MEDIENSPRECHEN – TIPPS

Aufwärmübungen: Lockere deine Sprechmuskeln

Bei einer langen Aufnahme ist es wie beim Marathon, wenn deine Muskeln nicht warm sind, ermüdest du beim Sprechen schneller. Gute Aufwärmübungen helfen dir zudem dabei, klarer und deutlicher zu artikulieren.

Ziehe alle deine Gesichtsmuskeln zusammen, stell dir eine schrumpelige Rosine vor. Dann gähne laut und entspanne alle Muskeln wieder (drei bis fünf Wiederholungen)

Sprich stimmhafte Plosive (b, d, g) und achte darauf, dass du eine leichte Vibration in der Brust spürst. Spricht dann stimmlose Plosive (p, t, k) und halte die Hand vor den Mund, du solltest einen Lufthauch spüren (drei bis fünf Wiederholungen)

Such dir ein paar Zungenbrecher und sprich diese langsam und deutlich.

Haltet einen handelsüblichen Weinkorken fest zwischen euren Schneidezähnen und sprecht einen Text oder Zeitungsartikel laut vor.

Atemluft und die richtige Körperhaltung:

Normalerweise denken wir übers Atmen gar nicht nach. Beim Lautlesen kann es allerdings passieren, dass dir die Luft ausgeht. Das kann verschiedene Möglichkeiten haben:

du sprichst zu schnell

du machst keine Pausen

die Sätze sind zu lang

dein Körper ist nicht aufrecht, deshalb hast du nicht die ganze Atemluft zur Verfügung

Berücksichtige also folgende Tipps:

Sprich bewusst langsam und verwende Pausen als Stilmittel. Wörter, die nach einer Pause gesprochen werden, nehmen Zuhörer als wichtiger wahr. Lies Satzzeichen im Kopf mit, so setzt du bewusst eine Pause. Vereinfache geschriebene Texte für deine Zuhörer. Gesprochene Sätze sollten immer kurz sein und nur **eine** wichtige Information beinhalten. Bevor du sprichst: Achte auf deine Haltung, nimm die

Schultern zurück und behalte die Spannung im Oberkörper beim Sprechen. Es sollte sich in etwa anfühlen, als wärst du gerade erschreckt worden. Atme normal, bevor du beginnst. Tiefes Einatmen ist nicht nur hörbar, es verleitet dich auch dazu, danach zu schnell zu reden.

Vorbereitung: Texte laut lesen

Egal, welchen Text du sprechen willst, lies ihn vorher auf jeden Fall dreimal laut durch. Leise lesen hilft dir zwar auch, um den Text zu erfassen und um wichtige Stellen zu identifizieren, aber erst beim lauten Sprechen identifiziert du Stellen, über die du eventuell stolpern könntest. Zudem hilft dir das laut Aussprechen dabei, die richtige Betonung des Satzes zu finden. Unterstreiche das wichtigste Wort des Satzes. Wenn du den Satz richtig betonst, können dir deine Zuhörer leichter folgen und deine Botschaft kommt deutlich an.

Emotion: Finde deine Einstellung zum Text

Wenn dein Text dich begeistert, sollten das deine Zuhörer auch spüren können. Behalte eine positive Einstellung und lächle, bevor du beginnst, das macht deine Sprechweise lebendig. Auch wenn eine eigene Meinung nicht bei jedem Thema angebracht ist, solltest du eine Einstellung zum Text haben. Ist das Thema visionär oder überraschend? Verinnerliche diese Stimmung und denke beim Sprechen daran.

Bleib du selbst

Verstell dich nicht. Sprich deiner ganz normalen Stimmlage. So wirkst du sympathisch und nahbar. Außerdem kannst du so länger sprechen, ohne zu ermüden. Stell dir vor, dass du mit einem Freund oder einer Freundin sprichst. Um eine Verbindung zu deinem Publikum aufzubauen, hilft es auch, das Mikrofon auf Augenhöhe zu haben und den Text dahinter hochzuhalten oder auf einem Klemmbrett zu befestigen. Sprich dann nicht auf oder in dein Blatt, sondern bewusst ins Mikrofon und damit direkt ins Ohr deiner Zuhörer.

Gute Sprecher sind gute Zuhörer

Um dein Sprechen auf Dauer zu verbessern, solltest du anderen Sprechern genau zuhören. Wie werden Nachrichten, Sachbücher oder gute Podcasts gesprochen? So

schulst du dein Ohr und kannst auch beim Hören deiner Texte feststellen, was du noch verbessern kannst. Falls du die Eigenheiten deines eigenen Sprechens nur schwer erkennen kannst, du eine dialektische Färbung deiner Sprache reduzieren willst oder spezifische Tipps für ein spezielles Medium brauchst, kannst du dich natürlich an Experten und Expertinnen wenden. Du wirst sehen, schon in wenigen Stunden lassen sich große Fortschritte erzielen.

MEDIENSPRECHEN – ASPEKTE

Die Körperhaltung wird hörbar:

Mimik, Gestik & Körpersprache vor dem Mikrofon

Satzzeichen = Sprechzeichen

Texterarbeitung mit Sprechzeichen

Wort- und Satzbetonung beim Textlesen

Besonderheiten der Aussprache in Hörfunk und Fernsehen

Übungen zum Hörerkontakt

Grundfertigkeiten vor dem Mikrofon:

1) Tempogestaltung

2) Laut- und Stimmstärke

3) Melodieführung

4) Finden der mittleren Sprechstimmlage

5) Sprech—Rhythmus

6) Sprechstimmumfang

7) Stimmfarbe

8) Tragfähigkeit der Stimme

9) Klanggestaltung

10) Lautbildung-Hochlautung-Phonetik

11) Artikulatorische Präzision

Lampenfieber & Versprecher:

Wie ich meine Aufregung positiv verwandeln kann

Wenn die Stimme einmal nicht „stimmt“

Individuelle Übungen für die Stimmgesundheit

Besonderheiten beim Moderieren in Hörfunk und TV

Sprechtechnische Eigenheiten von:

1) Nachrichten

2) Wettervorhersage & Verkehrsnachrichten

3) Werbung

4) Literarische Texte

5) Sachtexte

6) Lyrik

7) Dialogische Texte

Als professioneller Sprecher arbeiten:

1) Vorbereitung auf Sprechercastings

2) Erstellen von Demo-Material