

Neue Serie der sonic-Redaktion, deren Motto lautet: **Leser fragen – Rüdiger Baldauf antwortet.** Was ist los mit meinem Ansatz? Wie funktioniert Zirkularatmung? Wie verbessere ich die Lippenmuskulatur? Dinge, die Sie schon immer einen Profi fragen wollten! Und so funktioniert es: Schicken Sie Ihre Frage per E-Mail an info@sonic.de und Rüdiger Baldauf antwortet. Die erste Reihe wurde aus laufend eingehenden Fragen erstellt. **Einsendeschluss** für die kommende Ausgabe ist der **30. Mai 2014**

Leser fragen



Baldauf antwortet

Thomas Gottschall / Emmendingen:

Sollte man jeden Tag üben oder auch Pausen lassen? Für viele Trompeter ist das tägliche Üben eine unerlässliche Gewohnheit, ein Kontrollsystem, um bereits erlernte Fähigkeiten zu aktivieren und abzurufen, ob alles erwartungsgemäß funktioniert. Insofern gehört ein gewisser Mut dazu, dies zu unterlassen und darauf zu hoffen, dass bei einem erneuten Start alles wieder funktioniert. Dazu ist ein gesundes Selbstvertrauen notwendig, das bestenfalls auf Erfahrung und Begabung beruhen sollte.

Eine „Pausenverträglichkeit“ richtet sich stark nach den Spieleigenschaften des Bläasers. Jeder Spieler bringt andere Voraussetzungen mit. Je mehr Komponenten in einem Spielsystem nicht funktionieren, desto härter muss der Spieler arbeiten, um den Leistungsstand zu halten. Wenn alle Komponenten effizient zusammenarbeiten, ist der Muskelverschleiß relativ gering – es treten weniger Konditionsprobleme auf und der Spieler kann ohne weiteres einen oder sogar mehrere Tage aussetzen. Unsere Muskulatur braucht Erholungsphasen, ähnlich dem Muskelaufbau im Fitnessstudio, an dem auch ein Tag Pause nach Maximalbeanspruchung verordnet wird, um einen optimalen Muskelaufbau zu gewährleisten. Meine persönliche Empfehlung: Ab und zu mal einen Tag Pause einlegen, besonders nach Überbeanspruchung.

Axel Naber / Feuchtwangen:

Sind Acryl-Mundstücke empfehlenswert? Das Material fühlt sich sehr angenehm am Mund an. Temperaturschwankungen sind relativ gering. Dadurch fühle ich mich gerade nach längeren Pausen und darauf folgenden präzisen Einsätzen sicherer. Nach meinem persönlichen Eindruck haben diese Mundstücke keine abweichenden Klangeigenschaften gegenüber Metallmundstücken – vorausgesetzt, sie sind gewissenhaft angefertigt worden – der Korpus des Mundstückes muss dabei ein gewisses Volumen aufweisen und das Acryl muss dicht gepresst sein. Alternativ kann man es mit Metall umhüllen, damit die gesamte Klangfrequenz des Instrumentes übertragen wird. Yamaha stellt diese Mundstücke nicht in Serie her – man kann sie dort nicht bestellen. Alternativ gibt's Kunststoff-Mundstücke mit einer Metallhülle bei der Firma Brand in der Schweiz. Auch die Firma Klier in Nürnberg fertigt qualitativ vergleichbare Kopien in Kunststoff an. Ich spiele Acryl-Mundstücke seit ca. 10 Jahren und für mich fühlt sich Metall inzwischen fremd an.

Alex Koller / St. Gallen (CH):

Wie bereitet man sich mental auf einen Auftritt vor? Wie schon in früheren Teilen oder in meinem Ratgeber beschrieben, ist das Thema „Lampenfieber“ sehr komplex und nicht in ein paar Sätzen zu erfassen. Dennoch unter-

nehme ich einen Versuch. Die mentale Verfassung ist u. a. das Ergebnis jahrelangen Umgangs mit Erfolg und Misserfolg auf und auch neben der Bühne. Niederlagen, wie verpatzte Prüfungen, verlorene Wettkämpfe, schlechte Auftritte, werden abgespeichert und können zur Gering-schätzung der eigenen Persönlichkeit führen. Unser Selbstbewusstsein wird geschädigt. Dieser Zustand ist jederzeit änderbar, kann sich durch Resignation und unzu-reichende Vorbereitung verschlechtern, aber genauso durch richtige Gedanken im Vorfeld eines Auftritts verbessern, z. B. durch positive Herangehensweise, das Her-vorholen von bereits erlebten Erfolgen kurz vor dem Betreten der Bühne. Wenn wir vor einem Auftritt unsere bereits erlebten Misserfolge vergegenwärtigen, kann es uns den Boden unter den Füßen wegziehen und das Selbstvertrauen demontieren.

Weitere mögliche Verbesserungen des mentalen Zustands sind möglich durch optimale, gewissenhafte Vorbereitung auf eine Spielsituation und das Zulassen von Lampenfieber – man sollte die auf sich zurollende Welle nicht igno-rieren, sondern sich darauf einstellen, um sie möglichst schadenfrei zu überstehen. Die wichtigste Komponente dabei für uns Bläser ist die Kontrolle der Atmung – lange, tiefe Atemzüge im Vorfeld des Einsatzes, helfen, das Spiel-system aufrecht zu halten.

Es sollte in erster Linie jedoch darum gehen, mit Nervo-sität umgehen zu lernen, sie zu akzeptieren, und nicht darum, sie nicht mehr zu haben. Ich selbst bin jahrelang ein hektischer, ungeduldiger Mensch gewesen. Dies hat sich geändert, als ich vor vielen Jahren den Kurs „Auto-genes Training“ an einer Volkshochschule belegt habe. Ich wende sie seitdem vor vielen Konzerten an, um innere Ruhe zu gewinnen und mich auf ein Konzert zu fokussie-ren. Die Technik ist leicht zu erlernen. Man kann sie sogar zu Hause selber lernen mit dem kleinen Büchlein von Eberlein „Autogenes Training“.

Diese Technik lehrt uns durch Auto-Suggestion, in der Gegenwart zu bleiben und nicht über Dinge nachzuden-ken, die in die Zukunft weisen oder bereits zurückliegen. „Was passiert, wenn ich schlecht spiele“ oder „Ich hätte mehr üben sollen“. In meinen Kursen „Reine Nervensache“ geht es um diese Aspekte, die u. a. auch in meinem Lieblingsbuch auf diesem Sektor beschrieben werden: „Tennis & Psyche“ von Timothy Gallwey. In diesem Buch werden psychische Abläufe so realitätsnah und treffend beschrieben, dass sich besonders Musiker und Sportler darin wiederfinden.

Um dies vollständig abzustellen ist die Teilnahme an meh-reren Yogakursen der vermutlich beste Weg. Ich kenne eine Reihe von Trompetern die regelmäßig, Yoga Übungen machen, um Ruhe zu bewahren und bewundernswert ruhig spielen können.

Michael Börjes / Köln:

Wie finde ich das richtige Mundstück?

Wie in einer vorhergehenden Ausgabe beschrieben, ist die Wahl des Mundstückes eine sehr individuelle Entschei-dung. Die richtige Wahl ist ein weitgehend überschätzter Faktor, denn je weiter die Ausbildung eines Bläasers fort-schreitet, desto unabhängiger wird er vom Equipment – ein guter Trompeter kann auf jedem Mundstück gute Lei-stungen hervorbringen, unabhängig von der Beschaffen-heit des Materials oder Form. Dennoch lohnt es sich, Randformen, Bohrungen und Kesselformen verschiede-ner Hersteller auszutesten und herauszufinden, welcher Rand sich auf den Lippen am „bequemsten“ anfühlt.

Ein neues Mundstück sollte auf Anhieb besser funktionie-ren als das alte. Gleichzeitig sollte man bedenken, dass ein Mundstück immer nur ein Kompromiss sein kann.

Vorgehensweise zur effizienten Suche: Gehe in ein Mu-sikgeschäft mit möglichst viel Auswahl an Mundstücken und lass dir vom Berater drei bis fünf Mundstücke hin-stellen, die deinem bisherigen Mundstück ähneln. Spiel immer dieselben Passagen, mit möglichst vielen musika-lischen Varianten, dessen saubere Ausführungen du von diesem Mundstück erwartest (entsprechend deinem Lei-stungsstand): hohe, tiefe, gestoßene und gebundene Pas-sagen etc. Nimm einen Zuhörer mit, dessen Beurteilung du vertraust. Wählt gemeinsam das Mundstück aus, das auf Anhieb am meisten Vorteile gegenüber dem vorher-gehenden Mundstück hervorbringt – aber bedenkt immer: Es gibt weder ein perfektes Instrument, noch ein perfektes Mundstück – perfekt kann lediglich der Spieler sein. ■

Literaturtipps auf einen Blick

„Autogenes Training“
Gisela Eberlein

Yoga
André von Lysabeth

„Tennis & Psyche“
Timothy Gallwey

„Fight Your Fears and Win“
Don Green

„Musik & Psyche“
Barry Green & Timothy Gallwey

„Die neue mentale Stärke“
James T. Loehr

„Lampenfieber“
Krüger /Tarr

„Zen in der Kunst des Bogenschießens“
Eugen Herrigel

Anzeige



JM

Zylindermaschinen für Metallblasinstrumente seit 1866

J. Meinschmidt GmbH • Technische Innovationen seit 1866
Hirschenweg 5 • 82538 Geretsried • www.jm-gmbh.de
Telefon: +49 (0) 81 71 / 3 17 10 • E-Mail: info@jm-gmbh.de