

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.