

Lilian Naef sitzt locker auf ihrem Stuhl, die Augen zeigen Interesse und die lebendige Gestik signalisiert Wachheit, ihre Stimme hat eine angenehme Schwingung. «Der bewusste Umgang mit Sprache fasziniert mich seit der frühen Schauspielzeit», sagt sie. Während eines ersten Engagements an der Freien Volksbühne in Berlin habe sie einen Kollegen gehabt, der sehr versiert gewesen sei im Umgang mit Sprache. «Damals wurde mir bewusst, wie das Denken das Sprechen beeinflusst.» Beim spontanen Sprechen entwickelten sich Gedanken aus dem Moment heraus. Beim Ablesen eines Textes sei es jedoch schwieriger die Konzentration auf das Gesagte zu halten. «Wir denken dann vielleicht bereits ans Abendessen statt an den Inhalt.» Das bleibt nicht ohne Folgen: «Zuhörer haben dann Mühe, uns zu folgen und langweilen sich.»

Körperorientierter Ansatz

Während ihrer ersten Berufsjahre in Deutschland hospitierte sie immer wieder bei Sprecherzieherinnen, so an der Schauspielschule Ernst Busch

in Berlin oder an der Hochschule der Künste in Hamburg. «Ich lernte, dass verständliches Reden bereits mit der richtigen Atmung beginnt. Ich fing deshalb an, mich mit Atemtherapie und Yoga zu beschäftigen.» Es kommt nicht von ungefähr, dass Naef eine Unterrichtsstunde mit Lockerungsübungen beginnt. «Meine Schülerinnen und Schüler sollen den eigenen Kör-

Den eigenen Körper als Instrument begreifen lernen

Sprech-Coaching Wie muss ich sprechen, damit meine Botschaft ankommt und die beabsichtigte Wirkung erzielt? Die Schauspielerin und Sprechtrainerin Lilian Naef zeigt in ihren Kursen, worauf es ankommt.

per als Instrument begreifen lernen und ihre Stimme nicht losgelöst vom Ganzen betrachten.» Hier profitiert die Künstlerin von ihrer Erfahrung als Schauspielerin, Sängerin und Regisseurin. Lilian Naef war unter anderem Co-Gründerin der legendären «Geschwister Pfister» und spielt nach wie vor in Theater- und Filmproduktionen. Sie war in bekannten Schweizer Klas-

sikern wie «Die Herbstzeitlosen» oder «Heidi» zu sehen.

Der optimale Spannungszustand

Ihre Arbeit als Sprechtrainerin fusst vor allem auf den Techniken von Kristin Linklater, bei denen es darum geht, eine natürliche Stimme zu entwickeln. Weiter stützt sich Naef auf die Methoden von Ilse Midden-



Sprechtrainerin Lilian Naef bezieht Atemtherapie und Yoga in ihre Einzelkurse und Gruppenworkshops mit ein und beginnt die Stunden mit Lockerungsübungen. «Der bewusste Umgang mit Sprache fasziniert mich seit der frühen Schauspielzeit», so Naef. Bilder: eggerx

ANZEIGE

**Ausbildung bei der GLB –
Bauen für die Zukunft**

Weitere Infos findest du auf glb.ch/ausbildung

dorf (Der erfahrbare Atem), von Carl Rogers (Der personenzentrierte Ansatz) und von Moshe Feldenkrais. Sie ist überzeugt, dass der richtige Spannungszustand im Körper das A und O ist, um sich optimal auszudrücken. Es sei wichtig, Handlungen mit der dafür notwendigen Energie auszuführen. «Weniger ist meist mehr.»

Lilian Naef hat vor acht Jahren als selbständige Sprechtrainerin begonnen. Zu diesem Schritt bewogen haben sie unter anderem Bekannte, die in beruflichen Situationen kommunikativ nicht zu überzeugen vermochten und sie deshalb um Rat fragten. Viele der Leute, die den Weg zu Naef finden, sind beim Sprechen vor Publikum gehemmt. Ihre ersten Klientinnen und Klienten waren Pfarrpersonen: «Sie müssen unterschiedliche Menschen erreichen. Das eher kopflastige Studium bietet nicht genug

Gelegenheiten, das Sprechen vor Publikum zu üben.» Wobei es nicht nur von der Art des Vortragens abhängt, ob eine Predigt gelingt, sondern auch vom Schreiben: «Meine Klientinnen und Klienten lernen, möglichst einfache und verständliche Sätze zu formulieren, denn die gesprochene Sprache folgt anderen Regeln als die geschriebene.»

Raum schaffen

Nach den Lockerungsübungen macht Lilian Naef ihre Klientinnen und Klienten mit der eigenen Atmung vertraut und schaut, ob sie natürlich fließt. «Der Kontakt zum Zwerchfell ist enorm wichtig. Ich helfe ihnen, in ihrem Körperinnern Raum zu schaffen wie in einer Kathedrale, damit etwas in Schwingung kommt. Dadurch verbessert sich der Klang der Stimme.» Letztendlich gehe es dar-

um, Blockaden zu lösen und durchlässiger zu werden. Es könne auch helfen, sich ein kleines Männchen vorzustellen, das vom Zwerchfell wie von einem Trampolin zum Zuhörer, zur Zuhörerin springt. «Die Sätze landen nicht mehr auf der Tischplatte, sondern direkt bei den Rezipienten.»

Zur Person

Lilian Naef ist Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin. Sie gibt Einzelkurse und leitet Gruppenworkshops. Zu ihren Angeboten gehören Textarbeit und Auftrittstraining für Schauspieler und Schauspielerinnen und andere Berufsgruppen, die vor Publikum sprechen müssen. Die 56-Jährige unterrichtet an verschiedenen Fakultäten der Uni Bern, an der Hochschule der Künste Bern und gibt Kommunikationstrainings an der Berner Fachhochschule.

Die Artikulation, also wie man Zunge und Lippen einsetzt, sei ein weiterer Schritt. Der Mund bleibe beim Sprechen idealerweise offen. «Viele Menschen schliessen die Lippen nach jedem Satz und schnappen erneut nach Luft.» Bleibe der Mund geöffnet, erneuere sich der Atem mit jedem Gedanken wie von selbst. Dem Gegenüber werde körpersprachlich Offenheit signalisiert und das ermögliche echten Austausch. Vielen gelinge ein solcher Atem- und Sprechfluss nur bedingt, denn das Öffnen des Kiefergelenks habe auch mit Scham zu tun, man beiße darum auf die Zähne. Der Klangträger, das Vokale, könne die Gefühle so nicht richtig transportieren. Der Sprachfluss wirke dann monoton oder abgehackt. «Authentisches Sprechen heisst auch, seine Gefühle zuzulassen und in die Sprache einfließen zu lassen.» **Peter Wäch**