

Klopf
Klopf

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- Wissen: → [Lampenfieber](#),
→ [Stimme und Körper](#)
- Material: → [Körper](#)

Wozu?

Stimme ist eine Funktion unseres Körpers. Da im Körper alles mit allem zusammenhängt und unser Stimmapparat von vielen Dingen wie Körperspannung und Atmung abhängt, ist es besonders wichtig, dass wir unseren Körper spüren und aufwärmen. Nützlich ist ein lockerer, aktiver Körper, der weder sehr entspannt noch stark angespannt ist. Mit dieser Übung spürt ihr euren Körper besser und lockert ihn. Dabei wärmt ihr auch noch eure Stimme auf. Deshalb ist diese Übung sehr gut als Warm-up geeignet oder zur Aktivierung und Lockerung zwischendurch.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Warm-up

Wie klingt es, wenn ihr mit dem Fahrrad über Kopfsteinpflaster fahrt und dabei AHHHH macht?

Klopft euch ab

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** auf. Klopft mit den Händen euren ganzen Körper ab. Klopft so, dass das Klopfen angenehm ist, ihr es aber deutlich spürt. Weckt euren Körper damit auf. Fangt bei den Schultern und Armen an und nutzt dann weiter die Reihenfolge im Tipp.

Tipp – Reihenfolge

1. Schultern und Arme: Ober- und Unterseite
2. Brustkorb: vorne, Seiten: Hebt einen Arm und klopft mit der anderen Hand.
3. Bauch
4. Po, Becken: vorne und hinten
5. Beine und Füße: Hebt dafür ein Bein und balanciert.
6. Und noch mal da, wo die Stimme am schönsten mitgewackelt hat!

Lasst eure Stimme dazu fliegen

1. Wenn ihr beim Brustkorb seid, beginnt, mit eurer Stimme Gleittöne dazu zu machen: Gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen und nehmt auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug. **Hört hin:** Wackelt eure Stimme? Gibt es Tonlagen, die mehr oder weniger wackeln? 2. Klopft weiter euren Körper in der Reihenfolge ab und macht dazu Gleittöne. **Hört hin:** Wackelt eure Stimme bei allen Körperteilen gleich mit? 3. Lasst am Ende die Arme hängen und nehmt euren Körper wahr. **Spürt nach:** Kribbelt er?

Tipp

Wenn euer Körper nicht kribbelt, dann klopft einfach beim nächsten Mal etwas kräftiger oder länger.

Zugabe: Kopf und Rücken (+5 Min.)

A Klopft mit den Fingerkuppen auch den Kopf und euer Gesicht sanft ab. Schließt dafür den Mund und summt **MM**. Gleitet dabei mehr durch höhere Töne. **B** Klopft euch **zu zweit** gegenseitig den Rücken ab. Die Person, die abgeklopft wird, lässt dabei die Stimme fließen.

Achtet darauf – miteinander

Fragt nach, ob es für alle in Ordnung ist, wenn ihr Rücken abgeklopft wird.

Achtet darauf – Körper

Klopft am unteren Rücken nicht zu fest. Hier liegen die Nieren, die empfindlich sind. Weiter unten, wo ihr den Beckenknochen spürt, könnt ihr wieder kräftig klopfen.

Taschenlampe an!

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- Wissen: → Stimme und Körper
- Material: → Körper

Wozu?

Stimme ist eine Funktion unseres Körpers. Da im Körper alles mit allem zusammenhängt und unser Stimmapparat von vielen Dingen wie Körperspannung und Atmung abhängt, ist es nützlich, unsere Körperhaltung bewusst zu spüren und unsere Haltungsgewohnheiten kennenzulernen. In dieser Übung probiert ihr eine aufrechte, lockere Haltung aus, die es einfacher macht, eure Stimmen voll erklingen zu lassen – der Atem funktioniert besser und die Körperspannung reguliert sich.

Worum geht's noch?

Warm-up

Schaltet eure Taschenlampen an. Strahlt und leuchtet!

Körper 

Spürt eure Füße

Stellt euch in einen **Kreis** oder im **Raum verteilt** auf. **1.** Spürt, wie euer Gewicht auf den Füßen verteilt ist: vorne-hinten, links-rechts. **2.** Schaut, wie eure Füße stehen: breit-schmal, ausgedreht-eingedreht. **3.** Stellt euch hüftweit hin, die Fußspitzen zeigen nach vorne.

Tipp – hüftweit

Spürt vorne euren Beckenknochen mit den Fingern. Ungefähr unter diesen Punkten stehen eure Füße.

Spürt eure Knie

1. Sind sie weich und beweglich oder angespannt und durchgedrückt? **2.** Probiert beides aus. **3.** Steht mit weichen, beweglichen Knien.

Achtet darauf

Wenn euer Körper steif oder angespannt ist, schüttelt ihn zwischendurch aus. Bleibt locker und beweglich.

Leuchtet mit eurem Becken

Spürt vorne euren Beckenknochen mit den Fingern. Stellt euch vor, ihr hättet hier Taschenlampen, die nach vorne strahlen. **1.** Leuchtet damit erst auf den Boden und dann nach oben. Dabei bewegt sich euer Becken und unterer Rücken. Macht daraus eine fließende Bewegung. **2.** Findet eine Beckenposition, in der eure Taschenlampen gerade nach vorne leuchten.

Leuchtet mit eurer Brust

Stellt euch nun noch eine Taschenlampe vorne mittig an eurem Brustkorb vor. Wiederholt alle Schritte wie zuvor beim Becken, nur jetzt mit eurer Brusttaschenlampe. Hierbei bewegt sich euer Brustkorb und oberer Rücken.

Gut zu wissen

Dies ist eine Körperhaltung, mit der eure Stimme gut funktionieren kann. Das bedeutet nicht, dass es sinnvoll ist, immer so zu stehen. Bleibt beweglich! Nutzt diese Haltung als sicheren Hafen, zu dem ihr immer zurückkehren könnt. Nutzt sie als Basis, um frei mit Körper und Stimme zu spielen.

Balanciert euren Kopf

Stellt euch dafür Folgendes vor: **1.** Euer Kopf ist eine Kugel, die auf der Wirbelsäule balanciert. **2.** Ein Faden an eurem Hinterkopf zieht leicht nach oben und lässt euren Nacken lang werden. Bleibt im gesamten Körper locker!

Tipp

Wenn ihr irgendwo steht und wartet: Nutzt die Gelegenheit und nehmt wahr, wie ihr steht!



Strecken + lassen + Fallen-

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo atmet's?
- Wissen: → Atem

Wozu?

In dieser Übung geht es darum, den Körper zu dehnen und zu strecken. Dabei werden die Atemräume geweitet und ihr könnt das Gefühl eines passiven Einatmens erfahren: leicht und mühelos. Diese Übung eignet sich gut als Warm-up, bei dem Körper und Atem aktiviert werden, sowie als Vorbereitung für weitere Atemübungen.

Worum geht's noch?

Körper, Warm-up

Hast du schon mal mit den Armen geatmet?

Atem



Streckt euch

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** auf. Nehmt die Arme hoch, steht auf Zehenspitzen, blickt nach oben und streckt euch. Versucht, wechselnd mit den Armen die Decke zu erreichen. Bleibt beweglich.

Lasst euch fallen

1. Lasst aus der Streckung heraus den Oberkörper nach vorne fallen und dann nach unten hängen. Kopf und Arme baumeln. Rollt euch dann **Wirbel für Wirbel** wieder hoch und streckt euch wieder. Wiederholt das dreimal. **2.** Jetzt lasst nur eure Arme und Schultern fallen, beugt die Beine etwas und wippt aus den Knien. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Arme baumeln. Macht auch das dreimal. **3.** Wiederholt das Strecken einige Male und entscheidet jeweils selbst, ob ihr das Fallenlassen aus Schritt 1 oder 2 nutzt. **Spürt nach:** Wie atmet ihr? Haltet ihr den Atem an? Wenn ja, wann? Bei welcher Bewegung atmet ihr ein, bei welcher aus?

Tipp

Wenn ihr den Boden seht, ist der Kopf nicht locker. Beim Hängen zeigt die Schädeldecke zum Boden und ihr schaut durch die Beine. Macht leichte Ja- und Nein-Bewegungen und fühlt, ob euer Kopf baumelt.

Achtet darauf – Schwindel

Wird euch schwindelig? Dann bleibt lieber aufrecht beim Fallenlassen. Damit der Schwindel aufhört, fokussiert einen Punkt direkt vor euch und stampft ein paar Mal.

Bleibt locker und atmet

1. Streckt euch diesmal lockerer: Zieht die Schultern nicht hoch und strengt euch weniger an. Lasst den Mund und Rachen offen und versucht, immer weiter zu atmen. Entscheidet wieder selbst, wie ihr euch fallen lasst. Wiederholt das fünfmal. **Spürt nach:** Was macht der Atem jetzt? Spürt ihr, dass ihr nur die Arme zu heben braucht und automatisch einatmet? **2.** Merkt euch das Gefühl, dass das Einatmen von selbst passiert.

Gut zu wissen

Das Gefühl entsteht, weil der Brustkorb sich beim Heben der Arme weitet, dadurch ein Unterdruck in der Lunge entsteht und Luft einströmt.

Tipp

Lest euch die Wissenskarte [→ Atem](#) durch, um genauer zu verstehen, wie der Atem funktioniert.



Wo atmet's



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
 - Taschenlampen an! und
 - Strecken und Fallenlassen
 - als Vorübungen, → Psst!
- Wissen: → Atem, → Lampenfieber
- Material: → Körper

Wozu?

Wenn wir überflüssige Anspannung – insbesondere am Brustkorb und an den Schultern sowie am Bauch und Becken – loslassen, kann das Zwerchfell – unser Hauptatemmuskel – seine Arbeit tun und die Atmung vertieft sich. Wir werden ruhiger und haben mehr Atemluft zur Verfügung. Die Atembewegung bewusst wahrzunehmen, hilft euch, diesen Effekt auch im Alltag oder auf der Bühne nutzen zu können. Aufregung und Lampenfieber können dadurch weniger werden.

Worum geht's noch?

Lampenfieber

Welche Körperteile bewegen sich, wenn du atmest?

Atem



Stellt euch locker und aufrecht hin

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** auf. Die Füße sind hüftweit, die Knie locker, Schultern und Brustkorb entspannt.

Spürt eure Atembewegung

Schließt die Augen. Atmet durch die Nase ein und aus – ganz normal, ihr müsst euer Atmen nicht verändern. **Spürt nach:** Wo in eurem Körper spürt ihr die Atembewegung am stärksten? Legt dort die Hände hin. Verändert sich die Bewegung, wenn ihr die Hände darauf legt?

Spürt mit den Händen

Legt nun nacheinander die Hände auf die verschiedenen Körperstellen, die weiter unten aufgelistet sind. Macht das langsam. Nehmt euch jedes Mal Zeit und **spürt nach:** Bewegt euer Atmen diese Körperstelle? Verändert sich die Bewegung, wenn ihr die Hände auf die Stelle legt?

1. Brustkorb vorne 2. Brustkorbseiten – mit den Handrücken 3. Oberer Bauch 4. Unterer Rücken 5. Unterer Bauch 6. **Spürt nach:** Lasst die Arme hängen und nehmt noch mal eure Atembewegung wahr: Wo fühlt ihr sie jetzt am stärksten?

Tipp – Anleitung

Schön ist es, wenn eine Person euch mit ruhiger Stimme durch die Übung führt.

Tipp

In der Übung → **Taschenlampen an!** könnt ihr herausfinden und üben, wie ihr locker und aufrecht steht.

Gut zu wissen

Vielleicht spürt ihr nicht überall eine Bewegung, das macht nichts!

- Versucht bewusst, Bauch, und Schultern loszulassen.
- Oder legt euch auf den Rücken. So spürt ihr gut die Bauchbewegung.
- Kniet euch hin und legt den Oberkörper nach vorne über die Beine ab. So spürt ihr die Bewegung stärker am Rücken.
- Warum sich überhaupt etwas bewegt, könnt ihr auf der Wissenskarte → [Atem](#) lesen.

Variante – Lampenfieber

Ihr braucht eine kurze Übung, um vor dem Auftritt ruhiger zu werden? Wenn ihr die Übung schon öfter gemacht habt, lasst die anderen Körperteile weg und legt die Hände direkt auf euren Bauch. Lasst euch trotzdem Zeit und spürt hin.



psst!

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 5 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo atmet's?
– als Vorübung
- Wissen: → Atem, → Konsonanten

Wozu?

Mit dieser Übung könnt ihr die Sprechatmung aktivieren und üben, sie einzusetzen. Dabei hilft euch eine kräftige Artikulation. Ziel ist, dass eure Bauchdecke und untere Rumpfmuskulatur für die Einatmung locker und beim Sprechen aktiviert ist. Dadurch könnt ihr schnell tief einatmen und werdet nicht atemlos. Außerdem ist diese Übung ein aktivierendes Konzentrationsspiel, bei dem ihr wachsam und mit der Gruppe in Kontakt seid.

Worum geht's noch?

Artikulation, Kontakt und Senden

Spielt doch mal PSST-ZZT-PSCHT statt SWISH-BOING-POW!



Gebt ein Geheimnis weiter

1. Stellt euch in einen **Kreis** und legt alle eine Hand auf euren Bauch. Eine Person nimmt die andere Hand mit dem Zeigefinger zum Mund – sie spricht heimlich die Person neben sich mit einem **PSST** an. Gebt das **PSST** weiter durch den Kreis wie eine geheime Botschaft von Person zu Person. 2. Macht noch eine Runde und nehmt mit der Hand den Bauch genau wahr. **Spürt nach:** Bewegt sich euer Bauch dabei?

Spielt jetzt PSST-ZZT-PSCHT

1. Nutzt **PSST**, um den Impuls von Person zu Person im Kreis weiterzugeben. 2. Für einen Richtungswechsel macht ihr eine Stoppgeste mit **ZZT**, wie das Vibrieren eines Handys. 3. Um den Impuls zu einem Gegenüber zu schicken, zeigt auf die Person und fordert sie mit **PSCHT** auf, leise zu sein. 4. Übt, bis allen die Laute und Gesten klar sind. Spielt dann einige Runden in flottem Tempo. Dabei könnt ihr jederzeit **Zeitlupe** rufen. Dann macht ihr alles ganz langsam und nehmt wieder mit der Hand den Bauch genau wahr. **Spürt nach:** Wann geht euer Bauch rein, wann raus? Wenn jemand klatscht, ist die Zeitlupe zu Ende.

Zugabe: Wörter und Sätze (+10 Min.)

Spielt mit Wörtern und kurzen Sätzen, die auf **T**, **K** oder **P** enden, wie: 1. Weitergeben: **Zackzack** 2. Richtungswechsel: **Stopp** 3. Zum Gegenüber: **Ab ins Bett!** Spielt auch hier mit Zeitlupe und Hand auf dem Bauch. **Spürt nach:** Bewegt sich euer Bauch?

Tipp

Euer Bauch bewegt sich nicht? Artikuliert das PSST kräftig und sprecht besonders das T deutlich aus.

Tipp – Stoppgeste

Nehmt eine Hand vor euren Körper, mit der Handinnenfläche von euch weg, als würdet ihr jemanden abstoppen.

Tipp – ZZT

Mit dem Z ist hier ein S mit Stimme gemeint, wie in »Sonne«. Legt die Finger auf euren Kehlkopf und sprecht ein S. Mit Stimme spürt ihr eine Vibration.

Gut zu wissen

Hier geht es darum, dass eine natürliche Bauchbewegung entsteht, ohne dass ihr sie bewusst steuert: Beim Sprechen aktivieren sich die Muskeln. Am Ende des Worts lässt der Bauch los für den Einatem. Das ist besonders einfach, wenn das Wort auf T, K oder P endet.

Tipp

Was hat der Atem mit dem Bauch zu tun? Lest euch dazu die Wissenskarte → Atem durch.



Plastik- im tüte Wind

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Hubschrauber
- spielen + experimentieren:
→ Stimmkonzert mit Tropfen
- Wissen: → Atem
- Material: → Körper

Inspiziert von

Jurij A. Vasiljev

Wozu?

Durch die fließende Bewegung im Raum lockert ihr euren Körper. Tempoveränderungen und eine aktive Ausatmung verändern euren Atem. Er wird intensiver und insgesamt lebendiger. Wenn der Atem aktiv ist, könnt ihr ihn beim Sprechen gezielter einsetzen. Außerdem verlängert ihr eure Ausatmung beispielsweise zur Vorbereitung auf das Sprechen von Stücktexten. Am Ende könnt ihr euren Atem besser wahrnehmen.

Worum geht's noch?

Körper, Stimme lockern, Warm-up

Eine Plastiktüte wird vom Wind durchgewirbelt – wie klingt sie?

Atem



Verwandelt euch in eine Plastiktüte

1. Startet mit einem **Raumlauf**. Stellt euch vor, ihr macht einen Spaziergang. 2. Plötzlich verwandelt ihr euch in eine Plastiktüte. Ein Wind kommt auf, er treibt euch voran. 3. Eine anleitende Person benennt unterschiedliche Körperteile. Stellt euch vor, das ist der Punkt, an dem ihr als Plastiktüte vom Wind getroffen werdet. **Spürt nach:** Wie setzt euch das in Bewegung?

Tipp

Schaut auf der Karte → **Körper** nach den Körperteilen, um sie benennen zu können.

Tipp – Bewegungen

Macht große körperliche Bewegungen. Nutzt den ganzen Raum und Körper. Spielt mit verschiedenen Bewegungsarten: rennen, laufen, gehen, gleiten. Je nachdem, wie stark der Wind ist. Nutzt die verschiedenen Raumebenen.

Lasst den Wind hörbar werden

1. Die anleitende Person benennt weiterhin unterschiedliche Körperteile. Lasst den Ausatem über **FF** hörbar werden. Sprecht dies, solange der Wind euch bewegt. 2. Der Wind wird stärker. Sturmböen kommen auf. Ihr werdet herumgewirbelt, nach rechts, nach links, nach oben und unten, in Spiralen. 3. Plötzlich endet der Sturm. Die Plastiktüte kommt vor einem Stein zur Ruhe. Ihr liegt oder sitzt am Boden. **Spürt nach:** Wie fühlt sich eure Atmung an?

Achtet darauf – Schwindel

Das lange Ausatmen auf FF kann zu Schwindel und Kreislaufproblemen führen. Macht zwischendurch Pausen vom langen Ausatmen und atmet normal weiter. Dann probiert es erneut.

Werdet zu Segelfliegern

1. Die Plastiktüte verwandelt sich in einen kleinen Segelflieger. Breitet dazu eure Arme aus und beginnt, sanft zu fliegen. 2. Gleitet durch die Luft und begleitet die Bewegung mit einem **Lippenflattern** mit Stimme oder einem **WW**. 3. Am Ende landet der Segelflieger im grünen Gras. **Spürt nach:** Könnt ihr die Vibration an den Lippen wahrnehmen? Wie fühlt sich eure Atmung jetzt an?

Gut zu wissen

Lippenflattern nennt man auch Pferdeschnauben. Die Luft strömt aus dem Mund und bringt die Lippen zum Flattern. Hier kommt die Stimme dazu.



auf Höre Stimme deine



Ihr braucht

- 20 Minuten
- Mindestens 2 Personen
- Stifte
- Material: → Klangfarben – Auswahl auf Karteikarten geschrieben
- Formen: → Murmelaumlauf

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Klangraum – Raumklang
- spielen + experimentieren:
→ Stimmkonzert mit Mündern
- Material: → Blabla

Wozu?

Den Klang der eigenen Stimme zu beschreiben ist oft gar nicht so einfach. Hier geht es darum, eure eigene Stimme und deren Klang in den Fokus zu nehmen. Dabei schult ihr euer Gehör und damit eure Wahrnehmung. Die Grundfrage lautet: Wie ist der aktuelle Klang eurer Stimme? In dieser Übung erweitert ihr somit euren Wortschatz zur Beschreibung von Stimmklängen und lernt eure eigene Stimme besser kennen.

Worum geht's noch?

Sprechgestaltung, Warm-up

Warm, zittrig, knarrend, hauchig? Wie klingt deine Stimme?

Stimme 

Hört eure Stimme

1. Überlegt euch einen kurzen Text. Geeignet sind zum Beispiel Wochentage, Zahlen, Redewendungen und Ähnliches. 2. Macht einen →Murmelraumlauf. Sprecht erst nach innen gerichtet. Sendet euer Sprechen nach und nach mehr nach außen. **Hört hin:** Wie klingt eure Stimme im Moment? Seid ihr laut oder leise, hauchig oder klar, hoch oder tief? **Spürt nach:** Wie fühlt es sich im Rachen an?

Hört eure Stimme im Fokus

1. Ihr bleibt im →Murmelraumlauf. 2. Die anleitende Person tippt eine Person nach der anderen an. Bleibt stehen und sprecht euren Text, sobald ihr angetippt wurdet. Eure Stimme ist im Fokus. Bleibt auch als Gruppe stehen und hört zu. Macht es so, wie es euch über die Lippen kommt. Wenn ihr aufgeregt oder müde seid, dann nehmt wahr, was das mit eurer Stimme macht. **Hört hin:** Wie klingt eure Stimme, wenn sie im Fokus ist? Was verändert sich?

Beschreibt eure Stimme

1. Schaut auf die ausgelegten Karten mit den →Klangfarben. Das hilft euch, Worte zu finden für eure Stimmbeschreibung. 2. Geht **zu zweit** zusammen. **Tauscht euch aus:** Wie klang eure Stimme gerade? Was mögt ihr an eurer Stimme? Was hat sich im Lauf der Übung verändert? Beschreibt euren Stimmklang so genau wie möglich!

Vorbereitung

Legt die Karten mit den →Klangfarben in eine Raumecke oder an eine Wand des Raums für alle gut sichtbar aus.

Tip

Schaut auf der Karte →Blabla, wenn ihr noch Inspiration braucht für geeignetes Textmaterial. Oder ihr nehmt einen Satz aus eurem aktuellen Stücktext.

Variante – Klangraum

Verstärkt eure Wahrnehmung, indem ihr entweder die Hände wie einen Telefonhörer vor Mund und Ohr legt, die Hände zu einer Klangschale vor dem Mund formt, die Ohren mit angelegten Händen zu Elefantenoehren werden lasst oder in eine Raumecke geht und dort ganz nah in die Ecke sprecht.

Variante

Ihr könnt euch auch einen Vergleich für eure Stimme überlegen. Ergänzt zum Beispiel folgenden Satz: »Meine Stimme ist wie ...« zum Beispiel »... der Klang eines Cellos«, »... das Piepen einer Maus« oder »... das Knarren einer alten Holztür«.





Gähnen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Mein Schlafgesicht, → Dicke Lippe, → Harfe und Raubtier
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Beim Gähnen zieht ihr euer Gaumensegel nach oben und dehnt es. Das Gaumensegel, auch weicher Gaumen genannt, liegt zwischen dem vorderen Teil – dem harten Gaumen –, den ihr sicherlich kennt, und dem Zäpfchen. Beim Gähnen wird der Mundraum größer, der Kehlkopf senkt und entspannt sich und die Atmung vertieft sich. Das führt zu einem volleren Stimmklang und unterstützt eine gesunde Stimme. Wenn unser Gaumensegel hängt, wird unser Stimmklang dumpfer, wenn es aktiver ist, wird der Klang durchdringender.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Warm-up

Gähnt und streckt euch

1. Stellt euch in einen Kreis oder **im Raum** verteilt auf. Gähnt und gleitet dafür mit eurer Stimme von einem möglichst hohen Ton immer tiefer bis zu einem möglichst tiefen Ton. 2. Streckt euch, wenn ihr mit dem hohen Ton beginnt. Führt dann die Arme vor eurem Körper nach unten, während ihr mit eurer Stimme die Töne heruntergleitet. Bleibt dabei im Körper locker und in eurer Kehle weit.

Spürt nach: Nehmt ihr wahr, wie – besonders am Anfang des Gähnens – sehr viel Platz im Rachen entsteht? Merkt euch dieses weite Gefühl!

Gähnt rund

1. Macht jetzt den Mund nicht nur nach oben und unten auf, sondern versucht, auch viel Platz in die Breite zu machen. 2. Beugt nun zusätzlich die Arme bei der Armbewegung, als würdet ihr vor eurem Körper eine Kugel formen. Vergesst nicht, mit der Stimme von einem möglichst hohen Ton nach unten zu gleiten!

Gähnt höflich

1. Versucht nun den Mund so wenig wie möglich zu öffnen, die Lippen bleiben fast geschlossen. Im Mundraum macht ihr hingegen viel Platz. 2. Nehmt, passend zur Art des Gähnens, höflich eine Hand vor den Mund. **Spürt nach:** Bei welchem Gähnen spürt ihr am meisten Platz im hinteren Mundraum und Rachen? Macht das weiteste Gähnen noch mal und merkt euch das Gefühl!

Tipp

Ihr müsst nicht echt gähnen. Wenn ihr so tut als ob, kommt das Gähnen oft ganz von selbst. Vielleicht hilft euch auch die Vorstellung, euer Zäpfchen nach hinten oben zu ziehen. Oder ihr stellt euch vor, einen wunderbaren Duft zu riechen.

Tipp – gesunde Stimme

Ihr spürt bei anderen Gelegenheiten eine Enge im Rachen, während ihr eure Stimme nutzt? Dann macht das Gähnen auch einfach kurz zwischendurch.

Schiffshorn



Ihr braucht

- 5 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Dicke Lippe
- spielen + experimentieren:
→ Flüstern und Schreien,
→ Flüsterkampagne
- Wissen: → Gesunde Stimme,
→ Körper und Stimme
- Material: → Gesunde Stimme

Inspiziert von

Wiltrud Föcking und Marco Parrino

Wozu?

Ihr lockert eure Stimme durch einen vibrierenden Klang, das Schiffshorn. Dadurch kann sich ein ›Frosch im Hals‹ lösen, das heißt, dass sich der überschüssige Schleim besser verteilen kann oder so gelockert wird, dass er bestenfalls abgehustet werden kann. Diese Übung ist daher als Warm-up und zur Entspannung der Stimme nach dem Sprechen geeignet.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Warm-up

Ein Hafen am Meer. Hörst du das tiefe, brummende Schiffshorn?



Formt ein Fischmaul

1. Bildet einen **Kreis**. Spitzt eure Lippen – wie bei einem Kussmund –, öffnet und schließt sie dann. Ahmt damit ein Fischmaul nach. Der Unterkiefer bewegt sich nicht. Achtet vor allem auf die Unterlippe, deren Kraft gleich benötigt wird. Macht das ruhig so lange, bis ihr die Lippenmuskeln spürt.
2. Löst die Spannung wieder.

Ahmt ein Schiffshorn nach

1. Sprecht jetzt ein lang gehaltenes **FF**. Bläht eure Wangen dabei auf. Staut die Luft, so dass wenig von ihr entweicht. Probiert dies zunächst ein-, zweimal. 2. Jetzt ist Zeit für das Schiffshorn. Startet mit dem **FF** und gebt kurz danach einen angenehmen, tiefen Ton dazu, der an ein Schiffshorn erinnert. Aus dem **FF** wird ein **WW**. Wiederholt das mindestens fünfmal.

Lasst eine Sirene heulen

1. Aus dem Schiffshorn kann nun auch eine Sirene werden. Lasst die Stimme leicht nach oben und wieder nach unten gleiten. Bläht die Wangen weiterhin auf. Wiederholt das mindestens fünfmal.
 2. Sprecht nun dreimal eine kurze Begrüßung.
- Hört hin:** Wie klingt eure Stimme? **Spürt nach:** Wie fühlt sich euer Rachen an?

Variante

Ihr könnt dabei auch im Raum verteilt stehen oder einfach sitzen.

Tipp

Um euren Mund zu beobachten, nutzt einen Spiegel oder euer Smartphone.

Achtet darauf – Schwindel

Das lange Ausatmen auf F kann zu Schwindel und Kreislaufproblemen führen. Macht zwischendurch Pausen vom langen Ausatmen und atmet normal weiter. Dann probiert es erneut.

Achtet darauf

Nutzt eure individuelle Tonlage, die sehr unterschiedlich sein kann. Probiert verschiedene aus, bis ihr die mit der größten Vibration in Mund- und Rachenraum gefunden habt.

Tipp – Aktivierung

Aktiviert zwischendurch immer mal wieder die Lippen mit dem Fischmaul. Oder nutzt dazu die Karte → Dicke Lippe.

Hypobol Schraubler



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo atmet's?
und → Psst! – als Vorübungen,
→ Dicke Lippe
- spielen + experimentieren:
→ Flüstern und Schreien
- Wissen: → Atem

Wozu?

Ziel ist, die Stimme zu lockern, aufzuwärmen und dabei den Körper mitzunehmen. Ihr erprobt eine leichte und vielfältige Nutzung der Stimme und des Körpers und übt eine tiefe Atmung und regelmäßige Atempausen. Damit bereitet ihr euch auf das Sprechen, Spielen und Erzählen vor. Diese Übung eignet sich sehr gut als Warm-up, auch vor einer Aufführung.

Worum geht's noch?

Atem, Warm-up

Träumst du manchmal davon, Hubschrauber zu fliegen?



Fliegt euren Hubschrauber

Macht einen **Raumlauf**. Stellt euch vor, ihr habt in einer Hand einen kleinen Hubschrauber. Lasst ihn durch die Luft fliegen. In Loopings, geradeaus, ganz nah am Boden oder so hoch ihr könnt. Nutzt den ganzen Raum. Dabei macht ihr als Hubschraubergeräusch ein **Lippenflattern** mit Stimme oder ein **WW**. Nutzt dabei Gleittöne: Gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen und nehmt auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Wechselt ab und zu den Arm.

Gut zu wissen

Lippenflattern nennt man auch Pferdeschnauben. Die Luft strömt aus dem Mund und bringt die Lippen zum Flattern.

Tipp – Lippenflattern

Wenn euch das Lippenflattern schwerfällt oder immer wieder abbricht, ist das nicht schlimm. Lockert die Lippen zum Beispiel mit → Dicke Lippe – oder legt mit der anderen Hand jeweils einen Finger an die Mundwinkel. Wenn euch nervt, dass es nicht klappt, nutzt einfach das **WW**.

Fliegt durch ein Lärmschutzgebiet

Ihr fliegt weiter und euer Hubschraubergeräusch wird jetzt ganz leise und sanft. **Hört hin**: Wie leise könnt ihr das Geräusch machen? Wann setzt eure Stimme aus? **Spürt nach**: Verändern sich durch ein leiseres Geräusch auch eure Bewegungen und eure Vorstellung vom Hubschrauber?

Landet und lasst den Bauch los

1. Ihr fliegt aus dem Lärmschutzgebiet wieder raus und dreht weitere Runden. **Spürt nach**: Werdet ihr atemlos? Wie lange fliegt ihr, bevor ihr wieder einatmet? 2. Entscheidet jetzt immer wieder, euren Hubschrauber zu landen. Dafür könnt ihr euch jederzeit in der Luft eine Landeplattform vorstellen. Direkt mit der Landung stoppt ihr das Geräusch und lasst den Bauch los – der Atem strömt ein. Startet gleich wieder! Fliegt mal ganz kurze und dann wieder längere Stücke, bevor ihr wieder landet.

Gut zu wissen – Atem

Wir sprechen manchmal sehr lange ohne einzuatmen und werden atemlos. Das muss nicht sein. Beim Sprechen gibt es ganz oft die Möglichkeit zu atmen. Es hilft, immer wieder bewusst eine kurze Pause zu machen und den Bauch loszulassen. Mehr dazu auf den Übungskarten → Wo atmet's? und → Pst! und der Wissenskarte → Atem.

Wogende Wellen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Dazu passt

- Wissen: → Vokale
- Material: → Blabla

Inspiziert von

Jurij A. Vasiljev

Wozu?

In dieser Übung geht es darum, eine lockere, weiche Körperbewegung mit einer eben-solchen Stimme zu verbinden. Die Stimme wird durch den entspannten Körper ebenfalls entspannter. Mithilfe des Konsonanten B gelingt es, die Lippen und die Wangen zu lockern und zu aktivieren, wodurch der Stimmklang ebenfalls lockerer werden kann.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Kontakt und Senden, Warm-up

Spritzt euch mit der Stimme nass! Seid ihr dabei?



Erschafft wogende Wellen

Bildet einen **Kreis**. Geht in einen weiten Stand mit lockeren Knien. Stellt euch vor, dass ihr bis zum Bauch im warmen, wogenden Wasser steht. Bewegt das Wasser mit euren Armen vor euch von rechts nach links und umgekehrt. Verdrängt es. Es entstehen wogende Wellen, die ihr nach rechts oder links schiebt.

Tipp – Vokale

Probiert auch die anderen Vokale U, A, E, I und die Umlaute Ö, Ü, Ä.

Blubbert dazu

1. Sprecht nun zu einer Armbewegung von einer Seite zur anderen: **BO-BO-BO-BOO**. Bläht die Wangen auf wie das Segel eines Segelboots. Lasst die Lippen leicht platzen. 2. Nutzt dazu die Form → **Sprecht vor – Sprecht nach**. Sprecht reihum alle einen eigenen Rhythmus aus **BO** und **BOO** vor. **Hört hin**: Wie kann das **O** am Ende ganz weich und weit klingen?

Achtet darauf

Eure Lippen sind die ganze Zeit weich. Stellt euch euren Stimmklang an den Lippen vor und mehr noch: Schickt ihn zu einer Person neben euch oder gegenüber von euch. Geht in Kontakt zueinander.

Tipp – Lautstärke

Variiert auch in der Lautstärke.

Spritzt euch nass

1. Sucht euch im Kreis eine Person gegenüber. Kreist euren Arm nach hinten. Spritzt die Person gegenüber von euch nass. 2. Sprecht dazu weiterhin die Silben von oben in eurem eigenen Rhythmus. Eine Person spricht vor, alle anderen sprechen nach. Bleibt dabei weich im Stimmklang. Macht das so lange, bis alle einmal dran waren. **Hört hin**: Kann das **O** am Ende immer noch weich und weit klingen?

Variante – Sätze

Ihr könnt auch mit Sätzen spielen. Sie sollten mit B beginnen. Zum Beispiel: »Boah, wie das blubbert! Bald bist du richtig nass!«
Werdet selbst kreativ. Bewegt bei den unterstrichenen Wörtern den Arm und spritzt euch nass.



Wo Kribbels

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
 - Klangraum – Raumklang,
 - Dicke Lippe
- Wissen: → Resonanz

Wozu?

Wenn ihr die Vibration, die euer Stimmklang im Körper auslöst, bewusst spürt, könnt ihr sie verstärken. Die Stimme wird resonanzreicher. Das führt zu einem volleren Klang, zu mehr Lautstärke und Reichweite. Eure Stimme füllt den Raum. Resonanz entlastet die Stimme und euer Stimmklang wird warm und weich. In dieser Übung könnt ihr euch ganz darauf konzentrieren, die Vibration wahrzunehmen. Wenn ihr das häufiger übt, wird es euch auch in anderen Übungen und Situationen leichter fallen, die Vibration zu spüren und resonanzreicher zu sprechen.

Worum geht's noch?

Resonanz, Artikulation, Kontakt und Senden, Warm-up

Spürt die Vibration im Mund

Stellt euch in einen **Kreis** oder **im Raum verteilt** hin. Summt mit Gleittönen: Gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen und nehmt auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug. Probiert es mit **MM**, **NN** und **NG** – das NG ist ein Laut und klingt wie im Wort »singen«. **Spürt nach:** Fühlt ihr die Vibration im Mund? Versucht, die Vibration stärker werden zu lassen!

Tipps – Vibration spüren

Beim M kann man die Vibration an den Lippen, bei N an der Zungenspitze und bei NG am Zungenrücken spüren.

Tipps – keine Vibration?

Wenn ihr mehr Vibration an den Lippen spüren wollt, lockert zwischendurch eure Lippen. Macht zum Beispiel die → Dicke Lippe.

Spürt, wie euer Körper vibriert

1. Macht jetzt **MOMM-MOMM-MOMM** mit Gleittönen: mal schneller, mal langsamer und wiederholt es immer wieder. Legt dabei eure Hände auf den Brustkorb und probiert auch andere Körperstellen wie Kopf, Hals und Nacken aus. **Spürt nach:** Bemerkt ihr, dass der Körper vibriert? Bei welchen Tonhöhen vibriert er besonders stark?
2. Spannt dabei euren Körper an und entspannt ihn. **Spürt nach:** Verändert sich jeweils die Stärke der Vibration? Werdet bewusst beim Entspannen wieder weit im Hals und sanft in der Stimme!

Achtet darauf

Drückt nicht mit der Stimme. Seid weit im Rachen und sanft in der Stimme.

Varianten

A Zu zweit: Eine Person legt die Handflächen auf den oberen Rücken der anderen und spürt. **B Gruppe:** Macht eine Resonanzschlange: Stellt euch in einen Kreis hintereinander und legt die Handflächen auf den Rücken vor euch.

Sprecht miteinander

Stellt euch in einen **Kreis** oder **zu zweit gegenüber** und sagt euch Wörter oder Sätze mit **M**, zum Beispiel **Manche Menschen mögen Mangomarmelade**. Schickt die Wörter oder Sätze durch den Kreis oder zwischen euch hin und her.

Achtet darauf

Versucht dabei, euer Körpergefühl und euren Stimmklang aus den vorigen Schritten beizubehalten. Spürt bei jedem M die Vibration an den Lippen.

Kauen, Schmecken, Niammm

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- Wissen: → Resonanz, → Gesunde Stimme
- Material: → Gesunde Stimme

Inspiziert von

Barbara Maria Bernhard, Emil Fröschels

Wozu?

Durch die Kaubewegung, das bewusste Spüren und Artikulieren lockern sich eure Sprechorgane. Die Stimme wird resonanzreicher. Das führt zu einem volleren Klang, zu mehr Lautstärke und Reichweite. Eure Stimme füllt den Raum. Resonanz entlastet die Stimme und euer Stimmklang wird warm und weich.

Worum geht's noch?

Resonanz, Sprechorgane, Kontakt und Senden, Warm-up

Wie schmeckt dein Lieblingsessen?

Summt mit Gleittönen

Stellt euch in einen **Kreis**. Summt ein **MM** und gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen. Nehmt dabei auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug.

Variante – zu zweit
Stellt euch gegenüber.



Kaut und schmeckt

1. Stellt euch ein großes Buffet vor. Atmet ein, als ob ihr etwas sehr Leckeres riecht. Summt das **MM** und kaut jetzt genussvoll mit geschlossenem Mund. Gleitet dabei durch die verschiedenen Tonhöhen. Zeigt, wie gut es euch schmeckt, indem ihr etwas übertrieben kaut. Wiederholt das einige Male. 2. Macht jetzt das Gleiche, aber mit **MNJAMM**. Geht dabei langsam und fließend durch jeden einzelnen Laut: **MM-NN-JJ-AA-MM** **Spürt nach:** Wie fühlen sich euer Mund und euer Gesicht jetzt an? Vibrieren beim Summen die Lippen? **Hört hin:** Wie hört sich eure Stimme an?

Achtet darauf


Sprecht immer klar eine Person an. Lasst eure Stimme zu der anderen Person fliegen. Probiert verschiedene Tonhöhen und Melodien aus.

Tipp – Vokale

Probiert es auch mit O – **MNJOMM** – und mit allen anderen Vokalen aus.

Sprecht miteinander

Eine Person beginnt und fragt ein Gegenüber: **MMagst du MMarMMelade?** Die Person antwortet, was sie mag: **MMNJAMM!** Ich **MMag MMüsli**. Jetzt wendet sie sich einer nächsten Person zu und fragt: **MMagst du MMüsli?** Und so weiter – nutzt dafür Wörter, die mit **M** beginnen.



Achtet darauf

Versucht dabei, euer Körpergefühl und euren Stimmklang aus den vorigen Schritten beizubehalten. Spürt bei jedem M die Vibration an den Lippen.

Tipp – schwieriger

Die Wörter mit M klappen gut? Dann probiert, auch andere Wörter mit viel Resonanz zu sprechen. Zum Beispiel: Schokolade, Avocado oder Kekse.

Klangraum Klangraum



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo kribbelt's?
- Wissen: → Resonanz

Wozu?

Durch die Veränderung des Klangraums nehmt ihr eure Stimme voller und stärker wahr. Wenn ihr dieses Gefühl und diesen Klang in euer alltägliches Sprechen und das Sprechen auf der Bühne übertragt, klingt eure Stimme resonanzreicher. Damit könnt ihr einen Raum stimmlich besser füllen und seid meist lauter, ohne dass ihr euch anstrengen müsst.

Worum geht's noch?

Resonanz, Kontakt und Senden, Warm-Up

Warum klingt Singen unter der Dusche so schön?

Erweitert euren Klangraum

1. Bildet einen **Kreis**. 2. Legt eure Hände an den Mund, als würdet ihr rufen, und schließt entlang der Kanten der kleinen Finger die Öffnung. Jetzt habt ihr einen erweiterten Klangraum.
3. Schickt in diesen Raum die Silben **MOMM-MOMM-MOMM**. Sprecht das **M** sehr lang. **Spürt nach:** Vibriert es leicht in euren Händen? **Hört hin:** Wie klingt eure Stimme dabei?

Tipp – Vokale

Macht das auch mit U, A, E und I.

Tipp – Vibration

Wenn es nicht vibriert, probiert verschiedene Tonhöhen und lasst die Lippen und den Mund ganz locker. Wenn ihr an den Lippen Vibration spürt, kann sie sich auch auf die Hände übertragen.

Öffnet den Klangraum

1. Öffnet eure kleinen Finger. Sprecht die Silben von oben. 2. Wechselt zwischen geschlossenem und geöffnetem Klangraum. **Hört hin:** Verändert sich der Klang?

Tipp – Text

Sprecht einzelne Sätze aus eurem Stücktext mal nur in den Klangraum vor eurem Mund. Dann nehmt die Hände wieder weg. Versucht, den Klang beizubehalten.

Schickt den Klang in den Raum


1. Geht **zu zweit** zusammen. Ihr steht mit drei Metern Abstand gegenüber. Die Hände bilden den Klangraum vorm Mund. 2. Sprecht jetzt **MOMM-MOMM-MOO**. 3. Nehmt dabei die Hände langsam weg. Die Arme bewegen sich in einer öffnenden Geste. Schickt den Klang in den Raum und zu eurem Gegenüber. **Hört hin:** Könnt ihr den Klang beibehalten? **Spürt nach:** Vibrieren die Lippen, die Wangen und der Mund?

Tipp – Aufführung

Testet vor einer Aufführung den Klang eurer Stimme im Raum. Nehmt dazu ein MOMM-MOMM-MOMM. Variiert in der Tonhöhe und in der Länge der Laute. Geht in die Ecken des Raums, in die Mitte, in den Zuschauerraum – wo klingt eure Stimme wie? Kann die Stimme frei und weit schwingen und klingen, den Raum füllen?

Zugabe: Andere Räume (+15 Min.)

Startet dort, wo ihr seid. **Hört hin:** Wie klingt eure Stimme? Was verändert sich im Flur, in einem großen, hohen Raum oder auf der Wiese?



Zauber- Kugel

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo kribbelt's?
- Wissen: → Resonanz
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Inspiriert von

Jurij A. Vasiljev

Wozu?

Mit dieser Übung erweitert ihr euren Stimmklang, indem ihr ihn resonanzreicher werden lasst. Resonanz in der Stimme führt zu einem volleren Klang, zu mehr Lautstärke und Reichweite. Eure Stimme füllt den Raum. Wenn ihr resonanzreich sprecht, dann vibriert es in eurem Körper. Resonanz entlastet die Stimme und euer Stimmklang wird warm und weich.

Worum geht's noch?

Resonanz, Stimmkraft, Chor, Warm-up

Stellt euch vor, ihr könntet zaubern mit eurer Stimme! Wie würde sie klingen?

Beschwört eure Zauber­kugel

1. Bildet einen **Kreis**. Stellt euch vor, eine Zauber­kugel schwebt vor eurem Körper. Umkreist die Kugel mit euren Händen – so konkret wie möglich.

2. Beschwört sie mit dem Zauberspruch:

HOO-LOO-NONG-MOO. Sprecht im Chor. Lasst eure Stimme aus dem Mund heraus in die Zauber­kugel fließen. **Spürt nach**: Kribbeln im Mund die Laute **M**, **N** und **NG**? **Hört hin**: Kann eure Stimme weich und weit klingen?

Achtet darauf

Die Kugel ist auf Bauchhöhe. Euer Körper bleibt dabei locker und beweglich. Macht große Armbewegungen.

Tipp – Tonhöhe

Spielt gemeinsam mit der Tonhöhe. Sprecht den Zauberspruch mit hoher und mit tiefer Stimme und allem, was dazwischen ist.

Tipp – Vokale

Probiert auch die anderen Vokale, zum Beispiel HUU-
LUU-NUNG-MUU.

Vergrößert und verkleinert eure Zauber­kugel

1. Lasst die Zauber­kugel nun langsam größer werden, als würde sie wachsen. Wenn ihr sie nicht mehr größer umkreisen könnt, lasst sie langsam wieder kleiner werden. Die Stimme folgt und wird lauter und leiser. **Hört hin**: Wie verändern sich Klang und Lautstärke, während eure Kugel wächst und schrumpft? **Hört** und genießt euren Klang im Raum. **Spürt nach**: Könnt ihr die Vibration an den Lippen und der Zunge spüren? 2. Stellt euch ein Feuer in eurer Kreismitte vor und werft die Kugeln gemeinsam hinein.

Beschwört mit anderen Formeln

Denkt euch eine eigene Zauberformel aus. Oder sprecht einen anderen Text dazu, zum Beispiel euren Stücktext.

Achtet darauf

Behaltet das Körpergefühl und den Stimmklang bei. Spürt auch mit anderen Texten bei M, N und NG die Vibration im Mund.

Schwingung

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 4 Personen

Dazu passt

- spielen + experimentieren: → Sei (nicht) still!
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Blabla, → Gesunde Stimme
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Inspiziert von
Marion Küster

Wozu?

Mit dieser Übung vergrößert ihr schwingend eure Sprechstimme. Ihr werdet lauter, ohne dass ihr dabei viel Kraft aufwenden müsst. Ihr teilt euch euren Atem in kurze Aus- und Einatemimpulse ein, wodurch es leichter fällt, laut zu sein. Durch das Prinzip → Sprecht vor – Sprecht nach erlebt ihr einen gemeinsamen Sprechrhythmus und steigert eure Lautstärke im Chor.

Worum geht's noch?

Atem, Chor, Warm-up

Wann hast du das letzte Mal Freudenrufe auf einer Schaukel gemacht?

Schwingt eure Arme

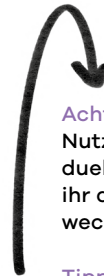
1. Bildet einen **Kreis** und dreht euch eine Vierteldrehung nach rechts. Nutzt einen weiten Stand mit lockeren Knien. 2. Schwingt gemeinsam die Arme vor eurem Körper in den Kreis und hinaus, als wären sie schwere, nasse Tuae. Der Kopf balanciert auf dem Hals, die Knie sind locker, ihr steht aufrecht.



Tipp – Position im Kreis
Ihr steht richtig, wenn ihr den Rücken der Person vor euch seht.

Schwingt mit Atem und Stimme

1. Atmet jetzt hörbar mit dem Pendeln. Ihr atmet nach innen auf **FF** aus. Nach außen atmet ihr mühe- und geräuschlos ein. 2. Sprecht jetzt gemeinsam **FFT** auf einen Schwung nach innen und wiederholt das fünfmal. Dann sprecht fünfmal **WW** und anschließend **WOP, WUP, WAP, WEP, WIP**. **Spürt nach:** Vibrieren die Lippen beim **WW**? Wie könnt ihr es verstärken? Kann sich euer Rachen weit und eure Stimme ohne Druck anfühlen? Versucht, nicht extra laut zu sein oder euch anzustrengen. Eure Stimme fliegt zum Gegenüber.



Achtet darauf
Nutzt zunächst eure individuelle Tonlage. Später könnt ihr aber auch die Tonhöhe wechseln und damit spielen.

Tipp – Lautstärke
Das Stimmvolumen und die Lautstärke kommen aus dem Schwung und der Leichtigkeit. Ihr braucht keine Kraft.

Schwingt und sprecht

1. Sprecht reihum ein einsilbiges Wort beim Schwingen vor, wie **KOMM, LOS, STOPP, HALT**. Sprecht als Gruppe chorisches nach.
2. Wechselt nun zu **Fragewörtern**.
3. Probiert es mit **W-Fragen**. **Hört hin:** Wie klingt euer gemeinsames Sprechen im Chor?

Tipp
Auf der Materialkarte → **Blabla** findet ihr Beispiele für W-Fragen.

Tau ziehen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Dicke Lippe,
→ Gähnen, → Kauen, Schmecken, Mnjamm,
→ Harfe und Raubtier
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Blabla, → Gesunde Stimme

Wozu?

Zum Sprechen muss uns unser Körper unterstützen. Besonders, wenn unsere Stimme einen Raum füllen soll. Genauer: Unsere untere Rumpfmuskulatur – also der untere Bauch, Rücken und Beckenboden – sollten aktiv sein. Zum Einatmen entspannen wir diese Muskulatur wieder. Dieses Anspannen und Entspannen unterstützt die Aktivität des Zwerchfells – unseres Hauptatem Muskels – und gibt uns Stimmkraft. Außerdem hilft es, nur einen kleinen gleichmäßigen Luftstrom aus dem Mund zu lassen. Deshalb nutzen wir ein kräftig artikuliertes WW.

Wozu?

Körper, Kontakt und Senden


Wie kann dein Körper deine Stimme unterstützen?

Stimmkraft)))

Zieht am Tau

Stellt euch in einen **Kreis**. Steht etwas breiter mit gebeugten Knien. Das Becken ist tief. Macht eine Armbewegung, als ob ihr ein Tau zu eurem Bauchnabel ziehen würdet: Nutzt beide Hände immer im Wechsel. Stellt euch dabei einen Widerstand vor. Er sollte gerade so stark sein, dass ihr ihn deutlich spürt, aber euch nicht anstrengen müsst. Macht jetzt ein **WW** dazu. **Spürt nach**: Seid ihr locker im Körper. Vibriert beim **WW** die Unterlippe?

Variante – zu zweit
Stellt euch gegenüber.



Tipp

Wenn ihr keine Vibration an den Lippen spürt, lockert zwischendurch eure Lippen. Macht zum Beispiel die → Dicke Lippe.

Lockt euch an

Macht jetzt ein **WOOO** und schickt es nach kurzem gemeinsamen Ausprobieren jeweils einzeln zu einem Gegenüber durch den Kreis. Die Körperhaltung und Armbewegung bleiben gleich, aber eure Vorstellung verändert sich: Ihr lockt euer Gegenüber zu euch. Macht das einige Runden. **Spürt nach**: Seid ihr noch locker im Körper? Spürt ihr noch die Vibration an der Lippe? Bleibt weit im Hals und sanft in der Stimme!

Achtet darauf – Rachen

Ihr solltet keinen Druck im Rachen spüren. Falls doch, lockert euch und macht die Übung → Gähnen oder → Harfe und Raubtier.

Achtet darauf – Stimme

Eure Stimmen sollten weit, weich und voluminös klingen – nicht eng, hart und angestrengt laut. Dafür könnt ihr zwischendurch eine Resonanzübung oder einzelne Schritte davon machen. Zum Beispiel → Kauen, Schmecken, Mnjamm.

Sprecht euch an

Macht genauso weiter, aber nutzt jetzt W-Fragen, zum Beispiel: **Wo willst du hin?**



Tipp

Mehr W-Fragen findet ihr auf der Materialkarte → Blabla.

Zugabe:

Andere Körperhaltungen (+5 Min.)

Lasst die Armbewegung weg, stellt euch normal hin oder steht auf einem Bein. **Hört hin**: Wie klingt eure Stimme jetzt? Könnt ihr den Stimmklang beibehalten? Wenn nicht, erinnert euch an das Körpergefühl.

Karussell



Ihr braucht

- 5 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- spielen + experimentieren: → Lachen
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Wenn ihr euch wie im Karussell dreht, bewegt ihr euren Körper kraftvoll im Kreis. Das führt dazu, dass ihr auch die Stimme frei fliegen lassen könnt und sie weniger kontrolliert. Dadurch kann sie weit und laut klingen. Die Körperbewegung verbindet sich darüber hinaus mit einer kraftvollen Ausatmung, wodurch die Stimme ebenfalls kräftiger wird. Gemeinsam habt ihr Spaß an der Bewegung, kommt möglicherweise ins Lachen und könnt den Klang genießen.

Wozu?

Körper, Stimme lockern



Werdet zum Karussell

1. Geht **zu zweit** zusammen. Verteilt euch im Raum.
2. Ihr steht euch gegenüber, fasst die jeweils rechte Hand eures Gegenübers und dann die linke Hand. Diese Verbindung soll möglichst fest sein – also packt gut zu! 3. Lehnt euch zurück und beginnt euch zu drehen. Werdet dabei immer schneller. Wenn es nicht mehr schneller geht, reduziert das Tempo wieder und kommt zum Stehen. Macht eine kurze Pause. 4. Wechselt die Richtung und wiederholt es einmal.

Tipps – Festhalten

Wenn ihr abrutscht oder das Festhalten zu stark an den Händen drückt: Haltet euch an den Unterarmen fest, direkt hinter den Handgelenken.

Achtet darauf – Schwindel

Wenn euch schwindelig wird, macht eine Pause in der Drehbewegung! Damit der Schwindel aufhört, fokussiert einen Punkt direkt vor euch und stampft ein paar Mal.

Lasst es klingen

1. Wiederholt den Ablauf von oben. Lasst jetzt eure Stimme fliegen, während ihr euch dreht: Öffnet die Lippen und lasst den Laut entweichen, der gerade kommt. 2. Probiert auch ein **OO** oder ein **UU**. Wenn ihr das ein paar Mal gemacht habt, nutzt auch die anderen Vokale. Werdet bei jeder Drehung kraftvoller und mutiger im Spiel mit eurer Stimme.



Achtet darauf

Eure Stimme klingt die ganze Zeit weit und weich. Denkt daran, dass sie fliegt.

Tipps

Wenn die Stimme am lautesten ist, könnt ihr euch – mit ausreichend Platz – auch loslassen und alleine weiter drehen.

Jubelt im Karussell

Wiederholt den Ablauf von oben. Bejubelt nun euren Flug im Karussell. Am besten mit sehr klingvollen Wörtern, wie zum Beispiel **WOW, WOW, WOW!** oder **JUHU, JUHU, JUHU!** **Hört hin:** Wie klingt eure Stimme? Kann sie frei fliegen?

Eiscafé

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 4 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
 - Taschenlampen an! und
 - Wogende Wellen – als Vorübungen
- spielen + experimentieren: → Störgeräusche
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Material: → Blabla, → Gesunde Stimme
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Wozu?

Mit dieser Übung steigert ihr euch in eurer Sprechlautstärke. Ziel ist es, die Stimme weich und weit klingen zu lassen. Sie fliegt zur anderen Gruppe im Raum. So geht ihr in Kontakt und erfahrt, wie das die Stimme beeinflusst. Gemeinsam im Chor erlebt ihr zusätzlich eine stimmliche Unterstützung und könnt zusammen Spaß am Lautsein haben.

Wozu?

Kontakt und Senden, Chor

Lockt und lockert euch

1. Bildet **zwei Gruppen**. Positioniert euch so weit wie möglich voneinander entfernt. Stellt euch vor, ihr steht an einer großen Straße mit viel Verkehr. Ihr wollt die anderen zu euch locken, da es auf eurer Seite das beste Eiscafé der Stadt gibt.
2. Eine Gruppe beginnt und ruft gemeinsam im Chor: **BO-BO-BO-BOO**, erst laut und dann lauter, um die Stimme vorzubereiten und zu lockern. Die Lippen sind dabei weich, die Wangen blähen sich auf. Ladet die andere Gruppe mit einer herbeiwinkenden Geste ein, zu euch zu kommen.
3. Wechselt jetzt die Rollen.

Achtet darauf

Lasst eure Knie ganz locker und führt mit den Armen eine lockende, auf euren Körper hing gerichtete Geste aus. Vielleicht geht ihr sogar in die Knie, während ihr sprecht. Ihr könnt zur Vorbereitung die Übung → Taschenlampen an! nutzen.

Achtet darauf

Bleibt beim lauten Rufen und fangt nicht an zu schreien.

Das beste Eiscafé der Stadt

Sprecht nun folgenden Text in eurer Gruppe gemeinsam im Chor: **Hey ihr! Kommt zu uns! Hier gibt's das beste Eis der Stadt!** Eine Gruppe beginnt, die andere folgt. Stellt euch dabei drei Stufen der Entfernung vor: Erst nah beieinander, dann auf der anderen Straßenseite und dann am Ende der Straße. Nutzt die lockende Geste!

Gut zu wissen

Wo macht ihr als Gruppe eine Pause für den Einatem? Für das kraftvolle und auch für das chorische Sprechen eignen sich eher kürzere Sprechabschnitte.

Überzeugt euch

Eine Person ruft einen Satz der gegenüberstehenden Gruppe zu, der sie überzeugen soll, zu euch zu kommen. Die eigene Gruppe wiederholt den Satz im Chor. Dann ist die andere Gruppe dran.

Tipp – Raum

Probiert diese Übung in verschiedenen Räumen aus: Wie klingt das in einem großen Raum, auf einem Marktplatz oder im Flur? Wo ist es leicht, laut zu sein, wo eher schwer?

Dicke Lippen

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 5 Personen
- Optional: Karteikarten, Stifte, Formen: → Spielfläche

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Mein Schlafgesicht,
→ Gähnen, → Harfe und Raubtier,
→ Wogende Wellen, → Wo kribbelt's?,
→ Schiffshorn

Wozu?

Die Lippen sind Sprechorgane, wir brauchen sie für die Vokale O, U, Ö und Ü und die Konsonanten F, W, M, B, P. Wenn unsere Lippen beim Sprechen nicht genug mitmachen, sprechen wir undeutlich. Manchmal haben unsere Lippen aber auch zu viel Spannung. Sie dann zu lockern, hilft beispielsweise, um das Vibrieren der Resonanz an den Lippen besser zu spüren. Und wir nutzen sie für unsere Mimik. Es lohnt sich also, unsere Lippen genauer zu spüren, sie zu lockern und zu aktivieren.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Warm-up

Zupfen – lockert eure Lippen

1. Bildet einen **Kreis**. Eine Person beginnt und spricht: **Bürsten mit bunten Borsten bürsten besser**. Alle wiederholen den Satz gemeinsam im Chor. 2. Zupft alle mit Daumen und Zeigefinger sanft eure Ober- und Unterlippe jeweils mehrmals von einem Mundwinkel zum anderen. 3. Schickt jetzt den Satz einmal reihum durch den Kreis und sprecht ihn am Ende noch mal chorisch. **Spürt nach**: Wie fühlen sich eure Lippen nach dem Zupfen an? Spürt ihr sie mehr oder fühlen sie sich größer an? Könnt ihr dieses Gefühl beim Sprechen behalten?

Variante – zu zweit
Stellt euch gegenüber.

Achtet darauf

Zupft eure Lippen, indem ihr oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe die Lippe sanft von den Zähnen wegzieht.

Tipp

Zupft zwischendurch nochmals, wenn das Gefühl verloren geht.

Fischmaul – aktiviert eure Lippen

1. Spitzt eure Lippen und öffnet und schließt sie. Das ist das Fischmaul. Der Unterkiefer ist ruhig und bewegt sich nicht. Die Lippen sollten nicht zu viel Spannung haben. 2. Macht das Gleiche jetzt mit Stimme, es entsteht ein: **MU-MU-MU**. Probiert jetzt auch **MÜ-MÜ-MÜ** und genauso **MO** und **MÖ**. 3. Schickt den Satz **Mutige Monster mümmeln Möhren** einmal durch den Kreis und sprecht ihn am Ende noch mal chorisch. **Hört hin** und **spürt nach**: Bemerkst ihr eine Veränderung beim Sprechen?

Tipp

Wenn ihr beim Fischmaul lachen müsst oder es euch unangenehm ist, dann dreht euch dafür im Kreis nach außen.

Achtet darauf

Falls das Fischmaul zu anstrengend wird, löst die Spannung wieder – ihr könnt die Lippen auch noch mal mit Zupfen lockern.

Zugabe: Lippenmimik (+20 Min.)

Die Lippen sind stark an unserem Gesichtsausdruck beteiligt. 1. Sammelt **zu zweit** Ausdrucksmöglichkeiten eurer Lippen: Ein entnervtes Schnauben, ein verbissenes Lippenzusammenpressen ... und schreibt sie auf Karten. 2. Probiert sie **alle gemeinsam** auf einer **→ Spielfläche** aus.

Vorbereitung

Hier braucht ihr die Karteikarten, Stifte und die Karte **→ Spielfläche**.

Harte und Raubtier

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Dicke Lippe,
→ Mein Schlafgesicht, → Gähnen
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Die Zunge ist beim Sprechen eine wahre Akrobatin. Deshalb hilft es, sie vor dem Sprechen aufzuwärmen, zu lockern und zu dehnen. Dadurch wird sie beweglicher und die Artikulation präziser und flüssiger. Außerdem ist die Zunge länger, als man sieht, und reicht weit in den Rachen. Mit der Dehnung und Lockerung machen wir Platz im Rachen und lösen Verspannungen, was zu einem offeneren Stimmklang führen kann.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Stimme lockern

Würdest du lieber Harfe spielen oder als Löwe dein Maul aufreißen?

Harfe spielen – lockert eure Zunge

1. Stellt euch **zu zweit** gegenüber. Öffnet leicht den Mund. Streckt locker und schnell die Zunge raus und nehmt sie direkt wieder rein. Das macht ihr immer wieder und relativ schnell: So schüttelt ihr eure Zunge aus. Dabei berührt sie die Schneidezähne und vielleicht auch eure Oberlippe. 2. Jetzt nehmt ihr die Stimme mit Gleittönen dazu. Probiert die Zungenbewegung mal schneller und mal langsamer. 3. Macht eine zupfende Armbewegung, als würdet ihr Harfe spielen. Mit der Stimme könnt ihr Töne machen, wie ihr euch eine Harfe vorstellt und wie es euch gefällt.

Variante – einzeln

Es fühlt sich für euch unangenehm oder albern an? Dann verteilt euch einzeln im Raum oder macht einen Raumlaf. Oder lasst die Armbewegung weg.

Variante – Kreis

Ihr fühlt euch sicher? Stellt euch in einen Kreis und spielt ein gemeinsames Harfenkonzert, bei dem ihr reihum ein kurzes Solo spielt.

Tipp – Gleittöne

Gleitet mit eurer Stimme locker und fließend durch verschiedene Tonhöhen. Nehmt dabei auch die höchsten und tiefsten Töne mit, die ihr ohne Anstrengung erreichen könnt. Stellt euch vor, eure Stimme fliegt wie ein Segelflugzeug.

Improvisiert gemeinsam

Spielt euch auf eurer Harfe nun abwechselnd etwas Kurzes vor, so dass es sich wie ein musikalisches Gespräch anhört.

Raubtier – dehnt eure Zunge

1. Legt die Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne und öffnet den Kiefer. In dieser Position streckt ihr die Zunge raus, so dass sie sich aus dem Mund wölbt. Jetzt seht ihr aus wie ein brüllendes Raubtier. **Spürt nach:** Bemerkt ihr eine Dehnung im unteren Mund und im Rachen? Wenn nicht, schiebt die Zunge noch etwas weiter raus. Wenn ja, zählt innerlich bis drei und lasst sie dann wieder locker. 2. Gähnt höflich: Versucht, beim Gähnen die Lippen geschlossen zu halten. Im Mundraum entsteht dabei viel Platz.

Gut zu wissen

Keine Sorge! Ihr müsst keine Töne treffen und es muss auch sonst nicht nach toller Musik klingen. Die Vorstellung, Harfe zu spielen, hilft, um einen sanften, offenen Stimmklang zu erreichen.

Tipp

Auf der Karte [→ Gähnen](#) findet ihr mehr dazu.

Spielt nochmals Harfe

Spielt jetzt nach der Dehnung nochmals abwechselnd eine kleine Runde Harfe, bis sich eure Zungen und Stimmen wieder locker anfühlen.

Mein Schlaf- gesicht



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person
- Optional: Matten

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
 - Taschenlampen an!, → Dicke Lippe,
 - Harfe und Raubtier, → Gähnen
- Wissen: → Lampenfieber

Inspiziert von

Barbara Maria Bernhard

Wozu?

Der Kiefer ist ein Sprechorgan. Wir bewegen den Unterkiefer beim Sprechen auf und ab. Das funktioniert besser, wenn er locker und leicht beweglich ist. Die Kiefermuskulatur ist sehr stark und wir spüren dort oft körperliche und psychische Anspannung. Diese Spannung überträgt sich leicht auf die weitere Muskulatur, wie die der Zunge und des Kehlkopfs. Eine Entspannung der Gesichtsmuskulatur und Kiefermuskulatur unterstützt eine leichtere Artikulation, einen offeneren und volleren Stimmklang und kann helfen, Aufregung zu reduzieren.

Worum geht's noch?

Sprechorgane, Lampenfieber

Immer lächeln? Nein. Gönnt euch euer Schlafgesicht!

Entspannt eure Gesichtsmuskeln

1. Legt euch auf den Boden **im Raum verteilt**. Schließt die Augen und spürt euer Gesicht. 2. Lasst die Augen in die Augenhöhlen sinken und die Gesichtshaut nach unten fließen. Entspannt die Stirn und löst die Wangen. Lasst den Unterkiefer nach unten hinten sinken, so dass sich der Mund leicht öffnet. 3. Genießt diesen Moment und merkt ihn euch als euer Schlafgesicht.

Massiert eure Kiefermuskeln

1. Öffnet die Augen und steht jetzt langsam auf. Kommt in einen aufrechten, lockeren Stand. Achtet besonders darauf, dass euer Nacken lang ist. 2. erinnert euch an das Gefühl eures Schlafgesichts. Lasst euren Kiefer sinken, dabei öffnen sich die Lippen etwas. 3. Legt eure Finger auf die Kiefermuskeln und massiert sie. Schiebt jetzt mit euren Fingern diese Muskeln leicht nach oben und lasst los, so dass sie locker nach unten fallen. Denkt an euer Schlafgesicht!

Tipp

Für einen aufrechten lockeren Stand nutzt die Übung → Taschenlampen an!

Gut zu wissen

Wo sind meine Kiefermuskeln? Beißt sanft die Zähne zusammen und fühlt mit den Fingern etwa auf Höhe eurer Ohrfläppchen. Das, was dort fest wird und sich herauswölbt, gehört zu eurer Kiefermuskulatur.

Tipp – kalte Hände

Wenn eure Hände kalt sind, reibt sie ein paar Mal aneinander und legt sie dann an euer Gesicht.

Streicht euer Gesicht aus

1. Legt jetzt eure Handflächen auf die Schläfen und lasst sie langsam über die Wangen nach unten rutschen. Dabei fallen die Arme und baumeln schließlich neben dem Körper. Stellt euch vor, eure Kiefermuskeln sind aus Wachs und schmelzen unter euren warmen Händen. Macht das einige Male. 2. Legt die Hände auch vorne aufs Gesicht über die Augen und lasst sie runterrutschen. erinnert euch an euer Schlafgesicht! **Spürt nach:** Kann der Unterkiefer dabei langsam sinken, so dass der Mund sich weiter öffnet?

Achtet darauf

Macht nicht einfach den Mund weiter auf, sondern versucht, den Unterkiefer so zu entspannen, dass er mit den Händen nach unten sinkt.

Flüster schön schön



Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 6 Personen
- Stifte
- Material: → Gestaltungsmittel
– auf Karteikarten geschrieben

Dazu passt

- Wissen: → Konsonanten
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Wozu?

Hier geht es zum einen um die genaue Artikulation der Reibelaute F, S, CH und SCH und zum anderen um die Beweglichkeit und das Wechselspiel von Lippen, Zähnen, Kiefer und Zunge, die uns bei einer deutlichen Aussprache helfen. Gleichzeitig geht ihr in Kontakt miteinander, probiert verschiedene Gestaltungsmittel und Körperhaltungen aus und erfährt die Freude am gemeinsamen Sprechen im Chor.

Worum geht's noch?


Kontakt und Senden, Chor

Habt ihr schon mal schön rhythmisch geflüstert?

Wärmt euch auf

Bildet einen **Kreis**. Sprecht gemeinsam rhythmisch die Lautfolgen jeweils mindestens fünfmal. Sprecht nur jeweils die Laute F S CH SCH aus, als würdet ihr flüstern, nicht die Buchstaben EFF ESS CH SCH.

F · S · CH · SCH
F F · S S · CH CH · SCH SCH
F F F · S S S · CH CH CH · SCH
SCH SCH



Tipp

Nutzt die Karte → Sprecht vor – Sprecht nach. Die vorsprechende Person entscheidet über das Tempo, die Lautstärke und die Intensität der Konsonanten.

Tipp – Aussprache


Der Laut CH meint den Ich-Laut. Das S ist stimmlos wie in »Wasser«.

Sprecht im Dialog

Kommt **zu zweit** zusammen. Spielt nun mit den Lautfolgen. Dehnt die Laute, verändert sie im Tempo oder in der Lautstärke. Schaut dazu auch auf die ausgelegten → Gestaltungsmittel. Nutzt als Material nur die drei Lautfolgen von oben. Ihr könnt sie mixen. Macht alles dialogisch: Eine Person beginnt, die andere reagiert mit einer eigenen Lautfolge.


Tipp – Körper

Verändert im Dialog auch eure Körperhaltung.



Sprecht im Chor

1. Bildet **zwei Gruppen**. 2. Stellt euch als Gruppen im Raum gegenüber und bestimmt jeweils eine führende Person. 3. Nutzt die drei Lautfolgen als Material. Die führende Person der ersten Gruppe wählt die Lautfolge und ein → Gestaltungsmittel. Sie spricht einmal vor und sendet zur anderen Gruppe. Die erste Gruppe wiederholt. 4. Jetzt wechseln die Seiten. Die zweite Gruppe ist nun dran und macht das Gleiche.



Tipp

Wechselt euch mit dem Vorsprechen ab.

Klap- pernder Latten- zaun

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 6 Personen

Dazu passt

- spielen + experimentieren: → fümmsböwö
- Wissen: → Konsonanten, → Laut und deutlich?!

Wozu?

Gemeinsam übt ihr, präzise zu artikulieren, als Vorbereitung für das chorische Sprechen. Eure Sprechweise wird fließender und genauer. Ihr hört aufeinander und könnt beim Sprechen erleben, wie ein gemeinsamer Rhythmus entsteht. Dabei erkennt ihr, wie wichtig dafür körperliche und sprecherische Präsenz ist. Letztlich könnt ihr die Laute P, T und K punktgenau im Chor sprechen.

Worum geht's noch?

Chor

»Es war einmal ein Lattenzaun, mit Zwischenraum, hindurch- zuschauen.«

(Christian Morgenstern)

Klappert rhythmisch

Bildet einen **Kreis**. Sprecht gemeinsam die einzelnen Lautfolgen mindestens fünfmal. Sprecht nicht den Buchstaben PEE, TEE, KAA, sondern nur jeweils die Laute P T K ohne Stimme.

P T K
P T K K T P
P T K O K T P



Startet langsam, erhöht dann das Tempo. **Hört hin:** Seid ihr im gleichen Tempo? **Spürt nach:** Wie stark sprecht ihr die Konsonanten?

Tipp – Artikulationsstärke

Um zu prüfen, ob die Artikulation stark genug ist, könnt ihr ein A4-Blatt nutzen, das ihr euch etwa 5 cm vor den Mund haltet. Es muss sich beim Sprechen bewegen.

Tipp – lockere Artikulation

Damit ihr euch im Mund nicht zu sehr anspannt und schön locker und leicht artikuliert, nehmt zum Sprechen eine Geste dazu. Lasst die Hände fliegen, als würdet ihr Taschentücher aus einer Box ziehen. Macht die Armbewegung groß!

Tipp

Wer Lust hat, kann auch mal von außen zuschauen und zuhören. Wie klingt die Gruppe?

Klappernder Lattenzaun

1. Stellt euch wie ein Lattenzaun in einer Reihe auf. Schließt die Augen und konzentriert euch auf das Hören. 2. Eine Person beginnt und spricht **P T K** in einem mittleren Tempo. Lasst die Lautfolge von Person zu Person durch den Zaun wandern. Probiert es ein paar Mal. Variiert das Tempo. Lasst keine Pausen im Sprechen, schließt direkt an. 3. Wechselt nun auf **P T K K T P** und dann auf **P T K O K T P**. **Hört hin:** Habt ihr ein Klappern entlang des Zauns erzeugen können? Welcher Konsonant ist kaum zu hören und braucht noch Verstärkung?

Klebt Plakate an den Zaun

Sprecht folgenden Zungenbrecher:

Der Kaplan klebt Pappplakate an den klappernden Lattenzaun. Jede Person ein Wort. Wer beginnt? Wechselt durch!



Variante – Satz aufteilen

Es kann auch jede Person zwei oder drei Wörter sprechen. Unterstützt das wieder mit einer Handgeste. Wenn ihr mehr Personen seid, wiederholt den Satz einige Male.

Beatbox

DUM DUGU DIGU DU GA

GA DA GA DIGIDIGI

DUM DUGU DIGU DU GA

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 6 Personen
- Stifte
- Silben auf Karteikarten oder an eine Tafel geschrieben

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Versprecher-Chor
- Wissen: → Konsonanten, → Vokale
- Material: → Gestaltungsmittel

Inspiziert von

Marc Aisenbrey

Wozu?

Mit dieser Übung trainiert ihr die Beweglichkeit der Zunge, indem ihr sie die ganze Zeit von vorn nach hinten und wieder zurück bewegt. Auch der Kiefer wird beweglicher durch den stetigen Wechsel zwischen Öffnen und Schließen. Außerdem werden die Lippen auf verschiedene Weise genutzt und dadurch flexibler. Der Körper wird lockerer, wenn ihr das Sprechen mit Körperbewegungen verbindet. Gleichzeitig erprobt ihr das freudvolle Sprechen im Chor und spielt mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln.

Worum geht's noch?

Chor

Sprecht den ersten Teil

Bildet einen **Kreis**. Erarbeitet gemeinsam den dreiteiligen Rhythmus aus Silben. Macht das schrittweise. Los geht's mit dem ersten Teil!

DUM DUGU DIGU DU GA (5x)

Die Silben haben den gleichen Rhythmus wie der Satz: **Sprich diesen Rhythmus im Takt!**

Sprecht die Silben gemeinsam. Die betonten Silben sind farbig unterstrichen. Stellt euch vor, ihr wollt gemeinsam beatboxen oder rappen. Nehmt den ganzen Körper mit. Wippt in den Knien. Klatscht oder stampft die Silben. Hebt die betonten Silben stärker hervor.

Sprecht den Mittelteil

Sprecht gemeinsam folgende Silben im zweiten Teil.

GA DA GA DIGIDIGI (5x)

Die Silben haben den gleichen Rhythmus wie der Satz: **Das ist ja stimmgewaltig!**

Werdet zur Beatbox

Sprecht chorisch in der Reihenfolge, wie vorne auf der Karte abgedruckt: erster Teil, Mittelteil, Wiederholung erster Teil. Macht nun aus **D** ein **T** und aus **G** ein **K**, sprecht alle Konsonanten besonders deutlich und werdet zur Beatbox!

Vorbereitung

Legt die Karteikarten mit den Silben aus oder verweist auf die Silben an der Tafel.

Achtet darauf

Beginnt nicht zu schnell. Macht es zunächst ganz langsam. Dann steigert das Tempo. Und vor allem: Bleibt in allem immer schön locker!

Tipp – Tonhöhe

Beherrscht ihr den Rhythmus? Dann sprecht das **DUM** tiefer und das **GA** höher. Auch der Mittelteil kann mit einer höheren Stimme gesprochen werden.

Variante – Chor

Probiert es chorisch in zwei Gruppen. Teil eins und drei werden von einer Gruppe gesprochen, Teil zwei von der anderen. Nutzt dazu auch die **→ Gestaltungsmittel** und variiert mit ihnen.

«Meine Stimme fliegt»

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 5 Personen
- Weichen, handgroßen Ball – wie »BuschWusch« oder Jonglierball
- Optional: mehr Bälle

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Sei (nicht) still!
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Miteinander: → Einstimmen

Inspiziert von
Jurij A. Vasiljev

Wozu?

Mit der Stimme kommunizieren wir. Deshalb funktioniert sie besonders gut, wenn wir im Kontakt mit unserem Gegenüber sind. Unser Gehirn nimmt dann die Kommunikationssituation wahr und unser Körper stellt sich darauf ein. Das hilft zum Beispiel, um die passende Lautstärke zu finden oder verständlich zu artikulieren. Und natürlich ist ein Publikum, das sich angesprochen fühlt, interessierter und aufmerksamer. Das Bild des Fliegens unterstützt uns, die Stimme mit Leichtigkeit zu nutzen, was für mehr → Resonanz und für eine → Gesunde Stimme sorgt.

Worum geht's noch?

Stimme lockern, Warm-up

Lasst den Ball fliegen

Stellt euch in einen **Kreis** und werft euch den Ball zu. Merkt euch, zu wem ihr geworfen habt, und legt damit eine Reihenfolge fest. Ab der zweiten Runde geht es darum, dass der Ball flüssig und ohne Stopp von einer Person zur nächsten fliegt. Auch eure Körperbewegung bleibt im Fluss.

1. Nehmt Kontakt mit der Person auf, zu der ihr werfen wollt. **2.** Werft von unten in einem großen Bogen. **3.** Fangt, ohne den Ball zu stoppen: Nehmt die Bewegung des Balls auf und führt sie direkt in den Bogen zum Schwungholen. Macht so ein paar Runden.

Tipp – Reihenfolge

Nehmt bei dieser ersten Runde die Hände hinter den Rücken, wenn ihr schon dran wart.

Tipp

Macht es euch einfach:

- Wenn ihr mal überlegen müsst oder langsamer seid, könnt ihr zum Beispiel mit dem Ball in der Hand große und schwungvolle Kreise mit dem Arm machen. Hauptsache, ihr bleibt in Bewegung.
- Fangt mit beiden Händen.

Achtet darauf

Es ist kein Problem, wenn ihr den Ball nicht fangt. Stoppt nicht. Bleibt in der Bewegung, hebt ihn auf und macht einfach weiter.

Lasst eure Stimme fliegen

Jetzt mit Stimme: Lasst sie zu eurem Gegenüber fliegen. Beginnt mit einem **Lippenflattern** mit Stimme oder einem **WW**, sobald ihr den Ball gefangen habt. Hört auf, diesen Klang zu machen, wenn der Ball bei eurem Gegenüber angekommen ist. Lasst keine Lücke: Ein durchgehender Stimmklang entsteht.

Gut zu wissen

Lippenflattern nennt man auch Pferdeschnauben. Die Luft strömt aus dem Mund und bringt die Lippen zum Flattern.

Varianten

A Ohne Namen: Nehmt Gemüsesorten statt Namen oder was immer euch einfällt. **B Mehr Bälle:** Legt mit einem weiteren Ball eine Wurfreihenfolge mit neuen Begriffen fest. Nach ein paar Würfeln mit der ersten Reihenfolge nehmt ihr die zweite dazu. Wie viele Reihenfolgen schafft ihr?

Lasst eure Namen fliegen

Sprecht jetzt immer, während der Ball fliegt.

1. Runde: Sagt euren eigenen Namen. **2. Runde:** Sprecht den Namen der Person, die zu euch geworfen hat, und euren eigenen. **3. Runde:** Sagt den Namen der Person, die zu euch geworfen hat, euren eigenen und den Namen der Person, zu der ihr werft. Und vergesst nicht: Nehmt Kontakt auf und bleibt im Fluss! **Hört hin:** Könnt ihr eure Stimme fliegen lassen? Wie klingt sie dabei? Erreicht sie euer Gegenüber?

Tipp

Auf der Karte [→ Einstimmen](#) findet ihr eine weitere Variante.

Du wischst!

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 5 Personen

Dazu passt

- Wissen: → Konsonanten, → Vokale,
→ Laut und deutlich?!

Inspiziert von

Viola Schmidt, Cornelia Krawutschke

Wozu?

Ihr kommt miteinander in den Kontakt, indem ihr ein Wort oder einen kurzen Satz zu einer gegenüberstehenden Person sprecht. Dabei lernt ihr die Bedeutung von Blickkontakt, Körpergeste und direkter Ansprache kennen. In dieser Übung geht es außerdem um die Unterschiede in der Aussprache von SCH und CH sowie I und Ü und die manchmal sehr langen Konsonantenverbindungen. Ihr übt, diese flüssig auszusprechen. Sollte es nicht gleich gelingen, habt ihr vielleicht Spaß am Versprechen.

Worum geht's noch?

Artikulation

Stellt euch vor, ihr wohnt zusammen. Wer wischt bei euch die Küche?

Gebt einen Sprechimpuls weiter

1. Bildet einen **Kreis**. Eine Person beginnt. Sie spricht ein **Du** und zeigt auf eine gegenüberstehende Person. Gebt es durch den Kreis, bis alle zweimal dran waren. 2. Sprecht in den nächsten zwei Runden: **Du wischst**. Schickt euren Impuls in jeder Runde an eine neue Person. Bleibt im Kontakt.

Tipp

Nehmt die Hände hinter den Rücken, wenn ihr schon dran wart.

Tipp – Kontakt

Geht in Kontakt mit der Person, die ihr anspricht. Nutzt den Blick. Seid konkret in eurer Ansprache.

Macht einen Dialog daraus

Nun entstehen kleine, rhythmische Dialoge. Niemand will die Küche wischen. Lehnt die Aufgabe ab und gebt sie weiter. Sprecht folgenden Dialog, bis alle im Kreis einmal angesprochen wurden:

A: **Du wischst!**

B: **Ich wische?**

A: **Ja, du wischst!**

B: **Ich wische nicht!**

B: **Du wischst!** Sprecht diesen letzten Satz zu einer neuen Person.

Achtet darauf

Sprecht das Wort »wischt« möglichst korrekt aus. Schnell wird es zu »wischst« oder sogar »wüschst«. Sprecht das Wort dreimal gemeinsam sehr langsam aus. Erhöht dann das Tempo.

Zugabe: Variiert (+10 Min.)

A Wenn ihr das Prinzip verinnerlicht habt, macht die Sätze länger: **Du wischst die wirklich schrecklich schmutzige Küche.**

B Überträgt das Prinzip auch auf andere Wörter wie: **Du quatschst! Du hüpfst!**

Variante

Steigert das Tempo. Achtet dennoch darauf, alle Laute deutlich auszusprechen.



Sprich lauter, ! nicht leiser

Ihr braucht

- 7 Minuten
- Mindestens 5 Personen

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Flüsterkampagne, → Flüstern und Schreien
- Wissen: → Gesunde Stimme
- Material: → Gestaltungsmittel, → Blabla,
→ Gesunde Stimme

Inspiziert von
Julia Kiesler

Wozu?

Mit dieser Übung könnt ihr in die Extreme gehen und gleichzeitig ganz kleine Veränderungen wahrnehmen und ausprobieren. Ihr experimentiert als Gruppe mit der Lautstärke, der Tonhöhe, dem Tempo, der Artikulation und der Melodie. Dabei könnt ihr wahrnehmen, wie sich eure Stimme und euer Körper verändert. Gemeinsam findet ihr heraus, wo eure Grenzen sind und wie variabel ihr die → Gestaltungsmittel einsetzen könnt.

Worum geht's noch?

Stimmkraft, Artikulation

Was ist lauter als laut? Und gibt es leiser als leise?

Werdet langsam lauter

Bildet einen **Kreis**. Eine Person beginnt. Sie wendet sich zu einer Person neben sich und sagt: **Sprich lauter, nicht leiser!** Nun wandert der Satz durch den Kreis. Von Person zu Person spricht ihr lauter, bis jemand nicht mehr lauter sprechen kann und sich entscheidet, die Richtung zu wechseln.

Achtet darauf

Verändert die Lautstärke nur sehr langsam. Nutzt jede kleine Nuance.

Wechselt die Richtung

Der Satz heißt jetzt: **Sprich leiser, nicht lauter!** Sprecht von Person zu Person leiser. **Hört hin:** Was passiert mit eurer Stimme beim Lauter- und Leiserwerden? **Spürt nach:** Was passiert dabei mit eurem Körper? **Tauscht euch aus:** Was fällt euch leicht, was schwer?

Achtet darauf

Lasst die Übung so lang laufen, bis alle mehrmals dran waren. Die Übung entwickelt erst ihren Effekt, wenn ihr eine Weile probiert.

Gut zu wissen

Lauter zu werden geht meist recht einfach, jedoch ist es sehr viel schwieriger, langsam wieder leiser zu werden, vor allem direkt nach dem Richtungswechsel. Probiert das einfach mehrmals aus.

Zugabe: Variiert (+5 Min.)

A Verändert die **Tonhöhe**: Sprich höher, nicht tiefer! Und für den Richtungswechsel: Sprich tiefer, nicht höher! **B** Verändert das **Tempo**: Sprich schneller, nicht langsamer! Und für den Richtungswechsel: Sprich langsamer, nicht schneller! **C** Probiert es auch mit der **Artikulation**: Sprich deutlicher, nicht undeutlicher! **D** Verändert auch die **Melodie**: Sprich melodischer, nicht monotoner! **Tauscht euch aus:** Was passiert mit eurem Körper, eurer Mimik? Wie verändert ihr euer Sprechen? Welche Haltung nehmt ihr ein?

Variante – Text

Nehmt statt des Satzes »Sprich lauter, nicht leiser!« einen Auszug aus eurem Stücktext, der besonders laut oder auch leise gesprochen werden soll. Ihr könnt auch Äußerungen von der Materialkarte → [Blabla](#) verwenden.



Stimm- mungs- wechsel

Ihr braucht

- 40 Minuten
- Mindestens 2 Personen
- Material: → Stimmungen – Auswahl auf Karteikarten geschrieben
- Stifte
- 3–5 kurze Texte – mehrfach ausgedruckt

Tipp – Textauswahl

Es eignen sich Texte von etwa einer Drittelseite, die für die Teilnehmenden recht schnell zu verstehen sind. Besonders geeignet sind Texte, die vielfältig interpretierbar sind.

Wozu?

In dieser Übung geht es darum, einen Text differenzierter zu gestalten und zu interessanten und spannenden Interpretationen zu kommen. Ihr probiert zusätzlich zu den naheliegenden Gestaltungsideen auch deren Gegensätze aus. Dadurch entstehen neue, unerwartete Spielräume. Durch die unterschiedlichen Versionen aller Teilnehmenden werden außerdem die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten sichtbar.



Sucht euch einen Text aus (5 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen und sucht euch gemeinsam einen Text aus. Nehmt euch pro Person ein Textblatt.

Sucht Stimmungen aus (20 Min.)

- 1. Einzel:** Teilt euren Text in kurze Abschnitte ein. Überlegt euch dafür, an welchen Stellen im Text etwas Neues passiert oder sich die Stimmung ändert. Dort beginnt ein neuer Abschnitt **2. Einzel:** Ordnet jetzt jedem Abschnitt eine der **→ Stimmungen** zu und schreibt sie daneben an den Rand.
- 3. Zu zweit:** Stellt euch hin und präsentiert euch gegenseitig euren Text. Versucht dafür, jeweils in der Stimmung zu lesen, die ihr notiert habt.
- 4. Tauscht euch aus:** Welche Figur oder Geschichte ist jeweils durch eure Gestaltung entstanden?

Findet Gegensätze (15 Min.)

- 1. Einzel:** Findet jetzt starke Gegensätze zu euren Stimmungen und notiert sie euch am anderen Rand.
- 2. Zu zweit:** Stellt euch hin und präsentiert euch gegenseitig euren Text mit den neuen Stimmungen.
- 3. Tauscht euch aus:** Welche Figur oder Geschichte ist jetzt entstanden? Gibt es Stellen, die euch besser gefallen als in eurer ersten Variante?

Zugabe: Präsentiert (+15 Min.)

- 1. Einzel:** Entscheidet euch, wie ihr euren Text erzählen wollt und welche Stimmungen ihr dafür jeweils braucht.
- 2. Alle:** Macht eine Präsentation.

Vorbereitung

Legt die Karteikarten mit den **→ Stimmungen** im Raum an eine Seite, so dass alle sie gut sehen können.

Tip

Überlegt nicht zu lang, nehmt einfach die erste Idee, die ihr habt!

Tip

Zusätzlich zu den **→ Stimmungen** auf den Karteikarten könnt ihr euch auch eigene ausdenken.

Gut zu wissen

Es ist ein Experiment, es gibt kein Richtig und Falsch. Fühlt es sich blöd oder komisch an? Ist es echt schwer? Macht nichts! Es darf Quatsch sein und muss nicht perfekt sein.

Tip – Präsentation

Entscheidet, wie ihr präsentieren wollt. Ihr könntet zum Beispiel einfach im Kreis sitzen und euch vorlesen oder alle machen einen kleinen Bühnenauftritt. Wenn ihr viele seid, präsentiert innerhalb mehrerer Kleingruppen.

Meine Stimme Klingt...

Ihr braucht

- 40 Minuten
- Mindestens 6 Personen
- Karteikarten
- Dicke Stifte
- Internetzugang
- Material: → Klangfarben
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Stimmkonzert mit Mündern, → Was ich liebe,
→ Cuckoo – quatschende Küchendinge
- Material: → Gesunde Stimme

Wozu?

Alle Menschen haben ihre eigene unverwechselbare Stimme. Diese Stimme hat aber nicht nur EINEN Klang, sondern kann unterschiedlichste Klänge erzeugen. Probiert mit dieser Übung verschiedene Stimmklänge aus und erweidert euer Klangrepertoire. Findet Begriffe für diese Klänge, damit ihr euch genauer darüber austauschen könnt. Welche Klänge sind für euch selbstverständlich, welche ungewohnt und dennoch spannend?

Worum geht's noch?

Stimme lockern



Sammelt Klangfarben (10 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen und sammelt Klangfarben. Wie können Stimmen klingen? Vielleicht **quietschig, brummend oder rau?** Wenn euch nichts einfällt, hört euch Stimmen im Internet an. Wenn ihr ein Video nutzt, schaut nicht hin, hört nur zu. Schreibt jeden Begriff groß auf eine Karteikarte.



Achtet darauf

Findet dabei Begriffe, die tatsächlich den Stimmklang beschreiben. Zum Beispiel ›schrill‹ und nicht eine Stimmung ›ängstlich‹ oder eine Sprechweise ›stockend‹.

Tipp

Wenn ihr nur wenig Klangfarben gefunden habt, nutzt die Karte → Klangfarben und sucht euch dort weitere Begriffe aus.

Lauft und probiert (10 Min.)

1. Verteilt die Klangfarben im Raum. 2. Macht einen **Raumlauf** und lest die Begriffe. Wenn ihr einen ausprobieren wollt, bleibt stehen und sprecht in der Klangfarbe mehrmals den Satz **Meine Stimme klingt ...** und ergänzt ihn mit dem Begriff, zum Beispiel **hauchig**. Wenn ihr genug ausprobiert habt, geht weiter. 3. Sucht euch am Ende pro Person zwei Klangfarben aus: eine, die ihr für eure Stimme passend oder typisch findet, und eine zweite, die euch ungewohnt, aber spannend erscheint. Probiert beide Klangfarben noch mal mit dem Satz aus.



Tipp – gesunde Stimme

Wenn ihr auch stärker in die Extreme gehen wollt, nutzt die Materialkarte → Gesunde Stimme, um auf eure Stimmen zu achten.

Zeigt eure Klangfarben (10 Min.)

1. Bildet **zwei Gruppen**: Eine schaut zu, eine performt. 2. Die Performenden verteilen sich im Raum. Spürt, wann ihr sprechen wollt, und sprecht nacheinander eure Sätze. Sprecht nicht gleichzeitig und eure zwei Sätze nicht direkt hintereinander. 3. Wechselt die Rollen.



Tipp

Falls ihr doch mal gleichzeitig anfangt, sprecht fertig und versucht es später noch mal einzeln.

Tauscht euch aus (10 Min.)

Nutzt dafür die Karte → Tauscht euch aus.



Walisch oder Robo- tisch

Ihr braucht

- 15–20 Minuten
- Mindestens 5 Personen
- Optional: Internetzugang, Formen: → Murmelauslauf, Material: → Stimmungen – Auswahl auf Karteikarten geschrieben

Dazu passt

- spielen + experimentieren: → Tiere treffen Tiere, → Playback-Zombies

Wozu?

Sprecherische Gestaltungsmittel wie die Melodie nutzen wir immer beim Sprechen, aber wir hören selten genau hin. Wie wirkt es, wenn wir sehr melodios oder sehr monoton sprechen? Darauf gibt es nicht nur eine Antwort. In dieser Übung werden spielerisch die Extreme ausgelotet und die vielfältigen Möglichkeiten dazwischen ausprobiert.

Worum geht's noch?

Stimme lockern

Hast du schon mal in einem Übersetzungsbüro für Wale gearbeitet?



Sprecht ihr Robotisch?

Bildet einen **Kreis**. Stellt euch vor, ihr synchronisiert einen Science-Fiction-Film. Die Szene: Ein Mensch versucht, mit einem Roboter zu kommunizieren.

1. Jemand beginnt und begrüßt eine Person gegenüber im Kreis mit **Hallo!** und passender Geste.
2. Diese macht die gleiche Begrüßung und Geste zurück, aber auf Robotisch.
3. Dann wendet sie sich mit neuer Begrüßung in Menschensprache zu einer neuen Person: **Guten Morgen!** Und so weiter. Die Begrüßungen dürfen sich wiederholen!

Hört hin: Euer Robotisch kann unterschiedlich klingen, es sollte nur sehr monoton sein. **Spürt nach:** Verändern sich auf Robotisch auch die Gesten?

Sprecht ihr Walisch?

Jetzt das Gleiche mit einer anderen Sprache. Ein Trickfilm. Die Rollen: Taucher:in und Wal. Nutzt Verabschiedungen mit einer Geste wie: **Auf Wiedersehen!** oder **Ciao ciao!** und übersetzt sie auf Walisch. **Hört hin:** Auch euer Walisch kann unterschiedlich klingen, es sollte nur sehr melodios und fließend sein.

Gut zu wissen

Walisch meint, mit einer extremen Melodie zu sprechen, von ganz hoch bis ganz tief und dabei durch die Töne zu gleiten, so dass es ein bisschen wie Walgesang klingt. Die Figur Dorie im Film ›Findet Nemo‹ spricht manchmal so und nennt es Walisch.

Beispiel

Sucht bei YouTube, wenn ihr Walisch nicht kennt: ›Dorie spricht Walisch‹.

Zugabe:

Monoton bis melodios (+15 Min.)

1. Sucht euch eine der **→Stimmungen** aus und probiert sie bei einem **→Murmelraumlauf** aus. Nutzt als Text: **Auf Wiedersehen, es war schön!** Passt eher monotones oder melodioses Sprechen zu eurer Stimmung? Oder etwas dazwischen? 2. Positioniert euch passend auf einer Skala von monoton bis melodios im Raum.
3. Sprecht jetzt nacheinander den Satz mit eurer Stimmung von einem zum anderen Ende der Skala.

Vorbereitung

Legt die Karteikarten mit den **→Stimmungen** auf dem Boden verteilt im Raum aus.

Tipp – Positionierung

Sprecht euch den Text in eurer Stimmung gegenseitig vor, um die passende Position zu finden.



Kartoffel- salat

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangkopierer
- spielen + experimentieren:
→ Anti-gone in Leichter Sprache
- Material: → Gestaltungsmittel

Wozu?

Mit Betonungen entscheiden wir nicht nur, WIE wir etwas sagen, sondern auch WAS wir sagen. In dieser Übung geht es darum, was eine Betonung ist, wie unser Körper uns beim Betonen hilft und wie wir Sinn und Unsinn mit Betonungen schaffen können. Sie eignet sich auch gut als Vorübung, um als Gruppe chorisch zu gestalten und einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Worum geht's noch?

Chor

Heute gibt's Silbensalat. Lasst es euch schmecken!

Wo ist die Wortbetonung?

1. Stellt euch in einen **Kreis**. Sprecht chorisch das Wort **Kartoffelsalat**. **Hört hin**: Welche Silbe betont ihr dabei am stärksten? Ja, genau: **tof**.
2. Sprecht noch mal, klatscht bei der betonten Silbe auf eure Oberschenkel und geht dabei etwas in die Knie.

Verschiebt die Betonung

1. Verschiebt die Betonung jetzt auf die nächste Silbe und sprecht beide Varianten hintereinander: **Kartoffelsalat, Kartoffelsalat**. Macht so weiter und vergesst das Klatschen nicht – bis zur letzten Silbe: **Kartoffelsalat**.
2. **Tauscht euch aus**: Kartoffelsalat klingt auch richtig, oder? Aber warum? Was drücken wir mit dieser Betonung aus?
3. Setzt jetzt noch die Betonung der ersten Silbe davor und sprecht einige Runden alle Verschiebungen hintereinander chorisch durch. Denkt an das Klatschen auf die Beine!

Verschiebt die Betonung im Satz

Sprecht jetzt chorisch **Schmeckt dir der Kartoffelsalat?** und verschiebt die Betonung von Wort zu Wort. Sprecht alles hintereinander durch – mit Klatschen auf die Beine! **Hört hin** und **tauscht euch aus**: Wie verändert sich der Sinn?

Tipp

Betonungen sind ein Schwerpunkt im Wort oder Satz. Stellt euch vor, ihr trommelt. Wenn ihr etwas stärker auf die Trommel haut, betont ihr den Schlag. Im Sprechen spielen alle Gestaltungsmittel eine Rolle beim Betonen. Zum Beispiel kann sich die Tonhöhe verändern. **Im Wort**: Jedes zwei- oder mehrsilbige Wort hat eine betonte Silbe. Diese Betonungen sind im Deutschen immer gleich und verschieben sich nur in Ausnahmefällen. **Im Satz** entscheiden die Betonungen über den Sinn. Geschriebene Sprache ist meist nicht eindeutig. Wenn ihr einen Satz lest, entscheidet ihr euch mit euren Betonungen für einen Sinn. Oft gibt es mehrere Möglichkeiten, sinnstiftend zu betonen, aber auch viele unsinnige.

Beispiel

Sprecht also: »Schmeckt dir der Kartoffelsalat? Schmeckt dir der Kartoffelsalat? Schmeckt dir der Kartoffelsalat? Schmeckt dir der Kartoffelsalat? Schmeckt dir der Kartoffelsalat? Schmeckt dir der Kartoffelsalat?«

Zugabe: Tauscht euch aus (+10 Min.)

- Kennt ihr Situationen aus eurem Alltag oder den Medien, in denen sehr viel oder sehr wenig betont wird?
- Wie wirkt das jeweils auf euch?
- Hört ihr manchmal »unsinnige« Betonungen?

Variante

Denkt euch eigene Wörter und Sätze aus! Wie verändert sich der Sinn bei anderen Sätzen. Wird es auch manchmal »unsinnig«?



Mach 'ne mal Pause!

Ihr braucht

- 30 Minuten
- Mindestens 2 Personen
- Sehr kurze Texte, mehrfach ausgedruckt
- Dünne bunte Stifte
- Optional: 2 Mikrofone, Formen: → Spielfläche

Tipp – Textauswahl

Es eignen sich kurze Texte, etwa eine Viertel-seite, die im Fließtext geschrieben sind, Nebensätze enthalten und für die Teilnehmenden recht schnell zu verstehen sind. Wörtliche Rede kann spannend sein!

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Playback-Zombies
- Material: → Gestaltungsmittel

Wozu?

Pausen machen wir beim Sprechen automatisch und aus unterschiedlichen Gründen. Beim Lesen folgt unsere Pausensetzung oft der grammatikalischen Struktur eines Textes, was schriftlich und ›abgelesen‹ klingt. In dieser Übung übt ihr, Pausen bewusster zu hören und einzusetzen. Wenn ihr eure Pausen und ihre Wirkung reflektiert, kommt ihr zu einer interessanteren Sprechgestaltung. Wenn die Pausen weniger der Grammatik folgen, klingt es mündlicher.



Hört Pausen (15 Min.)

Sucht euch pro Person einen Text aus und nehmt ihn euch doppelt. Geht zu **zweit zusammen**. Nehmt euch zwei verschiedenfarbige Stifte. Setzt euch gegenüber.

1. Eine Person liest ihren Text, die andere hört zu und liest stumm mit dem zweiten Textblatt mit. Dabei notiert sie alle Pausen, die die lesende Person macht, mit einem Strich zwischen den Wörtern.
2. Rollenwechsel: Jetzt liest die andere Person ihren Text.
3. **Tauscht euch aus**: Wo habt ihr Pausen gemacht? Warum habt ihr sie da gemacht? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Satzzeichen und Pausen?

Gut zu wissen

Es ist ein Experiment, es gibt hierbei kein richtiges und falsches Lesen. Auch wenn ihr etwas falsch notiert, ist das kein Problem. Es muss nicht perfekt sein.

Experimentiert mit Pausen (15 Min.)

1. Macht den gleichen Ablauf nochmals. Lest jetzt aber mit möglichst wenig Pausen bei Satzzeichen und macht dafür welche innerhalb der Sätze. Notiert jetzt mit dem anderen Stift.
2. **Tauscht euch aus**: Was sind eure Lieblingspausen und warum? Wo gefällt es euch, trotz Satzzeichen keine Pause zu machen, und warum? Wie verändert sich jeweils der Sinn?

Gut zu wissen

Ist das echt schwierig? Fühlt es sich blöd an? Kein Problem! Es ist ein Experiment. Es darf Quatsch sein und es muss nicht sofort klappen. Probiert es einfach noch mal.

Zugabe: Macht eine Pausen-performance (+10 Min.)

Eröffnet eine → **Spießfläche** mit zwei Mikrofonen. Sprecht euren Text oder Teile davon als Pausenexperiment. Das kann absurd klingen oder ihr findet Gründe für eure Pausen: Vielleicht stockt ihr um nachzudenken oder werdet unterbrochen. Spricht jemand am zweiten Mikrophon? Lasst ihr euch ausreden oder redet ihr gleichzeitig wie ein Wasserfall? Experimentiert also auch damit, keine Pausen zu machen.

Variante – schwieriger

Lest dabei jede Pause ganz selbstverständlich, als wäre es das Normalste auf der Welt, hier eine Pause zu machen. Genauso, wenn ihr keine Pause bei einem Satzzeichen macht.

Variante – ohne Mikrophone

Markiert zwei Orte auf eurer → **Spießfläche**, von denen aus ihr sprecht.



Klang- spiegel

Ihr braucht

- 20 Minuten
- Mindestens 2 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → [Hallo Chor!](#)
- spielen + experimentieren: → [Concert Party Performance](#), → [Kopfhörerweisheiten](#)
- Wissen: → [Vokale](#), → [Konsonanten](#)
- Material: → [Blabla](#), → [Gestaltungsmittel](#)

Wozu?

Durch das genaue Beobachten von Körperbewegungen und das genaue Hören von stimmlichen und sprecherischen Ausdrucksmöglichkeiten trainiert ihr eure Körper- und Stimmwahrnehmung. Indem ihr Körperbewegungen, Geräusche und Klänge spiegelt, erweitert ihr außerdem euren eigenen Ausdruck. Durch die zeitgleiche körperliche und stimmliche Interaktion mit einem Gegenüber bereitet ihr euch auf das Sprechen im Chor vor.

Worum geht's noch?

Körper

Spieglein, Spieglein an der Wand, auf deinen Klang bin ich gespannt!



Spiegelt Körperbewegungen

1. Kommt **zu zweit** zusammen. Ihr steht euch gegenüber. Entscheidet, wer zuerst führt und wer folgt. 2. Die führende Person beginnt mit einer Körperbewegung, die die andere Person spiegelt. Schaut euch dabei an und macht eure Bewegungen langsam, so dass euer Gegenüber folgen kann. 3. Wechselt nach drei Minuten.

Spiegelt Geräusche

1. Bleibt in den Paaren. Spiegelt weiterhin die Körperbewegungen. 2. Nehmt nun passende Geräusche dazu und spiegelt diese ebenfalls. Nutzt die Reibelaute **F, S, CH** und **SCH**. Probiert auch andere Geräusche, wie schnauben, schnalzen und so weiter.

Spiegelt Klänge

Jetzt mit Stimme: Probiert verschiedene Klänge aus. Nutzt Vokale wie zum Beispiel **O, U, A, E, I** oder stimmhafte Konsonanten wie **M** und **N**.
Hört hin: Könnt ihr einander stimmlich folgen?
Tauscht euch aus: Konntet ihr allen Körperbewegungen, Geräuschen und Klängen folgen?

Zugabe: Sprecht synchron (+5 Min.)

Wer führt, spricht eine Begrüßung oder Verabschiedung und macht eine Körperbewegung dazu. Die andere Person spiegelt beides. Ihr sprecht und bewegt euch langsam synchron.

Tipp – Wer führt?

Wenn ihr schon erfahren seid, könnt ihr auch darauf verzichten, eine führende Person festzulegen. Die Führung wechselt dann immer wieder quasi unbemerkt von der einen Person zur anderen.

Achtet darauf

Handelt gemeinsam! Es geht nicht um einen Wettbewerb. Macht nur Bewegungen, Geräusche und Klänge, von denen ihr glaubt, dass die andere Person sie spiegeln kann.

Tipp

Schaut zur Inspiration auf die Materialkarten: [→ Blabla](#), [→ Gestaltungsmittel](#)

Klang- Kopierer

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 6 Personen
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Concert Party Performance,
→ Tausch-Chor
- Material: → Gestaltungsmittel

Inspiziert von

Barbara Maria Bernhard

Wozu?

Mit kurzen und einfachen Lauten, Wörtern und Sätzen könnt ihr hier üben, ganz genau hinzuhören, Stimmen und Sprechweisen möglichst exakt zu kopieren und so zu einem gemeinsamen Klang, einer gemeinsamen Sprechweise zu finden. Tauscht euch außerdem darüber aus, was einfacher und schwerer zu kopieren ist und welche Gestaltungsmittel euch dabei auffallen. Findet zusammen heraus, was euch hilft, zu einem gemeinsamen Klang zu kommen.

Worum geht's noch?

Sprechgestaltung

Wie klingt ein Klang, der durch den Kopierer saust?



Kopiert ein MM

Stellt euch in einen **Kreis**. Eine Person fängt an und spricht zur Person neben sich ein **MM** mit einer Haltung. Denkt dabei also etwas wie:

Lecker! oder **Wie bitte?** Die angesprochene Person spricht zur nächsten und kopiert dabei den Klang so exakt wie möglich. Orientiert euch beim Kopieren immer nur am Klang der Person vor euch. Macht das ein paar Runden, die immer jemand anderes beginnt. **Tauscht euch aus:**

Klappt es, den Klang genau zu kopieren? Was fällt euch leichter, was schwerer – Melodie, Stimmlage, Klangfarbe ...? Was kann nicht kopiert werden?

Kopiert kurze Wörter und Sätze

Nutzt jetzt in mehreren Runden ein Wort oder einen Satz. Verändert jeweils die Haltung. **1.** Mit kurzen (Füll-)Wörtern, wie **aha, ja, so, bitte, wirklich**. **2.** Mit kurzen Sätzen, wie: **Was ist denn hier los?** **Tauscht euch aus:** Wie klappt das Kopieren jetzt? Was habt ihr gehört? Was passiert mit den Pausen, den Betonungen und dem Rhythmus?

Kopiert chorisch

Macht jetzt einige Runden → **Sprecht vor – Sprecht nach**. Wer vorspricht, hört zu und wiederholt so lange, bis der Chor den Klang und die Sprechweise genau kopiert. **Tauscht euch aus:** Was hilft, um genau kopieren zu können? Was ist anders, wenn der ganze Chor kopiert?

Variante – zu zweit

Spielt Pingpong. Eine Person spricht vor, die andere nach. Wiederholt das Vorsprechen, bis es auch beim Gegenüber möglichst stimmig klingt. Wechselt die Rollen.

Variante – Gesten

Macht eine passende Geste zu eurem Klang und kopiert sie mit.

Tipp

Nutzt die Karte → **Gestaltungsmittel**, um euch genauer über den Klang auszutauschen.

Tipp – Sprechweise

Variiert bei den Sätzen zum Beispiel auch mit den Betonungen:

»Was ist denn hier los?« oder
»Was ist denn hier los?«

Tipp – Chorsprechen

Ihr wollt einen Text chorischesprechen? Teilt den Text unter euch auf und findet für euren eigenen Textteil eine passende Gestaltung. Sprecht dann alle Teile hintereinander und passt die Gestaltung noch mal an, so dass alles zusammenpasst. Nehmt jetzt jeweils euren eigenen Teil auf und stellt ihn den anderen zur Verfügung, damit sie die Sprechweise mit der Aufnahme üben können.

Demo-chor

Ihr braucht

- 20 Minuten
- Mindestens 6 Personen
- Optional: Formen: → Murmelraumlauf

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
 - Anti-gone in Leichter Sprache,
 - Versprecher-Chor, → Murmel Murmel
- Material: → Gestaltungsmittel
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Wozu?

Der Rhythmus kann eine klare Orientierung bieten, um gemeinsam sauber chorisch zu sprechen. Ein deutlicher, sich immer wiederholender Rhythmus hat außerdem eine große Kraft und starke Wirkung. Aber auch in einem alltäglichen Sprechen stecken Rhythmen, die uns helfen können, gemeinsam zu sprechen. Weil sie weniger deutlich und unregelmäßiger sind, sind sie etwas schwieriger zu hören und umzusetzen – aber es lohnt sich.

Worum geht's noch?

Stimmkraft, Sprechgestaltung

Wie fühlt es sich an, wenn plötzlich alle in einem Rhythmus sprechen?



Sprecht einen Demochor

1. Stellt euch in einen **Kreis** und sprecht einen Demospruch im Chor, zum Beispiel: **Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut.** Ruft aber nicht laut, sondern sprecht und hört auf euren Chorklang.
2. Verändert gemeinsam die Lautstärke. Werdet lauter und leiser, ohne euch abzusprechen.

Achtet darauf

Findet einen Spruch, mit dem alle sich wohlfühlen. Es sollte ein rhythmischer Text sein. Möglich ist auch eine Zeile aus einem Gedicht.

Tipp

Gemeinsam etwas verändern: Niemand entscheidet allein. Spürt, ob euch jemand folgt, wenn ihr eine kleine Veränderung beginnt, oder ob die Gruppe gerade einer anderen Idee folgt. Dann geht mit dieser mit.

Sprecht und lauft

1. Sprecht weiter und macht einen **Raumlauf**. Lauft alle im gleichen Tempo, passend zu eurem Spruch. Hört dafür genau hin und seid aufmerksam, was die anderen machen.
2. Jetzt ändert gemeinsam und ohne euch abzusprechen euer Lauf- und Sprechtempo.

Teilt euch auf

1. Bildet **Kleingruppen** und teilt euren Spruch auf.
2. Macht den Raumlauf weiter und sprecht die Teile eures Spruchs nacheinander und im selben Rhythmus wie zuvor.

Beispiel

Gruppe 1: »Wir sind hier,«
Gruppe 2: »Wir sind laut,«
Gruppe 3: »weil ihr uns die Zukunft klaut.«

Achtet darauf

Stimmt der Rhythmus des ganzen Spruchs noch?
Passt die Länge der Pausen zwischen den Gruppen und das Tempo?

Zugabe: Findet euren eigenen Rhythmus (+15 Min.)

1. Macht einen →Murmelaumlauf und überlegt euch alle einen alltäglichen Satz. Sprecht den Satz zu eurem Lauftempo so, dass ihr ihn immer gleich wiederholen könnt. Das soll rhythmisch klingen, aber ruhig alltäglicher und weniger gleichmäßig als euer Demochor.
2. Kommt wieder in den **Kreis**. Eine Person beginnt. Sie spricht ihren Satz mit ihrem Rhythmus und läuft dabei auf der Stelle. Alle anderen wiederholen im Chor und laufen ebenfalls auf der Stelle. Macht das, bis der Chor stimmig ist. Nun ist die nächste Person dran.

Beispiel

»Gib mir mal bitte das Salz.«
Oder benutzt Sätze aus eurem Stücktext oder teilt einen anderen Text in einzelne Sätze auf.



Hallo Chor!

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 8 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangspiegel
– als Vorübung
- spielen + experimentieren:
→ Tausch-Chor, → Versprecher-Chor,
→ Anti-gone in Leichter Sprache
- Material: → Gestaltungsmittel

Inspiziert von

Ekaterine Giorgadze

Wozu?

Gemeinsam in der Gruppe spürt ihr Körper- und Sprechimpulse. Ihr werdet zu einem Körper – einem Chor –, der im Dialog mit einem anderen Chorkörper ist. Mit dieser Übung bereitet ihr euch auf das chorische Sprechen vor. Ihr lernt, euch gegenseitig wahrzunehmen, zusammen auf Impulse zu reagieren, gemeinsam zu atmen, zu sprechen und als Chor miteinander und mit einem Gegenüber zu kommunizieren.

Worum geht's noch?

Körper, Sprechgestaltung

Wie wäre es, wenn ihr nicht nur einen Körper, eine Stimme, einen Mund hättet, sondern viele?

Bildet Pulke

Teilt euch in zwei gleich große **Gruppen** und bildet jeweils einen Pulk. Stellt euch im Abstand von etwa fünf Metern zur anderen Gruppe auf.

Begegnet euch als Chorkörper

1. Eine Gruppe beginnt. Geht als Pulk auf die andere Gruppe zu und nehmt spontan eine Pose ein. Spürt, was die anderen vor, neben oder hinter euch machen, und nehmt ihre Impulse im Moment auf. Blick und Körperspannung sind auf den anderen Chor gerichtet. Zieht euch anschließend wieder zurück. **2.** Die andere Gruppe antwortet mit ihrer Pose. Ein Dialog aus Körperhaltungen entsteht. Wiederholt das mehrere Male.

Begrüßt und verabschiedet euch

1. Bleibt in den zwei Gruppen. Startet wieder einen Dialog aus Körperhaltungen. Nehmt jetzt das Sprechen hinzu. **2.** Sprecht zur Pose Begrüßungen. Es gibt keine Absprachen vorab, welche Begrüßungen oder Körperhaltungen ihr macht. Handelt als Chorkörper spontan und intuitiv. **Hört hin:** Schafft ihr es, euch ohne Worte auf dieselbe Begrüßung zu verständigen? **3.** Probiert es auch mit Verabschiedungen.

Tipp – Pulk

Ein Pulk ist eine Gruppenformation, die sich besonders gut für Chöre eignet. Stellt euch einen Pulk wie eine Traubenrebe vor. Steht alle nah beieinander und in dieselbe Richtung gewandt. Es gibt kein klares Vorne oder Hinten, auch die Mitte ist gefüllt.

Gut zu wissen

Unter einem Chorkörper wird hier eine Gruppe von Menschen verstanden, die gemeinsam körperlich und sprecherisch handelt.

Tipp – Posen

Übertreibt die Posen. Macht sie groß. Ihr müsst nicht genau dieselbe Pose machen wie die anderen, sondern aus euren aufeinander bezogenen Posen ergibt sich die gemeinsame Chorpose.

Variante

Überlegt euch zusammen eine konkrete Situation, in der beide Chöre je eine Figur sind. Die beiden Chöre begegnen sich. Zum Beispiel: Zwei zerstrittene Jugendliche vor dem Club oder zwei Freundinnen treffen sich nach langer Zeit am Bahnhof wieder. In welchen Körperhaltungen begegnet ihr einander und wie würdet ihr euch jetzt begrüßen?

Rhyth- mus ma- schine

Ihr braucht

- 15 Minuten
- Mindestens 5 Personen
- Material: → Gestaltungsmittel und → Klangfarben – auf Karteikarten geschrieben
- Optional: Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- spielen + experimentieren:
→ Störgeräusche, → Comic-Sounds
- Material: → Stimmungen

Wozu?

Wir können mit unserer Stimme nicht nur sprechen, singen oder lachen, sondern auch Klänge und Geräusche produzieren und imitieren. In dieser Übung geht es darum, gemeinsam eine rhythmische Geräuschkulisse zusammenzubauen. Lasst euch dafür von Gestaltungsmitteln und Klangfarben inspirieren. Damit könnt ihr eure Ideen noch vielfältiger umsetzen und euch genauer darüber austauschen.

Worum geht's noch?

Sprechgestaltung

Blubb, Splash, Au!

Welchen Rhythmus baut ihr?

Chor 

Findet ein Thema

Überlegt euch **gemeinsam** ein Thema, zu dem ihr mit eurer Stimme eine Geräuschkulisse bauen wollt. Das kann ein Ort sein oder eine Situation, zum Beispiel: ›Schwimmbad‹ oder ›Nachts im Wald‹.

Baut die Rhythmusmaschine auf

1. Setzt euch **alle** ins Publikum. Eine Person beginnt. Sie entscheidet sich für ein Geräusch oder Wort, einen Klang oder kleinen Satzketzen und sucht sich dazu ein Gestaltungsmittel oder eine Klangfarbe aus. Zum Beispiel spricht sie ganz langsam **Blubb-blubb**. 2. Sie geht auf die Bühne, nimmt eine Pose ein und wiederholt gleichmäßig und fortlaufend ihr langsames **Blubb-blubb**. 3. Die nächste Person stellt sich in einer Pose dazu und macht ein eigenes Geräusch oder Wort, einen Klang oder kurzen Satz. Merkt euch, wer nach euch auf die Bühne kommt. 4. Macht weiter, bis alle auf der Bühne sind, und lasst eure rhythmische Geräuschkulisse noch ein bisschen weiterlaufen.

Baut die Rhythmusmaschine ab

Wer als Letztes auf die Bühne gegangen ist, hört als Erstes auf und geht zurück ins Publikum. Dann folgt die vorletzte Person und so weiter. Es ist immer weniger zu hören, bis alle fertig sind.

Zugabe: Tauscht euch aus (+10 Min.)

Wenn ihr mit der Rhythmusmaschine weiterarbeiten wollt und sie zum Beispiel für einen Geräuschechor nutzen wollt, dann → Tauscht euch aus und probiert es noch mal.



Vorbereitung

Entscheidet, wo eure Bühne ist und wo die Zuschauenden sitzen. Legt die einzelnen Karteikarten mit den → Gestaltungsmitteln und → Klangfarben so hin, dass das Publikum sie lesen kann.

Variante

Ihr könnt auch passend zu eurem Thema vorher als Gruppe eine Auswahl an → Stimmungen, → Klangfarben und → Gestaltungsmitteln treffen. Zum Beispiel für ›Nachts im Wald‹: leise, langsam, düster, knarzig ...

Variante – schwieriger

Die Person, die angefangen hat, hört als Erstes auf. Das ist spannend, weil dann ein neues Zusammenspiel eurer Geräusche und Klänge entsteht. Es ist aber auch schwieriger, weil die Geräusche und Klänge, an denen ihr euch orientiert habt, nach und nach verschwinden.

A stylized illustration of a laughing face, showing a wide open mouth and several curved lines above it representing laughter or sweat. The illustration is partially obscured by a large red circle.

Lachen!

Worum geht's?

- Stimmklänge ausprobieren
- Vielfalt von Lachen erfahren
- Partitur schreiben
- Kunst aus der Unkontrollierbarkeit von Stimme machen

Ihr braucht

- 50 Minuten
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Formen: → Spielfläche
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Karussell

Inspiziert von

In der Performance ›Lachen‹ macht die Künstlerin Antonia Baehr die Geräusche von lachenden Menschen nach. Dafür hat sie Bekannte und Verwandte gebeten, die Geräusche ihres Lachens aufzuschreiben. Mit ihrem Mund, ihrer Stimme, ihrer Mimik und allen möglichen Gesichtsmuskeln erweckt die Künstlerin die notierten Lachpartituren zum Leben. In ›Lachen‹ geht es nicht um die Gründe fürs Lachen oder ums Witzigsein. Es geht um das Lachen selbst! Um seine Geschwindigkeiten, Tonhöhen, Lautstärken und um die Art und Weise, wie verschiedene Menschen lachen. Und auch nachgemachte Lachgeräusche können ansteckend sein, wie das lachende Publikum beweist.

Wann hast du das letzte Mal einen Lachanfall gehabt?

Klang und Geräusch



Sammelt Lacher (10 Min.)

Teilt euch in zwei Gruppen auf – Beobachtungsgruppe und Lachgruppe. **Lachgruppe:** Spielt ein witziges Aufwärmspiel, bei dem möglichst viele aus eurer Gruppe lachen müssen, oder macht die Übung → Karussell. **Beobachtungsgruppe:** Dreht euch mit dem Rücken zur Lachgruppe. Hört genau hin und schreibt Lachgeräusche auf einen Zettel. Das kann so aussehen:

hö! hm hm hm hm – (ahjö) – mh
ha ha, hahaha – mhm, hm hm –
hch hch hch ah haha – öhm – ach!

Tauscht jetzt die Rollen.

Variante

Ihr könnt auch verschiedene Lacher im Internet suchen, Lachyoga anleiten oder einen Wettbewerb machen, wer die Gruppe am besten zum Lachen bringen kann.

Tipps

Markiert mit Zeichen auch Geschwindigkeit und Pausen, welche Laute betont werden sollen und wann die Stimme nach oben oder unten gehen soll.

Probiert Lachgeräusche aus (10 Min.)

Jede Person zieht einen Zettel mit notierten Lachern. Probiert die aufgeschriebenen Lachgeräusche zuerst auf der Spielfläche aus.

Macht eure eigene Lachperformance (20 Min.)

Entwickelt in **Kleingruppen** eine Performance aus euren verschiedenen Lachpartituren und zeigt sie euch anschließend gegenseitig:

- Wie fangt ihr an und wie hört ihr auf?
- Von wo wollt ihr eure Lachpartituren erklingen lassen?
- Wie könnt ihr die Lachgeräusche mit eurem Körper oder eurer Mimik begleiten?
- Was macht ihr zusammen und was macht ihr einzeln?

Vom Experiment zum Stück

Vielleicht könnte ein Lachchor euer nächstes Stück mit Lachpartituren begleiten, kommentieren oder immer wieder unterbrechen? Oder gibt es eine Figur in eurem Stück, zu der ein solches absurdes ›Lachen‹ ohne wirklich zu lachen gut passen könnte?

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Störgeräusche

Worum geht's?

- Alltagsgeräusche nachmachen
- Sich über Geräusche austauschen
- Mit Geräuschen eine Geschichte erzählen

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Smartphone, Tablet oder Aufnahmegerät
- Formen: → Murmelraumlauf
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Rhythmusmaschine
- Material: → Gesunde Stimme
- Wissen: → Gesunde Stimme

Inspiriert von

›Störgeräusche‹ ist ein Audiowalk des Kollektivs hannsjana, der zusammen mit dem Museum für Kommunikation in Berlin entstanden ist. Mit Fischkopf-Pappmachemasken auf dem Kopf verwandeln sich die Performer:innen in Störe und führen das Publikum durch die Welt der Störgeräusche. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Geräusche eigentlich von wem als Störung empfunden werden. Fakten und Fiktion werden vermischt und es wird überprüft, welches feministische Potenzial im Stören liegt. Teil des Audiowalks ist eine Aufzählung von potenziell störenden Geräuschen, zu denen sich das Publikum je nach eigenem Störgefühl auf einer Skala platziert. Ach, und wie klingt eigentlich ein Stör?

Wie sehr stört dich ein lautes Rülpsen hinterm Supermarktregal?

Sammelt Störgeräusche (5 Min.)

Denkt an Geräusche, die euch stören. Entweder Stimmgeräusche, wie Rülpsen oder trockenes Husten, oder Geräusche von Dingen, wie ein nerviger Handyklingelton oder eine quietschende Tür. Macht einen → Murmelauf und probiert euer Geräusch aus, bis es für euch passt.

Wen stört was? (15 Min.)

Macht **zusammen** im Raum eine **Skala**:
stört mich total \longleftrightarrow stört mich gar nicht
Legt gegenüber der Skala einen Punkt fest. Wer dort steht, macht das Geräusch und gibt ihm einen Titel: **Whiiiijää – die quietschende Tür**. Wie sehr stört euch das Geräusch? Platziert euch auf der Skala und tauscht euch aus, warum ihr wo steht.

Variante

Ihr könnt das Experiment natürlich auch mit Wohlfühlgeräuschen ausprobieren, wie einem fröhlichen Lachen, dem Summen von Bienen und dem Tropfen von leichtem Regen. Vielleicht ist eure Hauptfigur jetzt ein Regenbogenfisch anstelle eines Störs.

Achtet darauf

Wie könnt ihr euer Geräusch möglichst genau imitieren? Wie könnt ihr es zum Klingen bringen, um möglichst stark zu stören oder (siehe Variante) möglichst großes Wohlbefinden auszulösen?

Macht ein Störgeräusch-Hörstück (15 Min.)

Hauptfigur ist ein Fisch der Art Stör auf Landspaziergang. Setzt euch **alle** bequem im Raum verteilt hin. Wählt aus, wer euer Hörstück aufnimmt. Jetzt erzählt ihr als Gruppe spontan und ohne feste Reihenfolge. Wer eine Idee hat, hebt die Hand. Die aufnehmende Person kommt vorbei und nimmt auf. Vielleicht beginnt euer Hörstück so: **1.** »Es war einmal ein Stör, der sich entschied, das Wasser zu verlassen. Als er an Land krabbelte, hörte er **ringringring** – einen nervigen Handyklingelton. **2.** Schnell weg dachte er und lief zum Badehäuschen, als er die Tür öffnete, machte sie ein lautes **whiiiijää** – Quietschgeräusch. **3.** Vor Schreck musste er **ööarrgh** – laut rülpsen ...«

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt euer Hörstück weiter. Verfeinert die Geschichte mit Details, findet eine spannende Dramaturgie. Teilt auf, wer erzählt und wer Geräusche macht. Findet heraus, wie ihr passende Geräuschkulissen zu den Schauplätzen eurer Geschichte erzeugen könnt, sucht passende Musik aus und nehmt alles noch mal auf. Vielleicht könnt ihr auch zum Nachdenken anregende Fragen und Sätze einbauen, was in unserer Gesellschaft als störend empfunden wird, was euch selbst stört und warum?

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Tiere treffen Tiere

Worum geht's?

- Tierstimmen entdecken
- Tiergeräusche machen
- Improvisieren

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Formen: → Spielfläche
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Walisch oder Robotisch?,
→ Harfe und Raubtier

Inspiziert von

In ›Tiere treffen Tiere‹ von Lia Masetti verwandeln sich vier Schauspieler:innen in Tiere. Sie schwimmen als blubbernde Fische durchs Wasser, retten sich als Giraffen vorm Gewitter oder werden zum Hund, der bellend einkaufen geht. Ausgehend von Tierfotos, kurzen Sätzen und den Tierwünschen der zuschauenden Kinder entstehen auf der Bühne immer neue Tiere und Geschichten. Das Stück ›Tiere treffen Tiere‹ (Theater Thikwa/Theater an der Parkaue) wurde von der Künstlerin Lia Masetti im Rahmen der Residenz ›Ich kann mir alles vorstellen 2‹ entwickelt. Künstler:innen mit Behinderung haben dort Stückideen für ein junges Publikum erarbeitet.

Wie klingt eine Giraffe, die sich vorm Gewitter rettet?

Klang und Geräusch



Sucht Tiere aus (5 Min.)

Sucht euch **jede:r** ein Tier aus. Überlegt und probiert: Welche Laute macht euer Tier? Miaut es? Grunzt es? Blökt es? Bellt es? Kreischt es? Ist es klein oder groß? Ist es jung oder alt? Ist sein Mund breit oder spitz? Und wie beeinflusst all das seine Stimme?

Trefft euch als Tiere (10 Min.)

Eröffnet eine → Spielfläche. Tretet als Tiere auf. Probiert aus, wie sich euer Tier bewegt und welche Geräusche es macht. Welche anderen Tiere sind auf der Spielfläche? Begrüßt sie und begegnet ihnen. Vielleicht muht eine Kuh, wie gut das Gras schmeckt, vielleicht wird eine von euch zur brüllend jagenden Löwin, vielleicht fliegt eine krächzende Krähe über die Spielfläche oder surrt jemand als nervige Mücke umher?

Macht Tierperformances (20 Min.)

Probiert eine oder mehrere Varianten aus.

A Tiergeräusche: Wenn ihr ein Klatschen aus dem Publikum hört, geht ins Freeze. Macht nur noch die Geräusche des Tiers, bis es wieder klatscht.

B Tiertandem: Lauft kurz auf die Spielfläche und tippt einem Tier auf die Schulter. Ab jetzt bewegt sich dieses Tier nur noch. Ihr lauft zurück und macht von außen die Geräusche. **C Tierszenen:** Ruft Vorschläge für kleine Szenen, bei denen die Tiere Geräusche machen, etwa »die Tiere begrüßen ein neues Tier«, »die Tiere haben tierisch Hunger« oder »alle Tiere feiern eine Party«.

Vom Experiment zum Stück

Wie wäre es mit einem Stück, in dem nur Tiere auftreten und sprechen? Entscheidet, welche Momente eurer improvisierten Szenen ihr besonders spannend fandet. Welche Geschichten könnt ihr daraus weiterentwickeln? Was erleben die Tiere, warum haben sie Streit, welche Abenteuer müssen sie meistern? Womit beginnt euer Tierstück und wie endet es? Wir können auch ohne menschliche Sprache ganz viel im Theater erzählen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Flüstern + Schreien

Worum geht's?

- Laut- und Leisesein ausprobieren
- Vielfalt und Nuancen entdecken
- Sich trauen zu schreien

Ihr braucht

- 40 Minuten
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Formen: → Spielfläche
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Schiffshorn,
→ Tau ziehen, → Sprich lauter, nicht leiser
- spielen + experimentieren:
→ Flüsterkampagne
- Wissen: → Gesunde Stimme
- Material: → Gesunde Stimme

Inspiziert von

In der Performance ›Zusammen flüstern. Alleine Schreien‹, die im Studiengang Lehramt Theater an der Hochschule für Musik und Theater Rostock entwickelt wurde, standen die beiden Extreme der Lautstärke im Mittelpunkt. Ein Chor verfolgte die Frage, wann und warum Menschen flüstern oder schreien und wie und wofür sie diese stimmlichen Extreme nutzen. Wir schreien vielleicht nicht oft, aber dafür unser ganzes Leben lang. Von den ersten Schreien als Säugling über die Wutschreie als Kleinkind bis zum Freudenschrei, wenn wir einen geliebten Menschen wiedersehen. Wir flüstern, wenn etwas geheim bleiben soll, wenn wir unentdeckt bleiben wollen, beim Spielen oder aus Zärtlichkeit. Was beide Sprechweisen gemeinsam haben: Unsere Stimme leistet richtig viel, damit wir flüstern und schreien können.

Wie klingt dein Angstschrei in der Achterbahn? Und wie jubelst du, wenn dein Fußballverein gewinnt?



Sammelt Flüsterer und Schreie (5 Min.)

Denkt an Situationen, in denen ihr flüstert oder schreit. Schreibt **zu zweit** verschiedene Schreie und Flüsterer auf Zettel. Schreibt auf, was genau zu hören ist, und betitelt es. Das kann zum Beispiel so aussehen:

- Hey, hey, hey, goooo! – das Anfeuerschreien
- Bist du bescheuert? – der aggressive Brüllschrei
- Wuuhuuuu! – der Jubelschrei
- Ey Leute, ihr glaubt's nicht ... – das Lächerflüstern
- Hanni, wo bist du? – das Versteckflüstern

Probiert aus (10 Min.)

Verteilt alle Zettel auf der → Spielfläche und legt los. Wenn ihr auf der Spielfläche seid, probiert verschiedene Zettel aus. Ihr könnt mehrmals denselben Zettel nutzen, bis es so klingt, wie ihr es euch vorgestellt habt. Wenn ihr zuschaut, lasst euch inspirieren.

Macht eine Flüster-Schrei-Performance (15 Min.)

Bildet zwei Gruppen. **Performancegruppe:** Wählt pro Person zwei Zettel aus und sucht euch einen Platz im Raum. **Publikum:** Gebt ein Startsignal.

Performancegruppe: Zeigt nacheinander eure Flüsterer oder Schreie und nennt den Titel. Gebt dem Publikum das Gefühl, im Stadion, in der Länderrunde oder beim Versteckspiel dabei zu sein.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Gut zu wissen

Vielleicht strengt das Schreien eure Stimme an. Auf der Vorderseite unter ›Dazu passt‹ findet ihr Tipps für Karten, die ihr zum Warm-up nutzen könnt und um tiefer ins Thema einzusteigen.

Tipp

Unsere Stimme arbeitet nie allein – der Körper macht mit. Wenn wir wütend sind, machen wir uns oft größer und spannen die Muskeln an, wenn wir begeistert sind, springen wir manchmal, wenn wir lästern, ziehen wir den Kopf ein. Also nehmt euren Körper beim Ausprobieren dazu!

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt eure Performance weiter: Wie könnt ihr die Situationen, in denen das Flüstern und Schreien stattfindet, zu kleinen Szenen weiterentwickeln? Welche Figuren tauchen in eurer Szene auf? Was bringt eure Figur zum Flüstern oder Schreien, was ist davor passiert und wie geht die Szene nach dem Flüstern oder Schreien weiter? Hängt eure Szenen zu einer Flüster-Schrei-Collage zusammen: Was könnt ihr mit euren Szenen über das Lautsein und das Leisesein in unserem Leben erzählen?

Stimm- Konzert

mit Tropfen



Worum geht's?

- Mit Stimme experimentieren
- Improvisieren
- Mit Stimme Dinge zum Leben erwecken
- Variabilität der Stimme ausprobieren

Ihr braucht

- 35 Minuten
- Zellphanfolie oder dicke Klarsichtfolien
- Waschbecken oder Wasserschüssel
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Plastiktüte im Wind
- spielen + experimentieren:
→ Stimmkonzert mit Mündern

Inspiriert von

In der Performance ›Konzert für Stimme im Stimmbruch‹ bietet der Komponist* und Performer* Neo Hülcker einem besonderen Lebensabschnitt die Bühne: dem Stimmbruch. Anlass ist Hülckers eigener Stimmbruch, den er* im Alter von 31 Jahren durch die Einnahme von Testosteron im Zuge seiner* Transition erlebte. In ›Konzert für Stimme im Stimmbruch‹ wird die eigene Stimme in dieser Phase nicht versteckt, sondern im Gegenteil erkundet und für die Bühne entdeckt. Hülcker bat 16 befreundete Komponist:innen, Partituren für seine* Stimme zu komponieren. Es entstehen verschiedene Kompositionen für Stimme im Stimmbruch. Auf der Bühne setzt Hülcker diese Partituren und Handlungsanweisungen live um. Ein Stimmexperiment, das an die Komposition ›stand facing an audience‹ von Andy Ingamells angelehnt ist, findet ihr hier.

Wie klingen Regentropfen an einer Fensterscheibe?

Klang und Geräusch



Macht Tropfengeräusche (10 Min.)

Nehmt euch **pro Person** eine Klarsichtfolie. Taucht sie in Wasser oder macht sie unter einem Wasserhahn nass. Stellt euch jetzt im Raum verteilt hin. Haltet die Folie vor euer Gesicht. Verfolgt mit eurem Blick immer einen Wassertropfen und macht mit eurer Stimme Geräusche, die der Tropfen machen könnte. Ihr könnt den Tropfen helle ebenso wie brummige Töne geben, tiefe und hohe. Zeichnet ihre Geschwindigkeit und Bewegungen mit eurer Stimme nach. Tauscht euch **zu zweit** aus: Was habt ihr alles ausprobiert? Wie hat sich das Ausprobieren angefühlt?

Tipp

Wenn nichts mehr fließt, könnt ihr die Folie auch drehen, um den Tropfen wieder Schwung zu geben, oder sie schütteln, so dass die Tropfen springen.

Macht ein Stimmkonzert (15 Min.)

Teilt euch in zwei Gruppen. **Publikum:** Gebt den anderen zu Beginn einen Applaus, wie der, den ein Orchester bekommt, bevor es zu spielen beginnt, oder ein Star, wenn er die Bühne betritt. Wenn das Konzert vorbei ist, applaudiert erneut.

Performancegruppe: Sobald ihr Applaus hört, geht auf die Bühne und stellt euch in eine Reihe. Nehmt eine nasse Folie mit. Wenn der Applaus zu Ende ist, haltet alle die Folie vor euer Gesicht so wie Musiker:innen, die ihr Instrument aufnehmen. Gebt den Tropfen Geräusche, bis kein Tropfen mehr fließt. Wenn das letzte Geräusch verklungen ist, verlasst gemeinsam die Bühne. Tauscht danach die Rollen.

Vom Experiment zum Stück

Fallen euch weitere Experimente für die Stimme ein? Schreibt den anderen eine Handlungsanweisung, die sie dazu auffordert, etwas mit ihrer Stimme auszuprobieren. In der Performancekunst nennt man eine solche Anweisung ›Task‹. Probiert diese nacheinander aus. Baut aus den Ergebnissen eine Performance, ein großes Stimmkonzert!

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Stimm- konzert mit Mündern

Worum geht's?

- Mit Stimme experimentieren
- Vielfältigkeit von Stimme erfahrbar machen
- Eine Stimme wählen

Ihr braucht

- 35 Minuten
- Smartphones
- Formen: → Murmelaumlauf
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Meine Stimme klingt ...
→ Stimmungswechsel
- spielen + experimentieren:
→ Stimmkonzert mit Tropfen
- Material: → Stimmungen,
→ Gestaltungsmittel

Inspiriert von

In der Performance »Konzert für Stimme im Stimmbruch« bietet der Komponist* und Performer* Neo Hülcker einem besonderen Lebensabschnitt die Bühne: dem Stimmbruch. Anlass ist Hülckers eigener Stimmbruch, den er* im Alter von 31 Jahren durch die Einnahme von Testosteron im Zuge seiner* Transition erlebte. In »Konzert für Stimme im Stimmbruch« wird die eigene Stimme in dieser Phase nicht versteckt, sondern im Gegenteil erkundet und für die Bühne entdeckt. Hülcker bat 16 befreundete Komponist:innen, Partituren für seine* Stimme zu komponieren. Es entstehen verschiedene Kompositionen für Stimme im Stimmbruch. Auf der Bühne setzt Hülcker diese Partituren und Handlungsanweisungen live um. Ein Stimmexperiment, das an die Komposition »This is my voice« von Owen Davis angelehnt ist, findet ihr hier.

Wie klingt deine Stimme aus dem Mund von jemand anderem?

Klang und Geräusch



Findet eure Stimme (10 Min.)

Macht einen → Murrelraumlauf. Sprecht dabei den Satz **Das ist meine Stimme**. Sprecht den Satz mal höher, mal tiefer, mal schneller, mal langsamer, mal melodioser, mal monotoner und nehmt wahr, was sich für euch gut anhört und anfühlt. Sprecht ihn so oft, bis ihr verschiedene Varianten gefunden habt, die euch gefallen.

Filmt eure Münder (5 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen. Eine Person spricht und eine Person filmt. **Sprechende:** Sprecht mindestens zehnmal **Das ist meine Stimme**. Lasst euch Zeit, sprecht in verschiedenen Varianten und lasst kurze Pausen zwischen den Sätzen. **Filmende:** Nehmt eure Smartphones. Macht, während euer Gegenüber spricht, ein Video im Querformat. Wählt den Ausschnitt so, dass nur der Mund eures Gegenübers zu sehen ist. Tauscht die Rollen.

Macht ein Stimmkonzert (10 Min.)

Teilt euch in zwei Gruppen auf. **Performancegruppe:** Stellt euer Smartphone auf laut. Verteilt euch im Raum. Zählt still von zehn abwärts. Wenn ihr bei null seid, drückt auf Play und haltet euer Smartphone mit dem Video nach außen vor euren Mund. Wenn ihr fertig seid, nehmt das Smartphone nach unten. Wenn die letzte Person fertig ist, verlasst gemeinsam den Raum. **Publikum:** Wandelt durch den Raum, schaut und hört dort zu, wo ihr möchtet. Tauscht danach die Rollen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Variante – Stimmungen

Denkt an verschiedene Situationen in eurem Leben und wie unterschiedlich eure Stimme in diesen klingt. Sprecht den Satz in diesen verschiedenen → Stimmungen.

Variante

Wenn das Video ein Mal durchgelaufen ist, drückt erneut auf Play. Haltet das Handy jetzt neben euren Mund und sprecht live mit eurer eigenen Stimme mit.

Achtet darauf

Performancekunst lebt oft vom einmaligen Ereignis und Theatermachen vom Vertrauen: Geht am Ende noch einmal in eure Zweiergruppe und löscht gemeinsam die beiden entstandenen Videos.

Vom Experiment zum Stück

Fallen euch weitere Experimente für die Stimme ein? Schreibt den anderen eine Handlungsanweisung, die sie dazu auffordert, etwas mit ihrer Stimme auszuprobieren. In der Performancekunst nennt man eine solche Anweisung ›Task‹. Probiert diese nacheinander aus. Baut aus den Ergebnissen eine Performance, ein großes Stimmkonzert!



ich was liebe

Worum geht's?

- Stimme und Biografie
- Beziehung zur eigenen Stimme
- Mit der eigenen Stimme über die eigene Stimme erzählen

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Formen: → Marmorlauf
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Meine Stimme klingt...,
→ Hör auf deine Stimme
- spielen + experimentieren:
→ Mir wurde gesagt ...
- Wissen: → Stimme und Persönlichkeit

Inspiziert von

Unsere Stimme hilft uns zu kommunizieren, verändert sich gemeinsam mit uns und macht nicht immer, was wir wollen. Sie trägt unsere Gefühle nach außen und beeinflusst, wie andere uns wahrnehmen. Sie verändert ihren Klang, je nachdem ob wir wütend, verliebt oder heiser sind. Sie kann uns helfen, unsere Meinung zu vertreten, sie kann uns aber auch schrecklich im Stich lassen. Kurzum: Unsere Stimme begleitet uns wahrscheinlich unser ganzes Leben lang. In der Performance ›Liebe(r) Mitstimmen‹ von Marit Fiedler und Caroline Intrup, mit Studierenden der Hochschule für Musik und Theater Rostock erarbeitet, stehen biografische Erzählungen zur Stimme im Mittelpunkt. Zu hören sind Geschichten von einer Karaoke-nacht, von einer Stimme, die sich in einer neuen Sprache zurechtfinden muss und von einem Kind, das im Theater mit seinen Rufen den Prinzen aus der Fassung bringt.

Wann magst du deine Stimme besonders und wann geht sie dir richtig auf die Nerven?



Wählt eine Erinnerung aus (10 Min.)

Sucht euch **pro Person** einen der folgenden Satzanfänge aus. Entscheidet danach, wozu euch eine Geschichte aus eurem Leben einfällt, die ihr gern erzählen möchtet:

- Ich liebe es, mit meiner Stimme ...
- Ich war wütend auf meine Stimme, als ...
- Ich wünschte mir eine andere Stimme, als ...
- Meine Stimme hat sich verändert, als ...
- Meine Stimme hat mir geholfen, als ...
- Als ich ein Kind war, hat meine Stimme ...
- Als ich mal keine Stimme hatte ...

Macht einen Murmelraumlauf (10 Min.)

Macht **alle** einen → Murmelraumlauf. Probiert aus, wie ihr eure Geschichte erzählen möchtet:

- Womit fangt ihr an und wie endet ihr?
- Was ist passiert?
- Welche Details gehören dazu?
- Erzählt ihr aus dem Jetzt oder der Vergangenheit oder sogar aus der Perspektive eurer Stimme selbst?

Im Mittelpunkt eurer Geschichte steht eure Stimme. Erzählt und zeigt, wie sie in den beschriebenen Momenten klang. Ihr könnt immer wieder von vorn anfangen oder es noch mal anders probieren.

Erzählt eure Geschichte (15 Min.)

Bildet **Kleingruppen**. Wählt euch pro Kleingruppe einen Ort im Raum als Bühne aus. Erzählt euch nacheinander eure Geschichten.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Vorbereitung

Schreibt die Satzanfänge vorab auf Zettel und legt sie im Raum aus, so dass alle sie lesen können.

Vom Experiment zum Stück

Eure gefundenen Geschichten können der Ausgangspunkt für eine stimmbiografische Erzählperformance sein. Sucht weitere Geschichten und wählt aus: Welche Geschichten bringen unterschiedliche Aspekte zum Thema Stimme ein? Welche Geschichten steuern verschiedene Stimmungen bei? Wann nutzt ihr kollektive Erzählformen und wann erzählt nur eine Person? Welche Geräusche oder Töne können eure Geschichten unterstützen? Und wie bringt ihr alles zusammen – entlang von Kapiteln oder hilft euch ein überleitender Chor? Nutzt zusätzlich die Ergebnisse der Karten üben + wahrnehmen:
→ Meine Stimme klingt ... und spielen + experimentieren:
→ Mir wurde gesagt ...



Mir wurde gesagt...

Worum geht's?

- Stimme und Biografie
- Stimme und gesellschaftliche Normen
- Beziehung zur eigenen Stimme

Ihr braucht

- 40 Minuten
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Meine Stimme klingt ...
→ Hör auf deine Stimme
- spielen + experimentieren: → Was ich liebe,
→ Sprechmuster
- Wissen: → Stimme und Persönlichkeit,
→ Stimmwechsel

Inspiziert von

Unsere Stimme ist Teil eines Konfliktfelds. Wer darf wie laut sein? Wer soll eine hohe Stimme haben? Von wem erwarten wir einen tiefen, durchsetzungsfähigen Bass? Andere Menschen haben oft Erwartungen an unsere Stimme und Sprechweise, die mit unserem Alter, unserem Geschlecht oder einer bestimmten Situation zusammenhängen. »Sei nicht so laut, die Nachbarn schlafen noch!«, »Sprich mal deutlicher, so versteht dich ja keiner«, »Du hast so eine schöne zarte Stimme, sing uns doch mal was vor«. Habt ihr so etwas auch schon mal gehört? Und was hat das mit euch gemacht?

Was möchtest du (nie wieder) von anderen über deine Stimme hören?



Was sagen andere über eure Stimme? (7 Min.)

Sucht euch **einzel**n einen Platz im Raum. Nehmt Zettel und Stifte mit. Denkt an eure Verwandten, an die Schule, euer Arbeitsumfeld oder Freundschaften. Fallen euch Sätze ein, die ihr immer wieder über eure Stimme oder Art zu sprechen hört oder gehört habt? Schreibt sie auf.

Stimmt ihr zu? (8 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen und tauscht euch aus: Wie steht ihr zu dem, was andere über eure Stimme oder Sprechweise sagen. Stimmt ihr zu? Ärgert es euch? Freut ihr euch darüber? Und warum? Entscheidet euch **pro Person** für einen Stimmeneindruck und macht daraus einen Satz, der mit **Mir wurde gesagt ...** beginnt, etwa »Mir wurde gesagt, dass ich viel zu schnell spreche«. Überlegt, wie ihr den anderen beweisen könnt, dass es für euch stimmt, was die anderen sagen, oder gerade nicht.

Tretet den (Gegen-)Beweis an (15 Min.)

Teilt euch in zwei Gruppen auf. **Performancegruppe:** Stellt euch im Freeze auf die Bühne. Geht einzeln nacheinander, wenn ihr dran seid, aus dem Freeze, sagt euren Mir-wurde-gesagt-Satz und tretet den (Gegen-)Beweis an. **Publikum:** Schaut zu und hört genau hin. Tauscht anschließend die Rollen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Variante

Wenn euch nichts einfällt, überlegt, was euer Freundeskreis, eure Eltern, Kinder oder Lehrkräfte über eure Stimmen sagen könnten, wenn ihr sie danach fragen würdet. Oder überlegt, was ihr selbst sagen würdet, wenn euch jemand fragt, was an eurer Stimme oder Sprechweise besonders ist.

Beispiel

Wenn jemand gesagt hat, ihr könntet nicht singen, singt euer Lieblingslied. Wenn andere sagen, ihr sprecht immer zu leise, zeigt, dass ihr auch eine laute Stimme habt, oder flüstert extra leise. Wenn ihr oft hört, dass ihr zu schnell spricht, sprecht extra schnell oder extra langsam.

Vom Experiment zum Stück

Geht ausgehend von euren Sätzen den Vorurteilen und Anforderungen, die es an eure und andere Stimmen gibt, genauer auf die Spur. Lest Texte zum Thema ›Stimme und Alter‹ oder ›Stimme und Geschlecht‹. Führt Interviews mit Expert:innen oder Menschen auf der Straße zum Thema. Schreibt Manifeste dazu, was ihr nie wieder von anderen über eure Stimme hören wollt. Baut aus allem Material ein Stück und überlegt, wie ihr eure Stimmen darin einsetzt.



Das ganze Leben

Wollt

Worum geht's?

- Erzählen gestalten
- Alternative Erzähl dramaturgie
- Mit der eigenen Stimme Aufmerksamkeit wecken

Ihr braucht

- 45 Minuten
- → Gestaltungsmittel und
→ Klangfarben – kopiert oder Auswahl auf Karteikarten geschrieben
- 4 Mikrofone
- Küchenuhr oder Smartphone
- Formen: → Murmelaumlauf, → Spielfläche
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Inspiziert von

Für das Theaterstück ›Life and Times‹ hat die US-amerikanische Performancegruppe Nature Theatre of Oklahoma eine Frau gefragt: »Kannst du uns alles, wirklich alles erzählen, was du in deinem bisherigen Leben erlebt hast?« Die Frau erzählte und zwar 16 Stunden und 10 Telefonate lang. Aus diesen 16 Stunden Tonaufnahmen wurde der Stücktext von ›Life and Times‹. Diesen bringt eine Gruppe von Performer:innen in sechs Inszenierungen tanzend, singend, spielend und sprechend auf die Bühne. Biografische Erzählungen handeln oft von einem wichtigen Wendepunkt oder einer bedeutsamen Zeit. In ›Life and Times‹ treten stattdessen die vielen kleinen Details und Gedanken, die uns jeden Tag begleiten, in den Vordergrund und werden von einer Gruppe als Spektakel erzählt.

Wie lange brauchst du, um alles zu erzählen, was du in einer Stunde erlebt hast?



Erzählt alles – was ihr wollt (10 Min.)

Denkt **jede:r** an eine Stunde eures heutigen Tages, beispielsweise 7 bis 8 Uhr oder 10 bis 11 Uhr. Was habt ihr in dieser Stunde erlebt? Macht **alle** einen → Murmelraumlauf. Erzählt dabei alles, wirklich alles, was in dieser Stunde passiert ist: Was habt ihr gehört, gedacht, gesehen, gerochen, gemacht, gesprochen? Denkt an jede Kleinigkeit, nichts ist unwichtig, jede Kleinigkeit zählt.

Achtet darauf

Erzählt nur, was ihr möchtet. Erzählt nichts, was die anderen nichts angeht oder was ihr lieber für euch behalten würdet.

Tipp

Ihr dürft natürlich auch Sachen erfinden.

Erzählt 5 Minuten am Stück (15 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen und nutzt die Karten → Gestaltungsmittel und → Klangfarben. Wählt **pro Person** eine Klangfarbe oder ein Gestaltungsmittel, die oder das ihr ausprobieren wollt. Stellt einen Wecker auf fünf Minuten. Erzählt eurem Gegenüber in allen Details von eurer Stunde und nutzt dabei euer Gestaltungsmittel oder eure Klangfarbe. Tauscht danach die Rollen.

Variante

Statt selbst auszuwählen: Wählt ein Gestaltungsmittel aus, das euer Gegenüber ausprobieren soll.

Variante – schwieriger

Ruft, während euer Gegenüber erzählt, immer mal ein neues Gestaltungsmittel rein, das dann aufgegriffen werden soll.

Macht eine Erzählperformance

(10 Min.)

Eröffnet eine → Spielfläche mit vier Mikrofonen. Wer möchte, geht an ein Mikrofon. Erzählt dort, so lange ihr wollt. Mal erzählen vier Personen gleichzeitig, mal ist vielleicht nur ein Mikro besetzt. Wenn ihr am Mikro steht, erzählt mit allen Details und mithilfe eures Gestaltungsmittels. Zieht euer Publikum in euren Bann.

Vom Experiment zum Stück

In ›Life and Times‹ wird die bis ins kleinste Detail erinnerte Lebensgeschichte einer jungen Frau zum Spektakel. Die Performer:innen singen, erzählen, tanzen, performen. Könnt auch ihr aus euren verschiedenen Detailerzählungen gemeinsam ein Spektakel mit allen Sinnen machen? Welche sprecherischen Gestaltungsmittel wählt ihr? Kann eure Gruppe die Texte flüstern, rufen, singen oder chorisch sprechen? Welche Aktionen könnt ihr dazu machen? Und was erzählt ihr auf diese Weise?

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Sprech- muster

Worum geht's?

- Typische Sprechweisen wahrnehmen
- Sprechmuster ausprobieren
- Sprechmuster beschreiben

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Formen: → Spielefläche
- → Gestaltungsmittel und → Stimmungen – kopiert oder Auswahl auf Karteikarten geschrieben
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Stimmungswechsel
- spielen + experimentieren: → Murmel Murmel
- Wissen: → Stimme und Persönlichkeit

Inspiziert von

Wie wir unsere Stimme benutzen, hängt auch von unserer Umgebung ab. Von unserer sozialen Rolle und von der Situation, in der wir gerade sind. Wenn wir jemandem etwas Wichtiges aus dem Fenster hinterherrufen, sind wir ganz laut. Wenn wir jemanden nicht aufwecken wollen, flüstern wir. Wenn wir in einer Gruppe eine Geschichte erzählen, sprechen wir möglichst lebendig, damit die anderen uns zuhören. Auch Hobbys oder Berufe erfordern manchmal eine bestimmte Sprechweise. So muss ein Fußballtrainer oft über weite Strecken rufen und motivieren, eine Nachrichtensprecherin spricht häufig möglichst neutral, um sachlich zu informieren. Auf TikTok erzählen Menschen oft mit wenig Pausen und vielen Betonungen, damit die Leute das Video zu Ende schauen.

Wie klingt deine Boxtrainerin und wie dein Lieblingsstar?

Erzählen und Biografie



Schreibt Hobbys und Berufe auf (5 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen. Nehmt Zettel und Stifte. Tauscht euch aus: Wie nutzt ihr eure Stimme bei euren Hobbys? Welche Berufe begegnen euch in eurem Alltag, in denen die Stimme auf eine interessante, eindrückliche oder lustige Weise genutzt wird? Schreibt je ein Hobby oder einen Beruf auf einen Zettel.

Macht Sprechmuster vor (10 Min.)

Sucht euch **pro Person** einen Zettel aus. Probiert eure Sprechmuster auf der → Spielfläche aus. Macht anschließend einzeln euer Sprechmuster möglichst lebensecht vor. Nutzt dabei statt Worten nur die Silben **Bla Bla Bla**. Wenn ihr fertig seid, können alle anderen raten. Wenn es einfacher sein soll, könnt ihr auch richtige Worte benutzen.

Macht eine Lecture-Performance (20 Min.)

Geht **zu zweit** zusammen. Entscheidet euch für einen Zettel. Sucht euch zwei passende → Gestaltungsmittel oder → Stimmungen aus. Teilt euch auf. **Erzähler:in**: Beschreibe dem Publikum, wie die Stimme in dem Hobby oder Beruf genutzt wird, zum Beispiel »Boxtrainer:innen müssen oft motivieren, dabei wird ihre Stimme laut und leicht aggressiv, das klingt dann so:« **Darsteller:in**: Jetzt kommst du ins Spiel. Werde zur Boxtrainerin und zeig dem Publikum mit deiner Stimme, was gerade beschrieben wurde. Schaut nacheinander alle Lecture-Performances an.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Variante – schwieriger

Das Vormachen von Sprechmustern spielt auch mit Klischees und Stereotypen. Gelingt es euch, eine für einen Beruf oder ein Hobby typische Sprechweise vorzumachen, ohne dabei ins Klischee zu verfallen und trotzdem erkennbar zu bleiben? Wie könnt ihr typische Sprechmuster durchkreuzen – probiert beispielsweise mal eine ruhig sprechende Boxtrainerin oder einen lieblich säuselnden Fahrkartenkontrolleur.

Gut zu wissen

Eine Lecture-Performance ist eine Mischung aus einem fachlichen Vortrag und künstlerischen Mitteln.

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt ein Stück, in dem Menschen mit ganz unterschiedlichen Sprechmustern, Berufen und Hobbys aufeinandertreffen. Ausgangspunkt könnte zum Beispiel eine Ausbildungsmesse oder Berufsmesse mit Angeboten zur Umschulung sein. Überlegt euch: Sprechen eure Figuren immer wie während ihrer Arbeit oder ihres Hobbys? Oder wechseln sie zwischen verschiedenen Sprechweisen? Was passiert, wenn sie ihr Sprechmuster behalten, aber einen anderen Beruf ausprobieren wollen? Welche Figuren verstehen sich und welche verstehen sich nicht?



Cuckoo

Quatschende Küchendinge

Worum geht's?

- Dingen die Stimme leihen
- Stimme verstellen
- Stimme von Körpersprache trennen

Ihr braucht

- 55 Minuten
- Smartphones oder Tablets
- Küchendinge, wie Reiskocher, Topf, Kanne
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Meine Stimme klingt ...
- Material: → Gestaltungsmittel,
→ Klangfarben, → Stimmungen

Inspiziert von

In der Performance ›Cuckoo‹ lässt der südkoreanische Theatermacher Jaha Koo drei Reiskocher sprechen. Cuckoo ist der Markenname eines in Südkorea beliebten Reiskochers. Manche Reiskocher von Cuckoo haben sogar eine Sprachfunktion, die Anweisungen zum Kochen gibt oder mitteilt, wann der Reis fertig ist. Jaha Koo hat die Sprachfunktion der Reiskocher gehackt und sie zu Mitperformenden umprogrammiert. Auf der Bühne spricht er mit den drei Reiskochern über das Leben, über Einsamkeit und Leistungsdruck im heutigen Südkorea.

Was erzählt uns ein Reiskocher und wie klingt er dabei?



Versetzt euch in ein KÜCHENDING (15 Min.)

Bringt **pro Person** ein KÜCHENDING mit, in das möglichst ein Smartphone passt, zum Beispiel Topf, Kanne, Küchenhandtuch oder Reiskocher. Schaut euch euer Ding genau an. Was würde es euch erzählen, wenn ihr es fragt: Wie sieht ein typischer Tag in deinem Leben aus und was fühlst du? Und welche Stimme hätte es dabei? Versetzt euch in euer KÜCHENDING und nehmt einen kurzen Monolog mit eurem Smartphone oder Tablet auf.

Lasst euer KÜCHENDING sprechen (10 Min.)

Sucht euch **jede:r** einen Platz im Raum. Legt euer Smartphone in das KÜCHENDING hinein oder das Tablet hinter euch und spielt die Aufnahme ab. Bewegt euer Ding so, als ob es sprechen würde. Lasst zum Beispiel den Deckel auf- und zuklappen, als wäre er ein Mund, oder die Kanne nach vorn und hinten kippen, als würde sie aufgeregt herumzappeln.

Macht eine KÜCHENDING-performance (20 Min.)

Geht **einzeln** auf die Bühne und zeigt, was ihr gerade ausprobiert habt. Schaut euch die verschiedenen KÜCHENDINGperformances an. Wenn ihr eine **große Gruppe** seid, könnt ihr die Aufführung auch als lebendige Ausstellung organisieren. Vier Personen präsentieren in vier Ecken, alle anderen laufen umher.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Tipp – Erzählen

Fragt euch zum Beispiel: Was erlebt das KÜCHENDING im Verlauf des Tages? Was beobachtet es? Wen trifft es? Worüber ärgert und freut es sich?

Tipp – sprechende Objekte

Welche Stimme passt zu eurem Ding – spricht es hoch, tief, quietschig, brummig, monoton oder melodios? Hat euer Ding einen Mund – ist er breit, spitz, groß oder klein? In welchen → Stimmungen erzählt euer Ding von seiner Sicht auf die Welt – begeistert, gelangweilt, wütend? Und wie beeinflusst das alles die Stimme?

Variante – ohne Technik

Wenn ihr lieber ohne Technik arbeiten wollt, sprecht live für euer KÜCHENDING.

Variante – schwieriger

Entwickelt ein Gespräch mit eurem KÜCHENDING. Überlegt euch Fragen und nehmt die Antworten des KÜCHENDINGs vorab auf. Lasst in der Aufnahme Pausen, in denen ihr während der Präsentation live Fragen stellen könnt.

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt ein Objekttheaterstück, in dem Dinge und Menschen zusammenspielen. Ihr könnt live für die Dinge sprechen, eure Stimmen für die Dinge aufnehmen oder euch digital austoben und Dinge mit Sprachfunktion selbst sprechen lassen. Was kann uns die Sichtweise der Dinge über die Welt und das Leben erzählen?



Mach das Radio an!

Worum geht's?

- Improvisieren
- Schnelle Stimmwechsel
- Sprechmuster nachmachen

Ihr braucht

- 50 Minuten
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Walisch oder Robotisch?
- spielen + experimentieren:
→ Sprechmuster, → Comic-Sounds

Inspiziert von

In »Altes Auto, neues Team: Eine Meddah-Reise« nimmt die Theatermacherin, Schauspielerin und Geschichtenerzählerin Neslihan Arol ihr Publikum mit auf eine Reise von der Türkei nach Deutschland. Dabei verkörpert sie zehn Charaktere und ein Autoradio. Inspiration ist die Meddah-Erzähltradition, die auf nomadische und schamanistische Traditionen in Zentralasien und den Anfang der islamischen Kultur zurückgeht. Heute ist sie von der UNESCO als Meisterwerk des mündlichen und immateriellen Erbes der Menschheit anerkannt. War der Meddah im Osmanischen Reich eine bekannte Unterhaltungsfigur in Kaffeehäusern, so tritt er heute in der Türkei meist zu Ramadan auf, um an vergangene Zeiten zu erinnern. In ihrer Storytelling-Performance lotet Neslihan Arol als weibliche Meddah aus, wie sie mit ihrer eigenen Stimme verschiedene Figuren – und ein Radio! – zum Leben erwecken kann.

Wie schnell kannst du den Sender wechseln?



Geht auf einen Roadtrip (10 Min.)

Stellt Stühle auf die Bühne und verwandelt sie mit eurer Fantasie in ein Auto. **Zwei Personen**, die Lust haben zu improvisieren, steigen ein. Fahrt los, schaut aus dem Fenster, langweilt euch und: Schaltet dann das Autoradio ein.

Werdet zum Autoradio (15 Min.)

Wer **Beifahrer:in** ist, bedient das Radio. Schaltet nach Lust und Laune von Sender zu Sender. Macht dabei ein **SST**, als würde das Radio beim Weiterschalten ein Geräusch machen. Wer **Fahrer:in** ist, wird zum Radio. Wenn ihr das **SST** gehört habt, springt in einen neuen Sender. Singt Popsongs, spielt Klassikkonzerte, moderiert die Nachrichten, sagt das Wetter voraus, macht Werbeblocks! Genug? Ruft **Achtung, rote Ampel!**, macht eine Vollbremsung und Platz für die nächsten zwei.

Leiht den Fahrgästen eure Stimme (15 Min.)

Jetzt improvisiert **eine Person** alles auf einmal. Gebt Fahrer:in und Beifahrer:in einen je eigenen Stimmklang. Wechselt den Sitz, je nachdem, wen ihr gerade sprecht. Wer sitzt hier im Auto? Wie ist die Stimmung? Wo geht die Reise hin? Entwickelt einen Dialog, an dessen Ende das Radio eingeschaltet wird. Verleiht auch diesem eure Stimme. Genug? Ruft **Achtung, rote Ampel!**, macht eine Vollbremsung und Platz für die nächste Person.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Variante

Statt ein Radio zu bedienen, kann die Person auf dem Beifahrersitz auch zwischen verschiedenen Videos auf ihrem Smartphone wechseln.

Tip

Vielleicht empfängt euer Radio auch internationale Sender in unterschiedlichen Sprachen?

Variante – einfacher

Improvisiert zu dritt. Fahrer:in und Beifahrer:in werden jeweils von einer Person gesprochen, die dritte Person übernimmt das Radio.

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt ausgehend von euren Improvisationen verschiedene Reisegeschichten. Ihr braucht eine erzählende und eine performende Person. Als Erzähler:in nehmt ihr das Publikum mit auf die Reise, stellt die Insass:innen des Autos vor und erzählt, was auf der Reise alles passiert. Als Performer:in schlüpft ihr in die Rolle der verschiedenen Fahrgäste, die die Erzähler:in vorstellt. Dafür wechselt ihr die Plätze im Auto und erweckt die unterschiedlichen Figuren stimmlich zum Leben. Ladet zu einem Erzählabend ein, an dem ihr das Publikum mit auf eure unterschiedlichen Reisen nehmt.

Concert Party Performance

Worum geht's?

- Musikalität der Stimme
- Stimme und Kollektiv
- Nachahmen

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangkopierer,
→ Klangspiegel
- spielen + experimentieren: → Was ich liebe

Inspiziert von

Der Theaterkünstler Marlène Douty entwickelte mit Studierenden der Hochschule für Musik und Theater Rostock eine ›Concert Party Performance‹. Darin greift er Techniken der Concert Party und des Erzählens auf. Concert Party ist eine auf Musikalität bauende, vielschichtige und variantenreiche künstlerische Praxis. Sie wird am Golf von Guinea praktiziert und ist Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden. Musik, Theater, Tanz und Comedy werden gemixt, um Alltagsthemen, ethische Fragen oder politische Themen zu verhandeln, häufig unter Beteiligung des Publikums. In ›Concert Party Performance‹ wurden Lieder, Tanzbewegungen, Stimmen und Instrumente von Einzelnen auf die Gruppe übertragen und miteinander verwoben, als Basis für das Erzählen persönlicher Geschichten.

Welche Melodie möchtest du gemeinsam mit anderen singen?



Sammelt Lieder und Bewegungen

(10 Min.)

Stellt euch in einen **Kreis**. Macht reihum entweder einen Klatschrhythmus vor oder singt ein paar Töne. Alle anderen machen das, was sie gesehen und gehört haben, gemeinsam nach, → Sprecht vor – Sprecht nach. Macht mehrere Runden und versucht, möglichst wenige Pausen bei den Übergängen entstehen zu lassen.

Bringt sie euch bei (15 Min.)

Entscheidet euch jetzt **jede:r** für eine Tonfolge oder einen Klatschrhythmus und bringt diese den anderen bei. Macht es mehrmals vor, bis das, was die **Gruppe** nachmacht, für euch stimmig ist.

Verwebt eure Chöre (10 Min.)

Teilt euch in zwei Gruppen auf. **Publikum**: Schaut und hört zu. **Performende**: Geht zusammen auf die Bühne. Stellt euch in einen Halbkreis. Wer anfangen möchte, beginnt mit der eigenen Bewegung oder Tonfolge, die restliche Gruppe wiederholt sie im Chor. Dann ist reihum die nächste Person dran und so weiter, bis ihr alle gelernten Bewegungen und Tonfolgen im Spiel zwischen Einzelperson und Chor auf die Bühne gebracht habt. Tauscht die Rollen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Beispiel

Ihr könnt mit eurer Stimme frei ein paar Töne aneinanderhängen. Ihr könnt aber auch eine kurze Melodie aus einem Lied singen, das ihr mögt.

Tipp

Lasst euch auch von dem, was die anderen machen, inspirieren und reagiert mit eurem Klatschrhythmus oder eurer Tonfolge darauf. Versucht, zusammen in einen Flow zu kommen.

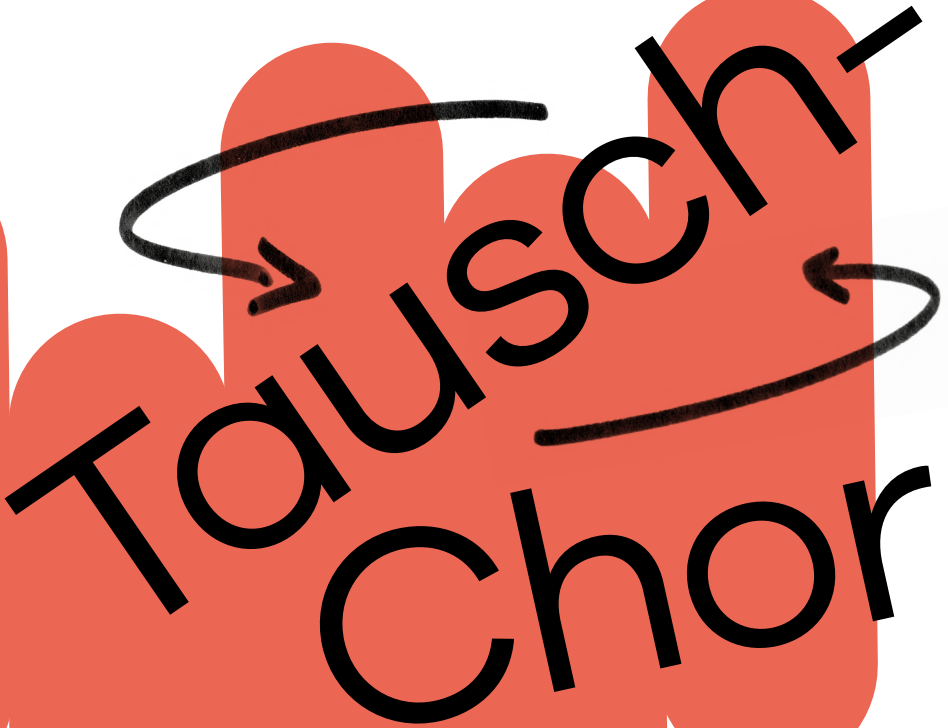
Tipp – kleine Gruppe

Wenn ihr eine kleine Gruppe seid, bildet alle zusammen einen Halbkreis. Stellt zwei Stühle im Raum auf. Wer einen Außeneindruck bekommen möchte, kann den Halbkreis kurz verlassen und von einem der Stühle aus zuschauen.

Vom Experiment zum Stück

Macht eine eigene »Concert Party Performance« zum Thema Stimme, indem ihr eure Klatsch- und Stimmchöre mit der Karte → Was ich liebe und den dort gefundenen Geschichten verwebt. Wechselt chorische Momente mit Erzählungen von Einzelnen ab.

Tausch- Chor



Worum geht's?

- Andere Stimmklänge und Sprechweisen ausprobieren
- Zusammenspiel von Stimme und Körper entdecken
- Das Verhältnis von Stimme und Macht befragen

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Internetzugang
- Smartphones, Tablets oder Laptops
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangkopierer
- Formen: → Spielefläche

Inspiziert von

In ›Es ist doch eine schöne Sache, über Kanzlerkandidaten zu reden und dabei Blutwurst zu essen‹ der Gruppe zaungäste Kollektiv übernimmt ein Chor aus fünf jungen Frauen aus Versehen die Körpersprache und Sprechweise von Helmut Kohl. Wie spricht und bewegt sich der Mann, der 16 Jahre Bundeskanzler der BRD war? Und was passiert, wenn sich fünf junge Frauen seine Sprechweise und Bewegungen aneignen? Eine Körper- und Stimmtauschkomödie, die das Verhältnis von Körpern und Macht untersucht.

Mit wem würdest du gern mal die Stimme tauschen?



Wählt eure Tauschperson (10 Min.)

Sucht euch in **Kleingruppen** eine berühmte Person aus, mit der ihr Stimme und Körper tauschen wollt – zum Beispiel Politikerin, Star oder auch Trickfilmfigur. Schaut euch im Internet Videos an, in denen die Person zu sehen ist. Wie spricht die Person?

- Mit Dialekt oder ohne, quirlig oder langsam, monoton oder lebendig?
- Und wie bewegt sie beim Sprechen Gesicht und Körper?

Tauscht Stimme und Körper (15 Min.)

Wählt in eurer **Kleingruppe** jetzt ein Video aus. Sucht ein paar Sätze eurer Tauschperson, die ihr als Chor nachsprechen wollt. Ahmt den Tonfall und die Sprechweise im Chor so genau wie möglich nach. Schaut euch jetzt den Gesichtsausdruck und die Bewegungen an und probiert auch diese aus. Probt eure Sätze nach einer Weile ohne Video.

Zeigt euren Tausch-Chor (10 Min.)

Zeigt euch **nacheinander** eure Tausch-Chöre. Überlegt, wie ihr auftrittet, wie ihr anfangt, wie ihr aufhört und wo das Publikum ist. Lasst euch Zeit und nehmt eure neue Stimme, Sprechweise und Körpersprache so genau wie möglich ein.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Tipp

Spannend kann es sein, eine Person zu wählen, die einen interessanten Dialekt oder eine für euch ungewöhnliche Sprechweise oder Stimme hat.

Achtet darauf

Das Nachmachen von anderen kann diskriminierend sein. Überlegt euch daher: Wie lässt sich eine Person imitieren, ohne sie dabei lächerlich zu machen oder ihre Würde zu verletzen?

Variante – Erweiterung

Danach könnt ihr ausprobieren, was passiert, wenn sich eure verschiedenen Tausch-Chöre auf der → Spielfläche treffen.

Vom Experiment zum Stück

Wie wär's mit einer Körpertauschkomödie? Da wacht eine Person plötzlich in einem anderen Körper auf. Zum Beispiel im Körper ihres jüngeren Ichs, in einem Körper mit anderem Geschlecht oder im Körper eines Stars. Was passiert in einem Stück, in dem ihr als Chöre in verschiedenen anderen Körpern aufwacht? Was lässt es euch erleben? Wie verändert das eure Stimme und Sprechweise, wie wirkt ihr auf andere und wie findet ihr wieder zurück?

Ver sprech er Chor

Worum geht's?

- Sprechen und Versprechen
- Spiel mit dem Scheitern
- Improvisieren

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Internetzugang
- Textausschnitte wie Zeitungsartikel, Buchrückentext, Gedicht oder Chatverlauf – mehrfach kopiert
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangkopierer, → Beatbox, → Du wischst!
- Wissen: → Laut und deutlich?!
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Inspiziert von

In ›Mit den Beinen im Bauch. Eine Nabelschau der Gruppe zaungäste Kollektiv verspricht sich ein Chor. Ausgangspunkt für das Stück waren Gespräche hinter den Kulissen eines Castings für die Show ›Germanys Next Topmodel«. Es geht um Erwartungen, die andere an unsere Körper oder Stimmen haben. Mit dem Sich-Versprechen auf der Bühne fordern die Performerinnen das Publikum auf, den Spaß zu entdecken, der im Nicht-Perfekten liegen kann, und sich auf ein Experiment mit offenem Ausgang einzulassen. Denn niemand weiß vorab, wie lange es dauert, bis sich der sich versprechende Chor wieder fängt.

Wie klingt es, wenn ein Chor sich verspricht?



Übt einen Text im Chor (15 Min.)

Geht in **Kleingruppen** zusammen. Nehmt einen der Texte und übt, ihn als Chor zu sprechen. Immer eine Person spricht einen Satz vor, alle anderen sprechen mit denselben Pausen und Betonungen nach. Sprecht den Text erst Satz für Satz und dann mehrmals hintereinander, bis ihr euch einigermmaßen sicher fühlt.

Versprecht euch (10 Min.)

Sprecht euren Chor-Text in eurer **Kleingruppe** mehrmals hintereinander. Probiert dabei jede:r mal aus, auf welche Weisen ihr euch versprechen und aus dem Chor herausfallen könnt. Vielleicht stolpert ihr über die Aussprache eines Worts, betont ein falsches Wort oder verstummt kurz. Probiert aus, was ihr mit eurer Mimik machen könnt, um das Versprechen zu untermalen.

Spielt mit dem Versprechen (10 Min.)

Zeigt euch **nacheinander** eure Versprecher-Chöre. Beginnt, mit voller Überzeugung zu sprechen. Jetzt könnt ihr mit dem Versprechen spielen. Wenn sich jemand verspricht, fangt wieder von vorne an. Seid ihr genervt, empört, verzweifelt? Spielt mit eurer Mimik. Ihr habt alle eine Doppelmission: Als Teil des Chors wollt ihr den Text fehlerfrei zu Ende sprechen, als Einzelperson wollt ihr den Chor in einzelnen Momenten aus dem Takt bringen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Vom Experiment zum Stück
Nutzt den Versprecher-Chor in eurem nächsten chorischem Stück, um Irritation zu stiften und das Publikum aufzuwecken.

Sich auf der Bühne zu versprechen, ist für viele eine schlimme Vorstellung. Hier wird als Gruppe genau damit und mit den Erwartungen des Publikums gespielt. Ist ein echter Fehler zu sehen oder handelt es sich um eine Bühnenverabredung? Das Sich-Versprechen und Scheitern kann als Erfolg erlebt werden.

Ein Versprecher-Chor passt auch gut zu einem Stück, in dem es ums Nicht-Perfekt-Sein geht oder in dem ihr zeigen wollt, dass ihr nicht alle dieselbe Haltung zu einem Text habt.

Takdir. = Die Anerkennung

Worum geht's?

- Gemeinsames Sprechen als Gedenkpraxis
- Stimme in verschiedenen Sprachen
- Die eigene Stimme erheben

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Miteinander: → Tauscht euch aus
- Optional: Internetzugang

Dazu passt

- Wissen: → Aussprachevielfalt
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Inspiriert von

Die partizipative Performance ›Takdir. Die Anerkennung‹, aus dem Jahr 2018, würdigt die Opfer des NSU Komplexes und regt dazu an, an sie zu erinnern. An einem Tisch sitzend, bringt die Künstlerin Ülkü Süngün je einer Person die richtige Aussprache für die Namen der zehn vom NSU Komplex ermordeten Menschen bei. Am Ende jeder Sprechübung wiederholen die Künstlerin, die teilnehmende Person und alle weiteren Anwesenden im Raum die Opfernamen im Chor. Durch die stetige Wiederholung wird der anfangs oft leise und zurückhaltende Chor immer kraftvoller und lauter. Es entsteht ein temporäres akustisches Denkmal für: Enver Şimşek, Abdurrahim Özüdoğru, Süleyman Taşköprü, Habil Kılıç, Mehmet Turgut, İsmail Yaşar, Theodoros Boulgarides, Mehmet Kubaşık, Halit Yozgat und Michèle Kiesewetter.

Wen wollt ihr würdigen? Und welche Sprache braucht es dafür?

Chor 

Wen wollt ihr würdigen? (10 Min.)

Geht **zu zweit oder dritt** zusammen. Denkt an eine Person, die ihr würdigen möchtet: ein Mensch aus eurer Gegend oder eurem Land, der etwas Besonderes getan hat, ein Familienmitglied, das für euch besonders wichtig war, eine bekannte Person, die sich für etwas Wichtiges eingesetzt hat, oder Verstorbene, an die ihr erinnern möchtet. Erzählt den anderen, warum ihr diese Person würdigen wollt.

Variante – Original

Hier könnt ihr die Performance von Ülkü Süngün hören und gemeinsam mitsprechen, um an die Opfer des NSU Komplexes zu erinnern: www.offener-prozess.net/takdir-die-erkennung

Tip

Ihr könnt auch im Internet nach Menschen suchen, die an dem Ort gelebt haben, an dem ihr geboren seid, oder deren Sprache oder Dialekt ihr sprecht und die euch beeindrucken.

Bringt euch die Namen bei (15 Min.)

Trefft euch **alle im Kreis**. Stellt reihum eure Person vor. Sagt ein paar Sätze dazu, warum ihr sie gewählt habt. Übt mit den anderen, den Namen gemeinsam auszusprechen, bis es für euch richtig und wertschätzend klingt.

Achtet darauf

Über Menschen zu sprechen, die euch beeindrucken oder an die ihr erinnern möchtet, kann sehr persönlich und auch traurig sein. Nutzt diese Karte, wenn ihr euch als Gruppe schon gut kennt und bereits einen vertrauensvollen und wertschätzenden Umgang miteinander habt.

Schafft einen Erinnerungsraum (10 Min.)

Jetzt kennt ihr alle Namen und wisst, warum die anderen an sie erinnern möchten.

Teilt euch in zwei Gruppen. Verteilt euch im Raum.

Zuhörgruppe: Setzt oder legt euch hin und hört zu.

Performancegruppe: Legt eine Reihenfolge fest.

Wenn ihr dran seid, sprecht den Namen vor. Und sprecht ihn dann ein zweites Mal mit allen anderen zusammen als Chor. Tauscht die Rollen.

Vom Experiment zum Stück

Wie kann Erinnerung mit Sprache ausgedrückt werden? An wen wollen wir erinnern und warum? Recherchiert zu den Personen, die ihr gewählt habt. Schreibt Briefe an sie, ein Gedicht über sie oder einen kleinen Vortrag. Was verbindet eure Personen, was unterscheidet sie? Verknüpft eure Texte mit den Namenschören zu einer Erinnerung-performance.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Flüster- Kampagne

Worum geht's?

- Klanginstallation
- Vielstimmiges Erzählen
- Auf leise Stimmen hören

Ihr braucht

- 55 Minuten
- Smartphones oder Tablets
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Miteinander: → Tauscht euch aus
- Optional: Lautsprecher

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Psst!,
→ Sprich lauter, nicht leiser
- Wissen: → Gesunde Stimme
- Material: → Gestaltungsmittel,
→ Gesunde Stimme

Inspiriert von

Flüstern ist zart, aber dennoch mächtig. Die ›Whispering Campaign‹ des US-amerikanischen Konzeptkünstlers Pope.L erklang auf der documenta 14 in Athen und Kassel. Zu hören war eine Klanginstallation aus leisen, kaum wahrnehmbaren Stimmen. Die Collage aus Mythen, Legenden und Gerüchten, die unter der Oberfläche des Alltags schlummern, war auf eine Vielzahl von Lautsprechern verteilt. Die Lautsprecher waren an überraschenden Orten versteckt, sowohl in Kunsträumen als auch in der Stadt. Die Stimmen im Flüster-ton können schnell überhört werden und lassen daher besonders aufhorchen. Das macht dieses Werk politisch: Wir lernen, auf das Leise, das abseits vom Trubel liegt, zu hören.

Hört ihr sie flüstern, die leisen, verborgenen Stimmen?

Chor 

Sendet stille Post (15 Min.)

Geht zu **dritt oder viert** zusammen. Überlegt, was an eurem Ort, in der Schule, eurer Nachbarschaft oder Stadt zu wenig Gehör findet. Flüstert euch – als ›stille Post‹ – Gedanken dazu ins Ohr. Die jeweils nächste Person flüstert das Gehörte weiter, kann es aber auch leicht verändern oder erweitern. Macht mehrere Runden. Notiert anschließend auf einzelne Zettel, was euch von allem, was ihr gehört habt, am besten gefallen hat. Mischt die Zettel.

Tipp – Technik

Wenn ihr die Klanginstallation für ein Publikum abspielt, überlegt, wie ihr die technischen Geräte vor Zugriff schützen könnt, etwa indem ihr sie hoch oben montiert oder in abgesperrte Nischen legt. Wenn das Publikum feste Plätze hat, können die Lautsprecher unter den Stühlen befestigt sein.

Nehmt das Flüstern auf (15 Min.)

Nehmt eure Zetteltexte mit Smartphones oder Tablets auf. Sprecht im Flüsterton, nicht nur leise, sondern auch langsam. Entscheidet euch, wie ihr eure Texte passend gestalten möchtet, zum Beispiel mit Pausen, Stille, Wiederholungen, Zusammensprechen.

Variante

Die Abspielgeräte können auch von Darstellenden, die sich langsam bewegen, durch den Raum getragen werden.

Macht eine Klanginstallation (15 Min.)

Versteckt Abspielgeräte oder verbundene Lautsprecher an verschiedenen Orten im Raum, zum Beispiel in Schubladen, hinter Regalen oder Bildern. So sind die Stimmen hörbar, aber nicht klar zu verorten. Lasst die Flüsteraufnahmen gleichzeitig erklingen. Wenn die einzelnen Aufnahmen kurz sind, könnt ihr sie als Loop abspielen.

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt eure Klanginstallation weiter. Dafür könnt ihr Erinnerungen, Geheimnisse, Gerüchte über bestimmte Orte sammeln, zum Beispiel über ein Stadtviertel, das euch interessiert. Oder ihr verwendet eine Flüstercollage als Teil eines Stücks, das ihr erarbeitet habt. Dann könnt ihr Gedanken oder innere Monologe der Figuren, die im Stück nicht ausgesprochen werden, aufnehmen und als Collage zur Einstimmung vorab, während einer Szene oder in der Pause abspielen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Kopfhörer- weisheiten

Worum geht's?

- Sprechweisen nachmachen
- Hören und mitsprechen
- Die Meinung von anderen aussprechen
- Gewissheiten infrage stellen

Ihr braucht

- 70 Minuten
- Smartphones, Tablets oder Aufnahmegerät
- Kopfhörer
- Miteinander: → Tauscht euch aus
- Optional: Stühle

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangspiegel

Inspiziert von

In der Inszenierung »DIE NATUR DER KINDER oder Wie wir eure Herzen treffen« von Meret Kiderlen und Kim Willems stellen acht Kinder Expert:innenwissen infrage. Das Regieduo hat Menschen, die mit Kindern arbeiten, zu ihrem Spezialwissen über Kindheit befragt – Ärzt:innen, Pädagog:innen, Spieleentwickler:innen. Auf der Bühne überprüfen acht Kinder dieses Wissen, das sie selbst am meisten betrifft. Mit Kopfhörern auf den Ohren sprechen sie nach, was die Kindheitsexpert:innen gesagt haben. Sie imitieren Tonfälle, Betonungen und Pausen der erwachsenen Stimmen, legen die Stirn in Falten und die Hand wissend ans Kinn. Wer weiß hier eigentlich am besten Bescheid?

Wie klingt das, was andere über euch sagen, wenn es aus eurem eigenen Mund kommt?



Sammelt Stimmen (15 Min.)

Fragt Lehrer:innen, eure Eltern oder andere Erwachsene: Was ist für dich das Besondere am Kindsein? Macht **pro Person** eine Audioaufnahme, beispielsweise mit eurem Smartphone oder lasst euch die Antwort als Sprachnachricht schicken.

Vorbereitung

Um Zeit zu sparen, kann ›Sammelt Stimmen‹ auch eine vorbereitende Aufgabe für zu Hause sein.

Variante – Jugendliche

Wenn ihr jugendlich seid, fragt Erwachsene, was das Besondere am Jugendlichsein ist.

Übt das Mitsprechen (20 Min.)

Sucht euch **jede:r** einen Platz im Raum. Öffnet eure Audioaufnahme und setzt die Kopfhörer auf. Ihr könnt die Aufnahmen auch untereinander tauschen.

Variante – Erwachsene

Wenn ihr erwachsen seid, fragt Kinder, was das Besondere am Erwachsensein ist.

1. Hört euch eure Aufnahme in Ruhe an. **2.** Hört die Aufnahme an und sprecht direkt mit. Macht alles nach, was ihr hört: Tonfall, Betonungen, Versprecher, Räusperer, Pausen, Atemgeräusche und Sprechmelodie. **3.** Spielt die Aufnahme wieder ab, sprecht mit und nehmt Gesichtsausdrücke und Handbewegungen dazu. Probiert aus, was gut passt.

Tipp

Es lohnt sich, die Technik gut vorzubereiten. Plant zum Beispiel Zeit ein, um die Kopfhörer und Verbindungen zu testen.

Macht eine Mitsprech-Performance (25 Min.)

Entwickelt in **Kleingruppen** eine Performance mit dem gerade Geübten.

- Wo seid ihr im Raum?
- Sitzt ihr auf Stühlen oder bewegt ihr euch?
- Wo ist das Publikum?
- Wie fangt ihr an und wie hört ihr auf?
- In welcher Reihenfolge seid ihr mit Mitsprechen dran?

Schaut euch die verschiedenen Mitsprech-Performances nacheinander an.

Vom Experiment zum Stück

Das Mitsprechen und Nachmachen anderer Stimmen über Kopfhörer kann Teil eures nächsten Stücks werden, indem ihr verschiedene Meinungen zu eurem Thema sammelt. Dadurch werden unterschiedliche Perspektiven hörbar. Vielleicht habt ihr auch Lust, eine ganze Inszenierung zu entwerfen, die auf dem aufbaut, was andere über euch und euer Alter zu wissen glauben?

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Synchronstudio

Worum geht's?

- Synchronsprechen
- Sprechweisen ausprobieren
- Geräusche machen

Ihr braucht

- 50 Minuten
- Laptop
- Beamer oder Smartboard
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Klangspiegel, → Klangkopierer
- spielen + experimentieren:
→ Playback-Zombies

Inspiziert von

Während es in den Anfangszeiten des Kinos nur Stummfilme gab, tauchen in den meisten Filmen heute eine Vielzahl von Stimmen und Geräuschen auf: Trickfilmfiguren sprechen oft mit quietschigen, schrillen oder brummi- gen Stimmen. Schauspieler:innen bringen ihre ganz individuellen Stimmen ein. Geräusche- maker:innen erzeugen Geräusche für einen Film. Sounddesigner:innen gestalten den Klang eines Films am Computer. Was passiert, wenn ihr den Schauspieler:in- nen, Trickfiguren und Gegenständen in Filmen eure eigene Stimme leiht? Synchronisiert eure Lieblingsserien und Lieblingsfilme neu!

Wie klingen die Figuren deiner Lieblingsserie, wenn du ihnen deine Stimme leihst?



Wählt Videos aus (10 Min.)

Bildet **Kleingruppen**. Sucht euch im Internet eine Szene aus einer Serie oder ein anderes Video aus, das ihr synchronisieren wollt. Euer Videoausschnitt sollte nicht länger als zwei Minuten sein.

Verleiht eure Stimmen (20 Min.)

Entscheidet euch als **Kleingruppe** für eine der folgenden zwei Varianten und übt sie mehrmals.

A Nachmachen: Schaut das Video mit Ton an. Verteilt, wer welche Rolle spricht und welche Geräusche macht. Hört ganz genau hin. Probiert beim erneuten Abspielen ohne Ton, Stimmen und Geräusche so genau wie möglich nachzumachen.

B Improvisieren: Schaut das Video ohne Ton an. Verteilt, wer welche Rolle spricht und welche Geräusche macht. Improvisiert beim erneuten Abspielen frei, was in der Szene gesagt wird und welche Geräusche zu hören sind.

Um Geräusche zu verstärken oder eure Stimme zu verfremden, sprecht in Gefäße, wie eine Vase oder einen Joghurtbecher.

Zeigt eure Synchronisation (10 Min.)

Präsentiert eure Synchronisation, während das Video über den Beamer läuft. Überlegt euch vorher in eurer **Kleingruppe**:

- Wo steht ihr im Raum? Seid ihr sichtbar oder versteckt?
- Wie werdet ihr für alle gut hörbar?
- Wie fangt ihr an, wie hört ihr auf?

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Beispiel

Spaß machen beispielsweise Kindheitsserien, bekannte Filme, Nachrichtenvideos oder TikToks. Überlegt als Gruppe auch, ob ihr lieber etwas Lustiges, Actionreiches oder Dramatisches sprechen wollt.

Tipp – Technik

Spielt das Video langsamer ab, das macht das Synchronisieren leichter.

Tipp – Stimmvielfalt

Wie klingt es, wenn ihr die Rollen nach Ähnlichkeit besetzt, also eine Person mit hoher Stimme von einer Person mit hoher Stimme sprechen lasst? Und wie, wenn ihr Stimmen wählt, die ganz anders als eure sind, etwa als Jugendliche eine Serie auswählt, in der vor allem ältere Menschen mitspielen?

Vom Experiment zum Stück

Vielleicht gibt es einen Film- oder Nachrichtenausschnitt, der thematisch gut zu eurem nächsten Stück passt. Baut diesen doch als Live-Synchronisation ein. Oder ihr macht eine Live-Filmvertonung als komplette Performance. Wählt dafür beispielsweise einen Kurzfilm aus. Ihr könnt vorab einen eigenen Text dazu schreiben oder live improvisieren.



Radioballett!

Worum geht's?

- Einladend und situativ sprechen
- Sprechtempo und Pausen einsetzen
- Sich von Stimmen bewegen lassen

Ihr braucht

- 60 Minuten
- Zettel oder Karteikarten
- Stifte
- Smartphones, Tablets oder MP3-Player
- Kopfhörer
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Mach mal 'ne Pause!

Inspiriert von

Bei einem Radioballett erkundet eine Gruppe von Menschen den Raum, indem sie über Kopfhörer Handlungsanweisungen hört und diesen folgt. Anfangs über Radiofrequenzen gesendet, heute meist digital. Erfunden wurde das Prinzip des Radioballetts vom Performancekollektiv LIGNA. Beim Radioballett werden öffentliche und kontrollierte Räume wie Bahnhöfe oder Einkaufszentren auf ganz eigene Weise erfahren. Im Radioballett ›A Room without | Walls‹ werden Stimmen aus verschiedenen Teilen der Welt verbunden. Kinder aus Frankfurt am Main, São Paulo, Beirut und La Union laden die Teilnehmenden ein, ihrem Hörsinn zu folgen und sich gemeinsam zu bewegen.

Von welcher Stimme würdest du dich gern bewegen lassen?



Sammelt Aufgaben (5 Min.)

Sucht euch **alle zusammen** einen Ort für euer Radioballett. Überlegt **einzel**n: Wie soll sich die Gruppe hier bewegen? Was kann sie erleben und entdecken? Wie kann die Gruppe den Ort verändern? Schreibt in drei Sätzen eine Bewegungsanweisung auf, beispielsweise: »Laufe zu den Stufen. Steig die Stufen hinauf, so kommst du dem Himmel näher. Wenn du oben bist, winke den Wolken zu.«

Ladet mit eurer Stimme ein (10 Min.)

Überlegt **einzel**n, welches Tempo und welche Pausen es braucht, damit andere eure Anweisungen beim Hören direkt mitmachen können. Überlegt, wie ihr sprechen wollt, damit sie sich eingeladen fühlen und Lust haben, eure Anweisungen auszuprobieren. Geht **zu zweit** zusammen und sprecht euch eure Anweisungen gegenseitig vor. Gebt euch Feedback und probiert es noch mal.

Macht ein Radioballett (35 Min.)

Stellt euch jetzt **alle in eine Reihe**. Eine Person läuft mit einem Smartphone die Reihe entlang und nimmt nacheinander alle Sätze auf. Lasst euch Zeit beim Sprechen und macht genug Pausen. Hört das Radioballett einmal zusammen an. Schickt es jetzt über einen gemeinsamen Chat auf alle eure Smartphones. Setzt die Kopfhörer auf. Startet alle gleichzeitig die Aufnahme und probiert euer Radioballett zusammen aus oder ladet andere zum Ausprobieren ein.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Beispiel

Macht ein Radioballett für euer Schulgebäude, den Marktplatz oder Bahnhof eurer Stadt. Greift die Architektur des Orts auf – Treppen, Türen, Geheimverstecke – und die Bewegungen seines alltäglichen Lebens. Welche Bewegungen könnt ihr einbringen, die hier ungewöhnlich sind? Welche Bewegungen aufgreifen, die Menschen an diesem Ort oft machen?

Tipps – Versprecher

Wenn sich jemand verspricht, pausiert die Aufnahme kurz, atmet durch und nehmt dann weiter auf. Es ist nicht schlimm, wenn auf der Aufnahme Fehler zu hören sind. Wenn es perfekt sein soll, nutzt ein Schnittprogramm.

Vom Experiment zum Stück

In »A Room without | Walls« sprechen Kinder aus verschiedenen Ländern. Kennt ihr Menschen in anderen Ländern oder Städten? Entwickelt ein Radioballett aus euren Stimmen und den Stimmen dieser Menschen. Baut Beschreibungen und Geschichten der verschiedenen Orte ein, die das Publikum spazierend anhören kann, gebt Bewegungsanweisungen und stellt Fragen zu den Unterschieden der Orte, die zum Nachdenken einladen. Schneidet alles zusammen. Sucht passende Musik und einen Titel für euer Radioballett aus.



Play- back- Zombies



Worum geht's?

- Körper und Stimme trennen
- Szene verfremden
- Andere Spielweisen

Ihr braucht

- 60 Minuten
- Smartphones oder Tablets
- 3–5 kurze Auszüge aus Theatertexten, mit jeweils zwei oder drei Figuren – mehrfach ausgedruckt
- Lautsprecher
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Mach mal 'ne Pause!, → Walisch oder Robotisch?, → Sprich lauter, nicht leiser
- Material: → Gestaltungsmittel, → Klangfarben

Inspiziert von

In den Inszenierungen von Susanne Kennedy treten Figuren auf und sprechen. Aber die Schauspieler:innen bewegen nur die Lippen, die Stimmen werden über Lautsprecher eingespielt. Zu hören ist eine Tonaufnahme der Figurenrede. Durch dieses Playback ist die Figur nicht allein aus Fleisch und Blut, sondern auch aus Technik. Eine überraschende Regel für die Tonaufnahmen lautet: Der Text soll ausdruckslos und monoton klingen. Dadurch und weil Körper und Stimme getrennt werden, wirken die gespielten Szenen verfremdet, fast unheimlich. Die Figuren erscheinen wie ferngesteuert. So entsteht ein besonderer Schauspielstil, puppenhaft oder als wären Zombies unterwegs.

Sprichst du oder wirst du gesprochen?



Probt Dialog und Szene (15 Min.)

Geht **zu zweit oder zu dritt** zusammen. Sucht euch einen Text aus. Verteilt die Rollen. Probiert aus, wie ihr den Text der Figuren monoton sprechen könnt, mit seltsamen Pausen, ohne individuellen Ausdruck. Überlegt: Wo stehen die Figuren im Raum? Wie reagieren sie aufeinander? Welche Gesten eignen sich für eure Figur, damit sie aussieht wie ein halbtoter Zombie?

Variante – Technik

Verändert eure Stimmen technisch, beispielsweise mit einer kostenlosen App auf dem Smartphone.

Variante

Tauscht eure Stimmen untereinander. Sprecht also die Stimme anderer Figuren, die ihr nicht spielt. Oder probiert, wie es klingt, wenn Freund:innen oder Bekannte, die mit eurem Stück nicht vertraut sind, die Texte einsprechen und ihr dazu die Szene spielt.

Nehmt eure Stimmen auf (15 Min.)

Macht eine Audioaufnahme des Textes und sprecht dabei so, wie ihr es zuvor geprobt habt.

Hört hin: Wie klingt euer Sprechen und welche Atmosphäre entsteht? Wirkt die Figur noch menschenähnlich oder entsteht etwas anderes?

Lasst die Zombies auftreten (20 Min.)

Setzt die Szene und die Stimmen zusammen. Teilt euch dafür in zwei Gruppen. **Publikumsgruppe:** Spielt für die auftretende Gruppe die Audioaufnahme ihrer Stimmen über die Lautsprecher ab und schaut dann genau zu. **Performancegruppe:** Tretet auf die Bühne und bewegt die Lippen synchron zu euren aufgenommenen Stimmen, stellt die Figuren auf die geprobte Weise dar. Wechselt dann durch, bis alle ihre Szenen gezeigt haben.

Tipp

Platziert den Text in Sichtweite, falls ihr ihn für die Lippenbewegungen nicht auswendig könnt.

Vom Experiment zum Stück

Entwickelt ein Stück, das die Verfremdung auf die Spitze treibt. Orientiert euch dabei an der virtuellen Welt und nutzt verschiedene Theatermittel: Verfremdet eure Gesichter durch Strumpfmasken, lasst euch für die Bewegungen von Computerspielen inspirieren. Spielt auf begleitenden Monitoren KI generierte Szenografien ab.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!



Starke Stimmen

Worum geht's?

- Die eigene Stimme erheben
- Selbst bestimmen dürfen
- Zusammenspiel Gesang und Sprechen

Ihr braucht

- 55 Minuten
- Internetzugang
- Lautsprecher
- Mindestens 2 Mikrofone
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Klangspiegel,
- → Rhythmusmaschine

Inspiziert von

›Overprotected – Das Britney Spears Projekt wurde von Lea Witcher und Stephan Stock mit Schauspieler:innen des Theater Hora entwickelt. Entlang der Biografie von Britney Spears werden Fragen nach Unterstützung und Bevormundung gestellt. Diese betreffen uns alle. Das Thema Vormundschaft betrifft aber insbesondere Minderjährige, alte Menschen, Menschen mit Behinderung und eben auch: Britney Spears, den ikonischen Pop-Star der 2000er Jahre. Britney Spears stand als Erwachsene 13 Jahre unter Vormundschaft, bevor sie sich 2021 die Selbstbestimmung zurückerkämpfte. Im Stück wird die Geschichte Britneys mit Auszügen aus ihrer Biografie, Spielszenen zu ihrem Leben und mit viel Pop, Tanz und Gesang erzählt. Britney sagt: »Wenn ich singe, fühle ich mich selbstbewusst und stark. Meine Stimme ist mein Schwert.« Und singt: »Now I am stronger than I ever thought that I could be.«
Wann lässt eure Stimme euch stark fühlen?

Durch welches Lied fühlst du dich selbstbewusst und stark?

Medien und Technik



Wählt euer Lied (15 Min.)

Geht in **Kleingruppen** zusammen. Tauscht euch darüber aus, welche Lieder euch besonders Kraft geben, euch ermutigen und warum. Ihr könnt sie euch auch gegenseitig vorspielen. Entscheidet euch zusammen für eines der Lieder, mit dem ihr weiterarbeiten wollt.

Vorbereitung

Bereitet die Technik gut vor. Richtet die Mikrofone ein. Verbindet ein Abspielgerät, zum Beispiel ein Smartphone, mit dem Lautsprecher.

Findet eure Rolle (20 Min.)

Sucht eine Instrumental- oder Karaokefassung eures Lieds im Internet oder nutzt eine KI, um Stimme und Instrumente zu trennen. Sucht im Internet den Text des Lieds heraus. Teilt euch jetzt auf drei Rollen auf, jede Rolle sollte von mindestens einer Person besetzt werden:

Backgroundchor: Begleitet die Instrumentalversion des Lieds mit eurer Stimme. Nutzt dafür ein Mikrofon.

Sprecher:innen: Sprecht den Text des Lieds oder Ausschnitte davon in ein Mikrofon. Übersetzt ihn, wenn ihr möchtet auf Deutsch. Findet eure eigene Art zu sprechen.

Choreografie: Entwickelt eine Choreografie, die zum Lied passt. Das können Bewegungen mit dem ganzen Körper oder auch nur kleine Handbewegungen sein.

Unterstützt euch in der Entwicklung der einzelnen Teile und setzt sie dann zusammen.

Tipp – Backgroundchor

Bei langsamen, ruhigen Liedern könnt ihr den Vokal UU singen, so wie es Backgroundsänger:innen häufig machen. Bei einem sehr rhythmischen Lied könnt ihr beatboxen oder die Silben DADADA oder NANANA nutzen.

Vom Experiment zum Stück

Sucht Lieder, in denen es darum geht, stark zu sein, die eigene Stimme zu finden oder sie zu erheben. Fügt Textausschnitte aus den Liedern zu einer Collage zusammen. Experimentiert jetzt mit den musikalischen Teilen der Lieder, wie in unserem Experiment oder auf eure eigene Weise. Sammelt Geschichten, wann ihr euch gehört oder nicht gehört gefühlt habt und probt, wie ihr sie erzählen könnt. Baut aus eurer Textcollage, den musikalischen Experimenten und euren Geschichten eine Performance zum Thema Mündigkeit und starke Stimmen.

Performt euer Lied (10 Min.)

Geht in euren **Kleingruppen** nacheinander auf die Bühne und performt euer Lied mit starken Stimmen und starker Körpersprache.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Anti-gone

in Leichter Sprache



»Es gibt Dinge, die muss man tun.«
Ist das so?

Sicher.
Denn jeder tut, was er muss.

Nein, nein!
Sag, was du weißt!
Bleib nicht still!
Erzähl es der Welt.

Worum geht's?

- Auf die eigene Stimme hören
- Die Stimme erheben
- Theater in Leichter Sprache

Ihr braucht

- 50 Minuten
- Die zwei kurzen Textausschnitte aus ›Anti-gone. Sophokles in Leichter Sprache‹ – mehrfach kopiert oder auf Karteikarten geschrieben
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Demochor,
→ Kartoffelsalat, → Hallo Chor!
- Formen: → Sprecht vor – Sprecht nach

Inspiriert von

Das Theaterstück ›Anti-gone. Sophokles in Leichter Sprache‹ ist eine neue Version der 2400 Jahre alten Tragödie. Entwickelt wurde sie von Anne Leichtfuß in Zusammenarbeit mit einer Prüfgruppe. Die Leichte Sprache hat zum Ziel, Texte für alle Menschen verständlich zu machen. In ›Anti-gone. Sophokles in Leichter Sprache‹ zeigt sich das in kurzen Sätzen, direkter Sprache, klarer Ansprache und einer übersichtlichen Gestaltung. Anti-gone erhebt ihre Stimme gegen ihren Onkel, den König Kreon, indem sie ihren Bruder Polyneikes trotz Verbot begräbt. Ihr eigenes Empfinden dazu, was richtig ist, ist ihr wichtiger als das Verbot ihres Onkels. Der Text von Anne Leichtfuß macht den Konflikt zwischen Antigone, ihrer Schwester Ismene und Kreon besonders deutlich und zeigt, warum er uns auch heute noch angeht.

Erhebst du deine Stimme für etwas, das dir wichtig ist?



Bildet zwei Chöre (15 Min.)

Teilt euch in **Kleingruppen** auf. In den Sprechblasen auf der Vorderseite findet ihr zwei Textausschnitte aus dem Stück ›Anti-gone. Sophokles in Leichter Sprache‹. Sucht euch einen Ausschnitt aus und probt ihn, chorisches zu sprechen. Euer Ziel ist es, dass der Inhalt eurer Textstelle das Publikum erreicht. Probiert verschiedene Betonungen und Pausen aus. Entscheidet euch für eine Variante und übt sie noch ein paar Mal.

Wann warst du Antigone? (10 Min.)

Tauscht euch jetzt in eurer **Kleingruppe** aus: Wann habt ihr eure Stimme für etwas erhoben, euch für etwas eingesetzt oder euch mutig eingemischt? Oder wann hättet ihr das gern getan, habt euch aber nicht getraut? Nehmt aus eurem Austausch **pro Person** einen Satz mit, der mit **Als ...** beginnt. Formuliert diesen möglichst einfach.

Erhebt die Stimmen (15 Min.)

Bleibt in eurer **Kleingruppe**. Jetzt kombiniert ihr eure chorischen Texte mit euren gerade gefundenen Sätzen. Legt eine Reihenfolge für die Einzelsätze fest. Wechselt euch ab: Sprecht immer gemeinsam als Chor den geprobtten Ausschnitt aus ›Anti-gone‹, dazwischen spricht jeweils eine Person ihren eigenen Satz. Wechselt immer weiter zwischen Chor und Einzelsätzen, bis ihr in einen gemeinsamen Rhythmus und Flow kommt. Zeigt es euch gegenseitig.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Tipp – das Stück

Das Stück ›Anti-gone. Sophokles in Leichter Sprache‹ ist im Gans Verlag erschienen. Für Schulen und Hochschulen ist es im günstigen Klassensatz erhältlich.

Tipp – chorisches Sprechen

Auf der Karte → Sprecht vor – Sprecht nach findet ihr Tipps, wie ihr als Gruppe einen Text chorisches erarbeiten könnt.

Beispiele

»Als eine Frau im Bus angepöbelte wurde, hätte ich gern eingegriffen, hatte aber Angst, dass ich selbst in Gefahr gerate.« Oder:
»Als mein Bruder Hausarrest bekommen hat, obwohl er nichts Schlimmes gemacht hatte, habe ich gesagt, wie ungerecht ich das finde.«

Variante

Ihr rappt gerne? Baut aus euren Chören und Einzelsätzen einen gemeinsamen Rap-Song.

Vom Experiment zum Stück

Lest das Stück ›Anti-gone. Sophokles in Leichter Sprache‹ und entwickelt daraus eine Inszenierung. Legt den Fokus beispielsweise auf die Frage, wann es wichtig ist, die eigene Stimme zu erheben, und was dafür oder dagegen sprechen kann, dies zu tun? Legt einen weiteren Fokus auf den künstlerischen Umgang mit Leichter Sprache. Was ermöglicht euch diese? Wie könnt ihr sie gestalten?

Comic-Sounds



Worum geht's?

- Stimmperformance im Comic-Stil
- Eine Sprechpartitur erstellen
- Geräusche machen

Ihr braucht

- 55 Minuten
- Comic-Hefte oder Animationsfilme
- Karteikarten
- Stifte
- Formen: → Murmelraumlauf
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Rhythmusmaschine
- Material: → Klangfarben

Inspiriert von

Die Partitur für das Vokalstück ›Stripsody‹ sieht aus wie ein Comic: Ausrufe wie »bang«, »splash« oder »boom« sind auf Linien verteilt, werden größer oder kleiner gezeichnet, ergänzt durch Bildchen von Tieren, Körpern oder Bewegungen. So wird Klang durch Grafik angeregt. Die Stimmkünstlerin und Komponistin Cathy Berberian komponierte das Stück 1966 in Zusammenarbeit mit dem Comic-Künstler Roberto Zamarin für ihre eigene virtuose Stimmperformance. Sie steht vor einem Notenpult und bringt mit ihrer Stimme die Geräuschwelt von Comics zum Klingen. Pop trifft auf Neue Musik, trifft auf die Kunst des Geräuschemachens. Es lebe der Comic-Sound!



Findet Comic-Sounds (15 Min.)

Schaut euch in **Kleingruppen** Comic-Hefte oder Animationsfilme an. Sucht euch **pro Person** mehrere Comic-Sounds aus: **Bäääng, Plopp, Aaaarrgrrr**. Zeichnet oder schreibt eure Sounds auf Karten. Lasst den Klang sichtbar werden: durch Ausrufezeichen, ergänzende Zeichnungen oder indem ihr bestimmte Buchstaben größer gestaltet. Macht jetzt einen → **Murmelauf**. Probiert dabei aus, wie ihr eure Sounds stimmlich umsetzt.

Baut eine Partitur (15 Min.)

Kommt **im Kreis** zusammen. Legt eure Karten vor euch aus und macht reihum eure Comic-Sounds vor. Teilt euch in **zwei Gruppen**. Findet in eurer Gruppe eine Reihenfolge für eure Sounds. Was passt gut zusammen? Legt die Karten sortiert auf den Boden vor euch hin – und schon habt ihr eure Comic-Partitur!

Performt die Partitur (15 Min.)

Entscheidet in eurer Gruppe: Wer spricht was alleine, was sprecht ihr zusammen, welche Sounds wiederholt ihr und wo führt ihr auf? Probt eure Partitur, bevor ihr sie euch gegenseitig zeigt.

Publikumsgruppe: Setzt euch gemütlich auf den Boden. Gebt dann ein Startsignal. **Performende:** Führt eure Partitur auf. Tauscht dann die Rollen. Hört auf die Unterschiede zwischen den beiden Versionen.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Tipp – Recherche

Online findet ihr die Original-Partitur von Cathy Berberian mit Illustrationen von Roberto Zamarin. Lasst euch von ihr inspirieren!

Vom Experiment zum Stück

Macht Sounds für eure Lieblingsgeschichten, beispielsweise ›Rotkäppchen‹ als Märchenspiel. Ein Teil der Gruppe liest die Geschichte einander abwechselnd vor. Die anderen performen die Geräusche parallel am Mikro mit ihren Stimmen – etwa das Stapfen über den Waldboden, Wind in den Blättern, das gierige Schnaufen des Wolfs, Türknarren, Herzklopfen des Kindes, Schmatzen des Wolfs. Ihr könnt ausgehend von den Sounds in der Geschichte auch eine Partitur anfertigen.

fümms böwö



Worum geht's?

- Sprechen vom Sinn befreien
- Unsinn als Klangerlebnis
- Sprechpartitur als Vorlage

Ihr braucht

- 55 Minuten
- Partitur: Kurt Schwitters' ›Ursonate‹ online bei monoskop.org – Ausschnitt einmal ausgedruckt
- Scheren
- Material: → [Gestaltungsmittel](#) – mehrfach kopiert
- Miteinander: → [Tauscht euch aus](#)

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ [Klappernder Lattenzaun](#),
→ [FlüSter iCH SCHÖn?](#), → [Beatbox](#)
- Wissen: → [Konsonanten](#), → [Vokale](#)

Inspiriert von

Die ›Ursonate‹ von Kurt Schwitters wird seit 1932 bis heute aufgeführt. Das Stück besteht allein aus Lauten, die aber keinen inhaltlichen Sinn ergeben: »fümmsböwö!« Auf diese Weise wollte die Avantgarde-Bewegung namens Dada die Kunst vom Druck befreien, eine Botschaft zu senden. Sprache sollte ganz anders verwendet werden als in Politik, Schule, Literatur der Zeit üblich. Wenn man auf den Sinn verzichtet, entstehen neue Möglichkeiten, Sprache als Klangmaterial stimmlich ins Spiel zu bringen. Das kann ein lustiges Spektakel werden. Aber Schwitters' ›Ursonate‹ ist mehr als Unsinn. Schwitters hat eine Partitur erstellt, die genau angibt, wie er die Laute haben möchte. Sprecht die Laute mutig aus und findet euren eigenen Klang dafür!



Probiert die Partitur aus (15 Min.)

Zerschneidet Schwitters Partitur entlang der gepunkteten Linien in kleine Abschnitte. Nehmt euch **zu zweit** einen Schnipsel und eine Kopie der Karte → Gestaltungsmittel. Wer beginnt, liest den Textabschnitt mehrfach laut vor. Euer Gegenüber hört aufmerksam zu und wählt dann ein Gestaltungsmittel für euch aus – zum Beispiel Stimmlage. Experimentiert nun damit, sprecht mal hoch, mal tief oder dazwischen. Wechselt ein paar Mal die Rollen und probiert verschiedene Gestaltungsmittel aus.

Entscheidet euch (15 Min.)

Gestaltet euren Partitur-Schnipsel **zu zweit**. Entscheidet euch für eine dieser beiden Varianten und übt sie ein: **A Klang-Aufführung:** Legt fest, wer welche Zeile spricht, welche → Gestaltungsmittel ihr nutzt und ob ihr Zeilen zusammen sprechen wollt. Macht eine kurze Probe. **B Szene:** Überlegt, welche Situation zu eurem Abschnitt passt: ein Flirt, ein Verkaufsgespräch, ein Streit oder etwas ganz anderes? Spielt eure Szene ausschließlich mit den Worten des Dada-Textes.

Fümmsböwö! (15 Min.)

Präsentiert eure Varianten nacheinander.

Publikum: Setzt euch hin und hört zu.

Performende: Führt auf, was ihr geübt habt. Ihr könnt den Text dabei ablesen. Dann folgen die nächsten zwei. Besprecht im Anschluss die Unterschiede zwischen den Varianten Klang-Aufführung und Szene. Gibt es eine Mischform?

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Tipp

Lasst euch inspirieren durch Interpretationen der ›Ursonate‹ von Kurt Schwitters auf YouTube.

Variante

Erfindet euren eigenen Dada-Text und nutzt ihn anstelle von Schwitters' Partitur. Schreibt ein paar Sätze auf. Streicht alle Vokale und füllt nach Belieben andere Vokale ein. Zusätzlich könnt ihr alle Wörter miteinander verbinden und dann zu neuen Wörtern trennen.

Vom Experiment zum Stück

Das Dada-Prinzip lässt sich in verschiedene Stücke einbauen. Nutzt die Gestaltungsidee aus der oben stehenden Variante, um einen Text, mit dem ihr gerade arbeitet, zu zerlegen und als Lautpartitur neu aufzuschreiben. Führt das Stück ausgehend von dieser Partitur auf. Ihr könnt es auch als Musiktheater ausprobieren, indem ihr eure Partitur durch HipHop, Schlager oder Oper zum Klingen bringt. Verwendet dafür auch Musikinstrumente oder selbst gebastelte Klangkörper.



Murmelmel

Worum geht's?

- Das Sprechen vom Sinn befreien
- Fokus auf Sprechgestaltung
- Zusammenspiel von Chor und Solo

Ihr braucht

- 50 Minuten
- Material: → Gestaltungsmittel – Auswahl auf Karteikarten geschrieben
- Formen: → Murmelraumlauf
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Hallo Chor!,
→ Klangkopierer

Inspiziert von

In der Inszenierung ›Murmelmel‹ hören wir hinreißende Reden, Wutanfälle, Streitgespräche und gesprochene Arien. Die Darsteller:innen sprechen jedoch immer nur ein Wort: ›Murmelmel‹. Dieses wird scheinbar endlos wiederholt und tausendfach variiert. Als Vorlage dient ein Buch des Konzeptkünstlers Dieter Roth von 1974. Dort sind sämtliche 176 Seiten eng mit dem Wort Murmelmel bedruckt. Dieser Text wird von Figuren gesprochen, die ebenfalls Murmelmel heißen. In der Inszenierung von Herbert Fritsch und seinem Ensemble an der Berliner Volksbühne wird das zu einem großen Spaß: Wenn es zweitrangig ist, WAS gesagt wird, liegt der Fokus mehr auf dem WIE, auf Rhythmus, Klang, Spiel und dem Sprechen selbst. Wenn unsere Sprache nur aus »Murmelmel« besteht, wird alles absurd, aber es ist auch alles möglich.

Was kannst du mit einem einzigen Wort alles machen?



Murmelt euch ein (10 Min.)

Stellt euch als **Gruppe** im Pulk auf und sprecht gemeinsam immer wieder das Wort **Murmel**. Eine Person stellt sich gegenüber und dirigiert die Gruppe. Sie gibt die Sprechweise und die Gruppenformation an. Für die Sprechweise nutzt die → Gestaltungsmittel. Für die Gruppenformation könnt ihr zum Beispiel Haufen, Reihe, Pyramide, Pulk wählen. Wechselt mehrfach die dirigierende Person.

Vorbereitung

Legt die einzelnen Karteikarten mit den → Gestaltungsmitteln so hin, dass die dirigierende Person sie lesen kann.

Tip

Schaut euch die Filmaufnahme der gleichnamigen Inszenierung von Herbert Fritsch auf YouTube an. Probiert aus, was euch gefällt, und findet eure eigene Art, es zu tun.

Übt Murmel-Soli (15 Min.)

Geht in einen → Murmelraumlauf und entwickelt dabei eure Ideen für eine eigene Murmel-Solo-Nummer. Überlegt euch dafür eine Figur oder eine kleine Handlung – zum Beispiel Luftgitarre, Boxerin, Pastor, Breakdance, Clown, Professorin. Entscheidet euch für eine passende Sprechweise.

Variante

Unterstützt die Performance durch rhythmische Musik und setzt auch Musikinstrumente ein – arrangiert oder improvisiert.

Macht ein Murmelfinale (15 Min.)

Bühne frei für Solo-Auftritte! Teilt euch in zwei Gruppen. **Publikumsgruppe:** Lasst euch überraschen. **Murmelgruppe:** Bildet wieder einen Chor, einigt euch auf eine Gruppenformation und stellt ein Grundmurmeln her. Wer möchte, tritt nun einzeln für ein Solo hervor und kehrt anschließend wieder in den Chor zurück. Der Chor darf durch Murmeln kommentieren und applaudieren. Wechselt danach die Gruppen.

Vom Experiment zum Stück

Baut eure Murmel-Solo-Auftritte zu Figuren aus, indem ihr Mimik, Kostüme oder Make-up einsetzt. Bringt dabei alle eure Hobbys auf die Bühne: Zeigt euer Lieblingsfußballtrikot, spielt Gitarre oder andere Instrumente, erklärt, was auf Social Media los ist, wofür ihr demonstriert, oder zeigt, wie gut ihr beim Basteln mit der Schere umgehen könnt. Hier passt alles auf die Bühne, solange ihr »Murmel« sagt! Und es muss nicht virtuos sein, auch ein schüchterner Blick von der Seite ist wunder-murmel-bar!

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Alle Die vielen Die Stimmen



Worum geht's?

- Stimme und soziale Rolle
- Stimmenvielfalt
- Stimme und Behinderung

Ihr braucht

- 45 Minuten
- Zettel
- Stifte
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- Wissen: → Stimme und Persönlichkeit
- Formen: → Murmelaumlauf

Inspiriert von

In dem Theaterstück ›Die vielen Stimmen meines Bruders‹ begeben sich ein Bruder und eine Schwester auf Stimmsuche. Geschrieben hat ihn die Autorin Magdalena Schrefel gemeinsam mit ihrem Bruder Valentin Schuster. Biografischer Ausgangspunkt ist seine Erkrankung, die nach und nach zum Stimmverlust führt. Die Geschwister im Stück suchen nach einer neuen Stimme, die der Bruder nutzen kann. Aber warum sollte man nur eine wählen? Wie wäre es mit vielen Stimmen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen? Eine für jeden Wochentag, eine, wenn man wütend ist, eine zum Flirten ... Durch den sich ankündigenden Verlust der Stimme finden die beiden Protagonist:innen des Stücks im Gespräch miteinander auch die Freiheit zu entscheiden, wer und wie man sein will.

Welche Stimme hättest du gern montags und welche, wenn du wütend bist?



Wählt eine Stimme (10 Min.)

Geht **zu dritt** zusammen. Denkt an Situationen, in denen ihr gern eine andere Stimme gehabt hättet, oder an Stimmen, die ihr gern mal ausprobieren würdet. Erzählt den anderen, in welcher Situation ihr gern eine andere Stimme hättet und wie diese klingen würde.

Überlegt zusammen:

- Welche Gründe gibt es dafür, dass ihr in bestimmten Situationen lieber andere Stimmen hättet?
- Welche Stimmen würden sich noch für die Situation eignen, was würde das ändern und warum?

Schreibt einen Text (10 Min.)

Schreibt für euch **einzel**n einen Text über eine eurer Wunschstimmen. Beschreibt die Situation und erklärt, wie ihr eure Wunschstimme dort nutzen würdet. Was könnte diese Stimme auslösen? Warum habt ihr sie gewählt?

Macht eine Lesung (15 Min.)

Stellt drei Stühle auf und bildet davor einen Publikumsraum. Betretet immer **zu dritt** die Lesebühne und nehmt auf den Stühlen Platz. Lest nacheinander die Geschichten zu eurer Wunschstimme vor. Wenn ihr fertig seid, verlasst die Bühne und macht Platz für die nächsten drei.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Tipp – Hintergrund

Im Theater text ›Die vielen Stimmen meines Bruders‹ sucht der Protagonist ausgelöst durch eine Erkrankung nach einer neuen Stimme. Für ihn ist es kein Spiel, sondern eine bedeutende Entscheidung: Wie will er klingen? Wer will er sein? In unserem Experiment geht es uns um etwas Wichtiges, was der Protagonist und seine Schwester auf ihrer Suche herausfinden: dass wir manchmal mehr als nur eine Stimme brauchen könnten und dass niemand nur eine Version seiner selbst ist. Diese Erkenntnis ist für alle wertvoll.

Variante

Wenn ihr nicht gern schreibt, macht dasselbe in einem → **Murmelraumlauf**. Und erzählt im nächsten Schritt frei, statt eine Lesung zu machen.

Vom Experiment zum Stück

Setzt eure einzelnen Texte zu einer Collage zusammen. Überlegt, wie ihr sie gestalten könnt. Als szenische Lesung, bei der ihr das Vorlesen mit Stimmklängen ergänzt? Abwechselnd von Chor und Einzelnen gesprochen? Oder ihr ergänzt die Texte mit Spielszenen, die die beschriebenen Situationen zum Leben erwecken?



Sei (nicht) still!

Worum geht's?

- Theater aus Alltagserfahrungen machen
- Sich selbst eine Stimme geben
- Redensarten hinterfragen

Ihr braucht

- 40 Minuten
- Karteikarten in zwei Farben
- Stifte
- Miteinander: → Tauscht euch aus

Dazu passt

- üben + wahrnehmen:
→ Schwingkreis, → Meine Stimme fliegt
- spielen + experimentieren:
→ Kopfhörerweisheiten

Inspiziert von

In seinem Stücktext »That night follows day« hat der Theaterkünstler Tim Etchells Aussagesätze gesammelt, die Kinder von ihren Eltern zu hören kriegen. Wissen über die Welt, Befehle, Strafandrohungen, Benimmregeln, Lob und Liebesbekundungen: »Sei still«, »Zappel nicht so rum«, »Das hast du toll gemacht«. In der zugehörigen Performance, die nur von Kindern gespielt werden darf, richten die Kinder diese Sätze an Erwachsene und sprechen sie in wechselndem Rhythmus mal chorisch, mal einzeln. Dabei wird die Frage aufgeworfen, wer wem eigentlich Ratschläge geben darf, wer entscheidet, was ein Lob verdient, und wer bestimmt, wie die Welt von Kindern und Jugendlichen aussieht.

Wer darf anderen sagen, was sie tun und lassen sollen?



Sammelt Erwachsenensätze (7 Min.)

Geht **zu zweit oder dritt** zusammen. Überlegt gemeinsam: Welche Sätze hört ihr immer wieder von Erwachsenen? Befehle, Ratschläge, Benimmregeln, Strafandrohungen, Lob und Liebesbekundungen. Schreibt eure Sätze gut leserlich auf Karteikarten auf.

Welche Ratschläge wollt ihr geben? (8 Min.)

Überlegt jetzt in derselben **Kleingruppe**: Welche Ratschläge würdet ihr selbst gern Erwachsenen geben? Welche Regeln für sie aufstellen? Welches Lob an sie aussprechen? Schreibt diese Sätze auf die Karteikarten in der anderen Farbe auf.

Erhebt die Stimme (15 Min.)

Macht zwei Kartenstapel: Ratschläge von Erwachsenen an euch und Ratschläge von euch an Erwachsene. Stellt zwei Mikros auf die Bühne und legt jeweils einen Stapel Karten davor.

Setzt euch **alle** als Publikum hin und gebt ein Startsignal. Wer will, geht auf die Bühne, entscheidet sich für einen Stapel, liest eine Reihe von Karten vor und geht zurück ins Publikum. Dann geht die nächste Person ans Mikro. Sprecht alle Sätze so, als hätten sie ein Ausrufezeichen am Ende.

Tauscht euch aus (10 Min.)

→ Tauscht euch aus und probiert es noch mal!

Gut zu wissen

Im Originaltext von Tim Etchells beginnt fast jeder Satz mit Worten wie »Ihr sagt uns, dass ...«. Auch das ist eine Möglichkeit, wie ihr eure Sätze aufbauen könnt. Der Text kann im Rowohlt Theaterverlag bestellt werden.

Variante – Erwachsene

Wenn ihr selbst schon erwachsen seid, erinnert euch zurück, was ihr in eurer Kindheit zu hören bekommen habt. Überlegt im zweiten Schritt, was ihr anderen Erwachsenen heute gern raten würdet.

Variante – Stimmenmix

Ihr könnt auch beide Mikros gleichzeitig bespielen. Schaut dabei, was passiert, wenn die Sätze durcheinander oder abwechselnd als Dialog zu hören sind.

Vom Experiment zum Stück

Baut aus euren Einzelsätzen einen Stücktext, so wie Tim Etchells das gemacht hat. Schaut, welche Sätze gut zueinander passen oder hintereinander spannend sind, weil sie so unterschiedlich sind. Ihr könnt auch ein Zufallsprinzip nutzen und zum Beispiel eure Sätze alphabetisch sortieren. Probt, wie ihr den Text auf die Bühne bringen wollt. Verteilt Sätze an einzelne Personen und an kleine Chöre. Fügt dann alles zusammen.

Atem

ein aus

los




Mund auf, Luft rein: AHHHHHHH

Atem

Wie atmen wir eigentlich ›richtig‹?


Je nachdem! Es gibt die Ruheatmung, die Leistungsatmung, wie zum Beispiel beim Sport, und die Sprechatmung. Emotionen wie Aufregung und auch die Körperhaltung und -spannung beeinflussen unsere Atmung und können sie auch durcheinanderbringen.



Tipp

Andersherum können wir mit dem Atem beispielsweise auch Stimmungen zum Ausdruck bringen, wie ein genervtes lautes Ausatmen oder ein ängstlich zitteriges Einatemgeräusch. Vielleicht habt ihr Lust, mal eine →Rhythmusmaschine nur mit Atemgeräuschen zu machen.

Wie funktioniert Atmen?

1. **Wenn wir einatmen**, senkt sich das Zwerchfell nach unten ab. Luft strömt in die Lunge ein, diese braucht mehr Platz, der jetzt den Organen darunter fehlt. Deshalb muss der untere Rumpf nachgeben und der Bauch wölbt sich nach außen. Zusätzlich kann sich der Brustkorb weiten.
 2. **Wenn wir ausatmen**, wölbt sich das Zwerchfell wieder nach oben.
 3. Vor dem nächsten Atemimpuls kann eine **Atempause** entstehen, bis der Körper wieder Sauerstoff braucht.
- 


Gut zu wissen

Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel und liegt direkt unter der Lunge. Es ist eine kuppelartig nach oben gewölbte Muskelschicht, die den oberen Teil unseres Rumpfs vom unteren trennt.

Tipp – Zwerchfellbewegung

Sucht mal bei YouTube: ›Echtzeit MRT: Thorax‹ Da könnt ihr die Zwerchfellbewegung sehen.

Was hilft bei der Sprechatmung?

1. **Mund auf und Bauch loslassen**. Die Luft strömt schnell durch den Mund ein. Der Rachen ist weit und es entsteht kein lautes Geräusch. Die Schultern bleiben locker.
 2. **Direkt lossprechen** – hier ist keine Pause. Um die Luft gleichmäßig abzugeben, helfen eine kräftige Artikulation und aktive Rumpfmuskulatur.
 3. **... und wieder den Bauch loslassen und einatmen!** Falls ihr atemlos werdet, macht bewusst kleine Sprechpausen. Das ist keine besondere Atemtechnik, die wir neu lernen müssen. Wir können sie bereits und nutzen sie jeden Tag! Aber in manchen Situationen, zum Beispiel wenn wir aufgeregt auf der Bühne stehen oder das Gefühl haben, beim Sprechen schnell sein zu müssen, funktioniert sie nicht so gut und wir können atemlos werden. Atemübungen helfen euch, eure Atmung bewusster einzusetzen.
- 

Tipp – atemlos?

Wenn ihr wisst, was ihr sagen wollt, oder euren Text gut kennt, stellt sich die Atmung von selbst darauf ein, und ihr macht an den passenden Stellen eine Pause. Manchmal reicht der Atem zum Beispiel nicht, wenn man beim Lesen von einem langen Satz überrascht wird oder beim Sprechen ›keinen Punkt findet‹.

Resonanz

Schwingen es
klingt

Wie klingt deine Stimme auf einem Marktplatz, in einer Kirche oder unter der Bettdecke?

Resonanz

Was ist Resonanz?

Schlagt doch mal mit einer Gabel an ein Weinglas. Was passiert? Das Glas beginnt zu schwingen und zu klingen, sogar die Gabel tut dies, wenn auch nur kurz. Das meint Resonanz: Ein Körper schwingt mit der Schwingung eines anderen Körpers mit, wenn diese in Kontakt kommen – auch über die Luft.

Was meint Resonanz der Stimme?

Wenn ihr eure Stimme nutzt, entsteht an den Stimmlippen durch die in Schwingung versetzte Ausatemluft ein Grundton. Dieser Ton bewegt sich als schwingende Luftsäule durch euren Rachen-, Mund- und Nasenraum – auch Ansatzräume genannt – und entwickelt sich dort zu eurem individuellen Stimmklang. Er versetzt das umliegende Gewebe, die Muskeln, die Knochen in Schwingung. Das ist als Vibration spürbar. Wenn ihr die Größe und Form eurer Ansatzräume verändert, ändert sich auch der Klang des Grundtons. Er wird unterschiedlich verstärkt und gedämpft.

Was heißt das für das Sprechen?

Ist eure Stimme resonanzreich, wird der Ton verstärkt und es kommt zu spürbarer Vibration in euren Ansatzräumen. Ihr werdet besser gehört. Eure Stimme ist lauter, tragfähiger und in den letzten Reihen des Theaterraums zu hören. Gleichzeitig entlastet ihr eure Stimme. Mit mehr Resonanz könnt ihr ohne Druck sprechen, was positiv für eine → Gesunde Stimme ist.

Gut zu wissen

Legt eine Hand an euren Hals. Spürt euren Kehlkopf von außen als spitzen, harten Knorpel. Summt ein MM. Spürt die Vibration. Direkt hinter diesem Knorpel liegen eure Stimmlippen.

Tipp

Sucht eure eigene Tonlage. Sprecht ein bestätigendes MMH mehrmals hintereinander oder zählt so neutral wie möglich von 1 bis 20. Spürt nach und hört hin: Fühlt sich der Ton frei und voll schwingend an? Wenn nicht, dann probiert doch mal die Karte → Klangraum – Raumklang. Dort geht es um die Verstärkung der eigenen stimmlichen Resonanz.

Gut zu wissen

Warum singen wir so gern unter der Dusche? Der Raumklang im Bad ist durch die glatten und harten Oberflächen meist voller Hall. Dies beeinflusst den Gesang positiv. Die eigene Stimme scheint voller und brillanter. Außerdem ist das Bad ein geschützter Raum, hier müsst ihr niemandem etwas beweisen. Und die feucht-warme Luft tut ihr Übriges: Die Stimmlippen werden befeuchtet, was das Singen erleichtert. Also wenn ihr es nicht ohnehin schon tut: Probiert es aus und singt beim Duschen!

Stimme

+

Körper

alles, alles
spricht
mit!

Knie locker, Ohren auf! Wie unser Körper unserer Stimme hilft.

Stimme und Körper


Wie entsteht Stimme?

Im Hals liegt unser Kehlkopf und darin sind die Stimmlippen. Wenn wir ausatmen, um unsere Stimme zu nutzen, drückt die Luft von unten gegen die geschlossenen Stimmlippen und öffnet sie. Die Luft zischt hindurch, ein Unterdruck entsteht und saugt die Stimmlippen wieder zusammen. Diese Bewegung passiert sehr schnell und oft hintereinander – die Stimmlippen flattern wie die Lippen beim Pferdeschnauben. Dieses Flattern bringt die Luft zum Schwingen und ein Ton entsteht.

Tipp – Flattern

Nehmt zwei A4-Blätter. Eines in die rechte und eines in die linke Hand. Beide Blätter liegen ganz nah aneinander. Pustet nun Luft zwischen die beiden Blätter. Sie beginnen zu flattern und machen ein Geräusch. Das nennt man Bernoulli-Effekt. So ähnlich schwingen auch eure Stimmlippen, wenn eure Stimme klingt.

Stimme und Körper

Wir brauchen für die Stimme den Körper. Die Lunge und Atemmuskulatur für den Atem, Mund-, Nasen- und Rachenraum sowie Kiefer, Zunge und Lippen für den Stimmklang und die Artikulation. Auch andere Körperteile beeinflussen die Stimme, denn im Körper ist alles miteinander verbunden. Durch hochgezogene Schultern verspannen sich die Atemmuskulatur und der Kehlkopf – unser Stimmklang verändert sich. Sogar die Knie sind mit unserer Atemmuskulatur verbunden! 

Tipp

Sind eure Knie locker? Spannt dafür kurz eure Knie und Oberschenkel an. Bis wohin spürt ihr die Anspannung im Körper? Bis ins Becken, in den Rumpf, bis in den Brustkorb? Lasst dann die Anspannung bewusst wieder los. Lockere Knie können euch beim entspannten Sprechen unterstützen. Probiert es aus!

Stimme und Gehirn

Unser Gehirn steuert die Sprechbewegungen und auch, was wir sagen, also die Inhalte. Dabei nimmt unser Gehör durchgehend wahr, was und wie wir sprechen. Diese Informationen nutzt das Gehirn direkt, um unser Sprechen an die Situation anzupassen. Ihr merkt, Sprechen ist kompliziert und wir können nicht auf all das gleichzeitig achten. Wenn aber unser Körper locker ist, wir im Fluss bleiben und genau wahrnehmen, arbeiten alle Beteiligten gut zusammen und regeln ganz viel, ohne dass wir es bewusst steuern. Praktisch, oder?

Stimme
+
Persönlichkeit

Was unsere Stimme alles über uns verrät!

Gefühle

In unserer Stimme zeigt sich, ob wir traurig, fröhlich oder wütend sind. Wut und Trauer unterscheiden sich besonders stark voneinander im Stimmklang. Gefühle klingen einerseits in allen Sprachen ähnlich. Andererseits gibt es kulturelle und sprachliche Unterschiede, wie wir unsere Gefühle zeigen. Auch unser Geschlecht und wie wir aufwachsen, spielen dabei eine Rolle.

Situation

Es macht einen stimmlichen Unterschied, ob wir abends am Bett eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen oder andere beim Volleyball anfeuern.

Familie und Herkunft

Vielleicht kennt ihr das: Ihr werdet mit Mutter, Vater oder Geschwistern am Telefon verwechselt oder eure Stimme klingt beim Sprechen einer anderen Sprache ganz anders?

Geschlecht

Unser biologisches Geschlecht und unsere Hormone haben Einfluss auf Stimmphysiologie und Stimmklang. Aber auch Rollenerwartungen in Zusammenhang mit Geschlecht beeinflussen unsere Stimme und unser Sprechen. Oft wird mit einer hohen Stimme Weiblichkeit verbunden und mit einer tiefen Männlichkeit. Das ist aber nicht immer eindeutig, unsere Stimmen sind so vielfältig wie die Menschen, denen sie gehören.



Tipp – Experiment I

Beobachtet euch selbst und hört hin: Wie klingt eure Stimme früh am Morgen nach dem Aufstehen? Wie klingt sie während eines Vortrags? Wie spricht ihr, wenn ihr ein Geheimnis weitergibt? Wie klingt ihr, wenn ihr mit jemandem streitet? Nutzt dazu auch die Karte → [Flüstern und Schreien](#).

Tipp – Experiment II

Beobachtet andere und hört hin: Wie klingt eine Influencerin auf Social Media? Wie klingt die Nachrichtensprecherin der ›Tagesschau‹? Wie klingt der Fußballmoderator der nächsten Weltmeisterschaft? Nutzt dazu auch die Karte → [Sprechmuster](#).

Gut zu wissen – Stimmlage

Dafür gibt es auch physiologische Gründe. Beispielsweise die Größe des Kehlkopfs und die Länge der Stimmlippen.

Alter

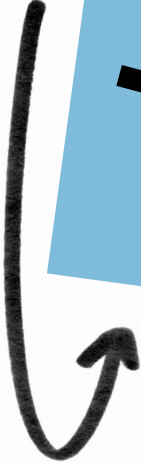
Vom Baby zum Kleinkind, Kind und Jugendlichen, vom Erwachsenen zum alten Menschen – Stimme ist im stetigen Wandel so wie der gesamte Körper. Die Stimme ist zum Beispiel bei Babys höher als bei Erwachsenen, was an der Länge der Stimmlippen und den größeren Hohlräumen oberhalb des Kehlkopfs liegt.

Gut zu wissen – Alter

Wie unsere Haut können auch Stimmlippen alt und faltig werden. Das könnt ihr hören.

Wechsel

-Stimm-



Was passiert beim Stimmwechsel?

Stimme verändert sich bei Menschen aller Geschlechter. Besonders stark in der Pubertät. Die Phase des Stimmwechsels ist bei etwa 20 % der biologisch männlichen Jugendlichen stärker hörbar. Die Stimmen klingen belegt, rau, behaucht – alles in allem: heiser. Manchmal scheinen sie zu kippeln zwischen hohen und tiefen Tonlagen, was dann als ›Stimmbruch‹ bezeichnet wird. Die Stimme bricht also nicht wirklich, sie wackelt und setzt auch mal aus. Oder sie fährt einfach Achterbahn und hat mächtig viele Voice Cracks. Schamgefühle und Peinlichkeiten können entstehen. Auch die Stimme von biologisch weiblichen Jugendlichen verändert sich. Sie kann in dieser Zeit ebenfalls rau und behaucht klingen, eben heiser. Eventuell ist sie schwerer zu kontrollieren. Für Jugendliche mit Trans-, Inter- und non-binärer Geschlechtlichkeit kann diese Zeit zusätzlich herausfordernd sein, weil die Lücke zwischen gesellschaftlich zugeschriebenem und empfundenem Geschlecht größer werden kann. Auch hormonelle und entwicklungsbedingte Erkrankungen können sich auf den Stimmwechsel auswirken.

Gut zu wissen

Der Kehlkopf wächst in dieser Zeit um etwa 60 bis 70 % und die Stimmlippen ungefähr um einen Zentimeter. Die Stimme wird um eine Oktave tiefer.

Gut zu wissen

Der Kehlkopf wächst in dieser Zeit um etwa 20 bis 30 %. Die Stimmlippen werden ungefähr drei bis vier Millimeter länger und die Stimme wird drei bis vier Tonschritte tiefer.

Wie könnt ihr damit umgehen?

Der Stimmwechsel ist eine ganz natürliche Phase in der Entwicklung: Ihr könnt selbstverständlich weiterhin singen oder Theater spielen. Auch in der Entwicklung der Stimme sind Stimmübungen sinnvoll, die Bewegung einbeziehen, um eure Körperwahrnehmung zu verbessern. Darüber hinaus helfen Übungen zur Resonanz, euren individuellen Stimmklang zu entdecken und zu entwickeln. Für das Warm-up könnt ihr vor allem mit Gleittönen experimentieren, die in hohen Tonlagen beginnen und nach unten in den Sprechtonbereich führen.

Tipp

Bei stimmlichen Belastungen wie sehr lautem Sprechen oder Schreien solltet ihr darauf achten, ob sich eure Stimme gut erholt oder ob ihr diese Belastungen eher vermeiden wollt.

Tipp – Übungen

Bewegung: → Plastiktüte im Wind; Resonanz: → Zauber-
kugel, → Kauen, Schmecken,
Mnjamm, → Klangraum –
Raumklang; Warm-up:
→ Klopf klopf, → Gähnen,
→ Schiffshorn

Vokale

das

Ahh

uh

Öhh

des

Klang



Beeren jagen oder Bären pflücken?

Vokale

Was ist ein Vokal?

Ein Vokal besteht nur aus Klang. Zählt mal, wie viele es gibt! Habt ihr fünf gezählt oder acht? Oder was anderes? Im Deutschen gibt es tatsächlich 16 Vokale. Die meisten gibt es in einer kurzen und einer langen Variante. Das **O** in **Ofen** klingt länger, das **O** in **offen** klingt kürzer. Außerdem verändert sich der Klang.

Gut zu wissen

Im Gegensatz dazu bestehen → Konsonanten aus Geräuschen, manchmal mit und manchmal ohne Klang.

Beispiele

Probiert es auch mit »spuken – spucken«, »Beet – Bett«, »Wiesen – Wissen«, »Höhle – Hölle«.

Was machen die Sprechorgane?

Sagt mal **Miete** und **Mitte**. Wo berührt jeweils die Zunge den Mundraum?

Für **O**, **U**, **Ö** und **Ü** brauchen wir die Lippen.

Sprecht lang ein **I** oder ein **E** und wölbt die Lippen langsam locker nach vorn zu einem leichten Kussmund. Welchen Buchstaben hört ihr jetzt?

Der Kiefer ist bei allen Vokalen leicht geöffnet. Beim **A** passt ungefähr ein Daumen zwischen die Zähne.

Tipp – Lippen

Zieht, wenn ihr **I** sagt, nicht die Lippen in die Breite. Die Lippen können ganz locker sein.

Gut zu wissen

Lippen, Zunge und Kiefer formen den Stimmklang und die Laute – sie sind deshalb Sprechorgane.

Sprechen wir so, wie wir schreiben?

Warst du schon mal im Wald **Beeren** jagen? Oder **Waldbären** pflücken? **Hört hin:** Klingt Beeren und Bären gleich? Oder seid ihr jetzt verwirrt? Im Alltag wird das **Ä** oft wie ein **E** ausgesprochen.

Was noch? In **Baum**, **Ei** und **Eule** stecken jeweils zwei Vokale, die zusammen gesprochen werden. **Hört hin:** Aber klingt es nicht eher wie **Baom**, **Ae** und **Oele**?

Und sprecht mal: **Über Witze lachen.**

Hört hin: Die Endung **ER** klingt wie ein faul ausgesprochenes **A** und das Geräusch vom **R** ist ganz weg. Der Konsonant **R** wird also wie ein Vokal gesprochen. Auch bei den Endungen **E** und **EN** sind wir ziemlich faul – wir formen das **E** kaum. Es scheint fast zu verschwinden.

Tipp – E und Ä

Fallen euch eigene Beispiele ein, die man mit **Ä** schreibt, die aber oft mit **E** gesprochen werden? Kam es deswegen schon mal zu Missverständnissen?

Tipp – andere Sprachen

Sprecht ihr noch eine andere Sprache? Überlegt mal, ob da die Vokale genauso klingen und welche Besonderheiten euch zur Aussprache einfallen.

Konso-
nanten

knnst ←
dmch
vrsth

Wie schnell kannst du »poppige, peppige Pappplakate« sprechen?

Konsonanten

Was sind Konsonanten?

Konsonanten sind Laute, bei denen der Luftstrom der Ausatmung beim Sprechen ganz oder teilweise unterbrochen wird. Das passiert im Mund, im Rachen und im Kehlkopf.

Wodurch unterscheiden sie sich?

Sie unterscheiden sich dadurch, wie sie den Luftstrom unterbrechen. Und zwar: **1. Sprenglaute** – der Luftstrom wird kurz gestoppt und dann losgelassen. **2. Reibelaute** – es bildet sich eine Engstelle, an der die herausströmende Luft reibt. **3. Nasenlaute** – ihnen ist der Weg durch den Mund verschlossen. Die Luft entweicht durch die Nase. **4. Fließlaut** – das L, die Zungenspitze ist hinter den oberen Schneidezähnen am Zahndamm und die Luft strömt seitlich daran vorbei.

Zusätzlich bestimmt auch die Stelle, an der der Luftstrom unterbrochen wird, den Klang des Konsonanten. Auch ob der Konsonant mit oder ohne Stimme gesprochen wird, ist charakteristisch für die Konsonanten. Und sie unterscheiden sich in der Stärke der Artikulation.

Schon durch einen einzelnen Konsonanten kann die Bedeutung eines Worts wechseln.

Wozu Konsonanten im Theater?

Konsonanten unterbrechen den Fluss der Vokale, sie rhythmisieren und bringen Struktur in den Klang. Mit ihnen spricht ihr deutlich und werdet vom Publikum besser verstanden. Ein wichtiger Ausgangspunkt für das Sprechen auf der Bühne. Übt dafür mit den Karten: → Dicke Lippe, → Klappernder Lattenzaun, → Flüster iCH SCHön?, → Du wischst!, → Beatbox.

Beispiele

Sprenglaute: **P**aket, **T**ante, **K**eks sowie **B**all, **D**ame, **G**arten

Reibelaute ohne Stimme: **F**isch, **K**uss, **S**chal, **i**ch, **a**cht, **H**als

Reibelaute mit Stimme: **W**ind, **S**onne, **G**arage, **J**a, **R**at

Nasenlaute: **M**ond, **N**acht, **K**lang

Fließlaut: **L**uft

Panne (Sprenglaut an den Lippen) und **K**anne (Sprenglaut am Gaumen)

Feld (F ohne Stimme) und **W**elt (W mit Stimme)

Ein **P** in **P**ass hat viel mehr Sprengkraft und eine höhere Muskelspannung als ein **B** in **B**ass.

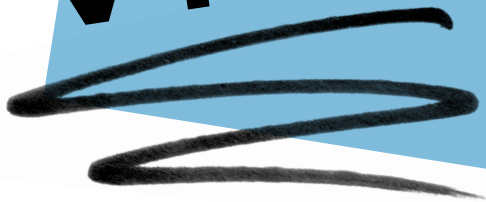
Es macht einen Unterschied, ob ich einen **O**ber rufe oder in der **O**per rufe.

Tipp

Welcher Konsonant für welche Übung gut geeignet ist, findet ihr auf der Materialkarte → Blabla.

Aus-
sprache-

vielfalt



Wie spricht man eigentlich ...?

Ist es euch auch schon mal passiert, dass ihr ganz sicher wart, wie man etwas ausspricht, und bei eurem Gegenüber klang es ganz anders? Es gibt viele Möglichkeiten der Aussprache – hört hin, wie sie sich unterscheiden, worin sie sich ähneln, und spielt mit dem Klang der Sprache.

Standardaussprache

... wird umgangssprachlich ›Hochdeutsch‹ genannt. Besonders auf Theaterbühnen und in überregionalen Medien wird häufig Standardaussprache gesprochen. Sie ist für alle verständlich und viele verschiedene Menschen können sich gleich stark damit identifizieren. Sie kann aber auch Menschen ausschließen, die sich selbst nicht zu der Gruppe zählen, die ›Hochdeutsch‹ spricht. Neben Ausspracheregeln helfen Nachschlagewerke, um herauszufinden, was Standard ist. Schlagt doch mal ›Chemie‹ nach!

Aussprachevielfalt

Es gibt eine große regionale Aussprachevielfalt und auch in unterschiedlichen Gruppen sprechen Menschen verschieden. Dialekte und Jugendsprachen, wie zum Beispiel Kiezdeutsch, sind eigenständige Varianten mit Regeln und nicht einfach falsches Deutsch. Nicht nur in Deutschland wird Deutsch gesprochen – klar, auch in Österreich und der Schweiz. Und zum Beispiel auch von Bevölkerungsgruppen in Namibia, Rumänien und Russland und in 22 weiteren Ländern. Und überall klingt ›richtig‹ anders.

Nachschlagewerke

Die Aussprache wird in Lautschrift geschrieben. Die Zeichen dafür sind auf den ersten Seiten der Nachschlagewerke aufgelistet und erklärt.

- Deutsches Aussprachewörterbuch – wissenschaftlich fundiert. Gibt es auch mit Hörbeispielen auf CD.
- Duden: Das Aussprachewörterbuch – weitverbreitet.
- duden.de – Hier findet ihr bei schwierigen Wörtern die Aussprache in Lautschrift, zum Teil mit Hörbeispielen aus der ARD-Aussprachedatenbank.

Beispiel – Kiezdeutsch

Kiezdeutsch ist eine Umgangssprache, die sich unter Jugendlichen in Gebieten entwickelt hat, in denen viele mehrsprachige Personen leben. Es wird aber nicht nur von mehrsprachigen Personen gesprochen und folgt ähnlichen Regeln wie andere deutsche Dialekte und Umgangssprachen.

Nutzt eure ganze Palette

Je nach Situation und je nachdem, wer mit wem worüber spricht, klingt es anders. Und das ist gut so: Nutzt diese Vielfalt!

!!! Laut
und

deutlich



Was könnt ihr tun, um gehört und verstanden zu werden?

Laut und deutlich?!

Habt Spaß

Was wollt ihr sagen? Habt ihr eine Idee dazu, die euch gefällt? Steht ihr dahinter? Macht, was ihr tut, zu eurem Eigenen. Es ist nicht wichtig, dass es perfekt ist, sondern dass ihr Spaß daran habt, euch damit zu zeigen. Das macht euch sicherer, eure Stimme kräftiger, eure Artikulation klarer und euren Körper präsenter!

Sendet eure Botschaft

Eure Stimme kann sich sehr gut auf Situationen einstellen. Zum Beispiel: Ihr sprecht anders, je nachdem, ob ihr sehr nah oder weit entfernt von einer Person steht. Das macht ihr ganz automatisch. Aber das funktioniert nur, wenn ihr wisst, zu wem ihr sprecht, und ihr diejenigen auch erreichen wollt. Deshalb gilt: Sprecht nicht laut, sondern in die letzte Reihe.

Immer locker bleiben

Bleibt dabei locker. Wenn ihr euch anstrengt, um die andere Person zu erreichen, verspannt ihr und übt Druck auf eure Stimme aus. Dadurch verliert sie an Resonanz. Atmung und Stimme funktionieren nicht mehr gut. Eure Stimme trägt dann weniger weit und füllt den Raum schlechter. Deshalb gilt: Ich bleibe bei mir und meine Stimme fliegt zu dir.

Auch leise Stimmen werden gehört

Dafür gibt es viele Möglichkeiten: **A Schafft kleinere Entfernungen und Räume:** Geht beispielsweise ins Publikum oder verteilt es in eurer Nähe. Sprecht mit den Menschen direkt. **B Findet szenische Lösungen:** Ihr könntet im Chor sprechen oder mit Wiederholungen spielen. **C Nutzt Technik** wie ein Mikrofon oder macht eine Aufnahme und spielt sie ab.

Tipp – Unsicherheit

Es ist normal, dass ihr auch mal unsicher seid. Dagegen kann eine Auftrittsübung helfen oder ihr macht ein Spiel, bei dem ihr euch anfeuert und bejubelt. Ihr könnt es auch erst mal vor wenigen Personen probieren, denen ihr vertraut. Mehr dazu findet ihr auf der Karte → [Lampenfieber](#).

Tipp – viel Hall

Hallt es in eurem Raum sehr stark, wie in einer Kirche? Dann probiert aus, etwas leiser zu sprechen, aber dafür kräftiger zu artikulieren.

Tipp – Artikulation

Auch eine kräftige Artikulation hilft, um besser hörbar zu werden. Spürt die Vibration an euren Lippen und den Kontakt der Zungenspitze vorne im Mund. Achtet dabei darauf, dass ihr locker bleibt und keine übertriebenen Mundbewegungen macht, zieht vor allem den Mund nicht in die Breite.

Tipp – Resonanz

Auf der Wissenskarte → [Resonanz](#) erfahrt ihr mehr zum Thema laute und tragfähige Stimme.

Tipp – Mikrofon

Probiert aus, bei welchem Abstand von Mund und Mikrofon man euch gut hört. Und ploppt es beim P nervig? Dann sprecht nicht geradeaus ins Mikrofon, so trifft der starke Luftstrom vom P nicht direkt das Mikrofon. Haltet es etwas seitlich an den Mund und die Luft strömt vorbei.

Lampenfieber!

Spot
an!

Kennt ihr sie, die plötzlich aufkommende Angst vorm Auftritt?

Lampenfieber

Was ist Lampenfieber?

Ihr kennt das bestimmt, ihr müsst vor anderen Menschen sprechen und seid so richtig aufgeregt. Lampenfieber ist eine Form von sozialer Angst und meint die Aufregung vor einem öffentlichen Auftritt.

Gut zu wissen

Es gibt noch zahlreiche andere Wirkungen von Lampenfieber auf den Körper wie Herzzrasen, Schwitzen, Verdauungsprobleme und so weiter.

Was passiert beim Lampenfieber?

Aufregung hat eine direkte Wirkung auf die Stimme. Zittert sie? Ist sie höher oder leiser? Euer Atem fließt nicht mehr entspannt wie auf der Couch beim Filmschauen: Er wird flacher und schneller. Ihr sprecht vielleicht in einem höheren Tempo, wodurch es zu Versprechern kommen kann. Auch Menschen, die ganz oft auf der Bühne stehen, kennen das gut! Eine leicht erhöhte Spannung hilft in der Regel. Körper und Gehirn werden stärker mit Sauerstoff und Energie versorgt, wir sind konzentrierter, aufmerksamer und können besser sprechen. Und schließlich: Lampenfieber wird vom Publikum erwartet.

Tipp – Auftrittsübung

Übt den ersten Moment eines Bühnenauftritts vorab. 1. Scheinwerfer an. 2. Ein paar sitzen im Publikum und 3. ihr sprecht einen Satz aus eurem Stück: körperlich präsent und mit voller Stimme. Als Steigerung könnt ihr mit Störungen arbeiten: Jemand kommt zu spät oder spricht dazwischen.

Tipp

Nutzt auch die Karte → Einstimmen aus der Kategorie Miteinander. Tauscht euch darüber aus, wie es euch vor dem Auftritt geht.

Was könnt ihr tun?

Da beim Lampenfieber unser Herz schneller schlägt, wir flacher und schneller atmen und unsere Muskeln sich mehr anspannen, kann uns das Sprechen auch schwerer fallen. Wenn eure Anspannung sehr hoch ist, könnt ihr Entspannungs- und Atemübungen ausprobieren. Hilfreich ist auch alles, was zur Lockerung beiträgt. So könnt ihr euren Körper, eure Sprechorgane und eure Stimme lockern und damit vor dem Auftritt das Lampenfieber reduzieren. Wenn ihr auf der Bühne steht, beginnt mit einer Ausatmung, nehmt Blickkontakt auf, lasst euch Zeit und beginnt dann zu sprechen.

Tipp – Raum

Macht euch mit Raum und Technik vertraut. Sprecht ein paar Mal euren Text in diesem Raum. Ihr könnt als Gruppe auch einen → Murmelaumlauf machen.

Beispiele

Schaut euch doch mal folgende Übungskarten an:
→ Klopf klopf
→ Wo atmet's?
→ Strecken und Fallenlassen
→ Harfe und Raubtier
→ Schiffshorn

! Gesunde
Stimme
Knarz
press
hauch .?

Was belastet die Stimme?

Vielleicht ist die Luft auf der Bühne trocken und staubig, was zu trockenen Schleimhäuten führen kann. Oder ihr sprecht unter ungünstigen akustischen Bedingungen, wie zum Beispiel einem starken Raumhall, und verwendet eure Stimme mit viel Anstrengung und Druck. Auch wenn ihr sehr lange sprecht oder eure Stimme extrem nutzt, zum Beispiel schreit oder flüstert, kann das sehr anstrengend sein. Akute Erkältungen können ebenfalls die Stimme belasten. Diese Belastungen können beispielsweise zu Heiserkeit oder einem Frosch im Hals führen, womit ein Fremdkörpergefühl im Rachen- und Kehlkopfbereich gemeint ist.

Was macht die Stimme belastbar?

Ein stimmlich und sprecherisches Warm-up mit Übungen zur Lockerung und stimmlichen Resonanz kann helfen, die Stimme auf das Sprechen vorzubereiten. Stellt euch viel Weite im Mund und Rachen vor, achtet auf eine aufrechte Körperhaltung und verstärkt die Resonanz in eurer Stimme. Probiert dazu die Karten [→ Zauberkugel](#), [→ Kauen](#), [Schmecken](#), [Mnjam](#) und [→ Klangraum – Raumklang](#) aus. Sucht während des Sprechens den direkten Kontakt zum Publikum, sendet eure Stimme, lasst sie fliegen. Lasst euren Kiefer, eure Lippen, eure Zunge beweglicher werden. Nutzt dazu die Karten [→ Dicke Lippe](#), [→ Harfe und Raubtier](#) und [→ Mein Schlafgesicht](#).

Was tun bei akuter Heiserkeit?

Steht ein Auftritt bevor und ihr seid etwas heiser oder leicht erkältet, dann könnt ihr die Karte [→ Schiffshorn](#) ausprobieren, über den Tag viel trinken – zum Beispiel Thymiantee, etwas lutschen und auch inhalieren.

Tipp – Atmung

Beim Sprechen atmen wir meist durch den Mund. Dadurch können die Schleimhäute austrocknen. Wasser trinken hilft. Atmet durch die Nase, wenn ihr nicht sprecht.

Tipp – Akustik

Bei schlechter Akustik könnt ihr ausprobieren, ob Mikrofone helfen oder ob ihr Stellen in eurem Stück chorisch sprecht. Aber Achtung: Die Akustik ändert sich je nachdem, wie viele Menschen im Publikum sitzen. Je mehr Menschen umso weniger Hall. Mehr auf der Karte [→ Laut und deutlich?!](#)

Gut zu wissen

Oft wird behauptet, dass es der Stimme schadet, sich zu räuspern. Das ist wissenschaftlich nicht belegt. Es passiert nichts, wenn ihr euch mal räuspert. Nur ist der Effekt gering. Der weggeräusperte Schleim fällt immer wieder auf die Stimmrippen zurück. Besser ist es, einmal kräftig zu husten oder durch leichtes Summen mit Abklopfen des Brustkorbs den Schleim möglicherweise besser zu verteilen, sodass er nicht mehr stört.

Tipp

Weitere Hinweise, wie ihr auf eure Stimme achten könnt, findet ihr auf der Materialkarte [→ Gesunde Stimme](#).

Körper

Körperteile

- Füße
- Zehenspitzen
- Fersen
- Beine
- Knie
- Becken
- Beckenboden
- Bauch
- Bauchnabel
- Rumpf
- Brustkorb
- Rücken
- Flanken
- Schultern
- Arme
- Ellenbogen
- Hände
- Finger
- Fingerspitzen
- Hals
- Nacken
- Rachen
- Kopf
- Mund
- Zähne
- Wangen
- Stirn
- Augenbrauen
- Schläfen
- Ohren
- Nase
- Kopfhaut

Sprechorgane

- Lippen
- Zunge
- Gaumensegel
- Kiefer

Grüner Bereich

Mehr dazu auf
der Materialkarte
→ Gesunde Stimme



Skalen

- Körperspannung
- Körperhaltung
- Gewichtsverteilung

Mehr nützliche Skalen

- unterspannt ←.....→ **aktiv und locker** ←.....→ überspannt
- ingesunken ←.....→ **aufrecht** ←.....→ überstreckt
- hinten ←.....→ **mittig** ←.....→ vorne
- schmal ←.....→ breit
- klein ←.....→ groß
- unten ←.....→ oben

Kannst du mit deinem Brustkorb funkeln und deine Stimme aus den Fingerspitzen sprühen?

Körper

Körperteile

Obwohl wir unseren Körper immer bei uns haben und ihn ständig nutzen, nehmen wir ihn oft kaum wahr. Wir spüren nicht, wie er sich anfühlt oder wie er sich bewegt. Vielen Körperteilen schenken wir keine Beachtung. Beim Theatermachen und für unsere Stimme hilft es uns, wenn wir unseren Körper wahrnehmen, gut kennen, ihn bewusst einsetzen und körperliche Vorgänge beschreiben können. Dafür gibt es diese Karte.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Übt oder spielt ihr etwas, bei dem verschiedene Körperteile eine Rolle spielen? Wollt ihr mit den Körperskalen arbeiten? Dann schreibt sie jeweils auf eine Karteikarte. Oder ihr kopiert die Vorderseite dieser Karte für alle. 2. Die beschriebenen Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder als Inspiration bei einem Raumlauf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen. Nutzt ihr Kopien, nehmt sie in die Hand.

Was ist eine Skala?

Eine Skala umfasst zwei Extreme

unterspannt ←.....→ überspannt

und alles was dazwischen liegt.

Und wofür ist sie gut?

Sie hilft, euch daran zu erinnern, dass ihr beide Extreme und auch all die Möglichkeiten dazwischen nutzen könnt. Je nachdem, welches Ziel ihr verfolgt, können unterschiedliche Punkte auf der Skala nützlich sein.

abweisend	fragend	plappernd
aggressiv	fröhlich	polternd
albern	frustriert	provozierend
angeberisch	gefährlich	quirlig
angeekelt	gelangweilt	rechthaberisch
angespannt	gemütlich	ruhig
ängstlich	genervt	sachlich
ärgerlich	gereizt	sanft
aufdringlich	gerührt	säuselnd
aufgekratzt	gespannt	schluchzend
aufgeregt	gestresst	schnippisch
bedrückt	glücklich	shockiert
befremdlich	grinsend	schüchtern
begeistert	hastig	schwungvoll
beharrlich	hoffnungsvoll	sehnsuchtsvoll
bekommen	höflich	siegend
belehrend	holprig	skeptisch
beleidigt	interessiert	spöttisch
belustigt	ironisch	spröde
bemüht	irritiert	sprudelnd
beruhigend	jubilend	stockend
besorgt	keuchend	strahlend
bestimmt	kichernd	streitlustig
bestürzt	kleinlaut	streng
bitter	konfus	träge
böse	kraftvoll	traurig
boshaft	kratzbürstig	trozig
distanziert	kühl	überfordert
distanzlos	lächelnd	überrascht
drohend	lachend	überschwänglich
düster	lässig	unbeteiligt
ehrfürchtig	lieb	ungeduldig
eifrig	liebevoll	unruhig
einfühlsam	lustig	unsicher
empört	lustlos	verbissen
engagiert	misstrauisch	verlegen
enthusiastisch	motivierend	verliebt
entrüstet	motiviert	verträumt
entschlossen	müde	verwundert
entsetzt	mutig	verzweifelt
enttäuscht	nachdenklich	voller Tatendrang
ergriffen	neckend	vorsichtig
erleichtert	nervös	weinend
ernst	neugierig	widerwillig
erschrocken	nieder- geschlagen	wütend
erschüttert	nüchtern	zerbrechlich
erstaunt	optimistisch	zischend
euphorisch	panisch	zögerlich
fasziniert	pessimistisch	zornig
forsch		



Konfus, kraftvoll, kratzbürstig? Oder zischend, zögerlich, zornig?

Stimmungen

Stimmungen

Mit Stimmungen sind Adjektive gemeint, die eine innere Haltung beschreiben. Sie helfen euch, euer Sprechen und Spielen abwechslungsreicher und interessanter zu gestalten. Sie bieten vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, denn die Liste der möglichen Stimmungen ist lang. Und es ist möglich, sie zu kombinieren. Denkt euch auch weitere aus. Hört hin, wenn andere spielen und sprechen, wie wirkt das auf euch? Schreibt die Begriffe auf Karteikarten und macht eure eigene Sammlung.

Auf der Karte → Stimmungswechsel findet ihr ein Beispiel, wie ihr Stimmungen nutzen könnt.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Ihr wollt einen Text sprechen oder eine Szene spielen und braucht Ideen, wie ihr sie gestaltet? Sucht dafür vorab Stimmungen aus und schreibt sie jeweils auf eine Karteikarte oder ihr kopiert die Vorderseite dieser Karte für alle.
 - Eine große Auswahl an Stimmungen kann ein vielfältiger und inspirierender Ideenschatz sein.
 - Wenn ihr es einfach halten wollt, nehmt nur wenige und leicht verständliche Stimmungen, zum Beispiel fröhlich, wütend oder müde.
 - Ihr könnt auch Gesichter malen, statt die Begriffe aufzuschreiben.
2. Die Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder als Inspiration bei einem Raumlaf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen. Nutzt ihr Kopien, nehmt sie in die Hand.
3. Die beschriebenen Karten dienen euch als Inspiration. Wenn euch während der Probe andere Stimmungen einfallen, könnt ihr diese natürlich auch verwenden.

Gestaltungsmittel

Gestaltungsmittel

Lautstärke
Tempo
Pausen
Betonungen
Rhythmus
Melodie
Stimmhöhe
Artikulation
Klangfarbe



Schaut euch hierfür die Materialkarte → Klangfarben an!

leise ← → laut
langsam ← → schnell
viel ← → wenig | kurz ← → lang
viel ← → wenig
fließend ← → rhythmisch
monoton ← → melodisch
tief ← → hoch
undeutlich ← → überdeutlich

Wie wollt ihr die
Gestaltungsmittel
nutzen?

sinnig ← → unsinnig
gleichbleibend ← → abwechslungsreich
passend ← → im Kontrast

Machst du gerne lange Pausen oder sprichst du lieber langsam und melodios?

Gestaltungsmittel

Gestaltungsmittel

Sprecherische Gestaltungsmittel, wie Lautstärke, Pausen oder Melodie nutzen wir jeden Tag, ganz selbstverständlich. Aber meistens merken wir es nicht. Mithilfe der Liste auf der Vorderseite könnt ihr das beschreiben, was ihr hört, und euch bewusst entscheiden, wie ihr etwas sprechen wollt.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Übt oder spielt ihr etwas und wollt dabei die Gestaltungsmittel nutzen? Braucht ihr einen Überblick? Dann schreibt alle Mittel oder Skalen, die euch nützlich erscheinen, jeweils auf eine Karteikarte. Oder ihr kopiert die Vorderseite dieser Karte für alle. 2. Die beschriebenen Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder als Inspiration bei einem Raumlauf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen. Nutzt ihr Kopien, nehmt sie in die Hand.

Was ist eine Skala?

Eine Skala umfasst zwei Extreme

leise ←.....→ laut

und alles, was dazwischen liegt.

Und wofür ist sie gut?

Sie hilft, euch daran zu erinnern, dass ihr beide Extreme und auch all die Möglichkeiten dazwischen nutzen könnt. Je nachdem, welches Ziel ihr verfolgt, können unterschiedliche Punkte auf der Skala nützlich sein. Sie kann auch Klarheit schaffen, denn langsam ←.....→ schnell ist für viele einfacher zu verstehen als Begriffe wie Tempo oder Geschwindigkeit.

bellend
brüllend
brummig
donnernd
dumpf
dunkel
dünn
durchdringend
eng
fiepsig
flüsternd
gähmend
gedrückt
gellend
gepresst
grell
hart
hauchig
heiser
hell
jammernd
jauchzend
johlend
kehlig
kieksend
klar
knarrend
knarzig
knödelnd
krächzend
kräftig
kreischend
metallisch
nasal
offen
piepsig
quäkend
quietschig
rau
röchelnd
rufend
scharf
schneidend
schreiend
schrill
tonlos
voll
warm
weich
weit
zart
zittrig



Klangfarben
farben

Klangfarben

Es gibt viele verschiedene Klangfarben. Auf der Vorderseite dieser Karte findet ihr Beispiele. Es kann sein, dass ihr euch unter manchen Begriffen nicht alle den gleichen Klang vorstellt. Das macht nichts, denn diese Begriffe sind nicht exakt und können für verschiedene Menschen unterschiedliche Bedeutungen haben. Ihr könnt euch auch eigene Klangfarben überlegen. Findet dabei Begriffe, die tatsächlich den Stimmklang beschreiben. Zum Beispiel die Klangfarbe »schrill« und nicht eine Stimmung, wie »ängstlich«, oder eine Sprechweise, wie »stockend«.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Übt oder spielt ihr etwas und braucht dabei einen Überblick über die Klangfarben? Dann schreibt alle Klangfarben, die euch nützlich erscheinen, jeweils auf eine Karteikarte. Oder ihr kopiert die Vorderseite dieser Karte für alle.
2. Die beschriebenen Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder als Inspiration bei einem Raumlaf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen. Nutzt ihr Kopien, nehmt sie in die Hand.

Blabla

Stimm- und Sprechmaterial

- **Gleittöne** – Eure Stimme gleitet durch die Töne.
- **Lippenflattern** – Schnaubt wie ein Pferd.
- **Ungeformter Vokal** – Öffnet den Mund und lässt die Stimme klingen.
- **Vokalreihe U O A E I – Ö Ü Ä – AU EU EI**
- **M N NG – MOMM MOMM MOMM**
- **F scharfes S CH SCH – PSST FFT PSCHT**
- **P T K – B D G – W** summendes S
- **W WW WOPP WWOÖ**
- **Fragewörter** – Wo? Wann? Wer? Wie? Was? Warum? Wozu?
- **W-Fragen** – Was willst du? Wo willst du hin? Wo warst du? Wann war das? Wie war dein Tag? Wozu willst du das wissen? Wo kommst du denn her? Wann sehen wir uns wieder? Wie bitte?
- **Du! Du da! Du da, du dort! Du dahin, du dorthin!**
- **Wochentage und Zahlen**
- **Namen**
- **Eigene Wörter, Phrasen, Sätze**
- **Begrüßungen und Verabschiedungen**
- **Einfache Dialoge, Frage und Antwort**
- **Zungenbrecher und Sprechverse** – Sucht online oder denkt sie euch aus.
- **Obst und Gemüse**
- **Gedichtzeilen** – Texte in Versen, auch Dramatik
- **Kurze moderne Texte** – Prosa, Monologe, zeitgenössische Lyrik
- **Expert:innenvortrag** – Erzählt Erfundenes zu einem Thema oder Objekt.

Beispiel

→ Harfe und Raubtier

→ Hubschrauber

→ Klopf klopf

→ Wogende Wellen

→ Wo kribbelt's?

→ Psst!

→ Beatbox

→ Tau ziehen

→ Schwingkreis

→ Schwingkreis

→ Du wischst!

→ Hör auf deine Stimme

→ Meine Stimme fliegt

→ Eiscafé

→ Hallo Chor!

→ Kauen, Schmecken, Mnjamm

→ Klappernder Lattenzaun

→ Meine Stimme fliegt

→ Demochor

→ Anti-gone in Leichter Sprache

→ Sprechmuster

geeignet für

Stimme lockern, Resonanz

Warm-up

Stimme lockern

Stimme lockern

Resonanz

Atem, Artikulation

Artikulation

Stimmkraft

Stimmkraft

Stimmkraft

Stimmkraft,

Kontakt und Senden

Klang und Gestaltung

Kennenlernspiele

Alltägliches Sprechen

Kontakt und Senden

Kontakt und Senden

Artikulation

Lustige Spiele

Rhythmisches Sprechen

Alltägliches Sprechen, Gestaltung

Freies Sprechen

Psst! Wopp! Du Brokkoli! Wann sehen wir uns wieder?

Blabla

Blabla

Auf der Vorderseite dieser Karte findet ihr eine Liste an möglichem Material für Übungen, Spiele und Experimente mit Stimme und Sprechen. Natürlich gibt es noch viel mehr. Legt euch eine eigene Sammlung an!

Texte suchen

Ihr könnt in der Bibliothek suchen. Dort findet ihr eine riesige Auswahl. Zu riesig? Literaturzeitschriften drucken kurze Texte und Textausschnitte aus der aktuellen Literatur ab. Und in Anthologien findet ihr zum Beispiel verschiedene Texte zu einem Thema. Oder ihr stöbert mal in euren Lieblingsbüchern im eigenen Regal zu Hause. Vielleicht findet ihr dort einen interessanten Ausschnitt? Zungenbrecher und Sprechverse findet ihr auch online oder ihr denkt euch eigene aus.

Wozu dieses ganze Blabla?

Manchmal brauchen wir Material, um etwas mit unserer Stimme ausprobieren zu können, ohne dass es um den Inhalt geht. Interessant ist in dem Moment nicht, was wir sagen, sondern wie wir es sagen. Oder was bestimmte Laute mit unserem Atem oder unserer Stimme machen. Und da sich nicht jedes Material für jede Situation eignet, gibt es jeweils einen Tipp dazu. Wenn ihr etwas ›ohne Inhalt‹ ausprobiert habt, könnt ihr eure Erkenntnisse zum Beispiel auf eure Stücktexte anwenden.

So könnt ihr diese Karte nutzen

A Wenn ihr Stimm- und Sprechmaterial für eine Übung, ein Spiel oder ein Experiment sucht, lasst euch hier inspirieren. Passt Übungen und Spiele damit an, variiert sie oder erfindet selbst welche.

B Ihr könnt auch eine Auswahl an passendem Material aus der Blabla-Liste auf Karteikarten schreiben und sie zur Auswahl im Raum auslegen.

Gesunde Stimme

Skalen

Stimme

Hier geht es um den Stimmklang und dein Gefühl im Mundraum und Rachen.

eng ← → weit
fest ← → locker und variabel
hart ← → weich
angestrengt, mit Druck ← → mit Leichtigkeit
nach unten gedrückt ← deine Stimmlage → nach oben geruscht

Atem

Brustkorb hebt sich stark ← → Bauch wölbt sich
Schultern hochziehen ← → Schultern locker
lautes Einatemgeräusch ← → leises Einatemgeräusch
angespannt Luft einsaugen ← → fließt wie von selbst

Körper

unterspannt ← locker → überspannt
ingesunken ← aufrecht → überstreckt

Kommunikation

bei mir ← ich bleibe bei mir + meine Stimme fliegt zu dir → bei dir

Fragen

- Wie fühlt sich mein Rachen an?
- Wie fühlt sich das Atmen an?
- Wo spüre ich Atembewegung?
- Wie fühlt sich mein Körper an?

- Wie klingt meine Stimme, wenn sie sich angenehm anfühlt?
- Woran merke ich, dass ich meine Stimme gerade belaste?
- Was hilft mir, um meine Stimme nicht zu überlasten?
- Wie kann ich meine Stimme mit meinem Körper unterstützen?

Hört auf eure Stimme

Mit den Skalen auf der Vorderseite könnt ihr auf euch und eure Stimme achten. **Spürt nach** und **hört hin**: Wo seid ihr auf der Skala? Die grünen Begriffe beschreiben jeweils den **grünen Bereich**. Er hilft euch, eure Stimme nicht zu stark zu belasten. Das bedeutet nicht, dass ihr eure Stimme immer so verwenden müsst. Besonders wenn ihr experimentiert und mit eurer Stimme spielt, ist es interessant, alle Bereiche auf der Skala auszuprobieren. Wenn ihr eure Stimme nicht belasten möchtet oder merkt, dass ihr euch häufig stimmlich anstrengt, dann versucht, euch in den grünen Bereich zu begeben.

Wenn ihr eure Stimme mal überlastet habt, ist das nicht schlimm. Mit etwas Ruhe erholt sie sich schnell: Sprecht mit einer lockeren und entspannten tiefen Stimme, sprecht eine Weile wenig oder schweigt. Aber nicht flüstern – das belastet die Stimme.

Wenn ihr regelmäßig heiser werdet oder sich eure Stimme nicht belastbar oder unangenehm anfühlt, lasst sie kontrollieren. Geht dafür in die Phoniatrie oder eine HNO-Praxis mit Spezialisierung auf Stimme und Sprechen. Dort wird euch, wenn nötig, Logopädie verordnet, bei der ihr eine gesunde Stimmnutzung lernt.

Noch mehr Infos dazu findet ihr auf der Wissenskarte → [Gesunde Stimme](#).

Was ist eine Skala?

Eine Skala umfasst zwei Extreme **hart** ←.....→ **weich** und alles, was dazwischen liegt.

Und wofür ist sie gut?

Mit einer Skala könnt ihr einordnen, wo ihr euch gerade zwischen den beiden Extremen befindet. Außerdem könnt ihr vergleichen, ob ihr euch häufig an diesem Punkt der Skala befindet, oder ob es je nach Situation unterschiedlich ist. Wenn ihr eure Wahrnehmung vor und nach einer Übung vergleicht, könnt ihr herausfinden, ob sie eurer Stimme gutgetan hat.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Schreibt die Skalen, grünen Begriffe oder Fragen auf jeweils eine Karteikarte. Wenn ihr etwas übt oder spielt, könnt ihr euch mit diesen Karten daran erinnern, eure Stimme wahrzunehmen und auf sie zu achten. Die Fragen helfen, euch nach einer Übung oder einem Spiel darüber auszutauschen, wie ihr eure Stimme weniger belastet. 2. Die beschriebenen Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder bei einem Raumlauf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen.



fläche Spiel!

Wozu?

Auf der Spielfläche finden Improvisationen und Experimente statt. Nichts muss fertig sein. Es ist ein Raum zum Klingen-Lassen und Zusammen-Ausprobieren. Die Spielfläche ermöglicht es, zwischen den Rollen als Performende und Zuschauende zu wechseln. Sie schafft Konzentration für das, was gezeigt wird.

Raum zum ersten Experimentieren mit Publikum

Spielfläche



Was ist damit gemeint?

Mit ›Spielfläche‹ ist ein festgelegter Bereich in eurem Probenraum gemeint. Hier finden Improvisationen statt, die bereits ein kleines Publikum brauchen. Dazu gehört also auch ein Bereich außerhalb der Spielfläche, von dem aus andere zuschauen können. Jede Person entscheidet selbst, wann sie die Spielfläche betritt und wann sie sie wieder verlässt.

Tipp

Ihr könnt eure Spielfläche mit Klebeband oder Stühlen markieren.

Wie könnt ihr damit arbeiten?

Alle, die Lust haben zu performen: Ihr bringt euer szenisches Material mit auf die Spielfläche. Das kann je nach Karte ein Geräusch sein, ein Satz oder eine Handlung. Auf der Spielfläche spielt ihr mit diesem und reagiert auf die anderen, die auch da sind.

- Wie passt euer Geräusch oder euer Satz zu dem, was gerade zu hören war?
- Wollt ihr das, was ihr von anderen hört, auch mal ausprobieren? Oder es verändern?
- Wollt ihr nah bei den anderen oder ganz weit weg von ihnen sein?
- Wollt ihr sie übertönen, ergänzen oder nach ihnen hörbar werden?

Alle, die gerade zuschauen: Ihr schaut zu, was auf der Spielfläche passiert. Beobachtet:

- Was macht euch Spaß zu hören?
- Stört euch etwas?
- Wann habt ihr Lust, wieder einzusteigen?
Legt fest, wer von außen das Zeichen gibt, wann die Spielfläche endet.

Beispiel

Probiert verschiedene → Gestaltungsmittel, wie Lautstärke, Tempo oder Melodie, und verschiedene → Stimmungen. Experimentiert mit Haltungen – also damit, wie ihr etwas macht. Verändert euren Platz im Raum.

Achtet darauf

Ihr könnt die Spielfläche jederzeit wieder betreten und zu Performer:innen werden. Lasst euch von dem, was ihr seht und hört, inspirieren und folgt eurer Spiellust.

Tauscht euch aus: Was war auf der Spielfläche zu hören und zu sehen? Nutzt die Karte → Tauscht euch aus.

The title 'Murmelraumlauf' is written in a large, bold, black sans-serif font, slanted upwards from left to right. The text is surrounded by several pink circles of varying sizes. Black arrows of different shapes and directions point from these circles towards the letters of the title, creating a sense of movement and interaction with the text.

Murmel- raum- lauf

Wozu?

Der Murmelraumlauf bietet Raum, etwas für sich alleine auszuprobieren. Im Murmelraumlauf tönen alle gleichzeitig, sodass euch die anderen nicht so genau hören. Eure Sätze oder Geräusche richten sich hier noch nicht an ein Publikum. Ihr könnt für euch herausfinden, wie sich das Sprechen, Erzählen oder Geräuschemachen anfühlt, und den Klang suchen, den ihr für die Bühne wollt.

Raum, um etwas für sich auszuprobieren

Murmelraumlauf

Was ist damit gemeint?

Mit »Murmelraumlauf« ist ein Raumlauf gemeint, bei dem ihr das Sprechen oder Geräuschemachen für euch allein ausprobieren könnt, indem ihr es für euch selbst sprecht und nicht zu den anderen. So hört ihr es selbst, müsst es aber noch nicht vor anderen zeigen.

Wie könnt ihr damit arbeiten?

Macht einen Raumlauf: Lauft alle gleichzeitig kreuz und quer durch den Raum. Achtet darauf, nicht im Kreis zu laufen und den Raum möglichst gleichmäßig mit euren Körpern zu füllen.

Probiert euch aus: Murmelt, während ihr geht, das Geräusch oder den Satz, den ihr in eurem Experiment gerade ausprobieren wollt. Sprecht ihn für euch. Ihr müsst jetzt noch nicht nach außen zu einem Publikum senden, sondern könnt selbst herausfinden, wie genau ihr das Geräusch oder den Satz machen wollt. Was fühlt sich für eure Stimme gut an? Habt ihr schon eine Version gefunden, die euch gefällt? Oder sogar mehrere?

Macht weiter: Jetzt geht es weiter und ihr könnt den gerade ausprobierten Satz mit in eure Präsentation, Spielszene oder in die nächste Aufgabe nehmen.

Gut zu wissen

Der Name Murmelraumlauf kommt daher, dass es manchmal Sinn macht, einen Satz zum Ausprobieren erst mal ganz leise zu sagen, also zu murmeln. Vielleicht wollt ihr aber auch direkt etwas Lautes für euch ausprobieren oder die Lautstärke verändern – auch das ist natürlich im Murmelraumlauf möglich. Achtet dabei darauf, dass ihr nicht alle immer lauter werdet, damit weiterhin auch Leises ausprobiert werden kann.

Tipps

Ihr könnt während des Murmelraumlaufs auch damit experimentieren, wie eure Stimme in verschiedenen Ecken des Raums oder in verschiedenen Körperhaltungen klingt. Schaut euch dafür auch die Karte → [Klangraum – Raumklang an](#).

Sprecht
vor



Sprecht
nach



Wozu?

Vorsprechen und Nachsprechen könnt ihr in der Theaterarbeit mit Stimme bei Warm-ups, künstlerischen Experimenten und für das chorische Sprechen nutzen. Auch beim gemeinsamen Textlernen kann es euch helfen. Ihr lernt an der stimmlichen und sprecherischen Vielfalt aller oder am Vorbild einer Person, die anleitet. Außerdem trainiert ihr alle gemeinsam euer Gehör und damit das Zuhören.

Was ist damit gemeint?

Wenn wir eine Sprache lernen, ist Vorsprechen und Nachsprechen ein Grundprinzip – egal, ob Muttersprache oder Fremdsprache.

Mit ›Sprecht vor – Sprecht nach‹ ist gemeint, dass eine Person etwas vorspricht oder stimmlich vor-macht und die Gruppe genauinhört und nach-spricht. Die Person, die vorspricht, kann es wieder-holen und die Gruppe damit anregen, genauer nachzusprechen. Hiermit trainiert ihr genaues Hinhören, lernt von den anderen und werdet durch euer gemeinsames Klingen und Sprechen selbst sicherer. Damit ist es auch ein Grundprinzip für das Sprechen im Chor.

Tipp – Arbeitsweise

Das Prinzip ›Sprecht vor – Sprecht nach‹ könnt ihr vielfältig nutzen. Oft findet ihr es auf den Karten bereits mit einem konkreten Text oder mit Geräuschen verbunden als Möglichkeit, diese auszu-probieren.

Wie könnt ihr damit arbeiten?

A Alle sprechen nacheinander vor. Bildet einen Kreis. Lasst das Vorsprechen durch den Kreis wandern. Jeweils eine Person spricht etwas vor und gestaltet es dabei stimmlich und spreche-risch. Sprecht als Gruppe nach und wiederholt so genau wie möglich. So seid ihr alle in der Gruppe aktiv. Plant je nach Gruppengröße dafür ausreichend Zeit ein.

Gut zu wissen

Hier gehen wir vom Sprechen aus. Ihr könnt dieses Prinzip aber auch für das Singen und für Bewegungen nutzen.

B Eine anleitende Person spricht vor. Bildet einen Kreis. Eine Person spricht etwas vor und ihr sprecht es als Gruppe nach. Wiederholt diesen Ablauf mehrmals. Lasst euch Zeit.

Tipp

Statt im Kreis könnt ihr das natürlich auch im Pulk oder verteilt im Raum machen – oder so wie es gerade für euch passt.

Einstimmen

Wozu?

Bevor ihr gemeinsam übt, künstlerisch experimentiert und eure Stimme ausprobiert, stimmt euch ein.

Für eine Gruppe kann das heißen: zusammen im Raum ankommen, euch selbst und die anderen wahrnehmen und Wichtiges klären, bevor ihr gemeinsam loslegt. Auf der Rückseite findet ihr drei Ideen, wie ein solches »Einstimmen« aussehen kann. Bestimmt habt ihr selbst noch weitere.

Wie geht es dir, wie geht es den anderen, was braucht ihr, um loszulegen?

Einstimmen

Was ist meine Stimmung?

Sprecht einzeln

Trefft euch alle im **Kreis**. Legt die vorab beschrifteten Karteikarten in die Mitte. Macht die Übung → **Meine Stimme fliegt**. Statt euren Namen sprecht ihr beim Ballwerfen eine Stimmung, die gerade zu euch passt, beispielsweise konfus, fröhlich oder schüchtern.

Vorbereitung

Legt ein paar eurer Lieblingsübungen aus der Kategorie ›üben + wahrnehmen‹ aus.

Tipp

Wenn ihr am Ende mehr Übungen ausgewählt habt, als in eure Warm-up-Zeit passen, stimmt ab, welche ihr machen wollt.

Vorbereitung

Schreibt verschiedene → Stimmungen auf einzelne Karteikarten. Ihr könnt sie aufbewahren und wieder verwenden.

Variante

Macht mehrere Runden und wählt jedes Mal eine andere passende Stimmung oder kombiniert eure Namen mit eurer Stimmung.

Wünsche und Mitteilungen

Teilt euch mit

Trefft euch alle im **Kreis**. Macht eine Runde, in der jede Person nach eigenem Bedürfnis: **A** entweder einen allgemeinen Wunsch für eure gemeinsame Zeit äußern kann, **B** oder der Gruppe etwas mitteilen kann, das alle zu Beginn wissen sollten, **C** oder eine der ausliegenden Karten für das gemeinsame Warm-up auswählen kann.

So starte ich, das wünsche ich mir.

Sprecht chorisch

Trefft euch alle im **Kreis** und nutzt die Form → **Sprecht vor – Sprecht nach**. Eine Person beginnt und sucht sich spontan eines der Wörter auf den Karteikarten aus. Das kann etwas sein, das ihr gerade fühlt, oder etwas, das ihr euch wünscht. Sprecht euer Wort zur Gruppe und macht eine Bewegung dazu. Die Gruppe spricht gemeinsam nach und kopiert auch die Bewegung. Macht mehrere Runden.

Vorbereitung

Schreibt die Begriffe ›Mut‹, ›Wagnis‹, ›Überwindung‹, ›Freiheit‹, ›Leichtigkeit‹, ›Kraft‹, ›Ruhe‹, ›Freude‹ auf je eine Karteikarte. Ihr könnt sie aufbewahren und wieder verwenden.

Mitbestimmen

Wozu?

Damit alle mitbestimmen können, braucht es Verabredungen, wie jede Stimme mit ihren Ideen und Bedürfnissen wahrgenommen werden kann. Die vier Mitbestimmenkarten, die wir euch hier vorstellen, können von allen genutzt werden, um den Gruppenprozess mitzugestalten. Legt sie dafür für alle gut erreichbar im Raum aus.

Inspiziert von

Weitere Ideen, wie ein solches Mitbestimmen mit Karten aussehen kann, könnt ihr zum Beispiel auch im Kartenset ›mit+mischen. Gesprächskarten für junge Menschen, die Theater gestalten wollen‹ (Friederike Dunger, Thilo Grawe, Wiebke Hagemeier) und im ›Veto-Prinzip‹ (Maïke Plath) finden, die uns auch zu diesen Karten inspiriert haben.

Was braucht ihr oder eure Gruppe gerade – ihr habt es in der Hand!

Mitbestimmen

Fragezeichen!

Wenn ihr etwas nicht versteht, es euch zu schnell geht oder ihr den Faden verloren habt, haltet die Mitbestimmenkarte → Fragezeichen! hoch. Alternativ könnt ihr auch »Fragezeichen!« rufen. Fragt so lange nach, bis alle Unklarheiten für euch beseitigt sind.

Ohr von außen

Richtet im Raum einen Ort ein, an dem ihr kurz ausruhen könnt, wenn jemand Pause oder Zeit für sich braucht oder Lust auf einen Perspektivwechsel hat. Legt dort die Mitbestimmenkarte → Ohr von außen hin. Wenn es geht, gestaltet den Ort gemütlich. Wer dort ist, kann als »Ohr von außen« zuschauen und zuhören. Ihr könnt dort aber auch einfach für euch kurz abschalten.

Lasst uns Stimmung machen!

Kennt ihr das? Es ist früh morgens oder alle haben den Bauch voll mit Mittagessen. Die Stimmung ist energielos und ihr könnt euch nicht konzentrieren. Ruft »Lasst uns Stimmung machen!« oder haltet die Mitbestimmenkarte → Lasst uns Stimmung machen! hoch, um zu zeigen, dass ihr – und vielleicht alle – einen kleinen Energieschub brauchen. Spielt ein Spiel oder macht eine Stimmübung, die eurer Gruppe Spaß macht.

Wie ist die Stimmung?

Haltet die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? hoch oder sagt »Wie ist die Stimmung?«, wenn ihr das Gefühl habt, dass es Klärungsbedarf zu einer Entscheidung gibt, ein Konflikt im Raum steht oder ihr selbst etwas thematisieren möchtet. Für Ideen, wie ihr Konflikten, Störungen und Gefühlen in eurer Gruppe Raum geben könnt, schaut auf die Miteinanderkarte → Wie ist die Stimmung?.

Wie ist die Stimmung?

Wozu?

Die Konzentration auf die eigene Stimme zu lenken, kann auf vielen Ebenen Gefühle auslösen. Etwas Neues und Ungewohntes mit der Stimme zu machen, kann uns beflügeln, mit Scham erfüllen oder sich fremd anfühlen. Wenn wir uns biografisch mit unserer Stimme beschäftigen, können wir auch an Themen stoßen, die uns emotional oder nachdenklich machen. Und zuletzt kann jede künstlerische Arbeit in Gruppen – ob mit oder ohne Stimme – Herausforderungen mit sich bringen, die sich für uns ›nicht stimmig‹ anfühlen.

Wenn ihr als Gruppenmitglied oder Anleitende solche ›Stimmungen‹ oder ›Verstimmungen‹ wahrnehmt, lasst euch Zeit und macht sie zum Thema. Gebt Gefühlen und Störungen Raum – wir können viel von ihnen lernen!

Auf der Rückseite findet ihr drei Möglichkeiten, wie ihr das machen könnt. Bestimmt kennt ihr weitere.



Ist es so für dich stimmig? Oder stimmt etwas nicht?

Wie ist die Stimmung?

Für alle einzeln

Du merkst, dass dich etwas stört oder sich nicht gut anfühlt?

A Halte die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? in die Luft oder rufe »Wie ist die Stimmung?«. Damit signalisierst du den anderen deinen Redebedarf.

B Vielleicht möchtest du aber auch gar nicht reden, sondern brauchst einen Moment für dich. Nutze die ›Ohr von außen‹-Ecke, um dir etwas Ruhe und Alleinsein zu gönnen.

Tip

Zu den Mitbestimmenkarten und auch zur ›Ohr von außen‹-Ecke findet ihr mehr auf der Karte → Mitbestimmen.

Für Anleitende

Du spürst eine Verstimmung bei einer Einzelperson oder in der ganzen Gruppe? Halte die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? hoch oder frage: »Wie ist die Stimmung?« Damit signalisierst du der Gruppe, dass du einen Konflikt wahrnimmst und Zeit einräumst, ihn zu thematisieren. Nutze eine der folgenden Methoden:

A Frage offen **in die Runde**, ob sich etwas unstimmig anfühlt.

B Mach eine **Stimmungsskala** im Raum, auf der sich alle platzieren. Wer möchte, kann sagen, wie die eigene Stimmung gerade ist.

Für die Gruppe

Ihr bemerkt, dass etwas in der Gruppe nicht stimmt? Haltet die Mitbestimmenkarte → Wie ist die Stimmung? in die Luft oder fragt: »Wie ist die Stimmung?« Nutzt eine der folgenden Methoden:

A Geht **zu zweit** zusammen. Sprecht darüber, wie ihr das, was ihr gerade gemacht habt, wahrgenommen habt, was es in euch auslöst und wie es euch damit geht.

B Trefft euch in einem **Kreis**, in dem alle sagen können, wie ihre Stimmung gerade ist.

Miteinander

Tauscht euch aus

Tauscht

aus

Wollt

Wozu?

Austausch und Reflexion sind ein wichtiger Teil von Theaterprozessen und der Arbeit mit Stimme. Im Sprechen über Wahrgenommenes und Erlebtes wird dieses für uns konkret. Der Austausch über Wahrnehmungen und Erfahrungen kann uns dabei unterstützen, etwas Ausprobierendes weiterzuentwickeln.

Was hast du erlebt, was hast du wahrgenommen und wie geht's damit weiter?

Tauscht euch aus

Tipp

Schreibt die Fragen einzeln auf Karteikarten und legt sie im Raum so aus, dass alle sie gut sehen können.

Nutzt diese Fragen oder denkt euch eigene aus:

- Was habt ihr gerade mit eurer Stimme gemacht? Und warum habt ihr euch genau dafür entschieden?
- Wie hat sich euer Körper dabei angefühlt und wie hat eure Stimme dabei geklungen?
- Was habt ihr beim Zuschauen und Zuhören von außen wahrgenommen?
- Welcher Moment ist euch besonders in Erinnerung geblieben und warum?
- Was wollt ihr beim nächsten Probieren verändern?

Wählt eine dieser Formen oder denkt euch eine eigene aus:

A Geht zu zweit oder dritt zusammen. Setzt euch bequem hin. Wählt eine Person aus, die die Fragen vorliest. Tauscht euch aus.

B Setzt euch alle in einen Kreis. Wählt eine Person, die die Fragen vorliest. Wer Lust hat, etwas zu sagen, gibt ein Zeichen und spricht. Wer zustimmen möchte, wackelt sichtbar mit den Händen.

C Sucht euch pro Person einen Platz im Raum. Nehmt Stifte und Zettel mit. Schreibt als Antwort auf jede Frage einen Stichpunkt auf jeweils einen Zettel. Legt anschließend alle Zettel entlang der Fragen aus, so dass alle die Stichpunkte der anderen lesen können.

Achtet darauf

Wahrnehmungen sind sehr unterschiedlich. Hört dem zu, was andere sagen, auch wenn es sich für euch ganz anders angefühlt hat. Sagt nicht, ob etwas gut oder schlecht war, sondern beschreibt, wie es genau war und was ihr weiter ausprobieren möchtet.

Frage!

Zeichen!



Frage!

Zeichen!



Von Ohr



außen

Von Ohr



außen

Miteinander

Mitbestimmen

Lasst
uns
Stimmnehmung
machen!



Miteinander


Mitbestimmen

Lasst
uns
Stimmnehmung
machen!





Wie ist die Stimmung?



Wie ist die Stimmung?