

Band 2 der „Blockflötentechnik intensiv“ beschäftigt sich mit Atem und Klang. Hierbei handelt es sich um eine Atemtechnikmethode, die sich ausschließlich mit den besonderen Bedingungen des Blockflöte-Blasens als *körperliche Aktion* und *künstlerische Klanggestaltung* befasst. Sie richtet sich an den fortgeschrittenen Spieler, Blockflötenlehrer und musikalisch interessierten Laien, der seinen Atem bewusst erfahren und zweckdienlich einsetzen möchte.

Alle Erläuterungen und Übungen beziehen sich immer direkt auf die Blockflöte und die mit ihrem Spiel verbundenen besonderen Anforderungen. Daraus ergibt sich, dass *Intonation* vorrangig vor *Kondition* behandelt wird und Übungen für das bewusste Erfahren des Atemapparates anstelle eines Trainingsprogrammes stehen.

Auf ein Kapitel mit dem für die Atemtechnik unerlässlichen anatomischen, medizinischen und physiologischen Grundwissen habe ich verzichtet, welche stattdessen aber die Lektüre einer Publikation über die Atemgrundschulung empfehlen, die in vorliegender, umfassender und verständlicher Weise alle notwendigen Informationen beinhaltet. Die besten Beispielen Hilfestellung leisten können die Bücher von Margot Scheufele-Schönberg. Die Atemschulungsprogramm für Saxophoninstrumente und Blockflöten von Schott Mainz, ED 3032, ist ebenfalls empfehlenswert. Mein Konzept bezieht sich nicht auf diesen, sondern auf einen medizinischen Ansatz. Was die anatomischen Ausführungen noch angeht, habe ich mich auf die Bücher von Schönberg zurückgelehnt.

Gudrun Heyens

PREVIEW
Low Resolution

1 Über das Körpergefühl

Wenn der Körper zum Mittel sportlicher, darstellerischer oder musikalischer Aktionen, wenn er zum „Instrument“ wird, ist eine der Grundvoraussetzungen, dass wir lernen, ihn bewusst wahrzunehmen und sensitiv in ihn hineinzufühlen.

Unter „Körpergefühl“ verstehen wir zunächst die Wahrnehmung der feinen inneren Bewegungen und Abläufe des körperlichen „Normalzustandes“, d. h. jenseits der Schmerzempfindung einerseits und einem Wohligkeitsempfinden aufgrund eines extremen Entspannungszustandes andererseits.

Unsere unterschiedlichen Lebensläufe mit ihren Erlebnissen, Erfahrungen und bewussten wie unbewussten Lernprozessen in Kindheit und Pubertät lassen uns „Körpergefühl“ als individuelle subjektive Wahrnehmung erleben, für die es keine allgemeingültigen Messwerte gibt. Das macht die Arbeit daran, wie jede Art von Unterricht, der körperinnere Vorgänge Gegenstand hat, schwierig und kompliziert.

An der äußeren Erscheinung des Menschen, seiner Art sich zu bewegen, zu sprechen, zu stehen, ein Instrument zu betätigen, ist vieles über den Zustand seiner allgemeinen und momentanen körperlich-sicheren Verfassung abzulesen. Das ist für den logisch-gut ausgebildeten Auge des Arztes kann aus der äußeren Bewegung des Patienten Rückschlüsse, beispielsweise auf eine oder krankhafte Befindlichkeiten ziehen. Und der erfahrene Musikpädagoge, dass eine bestimmte Klangerzeugung ein Ergebnis einer bestimmten körperlichen Disposition ist, oder dass ein bestimmter also imstande, Rückschlüsse vom Ablauf der Klangerzeugung auf den Körperzustand zu ziehen.

Dennoch weiß er nie genau, wie der Spieler in diesem Moment der Tonerzeugung seinen Körper „geföhlt“ hat.

Eine Unterweisung, die in dem direkten Kontakt von Lehrer zu Schüler besteht, ist sicher eine der erfolgreichsten Methode; der Schüler muss die Musik „fühlen und zu fühlen (den Körper)“ lernen. Die genaue Einschätzung und Beurteilung des Körperzustands seiner Diastase auch hier Grenzen gesetzt. Er ist nicht in den Schülereinschätzung und umso mehr besonders, wenn er eine Unterweisung in der Klangzeugung auf sein eigenes Gefühl, die präzise Beschreibung seiner Empfindungen überlässt. So wird der Lehrer sich nicht mit vagen, vagen Begriffen auseinandersetzen, die ihm die Arbeit erschweren.

Die Schwierigkeit der Arbeit des Lehrers eines Instrumentes, wie im Gesangsunterricht in aller Hinsicht, ist es übrig, als auf die Arbeit mit Vorstellungsvermögen zurückzugreifen, die den Schüler in die Lage versetzen, eine bestimmte Aktion intuitiv auszuführen, häufig wiederholen und so die Wahrnehmung für die feinsten Körperempfindungen zu schärfen, die er selbst erinnern und rekonstruieren kann.

Eine Unterweisung, die wie diese auf den persönlichen Kontakt zwischen Lehrer und Schüler verzichten muss, gestaltet sich in diesem Bereich als besonders schwierig, weil jede Kontrollmöglichkeit fehlt und der Schüler mit seiner Beurteilungsfähigkeit ganz auf sich gestellt ist. Um so mehr muss er versuchen, die Vorstellungsvermögen und bildhaften Vergleiche mit Beständigkeit nachzuvollziehen.

Übung 1

Nimm dir 5 Minuten Zeit, setze dich auf einen Stuhl und versuche, an nichts zu denken. Beobachte nach einiger Zeit den eigenen Atem und beschreibe ihn dann. Zeichne dann mit einer Handbewegung die Atembewegung mit und achte darauf, dass äußere und innere Bewegung übereinstimmen. Mache eine Aufwärtsbewegung für die Ein- und eine Abwärtsbewegung für die Ausatmung.

- Wie schnell ist deine Handbewegung?
- Gehen Ein- und Ausatmungsbewegung nahtlos ineinander über?
- Wenn es eine Pause nach der Ausatmung gibt, wie lang ist sie?
- Bewegen sich Teile deines Körpers bei der Atmung? Wenn ja, welche?
- Wie empfindest du deine Atmung – als tief oder flach?

So soll es sein:

Der Atemvorgang ist dreiphasig: Einatmen, Ausatmen, Atempause.
Die Luftmenge ist sehr gering, die Atmung wird als

flach empfunden und die Ausatmung dauert länger, als die Einatmung.

Der Übergang zur Atempause kann als (flach) empfunden werden, die Länge der Atempause kann unterschiedlich sein.

Genieße das wohlige Ruhegefühl und die Atempause und spüre, wie entspannt du dich dabei fühlst!

Übung 2

Stelle dir verschiedene Situationen vor, in denen du einen Atem in besonderer Weise empfinden könntest. Atempause sie, wie du sie empfindest, und du kannst:

1. ...
2. beim ...
3. beim ...
4. ...
5. ...
6. ...

	Atemmenge	Tempo	Körpergefühl	Affekt
1.	viel	normal	ganzheitlich	ruhig bewegt
2.				
6.				

Übung 3

Wie atmest du **ein**, wenn du

1. jemanden, der weit entfernt ist, rufst
2. beim Baden im Meer einen Wadenkrampf bekommst und um Hilfe schreist
3. jemandem etwas ins Ohr flüsterst
4. gähnen musst
5. husten musst
6. niesen musst?

	Atemmenge	Tempo	Körpergefühl	Stimmklang
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Übung 4

Wie atmest du **aus**, wenn du:

1. einen Luftballon aufbläst
2. die schweren Einkaufstaschen endlich abstellen kannst
3. einen Flusen vom schwarzen Anzug pustest
4. die zwanzig Kerzen der sprichwörtlichen Geburtstagstorte nacheinander auf einem Atem auspustest
5. die zwanzig Kerzen alle zusammen auf einem Atem auspustest
6. nur eine Kerze ausbläst
7. deine Sonnenbrille vor dem Putzen anhauchst?

	Atemmenge	Tempo	Körpergefühl	Affekt
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Merke dir:

Die Atmung ist im alltäglichen Leben der wichtigste Vorgang. Deine Einatmung erfolgt in einem unpassenden Rhythmus, wenn du ein Instrument spielst. Du atmest unbeständig, immer wenn du Luft ein- und ausatmest. Bei der nachfolgenden Übung wirst du dies erleben.

So muss das auch bei der willentlich bewussten Atmung sein. Die Einatmung muss sich ganz zielgerichtet auf die nachfolgende Aktion ausrichten, z. B. auf das Blasen eines bestimmten Instrumentes mit seiner speziellen Anblasvorrichtung und seinem speziellen Anblasdruck, auf die gezielte Dynamik einer musikalischen Passage oder eine bestimmte affektgebundene Klanggebung.

Übung 1

Verstärke zwei Muskelgruppen des Atemapparates, die du nicht benutzen solltest, und stelle dir folgendes Szenario vor:

Wenn du beim Schwimmen von einer großen Welle erfasst worden – dein Kopf befindet sich lange unter Wasser – hast du eine große Atemnot. Plötzlich tauchst du auf und reißt die Luft an dich, saugst dich voll, so schnell du kannst!

Übung 2

Du nimmst Atemluft als ein „Geschenk“ entgegen, indem du sie mit geöffneten Armen und offenem Mund, weitem Hals und entspannter Bauchmuskulatur in dich „hineinfallen“ lässt.

Beschreibe die Unterschiede im Körpergefühl, das Atemtempo und die Lautstärke der Einatmung.