Stimmbildung

auf stimm- und sprachphysiologischer Grundlage

Von

Jörgen Forchhammer

Stimmbildner und Gesanglehrer,
Lehrbeauftragter für Phonetik an der Universität München

Zweiter Band

Die Ausbildung der Sprechstimme



München
Verlag von J. F. Bergmann
1937

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung
in fremde Sprachen, vorbehalten.
Copyright 1937 by J. F. Bergmann, München.

ISBN-13: 978-3-642-47163-6 e-ISBN-13: 978-3-642-47468-2
DOI: 10.1007/ 978-3-642-47468-2

Vorwort.

Das vorliegende Buch enthält den ersten und zweiten Teil meiner im Jahre 1923 erschienenen „*Stimm- und Sprechübungen*", die inzwischen vergriffen sind. Wie der Titel besagt, dienen die Übungen der Ausbildung der Sprechstimme. Sie sind also in erster Linie für diejenigen bestimmt, die ihre Sprechstimme auszubilden wünschen, sei es daß sie als *Schauspieler*, *Vortragskünstler*, *Lehrer*, *Geistliche*, *Rechtsanwälte*, *Politiker*, *Offiziere* od. dgl. lange und ausdauernd zu reden haben, oder daß sie im täglichen Leben mit irgendwelchen sprachlichen oder stimmlichen Schwierigkeiten kämpfen.

Aber auch für das Gesangsstudium sollen die Übungen als Grundlage dienen; denn es wäre sehr zu wünschen, daß beim angehenden *Sänger* zunächst die Sprechstimme ausgebildet würde, besonders wenn sie von Natur aus nicht einwandfrei ist.

Ganz besonders eignen sich die *Vorübungen* des ersten Teils sowohl für den Sprechunterricht, wie auch als Vorstufe für den Gesangsunterricht.

Die *theoretischen Erklärungen*, die für das volle Verständnis der Übungen notwendig sind, habe ich in diesem, wie auch im folgenden Band auf ein Mindestmaß beschränken können, da sie im I. Band: „*Die wichtigsten Probleme der Stimmbildung*" enthalten sind. Ich möchte jedoch jedem, der sich ernstlich mit stimmlichen Studien befassen will, empfehlen, sich neben der praktischen Arbeit auch mit der theoretischen Grundlage der Stimmbildung bekannt zu machen. Denn das praktische Studium wird sich wesentlich leichter gestalten, wenn der Schüler über die Probleme und die mannigfaltigen Schwierigkeiten Bescheid weiß, denen er im Laufe seiner Ausbildung begegnen wird. Wer den Wunsch haben sollte, noch tiefer in die theoretische Grundlage der Stimmbildung einzudringen, den verweise ich auf mein ausführlicheres stimmphysiologisches Werk: „*Theorie und Technik des Singens und*

Sprechens“ [1], das ich bei späteren Hinweisen der Kürze halber nur mit T. u. T. bezeichnen werde.

Eine besondere Schwierigkeit verursacht die *Schreibung der Sprachlaute*. Denn unser Alphabet reicht bekanntlich nicht aus, um jeden Sprachlaut eindeutig anzugeben. Anderseits würde eine streng durchgeführte *phonetische Schreibung* beim Laien so viel Widerstände erwecken, daß er sich kaum die Mühe geben würde, sich damit vertraut zu machen. Ich habe mich deshalb dazu entschließen müssen, einen Mittelweg einzuschlagen; und zwar habe ich für die Konsonanten die in Bd. I verwendete phonetische Schrift beibehalten, die unschwer zu erlernen ist, während ich mich bei den Vokalen damit begnüge, für das schwache, unartikulierte e einen neuen Buchstaben (ə) einzuführen, für die übrigen Vokale aber die gewohnten Schriftzeichen zu gebrauchen, unter Heranziehung von Hilfszeichen zur Angabe der langen und der stakkatierten Aussprache.

In diesem Buche bedeuten also:

η: den Hinterzungennasallaut ng in *singen* = n in *sinken*,

b̥, d̥, g̥: die stimmlosen b, d, g in *Grab*, *Rad*, *Tag*,

c: das vordere ch in *ich*, *Teich*, *euch*, *welch*, *durch*,

x: das hintere ch in *ach*, *doch*, *auch*,

v: das gewöhnliche deutsche w in *wie*, *wo*, = u in *Quelle*,

w: den Schlußlaut in *au*,

s: das stimmlose s in *das* = ß in *daß*,

z: das stimmhafte s in *See*, *so*, *Wiese*,

ʃ: das deutsche sch in *schön*, *Rausch*, = s in *Speer*, *Stein*,

ʒ: das stimmhafte sch = französisches j oder g in *Journal*, *Genie*,

ū̆, ō̆, o̅, ū, ī, ē, ā̆, ā: die acht langen Vokale in *über*, *öde*, *Ofen*, *Ufer*, *Ida*, *Eva*, *Äther*, *Adolf*,

ŭ, ŏ, o̥, u̥, i̥, e̥, ă, ḁ: die acht kurzen, stakkatierten Vokale in *Bureau*, *möbliert*, *Moral*, *Musik*, *Idee*, *Theater*, *Mäzen*, *Baron*,

ü, ö, o, u, i, e, a: die sieben gewöhnlichen, kurzen Vokale in *wünschen*, *Hölle*, *Sonne*, *dumm*, *bin*, *wende* (= *Wände*), *Wand*,

ə: das schwache, unartikulierte e in *gute*, *getan*, *bezahlen*.

[1] Breitkopf & Härtel, Leipzig 1921.

München, im Oktober 1937.

Jörgen Forchhammer.

Inhaltsverzeichnis.

Seite

I. Vorübungen 1

Einleitung 1

1. Allgemeine Körperübungen 3

a) Entspannungsübungen 3

b) Leichtere Körperübungen 5

2. Übungen der Artikulationsorgane 9

a) Die Ausgangsstellung 10

b) Kieferübungen 11

c) Lippenübungen 12

d) Zungenübungen 14

e) Gaumensegelübungen 18

3. Stimmlippenübungen 19

a) Die Stimmeinsätze 19

b) Kompression 21

c) Die Kehlgeräusche 22

4. Atmungs- und Kräftigungsübungen 25

5. Übungen zur Lockerung der Stimm- und Sprechwerkzeuge 29

a) Die Konsonanten 30

b) Die kurzen, halbengen Vokale 34

c) Die übrigen Vokale 35

d) Besondere Lockerungsübungen 38

e) Resonanzerweiternde Lockerungsübungen 41

II. Stimm- und Lautbildungsübungen 43

Einleitung 43

1. Die Nasallaute und die Vokale 44

a) Die Nasallaute und das ə 44

b) Die halbengen und engen Vokale 48

c) Die halboffenen und offenen Vokale 52

d) Vokalausgleichsübungen 55

Seite

2. Die Konsonanten mit Ausnahme der Nasallaute 59
a) Die geräuschlosen Engelaute 59
b) Die stimm- und geräuschhaften Engelaute 61
c) Die stimmlosen Engelaute 64
d) Die Vollverschlußlaute 65
e) Konsonantenverbindungen 70
3. Besondere Stimmübungen 73
a) Der leise Sprechton 74
b) Der kräftige Sprechton 74
c) Höhe und Tiefe 77
Schlußwort 77

I. Vorübungen.

Einleitung.

Die Ausbildung der Sprechstimme ist keine so einfache Sache, wie der Laie anzunehmen geneigt ist. Die dabei in Betracht kommenden Teiltätigkeiten (Atmung, Lautbildung, Stimmbildung) müssen nicht nur jede für sich geschult und dem bewußten Willen gefügig gemacht, sondern auch zu möglichst vollkommener Zusammenarbeit erzogen werden. Mit anderen Worten: es bedarf einer gründlichen *technischen Ausbildung*, damit die Stimme allen beruflichen und künstlerischen Anforderungen voll gerecht werden kann. Man darf sich dabei nicht mit Verbesserungen und Korrekturen begnügen, es würde immer nur Flickarbeit bleiben; es muß vielmehr eine solide Grundlage geschaffen werden. Und zwar muß die *Atmung* eigens geschult, die *Sprachlaute* müssen sowohl im einzelnen wie in den verschiedensten Lautverbindungen durchgearbeitet, und die *Stimme* muß gepflegt und entwickelt werden.

Das Wichtigste von allem ist die richtige Stimmbehandlung; denn die meisten funktionellen Stimmstörungen beruhen auf einem falschen Gebrauch der Stimme; und für alle diejenigen, die in ihrem Beruf auf ihre Stimme angewiesen sind (Lehrer, Schauspieler, Sänger usw.) ist es von vitaler Bedeutung, daß sie diese Funktion völlig beherrschen.

Die *technische Schulung* muß also unter allen Umständen zum Ausgangspunkt der Ausbildung genommen werden. Dabei darf jedoch nicht übersehen werden, daß Stimme und Sprache letzten Endes der unmittelbare *Ausdruck seelischer Vorgänge* sind. Und da unser Seelenleben, insbesondere unsere Stimmungen auf die Stimm- und Sprachtätigkeit zurückwirken, wird man gut tun, dieses Moment nicht außer acht zu lassen, sondern schon bei den ersten Übungen darauf bedacht zu sein, beim Schüler die jeweils günstigste Stimmung hervorzurufen.

Daß beim künstlerischen Vortrag das *innere Miterleben* von ausschlaggebender Bedeutung ist, dürfte selbstverständlich sein.

Es wäre jedoch verfehlt, wollte man bei der Ausbildung der Sprechstimme vom seelischen Ausdruck ausgehen in dem Glauben, man könne auf dieser Grundlage zu einer vollendeten Sprechtechnik gelangen. Vielmehr ist eine solide, saubere Sprechtechnik nur mit Hilfe systematischer Übungen zu erreichen, die auf gründlichen stimm- und sprachphysiologischen Kenntnissen fußend in zweckmäßiger Reihenfolge vom Leichteren zum Schwierigeren fortschreiten.

Um zunächst eine *allgemeine Grundlage* zu geben, schalten wir vor den eigentlichen Stimm- und Lautbildungsübungen einige *Vorübungen* ein, die den Zweck haben, die Sprechwerkzeuge zu schulen und dem bewußten Willen gefügig zu machen, noch bevor die Stimmbehandlung als wesentlich erschwerendes Moment hinzukommt. Die Zeit, die wir auf diese Vorübungen verwenden, ist keineswegs vergeudet, sondern wird im weiteren Verlauf der Ausbildung bald eingeholt werden.

Wir fangen mit einigen allgemeinen *Entspannungsübungen* an, die den Schüler lehren, seine Muskeln bewußt zu entspannen, und die ihm zugleich das Gefühl für den Unterschied zwischen Aktivität und Passivität der Muskulatur beibringen sollen.

Dann folgt eine Reihe von *leichteren Körperübungen*, durch die wir lernen sollen, die einzelnen Körperteile, unter Vermeidung überflüssiger Spannungen und Mitbewegungen, leicht und mühelos zu bewegen. Diese Übungen dienen gleichzeitig der allgemeinen Gesundheitspflege; und so sollten diese oder beliebige andere gymnastische Übungen das ganze Leben hindurch, am besten gleich morgens nach dem Aufstehen, vorgenommen werden, um den Körper in guter Form zu erhalten. Denn alle Teile des Körpers stehen in enger Beziehung zueinander, und nur wenn ein Körper in seiner Gesamtheit gesund ist und richtig funktioniert, wird auch die Einzelleistung zur höchsten Vollkommenheit gebracht werden können.

Haben wir den Körper in seiner Gesamtheit durchgearbeitet, können wir zu den Übungen übergehen, die der *Beherrschung der eigentlichen Stimm- und Sprechwerkzeuge* dienen. Diese Übungen sind derart angeordnet, daß wir mit den äußeren, leichter zu kontrollierenden *Kiefer-* und *Lippenübungen* anfangen, dann zu den inneren, schwieriger zu kontrollierenden *Zungen-* und *Gaumenübungen* übergehen, und zuletzt mit *Stimmlippenübungen* enden.

Der Zweck dieser Übungen ist, teils etwa vorhandene störende Spannungen zu beseitigen, teils die richtigen Organstellungen einzuüben, noch ehe wir mit der eigentlichen Laut- und Stimmbildung beginnen.

Es folgen dann einige *Atmungs- und Kräftigungsübungen*, die, genau wie die Geschmeidigkeitsübungen, neben ihrer stimmbildnerischen Bedeutung auch der Gesundheit des Körpers dienen und deshalb ebenfalls als tägliche Übungen beizubehalten sind.

Den Schluß der Vorübungen bildet eine größere Sammlung von *Lockerungsübungen*, die den doppelten Zweck verfolgen: erstens die gesamten Stimm- und Sprechwerkzeuge zu lockern, zweitens die sprachlichen Elemente: Laute, Silben und Wörter in einer für das Sprechen möglichst günstigen Form zu bilden, soweit dies ohne Zuhilfenahme des Stimmtons möglich ist, so daß die Sprachlaute später bei der Tongebung die freie Entfaltung des Stimmtons nicht behindern, sondern im Gegenteil unterstützen. Es sind dies wesentlich dieselben Übungen, die ich früher unter dem Titel „Entspannungsübungen" gesondert herausgegeben habe.

Die Lockerungsübungen sollen nicht, wie die übrigen Vorübungen, *vor* den eigentlichen Stimm- und Lautübungen in ihrer Gesamtheit hintereinander durchgearbeitet werden. Sie sind vielmehr als *tägliche Vorübungen* gedacht, und zwar in der Weise, daß zukünftig jede Übungsstunde mit einer kleinen Auswahl derselben eingeleitet wird, um den Schüler von vornherein in die richtige Form zu bringen.

1. Allgemeine Körperübungen.

a) Entspannungsübungen.

Stehend.

1. *Arme* völlig entspannt hängen und von einer anderen Person in verschiedenen Richtungen hin und her bewegen, heben und wieder fallen lassen. Der Arm muß, wenn losgelassen, wie leblos herabfallen.

2. Jeden *Arm* für sich, bei möglichst geringer Muskelanspannung, seitlich bis Schulterhöhe heben (Handfläche nach unten). Dann plötzlich entspannen, so daß der Arm wie leblos herabfällt.

3. Jeden *Arm* für sich, bei möglichst geringer Muskelspannung, nach vorne bis in die Senkrechte heben (Handfläche nach innen). Dann plötzlich den Arm wie leblos herabfallen lassen.

4. *Unterarm* beugen, bis die Hand Schulterhöhe erreicht und ihn dann schlaff herabfallen lassen.

5. Bei waagerecht nach vorne gebeugtem Unterarm (Handfläche nach unten) *Hand* im Handgelenk heben und wieder schlaff fallen lassen.

Bei möglichst schlaffer Halsmuskulatur:

6. Jede *Schulter* für sich heben und schlaff fallen lassen.

7. Jede *Schulter* für sich nach vorne bewegen und dann entspannen, so daß sie zur Ausgangsstellung zurückkehrt.

8. Jede *Schulter* für sich nach hinten bewegen und dann entspannen, so daß sie zur Ausgangsstellung zurückkehrt.

9. Bei etwas vorgebeugtem Oberkörper, Oberarm seitlich bis Schulterhöhe heben, während Unterarm schlaff hängen bleibt (Handfläche nach hinten), so daß Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Dann *Unterarm* von einer anderen Person hin und her bewegen lassen.

10. Unterarm beugen, bis Fingerspitzen Schulter berühren. In dieser Stellung *den gebeugten Arm*, bei etwas seitlich geneigtem Oberkörper, wie ein Pendel vom Schultergelenk locker herabhängen und von einer anderen Person bewegen lassen.

11. Oberschenkel bis in die Waagerechte heben. Dabei *Unterschenkel* vom Kniegelenk aus locker herabhängen und von einer anderen Person bewegen lassen.

12. Unterschenkel möglichst stark anbeugen. Dabei *Oberschenkel* vom Hüftgelenk aus locker herabhängen und von einer anderen Person bewegen lassen.

Bequem sitzend.

Um Schwindelgefühl zu vermeiden, empfiehlt es sich, bei den folgenden Kopfübungen, die Augen zu schließen.

13. *Kopf* schlaff nach vorne fallen lassen und in völliger Entspannung verharrend, ihn widerstandslos von einer anderen Person heben und in verschiedenen Richtungen hin und her bewegen lassen.

14. Bei schwach nach vorne gebeugtem Oberkörper *Kopf* wie vorher schlaff nach vorne fallen lassen. Dann bei möglichst geringer Muskelanspannung ihn heben, nach hinten beugen und wieder schlaff nach vorne fallen lassen.

15. *Kopf* bei möglichst geringer Muskelanspannung kleine Kreisbewegungen ausführen lassen, während der Unterkiefer schlaff herabhängt. Hier ist ganz besonders auf die völlige Passivität der nicht beteiligten Halsmuskulatur zu achten.

In Rückenlage.

16. Jeden *Arm* für sich heben oder völlig passiv von einer anderen Person heben und wieder schlaff herabfallen lassen.

17. Jedes *Bein* für sich gestreckt heben oder völlig passiv von einer anderen Person heben und wieder schlaff herabfallen lassen.

18. *Kopf* heben oder völlig passiv von einer anderen Person heben und wieder schlaff herabfallen lassen.

19. Die *gesamte Muskulatur* des Körpers nacheinander wechselweise spannen und entspannen. Bei den Füßen anfangen und mit der Gesichtsmuskulatur enden. Hierdurch soll unsere Empfindung für den Unterschied zwischen dem Zustand entspannter und gespannter Muskulatur geweckt werden. Ist uns dieser Unterschied bewußt geworden, können wir künftig das Spannen weglassen und uns damit begnügen, die einzelnen Körperteile der Reihe nach zu entspannen, eine Übung, die besonders abends im Bett sehr zu empfehlen ist, da sie uns die für das Einschlafen nötige Ruhe vermittelt.

b) Leichtere Körperübungen.

Diesen Übungen liegt das Prinzip zugrunde, alle beweglichen Körperteile, mit Ausnahme der eigentlichen Stimm- und Sprechwerkzeuge, also Kopf, Schultern, Rumpf und Glieder, möglichst *einfache, unzusammengesetzte Bewegungen* ausführen zu lassen. Die Bewegungen, die dabei in Betracht kommen, sind hauptsächlich Beugen, Strecken, Heben, Senken, Führen, Kreisen und Drehen. Und wir lassen jeden Körperteil diejenigen Bewegungen ausführen, die seine Gelenke ihm gestatten. Auf diese Weise erhalten wir 30 einfache, unzusammengesetzte Übungen. Jede derselben ist anfangs nur zweimal auszuführen, das Kreisen sogar nur einmal in jeder Richtung.

Die Übungen sind, der leichteren Übersicht halber, in sieben, den betreffenden Körperteilen entsprechende Gruppen eingeteilt. Jede *Übungsgruppe* ist möglichst zusammenhängend auszuführen,

so daß sie wie eine einzige, zusammengesetzte Übung wirkt. Wo im Text Wiederholungszeichen |: :| angegeben sind, sind die zwischen den Zeichen stehenden Bewegungen zu wiederholen.

Die Übungen sind langsam, sorgfältig und beherrscht, nicht schwunghaft auszuführen, dabei aber zäh und energisch, jede Bewegung in ihrem größtmöglichen Ausmaß. Es empfiehlt sich, sie gleich in der Früh, beim Aufstehen, unbekleidet oder nur leicht bekleidet und bei geöffnetem Fenster vorzunehmen. Ganz besonders ist darauf zu achten, jede unwillkürliche Mitbewegung zu vermeiden; denn diese Übungen sind zugleich als *Isolationsübungen* gedacht, d. h. wir sollen an ihnen lernen, jeweils nur die Muskeln in Tätigkeit zu setzen, die die Bewegung vollführen, und alle überflüssigen Muskelspannungen zu unterlassen.

Die *Körperhaltung* soll während der Übungen eine möglichst freie und ungezwungene sein, ebenso weit entfernt von einer überstraffen, gespannten, wie von einer schlaffen, zusammengesunkenen. Die richtige *Ausgangsstellung* für die Übungen ist: *Füße* parallel, etwas auseinander, *Knie* gestreckt aber nicht durchgedrückt und so weit nach außen gedreht, daß sie senkrecht über dem Fußgewölbe stehen, *Gesäß* eingezogen, so daß das *Kreuz* herausgedrückt wird (kein Hohlkreuz!), *Rücken* gestreckt, *Schulterblätter* nach abwärts und zusammengezogen, *Arme* locker herabhängend, *Kopf* aufrecht als Verlängerung der Wirbelsäule gestreckt, als trüge man eine Last auf dem Kopf.

Besonders sorgfältig ist bei allen Übungen auf die *Atmung* zu achten. Der Atem darf nie angehalten, die Stimmritze nie geschlossen werden, sondern Aus- und Einatmung müssen einander in ruhigem Flusse folgen. Die Einatmung hat stets durch die Nase, die Ausatmung durch den Mund, am besten auf einem pf-Laut zu erfolgen. Bei den Übungen, die stärker auf die Atmung einwirken, ist durch (e) angegeben, wann eingeatmet, durch (a), wann ausgeatmet werden soll.

Durch die Atmung wird zugleich das *Tempo* der Übungen bestimmt. Die Übungen, bei denen keine Atmung angegeben ist, können jedoch in einem etwas schnelleren Tempo vorgenommen werden. Für sämtliche Übungen ergibt sich dadurch eine Gesamtdauer von etwa 6 Minuten, eine Zeitspanne, die wohl jeder für seine Gesundheit wird erübrigen können.

Kopfübungen.

Um nicht schwindlig zu werden, empfiehlt es sich, die Augen zu schließen. Unterkiefer schlaff herabhängen lassen.

1. Kopf nach |: hinten (e), vorne (a) :| beugen; dann aufrichten (e).

2. Kopf |: nach links beugen (e), aufrichten (a), nach rechts beugen (e) aufrichten (a) :|.

3. Kopf nach beiden Richtungen kreisen lassen, dann wieder aufrichten. Während des Kreisens von vorne nach hinten (e), von hinten nach vorne (a).

4. Kopf drehen |: nach links (e), zurück zur Mitte (a), nach rechts (e), zurück zur Mitte (a) :|.

Schulterübungen.

Arme locker hängen lassen, Hals nicht spannen.

5. Schultern |: heben (e), senken (a) :|.

6. Schultern nach |: hinten (e), vorne (a) :| bewegen.

7. Schultern von der Schlußstellung der vorigen Übung ausgehend, kreisen lassen, und zwar hinauf (e), nach hinten (e), unten (a), und zurück nach hinten (e), oben (e), vorne (a) und unten (a).

8. Arme[1] herabhängend um die eigene Achse |: nach innen, nach außen :| drehen.

Armübungen.

Arme gestreckt.

9. Arme |: seitlich heben bis in die Senkrechte (e), dann wieder zurück zur Ausgangsstellung (a):|.

10. Arme |: nach vorne heben bis in die Senkrechte (e), dann zurückführen über die Ausgangsstellung hinaus und möglichst weit nach hinten (a), und zurück zur Ausgangsstellung :|.

11. Arme kreisen lassen, und zwar in unmittelbarer Fortsetzung der vorigen Übung über vorne (e), oben (e), hinten (a), unten (a), nach vorne (a), und wieder zurück über unten (e), hinten (e), oben (e), nach vorne (a). (Handflächen zuletzt nach innen.)

---

[1] Diese Übung gehört eigentlich unter die Armübungen, ist aber, um möglichst gleichmäßige Übungsgruppen zu erhalten, unter die Schulterübungen eingereiht worden.

12. Von der Schlußstellung der vorigen Übung — also Arme in Schulterhöhe nach vorne gestreckt — ausgehend, Arme |: waagerecht seitlich und möglichst weit nach hinten führen (e), dann zurück über Ausgangsstellung hinaus bis Arme sich kreuzen (a) :|, dann wieder seitlich führen und schlaff herabfallen lassen.

Unterarm-, Hand- und Fingerübungen.

13. Unterarme im Ellbogengelenk |: beugen, strecken :|. Beim zweitenmal Arme etwas vorstrecken, Handflächen nach unten.

Von dieser Stellung ausgehend:

14. Hände nach |: unten, oben :| beugen.

15. Hände nach |: außen, innen :| beugen.

16. Hände erst nach der einen, dann nach der anderen Richtung kreisen lassen.

17. Finger |: beugen, spreizen :|.

Beinübungen.

18. Erst das eine, dann das andere Bein |: möglichst weit seitwärts heben (e) und wieder zur Ausgangsstellung zurückführen (a) :|.

19. Erst das eine, dann das andere Bein |: möglichst weit nach vorne heben (e) dann durch die Ausgangsstellung hindurch möglichst weit nach hinten führen (a) :| und wieder zurück zur Ausgangsstellung (a).

20. Erst das eine, dann das andere Bein seitlich vor das andere Bein stellen. Dann in möglichst weitem Kreise nach vorne (e), seitwärts (e) rückwärts (a), bis hinter das andere Bein (a) führen; von hier aus wieder zurück nach hinten (e), seitwärts (e), vorne (a), bis vor das andere Bein (a) und zurück zur Ausgangsstellung.

21. Erst das eine, dann das andere Bein um die eigene Achse nach |: innen, außen :| drehen.

Knie-, Fuß- und Zehenübungen.

Die hier angegebenen Übungen sind hintereinander, erst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auszuführen.

22. Unterschenkel im Kniegelenk |: beugen, strecken :|. Der Oberschenkel hängt dabei, wie bei Übung a 12, S. 4, lose vom Hüftgelenk herab. Beim Strecken des Knies den Fuß ein wenig vorstrecken.

Von dieser Stellung ausgehend:

23. Fuß |: aufwärts beugen, abwärts strecken :|.

24. Fuß nach |: innen, außen :| beugen (nicht drehen).

25. Fuß erst in der einen, dann in der anderen Richtung kreisen lassen.

26. Zehen |: beugen, spreizen :|.

Rumpfübungen.

Arme wie gewöhnlich schlaff herabhängen lassen.

27. Oberkörper nach |: hinten (e), vorne (a) :| beugen. Aufrichten (e).

28. Oberkörper seitlich |: nach links beugen (a), aufrichten (e), nach rechts beugen (a), aufrichten (e) :|.

29. Bei der zweiten Wiederholung der vorigen Übung Körper nicht aufrichten. Stattdem von der nach rechts gebeugten Stellung aus, Oberkörper kreisen lassen nach hinten (e) links, vorne (a), rechts, hinten (e) und zurück nach rechts, vorne (a), links, hinten (e); dann aufrichten.

30. Oberkörper |: nach links (e) nach rechts (a) :| drehen. Es ist bei dieser Übung darauf zu achten, das Becken ruhig zu halten, so daß nur der Rumpf die Drehung ausführt.

2. Übungen der Artikulationsorgane.

Diese Übungen sind, genau wie die vorhergehenden leichteren Körperübungen, als *Isolationsübungen* auszuführen. Wo nichts anderes ausdrücklich angegeben wird, haben also bei jeder Übung nicht nur die unbeteiligten Artikulationsorgane, sondern auch sämtliche anderen unbeteiligten Organe und Muskeln völlig passiv zu bleiben. Besonders ist auf die Entspanntheit der Hals- und Gesichtsmuskulatur zu achten. Der Kopf ist frei und ungezwungen zu halten. Die Atmung muß ruhig und gleichmäßig sein. Besteht die Neigung, die Halsmuskulatur zu spannen, empfiehlt es sich, kleine kreisende Bewegungen mit dem Kopfe auszuführen, wie bei der Entspannungsübung 15 (S. 5).

Diese Übungen sind unter strenger Selbstkontrolle auszuführen, teils durch Beobachten der Bewegungen im Spiegel, teils durch Betasten der jeweils zu bewegenden Organe und Muskeln.

a) Die Ausgangsstellung.

Ehe wir mit der Einübung der einzelnen Artikulationsorgane anfangen, wollen wir eine Übung einführen, die darauf hinzielt, die drei vorderen Artikulationsorgane: Unterkiefer, Unterlippe und Zunge gleich von Anfang an in die für ihre Betätigung günstigste Lage zu bringen. Wie wichtig es ist, ganz besonders auf diese Einstellung zu achten, geht daraus hervor, daß man bei der Mehrzahl der Gesangstudierenden, ja sogar bei vielen ausübenden Sängern immer wieder auf grobe Fehler in der Haltung dieser Organe stößt, die die Schönheit der Stimme wesentlich beeinträchtigen.

So findet man oft eine *zu hohe und zu steife Haltung des Unterkiefers*, was zur Folge hat, daß der Ton zwischen den Zahnreihen nicht frei ausströmen kann. Dadurch wird der Eindruck erweckt, als bliebe der Ton gleichsam an den Zähnen hängen: *der zahnige Ton*. Das Hochhalten des Unterkiefers bewirkt außerdem, daß die Zunge bei den offenen Vokalen aus Platzmangel zurückrutscht und die Resonanzröhre verengt, was einen *halsigen Klang* erzeugt. Auch greift die Steifigkeit des Unterkiefers leicht auf die Halsmuskulatur über, wiederum ein Moment, das die Schönheit des Tons beeinträchtigt.

Ein anderer, häufig vorkommender Fehler besteht im *Herunterziehen der Unterlippe durch Anspannen der Kinnmuskulatur*, wodurch die unteren Zähne entblößt werden. Dies sieht nicht nur unschön aus, sondern erzeugt ebenfalls einen *zahnigen Klang*. Wie beim steif gehaltenen Unterkiefer übertragen sich auch hier die Spannungen der Kinnmuskulatur leicht auf den Hals, was den Ton wiederum ungünstig beeinflußt.

Endlich besteht — besonders bei den germanischen Völkern — die Neigung, die *Zunge zurückzuziehen oder sie schmal werden zu lassen*. In beiden Fällen nähert sich dadurch die Zungenwurzel zu stark der hinteren Rachenwand, und der Ton erhält einen *rachigen Klang*.

Von diesen Fehlern wirken oft mehrere zusammen, was dann natürlich einen besonders ungünstigen Einfluß auf die Tongebung hat. Sie lassen sich aber durch eine einzige *Einstellungsübung* heben, die gleichzeitig alle drei Artikulationsorgane in die richtige Lage bringt.

Wir lassen zu diesem Zweck den *Unterkiefer schlaff und locker*

herabhängen, die Unterlippe dagegen, bei völlig entspannter Kinnmuskulatur, so hoch halten, daß sie die unteren Zähne bedeckt. Gleichzeitig lassen wir die Zunge möglichst breit und schlaff vorne im Munde liegen, so daß ihre Ränder ringsum die inneren Backenwände, die Mundwinkel und die gehobene Unterlippe berühren.

Während die drei Artikulationsorgane in diesen Stellungen verharren, atme man ruhig und geräuschlos durch die Nase und den leicht geöffneten Mund ein und aus und überzeuge sich durch zeitweises Verschließen des Mundes mit der Hand, ob die *Nase* tatsächlich *offen* ist (freies *Herunterhängen des Gaumensegels*).

Wir bezeichnen im folgenden diese Gesamtstellung der Artikulationsorgane als die *Ausgangsstellung*. Sie muß so oft wie möglich eingenommen werden, und zwar nicht nur vor und zwischen den Übungen; sondern auch außerhalb der Unterrichtsstunden empfiehlt es sich, immer wieder zu dieser Stellung zurückzukehren, bis sie dem Schüler zur zweiten Natur geworden ist.

Auch bei den folgenden Übungen soll, wenn anders nicht vorgeschrieben ist, soviel wie möglich von der Ausgangsstellung beibehalten werden, bei den Kieferübungen z. B. die Stellung der Zunge, der Unterlippe und des Gaumensegels, bei den Lippenübungen die der Zunge des Unterkiefers und des Gaumensegels usw.

b) Kieferübungen.

1. Bei leicht gehobenem Kopfe *Unterkiefer so tief wie möglich senken* und wieder heben. Es soll hierbei womöglich eine Entfernung von 4—5 cm zwischen den beiden Zahnreihen erreicht werden.

2. *Dieselbe Übung bei geschlossenen Lippen.* Sie soll dem Schüler beibringen, auch bei verengter Lippenöffnung den Mund gewissermaßen hinter den Lippen zu öffnen, was besonders für die runden Vokale von Wichtigkeit ist, um ihnen genügend Resonanz zu geben.

3. *Unterkiefer durch seine eigene Schwere fallen lassen* und wieder heben. Der Abstand zwischen den Zahnreihen muß beim passiven Herabfallen wenigstens 2 cm betragen. Die Übung ist erst langsam, dann immer schneller auszuführen.

4. Unterkiefer von der geschlossenen Mundstellung aus durch drei Mittelstellungen: *die hohe, die halbtiefe* und *die tiefe*, stufenweise bis zur *sehr tiefen Kieferstellung* senken und wieder bis zur Mundverschlußstellung heben. Bei den vier gesenkten Kiefer-

stellungen soll der Abstand zwischen den Zahnreihen etwa 10 bzw. 15, 20 und 25 mm betragen. Aber auch bei der Mundverschlußstellung dürfen die Zähne nicht aufeinander stoßen. Auch hier muß der Abstand noch etwa 5 mm ausmachen, so daß die Zunge die Unterlippe noch berühren kann.

Überhaupt sollte der Schüler stets bemüht sein, den Unterkiefer hinter dem Lippenverschluß möglichst locker herabhängen zu lassen und die Zähne nie fest aufeinander zu beißen.

5. *Unterkiefer bei geschlossenen Lippen nach vorne und hinten schieben*, ohne dabei Lippen oder Zunge selbständig zu bewegen (die Kieferstellung bei s und sch bzw. bei f und v).

6. *Unterkiefer bei geschlossenen Lippen nach links und rechts bewegen* ohne selbständige Bewegung der Lippen und der Zunge. Die Übung ist erst langsam, dann immer schneller auszuführen (Lockerungsübung).

7. Unterkiefer ruhig halten (anfangs mit den Fingern stützen). Dabei den *oberen Teil des Kopfes heben und wieder senken* (nickende Bewegung). Diese Art, den Mund zu öffnen, empfiehlt sich besonders bei Rufen und lautem Singen, weil dadurch vermieden wird, daß die Halsorgane durch starkes Senken des Unterkiefers zusammengedrückt werden.

c) Lippenübungen.

Bei den Lippen kommen zwei wesensverschiedene Artikulationen in Betracht: die *Vokalartikulation* und die *Konsonantenartikulation*. Die erste besteht in einer reinen Lippen- und Mundwinkelartikulation: *Runden—Spreizen*. Dagegen besteht die Konsonantenartikulation fast ausschließlich in einem *Heben und Senken der Unterlippe, was am besten durch Heben und Senken des Unterkiefers bei größtmöglicher Passivität der Unterlippe bewirkt wird.* Das Artikulationsorgan ist jedoch phonetisch betrachtet auch hier die Unterlippe, weshalb wir die Übungen unter die Lippenübungen einreihen.

Die ersten vier Übungen dienen hauptsächlich der *Konsonantenartikulation*.

1. Von der geschlossenen Mundstellung (Entfernung zwischen beiden Zahnreihen etwa 5 mm: die m-Stellung) ausgehend: Unterkiefer mit Unterlippe bis zur obenerwähnten „hohen Kiefer-

stellung" senken und wieder heben. Erst langsam, später immer schneller ausführen (mə—mə—mə).

2. Dieselbe Übung mit immer tieferem Senken der beiden Organe (mə—mə—mə).

3. Von der geschlossenen Mundstellung ausgehend: zunächst Unterkiefer mit Unterlippe ein wenig zurückziehen, so daß die Unterlippe gegen die oberen Zähne anliegt (die f—v-Stellung). Von hier aus Unterkiefer mit Unterlippe, wie in Übung 1, senken und heben (və—və—və bzw. fə—fə—fə).

4, Dieselbe Übung mit immer größeren Bewegungen.

Die folgenden sechs Übungen dienen hauptsächlich der *Vokalartikulation.*

5. Von der hohen Kieferstellung ausgehend: *Oberlippe* heben, so daß die oberen Schneidezähne (jedoch nicht das Zahnfleisch) sichtbar werden (*die gehobene Lippenstellung der breiten Vokale,* die Mundstellung bei ī); dann wieder zurück zur Ausgangsstellung durch Entspannung der Oberlippe. Das Heben der Oberlippe erfolgt am zweckmäßigsten durch ein schwaches Lächeln. Die Mundwinkel dürfen dabei nicht aktiv zurückgezogen werden.

6. Dieselbe Übung von der tiefen Kieferstellung ausgehend. (Die Mundstellung bei a und ä.)

7. Von der hohen Kieferstellung und der passiven Lippenstellung ausgehend: Lippen vorstülpen und gleichzeitig Mundwinkel einander nähern, so daß die Lippen eine etwa 5 mm enge, runde Röhre bilden, ohne daß die Lippen und die Kinnmuskulatur dabei unnötig angespannt werden (*die vorgestülpte Lippenstellung der runden Vokale,* die Mundstellung bei ǖ und ū); dann wieder zurück zur passiven Lippenstellung durch Entspannung der Mundwinkel und der Lippen.

8. Dieselbe Übung von der tiefen Kieferstellung ausgehend, nur daß die Lippenröhre jetzt möglichst weit (etwa 20—25 mm) gebildet wird. (Die Mundstellung bei den offenen runden Vokalen ö und o.)

9. In der hohen Kieferstellung von der gehobenen breiten, zur vorgestülpten runden Lippenstellung übergehen durch Vorstülpen der Lippen und Zusammenziehen der Mundwinkel. Dann zurück zur gehobenen breiten Lippenstellung durch Entspannen der Mundwinkel und Heben der Oberlippe: Lächeln! (die ī—ǖ—ī-Artikulation).

10. Dieselbe Übung bei tiefer Kieferstellung (die offene ä—ö—ä- bzw. a—o—a-Artikulation).

Die letzten sechs Übungen sind *kombinierte Vokal-Konsonanten-Artikulationsübungen.* Sie sollen uns zeigen, wie beide Artikulationen zusammenwirken und einander beeinflussen.

11. Von der geschlossenen Mundstellung ausgehend: *Unterkiefer mit Unterlippe,* wie in Übung 1, *bis zur „hohen Kieferstellung" senken bei gleichzeitigem Heben der Oberlippe,* wie in Übung 5. Wieder zurück zur Mundverschlußstellung. Mehrmals wiederholen (mī—mī—mī).

12. *Dieselbe Übung mit immer tieferem Senken der beiden Organe* (mē—mē—mē bzw. bei stärkerem Senken mä—mä—mä oder ma—ma—ma).

13. Von der geschlossenen Mundstellung ausgehend: Zunächst *Lippen vorstülpen.* Dann *Unterkiefer mit Unterlippe,* wie in Übung 11, *bis zur „hohen Kieferstellung" senken und wieder heben,* ohne die vorgestülpte Lippenstellung zu verlieren (mǖ—mǖ—mǖ bzw. mū—mū—mū).

14. *Dieselbe Übung mit immer tieferem Senken der beiden Organe* (mȫ—mȫ—mȫ oder mō—mō—mō bzw. bei stärkerem Senken mö—mö—mö oder mo—mo—mo).

15. Wie in Übung 13 *Lippen vorstülpen.* Dann *Unterkiefer mit Unterlippe zurückziehen,* so daß die Unterlippe an den oberen Zähnen anliegt. Von hier aus *Unterkiefer mit Unterlippe bis zur „hohen' Kieferstellung senken und wieder heben"* (vǖ—vǖ—vǖ bzw. fǖ—fǖ—fǖ, vū—vū—vū oder fū—fū—fū).

16. *Dieselbe Übung mit immer tieferem Senken der beiden Organe* (vȫ—vȫ—vȫ, vō—vō—vō, fȫ—fȫ—fȫ oder fō—fō—fō bzw. bei stärkerem Senken vö—vö—vö, vo—vo—vo, fö—fö—fö oder fo—fo—fo).

d) Zungenübungen.

Die Zunge ist unser wichtigstes Artikulationsorgan. Sie ist bei der Bildung sämtlicher Vokale und der meisten Konsonanten beteiligt; und durch ihre Ausdehnung und große Beweglichkeit hat sie wesentlichen Einfluß auf die resonatorische Gestaltung des Stimmtons. Dies macht eine größere Anzahl von Zungenübungen nötig, die, der besseren Übersicht halber, je nach der besonderen Aufgabe, die sie zu erfüllen haben, in drei Gruppen eingeteilt wurden.

Dem Lockern und dem Nachvornebringen der Zunge dienen die ersten fünf Übungen.

1. *Zunge* breit und schlaff möglichst weit aus dem Munde strecken und wieder zurückziehen in die Ausgangsstellung, ohne daß sie dabei ihre breite, schlaffe Form verliert. Die Zungenränder müssen dabei die ganze Zeit mit den Mundwinkeln in Berührung bleiben. Erst langsam, später möglichst schnell und mehrmals nacheinander ausführen.

2. *Zungenrücken* breit und schlaff möglichst weit aus dem Munde *vorstülpen*, ohne daß die Zungenspitze dadurch ihre Stütze an der Hinterfläche der unteren Schneidezähne verliert. Zurück zur Ausgangsstellung. Erst langsam, dann immer schneller und mehrmals nacheinander ausführen.

3. Den vorderen Teil des Zungenrückens breit und schlaff bis zur Berührung mit dem harten Gaumen hinaufführen (die Zungenrücken–n–d–t–Stellung), dann dem Gaumen entlang möglichst weit nach vorne und hinten gleiten lassen, ohne daß die Zungenspitze dabei ihren Halt an den unteren Schneidezähnen verliert. Beim Nachvornegleiten der Zunge senkt sich der Unterkiefer unwillkürlich, beim Zurückgleiten hebt er sich wieder, was jedoch vollkommen passiv zu geschehen hat.

4. Den hinteren Teil des Zungenrückens: die sog. *Hinterzunge* breit und flach bis zur Berührung mit dem Gaumen hinaufführen (die η–g–k–Stellung), dann dem Gaumen entlang möglichst weit nach vorne und hinten gleiten lassen, ohne den Zungenhalt zu verlieren, und zwar so langsam, daß man sich jeder durchlaufenen Artikulationsstelle genau bewußt wird. Zur Erleichterung empfiehlt es sich anfangs an ang—eng—ing ... zu denken. Späterhin achte man aber lieber nur auf die Organ- und Muskelempfindungen.

5. *Zungenspitze* breit und flach nach oben und zurück beugen, bis die Unterfläche der Zunge an der oberen Zahnwulst anliegt. Dann die Zungenmasse *nach unten*, möglichst weit zwischen den Zähnen *vorstülpen*, ohne daß die Zungenspitze ihren Halt hinter den oberen Schneidezähnen verläßt.

Der Beweglichkeit und Beherrschung der Zungenspitze dienen folgende sieben Übungen:

6. *Zungenspitze* zwischen den beiden Mundwinkeln möglichst schnell hin und her pendeln lassen.

7. *Zungenspitze* den Lippen entlang nach beiden Richtungen kreisen lassen, erst langsam, dann immer schneller.

8. Von der Ausgangsstellung ausgehend Zungenspitze möglichst breit und schlaff nach den unten angegebenen sechs Artikulationsstellen hinaufführen und jeweils wieder zurück zur Ausgangsstellung, ohne daß sie ihre breite, schlaffe Form verliert:

a) nach der Oberlippe (labial),

b) nach der Schneide der oberen Vorderzähne (interdental),

c) nach der Hinterfläche der oberen Vorderzähne (postdental),

d) nach der oberen Zahnwulst (alveolar),

e) nach dem harten Gaumen (palatal),

f) nach dem weichen Gaumen (velar).

Es ist bei diesen Artikulationsbewegungen besonders darauf zu achten, daß die Zungenränder während der ganzen Zeit den Lippen bzw. den Backen anliegen, so daß bei jeder vollendeten Artikulation ein vollkommener Verschluß gebildet wird. Man achte auch darauf, daß die Zungenspitze von jeder Artikulationsstelle aus direkt zur Ausgangsstellung zurückkehre ohne zuvor zurückgezogen zu werden oder andere überflüssige Bewegungen auszuführen.

9. *Zungenspitze* wie bei Übung 8a breit und schlaff zur Oberlippe führen, dann langsam zurück, über die oben genannten Artikulationsstellen bis möglichst weit nach hinten am weichen Gaumen und zurück zur Oberlippe gleiten lassen, ohne daß sie die breite, schlaffe Form verliert. Das Gleiten muß so langsam ausgeführt werden, daß man sich jeder durchlaufenen Artikulationsstelle klar bewußt wird.

10. *Zungenspitze* nach unten, dem inneren Zahnfleisch der unteren Schneidezähne entlang, bis zum Boden der Mundhöhle und wieder zur Ruhestellung hinaufgleiten lassen, ohne daß sie die breite, schlaffe Form verliert. (Kann gegen Lispeln verwendet werden.)

11. Von der Ausgangsstellung ausgehend, *Zungenspitze*, wie in Übung 8d, breit und flach *zur oberen Zahnwulst hinaufführen* und zurück zur Ausgangsstellung unter Vermeidung von Mitbewegungen des Unterkiefers. Erst langsam, dann immer schneller und mehrmals nacheinander (ənə, ədə, ətə, ələ, ərə).

12. Dieselbe Übung *von der tiefen Kieferstellung ausgehend* (ana, ada, ata, ala, ara).

Zur besonderen Einübung der breiten, flachen Zungenform und zur Aushöhlung des Zungenrückens dienen die letzten sechs Übungen.

13. Von den in den vorigen Übungen angegebenen Zungenstellungen ausgehend, Zunge wechselweise möglichst breit und möglichst schmal werden lassen. Man gehe dabei zunächst von der Zungenstellung aus, von der einem die Übung am leichtesten fällt, um sie dann allmählich auch von den anderen Zungenstellungen aus vorzunehmen.

14. *Zunge* wie bei Übung 1 breit und flach aus dem Munde strecken und sie in dieser Stellung erst schmal, dann breit werden lassen. Beim Übergang von der schmalen zur breiten Stellung begnüge man sich jetzt nicht mehr mit der passiven breiten Stellung, sondern man führe die Bewegung durch aktives Senken der Mittellinie des Zungenrückens noch weiter, bis die Vorderzunge eine möglichst tiefe Rinne bildet. Darauf führe man die Zungenspitze breit und flach in die Höhe, so daß das *Zungenblatt gleichsam die Form einer Schale* annimmt. Zuletzt versuche man, die Zunge in den Mund zurückzuführen, ohne daß sie dabei ihre Schalenform verliert.

15. Von der vorgestreckten, schalenförmigen Zungenstellung in Übung 14 ausgehend, drücke man mit den Lippen und den Mundwinkeln die Zungenränder nach oben zusammen, womöglich bis sie einander berühren. Dann ziehe man die röhrenförmig zusammengedrückte Zunge ganz in den Mund hinein und strecke sie wieder heraus, ohne daß ihre Röhrenform dabei verloren geht.

16. In der hohen Kieferstellung: Zungenblatt wie bei Übung 3 breit und schlaff bis zur Berührung mit dem harten Gaumen hinaufführen, ohne dabei den Zungenhalt an den unteren Zähnen zu verlieren. Von dieser Stellung aus die Mittellinie des Zungenblattes ein wenig senken, so daß hier eine kleine Vertiefung entsteht. Bewegung mehrmals wiederholen (nī—nī—nī).

17. Dieselbe Übung mit *immer tieferem Senken der Zungenmitte* (nē—nē—nē, bzw. nā̈, nā̈, nā̈ und nā—nā—nā), ohne daß die Zungenränder die Berührung mit den Mundwinkeln verlieren.

18. Von der tiefen Kieferstellung und der gewölbten Zungenlage (ā̈) ausgehend, Mittellinie der Vorderzunge, wie in Übung 14, stark senken, bis die Zunge eine Schale bildet, ohne daß die Zungenränder dabei ihre Berührung mit den Mundwinkeln verlieren, oder die

Zunge gegen die hintere Rachenwand zurückrutscht (die ideale a-Stellung). Wieder zurück zur konvexen ǟ-Stellung. Mehrmals wiederholen (ǟ—ā—ǟ—ā—ǟ—ā).

e) Gaumensegelübungen.

Beim Gaumensegel haben wir nur drei Stellungen zu unterscheiden: 1. die *Verschlußstellung*, die wir beim Blasen sowie bei den Verschlußlauten (p, t, k, b, d, g) und den stimmlosen Engelauten (f, s, ʃ, c, x) benützen; 2. die *völlig offene Stellung*, die wir bei der Nasenatmung und bei den Nasallauten (m, n, ŋ) verwenden; und 3. die in verschiedenen Graden vorkommende *Zwischenstellung*, die bei den nasalierten Vokalen und Engelauten Verwendung findet. Die Schwierigkeit beim Einüben dieser drei Stellungen beruht hauptsächlich darauf, daß man die Bewegungen des Gaumensegels meistens nicht mit dem Auge verfolgen kann und deshalb auf die Muskel und Organempfindung angewiesen ist.

1. Den Unterschied zwischen der geschlossenen und der ganz offenen Stellung bringen wir uns am leichtesten zum Bewußtsein, wenn wir *in der Hauch- oder Flüstersprache* mehrmals einen *Lautwechsel* vornehmen, wie

b—m—b—m—b—m . . . bzw.
d— n—d— n—d— n . . . oder
g— ŋ—g— ŋ—g— ŋ . . .

Dabei achte man darauf, wie das Gaumensegel bei b, d, g den Nasenweg verschließt und ihn bei m, n, ŋ öffnet.

2. Haben wir in dieser Weise gelernt, das Gaumensegel bewußt zu heben und zu senken, üben wir dieselben Bewegungen bei den *stimmlosen Engelauten* f, s, ʃ, c, *x* usw. ein. Man wird hier sofort bemerken, wie die Luftstauung beim Öffnen der Nase fast gänzlich aufhört, wodurch das charakteristische Reibe- oder Anblasegeräusch verschwindet.

3. Nun wiederhole man die Übung mit den *stimmhaften Engelauten* w, v, j, l, z, ʒ, r. Drückt man dabei die Nasenflügel mit den Fingern leicht zusammen, erkennt man den Klangunterschied ganz deutlich.

Dieselbe Übung mit den *Vokalen* und zwar
zuerst mit den engen ī, ṻ, ū,
dann mit den halboffenen ē, ō̈, ō,
und zuletzt mit den offenen ǟ, ö, o, a.

Bei zunehmendem Öffnungsgrad wird die Kontrolle schwieriger, da ein immer größerer Teil des Klanges durch den offenen Mund ausströmt. Bei zugehaltener Nase läßt sich der Nasalierungsunterschied jedoch auch bei den offenen Vokalen feststellen.

4. In gleicher Weise läßt sich auch der Unterschied zwischen dem gewöhnlichen Nasalieren und dem Näseln darlegen. Zu diesem Zweck üben wir die Vokale *in den drei Phasen: unnasaliert — nasaliert — genäselt*, und lernen somit allmählich auch diesen Unterschied kennen. Bei dieser Gelegenheit können wir auch die Bildung der französischen Nasallaute ą̈, ǫ̈, ǫ ą̇ einüben.

5. Haben wir auf diese Weise das *a* in den drei Formen kennen gelernt, können wir die Übung *bei weit geöffnetem Munde vor dem Spiegel* wiederholen, um den Unterschied auch durch das Auge festzustellen.

Zur Kontrolle, ob das Gaumensegel bei den engeren Vokalen offen oder geschlossen ist, kann man auch einen *Taschenspiegel direkt unter die Nasenlöcher halten.* Bei nasalierten Lauten beschlägt das Glas durch die ausströmende feuchte Luft, während es beim unnasalierten Laut ungetrübt bleibt.

Die Übungen müssen alle unabhängig von der Atmung ausgeführt werden, so daß man mehrere Bewegungen während derselben Ausatmung ausführt.

3. Stimmlippenübungen.

Die folgenden Übungen sollen uns lehren, unsere Stimmlippen, genau wie die übrigen Artikulationsorgane, der Herrschaft unseres Willens zu unterwerfen. Dies ist nicht so schwierig, wie allgemein angenommen wird; denn unser Gehör und unsere Organempfindung genügen, um jedenfalls die gröberen Einstellungen der Stimmlippen sicher und zuverlässiger zu erkennen.

a) Die Stimmeinsätze.

Das Schließen und Öffnen der Stimmritze und die damit in enger Beziehung stehenden Stimmeinsätze gehören zu den gröbsten und deshalb am leichtesten erlernbaren Stimmlippenfunktionen. Bevor wir zur Einübung derselben übergehen, wollen wir uns die beiden äußersten Stellungen der Stimmlippen, die ganz offene und die ganz geschlossene, vergegenwärtigen.

1. Man *öffne die Stimmritze* so weit wie möglich (diese Stellung bezeichnen wir phonetisch durch den Buchstaben h) und kontrolliere nun durch kräftiges Ein- und Ausatmen, ob die Stimmritze auch wirklich ganz offen steht. Es darf dabei kein ausgesprochener Kehlkopfreibelaut entstehen, sondern nur ein schwaches, durch die Reibung der Luft mit den Wandungen des Ansatzrohres entstandenes Hauchgeräusch. Hat man sich auf diese Weise von der offenen h-Stellung überzeugt, atme man bei schwach geöffnetem Munde einige Male ruhig ein und aus und halte zuletzt den Atem vollständig zurück, ohne die offene Stellung zu verlieren.

2. Man *schließe die Stimmritze fest* (diese Stellung bezeichnen wir mit dem Zeichen ʔ) und kontrolliere mit Hilfe der sog. Bauchpresse, ob die Stimmritze wirklich geschlossen ist. Ist dies der Fall, kann nämlich keine Luft mehr durch die Stimmritze entweichen.

3. Man gehe von der geschlossenen (ʔ) zur ganz offenen Stimmritze (h) über durch *plötzliches Öffnen des Kehlverschlusses*; dann zurück zur Verschlußstellung (ʔ). In dieser Weise wechsle man mehrmals zwischen der geschlossenen und der offenen Stellung also:

ʔ—h—ʔ—h—ʔ—h—ʔ—h . . .

Die Übung ist anfänglich mit starkem, später aber mit immer geringerem Luftverbrauch auszuführen, bis die Kontrolle sich schließlich nur noch auf die Organ- und Muskelempfindung stützt.

4. Man gehe von der Verschlußstellung (ʔ), durch *plötzliches Öffnen des Verschlusses* zum Kehlkopfvokal ə über, also:

ʔə; ʔə; ʔə.

Der so entstandene Sprengeinsatz muß möglichst klar und frei von jedem knarrenden Reibegeräusch sein: der *klare Sprengeinsatz*. Auch das ə muß klar, geräuschlos und unter Vermeidung jeder aktiven Vokaleinstellung gebildet werden.

5. Man gehe von der ganz offenen h-Stellung, durch Zusammenschlagen der Stimmlippen zum klaren, geräuschlosen ə über, also:

hə; hə; hə.

Der so entstandene Schließeinsatz muß, wo möglich, ohne Hauchgeräusch gebildet werden, was sich dadurch erreichen läßt, daß der Atem bei der offenen Stellung zurückgehalten und erst

beim Zusammenschlagen der Stimmlippen losgelassen wird: der *klare Schließeinsatz* oder der *Schlageinsatz.*

6. Man bilde wechselweise den klaren Sprengeinsatz und den Schlageinsatz: also

ʔə̄; hə̄; ʔə̄; hə̄ . . .

Vokal und Einsätze sind auch hier möglichst klar und geräuschlos zu bilden.

7. Man versuche, das h durch langsames Schließen der Stimmritze und starkes Zurückhalten des Atems, immer weicher zu bilden und gehe somit allmählich zum *weichen Stelleinsatz* (=) über, also:

hə̄; (h)ə̄; =ə̄.

8. Man versuche, den Stelleinsatz durch kräftigere Bildung allmählich immer härter zu gestalten ohne jedoch dabei in den Sprengeinsatz zu verfallen: den *harten Stelleinsatz*:

=ə̄; =ə̄; =ə̄.

9. Zuletzt bilde man alle drei Stimmeinsätze hintereinander, also:

ʔə̄; hə̄; =ə̄; ʔə̄; hə̄; =ə̄ . . .

b) Kompression.

Im Anschluß an das Öffnen und Schließen der Stimmritze empfiehlt es sich, das Einandernähern und Aneinanderpressen der Stimmlippen während der Tongebung, das wir als Kompression bezeichnen, einzuüben; denn auch diese, für die kunstgemäße Beherrschung der Stimme so außerordentlich wichtige Funktion läßt sich durch geeignete Übungen erlernen, was uns später bei der eigentlichen Stimmbildungsarbeit sehr zugute kommen wird.

1. Man gehe, wie bei Übung a. 3, von der geschlossenen (ʔ) zur ganz offenen Stimmlippenstellung (h) über und wieder zurück zur Verschlußstellung (ʔ), diesmal aber nicht schnell und plötzlich, sondern so langsam, daß man Zeit hat, sich aller durchlaufenen Zwischenstellungen bewußt zu werden, also:

ʔ —— h —— ʔ —— h —— ʔ —— h . . .

Auch hier lasse man anfangs die Luft frei ausströmen, um die verschiedenen Öffnungsgrade besser kontrollieren zu können; späterhin aber führe man die Übung mit möglichst geringem Luft-

verbrauch aus. Das h muß auch hier in der Außenstellung völlig geräuschlos sein.

2. Von der ganz offenen Stimmlippenstellung (h) ausgehend, versuche man, unter starkem Zurückhalten der Luft und bei möglichst offener Stimmritze, einen klaren, geräuschlosen Ton anzusetzen, den sog. „*Murmelton*". Nun verstärke man die Kompression ganz allmählich unter stetigem Zurückhalten des Atems und durchlaufe auf diese Weise unter vollster Aufmerksamkeit die verschiedenen Kompressionsgrade: den *Murmelton*, den *unkomprimierten*, den *komprimierten* Ton, den *günstigsten Kompressionsgrad*, den *Preßton* und den *Knarrton*, bis man schließlich zum vollständigen *Kehlverschluß* gelangt. Dann öffne man langsam den Kehlverschluß und durchlaufe nun die oben genannten Kompressionsgrade in umgekehrter Reihenfolge, bis man schließlich wieder bei der völlig offenen Stimmritzenstellung anlangt, also:

h——ə̄——ʔ——ə̄——h,——ə̄——ʔ——ə̄——h.

Die Übung ist der Reihe nach auf den acht langen Vokalen ū̆, ō̆, ō, ū, ī, ē, ä̆, ā auszuführen.

3. Um das Gefühl für den günstigsten Kompressionsgrad zu schärfen, versuche man, jeden der acht langen deutschen Vokale mit dem günstigsten Kompressionsgrad, mittelstark zu bilden. Dann lasse man die Kompression wechselweise ein wenig zu- und abnehmen. Hat man tatsächlich den günstigsten Kompressionsgrad getroffen, so wird man bemerken, wie der Ton bei zunehmender Kompression sofort anfängt, trocken oder knarrend zu werden, während er bei abnehmender Kompression bald an Klang verliert. Auf diese Weise versuche man, einige Male durch den günstigsten Kompressionsgrad gewissermaßen „hindurchzupendeln", bis man mit der entsprechenden Klang- und Organempfindung vertraut geworden ist.

c) Die Kehlgeräusche.

Da es ein häufig vorkommender und verhängnisvoller Fehler ist, den Stimmton nicht rein und klar, sondern mit Beimischung irgendeines Kehlgeräusches zu bilden, empfiehlt es sich, auf diese Geräusche hier etwas näher einzugehen, damit wir sie später bei den eigentlichen Stimmübungen besser vermeiden können.

Es gibt nicht weniger als drei verschiedene Kehlgeräusche, die den Stimmton begleiten können, nämlich: 1. das durch starkes

Ausströmen der Luft durch die offene Stimmritze entstehende *Hauchgeräusch*; 2. das durch Ausströmen der Luft durch die offene Knorpelritze entstehende *Flüstergeräusch* und 3. das durch Auspressen der Luft durch die bis zur Überkompression verengte Stimmritze entstehende *Knarrgeräusch.*

Bei der Niederschrift der folgenden Kehlgeräuschübungen ist das Hauchgeräusch mit h, das Flüstergeräusch mit z und das Knarrgeräusch mit ε bezeichnet worden. Wo ein Kehlgeräusch mit der Resonanzform eines bestimmten Vokals zu bilden ist, ist das betreffende Vokalzeichen als Nebenzeichen hinzugefügt worden. So bedeutet z. B. h_a: Hauchgeräusch mit a-Resonanz oder, wenn man will, gehauchtes a, z_e: Flüstergeräusch mit e-Resonanz oder geflüstertes e. Dagegen bezeichnet ein Vokalzeichen mit hinzugefügtem Kehlgeräuschzeichen, daß der Vokal wohl stimmhaft, aber mit Beimischung des betreffenden Kehlgeräusches zu bilden ist. So bedeutet z. B. a_h ein stimmhaftes, aber etwas hauchiges a, e_z, ein stimmhaftes, aber mit Beimischung eines Flüstergeräusches gebildetes e, i_ε ein knarrendes i usw.

1. Man bilde das *Hauchgeräusch* in der Resonanzform der acht langen Vokale:

$$h_{ü};\ h_{ö};\ h_{o};\ h_{u};\ h_{i};\ h_{e};\ h_{ä};\ h_{a}.$$

Dabei achte man auf das freie, ungehinderte Ausströmen der Luft, den sich daraus ergebenden starken Luftverbrauch, das freie, ungehemmte Gefühl im Kehlkopf und den weichen Klang des Hauchgeräusches.

2. Man bilde das *Flüstergeräusch* mit stark komprimierter Flüsterstimme in der Resonanzform der 8 langen Vokale, also:

$$z_{ü};\ z_{ö};\ z_{o};\ z_{u};\ z_{i};\ z_{e};\ z_{ä};\ z_{a}.$$

Bei dieser Übung achte man auf das durch die Enge der Knorpelritze stark behinderte Ausströmen der Luft, den daraus folgenden geringen Luftverbrauch, das gehemmte Gefühl im Kehlkopf und den festen, gepreßten Klang des Flüstergeräusches.

Die Übung wird anfangs am leichtesten gelingen, wenn man versucht, die betreffenden Vokale: ǖ, ȫ, ō usw. kräftig und komprimiert zu flüstern. Da wir aber gewöhnt sind, im Deutschen alle betonten Anfangsvokale mit dem Sprengeinsatz einzuleiten, wird dieser Einsatz sich auch zumeist in der Flüsterstimme von selber einstellen. Allmählich versuche man jedoch, das Flüstergeräusch von der offenen Stimmritze aus, ohne vorhergehenden Kehlverschluß zu bilden.

3. Man gehe durch abwechselndes Schließen und Öffnen der Lippenritze (bei offenstehender Knorpelritze) *vom Hauchgeräusch zum Flüstergeräusch* über und wieder zurück zum Hauchgeräusch, also:

$$h — z — h — z — h — z \ldots$$

Dabei merke man sich die verschiedenen Organempfindungen und den verschiedenen Klangcharakter der Geräusche.

4. Man gehe von einem gehauchten, stimmlosen Vokal zu dem entsprechenden vollstimmigen über und wieder zurück zum gehauchten Vokal, z. B.

$$h_{\ddot{u}} — \ddot{\bar{u}} — h_{\ddot{u}} — \ddot{\bar{u}} — h_{\ddot{u}} — \ddot{\bar{u}} \ldots \text{ usw.}$$

5. Man gehe von einem geflüsterten, stimmlosen Vokal zum entsprechenden vollstimmigen über und wieder zurück zum geflüsterten Vokal, z. B.

$$z_{\ddot{u}} — \ddot{\bar{u}} — z_{\ddot{u}} — \ddot{\bar{u}} — z_{\ddot{u}} — \ddot{\bar{u}} \ldots$$

Bei diesen zwei Übungen merke man sich den charakteristischen Unterschied zwischen dem freien Schließeinsatz in 4 und dem festen Sprengeinsatz in 5.

6. Man bilde die acht langen Vokale der Reihe nach stark hauchig, ohne daß dabei der Stimmton verloren geht, also:

$$\ddot{\bar{u}}_h;\ \ddot{\bar{o}}_h;\ \bar{o}_h;\ \bar{u}_h;\ \bar{\imath}_h;\ \bar{e}_h;\ \ddot{\bar{a}}_h;\ \bar{a}_h.$$

7. Von dieser hauchigen Bildung gehe man, durch Verstärkung der Kompression zu einer klaren, völlig geräuschlosen Bildung der Vokale über, also:

$$\ddot{\bar{u}}_h — \ddot{\bar{u}};\ \ddot{\bar{o}}_h — \ddot{\bar{o}};\ \bar{o}_h — \bar{o} \ldots \text{ usw.}$$

8. Man bilde die acht langen Vokale der Reihe nach stark flüsterhaft, jedoch unter Beibehaltung des Stimmtones, also:

$$\ddot{\bar{u}}_z;\ \ddot{\bar{o}}_z;\ \bar{o}_z;\ \bar{u}_z;\ \bar{\imath}_z;\ \bar{e}_z;\ \ddot{\bar{a}}_z;\ \bar{a}_z \ldots$$

9. Von dieser flüsterhaften Bildung gehe man, durch Verschließen der Knorpelritze, zu einer vollkommen klaren, geräuschlosen Bildung über, also:

$$\ddot{\bar{u}}_z — \ddot{\bar{u}};\ \ddot{\bar{o}}_z — \ddot{\bar{o}};\ \bar{o}_z — \bar{o} \ldots$$

10. Man bilde die acht langen Vokale der Reihe nach in tiefer Lage und unter so starkem Zurückhalten der Luft, daß sie knarrend werden:

$$\ddot{\bar{u}}_{\varsigma};\ \ddot{\bar{o}}_{\varsigma};\ \bar{o}_{\varsigma};\ \bar{u}_{\varsigma};\ \bar{\imath}_{\varsigma};\ \bar{e}_{\varsigma};\ \bar{\ddot{a}}_{\varsigma};\ \bar{a}_{\varsigma}.$$

11. Von dieser knarrenden Bildung gehe man, durch Abnahme der Kompression und Verstärkung des Luftstromes, zu einer reinen, klaren Bildung über, also:

$$\ddot{\bar{u}}_{\varsigma} - \ddot{\bar{u}};\ \ddot{\bar{o}}_{\varsigma} - \ddot{o};\ \bar{o}_{\varsigma} - \bar{o} \ldots \text{ usw.}$$

4. Atmungs- und Kräftigungsübungen.

Die folgenden Übungen, die, wie die Überschrift besagt, besonders der Kräftigung des Körpers und der Entwicklung der Atmungsmuskulatur dienen, sind z.T. etwas anstrengend und deshalb mit einer gewissen Vorsicht zu betreiben. Besonders zarte und schwächliche Personen sollten sich ihnen nicht unterziehen, bevor der Körper durch die leichteren Körperübungen vorbereitet und gekräftigt worden ist.

Daß bei den Kräftigungsübungen ganz besonderes Gewicht auf eine richtige Atmung zu legen ist, versteht sich von selbst; denn je mehr Kraft eine Übung erfordert, um so leichter kann, bei vernachlässigter Atmung, das Herz überanstrengt werden. Meist ergibt sich aus dem Text, wann ein- und auszuatmen ist. Wo dies nicht der Fall ist, wird auch hier die Einatmung durch ein (e), die Ausatmung durch ein (a) angegeben.

Die Übungen sind anfangs nur zweimal nacheinander auszuführen. Später, wenn die Muskulatur gut gekräftigt ist, können sie vier- bis sechsmal wiederholt werden. Zwischen den Übungen empfiehlt es sich, falls man außer Atem gekommen ist, ein- bis zweimal ruhig ein- und auszuatmen.

a) Brusterweiterung. Hände auf dem Rücken falten. Arme nach unten strecken. Schultern herunterziehen. Kreuz heraus. Kopf hoch. In dieser Stellung, ohne die Spannung nachzulassen, die gestreckten Arme nach hinten federn lassen (e). Dann Hände loslassen und Arme ungezwungen, frei herabfallen lassen (a). Dabei ist die durch die Übung gewonnene gute Haltung beizubehalten.

Es empfiehlt sich, diese Übung möglichst oft am Tage zu wiederholen, bis die angestrebte Haltung zur zweiten Natur geworden ist.

b) Nackenspannen. Hände hinter dem Hinterkopf falten. Dann Kopf mit aller Kraft gegen die gefalteten Hände drücken, ohne dabei den Hals zu verspannen. Währenddessen einige Male ruhig ein- und ausatmen.

c) Seitliches Rumpfaufrichten[1]. Man setze sich seitlich auf einen Stuhl oder Schemel (a), vor ein schweres Möbel (Kommode, Schrank od. dgl.), die Seite dem Möbel zugekehrt, und strecke die Füße unter dasselbe (a). Dann Oberkörper so weit wie möglich nach der entgegengesetzten Seite hinunter beugen (a) und langsam wieder aufrichten (e).

d) Isolierte Brustatmung. Man drücke die gefalteten Hände fest gegen die Brust und versuche dabei eine möglichst isolierte Brustatmung auszuführen. Dabei sollen die Hände bei der Ausatmung die Brust stark zusammenpressen, während sie umgekehrt bei der Einatmung von der sich erweiternden Brust stark nach oben-vorne gedrückt werden.

e) Seitliches Rumpfaufrichten[2]. Wiederholung der Übung c, diesmal jedoch nach der anderen Richtung.

f) Isolierte Flankenatmung. Man stemme beide Handflächen seitlich gegen die untere Kante des Brustkorbes und versuche dabei eine möglichst isolierte Flankenatmung auszuführen. Dabei sollen die Hände bei der Ausatmung den Brustkorb stark zusammendrücken, während sie beim Einatmen dem sich erweiternden Brustkorb Widerstand leisten.

g) Rumpfaufrichten nach vorne[1]. Man setze sich wieder seitlich auf einen Stuhl vor ein schweres Möbel, diesmal aber mit der Brust dem Möbel zugewandt, und stecke beide Füße unter das Möbel. Dann Oberkörper bei Gegenspannung der Bauchmuskeln zurückbeugen (a) und langsam wieder aufrichten (e). Wer die Übung zu anstrengend findet, beuge sich anfangs nicht zu stark zurück.

h) Isolierte Bauchatmung (Zwerchfellatmung). Man presse die Hände fest gegen den Bauch und versuche dabei eine möglichst isolierte Bauchatmung auszuführen. Dabei sollen die Hände bei der Ausatmung den Bauch stark hineindrücken, während sie bei der Einatmung dem sich vorwölbenden Bauch Widerstand leisten.

---

[1] Bei den Rumpfaufrichteübungen c, e, g, i empfiehlt es sich, die Hände, wie in a auf dem Rücken zu falten und somit die Übungen bei gewölbter Brust auszuführen.

i) Rumpfaufrichten nach rückwärts[1]. Man lege sich bäuchlings auf einem Stuhl, so daß der Oberkörper von der Taille ab frei in der Luft schwebt, und strecke beide Fersen unter einen Schreibtisch od. dgl. Dann Oberkörper nach unten beugen (a) und wieder über die Horizontale hinaus hinaufrichten (e).

k) Isolierte Rückenatmung. Man drücke die Hände fest gegen die hintere-untere Rippenkante und versuche nun, gegen die Hände zu atmen. Dabei sollen sie Hände bei der Ausatmung die Rippenkante hineindrücken, während sie bei der Einatmung dem sich erweiternden Brustkorb Widerstand leisten. Anfangs werden dabei gewöhnlich nur ganz kleine Atembewegungen bemerkbar sein, die sich aber bei fortgesetzter Übung wesentlich verstärken werden.

l) Armbeugen und -strecken. Man stelle sich vor eine geöffnete einflügelige Tür, stütze die waagerecht nach vorne gestreckten Arme gegen die Türpfosten und lasse den gestreckten Körper nach vorne fallen, wobei die Arme sich beugen (a). Zurück zur Ausgangsstellung (e). Beim Nach-vorne-Fallen darauf achten, daß das Kreuz nicht einsackt und die Bewegung vom Fußgelenk allein ausgeht.

m) Langsame Vollatmung. Von der S. 6 angegebenen Ausgangsstellung ausgehend, Unterarme wagerecht nach vorne und ein wenig nach innen beugen. Finger spreizen, als umfaßten sie einen großen elastischen Ball. Dann langsam tief, wie in freudiger Erwartung einatmen und wieder auf einem kräftigen, energischen pf ausatmen. Um die Aufmerksamkeit vom Körper abzuleiten und zu einem harmonischen, unwillkürlichen Vollatmen zu gelangen, lasse man alle Vorstellungen von der tatsächlichen körperlichen Atmungsfunktion fallen und stelle sich vor, als ob die Ein- und Ausatmung durch Erweiterung und Verengung des mit den Händen fest verbundenen Gummiballs zustande kämen. Zu diesem Zweck lassen wir Arme und Hände gleichsam kleine Atembewegungen nach außen und innen ausführen, als ob sie die Luft in den sich erweiternden Ball hineinsaugen und sie wieder aus ihm hinauspressen würden.

Es ist bei dieser Übung sorgfältig darauf zu achten, daß die *Einatmung völlig geräuschlos* ist; ja man soll dabei nicht einmal das Empfinden eines Luftstromes haben. Denn sowohl die Atemgeräusche wie das Empfinden eines Luftstromes entstehen haupt-

[1] Siehe Fußnote S. 26.

sächlich durch Verengungen in den Luftwegen, und gerade diese sollen vermieden werden. Die Artikulationsorgane müssen bei der Einatmung die in Übung 2 a. (S. 10 f.) angegebene Ausgangsstellung einnehmen. Das Gaumensegel muß schlaff herabhängen, so daß die Einatmung durch Mund und Nase erfolgt.

Die auf diese Weise erreichte „*tiefe, freie Einatmungsstellung*" soll möglichst oft, besonders vor dem Singen eingenommen werden, bis sie dem Schüler zur zweiten Natur geworden ist.

n) Beinheben und -senken. Man lege sich flach auf den Rücken, hebe die gestreckten Beine so hoch wie möglich (a) und lasse sie wieder langsam und beherrscht sinken (e).

o) Ruckweise Ein- und Ausatmung. Wie Übung m, nur mit dem Unterschied, daß Ein- und Ausatmung in je vier kleinen Absätzen, gleichsam ruckweise, erfolgen. Auch bei dieser Übung versuche man, sich in eine Stimmung freudiger Erwartung zu versetzen, und achte auf eine möglichst geräuschlose Einatmung. Zu diesem Zweck öffne man den Mund etwas mehr als sonst, etwa als wolle man ein sehr offenes oä artikulieren.

p) Kniebeugen und -strecken. Man stelle sich mit dem Rücken gegen eine glatte Wand (Tür, Schrank od. dgl.) und drücke das Kreuz gegen diese, so daß es fest an der Wand anliegt. In dieser Stellung einige Kniebeugungen machen. Der Rücken, insbesondere das Kreuz, darf beim Herab- und Heraufgleiten seinen Halt an der Wand nicht verlieren. Während des Kniebeugens Ausatmen auf pf, beim Aufrichten Einatmen.

q) Schnelle Ein- und Ausatmung. Wie Übung m, nur daß die Einatmung diesmal möglichst schnell, gleichsam mit einem Ruck geschieht. Dann plötzliches Ausstoßen der Luft bei verengter Stimmritze, wie beim Husten. Hierdurch wird etwa im Halse befindlicher Schleim losgerissen und hinausgeschleudert. Diese hustende Ausatmung darf nicht zu oft wiederholt werden, nur ein paarmal morgens, um den Hals zu reinigen. Bei öfterer Wiederholung der Übung atme man, wie gewöhnlich, auf einem kräftigen pf aus.

r) Brusterweiterung durch seitliche Armfederung. Unterarme beugen und waagerecht dicht vor der Brust halten, so daß die Fingerspitzen einander berühren. Dann Arme gestreckt zurückschleudern und mehrmals energisch nach hinten federn, so daß die Schulterblätter sich berühren (e). Dann, ohne die Schulter-

blätter auseinander zu ziehen, Unterarme in Ausgangsstellung zurückführen (a). Mehrmals wiederholen. Zuletzt von der seitlichen Stellung aus, Arme entspannt fallen lassen (a), ohne die durch die Übung gewonnene gute Haltung zu verlieren.

5. Übungen zur Lockerung der Stimm- und Sprechwerkzeuge.

Von all den Fehlern, die die freie Entwicklung des Stimmtons hemmen, ist wohl keiner so verhängnisvoll wie die Neigung, die Organe und Muskeln, die der Sprech- und Singfunktion dienen, zu verkrampfen und zu versteifen. Um diesem Fehler von vornherein entgegenzuarbeiten, wurden gleich am Anfang dieses Buches einige allgemeine Entspannungsübungen eingeführt, die uns lehren sollten, den ganzen Körper zu entspannen und zu lockern. Damit allein ist es aber nicht getan; wir brauchen auch noch Übungen, die direkt auf die Lockerung und Entspannung unserer Stimm- und Sprechwerkzeuge hinzielen.

Diesem Zweck dienen die folgenden Lockerungsübungen. Die ihnen zugrunde liegende Idee sowie einen kleinen Teil derselben verdanke ich der *Bruns*'schen Schule. In der Form, in der die Übungen hier vorliegen, sind sie jedoch erst von mir ausgearbeitet und beschrieben worden, wie auch der Sinn und Zweck derselben erst durch mich ihre physiologische Erklärung fanden.

Wir gehen bei den Übungen von unseren Sprachlauten aus, die in geeigneten Silben und Wörtern zusammengestellt wurden, und erreichen dadurch gleichzeitig eine *mühelose, lockere und dennoch charakteristische Bildung der Sprachlaute.* Aber auch anderen wesentlichen Gewinn bringen uns die Übungen. So tragen sie, durch die Lockerung der Halsmuskulatur, zur *Erweiterung unserer Resonanzräume* bei. Auch fördern sie, durch die konsonantischen Verengerungen im vorderen Teil des Mundes, die für die Sing- und Sprechfunktion so wichtige *Luftstauung.* Endlich dienen die Übungen zur *Beruhigung der Nerven* und versetzen uns in eine für die Stimmbildung *günstige Gemütsstimmung.* Daß die Übungen, durch Beseitigung unschöner Spannungen im Gesicht, in vielen Fällen auch zur *Verschönerung der Gesichtszüge* beitragen können, sei nur nebenbei bemerkt.

Die Übungssilben und -wörter sollen nicht mit Stimme, sondern stimmlos in der sog. *Hauchstimme* gesprochen werden, was den Vorteil hat, daß das eigentliche Stimmorgan: die Stimmlippen

zunächst geschont und somit die von der Stimmgebung herrührenden Spannungen vermieden werden.

Die *Luft* soll anfangs *völlig passiv ausströmen*, nur getrieben durch das elastische Sichzusammenziehen der Lungenbläschen und der durch die Einatmung gedehnten Bauch- und Brustwandungen. Sie soll also weder durch die Ausatmungsmuskulatur aktiv hinausgetrieben, noch durch die Einatmungsmuskulatur zurückgehalten werden. Diese *passive Ausatmung:* die sog. „*Schlaffunktion*" ist ein sehr wichtiges Hilfsmittel für die Lockerung der Atemmuskulatur. Erst bei den späteren Übungen soll die Luft allmählich unter schwachen, aktiven Druck gesetzt werden, was die Empfindung des freien Ausströmens jedoch nicht beeinträchtigen darf.

Auch ist von Anfang an darauf zu achten, die „Röhre" möglichst weit zu halten. Man soll das Gefühl haben, als sei sie bis in den Bauch hinunter weit geöffnet.

a) Die Konsonanten.

Da die Vokale in der Hauchstimme nicht gestützt werden können, empfiehlt es sich, mit den Konsonanten anzufangen, und zwar mit den *stimmlosen Engelauten:* φ, f, c, s, ʃ, bei denen von Natur aus vorne an der Mundöffnung eine Luftstauung stattfindet.

Die Bedeutung der Buchstaben ist S. IV erklärt. φ ist kein deutscher Sprachlaut, doch ist er unschwer zu bilden, da er ganz von selber entsteht, wenn man die Luft ohne Stimmton durch die verengte Lippenöffnung ausströmen läßt. Man kann diesen Laut bisweilen bei schlafenden Menschen hören. Er eignet sich denn auch ganz besonders zur Einübung der Schlaffunktion.

1. Wir üben zunächst diese fünf Konsonanten mit einem vorhergehenden p, also:

pφ; pf; pc; ps; pʃ.

Die Übungen sind anfangs völlig passiv, wie im Schlaf zu bilden; allmählich versuche man aber, durch die günstigste Einstellung der Artikulationsorgane (Lippen, Zunge und Unterkiefer), die die Sprachlaute begleitenden Geräusche so kräftig zu bilden, wie die völlige Passivität der Ausatmungsmuskulatur es nur irgend erlaubt. Sie müssen auf mehrere Meter Entfernung noch deutlich zu hören sein. Man beobachte die durch die Artikulationsenge erzielte schwache *Luftstauung*.

Die Laute sind ohne jegliche Spannung oder Anstrengung, leicht und mühelos, aber doch deutlich und charakteristisch zu bilden. Es darf nicht der eine Laut stärker hervortreten, der andere schwächer, sondern alle vier Laute müssen in bezug auf Stärke und Deutlichkeit möglichst gleich sein, ohne daß dabei etwas vom charakteristischen Klang verloren geht.

Das f entsteht aus dem φ durch leichtes Zurückziehen des Unterkiefers, bis die Unterlippe mit den oberen Vorderzähnen eine Enge bildet. Die Oberlippe darf dabei nicht gehoben werden. Das c(ch) muß ganz vorne am harten Gaumen artikuliert werden. Das s darf nicht zu spitz gesprochen und auch nicht mit der Zunge oder mit der Unterlippe gelispelt werden. Ist der s-Klang zu spitz, so senke man den Unterkiefer um ½—1 mm. Beim Zungenlispeln ziehe man die Zungenspitze von der Zahnöffnung zurück und zwar entweder nach oben (Zungenspitzen-s) oder nach unten (Zungenrücken-s). Beim Lippenlispeln (ein sehr häufiger aber wenig beachteter Fehler) senke man die Unterlippe um 1—2 mm und schiebe gleichzeitig den Unterkiefer nach vorne, bis die untere Zahnreihe gerade unter der oberen steht. Beim ʃ (sch) endlich wird die Zunge etwas zurückgezogen, so daß zwischen ihr und den Zähnen ein größerer Resonanzraum entsteht. Die Zunge darf jedoch nicht so weit zurückgezogen werden, daß der Laut dumpf klingt.

Hat man gelernt, die Laute in obiger Weise einwandfrei zu bilden, richte man seine Aufmerksamkeit entweder auf den *Klang* oder auf die *Luftfunktion* (lauschende Haltung); denn das Denken an die Artikulation führt nur allzu leicht zu Spannungen und Verkrampfungen. Einer besonders sorgfältigen Behandlung bedürfen die beiden Zischlaute s und ʃ, deren völlig mühelose und entspannte Artikulation den meisten recht schwer fällt.

2. Wir üben nun in der gleichen Weise, in der „Schlaffunktion", folgende Konsonantenverbindungen:

pf —,	tf —,	kf —,	f͡f —,	sf —,	ʃf —;
pc —,	tc —,	kc —,	fc —,	sc —,	ʃc —;
ps —,	ts —,	ks —,	fs —,	s͡s —,	ʃs —.
pʃ —,	tʃ —,	kʃ —,	fʃ —,	sʃ —,	ʃ͡ʃ —.

Wie bei Übung 1 denken wir auch hier nicht mehr an die Artikulation, wenn sie nicht falsch ist und einer Korrektur bedarf,

sondern nur an den Klang oder an die Luftfunktion. Beide Laute sind möglichst eng miteinander zu verbinden. Es darf nicht klingen, als ob ein Vokal zwischen sie geschoben würde. Der erste Laut ist leicht und flüchtig, ohne Druck zu bilden. Bei den Lautwiederholungen f‿f, s‿s, und ʃ‿ʃ darf nur eine minimale, durch schnelles Senken und Heben des Unterkiefers entstehende Erweiterung der Enge (etwa ½—1 mm) stattfinden, gerade nur so viel, wie nötig ist, um die beiden Laute klanglich zu trennen.

3. In derselben Weise üben wir in der Schlaffunktion die Konsonantenverbindungen:

lf —,	jf —,	rf —,	nf —,	mf —;
lc —,	jc —,	rc —,	nc —,	mc —;
ls —,	js —,	rs —,	ns —,	ms —;
lʃ —,	jʃ —,	rʃ —,	nʃ —,	mʃ —.

Bei obigen Lautverbindungen ist ganz besonders darauf zu achten, daß der normalerweise stimmhafte Anfangslaut ganz ohne Stimmton und ohne Flüster- oder sonstiges Geräusch kurz und flüchtig, fast explosiv, gebildet wird. j ist genau wie c ganz vorne am harten Gaumen zu bilden; jc wird demnach in gleicher Weise wie f‿f, s‿s und ʃ‿ʃ nur durch eine kleine Lockerung der Enge artikuliert.

4. Sind die obigen Konsonantenverbindungen in der reinen Schlaffunktion eingeübt, führen wir ein neues wichtiges Hilfsmittel in den Unterricht ein: die *Erregung*. Neben der, durch die Schlaffunktion erzielten Lockerheit gibt es kein besseres Mittel zur Förderung und Entfaltung der Stimme als die Erregung, weshalb dieses Moment bei keiner der folgenden Übungen außer acht gelassen werden sollte.

Ob die Erregung freudig, erwartungsvoll oder traurig, angsterfüllt ist, spielt dabei keine Rolle. Ein jeder wird die Vorstellungen wählen und sich in die Stimmung versetzen müssen, die ihn am leichtesten zur inneren Lockerung führt (Lachen, Weinen, Angst, Freude, Erwartung usw.). Die Erregung darf sich aber nicht durch Gesten und Gebärden äußern; sie darf nur nach innen wirken und die Lockerheit der Schlaffunktion nicht beeinträchtigen.

In dieser leichten Erregung wiederholen wir jetzt die Konsonantenverbindungen von Übung 2 und 3, sprechen jedoch diesmal beide Laute ganz kurz und flüchtig und mit einem nachfolgenden,

ebenfalls kurz und flüchtig gebildeten t. Die Lautverbindungen sind also schnell, in Erregung und mit viel Luft, gleichsam atemlos zu sprechen:

pft, tft, kft, f͡ft, sft, ʃft, lft, jft, rft, nft, mft;
pct, tct, kct, fct, sct, ʃct, lct, jct, rct, nct, mct;
pst, tst, kst, fst, s͡st, ʃst, lst, jst, rst, nst, mst;
pʃt, tʃt, kʃt, fʃt, sʃt, ʃ͡ʃt, lʃt, jʃt, rʃt, nʃt, mʃt.

5. Es folgt jetzt eine Übung, die ganz besonders zur Lockerung der Atmungs- und Artikulationsorgane sowie zur Entspannung der Gesichtszüge beiträgt. Wir sprechen zu diesem Zweck mit gehobener Brust und sehr viel Luft, in großer Erregung, gleichsam ängstlich flehend, mit schnellen, elastischen Kieferbewegungen, wobei die Backen sich zunächst passiv aufblähen, fünfmal die Silbe pəpp, also:

pəpp—pəpp—pəpp—pəpp—pəpp [1].

Der Vokal ə wurde wegen seines völligen Mangels an aktiver Vokalartikulation gewählt. Er darf also nicht etwa o oder ö oder mit einer anderen Vokalfärbung gesprochen werden; sondern er soll einfach durch das starke und schnelle Senken und Heben des Unterkiefers zustande kommen. Ganz besonders ist darauf zu achten, die Artikulation mit dem Unterkiefer und nicht mit den Lippen auszuführen.

Durch das schnelle und plötzlich wechselnde Öffnen und Schließen des Luftweges wird die passiv ausströmende Luft in stoßweise Bewegung versetzt; und diese Luftstöße wirken nun bei lockerer Körperhaltung auch nach unten auf Zwerchfell und Bauchorgane zurück, wo sie deutlich an den vorderen Bauchwandungen wahrzunehmen sind.

Um die Erweiterung der Resonanzräume zu fördern, empfiehlt es sich, die fünf Silben auf einer fünftonigen Tonleiter in tiefer Tonlage von oben nach unten (von der Quinte ausgehend) gleichsam in Gedanken, also stumm, zu singen.

Ist die Übung richtig verstanden und ausgeführt worden, wiederhole man sie *ohne Aufblähen der Backen*, aber sonst genau in der gleichen Weise wie vorher. Die Aufmerksamkeit ist dabei

[1] Wie man mir erzählt, sollen die Pariserinnen, um ihr Gesicht schön und faltenlos zu erhalten, jeden Morgen eine ähnliche Übung: pomme—pomme—pomme ..... ausführen.

auf die Mitte der Lippen: die „Lippenspitze" zu richten; doch darf man dadurch nicht von der reinen Unterkieferartikulation abkommen.

Die Übungssilbe *pəpp* darf, wie angegeben, nur fünfmal wiederholt werden, wodurch ein unwillkürliches, vorsichtiges Zurückhalten der Luft vermieden werden soll. Die Luft muß ungehemmt ausströmen, so daß die Lungen nach der fünften Silbe möglichst leer sind.

b) Die kurzen, halbengen Vokale.

Wir gehen jetzt zu Wörtern und Wortverbindungen über, wobei wir zunächst neue, schwierige Konsonantenverbindungen vermeiden und uns an Wörter halten wollen, die nur die kurzen, halbengen Vokale u, ü und i enthalten. Diese Vokale sind jedoch nicht wie selbständige Sprachlaute zu sprechen; der vokalische Eindruck soll vielmehr nur dadurch hervorgerufen werden, daß die vor- und nachstehenden Konsonanten *in der Resonanzform des betr. Vokals* gesprochen werden. Bei *Duft* z. B. wird der Mund zuerst durch das Denken an u in die u-Stellung gebracht, und in dieser Stellung wird dann die Lautverbindung dft genau in der vorhin geübten Weise gesprochen. Die vor und nach dem Vokal stehenden Konsonanten werden also unmittelbar miteinander verbunden; und es ist dabei genau darauf zu achten, daß weder ein geflüsterter Vokal noch ein Stimmton sich an der betreffenden Stelle einschleicht. Wir üben auf diese Weise zunächst die folgenden einsilbigen Wörter:

Duft, Schuft, Luft; Düft', Lüft', Klüft'; Gift, Stift, Lift;
wußt, Lust, just; Küst, Lüst', müßt; bist, Zwist, List;
tuscht, kuscht, pfuscht; tischt, zischt; Gicht, Schicht, Wicht;
putzt, schmutzt, stutzt; stützt, schützt; sitzt, schwitzt.

7. In der gleichen Weise:

Wulst, Schwulst; füllst, brüllst, knüllst; stillst, willst;
Durst, Wurst, murkst; dürft, Fürst, Bürst; First, birst;
dumpf, stumpf; Sümpf, schrümpft; schimpft, stimmst;
Dunst, Kunst, Brunst; Dünst, Künst, Brünst; spinnst, grinst;
tunkst, funkst, prunkst; jüngst, dünkst; zwingt, stinkst.

8. In der gleichen Weise üben wir die zweisilbigen Wörter und Wortverbindungen:

duftig, schuftig, luftig; lüft ich, klüftig; giftig, triftig;
tüchtig, züchtig, flüchtig; gichtig, wichtig, richtig nichtig;
lustig, krustig, wußt ich; küßt ich, rüstig; zwistig, listig;
tuscht ich, huscht ich, pfuscht ich; tischt ich, fischt ich;
putzig, stutzig; schütz ich, stütz ich; sitz ich, schwitz ich.

9. In der gleichen Weise:

wulstig, schwulstig; gültig, füllst dich; pilzig, Tilsit;
durstig, wurstig; dürftig, fürstlich; vierzig, wirklich;
dumpfig, sumpfig; schrümpf ich, krümmst dich; schimpflich;
dunstig, kundig; günstig, brünstig; kindlich, winzig;
tunk ich, prunk ich; pünktlich, dünkst dich; pfingstlich.

10. In der gleichen Weise üben wir, durch Anhängen der Silbe „er" an die Eigenschaftswörter der Übung 8, die dreisilbigen Wörter:

duftiger, schuftiger, luftiger, klüftiger, giftiger, triftiger
usw.

11. In der gleichen Weise üben wir, durch Anhängen der Silbe „er" an die Eigenschaftswörter der Übung 9 die dreisilbigen Wörter:

wulstiger, schwulstiger, gültiger, pilziger, Tilsiter
usw.

Es ist bei diesen dreisilbigen Übungswörtern darauf zu achten, die Schlußsilbe „ger" völlig unvokalisch, fast wie „gr" zu sprechen.

c) Die übrigen Vokale.

12. Wir gehen jetzt zu den *langen Vokalen* über; dabei wird es vorteilhaft sein, mit den engen ū, ű, ī anzufangen, weil sie, genau wie die vorhin eingeübten stimmlosen Engelaute, *ganz vorn im Munde gestützt* werden können. Wir vermeiden auch hier jegliches Flüstergeräusch und jede Verengung des Ansatzrohres, und zwar sprechen wir ū und ű mit starker Lippenenge, etwa wie ein u- bzw. ü-artiges φ (φ_u, $\varphi_{ü}$), ī mit starker Verengung zwischen dem Zungenblatt und dem Zahnfleisch der oberen, mittleren Vorderzähne, etwa wie ein i-artiges c (c_i).

Wir haben dabei auf dreierlei zu achten: auf die völlig entspannte und mühelose Bildung, auf den günstigsten Engegrad an den oben genannten Artikulationsstellen, sowie auf die „bis in

den Bauch“ hinunter offene, weite Röhre. Die Artikulation ist wie immer leicht und mühelos, mit möglichst kleinen Artikulationsbewegungen (Minimalartikulation) auszuführen.

Wir nehmen auf diese Weise, zunächst unter Zuhilfenahme der kleinen Vorsilben *pəpp—pəpp* in Übung 5 folgende Übungen vor:

pəpp—pəpp—pū; pəpp—pəpp—pṻ; pəpp—pəpp—pī;

dann ohne Hilfssilben:

pū, pṻ, pī;	tū, tṻ, tī;	kū, kṻ, kī;
fū, fṻ, fī;	sū, sṻ, sī;	ʃū, ʃṻ, ʃī;
lū, lṻ, lī;	jū, jṻ, jī;	rū, rṻ, rī;
nū, nṻ, nī;	mū, mṻ, mī.	

13. Genau in der gleichen Weise üben wir folgende einsilbige Übungswörter:

Buß, tu's, Fuß, Schuhs, Muts, schufs, Zugs, Pflugs;
büß, Füß, süß, bügst, fügst, lügst, prüfst; Tür, Kür, für;
Spieß, dies, Kies; Biest, stießt, siehst; spielst, stiehlst.

14. In gleicher Weise üben wir die mehrsilbigen Silben- und Wortverbindungen:

pī—pī—pū; tī—tī—tū; kī—kī—kū; tī—tī—tū—pū—fū;

tust du, fußt du, schufst du, rufst du, hustest du;
lügst du, rügst du, prüfst du; Püritz, Küritz, Müritz;
spießt du, stießt du, gießt du; spielst du, stiehlst du;
stützest du, schützest du, nützest du;
du schufst, zu Fuß, zu süß, zu tief, zu schief.

15. Nach den engen Vokalen gehen wir zu den *halboffenen* ō, ō̈, ē über. Hier gilt es, soweit möglich die „vordere Stütze“ festzuhalten, um Verengungen im hinteren Teil des Ansatzrohres zu vermeiden. Es ist also beim Übergang von ū zu ō, von ṻ zu ō̈ oder von ī zu ē ganz besonders darauf zu achten, daß der Laut nicht in die Kehle zurückrutscht. Die halbengen Vokale müssen, genau wie die engen, an der Lippenöffnung bzw. zwischen dem Zungenblatt und dem Zahnfleisch der oberen Vorderzähne sitzend empfunden werden. Am besten ist es, den Mund anfangs nicht zu stark zu öffnen. Man stelle sich ō, ō̈, ē zunächst als sehr weite ū, ṻ, ī vor und lasse die Erweiterung erst dann zunehmen, wenn der vordere Sitz gesichert ist. Zur Erleichterung der Kontrolle achte man auf den Eigenton des Blasegeräusches, der beim Übergang

vom engen zum halboffenen Vokal nur anfangs um eine Sekunde oder um eine kleine Terz sinken darf.

Um das Zurückrutschen des Tons zu vermeiden, empfiehlt es sich, beim Öffnen des Mundes zum halboffenen Vokal, die Luft nicht zurückzuhalten, sondern sie frei und ungehemmt ausströmen zu lassen. Dabei darf aber kein Halsgeräusch entstehen; wir sollen vielmehr so tun, als hauchten wir an einem kalten Wintertag *warme Luft* auf unsere erstarrten Hände, um sie aufzutauen.

Wir üben auf diese Weise:

pū—ō; pǖ—ȫ; pī—ē; dann

du tobst, du schobst, du probst, Fussohl', Schuhsohl', Zubrot, Süssbrötchen, süss tönen, Schnürböden, Frühröte, Glühöfen; sie geht, sie weht, sie fleht, sie schwebt, die See, die Fee.

16. Während der Luftstrom bei den halboffenen Vokalen doch immerhin eine gewisse Stütze an der Mundöffnung findet, geht diese bei den *offenen Vokalen* o, ö, ä, a, sowie beim offen gebildeten ə in der Hauchstimme gänzlich verloren. Diese Laute müssen also tatsächlich ganz ungestützt gebildet werden; vor allem darf man ihnen nicht durch Verengungen im hinteren Ansatzrohr oder in der Stimmritze, eine Stütze geben wollen. Die offenen Vokale sind also in der Hauchstimme fast unhörbar und eigentlich nur durch die Empfindung der „warmen Luft" vorne an der Mundöffnung sowie durch ein sehr schwaches Hauchgeräusch gekennzeichnet.

Wir üben diese Laute, von den gestützten, engen Vokalen ausgehend, durch starkes Öffnen des Mundes, wobei ganz besonders darauf zu achten ist, daß die Zunge vorne bleibt und nicht zurückrutscht. Beim Öffnen des Mundes vergegenwärtige man sich zwar den betreffenden Vokal, bestrebe sich jedoch nicht, ihn besonders deutlich zu artikulieren, sondern belasse vielmehr die Zunge nach Möglichkeit in der Ausgangsstellung. Die offenen Vokale werden teils allein, teils in den sog. Diphthongen eu, ei, au (phon. oj, aj, aw) eingeübt.

Wir üben also mit weit geöffneter Röhre und viel Luft zunächst ein sehr offenes ə:

pū — ə, pǖ — ə, pī — ə;

Buße, Bluse, Muße, Stufe, Rufe, tue, Schuhe, ruhe, muhe;
büße, Füße, süße, Drüse, prüfe, Züge, Kühe, blühe, frühe;
diese, stieße, schieße, ließe, Riese, tiefe, liefe, ziehe, fliehe.

17. In gleicher Weise üben wir, ebenfalls unter starkem Öffnen des Mundes, die vier offenen Vokale allein:

pū — o, pů — ö, pī — ä, pī — a,

du bockst, du stockst, du protzt, du trotzt, du hockst;
die Pest, wie fest, die Gäst', sie wäscht, die Äst';
sie paßt, sie faßt, die Last, die Rast, wie blaß, wie naß;
sie zählt, sie schält, sie wählt, sie frägt, sie schlägt;
sie saß, sie fraß, sie las, wie Gras, die Grad, wie fad.

18. Zuletzt in gleicher Weise die Diphthonge:

p̄ū — oj, pū — oj, pī — aj, pī — aw;

du beugst, du zeugst, du seufst, Flugzeug, zu Euch;
sie beißt, sie schweißt, sie spreißt, sie steigt, wie Eis;
die Paus, sie taugt, sie schaut, wie schlau, die Frau, die Au.

19. Wir haben nun alle Sprachlaute der deutschen Bühnensprache durchgearbeitet bis auf das hintere ch, den sog. „*ach-Laut*", (x) den wir wegen seiner weit nach hinten liegenden Artikulation bisher vermieden haben. Da er nur in Verbindung mit den Hinterzungenvokalen u, o, a und der Lautverbindung aw vorkommt, empfiehlt es sich, ihn im Anschluß an diese Laute einzuüben.

Bei der Bildung des x-Lautes ist darauf zu achten, daß die Artikulation erst *nach* dem Vokal und nicht zu weit hinten gegen das Zäpfchen stattfindet. Die Hinterzunge muß sich vielmehr gegen den weichen Gaumen heben, so daß kein schlotterndes Schnarchgeräusch, sondern nur ein schwaches, leises Reibegeräusch entsteht.

Wir üben auf diese Weise folgende Wörter:

Buch, Tuch, Fluch, Kuchen, Buchschuld, Buchdruck;
stach, Schmach, nach, brach, sprach, Gemach, Aachen;
Bucht, Flucht, Frucht, schluchzt, Bruch, buchtig, Fuchtel;
doch, Koch, Schoch, Loch, roch, noch, flocht, Tochter;
Bach, Dach, Schach, flach, Rache, Bachfisch, Achtung;
Schlauch, Bauch, Strauch, faucht, taucht, raucht, jauchzen.

d) Besondere Lockerungsübungen.

20. Nachdem wir in den vorhergehenden Übungen sämtliche deutsche Sprachlaute, Vokale wie Konsonanten, eingeübt haben, wollen wir, ehe wir zu zusammenhängenden Textstücken über-

gehen, noch einige Übungen einführen, die in ähnlicher Weise wie Übung 5 ganz besonders dazu geeignet sind, unsere Artikulationsorgane zu lockern. Wir üben zu diesem Zwecke zunächst die Silbenverbindungen:

pəpp — pəpp — pə̄,
pəpp — pətt — tə̄,
pəpp — pəkk — kə̄,

wobei wir das letzte ə̄ unter starkem Senken des Unterkiefers, Vorstülpen der Zunge und Einziehen der Unterlippe bis zur Berührung mit der breiten Zungenspitze sprechen.

Wenn wie diese Artikulationen beherrschen, bilden wir in gleicher Weise die Silbenverbindungen:

pəpp — pəpp — pətt,
pəpp — pətt — təkk,
pəpp — pəkk — kətt,

wobei wir den letzten t- bzw. k-Verschluß erst lösen, nachdem wir uns von seiner tadellosen Bildung überzeugt haben.

Die Hauptschwierigkeit bei dieser Übung liegt in der Neigung, bei der dritten Silbe (pətt, təkk, kətt) den Unterkiefer zu heben und die Unterlippe hinunterzuziehen, so daß die unteren Zähne sichtbar werden. Hierdurch entsteht der S. 10 besprochene zahnige Beiklang, der unbedingt zu vermeiden ist. Die verschlußbildende Artikulation muß bei t und k ausschließlich mit der Zunge, ohne Beteiligung des Unterkiefers ausgeführt werden. Und die unteren Zähne müssen auch bei stärkster Senkung des Unterkiefers noch von der Unterlippe verdeckt bleiben. Ob die Muskeln, die die Unterlippe herunterziehen, entspannt sind oder nicht, läßt sich unschwer kontrollieren. Versucht man nämlich, das Kinnkissen mit den Fingern hin und her zu drehen, so gelingt das ohne weiteres bei entspannter Kinnmuskulatur, während es sich bei gespannter Muskulatur nicht bewegen läßt. Auf diese Weise läßt sich die leiseste Spannung der betr. Muskeln sofort feststellen.

21. Beherrschen wir auch diese Übungen, so gehen wir zur folgenden über:

|: pəpp — pəpp — pətt — tə :|,
|: pəpp — pətt — təkk — kə :|,
|: pəpp — pəkk — kətt — tə :|.

Um sich die Übungen leichter merken zu können, denke man dabei an die Wörter:

|: pəpp — pəpp — Bette :|,
|: pəpp — pətt — Decke :|,
|: pəpp — pəkk — Kette :|.

Das erste e in Bette, Decke und Kette, ist jedoch nicht als e, sondern genau wie das vorhergehende neutrale ə zu sprechen.

Auch bei diesen Übungen kontrolliere man die Kinnmuskeln, um das Hinunterziehen der Unterlippe zu vermeiden. Aber auch das Ohr müssen wir zur Kontrolle heranziehen und darauf achten, daß beim Öffnen des Mundverschlusses kein zahniges Zischgeräusch, sondern nur ein möglichst klares Explosionsgeräusch entsteht.

22. Zuletzt üben wir noch in gleicher Weise die Silbenverbindungen:

pətt — təpp — pətt — təpp — pətt,
təkk — kətt — təkk — kətt — təkk,
pətt — təkk — kətt — təpp — pətt,

wobei wir zur Unterstützung des Gedächtnisses an folgende Wörter denken:

Bette — Bette — Bett,
Decke — Decke — Deck,
Bette — Kette — Bett.

Auch hier dürfen die Silben nicht öfter als angegeben wiederholt werden, damit man nicht in das gefährliche Zurückhalten der Luft verfällt. Die Luft muß nach der fünften Silbe möglichst ausgegeben sein.

23. Im Anschluß an obige Lockerungsübungen können beliebige Textstücke herangezogen werden. Auch sie sind mit Hauchstimme, in Erregung, in schnellem Tempo und mit ausgiebigen, lockeren Unterkieferbewegungen zu sprechen. Ich führe hier nur einige Übungsbeispiele an, die jeder nach Belieben erweitern kann:

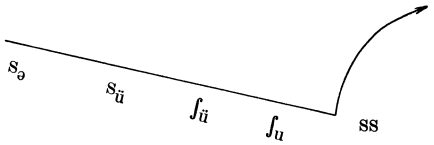
Bitte, bedecke dich! Du Kapitalist.
Bitte, gib mir die Bettdecke. — Gib Papa den Kakadu.
Ich komme vom Gebirge her. — Wiese, Feld und Wald.
Still ist die Nacht — es ruhen die Gassen.
Durch Wald und Wiese, Haide und Hain
Jagte mich Sturm und starke Not.

e) Resonanzerweiternde Lockerungsübungen.

Mit der Einübung zusammenhängender Textstücke in der oben angegebenen entspannten Weise sind die eigentlichen Lockerungsübungen beendet. Zum Schluß wollen wir noch einige Übungen hinzufügen, deren Zweck ist, sämtliche Konsonanten bei aktiver Resonanzerweiterung einzuüben, ohne daß die Lockerheit verloren geht.

24. Wir bedienen uns hierzu des Wortes „*Schuß*", schicken ihm jedoch ein s voraus, also „*s-Schuß*". Dieses Anfangs-s bilden wir wie gewöhnlich passiv und entspannt und zwar zunächst ganz hell in der Resonanzform des ə (sə), gleiten dann aber, unter gleichmäßigem Sinkenlassen des für das s charakteristischen Eigentons, durch ein mehr ü-artiges s (sü) hindurch, allmählich zu ʃ hinüber. Bei ʃ setzen wir das Nachuntengleiten noch weiter fort, wodurch das ʃ immer u-artiger gefärbt wird, also ʃü . . . ʃu . . . Läßt sich nun der ʃ-Klang nicht weiter verdunkeln, ohne daß die vordere Stütze verloren geht, so springen wir plötzlich auf das Schluß-s über, das nun dünn und silbern ausgesponnen wird, wobei es jedoch die volle, tiefe Resonanz des vorhergehenden ʃu nicht verlieren darf.

Wir erhalten somit die nachstehende Übung, bei der die Bewegung des Eigentons der beiden Zischlaute durch die eingezeichnete Linie graphisch dargestellt ist:



Diese Übung enthält trotz ihrer Tonlosigkeit alle drei Elemente, die zur Sprech- und Singfunktion erforderlich sind: 1. die *Entspannung* (beim Anfang-s); 2. die *Resonanzerweiterung* (beim ʃ) und 3. die *Verdünnung* in Verbindung mit den beiden anderen Funktionen (beim Schluß-s). Beim letzten Laut kann auch, allmählich eine gewisse Anspannung der Nackenmuskulatur einsetzen, wobei die allgemeine Entspanntheit jedoch nicht verloren gehen darf. Das u in „Schuß" ist auch wieder nicht selbständig zu artikulieren; sondern es darf, wie in den früheren Übungen angegeben, nur durch die u-artige Färbung des ʃu hörbar werden.

25. In der gleichen Funktion wie die vorigen Übungen sind nun sämtliche als Anfangslaute vorkommenden deutschen Konsonanten mit einem nachfolgenden ū einzuüben. Wir fangen (ohne vorhergehendes Gleiten) mit dem tiefen $\int_u$ an, springen dann, genau wie vorher, auf das fein ausgesponnene s hinauf und bilden, in engem Anschluß daran, der Reihe nach die folgenden Silben: pū, tū, kū, bū, dū, gū, fū, wū, sū, ʃū, lū, jū, rū, nū, mū, also:



usw.

Bei dieser Übung ist sowohl darauf zu achten, daß die *Aktivität* (Spannung, Verdünnung usw.) des ss auf die folgende Silbe (pū, tū, kū usw.) übertragen wird, als auch darauf, daß die *tiefe Resonanz* dabei nicht verloren geht. Die einzuübenden Konsonanten sind schnell, aber mit großer innerer Energie zu bilden. Erregung nicht vergessen!

26. Zuletzt wollen wir noch vor der Schlußsilbe (pū, tū usw.) eine oder mehrere kurze Silben mit demselben Vokal in der stakkatierten Form einfügen, z.B.

schuss—pu̯pū; schuss—tu̯tū usw.

27. In der gleichen Weise mit zwei kurzen Vorsilben:

schuss—pu̯pu̯pū; schuss—tu̯tu̯tū usw.

28. Und zuletzt mit sechs kurzen Vorsilben (Sextolen):

schuss—pu̯pu̯pu̯—pu̯pu̯pu̯—pū usw.

II. Stimm- und Lautbildungsübungen.

Einleitung.

Die Stimm- und Lautbildungsübungen verfolgen einen doppelten Zweck: Sie sollen erstens die richtige und möglichst deutliche Bildung unserer Sprachlaute, der *Lautbildung* fördern, und zweitens der ästhetisch-hygienischen Ausbildung des Stimmtons, der *Stimmbildung* dienen. Die richtige, mühelose Bildung unserer Sprachlaute sollte allerdings durch die Lockerungsübungen des I. Teiles bereits so weit gediehen sein, daß wir jetzt unsere Aufmerksamkeit in erster Linie der eigentlichen Stimmbildung zuwenden können. Doch ist natürlich auch weiterhin darauf zu achten, daß die Sprachlaute in ihrer stimmhaften Form genau so frei und entspannt gebildet werden, wie bei ihrer bisherigen hauchigen Bildung.

Es ist vielfach üblich, die Sprachlaute auf dem Weg über den Gesangston auszubilden. Dies ist jedoch ein Umweg; denn die Ausbildung der Singstimme ist eine viel schwierigere Aufgabe als die Ausbildung der Sprechstimme. Wir werden uns deshalb in den folgenden Übungen nicht der *Fixtöne* des Gesanges sondern der *Gleittöne* der Sprache bedienen. Dies hat auch den Vorteil, daß bei den meisten Übungen ein großer Teil des Stimmumfanges durchlaufen wird, wodurch die Registerübergänge auf natürlichem Wege ausgeschliffen werden.

Bei den vorliegenden Übungen soll nun nicht, wie bei den Artikulationsübungen des I. Teiles, in der Hauptsache *artikulatorisch-technisch* gearbeitet werden; sondern wir wollen unsere Aufmerksamkeit gleich von Anfang an auf die *klanglich-ästhetische* Wirkuung richten. Nur wenn Fehler sich nicht auf klanglichem Wege beseitigen lassen, werden wir auf die artikulatorische Arbeitsweise zurückgreifen und versuchen, die Fehler durch bewußte Berichtigung der Organstellungen zu beseitigen. In dieser Weise müssen die beiden Arbeitsmethoden einander fortdauernd unterstützen und ergänzen.

1. Die Nasallaute und die Vokale.

a) Die Nasallaute und das ə.

Es dürfte jetzt allgemein gebräuchlich sein, die Stimmübungen mit den *Nasallauten* anfangen zu lassen; teils weil es die einzigen deutschen Sprachlaute sind, die immer nasal gebildet werden, teils weil diese Laute, durch die dabei stattfindende Absperrung des Mundweges, ganz besonders geeignet sind, die Resonanz in den hinteren Räumen des Ansatzrohres zu fördern.

Da die Sprachlaute und vor allem die Konsonanten leichter in kleinen, einfachen Silben als allein für sich zu bilden sind, fangen wir mit solchen Silben an; und zwar benützen wir als verbindenden Vokal den Kehlkopfvokal ə, der sich als reiner Stimmton durch die vollkommne Passivität der Artikulationsorgane auszeichnet.

Als Ausgangspunkt wählen wir die *Lockerungsübung* 5 (S. 33), die wir zunächst wie dort *ohne Stimmton, in der Hauchstimme* sprechen lassen, also:

1. p̥əpp — p̥əpp — p̥əpp — p̥əpp — p̥əpp,

wobei das Zeichen ̥ unter dem Buchstaben die Stimmlosigkeit des betreffenden Lautes angibt.

Dann wiederholen wir die Übung mit weichem, allmählich sinkendem Stimmton:



2. pəpp — pəpp — pəpp — pəpp — pəpp.

Das ə soll möglichst kurz sein; doch ist auf seine Bildung die größte Sorgfalt zu verwenden. Es muß ganz vorne sitzen und ungefähr wie ein schlaffes, ohne aktive Lippenrundung gebildetes œ (wie in Hörner) klingen.

Ist der Stimmton frei und locker, wiederholen wir die Übung, indem wir statt des p ein m einsetzen. Um den harten, gepreßten Sprengeinsatz[1] zu vermeiden, beginnen wir die Übung mit einem kleinen, klaren geräuschlosen h, also:

3. hməm — məm — məm — məm — məm.

Diese Übungen sollen nicht etwa auf einer Tonleiter gesungen, sondern in natürlichem Tonfall, *frei* und *ungezwungen* gleichsam lachend gesprochen werden. Dabei ist sowohl auf die völlige Ent-

[1] Auch harter oder fester Einsatz genannt. Vgl. T. u. T. S. 193f.

spannung der Halsmuskulatur zu achten, wie auch darauf, daß die hinteren Organe des Ansatzrohres die bei der Einatmung eingenommene Stellung unverändert beibehalten. Es darf also beim Einsetzen des Tons der *Kehlkopf* nicht in die Höhe steigen, die *Rachenwände* nicht zusammengedrückt, das *Gaumensegel* nicht hinaufgezogen werden. Die *Zunge* muß schon vor der Einatmung die S. 10f. besprochene, vordere, breite Ausgangsstellung einnehmen.

Um die Nasalität zu sichern, empfiehlt es sich, die Lippenöffnung bei ə so eng zu bilden, daß sie nur wenige Millimeter beträgt. Gleichzeitig befleißige man sich, den Ton möglichst klar und geräuschlos zu bilden und womöglich schon diese ersten Stimmübungen mit voller Resonanz zu sprechen.

Die geeignete Höhenlage für diese, wie für die folgenden Übungen, dürfte ungefähr die *Mittellage der Stimme* sein. Man wird sie am besten dadurch herausfinden, daß man, mit Hilfe eines langen sinkenden Gleittons oder einer Tonleiter, die unterste Grenze des Stimmumfanges feststellt und dann, *von dem* so gefundenen *tiefsten Ton* aus wieder *um etwa eine Oktave in die Höhe geht.* Sollte die auf diese Art ermittelte Stimmlage sich nicht als geeignet erweisen, versuche man ein wenig höher oder tiefer, bis man die günstigste Stimmlage gefunden hat.

Nachdem wir durch obige Übungen gelernt haben, die Stimme ohne jede Anspannung der Halsmuskulatur oder Veränderung der hinteren Organe des Ansatzrohres, leicht und mühelos anzusetzen, gehen wir zur *Einübung des Gleittons* über.

Wie in Übung 3 fangen wir auch hier mit einem leisen, stillvergnügten Lachen an, springen aber beim Einsetzen des dritten Tons um einige Töne in die Höhe und gleiten von hier aus, leicht und mühelos nach unten bis in die tiefste Stimmlage, also:



4. hməm — məm — mə̄m[1],

wo der nach unten gebogene Pfeil den langen, fallenden Gleitton veranschaulichen soll.

[1] Hier, wie bei den Vokalen, bezeichnen wir die gedehnten Laute mittels eines, über den Buchstaben gestellten Striches, während die kurzen, ungedehnten Laute unbezeichnet bleiben.

Auf den *Gleitton* ist die größte Sorgfalt zu verwenden. Vor allem darf er nicht zu schnell und plötzlich oder gar sprunghaft sinken, sondern er muß erst einen Augenblick lang auf der angesetzten Höhe verharren, um dann langsam und allmählich nach unten zu gleiten, so wie der Pfeil es veranschaulicht. Gleichzeitig soll der Ton etwas an Kraft abnehmen, ohne jedoch dabei an Klang und Fülle zu verlieren. Der Gleitton darf unter keinen Umständen geheult werden; sondern er muß wie ein natürlicher *Sprechton* klingen ungefähr wie bei einem langgezogenen „ahā"!

Nun sprechen wir die Schlußsilbe des Wortes „reimen", indem wir wieder mit einem leichten h-Einsatz beginnen, dann, beim Übergang von m zu ə, einen kleinen Tonsprung nach oben machen und das Schluß-n gedehnt auf einem stark sinkenden Gleitton bilden also:

5. hməm̄↘.

Genau in der gleichen Weise wird die Schlußsilbe des Wortes „einem" gebildet also:

6. hnəm̄↘.

Dann werden die beiden Silben miteinander verbunden, jedoch ohne das h zu wiederholen also:

7. hmən̄ — nəm̄↘.

Dann dieselbe Übung mit Wiederholung beider Silben:

8. hmən̄ — nəm̄ — mən̄ — nəm̄↘.

Zuletzt werden auch diese vier Silben wiederholt:

9. hmən̄ — nəm̄ — mən̄ — nəm̄ — mən̄ — nəm̄ — mən̄ — nəm̄↘.

Bei diesen wie bei allen folgenden Übungen sind die durch einen Strich über dem Buchstaben gekennzeichneten, gedehnten Laute auf fallendem Gleitton zu bilden. Mitten in der Übung soll der Ton jedoch nur um wenige Halbtöne sinken, und der folgende Vokal muß wieder in der Anfangshöhe des vorigen einsetzen, sodaß die Stimme sich ungefähr in derselben, mittleren Höhenlage bewegt. Nur bei den stark gedehnten Schlußlauten verwenden wir einen etwas längeren Gleitton, der, wie bei Übung 4, bis in die tiefste Stimmlage hinabsinken darf, falls dies ohne Beeinträchtigung des Stimmklanges geschehen kann.

Die *Einstellung der Artikulationsorgane* soll leicht und mühelos

erfolgen, ohne überflüssige Bewegungen oder Spannungen. Es darf dabei kein unfreier, gepreßter Klang entstehen; sondern man muß allmählich die Empfindung bekommen, als summte der Ton wie eine große Fliege ganz vorne, bei m zwischen den Lippen, bei n zwischen Zungenspitze und oberer Zahnwulst.

Der *Unterkiefer* muß völlig passiv bleiben. Bei m wird er dann naturgemäß eine etwas höhere, bei n eine etwas tiefere Stellung einnehmen, wodurch vermieden wird, ihn krampfhaft in einer bestimmten Stellung festzuhalten.

Die *Luft* darf unter keinen Umständen unter Bildung eines *flüsterhaften Nebengeräusches* „wild" ausströmen (vgl. I. Band Abschn. 2). Wo die Neigung dazu besteht, blase man erst die Luft bis auf einen kleinen Rest aus, und spreche dann die Übung mit der übrig bleibenden „*Minimalluft*" (vgl. I. Band Abschn. 2). Man wird dadurch allmählich das Gefühl bekommen, als ströme die Luft gar nicht mehr aus, sondern als stehe sie wie eine „klingende Säule", sämtliche Resonanzräume gänzlich ausfüllend.

Bei dieser m-n-Übung verharre man, bis Laut- und Tonbildung tadellos sind. Dann gehe man zum *Hinterzungennasallaut* η über. Das Schließen des Mundweges vollzieht sich hier zwischen Hinterzunge und Gaumen; und zwar soll der Verschluß, um die Stimme nach vorne zu bringen, *möglichst weit vorne* am Gaumen stattfinden.

Um der Stimme den „vorderen Sitz" zu wahren, übe man das η zunächst im engen Anschluß an die beiden vorderen Nasallaute:

10. hməñ—nə$\overline{\eta}$—əñ—nəm̃—məñ—nə$\overline{\eta}$—əñ—nəm̃↘.

Wie bei den vorigen Übungen ist auch hier auf die völlig mühelose Bildung der Laute zu achten. Keine Anspannung der Halsmuskulatur, kein Pressen, kein Drücken! Das η muß, obwohl ein ausgesprochener Hinterzungenkonsonant, so klingen, als ob es ganz vorne säße.

Beim Übergang vom Schluß-$\overline{\eta}$ der zweiten und sechsten Silbe zum Anfangs-ə der folgenden Silbe darf der Stimmton keine Unterbrechung erfahren; er muß vielmehr genau so weiterklingen, wie bei den übrigen Silbenübergängen.

Von der zusammenhängenden, silbenartigen Einübung gehen wir zu der *isolierten Bildung der drei Nasallaute* über. Wir fangen wieder mit der Silbe hməñ an, gehen aber dann zu dem jeweils einzuübenden Nasallaut über, der nun einige Male wechselweise

mit dem Schließeinsatz (h) und dem Stelleneinsatz (=) wiederholt wird; also:

11. hməñ — nəm̄; hm̄; = m̄; hm̄; = m̄↘,
12. hməñ — nəñ; hñ; = ñ; hñ; = ñ ↘,
13. hməñ — nə$\overline{\eta}$; h$\overline{\eta}$; = $\overline{\eta}$; h$\overline{\eta}$; = $\overline{\eta}$ ↘.

b) Die halbengen und engen Vokale.

Wir gehen jetzt zu den *Vokalen* über; und zwar wollen wir *mit den engeren Lauten beginnen*, weil die Entwicklung der Nasalität und der hinteren Resonanz hier leichter ist als bei den weiteren Vokalen.

Um die nasale Bildung zu fördern, üben wir die Laute zuerst zwischen Nasallauten ein. Wir fangen mit dem *halbengen, runden Vorderzungenvokal* ü an, der sich meines Erachtens am besten dazu eignet, als Ausgangspunkt für das Vokalstudium zu dienen, besser als das i, das leicht flach und gequetscht, und ebenfalls besser als das u, das leicht hohl und dumpf wird.

Wir wiederholen zunächst die Nasalübungen 5 und 7—10, nur mit dem Unterschied, daß das ə jeweils durch den Vollvokal ü ersetzt wird.

Die ersten Vokalübungen heißen also:

1. hmüñ↘,
2. hmüñ — nüm̄↘,
3. hmüñ — nüm̄ — müñ — nüm̄↘,
4. hmüñ—nüm̄—müñ—nüm̄—müñ—nüm̄—mün—nüm̄↘,
5. hmüñ—nü$\overline{\eta}$—üñ—nüm̄—müñ—nü$\overline{\eta}$—üñ—nüm̄↘.

Von ü *gehen wir durch eine einfache Lippenartikulation zu* i *über*, und zwar durch folgende Übung:

6. hmüñ—nü$\overline{\eta}$—iñ—nim̄—müñ—nü$\overline{\eta}$—iñ—nim̄↘.

Der Übergang von ü zu i erfolgt ausschließlich durch die in Übung 5 S. 13 angegebene Lippenartikulation (das gehobene Lächeln). Dabei müssen *alle inneren Organe des Ansatzrohres*, insbesondere die Zunge, *ihre Stellung unverändert beibehalten*. Auch darf die Stimme nicht flach oder gequetscht werden, sondern sie muß ebenso frei und voll klingen wie bei ü. Dies wird dadurch erleichtert, daß die gesamte Artikulation während der Dauer des gedehnten Nasallautes $\overline{\eta}$ stattfindet.

Auf ähnliche Weise *gehen wir von* ü *zu* u *durch eine einfache Zungenartikulation über:*

7. hmüñ—nü$\overline{\eta}$—uñ—num̃—müñ—nü$\overline{\eta}$—uñ—num̃↘.

Bei diesem Lautübergang bleibt die *Lippenstellung unverändert.* Die Artikulation, die auch hier während des $\overline{\eta}$ stattfindet, besteht ausschließlich in einem Senken der Vorderzunge, nicht in einem aktiven Zurückziehen der Zungenwurzel. Die Stimme darf dabei nicht hohl oder kehlig werden, sondern muß den vorderen Klang des ü beibehalten.

Es ist darauf zu achten, daß der Abstand zwischen den oberen und unteren Zahnreihen nicht zu eng wird; er muß bei den halbengen Vokalen wenigstens 10 mm betragen.

Von den halbengen ü, i, u gelangen wir zu den *engen stakkatierten* ụ̈, ị, ụ einfach durch Verengung der Artikulationsenge. Dabei ist jedoch darauf zu achten, die Artikulationsenge nicht enger zu bilden als zur Erzeugung des richtigen Vokalklanges unbedingt erforderlich. Die engen Vokale dürfen keineswegs gequetscht klingen. Der Unterkiefer muß so tief gehalten werden, daß zwischen den Zahnreihen noch genügend Platz bleibt (ca. 5 mm), um einen Bleistift dazwischen einzuführen.

Wir üben zunächst die engen stakkatierten Vokale abwechselnd mit den halbengen Lauten. Da die stakkatierten Vokale im Deutschen nur silbenauslautend vorkommen, üben wir sie auch hier silbenauslautend, und zwar *auf Fixtönen*, da sie, auf Gleittönen gebildet, den langen, deutschen Vokalen gleich werden.

Wir erhalten somit folgende Übungen:

	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1-2-3
8.	hmüñ–	nü$\overline{\eta}$–	ụ̈nụ̈	—	müñ–	nü$\overline{\eta}$–	ụ̈nụ̈	—	müñ–	nü$\overline{\eta}$–	ụ̈nụ̈	—	müñ↘.
9.	hmiñ–	ni$\overline{\eta}$–	ịnị	—	miñ–	ni$\overline{\eta}$–	ịnị	—	miñ–	ni$\overline{\eta}$–	ịnị	—	miñ↘,
10.	hmuñ–	nu$\overline{\eta}$–	ụnụ	—	muñ–	nu$\overline{\eta}$–	ụnụ	—	muñ–	nu$\overline{\eta}$–	ụnụ	—	muñ↘,

wo die über den Übungen stehenden Zahlen das Taktmaß angeben, in dem die Übungen zu sprechen sind.

Von den kurzen stakkatierten ụ̈, ị, ụ gehen wir zu den *langen* ű, ī, ū über, durch einfache Dehnung der Laute, die nunmehr auf langem, sinkendem Gleitton gebildet werden:

	1	2	3	1–2–3
11.	hmüñ	— nü$\overline{\eta}$	— ụ̈nụ̈	— mű↘,
12.	hmiñ	— ni$\overline{\eta}$	— ịnị	— mī↘,
13.	hmuñ	— nu$\overline{\eta}$	— ụnụ	— mū↘.

Beim Übergang von den kurzen zu den langen Vokalen, wie auch bei der späteren Einübung dieser Laute, ist sorgfältig darauf zu achten, *die langen Laute ebenso leicht und mühelos zu bilden wie die kurzen.* Jedes Anspannen der Halsmuskulatur oder der Artikulationsorgane ist strengstens zu vermeiden.

Ganz besonders ist auf die *Nasalität* zu achten, die beim langen Halten der Vokale leicht verloren geht. Um sich zu vergewissern, daß dies nicht geschieht, kann man nach dem Einsetzen des langen Vokals den Mund luftdicht mit der Hand verschließen. Dabei darf der Ton nicht ersticken; er muß vielmehr frei durch die Nase weiter klingen. Entfernt man nun die Hand von der Mundöffnung, muß der Ton sofort wieder seinen vorherigen freien Vokalklang erhalten.

Wir haben die halbengen und die engen Vokale bisher nur im Gefolge von Nasallauten eingeübt. Wir wollen ihnen jetzt allmählich diese Stütze entziehen, indem wir sie sowohl mit dem *Schließeinsatz* (h) wie mit dem *Stelleinsatz* (=) frei einsetzen lassen. Zu diesem Zweck üben wir erst die gewöhnlichen kurzen Vokale:

14. hmüñ — nü$\bar{\eta}$↘; hü$\bar{\eta}$↘; ü$\bar{\eta}$↘;
15. hmiñ — ni$\bar{\eta}$ ↘; hi$\bar{\eta}$ ↘; i$\bar{\eta}$ ↘;
16. hmuñ — nu$\bar{\eta}$↘; hu$\bar{\eta}$↘; u$\bar{\eta}$↘;

dann die langen Vokale:

17. hmüñ — nụ̈nṵ̈↘; hṵ̈↘; ṵ̈↘;
18. hmiñ — nịnī ↘; hī ↘; ī ↘;
19. hmuñ — nụnū↘; hū↘; ū↘;

und zuletzt die kurzen stakkatierten Vokale:

20. hmüñ — nụ̈nụ̈, hụ̈, =ụ̈, hụ̈, =ụ̈, hụ̈, =ụ̈;
21. hmiñ — nịnị, hị, =ị, hị, =ị, hị, =ị;
22. hmuñ — nụnụ, hụ, =ụ, hụ, =ụ, hụ, =ụ;

Bei der Bildung der jäh abgebrochenen, stakkatierten Vokale in 20, 21, 22 fällt es oft schwer, die Laute gleich richtig anzusetzen. Man überwindet diese Schwierigkeit am besten, wenn man von den entsprechenden langen Vokalen ausgeht und sie dann allmählich immer kürzer bildet. Dabei achte man darauf, den *Atem* vor dem Stimmeinsatz *zurückzuhalten.* In dieser Weise ausgeführt, werden die Übungen nicht nur dem Vokalstudium dienen, sondern auch als Stimmeinsatz- und Atemübungen vorzügliche Dienste leisten können.

Um den Übergang von den eintönigen Stimm- und Lautbildungsübungen zur melodisch bewegten Sprache einzuleiten, wollen wir schon hier einige *sprachmelodische Übungen* einführen. Zu diesem Zwecke benützen wir die schon vorhin eingeübten Silben und üben sie zunächst in der üblichen Art, d. h. die gewöhnlichen deutschen Vokale mittelst schwach sinkender Gleittöne, die stakkatierten Vokale auf kurzen Fixtönen, gleichsam gesungen. Dann aber werden die vier Übungssilben in unmittelbarem Anschluß daran, auf einem einzigen, etwas stärker sinkenden Gleitton, mit möglichst natürlichem Tonfall wiederholt, wie es die über den nachstehenden Übungen eingelegte „Melodiekurve" veranschaulicht.

Wir üben in dieser Weise

zuerst die gewöhnlichen kurzen Vokale:



23. hmün̄ — nüη̄ — ün̄ — nüm̄ — münüηünüm̄,
24. hmin̄ — niη̄ — in̄ — nim̄ — mininiηinim̄,
25. hmun̄ — nuη̄ — un̄ — num̄ — munuηunum̄,
26. hmün̄ — niη̄ — ün̄ — num̄ — münniηünum̄;

dann die stakkatierten Vokale:

27. hmụ̈ — nụ̈ — mụ̈ — nụ̈ — mụ̈nụ̈mụ̈nụ̈,
28. hmị — nị — mị — nị — mịnịmịnị,
29. hmụ — nụ — mụ — nụ — mụnụmụnụ,
30. hmụ̈ — nị — mụ̈ — nụ — mụ̈nịmụ̈nụ;

und zuletzt die langen Vokale:

31. hmū — nū — mū — nū — mūnūmūnū,
32. hmī — nī — mī — nī — mīnīmīnī,
33. hmū — nū — mū — nū — mūnūmūnū,
34. hmū̆ — nī — mū̆ — nū — mū̆nīmū̆nū.

Zuletzt lassen wir einige Übungswörter folgen, die genau in der gleichen Weise zu sprechen sind, wie die vorherigen Übungssilben.

nimm, Mumm, Müh', nie, Minimum;
hin, hing, hü! hu! Huhn;
immun, im, in, um, umhin, ihm, ihn.

c) Die halboffenen und offenen Vokale.

Von den halbengen und engen gehen wir zu den *halboffenen und offenen Vokalen* über durch einfache Erweiterung des Mundweges.

Hierbei ist besonders darauf zu achten, daß die *Zunge nicht zurückrutscht*, und die *Nasalität nicht verlorengeht.* Man bemühe sich vielmehr, bei jedem neuen Vokal die Zunge immer weiter nach vorne zu drängen und die Nasalität immer besser zu entwickeln.

Wir fangen mit den *kurzen, offenen Vokalen:* ö, e, o, a an und üben sie zuerst in der gewöhnlichen Weise zwischen Nasallauten, indem wir bei ö, e, o von den entsprechenden halbengen ü, i, u ausgehen:

1. hmüñ—nüŋ̄—öñ—nömm̄—müñ—nüŋ̄—öñ—nömm̄↘;
2. hmiñ —niŋ̄ —eñ—nemm̄ —miñ —niŋ̄ —eñ—nemm̄↘;
3. hmuñ—nuŋ̄—oñ—nomm̄—muñ—nuŋ̄—oñ—nomm̄↘.

Dem a entsprechen bekanntlich keine engeren deutschen Vokale. Wir üben es deshalb am zweckmäßigsten im Anschluß an die ihm am nächsten stehenden offenen Vokale e und o:

4. hmiñ —neŋ̄—añ—nam̄m̄—miñ —neŋ̄—añ—nam̄m̄↘;
5. hmuñ—noŋ̄—añ—nam̄m̄—muñ—noŋ̄—añ—nam̄m̄↘.

Die Übergänge von e zu a und von o zu a vollziehen sich durch *reine, isolierte Teilartikulationen*, der Übergang von e zu a durch Senken der Mittellinie (Aushöhlen) der Vorderzunge, wie in Übung 18 (S. 17 f.) gezeigt, und der von o zu a durch die in Übung 10 (S. 14) angegebene rund-breite Lippenartikulation.

Bei den offenen Hinterzungenvokalen o und a achte man ganz besonders darauf, die Zungenwurzel nicht zurückrutschen zu lassen, ein im Deutschen sehr häufig vorkommender Fehler, der dem Ton einen häßlichen, hölzernen Klang verleiht.

Haben wir durch diese Übungen gelernt, die vier offenen, kurzen Vokale richtig zu bilden, üben wir sie in Verbindung mit dem *Schließ-* und dem *Stelleinsatz*:

6. hmüñ — nöŋ̄ — öñ↘; höñ↘; = öñ↘;
7. hmiñ — neŋ̄ — eñ↘; heñ↘; = eñ↘;
8. hmuñ — noŋ̄ — oñ↘; hoñ↘; = oñ↘;
9. hmiñ — neŋ̄ — añ↘; hañ↘; = añ↘;
10. hmuñ — noŋ̄ — añ↘; hañ↘; = añ↘.

Dann gehen wir zu *den langen* ō̤, ō, ē, ā̤, ā über, indem wir als Hilfslaute die entsprechenden *stakkatierten Vokale* (o̤, o, e, ä, a) heranziehen. Auch diese Laute üben wir zunächst mit vorangehenden Nasallauten:

11. hmo̤ — no̤ — nō̤↘,
12. hmo — no — nō↘,
13. hme — ne — nē↘,
14. hmä — nä — nā̈↘,
15. hma — na — nā↘;

dann um den direkten Einsatz zu üben:

16. hmo̤ — no̤ — nō̤↘; hō̤↘; = ō̤↘;
17. hmo — no — nō↘; hō↘; = ō↘;
18. hme — ne — nē↘; hē↘; = ē↘;
19. hmä — nä — nā̈↘; hā̈↘; = ā̈↘;
20. hma — na — nā↘; hā↘; = ā↘.

Bei den zwei langen, offenen Vokalen ā̤ und ā ist ganz besonders auf die *Nasalität* zu achten, die hier außerordentlich leicht verlorengeht. Um dies zu vermeiden, kann es anfangs zuweilen zweckmäßig sein, die beiden Laute wie die entsprechenden französischen Nasalvokale ą̈ und ą (in französischer Schreibung in und en) zu bilden. Natürlich darf der genäselte Klang nicht länger beibehalten werden als unbedingt notwendig ist, um die Nasalität zu sichern.

Die stakkatierten o̤, o, e, ä, a haben wir bereits zwischen Nasallauten eingeübt. Wir üben sie deshalb hier gleich mit dem direkten Einsatz, und zwar genau wie bei den langen Vokalen:

21. həmo̤ — no̤ — no̤; ho̤; = o̤; ho̤; = o̤; ho̤; = o̤;
22. həmo — no — no; ho; = o; ho; = o; ho· = o;
23. həme — ne — ne; he; = e; he; = e; he; = e;
24. həmä — nä — nä; hä; = ä; hä; = ä; hä; = ä;
25. həma — na — na; ha; = a; ha; = a; ha; = a.

Wie bei den Übungen 20, 21, 22 (S. 50) ist auch hier auf das Zurückhalten des Atems vor dem Stimmeinsatz zu achten. Sollte die Tongebung bei den stakkatierten Lauten Schwierigkeiten bereiten, gehe man wie dort von den langen Vokalen aus und verkürze sie ganz allmählich, bis man zu den kurzen, stakkatierten Vokalen gelangt.

Lachübungen.

Im Anschluß an die obigen Stakkatoübungen sind einige Lachübungen vorzunehmen. Es kann auf jedem Vokal, wie auch auf den meisten Konsonanten gelacht werden. Wir wollen jedoch hier nur das vokalische Lachen einüben, und zwar wollen wir dabei, der Kürze halber, nur die stakkatierten Vokale heranziehen.

Wir üben somit auf der natürlichen Melodie des Lachens folgende Übungen:

26. hənụ̈ — hụ̈ — hụ̈ — hụ̈ — hụ̈ — hụ̈ — hụ̈↘;
27. hənị — hị — hị — hị — hị — hị — hī↘;
28. hənụ — hụ — hụ — hụ — hụ — hụ — hū↘;
29. hənọ̈ — họ̈ — họ̈ — họ̈ — họ̈ — họ̈ — hō̈↘;
30. hənọ — họ — họ — họ — họ — họ — hō↘;
31. hənẹ — hẹ — hẹ — hẹ — hẹ — hẹ — hē↘;
32. hənä — hä — hä — hä — hä — hä — hā̈↘;
33. hənạ — hạ — hạ — hạ — hạ — hạ — hā↘;

wobei wir, wie gewöhnlich, sorgfältig auf die Qualität des Tons, besonders auf die vollkommene Klarheit und Geräuschlosigkeit desselben zu achten haben.

Wie bei den engeren Vokalen wollen wir auch hier, als Übergang zum natürlichen Sprechton, einige sprachmelodische Übungen einführen. Wir benützen zu diesem Zweck die vorhin eingeübten Silben und sprechen sie genau wie auf S. 51 angegeben, zuerst auf schwach fallenden Gleittönen — bzw. bei den stakkatierten Vokalen auf ganz kurzen Fixtönen — um sie dann, unmittelbar anschließend, auf einem gemeinsamen, langen, fallenden Gleitton zu wiederholen.

Auf diese Weise üben wir:

mönöηönöm, meneηenem, monoηonom,
manaηanam, menöηonam;

mn̈ọ̈mọ̈nọ̈, mọnọmọnọ, mẹnẹmẹnẹ,
mänämänä, mạnạmạnạ, mọnọ̈mẹnämạ;

mn̄ọ̄mọ̄nọ̄, mōnōmōnō, mēnēmēnē,
mān̄ām̄ān̄ā, mānāmānā, mōnō̄mēnām̄ā.

Zuletzt üben wir in gleicher Weise folgende Wörter:
Mann, Mannin, Mammon, Nanny, Minna, Manna, Menü, Manie, Monomanie, Mama, Mohn, Noah, nahm, nah'; Hanna, Hang,

human, Hohn, Hahn; m, n, eng, am, an, Anna, Annam, Anhang, anonym, Anämie, Union, Ahnung.

d) Vokalausgleichsübungen.

Nachdem wir die Vokale durch eine Reihe allmählich fortschreitender Übungen gewissermaßen aus den Nasallauten heraus entwickelt haben, wollen wir sie noch einmal durcharbeiten, teils um etwa noch bestehende Fehler zu beseitigen, teils um sie klanglich völlig auszugleichen.

Diesem Zwecke dienen die folgenden *Vokalausgleichsübungen.* Sie sind so zusammengestellt, daß die zwei Vokale, die jeweils einander gegenüberstehen sich stets nur durch *eine* Teilartikulation voneinander unterscheiden. Jede Übung ist erst mit einem unterstützenden Nasallaut, z. B. n, dann mit dem Schließeinsatz (h) und zuletzt mit dem Stelleinsatz (=) zu sprechen.

Wir üben auf diese Weise zunächst die gewöhnlichen *kurzen Vokale,* und zwar

die Lippenartikulation durch die Übungen:

1. nün — nin — nün — nin ..., hün — hin — hün — hin...,
   =ün, = in, =ün, = in...,
2. nön — nen — nön — nen ..., hön — hen — hön — hen...,
   =ön, = en, =ön, = en ...,
3. non — nan — non — nan ..., hon — han — hon — han...,
   =on, = an, = on, = an...;

die *Zungenartikulation* durch die Übungen:

4. nün — nun — nün — nun..., hün — hun — hün — hun...,
   =ün, = un, = ün, = un...
5. nön — non — nön — non ..., hön — hon — hön — hon...,
   =ön, = on, = ön, = on ...,
6. nen — nan — nen — nan ..., hen — han — hen — han...,
   =en, = an, = en, = an ...,

die *Öffnungsgrade* durch die Übungen:

7. nün — nön — nün — nön ..., hün — hön — hün — hön...,
   =ün, = ön, = ün, = ön ...,
8. nin — nen — nin — nen ..., hin — hen — hin — hen...,
   =in, = en, = in, = en...,

9. nun — non — nun — non . . ., hun — hon — hun — hon . . .,
=un, = on, = un, = on . . .,

Dann die *langen Vokale*, und zwar

die *Lippenartikulation* durch die Übungen:

10. nṻ — nī — nṻ — nī . . ., hṻ — hī — hṻ — hī . . .,
=ṻ — ī — ṻ — ī . . ., =ṻ, = ī, = ṻ, = ī . . .,
11. nō̤ — nē — nō̤ — nē . . ., hō̤ — hē — hō̤ — hē . . .,
=ō̤ — ē — ō̤ — ē . . ., =ō̤, = ē, = ō̤, = ē . . .,

die *Zungenartikulation* durch die Übungen:

12. nṻ — nū — nṻ — nū . . ., hṻ — hū — hṻ — hū . . .,
=ṻ — ū — ṻ — ū . . ., =ṻ, = ū, = ṻ, = ū . . .,
13. nō̤ — nō — nō̤ — nō . . ., hō̤ — hō — hō̤ — hō . . .,
=ō̤ — ō — ō̤ — ō . . ., =ō̤, = ō, = ō̤, = ō . . .,
14. nä̤ — nā — nä̤ — nā . . ., hä̤ — hā — hä̤ — hā . . .,
=ä̤ — ā — ä̤ — ā . . ., =ä̤, = ā, = ä̤, = ā . . .;

die *Öffnungsgrade* durch die Übungen:

15. nṻ — nō̤ — nṻ — nō̤ . . ., hṻ — hō̤ — hṻ — hō̤ . . .,
=ṻ — ō̤ — ṻ — ō̤ . . ., =ṻ, = ō̤, = ṻ, = ō̤ . . .,
16. nū — nō — nū — nō . . ., hū — hō — hū — hō . . .,
=ū — ō — ū — ō . . ., =ū, = ō, = ū, = ō . . .,
17. nī — nē — nä̤ — nē — nī — nē — nä̤,
hī — hē — hä̤ — hē — hī — hē — hä̤,
= ī — ē — ä̤ — ē — ī — ē — ä̤, = ī, = ē, = ä̤, = ē, = ī, = ē, = ä̤.

Endlich die *stakkatierten Vokale*, und zwar

die *Lippenartikulation* durch die Übungen:

18. nụ̈ — nị — nụ̈ — nị . . ., hụ̈ — hị — hụ̈ — hị . . .,
=ụ̈, = ị, = ụ̈, = ị . . .,
19. nọ̈ — nẹ — nọ̈ — nẹ . . ., họ̈ — hẹ — họ̈ — hẹ . . .,
=ọ̈, = ẹ, = ọ̈, = ẹ . . .,

die *Zungenartikulation* durch die Übungen:

20. nụ̈ — nụ — nụ̈ — nụ . . ., hụ̈ — hụ — hụ̈ — hụ . . .,
=ụ̈, = ụ, = ụ̈, = ụ . . .,
21. nọ̈ — nọ — nọ̈ — nọ . . ., họ̈ — họ — họ̈ — họ . . .,
=ọ̈, = ọ, = ọ̈, = ọ . . .,
22. nä̤ — nạ — nä̤ — nạ . . ., hä̤ — hạ — hä̤ — hạ . . .,
=ä̤, = ạ, = ä̤, = ạ . . .,

die Öffnungsgrade durch die Übungen:

23. nü̯ — nö̯ — nü̯ — nö̯ . . ., hü̯ — hö̯ — hü̯ — hö̯ . . .,
=ü̯, = ö̯, = ü̯, =ö̯ . . .,

24. nu̯ — no̯ — nu̯ — no̯ . . ., hu̯ — ho̯ — hu̯ — ho̯ . . .,
=u̯, = o̯, = u̯, = o̯ . . .,

25. ni̯ — ne̯ — nä̯ — ne̯ — ni̯ — ne̯ — nä̯,
hi̯–he̯–hä̯–he̯–hi̯–he̯–hä̯, =i̯, =e̯, =ä̯, =e̯, =i̯, =e̯, ä̯.

Zu guter Letzt empfiehlt es sich, *sämtliche Vokale gleicher Art in eine zusammenhängende Reihe* zu bringen, teils um sie alle im Verhältnis zueinander zu prüfen, teils um für die folgenden Konsonantenübungen geeignete *Vokalreihen* zur Hand zu haben.

Es ließen sich mehrere derartige Vokalreihen aufstellen. Ich ziehe die folgenden Reihen vor, weil sie mit unserem Anfangsvokal ü beginnen, und die heiklen offenen Hinterzungenvokale o und a hier direkt auf die entsprechenden Vorderzungenvokale ö und ä folgen:

ü — ö — o — u — i — ä — a
ǖ — ȫ — ō — ū — ī — ē — ǟ — ā
ü̯ — ö̯ — o̯ — u̯ — i̯ — e̯ — ä̯ — a̯

Mit Hilfe dieser Vokalreihen nehmen wir nun sämtliche Vokale durch, indem wir uns, wie gewöhnlich, erst eines unterstützenden Nasallautes bedienen und dann die Vokale direkt mit dem Schließ- und dem Stelleinsatz einsetzen lassen. Wir erhalten somit folgende Übungen:

26. nün — nön — non — nun — nin — nen — nan,
27. hün — hön — hon — hun — hin — hen — han,
28. =ün, = ön, = on, = un, = in, = en, = an,

29. nǖ — nȫ — nō — nū — nī — nē — nǟ — nā,
30. hǖ — hȫ — hō — hū — hī — hē — hǟ — hā,
31. =ǖ — ȫ — ō — ū — ī — ē — ǟ — ā,
32. =ǖ, = ȫ, =ō, = ū, = ī, = ē, = ǟ, = ā,

33. nü̯ — nö̯ — no̯ — nu̯ — ni̯ — ne̯ — nä̯ — na̯,
34. hü̯ — hö̯ — ho̯ — hu̯ — hi̯ — he̯ — hä̯ — ha̯,
35. =ü̯, = ö̯, = o̯, = u̯, = i̯, = e̯, = ä̯, = a̯.

Um die naturalistischen Vokalklänge auszugleichen, sind die runden Vokale — also die ersten vier Silben jeder Übung —

möglichst hell, die breiten Vokale der letzten Silben möglichst dunkel zu färben.

Im engen Anschluß an obenstehende Übungen kann nun auch der Kehlkopfvokal ə eingeübt werden. Dieser Laut zeichnet sich nicht nur durch seinen völligen Mangel an aktiver Vokalartikulation aus, sondern auch durch seine Abhängigkeit vom vorhergehenden Vokal, der immer mehr oder weniger auf ihn abfärbt.

Um die verschiedenen Aussprachen des ə, die sich dadurch ergeben, einzuüben, nehmen wir folgende Übungen vor:

36. münnə – mönnə – monnə – munnə – minnə – mennə – mannə,
37. hünnə – hönnə – honnə – hunnə – hinnə – hennə – hanne,
38. = ünnə, = önnə, = onne, = unnə, = innə, = ennə, = annə;

39. hnŭə — nŏə — nōə — nūə — nīə — nēə — năə — nāə,
40. hŭə — hŏə — hōə — hūə — hīə — hēə — hăə — hāə,
41. =ŭə, = ŏə, = ōə, = ūə, = īə, = ēə, = ăə, = āə.

Zuletzt üben wir genau in der gleichen Weise folgende Übungswörter:

Minne, Mumme, Memme, Menge, Nonne, Manne, Mange;
Mühe, Mime, Miene, Muhme, Mumie, muhe, nehme, None;
nähme, Mähne, mähe, Nähe, Mahnen, Name, nahe;
Hinge humme, Hunne, Henne, hänge, Hanne, Hange;
Hühne, höhne, Höhe, Hohne, hohe, Hähne, Hyäne, Hahne;
Imme, inne, Enge, Amme, Anne;
Ihnen, Ehe, Omen, ohne, ahne, amen.

Das Vokalstudium ist tonbildnerisch von größter Wichtigkeit; denn die Vokale sind nicht nur die Träger des Gesangtons, sondern auch beim Sprechen sind es vornehmlich die Vokale, die den guten oder schlechten „Sitz" der Stimme verraten. Es empfiehlt sich deshalb, auf ihre Behandlung das größte Gewicht zu legen. Man begnüge sich deshalb nicht damit eine gute Artikulation zu erlernen, sondern betrachte den *vorliegenden Übungsstoff in erster Linie als Mittel zur Ausbildung des Stimmtons.*

Da die folgenden Konsonantenübungen sich mit wenigen Ausnahmen auf die Vokalreihen stützen, dienen sie auch gleichzeitig der weiteren Vervollkommnung der Vokale.

2. Die Konsonanten mit Ausnahme der Nasallaute.

a) Die geräuschlosen Engelaute.

Im Gegensatz zu den Vokalen, die (mit Ausnahme des ə) eine einheitliche Gruppe bilden, zerfallen die Konsonanten, wie in Bd. I Abschn. 7 gezeigt wurde, in mehrere Gruppen von stimmbildnerisch recht verschiedenem Werte. Eine dieser Gruppen, die Nasallaute, haben wir bereits durchgenommen, da diese Laute uns als Einleitung für das Vokalstudium dienen mußten. Von den noch fehlenden Konsonanten wollen wir mit den *geräuschlosen Engelauten* anfangen, die sowohl klanglich wie in stimmbildnerischer Beziehung den Vokalen am nächsten stehen.

In der deutschen Bühnensprache kommen hauptsächlich nur drei geräuschlose Engelaute vor, nämlich l und die Schlußlaute der sog. Diphthonge: eu, ei, au (phon. oj, aj, aw; vgl. Bd. I Abschn. 8. Doch werden auch mehrere der sonst als geräuschhaft bezeichneten Engelaute, besonders das Anfangs-j, r und v öfters, selbst auf der Bühne, geräuschlos gesprochen.

Wir fangen mit l an und üben es mit Hilfe der oben angegebenen Vokalreihen ein, indem wir, um die Nasalität zu wahren, anfangs einen Nasallaut heranziehen. Wir erhalten somit folgende Übungen:

1. hnül — nöl — nol — nul — nil — nel — nal,
2. hlün — lön — lon — lun — lin — len — lan,
3. hlül — löl — lol — lul — lil — lel — lal,
4. = lül, = löl, = lol, = lul, = lil, = lel, = lal,

5. hnūl — nōl — nōl — nūl — nīl — nēl — nāl — nāl,
6. hlūn — lōn — lōn — lūn — līn — lēn — lān — lān,
7. hlū — lō — lō — lū — lī — lē — lā — lā,
8. = lū, = lō, = lō, = lū, = lī, = lē, = lā, = lā,

9. hlụ̈ — lö — lọ — lụ — lị — lę — lą̈ — lą,
10. = lụ̈, = lö, = lọ, = lụ, = lị, = lę, = lą̈, = lą.

Bei diesen sowie bei den folgenden Konsonantenübungen ist sowohl auf die Artikulation des einzuübenden Lautes wie auf die Schönheit und Reinheit des Tons genau zu achten.

Wir gehen dann zu den zwei Diphthonglauten j und w über. Da sie in der hier einzuübenden geräuschlosen Form nur in den drei Vokalverbindungen oj, aj und aw vorkommen, üben wir sie nicht mit Hilfe der Vokalreihen, sondern nur in diesen drei Vokalverbin-

dungen. Und zwar schicken wir zunächst einen Nasallaut voraus, um sie dann mit l und h und zuletzt allein, teils gebunden, teils mit dem Stelleinsatz zu üben:

11. hnoj — naj — naw,
12. hmoj — maj — maw,
13. hloj — laj — law,
14. hoj — haj — haw,
15. = oj — aj — aw,
16. = oj, = aj, = aw.

Bei diesen Diphthongübungen ist streng auf die konsonantische Artikulation der beiden Schlußlaute j und w zu achten. Man lasse sich jedoch deswegen nicht dazu verleiten, sie zu eng oder gar geräuschhaft zu bilden. Denn die Deutsche Bühnensprache verlangt, daß die Artikulationsenge nicht enger gebildet werde als etwa bei den halboffenen Vokalen o̩, e̩, o̩. Dabei darf aber nicht die für diese Vokale typische Resonanzform eingenommen werden, besonders nicht die Lippenstellung, die sich, wie bei den Konsonanten üblich, nach dem vorhergehenden Vokal zu richten hat.

Auch dürfen die beiden Laute nicht durch vokalische Betonung hervorgehoben werden. Zunächst spreche man die Diphthonge recht schnell, weil das leichter ist. Allmählich versuche man jedoch, den Schlußlaut zu dehnen, so wie es bei emphatischer Rede üblich ist. Ein bestimmter Engegrad, wie bei den Vokalen, darf dabei jedoch nicht festgehalten werden. Die Verengung muß vielmehr ganz langsam und allmählich stattfinden, um den konsonantischen Charakter zu wahren.

Übungswörter

auf gewöhnliche Weise zu üben:

Neu, neun; Neumann; Leu; Heu, heule; Eule.

Nein, mein, Mai, Meinung; Leim, Leinen, leimen, leihen; hei! Hein, Heim, Heil, Ei, ein, einen, einem, Eile.

Maul, Naumann, Nauheim; lau, Laune; au, Auen.

Müll, Moll, Mull, Mille, Malm;
Mühle, nöle, Mole, Nil, Mehl, mahle.

Lümmel, Lunge, Linnen, Länge, lang;
Löhne, Lohn, Luna, Lina, Lene, Lahn.

Hülle, Hölle, Holm, hell, Hall; Höhle, hohl, Hehl.
Olm, Ulme, Ilme, Elle, Alm;
Ölung, Olim, ilen, Elen, Äle, Aale.

b) Die stimm- und geräuschhaften Engelaute.

Von den geräuschlosen gehen wir zu den stimm- und geräuschhaften Engelauten: j, v, z, ʒ, r[1] über. Hier stoßen wir gleich auf eine neue Schwierigkeit. Im Gegensatz zu den bisher eingeübten, geräuschlosen Sprachlauten bestehen die stimm- und geräuschhaften Engelaute aus einer *Verbindung von Stimmton und Artikulationsgeräusch.* Diese Verbindung ist zwar an sich nicht schwierig; die Schwierigkeit besteht nur darin, die Geräuschbildung mit unseren stimmbildnerischen Forderungen in Einklang zu bringen.

Zur Bildung eines Geräusches — sei es eines einfachen Reibe-, Zisch- oder Zittergeräusches — bedarf es eines starken Luftstromes. Bei der Tongebung wird aber der Luftstrom durch die verengte Stimmritze aufgehalten, und zwar um so mehr, je dichter der Stimmverschluß ist. Der Stimmverschluß darf deshalb bei diesen Lauten nicht allzu dicht sein, es muß immer noch genügend Luft für die Bildung des Geräusches übrigbleiben. Anderseits muß man darauf bedacht sein, die Artikulationsenge genügend eng zu bilden, damit das Artikulationsgeräusch beim Einsetzen des Stimmtons und der daraus folgenden Abschwächung des Luftstromes nicht verlorengeht.

Eine andere Schwierigkeit liegt in bezug auf die *Nasalität* vor. Wenn wir die Nase offen halten, muß notwendigerweise ein Teil des Luftstromes durch die Nase entweichen, und zwar um so mehr, je weiter der Naseneingang und je enger die Artikulationsenge ist. Da nun die stimm- und geräuschhaften Engelaute ziemlich eng artikuliert werden müssen, damit das Artikulationsgeräusch überhaupt zustande kommt, dürfen diese Laute nur ganz schwach nasaliert werden; denn bei stärkerer Nasalierung entweicht so viel Luft durch die Nase, daß das Artikulationsgeräusch dadurch verlorengeht. Es gilt also, die Nasalierung hier ganz besonders fein abzuwägen, was ein sehr sorgfältiges Einstellen des Gaumensegels erfordert.

[1] Über die phonetische Bedeutung der Buchstaben s. S. IV.

Hierzu kommt noch, daß die Stimmbildung bei diesen Lauten, wegen der gleichzeitig stattfindenden Geräuschbildung, erheblich schwerer zu kontrollieren ist, als bei den reinen Stimmlauten.

Die Einübung der Laute erfolgt auf gewöhnliche Weise mittelst kleiner Silben, und zwar erst in Verbindung mit den gewöhnlichen kurzen, dann mit den langen und zuletzt mit den stakkatierten Vokalen. Die Silben werden zunächst zusammenhängend und gleich darauf getrennt, jede mit direktem Stimmeinsatz geübt. Auf diese Weise erhalten wir folgende Übungen:

1. həjün — jön — jon — jun — jin — jen — jan,
2. = jün, = jön, = jon, = jun, = jin, = jen, = jan,

3. həjn̈ — jn̈ — jn̄ — jūn — jīn — jēn — jn̈ — jān,
4. həjū — jō — jō — jū — jī — jē — jā — jā,
5. = jū, = jō, = jō, = jū, = jī, = jē, = jā, = jā,

6. həjụ̈ — jọ̈ — jọ — jụ̈ — jị — jẹ — jạ̈ — jạ,
7. = jụ̈, = jọ̈, = jọ, = jụ, = jị, = jẹ, = jạ̈, = jạ;

8. həvün — vön — von — vun — vin — ven — van,
9. = vün, = vön, = von, = vun, = vin, = ven, = van,

10. həvn̈ — vn̈ — vn̄ — vūn — vīn — vēn — vn̈ — vān,
11. həvū — vō — vō — vū — vī — vē — vā — vā,
12. = vū, = vō, = vō, = vū, = vī, = vē, = vā, = vā,

13. həvụ̈ — vọ̈ — vọ — vụ — vị — vẹ — vạ̈ — vạ,
14. = vụ̈, = vọ̈, = vọ, = vụ, = vị, = vẹ, = vạ̈, = vạ;

15. həzün — zön — zon — zun — zin — zen — zan,
16. = zün, = zön, = zon, = zun, = zin, = zen, = zan,

17. həzn̈ — zn̈ — zn̄ — zūn — zīn — zēn — zn̈ — zān,
18. həzū — zō — zō — zū — zī — zē — zā — zā,
19. = zū, = zō, = zō, = zū, = zī, = zē, = zā, = zā,

20. həzụ̈ — zọ̈ — zọ — zụ — zị — zẹ — zạ̈ — zạ,
21. = zụ̈, = zọ̈, = zọ, = zụ, = zị, = zẹ, = zạ̈, = zạ,

22. həʒün — ʒön — ʒon — ʒun — ʒin — ʒen — ʒan,
23. = ʒün, = ʒön, = ʒon, = ʒun, = ʒin, = ʒen, = ʒan,

24. həʒn̈ — ʒn̈ — ʒn̄ — ʒūn — ʒīn — ʒēn — ʒn̈ — ʒān,
25. həʒū — ʒō — ʒō — ʒū — ʒī — ʒē — ʒā — ʒā,
26. = ʒū, = ʒō, = ʒō, = ʒū, = ʒī, = ʒē, = ʒā, = ʒā,

27. həʒü — ʒö — ʒo — ʒu — ʒi — ʒe — ʒä — ʒa,
28. = ʒü, = ʒö, = ʒo, = ʒu, = ʒi, = ʒe, = ʒä, = ʒa;

29. hənür — nör — nor — nur — nir — ner — nar[1],
30. = ür, = ör, = or, = ur, = ir, = er, = ar,

31. hənűr — nő̄r — nōr — nūr — nīr — nēr — nǟr — nār,
32. = űr, = ő̄r, = ōr, = ūr, = īr, = ēr, = ǟr, = ār,

33. hərün — rön — ron — run — rin — ren — ran,
34. = rün, = rön, = ron, = run, = rin, = ren, = ran,

35. hərűn — rő̄n — rōn — rūn — rīn — rēn — rǟn — rān,
36. hərű — rő̄ — rō — rū — rī — rē — rǟ — rā,
37. = rű, = rő̄, = rō, = rū, = rī, = rē, = rǟ, = rā,

38. hərü — rö — ro — ru — ri — re — rä — ra,
39. = rü, = rö, = ro, = ru, = ri, = re, = rä, = ra.

Es ist bei diesen Übungen sowohl auf die *Stimmbildung* wie auf die *Artikulation* zu achten. Die Artikulation ist genau die gleiche wie bei den entsprechenden stimmlosen Lauten. Es sollen also j genau wie c, v wie f, z wie s und ʒ wie ʃ artikuliert werden.

Sollte die Artikulation eines dieser Laute Schwierigkeiten bereiten, empfiehlt es sich, zunächst den entsprechenden stimmlosen Laut einzuüben und erst, wenn dieser tadellos richtig gebildet wird, durch Hinzufügung des Stimmtones zum stimmhaften Laut überzugehen.

Ganz besondere Artikulationsschwierigkeiten bereitet in vielen Fällen das r. Dieser Laut wird in Deutschland meistens mit der Hinterzunge, als Zäpfchen-r gesprochen. *Die deutsche Bühnensprache (Hochsprache) bevorzugt jedoch das Zungenspitzen-r*, und zwar nur die stimmhafte Form desselben.

Diejenigen, die das Zungenspitzen-r- unbedingt erlernen müssen, und denen seine Bildung Schwierigkeiten bereitet, können sich dafür verschiedener Hilfsmittel bedienen. So kann man z. B. die elastischen Schwingungen der Zungenspitze durch möglichst schnell ausgeführte Artikulationsbewegungen einleiten. Zu diesem Zwecke spreche man ein Wort wie „Brei", „treiben" o. dgl., indem man an

[1] Diejenigen, die in ihrer Mundart das Zäpfchen-r verwenden, und die nicht unbedingt die Bühnensprache erlernen sollen, sprechen hier ruhig ihr Zäpfchen-r.

Stelle des r ein əd einfügt, also: bədâj, tədâjbən; und zwar artikuliere man mit möglichst elastischer Zungenspitze. Allmählich versuche man dann, die beiden ersten Silben: bedâj, tedâj immer schneller und womöglich in einer Silbe zu sprechen. Wenn die Laute schließlich so schnell aufeinanderfolgen, daß sie gleichsam anfangen, übereinander zu stolpern, so wird das d schließlich in ein r übergehen.

Diese Übung ist zunächst mit völlig unkomprimierter Stimme und möglichst viel Luft auszuführen, da die Zungenschwingungen dadurch leichter zustande kommen. Später, wenn das Zungen-r geläufig ist, kann der Stimmton allmählich stärker komprimiert werden.

c) Die stimmlosen Engelaute.

Die stimmlosen Engelaute f, s, ʃ, c, x[1] sind z.T. bereits unter den Lockerungsübungen (S. 30) in der Hauchstimme eingeübt worden. Wir brauchen sie deshalb hier nur in Verbindung mit den stimmhaft gesprochenen Vokalen vorzunehmen.

Hier stellt sich nun eine neue Schwierigkeit ein. Diese Laute müssen nämlich, um nicht genäselt zu klingen, *mit geschlossenem Gaumensegel* gebildet werden, und da kann es leicht geschehen, daß die geschlossene Stellung beim folgenden Stimmlaut noch beibehalten, bzw. beim vorhergehenden Stimmlaut zu früh eingenommen wird. Es muß deshalb bei diesen Übungen ganz besonders auf die Nasalität geachtet werden, und zwar müssen *Öffnen und Schließen des Gaumensegels genau im selben Moment erfolgen wie der Lautwechsel.* Da es sich nur um Hundertstel von Sekunden handelt, wird man verstehen, wie fein die Beherrschung des Gaumensegels sein muß, um bei diesen Lautverbindungen den stimmbildnerischen Anforderungen zu genügen.

Wir nehmen die Laute in der Reihenfolge f, s, ʃ, c, x durch und üben sie in gewöhnlicher Weise erst mit den kurzen, dann mit den langen und zuletzt mit den stakkatierten Vokalen:

1. nüf — nöf — nof — nuf — nif — nef — naf,
2. fün — fön — fon — fun — fin — fen — fan,
3. füf — föf — fof — fuf — fif — fef — faf (langsam),
4. füf-föf-fof-fuf-fif-fef-faf (schnell),

[1] Über die phonetische Bedeutung der Buchstaben s. S. IV.

5. nu̎f—no̎f—no̎f—nu̎f—ni̎f—ne̎f—na̎f—na̎f,
6. fu̎n—fo̎n—fo̎n—fu̎n—fi̎n—fe̎n—fa̎n—fa̎n,
7. fu̎ —fo̎ —fo̎ —fu̎ —fi̎ —fe̎ —fa̎ —fa̎,
8. fu̯ —fo̯ —fo̯ —fu̯ —fi̯ —fe̯ —fa̯ —fa̯ (langsam),
9. fu̯-fo̯-fo̯-fu̯-fi̯-fe̯-fa̯-fa̯ (schnell);

10. nüs — nös — nos — nus — nis — nes — nas,
11. sün — sön — son — sun — sin — sen — san,
12. süs — sös — sos — sus — sis — ses — sas (langsam),
13. süs-sös-sos-sus-sis-ses-sas (schnell),
14. nu̎s—no̎s—no̎s—nu̎s—ni̎s—ne̎s—na̎s—na̎s,
15. su̎n—so̎n—so̎n—su̎n—si̎n—se̎n—sa̎n—sa̎n,
16. su̎ —so̎ —so̎ —su̎ —si̎ —se̎ —sa̎ —sa̎,
17. su̯ —so̯ —so̯ —su̯ —si̯ —se̯ —sa̯ —sa̯ (langsam),
18. su̯-so̯-so̯-su̯-si̯-se̯-sa̯-sa̯ (schnell);

19. nüʃ — nöʃ — noʃ — nuʃ — niʃ — neʃ — naʃ,
20. ʃün — ʃön — ʃon — ʃun — ʃin — ʃen — ʃan,
21. ʃüʃ — ʃöʃ — ʃoʃ — ʃuʃ — ʃiʃ — ʃeʃ — ʃaʃ (langsam),
22. ʃüʃ-ʃöʃ-ʃoʃ-ʃuʃ-ʃiʃ-ʃeʃ-ʃaʃ (schnell),
23. nu̎ʃ — no̎ʃ — no̎ʃ — nu̎ʃ — ni̎ʃ — ne̎ʃ — na̎ʃ — na̎ʃ,
24. ʃu̎n — ʃo̎n — ʃo̎n — ʃu̎n — ʃi̎n — ʃe̎n — ʃa̎n — ʃa̎n,
25. ʃu̎ — ʃo̎ — ʃo̎ — ʃu̎ — ʃi̎ — ʃe̎ — ʃa̎ — ʃa̎.
26. ʃu̯ — ʃo̯ — ʃo̯ — ʃu̯ — ʃi̯ — ʃe̯ — ʃa̯ — ʃa̯ (langsam),
27. ʃu̯-ʃo̯-ʃo̯-ʃu̯-ʃi̯-ʃe̯-ʃa̯-ʃa̯ (schnell).

Da die beiden ch-Laute in der deutschen Sprache fast nur *nach* dem Vokal vorkommen, und zwar das c nur nach Vorderzungenvokalen, das x nur nach Hinterzungenvokalen, üben wir die beiden Laute gemeinsam ein, und zwar nur in dieser nachvokalischen Form, also:

28. nüc — nöc — nox — nux — nic — nec — nax,
29. nu̎c — no̎c — no̎x — nu̎x — ni̎c — ne̎c — na̎c — na̎x.

d) Die Vollverschlußlaute.

Es bleiben uns von den Sprachlauten der Deutschen Bühnensprache nur noch die Vollverschlußlaute p, t, k und b, d, g zu besprechen. Jeder derselben kommt in zwei Formen vor, und zwar sind p, t, k am Silbenauslaut und vor betontem Vokal gehaucht (aspiriert), vor unbetontem Vokal und vor Konsonanten ungehaucht

(unaspiriert), während b, d, g vor dem Silbenvokal stimmhaft, nach dem Silbenvokal stimmlos gesprochen werden.

Wir haben also folgende vier Formen zu unterscheiden:

die gehauchten . . . ph, th, kh,
,, ungehauchten . . p, t, k,
,, stimmlosen . . . b̥, d̥, g̊ und
,, stimmhaften . . . b, d, g.

Um diese sprachlich so wichtigen Unterschiede zu erlernen, üben wir zunächst die vier Lautformen nacheinander mit einem folgenden Vokal, z. B.

1.	phüm;	püm;	b̥üm;	büm;
2.	thin;	tin;	d̥in;	din;
3.	khuη;	kuη;	g̊uη;	guη;
4.	phṻ;	pṻ;	b̥ṻ;	bṻ;
5.	thī;	tī;	d̥ī;	dī;
6.	khū;	kū;	g̊ū;	gū.

Die richtige Ausführung dieser Übungen ist ziemlich schwierig, da die vier Lautformen recht nah beieinander liegen und somit leicht ineinander übergehen. Die Übungen eignen sich aber gerade dadurch sehr gut dazu, unser Ohr für diese feineren sprachlichen Unterschiede zu schärfen.

Bei den *gehauchten* ph, th, kh muß das h deutlich hörbar sein. Es darf jedoch nicht so lange wie ein selbständiger vollgültiger Sprachlaut gehalten werden. Vor allem darf man es auch beim langsamen, emphatischen Reden nie dehnen. Es soll sich eben nur dadurch bemerkbar machen, daß der Schließeinsatz einen Augenblick nach Lösung des Mundverschlusses erfolgt.

Bei den *ungehauchten* p, t, k darf kein h-Laut entstehen; sondern der Schließeinsatz muß hier genau mit der Lösung des Mundverschlusses zusammenfallen. Dabei ist darauf zu achten, den Stimmeinsatz auch tatsächlich als Schließeinsatz und nicht als Stelleinsatz auszuführen; denn gerade hierdurch unterscheiden sich diese Laute von den *stimmlosen* b̥, d̥, g̊, bei denen der Lautübergang sich durch den Stelleinsatz vollzieht, wodurch diese Laute weicher wirken als die ungehauchten p, t, k.

Bei den *stimmhaften* b, d, g ist sorgfältig auf die kleinen Bläh-laute zu achten. Sie dürfen unter keinen Umständen mit dem Sprengeinsatz eingeleitet werden, sondern müssen, wenn der

Stimmton nicht einfach vom vorhergehenden Laut übertragen wird, ganz weich, mit dem Stelleinsatz einsetzen.

Die Bildung der Blählaute bereitet erfahrungsgemäß allen, die sie nicht schon von Kindheit an zu sprechen gewohnt sind, große Schwierigkeiten. Ist dies der Fall, versuche man, sie zunächst von den entsprechenden Nasallauten aus, durch Schließen des Gaumensegels zu bilden, also:

$$\overline{\text{m}} - \overline{\text{b}}, \qquad \overline{\text{n}} - \overline{\text{d}}, \qquad \overline{\eta} - \overline{\text{g}},$$

wobei b, d, g als reine Blählaute, ohne nachfolgende Explosion zu sprechen sind. Der Stimmton erlöscht also von selbst, wenn die Luftdruckdifferenz über und unter der Stimmritze sich ausgeglichen hat.

Man versuche bei diesen Übungen, durch starke Kompression der Stimmlippen, die Blählaute möglichst in die Länge zu ziehen. Auf diese Weise kann selbst das g, bei dem der abgegrenzte Luftraum am kleinsten ist, so stark gedehnt werden, daß man genügend Zeit hat, sich mit dessen Klang und Bildung vertraut zu machen.

Dann bilde man die Blählaute unmittelbar, ohne vorhergehenden Nasallaut, und zwar wieder zuerst bei kräftiger Stimmlippenkompression, aber mit weichem Stelleinsatz, also:

$$\overline{\text{b}}, \qquad \overline{\text{d}}, \qquad \overline{\text{g}}.$$

Nachher übe man die Laute mit immer geringerer Kompression, denn in der Sprache dürfen die Blählaute nicht komprimiert werden. Es ist bei der Bildung der Blählaute ganz besonders auf die Halsmuskulatur zu achten, die keinesfalls verkrampft, sondern völlig locker und schlaff gehalten werden muß. Das Aufblähen des Ansatzrohres hat völlig passiv, durch den allmählich zunehmenden inneren Luftdruck zu erfolgen.

Nachdem wir uns durch obige Vorübungen mit den vier Bildungsarten der echten Verschlußlaute vertraut gemacht haben, üben wir diese Laute in der gewöhnlichen Weise, mit Hilfe einer unserer Vokalreihen ein, indem wir jedoch bei jeder Lautart nur solche Verbindungen berücksichtigen, in denen die Laute in der deutschen Sprache tatsächlich vorkommen.

Wir beginnen mit den stimmhaften b, d, g[1]:

[1] Diejenigen, die in ihrer Mundart die stimmlosen b̥, d̥, g̥ verwenden, und die nicht auf die Bühnensprache angewiesen sind, üben hier die Laute ohne Stimmton.

7. həbüm — böm — bom — bum — bim — bem — bam,
8. = büm, = böm, = bom, = bum, = bim, = bem, = bam,

9. həbm̃—bõm—bōm—būm—bīm—bēm—bãm—bām,
10. həbũ —bõ —bō —bū —bī —bē —bã̄ —bā,
11. = bũ, = bõ, = bō, = bū, = bī, = bē, = bã̄, = bā,

12. həbụ̈ —bọ̈ —bọ —bụ —bị —bẹ —bą̈ —bą,
13. = bụ̈, = bọ̈, = bọ, = bụ, = bị, = bẹ, = bą̈, = bą;

14. hədün — dön — don — dun — din — den — dan,
15. = dün, = dön, = don, = dun, = din, = den, = dan,

16. hədm̃ — dõn — dōn — dūn — dīn — dēn — dãn — dān,
17. hədũ — dõ — dō — dū — dī — dē — dã̄ — dā,
18. = dũ, = dõ, = dō, = dū, = dī, = dē, = dã̄, = dā,

19. hədụ̈ — dọ̈ — dọ — dụ — dị — dẹ — dą̈ — dą,
20. = dụ̈, = dọ̈, = dọ, = dụ, = dị, = dẹ, = dą̈, = dą,

21. həgüη — göη — goη — guη — giη — gäη — gaη,
22. = güη, = göη, = goη, = guη, = giη, = gäη, = gaη,

23. həgm̃ — gõn — gōn — gūn — gīn — gēn — gãn — gān,
24. həgũ — gõ — gō — gū — gī — gē — gã̄ — gā,
25. = gũ, = gõ, = gō, = gū, = gī, = gē, = gã̄, = gā,

26. həgụ̈ — gọ̈ — gọ — gụ — gị — gẹ — gą̈ — gą,
27. = gụ̈, = gọ̈, = gọ, = gụ, = gị, = gẹ, = gą̈, = gą.

Auf ähnliche Weise üben wir die stimmlosen b̥, d̥, g̊:

28. hənũb̥ — nõb̥ — nōb̥ — nūb̥ — nīb̥ — nēb̥ — nã̄b̥ — nāb̥,
29. = ũb̥, = õb̥, = ōb̥, = ūb̥, = īb̥, = ēb̥, = ã̄b̥, = āb̥;

30. hənũd̥ — nõd̥ — nōd̥ — nūd̥ — nīd̥ — nēd̥ — nã̄d̥ — nād̥,
31. = ũd̥, = õd̥, = ōd̥, = ūd̥, = īd̥, = ēd̥, = ã̄d̥, = ād̥;

32. hənũg̊ — nõg̊ — nōg̊ — nūg̊ — nīg̊ — nēg̊ — nã̄g̊ — nāg̊,
33. = ũg̊, = õg̊, = ōg̊, = ūg̊, = īg̊, = ēg̊, = ã̄g̊, = āg̊,

Zuletzt nehmen wir die gehauchten p, t, k daran, die wir hier der Einfachheit halber ohne h schreiben:

34. hənüp — nöp — nop — nup — nip — nep — nap,
35. hüp — höp — hop — hup — hip — hep — hap,
36. = üp, = öp, = op, = up, = ip, = ep, = ap,

37. püm — pöm — pom — pum — pim — pem — pam,
38. püp — pöp — pop — pup — pip — pep — pap (langsam),
39. püp-pöp-pop-pup-pip-pep-pap (schnell),

40. hənűp — nő̈p — nōp — nūp — nīp — nēp — nä̋p — nāp,
41. hűp — hő̈p — hōp — hūp — hīp — hēp — hä̋p — hāp,
42. = űp, = ő̈p, = ōp, = ūp, = īp, = ēp, = ä̋p, = āp,

43. pűm — pő̈m — pōm — pūm — pīm — pēm — pä̋m — pām,
44. pű — pő̈ — pō — pū — pī — pē — pä̋ — pā,
45. pų̈ — pǫ̈ — pǫ — pų — pį — pę — pą̈ — pą;

46. hənüt — nöt — not — nut — nit — net — nat,
47. hüt — höt — hot — hut — hit — het — hat,
48. = üt, = öt, = ot, = ut, = it, = et, = at,

49. tün — tön — ton — tun — tin — ten — tan,
50. tüt — töt — tot — tut — tit — tet — tat (langsam),
51. tüt-töt-tot-tut-tit-tet-tat (schnell),

52. hənűt — nő̈t — nōt — nūt — nīt — nēt — nä̋t — nāt,
53. hűt — hő̈t — hōt — hūt — hīt — hēt — hä̋t — hāt,
54. = űt, = ő̈t, = ōt, = ūt, = īt, = ēt, = ä̋t, = āt,

55. tűn — tő̈n — tōn — tūn — tīn — tēn — tä̋n — tān,
56. tű — tő̈ — tō — tū — tī — tē — tä̋ — tā,
57. tų̈ — tǫ̈ — tǫ — tų — tį — tę — tą̈ — tą;

58. hənük — nök — nok — nuk — nik — nek,— nak,
59. hük — hök — hok — huk — hik — hek — hak,
60. = ük, = ök, = ok, = uk, = ik, = ek, = ak,

61. küŋ — köŋ — koŋ — kuŋ — kiŋ — keŋ — kaŋ,
62. kük — kök — kok — kuk — kik — kek — kak (langsam)
63. kük-kök-kok-kuk-kik-kek-kak (schnell),

64. hənűk — nő̈k — nōk — nūk — nīk — nēk — nä̋k — nāk,
65. hűk — hő̈k — hōk — hūk — hīk — hēk — hä̋k — hāk,
66. = űk, = ő̈k, = ōk, = ūk, = īk, = ēk, = ä̋k, = āk,

67. kűn — kő̈n — kōn — kūn — kīn — kēn — kä̋n — kān,
68. kű — kő̈ — kō — kū — kī — kē — kä̋ — kā,
69. kų̈ — kǫ̈ — kǫ — kų — kį — kę — ką̈ — ką.

Es ist bei diesen Übungen nicht nur auf die *richtige Artikulation* der Verschlußlaute und die präzise, *energische Bildung der nach-*

folgenden Explosionslaute zu achten; sondern auch den anschließenden *Vokalen ist die größte Aufmerksamkeit zu widmen,* damit sie, durch die nahe Verbindung mit den Verschlußlauten, stimmbildnerisch nicht ungünstig beeinflußt werden.

In bezug auf die *Nasalität* bieten die echten Verschlußlaute dieselben Schwierigkeiten wie die stimmlosen Engelaute. Hier wie dort muß das Gaumensegel unter allen Umständen geschlossen sein, was leicht zur Folge hat, daß diese geschlossene Stellung beim folgenden Stimmlaut beibehalten, bzw. beim vorhergehenden Stimmlaut zu früh eingenommen wird. Es muß also auch bei diesen Übungen ganz besonders auf das präzise Öffnen und Schließen des Gaumensegels geachtet werden.

e) Konsonantenverbindungen.

Im Anschluß an die Konsonanten empfiehlt es sich, auch die Konsonantenverbindungen, die in der deutschen Sprache eine so große Rolle spielen, einzuüben.

Wir üben sie, genau wie die einzelnen Konsonanten, mit Hilfe einer unserer Vokalreihen. Um nicht allzuviel Übungen zu erhalten, wollen wir uns bei jeder Konsonantenverbindung auf eine der drei Vokalformen beschränken.

Die undeutschen Konsonantenverbindungen (zm, sm, gm usw.), die nur in Fremdwörtern vorkommen, in der deutschen Bühnensprache aber ausdrücklich verlangt werden, stehen in Klammern, damit man sie beliebig üben oder fortlassen kann.

Bei den Diphthonglauten j und w brauchen wir nicht die ganze Vokalreihe heranzuziehen, da sie ja nur in den drei Diphthongen oj, aj und aw vorkommen. Es sind deshalb nach jeder entsprechenden Übungsreihe besondere Übungen für diese Laute aufgestellt worden.

Wir erhalten somit folgende Übungen:

1. Zwei Konsonanten zwischen kurzem Vokal und ə. Die Konsonantenverbindungen:

mn, ml, mz, mr, mb, md, mf; nl, nz, nd; ŋl, ŋv, ŋr; lv, lz, lb, ld, lg; rv, rz, rb, rd, rg; fn, fl, fr; sp, sk; tl, tv, tr; kl, kr

werden zwischen den kurzen deutschen Vokalen und ə geübt z. B.:

= ümnə, = ömnə, = omnə, = umnə, = imnə, = emnə, = amne,

usw.

2. Zwei Konsonanten nach kurzem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

ms, mp, md̥, mt; nf, ns, nʃ, nc, nd̥, nt; ŋs, ŋt, ŋk; lm, ln, lf, ls, lʃ, lc, lb̥, lp, ld̥, lt, lg̥, lk; rm, rn, rl, rf, rs, rʃ, rc, rb̥, rp, rd̥, rt, rg̥, rk; fs, ft; st, ʃt; chs[1], cht[1]; pf, ps, pʃ, pt; ts, tʃ; ks, kt

werden nach den kurzen deutschen Vokalen geübt, z. B.:

= üms, = öms, = oms, = ums, = ims, = ems, = ams,

usw.

3. Besondere Diphthongübungen:

= ojm, = ojn, = ojl, = ojf, = ojs, = ojʃ, = ojc, = ojb̥, = ojp, = ojd̥, = ojt, = ojg̥, = ojk,

= ajm, = ajn, = ajl, = ajf, = ajs, = ajʃ, = ajc, = ajb̥, = ajp, = ajd̥, = ajt, = ajg̥, = ajk,

= awm, = awn, = awl, = awf, = aws, = awʃ, = awx, = awb̥, = awp, = awd̥, = awt, = awg̥, = awk.

4. Zwei Konsonanten nach langem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

b̥s, b̥t; d̥s; g̥s, g̥t

werden nach den langen Vokalen geübt, z. B.

= ūb̥s, = ōb̥s, = ōb̥s, = ūb̥s, = īb̥s, = ēb̥s, = ǟb̥s, = āb̥s,

usw.

5. Zwei Konsonanten vor langem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

ʃm; ʃn, gn, kn; fl, ʃl, bl, gl, pl, kl; ʃv, tv, kv; vr, fr, ʃr, br, dr, gr, pr, tr, kr; pf; ps, ts; pʃ, tʃ; ʃp; ʃt; sk; (zm, sm, gm, tm; mn, pn; nj, bj, pj; tw; vl, zl, cl, sl; sv; fj; dʒ; cr; sf; ks; zb; zg; sp; st, pt)

werden vor den langen Vokalen geübt, z. B.

ʃmṻ — ʃmō̈ — ʃmō — ʃmū — ʃmī — ʃmē — ʃmǟ — ʃmā,

usw.

---

[1] ch soll hier — sowie in allen folgenden Übungen, in denen das ch nach einem Vokal vorkommt — nach den Vorderzungenvokalen als c, nach den Hinterzungenvokalen als x gesprochen werden, also:

= ücs, = öcs, = oxs, = uxs, = ics, = ecs, = axs,

usw.

6. Drei Konsonanten nach kurzem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

mst, mpf, mḍs, mts; nfs, nft, nst, nʃt, ncs, nḍs, nts, ntʃ; ŋst, ŋts, ŋks, ŋkt; lms, lmt, lns, lfs, lft, lst, lʃt, lcs, lḅs, lps, lḅt, lpt, lḍs, lts, lg̱s, lks, lg̱t, lkt; rms, rmt, rns, rnt, rls, rlt, rfs, rft, rst, rʃt, rct, rḅs, rḅt, rḍs, rts, rg̱s, rks, rg̱t, rkt; fst, fts; sts; ʃst, ʃts; chst[1], chts[1]; pfs, pft, pst, pts; tst, tʃt; kst, kts

werden nach den kurzen Vokalen geübt, z. B.

= ümst, = ömst, = omst, = umst, = imst, = emst, = amst,

usw.

7. Besondere Diphthongübungen:

= ojmt, = ojnt, = ojlt, = ojft, = ojst, = ojʃt, = ojct, = ojḅt, = ojg̱t, = ojpt, = ojkt;

= ajms, = ajns, = ajls, = ajfs, = ajʃs, = ajcs, = ajḅs, = ajḍs, = ajg̱s, = ajps, = ajts, = ajks,

= ajmt, = ajnt, = ajlt, = ajft, = ajst, = sjʃt, = ajct, = ajḅt, = ajg̱t, = ajpt, = ajkt,

= awms, = awns, = awls, = awfs, = awʃs, = awxs, = awḅs, = awḍs, = awg̱s, = awps, = awts, = awks,

= awmt, = awnt, = awlt, = awft, = awst, = awʃt, = awxt, = awḅt, = awg̱t, = awpt, = awkt.

8. Drei Konsonanten nach langem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

ḅst, ḅts; g̱st, g̱ts,

werden nach den langen Vokalen geübt, z. B.

= ūḅst, = ōḅst, = ōḅst, = ūḅst, = īḅst, = ēḅst, = ā̈ḅst, = āḅst,

usw.

9. Drei Konsonanten vor langem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

pfl, ʃpl, skl, tsv, pfr, ʃpr, ʃtr, skr (spl, spr, str)

werden vor den langen Vokalen geübt, z. B.

pflṻ — pflō̈ — pflō — pflū — pflī — pflē — pflā̈ — pflā,

usw.

[1] Siehe die Fußnote S. 71.

10. Vier Konsonanten nach kurzem Vokal. Die Konsonantenverbindungen:

mpft; nfts, nʃst, ntst, ntʃt; ŋkst, ŋkts; lmst, lfst, lfts, lsts, lʃst, lcst, lb̥st, lg̥st, lg̥ts, lpst, ltst, lkst, lkts; rmst, rmts, rnst, rlst, rlts, rfst; rfts, rsts, rʃts, rcst, rb̥st, rd̥st, rg̥st, rg̥ts, rtst, rkst, rkts; fsts; ʃsts; chsts, chtst; pfst, pfts; psts; tsts, tʃst,

werden nach den kurzen Vokalen geübt, z. B.

= ümpft, = ömpft, = ompft, = umpft, = impft, = empft, = ampft, usw.

11. Besondere Diphthongübungen:

= ojmst, = ojnst, = ojlst, = ojfst, = ojʃst, = ojcst, = ojb̥st,
= ojg̥st, = ojpst, = ojtst, = ojkst,

= ojmts, = ojnts, = ojlts, = ojfts, = ojsts, = ojʃts, = ojcts,
= ojb̥ts, = ojg̥ts, = ojpts, = ojkts,

= ajmst, = ajnst, = ajlst, = ajfst, = ajʃst, = ajcst, = ajb̥st,
= ajg̥st, = ajpst, = ajtst, = ajkst,

= ajmts, = ajnts, = ajlts, = ajfts, = ajsts, = ajʃts, = ajcts,
= ajb̥ts, = ajg̥ts, = ajpts, = ajkts.

= awmst, = awnst, = awlst, = awfst, = awʃst, = awcst,

= awb̥st, = awd̥st, = awg̥st, = awpst, = awtst, = awkst,

= awmts, = awnts, = awlts, = awfts, = awsts, = awʃts,

= awxts, = awb̥ts, = awg̥ts, = awpts, = awkts.

12. Fünf Konsonanten nach kurzem Vokal:

= ümpfst, = ömpfst, = ompfst, = umpfst, = impfst, = empfst, = ampfst.

3. Besondere Stimmübungen.

Bei den bisherigen Übungen wurden die stimmlichen Funktionen zwar immer berücksichtigt, insoweit wir von Anfang an auf Klarheit und Reinheit des Tons und der Stimmeinsätze bedacht waren; an die eigentliche *Ausbildung des Stimmtons in bezug auf Höhe und Stärke* sind wir jedoch bisher noch nicht herangetreten, teils um die Aufmerksamkeit nicht von der übrigen stimm- und lautbildnerischen Arbeit abzulenken, teils weil es erfahrungsgemäß nicht vorteilhaft ist, die Ausbildung der Höhe und Stärke in Angriff zu nehmen, bevor die Stimme in der Mittel-

lage und bei mittleren Stärkegraden im großen ganzen den richtigen „Sitz" hat.

Ist dieses Ziel erreicht, wird es aber zweckmäßig sein, die Laut- und Stimmübungen mit einigen Höhe- und Stärkeübungen abzuschließen.

a) Der leise Sprechton.

Wir beginnen mit der Ausbildung des leisen Sprechtons, in der Musiksprache *piano* (p) genannt. Die richtige Bildung des Pianotons ist nicht so leicht, wie man vermuten sollte; denn wir sind geneigt, den Ton beim leisen Sprechen sowohl primär wie resonatorisch zu vernachlässigen, ihn hauchig und klanglos zu bilden und die Resonanzräume zu verengen. Dies darf jedoch keinesfalls geschehen. Der leise Ton muß im Gegenteil alle guten Eigenschaften des mittelstarken Tons beibehalten und auch bei größter Abschwächung (pp = pianissimo) noch den vollen, gesättigten Klang des komprimierten, „gestützten" Tons beibehalten.

Bei der Einübung des leisen Sprechtons benützen wir die S. 57 aufgestellten 10 Übungen und sprechen sie, wie dort, auf schwach sinkenden Gleittönen, diesmal jedoch so leise, wie möglich (pp), aber mit voller Resonanz (Einatmungsstellung), und ohne daß der Ton dadurch an Reinheit und Klangschönheit verliert.

1. nün — nön — non — nun — nin — nen — nan,
2. hün — hön — hon — hun — hin — hen — han,
3. = ün, = ön, = on, = un, = in, = en, = an,
4. nṻ — nṍ — nō — nū — nī — nē — nā̤ — nā,
5. hṻ — hṍ — hō — hū — hī — hē — hā̤ — hā,
6. = ü — ö — o — u — i — e — ä — a (gebunden),
7. = ṻ, = ṍ, = ō, = ū, = ī, = ē, = ā̤, = ā, (getrennt),
8. nụ̈ — nọ̈ — nọ — nụ — nị — nẹ — nạ̈ — nạ,
9. hụ̈ — họ̈ — họ — hụ — hị — hẹ — hạ̈ — hạ,
10. = ụ̈, = ọ̈, = ọ, = ụ, = ị, = ẹ, = ạ̈, = ạ.

b) Der kräftige Sprechton.

Sobald wir den leisen Ton beherrschen, schreiten wir zur Ausbildung des kräftigen Sprechtons, in der Musiksprache *forte* (f) genannt. Wir bedienen uns hier zunächst der soeben verwendeten 10 Übungen, sprechen sie anfangs wieder ganz leise (pp) und wie-

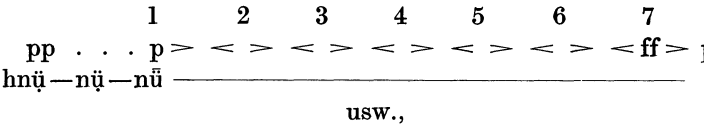
derholen sie dann mit immer zunehmender Kraft, bis der Stärkegrad erreicht wird, den die Stimme ohne zu forcieren hergeben kann.

Die Stärkeübungen sind frisch und fröhlich auszuführen. Dabei ist jedoch sorgfältig auf die Bildung jedes einzelnen Lautes zu achten; denn die kräftige Bildung schlecht sitzender Laute kann für die Stimme verhängnisvoll werden. Die Verstärkung des Tons muß mühelos, gewissermaßen durch zunehmende Erregung erfolgen. Vor allem darf die Luft dabei nicht gewaltsam ausgetrieben werden; man muß vielmehr beim starken Ton, womöglich noch mehr als beim schwachen, das Gefühl haben, als ob der Luftstrom still stünde oder sogar eingezogen würde. Es ist keineswegs ein möglichst starker Ton anzustreben; vielmehr *begnüge man sich stets mit dem Stärkegrad, der ohne Mühe und ohne jegliches Forcieren*, allein durch gesteigerte Erregung zustande kommt. Nur dadurch bewahrt man die Stimme vor Ermüdung und Überanstrengung.

Es ist bei allen Stärkegraden nicht nur auf die tadellose Bildung jedes einzelnen Vokals zu achten, sondern auch darauf, daß die ganze Vokalreihe möglichst *in gleicher Stärke* gebildet werde. Es darf also kein Vokal besonders hervortreten oder klanglich hinter dem anderen zurückstehen; sondern die ganze Reihe muß *möglichst gut ausgeglichen* sein.

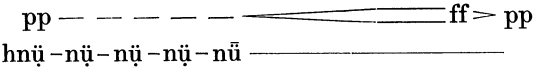
Nach diesen gleichmäßigen Stärkeübungen gehen wir dazu über, das allmähliche An- und Abschwellen des Tons, in der Musiksprache *crescendo* und *descrescendo* genannt, einzuüben. Zu diesem Zwecke nehmen wir die acht langen deutschen Vokale einzeln vor und üben sie der Reihe nach, wie im folgenden angegeben, indem wir jede Übung mit einigen nasalen Hilfssilben einleiten.

11. Wir üben zunächst das *schnelle, mehrmalige An- und Abschwellen* des Tons, indem wir bei jeder Verstärkung einen etwas größeren Stärkegrad erreichen als beim vorhergehenden. Nach der 7. Verstärkung mit nachfolgender Abschwächung endet der Ton mit einem klaren reinen Stellabsatz. Wir erhalten somit folgende Übungen:



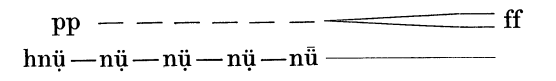
wobei < und > das An- und Abschwellen des Tons (cresc. und decresc.), ff den größten Stärkegrad (fortissimo) bedeuten.

12. Dann üben wir das *langsame einmalige Anschwellen des Tons*, wobei wir ebenfalls nach Erreichen des größten Stärkegrades den Ton mit einem schnellen decresc. bis zum pp abnehmen und hinsterben lassen:



usw.

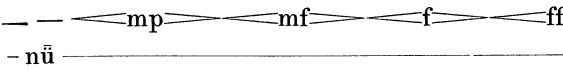
13. Dieselbe Übung, nur daß der gedehnte, an Stärke zunehmende Ton beim Erreichen des größten Stärkegrades nicht zum pp zurückgeht, sondern mit einem klaren Stellabsatz *jäh abbricht*, also:



usw.

Zur Einübung des *langsamen, allmählichen An- und Abschwellens* des Tons dienen folgende Übungen:

14. *Mehrmaliges An- und Abschwellen* wie bei Übung 11, aber diesmal *langsam und beherrscht*. Bei jeder Verstärkung soll auch hier ein immer größerer Stärkegrad erreicht werden. Zuletzt beende man den Ton ganz schwach mittels eines Stellabsatzes, also:



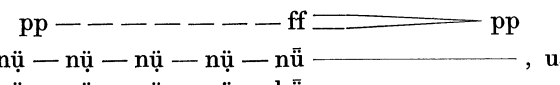
usw.

15. *Einmaliges, langsames Verstärken* des Tons bis zum größten Stärkegrad *und* wieder sehr langsames *Abschwächen* desselben:



usw.

Bei den bisherigen Stärkeübungen erreichten wir den größten Stärkegrad vom schwachen oder mittelschwachen Ton aus durch allmähliches Verstärken. Es gilt aber auch, gleich *mit voller Kraft einsetzen* zu können. Hierzu dienen folgende Übungen:



16. hnụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nū , usw.,
17. hnụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈, hū , usw.,
18. hnụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈, = ū , usw.,

pp — — — — — — — — — ff

19. hnün — nün — nün — nün — nün, usw.,
20. hnün — nün — nün — nün, hün, usw.,
21. hnün — nün — nün — nün, = ün, usw.,

22. hnụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈, usw.,
23. hnụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈, hụ̈, usw.,
24. hnụ̈ — nụ̈ — nụ̈ — nụ̈, = ụ̈, usw.

c) Höhe und Tiefe.

Für die Ausbildung der Höhe und Tiefe brauchen wir keine neuen Übungen aufzustellen; denn wir können uns zu diesem Zweck der in den beiden vorigen Abschnitten angegebenen Übungen bedienen. Wir üben aber diesmal zunächst in so *tiefer Stimmlage* wie möglich, ohne daß der Ton seinen klaren, reinen Klang dadurch einbüßt.

Dann wiederholen wir die Übungen in allmählich immer *höheren Stimmlagen*, wobei der Ton weder umkippen noch sonst an Qualität verlieren darf.

Besondere Sorgfalt ist auf die *Verbindung von Kraft und Höhe* zu verwenden, weil die Stimme dabei leicht überanstrengt wird. Man begnüge sich mit dem Stärkegrad, der ohne jegliches Forcieren, allein durch innere Erregung zustande kommt. Es ist besser, die Entwickelung in dieser Hinsicht etwas langsamer fortschreiten zu lassen, als durch Zwang und Willensanspannung in kurzer Zeit viel erreichen zu wollen, was meistens auf Kosten der Gesundheit der Stimme geschieht.

Schlußwort.

Mit den „besonderen Stimmübungen" ist der elementare stimm- und sprechtechnische Übungsstoff zum Abschluß gebracht worden. Dies will jedoch nicht besagen, daß die Ausbildung der Sprechstimme damit beendet sei. Im Gegenteil. Es wird in den meisten Fällen notwendig sein, das Studium noch eine Zeitlang fortzusetzen, teils um das Gelernte zu befestigen und auf die Alltagssprache zu übertragen, teils um sich in künstlerischer und deklamatorischer Hinsicht zu vervollkommnen und der Sprache den letzten Schliff zu geben.

Diesem Zweck sollen die von mir zusammengestellten „*Deut-*

schen Ausspracheübungen" dienen, die den III. Teil der ersten Auflage meiner „Stimm- und Sprechübungen" ausmachten, jetzt aber in einem gesonderten Heftchen unter obengenanntem Titel erschienen sind. Dort wird nun nicht mehr mit Übungssilben gearbeitet; sondern es wird versucht, den sprachtechnischen Schwierigkeiten beizukommen durch eine Auswahl von Wörtern und Sätzen, die besonders für diesen Zweck zusammengestellt sind.