

## Die Gefahren einer flachen oder nach hinten gezogenen Zunge

Es scheint, dass ein in der Gesangsausbildung immer wieder auftretendes Thema die beim Singen nach hinten gezogene oder flach gehaltene Zunge ist. Wegen vieler dieses Thema betreffende Missverständnisse vertreten einige Gesangsschulen und private Gesangstudios dieses ungesunde Prinzip. Man braucht sich bloß die Form und Physiologie der Zunge anzusehen (dazu vergleiche man auch Seite 48 in Richard Miller, *The Structure of Singing*), um festzustellen, dass durch eine flachgehaltene oder nach hinten gezogene Zunge der hintere Teil der Kehle (Pharynx) durch den hinteren Teil der Zunge verstopft wird. Das verhindert das Entstehen von authentischer Resonanz und manches Mal steht der Lehrer vor der Frage, warum es bei diesem Schüler nicht die Möglichkeit der Erzeugung höherer Obertöne zu geben scheint. Üblicherweise ruft die flachgehaltene Zunge nach einiger Zeit ein Wabern im Stimmklang hervor, eine Klangcharakteristik, die häufig mit einer alternden Stimme in Verbindung gebracht wird. Viele Sänger leiden unter dem Verlust der Möglichkeit im oberen Register zu singen. Die Hauptfrage, die sich nun stellt, ist: „Wenn das wirklich eine so gefährliche Technik ist, warum sind dann so viele Lehrer und Sänger nicht informiert darüber, und warum wird das überhaupt noch so gelehrt?“ Ein Sänger braucht bloß den übermäßig abgedunkelten Klang, das unkontrollierbare Vibrato, die Verzerrung der Basisvokale, die Notwendigkeit die Stimmfalten durch zu hohen Atemdruck zur Klangerzeugung zu bewegen und den Verlust der hohen Töne zu erfahren, um einzusehen, dass das ein falsches und stimmschädigendes Konzept ist. Kommt es dem Sänger jemals in den Sinn, sich die Frage zu stellen, warum ein qualifizierter Laryngologe den Sänger den i-Vokal sprechen lässt, um die Zunge aus dem hinteren Teil der Kehle herauszubekommen? Die Antwort ist: weil der helle Vokal einen freien Blick auf die Stimmbänder zulässt und den Druck von der Glottis nimmt.

Unglücklicherweise scheinen nicht einmal von kompetenten wissenschaftlichen Forschern verfasste Artikel genug Grund für professionelle Lehrer zu sein. Viele Lehrer machen einfach so weiter, wie sie es gelernt haben, ohne nach den Bedürfnissen der Studenten zu fragen. Jedoch, es gibt auch andere Lehrer, die ständig auf der Suche nach neuen Antworten sind, um ihren Schülern zu helfen.

Als um 1980 die endoskopische Kamera erfunden wurde, war ihr größter Nutzen ein physisches Problem wie Stimmbandknötchen oder eine Schwellung zu diagnostizieren. In der weiteren Entwicklung hat sich ebenso die Möglichkeit eröffnet zu beweisen, dass eine solche Technik mit flacher oder nach hinten gezogener Zunge schädlich für die Stimmbänder und absolut falsch ist. Meine Freundin Dr. Barbara Mathis hat durch ihre wissenschaftliche Forschung mit der endoskopischen Kamera bewiesen, dass durch die flach gehaltene oder nach hinten gezogene Zunge Druck auf die Stimmbänder ausgeübt wird und der Hauptresonator (Pharynx) mit dem hinteren Teil der Zunge verstopft wird. Das ist der Grund, warum die Stimmen der Sänger, die eine Gesangstechnik mit flacher Zunge erlernen, zu früh altern und einen „hupigen“ Klang haben. Diese übermäßig dunkle Klangqualität trägt in einem Konzertsaal oder Opernhaus nicht gut. Sänger, die diese Technik erlernt haben, leiden meistens unter schlecht ausgeglichenen Registern, Intonationsproblemen, Problemen mit dem Vibrato, Problemen mit der Atmung, verzerrten Vokalklängen, einem heruntergedrückten Kehlkopf und einem Mangel an Nasenresonanz. Zudem drücken sie häufig auf die Stimme, um sie zum Funktionieren zu zwingen. Die Stimmwissenschaft steht als eindeutiger Beweis dafür, dass die Zunge vorgewölbt und aus dem hinteren Teil der Kehle herausgebracht werden sollte, um den Stimmbändern das freie und natürliche Vibrieren zu ermöglichen und den Hauptresonator (Pharynx) zu öffnen. Es ist von äußerster Wichtigkeit, dass der Grund der Zunge und der Kehlkopf eine voneinander unabhängig werden. Noch immer halten viele Lehrer daran fest, diese absolut falsche flache Zungenposition zu lehren. Viele sind der Ansicht, dass das Singen mit flach heruntergedrückter Zunge in vielen speziellen Gesangsschulen praktiziert wird. Die negativen Effekte sind offensichtlich. Nach einiger Zeit sind Stimmschäden die Folge. Sobald ein Sänger beginnt, unter den Folgen dieses falschen Stimmkonzeptes zu leiden, wird es für ihn Zeit, Verantwortung für seine stimmliche Gesundheit zu übernehmen, und eine andere Richtung im Erlernen des Singens zu suchen. Wie bereits erwähnt, ist die gesunde Position der Zunge für das Singen die ng-Position. Das Singen mit dieser Zungenposition als Grundstellung der Zunge verhindert den Würgereflex am Zungengrund. Dieses Prinzip ermöglicht stimmliche Freiheit und wirkliche Resonanz.

### ***Beobachtungen von Lehrern***

Kurze Zeit nachdem ich bei Alan Lindquest studiert hatte, hörte ich von einer Lehrerin in New York, die die Trennung und Neumischung

der Register lehrte. Ihr Name war Judith Raskin. Sie hatte die Weltpremiere von Rake's Progress an der MET gesungen. Nachdem ich mit ihr gesprochen hatte, war sie so freundlich, mich einzuladen, sie beim Unterrichten in ihrem New Yorker Studio zu beobachten. Ich lernte eine Sache, die mir während meiner gesamten Unterrichtskarriere von großem Nutzen sein sollte. Es war das Prinzip, das obere Register durch das Lösen des Zungengrundes zu öffnen. Das hatte ich bereits bei Lindquest in ähnlicher Form gehört. Frau Raskin sagte einmal: „Jeder Sopran oder Tenor und jeder andere Sänger der ein hohes a oder einen höheren Ton zu singen hat, muss dafür ein leichtes ae (wie im englischen Wort „apple“) am Zungengrund fühlen.“ Das nimmt den Druck von den Stimmbändern. Ich habe sie dieses Prinzip mit großem Erfolg anwenden sehen und war überrascht über den Unterschied in der Leichtigkeit, mit der der Sänger die hohe Lage erreichen konnte. Frau Raskin lehrte dieses Prinzip mit einer ovalen Mundöffnung, damit der Sänger den Mund nicht zu weit in die Breite öffnete und dabei einen kehligen Klang erzeugte. Das erste Mal hatte ich 1979 von der vorgewölbten Zunge und deren positiven Auswirkungen auf die Entspannung der hohen Lage von Alan Lindquest erfahren. Ich beobachtete ihn während vieler Unterrichtsstunden. Das Ergebnis war erstaunlich. Besonders für jene unter uns, die sich mit dem oberen Register abmühten. Hat ein Sänger Probleme mit hohen Tönen, ist es von außerordentlicher Wichtigkeit, dass er seine Zungenposition kontrolliert. Ist die Zunge flach oder nach hinten gezogen, gibt es keine Möglichkeit, in der hohen Lage eine freie Stimmgebung zu erreichen.

### ***Die schwedisch/italienische Schule und die Funktion der Zunge***

Lindquest lehrte, die richtige Zungenposition für das Singen sei die ng-Position. Er sagte, dass sich die Ränder der Zunge anfühlen, als seien sie an den Innenseiten der hinteren oberen Backenzähne befestigt. Er nannte das die Grundstellung der Zunge und bestand darauf, dass die Zunge nach jedem Konsonanten, während der Unterkiefer sich leicht nach unten bewegte, in nahezu diese Position zurückkehren sollte. Ich habe das zuerst für eine extreme Idee gehalten, aber nach deren Anwendung sowohl bei Amateuren als auch bei professionellen Sängern in den USA und Europa, sah ich bei jedem von ihnen, wie sich die hohe Lage viel leichter öffnete. Dadurch konnten sich die Stimmbänder richtig bewegen, um die obere Lage frei und leicht singbar zu machen. Man braucht sich bloß ein Video von Jussi Björling anzusehen, um ein Beispiel einer vorgewölbten freien Zunge zu sehen.

Meine Freundin Martha Rosacker, die für mich arrangiert hatte, dass ich zu Herrn Lindquest reisen und bei ihm studieren konnte, hatte extreme stimmliche Schwierigkeiten. Sie hatte sowohl ihre hohe als auch ihre tiefe Lage durch falsche Ausbildung des Passaggio und eine nach hinten gezogene und flach gehaltene Zunge verloren. Die Lehrer ließen sie immer tiefer und tiefer singen, um den oberen Bereich der Stimme oder den Bereich des Passaggio zu umgehen. Natürlich ging dieses Konzept nicht auf, und sie begann auch tiefe Töne zusätzlich zu den bereits verlorenen hohen Tönen einzubüßen. Dieses ist ein typisches Problem für Sänger, die nicht gelernt haben, das obere Passaggio mit einer vorgewölbten Zunge und einem leicht abgesenkten Kehlkopf **schlank** zu singen. Als Lindquest begonnen hatte, sie zu richtigem Singen in der Passaggiolage zu führen, erlangte Frau Rosacker sowohl ihre hohen als auch ihre tiefen Töne zurück. Das größte noch verbleibende Problem war nun zu lernen, wie sie mit der hohen Lage umzugehen hatte. Sie hatte in der Vergangenheit ihre Zunge flach gehalten, um eine Mezzo-Klangfarbe zu erzeugen (eine flach gehaltene Zunge scheint ein besonderes Problem für tiefere Stimmen zu sein). Das Arbeiten an der ng-Zungenposition war entscheidend für sie. So begann sie ihre Stimme über den gesamten Umfang zu öffnen. Ein Prinzip, das ihr half die hohe Lage zu öffnen war das „ae“ am Zungengrund, was ich später bei Judith Raskin kennenlernte. Als sie das gelernt hatte, war Frau Rosacker in der Lage, Arien mit ausgehaltenen hohen Tönen mit großer Leichtigkeit und stimmlicher Effizienz zu singen. Ich wurde während meines Studiums bei Lindquest Zeuge dieses erfolgreichen Prozesses, wobei ich Frau Rosackers Unterrichtsstunden studierte.

Martha Rosacker hatte mich in Texas unterrichtet, bevor ich nach New York zog. Sie hatte wiederholt versucht meine Zunge zu lösen. Ich erinnere mich an die Tonbandaufnahme einer Stunde im Jahre 1977. Sie versuchte, mich einen italienischen U-Vokal sprechen zu lassen. Ich konnte diesen Vokal nicht korrekt aussprechen, weil meine Zunge sich wie ein Löffel formte und dabei nach hinten in meine Kehle gezogen wurde. Mein U-Vokal war verzerrt und ich konnte ihn wegen der nach hinten gezogenen und heruntergedrückten Zungenposition nicht einmal richtig sprechen. An diesem Punkt muss ich darauf hinweisen, dass ich nicht die Rille in der Mitte der Zunge lehre. Das ist im übrigen eine andere populäre aber falsche Zungenposition, die alle möglichen Registrierungs- und Vokalprobleme mit sich bringt. Durch das „ng“ wurden meine Vokale klarer, so dass ich verstanden wurde und meine obere Lage sich zu lösen begann. Man braucht nur zu hören, wie Italiener sprechen, um ein Beispiel für eine freie Zunge zu bekommen.

## ***Gefährliche Unterrichtsmethoden***

Eine der schockierendsten Methoden ist die, die sich eines Zungen-Herunterdrück-Gerätes oder eines flachen Instrumentes zum Herunterdrücken der Zunge bedient. Die Idee hinter diesem Konzept ist, dass die Zunge „runter und aus dem Weg“ gebracht werden muss. Es könnte kaum weiter entfernt von der Wahrheit sein. Tatsächlich trifft das ziemlich Gegenteil zu. Wird die Zunge heruntergedrückt, drückt sie auf den Kehlkopf. Das macht es den Stimmbändern unmöglich, ohne einen forcierten Atemdruck zu vibrieren. Dieser erhebliche Atemdruck kann Probleme wie Stimmbandknötchen und Schwellungen hervorrufen. In meinem Studio in New York habe ich Sänger unterrichtet, die die sogenannte Stanley-Methode, eine Technik, die sich eines solchen Gerätes bedient, studiert hatten. Es dauerte Jahre, den entstandenen Schaden zu reparieren. In einigen Fällen war der Schaden unumkehrbar. In den 60er Jahren sind viele Sänger durch die Stanley-Methode geschädigt worden. Viele Karrieren wurden durch einen solchen Unterricht zerstört.

## ***Alarmsignale***

Viele Sänger kennen die Alarmsignale nicht, wenn sie stimmliche Probleme haben, oder sie leugnen einfach, dass es ein Problem gibt in der Hoffnung, dass es ganz einfach von allein verschwinden wird oder mit der Idee, dass es noch schlimmer werden muss, bevor es besser wird. Gut, es wird nicht besser werden!! Einfach zu hoffen, dass die Stimme von allein besser wird, wenn eine Technik den Stimmapparat sehr stark forciert, ist reine Phantasie. Die Wahrheit ist, dass durch eine Gesangstechnik mit flacher Zunge, kein Sänger langfristig seine Stimmgesundheit erhalten kann. Was aber sind die Alarmsignale und was sollte man tun? Ich habe bereits in einem früheren Artikel Alarmsignale aufgezählt, werde sie hier aber wiederholen, da es extrem wichtig ist, diese Informationen an die Öffentlichkeit zu bringen.

1. Eine dunkle Klangqualität, die möglicherweise im inneren des Sängers gut klingen mag, die aber nicht im Opernhaus trägt. Ein Kassetten- oder Minidisk-Recorder wird diese Art unorganischer Klangqualität offen legen.
2. Die Notwendigkeit beim Singen in der höheren Lage, mehr Luftdruck durch die Stimmbänder zu drücken.

3. Verlust der hohen Pianissimo-Töne.
4. Ein nach vorne drückender Unterkiefer hervorgerufen durch einen zu hohen Atemdruck.
5. Heiserkeit nach dem Singen.
6. Breite Mundöffnung, um die übermäßig abgedunkelte Klangqualität der Stimme aufzuhellen (das führt nur dazu, dass die Kehle sich verengt und das erzeugt viele weitere Probleme).
7. Wackelnder Unterkiefer und wackelnde Zunge als ein Ergebnis des enormen Atemdrucks, der benötigt wird, um die Stimmfunktion zu erzwingen.
8. Verlust der hohen Töne.
9. Verlust der tiefen Töne.
10. Vokalverzerrung (falsche Vokalfärbung).
11. Unfähigkeit zu klarer Artikulation.
12. Ein weites oder schnelles unkontrolliertes Vibrato.
13. Tiefer weicher Gaumen.
14. Ein nach vorne gedrückter Kopf als Ergebnis einer enormen Spannung im Nackenbereich. Das ist eine direkte Folge eines zu hohen Atemdrucks. Dieser Atemdruck wiederum ist eine Folge des Versuchs des Sängers, die hohen Töne mit Gewalt zu erreichen.
15. Einfallenlassen des Brustkorbes. Auch dies ist ein weiterer Versuch, einen übermäßig abgedunkelten und nicht resonanten Klang durch einen zu hohen Atemdruck zu erzwingen.
16. Das Fehlen von Nasenresonanz auf Grund der flachen Zunge.

## **Fallstudie dramatischer Mezzosopran**

Als ich kürzlich in Brüssel unterrichtete kam eine junge dramatische Mezzosopranistin zu mir für eine Stunde. Sie war der Überzeugung, sie sei eine Altistin. Sie war frustriert, da sie ihre hohen Töne verloren hatte. Es war sofort offensichtlich, dass ihre Zunge den Kehlkopf herunterdrückte und somit eine falsche Klangfarbe erzeugte. Als sie Lindquests ng-Zungenposition als Grundstellung nutzte erreichte sie ihr hohes „c“ leicht innerhalb der Stunde. Ihre hohe Lage „sprang“ buchstäblich sofort auf. Unglücklicherweise war das ein Schock für die Sängerin. Da sie gewöhnt war, die falsche Klangfarbe der flachen und nach hinten zurückgezogenen Zunge zu haben. Ihre stimmliche Identität war zu verbunden mit dem falschen dunklen Klang, der komplett mit einem zu hohen Atemdruck herausgedrückt wurde. Die Sängerin litt gleichfalls unter einem großen Vibrato, welches ebenfalls unkontrolliert und forciert war. Es war keine wirkliche Tonhöhe zu erkennen. Es war schwierig zu erkennen, welche Tonhöhe sie sang, da das Vibrato so weit war und die Stimmbänder nicht richtig schlossen. Alle ihre Probleme rührten von der flachen oder nach hinten gezogenen Zunge her. Durch die falsche Zungenposition war sie gezwungen, die Stimme mittels eines enormen Atemdrucks zu pressen (klassisches Belten). Somit war ein gesundes Singen unmöglich. Der traurige Teil dieser tragischen Geschichte ist, dass die Sängerin durch eine Lehrerin an einer Musikhochschule gelehrt worden war, diesen absolut falschen und unfunktionalen Klang zu erzeugen. Hätte sie mit diesem Atemdruck weitergesungen, gibt es keinen Zweifel, dass ein Stimmschaden das Ergebnis gewesen wäre.

## **Zungenübungen**

Lassen Sie den Unterkiefer sanft nach hinten fallen (nicht nur nach unten). Sprechen Sie die Vokale a, e, a, e..., ohne den Unterkiefer zu bewegen. Stellen Sie sicher, dass die Vokalveränderungen nur durch die Zunge erfolgen. Diese Übung befreit den Zungengrund und ermöglicht dem Sänger Zunge und Unterkiefer getrennt von einander zu bewegen.

Sprechen und singen Sie danach die folgenden Silben zuerst auf einer Tonhöhe, dann auf einer Fünf-Ton-Skala: di, lo, di, lo, di, lo.... Stellen Sie sicher, dass Sie sowohl die Zungenspitze als auch den hinteren Teil der Zunge bewegen. Die Silben sind so gewählt, dass sie sowohl den vorderen als auch den hinteren Teil der Zunge trainieren. Halten Sie den Unterkiefer während dieser Übung ruhig, ohne ihn zu verspannen. Singen Sie diese Übung nur in der Mittellage.

Sprechen Sie ein mit der Mitte der Zunge erzeugtes „ng“ (die Mitte der Zunge wie im italienischen Wort „che“). Wechseln Sie vom „ng“ zu einem Vokal, ohne die Zunge herunterfallen zu lassen. Öffnen Sie den Klang, indem Sie den weichen Gaumen anheben anstatt die Zunge herunterfallen zu lassen.

Sprechen Sie die folgenden italienischen Silben: da, me, ni, po, tu, la. Stellen Sie sicher, dass die Zunge unabhängig vom Unterkiefer arbeitet. Der Unterkiefer sollte ziemlich stabil bleiben.

Fragen richten Sie bitte an: [info@voiceteacher.com](mailto:info@voiceteacher.com) (in englischer Sprache) oder an [mail@gesanglehrer.de](mailto:mail@gesanglehrer.de) (in deutscher oder englischer Sprache).

**Text von David Jones ? 2000.  
Autorisierte Übersetzung von Christian Halseband ? 2002.**