

7 - Übungen und Erfahrungen zur Mimikmuskulatur

Saugen, Lutschen, Kauen

Übungen für Lippen, Zunge, Gaumen und Zähne – unsere Speise- und Artikulationswerkzeuge:

- Daumenlutschen
- Am Daumen saugen
- Der „Dreiklang“ von Kleinem Finger, Mittelfinger und Daumen
- Am Daumen oder am Kleinen Finger knabbern
- Die Zunge mit den Lippen umschließen und mit den Zähnen massieren
- Für Liebhaber sensibler Zungen- und Lippenspiele

Daumenlutschen

Ich lege den Daumen sachte an den Gaumen, die Schneidezähne in die Falte am oberen Daumenglied, die unteren Schneidezähne hinter den Daumenknöchel, Fingerkuppe und Fingerbeere an die Schleimhautfalten (*plicae palatinae*) und an die Schleimhautwarze hinter den Schneidezähnen (*papilla incisiva*), die Zunge berührt den Daumen, und umschließe den Daumen mit den Innenseiten der Lippen. Es kann vorteilhaft sein, zwischen Daumen und Gaumen etwas Speichel zu lagern. Den Zeigefinger kann ich entweder mit dem Fingerrücken direkt unter den Nasenöffnungen positionieren, um die Schwingungen der in der Nase vibrierenden Luft beim Summen zu spüren. Oder ich lege den Zeigefinger ausgestreckt seitlich an die Nase, um den einen Nasenraum zu schließen und die Vibrationen an der Nasenscheidewand zu spüren.

Im Summen fühle ich mich hinein in die Vibrationen der Lippen, wie sie den Daumen umschließen, der Zähne, die den Daumen fassen, des harten Gaumens, den der Daumen berührt, der Zunge, die sich an den Daumen schmiegt, und in die Vibrationen in beiden Nasengängen, gleich ob offen oder geschlossen.

Wenn ich im Summen in den Speichelkontakt zwischen Daumen und Gaumen hineinspüre, die sich gerade eben berühren, als wollte der Daumen nicht den Gaumen, sondern den Kontaktfilm zwischen Daumen und Gaumen berühren, kann es sich so anhören, als entstünde in diesem Speichelkontakt ein feines hohes Sirren, das ich mit meinem Summen immer wieder neu auflade. Wenn ich das feine Sirren im Klang aufrechterhalten kann, löst sich im Summen der Daumen aus dem Kontakt mit dem Gaumen. Ich lasse den Daumen im Summen langsam zwischen den Lippen aus dem Mund hinausgleiten, während die Lippen in ihrer Saug- und Lutschhaltung verweilen, als wollten sie, angeregt durch die Daumenspitze, die vor der u-förmigen Lippenöffnung verharrt, weiter am Daumen lutschen oder ihn wieder herein saugen. Es kann sein, daß das Sirren auch im klingenden Vokal „u“ weiter am oder im vorderen Gaumen zu hören oder zu spüren ist. Als wäre der harte Gaumen durchlässig und als würde sich das Klang an einer Durchlaßstelle im Gaumen so in dem Sirren fokussieren, daß der Raum unterhalb vom Gaumen und der Nasenraum oberhalb vom Gaumen miteinander verkoppelt werden.

Es gibt tatsächlich eine Knochenöffnung im harten Gaumen, das *Foramen incisivum* („Durchlaß bei den Schneidezähnen“), durch die der *Nervus nasopalatinus* (Nase-Gaumen) verläuft, ein Zweig des Trigemini-nervs. Er führt im Gaumen zur *Papilla incisiva*, dem „Schlafplatz“ der Zunge. Sie ist beim Embryo offen, schließt sich vor der Geburt und ist sehr schmerz- und druckempfindlich. Schweine und Hunde, bei denen sie offen bleibt, können über sie Pheromone wahrnehmen. In diesem Zusammenhang sei daran erinnert, daß Babys wie alle Säugetiere die Brust der Mutter auch mit geschlossenen Augen nur nach dem Geruch finden, den sie schon als Embryo im Fruchtwasser gerochen und geschmeckt haben.

Am Daumen saugen

In Weiterführung der vorhergehenden Übung kann ich mit dem Daumenkontakt am Gaumen am Daumen saugen, leicht auf ihm kauen und mit der Zunge an ihm lutschen und damit möglicherweise das Vibrationsempfinden und die sirrigen, britzeligen Anteile im Klang noch intensivieren. Es kann sein, daß ich dann das Sirren nicht nur im Klang höre, sondern es als Vibrationsempfinden auch in den Ohren, in den Gehörgängen und an den Trommelfellen, spüren kann. Bevor ich mit dem Saugen am Daumen beginne, befeuchte ich meine Lippen, damit sich zwischen Daumen und Lippen ein Speichelfilm bilden kann. Ich umschließe den Daumen komplett mit den Innenseiten der Lippen. Auch die Mundwinkel sollten gut anliegen. Während ich den Daumen langsam vor und zurück gleiten lasse, im ständigen Kontakt mit den Lippen und ihrer Schleimhaut, beginne ich zu summen, bis ich nicht nur Vibrationen in den Lippen, sondern auch im Daumen spüre. Dann konzentriere ich mich auf den Kontakt zwischen Lippen und Daumen, als würde sich die Schwingung auf die Schleimhaut fokussieren, die den Daumen berührt, und als würde sich in dem Speichelfilm zwischen Daumen und Lippenschleimhaut ein feiner hoher Sirrklang bilden. Dies Phänomen kann stärker mit höheren Tönen auftreten, wenn ich Summtöne in der Kopfstimmelage singe. Glissandi als klangliches Pendant zum Sauggefühl sind auch gut geeignet, um mit der Erregung der Schleimhaut in den Mundlippen und Stimmlippen in Kontakt zu kommen.

In einer weiteren Variation des Daumensaugens fasse und umschließe ich das obere Daumenglied nur mit den Innenseiten der Lippen. Die Schneidezähne berühren den Daumen nur leicht. Mit einem Einatemimpuls durch die Nase sauge ich so am Daumen, daß die Wangen sich leicht nach innen wölben. Wenn ich Daumen und Zeigefinger der anderen Hand an den Kehlkopf lege, kann es sein, daß mit jedem Einatem- bzw. Saugimpuls der Kehlkopf durch den Unterdruck in der Lunge etwas nach unten gleitet. Ich kann auch, um den Saugimpuls auszulösen und für den Einsatz des Einatems jedes Mal mit den Lippen nach dem Daumen greifen. Dann, nach einem ruhigen saugenden Einatem, ziehe ich den Daumen heraus und lasse die Daumenspitze, wie bei der obigen Übung, vor den Lippen stehen, als könnte ich damit die Saugbereitschaft in den Lippen, in den Wangen, im Mund und in der Kehle aufrechterhalten. Darüber hinaus besteht die Kunst des Saugens darin, die Lippen genau in der runden Öffnung zu belassen, mit der sie den Daumen entsprechend seinem Durchmesser umschlossen haben, also nicht kleiner oder neutraler zu werden in der Lippenrundung. Ohne das Saug- und Unterdruckgefühl zu unterbrechen, setzt der Klang, ein voll klingendes „u“, genau in dem Moment ein, wenn die Lippen den Daumen aus dem saugenden Kontakt entlassen, als würden sie unmittelbar anstelle des Daumens das klingende „u“ umfassen. Parallel dazu könnte man sich vorstellen, die Stimmlippen mit ihrem Ring- bzw. Schließmuskel und mit ihrer Schleimhaut würden, wenn sie sich am Ende des Einatems aus dem Unterdrucksog heraus schließen, wie die Mundlippen den Klang ansaugen, ihn berühren und ihn mit ihren Vibrationen umfassen und umschließen – *saugen – einatmen – saugen – singen*. Und entsprechend kann der Kehlkopf im Einsatz wie im Singen mehr oder weniger weiter in der Unterdruck- oder Saugbereitschaft des Einatemsogs verweilen.

Der „Dreiklang“ von Kleinem Finger, Mittelfinger und Daumen

Nach dem gleichen oben beschriebenen Modell kann ich auch am kleinen Finger saugen. Zunächst lasse ich wieder zu Summtönen den Kleinen Finger mit dem Speichelfilm zwischen den Innenseiten der Lippen langsam rein und raus gleiten und singe dazu Summtöne wie oben beim Daumen beschrieben. Der Kleine Finger kann im Gleiten tiefer nach innen auch noch über die Schleimhaut der Zunge streichen. Und auch im Kontakt von Fingerkuppe und Zunge können erregende Vibrationen zu spüren sein.

Zum Saugen umfasse ich das obere Glied des Kleinen Fingers mit den Lippen, während die Schneidezähne gerade die Fingerkuppe fassen. Wie beim Daumen atme ich ruhig saugend ein, löse den Finger von den saugenden Lippen, um dann mit einer Lippenöffnung, die dem Durch-

messer des oberen Gliedes des Kleinen Fingers entspricht, ein „u“ in bequemer Lage zu singen (z.B. auf einem „e“). Eine kleinere Öffnung würde den Klang wahrscheinlich begrenzen und einengen, eine größere oder neutralere Öffnung der Lippen würde ihn wohl eher diffus oder hohl klingen lassen. Es gilt die Balance zu finden zwischen einer hinreichenden Formung des Vokals, soweit sie über Mundringmuskel möglich ist, und der möglichst günstigen, offenen und flexiblen Gestaltung des Klanges, wie sie sich im Vokaltrakt herausbilden kann, also im Mundraum mit Zunge, Gaumen und Kiefer sowie in Rachen und Kehle.

Für die Terz des Dreiklangs (das „gis“) nehme ich dann den Mittelfinger, um für den höheren Ton eine entsprechend andere Qualität von flexibler Öffnung im gesamten Vokaltrakt zu finden, die sich in Bezug auf die Lippenöffnung in etwa am Durchmesser des Mittelfingers orientiert, ohne daß ich in den Lippen zur Stabilisierung der erhöhten Tonhöhenanspannung eine höhere Innenanspannung benötige oder gar eine Stabilisierung des Mundringmuskels durch Anspannung eines seiner Gegenspieler wie des Lächelmuskels. Kann die Saugbereitschaft im Vokaltrakt auch bei etwas größerer Lippenöffnung aufrecht erhalten werden, ohne daß Kiefer, Zunge oder Gaumen in gewohnte Druck- und Anspannungsmuster verfallen? Kann das spezifische Verhältnis von Spannung und Entspannung für die geänderte Tonhöhe nur im Kehlkopf flexibel reguliert werden, ohne die entsprechenden Kompensationen im Vokaltrakt oder den Lippen?

Für die Quinte (das „h“) nehme ich zum Saugen den Daumen, was von der Tonhöhe und vor allem von der Stimmlage her eine größere Öffnung im Vokaltrakt und entsprechend auch in der Mundöffnung ermöglicht, und damit auch den nötigen Bewegungsspielraum in einer Lage, in der für Frauen- und Männerstimmen die „hohen Töne“ anfangen.

Am Daumen oder am Kleinen Finger knabbern

Ich greife den Kleinen Finger mit den Zähnen und berühre ihn dabei aber nicht mit den Lippen, sondern schürze die Lippen so, daß ich mit ihnen um den Kleinen Finger herum ein etwas größeres „u“ formen kann. Es kann sich etwas gewöhnungsbedürftig anfühlen, wenn sich unter diesen Bedingungen die Kaumuskulatur und die Muskulatur für die Schließung und Öffnung des Mundes über den Unterkiefer entspannen müssen, um nicht zuzubeißen, sondern den Kleinen Finger nur gerade eben halten zu können; und wenn sich der Mundringmuskel, der mit keinem Knochen, also weder mit Unterkiefer noch Oberkiefer bzw. Schädel verbunden ist, unabhängig und aus sich heraus den Finger „umringt“, ohne ihn zu berühren. Da kann es aus vielen Gewohnheiten und Mustern her in der Mimik und der Artikulation einiges Konfliktpotential zwischen Unterkiefer, Lächelmuskel und Wangenknoten geben.

Wenn ich mit dem Kleinen Finger zwischen Zähnen und Lippen den Vokal „u“ singe, werde ich wohl hören und spüren, was sich da noch im Konflikt befindet und was sich lösen und finden kann, um den Klang bequemer, voller und freier erklingen zu lassen. Es kann sein, daß der Klang wie von alleine, ohne mein Zutun und ohne Manipulation, umso voller, freier und farbiger klingen wird, je mehr sich Anspannung und Konflikt aus Kiefer- und Mimikmuskulatur lösen und aller falscher und überflüssiger Kraftaufwand sich in die Kraft des Klanges auflösen kann.

Hilfreich kann sein, wenn ich die unteren Schneidezähne im Verhältnis zu den oberen etwas nach hinten zurücksetze. Dadurch kann sich der Mundboden mit dem Zungenbein mehr entspannen und der Unterkiefer in eine gelöstere Position kommen.

Und die ganze Konstellation kann noch flexibler werden, wenn ich beginne, im Atmen und Singen kontinuierlich und gleichmäßig am Kleinen Finger zu knabbern. Sollte dabei ein Bedürfnis aufkommen, den „Knabberspaß“ sich zugute kommen zu lassen und ihn die Kehle hinunter gleiten zu lassen, so wird das auch einer Entfaltung und Unabhängigkeit des Klangs hörbar zugute kommen. Ergreife ich nun mit den Zähnen auf die gleiche Art den Daumen, so wird wahrscheinlich aufgrund der größeren Kieferöffnung und eines in deren Folge offeneren und tieferen Vokaltraktes im Unterschied zum Kleinen Finger ein größerer, offenerer und tieferer Klang zu hören sein. Halte ich den Daumen flach zwischen den Zähnen kann das ein offenes „o“ sein, halte ich ihn quer kann ein rundes „a“ erklingen. Im Knabbern am Daumen „schmeckt“ es ganz gut, wenn ich den Daumen im Atmen und Singen mal flach oder quer halte oder ich ihn langsam hin und her drehe.

Für eine flexible Tonhöhenregulierung kann es sehr vorteilhaft sein, nicht nur einzelne Töne zu singen, sondern auch kleine oder größere Tonleitern oder Intervalle im Knabbern zu singen. Ja es bietet sich durchaus auch an, auf Vokalise ein ganzes Lied zu knabbern, oder es beim Knabbern an der Daumenkuppe auch so gut es geht mit Text zu singen.

Die Zunge mit den Lippen umschließen und mit den Zähnen massieren

Ich schiebe die weiche Zunge ohne besondere Anspannung langsam und sachte zwischen den leicht geöffneten Zahnreihen hindurch bis zwischen die Lippen (die Zungenspitze durch die Schneidezähne und die Zungenränder zwischen die Backenzähne), so daß die Schleimhaut der Lippen rundherum mit der Schleimhaut der Zunge in Kontakt ist. Mithilfe der Zähne positioniere ich die Zunge in dieser Stellung und beginne zu summen ohne Anspannung in den Lippen, den Mundwinkeln oder der Zunge. Zur Unterstützung kann ich die Hände auf die Wangen und den Kiefer legen. Zu bedenken ist, daß nicht nur Zunge und Kiefer miteinander muskulär verbunden sind, sondern beide auch durch alle möglichen Gewohnheitsmuster bei der Nahrungsaufnahme, der Artikulation und dem mimischen Ausdruck mit dem Mundringmuskel verflochten sind.

Wenn Lippen, Zunge und Zähne zu vibrieren scheinen und ein voller saftiger Summton entstehen kann, beginne ich auf der Zunge ganz leicht gleichmäßig zu kauen und dabei die Zunge langsam weiter zwischen den Lippen herauszuschieben und wieder zurückzuziehen. Es kann sein, daß der Summklang durch die feine leichte Kieferbewegung, die sensible Kontaktempfindung in den Lippen und die anregende Massage der Zunge mit der Zeit voller, dichter, farbiger und intensiver wird, auf der einen Seite geräumiger, ausgedehnter, dröhnender und auf der anderen Seite fokussierter, intensiver, leuchtender. Dazu paßt es auch gut, um die mögliche Unabhängigkeit der Tonhöhenregulation von Zunge, Kiefer und Mundlippen zu erfahren, im kauenden Summen die Tonhöhe zu verändern, den Grundton umkreisen (z.B. c-d-c-h-c) oder kleine Tonleiterbewegungen zu singen, während die Hände sich zur Unterstützung sanft an Wangen und Kiefer schmiegen.

Nach dieser Erfahrung gibt es auch die Möglichkeit, daß die Zunge sich im Kauen ganz in den Mund zurückzieht, so daß in dem Moment, wenn sie sich von den Lippen löst und die Kaugewegung eine kurze Weile noch weitergeht, ein Klang ertönen kann, dem die lebendige Zunge, der entspannt hängende Unterkiefer und die gefühligen, kontaktfreudigen Lippen anzuhören ist. Das Phänomen eines solchen Klanges wird umso überzeugender in Erscheinung treten, desto leichter es mir gelingt, auch den kleinsten Versuch oder das geringste Bemühen zu unterlassen, den Klang mit Lippen, Kiefer und Zunge in irgendeiner Art zu definieren, zu formen oder zu gestalten – geschweige denn gewohnheitsmäßig oder „sängerisch“ zu artikulieren.

Es gibt noch eine weiterführende Möglichkeit, die Zunge und die Lippen aus ihren Gewohnheits- und Prägemustern zu lösen, die nicht so leicht in die Zunge geht und unter Umständen eine Weile geduldiger Erfahrung brauchen wird. In der einen Version schiebe ich im Summen die Zunge weich zwischen die Zähne und die entspannten Lippen, möglichst ohne sie in irgendeiner Art in die Breite anzuspannen noch sie nach vorne auszustrecken. Die Berührung der Zähne hilft der Zunge, in dieser Position zu verweilen. Nun aktiviere ich, immer noch im Summen, den Mundringmuskel, ohne Anspannung des Wangenknotens neben den Mundwinkeln, so daß die Lippen sich runden und sich wie zu einem Kuß langsam nach vorne bewegen, und daß die Lippen – das ist das eigentlich Interessante – durch diese Bewegung zur Mitte hin auch die Zunge von ihren Rändern her runden und in sich zusammenschieben. Die Zunge muß dazu nicht ihre Position verändern und braucht sich auch nicht anzuspannen, es ist quasi eine isometrische Kontraktion und eine Ausrichtung der ganzen Zunge auf ihre Mittellinie hin. Sie wird in sich und aus sich heraus schlank und rund, ohne sich zu strecken und zu recken und ohne Hilfe der äußeren Zungenmuskeln. So können die aktiv gerundeten Lippen die gerundete Zungenspitze ringförmig voll umschließen, und mit feinem kauenden Massagebewegungen kann ich die Zunge in dieser Ausrichtung unterstützen und zugleich beruhigen. Schließlich können die Lippen im kontinuierlichen Summen wieder ihre ringförmige Kontraktion auflösen, und die Zunge kann sich wieder zu ihren Rändern hin entspannen, um sich am Ende hinter Lippen und Zähne in ihre Ruhelage zurückzuziehen und auszudehnen.

In einer anderen Version formen sich die Lippen im Summen zu einem „Kußmund“, ohne ihren Kontakt zueinander zu verlieren, während die Zungenspitze sich wie zu einem L-Konsonanten an die *Papilla incisiva* direkt hinter den oberen Schneidezähnen legt. Im weiteren Summen dringt die gerundete Zungenspitze zwischen die Zähne und schlängelt sich zwischen die gerundeten Lippen, um dort im Summen zu verweilen. (Mir geht es immer wieder so, daß ich in diesem Zustand den Puls meines Herzschlags in den Ohren höre und fühle und auch in Zunge und Lippen zu spüren meine.) Nach einer guten Weile gleitet die Zunge unter zufriedenen Summen allmählich und etwas träge wieder in ihre eigentliche Ruhelage, ihren „Schlafplatz“ an der Papilla am vorderen Gaumen zurück, und die Lippen lösen sich wieder aus ihrer Rundung.

Für Liebhaber sensibler Zungen- und Lippenspiele

Wenn man vertraut ist mit der Bildung der schlanken runden Zunge ohne Anspannung (der „Delphin-Zunge“ im Unterschied zur ausgebreiteten „Rochen-Zunge“ mit ihren flexiblen Zungenrändern), kann man das empfindsame und flexible Zusammenspiel von Lippen und Zunge noch weiterentwickeln. In der einen Version lasse ich die entspannte Zunge zwischen die Lippen gleiten, positioniere sie dort mit den Zähnen und bewege dann die Mundwinkel langsam von den Seiten zur Mitte hin in eine Rundung der Lippen hinein, in die sich die Zunge schlank und rund einschmiegen kann, um die Zunge dann im Nachgeben der Mundwinkel zu den Seiten hin wieder in ihre weiche ausgedehnte Ruheposition hineingleiten zu lassen. Die andere Version geht von der gleichen Ausgangssituation der Zunge zwischen den Lippen aus, nur daß die Zunge jetzt der aktive Partner ist und im Ausrichten in ihre runde schlanke Gestalt die Mundwinkel so ansaugt, daß die Lippen sich um die Zunge herum runden können, um dann wieder allmählich in ihrer Ausdehnung zu ihren Rändern hin die Mundwinkel in ihre Ruheposition gleiten zu lassen. In beiden Versionen bedarf es großer Achtsamkeit und Feinfühligkeit – eine paradoxe „Übung“, die eigentlich nur „funktionieren“ kann, wenn Lippenmuskel und Zunge sehr flexibel sind, die wiederum gerade durch das Praktizieren dieser Übung durch ihr Zusammenspiel als Partner in besonderer Weise flexibilisiert werden können.