

# denken ohne umwege

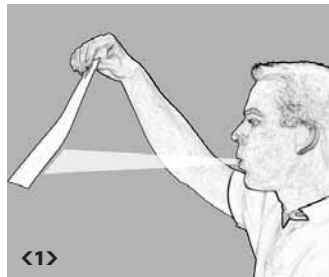
»keep your thoughts simple« – das üben mit einfachen gedanken

Von Wolfgang Guggenberger

*Jeder Blechbläser muss sich regelmäßig mit so genannten täglichen Übungen oder Basics zur Entwicklung und Erhaltung des Ansatzes und der Verbesserung der Blastechnik beschäftigen. Zwei Gefahren erschweren uns oft den Fortschritt und die Erfolgserlebnisse bei dieser Arbeit: 1. Wir denken zu kompliziert. 2. Wir denken zu mechanisch.*

Unser Gehirn ist eine intelligente Schaltzentrale, die eine sehr komplizierte Maschine, unseren Körper, steuert. Niemand denkt beim Autofahren darüber nach, wie die technischen Vorgänge unter der Motorhaube funktionieren. Wir beherrschen dieses komplexe System mit einfachen Steuerungen – Lenken, Gas geben, Bremsen. Ebenso sollten wir versuchen, unsere Körperfunktionen beim Blasen über einfache Gedanken zu steuern.

»Analyse ist Paralyse«. Dieser berühmte Satz besagt, dass wir durch analytisches Denken und Konzentration auf einzelne Muskelfunktionen deren natürliche Koordination stören. Wenn wir uns einmal bewusst machen, welche Gedanken uns bei sehr komplizierten Körperfunktionen wie zum Beispiel Laufen oder Sprechen beschäftigen, dann stellen wir fest, dass unsere Aufmerksamkeit immer auf das Ergebnis – wohin gehe ich, was will ich sagen – gerichtet ist. Unsere bewusst gesteuerten Gedanken beschäftigen sich also nicht mit der Kontrolle einzelner Muskeln,



sondern mit dem Ziel, das wir erreichen wollen. Diese Natürlichkeit des Denkens müssen wir uns auch beim Blasen zunutze machen.

Ich möchte im Folgenden einige Tipps geben, wie wir dieses »simple Denken« anregen können und dadurch unsere Konzentration beim Üben auf das Wesentliche beschränken. Einfache Hilfsmittel und »Trockenübungen«, die wir teilweise auch ohne Instrument machen, helfen dem Körper eine richtige Erfahrung zu vermitteln, die wir dann auf das Spiel mit dem Instrument übertragen. Dies ist ein wichtiger Prozess um alte, oft falsche Gewohnheiten zu entdecken und durch bessere ersetzen zu lernen. Die Übungen sollten als Ergänzung in den Übeprozess eingebaut werden. Akzeptieren Sie Veränderungen in Ihrem gewohnten Körpergefühl und übertragen Sie die gemachten Erfahrungen auf das Spiel mit dem Instrument.

## 1. Die Atmung

Auf den einfachsten Nenner gebracht funktioniert unsere Atmung nach dem Prinzip eines Blasebalgs: Brust- und Bauchraum weiten sich bei der Ein-

atmung und verkleinern sich wieder bei der Ausatmung. Diese Atem-Bewegung darf nicht durch ein statisches Halten der Bauchmuskulatur gestört werden.

## Einatmung

Natürliche Reflexe ermöglichen uns eine freie und tiefe Einatmung: *gähnen und ansaugen*. Simulieren Sie das Gähngefühl und holen Sie tief Luft, wie wenn Sie eine lange Spaghettinudel einsaugen würden.

Hilfsmittel: Nehmen Sie ein etwa 10 cm langes Stück eines Gartenschlauches zwischen die Lippen und atmen Sie tief und gleichmäßig ein und aus. Der Gartenschlauch wirkt wie eine



Verlängerung der Luftröhre. Eine Hochstellung der Zunge und ein enger Hals werden vermieden und so entsteht eine tiefe, freie Zwerchfellatmung.

## Ausatmung

Für die Erzeugung eines Tones muss die Luft unsere Lippen in Schwingungen versetzen. Dazu brauchen wir Energie in Form von Bewegung und Geschwindigkeit – *Luftfluss* und nicht statisch stehenden *Luftdruck*.

Unser Lernen geschieht hauptsächlich über unsere Sinne: Sehen, Fühlen, Hören. Die folgenden Übungen helfen, dem Körper das Gefühl von Luftfluss zu vermitteln:

1. Halten Sie ein Blatt Papier (DIN A4) mit ausgestrecktem Arm in Kopfhöhe und blasen Sie es von sich weg. Das Blatt soll nicht flattern und möglichst lange in gleicher Position bleiben. Singen Sie dazu in Gedanken einen langen Ton oder eine kurze Melodie. <1>

2. Umschließen Sie den Schaft Ihres Mundstückes mit den Lippen. Blasen Sie leicht und gleichmäßig durch die Öffnung.

Wiederholen Sie die gleiche Übung, indem Sie durch das Mundrohr Ihres Instrumentes blasen, und registrieren Sie den Unterschied zwischen Widerstand und verbrauchter Luftmenge. <2>

3. Blasen Sie eine Kerzenflamme aus verschiedenen Entfernungen aus. Bringen Sie die Flamme mit dem Luftstrom nur zum Flackern, ohne dass sie ausgeht.

4. Blasen Sie gegen Ihren Handrücken und spüren Sie, wie die Luft gleichmäßig auf einem Punkt auftrifft. Geben Sie in Gedanken dem Luftstrom eine Richtung und eine Form.

## 2. Bilder

Das analytische Denken unserer linken Gehirnhälfte (Intellekt) wirkt sich oft lähmend auf das Funktionieren unseres Körpers aus. Geistige Bilder aktivieren die für unser musikalisches Vorstellungsvermögen so wichtige

rechte Gehirnhälfte und haben einen unmittelbaren Einfluss auf unsere körperlichen Funktionen. Sie unterstützen unser intuitives Reagieren.

Stellen Sie sich vor, wie ein Geiger seinen Bogen über die Saite streicht. Die Bewegung des Geigenbogens bringt die Saite zum



<3>

Schwingen wie der Luftstrom unsere Lippen zum Schwingen bringt. Drückt der Bogen zu stark auf die Saite, entsteht ein Kratzen auf der Geige. Die Vorstellung dieser gleichmäßigen Bewegung des Geigenbogens hilft uns einen ebenso gleichmäßigen Luftfluss zu erzeugen.

Der Schwung eines Golfspielers, der seinen Ball über eine weite Distanz schlägt, verdeutlicht die große Energie, die durch Geschwindigkeit freigesetzt wird. Das Ausholen des Schlägers steht für die Einatmung, das Schleudern beim Schlag für die Ausatmung. Unsere Atemmuskulatur arbeitet wie die eines Golfspielers: weich und flexibel. Starre und feste Muskeln wie bei einem Gewichtheber blockieren den Luftfluss.

### 3. Denken in Klängen – die Arbeit mit dem Instrument

»Your two best friends are your ear and your air« – Dale Clevenger, *Solohornist Chicago Symphony Orchestra*

Um das oben erwähnte »simple Denken« in unserem täglichen Üben zu verwirklichen, ist es nö-

tig, die Aufmerksamkeit auf die Musik zu lenken. Das wichtigste Sinnesorgan für einen Musiker ist das Ohr. Wir sollten lernen, das eigene Zuhören mehr in den Mittelpunkt unseres Übens zu stellen. Als Blechbläser müssen wir denken wie Sänger. Hören Sie innerlich voraus, was Sie spielen wollen, und singen Sie innerlich mit, während Sie blasen.

»Mundstückbuzzing« – Das Spielen mit dem Mundstück allein hilft dieses »innere Singen« zu trainieren. Beginnen Sie Ihr Üben mit einfachen Bindeübungen und spielen Sie Lieder oder Choräle auf dem Mundstück. Spielen Sie einzelne Passagen von Etüden oder Vortragsstücken auf dem Mundstück allein und anschließend wieder auf dem Instrument. Die Verbesserung bezüglich Intonation, Klangqualität, Sicherheit und Leichtigkeit ist oft verblüffend.

Benutzen Sie zum Üben mit dem Mundstück einen so genannten »Mundstück-Halter« (MACK; zu beziehen über Musikverlag Rundel oder Fa. Gerd Dowids, München, siehe [www.basicsplus.info](http://www.basicsplus.info)). Sie haben so eine bessere Kontrolle über die Haltung und unterstützen den psychologischen Effekt, die gemachten Erfahrungen auf das Instrument zu übertragen. <3>

#### Basics

Durch die Routine »täglicher Übungen« geraten wir in Gefahr, unsere Konzentration auf einen mechanischen Ablauf zu beschränken. »Einblasübungen« dürfen nicht nur »Lippengymnastik« sein. Wir müssen ihnen die gleiche musikalische Aufmerksamkeit widmen wie dem Studium von Etüden und Konzerten. Tonstudien, Tonleitern oder Dreiklänge sind Bestandteile von musikalischen Phrasen. (Auch das Es-Dur-Konzert von Haydn



W.Guggenberger: BASICS PLUS © Copyright by Musikverlag RUNDEL GmbH, [www.basicsplus.info](http://www.basicsplus.info)

#### Zwei Beispiele für Einblasübungen


beginnt mit einer einfachen Tonleiterfigur.) Spielen Sie einfache Tonstudien mit Dynamik und dem Ausdruck von *Espressivo* und *Cantabile*.

Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Kollegen und Freunden zweistimmig zu musizieren. Unsauberkeiten in Bezug auf Klangausgewogenheit, Intonation, Dynamik und rhythmischer Genauigkeit offenbaren sich sofort im Zusammenspiel und die Aufmerksamkeit wird sich automatisch mehr auf die Musik richten. Sie »programmieren« so Ihr Denken darauf, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu beschränken. Gerade beim so genannten »Einblasen« ist diese »Programmierung« wichtig. Treffen Sie sich 20 Minuten vor einer Probe mit einem(r) Kollegen(in) und spielen Sie einige Einblasübungen zusammen.

»Lyrische Studien« – gesangliche Stücke sind ein wichtiger Bestandteil des fundamentalen Übeprogramms. Sie unterstützen die Tonbildung, die stilistische Gestaltungsfähigkeit und die so wichtige Qualität, »wie ein Sänger« zu denken. Spielen Sie lyrische Studien und Vokalisen von Giuseppe Concone oder Marco Bordogni. Geeignet sind auch Choräle und Lieder oder langsame Sätze aus Konzertstücken. ■

**der autor**

»»» Wolfgang Guggenberger wurde in Sonthofen geboren. Er war 1. Preisträger bei »Jugend musiziert« und gewann den »Europäischen Preis« der nationalen Musikwettbewerbe für die Jugend. 1978 profilierte er sich als Preisträger beim »Deutschen Musikwettbewerb« in Bonn. Seine Studienzeit am Richard-Strauss-Konservatorium in München bei Rolf Quinque und an der Musikhochschule in Trossingen bei Horst-Dieter Bolz schloss er mit Auszeichnung ab. Von 1986 bis 2005 war er Dozent für Trompete und Fachbereichsleiter der Abteilung Blechbläser/Schlagzeug in München. 2005 wurde er zum Professor für Trompete an die Staatliche Hochschule für Musik Trossingen berufen. Guggenberger konzertierte mit vielen namhaften Kulturorchestern. Neben Rundfunk-



einblendungen hat Wolfgang Guggenberger drei CDs mit Solo- und Kammermusik veröffentlicht. 2004 erschienen seine Studien »BASICS PLUS« (Verlag Rundel).  
Infos: [www.basicsplus.info](http://www.basicsplus.info)

