

LIVE ONLINE SEMINAR

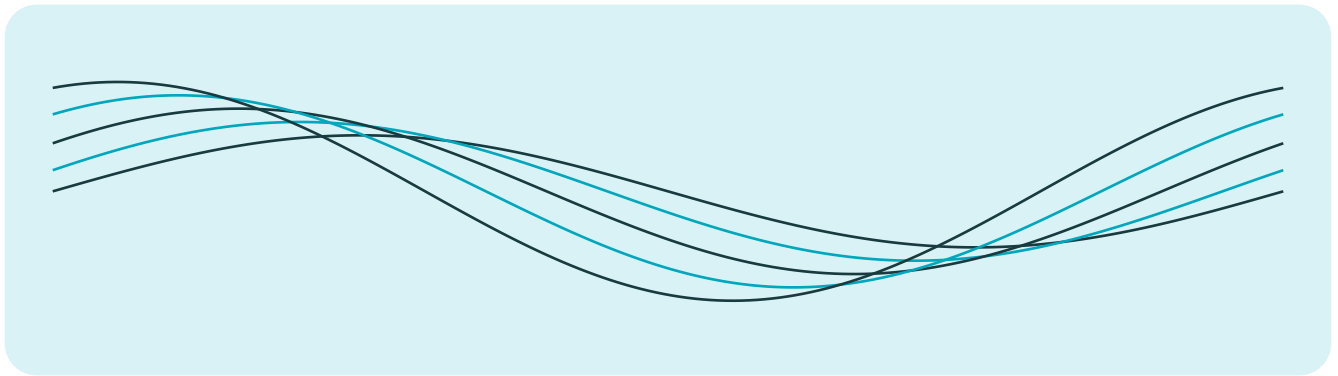
Bewusst atmen, besser musizieren

Teilnehmer-Skript • Seminar-Nr. 680-121026

Atemtechniken für alle Blasinstrumente

Mit Saskia Worf

Musikbildung genial digital. • #bemusico



Mehr Wahrnehmung. Klarere Luftführung. Mehr musikalischer Gestaltungsspielraum.

Ein Begleiter für das Live-Seminar und Dein eigenes Üben: Grundlagen verstehen, Atemübungen bewusst erproben und Beobachtungen in Klang, Phrasierung und Ausdruck übersetzen.

Die Grundlage

Dieses Skript baut auf der bereitgestellten einseitigen Unterlage „Bewusst atmen, besser musizieren“ und der Seminarbeschreibung auf. Ergänzende Anleitungen und fachliche Klarstellungen sind ausdrücklich markiert. Es ist kein Wortprotokoll und keine dokumentierte Freigabe durch die Referentin.

Mein Name / Instrument

ORIENTIERUNG

Dein Weg durch das Skript

Redaktionelle Ergänzung

Du musst nicht alle Übungen nacheinander durchführen. Wähle einen Schwerpunkt, beobachte seine Wirkung und übertrage ihn auf eine kurze musikalische Aufgabe. Die Seiten sind zugleich Lesehilfe und Arbeitsmaterial.

Kapitel	Seite
Sicher und ohne Leistungsdruck üben	3
Atmung verstehen: Körper, Bewegung, Luftführung	4-5
Wahrnehmen und den Ausgangspunkt bestimmen	6
Vier Übungen aus der Vorlage	7-10
Transfer: Ton, Phrase und Instrument	11-12
Übeplan, Reflexion und persönliche Merkliste	13-14
Quellen und fachliche Einordnung	15
Über bemusico und Hinweise zur Nutzung	16

So erkennst Du die Herkunft

VORLAGE • sinngemäß

Diese Kästen geben Gedanken aus der einseitigen Unterlage in zusammengefasster Form wieder. Sie sind keine wörtlichen Zitate.

REDAKTIONELLE ERGÄNZUNG

Alle übrigen Erläuterungen, Schrittfolgen, Fragen, Zeitvorschläge und Arbeitsblätter wurden für dieses Teilnehmer-Skript ergänzt. Sie werden nicht Saskia Worf zugeschrieben.

FACHLICHE KLARSTELLUNG

Wo Formulierungen der Vorlage missverständlich oder nicht belegt sind, erläutert ein entsprechend benannter Kasten die Grenze. Medizinische Basisquellen sind auf Seite 15 verzeichnet.

Deine Lernziele: Atemempfindungen beschreiben, Luftmenge und Luftgeschwindigkeit unterscheiden, Übungen anpassen und eine eigene Phrase bewusst planen.

VOR DEM ÜBEN

Sicher und ohne Leistungsdruck

Redaktionelle Ergänzung

Atemübungen sind hier musikalische Wahrnehmungs- und Koordinationsaufgaben. Sie ersetzen keine medizinische Abklärung. Ein längerer Atemzug oder eine längere Phrase ist nur dann hilfreich, wenn Du dabei frei und beschwerdefrei bleibst.

Ein guter Rahmen

Übe zunächst im Sitzen auf einem stabilen Stuhl, mit sicherem Bodenkontakt und ohne einengende Kleidung. Lege das Instrument ab, wenn Du eine neue Atemübung ausprobierst. Atme nur so tief und so lange, wie es angenehm ist; erzwingen weder Einatmung noch Ausatmung. [3]

Die Wiederholungszahlen in diesem Skript sind vorsichtige redaktionelle Vorschläge, keine Trainingsnormen. Zwischen den Versuchen lässt Du mehrere gewöhnliche Atemzüge zu. Du darfst jede Übung auslassen und stattdessen Deinen natürlichen Atem beobachten.

STOPP-SIGNAL

Bei Schwindel, Kribbeln, Benommenheit, Luftnot, Druckgefühl oder Schmerzen: sofort aufhören, das Instrument sicher ablegen und im Sitzen zur gewöhnlichen Atmung zurückkehren. Nicht durch zusätzliche tiefe Atemzüge „gegensteuern“. Beschwerden nicht als Trainingserfolg deuten.

Zu viel oder zu schnelles Atmen kann den Kohlendioxidgehalt des Blutes senken und unter anderem Schwindel oder Kribbeln auslösen. Solche Symptome haben jedoch auch andere Ursachen. Anhaltende oder wiederkehrende Beschwerden gehören ärztlich abgeklärt. [4] Bei akuter schwerer Atemnot oder starken Brustschmerzen medizinische Notfallhilfe holen.

Individuell anpassen

Bei bekannten Herz- oder Lungenerkrankungen, Neigung zu Ohnmacht oder ungeklärten Atembeschwerden kläre insbesondere Atemanhalten und intensive Ausatemübungen vorher mit einer behandelnden Fachperson. Im Live-Seminar kann die Referentin Deine Empfindungen nicht unmittelbar beurteilen: Melde Unwohlsein und mache eine Pause.

Dein Maßstab

Nach einer Übung solltest Du ohne Hast wieder gewöhnlich atmen können. Lufthunger, Pressen oder das Erreichen einer bestimmten Zählzeit sind kein Überziel.

Daran erkenne ich heute meine angenehme Grenze:

Was beim Atmen geschieht

Redaktionelle Ergänzung

VORLAGE · sinngemäß

Das Atemsystem wird als Motor des Blasinstrumentenspiels beschrieben. Die Unterlage betont den Einfluss der Luftführung auf den Klang und die Bedeutung einer geschulten Körperwahrnehmung.

Einatmen: Raum entsteht

Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen und senkt sich. Zusammen mit der Bewegung des Brustkorbs vergrößert sich der Raum für die Lunge; Luft strömt ein. Die sichtbare Bewegung des Bauches bedeutet nicht, dass Luft in den Bauch gelangt. Sie bleibt in den Atemwegen und der Lunge. [2]

Ausatmen: vom Alltagsatem zur musikalischen Aufgabe

In Ruhe ist die Ausatmung überwiegend durch das Nachlassen der Einatemaktivität und die elastischen Rückstellkräfte möglich. Beim Musizieren wird der Ausatemverlauf zusätzlich an die musikalische Aufgabe angepasst: Tonbeginn, Lautstärke, Länge und Ende einer Phrase sollen kontrollierbar sein. Das ist eine Koordinationsaufgabe, keine Aufforderung zu dauerhafter maximaler Muskelspannung.

FACHLICHE KLARSTELLUNG · „passiv einatmen“

Die Vorlage beschreibt das Flötenspiel mit passiver Einatmung und aktiver Ausatmung. Als Empfindungsbild kann „die Luft kommen lassen“ hilfreich sein. Physiologisch ist die Einatmung jedoch muskulär aktiv. Eine leichte Einatmung ist deshalb nicht dasselbe wie eine physiologisch passive Einatmung. [2]

Wahrnehmung statt erzwungener Form

Beobachte, wo sich Dein Rumpf beim Atmen bewegt. Versuche nicht, nur eine einzelne Körperregion zu bewegen oder den Bauch möglichst weit herauszudrücken. Wähle eine aufgerichtete, bewegliche Position, in der Kopf, Schultern und Kiefer nicht unnötig festgehalten werden.

Welche Bewegung spüre ich im Sitzen? Was verändert sich im Stehen?

Luftmenge ist nicht Luftgeschwindigkeit

Redaktionelle Ergänzung

VORLAGE · sinngemäß

Luftmenge und Luftgeschwindigkeit werden häufig verwechselt, besonders im Zusammenhang mit Registerwechseln. Die Unterlage macht diese Unterscheidung zu einem zentralen Lernpunkt.

Begriff	Gemeint ist
Luftmenge / Volumen	Wie viel Luft insgesamt ein- oder ausgeatmet wird.
Luftstrom / Volumenstrom	Wie viel Luft pro Zeit durch einen Querschnitt strömt.
Luftgeschwindigkeit	Wie schnell sich die Luft an einer bestimmten Stelle bewegt.
Druck	Ein weiterer Einfluss auf den Luftstrom; nicht gleichbedeutend mit Luftmenge oder Geschwindigkeit.

Zur begrifflichen Orientierung gilt vereinfacht: **Volumenstrom = Querschnitt × mittlere Geschwindigkeit**. Ein engerer Durchlass kann bei gleichem Volumenstrom eine höhere Geschwindigkeit bedeuten. Im Instrumentenspiel beeinflussen sich Druck, Öffnung und Schwingung jedoch gegenseitig. Die Formel ist daher kein Rezept, den Ansatz oder den Hals enger zu machen.

Musikalische Konsequenz

Wenn ein Registerwechsel unsicher wird, lautet die hilfreiche Frage nicht automatisch „Brauche ich mehr Luft?“. Beobachte auch Luftführung, Ansatz, Zungenposition, Timing und das jeweilige Instrument. Ändere möglichst nur eine Sache, damit Du die Wirkung zuordnen kannst.

Kleiner Hörvergleich · redaktionelle Ergänzung

Spiele einen bequemen Ton kurz in mittlerer Lautstärke. Wiederhole ihn mit dem Ziel eines gleichmäßigeren Tons, ohne bewusst mehr Luft aufzunehmen. Höre auf Anfang, Mitte und Ende. Mache danach eine Pause. Es geht um die Qualität, nicht um die maximale Dauer.

Was hat sich hörbar verändert? Was habe ich tatsächlich verändert?

WAHRNEHMUNG

Dein Ausgangspunkt

Redaktionelle Ergänzung

VORLAGE • sinngemäß

Die Unterlage empfiehlt, ein gutes Körpergefühl zu fördern und immer wieder nach dem Erleben zu fragen. Die persönliche Rückmeldung macht Empfindungen zugänglich, die von außen nicht sichtbar sind.

Ankommen • etwa zwei Minuten

- 1. Beobachten.** Setze Dich bequem aufrecht hin. Lass mehrere gewöhnliche Atemzüge geschehen. Verändere noch nichts. Wo beginnt eine Bewegung, wo endet sie?
- 2. Kontakt wahrnehmen.** Lege die Hände locker an die unteren seitlichen Rippen, wenn das angenehm ist. Spüre die Bewegung, ohne sie zu vergrößern. Lass die Hände anschließend wieder sinken.
- 3. Spannung unterscheiden.** Prüfe Schultern, Kiefer und Hände. Löse unnötiges Festhalten, ohne zusammenzusinken. „Aufgerichtet“ muss sich nicht starr anfühlen.
- 4. Einen Ton spielen.** Nimm das Instrument und spiele einen kurzen, vertrauten Ton in bequemer Lage. Höre zu, ohne sofort zu korrigieren. Atme danach gewöhnlich weiter.

Ein persönlicher Vergleich

Beobachtung	Vorher	Nach einer Übung
Einatmung: leicht / hastig / eng		
Schultern und Kiefer: frei / angespannt		
Tonbeginn: sicher / verzögert / hart		
Klangverlauf: gleichmäßig / wechselnd		

Die Wörter sind Beobachtungshilfen, keine Diagnosen. Auch „kein Unterschied“ ist eine brauchbare Rückmeldung. Ein einzelner Versuch beweist keine dauerhafte Wirkung.

Meine heutige Frage an Saskia Worf:

ÜBUNG 1 • AUS DER VORLAGE

Wechselatmung

Vorlagenbezug + ausdrücklich ergänzte Anleitung

VORLAGE • sinngemäß

Die Wechselatmung wird als Basisübung für bewusstes Atmen genannt. Für die Durchführung verweist die Vorlage auf ein Video. Dieses Video liegt für die Ausarbeitung nicht vor.

Ziel dieser Ergänzung: die Aufmerksamkeit auf einen ruhigen Atemablauf richten. Die folgende einfache Variante ohne Atemanhalten ist redaktionell ergänzt und rekonstruiert nicht die Videoanleitung der Referentin.

Schritt für Schritt • ohne Instrument

1. Sitze bequem und lasse einige gewöhnliche Atemzüge zu. Die Nase muss frei genug sein; bei verstopfter Nase lässt Du die Übung aus.
2. Verschließe das rechte Nasenloch sanft mit einem Finger. Atme links angenehm ein, ohne möglichst viel Luft einzusaugen.
3. Wechsle die Seite und atme rechts sanft aus. Atme anschließend rechts wieder ein.
4. Wechsle zurück und atme links aus. Damit ist ein Durchgang beendet. Halte den Atem beim Wechsel nicht absichtlich an.
5. Senke die Hand und atme gewöhnlich weiter. Beginne mit nur einem Durchgang. Einen weiteren machst Du nur, wenn es angenehm bleibt.

FACHLICHE EINORDNUNG

Die Vorlage nennt unter anderem einen Ausgleich der Gehirnhälften sowie Vorteile für Stress und Konzentration. Sie liefert dafür keine Belege. Dieses Skript übernimmt insbesondere den „Ausgleich der Gehirnhälften“ nicht als gesicherte physiologische Wirkung. Beobachte Deine eigene Erfahrung, ohne einen bestimmten Effekt zu erwarten.

Transfer und Reflexion

Nutze die Übung allenfalls als kurze Vorbereitung. Spiele erst nach einigen gewöhnlichen Atemzügen einen bequemen Ton. Die einseitige Nasenatmung ist keine Vorgabe für das Atmen während des Spielens.

Bin ich aufmerksamer geworden? Blieb der Atem angenehm? Was möchte ich erfragen?

ÜBUNG 2 · AUS DER VORLAGE

4-7-8-Atmung

Vorlagenbezug + ausdrücklich ergänzte Erklärung

VORLAGE · sinngemäß

Die Unterlage nennt die 4-7-8-Atmung und verbindet sie mit der Fähigkeit, länger aus- als einzuatmen. Eine vollständige Schrittfolge oder individuelle Dosierung enthält sie nicht.

Das benannte Muster verstehen

Die übliche Bezeichnung meint: vier Zählheiten einatmen, sieben Zählheiten den Atem halten und acht Zählheiten ausatmen. Diese Auflösung der Zahlen ist eine redaktionelle Erläuterung. Die Zählzeiten sind keine Vorgabe, die Du im Seminar erfüllen musst.

SICHERHEIT · Atempausen sind optional

Langes Atemanhalten und lange Ausatemzeiten können unangenehm sein. Erzwingen Sie das 4-7-8-Muster nicht und führe es bei Unsicherheit nur nach persönlicher Anleitung aus. Bei Luftnot, Schwindel oder Druckgefühl sofort abbrechen. Für die selbstständige Arbeit ist unten eine Variante ohne Haltephase vorgesehen.

Sanfte Alternative · bewusst kein 4-7-8-Muster

1. Atme zuerst gewöhnlich. Nimm dann einen angenehmen, nicht maximalen Atemzug.
2. Atme ohne Haltephase ruhig aus. Wenn es leicht bleibt, darf die Ausatmung etwas länger dauern als die Einatmung. Du musst dabei nicht zählen.
3. Beende das Ausatmen, bevor Lufthunger oder Pressen entsteht. Lasse den nächsten Atemzug zu. Kehre zu mehreren gewöhnlichen Atemzügen zurück.
4. Ein bis zwei angenehme Versuche reichen als erster Vergleich. Diese Ergänzung verfolgt das Wahrnehmungsziel der Vorlage, bildet aber nicht deren benannte Übung vollständig ab.

Transfer in eine kurze Phrase

Spiele eine leichte Phrase, deren Länge Du sicher bewältigst. Plane die Einatmung vor dem Beginn und höre auf einen gleichmäßigen Verlauf. Übertrage weder die Haltephase noch das Zahlenverhältnis als starres Schema auf die Musik.

Kann ich länger ausatmen, ohne am Ende zu drücken? Wo liegt meine Grenze?

ÜBUNG 3 • AUS DER VORLAGE

Zitronenauspress-Übung

Vorlagenbezug + behutsame redaktionelle Annäherung

VORLAGE • sinngemäß

Die Unterlage verbindet die Übung mit Restluftreserve und Einatemreflex. Sie nennt Varianten mit und ohne Flöte sowie den Einsatz als Ton- oder Einspielübung. Sie warnt ausdrücklich vor zu vielen Wiederholungen am Stück wegen Schwindelgefahr.

FACHLICHE KLARSTELLUNG • nicht „leerpresen“

Die Lunge lässt sich durch Ausatmen nicht vollständig entleeren. Der Ausdruck „Restluftreserve“ der Vorlage ist hier kein Auftrag, bis an eine körperliche Grenze zu gehen. Der genaue Ablauf der Zitronenauspress-Übung wird in der Vorlage nicht beschrieben; die folgende Annäherung ist keine Originalanleitung.

Behutsame Annäherung • zunächst ohne Instrument

1. Sitze aufrecht und atme gewöhnlich. Wähle dann einen angenehmen Atemzug, ohne Dich maximal zu füllen.
2. Lass die Luft auf einem leisen, lockeren „fff“ ausströmen. Beobachte den Übergang von leichtem Ausströmen zu zunehmendem Aufwand.
3. Höre vor dem Pressen auf. Verzichte auf kräftiges Nachdrücken, wiederholte Ausatemstöße und das Zurückhalten des nächsten Atemzugs.
4. Löse die Ausatemaktivität und lasse die nächste Einatmung leicht beginnen. Beobachte den Übergang, ohne einen besonders großen Einatemreflex provozieren zu wollen.
5. Ein Versuch genügt zunächst. Danach gewöhnlich atmen und nachspüren. Wenn Du die Originalübung ausprobieren möchtest, lass Dir im Seminar Ablauf, Grenze und Dosierung zeigen.

Transfer als kurze Tonübung

Spieler einen bequemen Ton und beende ihn bewusst, solange noch Reserve vorhanden ist. Beobachte, ob die folgende Einatmung leichter gelingt als nach einem zu lange gehaltenen Ton. Das musikalische Ende darf vor der körperlichen Grenze liegen.

Woran merke ich, dass Ausströmen in Pressen übergeht?

ÜBUNG 4 • AUS DER VORLAGE

Ujjayi: rauschender Atem

Vorlagenbezug + ergänzte Durchführung und Einordnung

VORLAGE • sinngemäß

Die Vorlage beschreibt zunächst ein hauchendes Ausatmen wie gegen einen Spiegel. Anschließend soll bei geschlossenem Mund durch die Nase ein- und ausgeatmet werden. Sie ordnet das Rauschen einer Verengung der Stimmritze zu.

Leise erkunden • ohne Instrument

1. Atme angenehm ein. Hauche einmal sanft durch den geöffneten Mund aus, als wolltest Du einen Spiegel beschlagen. Das Geräusch darf sehr leise sein.
2. Wenn sich das frei anfühlt, schließe den Mund und probiere einen ruhigen Atemzug durch die Nase. Ein sanftes Rauschen darf entstehen; es muss nicht erzwungen werden.
3. Halte Hals, Kiefer und Schultern möglichst frei von zusätzlicher Spannung. Erzeuge weder ein kräftiges Reibegeräusch noch ein bewusstes Abschnüren.
4. Beende den Versuch nach einem angenehmen Atemzyklus und atme gewöhnlich weiter. Bei Halskratzen, Hustenreiz, Enge oder Luftnot lässt Du die Übung aus.

FACHLICHE EINORDNUNG • Vagusnerv

Die Vorlage nennt eine Aktivierung des Vagusnervs. Sie belegt nicht, dass gerade die beschriebene Verengung der Stimmritze einen spezifischen therapeutischen Effekt bewirkt. Dieses Skript macht daraus deshalb kein Wirkversprechen. Ziel ist hier die Wahrnehmung des Atemverlaufs.

Den Übergang zum Instrument bewusst gestalten

Löse das Rauschen und lasse mehrere gewöhnliche Atemzüge zu, bevor Du spielst. Übertrage die absichtliche Halsverengung nicht als allgemeine Spieltechnik. Vergleiche stattdessen, ob Du Beginn und Verlauf Deiner Ausatmung jetzt genauer wahrnehmen kannst.

Was habe ich gehört und gespürt? Konnte ich das Rauschen wieder vollständig lösen?

Meine Rückfrage zur Demonstration im Seminar:

Vom Atem zum musikalischen Satz

Redaktionelle Ergänzung

Die Seminarbeschreibung verbindet Atmung mit Klang, Intonation, Dynamik, Phrasierung und Ausdauer. Damit aus einer Atemübung musikalisches Lernen wird, brauchst Du eine kleine, wiederholbare Aufgabe und ein klares Hörziel.

Eine Phrase in fünf Schritten

- 1. Wähle eine leichte Stelle.** Nimm zwei bis vier Takte, die Du technisch sicher spielen kannst. Tonumfang und Tempo sollen Dich nicht zusätzlich fordern.
- 2. Bestimme das musikalische Ziel.** Wo führt die Phrase hin? Welcher Ton trägt den Schwerpunkt? Wo darf sie sich lösen? Markiere eine passende Atemstelle und eine mögliche frühere Alternative.
- 3. Spiele den Ausgangsversuch.** Höre besonders auf Tonbeginn, Klangverlauf und Phrasenende. Eine kurze Aufnahme kann Dir beim Vergleichen helfen.
- 4. Verändere nur einen Punkt.** Probiere zum Beispiel einen früher geplanten Einatemzeitpunkt oder ein bewusst früheres Tonende. Nimm nicht gleichzeitig mehr Luft, ändere den Ansatz und wechsele das Tempo.
- 5. Vergleiche und entscheide.** Hat sich das gewünschte Merkmal verbessert? War die Veränderung wiederholbar und angenehm? Behalte nur, was dem musikalischen Ziel hilft.

Hörziel	Beobachtungsfrage
Klang	Bleibt der Ton über den Verlauf tragfähig und gleichmäßig?
Intonation	Bleibt die Tonhöhe stabil? Verändert sie sich mit Dynamik oder Ansatz?
Dynamik	Kann ich gestalten, ohne zusätzlichen Druck im Hals zu spüren?
Phrasenende	Bleibt das Ende musikalisch geformt, statt nur „auszugehen“?
Ausdauer	Kann ich die Aufgabe nach einer Pause mit ähnlicher Qualität wiederholen?

Ausdauer sinnvoll betrachten

Miss Fortschritt nicht allein an Sekunden. Eine passende Atemstelle, weniger unnötige Spannung und ein gut geplanter Klangverlauf können hilfreicher sein als das Erzwingen einer längeren Phrase.

Dein Instrument gibt die Aufgabe vor

Redaktionelle Ergänzung

Die Originalunterlage bezieht sich an mehreren Stellen ausdrücklich auf die Flöte. Der Seminartitel umfasst alle Blasinstrumente. Die folgenden Übertragungen sind deshalb redaktionelle Arbeitsvorschläge, keine überlieferten Anweisungen der Referentin.

Instrumentengruppe	Ein geeigneter Vergleich
Flöten	Spiele eine leichte Tonverbindung und beobachte, ob Klang und Ansprache durch eine gezieltere Luftführung klarer werden. Mehr ausgeatmete Luft ist nicht automatisch ein besserer Klang.
Einfachrohrblatt (z. B. Klarinette, Saxofon)	Wähle eine vertraute Verbindung. Beobachte Luftführung, Zungenbewegung und Ansatz getrennt. Versuche eine unsichere Ansprache nicht automatisch durch stärkeres Blasen zu lösen.
Doppelrohrblatt (z. B. Oboe, Fagott)	Beobachte, ob Du vor dem nächsten Atemzug überhaupt viel neue Luft brauchst. Besprich bei einem Gefühl von „zu viel Luft“ die Atemplanung mit Deiner Lehrperson, statt immer zusätzlich tief einzuatmen.
Blechblasinstrumente	Nutze bequeme Töne oder eine einfache Bindung. Achte auf freie Ansprache und vermeide, einen misslingenden Registerwechsel nur durch mehr Kraft lösen zu wollen.

Wenn etwas nicht gelingt

Die Luft reicht nicht: Prüfe zuerst Phrasenlänge und Atemstelle. Kürze die Aufgabe, bevor Du die Einatmung vergrößerst.

Der Ton wird am Ende eng: Beende ihn früher und vergleiche die Klangqualität.

Die Einatmung wird hektisch: Plane sie rhythmisch vor; übe zunächst ohne Instrument.

Der Klang bleibt unruhig: Atmung ist nur ein Einfluss. Prüfe auch Ansatz, Artikulation, Haltung und Instrument mit einer Lehrperson.

Meine konkrete Stelle / mein Hörziel / meine nächste Veränderung:

ÜBEN IM ALLTAG

Eine kurze Routine, die zu Dir passt

Redaktionelle Ergänzung

Diese Routine ist ein redaktioneller Vorschlag für etwa fünf bis acht Minuten einschließlich Pausen. Sie soll Dir einen überschaubaren Einstieg geben. Verlängere die Atemübungen nicht automatisch, wenn Du mehr Zeit hast.

Schritt	Aufgabe	Richtwert
Ankommen	Gewöhnlichen Atem beobachten, Sitz und Spannung prüfen.	1 Minute
Erkunden	Eine passende Übung wählen; Sicherheitsregeln und Pausen beachten.	1-2 Minuten
Übertragen	Einen Ton oder eine leichte Phrase mit einem Hörziel spielen.	2-3 Minuten
Festhalten	Eine Beobachtung und einen nächsten Schritt notieren.	1-2 Minuten

Eine Woche mit einem Schwerpunkt

Tag 1-2: Ausgangspunkt festhalten. Dieselbe leichte Phrase verwenden und nur beobachten.

Tag 3-4: Eine angenehme Atemübung auswählen und den Transfer vergleichen. Bei keiner erkennbaren Hilfe die Übung nicht erzwingen.

Tag 5-6: Den hilfreichen Gedanken in eine andere kurze Stelle mitnehmen.

Tag 7: Rückblick: Was war wiederholbar? Was bleibt offen?

Datum / Übung	Musikalische Aufgabe	Beobachtung / nächster Schritt

Vor der Probe oder dem Auftritt

Nutze nur bereits vertraute, angenehme Abläufe. Ungewohnte Atempausen, intensive Ausatemversuche und neue Belastungsgrenzen gehören nicht in die unmittelbare Vorbereitung.

PERSÖNLICHER ABSCHLUSS

Was Du mitnimmst

Redaktionelle Ergänzung

Fünf Leitgedanken

1. **Wahrnehmen kommt vor Verändern.** Beschreibe zuerst, was Du spürst und hörst.
2. **Luftführung hat mehrere Größen.** Menge, Strom, Geschwindigkeit und Druck sind nicht dasselbe.
3. **Eine Übung braucht einen Zweck.** Lege fest, was Du erkunden möchtest.
4. **Musik bleibt der Maßstab.** Prüfe die Wirkung an Ton, Phrase und Ausdruck.
5. **Die angenehme Grenze zählt.** Kein Zählschema rechtfertigt Pressen oder Beschwerden.

Meine wichtigste Erkenntnis aus dem Seminar:

Diese Übung oder Beobachtung möchte ich weiterführen - und deshalb:

An dieser musikalischen Stelle möchte ich sie erproben:

Diese Frage ist noch offen / das möchte ich mit meiner Lehrperson klären:

Mein nächster kleiner Schritt

Formuliere konkret: „Bei _____ achte ich auf _____. Ich erkenne eine hilfreiche Veränderung daran, dass _____.“

TRANSPARENZ & QUELLEN

Worauf dieses Skript beruht

Redaktionelle Ergänzung

[1] Primäre fachliche Grundlage

„Bewusst atmen PDF.pdf“, einseitige bereitgestellte Unterlage mit dem Titel „Bewusst atmen, besser musizieren“ und dem Verweis www.saskiaworf.de. Hinzu kommt die Seminarbeschreibung aus dem Chat: „Bewusst atmen, besser musizieren - Atemtechniken für alle Blasinstrumente“, mit Saskia Worf, 680-121026.

Die Vorlage nennt vier Übungen: Wechselatmung, 4-7-8-Atmung, Zitronenauspress-Übung und Ujjayi. Eine im früheren Chat angekündigte Anzahl von fünf Übungen wird nicht als Vorlageninhalt übernommen. Das erwähnte Anleitungsvideo und eine Seminaufzeichnung lagen nicht vor.

Ergänzende Quellen für Grundlagen und Sicherheit**[2] NHLBI / National Institutes of Health**

How the Lungs Work - What Breathing Does for the Body.

Grundlage zur aktiven Einatmung und zur überwiegend passiven Ausatmung in Ruhe.

nhlbi.nih.gov/health/lungs/breathing-benefits

[3] NHS

Breathing exercises for stress.

Allgemeine Hinweise zum bequemen, sanften Atmen ohne Erzwingen.

[NHS: Breathing exercises for stress](#)

[4] Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust

Hyperventilation.

Hintergrund zu Überatmung, Kohlendioxid und möglichen Beschwerden.

cuh.nhs.uk/patient-information/hyperventilation/

Redaktionelle Entscheidungen

Die Formulierung „passiv einatmen“ wurde physiologisch eingeordnet. „Restluftreserve“ wird nicht als Aufforderung zum vollständigen Entleeren verstanden. Aussagen zum Ausgleich der Gehirnhälften und zu einer gezielten Vagusaktivierung werden nicht als gesicherte Wirkungen übernommen. Die ergänzenden Quellen belegen keine spezifische Wirkung der vier Übungen auf musikalische Leistung.

Schrittfolgen, Dosierungen, Alternativen, Instrumentenbeispiele, Reflexionsfragen und Übeplan sind redaktionelle Ergänzungen. Sie dienen der Orientierung und beanspruchen nicht, die Demonstration oder individuelle Anleitung durch Saskia Worf zu ersetzen.

Ausgabe

Erstellt für das bemusico Live Online Seminar 680-121026.

Redaktioneller Stand und Quellenabruf: 12. Oktober 2026.

Keine erfundenen Referentinnen-Zitate; keine behauptete Freigabe durch die Referentin.

BEMUSICO · MUSIKBILDUNG ONLINE

Musikbildung genial digital.

#bemusico

Deine musikalische Weiterbildung

bemusico bietet Dir Live Online Seminare, Kurse und Trainings mit erfahrenen Dozenten und Fachleuten. Entdecke neue Impulse für Dein Musizieren und vertiefe Dein Wissen - bequem online.

Die Themen reichen von Musiktheorie, Spieltechniken, Tonqualität und Üben über Repertoire-Auswahl und Noten bis zu Gesundheit sowie steuerlichen und rechtlichen Fragen.

Live dabei sein und Fragen stellen

Die Veranstaltungen finden als Live Webcasts statt. Im Live Chat kannst Du Deine Fragen direkt an die Referenten stellen. Zu Deiner Teilnahme gehören Fachmaterialien und hilfreiche Downloads sowie eine Teilnahmebestätigung als Zertifikat.

Entdecke Dein nächstes Thema

Wähle ein passendes Angebot und sichere Dir Dein Teilnehmerticket.

www.bemusico.com

Hinweise zu diesem Skript und seiner Nutzung

Dieses Skript ergänzt das von Dir besuchte bemusico Live Online Seminar „Bewusst atmen, besser musizieren - Atemtechniken für alle Blasinstrumente“ mit Saskia Worf (680-121026). Grundlage ist die bereitgestellte Seminarunterlage; redaktionelle Ergänzungen sind gesondert gekennzeichnet.

Du darfst die Materialien unter Beachtung der geltenden Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Nutzung und Weiterverbreitung sind untersagt.

Für die von ihnen verfassten Inhalte sind die jeweiligen Autoren und Dozenten verantwortlich. Die redaktionellen Ergänzungen dieses Skripts sind keine Aussagen der Referentin und werden ihr nicht als eigene Inhalte zugeschrieben. Eine Freigabe durch die Referentin wird nicht behauptet.

Diese Informationsseite übernimmt die Inhalte des bereitgestellten bemusico-Deckblatts in redaktionell gestraffter Form. Die Herkunftshinweise wurden an die vorliegende, ergänzte Fassung angepasst.

BRAWO

Die Blasorchester-Messe

Die ganze Welt der Blasmusik trifft sich in Stuttgart! Mit der BRAWO schaffen wir einen einzigartigen Dreiklang aus **Ausstellung, Workshops und Konzerten**, der keine Wünsche offen lässt.

● AUSSTELLUNG

Testet und kauft bei großen Marken und kleinen Manufakturen alles, was euer Musikerherz begehrt

● BRAWO-Akademie

Lernt von namhaften Größen bei über 50 hochkarätigen Workshops, Vorträgen und Wettbewerben

● 30 Konzerte

Seid mittendrin im Festival-Feeling bei Popup-Auftritten im Messegelände und bei Konzerten musikalischer Größen

10% RABATT

Jetzt mit dem Rabattcode **ONLINEAKADEMIE26** ein vergünstigtes Tagesticket holen



European
Championship for
Wind Orchestras

Neun Nationen, ein
europäischer Musikgeist:
Erlebt Blasmusik auf
höchstem Niveau.

20. – 22. November 2026
messe-stuttgart.de/brawo