



Sprechen

- Lockern – die Erde bebt: Die Spieler suchen sich einen Platz im Raum mit Doppelarmlänge Platz rundum. Sie stehen schulterbreit, fußparallel, Knie locker, Bauch- und Brustmuskeln locker, Arme hängen, Unterkiefer locker hängen lassen, Augen loslassen... Leichte Atmung: Nase kurz ein, Mund lang aus.
Mit der Vorstellung arbeitend, als würde der Boden vibrieren, beginnen sich die Übenden langsam in der o.g. Haltung zu schütteln. Die Kraft kommt dabei ausschließlich aus den Füßen und Unterschenkeln, die Füße bleiben während der Übung auf dem Boden. Die „Vibrationen“ aus dem Boden, durch die Sohlen in die Füße, Unterschenkel steigen lassen, von dort nach oben in den Körper schicken.
- Pleuelübung: Zungenspitze an untere Schneidezähne führen, Zunge runden, vor- und zurückbewegen, wenn die Zunge unten ist, soll die Tonrinne gebildet sein.
- Pleuelübung mit einer Gähnstellung verbinden, also Gähnen bei geschlossenem Mund (sog. „Höflichkeitsgähnen“). Durch die Gähnmechanik wird der Kehlkopf locker in die Tiefe gezogen, dabei werden die Keh- und Rachenräume maximal geweitet, die Pleuelübung hingegen übt einen kräftigen Gegenzug nach oben durch die Zunge aus. Dadurch wird der Kehlkopf federnd auf- und abwärts bewegt, was zugleich auf die Stimmlippen einen spannenden und wieder lösenden Einfluss ausübt.
- Am Boden sitzend sprechen alle im Chor „Erbsen rollen über die Straße“ *Finger-Klavierspiel unterstützt die Artikulation* „und sind platt“ *Hände schlagen auf Boden* „Oh, wie schade“ *Hände stützen Wangen* „jammerschade.“ *Klatschen*. Wiederholung.
- Lippenflattern: Die Lippen sind leicht zusammen und beim Ausatemstrom die Lippen „flattern“ lassen, als wollte man einen Propeller oder ein Pferd nachahmen. Darauf achten, dass der Kiefer nicht ganz geschlossen ist. Oft gelingt die Übung besser, wenn dabei der Unterkiefer leicht nach vorne geschoben wird.
- Beide Arme nach oben. Vorstellung gespanntes Seil, an das man nur rankommt, wenn man auf die Zehenspitzen geht und abwechselnd den Oberkörper links und rechts nach oben streckt. Die Laute **f, s, sch, ch** sind am Seil aufgehängt – werden „gepflückt“ und beim Erreichen ausgesprochen.
- Hüftbreit stehen, Hände in Flanken, locker die Konsonanten **p, t, k** herauswerfen. Mit Konsonant den Vokal öffnen, dabei Hände freischwingend und in den Knien federn: **pa ta ka, pe te ke, pi ti ki, po to ko, pu tu ku**.
Durch den Raum gehen, dabei auf jede Silbe klatschen, Richtung wechseln.



- Textstreifen: Satz variieren:
laut-leise, schnell-langsam, hoch-tief
empört, müde, liebevoll, zornig, lockend etc.
- Zwei Gruppen stehen einander gegenüber, eine Person tritt heraus,
spricht ihren Satz, hat dabei von ihrer Gruppe Rückendeckung. Wechsel als Antwort.
- Jeder läuft für sich im Raum, probiert verschiedene Sprechpositionen aus (im Vorder- oder Hintergrund, an der Wand gelehnt, im Laufen, in der Hocke, im Rückwärtsgang, auf dem Boden liegend etc.). Alle Sätze werden ohne Absprache rezitiert.

*Liebst du mich?
Ja, ich liebe dich.
Mehr als alles?
Ja, mehr als alles.
Mehr als alles in der Welt?
Ja, mehr als alles in der Welt.
Bist du gern bei mir?
Ja, ich bin gern bei dir.
Schaust du mich gerne an?
Ja, ich schau dich gerne an.
Hältst du mich für dumm?
Nein, ich halte dich nicht für dumm.
Findest du mich schön?
Ja, ich finde dich schön.
Langweile ich dich?
Nein, du langweilst mich nicht.
Gefallen dir meine Augenbrauen?
Ja, deine Augenbrauen gefallen mir.
Welche gefällt dir besser?
Wenn ich eine nenne, ist die andere eifersüchtig.
Du musst eine nennen.
Sie sind beide wunderschön.
Ehrlich?
Ehrlich!
Hab ich lange Wimpern?
Sehr, sehr lange Wimpern.
Riechst du mich gern?
Ja, ich rieche dich gern.
Findest du mich komisch?
Aber nur auf eine sehr nette Art.
Lachst du mich aus?
Nein, ich lache dich nicht aus.
Sag „Ich liebe dich“*



*Ich liebe dich.
Schwörst du, dass du mich nie verlässt?
Ich schwöre, dass ich dich nie verlasse, nie und nimmer,
bei allem, was mir heilig ist.
Liebst du mich auch wirklich?*

Gaby Roscher-Thomé