

Atmen? Brauch ich nicht. Ich habe Gain!

Warum die Luft, die du anhältst, dich daran hindert, gut an der Gitarre zu klingen

Szenario 1: Ein Takt noch und das Gitarrensolo ist dran. Der Leadgitarrist verabschiedet sich aus der real existierenden Welt der Menschen. schließt die Augen, bringt jeden verfügbaren Muskel ins Spiel, um den letzten Tropfen Feeling aus seinem Solo zu quetschen.

Szenario 2: Gleichzeitig betteln im Körper genau dieses Gitarristen die Lungen verzweifelt nach einem Sauerstoff spendenden Atemzug, um zumindest die Funktion der Steuerzentrale - sprich seines Gehirns - aufrechterhalten zu können. Aber vergebens. Zum Glück dauerte das Solo nur 1 Minuten...

Nach seinem Solo nimmt unser Leadgitarrist einen tiefen Atemzug und mit ihm atmen all seine zwischenzeitlich unterversorgten Organe mit auf. Ein Glück, er hat sein Solo trotz seiner Denkfalle „*Atmen? Brauch ich nicht. Ich habe Gain.*“ überlebt.

Im Ernst: Da steht ein erwachsener Mensch, der ein Instrument über Jahre gemeistert hat, der Tonleitern rauf und runter spielt, mit seinem Pedalboard die Stromversorgung einer Kleinstadt lahmlegen könnte — aber er scheitert während seines Solos an der simpelsten Überlebensfunktion, die wir haben: Luft rein, Luft raus.

Und dabei ist die Ironie nicht zu überbieten: Ausgerechnet die Leute, die so viel Wert auf Flow, Feel und Groove legen — schneiden sich selbst und damit der Musik den Atem ab. David Tronzo, Slide-Ikone und Professor am Berklee College of Music, sagt völlig ohne jeden Pathos:

“Every guitar player I know has had to realize they're not breathing.”

Er lacht nicht dabei. Weil es stimmt. Und weil es Konsequenzen hat. Denn sobald die Atmung stockt, geht dem Körper das aus, was er während eines Solos am dringendsten braucht: Sauerstoff. Tronzo fügt trocken an:

“Your body runs out of oxygen if you're holding your breath while you play.”

Ohne Sauerstoff verliert der Ton seinen Sound. Finger verhärten. Bendings kippen nach unten. Vibrato wirkt, als hätte der Spieler gerade Ärger mit dem Finanzamt bekommen. Die Gitarre wird plötzlich zum Gegenstand eines angestrengten Kampfes um Power und

Ausdruck. Kim Perlak, vom Gitarrendepartment der Berklee College of Music, sieht das ständig in Auditions. Die Leute steigen hoch motiviert ein – und verkrampten, bevor der Chorus kommt.

"You need deep breaths and then the blood can flow."

Der klassische Gitarrist Tariq Harb macht vor seinen Konzerten Atemübungen, um auf der Bühne seine Leistung am Instrument abrufen zu können:

"Back stage however, I do some breathing exercises..."

Denn Harb weiß: Wenn die Atmung stimmt, stimmt Spielfluss und Ausdruck. Keine zitternde Hand wird einen Lagenwechsel sabotieren. Kein Gedanke wird bei anspruchsvollen Passagen schreien: „Was, wenn ich's verkacke?“ Auch Rock-Gitarristen haben diese Erkenntnis. Francesco Mattei formuliert folgende Gitarren-Lebensweisheit:

"Man, relax and remember to breathe. It will happen."

Wenn man die Neurowissenschaft fragt, wie man den Körper aus dem Alarmzustand zurück in den kreativen Modus holt, fällt schnell ein Name, der in der Rockwelt noch zu wenig Groupies hat: der **Vagusnerv**. Ein zehntausend Kilometer langes Nerven-Highway-System, das Herzschlag, Atmung, Verdauung und sogar unsere emotionale Balance steuert. Er ist der Leiter des „Alles-ist-gut-Orchesters“ in uns – und genau derjenige, der Alarm schlägt, wenn wir den Atem anhalten und der Körper glaubt, wir müssten gleich vor einem Säbelzahn tiger fliehen.

Das Entscheidende: Dieser Nerv reagiert unmittelbar auf unsere Ausatmung. Jeder langsame, tiefe Atemzug schickt ein klares biologisches Signal: „*Keine Gefahr.*“ Und sofort werden feinmotorische Bewegungen wieder präzise, die Schultern weich, der Sound warm. Dein Groove fließt, als hätte jemand innerlich auf „Play“ gedrückt. Atmest du dagegen flach und hektisch, startet das Notfallprogramm – und wer von uns kann im Notfallmodus melodische Gitarrensoli im Flow spielen?