

Gute Besserung!

Richtig atmen – Varianten der Atemtechnik

Von Steffen Josch von Sárközy

Zuerst einmal »ein gutes neues Jahr«! Wie es scheint, sind wir alle gut ins neue Jahr rein-gerutscht. Wie immer haben wir uns viel vorgenommen für das neue Jahr. Die berühmten Vorsätze schmieden wir am Ende des letzten Jahres und kaum ist Neujahr, sind die Planungen auch schon dahin – na ja, sagen wir mal einig davon.

Ich habe mir auch wieder einmal etliches vorgenommen. Mein großes Ziel: weiterhin zu versuchen, Ihnen, liebe Musiker-Kollegen, die Welt der Musikphysiologie noch näher zu bringen. Einige Themen haben wir gemeinsam ja schon seit September 2010 durchgeackert. Ich habe die stille Hoffnung, dass es Ihnen tatsächlich etwas gebracht hat. Jetzt im Januar 2011 will ich versuchen, Ihnen im Bereich der Musikphysiologie die direkte Wirkungsweise auf den Musiker etwas näher zu bringen. Oft werde ich gefragt, was denn diese Musikphysiologie für den einzelnen Musiker nun eigentlich genau bringen soll. Nun, da könnte ich jetzt einen ganzen Roman schreiben, was es alles für Vorzüge gibt. Aber ich setze niemanden solchen Wortschwällen aus. Machen wir es doch mal praktisch.

Viele Profimusiker setzen heute auf gezielte, professionelle Hilfe, wenn sie ein spieltechnisches oder ein körperliches Problem in Bezug auf ihren Beruf haben. Ganze Odysseen höre ich manchmal, wo Künstler schon überall waren, bevor sie den Weg zu mir als Musikphysiologen gefunden haben. Vom Orthopäden, Internisten bis hin zu Osteopathen geht meist die Reise der Diagnosen und Behandlungen. Manches Mal wird dem Problem auch Einhalt geboten, doch sehr oft ist es ein symptomatisches Behandeln mit mäßigem Erfolg. Für die Profis hängt eine Existenz davon ab, wenn nichts mehr geht.

Aber was bringt es einem Laien oder Amateurmusiker, sich mit dem Thema Musikphysiologie zu beschäftigen? Klare Antwort.

Es erleichtert das Spielen und erhöht den Spaß des Hobbys. Selbst Laien und Amateurmusiker haben oft mit körperlichen Leiden zu kämpfen; wenn auch nicht direkt durch die Musik verursacht, sondern eher durch den Beruf oder anderes. Doch beim Musizieren können sich solche Defizite sehr unangenehm bemerkbar machen. Und warum sollte nicht jeder, der Musik betreibt, die Vorteile von professioneller Musikphysiologie nutzen? Es gibt keinen Grund, der dagegen spricht. Jeder Musiker sollte diese Hilfe nutzen. Waren wir nicht alle schon einmal auf irgendwelchen Workshops, um unser Spiel zu verbessern? Haben wir nicht alles versucht, um unseren Vorbildern ganz nahe zu kommen? Ganz bestimmt. Ich zähle selbst dazu; unzählige Kurse besucht, zugehört, gelernt und geübt wie sonst wer.

Geringer Einsatz – verbesserte Situation

Ich kenne viele Musiker, denen es genauso ergeht. Heute, da ich mit vielen Profis zusammenarbeite, verstehe ich, dass es wirklich gut ist, alles zu nutzen, was uns besser macht. Dazu gehört seit einiger Zeit eben die Musikphysiologie. Leider ist es nicht so, dass Musikschulen dem offenes Gehör schenken; manchmal hat man eher den Eindruck, dass wir Musikphysiologen als Konkurrenz gesehen werden. Wir sind keine Konkurrenz, sondern eine Erweiterung des Angebots zum leichteren Lernen von Musik. Deshalb möchte ich alle mitnehmen, die Erkenntnisse aus jahrelanger Erfahrung von Musikphysiologie zu nutzen. Oft ist es ein geringer Einsatz und schon verbessert sich die gesamte Situation beim Musizieren, ja sogar die Stimmung im Verein verändert sich oft durch ein solches Seminar, weil viele merken, wie leicht Musikmachen sein kann.

Also, beginnen wir das neue Jahr mit Vorsätzen, die wirklich umsetzbar sind; leichter Musikmachen. Ein großes Ziel, doch auf jeden Fall machbar. In diesem Jahr werde ich meinen praktischen Teil mit einem Thema beginnen, das uns Bläser ständig begleitet:

das Atmen. Die Atemtechnik und wie man sie geschickt einsetzt. Hier möchte ich gleich auf neue Erkenntnisse der Musikphysiologie aufmerksam machen, die gezeigt haben, dass es keine ausschließliche Atemtechnik gibt, sondern dass gewisse Richtlinien eingehalten werden sollten. Denn nicht jeder Musiker kann immer die gleiche Atemtechnik anwenden. Man muss schon sehr genau darauf achten, wie der körperliche Zustand eines Musikers ist. Alleine Alter, Ausdauer oder gesundheitliche Einschränkungen müssen genau beachtet werden. Ebenfalls ist das gespielte Instrument ein weiterer Punkt. Die meisten von uns haben zwei verschiedene Atemtechniken gelernt: zum einen die Bauchatmung und zum anderen die Brustatmung. Doch selbst diese zwei Grundatmetechniken werden oftmals nicht korrekt ausgeführt (was sicher niemals am Schüler liegt, sondern immer am Lehrer – ein Zitat meines ersten Lehrers).

Zur kurzen Erklärung: Bauchatmung bedeutet, dass der Bauch sich bei der Einatmung nach außen bewegt und sich beim Ausatmen wieder einzieht. Bei der Brustatmung hebt sich der gesamte Brustkorb und wird entsprechend weit. Beide Techniken erlebe ich immer wieder in der Praxis. Früher wurde gelehrt, dass nur die Bauchatmung die wirklich »gute« Atmung eines Bläusers ist. Dies kann man sicher unterstützen, solange man außer Acht lässt, dass etwa 50 bis 60 Prozent aller Laien- und Amateurmusiker diese Atmung weder kennen noch beherrschen. In der Musikphysiologie ist man zu der Erkenntnis gekommen, dass es durchaus noch Varianten in der Atemtechnik gibt.

Eine Variante ist die Technik der »verlängerten Ausatmung«. Um diese zu erlernen, ist nichts anderes nötig, als mindestens drei bis vier Mal pro Woche das Atmen zu üben. Man sollte diese Übung direkt vor dem Musizieren üben. Nehmen Sie ihr Instrument und führen Sie das Mundstück entspannt an den Mund, es sollte keinerlei Druck ausgeübt werden. Jetzt atmen Sie ein und blasen auf den Buch-

Machen Sie mit!

Sie haben Probleme »musikphysiologischer« Art? Fragen zum Artikel oder zur Thematik? Dann schreiben Sie uns unter **gutebesserung@clarino.de**. Wir leiten die Anfragen gerne an den Experten Steffen Josch von Sárközy weiter. Die interessantesten, brisantesten Fälle werden wir – natürlich anonym – in **clarino.print** und auf **www.clarino.de** thematisieren.

staben »S« durch ihr Instrument ohne einen Ton zu erzeugen. Versuchen Sie mit jedem Ausatmen die Zeit zu verlängern. Doch achten Sie darauf, dass kein unangenehmes Gefühl entsteht. Das Gleiche machen Sie mit dem Buchstaben »F«, wieder ohne Ton und Druck. Achten Sie einmal darauf, was Ihr Bauch während dieser Übung macht. Er sollte dabei eine Grundfestigkeit entwickeln, ohne sich stark zu verspannen. Jetzt atmen Sie bewusst kurz ein und lassen die Luft beim Ausatmen durch das Instrument gleichmäßig fließen. Achten Sie durchaus auf die Zeit; hier wieder mit jedem Atmen etwas »verlängern«. Diese Übung sollten Sie 5 bis 10 Minuten lang trainieren, wobei es nicht relevant ist, wie viele Wiederholungen Sie in dieser Zeit schaffen.

Bevor Sie nun anfangen, mit Tönen zu üben, lassen Sie die »neue« Atmung Naturtöne erzeugen. Es kommt hier nicht auf die Höhe an, sondern auf die korrekte Ansprache Ihres Instruments. Leise Töne sind hier ein Zeichen von guter Kontrolle. Machen wir es wie die Profis, je leiser, umso leichter (und das auch noch in ungeahnten Höhen).

Eine andere Variante ist das »gestützte Atmen«. Versuchen

Sie bei der Ausatmung gezielt den Bauch dabei einzuziehen und die Spannung im Bauch zu lassen. Im Bauchbereich halten Sie nun eine Grundspannung auch während der Einatmung. Nun versuchen Sie bei der Ausatmung zusätzlich die Muskeln im Lendenwirbelbereich mit anzuspannen. Zur Kontrolle können Sie eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf den Rücken legen. Trainieren Sie diese Haltung zehn Mal hintereinander. Sie werden merken, dass es mit wiederholtem Üben leichter wird, diese Spannung zu halten und so »gestützt« zu atmen. Diese Übung können Sie in Ihrem eigenen Üben mit dem Instrument noch vertiefen.

Einfach ausprobieren!

Beginnen Sie in der nächsten Zeit doch einmal Ihr Üben mit diesen Techniken und Sie werden merken, wie leicht man Töne erzeugen kann. Sicher muss ich hier erwähnen, dass Musiker mit Asthma, mit körperlichen Veränderungen im Brustwirbelsäulenbereich, mit etwas höherem Alter immer wieder Einschränkungen erleben werden. Hier ist es noch sinnvoller, eine individuelle Betreuung der Musiker vorzunehmen. Die oben genannten Übungen sind für jeden durchführbar und führen zur Verbesserung der Atemsituation, auch bei den Musikern mit Einschränkungen. Doch hier können die Erfolgsschritte etwas kleiner ausfallen oder etwas länger dauern.

Glauben Sie mir, die Übungen bringen Erfolg. Ich stehe Ihnen jederzeit mit noch mehr Ratschlägen zur Seite. Einfach mailen oder schreiben. In diesem Sinne... auf gehts in ein tolles, gesundes und voller Tatendrang gefülltes Jahr 2011! ■

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