

Aufnahme:  
Mai 2007, Berlin

© Verena Rein

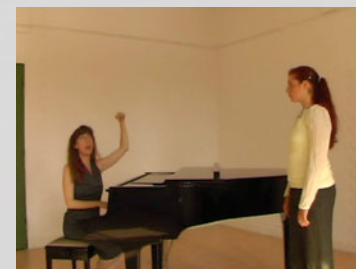
Fotos, Texte:  
Verena Rein

Ein besonderer Dank  
gebührt der Gesang-  
studentin Stefanie  
Schwaß für ihre bereit-  
willige und engagierte  
Mitarbeit bei der Film-  
aufnahme.

## GESANGSTECHNIK - DEMONSTRATION

VERENA REIN

ALTITALIENISCHE BELCANTO-TECHNIK KOMBINIERT MIT  
NEUESTEN FORSCHUNGSERGEBNISSEN DER ZUNGENTECHNIK  
NACH KS PETER GOUGALOFF



Weitere Informationen:

Verena Rein  
Gustav-Müller-Str. 12  
D – 10829 Berlin

Tel +49 (0)30 7841445  
Fax +49 (0)30 7841445  
Mobil +49 (0)173 6213750

Künstler-Website  
[www.verena-rein.de](http://www.verena-rein.de)  
[art@verena-rein.de](mailto:art@verena-rein.de)

Verena Rein · master classes  
[www.verenarein.de](http://www.verenarein.de)  
[masterclasses@verenarein.de](mailto:masterclasses@verenarein.de)

**„...Mein Stimme klinge,  
mein Zunge singe...“**  
*(Verszeile eines Liedes von Valentin  
Rathgeber aus: „Augsburger  
Tafelkonfekt“ 1737)*

## Inhalt der Filme

- I Einführung/Quintenleiter
- II Rotationsübung
- III freie Resonanz/weicher Stimmeinsatz
- IVa Oktavübung
- IVb Oktavübung (Höhe)
- V Verbindung Vokal-Konsonant

## Einführung

Die Filme zur Gesangstechnik beinhalten eine insgesamt etwa 30-minütige Demonstration der Zungentechnik<sup>1</sup> nach KS und Stimmforscher Peter Gougaloff. Die Besonderheit dieser Technik, die auf der altitalienischen Belcantotechnik fußt und durch 40-jährige Forschung untermauert und bis ins Detail erklärbar ist, wird in sechs ca. 5-minütigen Sequenzen an spezifischen Übungen in Kurzfassung erläutert und demonstriert.

Auf den Urvokal «ы» (kyrillischer Buchstabe aus dem Russischen) und seine positiven Auswirkungen auf die Vokalisation wird dabei genauer eingegangen, ebenso auf die Gegenkraft, welche freie Resonanz und somit eine herausragende Tragfähigkeit der Singstimme bewirkt.

### I Übung im Quintraum (Quintenleiter)

Wie auf einer Welle werden die wechselnden Vokale (a-e-i-o-ы-e-i-o-a) nach vorne gebracht. Die Zunge ist dabei gewölbt und locker, der Pharynx frei und beide sind voneinander unabhängig. Durch die wellenartige, äußerst lockere und freie Bewegung der Zunge werden verschiedene jeweils vokalspezifische Resonanzstellen am harten Gaumen erreicht, es kommt zu einem perfekten Vokalausgleich mit idealen Obertonschichten. Weder Kopf, Unterkiefer noch mimische Muskulatur müssen bewegt werden, gearbeitet wird ausschließlich mit der Größe des Innenraums, dem Sog und der Zungenbewegung, die je nach Tonhöhe der Größe des Raums entsprechend gewölbt oder flacher ausgeführt wird und diesen locker und geschmeidig nachformt.



Eine weitere Besonderheit ist das Innehalten, bzw. Ansammeln von Energie auf dem Ton vor dem höchsten, also in diesem Fall der Quarte vor der Quinte. Für den höchsten Ton wird dann diese Energie nur abgegeben. Dadurch kommt es niemals zu Luftdruckverstärkungen (kein Crescendo ist nötig), der Ton gelangt in wahre freie Resonanz und ist somit druckfrei und äußerst tragfähig.

<sup>1</sup> Veröffentlichte Artikel von Verena Rein zur Zungentechnik: «Zungentechnik beim Gesang?» abgedruckt ab S. 7 dieses Booklets. «Belcanto im Kunstlied – Neue Wege der Liedinterpretation» (nmz, Febr. 2006)



## IVa Oktavübung

Bei der Übung im Oktavraum (Dreiklang mit Grundtonverdopplung) wird das Prinzip der Gegenkraft noch deutlicher. Wieder wird die Energie auf dem Ton vor dem höchsten aufgespeichert und dann für diesen abgegeben, hier von der Quinte auf die Oktave, es handelt sich also um einen Quartsprung.

Um die Energie abgeben zu können, reicht es nicht, die Zunge von einem «b» aus nach vorne schnellen zu lassen, sondern herausragendes Merkmal dieser Zungentechnik ist es, vorher nach hinten auszuholen. Dieses Prinzip kennen wir von Bewegung allgemein und ganz besonders aus dem Sport: um einen Ball werfen zu können, holen wir nach hinten aus, wollen wir nach oben abspringen, gehen wir zunächst tief in die Knie, schießen wir einen Pfeil, spannen wir den Bogen vorher in die Gegenrichtung. Wir wissen alle, dass wir nur so die Schwungkraft nutzen können und bedeutend bessere Ergebnisse erzielen.

Natürlich ist dieses Prinzip beim Gesang wesentlich feinmotorischer und darum auch schwerer zu verstehen.



Für die vorgestellte Oktavübung heißt dieses konkret, dass auf der Quinte vom i, das hinter den oberen Schneidezähnen mit gewölbter Zunge gebildet wird, beim nachfolgenden a auf dem selben Ton die Zunge zurückgezogen, dann über einen Bogen ins «b» geführt wird, dort kurz innehält und schließlich zur Oktave als Zungenimpuls ins «b» freigegeben wird. Die Zunge bleibt während dieses gesamten Bewegungsablaufs gerundet.

Das Bild der Wassermühle mag hier ebenfalls zum besseren Verständnis beitragen: das Wasser wird unten aufgenommen und über hinten nach oben befördert, um dann nach vorne abgegeben zu werden.

## IVb Oktavübung (hohe Lage)

Beim Übergang in die Höhe (in den Filmen der Übergang des Soprans) wir nun die beschriebene Bewegung immer vertikaler, der Raum natürlich ebenso, des weiteren nehmen Sog und elastische Stütze entsprechend zu.



Verena Rein demonstriert die Übergangstöne fis"-g"-as"

Für die drei gedeckten Töne fis"-g" und as" ergibt sich dadurch eine Zungenposition, die dem Bogen einer Meereswelle ähnelt. Die Register werden so weiterhin ideal durchmischt, so dass nicht nur die Kopfstimme klingt, sondern Anteile des Mittelregisters und sogar des Brustregisters, wenn auch in geringerer Prozentzahl, mitschwingen. Dadurch klingt der Ton sonor und trotzdem leicht, das Timbre der jeweiligen Stimme bleibt voll erhalten, was zu einer großen Individualität des Klangs führt.

Der Pharynx kann dahinter frei schwingen und der Vordersitz wird durch die Resonanz am Knochen hinter den oberen Schneidezähnen (vordere Position des «b») gewährleistet, die sich aufgrund der freien Resonanz kreisförmig durch die gesamten Schädelknochen fortsetzen kann (ähnlich einem Stein, der ins Wasser geworfen wird und mehr und mehr Ringe im Wasser bildet).

Ein weiterer Aspekt der Zungentechnik, der besonders in der Oktavübung zum Tragen kommt, ist auch die Tatsache, dass der singende Mensch bereits bei der Quinte von der (Zungen-)Position her über dem höchsten Ton angelangt ist (auf Höhe der Eckzähne) und darum die Energie quasi von oben auf den höchsten Ton herunterlassen kann (Prinzip: Gießkanne). Das bewirkt natürlich noch mehr Freiheit des Klangs und ermöglicht große dynamische Nuancierungen in der hohen Lage.



Erreicht man (Sopran) die Töne a"-b"-h" und c"" wird die Position horizontaler, das Innehalten der Zunge erfolgt in der Mitte des Mundes am oberen Zahnkranz, wobei die Position des Unterkiefers nicht verändert wird. Selbstverständlich ist auch der Raum nun horizontaler, Sog und elastische Stütze sind jetzt besonders gefordert. Der höchste Ton, in unserem Fall die Oktave, wird dann ebenfalls mit horizontaler Position durch Impuls nach vorne erreicht.

Verena Rein demonstriert die Position der Töne a", b", h" und c""

## V Übung zur Verbindung von Vokal und Konsonant

Kommen Konsonanten dazu, wie es dann in der Gesangsliteratur selbstverständlich ist, besteht die Schwierigkeit ja oftmals in der richtigen Verbindung von Vokal und Konsonant. Auch dies wird mittels der Zungentechnik bedeutend erleichtert. Dadurch dass schon die Vokale wirklich alle (auch a und o mittels «Ы») in den Vordersitz gebracht wurden, bereitet das Hinzufügen der Konsonanten und deren deutliche aber natürliche Artikulation keine Schwierigkeiten mehr. Es kommt zu keiner Luftdruckverstärkung auf einzelnen Konsonanten und es entsteht auch kein „Loch“ zwischen Konsonant und Vokal, wie leider sonst oftmals störend zu hören.

Die Aufnahme zeigt eine Dreiklangsübung mit den Vokalen a-e-i-o-a, die danach mit Konsonanten ergänzt wird: ma-le-di-co-ma:



Wieder wird mit der Gegenkraft und «Ы» gearbeitet, welches bedeutet, dass auf der Terz bereits die Energie für die Quinte mit enthalten ist und auf diese abgegeben wird.

Die klingenden Konsonanten m und l sind für eine Intensivierung des Sogs sehr willkommen und helfen so der Zunge, noch leichter die anschließende Vokalposition aufzusuchen. Vom d, das ja am Knochen hinter den oberen Schneidezähnen anschlägt, gelangt man durch Abfedern bequem über die Zungenrotation über e und «Ы» nach i. Das k (geschrieben c) vor dem offenen o wird am Beginn des harten Gaumens gebildet und bereitet so die «Ы» Position für das o perfekt vor.

Durch intensives Training werden im Laufe der Zeit die Zungenreflexe immer schneller, was auch nötig ist, um später vor dem jeweiligen Ton auf der richtigen Position sein zu können. Dadurch nimmt der Hörer den freien strömenden und individuellen Klang wahr, aber keineswegs die Technik, die dahintersteckt.

## Artikel von Verena Rein

### Zungentechnik beim Gesang?

Für viele eine ungewöhnliche oder sogar negativ besetzte Vorstellung – ein Tabu.

Bei den Blasinstrumenten eine obligatorische Technik zur Artikulation (wenn auch naturgemäß sehr verschieden vom Gesang), wird Zungentechnik über bestimmte Haltungsvorschriften hinaus in der Gesangsausbildung nicht unterrichtet, zu viel Aufmerksamkeit auf die Arbeit des Zungens Muskels wird oft gar als schädlich angesehen, da dies zu Versteifungen führen könne:

„...Zungenmethoden für alle ist mechanistische Vergewaltigung.“  
(Zitat aus „Der wissende Sänger“ von Franziska Martiessen-Lohmann 1956/63)

Man ist sich zwar einig, dass die Zunge beim Singen locker und beweglich sein muss, doch soll dies möglichst nicht bewusst geschehen. Für die Höhe gilt dann zumeist die Vorschrift, die Zunge flach zu legen und die jeweiligen Vokale im Stimmsitz zu imitieren:

„...Vom hohen Übergang an muss die Zunge flach hingelegt werden. Das i wird nur noch durch die „Schärfe“ des Tones im Stimmsitz imitiert...“  
(Zitat aus „Singen lernen? Aber logisch!“ von Renate Faltin, 1999)

oder:

„...Das Vorneliegen der Zunge beim Singen ist eine sehr alte, anerkannte und scheinbar obligatorische Gesangsvorschrift. Die Tatsache, dass wir berühmte Sänger hatten und haben, deren Vokalschönheit durch sichtlich falsche Zungenhaltung (hoch- und schräggestellt) nicht beeinträchtigt wurde und wird, führt nun durchaus nicht die Forderung des Vorneliegens etwa ganz ad absurdum...“ (Zitat aus „Der wissende Sänger“ von Franziska Martiessen-Lohmann, 1956/63)

Vehement vertreten die Verfasser des folgenden Zitates die Ansicht, dass der Zunge keine besondere Rolle bei der Gesangstechnik zukommen darf:

„...Unbegreiflich ist auch der Satz: ‚Die Haltung der Zunge beherrscht die Arbeit des Kehlkopfes.‘ Die Zunge darf der Kehle keinerlei Hilfe leisten, sie ist lediglich Mitformer bei der Bildung der Sprechlaute und gute Sänger wussten das auch immer schon...“ (Zitat aus „Singen“ von Frederick Husler und Yvonne Rodd-Marling, 1965)

Noch 2002 wird Folgendes postuliert:

„...Eine alte Anweisung besagt: Die Zungenspitze liegt zur Vokalisation (und nach Beendigung gewisser Laute sofort wieder) vorne, lose und ohne zu drücken an den unteren Schneidezähnen oder seitlich am unteren Zahnkranz...“ (Zitat aus „Stimme und Gesang“ Handbuch der Gesangsdidaktik, 2002)

Diese Liste ließe sich noch lange weiterführen. Es scheint, dass eine über Jahrzehnte befolgte „Vorschrift“ nicht oder nur unzureichend hinterfragt wird, obwohl das Festhalten an dieser „Methode“ unüberhörbar Stimm Schäden zur Folge hat.

Als stimmwissenschaftlich erwiesen gilt mittlerweile, „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.“<sup>1</sup>

Eigentlich handelt es sich bei der im Folgenden kurz beschriebenen Gesangstechnik mit gewölbter statt flach gelegter Zunge um ein altes Wissen, das seinen Ursprung in der altitalienischen Schule hat und leider mehr und mehr auszusterben droht, obwohl die neueste Stimmwissenschaft dieses alte Wissen bestätigt:

„...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 voneinander unabhängig werden...“<sup>2</sup>

Ausgehend von diesen und weiteren Erkenntnissen entwickelte der Bulgarische Tenor, Stimmforscher (seit 40 Jahren) und Gesangspädagoge Peter Gougoloff ein spezielles Vokal-(Zungen-)training, das es dem Sänger ermöglicht, durch alle Register seiner Stimme in freie Resonanz zu gelangen, bei höchster Individualität des Klangs und wirklichem Vokalgleich.

Eine besondere Rolle spielt dabei der Urvokal «Ы» (kyrillisch), der in vielen Sprachen noch als Halb- oder Vollvokal existiert (z.B. im Russischen, Polnischen, Rumänischen, Bulgarischen und Türkischen) und über den gesamten harten Gaumen quasi stufenlos verstellbar mit der Zunge ge-

---

<sup>1</sup> Zitat aus dem Artikel „Die Gefahren einer flachen oder nach hinten gezogenen Zunge“ von David Jones, 2000.

<sup>2</sup> Zitat aus dem Artikel „Die Gefahren einer flachen oder nach hinten gezogenen Zunge“ von David Jones, 2000

bildet werden kann (unterschiedliche Resonanzstellen).

Computer-spintomographische Untersuchungen ergaben nämlich, dass bei dem Vorhandensein des «Ы» als Kern jeden Vokals, der jeweilige erzeugte Ton/Klang ein optimales Obertonspektrum besitzt, die Register perfekt gemischt werden können und das Passaggio keine Probleme mehr bereitet. Auch kommt es bei richtigem Einsatz des «Ы» zu einem ausgeglichenen idealen, klangveredelnden Vibrato (acht Schwingungen pro Sekunde) durch alle drei Stimmregister.

Peter Gougoloff erreichte mit seinen speziell entwickelten Vokalübungen dieses ständige Vorhandensein des «Ы» durch Zungenimpulse (siehe Schaubild). Mittels dieser Technik können alle Vokale ohne Klang-(Oberton-)verlust frei in der Maske schwingen. Das Ergebnis ist eine ausgeglichene, mit großer Leichtigkeit und dennoch voller Resonanz (Sonorität) schwingende individuelle Gesangsstimme mit herausragender Tragfähigkeit.

Durch den perfekten Vordersitz, der durch diese Zungentechnik mit Hilfe der Gegenkraft erreicht wird, wird die Artikulation der Konsonanten enorm erleichtert. Kein manieriertes «Spucken» (wie oft sehr unschön z.B. beim «t» zu hören) und Übertreiben ist nötig, um textverständlich singen zu können. Es kommt zu einem Ineinandergreifen von Vokal und Konsonant ohne Luftdruckverstärkung auf einzelnen Konsonanten, was zu einer angenehmen Natürlichkeit der Artikulation führt und neue Farbigkeit der Interpretation zulässt.<sup>3</sup>

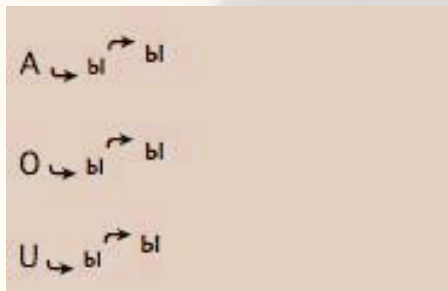
Das «Ы» ermöglicht darüberhinaus auf physiologisch perfekte Weise den für die Gesundheit der Gesangsstimme so unverzichtbaren weichen Stimmeinsatz durch alle drei Register. Einem frühzeitigen Altern der Stimme wird so effektiv entgegengewirkt und die Arbeit am klingenden auf Forteposition gebildeten Piano wird zum Labsal.

---

<sup>3</sup> Leider wird ja besonders im sogenannten deutschen Liedgesang immer noch auf sehr manierierte Artikulation mit mattem Vokalklang (oberton- und schwingungsarm: «hupender» Ton) Wert gelegt. Hier ist es aus musikalisch-ästhetischer Sicht, aber besonders für die Gesundheit der Singstimme dringend an der Zeit, alte Hörgewohnheiten und starre Interpretationsvorschriften abzulegen!

## Erreichen der freien Resonanz durch „Zungenschleuder“

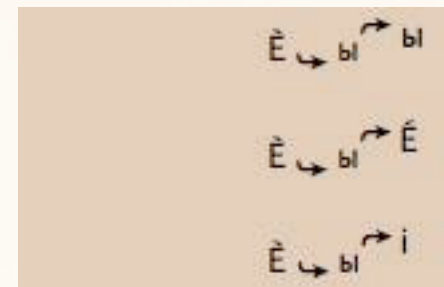
### Dunkle Vokale



Um die dunklen Vokale in freier Resonanz zu erreichen, singt man erst kurz den zu erreichenden Vokal einen Halbton unter dem Notierten („Sprungbrett“), springt davon ab zur Schließung «Ы» (Urvokal) zumeist an der Gaumenmitte ebenfalls auf dem unteren Halbton („Spannen der Bogensehne“) und lässt die Zunge dann mit einem Impuls nach vorne schnellen („der Pfeil wird abgeschossen“). Dadurch wird das helle vordere «Ы» am harten Gaumen kurz vor den oberen Schneidezähnen auf dem notierten Ton erreicht (freie Knochenresonanz). Erst wenn dieser Laut frei schwingt, wird ihm der jeweilige dunkle Vokal angehängt, dies muss jedoch mit Anleitung geschehen, da es um den richtigen Mischklang aus «Ы» und dunklem Vokal (a, o oder u) geht.

## (Zungenimpulse) und Urvokal «Ы»<sup>1</sup> - Vordersitz aller Vokale

### Helle Vokale



Bei den hellen Vokalen e und i verhält es sich naturgemäß umgekehrt, ihr Sitz ist im Gegensatz zu den dunklen Vokalen bereits vorne am harten Gaumen. Damit sie jedoch nicht spitz, fest oder eng klingen, müssen auch diese in freie Resonanz gebracht werden. Als „Sprungbrett“ dient das offene e (è), da es weiter hinten am Gaumen gebildet wird. Man beginnt auf dem Halbton unter dem Notierten, springt davon ab zur Schließung «Ы» zumeist an der Gaumenmitte ebenfalls auf dem unteren Halbton („Spannen der Bogensehne“) und lässt die Zunge dann mit einem Impuls nach vorne schnellen („der Pfeil wird abgeschossen“), das helle i oder e wird auf dem notierten Ton erreicht. Ist è der zu attackierende Laut verhält es sich wie bei den dunklen Vokalen.

<sup>1</sup> \*«Ы» der kyrillische Buchstabe (Urvokal) ist dem deutschen dunklen i gemischt mit ü ähnlich; beim Singen verwendet man ihn entlang des gesamten harten Gaumens.