Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 14

2 Faszination Stimme: Was sie für uns und unsere Zuhörenden bedeutet 18

2.1 Miteinander sprechen: ein komplexes Unterfangen 18

2.2 Gesprochenes und Gehörtes sind oft nicht dasselbe 20

2.3 Jetzt sind Sie an der Reihe: Lernen Sie Ihre Stimme neu kennen 20

2.3.1 Die eigene Stimme mit den Ohren anderer hören 21

2.3.2 Durch Hörbewusstsein klangliches Potenzial erhöhen 21

2.3.3 Hören Sie ab jetzt genauer hin: Es lohnt sich! 22

3 Prosodie – die Musik der Sprache 26

3.1 Was bedeutet Prosodie? 26

3.2 Prosodie – Suprasegmentalia 26

3.3 Prosodische Mittel der Gestaltung 27

3.3.1 Zeitliche Dauer (Quantität) 27

3.3.2 Akzentuierung (Intensität, Betonung) 27

3.3.3 Sprechmelodie (Intonation/ Tonhöhenverläufe) 28

3.3.4 Lautstärke (Lautheit) 28

3.3.5 Sprechgeschwindigkeit 29

3.3.6 Sprechpausen 29

3.4 Entdecken Sie die Musik in der Sprache: prosodische Mittel üben 29

3.4.1 Veränderung von Tonhöhe und Sprechmelodie in Frage- und Aussagesätzen üben 30

3.4.2 Sprechmelodie und Akzentuierung in Dialogen 31

3.4.3 Emotionsgetriebene prosodische Gestaltungsmittel üben 32

3.5 Finale Übung 35

3.5.1 Mögliche Situationen 36

3.5.2 Beispiel für einen fiktiven Dialog „Auf dem Wochenmarkt“ 36

3.5.3 Beispiele für Dialoge aus der Dichtkunst 36

4 Die rhythmisierende Kraft der Sprache 40

4.1 Der Rhythmus reißt mit und treibt voran 40

4.2 Im Rhythmus das Ausdruckspotenzial entfalten 40

4.3 Im Rhythmus Wohlgefühl erleben 41

4.4 Alles in Bewegung, alles im Rhythmus 41

aus: Spiecker-Henke, Sprechen – gewusst wie (ISBN 9783132215313) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

4.5 Übungen zu einer klangvollen rhythmischen Sprechweise 41
4.5.1 Puls als Basis des Rhythmus 42
4.5.2 Puls beim Gehen 43
4.5.3 Puls und Klang beim Pendeln 43
4.5.4 Puls und Klang beim Klatschen ... 46
4.5.5 Puls beim Stampfen 49
4.5.6 Puls beim Werfen 50
4.5.7 Puls in der Fließbewegung der liegenden Acht 52

5 Sprachlaute 58

5.1 Merkmale von Artikulation 58
5.1.1 Stimmhaftigkeit von Lauten 58
5.1.2 Artikulation im Sprechablauf 59
5.1.3 Einfluss nichtsprachlicher Eigenschaften 59
5.1.4 Die Notwendigkeit einer korrekten Artikulation von Sprachlauten 60
5.1.5 Ohne Prosodie und Rhythmus keine optimale Artikulation 60
5.1.6 Sprechen und Artikulation bewusst wahrnehmen 60

5.2 Hinweise zur Ausführung der Sprachlautübungen 61
5.2.1 Aufbau der Übungen in den Kapiteln Vokale und Konsonanten . 61

6 Vokale 68

6.1 Vokale – ungehindert im Fluss .. 68
6.1.1 Klassifikation der Vokale 68
6.1.2 Gemeinsame Merkmale der Vokale 71

6.2 Praxis der Artikulation 71
6.2.1 Vorderzungenvokale (i-, ü-, e- und ö-Laut) 71
6.2.2 Hinterzungenvokale (u- und o-Laut) 86
6.2.3 Mittelzungenvokale/Zentralvokale (a-Laut, Schwa- und Schwa-a-Laut) 93
6.2.4 Doppelvokale – Diphthonge (ei-, au- und eu-Laut) 98

7 Konsonanten: Verschlüsse sprengen – Hemmstellen überwinden ... 108

7.1 Konsonanten in Lautklassen 109
7.1.1 Plosive (Explosivlaute, Verschlusslaute) [p, t, k, b, d, g] ... 110
7.1.2 Frikative (Reibelaute, Engelaute) [f, s,, ç, x, h, v, z,] 110
7.1.3 Nasallaute [m, n, ŋ] 110
7.1.4 Vibranten (Schwinglaute, Trills) [r,] 110
7.1.5 Laterallaute (Seitenlaute) [l] 110
7.1.6 Affrikate – eigene Lautgruppe [pf, ts, t, d] 110
7.1.7 Weitere Charakterisierung von Konsonanten 110

7.2 Praxis der Artikulation 111
7.2.1 Plosive (Verschlusslaute, Explosivlaute) [p, b, t, d, k, g] 111
7.2.2 Nasallaute [m], [n], [ŋ] 144
7.2.3 Schwinglaut [r] und [] 153
7.2.4 Laterallaut [l] 157
7.2.5 Frikative (Reibelaute, Engelaute) [f, v, s, z,, x, ç, j, h] 161
7.2.6 Affrikate 194

aus: Spiecker-Henke, Sprechen – gewusst wie (ISBN 9783132215313) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

8 Sprechen ist kommunikatives Handeln ... 202
Hilde Weeg

8.1 Mündliche Kommunikation ... 202
8.1.1 Die Bedeutung der Stimme ... 203
8.1.2 Unsere Stimme als Instrument des „inneren Teams“ ... 203
8.1.3 Die Stimme als Spiegel der Seele ... 205
8.1.4 Der unsichtbare Faktor: Gesprächsrahmen/Frames ... 206
8.1.5 Kommunikation ist Lebens- und Redekunst ... 208

8.2 Kommunikatives Handeln – Übungen ... 208
8.2.1 Erzählhaltungen/Sprechintentionen 208
8.2.2 Und jetzt: Bühne frei für Ihren Auftritt! ... 215

9 Leselehre ... 220
Simone Dorenburg

9.1 Die Kunst, einen Text natürlich und spannend vorzulesen ... 220

9.2 Ursachen des künstlichen Sprechens beim Vorlesen ... 220
9.2.1 Ungünstige Raumakustik ... 220
9.2.2 Fehlender Blickkontakt zu Zuhörenden ... 220
9.2.3 Simulierte Freundlichkeit ... 221
9.2.4 Häufiges Wiederholen bzw. auswendig vorgetragener Text ... 221
9.2.5 Zeitdruck bzw. hoher Sprechrhythmus ... 221
9.2.6 Schlechte Vorbilder bzw. verbreitete Sprechmelodien ... 222

9.3 Kernelemente für professionelles Vorlesen bzw. Vortragen ... 222
9.3.1 Mitdenken und Mitteilen – wie natürlicher Sprechausdruck gelingen kann ... 222
9.3.2 Betonung und Pausensetzung – welche Regeln gibt es ... 225

10 Sprechapparat ... 234

10.1 Einleitung ... 234

10.2 Hochkomplexes Zusammenspiel 234

10.3 Funktionskreise des Sprechapparats ... 235
10.3.1 Aus Schall werden Laute ... 236

10.4 Funktionskreis Atmung ... 236
10.4.1 Antriebselement für die Stimmgebung ... 236
10.4.2 Physiologische Grundlagen ... 237
10.4.3 Funktionelle Abläufe der Atmung ... 238
10.4.4 Atemformen ... 240

10.5 Funktionskreis Kehlkopf ... 241
10.5.1 Schwingung erzeugender Oszillator 241
10.5.2 Physiologische Grundlagen ... 241
10.5.3 Stimmlippen ... 244

10.6 Funktionskreis Mund-Nasen-Rachen-Raum ... 250
10.6.1 Ansatzrohr für Artikulation, Klang und Resonanz ... 250
10.6.2 Physiologische Grundlagen ... 250
10.6.3 Das Ansatzrohr als Filter ... 251
10.6.4 Das Ansatzrohr als Artikulator ... 253

10.7 Funktionskreis Körper ... 255

aus: Spiecker-Henke, Sprechen – gewusst wie (ISBN 9783132215313) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

11 Stimmhygiene ... 260
Sibylle Tormin

11.1 Pflege der stimmlichen Gesundheit ... 260

11.2 Nahrungs-, Genuss- und Arzneimittel ... 260

11.2.1 Trinken ... 260
11.2.2 Essen ... 261
11.2.3 Rauchen und Passivrauchen ... 262
11.2.4 Medikamente ... 262
11.2.5 Inhalationen und Gurgeln ... 262
11.2.6 Lutschtabletten ... 263

11.3 Funktionskreise Atmung, Stimme und Artikulation ... 263

11.3.1 Atmung ... 263
11.3.2 Stimme ... 264
11.3.3 Artikulation ... 266

11.4 Ganzkörperliche Aspekte in der Lebenszeitperspektive ... 266

11.4.1 Hormonelle Einflüsse ... 266
11.4.2 Konstitution (körperlich und stimmlich) ... 267
11.4.3 Stärkung des Immunsystems und Regeneration ... 267
11.4.4 Stimmpflege im Alter ... 268

11.5 Psychische Einflüsse ... 268

11.5.1 Selbstwahrnehmung ... 268
11.5.2 Stressmanagement ... 268
11.5.3 Dauerhafte psychische Belastungen 269

11.6 Außenraum und Situation ... 269

11.6.1 Kommunikativ-situativer Rahmen der Sprechsituation ... 269
11.6.2 Räumliche Verhältnisse ... 270

12 Literatur für Sprechübungen ... 272

12.1 Kindergedichte, Wortspielereien und Lautmalerisches ... 272

12.2 Laut- und Klanggedichte – dadaistische Lyrik ... 273

12.3 Dialoge ... 273

12.4 Lyrik ... 273

12.5 Haikus ... 273

12.6 Balladen und Fabeln ... 274

12.7 Geschichten ... 274

13 Literatur ... 276

Sachverzeichnis ... 279

aus: Spiecker-Henke, Sprechen – gewusst wie (ISBN 9783132215313) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York