

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	15
----------------------	----

Teil I

Theoretische Grundlagen	19
-----------------------------------	----

I Einführung in die Orthoepie	19
--	-----------

1.1 Terminologie und Begriffsabgrenzung	19
---	----

1.2 Diachronische Entwicklung	25
---	----

1.3 Transkriptionssysteme	29
-------------------------------------	----

1.4 Artikulatorische Phonetik	34
---	----

2 Die orthoepischen Kodifikationen	53
---	-----------

2.1 Aussprachekodizes aus Deutschland	53
---	----

2.1.1 <i>Siebs</i> (1898ff.)	53
--	----

2.1.2 <i>Wörterbuch der deutschen Aussprache</i> (WDA) (1964) und <i>Großes Wörterbuch der deutschen Aussprache</i> (GWDA) (1982)	57
--	----

2.1.3 <i>Duden-Aussprachewörterbuch</i> (Aussprache-Duden) (1962ff.)	60
--	----

2.2 Österreichische Varietät	62
--	----

2.2.1 <i>Deutsche Lautlehre</i> (1904f.)	64
--	----

2.2.2 <i>Österreichisches Wörterbuch</i> (ÖWB) (1951ff.)	65
--	----

2.2.3 <i>Österreichisches Beiblatt zu Siebs</i> (1957)	69
--	----

2.2.4 <i>Österreichisches Sprachdiplom Deutsch</i> (2000)	74
---	----

2.2.5 <i>Variantenwörterbuch des Deutschen</i> (2004)	76
---	----

2.2.6 <i>Österreichisches Aussprachewörterbuch</i> (ÖAWB) und <i>Aussprachedatenbank</i> (ADABA) (2007)	79
--	----

Teil II

Sprecherziehung (Sprechtechnik)	85
---	----

I Ausspracheregeln der Standardaussprache	85
I.1 Vokalismus	85
I.1.1 Das <i>a</i> wie in <i>Adel, Ast, kam, kann, Europa</i>	85
I.1.2 Das <i>e</i> und <i>ä</i> wie in <i>Esel, Ärger, Käse, Herr, Gabe</i>	89
I.1.3 Das <i>i</i> wie in <i>Istanbul, Italien, Hitze, Magazin, Wien</i>	96
I.1.4 Das <i>o</i> wie in <i>Ostern, Montag, Sonne, komisch, also</i>	99
I.1.5 Das <i>u</i> wie in <i>Unze, Ufer, Grube, Luft, du</i>	103
I.1.6 Das <i>ö</i> wie in <i>Österreich, örtlich, Köln, Möhre, Malmö</i>	106
I.1.7 <i>ü</i> und <i>y</i> wie in <i>üppig, Zypern, Hütte, Menü</i>	109
I.1.8 <i>ei, ey, ai, ay</i> wie in <i>Eis, Norderney, Kairo, Bayern, Lakai</i>	113
I.1.9 <i>eu</i> und <i>äu</i> wie in <i>Eule, Äuglein, heute, Häuser, treu</i>	115
I.1.10 Das <i>au</i> wie in <i>Aula, Auge, sauber, Glaube, Pfau</i>	118
I.2 Konsonantismus	122
I.2.1 Das <i>m</i> wie in <i>Mond, Mitte, Amen, Hammer, Arm</i>	122
I.2.2 Das <i>n</i> wie in <i>Nagel, Henne, Ende, Wien, fein</i>	124
I.2.3 Das <i>ng</i> wie in <i>Wange, Angel, Übung, Kongo, Mustang</i>	127
I.2.4 Das <i>l</i> wie in <i>Liebe, Lager, Glas, schlampig, Tal</i>	131
I.2.5 Das <i>r</i> wie in <i>Rabe, Rüstung, Treue, Spur, Chor</i>	134
I.2.6 <i>f – v – w – ph – pf</i> wie in <i>Frau, Vogel, Wald, Physik, Pfeil</i>	138
I.2.7 <i>s</i> und <i>z</i> wie in <i>Salz, Hase, Haus, Zofe, Hitze, Holz</i>	144
I.2.8 Das <i>sch</i> wie in <i>Schule, Schalter, Asche, Flasche, keusch</i>	151
I.2.9 Das <i>h</i> wie in <i>Hund, Hase, Zehe, Bahn, Wachhund</i>	156
I.2.10 Das <i>ch</i> wie in <i>China, Chor, Kätzchen, Sache, Tuch</i>	159
I.2.11 Das <i>j</i> wie in <i>Jäger, Jacke, Kajak, Benjamin, Mayonnaise</i>	164
I.2.12 <i>b</i> und <i>p</i> wie in <i>Brot, Plombe, Gabel, Kalb, Galopp</i>	166
I.2.13 <i>d</i> und <i>t</i> wie in <i>Telefon, dünn, Auto, Motte, Mond</i>	170
I.2.14 <i>g</i> und <i>k</i> wie in <i>Gabel, können, Bagger, Ecke, Tag</i>	174
I.2.15 <i>-ig, -igt, -igst</i> wie in <i>Honig, Königin, lustige, beleidigt, beherzigt</i>	179

2	Artikulationsübungen.	183
2.1	Grundlegendes zu den Übungen	183
2.2	Allgemeine Vorgehensweise	185
2.3	Übungen	186
2.3.1	Übung 1: Böse schauen und lachen.	186
2.3.2	Übung 2: Lippen kratzen, oben und unten.	186
2.3.3	Übung 3: Kiefer verschieben	186
2.3.4	Übung 4: Kopfschütteln	187
2.3.5	Übung 5: Zunge ausfahren – zurückziehen.	188
2.3.6	Übung 6: Zungengymnastik	188
2.3.7	Übung 7: Lippengymnastik	189
2.3.8	Übung 8: Brösel wegschlecken	189
2.3.9	Übung 9: Gaumenabtupfen	190
2.3.10	Übung 10: Zungenkreisen	190
2.3.11	Übung 11: Großartiges Kauen	191
2.3.12	Übung 12: Kauübung nach Fröschels.	191
2.3.13	Übung 13: Pleuelübung.	192
2.3.14	Übung 14: Zungenschleuderübung.	193
2.3.15	Übung 15: Lippenblähübung.	193
2.3.16	Übung 16: Atemwurf.	194
2.3.17	Übung 17: Gähnen.	194
2.3.18	Übung 18: Stöhnen/Seufzen	195
2.3.19	Übung 19: Hecheln wie ein Hund	195
2.3.20	Übung 20: Korkensprechen	196
2.3.21	Übung 21: Sprechen wie ein zahnloser Greis	197
2.3.22	Übung 22: Schlangenzischeln	197
2.3.23	Übung 23: Ausatmen auf ‚sss‘.	198
2.3.24	Übung 24: Fremdsprache sprechen.	199
2.3.25	Übung 25: Silbensprechen	200
2.3.26	Übung 26: Ventiltönchen nach Schilling.	200
2.3.27	Übung 27: Rufübung nach Balser-Eberle.	201
2.3.28	Übung 28: Rufübung nach Coblenzer	201
2.3.29	Übung 29: Lautstärkenregler	202
2.3.30	Übung 30: Lippenflattern	202

2.3.31	Übung 31: Kutscher- <i>r</i>	203
2.3.32	Übung 32: hm-hm-Methode	203
2.3.33	Übung 33: Reihensprechen	204
2.3.34	Übung 34: Schwingen einer Glocke	204
2.3.35	Übung 35: Geläufigkeitsübungen.	205

Teil III

Stimmbildung (Atemtechnik)	207
--------------------------------------	-----

I	Theoretische Grundlagen	207
1.1	Phonation	207
1.2	Vokaltrakt	216
1.3	Stimmlautstärke und Sprechtonhöhe	220
1.4	Sprechweise und Hörfähigkeit.	224
1.5	Physiologie der Atmung.	229
1.6	Atmung und Körperhaltung.	234
2	Stimmstörungen (Dysphonien).	241
2.1	Mögliche Ursachen	241
2.2	Arten und Behandlung	245
2.3	Analysebogen	257
2.4	Stimmhygienische Maßnahmen	260
2.4.1	Ernährung	263
2.4.2	Virale Infekte.	266
2.4.3	Artikulationsverbesserung	273
3	Atem- und Stimmübungen	275
3.1	Allgemeines zu den Übungen	275
3.2	Allgemeine Vorgehensweise	278
3.3	Übungen	279
3.3.1	Übung 1: Dehnungsübung	279
3.3.2	Übung 2: Beckenwippe I.	280
3.3.3	Übung 3: Beckenwippe II	280

3.3.4	Übung 4: Kleiner Kreis.	281
3.3.5	Übung 5: Großer Kreis.	281
3.3.6	Übung 6: Aufschlagen auf ‚ta-te-ti-to-tu‘.	282
3.3.7	Übung 7: Wirbelabrollen.	282
3.3.8	Übung 8: Päckchenstellung.	283
3.3.9	Übung 9: Von der Hocke hoch.	284
3.3.10	Übung 10: Schispringer auf ‚ba-ba-ba-booooo‘.	284
3.3.11	Übung 11: ‚hu-mu-nu-ngu‘.	285
3.3.12	Übung 12: Basketball werfen auf ‚ata-aka-apa‘.	285
3.3.13	Übung 13: Stoßübung auf ‚ju-jo-ji-je-ja‘.	286
3.3.14	Übung 14: Brustraumöffnung.	287
3.3.15	Übung 15: Balken holen und hinunterdrücken.	287
3.3.16	Übung 16: Affentrommeln auf ‚a-e-i-o-u‘.	288
3.3.17	Übung 17: Balancieren mit Buch.	288
3.3.18	Übung 18: Das Pendel.	288
3.3.19	Übung 19: Befehle – Ausrufe – Ausbrüche.	290

Teil IV

Glossar.	291
------------------	-----

Teil V

Anhang.	323
-----------------	-----

Bibliographie.	323
------------------------	-----

Abbildungsverzeichnis.	335
--------------------------------	-----

Tabellenverzeichnis.	336
------------------------------	-----