Einspielen

Heute zeige ich dir, wofür Einspielen da ist, wofür nicht und wie du das für dich passende Warm-Up findest.

Heute solle es also um das Thema Einspielen gehen. Darüber gibt es ja immer wieder Kontroversen, sowohl was die Art betrifft, als auch die Dauer des Einspielens, das „Warum“ und sogar darüber, OB man überhaupt ein Aufwärmen braucht.

© Melinda Nagy - fotolia.com

Braucht man überhaupt ein Aufwärmen?
Die Frage lässt sich, denke ich, nicht allgemein beantworten. Ich persönlich habe damit vor einigen Jahren komplett aufgehört und vermisse es keineswegs. Und ich kenne Leute, die schwören auf die vielfältigen Vorzüge eines gründlichen Aufwärmprogrammes.

Beide Vorgehensweisen sind legitim und jeder sollte das tun, was ihm gute Ergebnisse bringt. Dass die am Spiel beteiligten Muskeln zum Spielen aufgewärmt werden müssten, ähnlich wie das beim Sport behauptet wird, nötig zu sein, halte ich für einen Mythos. Denn Trompetespielen ist in diesem Sinne mit Sport überhaupt nicht vergleichbar.

Warum einspielen?
Dafür hat jeder seine individuellen Gründe:

1. Erinnern an das, was wichtig ist - Man spielt also z.B. einige lange Töne oder ein paar Tonleitern, um sich wieder an die Trompete zu gewöhnen, Kontakt aufzunehmen und zuvor erarbeitete, positive Spielgewohnheiten wieder in Erinnerung zu rufen, wie z.B. aktiv und offensiv Luft zu blasen. Dabei geht es auch darum, die am Spiel beteiligten Muskeln wieder zu synchronisieren.

2. Das richtige „Feeling“ bekommen - das ist ähnlich wie Punkt 1, allerdings liegt hier die Betonung eher auf dem Körpergefühl. Ziel wäre hier sich mit der Trompete und der Situation rund um wohl zu fühlen.

3. Ritual - das ist hauptsächlich ein mentales Ein“spielen“. Es geht darum sich zu fokussieren, bewusst auf die Situation einstellen, sei es das Üben, die Probe oder das Konzert. Man verbindet mit dem Ritual positive Erfahrungen

und bringt sich bewusst wieder in diesen Zustand von damals. Das kann ein beherztes Klopfen auf das Mundstück sein oder einfach nur ein Gedanke, um subjektiv die Sicherheit zu haben, dass es auch heute gut gehen wird.

Und dann gibt es möglicherweise noch andere, individuelle Gründe sich einzuspielen. Und natürlich eine Kombination aus all dem genannten.

Ich grenze übrigens das Einspielen strikt vom Üben ab. Wenn jemand 45min Bindeübungen macht gefolgt von 30min Mundstückspielen, gefolgt von was weiß ich, dann bringt das mit Sicherheit unglaublich viel, ich würde das aber nicht mehr als Einspielen, sondern schon als Üben bezeichnen. Einspielen sollte in wenigen Minuten erledigt sein.

Welche Einspiel-Übungen sind sinnvoll?
Wichtig ist, dass du beim Einspielen etwas tust, das du gut kannst. Ein paar lange Töne, Bindeübungen, etwas Mundstückspielen. Das Einspielen ist nicht der Ort um spieltechnische Defizite zu beheben, dafür ist das Üben da.

Meine Empfehlung: setzte dich in Ruhe mit Stift und Papier hin und definiere, welches Ziel oder welche ZielE DU persönlich mit dem Einspielen erreichen willst. Dann wähle Übungen dazu aus, die dazu geeignet sind, diese Ziele zu erreichen. Wenn du also beispielsweise vor allem ein gutes Gefühl bekommen willst, dann kannst du dein Gesicht massieren, ein paar Mal tiiiief ein- und ausatmen, ein paar volle, tiefe Töne spielen usw.

Möglicherweise entdeckst du dabei, dass du ein ganz anderes Einspielen brauchst, als bisher, möglicherweise merkst du dann, dass du etwas weglassen kannst oder etwas hinzufügen musst.

Was will ich mit meinem Einspielen erreichen?	Wie kann ich das erreichen?