



Gut atmen = gut sprechen

Wer schon einmal einen Vortrag vor der Klasse halten musste, der weiß vielleicht, was passieren kann, wenn man nervös ist. Irgendwie geht nichts so richtig. Man spricht zu schnell oder zu leise. Man bekommt nicht so gut Luft oder muss plötzlich husten oder bekommt Seitenstechen vor Aufregung.

Da kann geholfen werden!

Selbst erfahrene Sprecher machen schon einmal ein paar Atemübungen, bevor sie loslegen. Denn wer ruhig, tief und „richtig“ atmet, der kann auch gut sprechen. Hier ein paar Tipps:

1. **Locker stehen!** Schultern locker, Bauch weich! *„Brust raus, Bauch rein“*
2. Eine Runde Gähnen! Laut und deutlich und mit weit offenem Mund!
3. Arme langsam hochheben und mit der Bewegung einatmen, so als wolltet ihr die Arme mit der Luft hoch drücken. Strecken, und dann die Arme mit dem Oberkörper tief fallen lassen und ausatmen. Arme baumeln lassen – und mit dem Einatmen wieder hoch nehmen. Und noch einmal ausatmen und entspannen.
4. Arme nach rechts und links ausstrecken und bis in die Fingerspitzen anspannen. Jetzt sehr schnell mit kurzen Bewegungen hoch und runter bewegen – also Flattern wie ein Vögelchen, und zwar so lange ihr könnt! Wenn ihr nach einer Weile dabei auf eure Atmung achtet, werdet ihr spüren, dass sich nur der Bauch bewegt! Das ist die **Bauchatmung!** Die ist wichtig für gutes Sprechen! Merkt euch dieses Gefühl, „durch den Bauch“ zu atmen, gut.
5. Im Sitzen rudern
Stellt ein paar Stühle in ausreichenden Abständen seitlich nebeneinander und setzt euch so darauf, sodass ihr die Lehne an der Seite habt und hintereinandersitzt. Nach vorne und hinten muss Platz sein. Und nun stellt euch vor, ihr sitzt zusammen in einem Ruderboot und es geht um den Sieg! Auf geht's mit: **„Hau ruck“!**
Arme nach vorne strecken, Oberkörper vor und laut beim **Einatmen: „Haaauuuu ...!“**
Dann Arme anziehen, Rücken nach hinten lehnen, und beim **Ausatmen: „... ruck“!**
(Die Übung geht auch im Stehen.)
6. Pfeile abschießen
Robin Hood mit einem großen, schweren Bogen schickt mit dem Pfeil eine Nachricht an einen weit entfernten Freund. Der muss die Nachricht unbedingt weiterleiten!
Einer beginnt: beide Arme vorstrecken, langsam eine Hand weit zurückziehen, als ob ihr den Bogen spannt, und dabei **tief einatmen**. Schaut zu einem Mitschüler und schießt den unsichtbaren Pfeil ab, indem ihr laut und plötzlich den Namen ruft und gleichzeitig und **mit einem kräftigen Stoß die ganze Luft herauslasst** – pfeilschnell! – und nun nimmt der Gerufene den Pfeil auf und schickt ihn weiter.
7. **Sch** sch-sch-sch, **Sch** sch-sch-sch – eine alte Lokomotive dampft durch die Klasse!
Alle hintereinander, Arme anwinkeln, Fäuste ballen, Ellenbogen nach hinten, tief einatmen und jetzt beim Marschieren vor- und zurückschwenken – beim Vorschwenken Luft ausstoßen und **ein kräftiges „Sch!“** und beim Zurückschwenken noch **drei kurze „sch-sch-sch“** mit weniger Luft hinterherschicken. Auf diese Weise einige Male Schub geben – und nach einem letzten, kräftigen „Sch!“ wieder Luft holen!
Findet einen Rhythmus!