

MIT LEICHTIGKEIT STENOGRAFIEREN!

PROF. WALDIR CURY

Pensionierter Überarbeitungsstenograf der Legislative von Rio de Janeiro

Stenografielehrer (Proc. 1273/68-Kultur- und Bildungsministerium)

Mitglied der Bildungskommission der INTERSTENO

(Deutsche Fassung übersetzt von: Marietta Ribeiro.)

Ich erhalte immer wieder E-Mails von Schülern, die den Onlinekurs machen und sie fragen Folgendes:

„Herr Lehrer, ist es normal, dass ich während des Diktattrainings auf Geschwindigkeit Schmerzen in Hand und Arm spüre? Ganz besonders beim Ausdauertraining...? Mein Arm wird sogar wärmer wenn ich das Stenografieren beende. Ist dies eine Frage der Anpassung oder überanstrengt mich? Was kann ich dazu beitragen um besser zu werden?“

Als Stenografielehrer beobachte ich ab der ersten Unterrichtsstunde die Haltung der Schüler und ihre Schreibform.

Eine richtige Haltung ist wesentlich beim Stenografieren! Man muss gut auf dem Sessel sitzen, mit den Füßen auf dem Boden, eine leicht gebeugte Körperhaltung, der Ellbogen des rechten Arms ist auf dem Tisch (für die Linkshänder umgekehrt). Dies ist, schnell gesagt, die richtige Haltung zum Stenografieren.

Ich habe schon Stenografen gesehen, die mit ihrem Handgelenk auf der Tischkante stenografieren, die Hand fällt fast vom Tisch: das ist ein schwerer Fehler, denn, ganz abgesehen davon, dass man keinen Halt hat, wird man müde, man kann Schmerzen verspüren und auch eine Sehnenentzündung bekommen. Der Unterarm – inklusive Ellbogen – sollen auf dem Tisch abgestützt werden.

Eine große Steifheit (Spannung) des rechten Armes hat die fatale Auswirkung, dass die Hand schwer und starr wird und somit wird eine freie und elastische Bewegung mit dem Bleistift auf dem Papier schwieriger. Mit anderen Worten gesagt, um schnell

zu schreiben muss man jegliche Last des rechten Armes, der Hand und der Finger, die den Bleistift halten, beseitigen und sie locker lassen.

Eine richtige Haltung ist nicht nur zum Stenografieren notwendig, um eine Fähigkeit gut auszuüben. Das ist auch bei anderen Fähigkeiten notwendig. Beim Spielen eines Musikinstrumentes zum Beispiel, ist eine gute Haltung wichtig.

Die richtige Haltung und eine Auflockerung wie oben beschrieben, sind auch notwendig bei der normalen Schrift.

Was die Stenografie und die richtige Körperhaltung anbelangt, muss man an diesem wirklich wichtigen Punkt festhalten: das **Lockerlassen** des Armes, der Hand, der Finger und des ganzen Körpers.

Von der ersten Unterrichtsstunde an ist es notwendig, dass der Schüler lernt, die Hand, den Arm und den ganzen Körper locker zu lassen. Stenografieren soll immer eine Tat der Leichtigkeit, der Entspannung, der Gewandtheit, der fortwährenden, schnellen, zarten und flexiblen Bewegung sein.

Ich sage normalerweise den Schülern: „Wenn Sie den Bleistift (oder Kugelschreiber) halten, denken Sie mal, der Bleistift sei eine Feder, der in den Wolken schwebt, halten Sie ihn ganz leicht, der einzige Druck, den Sie ausüben sollen, wenn Sie den Bleistift halten, soll so sein, dass er Ihnen nicht aus der Hand gleitet. Bitte klammern Sie sich nicht am Bleistift mit aller Kraft fest!“

Damit der Schüler gut die ideale Art, den Bleistift zu halten, verstehen kann, bitte ich ihn darum, den Bleistift normal zu halten. Dann bitte ich ihn, er soll ihn ein bisschen fester halten. Dann noch fester, mit mehr Kraft. Anschließend soll er ihn so fest wie möglich in der Hand halten. Und zum Schluss bitte ich ihn, den Bleistift ohne jeglichen Druck zu halten. „Fertig! So sollen Sie den Bleistift beim Stenografieren halten!“

Und ich setze fort: „Entspannen Sie die Hand, den Arm und den ganzen Körper! Eine schwere Hand, Muskelanspannung, ein steifer Arm, ein angespannter Körper, all dies ist nachteilig beim Stenografieren.“

Den Bleistift auf dem Papier festzudrücken und ihn mit aller Kraft zu halten, beeinträchtigen den Geschwindigkeitsfluss, brechen den Bewegungsfluss, ganz zu schweigen vom Ermüden der Hand und des Armes!“ Es ist üblich bei Schülern, die noch nicht gelernt haben, mit Leichtigkeit zu stenografieren, dass sie andauernd die Bleistiftspitze abbrechen.

Als ich 1998 den Fortbildungskurs für die gerade ins Amt eingesetzten Stenografen der ALERJ abhielt, machte ich gerne folgendes Späßchen: Ich spielte eine

Kassette mit einem Diktat ab, das sie stenografieren sollten. Ich ging dann zwischen den Stühlen hin und her und nahm ganz überraschend den Bleistift aus der Hand eines Stenografen. Wenn der Bleistift schnell aus der Hand rutschte, war dies ein Zeichen, dass der Schüler den Bleistift richtig hielt, das heißt, ohne Anspannung, ohne Kraft. Wenn der Bleistift nicht schnell aus der Hand rutschte, war das ein Zeichen, dass der Schüler den Bleistift zu fest hielt. Somit zeigte ich den Schülern ganz praktisch durch einen Spaß, was es bedeutete, mit Leichtigkeit zu stenografieren.



Fortbildungskurs für die gerade ins Amt eingesetzten Stenografen der ALERJ 1998.

Die richtige Haltung, die Sanftheit beim Stenografieren, die Leichtigkeit beim Aufnehmen des Bleistiftes, das Lockerhalten der Hand, des Armes und des ganzen Körpers erleichtern die flüssige Bewegung der Hand über dem Papier, ohne zu überlasten, ohne zu ermüden, ohne andere Neuigkeiten hervorzurufen, die zu einer Muskelanspannung führen können.

Wenn auf der einen Seite die Stenografiegeschwindigkeit im Gehirn liegt, oder besser gesagt, im Gehirn beginnt (denn dort werden die Laute gehört und in Zeichen umgesetzt), so ist auf der anderen Seite die Geschwindigkeit ganz stark mit der

harmonischen Motorik verbunden, zu deren Bestandteilen das Gehirn, die Hand, der Arm und der ganze Körper gehören. Die physische Anspannung wirkt sich negativ auf das Resultat der geistigen Handlung aus und erschwert und verlangsamt (auch wenn nur für einige Sekundenteile) den Stenografiefluss.

Das bedeutet, dass man im selben Moment, in dem man an Geschwindigkeit zunimmt, im Sinne der einfacheren Umformung der Laute in Stenografiezeichen, muss man auch auf diesen zweiten wichtigen Teil beim Stenografieren achten: die physische Selbstentspannung (Hand, Arm, Körper).

Wenn ein Schüler ein Geschwindigkeitsdiktat übt, bemerkt er, dass seine Hand mit jeder Minute schwerer wird und dass die Anspannung zunimmt. Als ein Gegenmittel rate ich den Schülern immer folgendes: jede Minute soll man denken: „ich muss meinen ganzen Körper entspannt lassen, ich soll den Bleistift ganz sanft halten, der Bleistift ist eine Feder, die in den Wolken schwebt!“ Der Schüler entwickelt die Gewohnheit zur Selbstentspannung, eine unentbehrliche Gewohnheit für das Stenografieren.

Stenografieren mit Leichtigkeit verringert um vieles die Schwierigkeiten zwischen Bleistift (oder Kugelschreiber) und Papier, was einen besseren Stenografiefluss erlaubt, da doch die Hand mit einer größeren Gewandtheit über das Papier gleitet.

Die Leichtigkeit beim Stenografieren ist ein immer wieder aufgegriffenes Thema der großen Stenografiemeister. Ich werde hier nur vier zitieren:

In dem Buch „Shorthand Teaching Technique“ (Die Technik der Stenografielehre), von B.W. Canning, kann man folgenden Abschnitt lesen:

„Auf der anderen Seite ist das Stenografieren nicht das selbe wie die Normalschrift. Es ist eine andere Kunst, sie ist zarter und erfordert eine andere Technik.“

(On the other hand, writing shorthand is not the same as writing longhand. It is a different and a more delicate art, and it requires a different technique.)

„Wenn die Hand- und Unterarmmuskeln locker sind, dann hat man mehr Chancen den Kugelschreiber richtig zu halten und man besitzt eine bessere Muskelkontrolle darüber, was der Kugelschreiber macht um die Stenografiezeichen zu bilden.“

(If the muscles of hand and forearm are relaxed then there is a better chance that the grip on the pen will be corrected and that there will be a better muscular control of what the pen does in order to create the symbols of shorthand.)

„...die Hand hält den Kugelschreiber nur mit der notwendigen Kraft fest, damit er nicht vom Tisch fällt.“

(...the hand lies along the pen and there is only just sufficient grip exerted on the pen to prevent it from dropping to the table.)

„Erfahrene Stenografen finden es beim Stenografieren auf Geschwindigkeit und unter Druck sehr wichtig, sich selbst daran zu erinnern, dass sie die Hand locker halten müssen. Der geistige Effekt ist stimulierend.“

(Practised writers find it of help, when writing shorthand at speed and under pressure, to remind themselves of this fact and consciously ease their grip and become more relaxed. The mental effect is stimulating.)

Im Buch “Obstacles to the Attainment of Speed In Shorthand”, von Frederick R. Beygrau e H. H. Arnston”, kann man folgende Abschnitte lesen:

„Eine falsche Gewohnheit von vielen Schreibern ist es, dass sie den Kugelschreiber zu fest halten. Das führt zu Anspannungen und Starrheit der Hand und des ganzen Armes. Die Handbewegung wird dann krampfartig, mit Ach und Krach durchgeführt. Die Finger werden steif und beeinträchtigen die Bildung der Stenografiezeichen.

Der übermäßige Druck führt zur Muskelermüdung. Der Kugelschreiber soll mit Leichtigkeit gehalten werden, nur mit dem notwendigen Druck, ihn zu kontrollieren – und die Muskeln sollen locker bleiben. Nur so ist es möglich eine freie und flüssige Bewegung zu erlangen, was wiederum wichtig ist für die Geschwindigkeit in der Gregg-Stenografie.

Ein übliches Hindernis bei der Geschwindigkeit ist es, wenn eine schwere Hand auf dem Papier liegt.

Manchmal liegt der Fehler dabei, dass ein Kugelschreiber oder Bleistift zu starr gehalten wird, was zu einem unpassenden Druck beim Stenografieren führt. Manche Schreiber machen mit ihrem Schreibinstrument einen zu starken Druck

nach unten und somit schreiben sie ihre Stenografiezeichen stärker als notwendig und verlieren dabei an Geschwindigkeit.“

(A faulty habit of many writers is the practice of gripping the pen too tightly. This produces a tenseness and stiffness of the entire hand and arm. The movement of the hand is jerky, spasmodic. The fingers are rigid, and their help in the formation of characters is lost. The excessive strain wearies the muscles. The pen should be held lightly – with just enough pressure to control it – and the muscles should be relaxed. Only in this way is it possible to gain the free, flowing movement so necessary to speed in Gregg Shorthand.

A common impediment to speed is the resting of the hand too heavily on the paper.

Sometimes this fault is due to, or is accentuated by, the use of a stiff pen or a hard pencil, which requires undue pressure in order to register. Some writers habitually bear down on the writing instrument and make heavier outlines than necessary, with a resultant loss of speed.)

In dem Buch von Edward J. Mcnamara, M.A., “The Methods of Teaching Shorthand , A Practical Treatise on the Solutions of Classroom Problems”, kann man folgende Abschnitte lesen:

„Die Entwicklung der Geschwindigkeit beim Stenografieren hängt an erster Stelle von der richtigen Schreibgewohnheit ab.“

(The development of stenographic speed rests, for one thing, on correct habits of writing.)

„Beim Schreiben mit einer schweren Hand und starren Fingern wird die Arbeit viel schwieriger als sie auf eine andere Art und Weise sein könnte.“

(Heavy-handed, finger-cramping penmanship makes the work many times harder than it would otherwise be.)

„Da ist derjenige, der den Kugelschreiber so hält, so sagt David Wolfe Brown, als würde ihm jemand den Kuli wegnehmen.“

(There is the one Who grips his pen, as David Wolfe Brown says, like as if some one was going to take it away from him.)

In der Schrift “Indicaciones y consejos acerca de la mayor manera de realizar PRACTICAS TAQUIGRAFICAS”, von Avenir Rosell, kann man lesen:

„Es soll auf keinen Fall der Bleistift oder Kugelschreiber fest gehalten werden. Die einzige Aufgabe der Finger ist es, den Bleistift zu halten und seine Linien zu führen, niemals soll man Druck gegen das Papier ausüben. Mit Druck zu schreiben ermüdet schnell die Muskeln der Hand und des Armes, die Schrift soll nie fest abgedruckt sein, so dass ein Relief auf dem Papier zurückbleibt.“

(Em ningún caso se apriete el lápiz o la pluma. La única función de los dedos es tener el lápiz y dirigir sus trazos, nunca de apretarlo contra el papel. Escribir apretando el lápiz, fatiga pronto los músculos de la mano y del brazo; la escritura nunca debe quedar como grabada, dejando relieve en el papel.)

Sehen Sie in den zwei unten angeführten Videos Beispiele, wie man mit Leichtigkeit stenografieren soll. Beachten Sie dabei, wie die beiden Stenografen den Bleistift und den Kugelschreiber ohne Druck halten. Beachten Sie, wie die Hand leicht über das Papier gleitet.

Erstes Beispiel: Douglas Drumont, Autodidakt des Maronsystems, stenografiert 90 Wörter pro Minute.

<http://www.youtube.com/watch?v=wtKXD8SyiXQ>

Zweites Beispiel: Marcos Vinicius da Fonseca, Chef des Überarbeitungs- und Berichtssektors von Detaq (Stenografieabteilung, Überarbeitung und Redaktion der Abgeordnetenversammlung), stenografiert mit dem Leite Alvessystem 140 Wörter pro Minute.

<http://www.youtube.com/watch?v=YP7ILgJ7D-E>