

Vera Balsler-Eberle / Ingrid Amon

# Das neue sprechtechnische Übungsbuch

Die richtige Aussprache



# Inhaltsverzeichnis

VORWORT	4
EINLEITUNG	6
WELCHE FEHLER WERDEN BEHOBEN?	7
WELCHE ZIELE WERDEN ANGESTREBT?	8
GRUNDLAGEN	9
▪ Sprechen und Atmen gehören zusammen	9
▪ Vokale sind lang oder kurz zu sprechen	9
▪ Konsonanten sind hart oder weich zu sprechen	10
▪ Wir sprechen anders als wir schreiben	10
▪ Wichtige Klangmerkmale der Hochlautung im Deutschen	11
▪ Gut zu wissen: die wichtigsten anatomischen Begriffe	12
▪ 10 Tipps zur Wahrnehmungsschulung des Mundraumes	13
▪ Hochdeutsch hat die höchste kommunikative Reichweite	14
LERNZIELE UND TRAININGSEFFIZIENZ	15
▪ Hörschulung: die Selbstkontrolle über das Ohr	15
▪ Individualität und Authentizität	15
▪ Sprechsicherheit durch Wissen	16
▪ Spannung und Dynamik erzeugen	16
▪ Rhythmus	17
▪ Pausensetzung erlernen	17
▪ Sprechatmung schulen	19
▪ Lerneffizienz: einen Teil für das Ganze lernen	20
▪ Präsent sein	20
▪ Stimmklang entwickeln und optimieren	21
▪ Übungshaltung: Gestik, Körperhaltung und Muskeltonus	21
DIE ATMUNG	24
Atemübungen am Text	27

DIE ARBEIT AM VOKAL	31
a	36
e – ä	40
i	49
o	52
u	55
u – o – a	58
ö	59
ü – y	62
ei – eu – au – ui	66
DIE ARBEIT AM KONSONANTEN	70
m – n – ng	71
l	78
r	81
f – pf – v – w – ph	85
s – z	89
sch	96
h	100
ch	102
j	105
b – p	106
d – t	110
g – k – qu – x	114
Nebensilben -ig, -igt, -igst	118
VERTIEFENDE ÜBUNGEN	121
Artikulationsübungen	121
Übungen mit verschiedenen Vorsilben	123
Geläufigkeitsübungen und Zungenbrecher	124
Rufübungen	125
BIOGRAFIEN	127
LITERATUREMPFEHLUNGEN	128

# VORWORT

*„Man darf ruhig hören, woher Sie kommen,  
man darf aber auch hören,  
dass Sie dort nicht stehen geblieben sind.“*

Das „Sprechtechnische Übungsbuch“ ist unumstritten ein Longseller, wenn es um gutes, gepflegtes, akzentfreies und sicher gesprochenes Hochdeutsch geht. „Aus der Praxis für die Praxis (...) möglichst einfach, aber dabei möglichst bildhaft und anschaulich formuliert“, so bezeichnete die Burgtheaterschauspielerin und Sprechpädagogin Vera Balsler-Eberle ihr 1956 erstmals verlegtes Übungsbuch. Und der Erfolg des Buches gibt ihr recht. In meiner langjährigen Erfahrung als Sprechtechnik-Trainerin ist mir keine effizientere Systematik zum Erlernen der hochdeutschen Aussprache untergekommen als jene, die in diesem schmalen Büchlein vorgestellt wird. Unzählige Kolleginnen und Kollegen aus dem deutschsprachigen Europa coachen und arbeiten mit diesem Übungsbuch. In der Logopädie ist es nach wie vor ein maßgebliches Werk ebenso wie in vielen Schauspielakademien.

Es ist mir nun ein Anliegen, das „Sprechtechnische Übungsbuch“ für den zeitgemäßen Gebrauch zu adaptieren. Behutsam habe ich aktuelle Lehrmethoden und hilfreiches Wissen aus der Sprechtechnik ergänzt, antiquierte Übungsgedichte gestrichen und kaum noch verwendete Begriffe durch moderne Ausdrücke ersetzt. Vermutlich werden Sie immer noch Wörter finden, die vielleicht nicht ganz so gebräuchlich sind. Die Übungen im Buch sind und bleiben dennoch zeitgemäß, und ich ermutige Sie dazu, ab und zu im Wörterbuch die Bedeutung eines Begriffes nachzusehen.

Die wohl größte Änderung in dieser Neuauflage ist die Erweiterung des Buches um zwei große Kapitel, die einerseits die Grundlagen der zeitgemäßen Sprechtechnik erklären und zum anderen Lernziele und Trainingseffizienz herausarbeiten. Sie unterstreichen, welch vielfältigen Nutzen Sie aus diesem Übungsbuch ziehen können.

Natürlich ist es auch an der Zeit, dass dieses Werk an die digitale Welt andockt. Soundfiles werden nun direkt bei den jeweiligen Übungsreihen angeboten und können mittels QR-Codes abgerufen werden. Übungswörter, Besonderheiten und Übungssätze *zum Lesen und Hören* sind im Buch farbig gekennzeichnet. So können Sie jederzeit, bequem und unkompliziert mit Ihrem individuellen Training beginnen.

Möchten Sie noch mehr weiterführendes Material, Links, Literatur und/oder Videos zu diesem Thema haben, dann schauen Sie auf die Verlagshomepage [www.ggverlag.at](http://www.ggverlag.at) oder auf [www.iamon.at](http://www.iamon.at).

Viel Freude, viel Erfolg und viel Spaß, wo immer auf der Welt Sie dieses Buch zur Hand nehmen.

Prof. Ingrid Amon

# EINLEITUNG

Sprache ist lebendig, sie verändert sich stetig. Sprechen und Sprechweise gehen mit der Zeit und entwickeln sich dynamisch weiter. Mehr Menschen als je zuvor müssen, wollen und sollen analog und digital wirkungsvoll zu und vor anderen sprechen. Öfters soll „schnell mal was präsentiert“ werden. Dabei ist die Fähigkeit, gut und sicher zu sprechen, ein ganz wesentlicher Faktor, der den beruflichen und privaten Lebensweg eines Menschen grundlegend beeinflusst. Ein bisschen Dialektgebundenheit wird zwar mittlerweile im Alltag toleriert, feststeht jedoch: Wer im öffentlichen Raum spricht, braucht dafür zeitgemäße Orientierung, denn gut rüberkommen, das wollen alle!

Authentizität bleibt dabei ein Hauptziel sprechender Menschen: „Ich will mich nicht verstellen! Ich will ICH bleiben!“ Wirkungsvoll und sicher soll das eigene Auftreten sein. So stellen sich die Ziele fürs **Präsentieren, Moderieren, Diskutieren, Vortragen, Reden, Coachen, Kommunizieren, Motivieren, Begeistern, Überzeugen, Debattieren, Argumentieren** etc. gegenwärtig dar. Die Ansprüche auf Authentizität und Individualität stehen nur scheinbar im Widerspruch zur angestrebten Hochsprache. Denn eines ist gewiss: Wer gut klingendes Deutsch spricht, vervielfacht sein Potenzial. Die Hochlautung, so wird die standardisierte Aussprache des Hochdeutschen bezeichnet, ist eine hervorragende Basis der rhetorischen Performance.

Um diese Basis zu erreichen, ist diesem Buch eine klare und sehr effiziente Übungsstruktur zugrunde gelegt. Sie besteht aus Gegenüberstellungen ähnlich klingender Wörter, aus einfachen Sätzen, in denen die zum Teil vorher einzeln geübten Wörter im Zusammenhang erscheinen, aus Stücken in gehobener und gebundener Sprache, aus Rufübungen und aus kleinen Gedichten beziehungsweise aus Teilen von Dichtungen. In jeder Gruppe von Übungen kommen jeweils bestimmte Laute gehäuft vor.

Damit hilft Ihnen dieses Buch bei der Verbesserung von Aussprachefehlern und legt eine solide Grundlage der deutschen Hochlautung. Die richtige Aussprache ist das Handwerkszeug und die Basis der Sprechtechnik.

# WELCHE FEHLER WERDEN BEHOBEN?

## Fehler der Atmung

- der flache, kurze Atem
- das geräuschvolle Atemholen
- das Stauen des Atems bei Anfängerinnen und Anfängern
- die Luftverschwendung (das Verblasen des Atems)
- das Zu-viel-Atemschöpfen (äußere Merkmale: gequälter Gesichtsausdruck, Rotwerden)
- das Heben der Schultern beim Einatmen
- die Schnappatmung

## Fehler der Tonbildung

- zu hohe oder zu tiefe Stimmlage
- Pressen und zu viel Druck
- knödeliger oder halsiger Ton, bedingt durch eine zu weit hinten liegende Zunge
- flache, resonanzarme Tongebung
- hauchige Stimme

## Fehler der Artikulation

- Mundfaulheit, Nuscheln
- Trägheit der Lippen, dauernd geschlossene Zahnreihen, schwere, unflexible Zunge
- Fehler bei der Bildung der s-Laute sowie Bildung des r-Lautes
- übermäßige Kieferspannung, zusammengebissene Zähne

## Fehler der Rede

- Monotonie
- hastiges, pausenloses Sprechen
- falsches Pathos
- Füllwörter wie *Äh, Öh, Hmmm ...*

## Allgemein

- alle Verkrampfungen des Sprechapparates
- Lampenfieber

# WELCHE ZIELE WERDEN ANGESTREBT?

## **Die geräuschlose Vollatmung**

- Hierbei ist besonders auf die Flanken- und die Zwerchfellatmung zu achten.
- die reflektorische Einatmung

## **Erzielung der günstigsten Resonanzen**

- Anschlagspunkt: harter Gaumen. Schon bei den Atemübungen ist zu beachten, dass sich der hintere Zungenrücken nicht dem weichen Gaumen nähert, sondern der vordere Zungenrücken dem harten Gaumen.

## **Die unverkrampfte Tongebung**

- Lockerung der versteiften Halsmuskulatur

## **Präzise Artikulation**

- mithilfe geschmeidiger Lippen
- mithilfe eines lockeren Unterkiefers
- mithilfe einer elastischen Zunge
- mithilfe einer gesteigerten Sensibilität im Mundraum

## **Die im Rahmen der Begabung möglichst farbige Rede**

- durch Schönheit der Stimme
- durch Plastik der Sprache
- durch Pointierung des Gedankens
- durch Pausen, Betonung, Tempo und Melodie



# GRUNDLAGEN

## Sprechen und Atmen gehören zusammen

Stimme und Sprechweise haben unmittelbar etwas mit unserer Luftversorgung zu tun. Stimme und Sprechen sind Sekundärfunktionen der Atmung, so viel zur Biologie. Je besser wir unsere Atmung kennen und gegebenenfalls auch steuern, desto wirkungsvoller gestalten wir den Ausdruck.

In der Lunge geschieht der Sauerstoffaustausch. Bewegt wird die Lunge von den Atemmuskeln. Diese Muskeln können und müssen trainiert werden. Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel.

## Vokale sind lang oder kurz zu sprechen

**Vokale:** *a, e, i, o, u*

**Diphthonge/Zwielaute/Doppellaute:** *au, ei, eu, ui*

**Umlaute:** *ö, ü, ä*

Vokale *sind* Klang, sie sind geformte Schallwellen und brauchen Raum, den wir im Mund und den anderen Hohlräumen im Kopf zur Verfügung stellen können. Je effizienter diese Räume gebildet werden, umso voller klingt unsere Sprache. Der ruhig, flach und entspannt an den unteren Vorderzähnen liegenden Zunge kommt bei der Vokalbildung eine besondere Bedeutung zu.

Beim Klang wird zwischen Klangquantität (lang oder kurz) und Klangqualität (geschlossen oder offen) unterschieden:

**Klangquantität:**

lang – kurz

Sahne – Sand

**Klangqualität:**

offen – geschlossen

Ofen – offen

## Konsonanten sind hart oder weich zu sprechen

**Konsonanten:** *b, c, d, f, g, h, j, k, l, m, n ...*

### Hart und stimmlos

Das sind Konsonanten *ohne* Stimmbeteiligung: *p, t, k, f, B ...*

Für die Bildung von stimmlosen Konsonanten genügen Luft, präzise Positionen von Zähnen, Zunge, Lippen, Kiefer, spezifische Muskelspannung und Energie.

### Weich und stimmhaft

Das sind Konsonanten *mit* Stimmbeteiligung: *n, m, d, g, l, j, r, s ...*

Sie können nur mit Stimme klingen. Weiche Konsonanten haben in der Umgangssprache oft zu wenig Klang.

### Unterschied Anlaut, Inlaut und Auslaut

Anlaut = Wortanfang: **Regen** ► **r** im Anlaut

Inlaut = Wortinneres: **Regen** ► **g** im Inlaut

Auslaut = Wortende: **Regen** ► **n** im Auslaut

## Wir sprechen anders als wir schreiben

Recht-Schreibung ist nicht Recht-Lautung. Beim Erlernen jeder Sprache muss man Vokabeln lernen und man muss lernen, *wie* man Wörter ausspricht, um den jeweiligen Sound der Fremdsprache zu erzeugen. Üblicherweise hilft dabei die sogenannte Lautschrift, das ist die in eckigen Klammern notierte Aussprache. Beispiele:

Schreibweise	Buchstaben	Laute (das, was hörbar wird)	tatsächliche Aussprache	Internationale Lautschrift [IPA]
Zug	zet / u / ge	z. u. g. ts. u. g.	zuuuk	[t̥su:k]
mein	em / e / i / en	m. e. i. n.	m ae n	[maɪ̯n]
heute	ha / e / u / te / e	h. e. u. t. e.	h oö thä	[ˈhɔ̯t̥ɛ]
sechs	es / e / ce / ha / es	s. e. ch. s.	säx	[zɛks]
Lob	el / o / be	l. o. b.	looop	[lo:p]

Selbst mit Deutsch als Muttersprache fällt die korrekte Aussprache manchmal schwer oder gelingt nicht perfekt. Man versucht zwar, nach der Schrift zu sprechen, aber meist nähert man sich nur an das Hochdeutsche an, gemischt mit ein bisschen Dialekt, das ist doch gleich viel sympathischer ... Spaß beiseite: Auch ungeschulte Ohren erkennen meist sofort anders klingende Akzente, weil es „irgendwie nicht richtig deutsch klingt“. Und genau dem soll mit diesem Buch entgegengewirkt werden:

- Sie können sich hier einen Überblick über richtig gesprochenes Deutsch verschaffen.
- Die Übungsreihen sind zudem auch hervorragend geeignet, um sich den Klang des Deutschen, wenn es nicht Ihre Muttersprache ist, gut anzueignen.

## **Wichtige Klangmerkmale der Hochlautung im Deutschen**

### ➤ **Der saubere, harte Vokalansatz (Glottisschlag)**

Vokale *a, e, i, o, u* und Umlaute *ö, ä, ü* werden immer *neu* angesetzt. Ganz egal, ob am Wortanfang oder im Inneren, man macht immer eine winzige Pause, die Stimmbänder schließen sich und der Ton setzt neu an.

nicht: Oberraberrüberroberrammergaukommt ...

sondern: Ob / er / aber / über / Ober / ammergau / kommt ...

nicht: Verrantwortung

sondern: Ver / antwortung

### ➤ **Die Auslautverhärtung**

Ausnahmslos alle Endkonsonanten werden hart und stimmlos ausgesprochen. Einfach zu merken, nicht so einfach zu verinnerlichen, da das Schriftbild oft anders ist:

und = unnt

Bild = Billt

Zug = zuuk

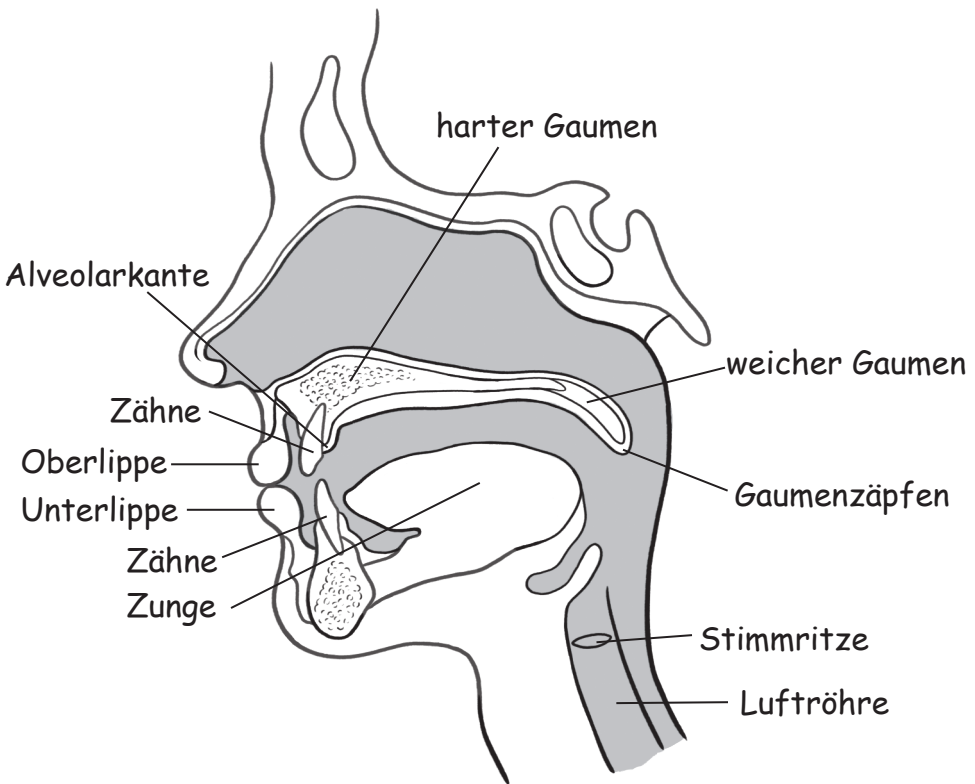
► **Die Aspiration/Die Behauchung der harten Konsonanten**

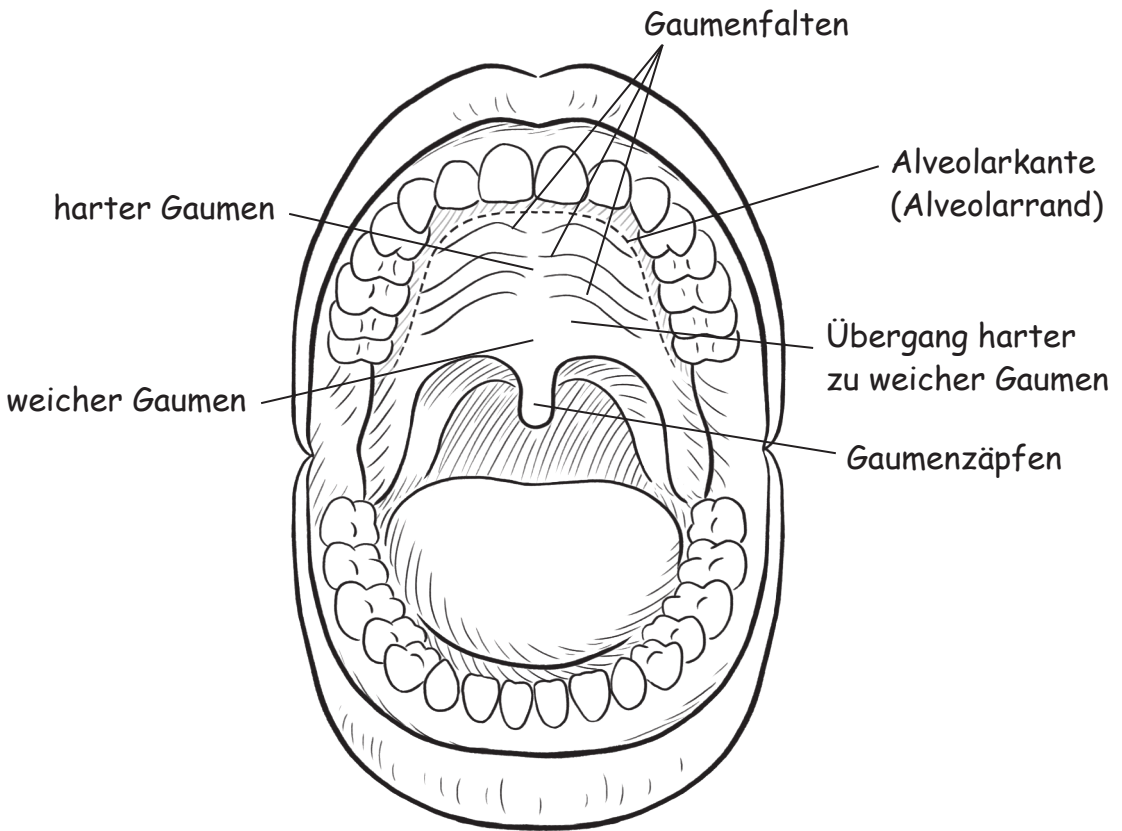
Jedes *p*, *t*, *k*, *f*, *z* wird mit einem nachfolgenden *h* gesprochen, das deutlich hörbar sein muss. Handprobe: Etwa zehn cm vor den Lippen muss der Hauch zudem auch noch spürbar sein, und das eigene Ohr muss das *h* wirklich hören können.

► **Vordersitz der Stimme**

Am besten klingt Deutsch, wenn es möglichst weit vorne im Mund geformt wird. Dazu sind eine sehr bewegliche und empfindsame Zunge günstig, ein leicht geöffnetes Kiefergelenk und die perfekte Beherrschung der Lippenvorwölbung (Kussmündchen oder Schnute).

**Gut zu wissen: die wichtigsten anatomischen Begriffe**





## 10 Tipps zur Wahrnehmungsschulung des Mundraumes

Grundsätzlich ist eine Wahrnehmungsschulung des Mundraumes immer hilfreich. Je besser der Mundraum bekannt und bewusst ist, umso schneller können die präzisen Positionen der Lautbildung verinnerlicht werden. Die folgenden Übungen können einfach und bequem, fast überall und ohne große Vorbereitung im Laufe eines Tages mehrmals durchgeführt werden:

- 1. Tipp:** Immer wieder untertags die Aufmerksamkeit auf die Lage der Zunge richten, mit der Zunge Zahn für Zahn entlangfahren, außen und innen.
- 2. Tipp:** Dreimal täglich die Zungenspitze an die harte Kante des Alveolarrands gleich hinter den Zähnen drücken, mal mehr, mal weniger. In der Vorstellung dort ein Sesamkorn oder eine Rosine 10–15 Sekunden festhalten.
- 3. Tipp:** Zungenschnalzen

# BIOGRAFIEN

## **Vera Balsler-Eberle**

Die in Augsburg geborene Vera Balsler-Eberle war von 1931 bis 1964 am Wiener Burgtheater engagiert. Sie wirkte auch in Kinofilmen der 50er- und 60er-Jahre mit. Ab 1960 unterrichtete sie Sprechtechnik am Max Reinhardt Seminar und galt mit ihrem Übungsbuch rasch als ausgezeichnete Sprechpädagogin (Österreichisches Ehrenzeichen für Wissenschaft und Kunst). Ab 1973 war sie Konsulentin für Sprechtechnik am Burgtheater. In erster Ehe war sie mit dem Schauspieler Ewald Balsler, in zweiter mit dem Rechtsanwalt Erich Führer verheiratet. Sie starb am 23. März 1982 in Wien.

## **Ingrid Amon**

Ingrid Amon wurde am 23. März 1960 geboren. Sie gilt als profilierteste Stimmexpertin im deutschsprachigen Raum mit zwanzig Jahren Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin beim ORF und fast dreißig Jahren als Speakerin, Dozentin und Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation. Die Vorarlbergerin ist Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute und Präsidentin des europäischen Netzwerkes [www.stimme.at](http://www.stimme.at). Sie schrieb das meistverkaufte Buch zum Thema Stimme im deutschsprachigen Raum „Die Macht der Stimme“. Vom österreichischen Bundespräsidenten wurde ihr der Berufstitel Professorin verliehen.

Prof. Ingrid Amon | Expertin für Stimm- & Sprechtechnik

Institut für Sprechtechnik Wien

[stimme@iamon.at](mailto:stimme@iamon.at)

[www.iamon.at](http://www.iamon.at)



# LITERATUREMPFEHLUNGEN

Amon, Ingrid: Die Macht der Stimme: Mehr Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik. Redline Verlag

Amon, Ingrid: Meine Stimme – Mein Erfolg: Der kompakte Ratgeber für die wirkungsvollste Stimm- und Sprechtechnik. Fischer & Gann

Claude, Nathalie: Akzentfrei Deutsch sprechen.  
SCHOTT MUSIC GmbH & Co KG

Fischbacher, Arno: Voice sells!: Die Macht der Stimme im Business.  
GABAL Verlag

Hey, Julius: Der kleine Hey: Die Kunst des Sprechens.  
Schott Verlag

Klock, Thomas: Fit für alle Sprechsituationen: BE PREPARED!  
Leykam Verlag

Lauten, Anno: Dynamisches Sprechen: Für Deinen Erfolg in Führung und Vertrieb. Stimm-Werkstatt edition (Hörbuch)

Pabst-Weinschenk, Marita: Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung. UTB GmbH

Schürmann, Uwe: Vorlesen und Vortragen leicht gemacht.  
Ernst Reinhardt Verlag

Stria, Sanne: Ausgesprochen gut!: Das Buch für eine gute Sprechtechnik.  
Schulz-Kirchner Verlag GmbH

Widhalm, Barbara: Vielstimmig: Biologie, Psychologie, Gesellschaft: Welche Faktoren die Stimme beeinflussen. LIT Verlag

**[www.ggverlag.at](http://www.ggverlag.at)**

ISBN 978-3-7074-2474-4

In der aktuell gültigen Rechtschreibung

1. Auflage 2023

Illustrationen: Matthias Kahl

Audios aufgenommen im Tonstudio: Walter Till, [www.waltertill.at](http://www.waltertill.at)

Aufnahmeleitung und Mischung: Walter Till

Sprecherin: Prof. Ingrid Amon

Gedruckt in Europa

© 2023 G&G Verlagsgesellschaft mbH, Wien

Alle Rechte vorbehalten. Jede Art der Vervielfältigung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe sowie der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, ist gesetzlich verboten. Aus Umweltschutzgründen wurde dieses Buch auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

# Das Standardwerk der richtigen Aussprache

Das von Vera Balsler-Eberle verfasste Übungsbuch ist ein seit vielen Jahren etabliertes und maßgebliches Standardwerk der deutschen Sprechtechnik. Das strukturierte, effiziente und individuelle Training zur richtigen Aussprache eignet sich für alle, die in ihrem Beruf erfolgreich und sicher moderieren und präsentieren müssen ebenso wie für Berufs-Sprecher:innen, Moderator:innen, Nachrichtenkommentator:innen, Schauspieler:innen und Journalist:innen. Selbstverständlich auch dann, wenn Deutsch als Zweitsprache erst erlernt wird und nicht die Muttersprache ist.

In der Neubearbeitung von Prof. Ingrid Amon, Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute und Präsidentin des europäischen Netzwerkes [www.stimme.at](http://www.stimme.at), wurde der Longseller nun für den zeitgemäßen Gebrauch adaptiert und ergänzt:

- **NEU:** Erweiterung des Buchs um zwei große Kapitel „Grundlagen“ und „Lernziele und Trainingseffizienz“
- **NEU:** Soundfiles mittels QR-Codes direkt bei den Übungsreihen abrufbar
- **NEU:** Mit über **80 Minuten Hörbeispielen!**

Beibehalten wurde die Original-Übungsstruktur von Vera Balsler-Eberle, da sie in ihrer konsequenten Systematik bei der Umsetzung in die Praxis unschlagbar effizient ist.

ISBN 978-3-7074-2474-4

