

Sprich lauter – ich versteh‘ dich nicht!

Heute Morgen riet im Fernsehen eine „Stimmtrainerin“, mit Maske lauter zu sprechen. Sie räumte ein, dass man dafür mehr Luft brauche. Mit mehr Luft sprechen – und das, wenn das Atmen mit Maske sowieso auf Dauer mühsam ist!

Auf dem Laut H kann man keinen Ton machen. Wer mehr Luft, mehr H in den Ton tut, ist nicht lauter, muss aber mehr atmen. Das gilt gleichermaßen für Singen und Sprechen. Beim Singen ist es immer deutlich, beim Sprechen im Alltag oft weniger erkennbar. Weniger H ist mehr Klang. Und mit mehr Klang tragen die Töne weiter. Sie können selbst ausprobieren, wie sich das verhält: Sprechen Sie einen Satz und lauschen. Danach befeuchten Sie einen Finger, halten ihn bei der Wiederholung des gleichen Satzes 5 Zentimeter vor den Mund – er sollte fast keinen Wind spüren. Sie werden einen deutlichen Unterschied zu der ersten Version hören. Mit forcierter Lautstärke entsteht auch niemals ein freundliches Gespräch.

Mit Maske ist angeblich die Mimik nicht so erkennbar. Deshalb, so die Frau, solle man übertrieben deutliche Gesichter machen. Übertrieben? Wie würden Sie reagieren, wenn Sie Ihren Gesprächspartner dabei ertappten? Die Mimik ist an dem Klang unserer Stimme stark beteiligt: Bitten Sie jemanden einmal, sich von Ihnen wegzudrehen und mit verschiedenen „Gesichtern“ den gleichen Satz 2- oder 3-mal zu wiederholen. Sie werden Unterschiede wahrnehmen. Bei freundlichem Gesicht hört man nicht nur lieber zu, die Stimme ist auch tragfähiger. Wenn kein Partner da ist, können sie auch einfach das versuchen: Ziehen Sie die Augenbrauen über der Nase zusammen und versuchen Sie mit freundlicher Stimme „guten Abend“ zu sagen. Sie werden feststellen, dass sich freundliche Stimme und Mimik dieser Art nicht zusammenbringen lassen. Deshalb kann man sich auch nur hinter der Maske verstecken, wenn man nichts sagt.

Geben Sie doch einfach Ihrem Satz mehr Glanz, indem Sie das Sprechtempo etwas verlangsamen. Wenn Sie jetzt den „kantigen“ Buchstabe etwas mehr Pepp und den A-E-I-O-U etwas mehr Zeit geben, versteht Sie (fast) jeder. So müssen Sie nicht laut werden, der andere hört keinen Alarm und Ihnen viel besser zu. Das Wichtigste aber: Sie und Ihre Stimme geraten nicht in Stress!

Aus „Hessischer Chorspiegel“ von Andrea Hermes-Neumann