

Zu guter Letzt

Drei wichtige Begriffe, die immer wieder auftauchen:

- **der souveräne Stand:** Füße hüftbreit und möglichst parallel, Knie locker, Wirbelsäule und Nacken lang, Arme locker neben dem Körper
- **die kombinierte Atmung:** Zwerchfell, Flanken, Rücken, Zwischenrippenmuskulatur – alle Muskeln des Rumpfs
- **das Nachatmen:** die Einatmung kommen lassen, ein bis zwei Atemzüge kommen und gehen lassen ohne etwas zu tun

Schauen und hören Sie sich Redner an, auch Politiker, Nachrichtensprecher, Verkäufer. Beobachten Sie alles genau: Körpersprache, Stimme, Sprechtempo, den Umgang mit Betonungen et cetera. Achten Sie besonders auf Sprecher in der Werbung, hier werden wir durch die Stimme und die Sprechweise stark beeinflusst. Je mehr Sie sich damit beschäftigen, desto mehr werden Sie alles durchschauen.

Und nun legen Sie einfach los. Experimentieren Sie und vergessen Sie Ihr Ziel nicht. Halten Sie sich immer vor Augen, was Sie erreichen wollen, und werden Sie sich immer bewusster, entwickeln Sie sich ein Leben lang weiter. Genießen Sie Ihre zunehmende Präsenz.

Literatur

Falls Sie sich mehr Informationen wünschen oder an weiteren sprechsportiven Texten interessiert sind, empfehle ich Ihnen gern das Grundlagenbuch zum »Sprechsport®« von Dr. Georg Winter und mir, das bereits in zweiter und erweiterter Auflage beim Beltz Verlag vorliegt: Winter, Georg/Puchalla, Dagmar: Sprechsport. Beltz, 2. Auflage 2015.

Weitere Bücher zum Thema

Viele Übungen und Erläuterungen zur Atmung finden Sie bei:
Lodes, Hiltrud: Atme richtig. Mosaik, München 1985.

Mehr zur gesunden Körperspannung beim Sprechen finden Sie in:
Coblener, Horst/Muhar, Franz: Atem und Stimme. Öbvht, 17. Auflage 2002

Viele Übungen zur Entspannung und Beweglichkeit finden Sie in:
Franklin, Eric: Locker sein macht stark. Kösel, München, 1998

Viele Übungen zur Stimme finden Sie bei:
Tesche, Bianca: Stimme und Stimmhygiene. Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme. Schulz-Kirchner, 2. Auflage 2009

Und alle Ausspracheregeln des Hochdeutschen finden Sie im aktuellen **DUDEN 6 – Das Aussprachewörterbuch**

Internet

www.sprechsport.de

Auf Youtube können Sie Sprechsport-Demonstrationsfilme sehen.



Dagmar Puchalla:
Theater- und Kommunikationswissen-
schaftlerin, Schauspielerin und Spre-
cherin, Sprecherzieherin, Yogalehrerin
und Trainerin für »Funktionelle Ent-
spannung«. Dagmar Puchalla ist wissen-
schaftliche Mitarbeiterin an der Leuphana

Universität in Lüneburg und Lehrbeauftragte an der Hoch-
schule für Musik und Theater in Hamburg. Sie forscht
und publiziert im Bereich Sprecherziehung und Schule:
»Was zählt die Stimme einer Lehrkraft?« (2012), »Sprecher-
ziehung kann mehr als Stimme« (2016). Sie hält Vorträge
und Seminare, coacht Führungskräfte und Schauspiele-
rinnen und Schauspieler; und sie hat die Methodik zum
Sprechsport® entwickelt. Als Hobby schreibt sie zweispra-
chige Romane und hält Lesungen.

© 2017 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim
www.beltz.de

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Illustrationen Impulskarten: Constanze Keuter
Umschlagabbildung: © gettyimages.com/E+
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz
Printed in Poland

ISBN 978-3-407-36619-1

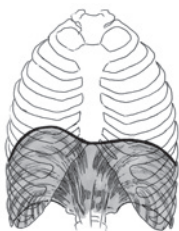
Warm-up Atmung

Atembewusstsein

Mithilfe dieser Impulskarte können Sie Ihre **Atmung vertiefen**. Setzen Sie sich bequem und möglichst aufrecht hin. Sobald Sie die folgende Anleitung durchgelesen haben, schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Atembewegung. Atmen Sie ganz normal, aber machen Sie sich Ihre Atmung jetzt bewusst. Nehmen Sie Ihre Atmung als Bewegung wahr.

- Klemmen Sie nach einer Weile Ihre linke Hand unter die gegenüberliegende Achsel. Dann **atmen Sie mit dem Reibelaut »f...« aus**, solange es angenehm ist. Genießen Sie die folgende Einatmung, das ist vertiefte Sauerstoffzufuhr! Dann atmen Sie nach, das heißt Sie lassen ein oder zwei Atemzüge kommen und gehen, ohne etwas zu tun.
- **Wiederholen Sie den Ablauf mit »sch...«** – Pause – und **mit »s...«**. Atmen Sie alle verbrauchte Luft aus.
- Lösen Sie Ihre Hand vom Körper und vergleichen Sie die Körperseiten: Gibt es einen **Unterschied in der Wahrnehmung?**
- Dann **wiederholen Sie den Ablauf** mit der rechten Hand und Ihrer linken Körperseite. Vergleichen Sie am Ende wieder.
- **Legen Sie abschließend beide Hände bequem auf Ihren Bauch**. Wiederholen Sie den Ablauf: »f...« – Pause – »sch...« – Pause – »s...« Vertieft sich Ihre Atembewegung durch diese Übung?

Wissenswertes



Atmung ist Bewegung – Zentrum ist das Zwerchfell: Das Zwerchfell ist eine in zwei Kuppeln gewölbte, quer gespannte Muskelsehnenplatte. Sie ist festgezurret an den unteren Rippen und an der Wirbelsäule. Wenn wir einatmen, bewegt sich das Zwerchfell abwärts.

Sie können diese Übungsfolge beliebig ändern und erweitern, indem Sie Ihre Hand auch in die **Flanken** legen. Ziel ist die **kombinierte Atmung** – also alle Muskeln des Rumpfs! Beginnen Sie immer mit der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung. Wo genau findet jetzt gerade Bewegung statt? Und dann vertiefen Sie die Bewegung mit den Lauten.

Bitte beachten

Versuchen Sie nicht, die Atmung zu beeinflussen. Beobachten Sie nur, wie der Körper eigenständig atmet, ohne dass Sie etwas tun müssen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mal auf den Brustkorb, den Bauch, dann den Rücken. Sie können bald überall und jederzeit auf Ihre Atembewegung achten, auch mit offenen Augen. Sie bekommen dadurch ein immer besseres Gefühl für Ihren Körper, also für sich selbst. Sie können mithilfe Ihrer Atmung auch Ihre Stimmung verändern.

Diese Übung ist gut geeignet bei Stress, vor Prüfungen, vor Auftreten, auch vor dem Einschlafen, grundsätzlich um Gedanken abzuschalten.