

Georg Winter  
Dagmar Puchalla

# Sprechsport

Mit Aussprache-, Ausdauer-  
und Auftrittstraining

2. Auflage

Übungen  
und Materialien  
für Training und  
Unterricht

WEITERBILDUNG · TRAINING



**BELTZ**

Leseprobe aus: Winter/Puchalla, Sprechsport, ISBN 978-3-407-36574-3

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36574-3>

## SPRECHSPORT

*Georg Winter*

Im September 2006 wurde ich zur Fernsehsendung »Wetten, dass...?« mit Thomas Gottschalk eingeladen. Ich wettete, dass ich sieben meiner selbst geschriebenen besonders schwierigen Zungenbrecher fehlerfrei innerhalb von 60 Sekunden aufsagen könnte. Nachdem das Abspielen meines Vortrags in Zeitlupe bestätigt hatte, dass mir kein Fehler unterlaufen war, wurde ich mit großem Abstand zum Wettkönig gewählt. Die Zuschauer hatten nicht nur Spaß an der puren Sprechgeschwindigkeit, sondern ebenso an den Zungenbrechern selbst, deren Inhalte sie erst beim Abspielen in Zeitlupe verstehen konnten. Die Häufung ähnlicher Laute, der Wechsel zwischen den Rhythmen, lustige und auf Pointen hinsteuernde Inhalte und die lautmalerische Wortwahl der Zungenbrechergedichte taten ihre Wirkung. War das Hochgeschwindigkeitssprechen eine Art Leistungssport, so dienten meine Zungenbrecher als Sportgeräte, an denen der Sprechsport sich entfalten konnte.

### **Sprechsport – ein Volkssport?**

Von diesem Zeitpunkt an erhielt ich viele Einladungen zu verschiedenen Fernseh- und Rundfunksendungen. Ich stellte bald fest, dass auch Kinder und Jugendliche vom Schnellsprechen witziger Zungenbrecher begeistert waren. So entdeckte ich die Chance, durch den von mir ins Leben gerufenen »Sprechsport« besonders junge Menschen dafür zu gewinnen, das Sprechen mit sportlichen Methoden zu trainieren.

Ich stellte mir daraufhin folgende Fragen: Wie könnte es möglich sein, den Sprechsport zu einem »Volkssport« zu entwickeln? Lassen sich sportartspezifische und sportartübergreifende Trainingsmethoden auf das Sprechen übertragen? Könnten nicht typische Wettbewerbs- und Spielformen des Sports vorbildlich für ein Sprechtraining werden? Könnte nicht der Spaß an Leistungssteigerung, an spannendem Wettbewerb, an kameradschaftlichem Zusammenhalt und an einer sportlichen Szene das Trainieren des Sprechens für viele Menschen äußerst attraktiv machen?

## Erste Sprechsport-Meisterschaften

Nach Fernsehauftritten in Deutschland und Österreich initiierte ich die erste schulinterne Sprechsport-Meisterschaft. Sie fand 2007 im Hamburger Christianeum statt. Im gesamten Gymnasium breitete sich das Sprechsport-Fieber aus. Bei Vorbereitung und Durchführung der Sprechsport-Meisterschaft leistete die erfahrene und engagierte Oberstufenkoordinatorin für deutsche Sprache am Christianeum, Susanne Jorzick, sehr kreative und effektive Arbeit. Mit dem NDR-Fernsehen als Medienpartner wurde dann vier Monate später eine norddeutsche Sprechsport-Meisterschaft ausgetragen, an der sich insgesamt 23 Klassenteams aus Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Schleswig-Holstein beteiligten. Die Organisation lag in den Händen von Dr. Katrin Wippich-Rohacek, die Öffentlichkeitsarbeit bei Johannes Freudewald. Die Leistungen der Kinder und Jugendlichen waren zum Teil frapierend, und das Publikum tobte vor Begeisterung.

### Die Disziplinen der Sprechsport-Meisterschaft

Schneller Vortrag  
Ausdrucksstarker Vortrag  
Chorischer Vortrag  
Erfinden von Zungenbrechern und deren Vortrag

Selbst bei der Disziplin »Schneller Vortrag« ist die Geschwindigkeit nicht ausschließlicher Zweck, ja nicht einmal oberster Zweck. Die hohe Sprechgeschwindigkeit lässt sich nur durch das gründliche Training all jener Sprechfunktionen erreichen, die auch beim normalen beziehungsweise »guten« Sprechen genutzt werden. Geschwindigkeitswettbewerbe gehören jedoch zu den besten Methoden, bereits Kinder zum Sprechtraining zu motivieren.

## Sprechsport und Wissenschaft

Sprechsport wird seitdem vermehrt Gegenstand von Wissenschaft und Lehre. Am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf führte Professor Dr. Markus Hess eine Sonde durch meine Nase, um Video-Dateien zur Funktion der Stimmlippen bei Extrembelastung zu erstellen. Am Zentrum für Allgemeine Sprachwissenschaft (ZAS) in Berlin wurde im Phonetik-Labor eine elektromagnetische Artikulographie (EMA) durchgeführt. In einer 2010 erschiene-



Dr. Georg Winter bei der Geschwindigkeitsmessung des ZAS

nen wissenschaftlichen Veröffentlichung stellen die Forscher unter anderem fest, dass in der ihnen bekannten wissenschaftlichen Literatur von einer vergleichbaren Sprechgeschwindigkeit bisher nicht berichtet wurde: »Georg Winter is the fastest Speaker of German in Germany (if not in the world) of whom we are currently aware and who has been reported« (Jannedy/Fuchs/Weirich 2010, S. 227).

### Wie ich auf den Sprechsport kam

Immer wieder wurde ich gefragt, wie ich diese Fähigkeit erlangt habe. Im Alter von zwölf Jahren wurde ich von meiner Volksschullehrerin, Frau Höffler, zum Sprechunterricht geschickt, da ich lispelte. Einmal in der Woche fuhr ich in die Hamburger Innenstadt zu einer Sprachschule, deren Leiterin Hannah Jürgensen mich unterrichtete. Hier trainierte ich Zungenbrecher, die mir so viel Spaß machten, dass ich schließlich selbst begann, Zungenbrecher zu schreiben.

Bei der Konzertpianistin Ina Krieger lernte ich eine Geschwindigkeits- und Raffungstechnik für das Klavier kennen, die ich intuitiv auf meine Zungenbewegungen übertrug. Im Alltag sprach ich schon damals mit normaler Geschwindigkeit. Aber am Schnellsprechen meiner Zungenbrecher empfand ich eine geradezu sportliche Lust – wie am Tischtennis und später Tennis, Sportarten, die ich im Verein trainierte.

Helmut Laue, ein damals bekannter Konzert- und Oratoriensänger, bildete mich Jahre später in Gesang aus. Atemtechnik, Sitz der Stimme, Lockerung des Zwerchfells, Artikulation und Akzentuierung – all das war Gegenstand meines mehrjährigen Unterrichts, auf dessen Basis ich beinahe Gesang als Hauptberuf ergriffen hätte. Manche meiner heutigen Zungenbrecher sind deshalb von speziellen Stimmübungen aus dem Gesangsunterricht inspiriert.

Schon als Kind verehrte ich den Schauspieler Will Quadflieg. Als Quadflieg längst ein deutschlandweit berühmter Schauspieler war, nahm er weiter Sprechunterricht, um an seiner Technik zu feilen. Dieses unablässige Streben nach höchster Vollendung beeindruckt mich außerordentlich. Umgekehrt finde ich es traurig, wenn Menschen – vielleicht durch die Umstände gezwungen – ein ihnen gegebenes Entwicklungspotenzial ungenutzt lassen.

Die Zungenbrecher bilden nur einen Zweig meiner Gedichte, die ich bei verschiedenen Verlagen veröffentlichte. Ich habe nicht über all die Jahrzehnte mit der Stoppuhr darauf hingearbeitet, eine hohe Sprechgeschwindigkeit erzielen zu können. Vielmehr bin ich erst vor einigen Jahren auf die Außerge-

wöhnlichkeit meiner Fähigkeit zum Hochgeschwindigkeitssprechen aufmerksam gemacht worden.

Entscheidend dürfte jedoch Folgendes sein: Indem ich beim Dichten von Zungenbrechern stets in deutlicher Sprache zahlreiche Varianten von Wörtern, Wortstellungen, Akzentuierungen, Rhythmen, Sprechmelodien, Geschwindigkeiten, Lautstärken ausprobiere, verwirkliche ich gleichzeitig einen Trainingsgrundsatz des Leistungssports: Die Variabilität der Übungen. Das häufige Wiederholen gleicher Texte in Maximalgeschwindigkeit muss sicherlich ergänzend hinzukommen. Als einzige Trainingsmethode birgt es jedoch die Gefahr, dass dem Gehirn bestimmte Bewegungsabläufe so einprogrammiert werden, dass sie sich später als Bremse einer möglichen weiteren Geschwindigkeitssteigerung erweisen. Dieses Phänomen ist im Leistungssport bekannt.

## **Sprechsport und Bildung**

Als Unternehmer weiß ich, wie wichtig das Sprechen für den beruflichen Erfolg ist. Bei zahlreichen Bewerbungsgesprächen ist schlechtes Sprechen ein Knock-out-Kriterium. Auch die Chancen im persönlichen Umfeld werden durch mangelhaftes Sprechen verringert. Umgekehrt kann vom richtigen Wort – im richtigen Augenblick richtig gesprochen – das Glück eines ganzen Lebens abhängen. Die Entwicklung der sprachlichen Möglichkeiten sind wir uns und unseren Kindern schuldig. Außerdem bringt sie uns viel Spaß.

Es ist für mich eine große Freude, dass die Schauspielerin, Sprecherzieherin und Theaterwissenschaftlerin Dagmar Puchalla bereit war, die Idee des Sprechsports im universitären Lehrbetrieb zu verankern und mit Studierenden verschiedener Fachrichtungen praktische Erfahrungen für die Entwicklung einer Sprechsport-Didaktik zu gewinnen. Besonders dankbar bin ich ihr, dass sie ihre Erkenntnisse in diesem Buch zusammengefasst hat und ihre jahrzehntelange Unterrichtspraxis einfließen ließ.

Neben meiner Grundidee zum Sprechsport und meinen Erfahrungen mit den Sprechsport-Meisterschaften und aus sonstigen Sprechsport-Aktivitäten habe ich in dieses Buch zahlreiche meiner Zungenbrecher-Gedichte als »Sportgeräte« eingebracht. Ein Großteil dieser Texte erscheint hier zum ersten Mal.

## Loki Schmidt und der Sprechsport

Die Lehrerin, Botanikerin und Kanzlergattin Loki Schmidt, bei der ich in der Grundschule die erste Klasse besucht hatte, wurde auf meine Einladung hin Schirmherrin der ersten Sprechsport-Meisterschaft. Sie richtete an die Teilnehmer folgendes Grußwort:



© Witt/Loki Schmidt Haus

»Liebe Schülerinnen und Schüler der 23 Klassen aus Norddeutschland!  
Als alte Lehrerin von Herrn Dr. Georg Winter von vor beinahe 60 Jahren, die in all den Jahrzehnten nie die Verbindung zu ihrem alten Schüler verloren hat, freue ich mich, dass Sie heute Ihre Zungenfertigkeit bei dieser ersten Sprechsport-Meisterschaft unter Beweis stellen wollen. Leider kann ich persönlich nicht dabei sein, aber ich drücke Ihnen allen die Daumen und hoffe, dass Sie am heutigen Tage viel Spaß haben – und aber später auch merken, wie wichtig das gute Sprechen für Ihren Beruf und für Ihr ganzes Leben ist.«

Weitere Hinweise zum Autor finden Sie im Internet unter [www.haus-der-zukunft-hamburg.de](http://www.haus-der-zukunft-hamburg.de), Initiator, Literarische Aktivitäten sowie bei Google unter dem Stichwort »Sprechsport«.

# WIE DER SPRECHSPORT ZU MIR KAM

*Dagmar Puchalla*

## Begeistert von Sprache

Ich liebe das Lesen, das Eintauchen in fremde Welten war für mich unglaublich faszinierend. Auch das Theater hat mich von Kindheit an begeistert. Was für eine umwerfende Welt war das, die Sprache dabei so variabel, die Schauspieler so wunderbare Wortjongleure. Mein Berufsziel war klar.

Viele Jahre habe ich in München, Frankfurt, Bremen und Hamburg als Schauspielerin und Sprecherin gearbeitet. Nach einer weiteren Ausbildung war ich ab Mitte der 1990er-Jahre zusätzlich als Sprecherzieherin tätig. Ich trainierte Musicaldarsteller, Sänger und Schauspieler.

Als ich im Jahre 2004 begann, auch Menschen anderer Berufe und Studierende auszubilden, war ich überrascht: Warum wussten die Teilnehmer so wenig über den Atem, die Stimme und über das Sprechen? War dieses Wissen etwa nur Schauspielern und Sängern vorbehalten? Selbst Studenten waren praktisch unwissend. Ich dachte tatsächlich, Abiturienten sollten wenigstens grob etwas über diese elementaren Dinge wissen. Aber theoretische Kenntnisse waren vergessen, praktische nie erworben worden.

## Nichts war hängen geblieben

Fast könnte man meinen, in einigen Bereichen sei sogar das Gegenteil der Fall: Vor dem Vorlesen zum Beispiel wollten sich die meisten nur allzu gerne drücken. Die Angst vor Fehlern ist groß, von Begeisterung keine Spur. Viele leiden unter Sprechangst, Angst zu *versagen* – dabei haben sie oft äußerst interessante Dinge mitzuteilen. Andere sprechen zu leise oder sehr undeutlich. Häufig werden sie dann von lauterem, *bestimmteren* Menschen *übertönt*. Was ganz und gar nicht bedeutet, dass deren Beiträge interessanter sind.

Und kaum jemand konnte sich unter dem Fach mit dem Titel »Sprecherziehung« etwas vorstellen. Sollte man hier etwa »erzogen« werden? Und wozu? Man kann doch schließlich sprechen, wo war das Problem?

Äußerst überrascht waren dann die meisten Studierenden, denn das Sprechtraining eröffnete ihnen neue Perspektiven. Es veränderte ihr Verhältnis zur Sprache und für viele auch ihr Verhältnis zu sich selbst. Vor allem aber lernten sie, Freude am Vortrag zu entwickeln.

### **Auftritt des Zungenbrechermeisterschnellsprechers**

Eines Tages klingelte mein Telefon. Am anderen Ende war Georg Winter. Die damalige Studentin Jennifer Diewald (heute Lehrerin) hatte den ausgezeichneten Impuls, uns zusammenzubringen. Von der Idee des Sprechsports und den originellen Übungstexten und Gedichten war ich sofort begeistert. Dabei waren Georg Winter und ich uns schnell einig darüber, dass Sprechen weit mehr ist als Sport. Natürlich sind sportive Techniken nicht alles, aber sie zu beherrschen ist ohne Zweifel äußerst vorteilhaft. Wenn man etwas zu sagen hat, aber zu leise oder undeutlich ist, dann wird man eben nicht gehört. Eine gute Sprechtechnik kann also jedem helfen. Und das Sprechen ist durchaus trainierbar. – So willigte ich ein, das vorliegende Buch zu schreiben.

Nun galt es, eine Didaktik zu entwickeln. In Seminaren mit Studierenden verschiedener Fachbereiche erprobte ich Übungen und Übungsfolgen, die Entwicklungsschritte der Teilnehmenden wurden in Präsentationen überprüft, ihre Meinungen in einer Evaluation erfragt und ausgewertet.

### **Viele halfen mit**

Im nächsten Schritt wurde Eckart Meyners, damaliger Leiter des Instituts für Spiel- und Bewegungserziehung an der Leuphana-Universität in Lüneburg, mit einbezogen. Er überprüfte und diskutierte mit mir die Möglichkeiten einer Verbindung zwischen Sport und Sprechen und war grundsätzlich unterstützend und beratend bei der Fertigstellung des Buchs tätig. Es wurde ein äußerst interessanter und kreativer Austausch, für den ich sehr dankbar bin.

Mit vielen Kolleginnen und Kollegen tauschte ich mich über die zu Beginn noch unsortierten Ideen aus. Diskussionen mit der Kulturjournalistin und Tanzpädagogin Dagmar Ellen Fischer gaben weitere Anregungen. Die Bildungswissenschaftlerin Corinna Maria Dartenne diskutierte mit mir über Sinn und Unsinn mancher Formulierungen. All diese kollegialen Ratschläge, durch die ich unterstützt und vorangetrieben wurde, ebenso wie das Feedback und die unermüdlichen Fragen der Studierenden sowie der verständnis-

volle Einsatz meiner Tochter Katharina, die mich an so manchen Wochenenden bekochte, haben meine Arbeit an diesem Buch unterstützt. Selbstverständlich bin ich für den Inhalt allein verantwortlich.

Neben den vielen neuen und einigen bereits veröffentlichten Gedichten finden Sie in unserem Buch auch eine Menge Sprechübungen. Wo diese nicht von mir stammen und ich deren Urheber kenne, habe ich ihn erwähnt. Manche Übungen habe ich verändert – auch dies mache ich kenntlich. Andere sind sozusagen Allgemeingut, sie tauchen fast überall auf, wo das Sprechen trainiert wird.

Besonders für Lehrkräfte, Trainer, Pädagogen scheint es mir wichtig zu sein, über die eigene Sprechweise zu reflektieren – nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch in ihrer Funktion als Vorbild. Im nächsten Schritt kann man dann sowohl mit einzelnen Übungen zu verschiedenen Themen als auch mit dem gesamten Trainingsprogramm aktiv die Teilnehmenden beziehungsweise Schüler unterstützen.

Abschließend möchte ich aus meiner persönlichen Erfahrung sagen, dass es mich immer wieder mit Zufriedenheit und Freude erfüllt, wenn ich große Hörsäle ohne Anstrengung problemlos akustisch füllen kann – und das hat nichts mit meinem ursprünglichen Beruf als Schauspielerin zu tun, sondern mit Training. Glauben Sie bitte nicht, dass Bühnendarsteller keine Angst vor öffentlichen Auftritten hätten, sie lernen einfach nur, mit ihr umzugehen. Und ganz gleichgültig, wie alt man ist, welchen Beruf man ausübt und was die privaten Interessen sind – jeder Mensch kann mit ein paar regelmäßigen Übungen, die auch noch Spaß machen und guttun, sein sprecherisches Können und seine Wirkung verbessern.

Das vorliegende Buch ist als Grundlagenlehrbuch gedacht und soll möglichst viele Diskussionen zum Thema anregen.

**Das Grundlagenwerk  
zum Sprechsport**

**Hinweis:** Die Übungen dieses Buchs richten sich an gesunde Menschen jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse. Bei stimmlichen Problemen und Beschwerden wie häufiger Heiserkeit oder vermehrtem Räusperbedürfnis raten wir Ihnen, einen Facharzt (Phoniater) zurate zu ziehen. Heiserkeit oder ein häufig auftretendes Räusperbedürfnis kann zum Beispiel die Folge von erhöhter Magensäureproduktion oder auch Knötchenbildung auf den Stimmlippen sein, die auf eine falsche stimmliche Belastung zurückgeht. Sie sollten eventuell mit einer Atem-Stimm-Therapie beginnen und können dann mithilfe des Buchs zusätzlich trainieren.

## SPRECHEN – EIN SPORT!

*Eckart Meyners und Dagmar Puchalla*

### **Sprechsport ist neu!**

Wenn man ein Buch über Sprechsport schreiben möchte, ist es erst einmal nötig, sich mit dem Begriff »Sprechsport« auseinanderzusetzen. Schließlich existiert er bisher in unserem Sprachgebrauch nicht.

#### **Was bedeutet »Sport«?**

Unter dem Begriff »Sport« versteht ein Sportwissenschaftler den Bewegungsbereich, welchen man nach international festgelegten Regeln betreibt, um sich mit anderen Menschen zu messen und einen Titel oder eine Medaille zu gewinnen. Diese Sichtweise kann auf das Sprechen schwer übertragen werden, weil Sprachen international nicht identisch sind. Sprechsport-Wettbewerbe werden typischerweise in einer bestimmten Sprache ausgetragen. Aber möglicherweise kann man Parameter entwickeln, die sogar einen internationalen Vergleich ermöglichen. National ist ein Wettbewerb allerdings durchführbar.

Um eine Sprechsport-Leistung objektiv messen zu können, werden beim Sprechen bestimmte Regeln und Kriterien festgelegt. Darin enthalten sind grundlegende Fähigkeiten des Sprechenden, wie zum Beispiel die korrekte Atmung und präzise Lautbildung, die eine wesentliche Grundlage im Sprechsport darstellen. Schließlich kann man sich mit anderen in unterschiedlichen Disziplinen des Sprechens (wie zum Beispiel im schnellen oder ausdrucksstarken Sprechen) messen und an Sprechsport-Wettkämpfen teilnehmen. Die Entscheidung fällt schließlich eine Jury nach festgelegten Regeln.

### **Leistungssport oder persönliche Fitness**

In der Umgangssprache verbindet man mit dem Begriff »Sport« häufig ganz andere Inhalte und Ziele als einen Wettbewerb. Menschen treiben aus völlig unterschiedlichen Beweggründen Sport. Einige streben den Vergleich mit anderen Menschen an. Andere hingegen wollen nur sich selbst, zum Beispiel in ihrer Kondition, verbessern. Sie vergleichen sich also nur mit sich selbst: Sie

interessieren sich hierbei überwiegend für die subjektiv erlebte Leistung und ihre persönliche Entwicklung. Auf den Sprechsport übertragen bedeutet das: Der Mensch stellt zu einer bestimmten Zeit fest, was er mit seiner Sprache und dem Sprechen zu leisten imstande ist. Und dann versucht er, diesen Zustand zu verbessern.

Im Sprechsport gewinnt man also zusätzliche Fähigkeiten und Fertigkeiten. Man möchte sich dabei nicht zwangsläufig mit anderen messen, sondern für sich selbst eine neue Qualität des Sprechens entwickeln, um die eigene Kommunikationsfähigkeit zu verbessern.

Es kann also im Sprechsport wie im Sport sowohl um die objektiv messbare als auch um die subjektiv empfundene Leistung gehen.

### **Die Sprechsport-Disziplinen helfen in Alltagssituationen**

Ein weiteres Kennzeichen des Sports ist die Aufteilung in Sportarten beziehungsweise Sportdisziplinen. Hier kann ebenfalls eine Parallele zum Sprechsport hergestellt werden. Der Sprechsport wird in unterschiedlichen Stationen trainiert, und man bereitet sich damit auf die verschiedenen Disziplinen des Wettkampfs vor. So geht es einmal um das deutliche und kraftvolle, dann um das schnelle, das rhythmische, das chorische oder das ausdrucksstarke Sprechen.

Die unterschiedlichen Elemente des Sprechsports haben grundsätzlich in alltäglichen Lebenssituationen Bedeutung. Generell soll ein Gesprächspartner ja schon im akustischen Sinne verstehen, was der andere mitteilen möchte. Dazu ist es notwendig, sich deutlich zu artikulieren. Manchmal muss man besonders laut sprechen, beispielsweise wenn Außengeräusche stören oder die Gruppe der Zuhörer groß oder unruhig ist. Das schnelle Sprechen bei Aufrechterhaltung der Verständlichkeit ist in bestimmten Situationen relevant, wenn man zum Beispiel unter Zeitdruck Informationen weitergeben oder einen Vortrag vielfältig gestalten möchte.

### **Es gibt viele Beweggründe für (Sprech-)Sport**

Sport wird von vielen Menschen betrieben, um *soziale Kontakte* zu pflegen. Man hat Spaß daran, sich mit anderen gemeinsam oder gleichzeitig zu bewegen. In diesem Sinne kann beim Sprechsport-Training in einer Gruppe das »Um-die-Wette-Sprechen« als Gemeinschaftserlebnis im Mittelpunkt stehen.