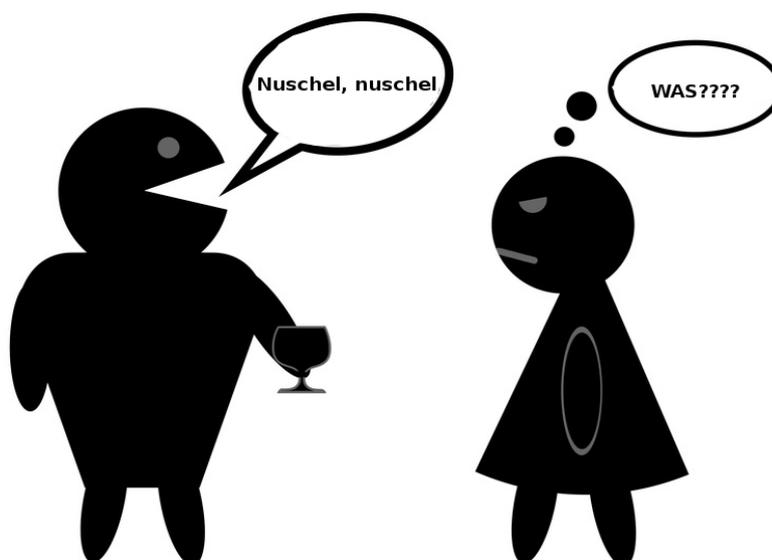


Lektion 4: Die klare Sprechweise

Verständlichkeit der Stimme

Eine undeutliche, nuschelnde Stimme ist einerseits schwer verständlich und signalisiert dem Zuhörer eine Unsicherheit und Inkompetenz des Sprechers.

Eine deutliche Aussprache neben der angenehmen, entspannten Stimme zeigt dem Publikum dagegen eine Kompetenz und Souveränität des Redners. Mit Hilfe der nachfolgenden Artikulationsübungen wird sich Ihre Artikulation deutlich verbessern.



Übung 1: Vorübungen zur Lockerung der Sprechmuskulatur

Kiefergelenke mit Zeigefingern massieren und in Richtung Mund ausstreichen

Unterkiefer hängenlassen und seitlich hin- und herbewegen

Wangen aufblasen und den „Luftball“ im Mund mehrfach von rechts nach links schieben und umgekehrt

Gähnen bei weit geöffnetem Mund mit Ton

Wilde Grimmassen schneiden

Übung 2: Korkensprechen

Halten Sie einen handelsüblichen Weinkorken fest zwischen den Schneidezähnen (ca 1/3 im Mund). Mit diesem Korken zwischen den Zähnen sprechen Sie einen Text Ihrer Wahl (z. B. einen Zeitungsartikel). Achten Sie darauf, genau zu sprechen und exakte Artikulationsbewegungen zu machen.

Eine senkrechte Korkenstellung zwischen den Zähnen ist bei der Ausführung dieser Übung noch wesentlich effektiver.

Ihre Sprechmuskulatur muss nun verstärkt arbeiten, wenn Sie einigermaßen verständlich bleiben wollen. Wenn Sie danach den Korken entfernen, wirkt dieser „Artikulationsswille“ nach. Sie werden merken, wie viel leichter Sie nun sprechen können und wie sehr sich Ihre Artikulation verbessert hat.

Wenn Sie diese Korkenübung öfter machen, werden die Sprechbewegungen für Sie bewusster und Sie werden dadurch automatisch klarer artikulieren.

Übung 3: Aktivierung der Tiefenatmung

Sprechen Sie die nachfolgenden Konsonanten mehrfach schnell hintereinander aus:

F, CH (wie in Sache), S (stimmlos), SCH

Übung 4: Schnellsprechübung 1

Bitte möglichst schnell sprechen:

ba-bo – ba-bu – ba-be – ba-bi – ba-bö – ba-bü – ba-bä – ba-beu – ba-bei – ba-bau

Üben Sie diese Vokalreihe weiter mit *-j-, -m-, -d-, x-, z*

Übung 5: Schnellsprechübung 2

Bitte sprechen Sie die nachfolgende Reihe 5x, mit jeder Wiederholung etwas schneller werden:

*agstram, egstrem, igstrim, ogstrom, ugstrum, ügstrüm, ögström, ägsträm, eigstreim, eugstreum, augs-
traum*

Übung 6: Schnellsprechübung 3

Bitte 10x die nachfolgende Zeile wiederum schnell sprechen:

tatatata-tetetete-titititi-totototo-tutututtu

