

wenn die lippen leiden...

mach deinen ansatz nicht zum abenteuer! (2)

Von Henk Rensink

Konzentrieren, Mundstück ansetzen, Lippen spannen, ein sicherer Ansatz, sauberes Intonieren, laut und hoch oder leise und tief spielen. Spitzenleistungen, ohne Versagen, während eines ganzen Konzertabends. Kein Wunder, dass die Lippen manchmal geschwollen, schmerzhaft oder irritiert sind. In der Ausgabe 12/2007 gab clarino.print eine Übersicht der häufigsten Risiken und großen oder kleineren Lippen-Probleme. Es folgen hier Tipps zur Prävention oder zur Heilung.

Es wird gelegentlich behauptet, ein wirklich guter Blechbläser zeichne sich durch die Größe seines Mundstücks aus. Diese Meinung hat schon viele Opfer gekostet. Ein zu großer Cup verursacht übermäßiges Anspannen der Lippen. Ein zu festes Festsetzen des Ansatzes in den Munddecken ergibt Verringerung der Spielflexibilität.

Vitale Erschöpfung tritt bei unvollständiger Erholung von rezenter Spannung auf – ein zu volles Programm, bei dem man zu stark belastet worden ist. Die Devise lautet: immer zuerst die Batterie wieder aufladen. Oft entsteht Überbelastung des Ansatzes durch zu wenig Widerstand, was Übermüdung zur Folge hat. Mangelnde Kraft der Lippenmuskulatur kann man durch gezieltes Fitnesstraining für die Lippen bestreiten (siehe »Trainingsmethoden«).

Oft werden das Mundstück wie ein Schubschiff und die Lippen wie ein Prellbock benutzt. Wich-

tig ist aber, geschmeidig zu spielen und nicht mit Kraft – das kostet zu viel Energie. Entspanntes Spielen spart Energie. Effizientes Spielen verringert den Sauerstoffverbrauch der Lippenmuskulatur und steigert die Aus-



dauer. Angespannte Muskeln, die sich nicht bewegen, werden mit der Zeit sauer. So entstehen Schäden.

Spielhemmungen die ihren Ursprung im Mundstück haben, nimmt man oft einfach hin. Viele Probleme haben ihre Ursache aber in einem ungeeigneten oder untauglichen Mundstück. Die Lippen sollen sich frei und ungehindert im Mundstück bewegen können und ihre Flexibilität und Elastizität behalten. Die Lippen brauchen genügend Spielraum innerhalb des Cups. Die richtige Weite und Tiefe sind entscheidend. Ein zu enges Mundstück engt die Lippen ein und hindert sie an ihrer Bewegungsfreiheit. Die zu hohe Presskraft verursacht Schwellungen der Lippen durch lokale Stagna-

tion der Blutzirkulation. Hierdurch wird nicht nur die Tonqualität negativ beeinflusst (mürbe und farblos), sondern es entstehen auch Quetschungen und andere Verletzungen. Gesunde Muskeln können, wenn

angespannt, ziemlich hohe Belastungen ertragen. Ein forcierter Ansatz macht die Lippen verletzlicher und verringert das Leistungsvermögen und die Fähigkeit, Schläge hinzunehmen.

Für einen gut funktionierenden Ansatz ist der Mundstückrand entscheidend

Der Mundstückrand ist der Ort des Kontakts mit den spielenden und verletzlichen Lippen. Es gibt ansatzfreundliche und ansatzsparende Ränder – aber auch Ränder, die den Ansatz foltern und ruinieren. Welche Eigenschaften soll ein mund- und ansatzfreundlicher Rand in sich vereinen, damit empfindliche und verletzliche Lippen unter intensiven Umständen immer wieder ihre Arbeit leisten können? Der

Mundstückrand ist Ort des Kontakts, Umkipppunkt und Abdichtring. Er soll sich angenehm anfühlen, aber auch einen intensiven und unbeschränkten Kontakt bieten, ohne zu irritieren; er soll stützen, ohne die Lippenbewegungen zu blockieren; er soll Halt geben, ohne zu kleben; er soll einen beweglichen Ansatz ermöglichen, ohne einzuschnüren; er soll das langfristige Spielen fördern können und dazu auch noch hautfreundlich sein, um einer allergischen Reaktion vorzubeugen. Die Ecke des Randes und seine Rundungen sollen gut abschließen, denn bei punktueller Belastung wird der Druck zu konzentriert statt gleichmäßig verteilt. Die Folge: Die Lippen werden schnell müde.

Es gibt viele verschiedene Randformen. Abhängig von persönlichen Mundeigenschaften sowie Lippenform, -masse, -stärke, -elastizität und -festigkeit, können zahllose Formvarianten gewählt und den persönlichen Eigenschaften und Wünschen angepasst werden. Das Ändern der Randform ermöglicht eine bessere Unterstützung und eine Zunahme der Ausdauer oder einen beweglicheren Ansatz mit einer feineren Abstimmung des Spielgefühls, des Griffs und der Mundstückposition. Wenn es die persönliche Situation fordert, dann gibt es sogar exzentrische Ränder, verstellbare Ränder, Duoränder, Gleitschutzränder, Aufsetzteile und vieles mehr. Diese Anpassungen verbessern die Leistung, das Vermögen Schläge hinzunehmen und die Prävention.

Falsche Benutzung und Unterhalt des Ansatzes

Die Kunst des Blechblasens ist: Spannung durch optimale Entspannung. Es ist nicht unwichtig, dies zu wissen, weil Messungen angezeigt haben, dass nur zehn Prozent der Energie, die zur Tonproduktion angewendet wird, in einem effektiven Ton resultiert. Um die Verletzlichkeit der Lippen zu verringern, sollte der Mund beim Spielen eine Form annehmen, die eine Kombination von Lachen und Pfeifen ist. Anders ausgedrückt: Man soll die Lippen ein wenig wie einen Schnabel formen und gleichzeitig runzeln, sodass ein kleines Kissen entsteht. Definitiv ist ein adäquates Einspielen durch Warm-up und Übungen Pflicht. Gleich zu Anfang laut und hoch spielen ist sehr riskant.

Dr. Richard Lederman, Neurologe in Cleveland, ist sicher: Viele Probleme im späteren Alter finden ihren Ursprung innerhalb der ersten zehn Spieljahre und sind die Folge falscher Instruktionen. Lehrer bauen weiter auf den Einsichten auf, mit denen sie sich am meisten verwandt fühlen. Techniken werden unterrichtet oder angewöhnt. Die natürliche Spielweise wird oft abgewöhnt, weil sie abweicht. Aber wovon weicht sie ab? Es gibt keine allgemeine Spielweise. Am wichtigsten sind der individuelle Ansatz und die individuelle Mundstückposition, mit denen sich der Musiker am wohlsten fühlt – kein Mund und kein Gebiss sind gleich.

Nicht immer hat ein Problem beim Spielen eine körperliche Ursache

Neurologische Störungen in der Ansteuerung des Mundkreis Muskels können durch mentale Faktoren wie Stress verursacht werden. Dieses Problem spielt in der Kommunikation zwischen

Geist und Körper eine Rolle. Es ist bekannt, dass biochemische Korrelationen zwischen Emotionen und ihrer Interaktion mit dem Gehirn für das körperliche und psychische Funktionieren der Menschen Folgen haben können. Eine wichtige Rolle dabei spielen die Eiweißbindungen (Neuropeptiden) in den menschlichen Zellen, die im Körper die Botschafter menschlicher Emotionen sind. Der mentale Druck bei Konzerteleistungen kann mit der Zeit zur mentalen Verkrampfung führen. Negative Gefühle werden immer weiter verstärkt, türmen sich innerhalb des Gefühlslebens auf und setzen sich fest. Leistungszwang und Leistungsangst können einander sehr nahe sein und das Selbstvertrauen auf der Bühne antasten. Diese Gefühle zu unterdrücken oder zu verschweigen und zum Tabu zu machen, führt letztendlich dazu, dass jemand völlig versagt. Die richtige Lösung liegt nicht in Medikamenten, die die Motorik verschlechtern, sondern im Senken des Adrenalinpiegels im Blut.

Trainingsmethoden

Es gibt schon sehr lange verschiedene Methoden, um die Lippenmuskeln zu trainieren und zu stärken. Zum Beispiel gibt es die alte Methode, bei der man einen Bleistift zwischen den Lippen hält. Der Nachteil dieser Methode ist, dass der Bleistift ver-

krampft festgehalten wird und dass die Lippen nicht bewegt werden. Demzufolge kommt zu wenig Brennstoff in die Lippen hinein und die Abfallstoffe türmen sich auf. Beschädigung und Ausfall können folgen. Dynamisch zu trainieren ist immer die bessere Lösung. Man kann mit den Lippen oder auf dem Mundstück »buzzen« (Buzzing Basics, James Thompson). Auch logopädische kraftsteigernde Mundübungen sind sehr effektiv, weil der gesamte Ansatzbereich benutzt wird. Es gibt zudem kleine Trainingsgeräte, die zwischen oder hinter die Lippen gesetzt werden und mit denen die Lippenmuskulatur gestärkt wird. Beispiele sind der Liptrainer, der Varioliptrainer, der Lipexpander für Holz- und Blechbläser und der Lippen-Halter, der Profilip sowie der Facial Flex.

Wie aber geht man mit seinen Problemen um und wo fragt man um Hilfe?

Rat ohne relevantes Wissen – auch wenn gut gemeint – ist oft keine Hilfe. Ein Blechbläser außer Form oder verletzt, gerät oft in einen Teufelskreis. Eine anspruchsvolle intensive Periode mit vielen Konzerten und Aufnahmen ermüdet den Musiker, senkt dessen körperlichen Widerstand, und das Risiko der Überbelastung und Erschöpfung steigt. Die alte Philosophie »no pain, no gain« diktiert, dass man

weitere Informationen

Als Literatur zu Trainingsmethoden empfiehlt unser Autor **Frits Damrow**: Fitness For Brass (De Haske)

Bart van Lier: Coordination Training Program for Trombone Playing sowie

Jeff Smiley: The Balanced Embouchure (www.trumpetteacher.net)
Spezialisten auf dem Gebiet von Behandlung bei Ansatzproblemen sind der Mundstückspezialist Henk Rensink aus Apeldoorn (E-Mail: info@henkrensink.nl, Internet: www.henkrensink.nl) und der Neurologe Dr. Cees Jansen vom Krankenhaus Gelderse Vallei in Ede (E-Mail: jansenc@zgv.nl).

henk rensink

bietet in Apeldoorn (Holland) Mundstückanmessungen für Holz- und Blechbläser an. Jede Anmessung erfolgt individuell und besteht aus einer kleinen Voruntersuchung, gefolgt von einer kurzen Spielbeobachtung, wonach die eigentliche Anmessung stattfindet und das gewählte Passmundstück ausprobiert werden kann.



Infos: www.henkrensink.nl

über die Schmerzen hinweg weiterspielt, weil ein Musiker seine Leistung bringen muss. Weiterspielen also, obwohl der Mund blutet. Eine große Rolle spielt, dass die Stelle im Orchester auf dem Spiel steht, oder dass man Angst vor Gesichtsverlust hat. Trotzdem sind Schmerzen kein normaler Bestandteil des Musizierens. Prominente Musiker, die ihre Karriere beendeten, wissen nur zu gut wie es gehen kann.

Wenn die Leistungen abnehmen, folgt in der Praxis oft der Rat, noch härter zu arbeiten. Wenn aber Besserung ausbleibt, kommt der Zweifel und das Selbstvertrauen bricht zusammen. Jeder kennt die Beispiele in der eigenen Umgebung. Darüber in der Öffentlichkeit zu reden bleibt trotzdem ein großes Tabu. Einen Spezialisten um Rat fragen, davon kann schon gar nicht die Rede sein. Misstrauen und Argwohn haben dies mitverschuldet. Nicht alle Probleme sind lösbar, aber bis zu 80 Prozent der Probleme von Musikern sind heilbar. Gute Prävention dieser Probleme ist aber natürlich noch besser. Dann müssen Musiker nicht länger enttäuscht werden.