beide Augen gleichzeitig nach vorne und hinten, nach oben und unten ziehen



Worte sind Schallwellen, die sich im Raum ausbreiten oder auch durch Mikrofone aufgefangen werden können. In diesem Workshop wollen wir uns mit der ersten Variante beschäftigen, dem Sprechen im Raum.

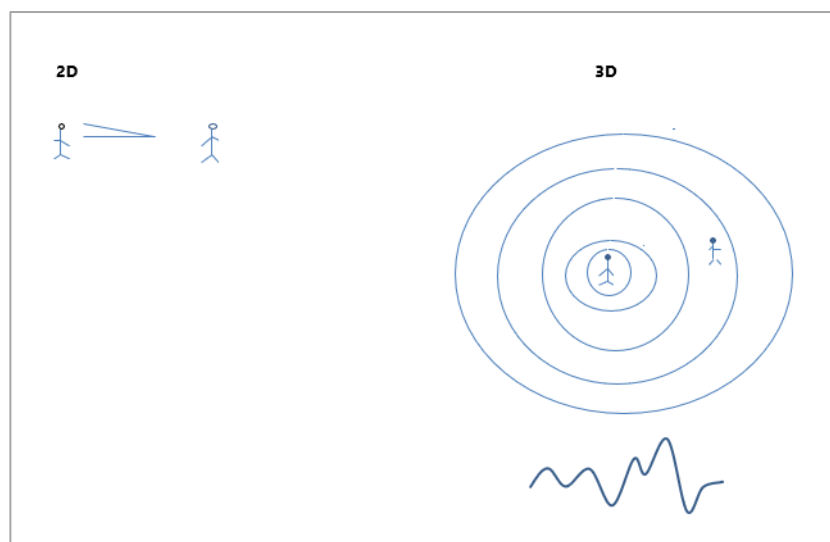
6

Wir sind dreidimensionale Wesen, die sich im dreidimensionalen Raum befinden. Die Anordnung unserer Sinne nach vorne und auch das Abrufen eines intellektuellen Inhalts (Vortrag) lassen bei uns sehr oft das (unbewusste) Gefühl entstehen, wir wären zweidimensional, also flach nach vorne ausgerichtet.

Das ist natürlich nicht der Fall. Wir sind eiförmig, haben also nicht nur ein vorne, sondern auch ein hinten, ein oben und ein unten. Der Intellekt hat die starke Tendenz, den Körper auszublenden, um seine Informationen zu übermitteln oder seine Ideen umzusetzen, ohne spontane Störungen.

Diese Situation hat verschiedene Auswirkungen:

- Wir sind nicht aktiv mit unserem Körper verbunden, also mit Atem und Bewegung. Die Folge davon ist, dass unsere Stimme flach, trocken und mechanisch wird, also jegliche Brillanz und alle Nuancen verliert und wir schneller ermüden. Wir sind nicht „im Spiel“.
- Wir sind auch nicht im Raum, sondern stehen außerhalb und schauen auf ihn drauf und damit auch auf unser Publikum.





- Sind wir jedoch mit Atem und Bewegung verbunden und schicken die Schallwellen unsere Stimme auf die Reise durch den Raum, also in das Gehör des Publikums, dann entsteht eine völlig neue und sich bewegende Realität, statisches 2D verwandelt sich in dynamisches 3D.

7

Als nächstes machen wir daher eine Übung zur Untersuchung der individuellen räumlichen Präsenz und der Ansprache an ein oder mehrere Gegenüber.

#### **Übung 4 – die Präsentation**

Bei dieser Übung kommt es darauf an, dass die jeweilige Person, die vor der Gruppe steht, sich dieser vorstellt. Ihre innere Haltung soll die eines Bewerbungsgesprächs sein, d.h. sie soll das Beste von sich zeigen und die Gruppe von ihren Fähigkeiten überzeugen. Die Mitglieder der Gruppe kritisieren die Person nicht, sondern hören ihr unvoreingenommen zu und versuchen dabei zu spüren, wie die Worte bei ihnen ankommen, auf sie wirken.

Nach dem Vortrag analysieren wir den Vorgang in Bezug auf räumliche Präsenz, Ansprache, Körperlichkeit, Sprachduktus und machen Vorschläge was verfeinert werden könnte.

Die folgenden Übungen dienen dazu, die persönlichen Sprachgewohnheiten aufzulockern, indem wir den Raum des Spielens betreten.

#### **Übung 5 – Vokallautung und Text**

Den folgenden Text wollen wir mit dem jeweiligen emotionalen Grundton eines Vokals sprechen. Praktisch heißt das: Wir erinnern uns z.B. an den Grundton des Vokals O und sprechen den Text durch den Filter dieses Vokals.

„Oh, meine Mutter will schon um drei Uhr hier sein. Was hat sie sich dabei gedacht? Das soll wohl eine Überraschung werden? Da muss ich mich dann wohl beeilen. Ach, die Familie!“



Als nächsten Schritt wollen wir in einzelnen Gruppen die inhärente Bewegungskraft der Verben untersuchen. Wir sollten dabei im Kopf behalten, dass es sich dabei nicht um eine wissenschaftliche Wahrheit handelt, sondern um ein Spiel, das uns Erfahrungen bezüglich Sprache, Atmung und dynamischer Bewegung ermöglichen soll.

## Übung 5 – Der Körper der Verben

dt	cast	engl	franz	cat
nehmen	coger / tomar	to take	prendre	prendre / agafar
schieben	deslizar / empujar	to doze / to haul	décaler / pousser	empènyer
gehen	andar / caminar	to go / to walk	marche / aller	anar / caminar / anar-sen'n
laufen	correr	to run / to go	aller / courir	córrer / caminar
rennen	correr	to race / to sprint	courir	córrer
sägen	serrar	to saw / to cut	ronfler / scier	serrar
reißen	romper-se / rasgarse	to brake / to crack	céder / craquer	arrencar / trencar-se
beißen	morder-se	to bite	mordre / piquer	mossegar
heben	alzar / elevar	to lift / to heave	élever / hausser	aixecar / elevar
stossen	empujar	to bounce / to haul	jointer / donner un coup	empènyer

Die nächste Übung stammt aus der Tradition der Commedia dell'Arte und soll es uns ermöglichen, unseren habituellen Präsentationsrahmen zu sprengen und Atmung, Stimme und Bewegung in ihren extremen Möglichkeiten zu entdecken.

## Übung 6 – das Gremeló

Wir imitieren eine Sprache, die die/der DarstellerIn nicht spricht. Wir lassen uns dabei durch die Melodie und den Rhythmus leiten, die dieser Sprache eigen ist.

Die gemachten Erfahrungen wollen wir jetzt auf einen Übungstext anwenden. Diese Verse stammen aus *Dem kleinen Hey*, einem Arbeitsbuch für SchauspielerInnen, das Julius Hey Anfang des 20. Jahrhunderts geschrieben hat und das heute nach wie vor als Ausbildungsmaterial im Gebrauch ist. Es geht bei diesen Versen nicht um deren Inhalt, sondern um die Abfolge der Bewegungen des Sprachapparates.





## Übung 7 – phonetische Übungsverse<sup>3</sup>

### Helle Vokale

9

#### Ä / E mit dem Anschluss des CH

I.

Welch schlecht berechtigtes Vermächtnis  
Erwächst dem schwächlichen Gedächtnis!

II.

Verächtlich schlecht der Knecht sich rächte:  
Der nächtlich nächst dem Pächter zechte.

III.

Fächer, Bänder, Festgepränge,  
Selbstverständlich Männerschwärme!  
Fächelnd, lächelnd längs den Sälen  
Schwärmt verächtliches Gedränge.

### Dunkle Vokale

O

Trostarm kommt am Sonntag Dora;  
klopft dann froh, da Wolfgang fort war.  
Doch was log – bald schroff, bald wortkarg –  
Flora sorgsam, doch gar boshaft? –  
„Wolfgang floh zwar, doch war todkrank!“

---

<sup>3</sup> Aus: Der kleine Hey / Nikol Verlag



## Wechselfolge von U und O

Und durch zukunfts dunklen Mund  
Wurde Brutus Schuld nun kund:  
„Gut und Blut trugst du zum Bunde –  
Dulden musst du nun zur Stund’,  
Und der Fluch schuf Blut und Wunde!“ –

## Konsonanten

### 1. Die Klinger

#### Wechsel von N und M

Wenn Männer den Mädchen mal Ständchen bringen,  
Im Nachen mit neckischem Brummen, mit Singen,  
Dann murmeln die Muhmen mit Naserümpfen  
Empfindsam und meinen man müsse nun schimpfen!

#### Endsilben *ern, ernd*

Erzitternd gewittern  
Schmetternd erschütternde Schauern!  
Kletternd und kauernd,  
Wandernd und lauernd,  
Wimmernd zähklappernde Bauern!

#### Zusammenstellung sämtlicher Klinger:

Leeren Wahn wohl will man nennen  
Jene Minne ohne Reine:  
Wie im Meere Wellen rinnen,  
Wallen Wonnen wirr im Innern,  
Ohne Ruh’ je zu gewähren.  
Wahre Minne wolle nennen  
Jene warmen, reinen Wonnen,  
Deren Helle all’ erwärmen  
Wie ein reiner Wein den Waller!



## 2. Die Reibelaute

### Vorderes CH

Nicht schlechte Wichte scheuchen  
Wichte, welche frech lächelnd,  
Ziemlich bezech – möchten flüchtig entweichen.

### Z

### Wechselfolge zwischen S und Z

Jetzt wetzt der Letzt',  
Gehetzt entsetzt  
Des Messers flitz'ge Spitz!  
Erhitzt, geritzt –  
Von Schmerz zersetzt -,  
Reizt's Herz des Streites Hitz!

### F – V

Fischfrevler Franz fing frech  
Vorm Flussfall fette Fünffingerfische.  
Vier fichtne, feste Fischfässer  
Fassten vollauf den Fang –  
Viele freilich flitzten flott davon!

### B – P

Plump bricht der bepackte Bauer  
Die Laubpracht falbprangend beim Birnbaum;  
Prompt bläut der erprobte Pächter  
Den Dieb im baumbuschigen Parke,  
Mit Bambus beim Pumpbrunn'! –

Und zum Abschluss wollen wir uns noch an zwei weiteren ausgearbeiteten Texten ausprobieren.



## Übung 8 – Poesie und Prosa

### Heinrich Heine

12

Himmel grau und wochentäglich!  
Auch die Stadt ist noch dieselbe!  
Und noch immer blöd und kläglich  
Spiegelt Sie sich in der Elbe.

Lange Nasen, noch langweilig  
Werden sie wie sonst geschneuzet,  
Und das duckt sich noch scheinheilig,  
Oder bläht sich stolz gespreizet.

Schöner Süden! wie verehr ich  
Deinen Himmel, deine Götter,  
Seit ich diesen Menschenkehricht  
Wiederseh. Und dieses Wetter!

### Lenz – Georg Büchner

Den 20. Jänner ging Lenz durchs Gebirg. Die Gipfel und hohen Bergflächen im Schnee, die Täler hinunter graues Gestein, grüne Flächen, Felsen und Tannen.

Es war nasskalt; das Wasser rieselte die Felsen hinunter und sprang über den Weg. Die Äste der Tannen hingen schwer herab in die feuchte Luft. Am Himmel zogen graue Wolken, aber alles so dicht – und dann dampfte der Nebel herauf und strich schwer und feucht durch das Gesträuch, so träg, so plump.

Er ging gleichgültig weiter, es lag ihm nichts am Weg, bald auf- bald abwärts. Müdigkeit spürte er keine, nur war es ihm manchmal unangenehm, dass er nicht auf dem Kopf gehen konnte. Anfangs drängte es ihm in der Brust, wenn das Gestein so wegsprang, der graue Wald sich unter ihm schüttelte und der Nebel die Formen bald verschlang, bald die gewaltigen Glieder halb enthüllte; es drängte in ihm, er suchte nach etwas, wie nach verlorenen Träumen, aber er fand nichts. Es war ihm alles so klein, so nahe, so nass; er hätte die Erde hinter den Ofen setzen mögen. Er begriff nicht, dass er so viel Zeit brauchte, um einen Abhang hinunterzuklimmen, einen fernen Punkt zu erreichen, er meinte, er müsse alles mit ein paar Schritten ausmessen können.

Es war finster geworden, Himmel und Erde verschmolzen in eins. Es war, als ginge ihm was nach und als müsse ihn was Entsetzliches erreichen, etwas, das Menschen nicht ertragen können, als jage der Wahnsinn auf Rossen hinter ihm.



Endlich hörte er Stimmen; er sah Lichter, es wurde ihm leichter. Man sagte ihm, er hätte noch eine halbe Stunde nach Waldbach.

13

Damit kommen wir zum Ende unseres Workshops. Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen ersten Einblick in die Möglichkeiten verschaffen, die das bewusste Erleben und Gestalten der Vokale und Konsonanten auf die Dynamisierung unseres Sprachduktes haben.