SPRECHKLAR

Deutsche Aussprache in 7 Schritten

BONUS 1

Der Hauchlaut H

Warum „Haus“ nicht „Aus“ ist – und wie dein H endlich leicht und natürlich klingt

> Wenn jemand dich wieder und wieder korrigiert, will man nicht auf Deutsch sprechen.

Für wen ist dieses Heft?

Im Deutschen ist das H nur ein Hauch: Luft, die aus der Lunge kommt, ohne Reibung im Hals. Viele Sprachen haben dieses Geräusch nicht (Spanisch, Italienisch, Französisch) oder sprechen es zu hart wie ein „ch“ (Russisch, Polnisch). Das Ergebnis: „Haus“ klingt wie „aus“, „Hund“ wie „und“ – oder „Chaus“. In diesem Heft trainierst du das H in 7 kleinen Schritten.

> Das sagen Lernende wie du:
> „Ich habe an meiner deutschen Aussprache jahrelang gefeilt und finde es immer nützlich, solche Videos zu gucken.“

Dieses Heft gehört zu den 7 Klang-Schlüsseln von Dana: erst hören, dann sehen, dann sprechen.

So arbeitest du damit

- Lies zuerst Schritt 1 und 2 (10 Minuten).
- Mach jeden Tag eine Übungsseite – laut, nicht nur im Kopf.
- Nimm dich am Handy auf und höre dich an: Das ist dein bester Trainer.
- Hake am Ende die Selbsttest-Seite ab.

> Wichtig
> Du musst nicht perfekt klingen. Du willst verstanden werden und dich sicher fühlen. Jede Übung ist kurz – lieber 5 Minuten jeden Tag als eine Stunde am Sonntag.

Schritt 1: Was ist der Hauchlaut?

Das deutsche H ([h]) entsteht, wenn du Luft einfach aus dem offenen Mund strömen lässt – so, als würdest du eine Brille beschlagen wollen. Dein Hals bleibt locker. Die Zunge liegt entspannt und bereitet schon den Vokal vor.

Du hörst	Das passiert	So soll es sein
„Chaus“ statt Haus	Reibung im hinteren Mund (wie ach-Laut)	Nur Luft, kein Kratzen im Hals
„aus“ statt Haus	Das H fehlt ganz	Kurzer Luftstoß vor dem Vokal
„Gaus“ / „Ghaus“	Stimmhaftes, raues H	Stimme erst beim Vokal einschalten
Zu stark gepresst	Ganz viel Druck, dann Pause	Leicht und fließend, kein Druck

> Merke
> H = Luft. Ch = Reibung. Wenn dein Hals kratzt, ist es kein H.

Schritt 2: Drei Tests, die sofort helfen

Test 1: Die Hand vor dem Mund

Halte die Handfläche 5 cm vor den Mund. Sage „ha“. Du musst einen warmen Hauch spüren. Dann sage „a“ – jetzt spürst du fast nichts. Der Unterschied zwischen beiden ist dein H.

Test 2: Der Papierstreifen

Halte einen schmalen Papierstreifen vor den Mund. Bei „Haus“ bewegt er sich, bei „aus“ kaum. Sprich 10 Wörter und beobachte.

Test 3: Die Brille

Atme mit weit offenem Mund auf einen Spiegel oder eine Brille („Hhhh…“). Jetzt sage direkt danach „Hhhh-and“ (Hand). Ohne Pause, ohne Druck.

> Mini-Übung (1 Minute)
> Hand-Hand-Hand – Haus-Haus-Haus – Hund-Hund-Hund. Jedes Wort dreimal, jedes Mal mit spürbarem Hauch.

Schritt 3: H am Wortanfang – Minimalpaare

Minimalpaare sind Wörter, die sich nur in einem Laut unterscheiden. Sprich beide Spalten abwechselnd. Der Unterschied muss für ein Ohr hörbar sein.

Mit H	Ohne H	Wichtig
Haus	aus	Hauch vor dem „au“
Hund	und	Hund = Tier, und = Verbindung
Hecke	Ecke	Wo ist die Hecke / Ecke?
Hart	Art	hart (Brot) / Art (Weise)
Heiß	Eis	Es ist heiß / Eis ist kalt
Hals	als	Schmerzen im Hals
Halt	alt	Halt! / alt
Herd	Erde	Herd in der Küche
Hund	Mund	Zeige den Unterschied H – M

Schritt 4: Das H in der Wortmitte – und das stumme H

Zwei Regeln helfen dir bei fast allen Wörtern:

> Regel A: H am Anfang einer Silbe wird gesprochen
> be-hal-ten, wie-der-ho-len, ver-hei-ra-tet, Al-ko-hol, Ver-hand-lung, be-hin-dert

> Regel B: H nach einem Vokal ist stumm (es macht den Vokal lang)
> seh-en → „seen“, geh-en, Bahn, fahr-en, Uhr, Kuh, sehr, Zahl, Fehler, Lohn, Ruhe, Bohne, Mehl

Wort	Aussprache	Regel
gehen	['ɡeːən]	h stumm, e lang
sehr	[zeːɐ̯]	h stumm
Uhr	[uːɐ̯]	h stumm, u lang
Zahl	[tsaːl]	h stumm, a lang
behalten	[bə'haltn̩]	h gesprochen (neue Silbe)
wiederholen	[viːdɐ'hoːlən]	h gesprochen
Alkohol	['alkohoːl]	h gesprochen
verheiratet	[fɛɐ̯'haɪʁaːtət]	h gesprochen
Ruhe	['ʁuːə]	h stumm
Bahnhof	['baːnhoːf]	Bahn: stumm / hof: gesprochen!

Achtung: In „Bahnhof“ sind zwei Wörter verbunden. Das erste H ist stumm, das zweite am Anfang von „-hof“ wird gesprochen.

Schritt 5: Wörter-Training (nach Schwierigkeit)

Stufe	Wörter (je dreimal laut)
Leicht	Hallo – Haus – Hand – Haar – Hose – Hut – Hase – Hilfe – Himmel
Mittel	Handy – Hunger – Heimat – Herbst – Heizung – Hochzeit – Hobby – Hotel
Schwer	Hauptbahnhof – Hausaufgabe – Haushaltsgeld – Hilfsbereitschaft – Herzlich willkommen
Profi	Hohe Häuser halten harten Herbststürmen stand.

Tipp: Nimm die Wörter als Sprachnachricht auf und höre sie nach einer Stunde noch einmal an. So erkennst du Fehler viel leichter.

Schritt 6: Sätze und Mini-Dialoge

Situation	Satz zum Üben
Vorstellen	Hallo, ich heiße Hanna und ich komme aus Hormuz.
Café	Ich hätte gern einen heißen Kaffee, hier zum Trinken.
Büro	Können Sie mir bitte helfen? Ich habe ein Problem mit der Heizung.
Wohnung	Meine Wohnung hat hohe Fenster und einen hellen Flur.
Restaurant	Wir haben Hunger. Gibt es noch einen Tisch?
Smalltalk	Haben Sie am Wochenende etwas vor? – Ja, ich habe Besuch.

Dialog zum Nachsprechen
A: Hallo, hast du Hunger? – B: Ja, sehr! Ich habe heute noch nichts gehabt. – A: Dann holen wir uns was beim Hamburger-Haus. – B: Super Idee. Hast du Geld dabei? – A: Ja, hier hab ich was.

Schritt 7: Fehlerdoktor

Typischer Fehler	Warum?	Das hilft
Haus → „aus“ (Hauch fehlt)	Muttersprache ohne H (z. B. Spanisch)	Handtest: Hand muss warmen Hauch spüren
Haus → „Chaus“	Ersatz durch ch-Laut (RU/PL/UA)	Mund weit öffnen, Hals entspannen, nur ausatmen
behalten → „be-alten“	H in der Wortmitte vergessen	Silben trennen: be-hal-ten
gehen → „geh-hen“	Stummes H gesprochen	H nach Vokal = nur Länge
H zu laut und angespannt	Druck im Hals	Flüstern: „Hhh-allo“ ohne Anspannung

Dein 7-Tage-Plan und Selbsttest

Tag	5 Minuten	Check
1	Schritt 2: drei Tests	☐
2	Schritt 3: 12 Minimalpaare	☐
3	Schritt 4: Regel A und B	☐
4	Schritt 5: leichte + mittlere Wörter	☐
5	Schritt 5: schwere Wörter + Profi	☐
6	Schritt 6: Dialog laut + Aufnahme	☐
7	Alles aufnehmen, mit Tag 1 vergleichen	☐

Selbsttest

- ☐ Ich spüre bei „Hand“ einen Hauch an der Hand.
- ☐ Ich höre den Unterschied zwischen „Haus“ und „aus“.
- ☐ Ich spreche „gehen“ ohne H.
- ☐ Ich spreche „behalten“ mit H.
- ☐ Ich kann den Satz „Hallo, ich heiße Hanna“ ohne Kratzen sagen.

Nächster Schritt
Wenn dein H sitzt, nimm dir den ch-Laut vor: im Crashkurs „Deutsche Aussprache“ findest du alle 7 Schritte mit Audio und Arbeitsheft.

© Sprechklar. Persönliche Nutzung. Bitte nicht weitergeben oder weiterverkaufen.