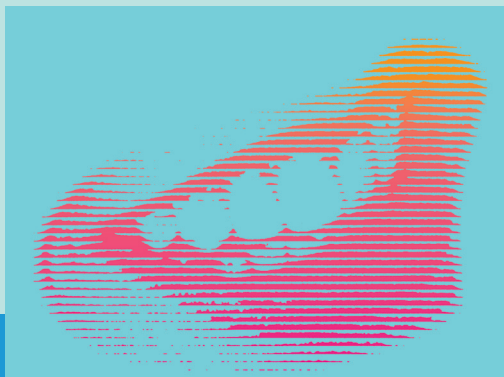


Sprechen Hören Sprechen

Doris Middleman



Übungen
zur
deutschen
Aussprache



Hueber

Sprechen – Hören – Sprechen
Übungen zur deutschen Aussprache
von Doris Middleman

Hueber Verlag

Für Philip, Daniel und Valerie

Zu diesem Werk gehören drei CDs mit allen Nachsprechübungen,
den Dialogen und dem Märchen.

ISBN 978–3–19–047381–6

Gesamtlaufzeit: 180 Minuten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlags.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne
eine solche Einwilligung überspielt, gespeichert und in ein Netzwerk
eingespielt werden. Dies gilt auch für Intranets von Firmen und von Schulen
und sonstigen Bildungseinrichtungen.

4.	3.	2.		Die letzten Ziffern	
2016	15	14	13	12	bezeichnen Zahl und Jahr des Druckes.

Alle Drucke dieser Auflage können, da unverändert,
nebeneinander benutzt werden.

2. Auflage 2008

© 2005 Hueber Verlag, 85737 Ismaning, Deutschland

Zeichnungen: Katja Dalkowski, München

Druck und Bindung: Auer Buch + Medien GmbH, Donauwörth

Printed in Germany

ISBN 978–3–19–007381–8 (Buch)

ISBN 978–3–19–897381–3 (Pdf)

Einleitung

Dieses Übungsbuch zur deutschen Standardaussprache entstammt der Praxis und ist für die Praxis bestimmt. Es richtet sich an alle, die eine klare, fließende, wohlklingende deutsche Aussprache erreichen möchten: Es ist nicht nur für Ausländer geeignet, sondern auch für deutsche Dialekt Sprecher und Personen, die beruflich klar und deutlich sprechen müssen. Es ist ein Hilfsmittel in der Sprachtherapie und Sprecherziehung. Es kann im Gruppen- oder Einzelunterricht kurstragend oder kursbegleitend eingesetzt werden, man kann aber auch wunderbar allein damit arbeiten. Den 26 Buchstaben des deutschen Alphabets stehen mindestens 44 Laute gegenüber, was die Aussage hinfällig macht, Deutsch werde so geschrieben, wie es gesprochen wird.

Die deutsche Standardaussprache (laienhaft auch „Hochdeutsch“ genannt) ist nur ein theoretisches Konzept, denn jeder Sprecher der deutschen Sprache hat ein für ihn typisches Lautsystem. Deshalb können wir einen Bekannten oft schon an den beiden Lauten j+a in „ja“ am Telefon erkennen.

Es gibt für jeden theoretischen Laut eine bestimmte Menge dieser Laute. Entspricht der Laut eines Sprechers nicht dem Laut in der Standardmenge, so empfinden wir das als fremd und sprechen von „Akzent“ oder „Dialekt“. Das kann zu Kommunikationsstörungen führen, wenn z.B. statt „danken“ „denken“ verstanden, d.h. „e“ anstelle von „a“ gesprochen wird.

Verständigungsschwierigkeiten können eine Reihe von Ursachen haben: Man spricht nicht dieselbe Sprache, bewegt sich nicht auf demselben Sprachniveau, benutzt nicht die richtigen Wörter, macht Grammatikfehler, setzt den Akzent oder die Betonung falsch, spricht zu undeutlich, produziert einen verkehrten Laut oder hat noch andere akustische oder phonetische Probleme.

Das erste Ziel in diesem Buch ist die Sensibilisierung der Ohren. Wir müssen zunächst auf unsere „Fehler“ aufmerksam werden und nach der Quelle suchen. Dazu müssen wir lernen, uns zuzuhören. Das ist ein großer Schritt, der viel Geduld und Konzentration benötigt. Wenn wir unsere „Fehler“ nicht wahrnehmen, können wir sie auch nicht ändern.

Um das Erlernen der deutschen Aussprache so einfach wie möglich zu gestalten, beginnen wir mit den Vokalen und Umlauten, da der Unterschied zwischen langen und kurzen Lauten relativ leicht zu erkennen und erlernen ist. Nach den Diphthongen beginnt das Training der Konsonanten, eingeteilt nach Artikulationsart.

Im dritten Teil geht es um Betonung und Sprechmelodie im Deutschen.

Ich verzichte bewusst auf die internationale phonetische Lautschrift (API), denn auch sie würde den Umgang mit diesem Buch nur erschweren.

Auf den CDs (180 Minuten Gesamtlaufzeit; ISBN 978–3–19–047381–6) finden Sie alle Übungen, die im Buch mit einem Großbuchstaben gekennzeichnet sind mit Pausen zum Nachsprechen, außerdem alle Dialoge und auch das Märchen am Ende.

Inhalt

Einleitung	3
Atmung und Entspannung	7
Sprechniveaus	8
12 Tipps zum optimalen Lernerfolg	10
Vergleich zwischen den deutschen Buchstaben und Lauten	12

Teil I Vokale – Umlaute – Diphthonge

1. Langes a und kurzes a 19
2. Langes o und kurzes o 21
3. Langes a – langes o und kurzes a – kurzes o 23
Schnelle Therapie 24
4. Langes u und kurzes u 25
5. Langes o – langes u und kurzes o – kurzes u 27
6. Langes ü und kurzes ü 28
7. Langes u – langes ü und kurzes u – kurzes ü 30
Gespräch zwischen zwei Nachbarinnen 32
8. Langes i und kurzes i 33
9. Langes ü – langes i und kurzes ü – kurzes i 35
10. Langes e – kurzes e – offenes ä und unbetontes „Schwa“ ɐ –
tiefes „Schwa“ ɪ 36
Sebastian auf dem Bahnhof 40
11. Langes i – langes e und kurzes i – kurzes e 41
12. Langes ö und kurzes ö 42
13. Langes e – langes ö und kurzes e – kurzes ö 44
An einer Kasse im Supermarkt 45
14. Diphthonge au – ei – eu/äu 46

Teil II Konsonanten

15. h und Stimmeneinsatz ‘ (glottal stop) 50
16. f, w und pf 52

17. s, s und z=t+s 57
18. sch stimmlos und stimmhaft 57
19. ch – CH 59
In der Disco 61
20. j 62
21. l 63
22. r 64
Ein schwieriger Zoobesuch 67
23. b, p^h und p 68
24. d, t^h, t und ts 70
25. g, k^h, k, x = k+s und qu = k+w 73
Krankenbesuch 77
26. m 77
27. n 78
28. ng 79
Lehrersprechstunde 81
29. Assimilation von Konsonanten 82
30. Konsonantenhäufungen 83

Teil III Wort- und Satzbetonung

31. Wortakzent 84
32. Satzakzent 85
33. Intonation und Sprechmelodie 86
Pünktchens Wunsch 89

Lösungen 91

Atmung und Entspannung

Die Basis zum Sprechen ist der Atem.

Ohne richtige, gesunde Atmung ist auch kein natürlicher Redefluss zu erzeugen. Wir denken uns ständig neue, mehr oder weniger gesunde Speisen und Getränke aus, dabei könnten wir ein paar Wochen ohne Nahrung auskommen, auch einige Tage ohne Flüssigkeit, aber unser Organismus wäre schon nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff nicht mehr lebensfähig.

Wir schenken unserer Atmung meist wenig Aufmerksamkeit, da wir ja automatisch atmen. Solange wir gesund sind und genügend Sauerstoff zur Verfügung haben, atmen wir unbewusst. Doch unser hektisches Leben mit all seinen Aufregungen, Ängsten und Belastungen bewirkt bei vielen Menschen, dass sie immer flacher atmen und somit die nötige Basis zum richtigen Sprechen verloren haben.

Wir können unseren Atem durch gezielte Übungen unterstützen.

- Wir müssen Verspannungen abbauen, sollten keine einengende Kleidung tragen und uns eine gesunde Stand- oder Sitzposition verschaffen.
- Achten wir beim Sprechen darauf, dass wir immer genügend Atemluft zur Verfügung haben, um eine Sprechereinheit mühelos zu Ende sprechen zu können.
- Atmen Sie gut aus, bevor Sie zu reden beginnen. Das berühmte tiefe Luftholen vor dem Sprechen ist unsinnig, da Sie sich nur mit Luft vollpumpen, die Sie gar nicht brauchen.
- Hacken Sie Sinneinheiten des Satzes nicht durch unnötiges Luftholen ab. Das führt zu Kommunikationsstörungen, da der Zuhörer nicht mehr dem natürlichen Redefluss folgen kann.

Entspannungsübungen

Versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen, bevor Sie mit Ausspracheübungen beginnen. Das erhöht Ihre Konzentrationsfähigkeit und Sie können effektiver arbeiten.

So können Sie sich entspannen:

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, und stellen Sie beide Fußsohlen auf die Erde, sodass Sie den Kontakt zur Erde gut spüren. Richten Sie Ihre Wir-

belsäule aus der Schale des Beckens auf, und denken Sie sich eine Verlängerung über die Halswirbel zum Kopf bis hinauf ins Universum, sodass Sie mit Himmel und Erde verbunden sind. Schließen Sie für einen Moment die Augen, und versuchen Sie, jeden Körperteil von der Fußsohle bis zum Scheitel loszulassen und zu entspannen.

Wenn Ihnen eine Sitzgelegenheit fehlt, können Sie diese Übung auch im Stehen machen.

2. Versuchen Sie, so langsam wie Sie können, im Zeitlupentempo einen Fuß vor den anderen zu setzen.erspüren Sie dabei jeden einzelnen Muskel Ihres Körpers. Lassen Sie Ihrer Atmung dabei freien Lauf.
Sollten Sie Seufzer ausstoßen, so dient das noch mehr Ihrer Entspannung.
3. Legen Sie einen Tennisball unter Ihren rechten Fuß, und legen Sie Ihr Gewicht auf diesen Ball, indem Sie mit den Fußzehen beginnen und sich langsam bis zur Ferse durcharbeiten. Dann erspüren Sie den Unterschied zwischen den beiden Füßen: Der rechte Fuß sollte sich nun breiter, voller, durchbluteter oder entspannter anfühlen.
Nun wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.

Atemübungen

1. Wir atmen tief durch die Nase in den Bauch ein. Dabei wird die Lunge gefüllt, das Zwerchfell wird gesenkt, und der Bauch wölbt sich nach vorne. Dann atmen wir langsam durch den Mund aus, dabei entleert sich die Lunge, das Zwerchfell hebt sich, und der Bauch zieht sich zusammen. Wichtig dabei ist, dass wir bewusst tief atmen und nicht nur flach im oberen Brustbereich. Die Schultern hängen locker herab und werden nicht nach oben gezogen.
2. Atmen Sie auf ffffffff so langsam aus, wie es Ihnen noch angenehm ist. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht anheben.
3. Atmen Sie auf stimmhaftes ssssss aus, es hört sich an wie ein Summen. Dabei sollte Ihr Kopfraum vibrieren. Die Übung hat eine beruhigende Wirkung.
4. Atmen Sie in den Bauch ein und auf oooooomm aus. Lassen Sie den Beckenboden locker, sodass Sie eine möglichst große Resonanz spüren können.

Lockerungsübungen für den Sprechapparat

1. Stülpen Sie Ihre Lippen nach vorne, und ziehen Sie sie dann zurück.
2. Lassen Sie Ihre Zunge im Mund kreisen.
3. Machen Sie ein paar Kaubewegungen.

Lockerungsübungen für den Unterkiefer

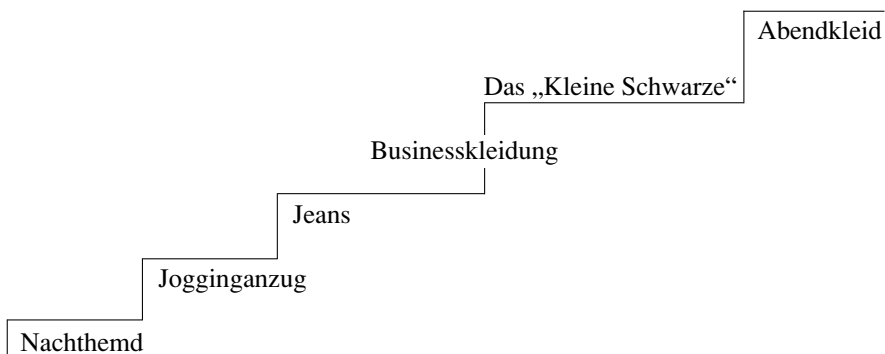
oder „Strategische Maßnahmen zur Bekämpfung der sog. Mundfaulheit“

4. Korkensprechen: Nehmen Sie einen Korken, und stecken Sie ihn in den Mund. Nun sprechen Sie einen Satz mit diesem Widerstand zwischen den Zähnen. Nehmen Sie nun den Korken aus dem Mund, und wiederholen Sie den Satz normal. Sie werden den Unterschied spüren!
5. Flüsterübung: Flüstern Sie einen Text so laut Sie können! Auch hier werden Sie gezwungen, Ihre Kiefergelenke weit zu öffnen, um klar zu artikulieren.

Sprechniveaus

Unser ganzes Leben wird von verschiedenen Energielevels geprägt, so auch unser Sprechverhalten. Wenn wir gerade aufgestanden sind und den ersten Satz sprechen, dann ist er vermutlich noch nicht so klar wie vielleicht ein wenig später, wenn wir uns im Beruf mit unserer Stimme beweisen müssen. Zu Hause sprechen wir „lockerer“ als bei einem Vorstellungsgespräch. Wie wir uns je nach Situation kleiden, so können wir auch sprechen.

Stellen Sie sich eine Treppe vor mit den verschiedenen Stufen:



Die unteren zwei bis drei Stufen beherrschen wir fast alle, aber es wird schon schwieriger, wenn wir auch nur eine Stufe höher wollen. Nun müssen wir auf alle Komponenten des Sprechens achten: Atmung – Stimme – Lautstärke – Lautproduktion – Artikulation – Akzentuierung – Intonation – Pausen.