

Zeitschrift: Sprachspiegel : Zweimonatsschrift
Herausgeber: Schweizerischer Verein für die deutsche Sprache
Band: 52 (1996)
Heft: 1

Artikel: Aussprache und Stimme auf der Bühne und im Alltag
Autor: Rohrbach, Edith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-421700>

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: 16.02.2026

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

sion» wird als «Unfall unterwegs auf einem Berg» dargestellt, «Kipfel» («Hörnchen») statt «Gipfel» und «Schnuderbud» statt «Schnuderbub» geschrieben. Gewisse Eintragungen sind fehl am Platz wie «Nepal», «Burma» oder «Giraffe».

Die meisten politischen Parteien werden gemäß dem Stand von etwa 1991 mit ihren Abkürzungen erwähnt und verschiedene Kantone und Städte mit Umschreibungen vorgestellt wie «Mutzenstaat» («humorvolle Umschreibung für den Kanton Bern») und «Limmatathen» («Umschreibung für das Zürich des 18. Jh.s; heute nur noch ironisch gebraucht»). Daß die Schweizer «Tellensöhne» sind, erfährt der chinesische Schweizerdeutschstudent nicht.

Aussprache und Stimme auf der Bühne und im Alltag

Geist, Seele und Körper als Einheit in der Sprache

Von Edith Rohrbach

Eine hohe Textverständlichkeit ist eine der ersten und wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Theateraufführung! Seit vielen Jahren wird dieses Prinzip an deutschsprachigen Bühnen jedoch stark vernachlässigt. Richtiger Stimmgebrauch, verbunden mit einer natürlich-lebendigen Aussprache und starkem Ausdruck, ist leider selten geworden. Abhilfe schaffen kann die Erkenntnis, daß unsere Gefühls- und Ausdruckswelt mit Stimme, Sprache und Atmung von Natur aus eine Einheit darstellt. Die malerischen und symbolischen Kräfte der Laute und Worte kommen so zum Tragen, und gutes Sprechen und Stimmhygiene werden dadurch ganz natürlich.

Auch große alte Herren des deutschen Theaters und der Rezitation wie Ernst Schröder und Gert Westphal beklagen, daß Schauspielerinnen und Schauspieler heute nicht mehr richtig sprechen können. In einer Radiokritik über eine Aufführung am Zürcher Schauspielhaus hieß es sogar: «Verstanden hat man an diesem Abend ohnehin nichts!» Eine gute Textverständlichkeit sollte für die Direktionen jedoch eine der ersten fachlichen Voraussetzungen sein.

Wenn aber das Publikum der Bühne die Ohren entgegenstrecken muß, um den Text mitzubekommen, ist es nicht mehr in der Lage, das Geschehen der Handlung gefühlsmäßig nachzuvollziehen. Damit verfehlt das

Theater seinen Zweck! Gehen die Menschen nicht dorthin, um auf der emotionalen Ebene etwas zu erleben? Nicht umsonst hat Georges Tabori das Theater als das Fitneß-Center für unsere Gefühle bezeichnet!

Schlechtes Sprechen geht meist mit stimmlichem Unvermögen einher. Wenn die Darsteller jedoch mit der Stimme, auch mit den Emotionen, richtig umzugehen verstehen, ist auch bei großen Gefühlsäußerungen eine verständliche Artikulation möglich, ohne den Hals anzustrengen!

Das angebliche Dilemma

Leider muß man heute aber sehr oft feststellen, daß gerade die Gefühle die Stimme stören. Mit zunehmender Erregung und Lautstärke geht die Verbindung zum Zwerchfell und zum Unterleib – und damit der so wichtige Spannungsausgleich – verloren: Die Stimme belastet den Hals. Es wird zu schnell und zu flach gesprochen und dabei geschrien, so daß der Text nur noch in Bruchteilen über die Rampe geht. Die Folge kann auch Heiserkeit sein. Frauen müssen da noch sorgfältiger sein als Männer, denn wenn sie zu hoch sprechen, wirken sie kindlich oder puppenhaft, oder die Stimme wird schrill, was der darzustellenden Person einen hysterischen Charakter verleiht.

Es scheint hier ein Dilemma zu geben: Schauspieler haben Menschen mit starkem Innenleben darzustellen, und wir wissen es von vielen Redewendungen, daß Gefühle den Hals eng machen: «Es schnürt ihm den Hals zu; die Luft bleibt weg» usw. Die Arbeit auf der Bühne verlangt demgegenüber, daß die auszudrückenden Emotionen die Stimme nicht nur nicht stören, sondern sie zur vollen Entfaltung bringen! Bei wirklicher Professionalität müssen jede Stimmung und jede Lautstärke ohne Druck auf den Hals möglich sein! Das Dilemma ist nur ein scheinbares und unter anderem auch auf das Mißverständnis zurückzuführen, gutes Sprechen sei unnatürlich. Offenbar kann die Grundausbildung an einer Schauspielschule den hohen Anforderungen, die die Sprechbühne an die Stimme stellt, in vielen Fällen nicht genügen. Dazu kommt, daß die heutigen Regisseure das Theater nicht «von der Pike» auf, nämlich als Schauspieler, gelernt haben, sondern vermehrt von den Universitäten kommen. Sie sind keine Praktiker und können dem Ensemble im stimmlich-sprachlichen Bereich keine Hilfestellung leisten. Für jede ernstzunehmende Bühne müßte deshalb eine hochqualifizierte sprech- und stimmtechnische Betreuung eine Selbstverständlichkeit sein. Wie weit das Problem verkannt wird, zeigt auch die Tatsache, daß sogar fremdsprachige Regisseure an deutschen Theatern inszenieren, die zwar sonst fachlich gut ausgewiesen sein mögen, sich aber über Dolmetscher mit dem Ensemble verständigen müssen!

Der Konflikt ist auch dadurch entstanden, daß sich zahlreiche Vorkommnisse während unserer Jugend auf Stimme und Aussprache kontraproduktiv auswirkten: Da war Sprechen in der Schule mit Leistungsdruck verbunden, das natürliche Mitteilungsbedürfnis wurde zurückgedrängt, man hat uns zu wenig ernst genommen, wir wurden angehalten, den Kopf anzustrengen und die Gefühle zu unterdrücken. Der Stimmwechsel bei den Knaben ist ein eingreifendes Ereignis; daß sich auch die Stimme des jungen Mädchens vertieft, wissen wenige, und wenn die Heranwachsenden in diesem Prozeß allein gelassen werden, wird er oft nicht vollständig vollzogen. Auch bei Theaterleuten wirken diese Erlebnisse nach!

Die Natur hat alles bestens programmiert!

Der Mensch ist eine Einheit in seiner geistigen, seelischen und körperlichen Vielfalt. Die Stimme ist geradezu eine Demonstration der Natur für diese Einheit. Wenn sie gewahrt bleibt oder wiederhergestellt wird, funktioniert die Stimme vollkommen und mit klarer Aussprache. Das hat überdies mit Reife, Menschsein und Bühnenpräsenz zu tun.

Auch der polnische Regisseur und Theaterleiter Jerzy Grotowski («Armes Theater») hat seine Arbeit auf der Einheit von Geist, Seele und Körper aufgebaut. «Der Zuschauer soll die Stimme des Schauspielers nicht nur deutlich hören, sondern er soll von ihr durchdrungen werden, als erklinge sie stereofon. Die Stimme des Schauspielers muß den Zuschauer umgeben, als käme sie aus jeder Richtung und nicht nur vom jeweiligen Standort», verlangte er von seinen Schauspielern; ein selten erfüllter Anspruch!

Es geht auch um den Umgang mit Energien. Nach Fritz Perls, dem amerikanischen Psychotherapeuten und Begründer der Gestalttherapie, stehen die Gefühle in engem Zusammenhang mit unseren Energien. Alle Emotionen rufen Muskelspannungen hervor. Wenn sie sich nun aber in zu hohen Lagen äußern, verspannt sich der Hals, was Stimme und Sprache gleichermaßen stört.

Die Natur hat vorgesehen, daß sich die von unseren Erregungen ausgelösten Spannungen und Energien in den unteren Bereichen äußern. Das Zwerchfell als elastisches Muskelsystem ist ganz offensichtlich dazu da, unsere Spannungen psychischer und physischer Natur zu übernehmen. Dabei wirkt der ganze Körper bis zum Beckenboden mit. Mit dem «Laut-Erleben» ist dies auf natürliche Weise möglich. Der Hals bleibt dabei völlig unbelastet.

Die Erkenntnis dieser Zusammenhänge wird in der üblichen Sprecherziehung zu ungenau dargestellt. In meiner Ausbildung in Schauspiel und Gesang, die mich auch an das Internationale Opernstudio des Opernhauses Zürich geführt hat, sowie in der Fachliteratur habe ich eine entsprechende Klarheit vermißt. So ergab es sich, daß ich mich in meiner Tätigkeit als Stimm- und Sprechpädagogin und Stimmforscherin diesen Zusammenhängen mehr und mehr näherte. Ich habe dabei – gestützt auf eine alte Stimmtechnik – besondere Hauptatemräume für die offenen und geschlossenen Vokale und für die Konsonanten entdeckt, letzteres eine bis anhin fehlende, aber äußerst wichtige Hilfe für die Stimme. Damit ergibt sich eine sehr lebendige Stimm- und Atemstütze, und der so wichtige natürliche Spannungsausgleich ist gewährleistet. Die Resultate dieser Arbeit werden von Fachleuten im In- und Ausland stark beachtet und sogar als einmalig anerkannt.

Vom Wort zum Ton

Dieser eigenen Methode habe ich den Namen *Consensus* – die Stimm- und Sprechlehre mit dem «Laut-Erleben» – gegeben. Sie ist ebenso die Grundlage meines Gesangsunterrichts in Zürich und bürgt auch bei Sängerinnen und Sängern für eine gute Textverständlichkeit.

Die Konsonanten sind die Energie der Sprache. Sie sind gleichzeitig auch ein Halt für die Stimme. Dietrich Fischer-Dieskau spricht von der Schleuderkraft der Konsonanten. Er rühmt sie als Hebel zur Förderung des Tones und spricht davon, daß sie am guten Sitz der Stimme beteiligt sind und die Intensität des Ausdrucks bewirken. Der deutsche Musikologe und Stimmkenner Jürgen Kresting bezeichnet die Konsonanten als Schrittmacher für die Gefühle! Diese Energien können durch das «Laut-Erleben» optimal genutzt werden!

Mit dem Aufkommen der Konsonanten in der Evolution hat der Mensch gelernt, den Schrei und damit auch seine Gefühle unter Kontrolle zu bringen (ohne sie zu verdrängen!). Mit einem ärgerlich geäußerten «Mmmm!» läßt sich dies leicht nachprüfen. Es ist mehr erleben als tun. Ähnlich kann ein m in einem Wort wie z. B. «Ampel» erlebt und zum Klingen gebracht werden (stimmhafte Konsonanten sind Klinger!). Sprache hat also schon von den Konsonanten her direkt mit Emotionen (= Energie und Ausdruck) zu tun!

Als weiteres Wortbeispiel für den natürlichen Sprachausdruck möchte ich das Wort «Rose» anführen. Das lange o ist dabei der Hauptbestandteil, denn es trägt die Hebung; es drückt gleichzeitig die Bewunderung

aus, die wir für diese Blume empfinden. Dabei ist dem o die nötige Zeit einzuräumen, ganz im Gegensatz zu der Art und Weise, wie wir lange Vokale in der Schule auszusprechen lernen, nämlich zu kurz. Richtig artikuliert sind die Worte von allein nicht nur von einem schlackenlosen Klang der Stimme, sondern auch von einem hohen Sprachausdruck begleitet: Er liegt im Wort selbst, wenn wir die Sprache ihrem Wesen gemäß sprechen, und das heißt immer auch «con anima». Daß wir dies und eine gute Textverständlichkeit vor allem von der Bühne erwarten dürfen, liegt auf der Hand. Die Verantwortlichen sind aufgerufen, sich dafür einzusetzen.

Der Stimm- und Sprechapparat lebt! Deshalb kann das natürliche «Laut-Erleben» auf einfache Art die ideale Verbindung von Kehle und Atmung herstellen. Es bringt uns auch den sinnlichen Wert der Worte, der den «Zauberfluß der Rede» ausmacht. Fischer-Dieskau meint: «Die malerischen und symbolischen Kräfte in den Einzellauten unserer Sprache, die Bildkraft ihrer Konsonanten lassen uns das Wesen des... Textes überhaupt erst erfassen.»

Stimm- und Sprecharbeit auf allen Stufen

Mit *Consensus* ist es nun für alle möglich, sich der erwähnten Übereinstimmung und Einheit von Geist, Seele und Körper einerseits und Sprache, Ausdruck, Stimme und Atmung andererseits zu nähern oder sie bis zur Vollendung zu erarbeiten, seien es nun Theaterleute, andere Künstler, Berufsleute mit Sprechaufgaben oder Laien: Für Kunstschaffende jeglicher Kunstrichtung kann die Arbeit an der Stimme, wenn sie sich auf die ideale Form der erwähnten Einheit stützt, eine Hilfe sein. Atemführung, die Arbeit mit Gefühlen sowie Phrasierung und Eloquenz helfen zum Beispiel dem Musiker, über die Virtuosität hinaus ein Werk künstlerisch zu gestalten und sich die Rhetorik der Musik zu erarbeiten. Auch bildende Künstler, die weg vom Kopf möchten, können den Zugang zu ihrem Körper und ihrem Innenleben am besten über die Sprache finden. Denken wir in diesem Zusammenhang an das Wort von Joseph Joubert: «Zeichnung ist Sprache für die Augen, Sprache Malerei für das Ohr.»

Nur wenn wir die Ausgewogenheit der Stimme beherrschen, können wir mit uns selber wieder unverkrampft umgehen! Sowohl in der Sprechstimme als auch in der Gesangsstimme können wir diese Ausgewogenheit erarbeiten. Zudem ist die phonetische Übung die Königin der Atemübungen und führt somit für alle zu mehr Lebensqualität, ganz abgesehen davon, daß wir uns mit einer gepflegten Sprechweise besser durchsetzen können.