

Die Bedeutung der Zungenstellung beim Singen

Die unterschiedlichen "Glaubensrichtungen":

Die Meinungen über die richtige Zungenstellung beim Singen gehen weit auseinander. Einig ist man meist nur bei der Tatsache, dass sich die Spitze bzw. der vordere Rand der Zunge an den unteren Schneidezähnen befinden sollte. Weitergehend gibt es aber stark divergierende Meinungen.

1) Manche Gesangspädagogen schwören darauf, dass die Zunge beim Singen flach oder löffelförmig liegen muss. Hier gibt es dann oft auch gleich Zungenübungen als Draufgabe, bei denen die Zunge mit einem Spatel oder Löffel hinuntergedrückt werden muss, um "mehr Raum für den Klang zu schaffen".

2) Noch weiter gehen Lehrer, die dem Gesangsschüler raten, "den Zungengrund hinunterzudrücken". Begründet wird das damit, dass durch das Hinunterdrücken des Zungengrundes eine tiefere Position des Kehlkopfes erreicht werden kann.

3) Die dritte Richtung vertritt die Meinung, dass die größtmögliche Freiheit der Stimme durch ein Halten der Zunge in "ng-Position" zu erreichen ist. Der Kehlkopf soll sich dadurch auf natürliche Weise senken und der Kehlräum geöffnet werden.

Übrigens gibt es unter Fachleuten auch über die optimale Ruhelage der Zunge die unterschiedlichsten Auffassungen. Erst kürzlich erlebte ich während eines Kongresses eine äußerst temperamentvoll geführte Diskussion zwischen Logopäden, Phoniatern und Gesangspädagogen über dieses Thema. Im Großen und Ganzen waren die Logopäden der Meinung, dass die einzig richtige Lage der Zungenspitze in Ruhe am harten Gaumen hinter den Schneidezähnen zu sein hat; die Gesangslehrer fanden den besten Ruheplatz der Zunge unten hinter den unteren Schneidezähnen; die Phoniater unterteilten sich in eine Partei, die den Logopäden Recht gab und in eine Partei, die sagte, dass man, so man nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen geht, nicht mehr eindeutig sagen kann, ob sich die Zunge in Ruhelage besser unten oder oben befinden soll.

Erfahrungswerte:

Während meiner Arbeit mit Profisängern stieß ich naturgemäß auf die unterschiedlichsten Zungenstellungen. Interessant ist, dass Vertreter JEDER der drei oben genannten "Glaubensrichtungen" einen guten, professionellen Klang erzeugen können. Das einzig wichtige Kriterium scheint mir dabei der Grad der Weichheit der Zunge zu sein.

Ich möchte an dieser Stelle einige Fehlhaltungen der Zunge erwähnen, die der Tonproduktion beim klassischen Gesang sicherlich NICHT förderlich sind:

1) Manchmal trifft man Sänger an, deren Zungenspitze sich weit von den unteren Schneidezähnen entfernt in der Nähe des Zungenbändchens einrollt. Das nimmt dem Stimmklang die Klarheit und macht ihn dumpf. Dieses Problem ist durch Bewusstmachung und Selbstbeobachtung vor dem Spiegel relativ einfach zu beheben. Auch das Feedback von anderen Zuhörern mit geschultem Ohr, die bei der Klangproduktion mit vorne positionierter Zungenspitze eine eindeutige Verbesserung erleben, kann sehr hilfreich sein.

2) Schwerwiegender ist es, wenn die Zunge sich während des Singens im Mund verdreht. In diesem Fall handelt es sich meist schon um eine weitgehende Dysbalance im gesamten Stimmsystem. Hier muss man mit viel Geduld versuchen, die Ursache für die verdrehte Zunge herauszufinden, um dann Schritt für Schritt wieder eine Ausgeglichenheit in den Spannungsverhältnissen beim Singen herzustellen.

3) Eine Zunge, die während des Singens stark "wackelt", erzeugt in den meisten Fällen ein unruhiges, künstlich klingendes Vibrato. Manchmal wird dieser Effekt vom Sänger sogar absichtlich herbeigeführt, weil ihm ein ganz bestimmtes Klangideal vorschwebt. Das

übermäßige Wackeln der Zunge kann man durch verstärkte Konzentration auf den Stützapparat beim Singen und durch bewusst erlebte Spannungsverhältnisse zwischen den Muskeln, die den weichen Gaumen heben und den Muskeln, die den Kehlkopf in die so genannte Gähnposition bringen, beseitigen.

4) Auch ein Hartwerden der Zunge ist auf Dauer für die Stimmgesundheit des Sängers nicht förderlich. Sobald ein Sänger, aus welchem Grund auch immer, beginnt, seine Zunge hart werden zu lassen, sind die ersten Stimmprobleme nicht mehr weit entfernt. Meist passiert dies, wenn das Stimmssystem z.B. durch das Singen zu dramatischer Partien oder durch allgemeine Überbelastung aus der Balance geraten ist. In solchen Fällen übernehmen Kiefer und Zunge gerne die "Regie". Der Kiefer verspannt sich, die Zunge wird hart.

Sänger, die mit diesen Verspannungen kämpfen und oft daran verzweifeln, müssen verstehen, dass Kiefer und Zunge in diesem Fall dem aus der Balance geratenen Gesangssystem nur "helfen wollen", indem sie versuchen, Stütz- und Schutzfunktionen zu übernehmen. Erst, wenn der gesamte Gesangsapparat mit seinen Spannungsantagonisten wieder ins Gleichgewicht gekommen ist, werden Kiefer und Zunge sich wieder entspannen und ihre wahren, für eine ausgeglichene Tonproduktion wirklich hilfreichen Funktionen ausüben können.

Zusammenfassung:

Einige von mir sehr geschätzte Gesangspädagogen sind der Auffassung, dass man "das Thema Zunge beim Unterricht möglichst nicht direkt ansprechen und bearbeiten sollte". Auch meine Erfahrungen haben gezeigt, dass man besser daran tut, die Funktionen von Zunge und Kehlkopf nicht isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit den übrigen Gesangsfunktionen zu bearbeiten. In manchen Fällen (wie zum Beispiel bei Profisängern mit ganz spezifischen stimmtechnischen Fragen) ist das direkte Arbeiten an der Zungenstellung aber unumgänglich.

Gerade bei der Arbeit mit Profisängern, die mit sehr speziellen und teilweise für die Karriere lebensnotwendigen Fragen kommen, ist es oft sehr wichtig, dem Thema "Zungenstellung" besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Profisänger verfügen bereits über ein sicheres gesangstechnisches Erfahrungsgerüst, das manchmal im Zuge des harten Berufsalltags oder aufgrund kleiner technischer Lücken ins Trudeln geraten kann. Stellt man in so einem Fall während der stimmtechnischen Arbeit fest, dass die Funktion von Kiefer oder Zunge nicht mehr reibungslos abläuft, wird man einerseits versuchen, herauszufinden, welche genauen Ursachen diese Fehlfunktion hat und andererseits Zungenübungen einsetzen, die der jeweiligen Problematik möglichst genau angepasst sind.

Da Kiefernverspannungen meist gemeinsam mit Zungenfehlstellungen oder Verspannungen des Zungengrundes einhergehen, muss zuallererst Augenmerk auf die Lockerung des Kiefergelenks gelegt werden. Erst dann kann man beginnen, ein gesundes Bewusstsein für die Funktion der Zunge beim Singen zu wecken.

Übung für die Lockerung des Zungengrundes:

Eine Übung, deren Durchführung ich ausschließlich erfahrenen Sängern anrate (weniger erfahrene Sänger können hier einiges falsch verstehen und durch zu langes oder zu stark ausgeführtes Üben der Stimme mehr schaden als nutzen!!!), ist das Singen mit herausgestreckter Zunge. Sehr effizient ist hier eine Verbindung von Staccato und Legato auf dem Vokal "i" oder "a" (4 Töne im Staccato, dann 5 Töne im Legato, z.B. g-g-g-g-g-f-e-d-c). Sollte der Sänger Probleme mit einem verspannten Zungengrund haben, so wird es ihm anfangs nur schwer möglich sein, die Zunge beim Singen draußen zu lassen. Die Stimme kann dann auch behaucht oder nicht klar genug klingen. Mit der Zeit (und das geht oft überraschend schnell) wird der Sänger lernen, den Zungengrund weich werden zu lassen und in Folge selbst herauszufinden, ob es ihm angenehmer ist, den hinteren Teil der Zunge etwas

flacher oder mehr in Richtung "Ng-Position" zu halten. Die Töne werden jetzt trotz herausgestreckter Zunge rein und klar klingen, was ein eindeutiges Zeichen für eine wiederhergestellte und gesunde Funktion ist.

Zu der Diskussion über die genaue Lage der Zunge während der Tonproduktion kann ich aus meiner Erfahrung her abschließend sagen, dass für mich die wichtigsten Kriterien einerseits die korrekte Lage des vorderen Zungenrandes an den unteren Schneidezähnen und andererseits die Weichheit und Flexibilität des Zungengrundes sind.

Ob die Zunge nun weich und eher flach oder aber weich und am hinteren Teil leicht nach oben gewölbt gehalten wird, kann von Kriterien wie dem Verhältnis zwischen Länge und Größe des Mundraumes und der Länge der Zunge etc. beeinflusst werden und sollte nicht einseitig als "conditio sine qua non" betrachtet werden, solange die anderen Funktionen und die Tongebung nicht gestört sind.

www.eva-lindqvist.com