Musikergesundheit

Meisterkurs PHYSIOBOE am Konservatorium Modena 11. und 12. Juni 2026

WENN DIE MUSIK VOM KÖRPER AUSGEHT

Bericht und Interview mit der Schöpferin von „Physioboe“ Susanne Schlusnus

von Davide Bertozzi

Es ist der 11. Juni und bald wird der zweitägige Meisterkurs PHYSIOBOE beginnen. Um 10 Uhr, mit reichlich Vorlauf, komme ich an der Außenstelle des Konservatoriums Modena (vor wenigen Tagen nach Luciano Pavarotti benannt) in der Via Selmi an, wo die Unterrichtsstunden stattfinden werden. Als ich reinkomme, ist Susanne schon da: Sie hat die Stühle aufgestellt und pumpt einen großen Ball auf, den sie zusammen mit anderen Geräten für ihren Unterricht verwenden wird. Nach der persönlichen Begrüßung beginnen wir sofort ein angeregtes Gespräch, in dem wir ihren persönlichen und beruflichen Werdegang (der sie dazu gebracht hat, PHYSIOBOE zu entwickeln) mit meinem eigenen vergleichen und ich erläutere ihr, was mich dazu veranlasst hat, sie zu dem Meisterkurs einzuladen. Nach und nach kommen die Teilnehmer*innen an. Bei Susanne bemerke ich eine zunehmende aufgeregte Vorfreude, fast die Dringlichkeit zu beginnen. Es erinnert mich an Kinder, die mit dem Ball unter dem Arm auf dem Spielfeld ankommen und es kaum erwarten können, das Spiel zu beginnen.

Im Laufe der beiden Tage wechselten sich Einzel- und Gruppenstunden ab, in denen Susanne ihre Methode und die sie tragenden Prinzipien systematisch erklärte. Die Lektionen beinhalten zahlreiche praktische Übungen: Ausgehend von kurzen Vorspielen der Teilnehmer*innen zeigte Susanne die technischen Aspekte auf, an denen gearbeitet werden sollte, und demonstrierte, wie gezielte Änderungen die Effizienz des musikalischen Ausdrucks beeinflussen können.

Am Ende des Kurses wurde das Gefühl von „Dringlichkeit“, das ihren Ansatz geprägt hatte, deutlicher. Diese Dringlichkeit scheint aus dem inneren Wunsch zu stammen, die Musiker zu einer größeren körperlichen und mentalen Bewusstheit zu führen, eine notwendige Voraussetzung, um die künstlerische Qualität der Ausführung zu verbessern. Aus dieser Perspektive ist es für einen überzeugenden musikalischen Ausdruck unerlässlich, über solide physiologische Grundlagen zu verfügen, die dem Körper ein Fundament dafür bieten.

INTERVIEW

Wie ist PHYSIOBOE entstanden und welches persönliche Bedürfnis hat dich dazu gebracht, es zu entwickeln?

PHYSIOBOE ("physiologisches" oder einfacher gesagt "natürliches, gesundes" Oboenspiel) zu realisieren, war für mich bis zu meinem 30. Lebensjahr (dem Beginn meiner Physiotherapieausbildung) ein Ding der Unmöglichkeit, glich mein Spiel bis dato doch eher einem einzigen "Ganzkörperkrampf" 😆 ... Trotzdem war ich aufgrund musikalischer Begabung - gepaart mit klanglichem und manuellem Talent - sehr früh erfolgreich, weil ich meine suboptimale oder gar „falsche Technik“ (also eine "physiologisch ungünstige Spielweise") mit viel zusätzlichem Kraft- und Energieaufwand kompensieren konnte. Für dieses "Talent zur Kompensation", das ich übrigens heute bei einer Vielzahl von Oboistinnen und Oboisten beobachte, zahlte ich einen hohen Preis: Ich entwickelte mit Mitte Zwanzig eine beginnende Arthrose des Kiefergelenkes. Und obwohl ich diese mit Hilfe meines Kieferorthopäden aufhalten konnte, der, obwohl noch nie in seinem Leben eine Oboe gesehen, mir einen physiologischen Ansatz beibrachte (!), war mein Interesse an Körper-Themen (mit einem neidischen Blick auf die Sportmedizin, die für uns Musiker als "Athleten der kleinen Muskeln" Anfang/Mitte der 1990er Jahre noch nicht wirklich zugänglich war) fortan geweckt. Über allem stand jedoch nur ein Wunsch: Mich endlich in meinem Oboenspiel wohl zu fühlen!!!

Was ist der Kern der Methode, und was soll sich dadurch im Oboenspiel ändern?

Der Kern von PHYSIOBOE, was ich eher als "Konzept" und weniger als "Methode" bezeichnen möchte, ist eine wissenschaftlich-analytische Herangehensweise mit klarem, nachvollziehbarem didaktisch-methodischem Aufbau gepaart mit der (ggf. zu erwerbenden) Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. "Dich selbst beim Spielen beobachten" wurde mir übrigens schon von meinem Professor Heinz Holliger empfohlen, der ebenfalls anmerkte, ich würde meine Energie nicht kanalisieren, sondern sie im Gegenteil "verschleudern" (womit er absolut ins Schwarze traf)! Allerdings mangelte es mir damals an den Mitteln zur Umsetzung (sozusagen am "Werkzeugkasten") und daher war mein großes Ziel mit PHYSIOBOE, für jedes spieltechnische Problem eine fundierte Lösung anbieten zu können. Grundvoraussetzung dafür ist allerdings ein umfangreiches Wissensspektrum, das ich nun - nach vielen Jahren des Lernens und dem Sammeln von Erfahrungen in Therapie und Unterricht - in meinen Büchern (Hauptbuch und Praxisbuch) teilen kann. Dies beinhaltet neben der Physiologie (der Wissenschaft der gesunden Körperfunktion und Körpervorgängen), biomechanisches Know-How aus der Funktionellen Anatomie, der Ergonomie und dem neuen Fach "Musikermedizin", sowie eine gut ausgeprägte Körperwahrnehmung. Letzteres ist für mich die essentiellste Fähigkeit, auf die ich größten Wert lege.

Ändern soll sich dadurch vor allem, dass Fehlannahmen bezüglich der Spieltechnik, die nach wie vor von Generation zu Generation unreflektiert weitergegeben werden, endlich durch fundiertes Wissen ersetzt werden. Ein Beispiel für solch eine Fehlannahme ist, dass Oboen-Studierende immer noch aufgefordert werden, mit dem Zwerchfell zu stützen und zu vibrieren, was beides physiologisch unmöglich ist! Manipulativ und gar gesundheitsschädlich wird es, wenn wir beispielsweise versuchen:

- das Zwerchfell "unten zu halten", indem wir mit dem Bauch "nach außen drücken" (was bis hin zu Leistenbrüchen führen kann),

- den Hals "offen zu halten" (oftmals ursächlich für eine "langsame Zunge" oder medizinisch Pharyngo-bzw. Laryngozelen-Bildung mit "Blähhals") oder

- wie in meinem Fall, die Kaumuskulatur zur Ansatzbildung einzusetzen (kann neben Kieferarthrose bis zur Fokalen Dystonie führen) - abgesehen von den zahlreichen Beschwerden im Bewegungsapparat und neurologisch-orthopädischen Problemen aufgrund vieler "Haltungsfehler".

Diese Fehlhaltungen lassen oft unmittelbar unphysiologische Spielgewohnheiten erkennen und alleine durch deren Korrektur und dem Erzielen einer idealen Spielposition mit einem gut ausbalancierten Maß an Körperspannung kann die Spieltechnik bereits in allen Bereichen erheblich verbessert werden.

Das Hauptziel ist jedoch das Erlernen von gesundem, natürlichem Oboenspiel - erst dadurch kann auch das innewohnende Potenzial voll ausgeschöpft werden und die Begabung sich frei entfalten. Endziel meiner Arbeit ist schlussendlich ein müheloses, reproduzierbares Spielgefühl und -erlebnis – frei und flexibel!

Wie sieht eine PHYSIOBOE - Session aus?

Zu Beginn einer Session geht es zunächst um die **Zielsetzung** - dabei unterteile ich zunächst in allgemeine oder konkrete Ziele:

• Allgemeiner Checkup mit dem Ziel Verbesserung der Spieltechnik durch physiologisches Spiel bzw. Verbesserung des Spielgefühls

Hier sind für mich die Fragestellungen: Ist das Spiel ökonomisch bzw. effizient? Wo geht noch zu viel Energie bzw. Kraft verloren? Wo kann man ansetzen, um diese Dinge zu verbessern?

• Lösen eines konkreten funktionellen oder technischen Problems

Funktionelle Probleme sind zum Beispiel eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit in einem Körperteil (z. B. Handgelenk), was zu *technischen* Problemen (in diesem Fall Finger-Problemen) führen kann. Ziel ist in diesem Fall die Wiederherstellung der optimalen Funktion und somit die Lösung des technischen Problems.

• Erzielen von Schmerzfreiheit bzw. Prävention

Anschließend führe ich eine ausführliche **Analyse des Spiels** durch:

• Statik- und Bewegungsanalysen: Bei einer Videoanalyse (von allen vier Seiten) ist es wichtig, den ganzen Körper sehen zu können (auch die Füße), denn nur so kann Statik beurteilt werden.

• Oboenspezifische Spiel- und Technikanalysen: Spielanalysen sind anhand eines Stückes, welches im musikalischen Spannungszustand vorgetragen wird, exakter zu beurteilen als anhand einzelner Töne oder einer Tonleiter. Aus diesem Grund thematisiere ich auch alle Dinge, die den Körper in Bezug auf die Musik betreffen. Sehe ich einen Oboisten spielen, so

höre ich bereits in seinem Klang, wo es Problemzonen im Körper gibt bzw. wo der Körper blockiert bzw. nicht frei bzw. durchlässig ist und wo die Luft nicht frei fließt. Dabei fungiert mein eigener Körper als eine Art Biofeedbackgerät und ich spüre selbst dessen Blockaden...

• Musikermedizinische Analyse von Problemzonen und Schmerzen

• Auftrittsanalyse inkl. ggf. *Mentales Screening*

Sobald ich ein klares Bild habe, beginne ich meine Arbeit. Aufgrund meiner großen Erfahrung kann all dies auch Online bzw. via Videoanalyse geschehen. **PHYSIOBOE - Coaching** kann man sich dann wie klassischen Oboenunterricht kombiniert mit physiotherapeutischen Elementen vorstellen. Vor Ort arbeite ich dann natürlich gerne mit meinen Händen und "kommuniziere" auf diese Art und Weise mit dem Körper. Ich korrigiere die "Haltung" und behandele zwischendurch bzw. während des Spiels Körperteile, die nicht frei und durchlässig sind. Online leite ich die Klienten an, vor dem Spiegel bestimmte Körperteile unter die Lupe zu nehmen und auf sie zu achten. In beiden Fällen erstelle ich individuelle Übungs- und Eigenbehandlungspläne mit Fotos und Video-Anleitung. *Coaching* bedeutet für mich, Impulsgeberin und Begleiterin zu sein. Ich möchte dazu anregen, über gewisse Dinge nachzudenken, mitzudenken und sich mit den Inhalten aktiv auseinanderzusetzen. Dabei soll es in erster Linie um Selbstreflexion und Hilfe zur “Selbsthilfe“ gehen.

Welche Haltungs- oder Bewegungsfehler beobachtest du am häufigsten?

Dadurch dass wir ohne "Gebrauchsanweisung" für den Körper auf die Welt gekommen sind und auch in der Schule nicht gelernt haben, wie wir physiologisch stehen, sitzen, gehen und uns bewegten sollten, treffe ich natürlich auf zahlreiche “Haltungs- und Bewegungsfehler", wobei ich diese lieber als "Unbewusstheit" oder *Sensomotorische Amnesie* bezeichnen möchte: Das Gehirn „vergisst“, wie bestimmte Muskeln gespürt und gesteuert werden, was zu chronischen Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann.

Am häufigsten beobachte im Stehen den sogenannten "Enten- oder Cowboystand" (außenrotierte Beine aufgrund mangelnder Hüftkontrolle), den "Klassiker" Knick-Senkfuß (und dadurch oftmals resultierende "X-Beine"), durchgedrückte Knie, dezentriertes Becken, Hohlkreuz, "Buckel", nach vorne fallende Schultern und vorgeschobener Kopf ("Geierhals"). Diese Auffälligkeiten sind oftmals bereits ohne Oboe zu beobachten. Kommt diese hinzu, so zeigen sich des Öfteren ungleiche Gewichtsbelastungen der Beine (im schlimmsten Fall Schrittstellung), ungleiche Schultern (oftmals steht die linke Schulter als "musikalische Ausdrucksschulter" höher), "haltende" anstatt aus den Schultergelenken “hängende” Arme, Asymmetrie (die Oboe befindet sich nicht in der Mittellinie, sondern es zeigt sich ein shift nach rechts), abknickende Handgelenke und durchgedrückte Daumen - also eine ganze Menge 😉!

Wie wird der psychologische Aspekt in die Methode integriert?

Dadurch dass ich bereits an mir selbst beobachtet hatte, dass meiner Kiefer-Thematik eine psychosomatische Komponente zugrunde lag (ich war "verbissen" und überehrgeizig) war mir klar, welch starken Einfluß Gedanken und Emotionen auf den Körper haben. Bei meiner

Arbeit als Physiotherapeutin beobachtete ich oftmals regelrechte "Körperpanzer", deren Ursache ein erhöhter Psychotonus war und weniger die körperlichen Diagnosen. Da ich aus diesem Grund mit meinen Behandlungstechniken öfter an meine Grenzen stieß, war klar, dass ich mein Konzept zu einem "ganzheitlichen" erweitern wollte und erwarb aus diesem Grund noch zusätzlich die Heilpraktikererlaubnis für das Gebiet der Psychotherapie mit Schwerpunkt Hypnosetherapie. Erst diese Erweiterung erlaubte mir, den ganzen Menschen zu sehen und ihm mit einem "noch größeren Werkzeugkoffer" helfen zu können! Zusätzlich arbeite ich sowie schon eher osteopathisch als physiotherapeutisch sowie auch mit Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin bezüglich der Energieflüsse im Körper. Auch klassische Arbeit am "Mindset" gehört dazu und so fördert die Verbesserung der mentalen Eigenschaften auch das Entstehen des „Flows“: Ein optimiertes Körpergefühl geht Hand in Hand mit mentaler Stärke - Selbstzweifel hingegen verhindern das Auftreten des „Flows“.

Wie wird es im akademischen Kontext wie dem Mozarteum aufgenommen?

Obwohl die Bewunderung für meine Arbeit speziell am Mozarteum (wo ich vier Jahre erfolgreich gewirkt habe) groß ist, weil sich beispielsweise speziell klangliche Verbesserungen als unmittelbares Resultat körperlicher Korrekturen schnell zeigen und lange "unlösbar" scheinende spieltechnische Problematiken nicht mehr solche sind sobald ich die physiologisch-funktionelle Ursachen dafür erkenne und beginnen daran zu arbeiten, "fremdeln" traditionsreiche Institutionen (noch) etwas mit mir, da ich mich anscheinend "out of the box" befinde 😆 ... In weiteren Hearings in österreichischen Musikhochschulen um Oboen-Professuren war ich zwar in der engeren Auswahl, aber es fehlte der Mut für eine Verpflichtung. Ein Grund dafür ist sicher auch, dass ich den Finger direkt in die Wunde lege und oben genannte "Mythen" (wie z.B. die Fehlannahmen über das Zwerchfell) "entzaubere". So habe ich mich beispielsweise - nach langer Überlegung - auch gegen das Schreiben einer Doktorarbeit und für das meiner Bücher (ganz ohne Vorgaben!) entschieden, obwohl der akademische Stempel PHYSIOBOE in puncto Bekanntheit sicher helfen würde! Aber ganz ehrlich: Was mich persönlich glücklich macht ist die direkte Arbeit mit dem Menschen und weniger ein akademischer Titel - zudem bin ich wahrscheinlich auch eher der "freie" unabhängige Typ 😁...

Zukünftige Projekte?

Ich nenne zunächst einmal drei Projekte, an denen ich aktuell arbeite:

- Die englische Übersetzung meines Haupt- und Praxisbuchs, das ich zudem in EIN Gesamtbuch zusammenfügen möchte.

- Die letzte Phase der Produktentwicklung neuer ergonomischer "Physio"- Daumenstützen für Oboe & Englischhorn zusammen mit der Firma *Reeds 'n stuff.*

- Die Fortsetzung meiner engen Zusammenarbeit mit Stefan Schilli und Leonid Surkov im Rahmen gemeinsamer Meisterkurse.

Zukünftig möchte ich PHYSIOBOE weiter etablieren und weltweit bekannt machen. Um dieses Ziel zu realisieren, würde mich über jeden Interessierten freuen, der sich auf die ein oder andere Weise in mein Projekt einbringen möchte 🤗! Die Arbeit im Team, so wie ich sie als Physiotherapeutin im Profisport kennengelernt habe, genieße und schätze ich sehr!!

Susanne Schlusnus, Fachfrau mit zwanzig Jahren Erfahrung, ausgebildet bei Heinz Holliger und François Leleux, ehemals Solo - Oboistin des Real Orquesta Sinfónica de Sevilla und Lehrbeauftragte an der Universität Mozarteum Salzburg sowie Physiotherapeutin. Sie verknüpft Biomechanik, Funktionelle Anatomie, Körperbewusstsein und mentale Aspekte, um Haltungsfehler und unnatürliche Gewohnheiten zu erkennen und zu korrigieren. Ihr Ziel ist es, eine effiziente, reproduzierbare und mühelose Spielweise zu entwickeln und jeden Aspekt der Spieltechnik der Oboe zu optimieren.