

Sie haben die Wahl - Mediensprechen mit Ideen der Alexandertechnik

1 Einleitung

Wird das Radio eingeschaltet und zwischen den Sendern hin- und hergewechselt, hören wir viele verschiedene Persönlichkeiten:

- den Plauderer, der lässig klingen möchte wie der Typ von nebenan
- den Schönsprecher, der sich beim Sprechen an dem Wohlklang seiner eigenen Stimme ergötzt
- den Journalisten, der kompetent die Informationen weitergibt

Trotz der unterschiedlichen Ausgestaltungen der Moderationen orientieren sich alle an derselben Mode. Der Anspruch an die Moderatoren lautet zur Zeit: Sei authentisch!

Das vorliegende Konzept hat sich zum Ziel gemacht, diesen Anspruch ernst zu nehmen und dabei gleichzeitig einen Weg aufzuzeigen, mit dem dies souverän erreicht werden kann.

Der Begriff der Authentizität wird mit Ideen der Alexander-Technik verbunden und in den journalistischen Kontext gestellt. Das vorliegende Konzept hat dabei nicht den Anspruch vollständig "alexandrinisch" gedacht zu sein, denn es werden auch Erkenntnisse anderer Disziplinen herangezogen.

Im Mittelpunkt der Ausführungen steht die Frage, wie an Sprechmustern gearbeitet werden kann, um diese zu verändern. Hierbei steht keine klassische Sprechtechnik im Vordergrund, sondern eine Arbeit, die bei Vorstellungen und Ideen des Sprechers ansetzt. Ausgangspunkt ist das Bewusstsein des Moderators und das Reflektieren seiner Möglichkeiten in einer Situation. Wie gelingt es, dass der Sprecher sich trotz aller starren Vorgaben selbstbestimmt, überzeugend und leicht in dem gegebenen Rahmen präsentiert? Ein zentraler Gedanke hierbei wird der Begriff der Wahlmöglichkeit sein.

Es soll ein Weg aufgezeigt werden, der es dem Sprecher ermöglicht, sich selbst in der Sprechsituation zu berücksichtigen aber gleichzeitig auch einen Blick für den Kontext wie Sender, Format, Thema etc. zu haben. Die Brücke soll mit dem Aspekt des "Raumgedankens" geschlagen werden. Inwiefern kann das Einbeziehen des konkreten Sprechortes eine Hilfe für die Person des Sprechers und damit für den authentischen Ausdruck sein?

Im zweiten Abschnitt werden zunächst die Faktoren vorgestellt, die die Situation des Mediensprechens beeinflussen können. Anschließend wird im Abschnitt 3 der Begriff der Authentizität diskutiert. Im folgenden Abschnitt werden Vor- und Nachteile von Habitualisierungen beim Mediensprechen erläutert, um in den Abschnitten 5 und 6 die Alexandertechnik als Lernmethode für die Präsentation herauszustellen. Anhand von zwei Beispielen konkreter Mediensituationen wird im anschließenden Abschnitt aufgezeigt, wie die Wahlmöglichkeit als Voraussetzung für eine gelungene Präsentation genutzt werden kann. Abschnitt 8 stellt den Bezug zwischen der Raumwahrnehmung und der Authentizität her bevor ein Fazit gezogen wird.

2 Faktoren der Mediensituation

Ein Unterhaltungssender hat andere Vorgaben für die Wortredaktion als ein Infokanal. Bei einem Jugendsender lautet das Motto: kurz und knapp. Die Vorstellung von z.B. der Zusammensetzung des Publikums finden sich in der Ausgestaltung der Moderation wieder.

In der konkreten Sprechsituation wird also das Mediensprechen von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Diese können bewusst oder unbewusst auf die Präsentation wirken. Die Tabelle 1 listet einige Beispiele für weitere mögliche Einflüsse auf die Arbeit des Moderators auf. All diese Faktoren können den Moderator bei seiner Tätigkeit beeinflussen.

Tabelle 1: Einflussfaktoren für die Arbeit des Moderators

Medien	In welchem Medium agiert der Moderator? Im TV oder im Radio?
Sender	Handelt es sich um ein privates Unternehmen oder eine öffentlich-rechtliche Anstalt?
Zielgruppe	An wen richtet sich das Programm?
Format	Sind die Vorgaben eng gesetzt oder gibt es Gestaltungsfreiräume?
Sende-Zeit	Zu welcher Uhrzeit wird gesendet und welche Stimmung liegt dann vor?
Situation	Aufzeichnung oder live?
Aktualität	Liegen bereits alle Beiträge einer Sendung vor oder ist der Aktualitätsdruck hoch?
Raum	Wie ist der konkrete physische Raum gestaltet? Wie groß ist das Studio? Ist die Schallisolierung angenehm umgesetzt oder wirkt der Raum dumpf?
Text	Ist der Text ein fremdes Manuskript oder selbst verfasst?
Sprechdenken	Gelingt der leibhafte Nachvollzug der Gedanken beim Sprechen in der Sprechsituation? (Aebli 2006, 41)?
Sprechausdruck	Ist der Sprechausdruck (Aussprache, Lautstärke, Betonung, Tempo, Pausen, Melodie, Kadenz, Klangfarbe der Stimme (Pabst-Weinschenk 2004, 16)) abwechslungsreich?
Sprechen	Gelingt es in der aktuellen Sprechsituation Atmung, Stimme und Sprechen in einen harmonischen Wohlklang zu bringen?
Körper und Geist	Im Idealfall bilden Körper und Geist eine Einheit (Alexander 2000, XXVL, 164) und unterstützen sich gegenseitig beim Moderieren.
Präsenz	Erreicht die Moderation die Gedankenwelt der Hörer?

3 Was bedeutet Authentizität?

Wie gelingt es nun dem Moderator diese Rahmenbedingungen so umzusetzen, dass er sie sich im Sinne einer authentischen Gestaltung zu nutze machen kann? Mediensprecher wollen authentisch wahrgenommen werden (Heitwerth/Hillegeist 2010, 171). Dementsprechend ausgerichtet sind auch die Fortbildungsangebote wie aktuelle Tagungsprogramme (z.B. HHU 2011) zeigen. Im Alltag wird unter Authentizität vielfach rein individuelles Handeln verstanden. Eine Person gilt dann als authentisch, wenn sie impulsiv reagiert und sich nicht verstellt (Ernst, 2008, 16). Hirnforschung und Sozialpsychologie liefern ein differenziertes Bild, indem sie die soziale Perspektive berücksichtigen. Es wird angenommen, dass unsere Persönlichkeit ein Bündel aus verschiedenen Rollen und Erfahrungen sei. Während ein Moderator z.B. im Sender als profilgebende Persönlichkeit gefeiert wird, ist er als Stadtbewohner einfach nur (anonymer) Nachbar, im familiären Kontext z.B. Schwiegersohn und als Bahnreisender einer unter vielen und lediglich Fahrgast.

Der Hirnforscher Pöppel (2006, 491) geht davon aus, dass sich Identität in unterschiedlichen Situationen jeweils neu herausbildet. Die Suche nach der eigenen Identität kann also niemals als abgeschlossen gelten, sondern vollzieht sich immer wieder neu (ebd., 21).

Nach Pöppel (ebd., 491) ist der Mensch demnach in jeder Situation ein anderer. Schulz von Thun (1998, 46) bringt es mit der "inneren Pluralität" etwas anders auf den Punkt. Er geht davon aus, dass eine Persönlichkeit unterschiedliche Facetten in sich trägt und mal die eine Ausprägung und mal die andere zum Vorschein kommen kann.

Ein Streitpunkt unter Wissenschaftlern ist die Frage, ob es so etwas wie einen "Kern" der eigenen Person gibt, einen "Identitätsankerpunkt". Pöppel (2006, 491) glaubt, dass dieser Kern von den Erinnerungen getragen wird. Markowitsch (2005, 261) benennt diesen Ankerpunkt anders und geht von einem "autobiographischen" Gedächtnis aus. Dieses bildet die Schnittstelle zwischen der fluktuierenden Welt und dem individuellen Ich.

Trotz dieser Diskussionen innerhalb der Forschung, legen die Ausführungen dar, dass es bei einer authentischen Ausdrucksweise nicht darum geht, reflexhaft zu reagieren, sondern, dass sich der Mensch als soziales Wesen über die Auseinandersetzung mit anderen definiert (Markowitsch 2005).

Um es mit dem Sozialpsychologen Roy Baumeister (zit. nach Ernst 2008, 21) zusammenzufassen, gilt es, "sich immer wieder bewusst zumachen, dass man im Leben meist mehrere Handlungsmöglichkeiten hat und seine Wahlen bewusst treffen sollte."

Dieses Durchspielen der Wahloptionen in einer gegebenen Situation setzt eine reflektierte Auseinandersetzung voraus und ein bewusstes Treffen der Wahl. Mit dem Begriff der Wahl taucht in der Diskussion der Authentizität ein Begriff auf, der auch für das vorliegende Konzept zentral ist.

4 Habitualisierung

Ein Nachrichtensprecher, der seit Jahrzehnten Meldungen präsentiert, wird nicht jedes mal aufs Neue über seine Tätigkeit nachdenken, sondern seine eigenen Routinen beim Sprechen entwickelt haben. Dem reflektieren Verhalten steht beim menschlichen Handeln die Gewohnheit gegenüber.

Nach Wiswede und Fischer (1997, 59) löst ein bestimmter Reiz den Ablauf eines Reaktionsautomatismus aus, ohne dass darüber nachgedacht wird, ob das in diesem Moment die passendste Strategie ist. Das Alltagsgeschehen und folglich auch die Arbeit im Medienbetrieb sind bestimmt von Gewohnheiten weil diese kraftsparend sind (Berger/Luckmann 1982, 56). Die Vorteile für die Medienprofis sind offensichtlich:

- Die Routine verhindert das Aufkommen von zu viel Nervosität und schafft Sicherheit.
- Die Sprecher sind in der Lage Texte unterschiedlicher Art und Schwierigkeit immer und überall "wegzumoderieren" ohne sich dabei aus der Ruhe bringen zu lassen.
- Insgesamt zeichnet sich die Präsentation dann durch einen hohen Professionalisierungsgrad aus.

Allerdings verstellen die schnell abgerufenen Routinen mitunter auch den Blick für eventuell angemessenere Präsentationsweisen. Demzufolge kann sich das Abspulen von Sprechmustern auch negativ auf die Gestaltung auswirken, weil der Sprecher vorschnell eine gewohnte Sprechvariante parat hat. Die Präsentation ist zwar sprechtechnisch professionell nicht zu beanstanden, aber sie ist vielleicht nicht immer den spezifischen Inhalten und Stimmungen des Textes angemessen. So klingt die Textpassage aus einem neuen Thriller vielleicht von der Gestaltung her ähnlich wie die Presseschau zum Thema "Fleischskandal" oder die "Wettervorhersage". Die Routinen greifen schon, bevor das Ausdrucksrepertoire des Sprechers voll ausgelotet werden kann. Die Präsentation wird dann insgesamt zwar routiniert und souverän, gleichzeitig aber auch wenig lebendig und nicht mehr überraschend.

Es steht außer Frage, dass viele Gewohnheiten sinnvoll und nützlich sind, weil sie das Handeln des Menschen zu schnellem und auch zuverlässigen Ergebnissen führen. Nichtsdestotrotz gibt es aber auch Muster, die infrage gestellt werden können.

5 Anfänge der Alexandertechnik

Der Schauspieler Frederik Matthias Alexander (gelebt von 1869-1955) litt unter seiner angelernten Rezitationstechnik so sehr, dass er diese verändern wollte (Alexander 2001, 5ff). Die grundlegenden Erkenntnisse, die er dabei für Lern- und Veränderungsprozesse gewonnen hatte, können auch für das Mediensprechen genutzt werden.

Alexander hatte sich im Laufe seiner Bühnentätigkeit eine falsche Technik angewöhnt, die zum Stimmverlust auf der Bühne führte. Als Ärzte ihm nicht mehr weiterhelfen konnten, fing er an, sich selber zu analysieren. Er stellte fest, dass er mit Betreten der Bühne in ein hinderliches Bewegungsmuster verfiel: er zog sowohl Kopf als auch Kehlkopf nach hinten und sog den Atem keuchend durch den Mund ein. Als er dies erkannt hatte, begann er, neue Möglichkeiten der Kopfhaltung zu entwickeln. Er übte diese neuen Mittel kontinuierlich ein und beherrschte sie in Trockenübungen. Sobald er aber wieder auf die Bühne trat, funktionierte die neue Technik nicht. Egal wie viel er übte, das alte Verhaltensmuster setzte automatisch wieder ein. Die Gewohnheit war stärker als das Neue.

Alexander (2001, 24f) gelangt zu der Erkenntnis, dass er mit seiner Veränderung vor dem Reiz (=Bühne) ansetzen muss und zwar mit einer geistigen Idee: Er hält inne und schaltet sein Bewusstsein ein. Alexander führt sich gedanklich vor Augen, dass er in dieser Situation verschiedene Handlungsmöglichkeiten habe. Ganz radikal räumt er sich ein, dass er auch die Freiheit hätte, nicht rezitieren zu müssen, sondern stattdessen z.B, "die Hand zu heben". Er gestattet sich gedanklich die Freiheit, es nicht tun zu müssen. Mit dieser Vergegenwärtigung, dass er auch die Freiheit hat, es zu unterlassen, ist er in der Lage, anders als gewohnt zu rezitieren und das alte Muster zu überwinden. Nun tritt er auf die Bühne und schafft es, den Kopf wie antrainiert nach vorne zu bewegen und den Körper in eine sprechgunstige Balance zu bringen. Er hat seine Habitualisierung aufgelöst und schließlich seinen Stimmklang wiedererlangt. Schematisch lässt sich sein Vorgehen folgendermaßen darstellen:

Tabelle 2: Methodik der Alexandertechnik

Reiz und Ziel	Reaktion	Folge
Bühne / Rezitieren	Kopf hinten Kehlkopf gequetscht Atem keuchend	Stimmverlust
<i>Wahlmöglichkeit</i>	<i>Wahlmöglichkeit</i>	Stimme ist klar
Reiz erkennen und innehalten: <ul style="list-style-type: none"> etwas anderes tun rezitieren wollen nichts tun 	mögliche neue Mittel: <ul style="list-style-type: none"> Kopf nach vorne Atmung ökonomisch 	

6 Zentrale Begriffe in der Methodik Alexanders

Reiz und Zielfixierung

Die Alexandertechnik setzt nicht beim Symptom, sondern bei der Ursache an: Was löst das Verhalten aus, wo ist der Reiz/das Ziel (Alexander 2001, 24). Durch das Unterbinden der Zielfixierung löst sich die automatische Reiz-Reaktionsstruktur auf (ebd.).

Innehalten

Mit der Reizidentifizierung kommt das Bewusstsein ins Spiel. Die direkte Reaktion auf den Reiz wird unterbunden (Alexander 2001, 25) und das Bewusstsein legt ein "Veto" ein: Es wird innegehalten, um einer anderen Ausführungsmöglichkeit statt zu geben (Alexander 2000, IX).

Wahl

Der Akteur ist sich permanent seiner Wahlmöglichkeit bewusst bis hin zu dem Extrem die Aktivität "nicht zu tun" oder "nicht tun zu müssen". Mit dieser Voraussetzung kann der Handelnde in der Situation anders als bisher agieren. Nur so ist die Freiheit für ein neues Verhalten gegeben (ebd., 178).

Die Bedeutung der "Wahl"

Den Begriff der Wahlmöglichkeit hat Alexander selbst noch nicht geprägt. Schüler der Alexandertechnik führten diesen Terminus ein (vgl. z.B. <http://www.leichtigkeitlernen.com>. 13.10.2011).

Der Gedanke der Wahlmöglichkeit ist der "Opener", um aus der bisherigen Fokussierung herauszukommen. Mit der Wahlfreiheit wird ein Automatismus gestoppt und eine Offenheit für andere Realisierungen gegeben. "Die Wahl" eröffnet die Möglichkeit neue Mittel anzuwenden, bewusst Veränderung herbeizuführen und in einer gegebenen Situation reflektiert und authentisch zu handeln. Tabelle 3 zeigt schematisch durch welche Leitfragen andere Reaktionen möglich werden.

Tabelle 3: Schematische Darstellung der "Wahlmöglichkeit"

<i>Ich habe</i>	<i>immer und</i>	<i>überall</i>	<i>die Wahl etwas zu tun oder auch nicht....</i>
		Wahlmöglichkeit 1: Was tun?	Wahlmöglichkeit 2: Wie tun?
Reiz	innehalten	a) es nicht tun b) anders tun c) tun	Reaktion: d) andere Situation <i>e) unter der Voraussetzung von a): neue Möglichkeiten</i> f) altes Muster läuft ab
<i>Die</i>	<i>Erlaubnis</i>	<i>es nicht</i>	<i>zu tun</i>

Die Wichtigkeit des Wahlgedankens wird auch von anderen Disziplinen unterstützt. So gilt in Bezug auf das Lernen, dass eigene Aktivität und Selbstbestimmung entscheidende Bedingungen für den Aufbau von Wissen sind (Pöppel 2006, 445). Wer in der Arbeitswelt unter starkem Druck steht, kann diesem standhalten, wenn er die Wahl hat sich seine Arbeit selbst einzuteilen und eigenständig zu handeln (Possemeyer 2011, 27).

7 Medien-Beispiele und Trainingsmöglichkeiten

Die nachfolgend dargestellten Phänomene entsprechen der Realität, die Namen der Personen nicht. Die beispielhaft angeführten Moderatoren Markus und Beate moderieren im öffentlich-rechtlichen Radio. Beide Sprecher sind Profis und werden für diverse Sprechertätigkeiten eingesetzt. Im Laufe der Zeit haben sich in ihre Sprechgestaltung Subtöne gemischt, deren Wirkung so nicht beabsichtigt war.

Beispiel 1: Ausgangssituation

Bei Markus z.B. klingt die Präsentation in der Resonanz künstlich eingeschränkt. Das Wort wird an der Entfaltung gehemmt, vergleichbar mit dem Sound, der entsteht, wenn man einen Schalltrichter zuhält. Es stellt sich heraus, dass Markus beim Sprechen bestimmte Annahmen macht. Er stellt sich das Stu-

dio immer als sehr eng vor. Er hat die Vorstellung, er müsse seine Worte wie eine Linie durch das Mikrofon direkt zum Hörer leiten, wenn er diese erreichen möchte.

Trainingsmöglichkeit

Ziel der praktischen Arbeit ist es, der Stimme mit den oben entwickelten Ideen wieder zu mehr Resonanz zu verhelfen. Dabei ergeben sich zwei Ansatzpunkte: Zum einen die Zielfixierung "Hörer erreichen wollen" und zum anderen die konkrete Idee der "Linie".

Zunächst wird auf der Reiz-Ebene angesetzt und die Wahlmöglichkeit thematisiert (vgl. Tabelle 4). Wie verhält es sich mit dem Studio und dem Wunsch, den Hörer erreichen zu wollen? Welche Wahl trifft der Sprecher hierbei und welche anderen Alternativen hat er, wenn er das ursprüngliche Ziel inhiert? Auf der Reaktionsebene wird an der konkreten Linie gearbeitet: Die Linie wird vergrößert, verbreitert zu einem Strahl oder aber fallen gelassen etc.

Als weiterer Aspekt bei der Arbeit und zusätzliche Ebene bietet es sich an, den Körper und den physischen Raum in die Arbeit einzubeziehen. Der Moderator nimmt sich und gleichzeitig auch den Raum, in dem er sich befindet, wahr: Beim Moderieren werden z.B. die seitlichen Studiowände in den Blick genommen. Der Blick kann dabei auch von rechts nach links zur Wand wandern, so dass die Weite des Raumes auch im Sprechausdruck hörbar wird. Mit dem Einbeziehen des Raumes nimmt der Moderator sich selber wieder mehr in den Blick und verhindert die einseitige Fokussierung auf die Hörer.

Tabelle 4: Trainingsmöglichkeiten für Radio-Sprecher Markus mit "wenig Volumen"

Reiz und Ziel	Reaktion	Folge
Studio ist eng, Hörer erreichen	Linien/Strahl	Stimmklang abgeschnitten, wenig Volumen
<p><i>Wahlmöglichkeit</i></p> <p>Reiz erkennen und innehalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • etwas anderes tun • tun • nichts tun 	<p><i>Wahlmöglichkeit</i></p> <p>mögliche neue Mittel:</p> <p>a)</p> <p>Linie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird vergrößert • zu Strahl • ev. fallen lassen <p>b) <i>NEU</i></p> <p>Körper und Raum werden einbezogen</p> <ul style="list-style-type: none"> • seitliche Studiowände in Blick nehmen • Blick geht zur Wand 	Stimme volltönend, Resonanz

Beispiel 2: Ausgangssituation

In Beates Moderationsstil hat sich unbeabsichtigt eine distanzierte Nuance beigemischt. Die Sprecherin erscheint On-air als kühl und wenig herzlich, obwohl sie im persönlichen Kontakt als warmherzige und mitfühlende Kollegin bekannt ist. Beate erklärt, dass sie zwischen sich und den Hörern eine "dünne Wand" spüre. Sie moderiert hauptsächlich für die Klassik- und Informationswellen und möchte sich mit der Wand vermutlich vor den kritischen Hörern etwas abschirmen.

Trainingsmöglichkeit

Bei diesem Training wird eruiert, wofür die Wand genau steht. Warum braucht Beate etwas, das zwischen ihr und die Hörer tritt? Beate hat die Wahl, sich den kritischen Hörern zu stellen oder es nicht zu

tun. Auf der Reaktionsebene wird mit der Wand-Vorstellung gearbeitet. Die Wand wird verändert, es werden Gesichter darauf gemalt, Löcher hinein gemacht etc. Es wird die Möglichkeit durchgespielt, die Wand abzubauen oder wegzuräumen.

Auch hier kommen, wie beim Beispiel davor, die Ebenen Körper und Raum hinzu: Wie fühlt es sich an, wenn im Raum (k)eine Wand ist?

Tabelle 5: Trainingsmöglichkeiten für Radio-Sprecherin Beate mit "distanzierter Nuance"

Reiz und Ziel	Reaktion	Folge
Kritischen Hörerblicken entziehen	Dünne Wand entsteht beim Sprechen zwischen Hörer und Sprecher	Stimme erhält distanzierteren, kühlen Unterton, überheblich
<p>Wahlmöglichkeit</p> <p>Reiz erkennen und innehalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • etwas anderes tun • rezitieren wollen • nichts tun <p>Wofür brauchen Sie die Wand?</p>	<p>Wahlmöglichkeit</p> <p>mögliche neue Mittel erarbeiten:</p> <p>a) Wand</p> <ul style="list-style-type: none"> • kommt weg • Gesichter drauf • Löcher • bleibt da • völlig andere Möglichkeiten.... <p>b) Körper und Raum</p> <p>Wie fühlt sich das an, wenn im Raum (k)eine Wand ist?</p>	<p>Stimme herzlich, warm</p>

8 Raum, Körperwahrnehmung und Authentizität

Mit dem Raumgedanken lassen sich im Medientraining mehrere Effekte erzielen. Beobachtet man Sprecherzieher bei ihrer Arbeit (HHU Düsseldorf, Sprecherzieher-Seminar, 10.09.2011), ist der Raum-begriff oft verbunden mit einer Aktivität: Mit der Stimme soll der Raum gefüllt werden. Hier in diesem Zusammenhang, ist der Raumgedanke aber ein anderer. Die physische Dimension des Raumes steht im Vordergrund. Mit Kant (1818, 29) wird davon ausgegangen, dass die Vorstellung von "Raum" "eine notwendige Vorstellung, a priori, (ist), die allen äußeren Anschauungen zum Grunde liegt". Auch wenn es den Raum als empirisch nachweisbare Kategorie für Kant nicht gibt, wird die Vorstellung von Raum für die Wahrnehmung benötigt: "Der Raum ist nichts Anderes, als nur die Form aller Erscheinungen äußerer Sinne, d.i. die subjectve Bedingung der Sinnlichkeit, unter der allein äußere Anschauung möglich ist." (ebd, 31f)

Das Vorhandensein der Dimension Raum lässt die Wahrnehmung Dinge erfassen. Raum fungiert hier als Vehikel. In diesem Medientraining wird der Raum ebenfalls in dieser Eigenschaft genutzt. Mithilfe der Bewusstmachung des Raums wird ein Bezug zur eigenen Person hergestellt.

Nimmt der Sprecher den Raum um sich herum wahr, bestimmt er gleichzeitig auch seine eigene Position im Raum mit und wird damit auf sich selbst zurückgeworfen. Mit der bewussten Wahrnehmung der Situation im Raum und dem In-Beziehung-Treten zum Raum wird die Aufmerksamkeit also auch auf die eigene Person gelenkt, die oftmals aus dem Fokus herausgerutscht ist. So findet die notwendige Rückkoppelung an die eigene Person statt.

Mit dem Raumbegriff kommt außerdem ein weiterer Aspekt hinzu. Mit der Wahrnehmung des Raumes

ist der Sprecher nicht mehr ausschließlich seiner Gedankenwelt verhaftet, sondern in der realen Situation angekommen. Eine Empfindung aus dem Bewusstsein richtet sich nach außen in die reale Welt. Somit schafft der Raumgedanke die Verbindung von der Identität (Sprecher-Persönlichkeit) hin zu der Authentizität.

Kant (1818, 29) drückt das folgendermaßen aus: "Denn damit gewisse Empfindungen auf Etwas außer mir bezogen werden, (...)muss die Vorstellung des Raumes schon zum Grunde liegen." Voraussetzung für die Sprecher-Aussage nach außen (Authentizität) kann also die Raumwahrnehmung und die damit verbundene Wahrnehmung der eigenen Person (im Raum) sein.

Wie schon bei Kant ist der Raumbegriff auch in dem hier vorgestellten Konzept der Authentizität ein zentraler Gedanke. Er liefert die Verbindung zwischen den Faktoren der Mediensituation bei gleichzeitiger Wahrnehmung der Sprecherperson. Wie sich die anderen bisher genannten Aspekte hierzu verhalten und welche Gesamtsicht für den Begriff der Authentizität sich daraus ergibt, veranschaulicht die Abbildung 1.

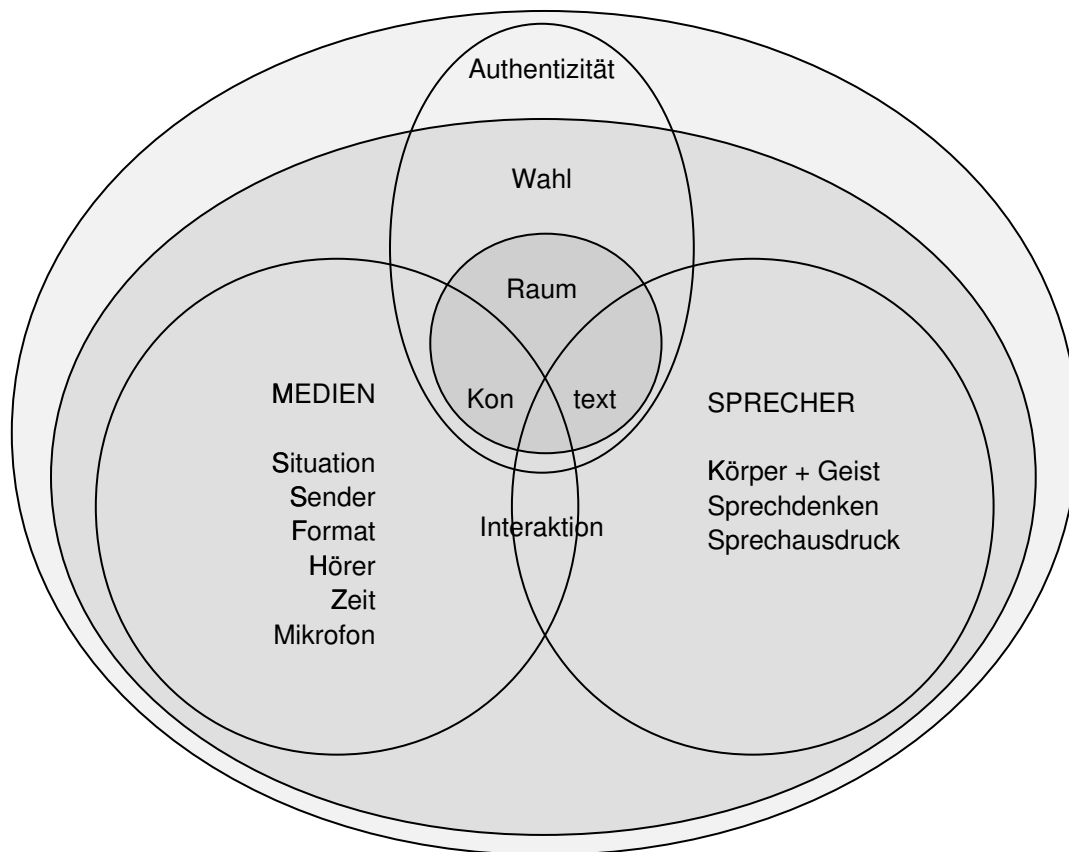


Abbildung 1: Authentizität beim Mediensprechen

9 Fazit

Beim Mediensprechen können verschiedene Faktoren von den Sprechern in den Fokus genommen werden. Bei den aufgeführten Profi-Sprechern war das z.B. die Fixierung auf die Hörer. Wie gezeigt wurde, kann die Fokussierung das Ausdrucksspektrum einschränken und Subtöne evozieren, die den Stimmklang beeinträchtigen.

Beim Sprecher laufen aufgrund der entwickelten Zielvorstellungen vielfach Automatismen ab. Der

Sprecher verfällt in Sprechmuster. Das gewohnheitsmäßige Sprechen widerspricht aber genau dem Wesen des authentischen Ausdrucks, da es nicht den Kontext und eine reflektierte Auseinandersetzung hiermit berücksichtigt.

Eine Möglichkeit sich den authentischen Ausdruck zu erschließen ist die Idee der "Wahlmöglichkeit". Bei diesem Prozess der Auseinandersetzung interagieren die Faktoren der Medien-Situation mit denen der Sprecherpersönlichkeit. Der Sprecher hält inne, macht sich die Situation bewusst und entscheidet sich dann für seinen persönlichen, angemessenen Ausdruck in dieser speziellen Konstellation der Medienfaktoren. Die Wahlmöglichkeit macht den Sprecher und seinen Ausdruck frei, lebendig und authentisch.

Bei der Vielzahl der Faktoren in der Mediensituation ist es - zugegeben- nicht leicht, eine Entfokussierung herzustellen. Bei diesem Prozess bietet die Raumvorstellung eine Hilfe. Mit der Einbeziehung der physischen Umgebung, wird der Sprecher im positiven Sinne auf sich selbst zurückgeworfen und hat die Möglichkeit sich und seinen Körper wahrzunehmen. Gleichzeitig werden aber die anderen Faktoren der Mediensituation nicht einfach ausgeblendet, sondern in ihrer Existenz berücksichtigt. Hierauf kann der Sprecher dann selbstbestimmt und bewusst reagieren.

Diese Auseinandersetzung mit der eigenen Person, den Gegebenheiten und der Interaktion dieser Dinge, führt dann weg von einem rein reflexhaften Sprechausdruck hin zu einem reflektierten, so dass das Gesprochene authentisch wird.

Literaturverzeichnis

- Aebli, H. (2006): Zwölf Grundformen des Lehrens. Stuttgart.
- Alexander, F.M. (2000): Die universelle Konstante im Leben. Freiburg, Basel.
- Alexander, F.M. (2001): Der Gebrauch des Selbst. Freiburg, Basel.
- Berger, P.L., Luckmann, T. (1982): Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie. Frankfurt am Main.
- Ernst, H. (2008): Leben mit Echtheitszertifikat: Wer oder was wollen wir wirklich sein? In: Psychologie heute 10, 21-31.
- Schulz von Thun, F. (1998): Miteinander reden 3. Hamburg.
- Heitwerth, R./ Hillegeist, K. (2010): Authentisches Sprechen in den Medien. In: Pabst-Weinschenk, M. (Hg.): Medien: Sprech- und Hörwelten, Sprache und Sprechen Bd. 45. München, 171-178.
- Heudecker, S. (2004): Aspekte der themenzentrierten Interaktion in der Sprecherziehung: In: Pabst-Weinschenk, M. (Hg.): Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung. München, 298-304.
- HHU (2011): Tagungsprogramm "Mündlichkeit in aller Munde", Tagung zur Düsseldorfer Mündlichkeit. Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. 15./16. Oktober 2011.
- Kant, I. (1818): Kritik der reinen Vernunft, Leipzig.
- Markowitsch, H. J., Welzer, H., (2005): Das autobiographische Gedächtnis, Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung. Stuttgart.
- Pabst-Weinschenk, M. (2004): Sprechbildung. In Pabst-Weinschenk, M. (Hg.): Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung. München, S.14-19.
- Possemeyer, I. (2011): Stress- Ein Leben unter Druck. In: GEO kompakt 26, S. 24-27.
- Pöppel, E. (2006): Der Rahmen - Ein Blick des Gehirns auf unser Ich. München.
- Wiswede, G./ Fischer, L. (1997): Grundlagen der Sozialpsychologie. München, Wien, Oldenbourg.

Heitwerth, Resi (M.A., Sprecherzieherin DGSS, Journalistin)
info@ausdruckmitstimme.de
Trainingsräume Adlerstrasse 33
42781 Haan
0175/9246644

Mols, Doris (Atem-,Sprech-,Stimmlehrerin, Lehrerin für Alexander-Technik)
www.stimmigestimme.de
Logopädische Praxis
Aquinostrasse 3
50670 Köln
0221/779579