

Zeitschrift: Sprachspiegel : Zweimonatsschrift
Herausgeber: Schweizerischer Verein für die deutsche Sprache
Band: 48 (1992)
Heft: 6

Artikel: Warum lernen wir richtiges Sprechen nicht in der Schule?
Autor: Rohrbach, Edith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-421626>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Warum lernen wir richtiges Sprechen nicht in der Schule?

Von Edith Rohrbach, Zürich

Der Brutton der Überzeugung ist lernbar! Lernbar sind aber auch die Angst, vor Leuten zu sprechen, sowie leises und undeutliches Sprechen und das verkrampte Verhältnis zur hochdeutschen Sprache. Viele Menschen spüren dieses Manko erst, wenn sie mehr aus ihrer Stimme und aus sich selber machen möchten. Die Sprechbarrieren stammen aus unserer Jugendzeit, wo Sprechen in der Schule mit Leistungsdruck verbunden war, wo man uns nicht ernst genommen hat, wo man uns lehrte, den Kopf anzustrengen und die Gefühle zu verdrängen. Ein Gegenmittel dazu ist der bessere Umgang mit der gesprochenen Sprache schon in der Schule! Die Beachtung des mündlichen Ausdrucks und der Stimmfunktion im Sprachunterricht bringt viele Vorteile: Wenn wir die Freude des Kindes an sprachlicher, lautlicher und rhythmischer Tätigkeit bewahren, fördern wir auch die Atmung und die Ganzheit des Menschen mit Kopf, Herz und Hand und schaffen ein gutes Verhältnis zur hochdeutschen Sprache. Gefordert ist die Einsicht der Schulbehörden, daß in dieser Hinsicht bis auf den heutigen Tag zu wenig getan wurde und die Voraussetzungen für eine allgemeine, gute Stimm- und Sprechhygiene möglichst bald zu schaffen sind.

Werden wir die Dorftrottel Europas?

Die Diskussion um die Mundartwelle bricht nicht ab. «Werden wir die Dorftrottel Europas?» oder «Englisch als Landessprache?» sind die Schlagzeilen. Es ist vor allem die Jugend, die der hochdeutschen Sprache ausweicht. Ein Grund dafür liegt zum größten Teil darin, daß in der Schule das Fach «Deutsch» beinahe identisch ist mit «Lesen und Schrei-

ben lernen». Der mündliche Umgang mit der hochdeutschen Sprache wird bis auf die Universitätsstufe kaum gelehrt, ja wir werden aus verschiedenen Gründen auf eine falsche Fährte geführt. Damit verkrampfen sich die jungen Leute und fühlen sich in der hochdeutschen Sprache nicht wohl.

Flucht in den Mutterschoß der Mundart

Frühere Generationen haben ganz einfach hingenommen, daß Drill mehr als heute zum Leben gehörte. Die heutige Generation lehnt dies innerlich ab und flüchtet zurück in den Mutterschoß der Mundart.

Gerade jetzt könnte es Zeit sein, dieses Problem einmal gründlich aufzurollen, haben doch heute die Lehrer mit den neuen Lehrplänen mehr Spielraum, auf die Kinder einzugehen und sie außerhalb von abfragbarem Wissen auf das Leben vorzubereiten.

Nachdem die Schulzeit Jahre zurückliegt, spüren viele Menschen ein großes Manko und stoßen zu Recht den Stoßseufzer aus: «Warum lernen wir das nicht in der Schule?» Aus persönlichem Interesse suchen sie dann den Rat bei Stimm- und Sprechtrainern, um mehr aus ihrer Stimme und aus sich selbst zu machen und um, als Quintessenz aus der Zusatzausbildung, besser gehört und verstanden zu werden, vermehrtes Durchsetzungsvermögen und eine bessere Atmung zu erlangen sowie die Angst, vor Leuten zu sprechen, abzubauen.

Was ist falsch gelaufen?

Wenn Albert Einstein sagte, daß wir nur zehn Prozent unserer Fähigkeiten nutzen, so trifft dies für sehr viele Menschen auch in bezug auf ihre Sprechstimme zu. Zahlreiche Mechanismen unseres täglichen Lebens und unserer Zivilisation führen dazu, daß die Sprechstimme und die ganze Palette der sprachlichen Ausdruckskraft auf Sparflamme, d. h. aber auch auf ungeeignete Weise, gebraucht werden:

– «Du bist dran!»

Das natürliche Mitteilungsbedürfnis wird in der Schule im allgemeinen zurückgebunden. Das Kind darf oft nur sprechen, wenn es «dran» ist, und das ist mit Leistungsdruck verbunden. Es verkrampft sich dabei, die natürlichen Impulse können nicht mehr funktionieren, der Atem fließt nicht mehr richtig.

– «Du bist wichtig!»

Auch zu Hause hört man dem Kind oft nicht genug zu: es läuft gerade etwas im Fernsehen oder Radio, oder man hat sonst keine Zeit. Das

Kind spricht zu schnell, und auch das führt zu Verkrampfungen, denn Schnellsprechen will gelernt sein! Außerdem muß das Kind oft aus unseren Reaktionen entnehmen: Das, was du sagst, ist nicht wichtig, du bist nicht wichtig! Die innere Einstellung, die das Kind so lernt, führt dazu, daß der Mensch, wenn die kindliche Spontaneität verlorengeht, zu sehr in sich hineinspricht und Satzenden wie Wortendungen verschluckt. Sprechen heißt aber sich äußern!

– **Die Kopflastigkeit**

Unsere Zeit lebt generell zu «kopflastig». Wenige wissen, daß das Zwerchfell, unsere hauptsächliche Atemmuskulatur, auch «Bauchhirn» genannt wurde und daß es bei den alten Griechen hieß: «Und er bedachte sich in seinem Zwerchfell!» Statt dessen wird dem Kind etwa gesagt: «Streng den Kopf an.» Das Kind nimmt das so wörtlich, daß wiederum Verkrampfungen die Folge sind.

– **Verdrängen der Gefühle**

Sprachlicher Ausdruck hat mit unserem Innenleben zu tun. Das Kind muß jedoch lernen, seine Gefühle zu unterdrücken und zu verdrängen. Damit werden auch Atmung und Stimme unterdrückt.

– **Pubertät**

Besonders bei Frauen röhrt der falsche Gebrauch der Stimme auch davon, daß die Stimmänderung der Mädchen in der Pubertät praktisch ein Tabu ist. Das junge Mädchen weiß nichts davon, daß sich auch seine Stimme vertieft, und verhindert so unbewußt diesen natürlichen Prozeß. Aber auch bei den Knaben wird oft aus seelisch-geistigen Gründen der richtige Verlauf des Stimmbruchs verhindert.

– **Mundart**

Jede Mundart hat damit zu tun, daß die einzelnen Laute verwischt, verfälscht oder verschluckt werden. Die reinen, korrekten Laute bilden aber die Stütze unserer Stimme! So stimmt es leider, daß Mundart in gewisser Weise eine «Halskrankheit» ist.

Publikumsangst hat ihre Gründe

Die obenaufgeführten Gründe führen dazu, daß viele Menschen zu hoch sprechen. Sie benützen den Körper nur sehr zurückhaltend. Somit fehlen der Stimme die tiefen Töne, das Fundament der Stimme, die Verankerung der Stimme und Sprache im Körper. Der fehlende Schwung aus dem Zwerchfell läßt die Stimme auch im Hals «versanden». Das halsige, dunkle «a» in vielen Schweizer Mundarten ist dafür ein gutes Beispiel.

Die Stimme klingt aber erst im Raum richtig! Dazu müssen wir ihr die Richtung nach draußen geben. Das hat auch mit Sichöffnen zu tun! Stimmen, die diese in der Schweiz am häufigsten anzutreffenden Fehler haben, können bei längerem Sprechen ermüden und heiser werden. Frauenstimmen sind, wenn sie laut werden, leicht schrill, oder sie klingen hysterisch; bei Männern entwickelt sich meist im Laufe der ersten vier bis fünf Jahrzehnte ein Schleier von Heiserkeit auf der Stimme, der bei lautem Sprechen zum Vorschein kommt oder auch dauernd vorhanden ist. Immer klingen in solchen Stimmen Fehlspannungen mit, was – oft unbewußt – als unangenehm empfunden wird. Nicht nur der Hörer fühlt sich dabei nicht wohl, sondern auch der/die Sprechende. Das kann den gesamten sprachlichen Ablauf stören und zu Sprechbarrieren und der bekannten Publikumsangst führen.

Was braucht die Stimme?

Manche(r) denkt, daß sie oder er von der Natur die Stimme erhalten hat, wie sie eben klingt, daß die Stimmbänder eben so beschaffen sind und sich daran nichts ändern läßt. Die Stimmbänder sind aber, auch wenn sie wichtig sind, nicht etwa identisch mit der Stimme.

Oft wird die Stimme mit einem Blasinstrument verglichen. Das ist sehr wohl richtig, doch der Vergleich mit einem Streichinstrument, zum Beispiel einer Geige, ist ebenso zutreffend: Die Stimmbänder spielen dabei die Rolle der Saiten; der Atem, der zwischen den Stimmbändern hindurchfließt, stellt den Geigenbogen dar und unser ganzer Körper die eigentliche Geige.

Wenn sich nun der Mensch in irgendeiner Weise verkrampt, leidet sofort die Stimme darunter und natürlich auch die Atmung, die mit der Stimme aufs engste verbunden ist. Der aktive Mensch ist aber, auch wenn er entspannt ist, nicht einfach schlaff, sondern in einer bewegten, lebendigen Spannung, in der die Energien fließen. Verkrampfungen hingegen sind starr und führen zu Spannungsfixierungen, die auch krank machen können.

Die Stimme und damit der ganze sprachliche Ablauf funktionieren am besten, wenn sich der Mensch in lebendiger Spannung (= Eutonie) öffnet, sich dem Gegenüber zuwendet und dabei das Gefühl hat, das, was er sagt, sei wichtig.

Was kann die Schule hier bewirken?

«Vom Fernsehen, vom Radio oder von Kassetten her verstehen praktisch alle Erstklässler schon sehr gut Hochdeutsch. Kinder sprechen auch

gerne Hochdeutsch. Das sollte die Schule besser ausnützen.» So der Zürcher Sprachdidaktiker Peter Sieber in einer Stellungnahme. Das Kind hat also den Klang von gutgesprochenem Deutsch in den Ohren und ist mit allem ausgestattet, um alles richtig zu machen. Es hat große Freude an lautlichen, klanglichen und rhythmischen Tätigkeiten. Gerade dies gilt es, ins spätere Leben hinein zu retten und damit auch ein gutes Verhältnis zur hochdeutschen Sprache zu bewahren. Das könnte gewährleisten, daß in den Köpfen der Jugendlichen Mundart und Hochdeutsch gleichwertig nebeneinander bestehen und sie sich daher in hochdeutscher Sprache besser auszudrücken vermögen.

Sprache kommt von «sprechen»

Bis heute ist in der Schule das Fach «Deutsch» beinahe identisch mit «Lesen und Schreiben lernen», wie eingangs schon gesagt. Sprache kommt aber von «sprechen», wie Will Quadflieg einmal treffend bemerkte. Demgegenüber hören wir in der Schule selten etwas davon, wie Deutsch klingt. Zudem erhält unser Unterbewußtsein durch die Gerauligkeit der Schrift die falsche Mitteilung: «Sprache ist gerade.» Dies und der Umstand, daß wir von Sprachmelodie so gut wie nichts lernen, führen denn auch zur Eintönigkeit gewisser Reden, bei denen sich weder der Redner oder die Rednerin noch das Publikum wohlfühlen. Die Beachtung der Sprachmelodie ist aber für die Sprechstimme und das sprachliche Wohlbefinden von großer Wichtigkeit. Warum?

Ein einfaches Mittel für entkrampftes Sprechen: Das «Laut-Erleben»

Nicht nur im Gedicht, sondern auch in Prosa und in der Alltagssprache bestehen Wörter und Silben aus Hebung und Senkung: Die Sprechstimme braucht – im Gegensatz zur Singstimme – diese Bewegung. Das hat mit den Schwingungen zu tun. Sie ist auch ein Stück Sprachmelodie. Der einfachste Laut für Sprechübungen ist «m». Denken Sie zum Beispiel an ein «Mmmmm» in der Art, wie wenn Sie etwas Gutes gegessen hätten. Hier haben wir automatisch eine größere Tonhöhenveränderung, die mit «Hebung und Senkung» identisch ist. Es geht nicht ohne Schwung aus dem Zwerchfell. Man spürt deutlich, daß «Mmmmm!» nicht nur mit dem Mund, sondern mit dem ganzen Körper zu tun hat. Es ist mehr Erleben als Tun; somit ein «Laut-Erleben». Man kann deutlich spüren, wie man sich am «m» von unten bis oben fürs Sprechen organisieren kann. So wie «m» können wir auch «l» und «n» sprechen: nicht zu kurz,

aber mit Schwung und Leben! Wenn wir nun in einem Wort wie «endlich» das «n» mit Schwung und Hebung sprechen, haben wir gleichzeitig einen natürlichen Sprechausdruck. Das sinnlich-geistige Erleben des so gesprochenen Wortes fördert auch unsere Vorstellungskraft und die innere geistige Sammlung. «Ich bekomme ein erweitertes Blickfeld», äußern sich zum Beispiel Schüler.

Die Vorteile der hochdeutschen Lautung

Praktisch an jedem weiteren Laut kann so aufgezeigt werden, wie Körper, Sprache, Stimme und Atmung einander gegenseitig beeinflussen. Die reinen, unverfälschten Laute der hochdeutschen Sprache rufen am besten die lebendige Spannung hervor, die wir zum Sprechen brauchen. Diese Laute sind sehr stimm- und atemfreundlich. Demgegenüber ist es geradezu das Merkmal von Mundarten, daß die Laute ungenau und mit wenig Energie gesprochen werden. So sind zum Beispiel stimmlose «d» und «b» im Anlaut wenig oder gar nicht mit dem Körper verbunden, was uns zu wenig für den folgenden Vokal vorbereitet. Somit ist der Hals gezwungen, auf ungeeignete Weise einzutreten, und die Stimbänder werden falsch stimuliert. Der große Sänger Dietrich Fischer-Dieskau spricht jedoch von der Explosionskraft der Konsonanten!

Der Einsatz für die Sprache als unser Kulturgut lohnt sich

Wenn in der Schule gelehrt wird, Hochdeutsch seinem Wesen gemäß zu sprechen, können wir die Freude der Kinder an der Sprache erhalten und fördern. Dies wird mit Bestimmtheit dazu führen, daß kommende Generationen der hochdeutschen Spracheform weniger ausweichen. Das scheint mir sehr wichtig, ist doch die Sprache unser erstes Kulturgut und das, was den Menschen erst ausmacht!

Wie wichtig Sprechen auch in der Lehrerfortbildung ist, zeigten mir kürzlich die Worte einer besorgten Mutter: «Es kommt sehr oft vor, daß meine Tochter und ihre Mitschüler den Lehrer nicht verstehen und sich dadurch sehr verunsichert fühlen.» Sie sprach sogar von Panik in der Klasse! Auch an den Elternabenden mußten solche Mängel schon festgestellt werden. Das ist um so alarmierender, als es sich nicht um einen Einzelfall handelt!

Es scheint also höchste Zeit, daß in der Schule für den mündlichen Umgang mit der Sprache und für die Stimme mehr getan wird. Eine gute Stimm- und Sprechhygiene bringt auch bessere Zwerchfellarbeit und Selbsterfahrung. Sie bewahrt das von der Natur gegebene Prinzip «Kopf – Herz – Hand» (auch Gestik gehört dazu). Die Gefühle werden

nicht verdrängt, sondern kanalisiert und können so auch besser beherrscht werden; die natürliche Atmung wird erhalten. Diese Koordination von Geist, Seele und Körper hilft auch bei psychosomatischen Krankheiten wie Asthma und Stottern.

Ferner würden die Kinder auch in allen Disziplinen leichter lernen, da mit besserer Atmung auch die Gehirnzellen besser durchblutet werden. Menschen mit Selbsterfahrung verstehen auch andere Menschen besser. Wer sich selbst mit seinen Gefühlen erfährt und auf sein Inneres hört, kann sich auch besser in seine Mitmenschen hineinfühlen. So entstehen weniger Mißverständnisse.

Wer besser atmet, kann mit sich selber besser umgehen. Er hat ein besseres Lebensgefühl und ist weniger anfällig für alle Arten von Drogen. Der ganze psychisch-geistige Zustand in gelöster Spannung ist besser, wenn wir unseren Körper mit vertiefter Atmung besser spüren. Und es gibt für die Atmung keine bessere Disziplin als richtiges Sprechen und physiologischen Stimmgebrauch.

Was ist zu tun?

Für die Entwicklung eines besseren Sprachgefühls kommender Generationen braucht es nicht viel: Es braucht kein neues Fach, sondern einfach ein Beachten des gesprochenen Wortes im Unterricht, vor allem im Sprachunterricht.

Allein das Bewußtsein von Hebung und Senkung bringt ein wesentlich entspannteres, klangvoller Sprechen mit sich. Dies durfte ich in einem Versuch mit einer ersten Klasse feststellen. Als Stimm- und Sprechpädagogin schlage ich deshalb folgende Schritte vor:

- Allenfalls schon im Kindergarten mit den Kindern einige Laute und Wörter spielerisch einzuüben mit dem Hinweis auf eine Welle (Hebung), visuell veranschaulicht mit passenden Bewegungen und mit Ausdruck.
- Spätestens in der 1. Klasse den Kindern – zusammen mit den geschriebenen Buchstaben – die Laute als Bausteine der Sprache und die Lautproduktion vom ganzen Körper her bewußt zu machen.
- In höheren Schulstufen Gedichte immer wieder nicht nur auswendig lernen zu lassen, sondern sie auch vom Ton und Ausdruck her zu gestalten.
- Mit den Kindern aller Stufen auf diese Weise Theater zu spielen und bei der Gestaltung von Vorträgen auf lebendiges Sprechen hinzuweisen.
- In allen Fächern auf Verkrampfungen bei Leistungsdruck aufmerksam zu machen. Tief atmen hilft mehr, als den Kopf anzustrengen!

Anzufangen ist natürlich bei der Lehrerausbildung und -fortbildung. «Sprechtechnik» darf für angehende Pädagoginnen und Pädagogen nicht länger nur ein vernachlässigtes Freifach sein. Es braucht aber Lehrer, die eine ganzheitliche Sicht haben und das Problem in seinen Ursachen und Wirkungen voll erkennen. Sie müssen zum Beispiel mit dem sinnlichen Wert der Wörter und Laute arbeiten können. Die Natur demonstriert uns an der Sprache die gegenseitige Beeinflussung von Körper, Geist und Seele, denn jeder technische Vorgang für die gesunde Stimmgebung hat eine genaue Entsprechung zu unserer geistig-psychischen Einstellung!

Sie brauchen ferner Kenntnisse und die eigene Erfahrung mit dem «Brustton der Überzeugung» (die Brustgegend als Kupplung zwischen Zwerchfell und Sprechwerkzeug wie Mund, Zunge usw.).

In der von mir aus einer alten Stimmlehre für die heutige Zeit neu aufbereiteten und ergänzten Methode *CONSENSUS – die Stimm- und Sprechlehre mit dem «Laut-Erleben»* arbeite ich ferner auch mit der geistig-psychischen inneren Einstellung; so zum Beispiel mit dem Gefühl: «Du, es ist dringend!»

Sie können es als Leser oder als Leserin ausprobieren: Nehmen Sie einen kurzen Testsatz, zum Beispiel: «Sei so gut und bringe mir heute morgen noch dieses Buch!» Sagen Sie dann: «Du, es ist dringend», und zwar in der Weise, daß Sie die Dringlichkeit förmlich in der Magengegend spüren. Behalten Sie diese innere Einstellung, und sprechen Sie damit den Testsatz ein zweites Mal. Ist Ihr Sprechen so nicht schon besser? Auf diese Weise entstehen auch die in der Rhetorik als wichtig erkannte gefühlsmäßige Ebene der Rede und die Übereinstimmung – der *Consensus* – von Geist (Sprache), Seele (Ausdruck) und Körper (Stimme).

Wie der Schiff(f)ahrt ihr drittes f verlorenging

Von Christian Stang

Ob der *See-Elefant* zusammen mit der *Tee-Ernte* und *Klee-Ente* als seeerfahrene *Schifffracht* mittels der *Schiffahrt* unter *Schutttrümmern, Sauerstoffflaschen, Blatttrichtern, Wollappen, Metallöffeln, Stallaternen, Stoffasern* und *Schrubbesen* als Gewinnummer des *Schnellläufers* und *Schwimmeisters* durch die *Allee-Ecke* jemals zur *See-Enge* gekommen ist, weiß ich nicht.

Der vorstehende Einleitungssatz ist in inhaltlicher Beziehung gänzlicher Unsinn. Doch er macht auf ein Rechtschreibproblem aufmerksam, das