Ear and Air

sonic: Lieber Herr Sheridan, zunächst herzlichen Glückwunsch zu Ihren „Breathing-Gym"-Büchern und DVDs! Erzählen Sie über Ihre Beweggründe, dieses Projekt mit Ihrem Kollegen Sam Pilafian auf die Beine zu stellen!

Sheridan: Danke, Markus! Seit vielen Jahren betreuen Sam und ich Workshops – dabei nimmt die Beschäftigung mit der Atmung einen hohen Stellenwert ein. Unser eigentlicher Beweggrund war einfach, tiefen Blechbläsern zu helfen, Achtsamkeit für ihren Umgang mit der Luft zu entwickeln, um ihr Spiel zu verbessern. Seitdem sind die Übungen eigentlich bei vielen Instrumentalisten beliebt – aus verschiedenen Gründen. Bläser, Sänger, Pianisten, Schlagzeuger und auch Streicher arbeiten mit unserem Programm und haben damit großen Erfolg.

sonic: Wann haben Sie selbst begonnen, sich für Atmung zu interessieren?

Sheridan: Mein erstes Interesse habe ich während meines Studiums bei Arnold Jacobs entwickelt. Er hat mich darauf hingewiesen, dass ich als zukünftiger Lehrer etwas über Anatomie wissen muss, und schickte mich dafür in verschiedene Kurse, die sich mit diesem Thema beschäftigten. Während ich selbst also immer mehr über Strukturen und Abläufe des Atemvorganges lernte, begann ich,

Air Patrick Sheridan

Patrick Sheridan ist einer der bekanntesten Tubisten und Blechbläser-Pädagogen auf dem Globus. Zusammen mit Sam Pilafian hat er gefragte Bücher, CDs und DVDs herausgebracht, darunter das legendäre „Breathing Gym“. Neben seiner Karriere als Solist und Kammermusiker ist er sehr erfolgreich als Professor für Tuba an der University of California, Los Angeles (UCLA).

Von Markus Bebek

mir selbst Übungen auszudenken, die mir halfen, mich als Tubist weiterzuentwickeln. Nach Jahren, als Sam und ich mal die Übungen verglichen, die wir uns unabhängig voneinander selbst „gebastelt“ hatten, waren die Übereinstimmungen verblüffend!

sonic: Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung ist ein sehr wichtiger Punkt in ihrem „Breathing Gym“ und erinnert mich ein wenig an Übungen des Qigong. Haben Taiji oder Qigong Sie in der Entwicklung Ihrer Techniken beeinflusst?

Sheridan: Was ich tatsächlich aus dem Taiji und Yoga übernommen habe, sind die Anleitungen. Ich schätze die Begriffe „slow form“ und „Tue dein Bestes, was dir heute möglich ist“, um ein wirklich musikalisches Atmen zu erreichen.

sonic: Ihre „Breathing Gym“-Bücher sind nicht nur an Tuba-Spieler gerichtet, sondern an alle Musiker und Sänger. Gibt es denn Unterschiede in der Atmung z. B. zwischen Flötisten und Tuba-Spielern?

Sheridan: Nein, der Atemvorgang ist bei allen Menschen gleich. Das, was Spieler von Blasinstrumenten unterscheidet, sind die Fließgeschwindigkeit und die unterschiedlichen Drücke. Die Übungen aus unserem „Breathing Gym“ stellen einen neutralen Versuch dar, eine Art von Achtsamkeit für das eigene Atem-Potenzial zu erreichen. Instrumentalisten, die zum Spielen ihrer Instrumente keine großen Luftmengen benötigen, müssen ihr Atem-Potenzial zum Spielen nicht ausnützen. Durch unsere Übungen sind diese Musiker (z. B. Sänger) aber imstande, viel mehr zu leisten – und das mit noch größerer Leichtigkeit. Schlagzeuger und Sänger können sich etwa viel besser fokussieren, können stiller werden und haben eine größere Achtsamkeit gegenüber ihrem Körper – Gründe genug, um sich mit den Breathing-Gym-Übungen auseinanderzusetzen. Ich finde es ganz wunderbar, dass inzwischen so viele Leute die Breathing-Gym-Übungen für sich nutzen. Im Großen und Ganzen: Du kannst mit einem ruhigen Kopf viel bessere Musik machen.

sonic: Wie wichtig sind die Breathing-Gym-Übungen in Ihrem eigenen täglichen Üben?

Sheridan: Mein eigenes Üben, aber auch mein Unterricht und Proben beginnen mit Atem-Übungen. Wie Sie vielleicht wissen, bin ich neben meiner Professur für Tuba auch Leiter des UCLA Wind Ensembles. Wenn ich Schwierigkeiten beim Spielen habe oder sie beim Unterrichten bei einem Studenten entdecke, versuche ich, die Probleme z. B. in Intonation, Tempo oder Artikulation immer mit Atemübungen zu lösen.

sonic: Würden Sie also sagen, die meisten Probleme bei Blechbläsern können durch Atemübungen behoben werden, also nicht durch Konzentration auf Ansatz, Lippenspannung usw.?

Sheridan: Für mich kommt der Erfolg auf einem Blechblasinstrument durch zwei Dinge: „Ear and Air“. Du musst es erst in dir drin hören, dann lass es durch die Luft für dein Publikum hörbar werden. Nachdenken über Muskulatur ist unmusikalisch.

sonic: Erzählen Sie über Ihre Arbeit am „Institute for Performing Success“!

Sheridan: Diese Workshops haben sich aus Kursen entwickelt, die Sam und ich für Tuba- und Eufonium-Spieler jährlich in den Sommermonaten gehalten haben. Wir haben darin unsere Brass-Gym- und Breathing-Gym-Programme vorgestellt und über die Jahre hat sich eine Menge von neuen Kursen daraus entwickelt. Einige davon

haben mit Musik zu tun: Instrumental-Workshops für Musiker und Musiklehrer. Manche halten wir mit Executives aus der Industrie ab und helfen ihnen, ihre Kreativität zu verbessern und Stress abzubauen. Wir arbeiten auch mit Sportlern, um ihre mentale Stärke und Konzentration durch die Atmung zu verbessern. Und letztendlich arbeiten wir auch im Gesundheitswesen: Wir arbeiten an verschiedenen Studien mit, die sich unter anderem mit den positiven Effekten der Atmung bei der Krebsbehandlung beschäftigen. Das ist eigentlich das Schönste an unserer Arbeit mit der Atmung: Wir erreichen Leute, die mit Musik eigentlich nichts zu tun haben.

sonic: Welche sind die wichtigsten Aspekte, die Sie mit ihren Studenten behandeln?
Sheridan: In der Hochschule mache ich immer Witze darüber, dass ich eigentlich gar keine Musik unterrichte. Ich unterrichte Zeit- und Stress-Management. Wahr ist ..., dass es die Wahrheit ist!
Das Leben von College-Studenten ist ja meist nicht ausgeglichen. Ich versuche, ihnen Achtsamkeit in Bezug auf die Ausgeglichenheit beizubringen und ihnen zu zeigen, welche Vorteile dieses Prinzip hat. Ob diese Ausgeglichenheit sich auf Musik, Gesundheit oder Leben konzentriert, ist individuell verschieden.

sonic: Wann haben Sie Sam Pilafian zum ersten Mal getroffen? Welche Projekte haben Sie seitdem mit ihm auf die Beine gestellt?
Sheridan: Als ich 9 Jahre alt war, habe ich Sam bei einem Kurs des Empire Brass Quintetts kennengelernt. Er hat im Konzert ein paar hohe Noten auf der Tuba gespielt und mich damit in seinen Bann geschlagen. Ich ging nach dem Konzert zu ihm, fragte ihn, was das für hohe Töne waren, und habe ihm dann gesagt, dass ich das auch können möchte und so sein möchte wie er. Seitdem sind wir Freunde. *(lacht)* Wir haben in den letzten 18 Jahren Bücher, CDs, DVDs und gemeinsame Kompositionen veröffentlicht und viele Konzerte gespielt. Es war immer Musik auf dem höchsten Niveau!

sonic: Wer sind Ihre großen Vorbilder?
Sheridan: Als junger Musiker habe ich folgende Künstler gehört, die mich beeinflusst haben: Jascha Heifetz, Vladimir Horowitz, Carlos Kleiber, Leonard Bernstein, Pablo Casals, Benny Goodman, Count Basie, Duke Ellington, Frank Sinatra, Nat King Cole, Arnold Jacobs, Sam Pilafian, Roger Bobo, Harvey Phillips, John Fletcher.

sonic: Welche Instrumenten-Fabrikate spielen Sie?
Sheridan: Als Solist und Kammermusiker habe ich immer schon Es-Tuba gespielt. 1996 habe ich die Besson Tuba 983 mitentwickelt, die habe ich dann auch bis 2004 gespielt. Seit 2005 bin ich, zusammen mit Sam Pilafian, Berater bei KHS America, die die Marken XO und Jupiter vertreten. Wir haben über 20 Modelle für sie entwickelt, darunter die Quantum Marching Serie, die Roger Ingram Trompete und viele andere. Momentan spiele ich einen Es-Tuba Prototyp von Jupiter. Meine Mundstücke sind als Teil einer Signature-Serie bei Dillon Music erschienen.

sonic: Vielen Dank für dieses Gespräch! ■