



Sprechübungen

Sprechen vor dem Mikrofon ist gar nicht so leicht. Mit diesen Aufgaben übst du, wie du deine Atmung und deine Stimme gezielt einsetzt. Außerdem geht es darum, wie du den Text natürlich betonst.



Hinweis

Du hörst deine eigene Stimme ganz anders als die Menschen um dich herum. Um zu hören, wie sich deine Stimme für andere anhört, gibt es einen einfachen Trick: Drücke während du sprichst deine Ohren mit den Händen nach vorne. Die Hände bilden dabei eine Muschel um die Ohren.

ÜBUNG 1: KONTROLLIERE DEINE ATMUNG

Erzeuge beim Ausatmen Laute und lerne, deine Atmung zu kontrollieren. Stelle dich gerade hin, die Beine stehen hüftbreit auseinander, eine Hand liegt auf deinem Bauch. Atme tief ein, sodass die Hand nach vorne geschoben wird. Beim Ausatmen sprichst du nacheinander immer eine dieser Lautfolgen:

pst – pst – pst

Pa-na-ma-ka-nal

komm – komm doch – komm doch her

Achte dabei darauf, dass du beim Ausatmen deinen ganzen Atem gleichmäßig auf die ganze Lautfolge verteilst. Du solltest am Ende weder ganz viel Luft übrig haben noch umgekehrt nicht mehr genug Luft, um zu Ende zu sprechen.

ÜBUNG 2: DIE ATEMTECHNIK EINSETZEN

Für diese Übung brauchst du dein Lieblingsbuch. Lies dir den Anfang deines Lieblingsbuches (den ersten Abschnitt) laut vor. Erinnere dich dabei an die Atemübung und überlege dir, wo du sinnvoll Atempausen einbauen kannst. Versuche nun, mithilfe der Bauchatmung deinen Atem gleichmäßig zu verteilen. So bleibt dir beim Lesen nicht die Luft weg.