

LEERSTEHENDES HAUS Stadt soll Kosten für Sanierung ermitteln

Innenstadt. Die Bezirksvertretung Innenstadt hat die Verwaltung beauftragt, die Kosten für eine Sanierung des Hauses Annostraße 37b zu ermitteln. Das seit mehreren Jahren leerstehende Gebäude neben einer öffentlichen Spielanlage gehört der Stadt. Die vermutet jedoch hohe Sanierungskosten und sieht daher keine Möglichkeiten für eine weitere Verwendung des Hauses. Die Bezirksvertreter halten nach einem Ortstermin einen Abriss jedoch für unangebracht. Sie hoffen, dass das Haus privat saniert und wieder genutzt werden kann. Hierzu sei jedoch eine Kosteneinschätzung nötig. (mbo)

KARNEVAL

Zugteilnehmer treffen sich

Sürth. Die IG-Sürther Karnevalszug von 1969 e.V. lädt zur Mitgliederversammlung am Donnerstag, 14. Januar, um 20 Uhr in das Haus Maassen, Sürther Hauptstraße 203, ein. Im Rahmen der Versammlung wird unter anderem die Aufstellung des Sonntags-Karnevalszugs 2016 bekannt gegeben und letzte Details besprochen. Die IG bittet alle Zugteilnehmer, an der Veranstaltung teilzunehmen. Informationen vorab gibt es per Mail. (süs)
habermann.home@t-online.de

Methoden gegen die Micky Maus im Hals

FORTBILDUNG Sprechtrainer Alexander Gelhausen gab einen Workshop für die Lehrer des Berufskollegs Lindenstraße

VON KARINE WALDSCHMIDT

Innenstadt. Krächzen. Kratzen. Wispern. An dem Morgen ging nichts mehr. Gerda Spanners Stimme streikte. Am Vortag hatte die Lehrerin für Deutsch und Spanisch am Berufskolleg Lindenstraße acht Stunden lang fast pausenlos geredet. Nun rief ihr Körper sie zur Ordnung, die Stimmbänder hatten sich gewissermaßen selbst beurlaubt, erzwangen eine Ruhepause.

Doch wie unterrichten, ohne selbst das Wort zu ergreifen? In solchen Fällen

schöpft Spanner aus ihrer 30-jährigen Berufserfahrung: „Ich lasse dann Gruppenarbeit machen oder die Schüler Referate halten.“ Sie weiß: „Eine angegriffene Stimme sollte man schonen, viel trinken ist auch wichtig.“

Nachmittags konnte sie zwar wieder sprechen, doch klang ihre Stimme weiter belegt. Es war purer Zufall, dass sie noch am selben



Tag in einem Workshop saß, bei dem es um die Stimme ging – eine Premiere im Berufskolleg, wo es seit Jahren üblich ist, dass regelmäßig am Donnerstagnachmittag Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen für die Lehrkräfte angeboten werden.

„Lehrer ist ein Sprechberuf, deshalb hatten sich viele Kollegen auch mal ein Stimmcoaching gewünscht“, sagte Alexandra Langner, stellvertretende Schulleiterin. Dozent war Alexander Gelhausen, ein in Köln lebender Jazzmusiker, professioneller Sprecher und Gesangspädagoge. Gelhausen fragte die rund 25 Teilnehmer zu-

nächst nach ihren Erfahrungen und Erwartungen. Eine Lehrerin etwa klagte: „Ich klinge oft wie Micky Maus, meine Schüler imitieren mich schon, aber je lauter der Lärmpegel ist, umso stärker quieke ich, wie kann ich das ändern?“ Wortmeldungen wie diese

„Je stärker der Lärmpegel, desto mehr quieke ich, wie kann ich das ändern?“

Kursteilnehmerin

nutzte Gelhausen auch, um sich einen akustischen Überblick zu verschaffen: „Ich höre überhauchte Stimmen und solche, die unter Druck sind“, diagnostizierte der 49-Jährige, der zum ersten Mal ein Coaching ausschließlich für Lehrer gab.

Er wolle den Teilnehmern helfen, „herauszufinden, was ist anatomisch festgeschrieben und was kann ich ändern, wo setze ich meine Stimme selbst unter Stress?“, sagte Gelhausen.

Dann gab er einen Überblick über die Anatomie des Sprechens und illustrierte diesen Exkurs – durchaus amüsant – mit vielen stimmlichen Beispielen: Mal hauchte er, mal klang er gepresst, mal betont kernig – je nachdem, in welche Richtung er den Hals und damit auch den Kehlkopf bewegte

oder ob er die im Kehlkopf liegenden Stimmlippen weit offen ließ.

Knarrend wie der Soulsänger Jan Delay zu sprechen oder näselnd wie die frühere Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt – es ist alles nur eine Frage der Technik. Die Kraft zum Sprechen nimmt der Körper aus dem Rumpf, im Kehlkopf wird der Klang geboren, geformt wird er durch die Artikulation im vorderen Gesichtsbereich.

Das Ziel sei „spannungsfreies Sprechen“, so Gelhausen. Alles andere erzeuge bloß Anstrengung und sei ineffektiv. Kriterien für eine gesunde Stimme: „Sie ist ein bisschen kernig, und wenn relativ leise, trotzdem noch gut zu verstehen, und sie hat eine mühelose Art, Luft in Klang zu tauschen, was man auch hören kann.“

Gelhausen riet dazu, einen Vortrag mittels Kunstpausen zu strukturieren. „Wenn ich vor Publikum aus einem Roman lese, mache ich mir ein stimmliches Layout, setze Akzente, Überschriften“, erzählte er aus seiner eigenen Praxis, „und ich zelebriere die Lesung als Hochamt, damit keinem Zuhörer langweilig wird.“ Sein Appell an die Lehrer: „Auch Sie müssen für ihre Inhalte einstehen.“

Teilnehmerin Gerda Spanner: „Den Tipp, sich beim Sprechen ein rhetorisches Layout bewusst zu machen, finde ich gut.“ Im Laufe der Jahre habe sie aber auch schon eigene Wege gefunden, ihre Stimme zu stärken – etwa durch das Singen in einem Chor.

Trainer Alexander Gelhausen gab Tipps zum entspannten Sprechen Foto: Waldschmidt

HIT ECHTE VIELFALT.

MONTAG – SAMSTAG AUS UNSEREM WOCHENPROSPEKT – HIT.DE

- Rouladen, Schmorbraten oder Gulasch** aus der Keule Südamerikanisches Weideochsenfleisch 1 kg **AKTION! -27% 8.77**
- Spanien Orangen** Sorte: Navelina Klasse I 3 kg Netz (1 kg = 0.74) **AKTION! -26% 2.22**
- Meggle Alpenbutter, Joghurt Butter oder Alpenzart** 250 g Packung (100 g = 0.40) **AKTION! -43% 1.75 -99**
- Persil Waschmittel** Universal, Color Pulver oder Gel 130 Anwendungen (1 Anwendung = 0.15) **AKTION! -20% 19.99**
- Coca Cola** verschiedene Sorten Kasten: 12 x 1 l PET Flaschen + 3.30 Pfand (1 l = 0.67) **AKTION! -32% 7.99**

FRISCHE HÄHNCHENSCHENKEL

mit Rückenstück natur 100 g **AKTION! -46% 0.35 -19**

Chile/Peru Avocado Sorte: Hass Klasse I Stück **AKTION! -41% 1.99**

Giotto oder Raffaello 150-154 g Packung (100 g = 1.07-1.10) **AKTION! -25% 1.65**

Wagner Big Pizza verschiedene Sorten, tiefgefroren 400-445 g Packung (1 kg = 3.57-3.98) **AKTION! -36% 1.59**

Valensina verschiedene Sorten 1 l PET Flasche **AKTION! -45% 1.50 -88**

FRISCHE NEUSEELÄNDISCHE LAMMKEULE MIT KNOCHEN

100 g **AKTION! -41% 1.29**

Spanien Kohlrabi Klasse I Stück **AKTION! -45% 0.99 -49**

De Cecco Pasta verschiedene Ausformungen 500 g Beutel (1 kg = 2.22) **AKTION! -40% 1.11**

FRISCHE HÄHNCHENSCHENKEL

mit Rückenstück natur 100 g **AKTION! -46% 0.35 -19**

Chile/Peru Avocado Sorte: Hass Klasse I Stück **AKTION! -41% 1.99**

Giotto oder Raffaello 150-154 g Packung (100 g = 1.07-1.10) **AKTION! -25% 1.65**

Wagner Big Pizza verschiedene Sorten, tiefgefroren 400-445 g Packung (1 kg = 3.57-3.98) **AKTION! -36% 1.59**

Valensina verschiedene Sorten 1 l PET Flasche **AKTION! -45% 1.50 -88**

FRISCHE HÄHNCHENSCHENKEL

mit Rückenstück natur 100 g **AKTION! -41% 1.29**

Spanien Kohlrabi Klasse I Stück **AKTION! -45% 0.99 -49**

De Cecco Pasta verschiedene Ausformungen 500 g Beutel (1 kg = 2.22) **AKTION! -40% 1.11**

FRISCHE HÄHNCHENSCHENKEL

mit Rückenstück natur 100 g **AKTION! -46% 0.35 -19**

Chile/Peru Avocado Sorte: Hass Klasse I Stück **AKTION! -41% 1.99**

Giotto oder Raffaello 150-154 g Packung (100 g = 1.07-1.10) **AKTION! -25% 1.65**

Wagner Big Pizza verschiedene Sorten, tiefgefroren 400-445 g Packung (1 kg = 3.57-3.98) **AKTION! -36% 1.59**

Valensina verschiedene Sorten 1 l PET Flasche **AKTION! -45% 1.50 -88**

HIT KÖLN-BRAUNFELD • MO-SA 8-22 UHR
SCHEIDTWEILERSTRASSE 83-87 • 50933 KÖLN-BRAUNFELD

HIT KÖLN PORZ • MO-SA 8-21 UHR
MARIENBURGER STRASSE 1 • 51145 KÖLN PORZ-URBACH

* Unser Normalpreis ** Preisempfehlung des Herstellers *** Die Relation bezieht sich auf die Normalpreise der KW 52
Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Druckfehler vorbehalten. Verkauf solange Vorrat.