

Übung - deutliche Artikulation (Übung)

Mit dieser Übung werden die Deutlichkeit der Aussprache (Klarheit) und die Erweiterung der Resonanzräume (Volumen) trainiert und wirksam verbessert. Wie bei jedem Bewegungs- und Muskel-Training auch, stellt sich der erwünschte Effekt nur durch regelmäßiges Wiederholen ein. Die Muskeln und das Bewegungsgedächtnis benötigen eine regelmäßige Wiederholung, damit sich die Veränderung *dauerhaft* auf die Alltagsprechweise auswirken kann.

(Quelle: Modifiziert nach Dyckhoff/Westerhausen, „Stimme: Instrument des Erfolgs“, Walhalla Verlag)

Vorgehen

- Nehme Sie sich einen Satz, den Sie häufig verwenden, damit Sie sich nicht zusätzlich auf den Inhalt konzentrieren müssen. Bsp.: „*Das ist ein besonders schöner Tag.*“
- Sprechen Sie Ihren Übungssatz ein Mal normal aus.
- Bringen Sie die **Zungenspitze** an die erste Position und sprechen Sie Ihren Satz.
- Sprechen Sie Ihren Satz nacheinander in allen 9 Zungen-Positionen aus.
Halten Sie die Zunge **durchgängig** im **leichten** Kontakt an der jeweiligen Position.
- Tauschen Sie nun alle Vokale Ihres Satzes gegen „a“ aus. Bsp.: „*Das ast an basandars ...*“
Sprechen Sie diesen „a-Vokal-Satz“ mit allen 9 Zungen-Positionen
- Wechseln Sie den Vokal zu „e“ und sprechen Sie diesen Satz mit den 9 Zungen-Positionen.
- Vokaltausch zu „o“ in allen 9 Positionen.
- Vokaltausch zu „i“ in allen 9 Positionen.
- Vokaltausch zu „u“ in allen 9 Positionen.
- Geschafft: Sprechen Sie Ihren Satz ein Mal normal aus. (Deutlich wie nie zuvor!)

Positionen der Zunge:

1. linker hinterer Backenzahn oben
2. rechter hinterer Backenzahn oben
3. linker hinterer Backenzahn unten
4. rechter hinterer Backenzahn unten
5. zwischen Schneidezahn und Zahnfleisch oben
6. oben am harten Gaumen
7. nach hinten zum weichen Gaumen
8. zwischen Schneidezahn und Zahnfleisch unten
9. herausstrecken über die Unterlippe

Reihenfolge Vokal-Tausch:

normal

a

e

o

i

u