

# der trompetenratgeber Teil 3



**Rüdiger Baldauf** gehört zu den erfolgreichsten Trompetern unseres Landes und hat mit internationalen Acts schon fast die ganze Welt bereist. Seit 10 Jahren ist er Trompeter bei den Heavytones, der Band von „TV Total“, war zuvor Mitglied im legendären United Jazz & Rock Ensemble und den RTL Samstag Nacht Allstars, spielte u.a. mit Ray Charles, Seal, Michael Buble, James Brown, Lionel Richie. Der renommierte Studiomusiker ist Autor und Produzent zugleich. Sein erstes Studio Album erschien 2010 und chartete mehrere Wochen. Dieses Jahr produzierte er neben einem Play-Along die Live DVD/CD „RÜDIGER BALDAUF TRUMPET NIGHT“. Als Pädagoge ist er regelmäßig auf verschiedensten Seminaren und als Gastdozent an Musikhochschulen anzutreffen. Als Solist kann man ihn mit seiner fantastischen Band Own Style auch live erleben.

Aktuell hat er einen „Trompetenratgeber“ verfasst, der seit seiner Veröffentlichung in den Fachbücher-Charts ohne Unterbrechung in den Top Ten zu finden ist.

In dieser Folge beschäftigen wir uns mit den Themen „Üben ohne Instrument“ und „Mentale Vorbereitung“. Der amerikanische Jazztrompeter und Pädagoge Bobby Shew wurde einmal auf einem Summer Jazz Workshop von Jamey Aebersold mit folgendem Satz vorgestellt: „Bitte begrüßen Sie Bobby Shew, den Trompeter, der nie übt!“ Gegen diese Aussage wehrte sich Bobby und erwiderte, dass Üben nicht zwangsläufig ein Instrument erfordert.

Von Rüdiger Baldauf, Fotos Axel Schulten

**D**ie Aussage klingt zunächst etwas kurios, doch viele Komponenten des Trompetespielens haben nicht direkt etwas mit dem Instrument zu tun und können isoliert vom Instrument geübt werden, auf Bahnreisen, im Flieger, Auto oder einfach auf dem Sofa. Dazu gehören muskuläre Übungen wie Anspannen der mimischen Muskulatur, virtuelles Programmieren von Fingerabläufen beim Notenlesen oder Atmungsübungen. Auch mentale Konditionierung ist auf diese Weise erlernbar. Dies erfordert die richtigen Gedanken, mit denen man sich positiv auf ein Konzert einstellen kann.

Es lohnt, sich mit diesen Aspekten auseinanderzusetzen, denn es schont den Ansatz, spart Zeit und bringt Sicherheit – alles, was sich ein Blechbläser wünscht!!

Der größte Teil des „Warm-up“ ist auch bei mir schon abgeschlossen, wenn ich die Trompete aus dem Koffer

nehme: Es beginnt mit Lippenflattern nach dem Aufstehen und wird fortgesetzt mit weiteren muskulären „Vorübungen“ ohne Instrument, z. B. mit Lippensummen.

### **Buzzing – Luftstrom bündeln**

Das Lippensummen ist eine sinnvolle Unterstützung zum Training der Lippenmuskulatur und des Luftstroms und eine gute Vorbereitung zum Trompetespielen.

**Anmerkung:** Beim Buzzing ist die Lippenöffnung wesentlich kleiner als beim Trompetespielen – die Lippen stoßen aufeinander und vibrieren gegeneinander, dies sollte beim Spielen mit Mundstück oder der Trompete nicht der Fall sein.

### **Häufig auftretendes Problem:**

– Das Buzzing strengt die Lippenmuskulatur zu sehr an und kostet Kraft.

**Lösungsvorschlag:**

- Nicht zu stark Gegenspannen, nur zum Aufwärmen und nicht als Ersatz zum Trompetespielen verwenden.

Hinweis: Bitte nicht verwechseln mit James Thompson Buzzingschule (Buzzing mit Mundstück u. Trompete)

**Hilfsmittel – Technische Unterstützung für das Übeprogramm**

Genau wie im sportlichen Bereich die Trainingsmethoden immer ausgefeilter werden, so wird auch das Erlernen eines Instrumentes immer spezifischer. Es existieren inzwischen eine Menge sinnvoller Hilfsmittel, die das Trompetespielen sowohl muskulär unterstützen, als auch dafür sorgen, dass der Luftfluss verbessert wird oder auch der Andruck angepasst bzw. kontrolliert werden kann.

Malte Burba beschreibt in seinem Buch „Brass Masterclass“ ausführlich sowohl die Vorgehensweise als auch die Wirkung mimischer Muskulatur-Übungen, die sich jeder Blechbläser zunutze machen kann.

**Unterstützend zu diesen Übungen bietet er einen Lippenexpander an.**

Der Lippenexpander sorgt in sinnvoller Weise für die Fitness der Muskulatur, die für das Abdichten des Ringmuskels im Mundstück (besonders an den Seiten) verantwortlich ist.



Übung mit dem Lippenexpander

# Pearl Flute

A Tradition of Innovation

## Quantz Forza

„mit diesem geht es voraus“.

Unterstützt  
deine  
Entwicklung!

Angebot exklusiv bei:



PEARL FLUTES  
CERTIFIED QUALITY DEALER

- Beste Unterstützung
- Beste Auswahl
- Beste Empfehlung



Sinnvolle Tools: Lippenkontrollring ...

Eine sehr gute optische Kontrolle über das Verhalten der Lippe im Mundstück hat man bei Verwendung eines Lippenkontrollrings.

Neuerdings gibt es auch ein neues Kontrollgerät, das den Andruck zwischen Oberlippe und Unterlippe nachweist und für Ausgleich sorgen kann.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass auf dem Markt weitere Tools zu finden sind, die mehr oder weniger sinnvoll sind – von Lippenmassage bis zum Mundstückadapter zur Reduzierung des Andrucks. Der Mundstückadapter ist allerdings nur eingeschränkt zu empfehlen, da er die Intonation des Instrumentes um mehr als einen Viertelton nach unten verändert und dadurch das Gefühl für das Tonzentrum verlorengibt.

#### Häufig auftretendes Problem:

– Das Spiel ist zu technisch orientiert, die Trainingsmethoden werden überschätzt und es wird nach Rückkehr zur Trompete zu wenig klangerorientiert geübt.

#### Lösungsvorschlag:

– Die hinzugezogenen Hilfsmittel sollen nur unterstützend eingesetzt und deren Wirkung nicht überschätzt werden.

– Muskulatur trainieren und anschließend beim Üben mit Instrument klangerorientiert üben.

Alle technischen Errungenschaften treten in den Hintergrund, wenn unser Leistungssystem von Auftrittsangst blockiert wird.

### Auftrittsangst – Das Nervenproblem

Angst vor dem Spielen auf einer Bühne kann viele Ursachen haben: schlechte Vorbereitung, Lebenssituation, Selbsteinschätzung etc.

#### Häufig auftretendes Problem:

- Lampenfieber überschattet jede Sekunde des Auftritts. und erschwert kontrolliertes und konzentriertes Spielen.
- Leistungen werden emotional bewertet.
- Persönliche temporäre Verfassung, ausgelöst durch Freude oder Trauer, führt zu Konzentrationsfehlern.

#### Lösungsvorschlag:

Zurückgewinnen der mentalen Ruhe durch kurzfristige Hilfen:

- Beobachtung der Atmung / bewusstes Wahrnehmen
- Orientierung an Spielstärken, um Selbstbewusstsein zurückzugewinnen
- möglichst ausgeglichen essen und schlafen

#### langfristige Hilfen:

- Autogenes Training / Yoga

Beide Methoden sind wirkungsvolle Hilfsmittel zur Erzeugung einer Balance zwischen Körper und Geist (Tipps zum Nachlesen: Gisela Eberlein: Autogenes Training, Andre Van Lysebeth: Yoga).

Über die Kontrolle der Atmung können wir mentale Ruhe zurückgewinnen.

### Atmung – Treibstoff

Die Atemluft ist der Treibstoff für den „Motor“. Was nützt der schnellste Sportwagen ohne den richtigen Treibstoff? Selbst ein athletischer Mensch kann auf einem Blasinstrument nur Höchstleistungen erreichen, wenn die Atmung korrekt funktioniert.

#### Häufig auftretendes Problem

- Bedingt durch Stress wird verkrampft geatmet.

Das Bemühen, besonders aktiv, bewusst richtig zu atmen, bewirkt häufig das Gegenteil – eine zu starke Anspannung. Der Körper lässt eine tiefe, intensive Atmung nur im entspannten Zustand zu.

#### Lösungsvorschlag:

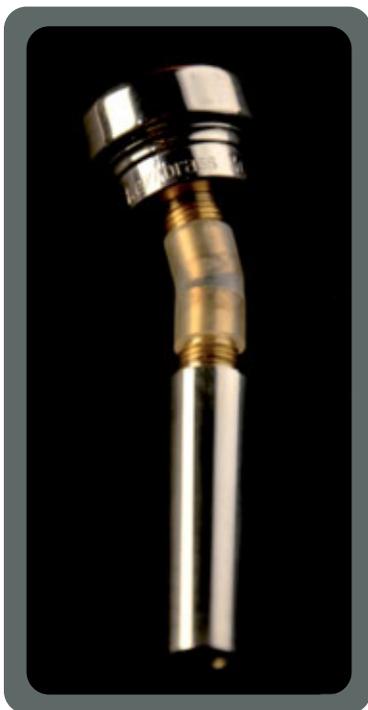
- Entspannt atmen.

Um wirklich entspannt einatmen zu können, sollte zunächst erlernt werden, richtig auszuatmen: Nach der vermeintlichen totalen Ausatmung befindet sich immer noch „Restluft“ in der Lunge. Völlig ausgeatmet ist man erst, wenn der Bauch sich ganz am Schluss wieder nach außen wölbt – dann einige Sekunden warten, bis der natürliche Atemreflex ausgelöst wird, und schon ist der Körper in der Lage, wirklich locker die Luft aufzunehmen. Damit ist die Grundlage geschaffen, um kontrolliert auszuatmen.

#### Unterstützende Übungen:

Diese Atmung sollte in dieser Form automatisiert werden. Sie ist unabhängig vom Üben mit Instrument zu erlernen. Einfach den oben beschriebenen Atemvorgang mehrmals über den Tag verteilt wiederholen und damit konditionieren. Eine weitere Hilfestellung zum richtigen Atmen bekommt man durch intensive Auseinandersetzung mit Körper und Geist, mit Übungen zur Überwindung von Lampenfieber, denn gerade Ängste sind häufige Auslöser für Atmungsblockaden.

Noch ein kleiner Tipp: Es hilft, im Rhythmus der Musik zu atmen.



... und Flexibrass

### Gedanken – Erfolge speichern

Gedanken haben einen maßgeblichen Einfluss auf unser Spielgefühl und auf das Ergebnis.

#### Häufig auftretendes Problem:

– Das Selbstbewusstsein ist angeschlagen und das Selbstvertrauen gering. Diese Unsicherheit führt zu erneuten Fehlern.

#### Lösungsvorschlag:

– Positiv denken.

Die Gedanken sollten auf positive Erlebnisse ausgerichtet werden mit Rückblenden auf bereits erlebte Erfolge. Dies können wir schon durch unsere Körperhaltung beeinflussen (Tipp zum Nachlesen: „Die neue mentale Stärke“ von James E. Loehr).

### Körpersprache – Die Befindlichkeit des Spielers

Jeder Mensch neigt dazu, seine physiologische und auch psychische Verfassung durch seine Körpersprache zu dokumentieren.

#### Häufig auftretendes Problem:

– Der Musiker, der sich in einer Spielsituation unwohl fühlt, beugt seinen Oberkörper tendenziell nach unten, vorne, macht sich klein und zeigt damit seine Unsicher-

heit; auch seiner mimischen Muskulatur sind Anzeichen von Unbehagen abzulesen. Dies wirkt sich negativ auf die musikalische Leistung aus – durch gezeigte Unsicherheit wiederum wird er noch unsicherer – er befindet sich in einem Teufelskreis.

#### Lösungsvorschlag:

– Konzentration auf das Wesentliche.

Die Situation annehmen und versuchen, in voller Aufmerksamkeit das negative Gefühl umzumünzen in Herausforderung und dies in aufrechter Körperhaltung dokumentieren.

### Aufmerksamkeit – Grundvoraussetzung für Fortschritt

Das Erlernen eines Instrumentes ist eine sehr intensive Auseinandersetzung mit seinen Stärken und Schwächen. Dies macht es so reizvoll und gleichzeitig kompliziert. Geistige Aufnahmebereitschaft ist erforderlich, um auch körperlich gute Leistungen zu erzielen und bewusst wahrzunehmen, was um uns herum und mit uns geschieht.

#### Häufig auftretendes Problem:

– Die Antennen sind nicht ausgefahren. Körper und Geist sind nicht aufeinander abgestimmt. „Was denken die Zuhörer, wenn etwas nicht gelingt?“ Die Aufmerksamkeit ist nicht auf das Spiel, sondern auf Dinge gerichtet,

Anzeige

# Welche ist für Sie die Beste?



## Schilke



## Musik Bertram



Postfach 1153  
D-79011 Freiburg  
Friedrichring 9  
D-79098 Freiburg  
Telefon + 49 (0) 761 27 30 90-0  
Telefax + 49 (0) 761 27 30 90-60  
E-Mail: [info@musik-bertram.com](mailto:info@musik-bertram.com)  
Internet: [www.musik-bertram.com](http://www.musik-bertram.com)



Testraum-Reservierung  
empfehlenswert

die über das Musizieren hinausgehen – dadurch entstehen Ablenkungen, die zur Fehlerquelle werden.

**Lösungsvorschlag:**

– Konzentration auf den Augenblick.

Um wirklich im Hier und Jetzt zu sein, sollte man versuchen, sich ausschließlich auf die Musik zu konzentrieren, auf den Augenblick, fokussiert auf die Gegenwart – nicht um Dinge kümmern, die ohnehin nicht zu beeinflussen sind, wie Meinung des Publikums, Anlage etc., dies reduziert den Leistungsdruck.

**Unterstützende Übung:**

Die Geräusche des Publikums wahrnehmen, sich selbst beobachten, die Atmung bewusst spüren, um zurück in die Gegenwart zu finden.

**Leistungsdruck – Umgang mit Konkurrenz**

Häufig deuten Musiker eine ganz normale Spielsituation als Wettbewerb mit anderen Musikern, meist desselben Instrumentes: besser abschneiden, die Konkurrenz besiegen. Diese Sichtweise ist im Regelfall nicht zuträglich und verhindert harmonisches Zusammenspiel.

**Häufig auftretendes Problem:**

– Der ursprüngliche Sinn des Musizierens geht verloren und der Druck sorgt für Leistungsschwäche.

**Lösungsvorschlag:**

– Zielorientiertes Spielen.

Das eigene Leistungspotenzial auszuschöpfen, ohne jemanden überbieten zu wollen. Der Leistungsdruck wird dadurch spürbar geringer.

**Gewohnheiten – Rituale**

Musiker haben vor Auftritten mitunter etwas seltsame Ticks entwickelt, deren Einhaltung ihnen dringend erforderlich erscheint, um sich wohlfühlen, z. B. eine warme Mahlzeit mit Fleisch, kalte Mahlzeiten ohne Fleisch, Kaltgetränke ohne Zucker, ein Vaterunser und zwei Rosenkränze, eine Zigarette ohne Filter, ein Heißgetränk mit Zucker oder zwei Stunden einspielen. Die Bedürfnisse sind unterschiedlich, über Sinn und Unsinn lässt sich streiten.

**Häufig auftretendes Problem:**

– Ohne die Einhaltung bestimmter Gewohnheiten lässt das Unterbewusstsein keine guten Leistungen mehr zu.

**Lösungsvorschlag:**

– Nichts einreden.

Gewohnheiten können natürlich unterstützend wirken, sicherer machen – sie können auch behindern, sogar blockieren. Je länger man sich einredet, sie zu brauchen, desto mehr wird dies eintreten. Gute Leistungen sind genauso möglich, wenn die Gewohnheiten nicht eingehalten werden. Wer kann sich nicht an Konzerte erinnern, bei denen Müdigkeit und Hunger vorherrschten und dennoch überraschend gute Leistungen erzielt wurden?

**Automatismus – das Muskelgedächtnis**

– Autopilot für bereits gelernte Abläufe.

Der Automatismus ist zuständig für das Abrufen von Leistungen, die bereits gelernt sind, basierend auf Erinnerung und Erfahrung im Gedächtnis abgespeichert sind. Ein Ablauf jenseits des Bewusstseins: Gleichgewicht beim Fahrradfahren, Koordination beim Treppenlaufen oder Gehen ... Gespeichert werden sowohl positive als auch negative Erfahrungen. Es kann die Erinnerung abgerufen werden, auf welche Art und Weise Gleichgewicht hergestellt wird, oder auch, welche Muskeln dafür benötigt werden, einen Ton oder eine Folge von Tönen zu reproduzieren.

**Häufig auftretendes Problem:**

– Das Gehirn übernimmt die Kontrolle.

Unser Autopilot sorgt zwar für instinktive Ausführungen, jedoch können sie durch das Einmischen unseres Kontrollorgans „Gehirn“ bei der Ausführung behindert werden. Häufig ist der Lernende ungeduldig, zu flüchtig; unser Automatismus speichert alles ab, was wir spielen – je häufiger eine Phrase wiederholt wird, umso sicherer wird sie abgespeichert. Da unser Muskelgedächtnis jedoch nicht zwischen richtigen und falschen Noten unterscheiden kann, werden auch Fehler gespeichert. Diese sind nur mühsam wieder loszuwerden.

**Lösungsvorschlag:**

– Langsam üben und nichts „Falsches“ einprogrammieren. Einen bereits eingeübten, mehrfach wiederholten Fehler kann man nur loswerden, indem die „Festplatte“ in einem sehr langsamen Tempo neu programmiert wird: Immer und immer wieder langsam und richtig wiederholen. Als Ergebnis wird der Fehler allmählich verblasen und die neue Information überschrieben. Dabei sollte gelten: zu Hause automatisieren – auf der Bühne geschehen lassen (Tipp zum Nachlesen: Tennis & Psyche von Timothy Gallwey).

Natürlich funktioniert dies nur, wenn wir unseren Automatismus mit den richtigen Informationen versorgen. In der nächsten Folge beschäftigen wir uns deshalb mit der richtigen Vorgehensweise und weiteren Spielkomponenten. ■

Anzeige

**REKA Super-Slide**  
Posaunenzuggleitmittel, -Lubricant  
Die Einkomponentenlösung  
mit verbesserter Formel

**SUPER SLIDE**

**REKA**

Reka, Kantstr. 7  
D-40789 Monheim  
Fon 02173 / 60001  
www.reka-web.com

REKA Super-Slide  
Trombone-Lubricant