

Tipps zum Wiedereinstieg – Teil 2

Manchmal passiert es auch mir, dass mein Instrument etwas länger „in der Ecke liegt“. Doch dann steht etwas Musikalisches an und ich muss rasch wieder fit werden. Was kann ich dann tun nach längerer bläserischer Pause?

Das Wichtigste ist der Start in „kleinen Häppchen“, evtl. mehrfach über den Tag verteilt, konsequent und kontinuierlich aufgebaut. Dabei versuche ich, gut auf meinen Körper zu hören, um die Grenze zwischen fordern und überfordern nicht zu überschreiten.

Beim Wiedereinstieg konzentriere ich mich auf die gleichen Elemente, die ich auch sonst zum regelmäßigen Einblasen nutze und gelegentlich variiere:

- Körper-/Atemübungen
- Lippen-/Mundstücksummen („Buzzing“)
- Anblasübungen und Töne aushalten
- Übungen für Tonumfang und Flexibilität

1. Körper-/Atemübungen

Immer wieder stelle ich fest: Wenn ich müde, gestresst und verspannt bin, geht auf der Trompete vieles nicht optimal. Die Töne sprechen nicht gut an, Kieksler und „Gurken“ häufen sich, der Ton klingt starr, die Flexibilität leidet und ich bin sehr schnell abgeblasen.

Dann bin ich froh, dass ich bei allen meinen Trompetenlehrern und zuletzt im Studium bei Prof. Krämer gelernt habe, auf meine Körperhaltung und Atmung zu achten. Ziel ist immer, dass die Luft frei und entspannt fließen und somit gut geführt („gestützt“) werden kann.

Übungen (als Beispiele):

- aufrecht & locker hinstellen oder hinsetzen -> beweglich & aufrecht wie eine Marionette; ggf. Gelenke lockern (siehe auch: „crescendo – die Posaunenchorchule“ – Lektion 1)
- a) Mundraum wie beim Gähnen weiten, Lippen schließen und entspannt/geräuschlos durch die Nase einatmen; dabei bewusst den Bauch lockerlassen und spüren, wie „die Luft nach unten einströmt“
b) Mund weit öffnen und Geräuschlos in die davorgehaltene Handfläche hauchen
-> Übung mehrfach wiederholen
- einatmen wie oben beschrieben
b) auf einem kernigen „f“ die Luft gleichmäßig ausströmen lassen
-> Übung mehrfach wiederholen

2. Lippen-/Mundstücksummen („Buzzing“)

Dafür lohnt sich ein Blick in „crescendo – die Posaunenchorchule“ – Grundlagen Nr. 23-25 und auf unseren Crescendo-YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/watch?v=LG1Y6N7ni-0>

Für den Aufbau und Erhalt von Lippenflexibilität, Kraft, Ausdauer und einen vollen Ton nutze ich gerne das Lippensummen und als zweiten Schritt das Mundstücksummen. Dabei integriere ich besonders das Lippensummen einfach in meinen Alltag. So erziele ich ohne Aufwand mehrfach am Tag „Lippenkrafttraining“ und kann das quasi überall machen.

Das „Buzzing“ auf dem Mundstück ermöglicht mir ein Gespür für den Ansatz und die Tonproduktion. Auch kann ich viele Übungen oder zu übende Stücke gesondert auf dem Mundstück probieren. Das gibt Kraft und schult die Vorstellung von Tonhöhen. Das hilft mir, Töne besser zu treffen und auf die Zungenrückenbewegungen zu achten.

3. Anblasübungen

Siehe auch „crescendo – die Posaunenchorsschule“ – Lektion 2: Mini-Carusso und auf unserem Crescendo-YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/watch?v=Hjpa5rgY0lg>

Auf meiner Trompete spiele ich einen „bequemen“ Ton – z. B. das b oder f' – ohne Zungenstoß an („anhauchen“). Ich halte den Ton aus und achte auf einen entspannten Luftfluss.

Nach dem nächsten Einatmen hauche ich den Ton erneut an und wiederhole ihn mehrfach mit sanftem Zungenstoß. Auch dabei lasse ich die Luft frei fließen, als würde ich den Ton aushalten. Das kann ich auf verschiedenen Tönen probieren, bis ich ein gutes Gefühl für einen frei fließenden Luftstrom und das Anblasen sowie Anstoßen bekomme.

4. Töne aushalten/zentrieren/klanglich kontrollieren („Messa di Voce“)

Für die Kontrolle/Flexibilität der Lippenöffnung und Zentrierung des Klangs in verschiedenen Lautstärken sowie für das Stärken der Ansatzmuskulatur halte ich gerne Töne wie folgt aus: Einzeltöne in einer Wohlfühl- bzw. tieferen Lage spiele ich leise an und lasse sie gleichmäßig und „kontrolliert“ erst weiter/lauter und dann wieder leiser werden. Dabei achte ich in allen Lautstärken und Lagen darauf, die Luft fließen zu lassen sowie den Klang zentriert und offen zu halten.

The image shows two systems of musical notation for exercise 4. The first system is in 4/4 time with a tempo marking of quarter note = 80. It features a treble clef staff with a key signature of one flat (B-flat) and a bass clef staff. The top staff contains melodic lines with dynamic markings *p*, *ff*, and *p*, and the bottom staff contains bass lines with sustained notes. The exercise involves holding notes and controlling their dynamics. The second system follows a similar structure with melodic and bass lines.

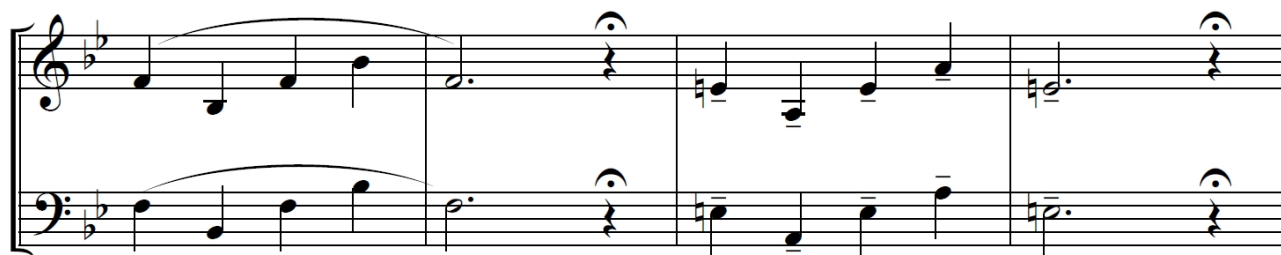
5. Naturtonübungen (langsam/mit Schwung/angestoßen/gebunden/rhythmusvariiert ...)

Anregungen dazu gibt es auch in „crescendo – die Posaunenchorsschule“ – Naturtöne Nr. 10 und auf unserem Crescendo-YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/watch?v=ugyIGPvTY0E>

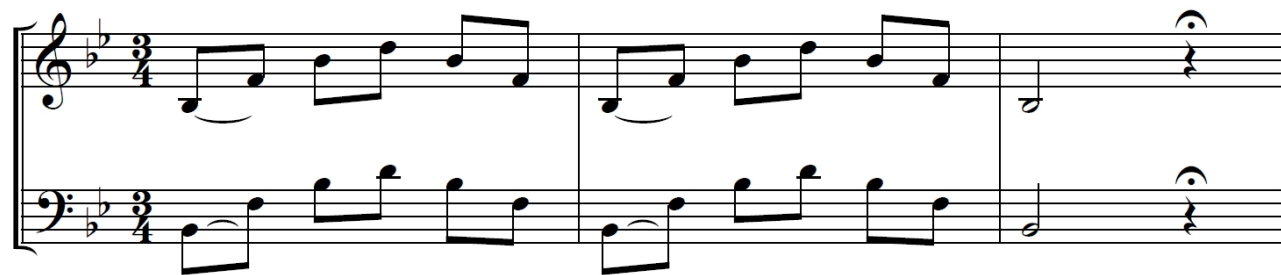
Folgende Naturtonübung spiele ich langsam und achte auch hier wieder auf einen freien Atemfluss. Dabei kann ich auch das Anblasen wie unter 3. üben.

The image shows one system of musical notation for exercise 5. It is in 4/4 time with a key signature of one flat. The top staff contains melodic lines and the bottom staff contains bass lines. The exercise involves holding notes and controlling their dynamics. The text "weiter in Halbtönen abwärts" is written in the bottom staff.

Es folgen Naturtonübungen über drei und ggf. weitere Naturtöne. Dabei variere ich auch gerne Tempo und Artikulation.



Naturtonübung über vier Naturtöne im flüssigen Tempo und mit verschiedenen Artikulationen, verschiedenen Rhythmen u. s. w. – einfach variieren:



Bei Bedarf können ähnliche Übungen über mehr Naturtöne folgen.

Bei allen Übungen versuche ich immer locker zu bleiben und auf eine unverkrampfte, freie Atmung sowie auf eine gute Körper- und Instrumentenhaltung zu achten.

Auch versuche ich, Schwankungen in der Tagesform zu akzeptieren und durch regelmäßiges Üben gegenzusteuern.

Und zum Schluss: Es ist hilfreich, wenn ich Geduld mit mir selbst und anderen habe und mich auch über kleine Fortschritte freue.