

Reden hinter der Corona-Maske: Eine Sprechtrainerin verrät, wie man trotz Mundschutz von seinen Mitmenschen verstanden wird

Durch die Mund-Nasen-Maske zu sprechen, stellt viele Menschen seit Monaten vor eine Herausforderung. Doch laut Sprecherzieherin Kerstin Hillegeist kommt es nur auf die richtige Sprechtechnik an. Im Interview erklärt sie, was ein Mundschutz mit einer Trompete gemeinsam hat und warum es hilft, sich beim Sprechen vorzustellen, in einen Apfel zu beißen.



Die Mund-Nasen-Maske kann für viele Menschen ein Hindernis beim Sprechen sein. Doch es kommt auf die richtige Artikulationstechnik an. | Bild: Cian Hartung

VON CIAN HARTUNG

Frau Hillegeist, wie verändert sich die menschliche Stimme hinter der Mund-Nasen-Schutzmaske?

Das ist eine spannende Frage. Wir haben an der Pädagogischen Hochschule Weingarten zum Semesterstart im Rahmen eines Projekts eine Stimm- und Sprechuntersuchung durchgeführt. Dabei haben wir den Klang von Stimmen mit und ohne Mundschutz untersucht. In dem Zusammenhang haben wir auch mit

computergestützter Stimmanalyse gearbeitet. Wir sind zu einem interessanten Ergebnis gekommen.

Verraten Sie es uns.

Das Ergebnis ist: Es gibt keinen Unterschied. Die Stimmen sind nicht höher oder tiefer und es gibt auch keinen Unterschied in der Stimmqualität. Das hätten wir nicht gedacht.



Verfügt über mehrere Jahrzehnte Erfahrung mit Sprechtraining: Sprecherzieherin Kerstin Hillegeist von der Pädagogischen Hochschule Weingarten. | Bild: Kerstin Hillegeist

► [Zur Person](#)

Kerstin Hillegeist ist Sprecherzieherin an der Pädagogischen Hochschule Weingarten in den Bachelor-Studiengängen Lehramt und Logopädie. Sie verfügt über mehr als 30

Jahre Erfahrung mit Sprechtraining, auch mit Moderatoren des SWR. Ihr inhaltlicher Schwerpunkt liegt in den Bereichen Mündlichkeit, Sprechausdruck und Stimme im Sprechberuf.



Aber warum klingt die menschliche Stimme hinter der Maske dann anders?

Das möchte ich mit dem Bild einer Trompete und einem Dämpfer erklären. Man kann eine Trompete mit einem Dämpfer oder ohne einen Dämpfer spielen. Tatsächlich wäre das Sprechen ohne Dämpfer wie ein „baa!“ einer Trompete, bei dem die Schallwellen im Raum optimal angeschwungen werden. So trägt die Raumakustik unsere Stimme mit und die Belastung liegt nicht auf unseren Stimmlippen. Jetzt haben wir aber einen Dämpfer. Das ist das Anstrengende.

Wie können wir auch mit Schutzmaske gut verstanden werden?

Vom Sprechen her brauche ich eine deutliche Artikulation. Alle Menschen, die sowieso schon immer nuscheln, die sind jetzt überhaupt nicht gut zu verstehen. Für die ist die Maskenpflicht ein guter Anreiz, noch besser verstanden zu werden. Wichtig ist, dass diejenigen nicht denken, dass sie lauter sprechen müssen. Nein, sie müssen deutlicher sprechen. Das hat etwas mit Kieferöffnungen sowie Lippen- und Zungenmotorik zu tun. Wir haben dort eine vielfältige Muskulatur.



Wer deutlich sprechen will, soll sich vorstellen, in einen Apfel zu beißen, empfiehlt die Sprechtrainerin Kerstin Hillegeist. | Bild: Cian Hartung

Muss man mit der Artikulation hinter der Maske quasi übertreiben?

Nein, es geht darum, deutlich zu sprechen, so wie es der Laut erfordert. Es hilft, sich vorzustellen, in einen Apfel zu beißen – dann habe ich automatisch eine Kieferöffnung. In dem Moment, wo ich mir diesen Apfel vorstelle, nach vorn beiße, dann rutscht mein Stimmsitz nach vorn. Und genau da soll er hin. Alternativ kann man die Maske nehmen und sich sagen: Dort wo ich die Maske spüre, spreche ich. Dann bin ich im „vorderen Stimmsitz“, wie wir in der Sprecherziehung sagen.



Durch die Masken haben wir als Sprechende nur unsere Stimme und unsere Augen. Damit fällt fast unsere ganze Mimik weg. Wie können wir das kompensieren?

Es ist schwierig, dass unsere Mimik derzeit nur über die Augen dargestellt werden kann. Was der Rest unter der Maske macht, können wir nur interpretieren. Daher sind in dieser Situation unsere Augen unser wichtigster Teil im Gesicht. Über die Augen muss ich den Blickkontakt zu meinen Zuhörern herstellen und somit Präsenz schaffen. Nach dem Motto: „Du bist gemeint!“ oder „Dich spreche ich jetzt an!“

„Du wischst die Küche. Du wischst die schrecklich schmutzige Küche.“

EIN ZUNGENBRECHER-TIPP VON KERSTIN HILLEGEIST, UM DAS SPRECHEN HINTER DER MASKE ZU ÜBEN.

Wie können wir das Sprechen unter der Maske üben?

Neben dem Beispiel mit dem Apfel, kann ich mir vorstellen, ein Streichholz anzuzünden. Dann mache ich ein „Sch-st und s-scht.“. Was sich auch anbietet, sind Zungenbrecher, die die Mundmotorik trainieren, beispielsweise: „Du wischst die Küche. Du wischst die schrecklich schmutzige Küche.“ Gerade für Menschen, die gern ins Café oder in eine Kneipe gehen, habe ich auch noch einen etwas außergewöhnlichen Tipp.

Der wäre?

Ich stelle mir vor, dass ich in einem Lokal bin und Zielpunkte anspreche. Das kann in meinem Wohnzimmer ein Möbelstück sein. Diese spreche ich stellvertretend für einen Kellner an und sage: „Ein Bier noch“, „Ein Espresso, bitte“ oder „Ich möchte bitte zahlen“. Damit nehme ich erstmal Blickkontakt zum Zielpunkt auf und spreche darüber im vorderen Stimmsitz, über den die Stimme im Raum klingt.

Viele Menschen klagen über Kopfschmerzen unter der Maske. Gibt es überhaupt eine sinnvolle Atemübung unter der Mund-Nasen-Bedeckung, die für Entspannung sorgt?

Die Atmung ist mitunter das Schwierigste. Es gibt keine sinnvolle Atemübung unter der Maske. Das Beste ist schlichtweg, irgendwann die Maske abnehmen und in Ruhe

tief den Sauerstoff einatmen. Ich empfehle, sich Pausen zu nehmen und eine ordentliche Sauerstoffzufuhr zu haben.

Das könnte Sie auch interessieren



WIRTSCHAFT

Schwitzen und Kopfschmerzen: Was die Corona-Maske mit zehntausenden Arbeitnehmern macht

Ist es für Menschen in Zeiten der Maskenpflicht schwieriger, eine Beziehung aufzubauen?

Ich würde sagen, ja, es ist schwieriger. Denn wir müssen derzeit mit Distanz leben. Es gibt in den Kommunikationswissenschaften den Fachbegriff der „Proxemik“. Das drückt mein Verhalten im Raum aus und die Distanz zu anderen Menschen. Normalerweise würde ich Menschen näher an mich heranlassen, in meine private Sphäre. Wir sind aber gezwungen, dass wir alle mehr Abstand halten. Natürlich gibt es auch noch die Körpersprache, aber dafür weniger Mimik. Von daher würde ich sagen: Es ist wirklich schwieriger. Wir sind also in unserer Kreativität gefordert, damit wir trotzdem in eine lebendige Beziehung zu unseren Mitmenschen kommen.