

# Wiederaanlaufverfahren für Bläser

---

## Einleitung

Für die meisten von uns waren die vielen Wochen musikalischer Enthaltsamkeit absolutes Neuland. Es war für alle belastend, sich nicht mehr begegnen zu dürfen, gemeinsame Proben und vorgesehene Konzerte absagen sowie Engagements streichen zu müssen. Dass einem in solchen Situationen die Motivation für das tägliche Training abhanden kommt, ist logisch und nachvollziehbar; schliesslich fehlen so die Ziele, auf die man hinarbeitet und für die es sich lohnt, ein persönliches Engagement einzugehen.

Einige haben ihren Rhythmus beibehalten und nach wie vor den persönlichen Trainingsplan gepflegt. Andere haben mangels Motivation in dieser schwierigen Zeit keinen Ton gespielt bzw. aus x welchen Gründen keinen spielen können. Für die meisten dürfte die Situation irgendwo dazwischen liegen. Was jetzt aber für alle gilt ist die Tatsache, dass sich das gemeinschaftliche Musizieren nicht einfach per Knopfdruck wieder aktivieren lässt.

Nach längerer Zeit ohne Instrumentenkontakt sollten wir einen vorsichtigen Wiedereinstieg in Betracht ziehen und nicht meinen, wir könnten das alles in 'null-komma-plötzlich' von Null auf Hundert erzwingen. Starten wir zu steil, verlieren wir die neu gewonnene Motivation, bevor sie sich richtig entfalten konnte. Unsaubere Töne, mangelhafter Ansatz, unregelmässige Rhythmik, nicht ansprechende Dynamik und dies alles im Bewusstsein, dass man es viel, viel besser kann, ist alles andere als ein guter Motivator.

Es ist deshalb unumgänglich, in kleinen Schritten anzufangen, jeden Schritt mit Spass vollziehen und freudig abschliessen zu können. Auf diese Weise bleibt auch die Motivation erhalten und man freut sich immer bereits am Ende eines Schrittes auf den nächsten[, *der allerdings erst am nächsten Tag kommt!!!*]. Nicht übertreiben, sondern in kleinen Schritten, aber konsequent das alte Können wiederaufbauen. Ich denke, dass genau das der Schlüssel zum Erfolg ist und deshalb hier nochmals: Nicht übertreiben, sondern **in kleinen Schritten, aber konsequent** auf das alte Können hin arbeiten.

Genau so verhält es sich auch mit den Vereinsproben. Stellt euch vor, wir möchten beginnen und einer nach dem andern muss sein Instrument zuerst wieder aus dem Winterschlaf wecken bzw. hier schmieren, dort salben etc. Genau Solches kann, ja muss zu Hause erfolgen, in einer persönlichen Vorbereitung, einem ganz persönlichen Wiederaanlaufverfahren. Wir müssen nicht in Gesamtproben Ansatztraining machen. Die Gesamtproben kommen erst wieder ins Rollen, wenn die einzelnen Mosaiksteine geschliffen und wieder einsatzfähig sind, also Wiederaanlaufverfahren Phase II.

Damit ist klar, dass vor der ersten Gesamtprobe das Wiederaanlaufverfahren Phase I umgesetzt werden muss, der persönliche Aufbau, in dem sich die einzelnen Bläserinnen und Bläser wieder à jour bringen. Diese Phase müsste vernünftigerweise ca 2 Wochen dauern. Wenn sich alle daran halten, müsste nach dieser Zeit die Phase II mit gemeinsamen Proben den Weg zurück zur Normalität besiegeln.

Sobald also der Bundesrat grünes Licht gibt für die Aufhebung des Verbots von Präsenzunterricht und/oder des Veranstaltungsverbots kann die Phase I gestartet werden. Je nach Kommunikationsvorlauf entspräche dann das Freigabedatum dem Beginn der Phase II. Der Beginn der Phase I entspräche dann dem vom BR bzw. BAG kommunizierten Freigabedatum minus zwei Wochen.

---

## Phase I – Persönliches Wiederanlaufverfahren

Woche 1	Aktivitäten zum stufenweisen Wiederaufbau
<b>1. Tag</b> <i>Montag</i>	<p><b>10'</b> Töne aushalten, ca 16 Schläge, mittlere Lage, mittlere Lautstärke. Nach jedem Ton ca 8 Schläge Pause.</p> <p>Nicht zu vergessen sind dabei Gassmanns elementare Merksätze zu <b>Atmung und Stütze</b>:</p> <p>① <i>Immer beginne mit einer vollen Tiefatmung.</i>                  ② <i>Sei sparsam mit der Luftabgabe.</i></p>
<b>2. Tag</b>	<p><b>12'</b> Töne aushalten, anfänglich ca 12 Schläge, mittlere Lage, mittlere Lautstärke, dann reduzieren bis zu 4 Schlägen. Immer nach 2' ca 30" Pause einschalten.</p>
<b>3. Tag</b>	<p><b>5'</b> Töne aushalten analog Vortag, jedoch im Bereich 4-2 Schläge, mittlere Lage und mittlere Lautstärke.</p> <p><b>5'</b> Dasselbe; Töne aushalten mit Viertelsnoten und spielerisch erweiterter Lage.</p> <p><b>5'</b> Viertels-Bewegungen in mittlerer Lage und mit variierender Dynamik (noch nicht in Extremen) und gezielt eingesetzter Artikulation, insbesondere Legati.</p>
<b>4. Tag</b>	<p><b>5'</b> Sanfter Aufbau mit ganzen bis Viertels-Noten, mit einer von sanft bis Legato variierenden Artikulation und einer dezent eingesetzter Schwelldynamik.</p> <p><b>15'</b> Einfachere technische Übungen aus dem Etudenheft.</p>
<b>5. Tag</b>	<p><b>5'</b> Sanfter Aufbau mit ganzen bis Viertels-Noten, inkl. Variationen in Dynamik und Artikulation und unter Berücksichtigung verschiedener Tonarten.</p> <p><b>10'</b> Einfachere Übungen in verschiedenen Tonarten aus dem Etudenheft.</p> <p><b>10'</b> Knifflige Stellen aus dem Repertoire, jedoch erst im Übungstempo.</p>
<b>6. Tag</b>	<p><b>5'</b> Sanfter Aufbau mit ganzen bis Viertels-Noten, inkl. Variationen in Dynamik und Artikulation und unter Berücksichtigung anspruchsvollerer Tonarten.</p> <p><b>10'</b> Einfachere Übungen in anspruchsvollen Tonarten aus dem Etudenheft.</p> <p><b>15'</b> Knifflige Stellen aus dem Repertoire, mit leicht gesteigertem Übungstempo.</p>
<b>7. Tag</b>	<p>😊 <b>Am 7. Tage sollst du ruh'n !!!</b>                  [oder 1'000 Schritte tun – ist gut für Körper und Geist]</p> <p>→ Wer trotzdem spielt, bitte sanft und nicht zu viel !!!</p>

## Phase I – Persönliches Wiederanlaufverfahren

Woche 2	Aktivitäten zum stufenweisen Aufbau
<b>8. Tag</b> <i>Montag</i>	<p>5' Sanfter Aufbau unter Berücksichtigung von Tonarten, Artikulationen und erweiterter Dynamik. Diese 5' bilden ab dieser 2. Woche wieder das <b>Standard-Einblas-Programm</b> des täglichen Trainings (SEP).</p> <p>15' Schwierigere Übungen in verschiedenen Tonarten aus dem Etudenheft.</p> <p>15' Knifflige Stellen aus dem Repertoire, mit gesteigertem Übungstempo.</p>
<b>9. Tag</b>	<p>5' SEP.</p> <p>15' Anspruchsvollere Übungen und kniffligere Tonarten aus dem Etudenheft.</p> <p>20' Knifflige Stellen aus dem Repertoire, mit weiter gesteigertem Übungstempo.</p>
<b>10. Tag</b>	<p>😊 Jokertag!!!</p>
<b>11. Tag</b>	<p>5' SEP.</p> <p>15' Anspruchsvolle Übungen und knifflige Tonarten aus dem Etudenheft.</p> <p>25' Knifflige Stellen aus dem Repertoire, mit nochmals gesteigertem Übungstempo.</p>
<b>12. Tag</b>	<p>5' SEP.</p> <p>10' Anspruchsvolle Etuden</p> <p>35' Erweiterte knifflige Stellen aus dem Repertoire, jetzt im Originaltempo.</p>
<b>13. Tag</b>	<p>5' SEP.</p> <p>10' Anspruchsvolle Etuden</p> <p>40' Ganzes Repertoire im Originaltempo.</p>
<b>14. Tag</b>	<p>😊 Heute wieder ruh'n bzw. 1'000 Schritte tun !!!</p>
<b>ab 15. Tag</b>	<p>Ab jetzt gilt wieder (möglichst) tägliches Training.  Aber bitte nicht übertreiben: 2 Stunden pro Tag sind genug 😊 !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.... SEP</li> <li>.... Etuden</li> <li>.... Neue Literatur</li> <li>.... Repertoire</li> </ul>

## Phase II – Wiederanlaufverfahren im Verband

Wochen 3-6	Aktivitäten zum stufenweisen, gemeinsamen Wiederaufbau
<p><b>Wo 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Befindlichkeiten ausloten. Mit der Aufbruchstimmung und der positiven Grundhaltung arbeiten.</li> <li>☯ Den ganzen Körper aus dem Winterschlaf zurückholen.</li> <li>🧠 Atemübungen   zuerst ohne, dann mit Mundstück.</li> <li>🎵 Aushalten langer Töne unisono → Auch hier achten auf Atmung und Stütze.</li> <li>🎵 Dito mit integriertem Gesang und spezieller Beachtung der Intonation.</li> <li>🎵 Dito mit ausgewählten Chorälen.</li> <li>🎵 Sanfter Übergang in die Literatur.</li> <li>🎵 Abschluss mit einem Lied.</li> </ul>
<p><b>Wo 4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🎵 Sanftes Einblasen unter Beachtung von Atmung und Stütze.</li> <li>🎵 Choralspiel mit spezieller Beachtung der Intonation.</li> <li>🎵 Aufbau der Arbeit mit der Literatur (aus dem Liedgut).</li> <li>🎵 Abschluss mit einem (gespielten) Lied.</li> </ul>
<p><b>Wo 5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🎵 Sanftes Einblasen unter Beachtung von Atmung und Stütze.</li> <li>🎵 Dito mit integriertem Gesang und spezieller Beachtung der Intonation.</li> <li>🎵 Choralspiel mit spezieller Beachtung der Intonation.</li> <li>🎵 Aufbau der Arbeit mit der Literatur.</li> <li>🎵 Abschluss mit einem Choral.</li> </ul>
<p><b>Wo 6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>🎵 Sanftes Einblasen unter Beachtung von Atmung und Stütze.</li> <li>🎵 Rhythmisch/Technische Übungen ab Übungsblättern.</li> <li>🎵 Dito mit integriertem Gesang und zusätzlicher Beachtung der Intonation.</li> <li>🎵 Dito mit ausgewähltem Kanon und spezieller Beachtung des Klangausgleichs.</li> <li>🎵 Choralspiel mit Schwerpunkt Intonation und Klangausgleich.</li> <li>🎵 Arbeit in der Literatur.</li> <li>🎵 Abschluss mit einem (liedhaften) Marsch.</li> </ul>