

Die Bedeutung der Atemstütze für Bläser

Elke Gallenmüller, Günzburg

Zusammenfassung

Die Stütze ist das Steuerorgan des Atemstromes. Sie ermöglicht eine fein dosierte Luftabgabe und verleiht dem Ton Stabilität, Substanz und Tragfähigkeit. Das Stützen des Tones findet während der Blasphase statt. Ohne Stütze würde die Atemluft beim Blasvorgang rasch und unkontrolliert entweichen. Das Spielen von längeren Phrasen wäre ohne Stütze nicht möglich.

Grundsätzlich wird zwischen Normalatmung (Ruheatmung) und Leistungsatmung unterschieden. Bei der Normalatmung dient die Atmung primär der Aufrechterhaltung des allgemeinen Körperbetriebs (Sauerstoffversorgung), während bei der Leistungsatmung, die zum Singen und Blasen eines Instruments notwendig ist, die aerodynamische Energie der Atemluftströmung für die Tonbildung ausgenutzt wird. Eine zentrale Rolle spielt in diesem Zusammenhang das Zwerchfell und die Rumpfmuskulatur.

Beim Blasvorgang und somit auch bei der Stütze sind neben den inneren Zwischenrippenmuskeln auch die Bauchmuskeln tätig, d.h. sie kontrahieren sich um den entsprechenden Druck für die erforderliche Luftgeschwindigkeit beim Blasvorgang zu erzeugen. Dies ist möglich, da alle Bauchmuskeln am Brustkorb entspringen oder ansetzen und somit indirekt das Zwerchfell beeinflussen können.

Bei der sog. Stütze wird quasi versucht, die Tiefstellung (Einatemstellung) des Zwerchfells beizubehalten, obwohl Töne geblasen werden. Dabei spannt sich der Bauchmuskelschlauch an und leistet dem Zwerchfell Widerstand. Es entsteht das Gefühl des Sich-Abstützens in sich selber.

Die Stütze ist jedoch nichts Starres. Sie ist eine flexible Kraft und muss sich geschmeidig der Tonhöhe, der Dynamik, den Phrasenlängen und dem musikalischen Ausdruck anpassen können.

Bei richtig geführter (gestützter) Blasluft erfolgt die Einatmung (besser: Lufteinströmung) reflektorisch-automatisch durch Loslassen (entspannen) der kontrahierten Rumpfmuskulatur. Es bedarf dazu keiner Willensanstrengung.

Es ist sehr verbreitet fehlende Stützspannung mit Verkrampfungen im Hals- Zungenbereich und/oder am Ansatz zu kompensieren.

Das Ziel muss demnach lauten: Ersatzspannungen peu a peu weglassen und parallel dazu die richtige Spannung aufbauen. Es ist nicht möglich einfach nur die überflüssigen „Aktivitäten“ wegzulassen, aber kein „Statt dessen“ zu haben.

Eine gut funktionierende Stütze wird als angenehme Anstrengung empfunden und führt zusammen mit der Klangvorstellung zu einem befriedigenden Klangergebnis.

Schlüsselwörter

Normalatmung, Atemstütze, Rumpfmuskulatur, Lufteinströmung, Ersatzspannungen

Summary

The Significance of Breathing Support for Wind Instrumentalists

Breathing support controls directly the column of air while playing wind instruments. It enable a supple exhalation and produces a strong, stable and dynamic tone. The support takes place while blowing the instrument. Without applying the support the air would escape quickly and without being controlled by the player. Therefore it would be impossible to play long melodic phrases without breathing support.

In principle we differentiate between normal respiration and breathing under stress. The function of normal breathing primarily guarantees the vital functions (supply of oxygen), whereas the second, being necessary for singing and blowing an instrument, uses the aerodynamic energy of the column of the air while forming tones. In this respect the diaphragm and the abdominal muscles play a central role.

While blowing the instrument as well as during the breathing support the inner intercostal muscles and additionally the abdominal ones are active, which means that they contract in order to produce the corresponding pressure for the required speed of air. As the abdominal