

Karoline Ehrlich

# **Stimmbildung und Sprecherziehung**

Ein Lehr- und Übungsbuch

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	15
----------------------	----

## Teil I

Theoretische Grundlagen . . . . .	19
-----------------------------------	----

---

<b>I Einführung in die Orthoepie . . . . .</b>	<b>19</b>
--	-----------

1.1 Terminologie und Begriffsabgrenzung . . . . .	19
---	----

1.2 Diachronische Entwicklung . . . . .	25
---	----

1.3 Transkriptionssysteme . . . . .	29
-------------------------------------	----

1.4 Artikulatorische Phonetik . . . . .	34
---	----

<b>2 Die orthoepischen Kodifikationen . . . . .</b>	<b>53</b>
---	-----------

2.1 Aussprachekodizes aus Deutschland . . . . .	53
---	----

2.1.1 <i>Siebs</i> (1898ff.) . . . . .	53
--	----

2.1.2 <i>Wörterbuch der deutschen Aussprache</i> (WDA) (1964) und <i>Großes Wörterbuch der deutschen Aussprache</i> (GWDA) (1982)	57
--	----

2.1.3 <i>Duden-Aussprachewörterbuch</i> (Aussprache-Duden) (1962ff.)	60
--	----

2.2 Österreichische Varietät . . . . .	62
--	----

2.2.1 <i>Deutsche Lautlehre</i> (1904f.) . . . . .	64
--	----

2.2.2 <i>Österreichisches Wörterbuch</i> (ÖWB) (1951ff.) . . . . .	65
--	----

2.2.3 <i>Österreichisches Beiblatt zu Siebs</i> (1957) . . . . .	69
--	----

2.2.4 <i>Österreichisches Sprachdiplom Deutsch</i> (2000) . . . . .	74
---	----

2.2.5 <i>Variantenwörterbuch des Deutschen</i> (2004) . . . . .	76
---	----

2.2.6 <i>Österreichisches Aussprachewörterbuch</i> (ÖAWB) und <i>Aussprachedatenbank</i> (ADABA) (2007) . . . . .	79
--	----

Teil II

Sprecherziehung (Sprechtechnik) . . . . . 85

---

<b>I</b>	<b>Ausspracheregeln der Standardaussprache</b>	85
<b>I.1</b>	<b>Vokalismus</b>	85
I.1.1	Das <i>a</i> wie in <i>Adel, Ast, kam, kann, Europa</i>	85
I.1.2	Das <i>e</i> und <i>ä</i> wie in <i>Esel, Ärger, Käse, Herr, Gabe</i>	89
I.1.3	Das <i>i</i> wie in <i>Istanbul, Italien, Hitze, Magazin, Wien</i>	96
I.1.4	Das <i>o</i> wie in <i>Ostern, Montag, Sonne, komisch, also</i>	99
I.1.5	Das <i>u</i> wie in <i>Unze, Ufer, Grube, Luft, du</i>	103
I.1.6	Das <i>ö</i> wie in <i>Österreich, örtlich, Köln, Möhre, Malmö</i>	106
I.1.7	<i>ü</i> und <i>y</i> wie in <i>üppig, Zypern, Hütte, Menü</i>	109
I.1.8	<i>ei, ey, ai, ay</i> wie in <i>Eis, Norderney, Kairo, Bayern, Lakai</i>	113
I.1.9	<i>eu</i> und <i>äu</i> wie in <i>Eule, Äuglein, heute, Häuser, treu</i>	115
I.1.10	Das <i>au</i> wie in <i>Aula, Auge, sauber, Glaube, Pfau</i>	118
<b>I.2</b>	<b>Konsonantismus</b>	122
I.2.1	Das <i>m</i> wie in <i>Mond, Mitte, Amen, Hammer, Arm</i>	122
I.2.2	Das <i>n</i> wie in <i>Nagel, Henne, Ende, Wien, fein</i>	124
I.2.3	Das <i>ng</i> wie in <i>Wange, Angel, Übung, Kongo, Mustang</i>	127
I.2.4	Das <i>l</i> wie in <i>Liebe, Lager, Glas, schlampig, Tal</i>	131
I.2.5	Das <i>r</i> wie in <i>Rabe, Rüstung, Treue, Spur, Chor</i>	134
I.2.6	<i>f – v – w – ph – pf</i> wie in <i>Frau, Vogel, Wald, Physik, Pfeil</i>	138
I.2.7	<i>s</i> und <i>z</i> wie in <i>Salz, Hase, Haus, Zofe, Hitze, Holz</i>	144
I.2.8	Das <i>sch</i> wie in <i>Schule, Schalter, Asche, Flasche, keusch</i>	151
I.2.9	Das <i>h</i> wie in <i>Hund, Hase, Zehe, Bahn, Wachhund</i>	156
I.2.10	Das <i>ch</i> wie in <i>China, Chor, Kätzchen, Sache, Tuch</i>	159
I.2.11	Das <i>j</i> wie in <i>Jäger, Jacke, Kajak, Benjamin, Mayonnaise</i>	164
I.2.12	<i>b</i> und <i>p</i> wie in <i>Brot, Plombe, Gabel, Kalb, Galopp</i>	166
I.2.13	<i>d</i> und <i>t</i> wie in <i>Telefon, dünn, Auto, Motte, Mond</i>	170
I.2.14	<i>g</i> und <i>k</i> wie in <i>Gabel, können, Bagger, Ecke, Tag</i>	174
I.2.15	<i>-ig, -igt, -igst</i> wie in <i>Honig, Königin, lustige, beleidigt, beherzigt</i>	179

<b>2</b>	<b>Artikulationsübungen</b> . . . . .	<b>183</b>
2.1	Grundlegendes zu den Übungen . . . . .	183
2.2	Allgemeine Vorgehensweise . . . . .	185
2.3	Übungen . . . . .	186
2.3.1	Übung 1: Böse schauen und lachen . . . . .	186
2.3.2	Übung 2: Lippen kratzen, oben und unten . . . . .	186
2.3.3	Übung 3: Kiefer verschieben . . . . .	186
2.3.4	Übung 4: Kopfschütteln . . . . .	187
2.3.5	Übung 5: Zunge ausfahren – zurückziehen . . . . .	188
2.3.6	Übung 6: Zungengymnastik . . . . .	188
2.3.7	Übung 7: Lippengymnastik . . . . .	189
2.3.8	Übung 8: Brösel wegschlecken . . . . .	189
2.3.9	Übung 9: Gaumenabtupfen . . . . .	190
2.3.10	Übung 10: Zungenkreisen . . . . .	190
2.3.11	Übung 11: Großartiges Kauen . . . . .	191
2.3.12	Übung 12: Kauübung nach Fröschels . . . . .	191
2.3.13	Übung 13: Pleuelübung . . . . .	192
2.3.14	Übung 14: Zungenschleuderübung . . . . .	193
2.3.15	Übung 15: Lippenblähübung . . . . .	193
2.3.16	Übung 16: Atemwurf . . . . .	194
2.3.17	Übung 17: Gähnen . . . . .	194
2.3.18	Übung 18: Stöhnen/Seufzen . . . . .	195
2.3.19	Übung 19: Hecheln wie ein Hund . . . . .	195
2.3.20	Übung 20: Korkensprechen . . . . .	196
2.3.21	Übung 21: Sprechen wie ein zahnlloser Greis . . . . .	197
2.3.22	Übung 22: Schlängenzischeln . . . . .	197
2.3.23	Übung 23: Ausatmen auf ‚sss‘ . . . . .	198
2.3.24	Übung 24: Fremdsprache sprechen . . . . .	199
2.3.25	Übung 25: Silbensprechen . . . . .	200
2.3.26	Übung 26: Ventiltönchen nach Schilling . . . . .	200
2.3.27	Übung 27: Rufübung nach Balsler-Eberle . . . . .	201
2.3.28	Übung 28: Rufübung nach Coblenzer . . . . .	201
2.3.29	Übung 29: Lautstärkenregler . . . . .	202
2.3.30	Übung 30: Lippenflattern . . . . .	202

2.3.31	Übung 31: Kutscher-r. . . . .	203
2.3.32	Übung 32: hm-hm-Methode . . . . .	203
2.3.33	Übung 33: Reihensprechen . . . . .	204
2.3.34	Übung 34: Schwingen einer Glocke . . . . .	204
2.3.35	Übung 35: Geläufigkeitsübungen. . . . .	205

### Teil III

Stimmbildung (Atemtechnik) . . . . .	207
--------------------------------------	-----

---

<b>1</b>	<b>Theoretische Grundlagen . . . . .</b>	<b>207</b>
1.1	Phonation . . . . .	207
1.2	Vokaltrakt . . . . .	216
1.3	Stimmlautstärke und Sprechtonhöhe . . . . .	220
1.4	Sprechweise und Hörfähigkeit. . . . .	224
1.5	Physiologie der Atmung . . . . .	229
1.6	Atmung und Körperhaltung. . . . .	234
<b>2</b>	<b>Stimmstörungen (Dysphonien). . . . .</b>	<b>241</b>
2.1	Mögliche Ursachen . . . . .	241
2.2	Arten und Behandlung . . . . .	245
2.3	Analysebogen . . . . .	257
2.4	Stimmhygienische Maßnahmen . . . . .	260
2.4.1	Ernährung . . . . .	263
2.4.2	Virale Infekte. . . . .	266
2.4.3	Artikulationsverbesserung . . . . .	273
<b>3</b>	<b>Atem- und Stimmübungen . . . . .</b>	<b>275</b>
3.1	Allgemeines zu den Übungen . . . . .	275
3.2	Allgemeine Vorgehensweise . . . . .	278
3.3	Übungen . . . . .	279
3.3.1	Übung 1: Dehnungsübung . . . . .	279
3.3.2	Übung 2: Beckenwippe I. . . . .	280
3.3.3	Übung 3: Beckenwippe II . . . . .	280

3.3.4	Übung 4: Kleiner Kreis . . . . .	281
3.3.5	Übung 5: Großer Kreis . . . . .	281
3.3.6	Übung 6: Aufschlagen auf ‚ta-te-ti-to-tu‘ . . . . .	282
3.3.7	Übung 7: Wirbelabrollen. . . . .	282
3.3.8	Übung 8: Päckchenstellung. . . . .	283
3.3.9	Übung 9: Von der Hocke hoch. . . . .	284
3.3.10	Übung 10: Schispringer auf ‚ba-ba-ba-booooo‘ . . . . .	284
3.3.11	Übung 11: ‚hu-mu-nu-ngu‘ . . . . .	285
3.3.12	Übung 12: Basketball werfen auf ‚ata-aka-apa‘ . . . . .	285
3.3.13	Übung 13: Stoßübung auf ‚ju-jo-ji-je-ja‘ . . . . .	286
3.3.14	Übung 14: Brustraumöffnung . . . . .	287
3.3.15	Übung 15: Balken holen und hinunterdrücken . . . . .	287
3.3.16	Übung 16: Affentrommeln auf ‚a-e-i-o-u‘ . . . . .	288
3.3.17	Übung 17: Balancieren mit Buch . . . . .	288
3.3.18	Übung 18: Das Pendel . . . . .	288
3.3.19	Übung 19: Befehle – Ausrufe – Ausbrüche . . . . .	290

#### Teil IV

Glossar . . . . .	291
-------------------	-----

---

#### Teil V

Anhang . . . . .	323
------------------	-----

---

Bibliographie . . . . .	323
-------------------------	-----

Abbildungsverzeichnis . . . . .	335
---------------------------------	-----

Tabellenverzeichnis . . . . .	336
-------------------------------	-----