

## **Seminar „Natürlich sprechen“ vom 01.07. bis 03.07.2022 in Münstertal**

(Bericht von Anja Ast)

Nach einer langen Pause habe ich mich entschlossen, mal wieder ein Seminar von der Stotterer Selbsthilfe zu besuchen. Nicht irgendeins, sondern eins, was aktuell zu mir passt. Natürliches Sprechen ohne Anstrengung mit dem Vorzug, dass es auch noch bei mir „um die Ecke“ ausgerichtet wurde.

So kam es, dass sich am Freitag der Anreise eine kleine sympathische Truppe im Kloster St. Trudpert einfand, inmitten des schönen Münstertals im Südschwarzwald, bei noch schönerem Wetter.

Gleich nach dem Abendessen gings auch schon los: Arbeiten. Zunächst übernahm die Hauptarbeit unser Seminarleiter Arno Markmann. Er erläuterte uns den Ablauf des Seminars und präsentierte uns u.a. mit dem Beamer die Grundsätze vom natürlichen Sprechen nach Ronald Muirden. Ziel ist es, dass durch klangvolles Sprechen und Sprechen mit Pausen eine Gewohnheit entsteht und der Druck, flüssig sprechen zu müssen, abfällt. Schließlich probierten wir aktiv die neue und ureigene Sprechweise anhand von Übungen aus.

Das waren unter anderem: Kiefer locker lassen; darauf achten, dass keine Anstrengung im Gesicht oder Körper stattfindet; kurze Sätze vorlesen und spüren, wie gut sich das anfühlt.

Mit dieser lockeren und entspannten Sprechweise ließen wir den Abend bei einem Gläschen Gutedel ausklingen.

Tag 2 ging fast nahtlos über ins natürliche Sprechen. Nach dem Frühstück holte uns Arno mit einer Entspannungsreise und Lautübungen ab. Anschließend fanden wir uns im wunderschönen Klostersgarten ein, um dort weiter ohne Anstrengung zu sprechen und zu genießen. Eine wichtige Grundregel bei diesen Übungen war außerdem, nicht auf den Inhalt während des Sprechens zu achten, sondern sich gänzlich auf die Sprechweise zu konzentrieren. Ein schwieriges Unterfangen. Für alle Teilnehmenden.

Hauptfokus lag heute u.a. auf einer klangvollen und gezügelten Sprechweise. Das Üben wurde durch Aufteilung in Zweier-Gruppen intensiviert und mit Rollenspielen und Vorträgen anspruchsvoll ergänzt.

Am Nachmittag fuhren wir in die kleine Gemeinde Staufen, die nur ca. 20 Autominuten entfernt liegt, um dort mit kleinen In-vivo-Übungen unser Sprechen ohne Anstrengung weiter zu verfestigen.

Die kleine Altstadt mit ihren Cafes, Weinschenken und Souvenirläden lud regelrecht zur Entspannung ein. So entspannt, dass es vorkommen soll, dass beim Erwerb einer Kaffeetasche, während des Zahlvorgangs, kurzerhand die Entspannung zu entgleiten drohte.

Doch handelte es sich nicht um irgendeine Tasse, sondern eine mit angesagtem Schwarzwälder Design ;-).

Nach dem Abendessen zurück im Kloster übten wir fleißig im Garten weiter, sprachen und zeichneten unsere Vorträge auf Video auf. Im Anschluss schauten wir unsere Auftritte an und sprachen darüber, wie sich die lockere Sprechweise anfühlte. Abschließend ließen wir den Abend, diesmal mit einen Spätburgunder, ausklingen.

Tag 3 wurde auch natürlich mit einem Frühstück begonnen, wobei Arno darauf achtete, dass wir stets in der Sprechruhe blieben oder dorthin zurückkehrten. Der Sonntag Vormittag fand nach einer kurzen Entspannung und kleinen Lockerungsübungen wieder im Garten statt. Ähnlich wie am Tag zuvor wiederholten und vertieften wir die Übungen in Form von Rollenspielen und Halten von

Vorträgen. Mit einer Abschlussrunde und dem Mittagessen endete das Seminar.

Mein Fazit ganz kurz: Es war ein entspanntes Wochenende.

Diese Methode ist nicht neu für mich. Ich habe schon früher Seminare zum Thema besucht. Doch erst heute ist es das, was mir ganz und gar gut tut. Ich finde darin eine angenehme und natürliche Sprechweise und muss keine Techniken anwenden, die für mich stets befremdlich waren. Arno hat mir gutes Werkzeug mitgegeben und nun liegt es an mir, damit weiter zu arbeiten. Es macht Lust auf Sprechen und die gute Erfahrung lässt Ängste verschwinden. Vielen Dank für das tolle Wochenende, besonders auch an die liebenswerte Gruppe.