

atmen, aber wie?

die am meisten falsch erklärte technik...

Von Wilfried Teutsch

Die Atmung ist einer der zentralen Aspekte am bläserischen Schaffen, daran kann es keinen Zweifel geben. Über die Art der Vermittlung streiten sich die Geister bisweilen, und so gibt es eine beinahe unüberschaubare Vielzahl von verschiedenen Ansätzen. Sie alle beschäftigen sich damit, was gelehrt werden soll. »Klarinetten doktor« Wilfried Teutsch plaudert hier mal aus dem Nähkästchen und beschäftigt sich damit, was alles nicht gelehrt werden sollte.

»Du musst in den Bauch atmen!«

Seien wir mal ehrlich, die Amerikaner fliegen, wenn auch unbemannt, zum Mars und wir glauben immer noch, in den Bauch atmen zu müssen. Gegenfrage: Wo waren wir im Biologieunterricht? Der Mensch atmet durch die Lungen. Die falsch ersehnte Hilfe durch die Bauchatmung endet im Unverständnis des Schülers, da er auf Anhieb diese Atmung nicht beherrscht. Die durch langes, gezieltes Üben entstandene vermeintliche Bauchatmung basiert auf einer antrainierten unnötigen Bewegung des Bauchs, ohne jeglichen Nutzen. Dazu später mehr.

Mutter Natur ist nicht bestechlich

Wenn Kinder miteinander spielen und toben, steht ihnen niemand Pate um zu erklären, wie sie atmen sollen. Toben ist dabei sicherlich luft- bzw. energieaufwendiger als ein Blasinstrument zu spielen, da Kinder sich währenddessen sogar unterhalten, Spielregeln zurufen und mit dem Fahrrad, Dreirad, Gokart etc. davonbrausend ihre natürliche Kondition beweisen. Und lässt man die sympathischen Chaoten, können sie länger toben als wir vermuten. Spielende Kinder atmen, wie es ihnen Mutter Natur gebietet. Vor allem: sie halten sich daran.

Auf Kindergeburtstagen werden unzählige Luftballons aufgeblasen, Schwimmflügel werden einsatzbereit gemacht, Laufspiele

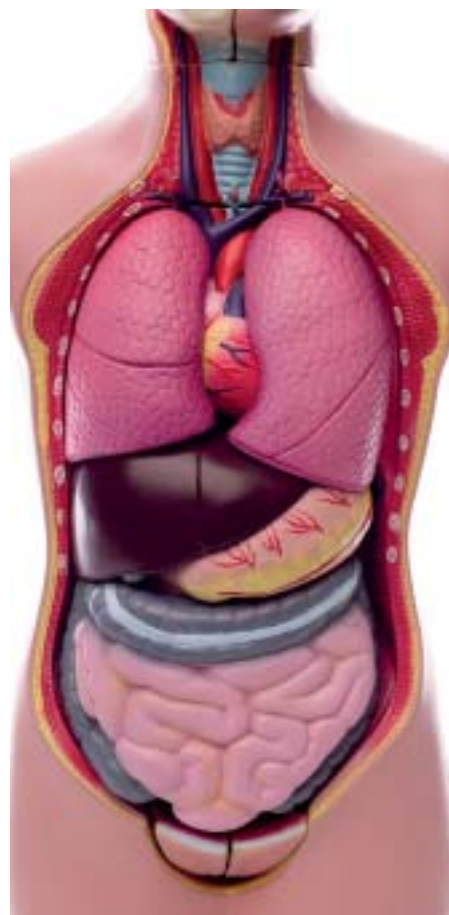
veranstaltet – und kein gesundes Kind klagt über Luftprobleme.

Anatomie und ihre falsche Betrachtungsweise

Erinnern wir uns an den Biologieunterricht. Das Zwerchfell macht eine Bewegung nach unten, der Brustkorb hebt sich wie ein Blasebalg und die Atemhilfsmuskulatur, auch als Interkostalmuskulatur bekannt, ermöglicht ein Einatmen in die Lungen. Wer auch immer auf die Idee kam, in den Bauch zu atmen, erlag einem optischen Irrtum, der über Generationen weitergegeben wurde. Bei entspannter, angelehnter Haltung im Sessel, besser noch im Liegen, erkennt man, dass der Bauch sich beim Einatmen hebt. Der einfache Grund dafür ist folgender: In schräg angelehnter Position des Oberkörpers bzw. in liegender Haltung haben die inneren Organe eine veränderte Position im Vergleich zur stehenden Haltung. Das sich nach unten bewegende Zwerchfell schiebt also an den betroffenen Organen vorbei und es kommt unwillkürlich zur sich hebenden Bauchdecke. So weit zur vereinfachten Erklärung.

Falsche Schlussfolgerung

Wer nun meint, in der erwähnten Position tiefer oder besser atmen zu können, ist oft verleitet, dieser Bauchdeckenbewegung im Stehen nachzueifern. Weit gefehlt. Eine bei der Einatmung im Stehen grundlos nach vorn gestreckte Bauchdecke ist unnötiger Energieaufwand und kostet den Bläser Atemreserven. Denn: in den Bauch einzutreten verlagert das Luftvolumen in den unteren Teil der Lungen, da das falsch entstandene Vakuum die Interkostalmuskulatur und die Brustkorb-Blasebalgfunktion dadurch herabsetzt. (Das vegetative Nervensystem »denkt« mit und reagiert auf diese Situation...) Die falsch ausgeführte Zwerchfell- bzw. Bauchatmung wirkt antagonistisch zur natürlich programmierten Atmung, die sich im Übrigen in den ersten sechs Lebensmonaten unseres Lebens einstellt und festigt. Das Lungenvolumen ist nun also herabgesetzt.



Der Körper weiß schon was er tut

Statt unserem alltagsgeplagten Organismus seine genialen Möglichkeiten, mit der Atmung umzugehen, zu überlassen, greifen wir ein. Natürlich muss der Lehrer eingreifen, wenn ein Schüler verkrampft die Schultern beim Atmen hochzieht oder andere körperliche Hindernisse entstehen. Alles was zur Lockerheit beiträgt ist erlaubt, jedoch einen Eingriff in natürliche Abläufe innerhalb des Körpers sollten wir höchstens einem Arzt überlassen.

Es klingt natürlich sehr akademisch, wenn jemand über Bauchatmung spricht, um dadurch komplex und kompliziert auf den Laien zu wirken, ein Mediziner jedoch würde sol-

che Theorien niemals unterschreiben. Bei einem Lehrgang an der Sanitätsakademie der Bundeswehr sollten wir Militärmusiker eine kurze Abhandlung über die Atmung schreiben. Einer von uns versuchte sich herauszureden, indem er argumentierte, dass Bläser doch anders atmen, und erklärte die Bauchatmung. »Das glauben hoffentlich auch nur Sie«, war die amüsierte Antwort des Internisten, der uns damals in Anatomie prüfte.

Ich habe unzählige Male erlebt, welchen Unterschied es gibt zwischen Schülern, denen das Atmen »erklärt« wurde, und denen, die diesbezüglich ihrem Körper überlassen wurden. Die zweite Gruppe klagte nie über Lufteinteilung, Atemzeichen oder ähnliche Probleme. Im Gegenteil: In manchen Situationen langer Spielpassagen bot ich ihnen Atemmöglichkeiten an und wurde überrascht, mit welcher Selbstverständlichkeit diese Situationen gemeistert wurden – ohne meine Vorschläge annehmen zu müssen.

Klarinettenvirtuosen wie Anton Stadler zum Beispiel glaubten noch an die Heilmöglichkeiten von Aderlass und Quacksalber. Er

ahnte nichts von den sogenannten Atemtechniken und spielte einfach drauflos. Wie es sein Körper verlangte, so wurde geatmet, niemand machte ihm Vorschriften. Stadler und viele Bläser seiner Generation spielten schwere Konzerte mit Instrumenten, die mehr Hindernisse boten als unsere modernen und ausgereiften Instrumente. Luftsäulen und Luftwiderstände wurden trotzdem gemeistert.

Fazit

Warum kehren wir nicht einfach zur Natürlichkeit zurück und lassen unsere Kinder atmen wie sie es können und wollen? Warum verstärken wir unsere Lehrmethoden nicht hinsichtlich besserer Erklärungen, wenn fingertechnische Probleme beseitigt werden müssen? Warum nutzen wir diese brillanten Köpfe in jungen Jahren nicht, um schnell in der Musikkultur vorwärts zu kommen? Stattdessen unterrichten manche drei Jahre lang mit waghalsigen Erklärungen über die Atmung und merken darüber nicht, dass der Schüler immer noch aus demselben Unterrichtsheft spielt. ■

wilfried teutsch

erhielt im Alter von drei Jahren Geigenunterricht von seinen Eltern. Mit neun Jahren lernte er Oboe und später Klarinette. Sein Klarinettenstudium ab-



solvierte er am Würzburger Konservatorium und an der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf bei Professor Gießler. Teutsch war zwölf Jahre Profiklarinettenist bei der Bundeswehr (unter anderem Heeresmusikkorps 9 und 12), ist heute als Dozent an der Internationalen Musikakademie Stuttgart tätig und führt eine Klarinettenwerkstatt im schwäbischen Ispringen.

Infos: www.klarinettendoktor.de