

## Gehen Stehen Atmen Sprechen ...

Denken ist das eine. Die Gedanken mitteilen das andere. Beides gehört zusammen. Wir wissen alle, dass gehört zu werden ebenso sehr, oder vielleicht sogar mehr eine Frage des „Wie?“ als des „Was?“ ist. Es ist keine Schande, ein wenig Übung auf diese Frage zu verwenden.

Im Gegenteil ist es sogar eine Frage der Sorgsamkeit mit sich selbst.

Denn beim Kommunizieren (spätestens!) greift der Körper in das Spiel des Denkens ein. Ihre Haltung beeinflusst die Art, wie Ihre Worte wahrgenommen und also auch, wie sie beantwortet werden. Die Art der Antwort hat Einfluss auf den Fortgang Ihrer Gedanken – eine feedback-Schleife: außer Kontrolle geraten führt sie zu schrillen Tönen und Geräuschen, die mit Ihren Gedanken nichts mehr zu tun haben.

Außerdem ist die Stimme beim gemeinsamen Denken Ihr wichtigstes Werkzeug – und unter gemeinsamem Denken verstehe ich hier jeden dialogischen Prozess, sei es Bildung, Erziehung, Management, Marketing oder ein Segeltörn. Dieses Werkzeug verdient es, besonders gepflegt zu werden – und nicht erst, wenn es nicht so funktioniert, wie es soll: wenn die Stimme unter Belastung heiser, dünn oder gepresst klingt.

*Bei der Arbeit an Atem und Stimme beziehen wir den ganzen Körper mit ein: kein Atem ohne Aufrichtung, kein Stehen ohne Bewegung. Es ist eine Arbeit mit Gegensatzpaaren: Spannung und Entspannung, Kraft und Beweglichkeit, außen und innen.*

*Im Kurs profitieren Sie von meiner Ausbildung als Schauspieler an der Bayerischen Theaterakademie und fast zwei Jahrzehnten Erfahrung auf zahlreichen Bühnen im deutschsprachigen Raum. Dazu habe ich in inzwischen acht Jahren als Lehrer und Dozent nicht nur selbst unterrichtet, sondern auch im Rahmen der Lehrerbildung jahrelang Kurse in Stimme und Sprechen gegeben.*



Falls Sie Literatur zum Thema lesen wollen, hier zwei Titel für den Einstieg:

*Bernhard, Barbara Maria: Sprechtraining für Schauspieler, Leipzig (Henschel)2014 [ganz aktuelles, praxisnahes und kompetentes Buch von einer der Sprechtrainerinnen am Wiener Max Reinhardt Seminar]*

*Clara Schläffhorst / Hedwig Andersen: Atmung und Stimme. Verlag, Wolfenbüttel (Möseler) 1996. [der Klassiker, eines der grundlegenden Werke der Stimmkultur und des modernen Sprechens].*



## !! Beachten Sie...

...dass dieses Training keine stimmtherapeutische Arbeit sein kann. Es ist ein Training für im Großen und Ganzen gesunde Stimmen. Ich habe zwar in jahrelanger Arbeit ein Ohr dafür entwickelt und werde Sie ggf. darauf aufmerksam machen, wenn ich glaube, Sie sollten einen Logopäden oder HNO-Arzt konsultieren. Wenn Sie aber völlig auf der sicheren Seite stehen wollen oder Bedenken haben, empfehle ich Ihnen, sich ein Attest der Stimmgesundheit zu besorgen, das jeder HNO-Arzt nach einer kurzen Untersuchung gegen geringe Gebühr ausstellt.

