

# Kolumne

## Die Zunge «bändigen»?

Von Jale Papila

Sollte man im Gesangsunterricht und in Proben an der Zunge arbeiten oder den Fokus besser nicht auf dieses Organ lenken? Eine Frage, die oft kontrovers diskutiert wird. Grund hierfür ist die Sorge, dass damit eine Zungen-Problematik entfesselt werden könnte, die vorher nicht vorhanden schien. Viele Sänger:innen erleben das Singen als schwieriger, sobald mehr Sprache ins Spiel kommt: Läuft in vokaldominanten Übungen die Stimme noch «wie geölt», so klingt sie, sobald Konsonanten hinzukommen, weniger resonant. Grund hierfür ist, dass sich der Vokaltrakt durch die sprecherischen Artikulationsbewegungen ungewollt verengt, was die Klangverstärkung beeinträchtigt.

Innerhalb der Stimmbildung wird intensiv daran gearbeitet, eine klangverstärkende Weite im Vokaltrakt zu entwickeln und während des Singens zu nutzen. Alle Artikulationsbewegungen, also auch die der Zunge, werden mit viel Übung daran angepasst. So ganz ohne Zungenarbeit kommt ein:e Sänger:in daher nicht aus. Doch jetzt noch einige Informationen über die Zunge selbst!

Eine «Virtuosin» auf vielen Gebieten: Wusstet Ihr, dass die Zunge in etwa die Größe einer Faust hat? Sie ist nicht nur an den Prozessen des Kauens, Saugens, Schluckens, Schmeckens und Tastens beteiligt, sondern spielt auch eine wichtige Rolle für die Artikulation und beeinflusst die Resonanz. Mit ihrer extremen Bewegungsfähigkeit ist sie trotz ihres Volumens dazu in der Lage, sich in unterschiedlichen Bereichen aufzustellen, ihre Form zu verändern und sich nach hinten und vorne zu ziehen. Während ihrer zahlreichen, ständig wechselnden Bewegungen beim Singen und Sprechen nimmt sie Einfluss auf die Form des Mund-Rachenraums und bewirkt damit eine klangliche Veränderung der einzelnen Laute.

Isolierte Zungenbewegungen: Ein wesentliches Lernziel für alle Sänger:innen ist, einen möglichst konstant geweiteten Klangraum während des Singens zu erhalten. Um dieses Ziel zu erreichen, wird die isolierte Zungenbewegung bei gleichbleibender Kieferöffnung erarbeitet. Dabei werden Silben gesungen, bei denen wechselseitig Zungenspitze und Zungenrücken artikulieren. Mit steigender Tonhöhe und größerer Kieferöffnung lernt die Zunge, weitere Wege zu den Artikulationsstellen zurückzulegen.

Weitere Gründe für Zungenübungen: Die Fähigkeit, im Singen schnellere und größere Zungenbewegungen als beim Sprechen auszuführen, entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und bedarf viel Übung. Mit dem Wissen, dass die Zungenstellung den Klang in Richtung Helligkeit und Dunkelheit beeinflusst, lässt sich überdies gewinnbringend an Klangfarben arbeiten. Bei einer klangbeeinträchtigenden rückverlagerten, verspannten oder zu wenig tonisierten Zunge sind gezielte Zungenübungen notwendig, um diese zu flexibilisieren.

Jale Papila ist Sängerin und Gesangspädagogin mit dem Schwerpunkt Stimmgesundheit. Seit 2015 ist sie Teil des multidisziplinären Stimmteams des Medical Voice Centers (MEVOC) in Hamburg. Auf seinem gleichnamigen YouTube-Kanal bietet das Center weitere anschauliche Informationen rund um den Stimmapparat.

[www.mevoc.de](http://www.mevoc.de)

