

Gute Besserung!

Wie halte ich meinen Ansatz fit?

Von Steffen Josch von Sárközy

Dezember?! Tatsächlich, das Jahr neigt sich seinem Ende entgegen und für viele Musikvereine bedeutet dieser Monat sogar richtig Stress. Weihnachts- und Jahresabschlusskonzerte stehen an. Alte und neue Stücke werden aus den Musikmappen hervorgekramt und man ist dazu verdammt, tatsächlich üben zu müssen. Mehr oder weniger. Denn die Stücke sind oft anspruchsvoll in der Technik und in der Intonation. Gerne werden solche Konzerte in wunderschönen Kirchen oder Sälen aufgeführt und der Dirigent verlangt von uns Musikern immer wieder, auf die Dynamik des Stückes zu achten. Wir hören immer wieder die Sätze: »Dort stehen Zeichen wie Piano, Mezzopiano, und nicht nur Forte oder gar Fortissimo.« Aber durch die technischen Ansprüche der Stücke gerade in den hohen Stimmen ist das oft gar nicht so leicht umzusetzen. Wenn wir nicht gerade »Übungsfanatiker« sind – die Zahl dieser Musiker hält sich merkwürdigerweise in Grenzen –, sind die hohen Stellen in Piano oder Mezzopiano sehr oft eine wirkliche Quälerei. Dabei muss das gar nicht sein, wenn man die richtige Atmung und Atemstütze sowie die Wahl des richtigen Mundstücks berücksichtigt.

Nichts und niemand hat jemals behauptet, dass man sich bei der Musik ständig quälen muss. Sicher, an manchen Tagen fällt das Musizieren einfach nicht so leicht. Man merkt das schon, wenn man die ersten Töne erklingen lässt. Man hat das Gefühl, alles ist gegen einen und das Instrument kann einen heute überhaupt nicht leiden. Verzweifelt schaut man sich sein Instrument an und stellt fest, das Ding schaut völlig unschuldig zurück. Manchmal schießen einem in diesem Moment böse Gedanken durch den Kopf: »Noch mehr von diesen Tönen und ich verkauf dich oder stell dich in die Ecke und dann kannst du sehen, was aus dir wird.« Doch zu aller Verwunderung interessiert das unser Instrument überhaupt nicht, im Gegenteil, es klingt weiter wie bisher, schräg, ja beinahe schon zum Heulen. Wir strebsamen Musiker



geben uns in diesem Moment einen Ruck und versuchen das Instrument zu überlisten. Wir spielen einfach weiter. Jetzt erst recht. Und siehe da, manchmal kann man diesem widerspenstigen Teil tatsächlich gute Töne entlocken. »Wusste ich's doch«, denken wir. Aber denkste, das nächste Problem kündigt sich schon an. Unsere Lippenmuskulatur macht langsam schlapp und mit der Luft wird's auch langsam knapp. Egal, wir machen weiter; wär ja gelacht, wenn wir gegen ein Stück Blech verlieren. Nun kommt man an einen Punkt, an dem sich die Spreu vom Weizen trennt (welch sinn[lose]volle Weis-

heit). Viele geben jetzt nach wenigen Minuten auf und das Üben ist für den Tag/Abend beendet. Die anderen packt der Ehrgeiz und das Instrument hat nichts mehr zu lachen. Ein Szenario, das viele von uns kennen oder selbst schon oft genug erlebt haben und immer wieder erleben.

Dabei kann man auch außerhalb des eigentlichen Übens etwas für die Ansatzmuskulatur und die Atemstütze tun. Beginnen wir erst einmal mit dem Training der Ansatzmuskulatur, der Lippenmuskulatur und der Muskulatur im Gesicht. Hier finden wir reichlich trainierbare Muskeln, die bei den meisten Musikern stiefmütterlich behandelt wird. Für Blechbläser ist es besonders wichtig, diese Muskulatur immer wieder zu trainieren, denn dadurch wird das Spielen unheimlich erleichtert. Für das Training dieser wichtigen Muskulatur gibt es diverse und preislich kaum nachvollziehbare Hilfen, die den Markt regelrecht überschwemmen. Diese Trainingsgeräte haben sicher ihre Berechtigung, doch sollten wir nicht vergessen,

Gewinnen Sie einen Projekttag für Ihr Blasorchester!

Seit diesem Herbst bietet unser Autor Steffen Josch von Sárközy neue Projekt-Tage mit dem Thema »Ein leichtes Spiel!« an. »In launiger Runde«, erklärt Steffen Josch von Sárközy, soll hier vermittelt werden, was man braucht, um gut trainiert Musik zu machen. »Weg mit Schmerzen in den Schultern, weg mit zitternden Fingern, Schluss mit dem schwindenden Ansatz.«

clarino.print verlost nun – auch weil Weihnachten vor der Tür steht – insgesamt fünf Projektstage für Blasorchester.

»Das Ganze soll und wird riesigen Spaß machen«, verspricht der Musikphysiologe und Flügelhornist. An diesem Projekttag erklärt Steffen Josch von Sárközy, was Musikphysiologie eigentlich ist und was man damit erreichen kann. Mit Musik-

physiologie – soviel sei vorweggenommen – können nämlich Atmung, Haltung, Ansatz und Instrumentaltechnik verändert werden – also alles, um »ein leichtes Spiel« zu bekommen und zu behalten.

Was müssen Sie tun, um einen dieser fünf Projektstage für Ihr Blasorchester zu gewinnen? Eigentlich denkbar wenig. Schreiben Sie uns einfach **bis zum 20. Dezember** und schildern Sie uns, warum Sie die Bläserzeitschrift **clarino.print** so gerne lesen. Und ab geht die Post. Entweder senden Sie eine E-Mail an die Adresse **gutebesserung@clarino.de** oder per Post an

Druck und Verlag Obermayer GmbH
Redaktion clarino.print
Stichwort »Gute Besserung«
Bahnhofstraße 33
86807 Buchloe

»GesundeMusikSchule«

Ab Dezember startet im Zentrum für Musikphysiologie das Projekt »GesundeMusikSchule«. Kinder, Jugendliche und Erwachsene lernen unter gesunden Aspekten. Mit viel Spaß wird vermittelt, dass ein Blasinstrument für (fast) jeden erlernbar ist. Vermittelt wird, dass das Musizieren mit richtiger Haltung, gutem Üben und viel »Gesundem« mehr möglich ist. Anmeldungen für die Instrumente Flügelhorn, Trompete und Tenorhorn auf

www.kontrabass.de

dass am Anfang eines solchen Trainings der eigene Körper ohne Hilfsmittel durchaus in der Lage ist, sich zu trainieren. Die folgenden Trainingstipps eignen sich sehr gut dafür, mit dem Training zu beginnen. Das Einsetzen der jeweiligen Trainingsgeräte kann von jedem selbst später mit eingebaut werden. Ein Muss besteht auch hier nicht.

Trainieren wir am Anfang unsere Ringmuskulatur rund um den Mund. Hier eignen sich besonders Übungen, die man überall und eigentlich immer machen kann. Ein wichtiger Tipp vorher: Beim Trainieren darauf achten, dass die Kraft der Muskulatur uns die Dauer vorgibt und nicht etwa eine Norm. Am Anfang sollte man vor einem Spiegel üben. Wir setzen uns vor den Spiegel und beobachten zuerst, was unsere Lippen alles können. Machen Sie einen Spitzmund, einen Rundmund;

ziehen Sie die Lippen nur mit der Gesichtsmuskulatur auseinander, schieben Sie sie wieder zurück. Schon bei diesen einfachen Übungen werden Sie merken, wie sich die Muskulatur anstrengen muss. Um ein aktives Training zu erreichen, beginnen wir damit, dass wir die Mundwinkel langsam nach außen ziehen. Dabei sind die Lippen relativ entspannt und nur die Wangenmuskulatur spannt sich an. Versuchen Sie, diese Stellung etwa 30 Sekunden bis 1 Minute zu halten. Am Anfang fällt dies ziemlich leicht, doch bedenken Sie, wir wiederholen diese Übung fünf bis zehn Mal. Sie werden merken, je öfter Sie dies üben, umso schwerer wird es fallen, die Lippen relativ entspannt zu lassen. Also, nichts übertreiben. Wenn Sie ein leichtes Brennen in der Wangenmuskulatur bemerken, dann ist dies ein Zeichen von Ermüdung. Zwischen den einzelnen Einheiten lassen Sie bitte 30 Sekunden Pause. Den gleichen Rhythmus der Abfolge machen Sie mit der Übung, indem Sie die Lippen leicht zugespitzt aufeinander pressen. Dabei ist darauf zu achten, dass Ihre Zähne einen gewissen Abstand halten sollten und keinesfalls auch aufeinander gepresst werden. Dies üben Sie ebenfalls 10 Mal mit 30 Sekunden Pause.

Die nächste Übung trainiert die gesamte untere Gesichtsmuskulatur. Schieben Sie langsam Ihr Kinn nach vorne und zurück, dabei achten Sie bitte darauf, dass das Kinn keine wirklichen runden Bewegungen macht, sondern sich langsam vor und zurück bewegt. Üben Sie solange, wie ihre Muskulatur relativ locker dabei bleiben kann. Wenn

Sie diese Übungen am Anfang dreimal in der Woche trainieren, werden Sie innerhalb von wenigen Wochen bemerken, dass die Ansatzmuskulatur merklich stabiler und geschmeidiger wird. Ich kenne selbst Profimusiker, die solche Übungen täglich mit in das Üben einbauen, damit die Muskulatur explizit trainiert wird. Lernen wir also alle von den Profis und wir können vieles leichter haben.

Selbstverständlich gibt es auch hier noch einige Übungen, die den Ansatz verbessern können. In meinen Projekttagen erlebe ich immer wieder erstaunte Gesichter, wenn wir zu diesem Kapitel kommen und Musiker erleben, was das Gesicht alles kann. Dabei kann ich sehr oft sehen, dass Laien- und Hobby Musiker sich leider viel zu wenig mit diesem Thema beschäftigen und sich deshalb oft schwer tun. Wie eingangs schon erwähnt, verzichte ich dabei auf Trainingshilfen, die es reichlich gibt. Dies tue ich bewusst, da ich immer wieder bemerke, dass diese Trainingshilfen für den Hobby Musiker oft eine Überreizung darstellen und bei falscher Anwendung nicht wirklich hilfreich sind. Also, Mut zum Training mit dem Gesicht, auch wenn's am Anfang ungewohnt und manchmal lustig aussieht; egal, das Ergebnis ist wichtig und wird für viele Erstaunliches zum Vorschein bringen. In diesem Sinne wünsche ich einen guten Rutsch ins neue Jahr und genießen Sie Weihnachten mit toller Musik, vielleicht sogar »Hausmusik«.

**Alles Gute bis zum neuen Jahr
Ihr Steffen Josch von Sárközy**

clarino.print

bläsermusik international

Das Fachmagazin clarino.print widmet sich – entsprechend seinem Untertitel »bläsermusik international« – allen Bereichen der Bläsermusik und richtet sich an ambitionierte Amateure.

Als Abonnent haben Sie gleich mehrere Vorteile: Sie sparen über 10 Prozent gegenüber dem Einzelverkaufspreis. Sie verpassen keine Ausgabe mehr und sparen die Zustellgebühr. Als Abonnent erhalten Sie zudem die beliebte clarino.cd, die der Zeitschrift in unregelmäßigen Abständen beigelegt ist, kostenlos.

Ja, ich möchte clarino.print abonnieren!

Schicken Sie mir clarino.print ab der nächsten Ausgabe frei Haus zum Jahrespreis von 50 € in Deutschland oder 58 € in anderen Ländern für 11 Ausgaben an die unten stehende Adresse. Dieses Abonnement gilt zunächst für ein Jahr und ist danach jeweils 3 Monate vor Ablauf des Folgejahres kündbar.

Das Abo geht an:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon/Fax

E-Mail

Schicken Sie den Coupon an:

DVO Druck und Verlag
Obermayer GmbH
Bahnhofstraße 33
86807 Buchloe

oder per Fax:
0 82 41 / 50 08 66

Gewünschte Zahlungsweise bitte ankreuzen:

- Ich bezahle bequem durch Bankeinzug
(nur im Inland möglich)

Bankleitzahl

Konto-Nummer

Geldinstitut

- Ich bezahle gegen Rechnung
(bitte Rechnung abwarten, keine Vorauszahlung leisten)

Widerrufsrecht: Die Bestellung kann innerhalb der folgenden zwei Wochen ohne Begründung bei DVO Druck und Verlag Obermayer GmbH, Bahnhofstraße 33, 86807 Buchloe, in Textform (z. B. Brief oder E-Mail) oder durch Rücksendung der Zeitschrift widerrufen werden. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Datum/Unterschrift