

PRESSEMITTEILUNG

Kontakt: Sprechsportzentrum im HAUS DER ZUKUNFT, Osterstr. 58, 20259 Hamburg
Anfragen: info@sprechsport.de, www.sprechsport.de, www.facebook.de/sprechsport

Fürs Schweigen gibt es keine Gold-Medaille, fürs Sprechen schon!

„Sprechsport“ erscheint im April 2015 in zweiter Auflage

Seit drei Monaten restlos vergriffen, erscheint nun endlich die zweite Auflage des Buches „Sprechsport“ von Dr. Georg Winter und Dagmar Puchalla mit einem Zusatzkapitel über kreative Textgestaltung. Mithilfe dieses Buches kann es tatsächlich gelingen, innerhalb von wenigen Wochen ein selbstbewussterer Sprecher zu werden, Sprachfehler abzutrainieren und mutiger mit der eigenen Stimme umzugehen.

Mit „Sprechsport“ ist der Theaterwissenschaftlerin, Sprecherzieherin und Schauspielerin Dagmar Puchalla und dem Hamburger Unternehmer, Juristen und Schnellsprecher Dr. Georg Winter ein gut strukturiertes, interessantes und locker geschriebenes Buch gelungen, durch das man zunächst Wichtiges über die Zusammenhänge zwischen Körpersprache, Stimme, Atmung und Sprechen erfährt. Ein Buch, mit dem man seine Sicherheit, den Stimmklang und die Aussprache trainieren kann und vor allem großen Spaß am Sprechen entwickelt.

Georg Winter hatte in seiner Kindheit einen „S-Fehler“, kam deshalb zu einer Logopädin und war schnell begeistert vom Sprechtraining und besonders von Zungenbrechern. Als junger Erwachsener wollte er sogar Sänger werden und erlernte Atem- und Stimmtechniken, die in sein Sprechtraining mit einfließen. Und irgendwann begann er, eigene Texte zu verfassen. Mit seinen witzigen zungenbrecherischen Gedichten, die er schon bei „Wetten, dass...?“ und in einem Sprech-Battle mit Rapper Samy Deluxe zum Besten gegeben hat, wird das Üben kurzweilig und selbst schon einen Auftritt wert.

Übung macht den Meister – das gilt auch beim Sprechen

Sprechsport eignet sich gleichermaßen für Erwachsene und für Kinder. Eltern können ihren Kindern dabei helfen, mit der Sprache zu spielen, und dabei das Körperbewusstsein zu trainieren. Das fördert das Selbstbewusstsein zum Beispiel für die mündliche Mitarbeit in der Schule – und nebenbei trainieren die Eltern mit. Denn Sprecherziehung wird aus der Schule in die elterliche Erziehung beziehungsweise zum Logopäden verlagert.

„An Sprecherziehung mangelt es schon in der Ausbildung von Lehrern und Erziehern, deren Stimme tagtäglich viel leisten muss und die zudem ihre Sprechweise vorbildhaft an unsere Kinder weitergeben“, berichtet Dagmar Puchalla, die an der Leuphana Universität in Lüneburg das Fach Sprecherziehung leitet und eine wissenschaftliche Studie mit Lehrkräften durchführte. Aus ihrer Sicht ist es besonders wichtig, dass Lehrkräfte mit dieser Thematik vertraut werden.

PRESSEMITTEILUNG

Kontakt: Sprechsportzentrum im HAUS DER ZUKUNFT, Osterstr. 58, 20259 Hamburg

Anfragen: info@sprechsport.de, www.sprechsport.de, www.facebook.de/sprechsport

„Es ist mir unbegreiflich, dass all das vorhandene Wissen in der Schule kaum präsent ist. Das Sprechen und unsere Stimme sind ein Teil der Körpersprache und vermitteln – bewusst oder unbewusst –, wer wir sind, was wir wollen und wie es uns geht. Darum verdient es viel mehr Aufmerksamkeit. Das wäre unglaublich hilfreich für Lehrkräfte!“, erklärt Dagmar Puchalla. Logisch: Wenn Lehrkräfte in kommunikativen Kompetenzen nicht ausgebildet werden, leiden sowohl sie selbst als auch die Kinder oft darunter. Stimmliche Erkrankungen und Probleme im Umgang mit Stress sind weit verbreitet, mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit bei Schülern sind erwiesenermaßen oft auch Folgen stimmlich- sprecherisch nicht ausgebildeter Lehrer. Das kennen wir doch alle: Manchen hört man gerne zu, bei Anderen schaltet man ab.

Beim Sprechsport geht es deshalb um alles, was das Sprechen betrifft. Es geht neben dem Training auch darum, die Zusammenhänge zwischen Atmung und Stress, Stimme und Stimmung, Aussprache und Körpersprache zu verstehen und zu üben, um sich und seinen Körper besser kennenzulernen und sein stimmliches Potenzial zu fördern.

„Ich bin doch kein Schauspieler – wozu brauche ich eine gute Stimme?“

Gegenfrage: Wer ist heutzutage nicht auf seine Wirkung bedacht? Wer braucht also in unserer heutigen Zeit keine gute Stimme? Präsentationen zu halten, Vorträge oder Referate ohne Angstschweiß über die Bühne zu bringen, Gruppen von Menschen zu moderieren und den ganzen Tag zu telefonieren. So sieht doch unser Alltag oft aus.

Wir sprechen viel mehr als wir glauben. Und das zum Teil mehr schlecht als recht. Oft rächt sich bei Vielsprechern die fehlerhafte Benutzung des Stimmorgans und es reagiert mit einer krächzenden Stimme oder gar mit Knötchen. Das „Viel-Sprechen“ ist eben ungesund, wenn man es nicht auf eine gesunde, dem Körper entsprechende Weise tut, und darum werden in diesem Buch alle Aspekte des gesunden Sprechens vermittelt.

Aber auch der Frage „Wie-Spreche-Ich-Denn-Eigentlich?“ wird in diesem Buch große Beachtung geschenkt. Habe ich Angst, wenn ich vor Menschen spreche? Zittert meine Stimme ebenso wie meine Knie? Fällt mir nicht mehr ein, was ich sagen wollte? Nuschle ich? Bekomme ich einen Kloß im Hals und kein Wort heraus? Oder bin ich locker, nehme eine selbstbewusste Haltung ein und beschalle problemlos den Raum?

Das Sprechen öffnet und verschließt Türen: bei der Bewerbung, bei der Suche nach dem Traumpartner, bei der Präsentation einer wichtigen Arbeit, beim Knüpfen von Kontakten, egal ob in der Chefetage oder im Sandkasten. Aber das Sprechen ist natürlich nicht nur Mittel zum Zweck. So bedeutend es auch oft ist in der Öffentlichkeit, das Ziel darf den Spaß an der Sache nicht verderben. Und deshalb gibt es dieses Buch. Damit wir beim Trainieren schon viel Spaß haben, und kleine Erfolge uns schon zum Star eines kleinen Abends unter Freunden machen, wenn wir flott ein zungenbrecherisches Gedicht zum Besten geben können.

PRESSEMITTEILUNG

Kontakt: Sprechsportzentrum im HAUS DER ZUKUNFT, Osterstr. 58, 20259 Hamburg

Anfragen: info@sprechsport.de, www.sprechsport.de, www.facebook.de/sprechsport

Sprechen ist sportlich: Muskeln werden trainiert und der Ehrgeiz geweckt

„Der Sprechsport soll auch als solcher gesehen werden – er soll den Ehrgeiz der Sportler wecken, man soll sich mit seinen Mittrainierenden messen können und das Fair Play fördern“, erklärt Dr. Georg Winter, der im Jahr 2006 die neue Sportart ins Leben rief und die ersten Wettbewerbe initiierte. Zu einem sportlichen Sprechtraining gehört deshalb, wie bei jeder anderen Sportart, Ausdauer und Disziplin. Denn ein Training ist unerlässlich, um nachhaltige Erfolge zu erzielen. Darum ist es den beiden Autoren wichtig, dass das Training selbst Spaß macht, dass die Freude an der Stimme und dem Sprechen ebenso wie an Bewegung und Körperbewusstsein zunimmt. In Seminaren und Schulwettbewerben wird die Sportlichkeit der Sprech-Athleten deutlich: Die Sportler werden bei Zungenstolperern und Verhasplern nicht ausgelacht, sondern angefeuert!

Auftritts- und Sprechtraining leisten sich nur wenige, eben solche Menschen die sehr wohl wissen, wie wichtig Selbstsicherheit und Wirkung sind. Leider wird der Stimme und der Sprechweise meistens wenig Beachtung geschenkt. Man spricht eben. Aber wie man mit seiner Sprechweise wirkt, und dass man manchmal mit wenig Übung bereits tolle Verbesserungen erzielen kann – das wissen die meisten gar nicht.

Letztendlich geht es nämlich darum: Die Befreiung des menschlichen Potenzials, das viele Menschen gar nicht nutzen, weil sie nicht wissen, dass sie es haben. Jeder kann ein guter Sprecher sein! Egal ob klein, groß, schüchtern oder laut.

INFOBOX ZUM BUCH:

Schluss mit der Scheu vor dem Sprechen, Panik bei Präsentationen und Bammel vor dem Bewerbungsgespräch. Sprechsport trainiert Stimme, Sprache und Haltung. Die Lust am guten Sprechen wecken: Das erste Trainingsbuch für Sprechsport erscheint in zweiter Auflage im April 2015.

Sprechen lässt sich wie Sport trainieren – so macht das Sprechtraining Spaß. Ob Lehrer oder Schüler, Trainer, Redner, Manager oder Politiker – wer gut sprechen kann, fühlt sich besser, hat mehr Erfolg und gewinnt an Persönlichkeit. Den Weg zeigt das erste Trainingsbuch für Sprechsport mit vielen sportiven Übungen für Aussprache, Ausdauer und Auftritt. Der Hamburger Sprechsport-Initiator und Unternehmer Georg Winter, bekannt als ZDF-Wettkönig und Schnellsprecher seiner Zungenbrecher, hat das Buch gemeinsam mit der Theaterwissenschaftlerin, Schauspielerin und Sprecherzieherin Dagmar Puchalla verfasst - erschienen im Beltz Verlag Weinheim/Basel.