

## EXKURS Ansatztrainer

Dies gibt mir Gelegenheit mich generell zu diesem Thema zu äußern, im Hauptbuch schrieb ich auf S. 263:

„Ein Risikofaktor (Anmerkung: für den Erwerb einer Fokalen Ansatzdystonie im Blechbläserbereich) ist auch Muskeltraining für den Ansatz mit neuartigen Geräten, wie Lippenhantel, Lippentrainer und Lippenexpander, als eine Art ‚Ansatz-Bodybuilding‘, was das muskuläre, koordinierte Gleichgewicht im orofazialen System empfindlich stören und die so trainierten Muskelfasern möglicherweise auch dauerhaft schädigen kann. Von jedem Gebrauch möchte ich ausdrücklich abraten, denn das habe laut Dispokinetikerin Angelika Stockmann schon so manchen Bläser seine Karriere gekostet.“

Dazu möchte ich sagen, dass ich hier dezidiert nur über Blechbläser schreibe, da ich den speziellen **OboFit** Ansatztrainer für Oboe zu diesem Zeitpunkt noch nicht kannte. Lukas Runggaldier schreibt dazu auf seiner Website über die Entstehungsgeschichte:

„Auf die Idee eines Ansatztrainers hat mich die bekannte kanadische Oboistin Louise Pellerin, Professorin an der Züricher Hochschule der Künste, gebracht. Sie hatte schon während ihrer Studienzeit bei Heinz Holliger nach Lösungen für einen besseren und solideren Oboenansatz gesucht und Kaffee-Rührstäbchen als Ringmuskelverstärker in die Mundwinkel geschoben. Da ich mich selbst vom äußerst positiven Trainingseffekt dieser Übung überzeugen konnte, aber mit zwei im Mund sich ständig verschiebenden Holz- oder Plastikteilen wenig glücklich war, habe ich nach einer Lösung gesucht, die für mich eine deutliche Verbesserung und vor allem Erleichterung beim Üben darstellte.“

Die Idee mit den Rührstäbchen ist mir während meiner eigenen Studienzeit in Freiburg tatsächlich begegnet, jedoch probierte ich sie tatsächlich aber nicht aus, da ich zwischenzeitlich für mein Ansatzproblem meinen eigenen Weg gefunden hatte, den ich im Hauptbuch beschreibe. Erst im Jahre 2023 lernte ich den *OboFit* kennen, als mich Lukas für eine PHYSIOBOE-Fortbildung nach Südtirol einlud. Sofort war ich sowohl von der Idee als auch der handwerklichen Umsetzung sehr angetan! Ich möchte ihn hiermit wärmstens empfehlen und bedauere, dass er mir nicht früher begegnet ist.

Der *OboFit* würde speziell die nach oben strebenden Mundwinkel (meines alten, ursprünglichen Ansatzes – Ansatztyp 1 – siehe **86** auf S. 101) auffordern, Kontakt mit seinen beiden seitlichen Flügeln zu halten und somit in einer neutralen Position (Ansatztyp 2) zu bleiben. Zur Aktivität aufgefordert wird dabei speziell der Mundwinkelsenker *Musculus depressor angulus oris*.

