

Interview IDRS

Stephen Caplan: Herzlichen Glückwunsch zur Veröffentlichung Ihres Buches *Physioboe*! Warum haben Sie *Physioboe* geschrieben? Können Sie kurz den Inhalt und die Organisation (Aufbau?) beschreiben?

Susanne Schlusnus: Vielen Dank, lieber Stephen! *Physioboe* entstand als Produkt eines langen Wandlungsprozesses, als ich realisierte, dass meine Lebensmission mehr war als „nur“ Oboe zu spielen und Oboistin zu sein. Mit dem Wissen, welches ich in der Ausbildung zur Physiotherapeutin erwarb, konnte ich zunächst mir selbst helfen, mein Oboenspiel einfacher, besser und bequemer zu machen. Zunächst stellt *Physioboe* also die Übertragung meines Anfangskonzept *Physiotherapie für Musiker* auf die Spezifik der Oboe dar. 2015 ist *Physioboe* durch meinen zusätzlichen Erwerb der Heilpraktiker-Erlaubnis für das Gebiet der Psychotherapie schließlich zu einem Ganzheitlichen Konzept geworden. Es bietet einen Weg, Körper, Geist und Seele auf stimmige Art und Weise mit der Oboe zu verbinden und eröffnet neue Horizonte und Sichtweisen.

Das Buch ist in einen *Allgemeinen Teil* und einen *Spezifischen Teil* (mit drei Abschnitten) gegliedert. Im *Allgemeinen Teil* wird u.a. die Oboe aus Sicht der Musikermedizin beleuchtet und im ersten Abschnitt des *Spezifischen Teils* u.a. zunächst anatomisch-musikphysiologische Grundlagen angesprochen. Schritt für Schritt werden dann im zweiten Abschnitt die Oboentechnik und musikalische Aspekte in zehn Kapiteln (Haltung, Finger/Daumen, Atmung, Stütze, Vibrato, Klang, Artikulation, Ansatz, Bewegungen, Ausdruck) unter physiologischen Aspekten unter die Lupe genommen und ein Verständnis um die Zusammenhänge und Auswirkungen von physischen und psychischen Einflussfaktoren auf Klangqualität, Instrumentaltechnik und Spielgefühl vermittelt. *Zen in der Kunst des Oboespiels* stellt das Herzstück des Buches dar, das im dritten Abschnitt mit *Coaching*-Themen, wie z.B. Mentalem Coaching und Auftrittscoaching abgerundet wird.

SC: Abgesehen davon, dass Sie ein guter Oboist sind, sind Sie auch Physiotherapeut. Wie kam es zu Ihrem anfänglichen Interesse an Physiotherapie? Was beinhaltete Ihre Ausbildung?

SS: Von der Physiotherapie fühlte ich mich schon früh magisch angezogen, weil ich bewunderte, was Physiotherapeuten mit ihren Händen zu spüren und zu tun im Stande waren. Mich faszinierten auch immer ihre „Wunderheilungen“ während Fußball- oder Tennismatches.

Als ich mitten in der Karriere mit 25 Jahren die Diagnose einer beginnenden Kieferarthrose erhielt, fand ich nur unzureichend Hilfe und musste mir selbst helfen. Als Frühstarter, die ich bereits im Alter von nur 16 Jahren nach gewonnenem Probespiel Volontärin im Hessischen Staatsorchester Wiesbaden und mit Anfang zwanzig Preisträgerin Internationaler Musikwettbewerbe war, spielte ich doch mit einem schlechtem Ansatz. Dies führte zu einem kritischen Hinterfragen meiner oboistischen Spieltechnik und generell meiner Herangehensweise. Und nachdem ich mir zwar zwischenzeitlich selbst helfen und wieder problemlos spielen konnte, führte mich diese Erfahrung auf den Weg meine Idee von „Physiotherapie für Musiker“ analog zur Sportphysiotherapie zu verwirklichen. Die Physiotherapie-Ausbildung war eine dreijährige Vollzeit-Ausbildung mit folgenden Inhalten: Anatomie, Physiologie, Allgemeine und spezielle Krankheitslehre, Medizinische und Sozialwissenschaftliche Grundlagen, Physiotherapeutische Befund- und Untersuchungstechniken, Angewandte Physik und Biomechanik, Bewegungs- und Trainingslehre, Physiotherapeutische Behandlungstechniken, Physikalische Therapien, praktischer Unterricht sowie klinische Einsätze und Praktika.

SC: Wie unterscheidet sich ein Oboenunterricht bei Susanne Schlusnus von einem eher traditionellen Oboenunterricht?

SS: Zuallererst meine Position! Ich erinnere mich, wie erstaunt die Kommission eines Auswahlverfahrens um eine Professur vor einigen Jahren reagierte, als ich mich nicht, so wie es die meisten Lehrer tun, seitlich neben meiner Studentin positionierte, sondern frontal im Abstand von einigen Metern vor ihr - so wie im Konzertsaal das Publikum. Dies ist in meinen Augen notwendig, um einen Musiker in seiner Gesamtheit wahrnehmen zu können. Folgende Aspekte „checke“ ich, wenn ich jemanden zum ersten Mal spielen höre bzw. sehe:

1. Stand (Körperscan):

- *geerdet und ausbalanciert (Gewicht auf beiden Beinen?)*
- *durchlässig (z.B. Knie locker?)*
- *stabil und zentriert (Beckenmittelstellung?)*
- *Atmung (physiologisch?, Atemgeräusche?)*
- *Aufrichtung (Brustbeinaufrichtung?, Schulterposition?)*
- *freie Arme („Stressmuskel“ angespannt oder locker?)*
- *Kopfposition (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule?)*

2. Bühnenpräsenz :

- *Auftritt (-> Professionalität?)*
- *Ausstrahlung/Charisma*
- *Persönlichkeit*

3. musikalische Aspekte:

- *Klang (-> frei und resonanzreich?)*
- *Intonation (-> Körperspannung?)*
- *Rhythmus (-> Körpergefühl?)*
- *Tempo (-> Zeitgefühl unter Druck?)*
- *musikalischer Ausdruck (Farben, Charakter, Dynamik, Gestus, Emotionalität -> Nimmt es mich mit?, Berührt es mich?)*

Aufgrund meiner Feinfühligkeit für feinstoffliche Schwingungen fällt es mir zudem leicht, mich intensiv in meine Studenten hinein fühlen zu können und deren (falls vorhandene) körperliche, mentale oder energetische (Spiel-) Blockaden an meinem eigenen Körper wahrzunehmen. Auf diese Weise kann ich sie lokalisieren und setze meinen Körper somit quasi als „Resonanz-Instrument“ ein. Mit der Symbiose meiner drei Berufe verfolge ich das Ziel, meine Studenten körperlich-seelisch zu unterstützen, das Oboenspiel so einfach wie möglich zu machen und ihnen zu helfen, ihr Potenzial voll ausschöpfen zu können und sich zu einer wirklichen (musikalischen) Persönlichkeit zu entwickeln.

SC: Was ist das häufigste Problem, das Oboenspieler haben? Und wie arbeiten Sie mit ihnen zusammen, um das Problem zu beheben?

SS: Bei meiner *Studie über die physischen Belastungen beim Oboespielen* aus dem Jahr 2010 erwiesen sich als Hauptproblemzonen im orthopädischen Bereich der Lendenwirbelsäulen-Bereich, Schulter-Nackengebiet rechts sowie Unterarm/Handgelenk/Daumen rechts, teilweise mit neurologischen Symptomen. Sehr auffallend war im internistischen Bereich das relative Unwissen über eigene Körperwerte, wie z. B. Ruhepuls- und Blutdruck, obwohl etliche Oboisten gelegentlich mit Schwindel beim Spielen zu tun haben. Aus diesen Erkenntnissen sowie meinen jahrelanger Beobachtung von Kollegen zuvor, entwickelte ich meinen Arbeitstitel „freies Oboenspiel durch Symmetrie, Zentriertheit und Balance“, den ich bis heute nicht geändert habe.

Mithilfe dieser drei Komponenten gelingt es mir, einen unphysiologischen Gebrauch des Körpers wie schlechte bzw. unbewusste Haltungen (wie z.B. Hohlkreuz, Buckel, Geierhals, shift nach rechts, nur ein Bein wird als Standbein genutzt, „Ausdrucksschulter“, überstreckte Handgelenke und Daumen etc.) sowie eine zu hohe oder niedrige Körperspannung verständlich zu machen. Die Arbeit erfolgt in mehreren Schritten: Zunächst geht es darum, sich ein Basis-Wissen an Funktioneller Anatomie und Musikphysiologie anzueignen. Ziel ist, den Körper biomechanisch, anatomisch-physiologisch in seiner Funktionsweise verstehen zu lernen. Dann folgt eine Schulung des Körperbewusstseins, um nicht nur den Körper bewusst spüren zu lernen, sondern generell eine Bewusstheit in ALLES zu bringen, was man tut! Nach Statik- und Bewegungsanalysen, wie in der Frage zuvor beschrieben, geht es nun in einer konkreten Spiel- und Technikanalyse um das Finden von Lösungen individueller Fragestellungen und Optimierungsvorschläge. Neben speziellen Übungen mit und ohne Oboe können auch physiotherapeutische Eigenbehandlungen eingesetzt werden. Video- und auch Audioaufnahmen zur Eigenkorrektur sind dabei wie im Sportbereich obligatorisch. Wichtig ist, neben diesen ganzen „handfesten“ technischen Themen des Körpers, die Bereiche Geist und Seele nicht zu vergessen. Aspekte wie Eigenverantwortlichkeit, Selbstmanagement, Zielorientierung spreche ich ebenso an wie „Was denke und fühle ich als Musiker beim Probespiel/ Konzert/ Prüfung und was möchte ich gerne in dieser Situation denken und fühlen?“ Mithilfe von Qi Gong aus der traditionellen chinesischen Medizin („Qi“ bezeichnet dabei die Lebensenergie und „Gong“ bedeutet Arbeit oder ständige Übung) oder *Zen in der Kunst des Oboespiels* kann mich der Musiker in eine andere Welt entführen!

SC: Gibt es besondere Probleme, die Sie für Englischhornisten finden? Was hilft ihnen?

SS: Die am häufigsten zu beobachtenden Probleme betreffen hier kleinere Spieler bzw. solche mit kleinen Händen. In der vorangegangenen Antwort erwähnte ich bereits Fehlstellungen von Hand und Daumen und möchte diese nun näher erläutern: Oftmals beobachtet man in Richtung Handrücken abgeknickte Handgelenke, die rasche Ermüdung und Schmerzen in Armen und Händen mit sich bringen können. Muskeln ermüden in der Regel stärker, wenn sie etwas halten müssen, als wenn sie sich bewegen. Die Ursache dafür liegt hier meistens in einem überstreckten bzw. durchgedrückten rechten Daumen, der oft unbewusst als „Haltehaken“ eingesetzt wird. Ist der Daumen hingegen leicht gerundet, sind die anderen Finger es automatisch auch. Ist der Daumen jedoch „überstreckt“ bzw. „durchgedrückt“ sind die anderen Finger steif. Das heißt im Klartext: Der Daumen, seine Position und Form, ist ausschlaggebend für die Geläufigkeit. Also geht es zunächst um ein Neu-erlernen der physiologischen Hand-, Finger- und Daumenposition mit Stabilisations- und Feinmotorikübungen für den Daumen. Erst dann macht es Sinn, die Ergonomie zu verbessern und eine Daumenstütze, die dem Daumen mehr Auflagefläche bietet und nach ergonomischen Gesichtspunkten konstruiert ist, zu suchen. Bei Daumenstützen, die nur so groß wie ein halbes Centstück sind, ruht das Gewicht hingegen ausschließlich auf dem Daumen-Endglied.

Auch hilft eine Reduktion der Trageenergie, um dadurch die Spielmotorik von unnötiger Halteenergie zu befreien. Ich selbst bevorzuge es frei und ohne Gurt zu spielen. Allerdings stütze ich beim Üben oder auch in Proben meine rechte Hand gerne mal auf meinem rechten Oberschenkel ab, wofür ich allerdings manchmal die rechte Ferse anheben muss, um den rechten Arm nicht zu sehr abzusenken. Einige Klienten und Studenten haben das von mir übernommen und ebenso den Tipp, den rechten Fuß eventuell auf ein dickes Buch oder eine sehr niedrig eingestellten Gitarrenfußbank zu platzieren. Dabei muss man allerdings aufpassen, die Neutralstellung des Beckens nicht zu verlieren! Außerdem gibt es mittlerweile etliche sehr gute und kreative weitere Möglichkeiten von Gurten und Einrichtungen der Gewichtsreduzierung.

Gerne möchte ich übrigens dazu ermutigen und auch empfehlen, das Englischhorn (oder auch die Bariton-Oboe bzw. das Heckelphon) als „Therapie-Instrument(e)“ zu nutzen. Sie alle ermöglichen uns, aufgrund der nötigen größeren Luftmenge und des kleineren Spielwiderstandes, speziell für Ansatz, Gesichtsmuskulatur und Kiefer, ein modifiziertes weil „größeres“ und lockeres Spielgefühl.

SC: Arbeiten Sie auch mit Fagottisten? Zeigen sie ähnliche oder andere Probleme als Oboisten?

SS: Außer mit Tuba habe ich bereits mit allen Orchesterinstrumenten gearbeitet ☺! Das Fagott stellt durch Gewicht, Form und Größe und asymmetrischen Spielweise hohe Anforderungen, die abhängig von der Anatomie des Körpers individuell gelöst werden müssen. Ein passendes Tragesystem, angepasste Biegung des S-Bogens, eine ergonomisch angepasste Handstütze, ein Plastik- oder Korkstück an der Bassstange für die linke Hand und der Balancehalter können dazu beitragen, Ausbalancierung und Positionierung zu verbessern und Dysbalancen zu reduzieren. Auch hier gilt die Prämisse „freies Spiel durch Symmetrie, Zentriertheit und Balance“. Beispiele unphysiologischen Gebrauch des Körpers Haltung betreffend habe ich bereits oben aufgelistet und sie betreffen genauso Fagottisten. Einige weitere typische Haltungsprobleme sind zusätzlich:

- Dadurch dass oft nur ein Bein als Standbein genutzt wird, ist das Becken oft verdreht.
- Dadurch dass die linke Hand vorne und die rechte hinten ist, wird der Oberkörper oft verdreht, zudem sind die Schultern daher nicht immer auf einer Höhe.
- Der rechte Ellbogen ist oft zu weit hinten und die rechte Schulter wandert daher nach oben.
- Das Rohr wird nicht im rechten Winkel zum Mund geführt.

Dabei gilt es zu beachten, dass hierbei von stehend spielenden Fagottisten die Rede ist. Aufgrund dessen, dass hierzulande solistisch im Stehen gespielt wird, erfährt das Thema Tragegurt im Gegensatz zum - in meinen Augen unkomplizierteren Sitz-Gurt - eine große Rolle.

SC: Wie könnte Ihrer Meinung nach ein Lehrplan für Musik an einer Universität/einem Konservatorium geändert werden, um das körperliche/geistige Wohlbefinden eines Schülers besser zu unterstützen?

SS: Als Vorsitzende (2016-2019) der Curricularkommission Instrumentalstudium an der Universität Mozarteum Salzburg hatte ich tatsächlich die Möglichkeit, ein neues Curriculum ab dem Wintersemester 2019/2020 für alle Instrumentalstudiengänge im Konzertsfach einzuführen.

Hier ein Einblick in mein neu geschaffenes Modul *Körper und Selbst*:

„Ziel der Modulgruppe Körper/Selbst ist die Vermittlung von praxisrelevantem Wissen und Erfahrungen über die physischen und psycho-mentalenen Möglichkeiten, um das gesamte künstlerische Potenzial auf dem Instrument abrufen zu können. Der Unterricht unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die künstlerische Entwicklung der Studierenden und bereitet sie auf das Berufsleben vor. Zudem werden die Studierenden im Selbstmanagement, im Umgang mit fordernden Situationen, in der Anwendung neuer Medien und in Methoden der Selbstpräsentation geschult.“

Bachelor:

Physio- und Mentalcoaching, Umgang mit fordernden Situationen, Auftritts-, Probespiel- und Wettbewerbscoaching, Selbstmanagement (Ringvorlesung), Audio- und Videoaufnahmen für Wettbewerbe und Präsentationen

Master:

Selbstmanagement, Multimediale Selbstpräsentation, Umgang mit fordernden Situationen, Auftritts-, Probespiel- und Wettbewerbscoaching

SC: Gibt es ein bestimmtes Forschungsgebiet im Zusammenhang mit der Körperlichkeit des Doppelrohrblattspiels, an dem Sie entweder in Zukunft arbeiten möchten oder welches Sie gerne von anderen untersuchen sehen würden?

SS: Ich selbst musste mich zunächst entscheiden, ob ich aus meinem Material eine Doktor-Arbeit oder ein Buch machen wollte. Ich habe mich zunächst zwar für das Buch entschieden, möchte es mir aber offenhalten, ob ich noch eine Doktor-Arbeit über ein bestimmtes Forschungsthema anfertigen möchte. Den größten Forschungsbedarf sehe ich da im internistischen Bereich zum Herz-Kreislaufsystem.

Was mir persönlich aber noch viel mehr am Herzen liegt ist die Anerkennung und Integration der feinstofflich-energetischen Ebene in meine Arbeit mit der Oboe, speziell im Hochleistungssektor. Feinstoffliche Materie durchdringt als energetische Schwingung sowohl die Raum-Zeit-Struktur als auch die normale grobstoffliche Materie. Heute bestätigt die Quantenphysik dieses jahrtausendealte Wissen und die Existenz feinstofflicher Energien Diese wurden beispielsweise in den 70er Jahren während eines siebenjährigen Forschungsprojektes an der Universität von Kalifornien (UCLA) von Rosalyn L. Bruyere und Valerie V. Hunt nachgewiesen. Musik ist feinstoffliche Schwingung. Jeder Ton hat seine ganz eigene Frequenz und erzeugt damit Energie. Da die meisten Musiker mit feinstofflichen Energien unbewusst umgehen, ist mein Ziel, ihnen zu helfen, diese bewusst z.B. mit Hilfe von Qi Gong wahrnehmen zu können, um die Oboe mit dem energetischen Körper, der Aura, zu verbinden, um mit ihr „Eins zu werden“ und ein Medium für die Musik zu sein. Forschungsarbeiten jedweder Art in diese Richtung wünsche ich mir von Herzen und würde mich dafür sehr gerne zu Verfügung stellen!

SC: Gibt es noch etwas zu dieser Arbeit, das Sie kommentieren möchten?

SS: Ich habe mich sehr über das Interview mit Ihnen gefreut, Stephen, da Sie mir mit Ihrem Buch „Oboemotions“ auch zu einigen Inspirationen verholfen haben und es schön ist, mithilfe von „Oboemotions“ oder „Physioboee“ über unser gemeinsames Thema „gesundes Oboenspiel“ zu sprechen. Ich denke, das Interview wird mich motivieren, das riesige Projekt der Übersetzung ins Englische meines Buches mit einem Umfang von 382 Seiten zu beginnen – dafür danke ich Ihnen sehr, lieber Stephen!