

# Artikulations- und Diktionstraining

Folgende Übungen sollten Sie regelmäßig trainieren. Am besten Sie lernen die Zungenbrecher auswendig und trainieren Sie mit Blickkontakt und verschiedener Intonation (Veränderung des Tones nach Stärke). Machen Sie vorher jedoch das Atem- und Stimmbildungstraining. Achten Sie beim Üben auf unterschiedliches Tempo und Stimmfärbung (emotional und cool). Je größer Ihr Spektrum in Sachen Interpretation eines Textes wird, umso vielschichtiger und eloquenter können Sie sich sprachlich ausdrücken.

## Gesammelte Zungenbrecher

Wenn mancher Mann wüsste, wer mancher Mann wäre, gäb mancher Mann manchem Mann manchmal mehr Ehre. Weil mancher Mann nicht weiß, wer mancher Mann ist, so mancher Mann manchen Mann manchmal vergisst. (Variation mit Frau und Mann)

Der Leutnant von Leuten befahl seinen Leuten nicht eher zu läuten, bis der Leutnant von Leuten seinen Leuten das Läuten befahl.

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritz fischt frische Fische freitags Früh. Freitags Früh fischt Fischers Fritz frische Fische.

Griechisch-österreichisch, tschechisch-chilenische Chefchemiker chauffieren finnische Chilenen in die chirurgische Charitee in Indochina.

Plastische Chirurgen plitschen und platschen im Pool und plaudern vom Tanz der Pirouetten mit Pinzetten in Form von Rosetten auf Shakespeares Sonetten und Bachs Motetten.

Die zwei Zwerchfelle der zwei Zwerge zwicken und zwacken zu zweit auf zwei sich zweigenden Zweigen.

Der Schweizer Schweißer schwitzt und schweiß.  
Der Schweizer Schweißer schweiß und schwitzt.

Ein plappernder Kaplan klebt Papp-Plakate.

Bierbrauer Bauer braut braunes Bier.

Der Schlüssel liegt in Elkes elsässischem Schüsselchen.

Die Katze tritt die Treppe krumm.

Wir Wiener Waschweiber wollen weiße Wäsche waschen, wenn wir wüssten, wo warmes Wasser wäre.

Die Bürsten mit den schwarzen Borsten bürsten besser als die Bürsten mit den weißen Borsten.

Kein klein Kind kann Kirschkern knacken.

Auf dem Tischchen liegt ein durchschnittliches Fischchen.

Ich durchschaue mit dem durchschnittlichen Lämpchen das kurzsichtige Würmchen in dem durchsichtigen Türmchen.

Recherchierende Chirurgen recherchieren nach chirurgischen Dokumenten der tschechischen Charitée in Indochina.

Leuchtende lustvolle Lichter leuchten leicht luftig lang lauschend lieblich lachend.

Chilenische Kriechtierexperten kriechen auf das Kirchtürmchen in Kirchheim-Bolanden und suchen dort Kirschkerne.

Leichte Lichter leuchten luftig leise

Das gleiche Licht des Gedichts leuchtet auch auf mein durchschnittliches Gesicht.

Die Rechnung richtet sich nach den richtigen Lichtverhältnissen der Richtungen.

Der unter Sparzwang leidende spießige Sparer aus Spanien späht zu spät gespannt in sein spärliches Sparda-Banksparbuch.

Der Cottbusser Postkutscher putzt den Cottbusser Postkutschkasten an der Cottbusser Postkutscherhaltesstelle blitzblank.

Charlottes Chrysanthemen schenken sich chinesisch-charismatische Christen zum Christfest am Chiemsee.

Die tüchtigen Tintenfischfüßchen vom Titisee würden gerne ein bisschen ihre Tinte auftanken bei den Tintentankstellenpächtern am Tittikakasee.

Zahlreiche zickige Ziegen ziehen zur Zeit ziemlich zügig zur Zugspitze.

Schüchterne Nichten unter Fichten dichten im Lichte von Fichte.

Zierlich zerbrechliche Griechinnen sprechen fließend die griechische Sprache.

Die nächste Nacht wacht sacht mit Pracht und Macht!

Ich esse meinen Zwetschgenkuchen in einer ziemlich zwielichtigen Zuckerbude in Zwickau.

Ich suche auf der Milchstraße nach den milchigen Milkshakes und Milkyways in der mulmigen Milchbar in München.

Anarchistische Archäologen in Arkadien archivieren archaische Antiquitäten aus ägyptischen Sarkophagen.

Österreichische Osterhasenfabrikanten opfern ostentativ Ostereier zum österlich-orthodoxen Ostern im oberen und unteren Oberammergau.

Bodo Bur-Bodewich bucht sich bald einen bunten Bungalow bei der Bucht im bildschönen Bali.

Hechelnd hündische Heuchler hasten häufig hurtig hustend nach Hamburg-Harburg.

Der klein karierte Korinthenkacker aus Kleinmachnow kritisiert den kupfernen Kalkofen des kaltschnäuzigen Kleinkrämers in Kaltnaggisch (Kaltnaggisch ist das saarländische Wort für Herrensohr).

Zwanzig Zwerge machen einen Handstand, zehn im Wandschrank und zehn am Sandstrand.

Kaisers Karl konnte kleine Kümmelkerne kauen. Warum konnte Kaisers Karl kleine Kümmelkerne kauen? Weil Kaisers Karl kleine Kümmelkerne kauen konnte.

Oberärzte für örtliche Osteopathie aus dem Osten Oslos operieren ordnungsgemäß und ostentativ Osterhasen mit Ohr-Osteoporose.

Muntere Mezzosopranistinnen studieren mit älteren Altistinnen tiefe Tenöre und bessere Bässe.

Der müßige Müßiggänger muss manchmal Muße nicht missen.

Durchgeknallte Dichter und Denker aus Deutschland dürfen durchgehend den Durchlauferhitzer der dürftigen Duschen in Düsseldorf zum dramaturgischen Dauerduschen demolieren.

Wenn Fliegen hinter Fliegen fliegen, fliegen Fliegen hinter Fliegen her.

Die Potsdamer Postbeamten parken pedantisch ihre geputzten Postpäckchenautos mit den putzigen Bundespostpaketen mit einer Pseudopauschale auf den privatwirtschaftlichen Potsdamer Polizeiparkhausplätzen.

Flotte Rokokokokotten stopfen tanzend samtweiche Socken für schüchterne Schotten auf spanischen Flotten.

Traurige Träumer tragen traumhafte Tragetaschen trillernd und trällernd zur tranigen Tiroler Trambahn.

Frankfurter Bankmenschen sammeln saarländische Sandmännchen in sicheren Wandschränkchen.

Freche Früchtchen fressen frische Früchte fröhlich frei freitags früh im fernen Frankreich.

Der Zimmerspringbrunnenverkaufsmanager an der Ecke zur Zimmermannstraße in Zürich springt jedes Jahr mit bei der Echternacher Springprozession für besonders erfolgreiche Zimmerspringbrunnenobervertriebsleiter.

Ich frage im finnischen Finanzministerium nach meinem Antrag auf Erteilung eines Antragformulars zur Bestätigung der Richtigkeit des Durchschriftexemplars, dessen Gültigkeitsvermerk von der Bezugsbehörde stammt... (frei nach R. Mey).

Panische Paläontologen aus Prag putzen plappernde Papageien in der klebrigen Paläontologie in Paderborn.

Mürrische und müde Mütter aus Münster müssen mitunter manchmal mächtig maßvoll Milch mischen.

Der Kirmesknabe aus Kaltenkirchen kichert kurz unter dem kahlen Kirschbaum vor der kühlen Kirche im kargen Gelsenkirchen.

Torkelnd turnende Turnschuhträger tummeln sich tatsächlich tagtäglich taumelnd in trockenen Turnhallen.

Transilvanische Nierentransplantateure transpirieren täglich bei den Nierentransplantationen in Anwesenheit ihrer tumeszenorientierten Anästhesieassistentinnen.

Pappas plaudernder Plüschpapagei plappert pausenlos plärrend polnisches Plauderwelsch.

Wenn rennende Rentner auf rasenden Rentieren nach Regensburg reisen, rasen reizend reiche Renterinnen in rasanten Rennwagen ihnen immer hinterher.

Den purpurnen Pappbecher des polnischen Papstes putzen plappernde Kapläne aus Paderborn.

Muntere Mönche aus München müssen manchmal Müßiggang meiden.

Die Spesen für die Speisen spornen den Sparer an.

Der isolationäre Isolationismus isoliert die idealistisch isolierten Insulaner nicht nur illusorisch.

Rempelnde Rentner rennen rastlos rüstig röchelnd Richtung Regensburg.

Bamberger Biobrotbäckerinnen backen bald Berge von bayerischem Bauernbrot mit Bürgern von Bitterfeld in der Bibliothek eines bunten Bungalows auf einem Berghang in Burgund.

Essener Esel essen zusammen mit Erdinger Eselinnen emsig Emser Pastillen in einer englischen Edelboutique mit Esskultur in Emden.

Zwischen zwei Steinen zwischen zwei Schlangen.

Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Schwalben.

Im dichten Fichtendickicht nicken die Fichten tüchtig.

Esel essen Nessel nicht. Nessel essen Esel nicht.

Polnische Putzfrauen putzen an Pfingsten blaugraue Pezzibälle aus Peru.

Zehn zahme Ziegen ziehen zehn Zentner Zucker zum Zoo.

Württembergische Whiskaskätzchen wünschen sich weiße warme Wormser Weihnachtsplätzchen von ihren weiblichen Wichtelschätzchen im wonnigen Wien.

Kritische Karikaturisten karikieren kirchliche Kardinäle in ihren katholischen Karikaturen auf kupfernen Kesseln in Köln.

Castrop-Rauxler Nussknacker können künftig von allen Castrop-Rauxlern im Castrop-Rauxler Karstadt gekauft oder geklaut werden.

Blaukraut mit Bratwurst bleibt Blaukraut mit Bratwurst, auch wenn das Brautkleid in Blaupapier verpackt worden ist.

Katholische Kantonisten aus Kärnten kauen ihren Katechismus kaltschnäuzig, kurz und knapp künftig in Cuxhaven wider.

Mein schwuler Schwager aus Schwartau schwitzt schnell beim Schweißen.

Der tierische Volksfeind drückt den Trierischen Volksfreund taufrisch in Tripolis.

Zehn zickige Chinesinnen zocken mit zehn zimperlichen Chileninnen im Züricher Zoo um zehn Zentner Zucker.

Tibetische Tempeltänzerinnen tanzen tagtäglich mit taumelnden Tagträumern aus Tunis türkischen Tango auf dem Trittbrett der taufrischen Trambahn in Traben-Trarbach.

Finnische Vogelflugforscher füttern furchtbar fiebrig flatterhaft-fruchtbare Vögel vorm Flug.

Der PDS'ler Paul-Peter Putzmutz putzt putzmunter den Potsdamer PDS-Parkplatz mit seinem PDS-Putztuch blitzblank.

Zahlreiche zornige Zahnarztpatientinnen zittern zur Zeit ziemlich zähneklappernd den zukünftigen Zahnersatzzusatzzahlungen zickig entgegen.

Glatzköpfige Gladbacher Glaser kleckern und klotzen gleich glasig vor der Glotze.

Der Pekinger King Kong spielt Ping Pong.

Prager Pekinesen picknicken pausenlos plaudernd auf blauen Pekinger Parkbänken.

Gregor Gregorius und Gregory Peck kreischen gregorianische Gesänge in griechischen Grotten unter grünen Grashalmen in Georgien.

Administrative Admirale administrieren andere Angelegenheiten des ministeriellen Atrappen-Apparates administrativ anders als affektierte Adjutanten mit attraktiven Accessoires.

Praktizierende Publizisten produzieren Publikationen populärer Art partiell und plastisch primär innerhalb parodistisch-philosophisch-platonisch orientierten Publikationsforen.

Zuckersüße Zimticken zuckern zukünftig ihre Zimtwaffeln zuckrig und zünftig auf Zypern.

Hochkarätig habilitierte Harfinistinnen in hohen Hacken heiraten heimlich heisere Hassadeure in himmelhohen haitianischen Hochhäusern unter hellblauen Hyazinthen unter Haitis Himmel.

Süßsaure Saucen servieren sanfte Serviererinnen sorgfältig und sauber ständig im schönen Sommerschloss Sanssouci in der Sommersaison.

Patriotische Patriarche und chauvinistische Machos demonstrieren gegen die Einführung des progressiven Matriarchats durch finnisch-femministische Gynäkologinnen auf Grönland.

Kulturell kränkende Kahlschläge können künftig klassisch konditionierte Klavierkünstler in Köln kaum in Kauf nehmen.

Furchtbare Friedhofsforscher fürchten um ihren Forschungsdrang, der durch den Friedhofsfrieden an freien Feiertagsfreitagen frappierend verstimmt werden könnte.

Das winzige Gesichtchen des durchschnittlichen Fischchen huscht flüchtig ins Nichts.

Technische Tiefseetaucher suchen in tschechischen Tümpeln nach durchaus durchwachsenen Tintenfischfüßchen.

Die spanisch-slowenischen Sprecherinnen der skandinavischen Sprechzentralen sprechen speziell sporadisch spanisches Slowenisch.

So mache Müdigkeitserscheinungen der königlichen Gesellschaft resultiert aus dem Müßiggang ihrer fürstlich-höfischen Geschichte.

Ein Wandschrank liegt am Sandstrand. Der Sandstrand hängt im Wandschrank.

Exaltierte Xylophonistinnen exerzieren ihre englisch elegischen Etüden im exorbitant elaborierten Xanten.

Tolle Tausendsasser töpfern tanzend und tuschelnd tausende von tiefen Tassen in der Toskana.

Der Hilfssheriff von Honolulu hantiert hastig am Halfter seines hungrigen Hengstes im Hinterhof.

Kleine kauzige Kölner Kater klauen für ihre klitzekleinen katholischen Kätzchenkinder knuspriges Kitekat im Karstadt-Kaufhaus und im Kaufhof.

Kleine kratzbürstige Kinder klauen knittrige Katzenkätzchenkärtchen in Kärnten.

Schwere schwarze Schwalben schweben schwirrend über die schönen Schweizer Alpen.

Pure Panik produzieren paranoid-psychotische polnische Parkbankpächter in einem prächtigen Parkhaus in Pankow.

Schwarze Schleswig-Holsteiner Schornsteinfeger schrubben und scheuern schmutzige Schlossschornsteine im schönen Schweden.

Vermotzte Metzger aus Metz wetzen witzig und wichtig ihre Metzgermeistermesser.

Der Südschleswigsche Wählerverband aus Schleswig-Holstein schließt schlesische Schwesternschaft mit schwierigen Schwestern aus Schweden.

Schlüsselfelder Studenten schütten Schüssler Salze schubweise in sächsische Salzbergwerke.

Badische Badenixen baden mit baltischen Bademeistern in einem Baden-Badener Bad in badischem Wein.

Zehn Züricher Zahnärzte zähmen zigtausend zittrige Zyklopen mit zauberhaften Zahnspangen und zackigen Zahnzangen im Zoo.

Badende Bildhauer basteln bunte Butterblumen-Buttons aus blauem Butterbrotpapier in Basel.

Putzige Püttlinger Polizisten polieren plötzlich ihre pinkfarbenen Polizeipistolen blitzblank.

Kartoffelpufferbäcker aus Unterpfaffenhofen pfeifen auf Pfifferlinge in Pfannen.

Tangotanztrainier aus Tott nau trainieren traumhafte Tangopaare für ein großes Tangotanzturnier in Tunis.

Im rasenden Roland rollen wir mit Rucksäcken voll Reis auf dem Rücken rastlos Richtung Raststadt.

Ich kaufe echtes Echinacea bei einem Pharmazeuten in Echternach.

Der schwache Schrauber Schaub schraubt schwarze Schrauben in den schrägen Hubschrauber.

Unter ungünstigen Umständen erobert ein umgängliches Orang-Utan-Männchen aus Umbrien in einer ungarischen U-Bahn ein unnahbares Orang-Utan-Weibchen in Umständen.

Michael Micheli mischt Milchmixgetränke zwischen München und Mönchen-Gladbach.

Tüchtig karikierende Karikaturisten tätigen tagtäglich Karikaturen für das Titelblatt des Satiremagazins Titanic.

Züricher Zionisten zitieren Cicero-Zitate auf Zebras im Zoo zu Zypern.

Gregoreanische Köche aus Korea kosten griechisch-georgische Korinthen an der Küste Cuxhafens mit kapriziösen Koreanerinnen.

Kirschkernkissen können künftig an der Karstadtkundenkasse in Köln gekauft werden.

Katholische Kardinäle knabbern kichernd Kirschkerne mit kabarettistischen Karikaturisten auf der Kardiologiestation des Karlsruher Karl-Kraus-Krankenhauses.

Saarländische Saarbahnschaffner sammeln ständig Saarbrücker Saarbahnsondertickets zu Sonderpreisen und stapeln sie stündlich an saarländischen Saarbahnsammelhaltestellen zu Supersparpreisen sauber und sorgfältig ab.

Lallende Lordose-Donald-Ducks leben looserhaft und locker in Los Angeles.

Es klapperten die Klapperschlangen bis ihre Klappen schlapper klangen.

Buddhistische Buchhalter aus Bonn baden in bildschönen Baden-Badener Bädern.

Flotte Flötistinnen flöten auf flachen Flaschenhälsen in Flandern das Forellenquartett für Fische.

Der Moulin-Rouge-Schirm Wolfs steht in Waltrauts Schrank.

Guatemaltekkische Guerilleros aus Guatemala grillen grüne Guerillas.  
Differenzierte Diözosanverbände dividieren ihre Dividende äußerst defizitär.

Fechtende Florettfechter aus Fechta lassen ihre Haare von finnischen Floristinnen flechten, während sie mit der Fechtereiflott florieren.

Lustige Luchszüchter aus Luxemburg leben lasterhaft luxuriös und leichtfüßig.

Liebliche Lichtspielliebhaberinnen aus Lichtenstein lachen leise in der luftigen Lobby.



Kleider kleiden Kleiber nicht, Kleiber kleben Kleider nicht. Wenn Kleiber Kleider kleben, bleiben Kleiber leider eben kleben.

Freche Wespen stechen nette Lesben auf schnellen Vespen. Wieso stechen freche Wespen nette Lesben auf schnellen Vespen? Weil nette Wespen nur freche Lesben auf schnellen Vespen stechen.

Zackige Zungenbrecher bringen ziemlich zahme Zungen zappelnd zum Zucken.

Kleine Knilche kichern in den kupfernen kalten Kelch in der kahlen Kirche in Kaltenkirchen.

Zynische Zionisten zügeln ihre Zungen züchtig auf Zebras im Züricher Zoo.

Schöne schlanke Schauspielschülerinnen aus der Schweiz schauen ständig Shakespeares Schauspiele in Chinas Shanghai an.

Saarländische Sprech- und Sprachschwierigkeiten scheinen nicht gänzlich lächerlich zu sein und deswegen existiert das sprechwissenschaftliche Institut an der Uni des Saarlandes.

Bamberger Buschwindröschen baumeln über bunten Budapester U-Bahnbahnhöfen.

Zittrige Zyniker züchten zur Zeit zottige und zappelnde Zebras auf Zypern.

Zigtausende Zechbrüder zechen und zocken zeitig in Zürich.

Ich mach dir in Zürich einen Stich durch die Rechnung.

Bunte Buschwindröschen blühen auf der Bundesgartenschau in Bonn.

Schöne schlanke saarländische Sensibelchen sonnen sich sonntags ohne Sonnenschirmchen am Saarbrücker Saarsandstrand.

Nasse nackte Nymphen naschen nachts neue Nektarinen im Nebel Nürnbergs.

Acht von achtundzwanzig strauhelnden Strolchen verzichten zwischenzeitlich auf die Streichung ihrer Streiche.

Schnecken erschrecken beim Schlecken von Schneemanns Schnecken.

Griesbrei bleibt Griesbrei und Kriegsbeil bleibt Kriegsbeil.

## Artikulationsübungen

Die folgenden Sprechübungen stammen aus dem Klassiker der Sprechtechnik „Der kleine Hey“ („Die Kunst des Sprechens“ von Fritz Reusch):

### **Ä und e mit dem Anschluss des ch<sup>1</sup>**

Welch schlecht berechtigtes Vermächtnis  
Erwächst dem schwächlichen Gedächtnis!

Verächtlich schlecht der Knecht sich rächte:  
Der nächtlich nächst dem Pächter zechte.

Fächer, Bänder, Festgepränge,  
selbstverständlich Männerschwärme!  
Fächelnd, lächelnd längs den Sälen  
Schwärmt verächtliches Gedränge.

### **Sprechübung für den Vokal a**

Barbara saß nah am Abhang,  
sprach gar sangbar – zaghaft langsam.  
Mannhaft kam alsdann am Waldrand  
Abraham a Santa Klara!  
Was hallt am Waldbach da?  
Jagdklang schallt nah: Trara!

### **Lippen- und Zungenlaute**

Lobpreiset, liebpredigt, ihr Boten.

### **Sprechübung mit au**

Draußen haust der graue Klausner,  
Baum und Strauch umlaubt die Klausen  
Auch das Laub rauscht auf der Au –  
Blauer Rauch schmaucht aus dem Hause,  
Trauben lauschen aus dem Laube;  
Kraut und Trauben zu verkaufen,  
laufen abwärts schlaue Bauern.

---

<sup>1</sup> Ebeling, Peter: Das große Buch der Rhetorik. Englisch Verlag. Wiesbaden 1985. S. 145.

### **Sprechübung mit ei**

Mein Meister freit ein reizend Weib.  
Er meint, es sei ein Zeitvertreib!  
Allein, was treibt die kleine Maid,  
den Greis zu frein in Eiligkeit?

### **Sprechübung mit dem Vokal i**

Spitzfindig ist die Liebe!  
Sie minnt nicht immer blindlings;  
Wie sie sich listig zieret,  
wirkt sie mit Witz nicht minder.

### **Sprechübung mit f, v und pf**

Fischfrevler Franz fing frech  
Vorm Fußball fette Fünffingerfische.  
Vier ficht'ne, feste Fischfässer  
fassten vollauf den Fang -  
viele freilich flitzten flott davon!

### **Sprechübung mit l**

Lang lauscht Lilli – endlich lieblos lächelnd  
Lallt sie leise:  
„Lautlos Lallas, log dein Loblied! –  
Lebe, liebe, leidlich löblich?  
Lisple, Lieblich, Liebeslassen;  
Lächeln ließ mich längst solch Liebleids Langweil!“

### **Sprechübung mit n – ng**

Nun nahen neue Wonnen,  
nun glänzt und grünt manch Land;  
schneerein nun rinnen Bronnen  
von nacktem Felsenrand,  
Enzianen blühn daneben.

Von oben Sang schon klingt,  
denn rings ein ahnend Leben  
Lenznahn nun drängend bringt.