

# loch-loch doch- loch doch- so loch doch

## Offener Stimm- und Sprechkurs im Kantonsspital Basel Stadt

Um meinen Körper fit zu halten, gehe ich fast regelmässig joggen, wandere an den Wochenenden oder betätige mich sonstwie im Freien. Meine Stimme aber, die ich täglich mehrere Stunden einsetze, behandelte ich bis jetzt stiefmütterlich.

Sie, die Stimme ist einfach da, ich muss mir keine Mühe geben, ich öffne meinen Mund, beginne zu sprechen und es läuft wie von selber, irgendwie tönt es und ich werde verstanden.

Und nun bietet das Kantonsspital Basel Stadt einen "Stimm- und Sprechschulungskurs" für eine bunt zusammengewürfelte Gruppe an. Was für eine Chance, da gehe ich natürlich hin und lasse mich in die Kunst des Sprechens einführen. Ich beginne mit einem Schnupperabonnement, dann kann ich, wenn es mir nicht gefällt, auch gleich wieder aufhören.

Unser Kursraum ist zuoberst im Dachgeschoss des Spitals. Basel liegt uns zu Füssen und der Ausblick ist atemberaubend. Nach einem langen Arbeitstag dürfen sich alle auf einer weichen Matte hinlegen, im Raum ankommen und sein.

Anschliessend führt eine von drei Logopädinnen, die abwechselnd diesen Kurs leiten, durch die eineinhalb Stunden. Ein erster Block ist der Bewegung und der Atmung gewidmet. Es ist erstaunlich, wie schnell ich durch gezieltes Dehnen, Räkeln, Drehen oder durch ein "Kirsisäggli" unter dem Kreuzbein ins tiefe und ruhige Atmen hineinkommen. Plötzlich ist sie da, die Ruhe und Gelassenheit, und ich atme bis zum Becken hinunter. Alle Müdigkeit des Tages ist verflogen. Ich bin voll dabei, beobachte und spüre meine Atembewegungen und lasse es einfach geschehen. Ich muss nicht gut sein, es ist so wie es ist und das genügt.

Im zweiten Block geht es heute um Stimmübungen. Wir seufzen und erzeugen Töne. Gemeinsam üben wir in der Gruppe und haben dabei viel weniger Hemmungen. Es wird auch zu zweit und manchmal alleine probiert, je nach Gruppengrösse und Art der Übung. Auf eine angenehme Weise motiviert und ermuntert uns die Kursleiterin und ich entdecke an mir immer wieder Neues und Spannendes.

Wir liegen wie Frösche auf dem Boden und summen, wir stehen auf einem Bein, muhen und schon bald kommen erste Wörter und Sätze: "Meine Damen und Herren,.. " mit besonders klangvollen M's. Als krönenden Abschluss lesen wir kurze, witzige Gedichte von Ernst Jandl oder Verse von Bertold Brecht. Dabei balancieren wir auf Bambusstäben einige Schritte nach vorn und wieder zurück. Das ist gar nicht so einfach wie es aussieht.

Der Stimm- und Sprechschulungskurs ist für mich eine spannende Entdeckungsreise. Ich werde mich beim nächsten Mal für ein 10er Abonnement einschreiben, das Weihnachtsgeschenk an mich!

P.H.