

Time in min.	Part of the instruction	Synopsis
1	Begrüßung	
9	Theoretische Einführung	<p>Kurze Erläuterung der ganzheitlichen sprecherzieherischen Arbeit in der Stimmbildung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warum sind gute Haltung (a) und Atmung (b) essentielle Grundlagen für eine gute Ausspracheschulung? 2. Ausspracheschulung und Gedichte: Motivation und Erfolgskontrolle 3. Die Ausspracheschulung vom Text ausgehend: Artikulationsübungen und das Erfassen der Zielgruppe.
15 (insges.) (5 min.) (5 min.) (5 min.)	Unterrichtsbeispiel:	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Übungen zu den Punkten: 1a und b • Die Arbeit am Gedicht: → Das Gedicht wird gelesen (a), gesprochen (b), gehört (c) → <u>Tonbandaufnahme 1</u> without excercises → <u>voice recording 1</u> • Präsentation von Übungen zu Punkt 3: → z.B. Minimalpaarübungen für Vokale, Wort- und Satz- Betonungen im Gedicht → <u>Tonbandaufnahme 2</u> <u>Voice recording 2</u> → after the excercises
5	Ergebnispräsentation und Diskussion	Vorspielen der Tonbandaufnahmen 1 und 2, die aus zeitlichen Gründen nicht im Workshop erarbeitet werden, sondern schon vorher entstanden sind.

Key demands to the BASIC SKILLS TEACHER

when teaching pronunciation in the GFL classroom

This special way of teaching pronunciation is based on various theories in the fields of linguistics, didactics, German as a foreign language, voice training and rhetoric which have to be taught to the future teacher:

1. Linguistics:

- a) word stress
- b) rhythm

2. Didactics:

- a) the “didactic three-step”
- b) “The centre of all activities is the lesson target”

3. Voice training (theory):

- a) body posture
- b) breathing
- c) articulation

4. Rhetoric:

- a) Improving the performance of the students with respect to the basics of voice training

5. German as a foreign language:

- a) Pronunciation problems of learners of English

6. Voice training (praxis):

- a) body posture exercises
- b) resonance and articulation exercises

7. Art of Speech:

- a) epochs in literature
- b) lyrical interpretation
- c) the three mainstreams of the art of speech
- d) reciting poems

It requires at least a preparation work of 18 hours:

- 3 seminars (3 hours each)
- Seminar preparation and evaluation of at least 3 hours per seminar

This was conducted in a seminar (two days) at Rostock University.

If a learner of German and a native speaker talk to each other, a **WRONG PRONUNCIATION** causes much more often and much graver **MISUNDERSTANDINGS** than f.i. a grammatical mistake.



Why is pronunciation so difficult?

What is the reason for that?

Is it the same with all learners?

... the role of **PRONUNCIATION PRACTICE** is to train **INTONATION** and **RHYTHM**, **SENTENCE** and **WORD STRESS**, so as to allow a native speaker to understand a learner of German despite grammatical mistakes.

1. Aspects of speech training

The following topics are covered:

- stage fright
- media usage
- feedback
- rules for a more illustrative presentation with respect to voice hygiene

So as to raise the students' awareness for these criteria, they are asked to fill in the following chart during each presentation of their fellow students. This chart will be the base for the later evaluation of the presentation.

Body posture	firm	rickety	first rickety – later firm		
Breathing	combined	high	only high in the beginning		
Level of voice lowering	enough	too low	first high pitched – later ok		
Breathers	enough	too few	too many		
Articulation	precise	too precise	unclear		
Mimic	correct amount	too few	too many		
Gestures	exact	minor mistakes because of...	too many		
Eye contact	exact	minor mistakes because of...	way too few, because...		

2. Theoretical basis

Rhythm: stress- and syllable based languages

Relevance: Sensitizing the future GFL teacher for the phonological characteristics of other languages

Syllable = carries the stress (c.f. Duden 4)

- every word consists of syllables
- every syllable contains sounds
- syllables can be stressed or unstressed; they carry the stress and, therefore, they determine the rhythm

Definition

Here, the syllable is not defined as a rhythmic-prosodic unit. (German = syllable counting, as its stress affects whole syllables)

It is rather a rhythm-typological classification with respect to the isochronic-hypothesis.

Isochrony = of the same time span / regular change of stressed and unstressed syllables (also referred to as stress-timed rhythm)

Isochrony – Hypothesis

- the human speech has a rhythm-isochronic structure
- every language belongs to either of the two types of rhythm: stress-timed or syllable timed
- (metrical) “Foot” = stressed syllable + all the following unstressed syllables up to the next stressed syllable
- **Isochrony of the foot in stress-timed languages** -> duration of a syllable must be variable.
- The rhythmic compression of a polysyllabic foot leads to a reduction of unstressed syllables (continuous reduction, change in vowel-quality, or even omission of syllables)

Syllable-timed Language:

- Isochrony of syllables -> The duration of syllables is not constant, a tendency to compensation is to be expected, e.g. nucleus and coda.

GERMAN		ITALIAN
/ Pe ter	/ raucht /	/ San / dro / fu / ma /
/ Fri do lin	/ raucht /	/ San / dro / ha / fu / ma / to /
/ Fri do lin	be / trinkt sich /	/ A / les / san / dro / ha / fu / ma / to /

Which are stress-timed languages?

German	Arabic
English	Vietnamese
Swedish	Thai
Danish	All members of the Mon- Khmer- language family
Russian	
Portuguese	Several Native American languages

Which are syllable-timed languages?

Spanish	Telugu
Italian	Hindi
French	Tamil
Turkish	Indonesian
Other altaic Languages	All members of the Munda- language family
Yoruba	

- A rhythm based typology only on the base of isochrony is impossible, as this classification is based rather on subjective perception than acoustic measurable reality.

Differentiation according to Auer Uhmann (1988) -> Examination of the foot

Prototypical syllable-timed languages	Prototypical stress-timed rhythm languages
mainly CV – syllable structures	several, partly complex syllable structures
No difference in the structure of stressed and unstressed syllables	Heavy and light syllables = stressed vs. unstressed syllables
Constant, well defined syllable boundaries, geminates	Speed dependant variable and hard indentifyable syllable bondaries (Ambisyllabicity), reduction of ambisyllabic consonants and geminates
Stable vowel system, vowel harmony possible	Vowel system is reduced in secondary stress, no vowel harmony possible
Vowel omission for syllable optimisation	Vowel omission for stress reasons
Stress is only a little grammatical distinctive, partly no word stress	Stress is grammatical distinctive, complex stress-rules, euphony rules
Ictus- and stress-position: coda-chronic	Ictus- and stress-position: capo-chronic

- Within a language both types of isochrony can compete
- With a higher speed of speech, every language tends to become stress-timed
- Slower, over accentuated speech tends to become syllable-timed
- Language development needs variations -> a language can not easily be assigned to one of the two types of isochrony

Differentiation according to Michael Völtz (1991) -> Examination of the syllable

STRESS-TIMED RHYTHM	SYLLABLE-TIMED RHYTHM
Isochrony of stressed syllables	Isochrony of syllables
Complex syllable structures	Restriction on one syllable structure
CV- (open) and CVC- (closed) structures occur equally often and represent most of the syllable structures	There are only CV- (open) syllables
There are many combinations of C and V elements possible; every position can be very complex.	There are no exceptions to a CV structure; there are no more complex clusters.
Syllable length is variable.	Syllable length is uniform.
Every unstressed syllable is reduced – in quality and quantity.	There is no reduction; every syllable maintains its quality and quantity.
Stressed syllables are closed and are of a complex structure.	As there are only open CV-structures, stressed syllables are of the same structure.

- On a scale with stressed-timed rhythm and syllable-timed rhythm at the extreme points, every language is represented between the two of them. Some are closer to one end, but may show features of the other as well.

Word stress

If syllables are stressed within a word, we speak of word stress (c.f. Duden 4 and 6)

3. Consequences for GFL classes

- Violations against the rhythmic structure of the German language irritate the audio impression of the native speaker and thus the communication in a foreign language.

OBJECTIVES:

- Drawing up stress-structures and the tension difference between stressed and unstressed syllables.
- unstressed syllables are realised as non-tensed and reduced
- stressed syllables are realised as tensed and with a precise articulation
- strong and weak forms have to be made aware of and practised
- the distance between stressed syllables has to be the same (German)
- syntactic entities have to be marked, as they should be spoken as a whole (without breaks)

WHEN:

With better language fluency comes the increase of the speed of speech – now, classes should focus on unstressed syllables and their reductions.

CONTRASTIVE:

Learners with a syllable-timed native language usually have more problems learning German than learners with a stress-timed rhythm native language.

EAR TRAINING:

Reduction, assimilation, elision etc. are a consequence of the rhythmic structure as well as other factors which cause a language typical rhythm.

THE “DIDACTIC THREE-STEP”:

- a) **Listening:** The target language is perceived much better. Further listening to the new language.
- b) **Activation:** The perception of single sounds is structured. Reception and storage of new sounds in the long term memory. The learner can activate them at any given moment.
- c) **Speaking:** The language is produced by the learner. An accurate and correct pronunciation of the teacher is essential.

Teacher:

- Target oriented work / procedures
- Focus on the learners
- motivating, lively, enthusiasm filling, committed
- clear, comprehensible structure
- vary
- strict but just
- friendly but consequent

Learner:

- Background / background knowledge
- Attention / Interruption
- Participation (raising / not raising the arm)
- Quality of the contribution
- Behaviour in the group

**CLASS OBJECTIVE****Teaching process:**

- What is the **class objective**?
- How was the topic taught?
- How were the learners motivated?
- How were interruptions dealt with?
- Did the teacher pay attention to the learners?
- How effective was he media usage?
- Were the class abjectives met?

Bibliography

Auer, Peter / Uhlmann, Susanne (1989): Silben- und akzentzählende Sprachen, Zeitschrift für Sprachwissenschaft 7, 214-259.

Völtz, Michael (1991): Das Rhythmusphänomen – einige Anmerkungen zur Problematik der typologischen Klassifizierung, Zeitschrift der Sprachwissenschaft 10, 284-296.

Völtz, Michael (1994): Sprachrhythmus und Fremdsprachenerwerb; DaF 31, 100-104.

Exercises for pronunciation training German as a Foreign Language/ elocution

1. relaxation and resonance exercises

Observing the sitting posture

Take, with closed eyes, a comfortable sitting posture on a chair.

- Where am I in the room?
- How big is the distance to the wall/ the ceiling?
- Where is the door situated?

Turn mentally from the environment into your body:

- How am I sitting on the chair?
- Which body area do I feel particularly?
- Which body area do I hardly feel?

Feet

- Do the feet are in firm or light contact with the ground?
- Which place do I observe in particular?

Lower legs

- Which form do they have?

Thighs

- Where are they in contact with the chair?

Pelvis

- Feel the contact surface with the chair (surface or point).
- Where does it touch the chair light/ firm?

Back

- Where does it touch the backrest of the chair (surface or point of contact)?
- Which parts of the back are felt clearly, which parts are felt less clearly/ hardly?

Shoulders

- Which parts of the shoulders are felt clearly?
- How do the shoulders feel like (big, fat, heavy, light, and sharp)?

Upper arms

- Where do the upper arms touch the sweater?
- Which form has the upper arm?

Forearms

- Do they feel heavy or light?
- Where do they touch the thighs as surface/ points of contact?

Hands

- Which form do they have? Do they have contact with the thighs or the backrest of the chair?
- In thoughts wander through your fingers.

Wander from your forearms, upper arms, shoulders to your neck

- How big is the distance between your shoulders and your head?
- In thoughts feel your neck

Head

- In thoughts stroke it

Wander from neck, shoulders, back to your pelvis

- How does your body feel (heavy, light, warm, soft, firm)?
- Which body parts do I feel clearly, which parts do I feel less clearly/ hardly?

Let the relaxation have an after-effect for some time, then:

- Return from the relaxation

- Breath in and out deeply, open your eyes
- Stretch to reach a good body tension

Compare

- Body feeling before and after the exercise

2. posture exercises

Raising the spinal column

- a) bob up and down
 - while sitting bow up, let the arms swing between your knees, let your head dangle, the hands touch the ground
 - bow up your upper part of the body again
 - raise up slowly from the sacrum, let arms and head dangle, raise the breastbone and raise the head last
 - hands lay on the thighs
 - perceive how your weight is distributed on your seat, pay attention to bend your pelvis slightly forward

- b) vertebra bend
 - stand with loose knees, put your legs waist-wide apart
 - give the heaviness of your head, shoulders, arms and trunk way forward one after another, until the trunk is caught up slightly at the hip joint and stopped swinging
 - the knees remain loose but are bend more strongly
 - beginning with the lumbar column raise the entire spinal column very slowly until trunk, shoulders, neck and at last the head are set upright

- c) raising the spinal column from the squat
 - while squatting on the floor embrace your knees with both hands
 - roll every vertebra slowly into the lying on the back position, thereby press the lumbar column onto the floor, be aware to unroll every vertebra slowly and set upright

Limb-puppet

- stand loose, put your feet waist-wide apart, knees and ankle joint are loose, upper part of the body is upright
- teeter with knees and intensify the movement
- loosen all vertebrae and muscles (especially head and neck)
- keep in mind that the puppet is only fasten on a string not on the back of its head

Staying pendulum

- stand loose, put your feet waist-wide apart, knees are loose, head looks down
- swing your body to and fro/ to the left and to the right
- conscious perception of your body

Relaxation of the head and the neck

Important: carry out the exercise slowly and draw a deep breathe

- swing your head in a semicircle: from the left shoulder to the right shoulder ... and back (Do not swing your head behind!)
- stretching the neck: let our head sink alternately to the left and right shoulder
- look over your shoulder: turn your head to the left/ to the right; shoulder remain calm

3. isometric exercises for tonus regulation

4. breathing exercises

Sprechen ein Sprachlerner und ein Muttersprachler miteinander, so führt eine **FALSCH E AUSSPRACHE** viel öfter und viel gravierender zu **MISSVERSTÄNDNISSEN** als z.B. ein Grammatikfehler ...

Warum ist die Aussprache so schwer?

Woran liegt das?

Ist das bei allen Sprachlernern gleich?

... die Rolle der **AUSSPACHESCHULUNG** liegt darin, **INTONATION** und **RHYTHMUS**, **SATZ-** und **WORTAKZENTE** soweit zu üben, dass ein Muttersprachler die Aussage eines Deutschlerner trotz grammatikalischer Fehler verstehen kann.

1. Sprecherzieherische Aspekte

Folgende Themen werden mit den Studenten behandelt:

- Lampenfieber
- Medieneinsatz
- Feedback
- Regeln für eine anschaulichere Präsentation unter Beachtung der Stimmhygiene

Um den Blick der Studenten für diese Regeln und Merkmale zu schulen, sind diese angehalten, zu jedem Referat folgenden Beobachtungsbogen auszufüllen. Er wird später im Plenum diskutiert.

BEOBACHTUNGSPUNKTE:

(die Studenten sollen sich beim Präsentieren beobachten)

Stand	fest	wackelig	anfangs wackelig – später fest		
Atmung	kombiniert	Hoch	nur anfangs hoch		
Stimmensenkungen	ausreichend	zu wenig	anfangs Stimme hoch / später o.k.		
Pausen	ausreichend	zu wenig	zu viele		
Artikulation	genau	übergenu	undeutlich		
Mimik	genau richtig	zu wenig	zu viel		
Gestik	genau richtig	eingeschränkt, weil ...	zu viel		
Blickkontakt	Genau richtig	eingeschränkt, weil ...	deutlich zu wenig, weil...		

2. Theoretische Grundlagen

Rhythmus: akzent- und silbenzählende Sprachen

Relevanz: Sensibilisierung des DaF-Lehrers für diese phonologischen Eigenheiten von Sprachen

Silbe = Träger des Akzents (Duden 4)

- Jede Wortform besteht vollständig aus Silben
- Jede Silbe besteht vollständig aus Lauten
- Silben können betont oder unbetont sein, sie sind die Träger von Akzenten und damit von entscheidender Bedeutung für den Sprachrhythmus.

Abgrenzung

Die Silbe wird hier nicht als rhythmisch-prosodische Grundeinheit klassifiziert. (Deutsch = silbenzählend, weil seine Akzente ganze Silben erfassen)

Es handelt sich um eine rhythmustypologische Klassifikation, bei der ein besonderes Augenmerk auf der Isochronie -Hypothese liegt. (Deutsch = akzentzählend)

Isochronie = von gleicher Zeitdauer / gleichmäßiger Wechsel von betont und unbetont

Isochronie - Hypothese (Pikes 1945)

- Die menschliche Sprache hat eine rhythmisch-isochrone Struktur
- Jede Sprache gehört genau einem Rhythmustyp an: Sprachen sind in der Regel akzentzählend oder silbenzählend.
- „Fuß“= akzenttragende Silbe + alle unakzentuierten Silben bis zur nächsten akzenttragenden Silbe
- **Isochronie der Füße in den akzentzählenden Sprachen** → Silbendauer muss variabel sein
- Die rhythmische Komprimierung der einzelnen Silben in mehrsilbigen Füßen führt zur Reduktion der unbetonten Silben (Dauerreduktion, Verwischung der Vokalqualität) oder sogar zum Silbenausfall.

Silbenzählende Sprache:

- Isochronie der Silben → die **Dauer der Füße bleibt nicht konstant**, Zu erwarten sind hier Ausgleichstendenzen innerhalb der Silbe, z.B. zwischen Nukleus und Koda.

DEUTSCH	ITALIENISCH
/ Pe ter / raucht /	/ San / dro / fu / ma /
/ Fri do lin / raucht /	/ San / dro / ha / fu / ma / to /
/ Fri do lin be / trinkt sich /	/ A / les / san / dro / ha / fu / ma / to /

Welches sind akzentzählende Sprachen?

Deutsch	Arabisch
Englisch	Vietnamesisch
Schwedisch	Thai
Dänisch	Gesamte Mon- Khmer- Sprachfamilie
Russisch	Verschiedene Indianersprachen
Portugiesisch	

Welches sind silbenzählende Sprachen?

Spanisch	Telugu
Italienisch	Hindi
Französisch	Tamil
Türkisch	Indonesisch
Andere altaische Sprachen	Gesamte Munda- Sprachfamilie
Yoruba	

- Eine Rhythmustypologie nur auf der Basis der Isochronie ist nicht möglich, da sich die Klassifizierung nur auf Wahrnehmung und nicht auf akustisch meßbarer Realität beruht.

Unterscheidung nach Auer Uhmann (1988):

→ Betrachtung der „Füße“

Prototypische „silbenzählende“ Sprachen	Prototypische „akzentzählende“ Sprachen
Überwiegend CV – Silbenstruktur	Verschiedene, teils komplexe Silbenstrukturen
Keine Unterschiede in der Struktur betonter und unbetonter Silben	Schwere vs. Leichte Silben = betonte vs. unbetonte Silben
Konstante, gut definierte Silbengrenzen, Geminaten	Tempoabhängig variable, schlecht definierte Silbengrenze (Ambisilbizität), Schwächung ambisilbischer Konsonanten und Geminatenreduktion
Vokalsystem stabil, Vokalharmonie möglich	Vokalsystem im Nebenakzent reduziert, keine Vokalharmonie möglich
Vokalausfall zur Optimierung der Silbenstruktur	Vokalausfall aus akzentuellen Gründen
Akzent wenig grammatisch distinktiv, Wortakzent fehlt teils	Akzent grammatisch distinktiv, komplexe Akzentregeln, Euphonieregeln
Iktus- und Akzentposition: kodachron	Iktus- und Akzentposition: kapochron

- Innerhalb einer Sprache können beide Isochronietypen konkurrieren
- In höheren Tempi wird jede Sprache eher akzentzählend
- Langsames überdeutliches Sprechen ist eher silbenzählend
- Sprachwandel setzt Variation voraus → Sprache kann nicht eindeutig einem der Isochronietypen zugeordnet werden

Unterscheidung nach Michael Völtz (1991)

→ Betrachtung der Silbe

AKZENTZÄHLEND	SILBENZÄHLEND
Isochronie der betonten Silben	Isochronie der Silben
Vielfältige Silbenstruktur	Beschränkung auf eine Silbenstruktur
CV- (offene) und CVC- (geschl.) Strukturen repräsentieren in einem nahezu ausgewogenen Verhältnis die häufigsten Silbenstrukturen	Es gibt ausschließlich CV- (offene) Silben

Es bestehen vielfältige Möglichkeiten der Kombination von C- und V- Elementen; jede silbische Position kann dabei von erheblicher Komplexität sein	Außer der Kombination von C und V zu einer offenen CV-Silbe liegen keine weiteren Möglichkeiten vor; es gibt kein Cluster
Die Silbenlängen sind uneinheitlich	Die Silbenlängen sind einheitlich
Jede unbetonte Silbe wird qualitativ und quantitativ reduziert	Reduktionen finden nicht statt; jede Silbe ist sowohl qualitativ als auch quantitativ vollständig vorhanden
Betonte Silben sind geschlossen und weisen eine komplexe Struktur auf	Da es nur den offenen CV-Typ gibt, kann eine betonte Silbe ebenfalls nur eine einfache CV-Struktur aufweisen

- Die Einordnung auf einer Skala zwischen zwei Extrempunkten („silbenzählend“ vs. „akzentzählend“) impliziert, daß jede Sprache eine Mischform aus beiden Rhythmustypen darstellt.

Wortbetonungen

Werden Silben innerhalb eines Wortes hervorgehoben, spricht man von Wortakzent.

→ siehe Duden 4 u. 6

3. Auswirkungen auf den Unterricht Deutsch als Fremdsprache

- Verstöße gegen die rhythmische Struktur beeinträchtigen die Hörgewohnheiten des Muttersprachlers und somit die Kommunikation in der Fremdsprache.

ZIEL:

- Erarbeitung der Akzentstrukturen und des Spannungsunterschiedes zwischen betonten und unbetonten Silben
 - unbetonte Silben werden in erforderlichem Maß ungespannt und reduziert realisiert
 - betonte Silben werden mit hoher Spannung und Artikulationsgenauigkeit realisiert
 - starke und schwache Formen müssen bewußt gemacht und geübt werden
 - Abstand zwischen akzentuierten Silben stabil halten (Deutsch)

→ Sytaktische Einheiten müssen deutlich gemacht werden, da sie als Ganzes (ohne Pause) gesprochen werden

WANN:

Mit größerer Sicherheit im Umgang mit der Sprache steigt die Sprechgeschwindigkeit, und nun sollte der Unterricht die Aufmerksamkeit auf nichtakzentuierte Silben und die dort stattfindenden Reduktionen lenken.

KONTRASTIVITÄT:

Lerner mit einer silbenzählenden Muttersprache haben in der Regel größere Probleme mit dem Erlernen von Deutsch als Lerner einer akzentzählenden Muttersprache.

DAS GEHÖR SCHULEN:

Reduktionen, Assimilationen, Elisionen usw. sind sowohl die Konsequenzen der rhythmischen Strukturierung als auch Faktoren, die einen sprachtypischen Rhythmus bewirken.

DER DIDAKTISCHE DREIERSCHRITT:

- a) Hören: Die Zielsprache wird besser wahrgenommen. Weiteres Einhören in die neue Sprache.
- b) Aktivieren: Die Wahrnehmung der einzelnen Laute wird strukturiert. Aufnahme fremder Töne und Abspeicherung im Gedächtnis. Bei Gegebenheit kann der Lerner diese Töne wieder aktivieren.
- c) Sprechen: Die Sprache wird selbst produziert. Perfekte Aussprache des Lehrers ist dabei sehr wichtig.

Das Lehrerbild:

- zielorientiertes Arbeiten / Vorgehen
- auf Schüler eingehen
- stimulierend, lebhaft, begeisternd, engagiert
- Klarheit / Nachvollziehbarkeit > STRUKTUR
- variieren
- streng aber gerecht
- nett aber konsequent

Die Schüler:

- Hintergrund / Vorwissen
- Aufmerksamkeit / Störungen
- Beteiligungsverhalten (Meldungen, ohne Meldung)
- Qualität der Beiträge
- Verhalten in der Gruppe



Das Unterrichtsziel

Der Vermittlungsprozess:

- Wie lautet das **Unterrichtsziel**?
- Wie wird vermittelt?
- Wie werden die Schüler motiviert?
- Wie wurde mit Störungen umgegangen?
- Wie wurde auf die Schüler eingegangen?
- Wie effektiv werden die Medien eingesetzt?
- Wurde das Unterrichtsziel erreicht?

Literatur

Auer, Peter / Uhlmann, Susanne (1989): Silben- und akzentzählende Sprachen, Zeitschrift für Sprachwissenschaft 7, 214-259.

Völtz, Michael (1991): Das Rhythmusphänomen – einige Anmerkungen zur Problematik der typologischen Klassifizierung, Zeitschrift der Sprachwissenschaft 10, 284-296.

Völtz, Michael (1994): Sprachrhythmus und Fremdsprachenerwerb; DaF 31, 100-104.

Übungswörter zu den einzelnen Vokalen

Laut		anlautend	inlautend	auslautend	Häufungen
a	kurz	Ablösung, Absenden, Anmut, Amt, Akzent, Atlas, Achtung, Anklage, Akkord, Aktion	Sache, Warze, Walfisch, Schach, Lachen, Nacht, Bambus, fallen, waschen, Fall		Fahnenstange, Maßgabe, Absage, Abhang, Katalog, Straßename, Ratschlag, Alarm, allemal
	lang	Atmen, aber, Art, Aachen, Abend	Straße, Braten, Zahn, Bad, Staat, Dame, Vase	Da, Amerika, Europa, Kanada, Eva, Lama	
e	Kurz	Ende, Ente, England, Äpfel, Enge, Essen, Enkel, Engel, extra, ändern	Feld, hell, Welle, Stelle, Päckchen, Zwerg, Berg, Herr, Herz, hängen, Wäsche		Ebene, Meereswellen, erlegen, vergehen, verstehen, Geschehen
	lang	Eva, Edelweiß, elend, Erde, Esel, Ehe	Seele, Wesen, Beet, Leben, Hefe, kehren, fegen, Feder, Ferien	See, Tee, Schnee, Weh, Geh, Zeh	
i	Kurz	In, Indien, Insel, illegal, immun, im, Inn, immer, Import, Indianer	Witz, Wild, Wille, schlimm, Beginn, Schimmel, Winseln, Linse, Viertel, Distel		Inmitten, inliegend, Instinkt, Ironie, irisch, isolieren, Italien, imitieren
	lang	Ihre, ihm, ihn, Isar, Igel, Ibiza	Schiene, Niete, Wien, Friede, Liebe, Triebe, Linie	Vieh, die, nie, Partie, Ironie, Ski,	
o	kurz	Offen, Osten, Opfer, Ort, Organ, Orgel, Optik, Ordnung, Orchester	Kommen, Bombe, von, Bison, Post, Trommel, Schrott, Sport		Sommersonne, Oedeo, Hoizbottich, Korridor, Morgensonne, Vorkommen, Oktober, Honigmond
	lang	Ofen, Oper, Ohr, Orient, Obrigkeit, Obolus	Note, Zitrone, Brot, Gehorsam, Vorsicht, Tor, Lore, Marmor, verloren	So, froh, Solo, Echo, Bodo, Hallo, Radio, Rio, Stroh	
u	Kurz	Ulme, Unze, Ulster, unter, Ulrich, Ungarn, Unsinn, umsonst, unser, Urteil, Ungeduld	Schutt, Fluss, Mund, Bund, Stunde, KUSS, Hund, Lust, Butter, Zucker		Hutschnur, Trugschluss, Zuckerhut, Blumengruß, Zufuhr, Geburtsurkunde, Hungertuch, Rundfunk
	lang	Uwe, Ufer, Uhr, Urlaub, Urkunde, Urwald,	Fuß, Blume, Hut, Schule, Husten, Luna, Wut	Du, Schuh, zu, Emu, Ruh, Kuh, Gnu, Muh	
ä		Äther, ähnlich, Ära, Ähre	Käse, Säge, Bär, Räder, Fähre, Hähne, Schwere, Gähnen, Zähne		
ö	kurz	Öffnen, östlich, öffentlich, örtlich, öfter	Zölle, Tölpel, Töchter, Löcher, völlig, fördern, wöchentlich, Mörder, Körbe		Ölgötze, böhmische Dörfer, Förderkörbe
	lang	Öse, Öl, Ödland, Öfen, Österreich, Öhre, Ökonomie	Böhmen, Söhne, töne, schön, höhnisch, Löwe, König, Getöse, Börse, Erlös		
u	Kurz	Üppig	Büschel, müssen Sünde, wünsche, München, Bürste, Brücke, Rücken, Hürde		Immergrün, bildhübsch, Überzieher, Bürstenbinder, Willkür, Bündnis, Blindenführer, Südwind
	lang	Übung, üben, über, übrigens, übrig, Übersee, überzeugen	Zügel, Wüste, Mühe, Düse, Flügel, Hügel, Gebühr, Tür, Kühle, Güte		
eu		Eule, Euter, Auglein, euer, euch, Europa, Eugen, äußern	Scheuen, Läuse, Beute, Seuche, Säumen, Bäume, Häufchen, Beule, Häuser	Neu, Scheu, Heu, Spreu, Gebräu, treu,	Feuerweherschläuche, Leuchtfeuer, Räubermeute, Häuserstreuer
ei		Eibe, Eis, Eiffelturm, Eisern, einzeln, einsenden, Eiter, Eimer, Eigentum	Fein, mein, weinen, scheinen, weiß, leiten, feig, klein, meisten, Leine, Laib,	sei, dabei, Schalmei, Hai, Kai, frei, drei,	Eierspeise, Speiseeis, Leistungssteigerung, Heiserkeit, Leichtigkeit, Leihbücherei, Eisenfeile
au		Aula, Auto, Automat, Aus, Auge, August, Autogramm, Autor, Aufsehen, Ausmaß, Aussicht	Baum, Sausen, laufen Schaufel, Laube, Haus, Zaun, Strauss, kaum, kaufen	Sau, Bau, schlau, blau, Schau, Verhau, Tau	Auflaufen, Hausfrau, Aufbau, Aufkauf, Laubbaum, Austausch, Staubsauger

Übungen zur Ausspracheschulung DaF/ Sprechkunst

1. Entspannungs- und Resonanzübung

Wahrnehmen der Körperrauflage im Sitzen

Mit geschlossenen Augen eine möglichst bequeme Sitzposition auf dem Stuhl einnehmen.

- Wo befinde ich mich im Raum?
- Wie groß ist der Abstand zur Wand, zur Decke?
- Wo befindet sich die Tür?

Gedanklich nun von der Umgebung zum eigenen Körper übergehen:

- Wie sitze ich auf dem Stuhl?
- Welche Körperflächen spüre ich besonders gut?
- Welche spüre ich kaum?

Füße

- Haben die Füße festen oder leichten Kontakt zum Boden?
- Welche Stellen nehme ich besonders wahr?

Unterschenkel

- Welche Form haben sie?

Oberschenkel

- Wo haben sie Kontakt zum Stuhl?

Becken

- Auflagefläche auf dem Stuhl erspüren (Fläche oder Punkt).
- Wo berührt es den Sitz besonders leicht / schwer?

Rücken

- Wo berührt er die Lehne (Fläche oder Berührungspunkt)?
- Welche Teile des Rückens werden deutlich, welche weniger gespürt?

Schultern

- Welcher Teil der Schultern wird deutlich gespürt?
- Wie fühlen sich die Schultern an (groß, dick, schwer, leicht, spitz)?

Oberarme

- Wo berührt der Oberarm den Pullover?
- Welche Form hat der Oberarm?

Unterarme

- Sind sie schwer oder leicht?
- Wo berühren sie die Oberschenkel als Fläche / Punkt?

Hände

- Welche Form haben sie? Berührung mit Oberschenkel / Lehne.
- In Gedanken durch die Finger wandern.

Über Unterarme, Oberarme, Schultern zum Nacken gehen

- Wie groß ist der Abstand von Schulter zu Kopf?
- In Gedanken den Nacken abfahren.

Kopf

- In Gedanken abstreichen.

Über Nacken, Schultern, Rücken zum Becken zurück

- Wie fühlt sich der Körper an (schwer, leicht, warm, weich, fest)?
- Welche Teile des Körpers spüre ich deutlich, welche weniger?

Die Entspannung noch einige Zeit nachwirken lassen, dann:

- Zurückkommen aus der Entspannung
- Tief ein- und ausatmen, die Augen öffnen.
- Dehnen und Räkeln, um eine gute Körperspannung zu erreichen.

Vergleichen

- Körpergefühl vor und nach der Übung

2. Übungen zur Körperhaltung

Aufrichtung der Wirbelsäule

a) Wippen

- Im Sitzen den Oberkörper vorbeugen, die Arme zwischen den Knien pendeln lassen, den Kopf hängen lassen, die Hände berühren den Boden,
- mit dem Oberkörper leicht nachwippen.
- Dann vom Kreuzbein her langsam aufrichten, Arme und Kopf locker hängen lassen, das Brustbein und zuletzt den Kopf aufrichten,
- die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Wahrnehmen, wie sich das Gewicht bei der Aufrichtung auf beide Sitzhocker verteilt, auf leichte Beckenvorlage achten.

b) Wirbelbeuge

- Mit lockeren Knien stehen, die Füße hüftbreit auseinander.
- Nacheinander der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach vorn unten nachgeben, bis der Oberkörper in den Hüftgelenken leicht federnd abgefangen wird und auspendelt.
- Die Knie bleiben weiterhin locker und werden etwas stärker gebeugt.
- Den Oberkörper leicht federnd nach rechts und links bewegen
- Sehr langsam, an der Lendenwirbelsäule beginnend, die gesamte Wirbelsäule wieder aufrichten, bis Rumpf, Schultergürtel, Hals und zuletzt der Kopf wieder aufgerichtet sind.

c) Aufrichtung der Wirbelsäule aus dem Hocksitz

- Im Hocksitz auf dem Boden beide Knie mit den Händen umfassen.
- Langsam Wirbel für Wirbel in die Rückenlage rollen, dabei zunächst die Lendenwirbelsäule gegen den Boden drücken und bewusst Wirbel für Wirbel abrollen und sich aufrichten

Gliederkasper

- Locker stehen, Füße hüftbreit auseinander, Knie und Fußgelenke locker, Oberkörper aufrecht
- Mit den Knien leicht wippen und die Bewegung langsam steigern
- Alle Gelenke und Muskeln locker lassen (besonders Kopf und Hals)
- Vorstellung, dass der Kasper nur an einer Schnur, die am Hinterkopf befestigt ist, gehalten wird

Stehendes Pendel

- Locker stehen, Füße hüftbreit auseinander, Knie locker, der Kopf schaut nach unten
- Körper vor und zurück bzw. nach rechts und links schwingen
- Bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers

Entspannung von Kopf und Nacken

Wichtig: Die Übung langsam ausführen und den Atem fließen lassen.

- Kopfkreisen im Halbkreis: von der linken Schulter zur rechten Schulter ... und zurück (Nicht den Kopf nach hinten kreisen!)
- Nackendehnen: abwechselnd den Kopf zur linken bzw. rechten Schulter sinken lassen
- Sich über die Schulter schauen: den Kopf nach rechts bzw. links drehen; die Schultern bleiben dabei ruhig

Stativ

- Im Stehen die Schultern so weit wie möglich zum Kopf anheben
- Die entstandene Spannung kurz halten
- Die Schultern in Zeitlupentempo sinken lassen mit der Vorstellung: Hände versuchen den Boden zu erreichen
- Das Nacken-/ Halsgebiet steht nun wie ein Stativ nach oben

Wippen

- Im Sitzen den Oberkörper vorbeugen, die Arme locker zwischen den Knien pendeln lassen, den Kopf hängen lassen
- Mit dem Oberkörper leicht nachwippen
- Vom Kreuzbein her langsam aufrichten, Arme und Kopf locker hängen lassen

3. Isometrische Übungen zur Tonusregulierung

Der Reihe nach folgende Muskelgruppen je 3 Sek. Lang anspannen und wieder entspannen:

- Stirn gegen die Hand drücken
- Nacken gegen die Hände drücken
- Kopfseite abwechselnd gegen die linke und rechte Hand drücken
- Handflächen zusammendrücken
- Hände einhaken und auseinander ziehen
- Fäuste ballen
- Finger spreizen
- Schultern einzeln hochziehen, dann beide Schultern hochziehen
- Schulterblätter zusammendrücken: erst nach vorne dann nach hinten
- Arme seitwärts strecken (Vorstellung: Einen Türrahmen wegdrücken)
- Arme nach oben strecken (Vorstellung: Eine Luke nach oben aufdrücken)
- Beine sitzend anheben: gebeugt, gestreckt

4. Atemübungen

Ruheatmung

Locker aufgerichtet auf dem Hocker sitzen und sich eine Hand flach auf den Bauch legen, die Bewegung der Bauchdecke und den Atemrhythmus wahrnehmen.

In welche Atemräume geht die Atembewegung?

- Locker aufgerichtet auf dem Hocker sitzen,
- sich eine Hand flach auf den Brustkorb, die andere auf den Bauch legen.
- Die Atembewegung wahrnehmen, in welchen Räumen die Bewegung zu spüren ist:
- Brustraum
- Bereich des Nabels
- Unterbauch
- Flanken
- Bereich der Schulterblätter
- Nierengegend
- Kreuzbein- Lendenbereich

Atemschnüffeln

- Ausatmen und Atempause einhalten
- Dreimal mit kurzen Stößen durch die Nase einatmen (Vorstellung: etwas angenehmes riechen)
- Atempause, Ausatmen

Aktivieren des Zwerchfells

Bei der Übung jeweils eine Hand auf den Bauch legen und den Atem spüren.

- Sich intensiv etwas Wohlriechendes vorstellen und daran schnüffeln
- Sich ein Nasenloch zuhalten und durch das andere einatmen
- Durch leicht gespitzte Lippen einatmen

Ausatmen auf Konsonanten

- Locker stehen, eine Hand auf den Bauch legen, das Auf und Ab bei Ruheatmung wahrnehmen
- In den Bauch einatmen durch leicht geöffneten Mund
- Ausatmen auf fff oder sss oder schschsch bis die Luft ganz entwichen ist
(Varianten: Ausatmen mit zählen oder wiederholen von kurzen Sätzen)

Phonationsatmung

- In den Bauch einatmen und mit der Ausatemluft kurze Wörter oder Befehle rufen!
- Folgende Wörter lassen sich hierbei verwenden:

So!	Lass!	Wo!	Geh!	Hui!
Lauf!	Raus!	Da!	Komm!	Rein!
Nie!	Leer!	Wie!	Sieh!	Doch!
Los!	Ja!	Du!	Hin!	Zu!

Übungen zu Resonanz und Artikulation

Summübung / Finden der Indifferenztonlage

- Kauen mit der Vorstellung, einen besonders „schmackhaften Bissen“ im Mund zu haben.
- Das Kauen mit Silben begleiten, Phonation erfolgt in der Indifferenztonlage:

U: mlum – jum – njlum ...

O: mlom – jlom – njiom ...

A: nlam – jlam – bjam ...

- Gleiches Vorgehen mit e, i, au, ei, ä, ö, ü

Steigerungsform: Wörter oder kurze Sätze einschieben → die Stimme bleibt monoton

Wahrnehmen der Veränderung von Tonqualitäten

- Locker stehen, den Kopf in den Nacken legen und ein [o] in mittlerer Stimmhöhe tönen.
- Während des Weitertönens den Kopf nach vorn nehmen bis das Kinn den Brustbein berührt.
- Pause: Kopf in Mittelposition.
- Die Übung dann in umgekehrter Reihenfolge wiederholen.
- Tonqualitäten wahrnehmen und miteinander vergleichen
- Mittelposition für gute Tonqualität suchen.

Korkensprechen

- Weinkorken zwischen den Schneidezähnen halten
- Wörter bzw. Texte so deutlich wie möglich aussprechen
- Später den Text ohne Korken sprechen

Übungen zur Lippenlockerung

- Pferdeschnauben
- Karpfen: Fischmaul auf und zu
- Breitmaulfrosch und Lippenspitzen
- Lippen einziehen und auseinander sprengen

Übungen zur Zungenlockerung

- Die backen und Lippen von innen mit der Zunge ausstreichen
- Zunge schnell raus- und rein strecken
- Zunge nach oben und unten; links und rechts strecken

Übungen zur Kieferlockerung

- Kiefergelenke leicht massieren
- Den Unterkiefer etwas öffnen und locker hin- und herbewegen bzw. vor- und zurückbewegen

Übungswörter zu den einzelnen Vokalen

Laut		anlautend	inlautend	auslautend	Häufungen
a	kurz	Ablösung, Absenden, Anmut, Amt, Akzent, Atlas, Achtung, Anklage, Akkord, Aktion	Sache, Warze, Walfisch, Schach, Lachen, Nacht, Bambus, fallen, waschen, Fall		Fahnenstange, Maßgabe, Absage, Abhang, Katalog, Straßename, Ratschlag, Alarm, allemal
	lang	Atmen, aber, Art, Aachen, Abend	Straße, Braten, Zahn, Bad, Staat, Dame, Vase	Da, Amerika, Europa, Kanada, Eva, Lama	
e	Kurz	Ende, Ente, England, Apfel, Enge, Essen, Enkel, Engel, extra, ändern	Feld, hell, Welle, Stelle, Päckchen, Zwerg, Berg, Herr, Herz, hängen,		Ebene, Meereswellen, erlegen, vergehen, verstehen, Geschehen
	lang	Eva, Edelweiß, elend, Erde, Esel, Ehe	Seele, Wesen, Beet, Leben, Hefe, kehren, fegen, Feder, Ferien	See, Tee, Schnee, Weh, Geh, Zeh	
i	Kurz	In, Indien, Insel, illegal, immun, im, Inn, immer, Import, Indianer	Witz, Wild, Wille, schlimm, Beginn, Schimmel, Winseln, Linse,		Inmitten, inliegend, Instinkt, Ironie, irisch, isolieren, Italien, imitieren
	lang	Ihre, ihm, ihn, Isar, Igel, Ibiza	Schiene, Niete, Wien, Friede, Liebe, Triebe, Linie	Vieh, die, nie, Partie, Ironie, Ski,	
o	kurz	Offen, Osten, Opfer, Ort, Organ, Orgel, Optik, Ordnung, Orchester	Kommen, Bombe, von, Bison, Post, Trommel, Schrott, Sport		Sommersonne, Odeo, Hoizbottich, Korridor, Morgensonne, Vorkommen, Oktober, Honigmond
	lang	Ofen, Oper, Ohr, Orient, Obrigkeit, Obolus	Note, Zitrone, Brot, Gehorsam, Vorsicht, Tor, Lore, Marmor, verloren	So, froh, Solo, Echo, Bodo, Hallo, Radio, Rio, Stroh	
u	Kurz	Ulme, Unze, Ulster, unter, Ulrich, Ungarn, Unsinn, umsonst, unser, Urteil, Ungeduld	Schutt, Fluss, Mund, Bund, Stunde, KUSS, Hund, Lust, Butter, Zucker		Hutschnur, Trugschluss, Zuckerhut, Blumengruß, Zufuhr, Geburtsurkunde, Hungertuch, Rundfunk
	lang	Uwe, Ufer, Uhr, Urlaub, Urkunde, Urwald,	Fuß, Blume, Hut, Schule, Husten, Luna, Wut	Du, Schuh, zu, Emu, Ruh, Kuh, Gnu, Muh	
ä		Äther, ähnlich, Ära, Ähre	Käse, Säge, Bär, Räder, Fähre, Hähne, Schwere, Gähnen, Zähne		
ö	kurz	Öffnen, östlich, öffentlich, örtlich, öfter	Zölle, Tölpel, Töchter, Löcher, völlig, fördern, wöchentlich, Mörder,		Ölgötze, böhmische Dörfer, Förderkörbe
	lang	Ose, Ol, Odland, Ofen, Österreich, Ohre, Ökonomie	Böhmen, Söhne, töne, schön, höhnisch, Löwe, König, Getöse, Börse, Erlös		
u	Kurz	Üppig	Büschel, müssen Sünde, wünsche, München, Bürste, Brücke, Rücken,		Immergrün, bildhübsch, Überzieher, Bürstenbinder, Willkür, Bündnis, Blindenführer, Südwind
	lang	Übung, üben, über, übrigens, übrig, Übersee, überzeugen	Zügel, Wüste, Mühe, Düse, Flügel, Hügel, Gebühr, Tür, Kühle, Güte		
eu		Eule, Euter, Auglein, euer, euch, Europa, Eugen, äußern	Scheuen, Läuse, Beute, Seuche, Säumen, Bäume, Häufchen, Beule, Häuser	Neu, Scheu, Heu, Spreu, Gebräu, treu,	Feuerwehrschläuche, Leuchtfeuer, Räubermeute, Häuserstreuer
ei		Eibe, Eis, Eiffelturm, Eisern, einzeln, einsenden, Eiter, Eimer, Eigentum	Fein, mein, weinen, scheinen, weiß, leiten, feig, klein, meisten, Leine, Laib,	sei, dabei, Schalmei, Hai, Kai, frei, drei,	Eierspeise, Speiseeis, Leistungssteigerung, Heiserkeit, Leichtigkeit, Leihbücherei, Eisenfeile
au		Aula, Auto, Automat, Aus, Auge, August, Autogramm, Autor, Aufsehen, Ausmaß,	Baum, Sausen, laufen, Schaufel, Laube, Haus, Zaun, Strauss, kaum, kaufen	Sau, Bau, schlau, blau, Schau, Verhau, Tau	Auflaufen, Hausfrau, Aufbau, Aufkauf, Laubbaum, Austausch, Staubsauger

Literatur

Aderhold, Egon; Wolf, Edith: Sprecherzieherisches Übungsbuch. Berlin 2001.

Bergauer, Ute G.: Praxis der Stimmtherapie. Logopädische Behandlungsvorschläge und Übungsmaterial. Berlin 1998.

Brügge, Walburga; Mohs, Katharina: Therapie funktioneller Stimmstörungen. Übungssammlungen zu Körper, Atem und Stimme. Basel 1994.

Hammann, Claudia: Übungsprogramm für eine gute Stimme. München 2001.

Linklater, Kristin: Die persönliche Stimme entwickeln. Ein ganzheitliches Übungsprogramm. München 2001.

Weithase, Irmgard: Sprechübungen. Köln 1975.

1. Übungen zur Körperhaltung

Übung 1: Gliederkasper (Bergauer)

- Locker stehen, Füße hüftbreit auseinander, Knie und Fußgelenke locker,
Oberkörper aufrecht
- Beginnen in den Knien leicht zu wippen, dann die Bewegungen langsam steigern
- Alle Gelenke und Muskeln locker lassen (v. a. Kopf und Hals)
- Vorstellung: der Kasper wird nur an einer Schnur, die am Hinterkopf befestigt ist, gehalten.

Übung 2: Pendeln (Brügge/ Mohs)

- Locker auf einem Hocker sitzen
- Mit gestreckten Armen ein Knie mit den gefalteten Händen umfassen, den Oberkörper etwas nach hinten beugen und eine für sich angenehme und entspannte Position suchen
- Durch leichtes Pendeln vor und zurück die Entspannung des Rückens fühlen
- Atemablauf wahrnehmen (nicht bewusst atmen!)
- Nach Einspielen der Bewegung auf die eigene Atmung achten und versuchen, nun mit dem Atemrhythmus zu pendeln

Übung 3: Stehendes Pendel (Linklater)

- Mit lockeren Knien stehen, die Füße sind in etwa hüftbreit auseinander, der Kopf sieht nach unten
- Den Körperschwerpunkt vor- und zurückverlagern bzw. nach links und rechts schwingen
- Sich von der Umkehr der Bewegung des Körpers leiten lassen, er schwingt im rechten Moment von selbst zurück

Übung 4: Kreisen (Brügge/ Mohs)

- Den Körper über den Füßen kreisen lassen, die Füße stehen dabei etwas mehr als hüftbreit auseinander, der Kopf sieht nach unten
- Körperschwerpunkt ausbalancieren lassen, dabei die Kreisbewegungen immer kleiner werden lassen, Kopf aufrichten

Übung 5: Entspannung von Kopf und Nacken (Brügge/ Mohs)

Die aufgeführten Bewegungsabläufe sollen langsam durchgeführt werden.
WICHTIG: Den Atem während der Übungen nicht anhalten, sondern entspannt weiter atmen.

- Kopfkreisen (Halbkreis von der linken Schulter hin zur rechten Schulter... und zurück)
Nicht den Kopf nach hinten kreisen!!!
- Nackendehnen (Kopf langsam zu einer Schulter sinken lassen, dort etwas ruhen, wieder aufrichten => Seitenwechsel)
- Sich über die Schulter schauen (aufgerichteten Kopf nach rechts und links drehen, die Schultern dabei möglichst nicht mitbewegen)

Übung 6: Stativ (Bergauer)

- Im Stehen die Schultern so weit wie möglich zum Kopf anheben
- Die entstandene Spannung kurz halten
- Die Schultern nun im Zeitlupentempo ganz weit sinken lassen (Vorstellung: die Hände versuchen den Boden zu erreichen)
- Das Hals-Nacken-Gebiet steht nun wie ein Stativ nach oben

Übung 7: Wippen (Brügge/ Mohs)

- Im Sitzen den Oberkörper vorbeugen, die Arme locker zwischen den Knien pendeln lassen, den Kopf hängen lassen
- Beginne mit dem Oberkörper leicht nachzuwippen
- Vom Kreuzbein her langsam aufrichten, Arme und Kopf locker hängen lassen

- Nun das Brustbein und den Kopf langsam aufrichten
- Wahrnehmen, wie sich das Gewicht bei der Aufrichtung auf beide Sitzhöcker verteilt
- Die Stellung der Wirbelsäule wahrnehmen

Übung 8: Wirbelbeuge (Brücke/ Mohs)

- Mit lockeren Knien stehen, die Füße sind in etwa hüftbreit auseinander
- Nacheinander der Schwere des Kopfes, der Schultern, der Arme und des Rumpfes nach vorne unten nachgeben, bis der Oberkörper in den Hüftgelenken leicht federn abgefangen wird und auspendelt
- Das lockere Gefühl in der Wirbelsäule nachfühlen
- Nun langsam wieder Wirbel für Wirbel aufrichten, bis der Kopf locker nach vorne schaut

Übung 9: Isometrische Übungen zur Tonusregulierung (Bergauer)

Der Reihe nach folgende Muskelgruppen je 3 Sek. lang anspannen und wieder entspannen:

- Stirn gegen die Hand drücken
- Nacken gegen die Hände drücken
- Kopfseite abwechselnd gegen die linke und rechte Hand drücken
- Handflächen zusammendrücken
- Hände einhaken - auseinanderziehen
- Fäuste ballen
- Finger spreizen
- Schultern einzeln hochziehen, beide Schultern hochziehen
- Schulterblätter zusammendrücken: nach vorne, nach hinten
- Arme seitwärts strecken (Vorstellung: einen Türrahmen wegdrücken)
- Arme nach oben strecken (Vorstellung: eine Luke nach oben aufdrücken)
- Beine sitzend anheben: gebeugt, gestreckt

Atemübungen

(Vor allen Übungen: Bauchatmung wahrnehmen!)

Übung 1: Wahrnehmung der Atmung im Brust-Bauch-Bereich (Linklater)

- Locker aufgerichtet sitzen oder stehen
- Sich eine Hand flach auf den Bauch, die andere flach unter das Schlüsselbein legen
- Atembewegung unter den Händen wahrnehmen
- Nacheinander die Handmitte auf das Brustbein, die Handflächen an den seitlichen Brustkorb, auf die Bauchdecke und in die Leistenbeugen legen
- Jeweils wahrnehmen, ob die Atembewegung folgt

Übung 2: Atemschnüffeln (Aderhold/ Wolf)

- Ausatmen und Atempause einhalten
- Dreimal mit kurzen Stößen durch die Nase einatmen (Vorstellung: an etwas leckerem schnuppern)
- Atempause, Ausatmen

Übung 3: Aktivieren des Zwerchfells (Linklater)

- Sich intensiv etwas Wohlriechendes vorstellen und daran schnüffeln
- Sich ein Nasenloch zuhalten und durch das andere einatmen
- Durch leicht gespitzte Lippen einatmen
- Dabei jeweils eine Hand auf den Bauch legen und den Atem spüren

Übung 4: Abspannen (Brügge/ Mohs)

- Künstliches Husten / Lachen hervorrufen
- dabei eine Hand auf den Bauch legen und spüren, wie nach dem Luftausstoß die Bauchdecke zurückfedert und neue Luft in die Lungen geht

Übung 5: Ausatmen auf Konsonanten (Brügge/ Mohs)

- Locker stehen, eine Hand locker auf den Bauch legen, die Bewegungen bei Ruheatmung wahrnehmen
- In den Bauch einatmen
- Dann ausatmen auf fff oder sss oder schschsch bis die ganze Luft entwichen ist
- Die Einatmung durch den leicht geöffneten Mund geschehen lassen
Varianten: Ausatmen aufzählen, kurze Sätze

Übung 6: Phonationsatmung (Linklater)

- In den Bauch einatmen und mit der Ausatemluft kurze Wörter oder Befehle rufen!
- Folgende Wörter können hierbei verwendet werden:

So!	Lass!	Wo!	Geh!	Hui!	
Lauf!	Raus!	Da!	Komm!		Rein!
Nie!	Leer!	Wie!	Sieh!	Doch!	
Los!	Ja!	Du!	Hin!	Zu!	

Nach jedem Ruf wieder in den Bauch einatmen!

Übungen zu Resonanz und Artikulation

Übungen zur Lippenlockerung (Bergauer)

- Lippenflattern mit und ohne Stimme
- Pferdeschnauben oder „Kutscher-bbbb“
- Fischmaul auf und zu
- Breitmaulfrosch und Lippenspitzen
- Pfropfenknallübung (Lippen einziehen und auseinander sprengen)

Übungen zur Zungenlockerung (Bergauer)

- Die Backen und Lippen von innen mit der Zunge austreichen (fördert auch den Speichelfluss bei trockenem Mund)
- Zunge schnell raus- und reinstrecken
- Zunge nach oben und unten strecken, nach links und rechts

Übungen zur Kieferlockerung (Bergauer)

- Kiefergelenke leicht massieren
- Den Unterkiefer etwas öffnen und locker hin- und herbewegen bzw. vor- und zurückbewegen
- Siehe Kauübung

Übung 1: Gähnen (Brügge/ Mohs)

- Locker stehen und bei geöffnetem Mund mit begleitendem Dehnen leise und laut gähnen
- Allmählich übergehen zu tonlosem Gähnen und Gähnen bei geschlossenem Mund
- Weitegefühl im Hals muss erhalten bleiben

Übung 2: Pleuel-Übung (Brügge/ Mohs)

- Die Zunge bei halb geöffnetem Mund hinter die unteren Schneidezähne legen
- Den Zungenrücken bei ruhig gehaltenem Unterkiefer wiederholt rasch und kräftig nach vorne rollen
- Die Zungenspitze bleibt im Mund
- Die Zunge so locker halten, als ob sie heraushängen könnte

Übung 3: Kauübung (Brügge/ Mohs)

- Vorstellung: man isst sein Lieblingsessen und tut dies mit weitausholenden Kaubewegungen => Verbindung mit Schmatzgeräuschen
- Das Kauen nun mit Tönen (mjamjamjam) verbinden
- Von dem „Tonkauen“ übergehen in Summen auf mmm in der gleichen monotonen Stimmlage
- Zwischen dem Summen können auch Wörter eingeschoben werden (z.B. Laub, Baum, Sonne, etc.); diese in der gleichen Stimmlage sprechen: Mmm – Laub – Mmm – Laub – Mumm

Übung 4: Summübung (Brügge/ Mohs)

- Locker stehen
- Die stimmhaften Konsonanten (m, w, n, l, s) summen, dabei auf eine Stimmgebung ohne gepressten Atem achten
- Nach mehrmaligem Wiederholen: die Konsonanten mit Vokalen in folgender Reihenfolge verbinden: o-ö-u-ü-i-e-a
- Der Vokal wird jeweils in gleicher Tonhöhe an den Konsonanten gehängt

Übung 5: Wahrnehmung der Veränderung von Tonqualität (Aderhold/ Wolf)

- Locker dastehen und in der Sprechstimmlage einen Ton summen (siehe Kauübung)
- Den Kopf ganz langsam in den Nacken bzw. ganz langsam Richtung Brustbein ziehen
- Dabei spüren, wie sich der Ton verändert (wird er verzerrt oder hört er sich krächzend an, etc.)

An Stelle des Tones können auch kurze Sätze in der Sprechstimmlage gesagt werden.

Übung 6: Plastische Artikulation (Brügge/ Mohs)

- Sich eine Situation vorstellen, z.B. einen Kieselstein in den Brunnen fallen lassen wollen
- Ein Wort oder einen Satz mit besonderer Betonung der sinntragenden Konsonanten und mit nur minimalem Atemdruck sprechen, z.B.: plumps – der Kieselstein fällt.

Übung 7: Korkensprechen (Brügge/ Mohs)

- Einen Weinkorken (etwa daumendick) zwischen den Schneidezähnen halten, so dass nur ein Stück des Korkens im Mund ist.
- Mehrmals hintereinander den gleichen Text sprechen, sich dabei bemühen, möglichst deutlich zu sprechen
- Dann den gleichen Text ohne Korken sprechen
- Klangvergleich wahrnehmen, Schärfeunterschiede zwischen stimmhaften Plosiven (b, d, g) und stimmlosen Plosiven (p, t, k) wahrnehmen

Im Park

Ein ganz kleines Reh stand an ganz kleinen Baum
Still und verklärt wie im Traum.
Das war des Nachts elf Uhr zwei.
Und dann kam ich um vier
Morgens wieder vorbei,
Und da träumte noch immer das Tier.
Nun schlich ich mich leise – ich atmete kaum –
Gegen den Wind an den Baum,
Und gab dem Reh einen ganz kleinen Stips.
Und da war es aus Gips.

Joachim Ringelnatz

Die Frage bleibt

Halte dich still, halte dich stumm,
Nur nicht forschen, warum? warum?

Nur nicht bittre Fragen tauschen,
Antwort ist doch nur wie Meeresrauschen.

Wie's dich auch aufzuhorchen treibt,
Das Dunkel, das Rätsel, die Frage bleibt.

Theodor Fontane