

***Bericht zum Kommunikations-Kompetenz-Seminar in Erlangen  
am 27. Februar 2016, 9.00 bis 17.30 Uhr***

Am Samstag, dem 27. Februar 2016, fand in dem von unserer Selbsthilfegruppe genutzten Gruppenraum im Gebäude des ZSL Erlangen, zum Thema Kommunikations-Kompetenz ein Tagesseminar unter der Regie von Frau Anna Poetter statt.

Cäcilie Trautner hatte die lebhafteste Schauspielerin, Sängerin und Theatermacherin anlässlich eines anspruchsvollen Lektorenseminars kennen gelernt und in der Folge als Couch für dieses Kommunikationsseminar empfohlen.

Die jugendlich wirkende Mittvierzigerin führte uns mit Elan durch den Seminartag.

Im Gegensatz zum Lektorenseminar in Herzogenaurach hatte sich die Trainerin für die Arbeit mit uns Schwerhörigen einen anderen Schwerpunkt gesetzt. Ihr Hauptanliegen war, uns Schwerhörige aufzurichten, die wir fortwährend angespannt, lauschend, bestrebt sind, sich den hohen Anforderungen der hörenden Welt im Alltag anzupassen **und** oft ohne Rücksicht auf die eigenen persönlichen Bedürfnisse, dem Informations-Tempo gerecht zu werden. Aufzurichten, mit dem Hinweis, welche Leistung wir erbringen müssen, um in der hörenden Welt tapfer durchzuhalten. Sie hat unsere Aufmerksamkeit von der permanent kognitiven Anstrengung, hin zur immens wichtigen Lockerung dank erbauenden Entspannung gelenkt, ehe sie mit dem Stimm- bzw. Artikulationstraining anknüpfte.

Das Training begann sowohl mit Atemübungen, wie Zwerchfell- bzw. Bauchatmung als auch Dehnungs- und Lockerungsübungen um den Körper bewusst zu spüren. Ihn geschmeidig zu erhalten und schließlich die Sprache mit dem Körper zu verbinden, mit dem Ziel einer natürlichen Aussprache und mit einer den Gesprächspartner positiv beeindruckenden Gestik aufwarten zu können.

Über die Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage, einschließlich Zungengymnastik für eine wandlungs-fähige, präzise Formation der Zunge und der Absicht, voluminöse Laute exakt artikulieren zu können, führte uns die Referentin zu ersten Stimmübungen, womit zunächst das gezielte (bewusste) Lenken der Luftströmung beabsichtigt war. Hierbei konnten wir mit der flachen aufgelegten Hand auf Brustkorb, Flanken, Bauch und Lendenbereich das Mitschwingen des Körpers, die Körperresonanzen, erspüren.

Erstes Sprechtraining folgte, welches mit Spatel oder Korken zwischen den Zähnen erschwertes, aber möglichst korrektes Aussprechen von Konsonanten zum Ziel hatte, um die Artikulation zu präzisieren. Weiter führte uns das Training zur Sprachdynamik, zum gezielten Auf und Ab, dem Anheben und Absenken der Stimme. Zur Erweiterung der Klangräume in Mund-, Nasen- und Kehlkopfbereich übten wir, die Laute, hier am Beispiel Maaaa usw. im Rachen beginnend in den Nasenraum zu steuern, dann in den Rachen zurückzuholen und wieder vor und zurück, mit gesteigerter Konzentration auf die Veränderung der Klangqualität und der Lautstärke zu achten.

Zu Mittag stärkten wir uns in einem nahe gelegenen italienischen Lokal, mit schmackhaften Speisen, wie: mediterranen Suppen, riesigen Pizzarädern, Gemüse, Nudelgerichten und Salaten.

Am Nachmittag fand das Seminar seinen Höhepunkt im Übersetzen geschriebener Texte in Sprache, Gestik und Mimik in der vermehrten Einbeziehung von Körpersprache und Gesichtsausdruck. Wir gestikulierten während der Rede an Texten mit Armen und Händen auf und ab, bezogen schließlich den gesamten Körper ein und waren zeitweise alle im Seminarraum unterwegs. Selbstverständlich war dabei, die Kopfhaltung nicht zu vergessen, den Gesichtsausdruck bzw. die Mimik mit Blickrichtung nach außen und die stets positive Einstellung einzubeziehen.

Eine letzte Steigerung war das situative Sprechen anhand von selbsterfundene Themen in Paaren in einer Klein-Gruppe mit Übungs- und Beobachtungsaufgaben zu den eingeübten Techniken (hoch – tief, vor – zurück, laut – leise, einschließlich Gebärden) und mit anschließendem Feedback in der ganzen Runde, wobei auch die persönlichen Schwächen und Schwierigkeiten erläutert wurden. Mit dem Lied „Drei Chinesen“ gesungen mit den vokalen Platzhaltern a, e, i, o, u beendeten wir unser Training.

Mit Tipps und Anregungen zum Umgang mit schwierigen oder unbefriedigenden Situationen fanden in einer abschließenden Gesprächsrunde allgemeine Themen ihren Platz. So waren auch noch die korrekte Aussprache von Endsilben, das sich Zeit lassen für die Artikulation der Konsonanten und verschiedene Varianten bei wiederholtem Auffordern zu Gesprächsdisziplin, z. Beispiel durch Gestikulieren von Enttäuschung, unübersehbare mimisch demonstrierte Trauer oder Desinteresse Gegenstand des Seminars.

Wünschenswert wäre ein tieferes Intensivieren des situativen Sprechens gewesen, was aus Zeitgründen gekürzt werden musste.

Insgesamt war das Kommunikations-Kompetenz-Seminar eine Fundgrube an Anregungen, kreativer Ideen für das weitere eigenständige Training in künftigen Gesprächssituationen zuhause und unterwegs. Denn keinesfalls kann ein Seminar, welches die Fähigkeit zur Problembewältigung von Kommunikationsschwierigkeiten zum Ziel hat, die Funktion eines Nürnberger Trichters erfüllen, mit dem die Lerninhalte „eingepflegt“ sofort automatisiert zur Anwendung kommen. Die Referentin hatte durchgehend unser Hörproblem und die damit verbundenen alltäglichen Schwierigkeiten und Einschränkungen im Blick, lenkte unsere Aufmerksamkeit aber stets taktvoll in eine positive Richtung.

Abschließend denke ich, ist es der Referentin gelungen, die Teilnehmer zu weiterem Training an der Artikulation zu motivieren und dabei die für uns so wichtige Entspannung nicht zu vergessen. Zweifellos ein voller Erfolg!

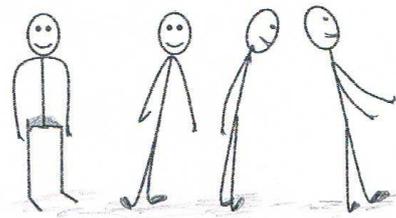
Cäcilie Trautner

## Kommunikationsseminar vom 27.02.2016 in Erlangen

Einige Übungen zum Lockern und Entspannen  
(stichpunktartig in loser Reihenfolge, wie ich sie noch im Gedächtnis  
und zu Papier gebracht habe)

### **-Stehen**

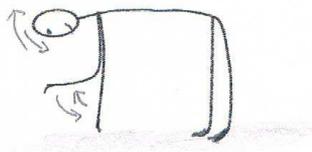
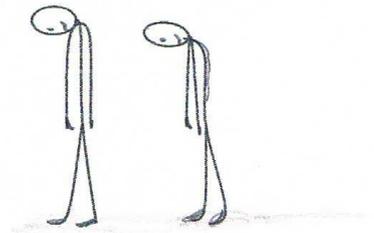
Füße parallel zueinander und hüftbreit  
aufgestellt. Knie nicht ganz durchgedrückt.  
Den Körperschwerpunkt nach vorn, nach  
hinten und nach den Seiten verlagern.



### **-Entspannen + Atmen**

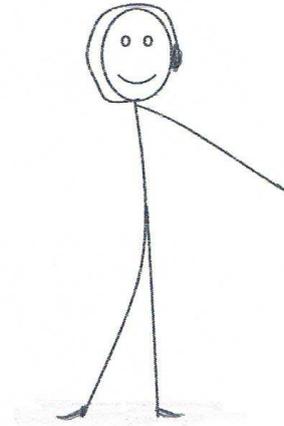
Stehend oder sitzend – vornüberbeugen,  
Kopf, Schultern hängen lassen, die Atmung  
bis in den Rücken hinunter spüren  
Beim Beugen und Aufrichten an Marionetten-  
puppe denken, Stück für Stück (**Wirbel für  
Wirbel**) aufrichten, der Kopf ist wie an einer  
Perlenkette und diese am Himmel befestigt...

Den Kopf zuerst vornüber hängen lassen,  
dann die Wirbelsäule von oben nach unten  
d. h. beginnend mit dem Hals **Wirbel für  
Wirbel** abrollen bis zum Kreuz. Aufrichten in umge-  
kehrter Reihenfolge und zuletzt den Kopf aufrichten



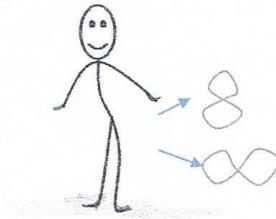
### -Dehnungsübung

Mit der rechten Hand nach links über den Kopf greifen, dabei das linke Ohr an den Kopf und den Kopf vorsichtig nach rechts drücken, den linken Arm seitlich in die entgegengesetzte Richtung strecken. Dann Seitenwechsel: Mit der linken Hand nach rechts über den Kopf greifen.....



### -Lockerungsübung

Mit dem Steißbein langsam eine 8 Malen (hoch und quer...)



### - Kopfmassage

Die Schädeldecke zunächst mit den Fingerspitzen, später kräftiger mit den Fingerknöcheln oder der Faust, rundherum wie das Stirnband und die gesamte Schädeldecke beklopfen.

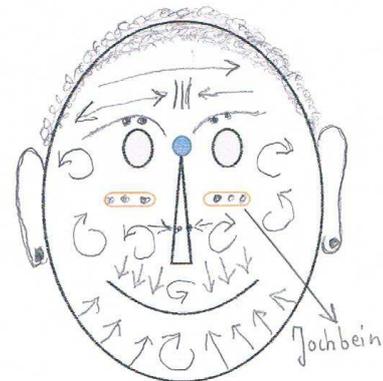


### Gesichtsmassage

Mit den Fingern kreisen, streicheln, kneten.... Gesicht, Nase, Augenbrauen, Ohrläppchen, Hals (Zungenwurzel) Zunge im geschlossenen Mund vor den Zähnen von Unter- und Oberkiefer kreisen.

Die Mittelfinger beidseits kräftig gegen das Jochbein drücken. Die Stirnhaut mit beiden Zeigefingern in Falten drücken; von rechts nach links und von links nach rechts.

Mit Fingerspitzen oder Handballen das Oberkiefer von oben nach unten, das Unterkiefer von unten nach oben drücken und austreifen. Beachte Pfeile und Punkte für die Massage.

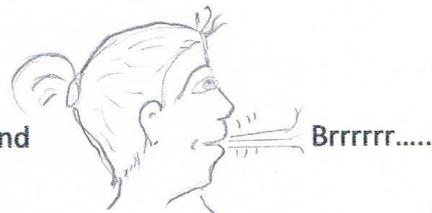


Unterkiefer-Unterseite  
Zungenwurzelmassage

## -(Vor-)Sprechübungen

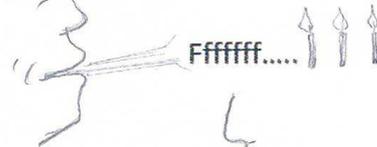
Lippen spüren.

Durch den locker geschlossenen Mund ausatmen, dabei: **Brrrrrrrrrr...tönen**



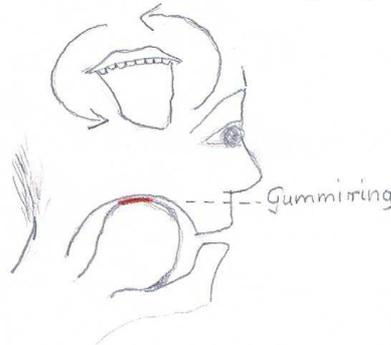
„Geburtstagskerzen auspusten“, dabei **FFF...tönen**

„Geflüstertes A“ (tonlos) bei weit geöffnetem Mundwinkel



Zunge rausstrecken und kreisen  
Lassen Gummiring mit Zunge an den Gaumen drücken, **bei möglichst weit geöffnetem Kieferwinkel, so dass der Zungengrund sichtbar ist.**

Korkstück oder Spatel zwischen die Zähne und Vokale und Konsonanten möglichst deutlich bilden (manche gelingen sehr deutlich, andere nicht).

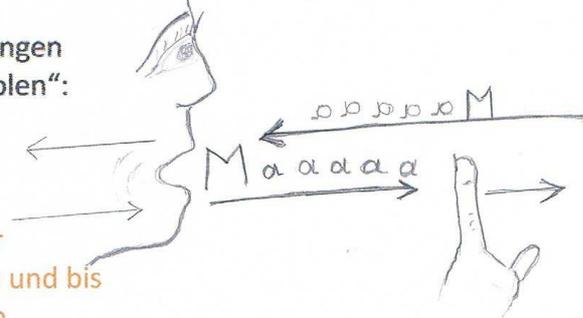


Maaaaaaa.. nach draußen klingen lassen und wieder „zurück holen“:

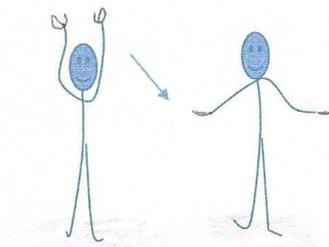
MA, ME, MI, MO, MU

Nach draußen sprechen und spüren...(bis in die Beine...)

**Den Ton mit dem Zeigefinger nach vorne (draußen) führen und bis hinter die Ohren zurückholen, dann wiederholt nach draußen usw...**



Einatmen, Arme hoch, an eine duftende Blumenwiese denken, ausatmen, Arme runterschwingen  
haaaaaaa.....  
Mundwinkel nach oben.



### -Sprechübungen (Lesen)

Text lesen, nicht auf Inhalt achten,

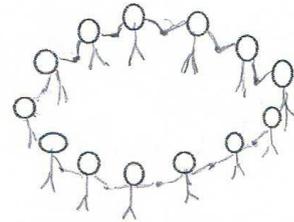
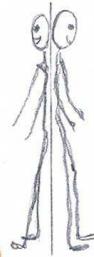
1. Stimme beim Lesen verändern, mit Händen/ Armen „nachhelfen“ bzw. betonen
2. Lesen, dabei Stimme nach oben oder unten gehen lassen
3. Lesen, dabei Geschwindigkeit ändern, langsamer, schneller...
4. Lesen, dabei die Lautstärke ändern, leiser, lauter...
5. Text lesen und alle Varianten einsetzen, dabei auch an die Körperhaltung bzw. Hände denken
6. Das Ganze **noch einmal** ohne Hörtechnik!



### Singen spüren...

Singen ohne Hörgerät oder CI

Krönender Abschluss: Singen im Kreis, paarweise Rücken an Rücken und auch die Nebenleute berührend...

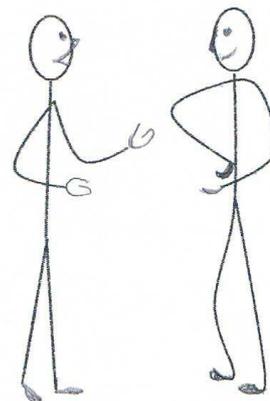


### Situatives Sprechen ( Unterhaltung).

-In Paaren: Sich gegenseitig etwas erzählen, z. B. eine Geschichte

Dabei die Stimme variieren:

- Erzählen, dabei die Stimme nach oben oder unten gehen lassen.
  - Erzählen, dabei die Geschwindigkeit in Richtung langsam oder schneller ändern.
  - Erzählen, dabei die Lautstärke ändern; leiser, lauter..
  - Erzählen und dabei auch an die Körperhaltung, die Hände und die Füße denken.
  - Erzählen und immer auch nach außen sprechen, mit einer positiven Einstellung
- Die Rückmeldung vom Gesprächspartner abwarten, gegebenenfalls einfordern und darauf eingehen.



## Viel Spaß beim Üben!

Falls jemandem noch etwas einfällt, kann die Liste gern vervollständigt werden.

Einen guten Start in die neue Woche  
Wünsche Uta Lapp, Cäcilie Trautner....



*trainiert täglich in der  
Duschkabine*