

Sanne Stria

**Ausgesprochen gut!**

Das Buch für eine gute Sprechtechnik

## DIE AUTORIN



### **Sanne Stria**

ist ausgebildete Logopädin mit langjähriger Berufserfahrung in eigener Praxis.

Als Spezialistin für Stimmtherapie und Stimmtraining hält sie regelmäßig Workshops und Seminare zum Thema Stimme.

Sanne Stria ist Mitglied von **logopädieaustria**, dem Berufsverband der österreichischen Logopäden und Logopädinnen, und von **stimme.at**, dem Netzwerk der europäischen Stimmspezialisten.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.sannestria.at](http://www.sannestria.at)

Sanne Stria

# Ausgesprochen gut!

Das Buch für eine  
gute Sprechtechnik



Schulz-  
Kirchner  
Verlag

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-8248-1247-9

eISBN 978-3-8248-9948-7

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2019

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel, Martina Schulz-Kirchner

Titelabbildung: © pakpong pongatichat – Fotolia

Fachlektorat: Dr. Ulla Beushausen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

medienhaus Plump GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Werk sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: [info@schulz-kirchner.de](mailto:info@schulz-kirchner.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

Warum dieses Buch? .....	7
Warum ist deutliche Sprache so wichtig? .....	8
Definitionen .....	10
Artikulationszonen .....	10
Vokale, Umlaute .....	10
Diphthonge .....	11
Konsonanten .....	11
Schwierigkeitsgrade der Wort- gruppen .....	11
Bedienungsanleitung .....	12
Übungsschritte .....	14
Anmerkungen .....	17
Anatomie des Gaumens .....	18

## Vokale, Umlaute und Diphthonge 21

[a] .....	22
[e] .....	30
[ä] .....	36
[i] .....	38
[o] .....	45
[ö] .....	51
[u] .....	56
[ü] .....	63
[au] .....	69
[eu] .....	74
[ei] .....	77

## Konsonanten ..... 83

<i>1. Artikulationszone</i> .....	83
[m] .....	84
[b] .....	93
[p] .....	101
[f] .....	109
[w] .....	118
[pf] .....	124

<i>2. Artikulationszone</i> .....	131
[l] .....	132
[n] .....	140
[d] .....	146
[t] .....	154
[r] .....	167
[s] .....	168
[z] .....	189
[x] .....	200
[sch] .....	206

## *3. Artikulationszone* ..... 227

[k] .....	228
[qu] .....	241
[g] .....	243
[j] .....	254
[R] .....	258
[ch1] .....	281
[ch2] .....	286
[h] .....	290

Quellennachweis .....	295
-----------------------	-----

## WARUM DIESES BUCH?

Das wichtigste Handwerkszeug einer Logopädin/eines Logopäden – neben Papier und Stift – ist ein großes Portfolio an Wörtern, Sätzen und Texten, die zum Trainieren des richtigen Sprechens herangezogen werden können.

Aus langjähriger praktischer Erfahrung weiß ich, dass Wörter oder Sätze aus anderen Büchern oft nicht die gesetzten Erwartungen erfüllen. Sie enthalten beispielsweise zu wenige Wörter des einzelnen Lautes oder zu komplizierte Wörter, oder die Einbindung in Sätze oder Texte erfolgt zu rasch und bei der Integration des neuen Lautes wird zu wenig Rücksicht auf den idealen Trainingsaufbau genommen.

In jahrelanger praktischer Umsetzung habe ich für die Teilnehmer meiner Therapiestunden Schwierigkeitsgrade für die einzelnen Laute eingeführt, die Reihenfolge optimiert, eigene Sätze kreiert und diverse Stolpersteine aus vorhandenen Unterlagen eliminiert, adaptiert und für meinen Therapieaufbau modernisiert, um rasch an das Übungsziel zu gelangen.

Warum sollen andere Logopädinnen/Logopäden, Sprachheillehrerinnen/Sprachheillehrer, Schauspielschülerinnen/Schauspielschüler, Gesangspädagoginnen/Gesangspädagogen nicht davon profitieren?!

So war es mir ein großes Anliegen, das vorliegende Buch zu verfassen.

Es beinhaltet 30 Jahre Berufserfahrung, 1,5 Jahre intensive Beschäftigung mit dem Thema und das Durchforsten von über 1000 Wörterbuchseiten.

Die Entwicklung des Buches hat mir viel Freude bereitet. Ich hoffe, diese Freude ist zu spüren, und sollten mir Fehler unterlaufen sein, bitte ich um Nachsicht.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben!

Um den Lesefluss nicht zu stören, wurde auf das durchgehende Gendern der Schreibweise verzichtet.

## WARUM IST DEUTLICHE SPRACHE SO WICHTIG?

Was ist eigentlich „deutliche Sprache“? Was passiert beim deutlichen Sprechen? Und warum ist deutliche Sprache wichtig?

Den Menschen zeichnet die gesprochene Sprache aus und die meisten haben noch nie wirklich darüber nachgedacht, was beim Sprechen alles passiert. Es ist auf jeden Fall ein hochkomplexer Ablauf von Zungentätigkeit, Kieferöffnung, Stimmgebung und Atmung, und das über eine mehr oder weniger kurze Zeitspanne.

Jeder Laut wird an einem bestimmten Platz im Mundraum gebildet. Diese Orte bezeichnet man in der Fachsprache als Artikulationszonen.

Bilden Sie doch einmal ein /m/ und halten Sie es etwas länger aus.

Sie werden bemerken, dass Ihre Lippen entspannt aufeinander liegen, der Atem durch die Nase nach außen strömt und ihr Kehlkopf vibriert. Wenn Sie Ihre Finger vor die Nasenlöcher halten, spüren Sie die Ausatemluft. Und wenn Sie Ihre Hand an die Vorderseite Ihres Halses legen, spüren Sie die Vibration Ihres Kehlkopfes. Alle Laute, die an/mit den Lippen gebildet werden, sind Laute der **ersten Artikulationszone** (1. AZ).

Erzeugen Sie nun ein /sch/ und halten Sie es länger aus.

Sie werden bemerken, dass Ihre Lippen geöffnet und etwas nach vorne außen gestülpt sind, die Zahnreihen schweben übereinander und die Luft strömt geräuschvoll aus Ihrem Mund. Halten Sie Ihre Hand vor den Mund, dann werden Sie den Luftstrom spüren. Wenn Sie Ihre Hand an Ihren Kehlkopf legen, werden Sie keine Vibration spüren, wenn Sie dieses /sch/ ohne Stimme erzeugt haben (sogenanntes „stimmloses /sch/“). Der Platz der Lautproduktion ist im Bereich der Schneidezähne, der **zweiten Artikulationszone** (2. AZ).

Wenn Sie ein /k/ sprechen, dann haben Sie den Mund geöffnet und spüren einen Kontakt Ihrer Zunge mit dem hinteren Gaumen. Das ist die **dritte Artikulationszone** (3. AZ).

Sie haben bis hierher lediglich 3 (!) Laute produziert – isoliert, bewusst und konzentriert. Beim Sprechen wechseln wir permanent die Laute und damit die Artikulationszonen. Wenn unsere Mundwerkzeuge nicht gut trainiert sind, klingt unsere Sprache verwachsen, zu rasch oder zu monoton. Dieses Defizit wird oft durch eine lautere Stimmgebung ausgeglichen. Auf Dauer kann das wiederum eine Stimmmüdigkeit oder gar eine Stimmstörung nach sich ziehen.

Aber nicht nur die erhöhte Lautstärke und der damit verbundene Druck auf die Stimm lippen können eine Stimmstörung hervorrufen, sondern auch die Disposition des Kehlkopfs bei unkorrekter Aussprache kann dazu führen. Eine *deutliche* Aussprache dagegen unterstützt unseren Kehlkopf in seiner Stimmgebungsarbeit! Durch die richtige Platzierung der Zunge, besonders bei den Lauten der 2. Artikulationszone, liegt der Kehlkopf gut aufgerichtet in der Luftröhre. Aber jeder Zug der Zunge nach vorne, also gegen die vorderen Schneidezähne bzw. gar zwischen die Zahnreihen, zieht den Kehlkopf nach oben und damit in eine unnatürliche Position!

Daher sollte bei einer Stimmstörung unbedingt auch die Sprachproduktion getestet werden. Das heißt: Heiserkeit und Stimmstörungen können durch eine deutliche Aussprache verhindert werden!

Ich weiß, dass in der Gesangspädagogik die Tieflage der Zunge, im vorderen Drittel, bei den Lauten l, t, d, n präferiert wird, um den Singfluss nicht zu behindern. Dies wird – höchst wahrscheinlich – keine Auswirkungen auf den Kehlkopf haben, wenn der Sänger/die Sängerin beim *Sprechen* die Zunge richtig positioniert.

Richtiges Sprechen kann auch Kiefer- und/oder Zahnfehlstellungen verhindern, denn der Druck der Zunge gegen die Zähne darf nicht unterschätzt werden! Kommt eine Mundatmung dazu, d.h. es wird hauptsächlich durch den Mund geatmet, wird eine kieferorthopädische Versorgung alleine für den nachhaltigen Erfolg der Zahnspange nicht ausreichen. Dies ist eine zusätzliche Indikation für logopädische Mundfunktionstherapie.

Deutlich sprechenden Menschen hört man gerne zu! Denken Sie ans Fernsehen. Ein Moderator mit einem Lispeln fällt jedem Zuschauer sofort auf und sein Lispeln hat Auswirkungen darauf, wie der Inhalt wahrgenommen wird. Deutliche Sprache ist auf jeder Bühne der Welt Voraussetzung für ein Engagement! Ob auf der Theaterbühne, der Opern-/Musicalbühne, der Vortragsbühne oder der beruflichen Bühne in Meetings oder Verkaufsgesprächen – unsere Welt ist Kommunikation und Menschen mit einer deutlichen Aussprache kommen besser an!

Und somit ist „Ausgesprochen gut!“ eine ideale Ergänzung für alle Stimmtrainingsbücher, Rhetorikbücher oder Bücher, in denen es um Atmung-, Stimmklang und Präsentation geht. „Ausgesprochen gut!“ ist auf das **Training** der einzelnen Laute fokussiert.

Sollten Sie, wenn Sie alleine üben, einen Laut nicht richtig bilden können oder Sie hören, dass Ihr /s/ oder /sch/ nicht richtig zischt, ziehen Sie bitte eine Logopädin/einen Logopäden zur Unterstützung hinzu. Sie kommen rascher an Ihr Ziel und dieses Buch unterstützt Sie dabei.



## Definitionen

### ARTIKULATIONSZONEN

Ich verwende im Buch die 3 Artikulationszonen, die nach dem Ort der Lautproduktion, definiert sind:

#### 1. ARTIKULATIONSZONE:

Die 1. Artikulationszone umfasst Laute, die mit den Lippen oder mit Lippen und Zähnen gebildet werden.

Labiale Laute (= mit Lippen gebildet): m, b, p

Labiodentale Laute (= mit Lippen und Zähne gebildet): f, v, w, pf

Die Laute werden teilweise stimmhaft\* oder stimmlos\*\* gesprochen.

#### 2. ARTIKULATIONSZONE:

Die 2. Artikulationszone umfasst die Laute, die mit Lippen, Zähnen und vorderem Zungendrittel gebildet werden.

Linguo-alveolare Laute (= mit Zunge und Alveolarkante gebildet): l, n, d, t, r (= die Schreibweise für das Zungenspitzen /R/)

Linguo-dentale Laute (= mit Zunge und Zähnen gebildet): s, sch

Die Laute werden teilweise stimmhaft\* oder stimmlos\*\* gesprochen.

#### 3. ARTIKULATIONSZONE:

Die 3. Artikulationszone umfasst die Laute, die durch gehobenen Zungenrücken in Richtung weicher Gaumen gebildet werden.

Palatale Laute (= mit Zunge und Gaumen gebildet): g, k, ch1, ch2, R, j, ng, h

Diese Laute werden teilweise stimmhaft\* oder stimmlos\*\* gesprochen.

### VOKALE, UMLAUTE A E I O U Ö Ü

Ein Vokal oder Selbstlaut ist ein Laut, bei dessen Artikulation der Klang durch den Mundraum stimmhaft ausströmt. Vokale können betont oder unbetont gesprochen werden.

Betont bedeutet: der Vokal wird gedehnt (= lange) ausgesprochen.

Unbetont bedeutet: der Vokal wird kurz gesprochen.

\* Stimmhaft bedeutet, der laryngeale Stimmklang plus das Artikulationsgeräusch sind zu hören: Während des Sprechens/Ausatmens werden die Stimmlippen einander genähert, wodurch ein nicht näher definierbarer Klang entsteht. Je nach Eigenschaft des Lautes entweicht die Luft dabei *nur* durch den Nasenraum, *nur* durch den Mundraum oder durch Mund- und Nasenraum.

\*\* Stimmlos bedeutet, nur das Artikulationsgeräusch ist zu hören: Während des Sprechens/Ausatmens bleiben die Stimmlippen in ihrer mittleren Ausatemposition, damit der Ausatemstrom ungehindert für die Lautierung verwendet werden kann. Es wird dabei kein Klang erzeugt.

## DIPHTHONGE

Ein Diphthong ist ein Doppellaut, der aus 2 verschiedenen Vokalen gebildet wird.

Die Aussprache kann sich von der Schreibweise unterscheiden!

AU = [au]

EU+ÄU = [oi]

EI = [ai]

## KONSONANTEN

Unter einem Konsonanten versteht man einen Laut, der durch Unterbrechung oder Einengung der ausgeatmeten Luft an einer der Artikulationsstellen, z. B. Gaumen, Lippen, Zähne, gebildet wird.

Konsonanten werden auch Mitlaute genannt, da sie, wenn sie isoliert geschrieben stehen, oft mit einem „mittönenden“ Vokal gesprochen werden, z. B.: ein geschriebenes /t/ wird „te“ gesprochen.

Diese Eigenschaft des Mitlauts ist für das Übungsbuch wichtig zu beachten. Die Beschreibung des isolierten Lautes und die Aufforderung ihn zu sprechen, beziehen sich *immer* auf den Laut an sich – *ohne* Mitlaut. Erkennbar ist dies an der eckigen Klammer, die für die Lautschrift steht, z. B. [t].

Konsonanten werden teilweise stimmhaft\* oder stimmlos\*\* gesprochen.

## SCHWIERIGKEITSGRADE DER WORTGRUPPEN

### einfache Anforderung

*ohne* /l/-, /n/-, /d/-, /t/-Kombinationen und Zischlaute /s/, /z/, /x/, /sch/

### gesteigerte Anforderung

*mit* /l/-, /n/-, /d/-, /t/-Kombinationen

### hohe Anforderung

*mit* /l/-, /n/-, /d/-, /t/-Kombinationen und Zischlauten /s/, /z/, /x/, /sch/

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### Der Aufbau

Dieses Buch ist ein Übungsbuch und kein Therapiebuch. Es soll zur Unterstützung der Therapie herangezogen werden oder geübte Sprecher beim Training unterstützen.

Die Erklärungen sind auch zum Eigentraining gedacht. Dabei ist zu beachten: Sollten Sie Probleme mit der exakten Positionierung eines Lautes haben, ist die therapeutische Unterstützung einer Logopädin/eines Logopäden unbedingt notwendig, denn manche Fehlstellungen sind *ohne* entsprechende Therapie nicht korrigierbar. Dies gilt besonders für die Zischlaute wie /s/, /z/, /x/ oder /sch/.

Die Übungen zur Behebung eines Sprechfehlers bedürfen unbedingt der Anleitung, sie basieren auf Mundfunktionsübungen, die therapeutisches Wissen voraussetzen. Es ist daher sinnvoll, mit logopädischer Unterstützung an Ihrem Sprechfehler zu arbeiten, denn ohne diese Hilfe brauchen Sie viel länger, und ob Sie mit dem Ergebnis zufrieden sein werden, ist auch nicht sicher.

Zu Ihrer Information:

**Ein Sprechfehler ist in *jedem* Alter korrigierbar!** Und Logopäden unterstützen Sie gerne dabei. Die Kontaktdaten der Logopäden-Verbände von Deutschland, Österreich und der Schweiz finden Sie im Anhang.

### Ergänzende Übungen

Diese Übungen kommen aus der logopädischen Praxis und werden im Rahmen einer Therapie angewandt. Sie dienen dem Kennenlernen des Mundraumes und der Aktivierung sowie Mobilisierung der Zungenmuskulatur.

Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, richten Sie Ihre Wahrnehmung in Ihren Mundraum und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Liegt meine Zunge ruhig am Mundboden oder tastet sie umher?
- Wohin ist mein vorderes Zungendrittel gerichtet?  
Hinauf Richtung Gaumen? Nach vorne an die Schneidezähne? Hinter die unteren Schneidezähne?
- Wie viel Platz ist zwischen Zunge und Gaumen?
- Wo und womit hat meine Zunge Kontakt?

Bei diesen Fragen geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, Ihren Mundraum bewusst wahrzunehmen.

- Erfühlen Sie mit Ihrer Zunge die Rückseite Ihrer oberen Schneidezähne und anschließend der unteren Zähne. Eventuell dehnen Sie die Erkundung aus und ertasten Zahn für Zahn von den vorderen Schneidezähnen bis zu den hinteren Backenzähnen.
- Gleiten Sie mit einer breiten Zungenspitze von den oberen Schneidezähnen am Gaumen entlang. Sie werden, bevor Sie in die Kuppel Ihres Gaumens gelangen, eine Kante erspüren. Das ist der sogenannte Alveolarkamm, den ich lieber als Alveolarkante bezeichne, da sich die meisten Menschen unter einer Kante eher etwas vorstellen können (siehe Grafik Seite 18).

Diese Kante ist der Haltepunkt für unser vorderes Zungendrittel und Ausgangspunkt für diverse Laute. Dieser Bereich hält auch dem starken Druck unserer Zunge während des Schluckens stand.

- Drücken Sie mit Ihrer Zunge an die Alveolarkante, halten Sie den Kontakt und senken Sie Ihren Unterkiefer. Heben Sie anschließend Ihren Unterkiefer wieder, *ohne* dass sich die Zahnreihen berühren. Führen Sie diese Übung 10 x durch, machen Sie dann eine kurze Pause und wiederholen Sie danach diese Übung.

Mit dieser Übung lockern Sie Ihren Kiefer und stärken Sie Ihre Zunge, denn eine flexible Kieferöffnung und eine gut ausgerichtete Zunge erleichtern das Sprechen.

- Zur Aktivierung der Zunge schnalzen Sie 15 x hintereinander, machen eine kurze Pause und schnalzen weitere 15 x.
- Die erweiterte Variante davon ist, wenn Sie während des Schnalzens abwechselnd 15 x die Lippen breit ziehen (wie bei /i/) und vorschieben (wie bei /o/). Wiederholen Sie auch diese Übung.

Mit diesem QR-Code können Sie hören, wie Stimme einem Satz unterschiedliche Bedeutung geben kann. Ich lade Sie zu diesem akustischen Experiment ein!



# [a]

Da hatte der Amateur am Abend ab acht einen beachtlichen Auftritt im Abendprogramm.

## **Bildung:**

Der Mund ist mit lockeren Lippen geöffnet, der Abstand zwischen den Zahnreihen ist quer zwei Finger breit, die Zunge liegt breit und flach am Mundboden. Der Ausatemstrom durch den Mundraum wird nun mit einem Klang begleitet.



## [a-] kurz gesprochen im Anlaut

### Wörter

#### einfache Anforderung

Amöbe | am | Amme | Amok | Affe | ab | Acker | Akku | Araber | Arrak | Aroma

#### gesteigerte Anforderung

Amateur | Amulett | Abitur | Abonnet | Avatar | Apfel | All | Alarm | Allee | Allergie | Aluminium | alle | allein | Anatom | Anorak | Athen | Atom | Atoll | Attacke | Arena | Akkord | Agent

#### hohe Anforderung

amüsant | Apostel | Allianz | alles | Analyse | Anis | Ananas | Asyl | Asche | Akustik | Aktion | Axt

### Reihensprechübungen

#### einfache Anforderung

Anna nahm Affen (*Antilopen, Taranteln, Marder, Fasane, Barrakudas, ...*) zur Abfahrt auf die Arche.

#### gesteigerte Anforderung

An der Ampelanlage achtet Anja (*Astrid, Agnes, Alex, Anton, Anne, Agamemnon, ...*) abwartend auf die Farbe.

#### gesteigerte Anforderung

Achte auf den Klang bei der Artikulation von /a/ /e/ /i/ /o/ /u/, ...

### Lauthäufungen

Amelie achtet auf den alten Akku.

Das Aroma von Anis und Aprikosen lässt ein arabisches Essen munden.

Der Adler und die Ameise sind andere Arten als die Amsel oder Amöbe.

Bis April arbeiten die Arbeiter an der Anlage.

Vor der Abfahrt nach St. Anton hat Andi aus dem Abteil gewunken.

Sein Akzent wurde nach dem Arbeiten an der Artikulation mit dem Alphabet allgemein besser.

Aktuell ist der Akrobat nicht aktiv.