

«Das Atmen ist unser Benzin»

REIDEN Der Start in die Aus- und Weiterbildungsreihe «Kontext» ist der Musikgesellschaft geglückt. Gegen achtzig Personen zwischen zehn und fast achtzig Jahren liessen sich am Samstag in die Wunderwelt des Atmens einführen – das Tor nicht nur zum Musizieren.

von **Adelheid Aregger**

Fast könnte man sagen: «Atme richtig, und alles andere ergibt sich von selbst.» Die Anleitung dazu kam von Kursleiter Armin Bachmann kompetent, effizient, fantasie- und humorvoll. Mit seinem ersten Satz hatte er die Aufmerksamkeit der Anwesenden auf sicher, und sie blieb ihm während fünf Stunden erhalten. Dazu trug bei, dass der Tag aufgelockert war durch Pausen. Znüni, Apéro, Mittagessen in der «Sonne» und Abschiedsumtrunk mit Speckzopf boten Gelegenheit zum Abschalten und zu vielen Kontakten.

Rollende Pingpong-Bälle in einer anschaulichen Lektion

Armin Bachmanns Blasmusik-Instruktion war keine Theorie-, sondern eine praktische Unterrichtsstunde, gespickt mit Überraschungen und gewürzt durch allerlei Hilfsmittel. Der Kursleiter griff zu Bildern – sichtbaren an der Leinwand, unsichtbaren im Kopf –, um seine «Schülerinnen und Schüler» ins richtige Atmen einzuführen: «Ihr müsst die Lunge von unten mit Luft füllen – wie ein Glas mit Wasser.» Er liess sie Übungen machen, um ihnen das Wirken der beiden Hirnhälften zu zeigen. Und vor allem gab er ihnen Werkzeug, damit sie den Vorgang des Atmens bewusst erleben und steuern konnten. Sie mussten Luftballons aufblasen, ein Stück Papier kräftig



Armin Bachmanns Blasmusik-Instruktion war keine Theorie-, sondern eine praktische Unterrichtsstunde, gespickt mit Überraschungen und gewürzt durch allerlei Hilfsmittel. Foto **Adelheid Aregger**

ausatmend an die Wand heften, am Boden liegend blasend Pingpong spielen, abwechselnd mit einem Elektrikerrohr und dem Instrumenten-Mundstück ein- und ausatmen. «Wenn Ihr richtig atmet, habt Ihr Energie und Kraft und achtzig Prozent mehr Erfolg», gab Armin Bachmann seine eigene Erfahrung als Weltklasse-Posaunist und Musikprofessor weiter und betonte: «Solange man einatmet, kann man sich nicht verkrampfen.»

Im Kopf beginnt, was gut tönen soll

Ein grosser Teil des Workshops war dem mentalen und dem Gehirn-Training gewidmet. Hier erfuhren die «Schüler», wie wichtig das Auswen-

diglernen ist. Bachmanns Empfehlung war einfach: «Auswendiglernen gibt Vertrauen. Lernt eine Melodie Takt für Takt zuerst im Kopf auswendig, dann zusammen mit den Fingern ohne und erst am Schluss mit dem Instrument.» Zum Vergleich nannte er die Slalomfahrer, die den Kurs vor dem Start im Geist und mit dem Körper durchlaufen. Sein Fazit lautete: «Die Arbeit mit dem Kopf ist viel effizienter als mit dem Instrument. Geht daher vor jedem Auftritt den ganzen Ablauf mehrmals im Geist durch, dann habt Ihr auch eure Nervosität besser im Griff.»

Die Fülle von Anregungen und Tipps wollte Armin Bachmann aber nicht als absolute Wahrheit verbreiten.

In seinem Schlusswort gab er sich bescheiden. «Alles, was ich euch gesagt habe, ist meine persönliche Meinung», betonte er, «ich lehre euch einfach das, was ich gelernt und für gut befunden habe.» Dazu gehöre das richtige Üben. «Macht zu Beginn zur Entspannung Atemübungen mit dem Mundstück», riet er unter anderem, «wählt die leichteren Stücke zuerst, macht Pausen, repetiert, variiert und spielt zwischendurch zum Spass eure Lieblingsstücke.»

Am Samstag, 7. März, lädt die Musikgesellschaft Reiden zum Workshop «Kontext 2» ein. Er ist der Böhmisches Musik gewidmet, wie sie die deutschen «Egerländer-Musikanten» Michael und Holger Müller pflegen. Infos unter www.mgreiden.ch.

Fünf Stimmen

Die Reiderin **Klara Becker** besucht die Musikschule und spielt bei der Junior Brass Band mit. «Ich habe viel gelernt an diesem Kurs. Vor allem die Atemübungen haben mir Spass gemacht. Sie helfen, dass ich mehr Luft zum Spielen bekomme. Diese Übungen werde ich daheim auch machen.»

Der ehemalige Dirigent der Brass Band MG Egolzwil, **Walter Egli**, erteilt Blasmusikunterricht. «Ich habe schon mehrere Seminarien besucht und lege im Unterricht auch grossen Wert aufs Mentale. Aber in den Stunden kommt das oft zu kurz, was wir hier gelernt haben. Auswendiglernen ist eine gute Methode, die man häufiger anwenden sollte. Armin Bachmanns Tipps sind beherzigenswert.»

Die Physiotherapeutin **Iwana Huber** spielt in der Musikgesellschaft Pfaffnau Solo-Es-Horn. «Weiterbildung bringt mich in Beruf und Hobby weiter. Die Anregungen sind sehr hilfreich fürs Üben. Das Mentale ist neu für mich, ich habe noch nie so etwas gemacht und werde es in mein Musizieren mit einbauen.»

Der Uffiker **Richard Beck** ist Mitglied der Seniorenmusik MG Reiden. «Der Workshop ist ein Highlight, die Atmosphäre grossartig. So etwas habe ich noch nie gemacht, vor allem die Atemtechnik ist neu. Schade, dass das nicht vor fünfzig Jahren geschah. Ich habe eine Leichtigkeit bekommen und werde künftig anders üben: Entspannt und mit Freude.»

Für den Präsidenten der MG Reiden, **Thomas Kissling**, ist der Start in die Weiterbildung geglückt. «Armin Bachmann hat uns übermittelt, wie wichtig das elementare Schaffen am Instrument ist. In allen steckt ein unglaubliches Potenzial, aber man muss es abrufen. Positiv waren die Kontakte und der Austausch auf fachlicher und menschlicher Ebene.»