

Carina Samitz

00972110

Körperarbeit im Instrumentalunterricht – Eine Feldstudie

**Wirkungen der von Susanne Schlusnus im Rahmen der Lehrveranstaltung
,Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching' eingesetzten Übungen –
mit Fokus auf die Querflöte**

MASTERARBEIT

Zur Erlangung des Grades

Master of Arts

Universität Mozarteum Salzburg

20. 09. 2017

Studium: Instrumental- (Gesangs-) Pädagogik – Querflöte, 622745

Begutachterin: Ao. Univ.Prof. Dr. Michaela Schwarzbauer

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	4
2. ANATOMISCHE UND PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN	7
2.1. DAS SKELETT – AUFBAU	7
2.1.1. DER STAMM	7
2.1.2. DER SCHÄDEL	9
2.1.3. OBERE EXTREMITÄTEN	10
2.1.4. UNTERE EXTREMITÄTEN	11
2.2. MUSKELN	13
2.2.1. RUMPFMUSKULATUR: RÜCKEN-, SCHULTER-, BRUST- UND BECKENMUSKULATUR	14
2.2.2. ARMMUSKULATUR	17
2.2.3. BEIN- UND FUßMUSKULATUR	18
2.3. BALANCE UND STABILITÄT	19
2.3.1. GLEICHGEWICHTSORGAN	19
2.3.2. DIE WIRBELSÄULE ALS LOT	20
2.4. ATMUNG	21
2.4.1. VERSCHIEDENE FORMEN DER ATMUNG	21
2.4.2. FUNKTION DER ‚MUSIKER-ATMUNG‘	22
2.4.3. ATEM-MUSKULATUR	23
2.4.4. DAS ZWERCHFELL	24
2.5. KÖRPERHALTUNG UND ATMUNG BEI MUSIKERN	25
2.5.1. BESONDERHEITEN DER KÖRPERHALTUNG UND PHYSISCHE VORAUSSETZUNGEN BEI MUSIKERN	25
2.5.2. FEHLHALTUNGEN IM SPIEL DER QUERFLÖTE	30
2.5.3. ATMUNG BEIM QUERFLÖTENSPIEL	33
3. KÖRPERARBEIT, PHYSIO- UND MENTALCOACHING – DAS KONZEPT VON SUSANNE SCHLUSNUS: EIN FALLBEISPIEL	35
3.1. SUSANNE SCHLUSNUS	35
3.2. INHALTE UND ZIELE DER LEHRVERANSTALTUNG	36
3.3. KONZEPT UND METHODE	37
3.3.1. ZENTRIERTHEIT, SYMMETRIE UND BALANCE	37
3.3.2. DAS IN-SICH-HINEINHÖREN – DIE EIGENE KÖRPERWAHRNEHMUNG	38
3.3.3. METHODENVIELFALT	38
3.4. AUFBAU DER LEHRVERANSTALTUNG UND AUSGEWÄHLTE ÜBUNGEN	39

3.4.1. GRUPPENSTUNDEN	39
3.5. DAS BALANCE-BOARD	48
3.5.1. ARBEIT MIT DEM BALANCE-BOARD IN SEINER BEDEUTUNG FÜR DAS QUERFLÖTENSPIEL	49
4. SELBSTSTUDIE – KÖRPERARBEIT	52
4.1. AUSGANGSSITUATION	52
4.2. PLANUNG UND DOKUMENTATION	54
4.3. AUSWERTUNG DER VIDEO- UND AUDIO-ANALYSE	55
4.3.1. BEOBACHTETE ASPEKTE IN DER STUDIE	55
4.3.2. EIGENANALYSE	56
4.3.3. ANALYSE DURCH AUSGEWÄHLTE AUßENSTEHENDE – U.A. MITHILFE EINES FRAGEBOGENS	72
4.3.4. GESAMTRESULTATE	75
5. GANZHEITLICHES MUSIKERCOACHING VON SUSANNE SCHLUSNUS IN DER UNTERRICHTSPRAXIS: EINE PILOTSTUDIE	81
5.1. KONZEPTION DER STUDIE	81
5.1.1. AUSWAHL DER ÜBUNGEN	82
5.1.2. DIE SCHÜLERINNEN	83
5.1.3. METHODEN UND SPEZIELLES AUGENMERK	84
5.2. ANALYSE DER ARBEIT MIT DEN SCHÜLERINNEN WÄHREND DER UNTERRICHTSEINHEITEN	85
5.2.1. H. P.	85
5.2.2. JULIA R.	89
5.2.3. VERENA S.	94
5.2.4. J. S.	99
5.3. FRAGEBOGEN-AUSWERTUNG SCHÜLERINNEN	105
RÉSUMÉE UND AUSBLICK	109
5.3.1. RELEVANZ ALS PILOTSTUDIE / ANREIZ FÜR WEITERE FORSCHUNG	109
6. LITERATURVERZEICHNIS	111
7. ABBILDUNGSVERZEICHNIS	113
8. ANHANG	116
8.1. FRAGEBOGEN FÜR SUSANNE SCHLUSNUS	116
8.2. FRAGEBOGEN FÜR DIE SCHÜLERINNEN	117

1. Einleitung

Schon seit längerer Zeit beschäftige ich mich mit dem Thema Körperarbeit beim Querflötenspiel – nicht zuletzt angesichts der Erfahrung persönlicher körperlicher Beschwerden und Blockaden beim Musizieren, beim Üben und sogar bei Konzerten. Nach Jahren und zahlreichen Versuchen, dem Einsatz verschiedener Methoden, meist lediglich von Teilerfolgen begleitet, belegte ich im Wintersemester 2016/17 den Kurs „Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching“ bei Susanne Schlusnus am Mozarteum. ‚Mürrb‘ geworden durch meine bisherigen Erfahrungen erwartete ich mir nichts Außergewöhnliches. Es kam ganz anders. Nicht nur ich, sondern auch Personen aus meinem Umfeld merkten die Veränderungen, welche dieser Kurs in mir ausgelöst hatte, die positiven Auswirkungen auf mein Flötenspiel, meine Bühnenpräsenz und auch auf mein Erscheinungsbild. Die vorliegende Arbeit dokumentiert und analysiert¹ in einer Selbststudie sowie einem kleinen Feedback von ausgewählten Leuten, was sich an meinem Flötenspiel und meiner Haltung durch diesen Kurs verändert hat und ob sich diese Verbesserung auch in einer Konzertsituation beobachten lässt. Ich möchte mich allerdings nicht auf eine Selbststudie beschränken: Als Flötenlehrerin an einer Musikschule ist mir wichtig, dass auch meine SchülerInnen eine gute Haltung beim Musizieren einnehmen. Das ist nicht immer leicht, denn die Kinder und Erwachsenen kommen teils bereits mit gravierenden Haltungsproblemen und körperlichen Beschwerden aus dem Schul- und Arbeitsalltag in den Unterricht. Daher beschäftigte mich als Pädagogin vor allem die Frage, ob die Übungen von Susanne Schlusnus auch meinen FlötenschülerInnen zur Verbesserung ihrer Haltung und des Spiels helfen könnten. Vier meiner Schülerinnen² haben sich dazu bereit erklärt, mit mir Übungen von Susanne Schlusnus im Unterricht auszuprobieren: In sechs Unterrichtseinheiten habe ich wenige, aber spezifische Körper- und Mentalübungen erprobt und vertieft sowie die Schülerinnen um Feedback gebeten. Die aufgezeichneten Video-Dokumente dieser Unterrichtseinheiten werden exemplarisch in einem eigenen Kapitel analysiert und ausgewertet. Dadurch soll evaluiert werden, ob die für mich als einzelne Person hilfreichen Übungen auch im Flötenunterricht mit MusikschülerInnen angewendet werden können und sollten, oder ob es sich dabei um eine Methode handelt, die vor allem fortgeschrittene und professionelle MusikerInnen anspricht.

Es sei darauf hingewiesen, dass es sich bei meiner Forschung um keine Studie, die Verallgemeinerungen zulässt, handelt, sondern um eine Pilotstudie, die den Grundstein für

¹ Alle in der vorliegenden Arbeit analysierten Video-Dokumente liegen in digitaler Form bei.

² Es erfolgt kein Gendering, weil sich meine Studie ausschließlich mit weiblichen Personen beschäftigt.

weitere Untersuchungen legen sollte. Mein Ziel ist es, eventuelle Parallelen zwischen meinen persönlichen Erkenntnissen und jenen der Schülerinnen zu finden und eine mögliche Relevanz der Übungen für ein gesundes und natürliches Flötenspiel zu ermitteln.

Alle vier Schülerinnen haben unterschiedliche Haltungs- und Spielprobleme, daher variieren auch die Übungen leicht. Ich habe jedoch bewusst als Konstante eine Mentalübung und eine Körperübung für alle gewählt, um einen Vergleichswert zu haben.

Zusätzlich wurden die Schülerinnen mit einem Fragebogen zu ihrer persönlichen Einschätzung und ihrer Reaktion auf die Übungen befragt.

Die Problematik meines methodischen Zugangs liegt darin, dass ich selbst Beobachtende und Ausführende bin. Es besteht die Gefahr, nicht gänzlich objektiv zu bleiben, insbesondere wenn man die Versuchsperson kennt. Aus diesem Grund habe ich ergänzend Fragebögen zu meinen persönlichen Fortschritten sowie zu jenen meiner Schülerinnen ausgegeben: Sie sollten eine zweite Sicht und ein zweites Gehör darstellen, gegebenenfalls unterschiedliche Wahrnehmungen aufzeigen und einen Vergleich ermöglichen.

Über den Zeitraum von ca. sechs Wochen kann man oft noch keinen großen Fortschritt bei SchülerInnen feststellen. Besonders Haltungskorrekturen brauchen oft länger als ein Semester, um im Körper und im Gehirn gespeichert und richtig verankert zu werden. Daher kann man durch die Video-Aufnahmen meist nur eine kurzfristige Besserung, jedoch kein dauerhaftes Resultat verdeutlichen. Eine auf eine längere Zeit angesetzte Dokumentation hätte den Rahmen meiner Masterarbeit gesprengt und mehr Vorbereitungszeit gebraucht, die mir leider nicht zur Verfügung stand, immerhin hatte ich den Kurs erst im Herbstsemester begonnen und mich im Januar nach meinen positiven Erlebnissen für das Thema entschieden. Die Ausreifung der Idee und die Konzeption der Unterrichtseinheiten sowie die tatsächliche Umsetzung in Absprache mit Susanne Schlusnus waren durchaus zeitintensiv.

Diese Pilot-Studie soll anderen die Möglichkeit bieten, sich mit der Methode und deren Auswirkungen auf das Instrumentalspiel zu beschäftigen und weiter zu forschen, um darauf aufbauend in der praktischen Arbeit ein entsprechendes Haltungs- und Körperbewusstsein auch bei SchülerInnen an der Musikschule durch Übungen, Körperarbeit und Bewusstmachung der Auswirkungen von Haltungsänderungen zu entwickeln.

Das Körperverständnis vieler MusikerInnen ist leider nicht ausgeprägt genug, da in Musikkreisen großteils das Üben und ‚praktische Bedienen‘ des Instrumentes im Vordergrund stehen, man als Spielender oft gar nicht weiß, welche Muskeln man zum Anschlagen einer Taste, zum Führen des Streicherbogens oder zum Halten eines

Blasinstrumenten braucht und warum Verspannungen auftreten, die nicht selten zu ernsthaften Erkrankungen führen. Um die Funktionen des Bewegungsapparates und der Muskeln, die Ursachen von Haltungsschäden sowie spezielle Anforderungen in der Haltung von Musikinstrumenten und der Atmung bei Blasinstrumenten zu verdeutlichen, werden im ersten Teil der vorliegenden Arbeit diese Grundlagen etwas ausführlicher behandelt. Es ist mir – ebenso wie Susanne Schlusnus – ein großes Anliegen, dass MusikerInnen ihren Körper kennen und verstehen lernen, bevor sie mit einer gezielten Körperarbeit beginnen. Mit SchülerInnen ist diese theoretische Grundlagenarbeit oft nicht so gut möglich, da sie doch „zum Flötespielen“ kommen und Stücke lernen wollen, ungeduldig werden und schnell die Aufmerksamkeit verlieren, wenn das Instrument zur Seite gelegt wird. Daher habe ich in meiner Studie versucht, basierend auf einem Grundwissen über Haltung und Atmung die Übungen eher auf einer ‚Fühl-Ebene‘ anzusetzen: Kleine Vorübungen, bald mit dem Instrument ausgeführt, sollten den Flötistinnen einen Eindruck vermitteln, was sich bei veränderter Haltung und Atmung ‚anders‘ anfühlt. Oft reicht dieser Eindruck für den Anfang, um die Arbeit mit dem Körper attraktiver zu machen um dann in kleinen Schritten wichtige Vorgänge bewusst zu machen.

Ein weiterer Abschnitt bringt den LeserInnen die von mir besuchte Lehrveranstaltung bei Susanne Schlusnus näher und expliziert, welche Methoden in die von ihr selbst entwickelte ganzheitliche Methode des Musikercoachings einfließen, wobei sich der gesamte Fundus an Hintergrundwissen von Susanne Schlusnus nicht erschließen lässt, sie darüber hinaus vieles auch selbst ausprobiert oder vielleicht auch unbewusst in ihr Konzept integriert hat. Den zentralen Teil meiner Arbeit machen die bereits angesprochene Selbststudie sowie eine Dokumentation der Arbeit mit meinen Schülerinnen aus.

Danksagung

Mein Dank gilt vor allem meiner Betreuerin, ao. Univ.Prof. Dr. Michaela Schwarzbauer, die mich tatkräftig bei der Arbeit unterstützt hat und mir mit Ratschlägen jederzeit zur Seite gestanden ist. Besonders dankbar bin ich meinem Vater, Michael Samitz, der meine Konzerte gefilmt, einige meiner Videos verwaltet, mir bei Formatierungen und Korrekturen geholfen hat und diesbezüglich bis spät nachts erreichbar war. Des Weiteren möchte ich mich für die großartige (nicht nur) mentale Unterstützung meines Freundes, Daniel Jost, sowie meiner Mutter, Lydia Samitz, bedanken. ‚Last but not least‘ ein großes Danke an Susanne Schlusnus für die wunderbare Zusammenarbeit und ihre intensive Beschäftigung mit dem Thema Körperarbeit. Ohne sie könnte die vorliegende Arbeit in dieser Form nicht existieren.

2. Anatomische und physiologische Grundlagen

2.1. Das Skelett – Aufbau

Das menschliche Skelett besitzt ca. 210 Knochen, die über Gelenke miteinander verbunden sind. Es unterteilt sich in den Stamm (Wirbelsäule, Rippen, Brustbein), den Schädel, die oberen Gliedmaßen oder oberen Extremitäten (Schultergürtel, Oberarme, Unterarme, Hände) und die unteren Gliedmaßen oder unteren Extremitäten (Beckengürtel, Oberschenkel, Unterschenkel und Fußknochen).³

2.1.1. Der Stamm

Wirbelsäule

Die Wirbelsäule (siehe Abb. 1) stellt den wichtigsten Teil unseres Skelettes dar. Sie ist die Achse unseres Körpers, von ihr gehen alle Extremitäten aus, sie trägt den Kopf und in ihr verborgen befindet sich das Rückenmark, welches die Verbindung der Nervenbahnen vom Körper ins Gehirn bildet. Die 32–34 Wirbeln teilt man in fünf Abschnitte ein: Sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, fünf Lendenwirbel, fünf Kreuzwirbel und drei bis fünf Steißbeinwirbel. Zwischen den Wirbeln (mit Ausnahme der Kreuz- und Steißbeinwirbel) befinden sich die Bandscheiben oder Zwischenwirbelscheiben, welche die Wirbelsäule beweglich machen und der doppel-S-förmigen Körperstütze das Ausgleichen von Erschütterungen des Körpers ermöglichen.

Jeder Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper, welcher nach hinten über den Wirbelbogen (durch den in der Mitte das Rückenmark fließt) in den Dornfortsatz mündet (=spürbarer Teil der Wirbelsäule, wenn man über die Haut am Rücken fährt). Am Wirbelbogen setzen außen

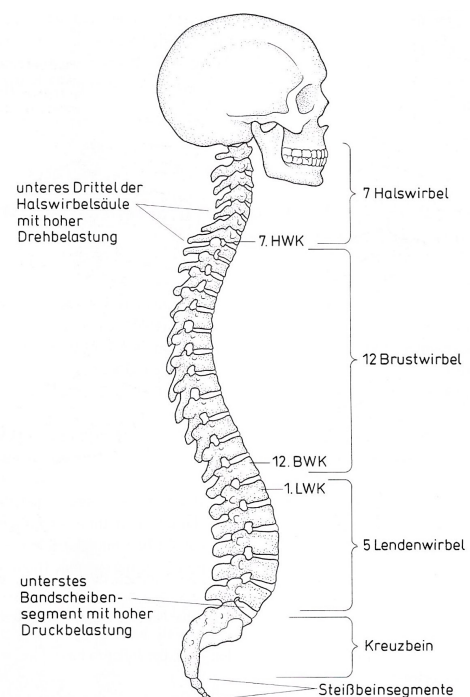


Abb. 1: Aufbau der Wirbelsäule.

³ Einteilung nach: Bückner, Joseph: Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. 17., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1971.

sogenannte Gelenkfortsätze an. Auf diesen befinden sich Gelenkflächen, die sich mit den angrenzenden Wirbeln zu einem Wirbelgelenk verbinden und die Beweglichkeit ermöglichen. Die fünf Kreuzwirbel sind eigentlich zu einem einzigen Knochen verbunden, dem Kreuzbein, welches für Stabilität im Becken sorgt.⁴

Nicht alle Abschnitte der Wirbelsäule sind gleich beweglich: Die beiden obersten Halswirbel beispielsweise unterscheiden sich in ihrer Funktion und Beweglichkeit von den übrigen Wirbeln. Die Gelenkflächen des obersten Halswirbels („Atlas“) bilden die Auflagefläche für den Schädel. Durch dieses Gelenk sind dem Kopf Nick- und Neigebewegungen möglich. Statt des Wirbelkörpers besitzt der Atlas eine Verbindung über einen „Zahn“ am zweiten Halswirbel („Axis“), wodurch wir den Kopf nach rechts und links bewegen können.⁵

Leichte Abwandlungen der doppel-S-Krümmung der Wirbelsäule (siehe Abb. 2) können schmerzhaft und krankhaft sein, auch seitliche Biegungen der Wirbelsäule (Skoliose) können gesundheitliche Beeinträchtigungen mit sich bringen. Diese Haltungsfehlformen der Wirbelsäule werden – je nach Bereich, in dem sich die Fehlhaltung bemerkbar macht – in drei verschiedene Typen eingeteilt: Flachrücken, Rundrücken und „Hohlkreuz“.⁶

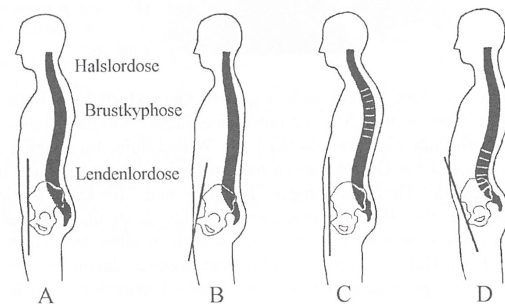


Abb. 2: Haltungsvarianten. A: Normaler Rücken, B: Flachrücken, C: Rundrücken, D: „Hohlkreuz“.

Brustkorb (Rippen und Brustbein)

Im Bereich der Brustwirbel entspringen 24 Rippen, zwölf auf jeder Seite der Wirbelsäule. Es handelt sich dabei um lange, gebogene Knochen, die vorne über Rippenknorpel mit dem Brustbein verbunden sind: die oberen Rippen direkt, die unteren durch Knorpel, welche weiter oben in das Brustbein münden. Die untersten beiden Rippenpaare sind kürzer und stehen frei, da sie das Brustbein nicht erreichen können. Im Gesamten bilden Rippen, Brustbein, Wirbelsäule sowie die dazugehörigen Muskeln und Bänder die Brusthöhle, einen Hohlraum, der als Schutz für die oberen inneren Organe (Lunge, Herz, Leber, Nieren,...) fungiert.⁷

⁴ Vgl. ebda., S. 21-22.

⁵ Vgl. Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008 (S. 118).

⁶ Vgl. ebda., S. 119-120.

⁷ Vgl. Bückner 1971, S. 26-27.

Bei der Einatmung hebt sich der Brustkorb schräg nach vorne oben, und bei der Ausatmung senkt er sich wieder schräg nach hinten unten, wobei sich die Räume zwischen den Rippen ausdehnen bzw. wieder zusammenziehen.

2.1.2. Der Schädel

Die Bedeutung des Schädels soll wegen geringerer Bedeutung für die vorliegende Arbeit nur kurz umrissen und das Augenmerk auf die für Instrumentalisten wichtige Kieferregion (siehe Abb. 3) gelegt werden.

Der Kiefer, bestehend aus Ober- und Unterkiefer, gehört anatomisch gesehen zum Gesichtsschädel – ebenso wie die Nase mit ihren einzelnen Bestandteilen und die Gehörknöchelchen. Stirnbein, Scheitelbein und Schläfenbein sowie das Hinterhauptbein und das Keilbein gehören zum Hirnschädel.

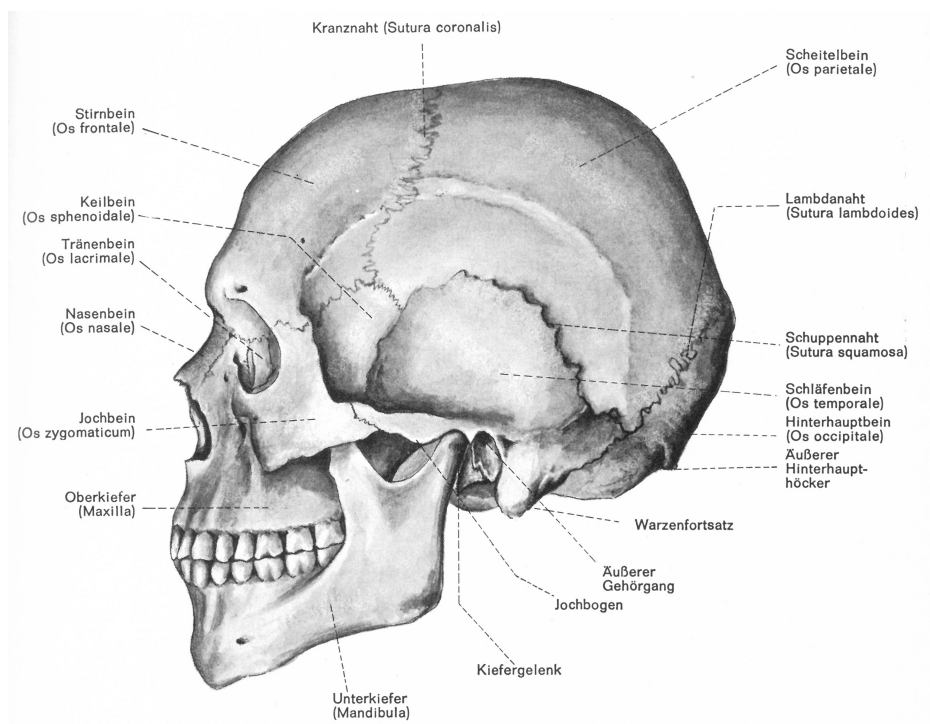


Abb. 3: Der Schädel.

Der Oberkiefer ist nach unten mit dem Gaumenbein verbunden, mit welchem er in der Mundhöhle den harten Gaumen bildet; hier entspringen auch die Zähne der oberen Zahnreihe. Als Backenknochen bekannt ist das Jochbein, wo die Muskeln ansetzen.

Über einen Gelenkfortsatz ist der dort entspringende Schläfenmuskel mit dem Unterkieferast verbunden, dem senkrecht stehenden Teil des Unterkiefers, an dem im unteren Bereich die

Kaumuskeln ansetzen. Ebenso Bestandteil des Unterkiefers ist der Unterkieferkörper, von dem die untere Zahnreihe getragen wird. Schließlich bildet der Kinnhöcker vorne das Kinn.⁸ Im Gegensatz zum Oberkiefer kann der Unterkiefer bewegt werden, was zum Kauen und Sprechen notwendig ist – kurz: für jedes Öffnen des Mundes.

2.1.3. Obere Extremitäten

Auch bei den oberen Extremitäten wird das Augenmerk auf die für diese Arbeit wichtigen Aspekte gelegt und nicht auf alle einzelnen Körperteile in gleichem Maß eingegangen.

Schultergürtel

Das Schlüsselbein und das Schulterblatt bilden gemeinsam den Bereich des Oberkörpers, den man als Schultergürtel bezeichnet. Als Verbindung zum Brustbein einerseits und zur Schulterblatthöhe andererseits liegt das Schlüsselbein, ein s-förmiger Knochen, links und rechts oberhalb des Brustkorbes an der Vorderseite des Körpers. Das mit dem Schultergelenk verbundene Schulterblatt (siehe Abb. 4) bedeckt als Knochenplatte auf der

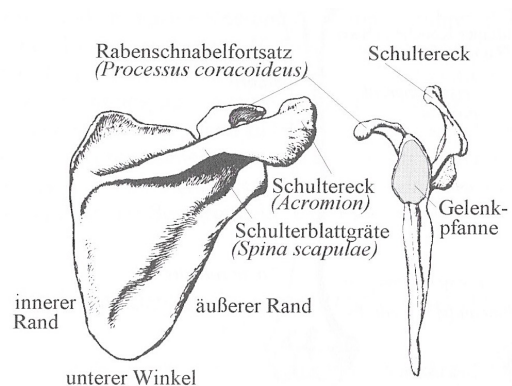


Abb. 4: Das Schulterblatt.

Rückseite des Brustkorbes etwa die Hälfte der Rippen. Im Bereich des Schulterblattes – sowohl auf der Innen- als auch an der Außenseite⁹ – entspringen mehrere Muskeln, die beispielsweise für das Auswärtsrollen des Oberarmes, das Abwinkeln des Armes oder die Spannung der Schultergelenkscapsel zuständig sind und im Kapitel 2.2.1. genauer besprochen werden.

Vier Gelenke sind für die Verbindung zwischen Arm und Rumpf zuständig, insbesondere für die Fixierung des Schulterblattes am Rumpf. Das bekannteste und gleichzeitig das beweglichste Gelenk, das Schultergelenk, ist für die Bewegungen des Armes nach vorne und hinten, seitwärts und körperwärts sowie für dessen Drehung nach außen oder innen verantwortlich.¹⁰

⁸ Vgl. ebda., S. 36–41.

⁹ Innenseite meint die dem Körper zugewandte Seite, die Außenseite ist somit die dem Körper abgewandte Seite.

¹⁰ Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene: Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg 2000 (S. 46–48).

Arm: Ober- und Unterarm mit Ellbogen

Der Oberarm besteht aus einem einzigen langen, röhrenförmigen Knochen, dem Oberarmknochen. Dieser besitzt am oberen Ende den Gelenkkopf für das Schultergelenk und auf diesem zwei Höcker für den Ansatz der Muskeln, die den Knochen mit dem Schultergürtel verbinden.¹¹ Am unteren Ende knüpft über das Ellbogengelenk der Unterarm mit Elle und Speiche an, wobei die Elle das Gelenk am hinteren Ende mithilfe des Ellbogens (eines Knochenvorsprungs) stabilisiert. Diese zwei Knochen sind für die Drehbewegung des Unterarmes zuständig. Sieht die Handinnenfläche nach oben, stehen Elle und Speiche parallel zueinander, dreht man die Handinnenfläche nach unten, überkreuzt die Speiche die Elle. Beim Handgelenk endet die Elle an der Kleinfingerseite, die Speiche an der Daumenseite.¹²

Hand

Für Musiker ist die Hand einer der wichtigsten Körperteile: Sie greift zu den Klappen, Tasten oder Ventilen, die Finger müssen über eine extrem ausgeprägte Feinmotorik verfügen und teilweise großen Belastungen standhalten.

Die menschliche Hand ist über das Handgelenk mit den Unterarmknochen verbunden und teilt sich in Handwurzelknochen, Mittelhandknochen und Finger, welche in je drei Fingerglieder unterteilt werden (Ausnahme: Der Daumen besitzt nur zwei Glieder). Durch die Vielzahl an Gelenken zwischen den einzelnen Handknochen ist die Hand sehr beweglich.¹³

2.1.4. Untere Extremitäten

In diesem Körperabschnitt sind für die Haltung der Musiker besonders der Beckengürtel und die richtige Fußstellung interessant, die übrigen Bestandteile seien kurz umrissen.

Beckengürtel

Bestehend aus Kreuzbein und Hüftbein bildet der Beckengürtel (siehe Abb. 4) im Gegensatz zum flexiblen Schultergürtel eine feste, ringförmige Verankerung im Rumpfskelett, über die das gesamte Belastungsgewicht des Oberkörpers auf die Beine übertragen und aufgeteilt wird. Das Kreuzbein ist über zwei beschränkt bewegliche Gelenke mit dem Darmbein, dem größten Knochen des Hüftbeins, verbunden. Auf dessen oberem, schaufelförmigem Abschnitt, an dem auch die Bauchmuskeln entspringen, liegt der Darm (großes Becken). Der untere Teil bildet

¹¹ Vgl. Bucker 1971, S. 44.

¹² Vgl. Klöppel 2008, S. 63–64.

¹³ Vgl. Bucker 1971, S. 46–49.

mit Scham- und Sitzbeinknochen die Hüftgelenkpfanne. An diesem Hüftgelenk entspringt der Oberschenkelknochen.¹⁴

Nicht nur beim Stehen, sondern auch im Sitzen ist die Stellung des Beckens für Musiker von großer Bedeutung: Ist das Becken zu weit nach hinten gekippt, sitzen wir nicht mehr auf den Sitzhöckern auf, welche bei einer gesunden und aufrechten (Sitz-)Haltung helfen, das Gewicht des Oberkörpers gut zu verlagern. Bei einer solchen Fehlhaltung wird die – in natürlichem Zustand leicht nach innen gerichtete – Wirbelsäulenkrümmung im Bereich der Lendenwirbel nach außen gedrückt, wodurch es zu Bandscheiben-Verschiebungen kommen kann. Das Gewicht wird auf das Steißbein verlagert, die Muskeln im Bereich der unteren Wirbelsäule überdehnen sich und Schmerzen sind die Folge.¹⁵ Kippt das Becken nach vorne, entsteht durch die zu große Krümmung der Wirbelsäule nach innen ein ‚Hohlkreuz‘.

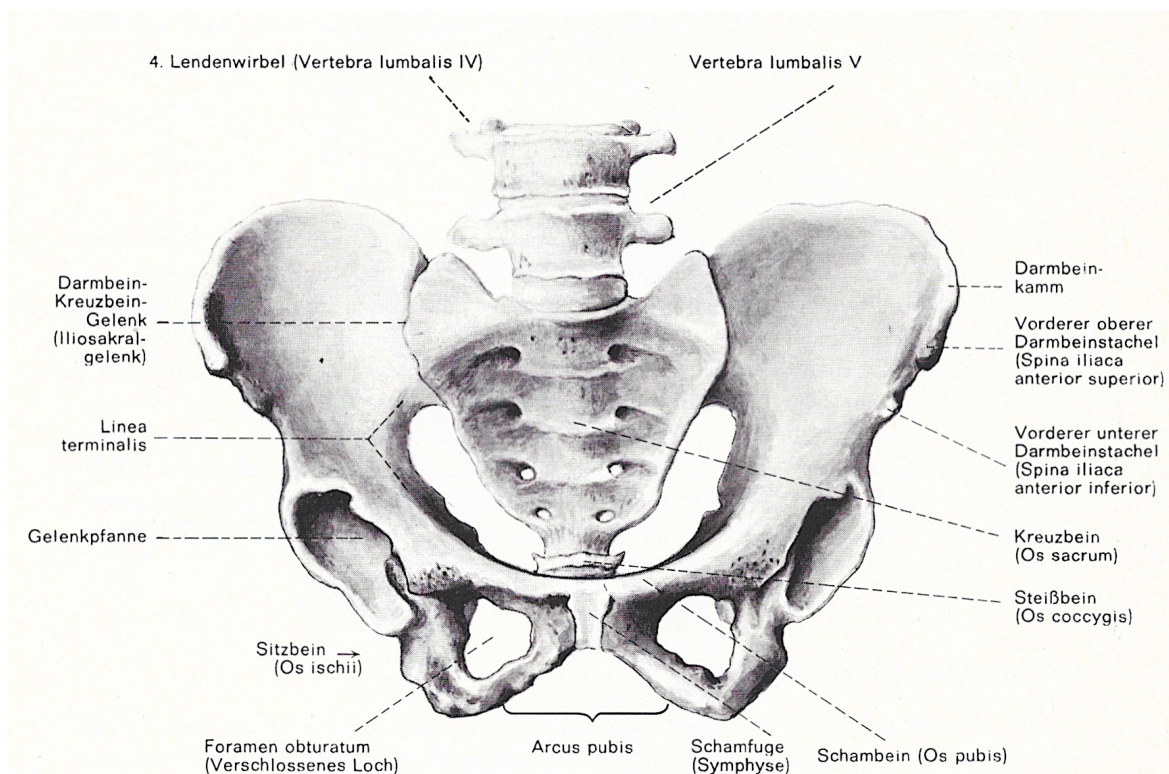


Abb. 5: Das Becken.

Bein: Ober- und Unterschenkel mit Kniescheibe

Ähnlich wie beim Arm sind die Bein-Knochen in einen Oberschenkelknochen und die zwei Unterschenkelknochen Schienbein und Wadenbein gegliedert. Über das Kniegelenk, welches vorne durch die Kniescheibe bedeckt ist, sind Schienbein und Oberschenkelknochen

¹⁴ Vgl. ebda., S. 51–52.

¹⁵ Vgl. Klöppel 2008, S. 140.

miteinander verbunden. Schien- und Wadenbein verursachen – vom Prinzip her wie Elle und Speiche bei der Hand – die Drehbewegung des Fußes, der über das Gelenk des Wadenbeins an den Unterschenkel anknüpft.¹⁶

Fuß

Der Aufbau des Fußes ähnelt mit Fußwurzelknochen, Mittelfußknochen und Zehengliedern dem der Hand. Die beiden Gliedmaßenteile unterscheiden sich jedoch in der Ausprägung der Knochen wesentlich voneinander, sind doch die Zehenglieder im Vergleich zu den Fußwurzel- und Mittelfußknochen um einiges kleiner.¹⁷ Der Fuß stellt die Stütze des gesamten Bewegungsapparates dar, er gleicht Gewichtsverlagerungen aus und sorgt für eine gute ‚Verankerung‘. Die richtige Positionierung von Hüftgelenk, Kniegelenk und eine entsprechende Fußstellung können Haltungsfehler und daraus resultierende Schmerzen und Erkrankungen verhindern: So sollte das Hüftgelenk bei aufrechtem Becken mit der Kniescheibe und dem Mittelfußknochen in etwa eine senkrechte Linie bilden. Das Kniegelenk sollte nicht gänzlich durchgestreckt sein, da sonst das Becken durch die Einschränkung der Beweglichkeit nach vorne gekippt und die Wirbelsäule ins Hohlkreuz gedrückt wird.¹⁸ Bei zu großer Beugung des Kniegelenks werden jedoch die Muskeln überbeansprucht und sie verspannen erst recht, deshalb sollte man nicht dauerhaft in dieser Stellung verweilen.

2.2. Muskeln

Um die einzelnen Gliedmaßen und Gelenke bewegen zu können, braucht es das Zusammenspiel verschiedener Komponenten. Die Muskeln sind für das Abwinkeln, Anziehen, Beugen oder Strecken einzelner Gliedmaßen-Abschnitte verantwortlich, über Sehnen sind sie mit den Knochen verbunden. Man unterscheidet die glatte von der quergestreiften Muskulatur. Als glatte Muskulatur bezeichnet man alle inneren Organe, die nicht durch den Willen des Menschen vom Gehirn aus gesteuert werden können (Magen, Darm, ...). Die für die Körperhaltung und Beweglichkeit ausschlaggebende Muskulatur nennt sich quergestreifte Muskulatur und ist von Kopf bis Fuß über unser Hirn steuerbar. Wollen wir beispielsweise den Kopf drehen oder einen Arm heben, wird vom Hirn aus ein Signal in die jeweils betroffenen Muskelregionen geschickt, wo im Normalfall die gewünschte

¹⁶ Vgl. Bucker 1971, S. 53–56.

¹⁷ Vgl. ebda., S. 56–59.

¹⁸ Vgl. Klein-Vogelbach, Susanne: Funktionelle Bewegungslehre. Dritte, vollständig überarbeitete Auflage. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg – New York – Tokyo 1984 (S. 247–250).

Bewegung ausführt wird. Auch Bänder spielen eine Rolle: über sie sind die Knochen miteinander verbunden, sodass sie nicht von ihrem vorgesehenen Platz wegrutschen.

Speziell für Musiker wichtige Muskeln, die jedoch auch bei der Haltung im alltäglichen Leben eine entscheidende Rolle spielen, seien im folgenden Abschnitt vorgestellt.

Besonders durch unsere immer ausgeprägtere, evolutionsbedingte Bewegungsfaulheit – das Sitzen am Arbeitstisch, vor dem Computer, in der Schule, bei den Nachbarn, den Blick nach unten aufs Smartphone gewandt, bei Auto- oder Zugfahrten, Flügen, etc. – und durch die vermehrte Übernahme von Aufgaben, welche Muskularbeit erfordern, durch Maschinen hat sich die wichtige Stützmuskulatur mehr und mehr verändert, jedoch vorwiegend ins Negative: Viele Muskelpartien, die vor dem Beginn des Industriezeitalters noch schwere Gewichtsbelastungen (Rüstungen, schwere Wintermäntel, ...) ohne Probleme tragen konnten, verloren durch Mangel an adäquatem natürlichem Training ihre Kraft.¹⁹

2.2.1. Rumpfmuskulatur: Rücken-, Schulter-, Brust- und Beckenmuskulatur

Die wichtigsten Stützmuskeln für die Aufrichtung unseres Oberkörpers befinden sich im Bereich der Wirbelsäule und des Schultergürtels. Eine Muskelfläche zieht von der Lendenwirbelsäule aus die gesamte Wirbelsäule aufwärts schräg nach außen oben an die Schulterblätter, die Rippen und den Nacken, um den Oberkörper nicht nach vorne fallen zu lassen: Man bezeichnet sie als Wirbelsäulenaufrichter (M. erector spinae) (siehe Abb. 9). Im Bereich des Schultergürtels erstreckt sich von der Hals- und Brustwirbelsäule zum Schulterblatt hin der bekannte Trapez- oder Kapuzenmuskel (M. trapezius) (siehe Abb. 6), der in drei Abschnitte geteilt ist. Der obere Teil hebt den Schultergürtel und mit seiner Hilfe kann sich der Kopf zur Seite neigen, der mittlere Teil ist für das Zusammenziehen und damit das Annähern der beiden Schulterblätter aneinander zuständig und der untere und gleichzeitig größte Teil senkt den gesamten Schultergürtel und dreht das Schulterblatt nach vorne (in Richtung der Rippen).²⁰ Der obere Teil dieses Muskels

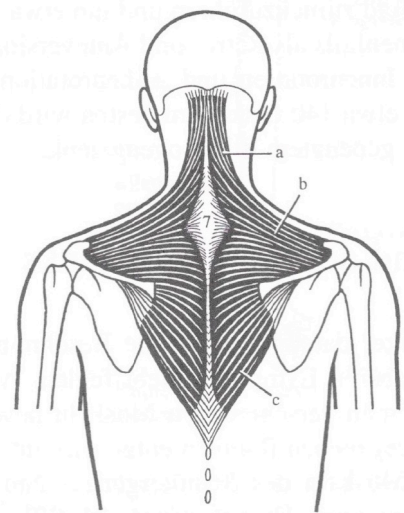


Abb. 6: Der Trapezmuskel. a: absteigender Teil, b: querer Teil, c: aufsteigender Teil.

¹⁹ Vgl. Schnack, Gerd: Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag, München – Jena 2000 (S. 45–49).

²⁰ Vgl. Klöppel 2008, S. 43–44.

ist stark an einem Schutzreflex beteiligt: Er umfasst jene Bereiche, die unseren Nacken vor tausenden von Jahren instinktiv vor Raubtieren geschützt haben. Die sogenannte „Fight-or-Flight-Reaktion“²¹ ist uns bis heute noch erhalten geblieben: In Stress-Situationen, wenn wir erschrecken oder wenn uns etwas unangenehm ist, ziehen wir diese Muskulatur automatisch und meist unbewusst zusammen und die Nackenmuskulatur verkürzt sich. Wir wollen uns damit schützen und unangreifbar machen. Muskelverspannungen in diesem Bereich sind daher auch oft nicht nur auf haltungsbedingte Fehlbelastungen der Muskeln, sondern auch auf Stress und seelische Belastung zurückzuführen.²²

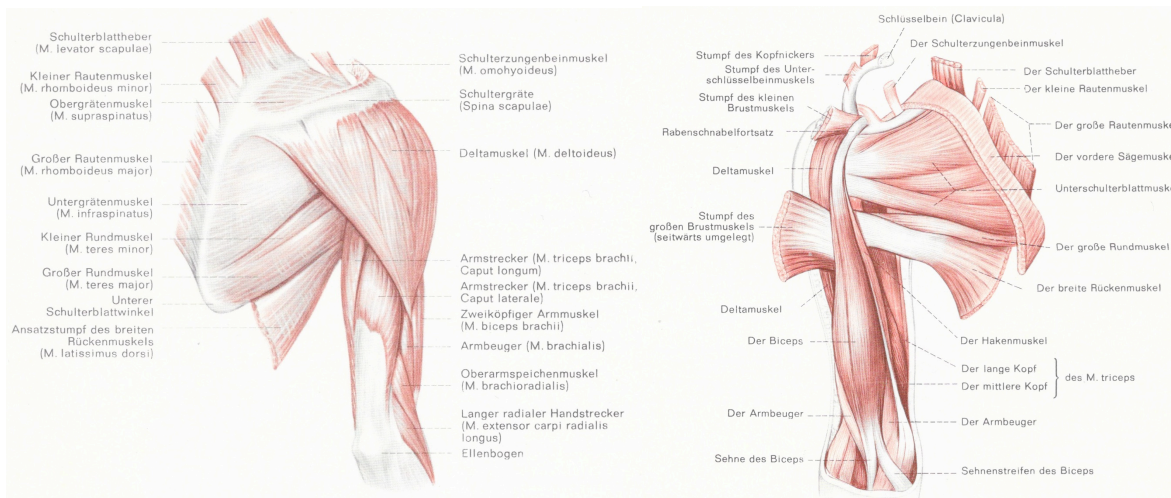


Abb. 7: Schulter- und Oberarmmuskulatur hinten.

Abb. 8: Schulter- und Oberarmmuskulatur vorne.

Für das Halten der Flöte sind besonders zwei Muskelgruppen im oberen Rumpfbereich zusätzlich wichtig:

Der Deltamuskel (*M. deltoideus*) (s. Abb. 7), der sich über das gesamte obere Schultergelenk erstreckt und bis an die obere Hälfte des Oberarmes reicht, ist für das seitliche Anheben des Armes bis zur Horizontale, also z.B. für das Hochheben des Instrumentes zuständig.

Der zweite Muskel befindet sich an der Vorderseite des Körpers und erstreckt sich vom Brustbein bis zum oberen Drittel des Oberarmknochens: Der große Brustmuskel (*M. pectoralis major*) (siehe Abb. 9) ist für die Armbewegung nach vorne zuständig und vermag

²¹ „Fight or Flight“ bedeutet übersetzt „Kampf oder Flucht“. Der Körper schüttet in einer Gefahrensituation vermehrt Adrenalin aus, schätzt intuitiv ab, ob die lauernde Gefahr lebensbedrohlich oder harmlos ist und entscheidet nach diesem Urteil, ob er sich der Herausforderung stellt und kämpft, oder ob er flüchtet und versucht, sich in Sicherheit zu bringen. Es handelt sich um eine Stress-Situation, in der bei beiden Varianten eine gewisse Grundanspannung der Muskeln herrscht, da durch das Adrenalin die Reaktionsbereitschaft enorm hoch ist und im Ernst- bzw. Notfall ungeahnte Kräfte entfesselt werden können. Dieser Körperzustand ist dem modernen Menschen erhalten geblieben, auch wenn der Stress nicht auf das Bangen ums Überleben zurückzuführen ist, sondern vermehrt psychischer Natur und ‚Einstellungssache‘ ist. Die Aufgabe des Stress-Abbaus geht vielfach in den Bereich des Mentalen Trainings über.

²² Susanne Schlusnus, Unterrichtseinheit 2017.

somit beispielsweise den linken Arm zur Flöte hinzuführen. Ohne diese Bewegung könnten die Finger nicht leicht genug an die weit auf der rechten Seite der Körperhälfte liegenden Klappen herankommen.

Im Beckenbereich befindet sich der für die Beinbewegungen beim Gehen zuständige Hüft-Lendenmuskel (M. iliopsoas) (siehe Abb. 9), welcher an der Vorderseite des Beckens ausgehend von den Lendenwirbeln mit dem Oberschenkel verbunden ist.²³ Die tiefe Rückenmuskulatur sowie die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur (M. ischiocruralis) (siehe Abb. 9) und die Gesäßmuskulatur sind bei der Aufrichtung des Oberkörpers wesentlich beteiligt²⁴, indem sie die Streckung des M. iliopsoas bewirken, diesen somit entlasten, und ermöglichen, dass das Becken genügend weit kippen kann, um sich aufzurichten.

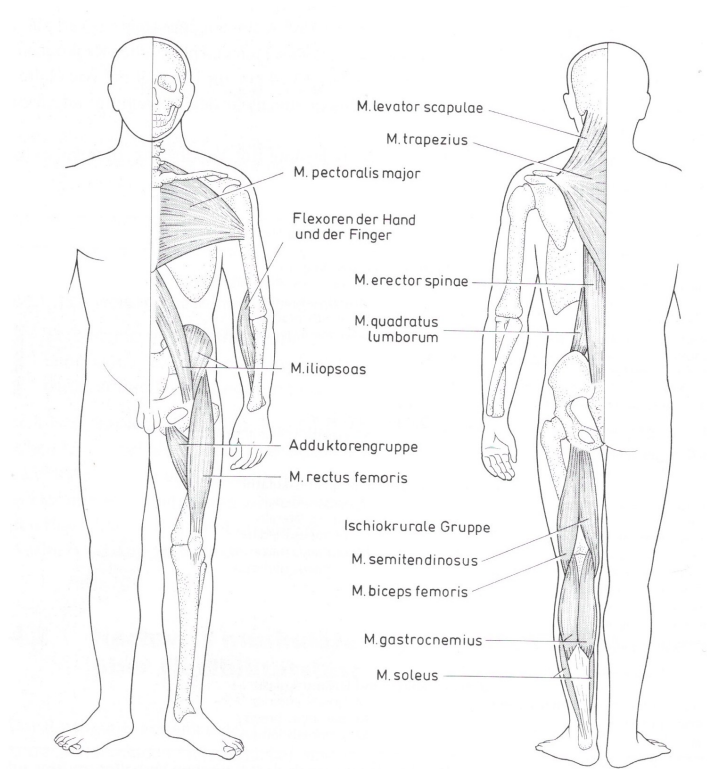


Abb. 9: Muskeln des menschlichen Körpers, welche zu Verkürzung neigen.

Weitere Muskeln, die sich im Bereich des Oberkörpers verteilt finden und für die Atmung zuständig sind, werden im Kapitel 2.4. besprochen.

²³ Vgl. Schnack 2000, S. 52.

²⁴ Vgl. Klöppel 2008, S. 141.

2.2.2. Armmuskulatur

Die bekanntesten Muskelgruppen der Arme sind jene des Oberarms: Trizeps oder dreiköpfiger Armmuskel (*M. triceps brachii*) (siehe Abb. 10) und Bizeps oder zweiköpfiger Armmuskel (*M. biceps brachii*) (siehe Abb. 11). Wie der Name schon sagt, besteht der Trizeps aus drei Muskelköpfen, der Bizeps aus zwei. Auf der dem Körper zugewandten Seite rücklinks ist der lange Kopf des Trizeps zu finden, in der Mitte nach hinten gerichtet der mittlere Kopf und auf der dem Körper abgewandten Seite der seitliche Kopf, wobei der lange Kopf dem

Schulterblatt entspringt und die anderen beiden dem Oberarmknochen. Alle drei sind mit dem Ellbogen verbunden, für die Streckung des Ellbogengelenks zuständig und heben den Arm nach hinten an. Die beiden Muskelköpfe des Bizeps verlaufen an der Vorderseite des Oberarms, die lange Sehne, die den Muskel zum Knochen führt, entspringt jedoch am Schulterblatt. Sie dienen als Beuger des Ellbogengelenks und sind für das Anheben des Armes nach vorne verantwortlich. Für das Anheben und Halten der Flöte ist also der Bizeps wesentlich wichtiger als der Trizeps. Ein weiterer Muskel ist für die Haltung von Instrumenten wesentlich: der Armmuskel (*M. brachialis*). Er ist mit Oberarmknochen und Elle verbunden und für die Beugebewegung im Ellbogengelenk zuständig. Dabei hilft der Oberarmspeichenmuskel (*M. brachioradialis*) (siehe Abb. 11), der am untersten Teil des Oberarms entspringt und über eine lange Sehne bis zum vorderen Teil der Speiche führt.

Beim Wenden der Hand sind noch einige Muskeln am Unterarm beteiligt: zwei Einwärtsdreher (Pronatoren) und ein Auswärtsdreher (Supinator). Die Pronatoren sind jeweils mit Elle und Speiche verbunden und liegen an der Innenseite des Unterarmes. Der Supinator liegt schräg an der Außenseite des Unterarmes und erstreckt sich in Richtung Ellbogen.²⁵ Diese beiden Muskelgruppen werden benötigt, um die Arme richtig an der Flöte positionieren zu können.

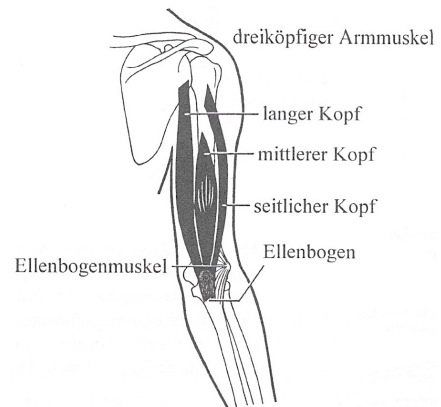


Abb. 10: Der Trizeps.

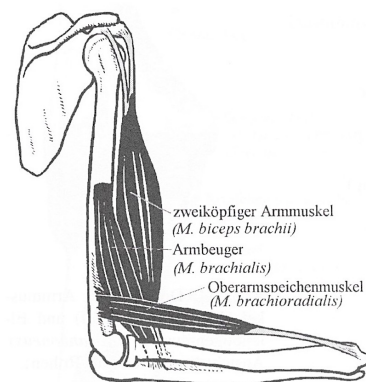


Abb. 11: Der Bizeps.

²⁵ Vgl. ebda., S. 67–70.

Ebenfalls am Unterarm befinden sich die Hand- und Fingerstrecker, welche für die Streckung und Spreizung von Hand und Fingern sowie für das Abwinkeln der Hand im Handgelenk zuständig sind und an der Innenseite des Unterarms Richtung Hohlhand (Handinnenfläche) verlaufen. Die Hand- und Fingerbeuger haben außer der Beugung im Handgelenk und in den Fingern dieselben Funktionen wie die Strecker, befinden sich jedoch auf der Außenseite des Unterarmes und verlaufen zum Handrücken.²⁶

Hand

Auch die Hand besitzt eine Vielzahl an Muskeln, auf welche hier jedoch nicht einzeln eingegangen werden soll, da das Augenmerk dieser Arbeit nicht auf diesen Körperteil gerichtet ist. Lediglich eine Muskelgruppe soll wegen ihrer Wichtigkeit für das Flötenspiel kurz vorgestellt werden. Dies sind die Muskeln, die am Daumenballen auf der Hohlhandseite für die Stellung des Daumens zuständig sind: kurzer Daumenbeuger (M. flexor pollicis brevis), Daumenanzieher (M. adductor pollicis) und Gegenübersteller des Daumens (M. opponens pollicis). Diese Muskeln bewirken die Beugung des Daumens in Gegenüberstellung zu den anderen Fingern sowie dessen Anziehen zum Zeigefinger hin. Damit sind diese Muskeln maßgeblich daran beteiligt, die beiden Daumen in der Haltung der Flöte richtig zu positionieren. Sind diese Muskeln überbeansprucht, verspannt der Daumen durch die Dauerbelastung beim Flötenspiel und Schmerzen sind die Folge. Als Antagonist wirkt der Daumenstrecker, der an der Außenseite des Daumenballens liegt.²⁷

2.2.3. Bein- und Fußmuskulatur

Für Musiker relevant ist an der Vorderseite des Oberschenkels der vierköpfige Oberschenkelmuskel (M. quadriceps femoris), der den Oberschenkel im Hüftgelenk beugt und den Unterschenkel im Kniegelenk streckt. Noch wichtiger sind jedoch die Muskeln an der Rückseite des Oberschenkels: die Gesäßmuskulatur, die das Hüftgelenk streckt, zur Aufrichtung des Oberkörpers beisteuert und den Oberschenkel vom Körper wegführt. Sie besteht aus vier Muskelschichten, die fast alle mit dem Kreuz-, Darm oder Sitzbein an der Hüfte verbunden sind.

Die oberen Muskeln an der Rückseite des Unterschenkels helfen bei der Beugung des Kniegelenkes mit, die meisten Muskeln an der Vorderseite beugen und strecken jedoch vor allem den Fuß sowie die Zehen, sind also für das Ausbalancieren des Gleichgewichtes im

²⁶ Vgl. ebda., S. 88–96.

²⁷ Vgl. ebda., S. 110–111.

Stand sehr wichtig. Am Fuß liegen kurze Streck- und Beugemuskeln, welche die Aufgabe der Unterschenkelmuskulatur unterstützen sowie zur Spreizung der Zehen dienen.²⁸

2.3. Balance und Stabilität

2.3.1. Gleichgewichtsorgan

Unser Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr. Es ist neben der Orientierung im Raum auch für die präzise Steuerung von Körperbewegungen wie Bewegungen im Dunkeln oder von komplexen Bewegungsabfolgen zuständig.

Es besteht aus dem Drehsinnesorgan (drei Bogengänge) und den sogenannten Maculaorganen (Sacculus und Utriculus).

Die Bogengänge sind mit einer Flüssigkeit gefüllt, an ihrem Ende befindet sich in einer Erweiterung, der Ampulle, ein Gallertkegel (Cupula), welcher von Haarzellen in der Ampullenwand berührt wird. Bewegt sich der Kopf, drückt die Flüssigkeit wegen der Trägheit gegen die Cupula, welche nachgibt und die Haarzellen, welche sich durch die Bewegung biegen, reizt. Diese wiederum senden Nervensignale über den Bogengang an das

Hirn und die Gleichgewichts-Störung wird durch den Bewegungsapparat ausgeglichen.²⁹

Utriculus und Sacculus sprechen auf vertikale und horizontale Beschleunigungen an, auch hier werden Sinnes-härchen gereizt und Informationen weitergeleitet.

Im Hirn werden die Signale aus dem Innenohr u.a. durch jene von den Augen ergänzt, wodurch die Wahrnehmung

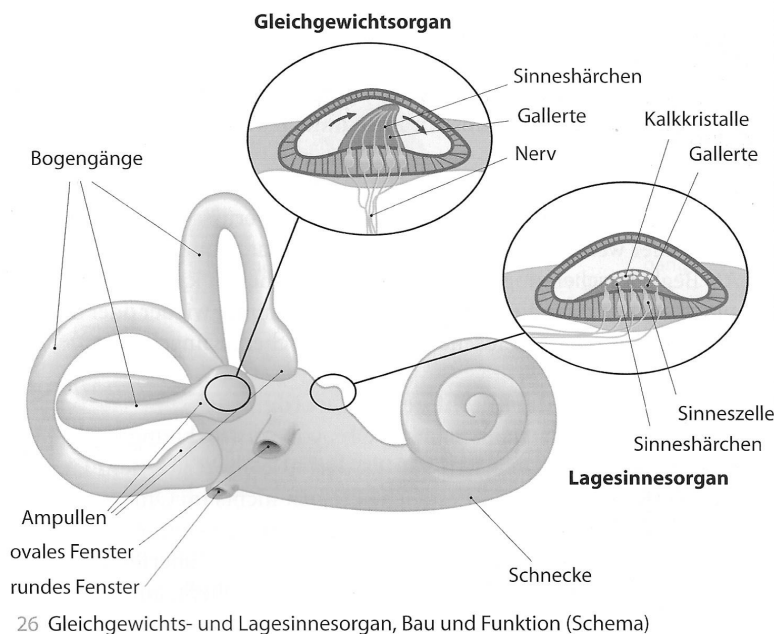


Abb. 12: Das Gleichgewichtsorgan.

²⁸ Vgl. Bücker 1971, S. 80–86.

²⁹ Vgl. Biegl, Christine-Eva: Begegnungen mit der Natur. Bd. 4. 1. Auflage. Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2012 (S. 76).

eines stabilen Bildes trotz gleichzeitiger Kopfbewegungen möglich ist.

Auch die Tiefensensibilität trägt zum Gleichgewichtsempfinden bei. Funktioniert eines dieser drei Systeme nicht, so können evtl. falsche Informationen zu Schwindelanfällen führen.

Wenn unsere Muskeln ‚rund‘ und locker arbeiten, unterstützen sie das Gleichgewichtsorgan in seiner Funktion, da sie schneller und präziser auf die Signale aus dem Innenohr reagieren können. Das Gleichgewichtsorgan gewährleistet aber unsere Balance auch dann, wenn wir eine Fehlhaltung einnehmen, allerdings unter übermäßigem Muskeleinsatz.

2.3.2. Die Wirbelsäule als Lot

Der Hauptaspekt, um gut ausbalanciert stehen zu können und das Lot, die Wirbelsäule aufrecht zu halten, ist der Körperschwerpunkt, der einige Zentimeter unterhalb des Bauchnabels liegt – wenn man von

oben senkrecht durch den Körper sieht, befindet er sich genau in der Mitte. Dies ist der Punkt, an dem sich die Energie, die beim Einatmen in den Körper gelangt, sammeln und von dem aus sie sich ausbreiten kann. Der Schwerpunkt sollte nicht ‚verlagert‘ werden, d.h. das Becken sollte wie eine Schüssel auf den Beinen, den unterstützenden Säulen, aufliegen und nicht hinter bzw. vor

den Schwerpunkt fallen. Jegliche übermäßige Hilfe von der Rücken- oder Lendenmuskulatur ist kontraproduktiv, da sie die Becken-Schüssel kippt und somit der Schwerpunkt verloren geht. Kippt das Becken nach hinten, landen wir im ‚Katzenbuckel‘, Kopf und Schultern wandern nach vorne und längerfristig bildet sich ein Rundrücken aus. Kippt das Becken nach vorne, entsteht ein Hohlkreuz, bei Überkorrektur mit dem Kopf ein Streckrücken. Dadurch wird auch die Schwingung der Wirbelsäule unnatürlich und die Bandscheiben verschieben oder verformen sich. Als Folge werden die Nervenbahnen, die durch die Wirbelsäule fließen, eingeschränkt, auch die Organe werden nicht richtig versorgt und gesteuert.

Ebenso werden durch Verspannungen und Fehlhaltungen die Energiebahnen des Körpers, die Meridiane, gestört; der Körper wird nicht gleichmäßig mit Energie versorgt, was sich

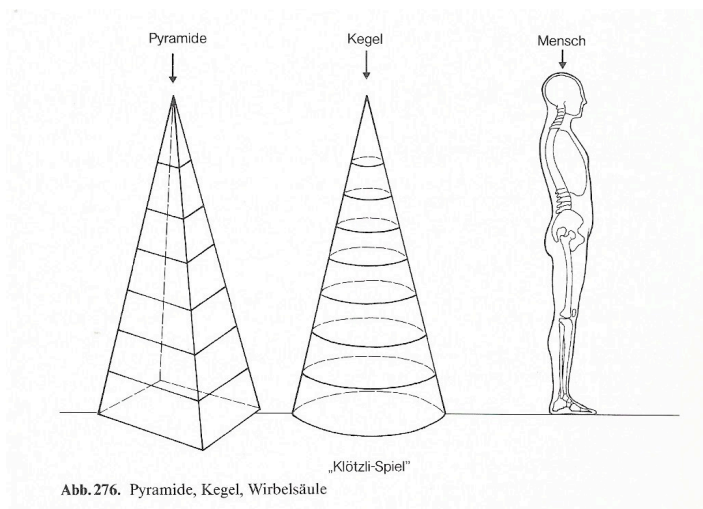


Abb. 13: Körperaufrichtung.

wiederum negativ auf die Versorgung der Organe etc. auswirkt. Man kommt also in einen Teufelskreis.

Zusätzlich werden die Muskeln, die eigentlich zur Aufgabe haben, das Skelett in seiner Stabilität zu unterstützen, zusammengezogen, verkrampft und verspannt – mit folgendem Resultat: Der Bewegungsapparat wird steif und verliert an Lockerheit und Flexibilität.³⁰

2.4. Atmung

2.4.1. Verschiedene Formen der Atmung

Grundsätzlich dient die natürliche und automatisch passierende Atmung der Sauerstoffzufuhr und damit der Versorgung der inneren Organe. Die Luft gelangt bei der Einatmung durch einen aus Unterdruck in der Lunge resultierenden Sog über die Mundhöhle und die Luftröhre in die zwei Lungenflügel. Dort wird sie über Lungenbläschen, welche sich am Rand der Lunge befinden, in das Blut weitergeleitet. Die Arterien versorgen mit dem darin enthaltenen Sauerstoff die inneren Organe und anschließend wird das Kohlendioxid aus dem Körper durch die Venen wieder zu den Atmungsorganen transportiert, die sie durch die Ausatmung aus dem Körper entlassen.³¹

Verschiedene Formen der Atmung treten nie gänzlich unabhängig voneinander auf.

Zu unterscheiden sind jedoch folgende Grund-Atmungstypen³²:

Zwerchfellatmung

So wird jene Atmung bezeichnet, bei der das Zwerchfell (siehe Kapitel 2.4.4.) die Hauptarbeit leistet und sich vorwiegend der Bauch bzw. die Bauchdecke bewegt. Früher wurde sie auch als ‚tiefe‘ Atmung bezeichnet, da sich der untere Teil des Rumpfes bei der Atmung bewegt, der obere Teil jedoch fast vollkommen ruhig bleibt. Bei der Ruheatmung ist diese Atmungsform vorherrschend.

Brustatmung

Von einer Brustatmung spricht man, wenn sich überwiegend der Brustkorb beim Atmen bewegt, wobei vielfach zwischen Hoch- und Rippenatmung unterschieden wird. Hochatmung wäre in diesem Fall das ausgeprägte Heben des Brustbeines, während sich bei der Rippenatmung die Räume zwischen den Rippen an allen Seiten des Körpers weiten.

³⁰ Vgl. Arnemann, Silke: Wirbelsäulen-Basisausgleich nach Rolf Ott. URL: <http://www.naturheilpraxis-arnemann.de/wirbels%C3%A4ulen-basisausgleich-nach-rolf-ott/> (zuletzt aufgerufen am 14.08.2017, um 13:47).

³¹ Vgl. Klöppel 2008, S. 206–208.

³² Einteilung und Beschreibungen nach Klöppel 2008, S. 216–217.

Zusätzlich zur Zwerchfell- oder Bauchatmung kommt bei einer tiefen Atmung auch die Brustatmung hinzu. Ist die Bauchatmung blockiert oder nicht funktionsfähig (Schwangerschaft, Blähungen, etc.), so kommt bei der Ruheatmung als Ersatz die Brustatmung zum Einsatz.

Flankenatmung

Bei dieser Atmungsform werden beim Atmen speziell die seitlich am Brustkorb gelegenen Flanken geweitet.

Am effektivsten ist eine Kombination aus Zwerchfell- und Flankenatmung, von Musikern wird zunehmend eine andere Art der Atmung besonders nutzbar gemacht. Im folgenden Abschnitt wird speziell auf diese Atmung der Musiker eingegangen: die aktive Atmung.

2.4.2. Funktion der ‚Musiker-Atmung‘

Bei Musikern versteht man unter Atmung eine spezielle Form der Atmung: eine Kombination aus den oben beschriebenen Atmungsformen, sozusagen eine ‚ganzheitliche‘ Atmung. Besonders ausgeprägt ist bei der Musikeratmung vorerst die Zwerchfell- und Flankenatmung, der Brustkorb hebt sich erst zum Schluss, wenn der untere Teil des Lungenraumes bereits gefüllt ist. Je weiter sich der Brustkorb ‚ausdehnen‘ kann, desto weiter kann das Lungenvolumen – *„die Menge an Luft, die bei einem einzigen Atemzug bewegt werden kann“*³³ – anwachsen: bis zum persönlichen Maximalvolumen.

Lungenvolumen

Bei Musikern, speziell bei tiefen Blechbläsern (Tuba, Posaune) kann das Lungenvolumen durch die benötigte Menge an Luft für die Tonproduktion ca. um die fünf Liter fassen, Leistungssportler erreichen sogar ein Lungenvolumen von bis zu sechs Litern.

Das gesamte Lungenvolumen (Totalkapazität) (siehe Abb. 14) setzt sich aus mehreren Teilvolumina zusammen: Eine gewisse Luftmenge

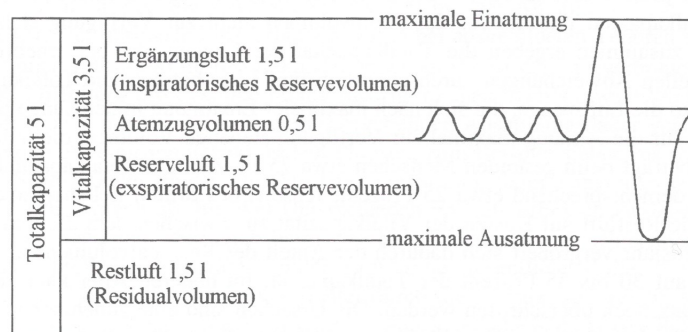


Abb. 14: Atemvolumen.

³³ Klöppel 2008, S. 219.

(Residualvolumen) von ca. 1,5 Litern ist immer in der Lunge vorhanden. Hinzu kommt jenes Volumen, das wir bei der Ruheatmung ein- und wieder ausatmen (Atemzugvolumen), es beträgt ca. 0,5 Liter. Atmet man zusätzlich tief ein, kann man ein Reservevolumen von ca. 1,5 Litern erzielen (Ergänzungsluft), dieselbe Menge gilt für zusätzliches, absichtliches Ausatmen (Reserveluft). Aus diesen drei Komponenten, dem Atemzugvolumen, der Ergänzungs- und der Reserveluft, bildet sich die sogenannte ‚Vitalkapazität‘. Im Durchschnitt sind dies 3,5 Liter. Diese Vitalkapazität kann jedoch nicht jeder erreichen, Abweichungen bei der Kapazität hängen auch von Körpergröße, Geschlecht und Trainingszustand ab.³⁴

Oft werden von Instrumentallehrern Atemübungen vorgeschlagen, um ein größeres Atemvolumen zu erhalten. Klöppel zweifelt an dem Nutzen dieser Methode:

„Wichtiger erscheint die Fähigkeit, die Luft sparsam zu verbrauchen und die Atemluft richtig zu dosieren. Als Vorübung können sie aber durchaus sinnvoll sein, wenn auch die Leistung der Singstimme nicht nur von Atemvolumen, Tonhaldedauer und Stimmumfang abhängig ist, sondern vor allem auch von der Gesangstechnik. Entsprechendes gilt für die Blasinstrumente.“³⁵

Zusätzlich wird bei Musikern eine optimale Kombination aus tiefer Einatmung, dosierter, fokussierter sowie von Muskeln unterstützter Ausatmung und der Kontrolle des Luftstroms beim Ausatmen durch geformte Lippen (=Ansatz) angestrebt. Zusammen mit der richtigen Dosierung von Luftdruck, Luftgeschwindigkeit, Luftmenge und Blaswinkel entsteht am Instrument ein Ton.

2.4.3. Atem-Muskulatur

Einatmung

Bei der ruhigen Atmung ist die Treppen- oder Skalenusmuskulatur (Mm. scaleni), auch ‚Rippenheber‘ genannt, aktiv. Sie setzt an der Halswirbelsäule an und verläuft zu den ersten drei Rippen, um bei der Einatmung diese Rippen nach oben zu ziehen. Dabei wird automatisch auch das Brustbein angehoben, es entfernt sich also von der Wirbelsäule und vergrößert somit das Volumen des Brustkorbes. Bei der tiefen Atmung kommt die Zwischenrippenmuskulatur zum Einsatz: atmet man ein, dehnt sich die Lunge aus und

³⁴ Vgl. Klöppel 2008, S.218–220.

³⁵ Klöppel 2008, S. 220.

benötigt mehr Platz, den sie durch eine Vergrößerung des Zwischenrippenraumes mit Hilfe der äußeren und eines kleinen Teils der inneren Zwischenrippenmuskeln (siehe Abb. 15) erhält. Der Brustkorb dehnt sich aus.³⁶

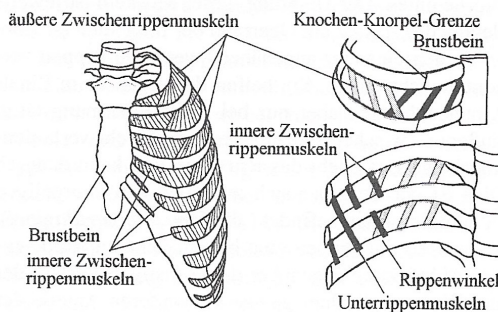


Abb. 15: Zwischenrippenmuskeln.

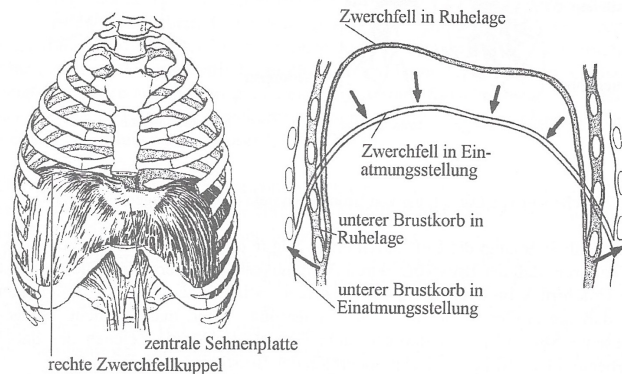


Abb. 16: Zwerchfell.

Ausatmung

Bei der passiven, also natürlich geschehenden, Ausatmung sind fast keine Muskeln beteiligt. Die Lunge sackt in sich zusammen und die bei der Einatmung durch die Bewegung des Zwerchfells nach unten und außen gedrückten inneren Organe kehren wieder in ihre normale Position zurück.

Bei der für Musiker wichtigen aktiven Ausatmung sind jedoch einige Muskeln beteiligt, vor allem die inneren Zwischenrippenmuskeln sowie der quere Bauchmuskel (M. transversus abdominis), und der breiteste Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), der unterhalb des Gelenkskopfes am Oberarm ansetzt und sich über die gesamte Rückenfläche (unterhalb der Schulterblätter) bis zur unteren Hälfte der Wirbelsäule – von den sechs unteren Brustwirbeln bis zum Darmbein an der Lendenwirbelsäule – erstreckt.³⁷

2.4.4. Das Zwerchfell

Das bereits erwähnte Zwerchfell oder Diaphragma ist ein kuppelförmiger Muskel (siehe Abb. 16), der am unteren Teil der Rippen, des Brustbeins und der Lendenwirbel ansetzt und die Brust- von der Bauchhöhle trennt. In Ruhestellung ist das Zwerchfell nach oben in den Brustkorb gewölbt (bei maximaler Ausatmung bis zur fünften Rippe beim Mann), bei der Einatmung senkt es sich durch das Anspannen seiner Muskelfasern, wobei die inneren Organe etwas nach unten zur Seite gedrängt werden. Darauf ist das ‚Größer-Werden‘ des Bauches bei der tiefen Einatmung zurückzuführen, was der ‚Bauchatmung‘ ihren Namen verleiht. Sieht

³⁶ Vgl. ebda., S. 212–213.

³⁷ Vgl. ebda., S. 214–215.

man bei einer Person die Bewegung des Bauches, ist dies ein Zeichen dafür, dass sie die Zwerchfellatmung einsetzt. Beim Ausatmen bremst das Zwerchfell ein zu schnelles Entweichen der Luft. Demnach ist der so genannte ‚Zwerchfellstoß‘ also nichts anderes als das beschleunigte Zurückkehren des Zwerchfells in die Ruhestellung durch Anspannen der Bauchmuskeln. Zwischen maximaler Aus- und Einatmung entsteht ein ‚Höhenunterschied‘ von ca. zehn Zentimeter, bei Ruheatmung sind es nur etwa zwei.³⁸

2.5. Körperhaltung und Atmung bei Musikern

„Ich bin zu 85% Musiker, nur 15% in mir sind Mensch“ (S. Rachmaninow)³⁹

2.5.1. Besonderheiten der Körperhaltung und physische Voraussetzungen bei Musikern

Grundsätzlich muss man bei Musikern wissen, dass die körperlichen – und psychischen – Anforderungen für das Instrumentalspiel ähnlich hoch sind wie die eines Leistungssportlers. Um den Notentext in Musik umzusetzen braucht es nicht nur das Instrument und einen Instrumentalisten. Wie gut, natürlich und gesund ein Musiker seine Tätigkeit ausübt, hängt mit vielen verschiedenen Faktoren zusammen. Christoph Wagner beschreibt folgende, immer in Wechselbeziehungen zueinander stehenden Einflüsse auf das Instrumentalspiel: physikalische und menschliche Umgebung, das Instrument (mit Hilfseinrichtungen wie beispielsweise Fingerstützen und Halte-Gurten bei Holzbläsern oder Kinnhaltern bei der Geige), die instrumentenspezifische Konstitution und Kondition (die ‚Trainiertheit‘ aller Körperteile, die zur Klangerzeugung am Instrument beteiligt sind), die allgemeine physische (Sport, Konditionstraining) und psychische (Ausnahmesituation ‚Vorspiel‘ oder ‚Konzert‘ erfordert viel innere Kraft und Arbeit auch unter harten Bedingungen, z.B. Krankheit,...) Konstitution und Kondition sowie unser aktuelles Bewusstsein (Aufmerksamkeit – z.T. auch unbewusst –, Reaktion, Konzentration). Physische Probleme können oft psychische Ursachen haben, aber auch auf die Einrichtung des Arbeitsplatzes (Höhe des Stuhles im Orchester, Höhe des Notenständers, Licht, Lüftung, Klima, Raumakustik, etc.) zurückgeführt werden.⁴⁰

³⁸ Vgl. ebda., S. 209–211.

³⁹ Zitiert nach: Wagner, Christoph: Physiologische und pathophysiologische Grundlagen des Musizierens, in: Blum, Jochen (Hg.): Medizinische Probleme bei Musikern. Mit einem Geleitwort von Sir Georg Solti. Georg Thieme Verlag, Stuttgart – New York 1995, S.2–27: S.2.

⁴⁰ Vgl. ebda., S. 3–6.

Die Frage, wie der eigene Körper gebaut ist, sollte bereits berücksichtigt werden, wenn man beginnen will, ein Instrument zu spielen: Handgelenk, Aufbau der Hand, Kiefer- bzw. Zahnstellung, Lippenform, Einschränkungen in der Beweglichkeit bestimmter Körperteile oder Atemprobleme etc. können ein Hinweis darauf sein, dass das Erlernen des gewünschten Instrumentes wenig Sinn macht. In vielen Fällen zeigen sich physische Probleme und Schäden erst zu einem späteren Zeitpunkt im musikalischen Werdegang: Eine Überanstrengung bestimmter Muskeln führt zu Schmerzen und Fehlhaltungen bestimmter Körperteile, umgekehrt verursachen Fehlhaltungen, bedingt durch Abweichungen von der ‚Norm‘ bei gewissen Anforderungen (z.B. einseitige Belastung) ebenfalls Schmerzen und weitere Fehlhaltungen, Verspannungen, Muskelprobleme, Sehnenscheidenentzündungen, ...

Auch die hohen Anforderungen an Musiker in der heutigen Zeit (Wettbewerbe, Prüfungen, ...) können sich negativ auf Haltung und mentalen Zustand eines Instrumentalisten auswirken: Man verkrampft und versucht, durch intensiviertes Üben Fehler und Blockaden zu kompensieren, wodurch sich die Verkrampfung verschlimmert. Vom Gewohnten und Natürlichen abweichende Bewegungsabläufe (Fingerkoordination), Körperpositionen (Drehung des Oberkörpers bei der Haltung der Querflöte) oder Vorgänge wie die Atmung der Musiker können auch zu Beschwerden führen: Versagen der Muskeln, Misslingen instrumentaltechnisch schwerer Passagen oder Blockaden sind mögliche Folgen.⁴¹

Alice Brandfonbrener schreibt in einem Beitrag, dass neben falschen Übungsgewohnheiten, dem Gewicht des Instruments oder den physiologischen Erfordernissen (z.B. richtiger Atemtechnik) auch Stress oder Transport des Instrumentes dafür ausschlaggebend sind, wie sich das Instrumentalspiel auf die Gesundheit auswirken kann. Sie weist außerdem darauf hin, dass eine generell schlechte Körperhaltung beim Instrumentalspiel – z.B. in einer Konzertsituation – noch verstärkt werden kann.⁴²

„Schlechte Körperhaltung tritt bei Personen auf, die keinerlei regelmäßige Gymnastik durchführen und deren schlechtttrainierte Muskulatur, insbesondere die Haltungsmuskulatur, die notwendige Ausdauer vermissen lässt. Fehlhaltung kann auch Folge der Kompensation einer Deformität sein, z.B. einer Skoliose, oder Folge der vergeblichen Bemühungen eines Musikers, sich den Stellungsanforderungen des

⁴¹ Vgl. ebda., S. 10–12.

⁴² Vgl.: Brandfonbrener, Alice: Epidemiologie berufsspezifischer Erkrankungen bei Musikern, in: Blum (Hg.), 1995, S. 104–115; S. 110–111.

*Instruments anzupassen, oder schließlich auf einer lebenslang ungesunden Körperhaltung beruhen.*⁴³

Daher ist es für Musiker generell nicht unwichtig, sich eine gewisse Grundfitness anzueignen und diese zu erhalten, was viele verabsäumen.

Schultergürtel und Brustkorb mit oberem Teil der Wirbelsäule

Durch die bereits im einführenden Kapitel zu den Muskeln (siehe Kap. 2.2.) erwähnte evolutionsbedingte ‚Trägheitshaltung‘ und mangelhaftes bis nicht vorhandenes Training kommt es vor allem bei Bläsern zu typischen Fehlhaltungen, welche auch bei Bürofachkräften oder Menschen, die viel sitzen, am Computer arbeiten müssen, oder den Belastungsschwerpunkt auf der vorderen Körperseite haben, häufig ausgeprägt sind. In erster Linie ist dies ein Rundrücken (siehe Abb. 17), welcher durch die schwache Rumpfmuskulatur hervorgerufen wird. Die Muskeln können den nach vorne geneigten Oberkörper nicht aufrecht und gerade halten, da ihnen die Kraft fehlt, die Schulterblätter werden nicht mehr ausreichend stabilisiert und als Folge verschiebt sich der gesamte Schultergürtel nach vorne. Es entsteht zusätzlich ein Druck auf Rippen und Brustbeingelenke, da die Schlüsselbeine nun das Verlagerungsgewicht abdämpfen müssen. Durch die Gewichtsverlagerung entsteht eine unnatürliche, verstärkte Krümmung der Wirbelsäule nach hinten, was besonders im Bereich der Lendenwirbel zu einer Überbelastung der Bandscheiben führt. Da nun aber der Kopf auch bei nach vorne gebogener Wirbelsäule aufrecht bleiben sollte, müssen die hinteren Kopf- und Nackenmuskeln erhöht tätig sein – und verspannen. Warnsignale der überbelasteten Gelenke werden an das Hirn weitergeleitet, welches diese in Schmerzen umwandelt. Der Körper reagiert zur Entlastung der beanspruchten Körperregionen mit der Aktivierung weiterer Muskelgruppen, die dafür

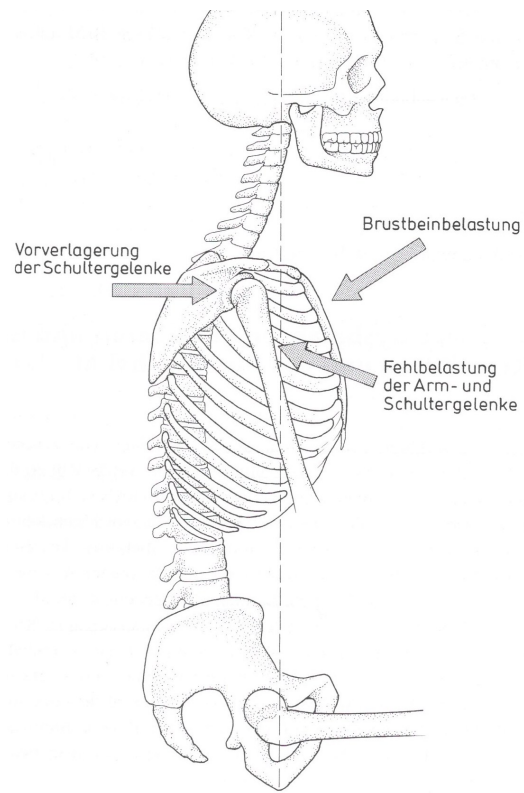


Abb. 17: Rundrückenbildung durch Fehlbelastung.

⁴³ Brandfonbrener, in: Blum (Hg.) 1995, S. 111.

eigentlich nicht vorgesehen wären: Nackenmuskeln und Armmuskeln werden durch die dauerhafte Anspannung verkürzt und so verschlimmert sich die Haltung und der allgemeine Gesundheitszustand.

Hält der Musiker sein Instrument oder führt er einseitige, sich ständig wiederholende Bewegungen der Arme aus, werden zusätzlich die Muskeln an der Vorderseite des Schultergelenks überbeansprucht und verkürzt, was die Schultergelenke weiter nach vorne zieht und die Rundrückenbildung mit Brustbein-Belastung verstärkt.⁴⁴

Beckengürtel

Dysbalancen der Körperhaltung im Beckengürtel werden vor allem durch die schwachen Bauch- und Gesäßmuskeln hervorgerufen: Haupt-Ursache für diese mangelhafte Ausbildung ist das vermehrte Sitzen. Dadurch befindet sich der Hüft-Lendenmuskel in Dauerkontraktion und die Gesäßmuskeln werden überdehnt. Gleichzeitig bewirkt die dauerhafte Anspannung des M. iliopsoas dessen Verkürzung, die Spannung bleibt in der Stehposition teilweise aufrechterhalten. Die Lendenwirbelsäule wird dabei nach vorne gezogen – der Beckengürtel ist durch die Steifheit des Kreuzbeins nicht so frei beweglich wie der Schultergürtel und kann nicht mit einer Ausgleichsbewegung reagieren –, das Becken kippt nach vorne und es bildet

sich ein Hohlkreuz. Im Sitzen fördern der Rundrücken und die Beckendrehung nach hinten zusätzlich eine Abnützung der Bandscheiben, da sich der Druck auf sie erhöht. Das Gewebe wird zermürbt und im schlimmsten Fall kommt es zu einem Bandscheibenvorfall.

Starke Bauchmuskeln können dem entgegenwirken, indem sie die Hüftgegend nach oben ziehen und somit strecken, das Becken wird dadurch wieder aufgerichtet. Ebenso stabilisieren kräftige Gesäßmuskeln das Becken und strecken den M. iliopsoas nach unten hin den Oberschenkel entlang.

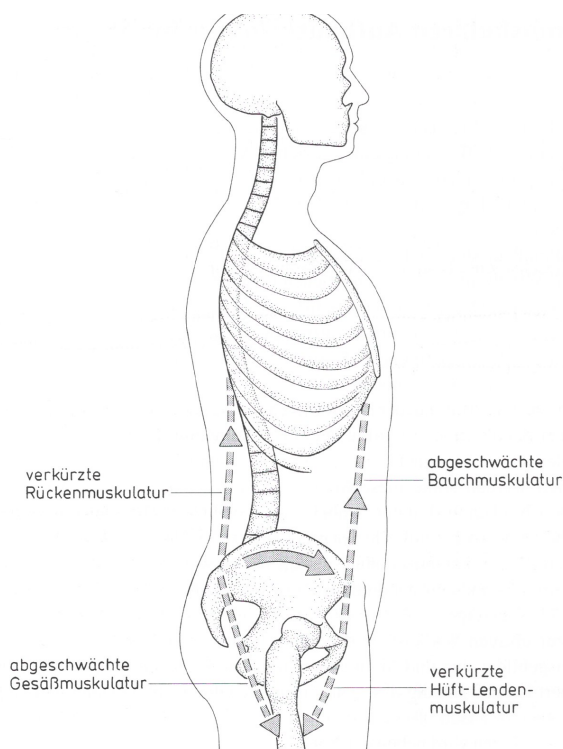


Abb. 18: Funktion der Becken- und Bauchmuskulatur bei natürlicher Haltung.

Wandern wäre daher eine gute Ausgleichssportart für Musiker: Treppen- oder

⁴⁴ Vgl. Schnack 2000, S. 49–51.

Bergsteigen trainiert die Gesäßmuskulatur und wirkt so Rückenschmerzen entgegen.

Die Bauchmuskeln können durch gezieltes Training mit verschiedenen einfachen Übungen aufgebaut und zusätzlich gestärkt werden.⁴⁵

Nicht nur für eine gesunde Haltung ist es wichtig, unsere Muskeln zu stärken und Kondition zu trainieren. Susanne Schlusnus weist in ihren Unterrichts-Einheiten immer wieder darauf hin, dass auch für Vorspielsituationen, in denen der Puls teilweise radikal erhöht ist, ein gewisses Maß an Körperfitness hilfreich sein kann, um die Adrenalin-Ausschüttung zu hemmen. Regelmäßige sportliche Betätigung (beispielsweise Laufen) hilft dabei, den Maximalwert des im Körper vorhandenen, ausschüttbaren Adrenalins zu senken. Da auch in Vorspielsituationen durch Nervosität eine Adrenalin-Ausschüttung hervorgerufen wird, kann man sich durch Sport für solche Situationen ‚wappnen‘, da der Körper ökonomischer auf Stress reagiert.

Diplom-Psychologin Ulrike Klees macht darauf aufmerksam, dass die Feinmotorik nur dann funktionieren kann, wenn man im gesamten Körper flexibel und locker ist. Spannungen können sich auch auf die Finger oder auf den Ansatz auswirken, selbst wenn sie ganz woanders auftreten, z.B. in den Fußsohlen.⁴⁶ Ebenso wirken sich Angst oder Respekt vor einer Passage oder vor einer Sache auf den Körper aus:

„Musiker fangen beispielsweise an, die Luft anzuhalten, sie nehmen die Schultern nach vorne, die Brust wird eng und die Kiefermuskulatur verspannt sich. (...) Wichtig zu wissen ist, dass man einen gesunden Muskeltonus beim Spielen haben muss.“⁴⁷

Ein generelles Leistungssportler-Fitnessprogramm, welches Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining beinhaltet, wäre auch für Musiker sinnvoll, da die Beanspruchung der Muskeln und Gelenke bei Instrumentalisten überdurchschnittlich hoch ist. Eine unzureichende Körperfitness hat zusätzlich zum physiologischen Aspekt Ermüdung und dadurch Schwächung der Leistungsfähigkeit zur Folge, was für das Musizieren fatal ist, denn dadurch erhöhen sich das Fehlerrisiko und auch die Belastung der Muskeln, die nicht genügend trainiert sind, noch mehr. Man reagiert

⁴⁵ Vgl. ebda., S. 51–52.

⁴⁶ Vgl. Liepold, Martina: Was eine Geigerin von einem Slalomläufer lernen kann, in: Üben und Musizieren, Band 23, Nr. 3 2006 (S. 10).

⁴⁷ Vgl. ebda., S. 12.

langsamer und die Belastbarkeit sinkt. Sinnvoll zum Aufbau der fünf oben genannten Komponenten der Körperfitness sind Kombination und Abwechslung.⁴⁸

2.5.2. Fehlhaltungen im Spiel der Querflöte

„Die präzise Haltung der Holzblasinstrumente bedingt ein komplexes Zusammenspiel kleinster Muskeln und Gelenke. Darüber hinaus erfordert das Spielen der meisten Musikinstrumente, und der Holzblasinstrumente im besonderen, ungewöhnliche Haltungen und Bewegungen.“⁴⁹

Bei der Flöte ist durch die asymmetrische Haltung eine Fehlhaltung fast vorprogrammiert: Man dreht den Kopf und damit die Halswirbelsäule nach links, um die Länge der Flöte auszugleichen und die linke Schulter zu entlasten. Der Oberkörper wird auch gerne leicht nach links gebeugt, um das einseitig nach rechts verlagerte Gewicht der Flöte auszugleichen. Bei Parallelhaltung der Flöte zum Boden entsteht eine Überbelastung der rechten Schulter- und der Oberarmmuskulatur, da sie dauerhaft kontrahiert werden muss. Bei Entspannung dieser Muskulatur durch das Senken des rechten Ellbogens, was man den SchülerInnen oft als Ausgleich empfiehlt, wird jedoch der Kopf meist 30–40° nach rechts geneigt. Die Nackenmuskulatur wird dadurch rechtslastig überbeansprucht – oder beidseitig durch die Bewegung des Kopfes nach vorne belastet, um ‚besser zur Flöte zu kommen‘. Unter den gegebenen Umständen wäre die optimalste Lösung eine Kombination aus Senken des Ellbogens und leichtem Neigen des Kopfes (eine Drehung oder Neigung einzelner Körperteile von weniger als 30° ist laut Susanne Schlusnus medizinisch noch verkraftbar). Durch das Gewicht der Flöte und die Bewegung ‚zum Instrument hin‘ fällt auch häufig

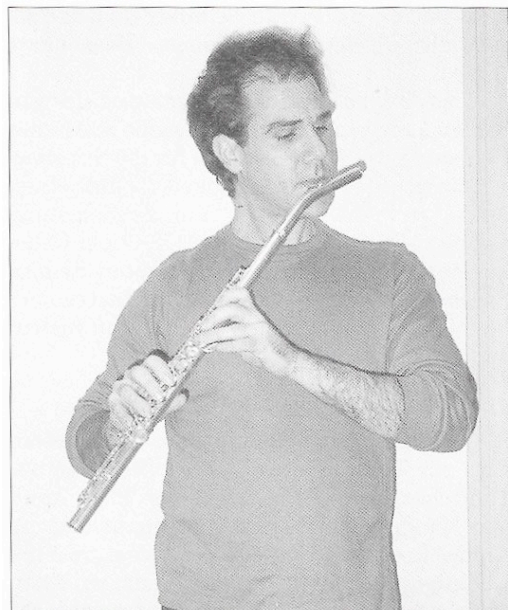


Abb. 10.1 Eine spezielle ergonomische Flötenkonstruktion ermöglicht die entspanntere Haltung ohne vermehrte Elevation beider Arme.

Abb. 19: Schräg gestellte Flöte.

⁴⁸ Vgl.: Türk-Espitalier, Alexandra: Musiker üben – Sportler trainieren?!, in: Üben und Musizieren, Band 23, Nr. 3 2006 (S. 13–17).

⁴⁹ Brevig, Per: Holz- und Blechblasinstrumente, in: Blum (Hg.), 1995, S. 85–97 (S. 85).

der Schultergürtel nach vorne. Aus diesen Fehlhaltungen entsteht oft erst nach Monaten oder Jahren ein myofaszielles Ungleichgewicht – ein aus Überbelastung entstehendes angespanntes Muskelbündel („Triggerpunkt“), welches sich durch Schmerzen äußert.⁵⁰

Oft werden die Schultern mit Hilfe des Trapezmuskels nach oben gezogen, anstatt den Deltamuskel zum Hochheben des Instrumentes zu verwenden. Dieses Heben der Schultern und der Ellbogen bewirkt vielfach eine unnatürliche und verspannte Stellung des Handgelenks, wodurch es zu Erkrankungen in diesen Bereichen kommen kann (z.B. Sehnenscheidenentzündung, Muskelversagen, ...).⁵¹

All diese Fehlkorrekturen der einseitigen Belastung führen zu Verspannungen und Verkrampfungen im Bereich der Wirbelsäule, des Schultergürtels, des Nackens und der Arme.

Um den physischen Anforderungen der Flöte gerecht zu werden, müssten besonders Oberarm-, Schulter und Rückenmuskulatur trainiert werden, da diese die Hauptarbeit beim Halten des Instruments leisten und die Voraussetzung für Leichtigkeit und Beweglichkeit in den Fingern bilden.⁵²

Eine mögliche Entlastung der Beanspruchung von Schulter- und Rückenmuskulatur sowie eine Unterstützung einer natürlicheren Kopfhaltung beim Querflötenspiel wäre auch eine Flöte mit abgewinkeltem Kopf (S. Abb. 19). Hier taucht jedoch ein Stabilitäts-Problem auf: Durch die Abschrägung des Flötenkörpers um 30° nach unten unterhalb der Mundplatte wird das Halten der Flöte erschwert, denn die Schräglage der Flöte und das gleichzeitige Fehlen einer Daumenhalterung (ähnlich jenem der Oboe oder Klarinette) begünstigen ein Verrutschen der Flöte, besonders beim Greifen von Tönen, die wenige Finger auf den Klappen benötigen. Auswirkungen auf den Klang sind noch nicht genügend erforscht.⁵³

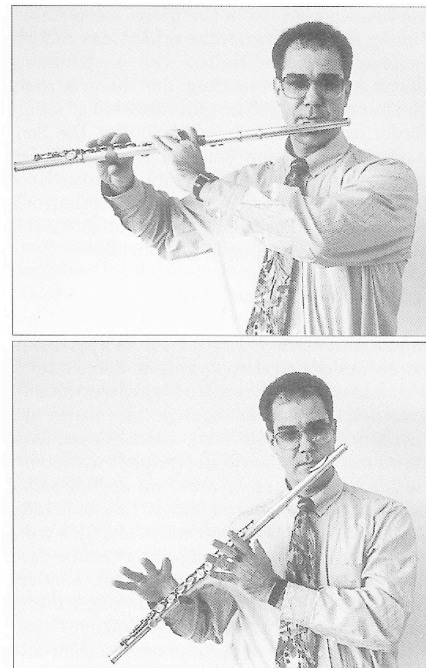


Abb. 10.2a u. b Die Anbringung aufsteckbarer Haltevorrichtungen an der Querflöte befreit die Spielfinger von Halteaufgaben.

Abb. 20: Haltevorrichtungen für die Querflöte.

⁵⁰ Vgl. Norris, Richard N.; Dommerholt, Jan: Orthopädische Probleme und Rehabilitation bei muskuloskeletalen Störungen, in: Blum (Hg.) 1995, S. 116–162: S. 121, 136.

⁵¹ Vgl. ebda., S. 87–88.

⁵² Vgl. Brandfonbrener, in: Blum (Hg.) 1995, S. 113.

⁵³ Vgl. Norris, Dommerholt, in: Blum (Hg.) 1995, S. 136–137.

Abb. 2.68
Die Daumenstütze nach Schochow vergrößert die Auflage- bzw. Stützfläche für den Daumen

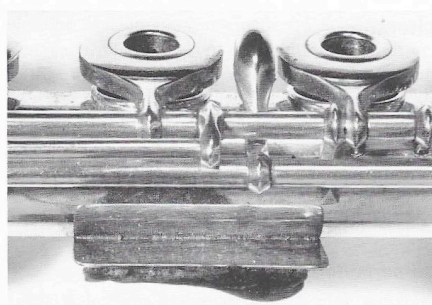


Abb. 21: Beispiel einer Daumenstütze nach Schochow.

Es gibt auch Vorrichtungen für den Bereich der Flöte, wo der rechte Daumen als Stütze angelegt wird (siehe Abb. 20, 21): Die bo-pep-Daumenstütze vergrößert beispielsweise die Auflagefläche des Daumens von konvex zu konkav, wodurch mehr Stabilität und weniger Druck entsteht. Das StediRest-Gerät ist

eine individuell anpassbare, rutschfeste Vorrichtung, bei der zusätzlich zur Vergrößerung der Auflagefläche des Daumens auch noch das Gewicht der Flöte auf den Daumen ausbalanciert wird.⁵⁴

Damit bei leichten Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen des Rumpfes das Gesamtgewicht des Körpers nicht durch übermäßige Anstrengung der Rücken- und Nackenmuskulatur ausgeglichen werden muss, schlagen Klein-Vogelbach und Spirgi-Gantert für Bläser eine etwas asymmetrische Stellung der Beine vor (siehe Abb. 22). Sie soll bei zu großer Verlagerung des Gewichtes nach vorne oder hinten die Einhaltung der Körperachse gewährleisten.⁵⁵ Susanne Schlusnus hingegen empfiehlt, beim Spielen generell möglichst ruhig zu stehen und beide Füße parallel zueinander zu halten, da so das Gewicht optimal auf beide Beine aufgeteilt wird. Beide Varianten zeigen

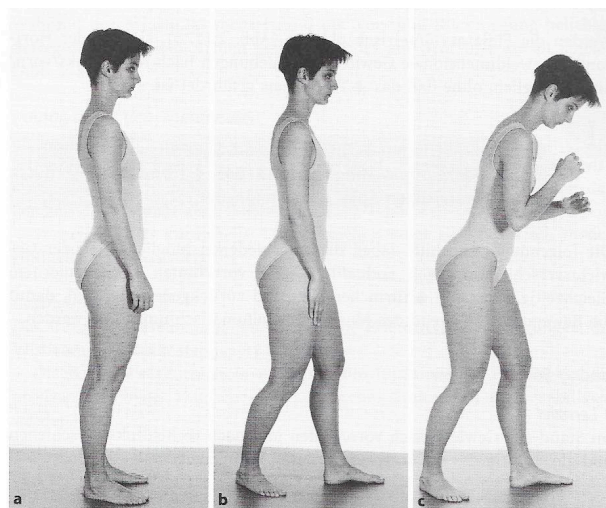


Abb. 2.177. a Stand mit symmetrischer Stellung der Füße, b Stand mit asymmetrischer Stellung der Füße, c Vorneigung des Türmchens bei asymmetrischer Stellung der Füße

Abb. 22: Asymmetrische Beinstellung.

Potential, und haben entsprechend berühmte Verfechter. Im Spiel der Flöte wäre meiner Meinung nach durch die leichte Oberkörperdrehung nach links eine minimal asymmetrische Fußstellung günstiger. So wäre die instrumentenbedingt fast automatisch entstehende Oberkörperdrehung während des Spiels nach links und rechts – diese ist durch das nach vorne gerichtete Instrument bei Oboisten, Klarinetten, Fagottisten oder Blechbläsern eher vernachlässigbar – besser ausgleichbar und die Wirbelsäule würde entlastet. Zur Übung – beispielsweise am Balance Board oder wenn man das Augenmerk auf die Lockerheit der

⁵⁴ Vgl. ebda., S. 138–139.

⁵⁵ Vgl. Klein-Vogelbach et al. 2000, S. 393–394.

Muskulatur bei gutem Stand richtet – ist es durchaus sinnvoll, eine gleichmäßige Belastung beider Beine anzustreben, doch in der Auftrittssituation kann der Parallelstand bei Flötisten hinderlich sein. Ein weiterer Aspekt wurde mir von meinem Flötenlehrer Bernhard Krabatsch nähergebracht: Öffne man den Winkel der von den beiden Beinen umschrieben wird auf ca. 45°, so erhalte man im Konzertsaal eine präsentere Ausstrahlung. Grund dafür seien die daraus resultierende Öffnung des Oberkörpers, die Neigung, sich mehr dem Publikum zuzuwenden und es miteinzubeziehen, was beim Parallelstand der Beine nicht der Fall sei. Letzterer könne schnell steif, unbeweglich und verschlossen wirken – für eine überzeugende Performance ein hinderlicher Faktor, denn: auch das Auge hört mit.

Einen weiteren Anreiz zum Überdenken der Beinposition beim Flötenspiel liefert ganz ‚frisch‘ die Anregung eines Kollegen am 15.09.2017. Auf einer Lehrerfortbildung an der Musikschule Hallein, bei der ich Susanne Schlusnus in einem Workshop zum Thema Körperarbeit unterstützte, stellte ich mich mit den Beinen parallel auf den Boden und spielte so auf der Flöte. Dabei wurde von den TeilnehmerInnen beobachtet, dass mein Becken in dieser Position links tiefer sei als rechts. Ich stellte meine Beine nun auf ‚13 Uhr‘ in Publikumsrichtung und spielte so. Das Becken war den Beobachtungen der WorkshopbesucherInnen zufolge nun einigermaßen gerade. Ein Flötenkollege äußerte sich zur Öffnung der Beine folgendermaßen: Affen bewegen sich in dem sogenannten ‚Pass-Gang‘ fort. Dabei bleibe die Körperachse gerade, nur bei jedem Schritt bewege sich die gesamte linke bzw. rechte Körperhälfte nach vorne – nicht wie beim Menschen, der beim Gehen nur Beine und Arme (linkes Bein und rechter Arm wandert nach vorne und umgekehrt) bewege, den Oberkörper aber in der selben Position ließe. Gehe man nun in der Bewegung dieses ‚Pass-Ganges‘ mit der rechten Körperhälfte einen ‚Pass-Schritt‘ nach hinten, sei dies die optimale Position für den Stand bei der Querflöte.⁵⁶

2.5.3. Atmung beim Querflötenspiel

Ähnlich wie SängerInnen haben QuerflötistInnen keinen Widerstand am Ansatz – im Gegensatz zu anderen Holzblasinstrumenten (Rohrblatt) oder Blechblasinstrumenten (Mundstück) fließt also die Luft ungehindert in die Querflöte. Daher muss man als FlötistIn gut mit der vorhandenen Luft haushalten können und für eine optimale Nutzung des Lungenvolumens die richtige Menge an Luftdruck und -geschwindigkeit finden.

⁵⁶ Nach Rauter S., Workshop im Rahmen der Lehrerfortbildung am Musikum Hallein mit Susanne Schlusnus, 15.09.2017, 10:30–13:30.

Eine unnatürliche Krümmung der Wirbelsäule sowie unnötige Muskelan- und -verspannung schränken nicht nur beim Flötenspiel die Atmung beträchtlich ein. Die Lunge kann sich beim Einatmen entweder zu wenig nach vorne oder zu wenig nach hinten ausdehnen, da die Rippenmuskeln bei einer unnatürlichen Haltung in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind. Somit kann man nicht das gesamte Lungenvolumen ausschöpfen. Zusätzlich hat das Zwerchfell, welches sich bei tiefer Einatmung ca. 10 cm unter den Brustkorb senken kann, bei einer Fehlhaltung nicht genügend Platz, da durch die unnatürliche Krümmung der Wirbelsäule die inneren Organe entweder nach vorne oder nach hinten gedrückt werden statt in alle Richtungen und so dem Zwerchfell den Platz wegnehmen, den es bräuchte, um sich zu senken.

Dies führt zu krampfhaftem, gewolltem Einatmen, um genügend Luft für die nächste Phrase zu haben. Auch die Ausatmung erfolgt angestrengt, damit man noch so viel Luft wie möglich aus dem Körper herauspressen kann, um die Phrase in einem Atemzug zu beenden. Muskeln verkrampfen, Rücken, Schultern, Kiefer und Nacken beginnen zu schmerzen, man hat noch weniger Luft und die Teufelsspirale dreht sich weiter und weiter.

Gute Haltung und natürliche Atmung wirken sich also positiv auf das Flötenspiel aus.

3. Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching – das Konzept von Susanne Schlusnus: ein Fallbeispiel

Die Lehrveranstaltung „Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching“ von Frau Susanne Schlusnus wird an der Universität Mozarteum Salzburg derzeit für Bläser angeboten und beinhaltet sowohl Gruppen- als auch Einzelunterricht. Im Gruppenunterricht werden vorwiegend Themen besprochen und behandelt, die für alle gültig sind – wie z.B. Aufbau und Funktion von bestimmten Körperteilen, Muskeln, Muskelgruppen, richtige Haltung, Übungen zur Verbesserung der Stabilität oder mentale Übungen mit geschlossenen Augen. Der Einzelunterricht widmet sich der spezifischen Arbeit an Problemen einzelner Personen. Hier wird gezielt die Haltung optimiert, Verkrampfungen werden gelöst und man versucht gemeinsam, eine optimale Lösung für eine gesunde und natürliche Haltung am jeweiligen Instrument zu finden.

3.1. Susanne Schlusnus

Die geborene Wiesbadenerin studierte Oboe bei Stefan Schilli sowie François Leleux und hatte einige Orchesterengagements inne, bevor sie begann, sich mit der Körperarbeit zu beschäftigen – aus persönlichen Gründen, wie sie den StudentInnen auch im Kurs erzählt: Schmerzen, hervorgerufen durch Fehlhaltungen und Verkrampfungen während ihres Studiums, erschwerten ihr das Spiel. Gründe dafür waren wohl ihre Verbissenheit und das Zu-Viel-Wollen beim Üben, nachdem sie als ‚Frühstarterin‘ bereits mit 16 Jahren im Orchestergraben saß. Es wurde eine beginnende



Abb. 23: Susanne Schlusnus.

Kieferarthrose festgestellt, sie konnte oft nur wenige Minuten am Stück üben und erlebte zahlreiche Einbußen im Spiel. Schließlich beschloss sie, etwas dagegen zu unternehmen. Diverse Methoden, die sie in Folge ausprobierte, fließen in ihr eigenes Konzept ein: Feldenkrais-Methode, Franklin-Methode, Alexander-Technik, Yoga, Aber auch ihre

Erfahrung als Marathon-Läuferin und die Reha-Pläne der Kieferorthopäden finden Eingang in ihr Programm, welches sie „*Physioboe*“ nennt. Es handelt sich dabei um ein ganzheitliches Training: Körper- und Mentalarbeit sollten gleichermaßen dazu beitragen, bei MusikerInnen für Wohlbefinden und Lockerheit beim Üben und Musizieren zu sorgen.⁵⁷

Die ausgebildete Physiotherapeutin – eine Funktion, in der sie 2013/14 bei der Vier-Schanzen-Tournee das Südkoreanische Skisprung-Team betreute – und Heilpraktikerin sieht sich mehr als „*Lehrerin und Entwicklerin*“⁵⁸ und ist neben ihrer Lehrtätigkeit am Mozarteum auch für die Körper- und Mentalarbeit mit den Akademisten des Bayerischen Rundfunkorchesters zuständig. Ihr Ziel für ihre Arbeit am Mozarteum liegt in einer Integration der Körperarbeit und des Mentalcoachings in das Curriculum, da diese beiden Komponenten ihrer Meinung nach unweigerlich mit dem Instrumentalspiel verbunden sind und – wie beim Sport – zur Ausbildung und zum regelmäßigen Üben und Praktizieren dazu gehören sollten.

3.2. Inhalte und Ziele der Lehrveranstaltung

Das Grundgerüst der Lehrveranstaltung „Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching“ besteht aus der Vermittlung theoretischer Grundlagen im Bereich von Anatomie – mit Fokus auf eine natürliche Haltung, Bewusstmachung der Funktion der einzelnen Muskelpartien und der auftretenden Fehlhaltungen v.a. bei MusikerInnen. Der Dozentin ist es wichtig, dass Studierende diese Grundlagen kennen, denn so kann der Einzelne selbst besser auf Beschwerden reagieren, man kann sie selbst leichter zuordnen und etwas dagegen unternehmen.

Nach Erwerb dieser Grundkenntnisse wird mit den einzelnen Körperbereichen gearbeitet: In Gruppen-Übungen werden Studierende darauf aufmerksam gemacht, welche spezifischen Probleme bei verschiedenen Instrumentengruppen auftreten und wie bestimmte Muskelpartien trainiert werden können, wie Atmung besser wahrgenommen und gesteuert werden kann und wie wir uns ganz auf unseren Körper konzentrieren können.

⁵⁷ Susanne Schlusnus: Physioboe & Musikercoaching, in: <http://www.susanne-schlusnus.de/>

⁵⁸ Ebda.

3.3. Konzept und Methode

Susanne Schlusnus betont die ganz zentrale Bedeutung des Körperbewusstseins und des körperlichen Wohlbefindens eines Musikers/einer Musikerin. Bevor man an technischen und musikalischen Aspekten des Instrumentalspiels arbeitet, sollte man sich seinem Körper widmen, eine gewisse Grundfitness besitzen und sich mühelos gegen die Schwerkraft aufrichten können.

Eine gute Verbindung zwischen Körper und Instrument sollte von Beginn weg hergestellt werden.

Ihr Konzept „*Freies Spiel durch körperliche und geistige Balance*“ – wie es Susanne Schlusnus in ihrem Skript bezeichnet⁵⁹ – ist ganzheitlich, es bezieht also die drei Aspekte des menschlichen Seins – Körper, Geist und Seele – in der Arbeit mit ein:

„...meine Methode ist ganzheitlich, weil ich alle drei Aspekte miteinbeziehe, ich arbeite also mit physiologischen, mentalen und energetischen Elementen. Dabei ist es immer eine kombinierte Arbeit zwischen (klassischem) Unterricht und Therapie sowie Coaching.“⁶⁰

3.3.1. Zentriertheit, Symmetrie und Balance

Diese drei Schlüsselwörter sind die Kernpunkte des ganzheitlichen Konzeptes und lassen sich wie folgt definieren:

Zentriertheit

Hier geht es um das Herstellen von Symmetrie, das Finden der Körpermitte, das Gleichgewicht, also um Balance. Dazu muss der Körper Stabilität besitzen, wobei insbesondere die Tiefenmuskulatur (tiefe Bauch- und Rückenmuskeln, Beckenbodenmuskeln und Schulterblattstabilisatoren) gut funktionieren muss.

Symmetrie

Eine Symmetrie im gesamten Körper herzustellen heißt u.a. die Schultern symmetrisch und gleich hoch auszurichten sowie austarierte Beinachsen sowohl im Sitzen als auch im Stehen zu beachten. Auch eine gute Brustbeinaufrichtung gehört dazu.

⁵⁹ Susanne Schlusnus: Körperschulung. Freies Spiel durch körperliche und geistige Balance. 2016.

⁶⁰ Ebda.

Balance

Darunter fallen sowohl Körperbalance als auch Atembalance.

Körperbalance meint hier die Ausgeglichenheit von Bewegungs- und Haltemuskulatur, unter Atembalance versteht man ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmung.

3.3.2. Das In-Sich-Hineinhören – die eigene Körperwahrnehmung

Besonderen Wert findet im Unterricht von Susanne Schlusnus die eigene Wahrnehmung des Körpers. In gezielten Übungen erlangen die StudentInnen durch das Ausprobieren und die Erfahrung am eigenen Körper ein Gefühl dafür, wie sich bestimmte Bewegungen, Muskelstellungen und Körperregionen anfühlen, wo genau die Verspannungen auftreten und wie man am besten auf Warnsignale des Körpers hört. Ihr ist wichtig, dass man sich selbst helfen kann, wenn sich physiologische, aber auch mentale Probleme bemerkbar machen. Der wichtigste Schritt auf diesem Weg ist, seinen Körper zu kennen und reagieren zu können, wenn Anzeichen einer Dysbalance erkennbar sind, oder noch besser bereits wenn man sich nicht wohl fühlt. Ziel ist es, sein eigener Lehrer sein zu können – nicht nur im Instrumentalbereich, sondern auch bei der Körperarbeit.

3.3.3. Methodenvielfalt

Man kann die Arbeit von Susanne Schlusnus nicht als eine in sich geschlossene Methode beschreiben, vielmehr verbindet sie verschiedenste Einflüsse. Nicht nur Erfahrungen aus ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin, sondern auch Einsichten aus ihrer Beschäftigung mit den verschiedensten Methoden der Körperarbeit fließen in ihren Unterricht mit ein. Diese Methoden werden oft als eigene ‚Schulen‘ präsentiert: Alexandertechnik, Feldenkrais, Spiraldynamik oder die Franklin-Methode haben alle ihre eigenen Ansätze, ähneln sich allerdings im Grunde durch ihre Beschäftigung mit einer natürlichen Haltung des Körpers. Weitere Einflussquellen sind die Arbeit mit Energiepunkten, den sogenannten Chakren, aber auch das Feld des mentalen Trainings – Einflussfaktoren, die sicherlich auch ihrer Tätigkeit im Sportsektor und als Marathonläuferin entstammen. Durch die Beschäftigung mit so vielen verschiedenen Ansätzen verschwimmen die jeweiligen Aspekte in einer individuellen ‚Version‘ der Körperarbeit:

„Das bin ich. Ich such mir das Beste von allem. Ich habe keine Methode in dem Sinn, das ist einfach meine ‚Melange‘, meine ‚Susanne-Melange‘.“⁶¹

Auch ihre eigenen Erlebnisse und Probleme fließen in diese Mischung hinein, nicht zuletzt durch ihre Verspannungen, die daraus resultierenden gesundheitlichen Schäden und die positiven Auswirkungen auf den Körper und das Spiel durch deren Korrektur:

„Es sind tatsächlich alles meine eigenen Erfahrungen. Eigentlich alles meine eigenen Problemzonen, die ich dann auf verschiedenste Weise angegangen bin. Ich habe mich ganz viel am Sport orientiert. An Trainingswissenschaften, an Trainingsplänen, auch das ganze ‚Mental-Zeug‘ aus dem Sport.“⁶²

„Ich habe im Prinzip eigentlich nur meine beiden Berufe miteinander verknüpft.“⁶³

3.4. Aufbau der Lehrveranstaltung und ausgewählte Übungen

Der Unterricht im vergangenen Jahr war in verschiedene Einheiten aufgeteilt. Einerseits gab es die bereits erwähnten Gruppenstunden, um allgemeine Grundlagen zu schaffen andererseits die Einzelstunden für die konkretere und persönlichere Detailarbeit.

3.4.1. Gruppenstunden

Jede Gruppenstunde behandelte ein anderes Thema, vom Aufbau einzelner Körperpartien bis hin zu Übungen zur mentalen Vorstellung und Vorspieltraining/Probespielsimulation.

Im Wintersemester beschäftigten wir uns vorwiegend mit einem guten Basiswissen über Anatomie: Wir behandelten Schultergürtel, Becken, Nacken und Kopfhaltung sowie Aufrichtung des Oberkörpers und Fußstellung.

Wir lernten auch den Körperschwerpunkt und den Verlauf der ‚Körperachse‘ kennen, welche für ein gutes Gleichgewicht und einen festen Stand sorgen.

Natürlich wurde auch in den Gruppenstunden darauf geachtet, dass jeder/jede einzelne die Übungen richtig machte und wir wurden auch korrigiert oder erhielten Verbesserungsvorschläge.

⁶¹ Susanne Schlusnus, in: Videodokumentation Einzelunterricht vom 17.03.2017, Minute 38.

⁶² Susanne Schlusnus, in: Videodokumentation Einzelunterricht vom 01.06.2017, Minute 32.

⁶³ Susanne Schlusnus, in: Ebda. Minute 35.

Schultergürtel

Viele heben den Arm nicht mit den richtigen Muskeln. Dafür vorgesehen ist eigentlich der Deltamuskel, wie in vorherigen Kapiteln bereits erwähnt wurde. Ist dieser jedoch zu wenig trainiert oder zu wenig ausgeprägt, beschäftigen wir als Hilfsmuskel den oberen Teil des Trapezmuskels und heben den Arm mithilfe eines Schultermuskels, der für diese Bewegung nicht vorgesehen ist.

Daraus ergibt sich bei jedem Heben des Instruments eine Fehlbelastung der Schultergürtelmuskulatur. Durch die dauerhafte Belastung bei stundenlangem Üben entstehen Muskelverspannungen in diesem Bereich. Vorbeugend heißt es ‚Schultern senken‘, denn das ist genau das, was die Entspannung des Trapezmuskels bewirkt.

Übung:

Eine Übung widmet sich dem seitlichen Heben des Armes ohne Mithilfe des Trapezmuskels. War es anfangs noch schwer, merkten wir bald die Verbesserung in der Beweglichkeit des Armes – es ging ‚fast wie von selbst‘.

Übung:

Ergänzend dazu ist folgende Übung sehr hilfreich: Die Lehrperson nimmt die Hand des Schülers/der Schülerin mit dem Auftrag, den Arm so locker wie möglich zu lassen. Nun beginnt die Lehrperson, den leicht abgewinkelten Arm – der Ellbogen ist schwer und liegt tief – baumeln zu lassen und zu kreisen. Dies soll ohne jegliche Mithilfe des Schülers/der Schülerin geschehen. Als Lehrperson erkennt man willentliche Steuerungen von Seiten des Lernenden daran, dass das Bewegen des Armes nicht mehr so mühelos gelingt – es herrscht ein Widerstand durch unbewusst zur Unterstützung der Armführung eingesetzte Muskeln. Lässt der Schüler oder die Schülerin den Arm völlig locker, so entspannen sich auch Deltamuskel und oberer Teil des Trizepsmuskels. Der Arm kann in diesem Fall leicht und rund bewegt werden, ganz ohne Widerstand.

Das ‚Senken der Schultern‘ ist nicht zu verwechseln mit dem Nach-Vorne-Fallen des Schultergürtels. Eine Abbildung im Skript (Abb. 24) machte deutlich: Die Position von Schultern und Kopf sollte von oben gesehen auf einer Linie sein. Die

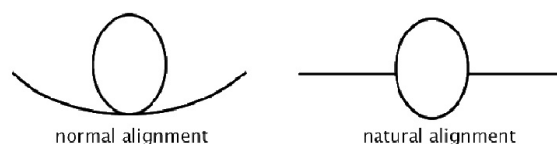


Abb. 24: Schultergürtel. Links: ‚normale‘ Position – bei Rundrücken. Rechts: natürliche Position.

Bewegung des Kopfes nach vorne stellt eine Abweichung von dieser Linie dar, das Fallenlassen der Schultern nach vorne bewirkt eine Rundung in dieser Linie und ist ebenfalls kontraproduktiv. Durch die Positionierung der Ohren genau oberhalb der Schultern, sodass sie

senkrecht auf gleicher Höhe sind, wird der Kopf von der Wirbelsäule optimal getragen und befindet sich genau auf dieser Linie.

Wichtig ist auch zu wissen, dass die Schulterblätter beweglich sind. Sie sollten so gut wie möglich nach hinten, unten und außen gezogen werden (bzw. unten zu den Rippen gedreht werden), um dabei zu helfen, den Schultergürtel aufrecht und in dieser Linie zu wahren. Besonders beim Halten eines Instruments kann dies am Anfang schwierig sein, da der untere Teil der Trapezmuskeln durch das Gewicht des Instruments mehr beansprucht wird als in normaler Haltung ohne Instrument.

Wirbelsäule und Rückenmuskulatur

Durch das Stehen beim Spielen eines Instruments wird der Oberkörper nach vorne gedrückt, die Rückenmuskulatur hat also mehr zu tun als im Regelfall. Dabei ‚ertappt man sich‘ als Instrumentalist oft, als Gewichtsausgleich ein Hohlkreuz oder einen Rundrücken zu entwickeln. Wie bereits eingangs erwähnt sind beide Positionierungen Formen von Fehlhaltung.

Übung:

Stellt man sich mit abgewinkelten Beinen im Abstand von ca. 30 cm so vor eine Wand, dass die Unterschenkel senkrecht zum Boden und beide Beine parallel stehen, kann man die gesamte Wirbelsäule – mit Ausnahme der Halswirbeln – an der Wand spüren. Dazu sollte man das Becken etwas nach hinten kippen, sodass die Hüfte nach vorne weicht und dem Hohlkreuz entgegenwirkt. Bei dieser Übung berührt der gesamte hintere Teil des Oberkörpers die Wand. Lehnt man zusätzlich den Kopf an die Wand und senkt die Schulterblätter, kann dabei auch die Linien-Position des Schultergürtels besser nachvollzogen werden.

Erweiterung der Übung:

Probiert man diese Haltung im Stehen ohne Wand aus, so wird man durch die fehlende Stütze leicht dazu verleitet, den Schultergürtel wieder nach vorne fallen zu lassen oder die Wirbelsäule zu krümmen. Dem entgegenwirken kann man, indem man ein Buch, eine Klopapierrolle o.Ä. auf den Kopf stellt, und sich so zwingt, das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, damit der Gegenstand nicht vom Kopf fällt. Bestimmte Gegenstände rutschen zwar bei manchen Haartypen leicht, aber man bekommt das Gefühl einer automatischen Aufrichtung: bei falscher Haltung mit einem Gegenstand auf dem Kopf werden bestimmte Muskelpartien noch mehr beansprucht; man versucht dieses Ungleichgewicht automatisch auszugleichen, indem man sich aufrichtet. Susanne Schlusnus verbindet diese Übung mit dem Bild der afrikanischen Frauen, welche Wasserkrüge am Kopf balancieren und beschreibt diese Haltung als ‚perfekt aufgerichtet‘.

Beckengürtel

Besonders für Orchestermusiker, Cellisten und Kontrabassisten ist es wichtig, auch beim Sitzen auf eine gute Position des Beckens und der Wirbelsäule zu achten.

Übung:

Sitzt man auf einem Stuhl – möglichst ohne Lehne und gepolstert, da eine zu harte Sitzfläche schnell Schmerzen hervorruft, sowie mit gerader Sitzfläche – und richtet man das Becken auf, spürt man die Sitzbeinhöcker, im Idealfall beide gleich stark. In diesem Fall ist die Beckenstellung optimal. Kippt das Becken nach hinten, verlagert sich das Gewicht aufs Steißbein. Wird es nach vorne gekippt, fallen wir ins Hohlkreuz. Beide Varianten sind schädlich für Wirbelsäule und Bandscheiben. Knickt man ein Bein ab und schiebt den Fuß unter den Sessel, verlagert sich das Gewicht auf einen der beiden Sitzbeinhöcker, wodurch die Muskeln auf der anderen Seite der Wirbelsäule überbeansprucht werden und eine Drehung der Wirbelsäule erfolgt.

Die optimale Sitzposition findet man in dieser Übung, wenn man langsam das Becken nach vorne und hinten rollt und sich allmählich in der Mitte einpendelt. Bei schiefer Stuhlfläche ist diese Übung nicht gut möglich, da diese eine leichte Rückwärtsneigung des Körpers begünstigt und deshalb für eine aufrechte Sitzposition mehr Muskelkraft als in Ruhestellung benötigt wird.

Für Orchesterspieler ist es wichtig, während des Spielens an der vorderen Kante des Stuhls zu sitzen, und sich nicht anzulehnen, da sonst eine Rundrückenbildung begünstigt wird und die eigentlich als Stütze gedachte, oft aber nach hinten geneigte Lehne eine Fehlhaltung unterstützt anstatt lediglich die Muskeln kurzzeitig zu entlasten.

Förderlich ist bei einem Sessel mit nach hinten abfallender Sitzfläche ein Sitzkeil, welcher eine aufrechte Beckenstellung begünstigt indem er nach hinten hin höher wird. Für Sessel mit nach hinten neigender Lehne empfiehlt sich ein Kissen hinter dem Rücken als Unterstützung. Ein Luftkissen hilft durch schnelle Reaktion auf jede Bewegung in die falsche Richtung einen gesunden Muskeltonus und so den Schwerpunkt zu finden. Diese Hilfsmittel sind nicht teuer und in jedem Orthopädie- oder Gesundheits-Fachgeschäft erhältlich. Als aufrechte Rückenlehne hilft auch ein Polster oder eine Jacke zwischen Lehne und Rücken.

Im Stehen ist darauf zu achten, dass der Beckengürtel in der selben Position bleibt wie im Sitzen. Da oft der M. iliopsoas durch das viele Sitzen verkürzt ist, kann es in aufrechter Haltung ohne Unterstützung oder Gegenwirkung trotzdem zu einer Hohlkreuzhaltung kommen. Der Muskel zieht nämlich das Becken nach vorne und streckt ohne Gegenspannung der Muskeln im Gesäß die Beuge zwischen Oberschenkel und Becken nicht gänzlich. Zum

Üben ist daher für den Anfang wichtig, das Becken in aufrechter Position zu halten und gegebenenfalls die Knie abzuwinkeln.

Übung:

Um die Beckenaufrichtung auch im Stand zu gewährleisten, lehnt man sich an eine hohe Tischkante, die so gestaltet sein sollte, dass man sich nicht mehr als 10 bis 20 cm senken muss, um sie zu erreichen. Man versucht, eine aufrechte Haltung zu wahren, die Beinmuskulatur und der M. iliopsoas werden hierbei entlastet und können sich entspannen. So wird eine Zeitlang geübt; wenn man sich dabei wohl fühlt, wird nach und nach versucht, durch leichtes Beugen der Knie in aufrechter Position ohne ‚Hilfsmittel‘ wie Stuhl oder Tischkante zu spielen. Sobald die Gesäßmuskeln gut genug darauf reagieren und der verkürzte M. iliopsoas reichlich gestreckt wurde, kann man versuchen, die Beine immer weniger abzuwinkeln – ohne sie gänzlich durchzustrecken, da so die Kniescheibe belastet würde sowie Oberschenkelknochen und Schienbein in eine unnatürliche Stellung gebracht würden. Schritt für Schritt und mit Nachhaltigkeit erreicht man das Ziel eines aufrechten Standes und einer natürlichen Balance mit minimaler Muskelaktivität.

Lockerheit im Luftfluss

Beim Spielen sollte dies alles umgesetzt werden und zusätzlich eine Lockerheit im Bereich von Brustkorb sowie Bauchmuskeln gegeben sein, um eine gute Atmung zu ermöglichen. Susanne Schlusnus setzt dafür besonders gerne ein Balance Board ein, welches sie zur Sicherheit (um nicht am Holzboden wegzurutschen) auf ein Balance Pad (Sitzkissen, das etwas nachgibt, ähnlich einer dicken Yoga-Matte) stellt (vgl. Abb. 28, Kapitel 4.3.2.). Folgender Effekt stellt sich ein: Man muss immer automatisch in aufrechter Position sein, um nicht umzukippen.

Übung:

Als Übung empfiehlt sich, auf dem Balance Board zu stehen und nachzufühlen, ob alle Körperteile schön locker sind. Der Körperschwerpunkt befindet sich oberhalb des Mittelpunktes des Balance Boards, der Mittelpunkt des Kopfes von oben betrachtet genau auf demselben Punkt, sodass die drei Punkte von der Seite gesehen und verbunden eine Achse ergeben. Diese Achse stellt die Körperachse dar, um welche man sich wie ein Kreisel drehen kann. Sie läuft in der persönlichen Vorstellung in den Boden hinunter wie eine Wurzel. Die Füße sind ebenfalls gut im Boden (bzw. auf dem Balance Board) verankert. Man spürt, dass sich der Oberkörper richtig auf das Becken und auf diesen ‚Stamm‘ setzen kann und dabei frei und locker bleibt. So kann man tief einatmen, ohne dabei übermäßig viele Muskeln

anzuspannen. Man fühlt seinen Körperschwerpunkt, ‚senkt‘ ihn, schließt die Augen und bleibt gerade und ausbalanciert.

Im fortgeschrittenen Stadium, wenn man sich am Balance Board sicher fühlt, nimmt man das Instrument und spielt eine Phrase. Dabei achtet man darauf, dass die Atmung so locker wie möglich bleibt und kein Muskel zu viel angespannt ist. Alles passiert wie von alleine.

Durch den Druck der Füße nach unten ergibt sich automatisch eine Aufrichtung des Oberkörpers und man gerät beim Spielen nicht in Versuchung, sich zu viel in verschiedenste Richtungen zu bewegen, den Oberkörper und die Beine nach vorne oder hinten zu beugen, um ‚mit der Musik mitzugehen‘ und dadurch einen guten Stand zu verlieren.

Zu Beginn ist dies nicht leicht, da man doch gewohnt ist sich zu bewegen. Durch die Lockerheit im Körper verliert man anfangs zusätzlich die Kontrolle über den Luftfluss, man atmet automatisch mehr Luft aus, da die Muskeln, die man sonst für Kontrolle und Unterstützung hinzuzieht, die Luft nicht mehr zurückhalten oder stauen. Doch auch das hat seine Vorteile, denn dadurch lernt man, den Luftfluss besser zu kontrollieren und zu fokussieren. Man muss automatisch mehr einatmen, was wiederum ein gutes Training für eine allgemeine Vergrößerung des persönlichen Lungenvolumens ist.

Auf das Balance Board generell wird im nächsten Kapitel genauer eingegangen, da es ein besonders wichtiger Teil der Arbeit von Susanne Schlusnus ist und auch in meiner Studie eine große Rolle spielt.

Entspannung durch Vorstellung – mentales Training: Zentrierung und Erdung

Eine Gruppeneinheit wurde für eine spezielle Übung reserviert: eine Vorstellungsübung, die hilft, seine innere Mitte und den Schwerpunkt zu finden, aber auch in sich zu gehen und seine einzelnen Körperteile zu spüren, die Muskeln und Gliedmaßen zu entspannen und sich in eine ‚andere Welt‘ zu versetzen.

Diese Übung ist nicht nur als Entspannungsübung für die Muskeln gedacht, sondern auch als Mittel, den Fokus auf einzelne Partien des Körpers zu lenken, diese genau zu spüren und ein Bewusstsein dafür zu bekommen, wie sie sich anfühlen. Die Übung weist meines Erachtens Ähnlichkeiten zum autogenen Training auf, bei dem man sich positiv bestärkt und Ist-Zustände beschreibt, um diese dann auszuführen (z.B. ‚Ich bin ganz ruhig und entspannt.‘). Im Vordergrund der von Schlusnus vorgeschlagenen Übung steht das Fühlen in den Körper.

Übung 1:

Man setzt sich auf einen Stuhl, lehnt sich hinten an, bleibt dabei aber gerade in der Wirbelsäule, die Beine sind parallel und hüftbreit mit zu 90° abgewinkelten Kniegelenken, senkrecht ‚im Boden‘ verortet. Man lässt die Arme seitlich des Stuhls locker hängen und

schließt die Augen. Es geht nun darum, völlig in sich zu gehen, Geräusche und Ablenkungen von außen auszublenden und in seinen Körper hineinzuhören. Zuerst spürt man zur Aktivierung der Tiefensensoren seine Socken, was wesentlich effektiver ist als seine Füße zu spüren, da mehr Aufmerksamkeit benötigt wird. Die Präsenz wandert vom Kopf in den Körper. Man fühlt, wie sich beim Einatmen die Lungen füllen, die Atemräume weiten, sich beim Ausatmen alles wieder zusammenzieht und der folgende Atemimpuls von selbst kommt. Nun gilt es, jeden einzelnen Körperteil – nacheinander das Becken, den Unterkörper (bis hin zu den Zehenspitzen), den Oberkörper (bis hin zu den Haarspitzen) und schließlich das Körperzentrum⁶⁴ – zu spüren, dort hin zu atmen und die Muskeln in diesem Bereich zu entspannen; beim Einatmen fühlt man die Wärme, die in den Körper fließt und beim Ausatmen, wie jegliche Anspannung aus dem Körper weicht. In allen Phasen wird mit der Vorstellung gearbeitet, alle unnötigen Spannungen im Körper loszulassen. Man konzentriert sich auf den Atem, der tief, ruhig und gleichmäßig sein sollte. Die Einatmung geht tief in den Bauch, ins Dantian, dort sammelt sich die Energie, die in alle Ecken des Körpers fließt und ihm somit ein Gefühl der Offenheit vermittelt. Beim Ausatmen wird alle verbrauchte Energie wieder ausgeatmet. Die Aufmerksamkeit ist auf das Ich fokussiert, man wird immun für alles, was von außen ablenkt. Man konzentriert sich dann auf die Pause zwischen Ein- und Ausatmung, den Moment der Gedankenleere und der absoluten Fokussierung. Es folgt ein ‚Body-Check‘, man spürt mit seiner Aufmerksamkeit den ganzen Körper durch – von den Fußsohlen ausgehend alle Körperteile bis hin zu den Haarspitzen. Besonders den hinteren Rückenbereich, der oft vernachlässigt wird, sollte man bewusst wahrnehmen – u.a. mit Hilfe der Einatmung ‚in den Rücken‘ – sowie alle vier Atemräume: Bauch, Rücken und beide seitlichen Flanken. Dadurch wird besonders im Kreuz- und Lendenwirbelbereich sowie die Wirbelsäule entlang nach oben bis zum Nacken und dem Kopfgelenk sowie aller beanspruchten Muskeln eine Entspannung erreicht. Auch der sich passiv ausdehnende Atemraum ‚Brustkorb‘ wird gespürt, der automatischen Dehnung soll nachgefühlt werden. Die Schlüsselbeine werden in der Vorstellung durch Luftballons leicht nach oben gezogen und somit der Oberkörper aufgerichtet. Auch der Bereich zwischen den Schulterblättern wird bewusst wahrgenommen und gedehnt. Man spürt, wie sich die Schulterblätter auf dem Brustkorb bewegen können. Die Verbindung zwischen Schulter- und Beckengürtel ist ebenfalls gut zu spüren.

Ein Teil der Übung ist besonders interessant und hilfreich, wenn man dazu neigt, die Nackenmuskeln zu verspannen. Man richtet die Aufmerksamkeit auf einen der beiden Arme

⁶⁴ Das Körperzentrum befindet sich ca. zwei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels und wird im Chinesischen ‚Dantian‘ genannt.

und sucht sich eine Farbe aus. Nun stellt man sich vor, dass diese Farbe in Form von z.B. dickflüssiger Wandfarbe am äußeren Rand der Schulter entspringt, von dort aus den ganzen Arm hinunter rinnt, an den Fingerspitzen abtropft und am Boden eine Lache bildet. Dabei hilft jeder Ausatemzug beim Loslassen. Diesen Vorgang wiederholt man bzw. behält diesen Zustand bei, bis man spürt, dass sich der Arm und der obere Trapezmuskel lockern und entspannen. Die Vorstellungsübung bezieht man anschließend auf den anderen Arm. Der Kopf balanciert leicht auf dem Oberkörper. Die Gedanken wandern nun zum Gesicht, welches angenehm entspannt und glatt ist. Mit entspannten Wangen hängt der Unterkiefer schwer und der Mund ist leicht geöffnet. Alle Spannung fließt aus dem Gesicht, der Körper wird immer schwerer und entspannter, aber der Kopf ist ganz klar. Man wird ruhig und gelassen.

Übung 2:

Die zweite Imaginationübung befasst sich mit abstrakter Vorstellungskraft. Sie geschieht im Stehen und manche Leute brauchen etwas Übung, um sich in die Lage hineinzuversetzen. Auch im Stehen fühlt man nochmals nach, ob alle Körperteile locker und entspannt sind. Man stellt sich vor, der Körper würde zu einem Baum. Dann konzentriert man sich auf seine Füße. Die Fußsohlen sind gut mit dem Boden verbunden, als ob sie die Wurzeln eines Baumes bilden würden, die im Boden verankert sind und dem Baum Halt geben, ihn erden. Sie strecken sich immer tiefer in die Erde und mit der Einatmung fließt Energie aus der Erde durch die Wurzeln in den Körper. Sie fließt durch die Beine, die gemeinsam mit dem Rumpf den robusten Baumstamm darstellen und dem Baum Stabilität verleihen, hinauf bis in das Körperzentrum, wo sich die Energie sammelt und von wo aus sie in den gesamten Oberkörper bis in die Arme weitergeleitet wird. Die Energie ist warm und hell und versorgt den ganzen Körper. In der Vorstellung werden nun die Arme langsam zu Ästen, dann zu kleineren Zweigen und schließlich wachsen daraus kleine grüne Blätter – immer mehr, bis sie gemeinsam mit dem Kopf eine Baumkrone bilden. Diese wird mit der Energie der im Boden verankerten ‚Fußwurzeln‘, welche sich immer tiefer im Boden verzweigen, versorgt. Ein sanfter Windstoß bewegt die Blätter. Man stellt sich nun vor, sein Instrument zu nehmen – ganz langsam und ruhig. Man lässt sich von den Fingerspitzen führen und bewegt nur so viele Muskeln wie nötig sind. Man bringt das Instrument so in die Spielposition und fühlt erneut nach, ob alle ‚unnötigen‘ Muskeln entspannt sind, fühlt die Erdung und Zentrierung und die Kraft des Baumes. Man spürt diesem nach, versucht sich in die Situation hineinzuversetzen. Die Atmung geht ruhig und fließend weiter, der Wind wird etwas stärker und bewegt auch die Zweige. Das Instrument bewegt sich mit und der Windstoß ist wie der Luftstrom, den man in sein Instrument schickt und der den Ton erzeugt. Der Wind wird noch stärker und bewegt

auch die Äste und schließlich wird ein Sturm daraus, der den Baum auch locker im Stamm biegt. Durch die Verankerung und den kräftigen Stamm kann der Sturm dem Baum nichts anhaben. Langsam flacht der Sturm wieder ab und die Äste, Zweige und Blätter pendeln sich langsam wieder in die Mitte ein, beruhigen sich und bleiben schlussendlich wieder stehen. Zum Abschluss stellt man sich vor, dieser Windstoß sei der Atem beim Instrumentalspiel. Er bringt die Luft wie von selbst, ganz natürlich und ohne jede überflüssige Spannung in das Instrument und man muss nur noch die Finger bewegen, um die richtigen Töne zu spielen. Das Instrument wird nun langsam beiseitegelegt, man setzt sich auf den Stuhl zurück, spürt nochmals in sich hinein, fühlt nach, ob sich irgendwo Verspannungen eingeschlichen haben und löst diese gegebenenfalls durch Einatmen und Loslassen. Das lockere Gefühl wird kurz im Körper verankert, sodass man nun jedes Mal, wenn man sein Instrument in die Hand nimmt, darauf zurückgreifen kann. Die positive Energie, die durch die Wurzeln in den Körper fließt, breitet sich aus und lässt einen unbeschwert üben und spielen. Trotz der Erdung kann wie durch den Windstoß Bewegung zugelassen werden, aber nur so viel wie natürlich und nötig erscheint. Jegliche Störung wie Angst oder innere Kritiker schaltet man einfach aus und ignoriert sie. Die Lockerheit, Ausgeglichenheit und Mühelosigkeit verleiht nicht nur beim Üben, sondern ganz prinzipiell Freude und Zufriedenheit. Man beginnt langsam wieder, den Puls zu normalisieren und sich nochmals auf die Atmung zu konzentrieren, bewegt kurz die einzelnen Finger- und Zehenspitzen, streckt sich und kehrt mit seinem Bewusstsein vom Körper in den Raum zurück. Zum Schluss der Übung öffnet man die Augen.⁶⁵

Auftrittstraining / Probespielsimulation

Immer wieder zwischendurch gibt es Gruppeneinheiten, in denen jeder ein paar Minuten vorspielt. Gewählte Stücke erstrecken sich von Solokonzerten über Instrumentalliteratur bis hin zu Orchesterstellen. Sinn dieser Vorspielsituationen ist es, die Lernfortschritte auch außerhalb des Überraumes anwenden zu können, wenn andere zuhören. Es handelt sich also um eine Situation, die möglicherweise ein gewisses Maß an Nervosität provoziert, zumindest erhöhte Körperspannung hervorruft, da ein Leistungsabruf gefordert ist. Die Konzentration steigt, man fällt durch Unachtsamkeit oder zu viel Unsicherheit in alte Verhaltensmuster zurück, schlechte Angewohnheiten schleichen sich in der Haltung ein und man spannt unnötige Muskeln wieder vermehrt an. All diesen negativen Einflüssen kann entgegenwirkt werden, wenn man sich regelmäßig in eine solche Situation begibt und den Umgang mit ihr trainiert. Man lernt dabei nicht nur das Lockern der Muskeln und das Abrufen einer positiven Haltung, sondern macht sich auch mit dem Adrenalin-Ausschüttungslevel vertraut und kann

⁶⁵ Videodokumentation Gruppenunterricht vom 07.04.2017.

besser darauf reagieren. Es hilft, sich immer wieder vor Augen zu halten, dass alle, die im Publikum oder in einer Jury sitzen, keine Maschine hören wollen, die alles perfekt, aber ohne Emotion abspielt, sondern dass die Überzeugung und die Eigenständigkeit zählen, dass jeder seine persönliche Note hervorheben und mit einem gesunden Selbstvertrauen seine individuelle Version des jeweiligen Stückes oder der Orchesterstelle präsentieren sollte.

Es wird erst direkt vor Beginn des Trainings die Reihenfolge der Spielenden festgelegt – wie bei einem echten Probespiel oder Wettbewerb –, sodass man sich innerhalb kürzester Zeit darauf vorbereiten muss, sein Bestmögliches abzuliefern.

Schlussus fordert im Anschluss ein persönliches Statement, wie es einem ‚ergangen ist‘, wie man sich gefühlt hat und man erhält Feedback von den ZuhörerInnen (MitstudentInnen) und von Susanne Schlussus. Wenn es die Zeit erlaubt, wird ein zweiter Durchgang gemacht – dasselbe Stück erklingt unter Berücksichtigung der Verbesserungsvorschläge. Dies hilft dabei, sich auch in schwierigen Situationen besser zurechtfinden zu können: Man bekommt Feedback von außen, welche Aspekte in Bezug auf Haltung, Atmung und Körpersprache noch der Verbesserung bedürfen oder wo man wieder in alte, schlechte Gewohnheiten zurückfällt, was man selbst teilweise nicht merkt.

3.5. Das Balance-Board

Als wesentlicher Bestandteil der Arbeit mit Susanne Schlussus wird in der vorliegenden Arbeit immer wieder das Balance Board genannt. Deshalb möchte ich kurz dessen Wirkungsweise und Einsatzbereiche vorstellen und aufzeigen, in welchen Bereichen es nach eigenen Beobachtungen und Erfahrungen besonders dem Flötenspiel zugute kommt.

Das Balance Board ist – wie der Name schon sagt – ein Balancier-Brett, welches nicht nur in der Physiotherapie, sondern auch im Zirkus sowie bei Athleten oder im Gehirntraining zum Einsatz kommt.

1953 ließ Stanley Washburn Jr. das Balance Board patentieren, das er für Erholungszwecke entwickelt hatte. SportlerInnen – besonders SchifahrerInnen und SurferInnen – verwendeten es schon bald sehr gern, um ihr Gleichgewicht auch außerhalb der Saison trainieren zu können.

In der Physiotherapie wird es angewandt, um Fehlhaltungen des Körpers durch Gleichgewichtsübungen vorzubeugen oder sie zu korrigieren. Muskeln, die bei Fehlhaltungen

nicht in ihrem richtigen Ausmaß gefordert und genutzt sind, werden dabei angeregt zu arbeiten, was die Stütze des Bewegungsapparates stärkt.

Wichtig ist bei der Nutzung des Balance Boards, dass man jegliche unnötige Körperspannung vermeidet. Es wäre von Vorteil, vor der Arbeit mit dem Board bereits die Grundlagen einer natürlichen Haltung zu kennen.

Unter MusikernInnen verwendeten zuerst SängerInnen das Balance Board, um damit ihre aufrechte Haltung zu trainieren und die Luft möglichst ungehindert durch die Atem-Organen fließen lassen zu können. Heute benutzen viele InstrumentalistInnen verschiedenster Instrumentengruppen das Balance Board, besonders um Verkrampfungen, Fehlhaltungen und dadurch verursachte Schmerzen und Erkrankungen zu vermeiden.

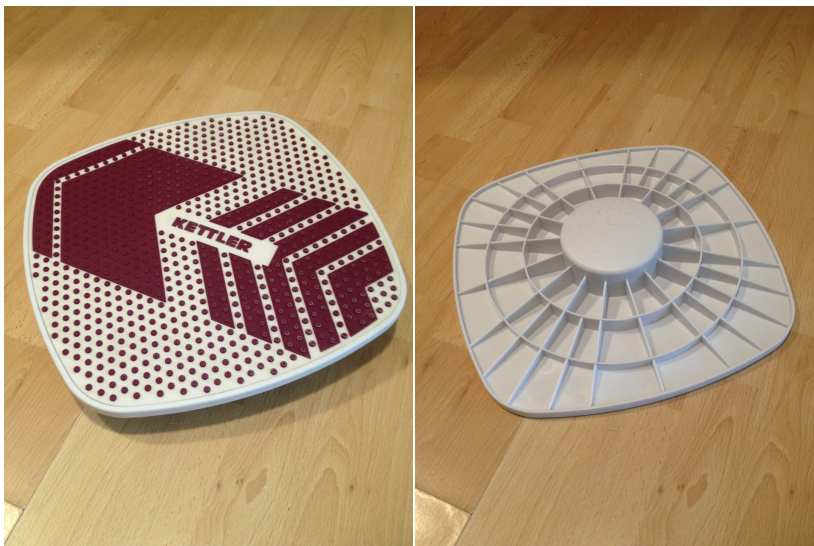


Abb. 25: Das Balance Board, links: Ansicht von oben; rechts: Ansicht von unten.

3.5.1. Arbeit mit dem Balance-Board in seiner Bedeutung für das Querflötenspiel

Gleichgewicht und Zentrierung

Das Balance Board zwingt uns von vornherein, unser Lot zu finden, denn ohne dieses kippt mit dem Board auch unser Körper. Wir haben keine fixe Stabilität durch die Beine, da diese nicht am Boden Halt finden, sondern am Balance Board die richtige Höhe erst finden müssen. Das erfordert Muskelkraft. Nur wenn die Muskeln gut arbeiten und schnell reagieren, ist ein sicherer Stand auf dem Board gegeben.

Damit aber die Muskeln gut arbeiten können, müssen sie locker und der Schwerpunkt unseres Körpers im Lot sein.

Das Balance Board ermöglicht uns hier eine exakte Definition: Der Körperschwerpunkt muss genau über dem Mittelpunkt des Boards sein, der Kopf ‚balanciert‘ auf dem Körper. Von oben betrachtet werden der Schwerpunkt des Kopfes, der Körperschwerpunkt und der Mittelpunkt des Boards einen einzigen Punkt ergeben. Von der Seite betrachtet, sollte sich aus den drei Komponenten eine Achse bilden lassen, um die der Körper mitsamt dem Balance Board rotieren kann, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

Lockerheit und Beweglichkeit

So können unsere Muskeln locker arbeiten, unsere Luftsäule kann optimal schwingen, wir vermögen das Zwerchfell optimal einzusetzen und das ganze natürlich geschehen zu lassen.

Die Resonanzräume können schwingen – vom Brustkorb bis zum Kopf.

Die Lunge hat Platz, sich bestmöglich auszudehnen und wir werden durch einen natürlich geschehenden Atemreflex mehr Luft aufnehmen, denn in alle Richtungen ist genügend Platz zum Ausdehnen. Die Organe können besser dem sich nach unten ausdehnenden Zwerchfell Platz machen und wir spüren die Atmung ‚bis in den Beckenboden‘. Der Schultergürtel ist frei beweglich und die Luft kann sich auch nach oben bis zu den Schlüsselbeinen ausdehnen – dadurch wird der Schultergürtel nochmals lockerer und wir können den Brustkorb optimal nutzen, um der Lunge noch mehr Platz zu verschaffen. Der Nacken dehnt sich und die Luft kann ohne Behinderungen durch die Luftröhre fließen.

Falls die Muskeln und das Skelett diese Freiheit in der Beweglichkeit des Oberkörpers nicht ‚gewohnt sind‘, kann es vorerst passieren, dass durch die Lockerheit auch die Luft, die nun schön gleichmäßig fließen kann, etwas schneller entweicht, da die Kontrolle fehlt. Der Luftfluss wird aber im Laufe der Zeit besser kontrollierbar, weil die Bauchmuskeln mehr trainiert werden.

Geläufigkeit

Durch die lockeren Schultern werden auch die Arme lockerer und wir haben mehr Flexibilität in den Fingern – sie können schneller reagieren. Zu Beginn ist dieses Gefühl oft noch ungewohnt und die Finger agieren nicht so kontrolliert wie zuvor (das weiß ich aus eigener Erfahrung), aber im Laufe der Zeit stellen sie sich auf die Lockerheit ein und werden auch ohne Anspannung präzise.

Luftfluss und Resonanz

Dank eines natürlichen und lockeren Luftflusses wird der Ton automatisch voller, da die gesamte Luft bis zum Rachenraum kommt – ganz ohne Anstrengung. Der Ton der Flöte

schwingt durch die Resonanz im Körper mehr mit und trägt besser. Man fühlt sich ‚eins mit dem Instrument‘.

Erdung und Konzentration

Das Board ist auch eine gute Unterstützung für Übungen zur Erdung und der Aufrichtung des Oberkörpers sowie zur Stabilisierung des Beckenbodens.

Es fordert durch die Balance-Aufgabe Aufmerksamkeit und Konzentration heraus: Ist man nicht achtsam und vergisst man sich auf die korrekte und optimale Körperhaltung zu konzentrieren, so verliert man das Gleichgewicht und das Board kippt.

Daher ist das Balance Board auch in gewisser Weise zur Nervositätsprävention geeignet: Wenn wir uns nicht direkt auf unser Spiel konzentrieren, dann laufen viele bereits gelernte Abläufe unbewusst und automatisch ab und wir können den Fokus auf unseren Körper lenken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit etwas nicht ‚Stressigem‘ oder etwas, das uns nicht nervös macht, das wir nicht mit der Aufführungssituation verbinden, das in uns nicht das Gefühl von ‚Hilfe!!‘ oder ‚ich muss jetzt....‘ provoziert, zuwenden, dann wird auch unser Körper anders reagieren. Wir konzentrieren uns auf unser Gleichgewicht, auf unsere Zentrierung, anstatt auf ‚richtige Noten‘ und Spielanweisungen wie ‚piano‘ oder ‚Andante, ma non tanto...‘ zu achten. Dadurch bleiben auch die Muskeln entspannter und wir können locker und unbeschwert spielen.

4. Selbststudie – Körperarbeit

4.1. Ausgangssituation

Meine Motivation für diese Selbststudie war die positive Auswirkung der Übungen, die ich mit Susanne Schlusnus über das Wintersemester erarbeiten durfte. Da ich den Kurs „Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching“ bereits ein ganzes Semester lang belegt hatte, konnte ich mich in die Grundlagen und die wichtigen Aspekte einer natürlichen Haltung beim Instrumentalspiel einarbeiten, viele Übungen habe ich zuhause regelmäßig ausgeführt. Der Spiegel war mein bester Freund, die freie weiße Wand zuhause mein stetiger Übebegleiter, die Wärmeflasche am Kopf das Gewicht zur Ausbalancierung des Lots zur Aufrichtung der Wirbelsäule (ähnlich einem Buch oder der Klopapierrolle bei der Studie mit meinen Schülerinnen). Selbstkontrolle sowie Feedback von meinen Familienmitgliedern und meinem Freund flossen in die Beschäftigung mit dem Thema Körperarbeit ein.

Es erschien mir wichtig, die positiven Erkenntnisse, die ich für meine persönliche Arbeit mit dem Körper und am Instrument aus dem Kurs mitgenommen hatte, an andere weiterzugeben und nicht nur für mich zu behalten. Die Masterarbeit bot sich mir daher als gute Gelegenheit, diese Erkenntnisse zu dokumentieren und zu analysieren. Immerhin wusste ich ja am Beginn der Arbeit nicht: Wirkt es nur für mich so, dass meine Fortschritte am Instrument der Körperarbeit mit Susanne Schlusnus zu verdanken sind oder vermittelt sich dieser Eindruck auch anderen?

Als Ausgangspunkt für meine Arbeit möchte ich nicht den ‚Wissensstand‘ von März 2017 nehmen – also den Zeitpunkt, an dem ich begonnen habe, meine Übungen für die Arbeit zu dokumentieren –, sondern meine Situation vor Beginn des Studienjahres 2016/17: Die Aufnahme eines Konzertes der „Salzburg Mozart Players“ in der Neuen Residenz Salzburg, aufgenommen am 27.08.2016 setzte den Anfang. Ich spielte das Solo-Konzert von W. A. Mozart für Flöte und Orchester in G-Dur, KV 413, und hatte noch nicht begonnen, mich mit der Methode von Susanne Schlusnus zu beschäftigen.



Abb. 26: Konzert am 27.08.2016. Der Schultergürtel fällt nach vorne, Nacken geht mit.

Wenn man das Video analysiert und meine Haltung betrachtet⁶⁶, wird deutlich, dass mein Kopf nach vorne geschoben und geneigt und der obere Trapezmuskel angespannt ist, was aus dessen Mithilfe des Hebens der Arme resultiert. Mein Schultergürtel fällt nach vorne, was das Führen des Kopfes zum Instrument fördert (siehe Abb. 26). Die Atmung ist teilweise sehr flach (ich atme nicht immer in den Bauch und tief, sodass die Organe in die Seiten ausweichen, um dem Zwerchfell Platz zum Ausdehnen geben zu können) und geräuschvoll. In der Höhe klingt mein Spiel manchmal sehr angestrengt und der Klang des Instruments kommt gegen das Orchester nicht immer gut durch.

Nach der Arbeit mit Susanne Schlusnus über etwa vier Monate konnte ich besser in mich hinein hören und genau beschreiben, welche Bereiche der Körperhaltung und der Atmung noch nicht ausgereift genug waren und was ich ändern wollte. Im Folgenden möchte ich meine persönliche Einschätzung meiner Problempunkte im März 2017 teilweise in Form eines Erinnerungsprotokolls auflisten:

Die Körperhaltung ist in folgenden Punkten unnatürlich:

- Der Kopf neigt dazu, zur Flöte zu gehen, statt umgekehrt.
- Das Becken ist zu stark nach vorne gekippt, wodurch die notwendige Erdung nicht erreicht werden kann.
- Die Schultern sind verspannt und hochgezogen, links wirkt die Schulterhaltung unnatürlich.
- Arme und Hände sind sehr verkrampft (besonders der rechte Daumen) weil zu viele Muskeln in Aktion sind, die ich eigentlich für das Flötenspiel nicht bräuchte.
- Die Leichtigkeit in den Fingern fehlt (was auch auf unnötigen Muskeleinsatz zurückzuführen ist).
- Beim Einsatz von Staccato und Doppelzunge neigt der Hals dazu, sich zu verschließen und der Raum im Rachen verengt sich, sodass der Ton ‚schriller‘ und ‚enger‘ klingt
- Die Resonanzräume sind zu fest, es bleibt zu wenig Platz für Schwingungen, wodurch die Obertöne weg bleiben.

Mentale Unsicherheit, Selbstzweifel:

- Unzureichende Abrufbereitschaft der Orchesterstellen.
- Mentales Üben hilft, aber ich bräuchte mehr Motivation von außen und Konsequenz.

⁶⁶ Videodokumentation Konzert-Livemitschnitt vom 27.08.2016, Dauer: 1:12:04, Minuten 12:00–37:30.

- Nervosität ruft schlechte Angewohnheiten hervor und ich falle in alte, gewohnte, aber unnatürliche Spielmuster zurück.

Wenig sportliche Tätigkeit:

- Meine Muskeln sind schnell verspannt, da ihnen Kondition und Kraft fehlt.
- Durch die Verspannungen wird die Atmung manchmal sehr schwerfällig und geräuschvoll.

Auf diesen Beobachtungen baute ich im zweiten Semester – von März bis Ende Juni 2017 – auf und ich arbeitete verstärkt an Haltungs- und Mentalaspekten. Sport wurde von mir bislang noch etwas vernachlässigt – abgesehen von relativ sporadischen Lauf-Einheiten, die ich aber auch zeitweise intensivierte –, da mir einerseits in diesem Semester die Zeit nicht gegeben war, mich neben meinem Studium und dem Unterrichten in Ruhe entsprechend in sportliche Aktivitäten einzuarbeiten. Andererseits hätte ich diese sportlichen Aktivitäten gerne unter Aufsicht einer Fachperson absolviert und dafür fehlten mir die Mittel. Daher beschränkte ich mich auf Körperübungen ‚für zuhause‘, wobei ich hier gerne als Hilfs- und Trainingsmittel das Balance Board einsetzte.

4.2. Planung und Dokumentation

Die digitale Dokumentation der Unterrichts-Einheiten mit Susanne Schlusnus sollte die Basis für die Körperarbeit bilden. In den Übe-Einheiten zuhause würde die Vertiefungsarbeit hier anknüpfen: Ausprobieren, Korrigieren, Spüren, Selbstkontrolle mit Spiegel würden mir bei der Ausführung der im Unterricht gelernten Übungen helfen. Als Kontrollsituationen sollen Konzerte und Vorspielabende fungieren, welche ebenfalls sowohl auf Video als auch auf Audio aufgezeichnet würden.

Wegen des zu großen Aufwands und Angst vor einer Materialüberflutung wurde die zuerst angepeilte weitere Aufzeichnungsmethode ‚Übetagebuch‘ aus meiner Planung gestrichen. Zeigten sich Besserungen in meiner Übe-Arbeit zuhause, machte ich mir kurze Notizen, allerdings wurde nicht jede Übe-Einheit aufgezeichnet. Die regelmäßigen Konzerte ermöglichten mir immer wieder zwischendurch eine Fortschritts-Kontrolle, ohne jeden einzelnen Schritt beim Üben schriftlich festhalten zu müssen.

Stattdessen möchte ich nunmehr mithilfe eines Fragebogens an meinen ‚Coach‘, Susanne Schlusnus, und der Beobachtungen meines Lehrers Bernhard Krabatsch im Flötenunterricht

sowie bei den Vorspielabenden ermitteln, ob aus professioneller Sicht innerhalb der Dokumentations-Zeit Verbesserungen eingetreten sind, und wie sich diese äußern.

Gleichzeitig bemühe ich mich, in meinen Eigen-Analysen objektiv und unbefangen zu urteilen und die Aufzeichnungen für die Auswertung aus einer gewissen persönlichen Distanz zu betrachten, soweit meine Doppelrolle als ‚Versuchsobjekt‘ und Betrachter dies zulässt.

4.3. Auswertung der Video- und Audio-Analyse

4.3.1. Beobachtete Aspekte in der Studie

In meiner Selbst-Studie habe ich mich auf die Beobachtung einiger Aspekte beschränkt, da bei Berücksichtigung zu vieler Bereiche ein Übermaß an Detail-Informationen der Konzentration auf die für mich wichtigen Elemente entgegenwirken würde.

Mein Augenmerk richtet sich demnach bei der Analyse der Video- und Audioaufnahmen auf folgende Punkte:

1. Körperhaltung

- Aufrichtung der Wirbelsäule (wie im Kapitel „Haltung“ beschrieben)
- guter Stand (Becken, Beine, Füße)
- Armhaltung (Ellbogentiefe, Schultern)
- Kopfposition (Nacken, Neigung)

2. Atmung

- Tiefe und Atemvolumen (Ausbreitung des Brustkorbes in alle Richtungen, Bauchmuskulatur, Zwerchfell, Beckenboden)
- Lockerheit (Lautstärke beim Einatmen, Anspannungen der Muskeln, Atemreflex)

3. Flötenklang

- Resonanz/Tragfähigkeit (Obertonreichtum)
- Fokus/Zentriertheit (Rauscharm, Luftgeschwindigkeit)

4. Bühnenpräsenz

- Auswirkungen einer guten Haltung auf die Performance
- Lockerheit durch einen tragfähigen Klang ohne Anstrengung und durch eine natürliche, entspannte Atmung
- Einfluss einer guten Körperhaltung auf die künstlerische Aussage in der Interpretation.

4.3.2. Eigenanalyse

Einzelunterricht mit Susanne Schlusnus

Da Susanne Schlusnus nicht nur am Mozarteum arbeitet, sondern auch viel auswärts unterwegs ist, hatten wir nicht jede Woche zur selben Zeit Unterricht, sondern sie informierte uns, sobald sie einen Unterrichtstag zur Verfügung hatte. Im Sommersemester 2016/17 hatte ich vier Einheiten Einzelunterricht (ca. einmal pro Monat) zu je 30 Minuten und es fanden noch vier Gruppeneinheiten mit variabler Dauer statt.

Meine erste Einzelstunde ist am 17.03.2017 zwischen 15:00 und 15:30 im Raum 3024 am Mozarteum⁶⁷.

Ich habe zuvor für mich die oben genannten Punkte, die meine persönliche Einschätzung reflektierten, zusammengeschrieben. Sie dienen als Gesprächsbasis. Wir besprechen vorwiegend, wie sich Ausdauersport auf die allgemeine Kondition auswirkt und, welche Aspekte des Ausdauersports für Musiker besonders wichtig sind. Besonders das Laufen sei für Musiker gut, denn hier würden nicht nur Arm- und Beinmuskulatur, sondern auch die Tiefenstabilisatoren im Bereich des unteren Rückens sowie auf der Bauchseite trainiert. Es stelle somit einen ‚Ganzkörpersport‘ dar. Zusätzlich halte es einen hohen Spannungsfaktor bereit, da Adrenalin abgebaut wird. Dieser Aspekt wurde im Kapitel 2.5.1. aufgezeigt: Durch regelmäßiges Laufen kann der Adrenalin-Pegel im Körper nicht mehr so hoch steigen, da ein Teil davon bereits ausgeschüttet wurde und somit in Situationen, in denen das Risiko von Nervosität hoch erscheint, nicht mehr verfügbar ist. Der Laufsport stelle demnach eine langfristige ‚Prävention‘ für Nervosität und gleichzeitig ein gutes Muskeltraining für den gesamten Körper dar.

Zu sportlichem wie instrumentalem Training gehöre auch ein gutes Selbstmanagement. Hat man das eine oder andere Mal keine Lust, mangelt es an Energie oder bleibt die Motivation aus, könne man sich durch das Erstellen von Tagesplänen oder das Einführen kleiner Hilfestellungen (z.B. Laufsachen gleich nach dem Aufstehen anziehen, die Flöte auspacken und auf den Schreibtisch legen,...) helfen, diese Tätigkeiten zur Gewohnheit werden zu lassen und so in den individuellen Tagesablauf zu integrieren.

Für den Übefortschritt empfehle es sich auch, Übeprotokolle zu schreiben, in welchen eigene und im Unterricht gemeinsam gefundene Erkenntnisse dokumentiert werden sollten.

Susanne Schlusnus’ wichtigste Aussage in dieser Einheit ist für mich:

⁶⁷ Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 17.03.2017, Dauer: 39:19.

„Behandle dich wie deine eigenen Schüler.“⁶⁸

Man sollte also nicht gleich das Schwierigste von sich selbst verlangen, sondern gerade mit etwas Neuem wie z.B. auch einer Sportart, langsam beginnen und in kleinen Schritten vorangehen. Besonders anstrengende Übungen für den Körper sollten anfangs nicht übertrieben werden, immerhin müssen sich auch die Körperstrukturen erst adaptieren und wenn man ihnen genügend Zeit gibt, können auch kurz dimensionierte Übungen höchst effektiv werden. Wird der Körper überfordert, meldet er sich auch zu Wort – etwa in Form von Muskelkater oder Gelenksschmerzen. Man sollte weiters darauf achten, die Übungen oder Bewegungen richtig auszuführen und nicht einfach ‚irgendwie‘, da sonst die besten Absichten schädlich für Muskeln, Gelenke und Geist wirken können.

Schlusnus nennt im Unterricht das Beispiel eines ‚Couchpotatoes‘, der mit Hilfe von professioneller Kontrolle und sukzessiver Steigerung der Lafeinheiten innerhalb eines Jahres zum Marathonläufer wurde⁶⁹ – auch wenn das nicht jedem so gelingt und es auch für Musiker nicht das Ziel darstellen sollte.

Zusätzlich solle man immer auf das eigene Gefühl achten, denn wenn man den Zustand seines Körpers ignoriert, hilft das beste Training nichts. Fühlt man sich müde oder unwohl, wird der Körper auch mit der einfachsten Übung überfordert.

Im Laufe des Gesprächs kommen wir auch auf die Wichtigkeit der Integration eines positiven Körpergefühls in den Übealltag zu sprechen: Letztlich geht es nicht nur darum, ein Stück am Instrument zu beherrschen, sondern es sollte darüber hinaus Konzentration dem körperlichen Wohlbefinden und entsprechender Lockerheit gewidmet werde.

„Es wird noch nicht realisiert, dass du nur das, was du einprogrammierst, was du einübst, abrufen kannst. Und das ist die Ganzheitlichkeit – das ganze Wahrnehmen, das ganze Fühlen.“⁷⁰

Der entscheidende Faktor ist für Schlusnus beim Zuhören und Betrachten einer Performance: *„Kann ich mich entspannen?“* bzw. *„Fühle ich mich wohl dabei?“⁷¹* Das Publikum möchte sich schließlich auch wohl dabei fühlen, jemandem zuzuhören, anstatt mit dem Interpreten um das

⁶⁸ Susanne Schlusnus, in: ebda., Minute 12.

⁶⁹ Ebda., Minute 11–13.

⁷⁰ Susanne Schlusnus, in: ebda., Minute 21.

⁷¹ Ebda., Minute 22.

Gelingen der nächsten Passage zu bangen oder vom Auftreten und vom Spiel des Interpreteten unruhig und gestresst zu werden.

Schlussnus sieht ihre Gruppeneinheiten zum Thema ‚Vorspielsimulation‘ nicht nur als Training eines angenehmen Spielgefühls, sondern auch als Training zum Senken des Adrenalin-Levels. Spiele man ständig vor anderen Leuten, gewöhne man sich an diese Situation und könne sukzessiv Adrenalin abbauen⁷², was wiederum eine Prävention von Nervosität bedeutet.

Als ich am Ende der Stunde noch kurz anspreche, dass mein Klang beim Spielen von Doppelzunge oft ‚enger‘ klingt oder manche Töne nicht so gut ansprechen wie andere, meinte Schlussnus dazu:

„Immer – auch wenn die Zunge kommt: die Luft ist der Boss. Solange die Luft der Boss bleibt, werden solche Probleme nicht auftauchen. Sobald aber die Zunge der Luft die Rolle als Boss streitig machen will, sind da solche Reaktionen.“⁷³

Auch Anspannungen in den Trapezmuskeln führen möglicherweise zu Hemmungen im Luftfluss, wodurch der Zungenstoß nicht mehr optimal ausgeführt werden kann.

In dieser ersten von mir aufgezeichneten Unterrichtseinheit sieht man – obwohl ich keinen einzigen Ton spiele und die Flöte noch nicht einmal in der Hand halte –, dass ich bereits versuche, meinen Kopf und den Oberkörper aufrechtzuhalten, die Beine stehen jedoch etwas weit auseinander, ich beuge den Kopf viel zu weit nach vorne und das Senken der Schultern wirkt gewollt. Letzteres gilt eigentlich für meine gesamte Haltung.

Das Hauptaugenmerk der Unterrichtseinheit am 07.04.2017, um 13:15–13:45, – ebenfalls im Raum 3024 – liegt auf dem Balance Board. Ich habe zwar das Balance Board bereits vor einigen Jahren öfter beim Üben ausprobiert, als im Zimmer 3026 das Brett der damaligen Querflötenprofessorin Irena Grafenauer zur Verfügung stand, mich jedoch nie ausführlicher damit beschäftigt.

Wir arbeiten an Zentrierung und Erdung und versuchen, den Körperschwerpunkt mit dem Körpermittelpunkt zu vereinen, um von unten Stabilität und Balancefähigkeit zu bekommen. Ich erzähle von meiner Unterrichtsstunde am Vormittag desselben Tages bei Bernhard Krabatsch, dass ich beim Durchlauf des Programms für ein anstehendes Probespiel

⁷² Ebda., Minute 26.

⁷³ Susanne Schlussnus, in: ebda., Minute 31.

zwischendurch merkte, wie meine Atmung immer ‚höher‘ wurde. Ich verlor durch die Anstrengung immer wieder das Gefühl, ‚in den Bauch‘ zu atmen und dort locker zu sein.

Schlusnus stellt mir daraufhin das Balance Board als Trainingsgerät zur Hinauszögerung von Ermüdung vor: Besonders die stabilisierende Muskulatur arbeite beim Stehen auf dem Board, jedoch könne die Atmung durch diese Unterstützung von unten nicht ‚nach oben‘ fallen; sie bleibe also immer tief.⁷⁴

Bei der Arbeit mit dem Balance Board empfiehlt es sich, die Schuhe auszuziehen; Socken sind gut, barfuß gelingen Übungen oft noch besser, da man nicht rutscht und die Haftung am Board intensiver und direkter spürt.

Zuerst sollte ich den Körpermittelpunkt – im Chinesischen: Dantian – fühlen und zwischen dem Mittelpunkt des Balance Boards und dem Körpermittelpunkt eine Verbindung herstellen. Anschließend kommt die dritte Komponente der Zentrierung hinzu, der Mittelpunkt des Kopfes. Befinden sich diese drei Punkte übereinander, ergeben sie von oben gesehen eine Linie⁷⁵. Die Ausatmung soll ganz bewusst als Spannungslöser genutzt werden und den Einatemreflex auslösen.⁷⁶

Ich spiele eine Einspielübung, um das Gefühl der Aufrichtung am Balance Board auch mit der Flöte zu erfahren. Schlusnus hilft etwas mit, indem sie ihre rechte Hand an meinen Rücken legt, der Arm verlängert diese Unterstützung bis zum Steißbein hin. Dadurch bekomme ich ein Gefühl dafür, wie locker ich meine Rückenmuskulatur eigentlich lassen kann und atme automatisch mehr ‚in‘ diesen Bereich des Körpers. Gleichzeitig muss ich in dieser Stellung mehr Luft und Kraft aufwenden, um dieselbe Menge an Luft in die Flöte zu transportieren, als ohne Balance Board. Auf der Aufnahme ist zu hören, dass die Einatmung völlig ruhig und intensiv geschieht und dass wenig störende Atem-Geräusche entstehen. Der Brustkorb und die Flanken dehnen sich sichtbar aus, sobald ich einatme und fallen während des Spielens langsam wieder zusammen – der Brustkorb bleibt jedoch so lange wie möglich geweitet. Die Phrasen klingen schön und rund. Auch Susanne Schlusnus äußert sich in der Aufnahme diesbezüglich:



Abb. 27: Einzelstunde
07.04.2017, zentrierte
Beckenstellung am
Balance Board.

⁷⁴ Susanne Schlusnus, in: Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 07.04.2017, Dauer: 26:04, Minuten 0–1.

⁷⁵ Vgl. Kapitel 3.4.1., Übung im Abschnitt ‚Lockerheit im Luftfluss‘.

⁷⁶ Videodokumentation vom 16.03.2017, Minuten 3–4.

„Ich höre schön wie die Luft durchpfeift. Sie kommt wirklich im Inneren des Rohres {der Flöte} an.“⁷⁷

Das gibt mir das Gefühl, ich könne meinen Oberkörper ungehindert weiten und ich atme tief, ruhig und locker in die Flanken hinein. So habe ich auch mehr Sauerstoff im Körper, was für den Kreislauf mit der Zeit etwas anstrengend werden kann, wenn man es nicht gewohnt ist. Daran habe ich beispielsweise in der Arbeit mit meinen Schülerinnen gedacht.

In der Aufzeichnung höre ich mich sagen, dass ich manchmal das Gewicht auf die Fersen verlagere, wodurch das Balancieren am Board anstrengend würde. (Man sieht dieses Detail leider aufgrund der Kameraposition nicht, da Schlusnus' Beine, während sie neben mir sitzt und meinen Rücken unterstützt, die Sicht auf die Füße verdecken – was wir während der Aufnahme leider nicht gemerkt haben.) Schlusnus erklärt mir, dass man sich selbst ruhig ausbalancieren solle, indem man sich nach vorne oder hinten bewegt; man müsse nicht steif am Board stehen. Es müssen dann nur andere Muskelgruppen das Gewicht ausgleichen.⁷⁸

Wichtig sei es, so sehr bei seiner eigenen Mitte zu sein, dass es keine störenden Gedanken mehr gibt sowie so wenig wie möglich tun zu wollen und so viel wie möglich einfach geschehen zu lassen.⁷⁹

Das Resultat dieses Lockerlassens ist auch in der Aufnahme sehr deutlich zu hören. Zuerst spiele ich eine erste Version von Claude Debussys *Syrinx* am Balance Board. Es klingt schön, aber gewollt und nicht so frei. Ich konzentriere mich dabei mehr auf das Spiel als auf den Körper und die Lockerheit. Nach Susanne Schlusnus' Aufforderung, ich solle alles einfach ‚geschehen lassen‘, erreiche ich folgendes Ergebnis: Der Lautstärken-Pegel ist um einiges höher, der Ton klingt nicht so ‚gepresst‘, er ist intensiver, zentrierter, klarer und kerniger. Im Raum ist er durchsetzungsfähiger. Zu Beginn falle ich immer wieder in die alte Gewohnheit zurück, zu viel zu wollen. Ich merke es gar nicht, Schlusnus macht mich darauf aufmerksam und unterbricht mich, sobald ich wieder zu viel ‚will‘, ich solle *„ganz faul bleiben (...) in diesen Zustand zwischen ‚wachen‘ und ‚einschlafen‘“*⁸⁰. Besonders als ich die Augen schließe und mich in meine innere Welt zu versenken beginne, während Schlusnus mich auf beiden Seiten leicht mit ihren Händen unterstützt und somit bewirkt, dass sich das Becken automatisch ‚senkt‘, zeigen sich positive Auswirkungen nicht nur auf meine persönliche

⁷⁷ Susanne Schlusnus, in: ebda., Minute 6.

⁷⁸ Ebda., Minute 6.

⁷⁹ Ebda., Minuten 7–8.

⁸⁰ Ebda., Minuten 10–11.

Wahrnehmung. Mir scheint als würde die Luft einfach durch den Körper fließen, ohne Halt, ohne Pause, was man auch am Klang hört, er ist wie eine dicke Masse mit viel Substanz. Es entsteht eine Art Trance-Zustand, wie im Zen-Buddhismus: Man lässt sein ganzes Ich mit einem bestimmten Punkt eins werden, ähnlich dem Bogenschießen.

„Es geht um die Verschmelzung von dir mit dem Instrument – auch mit dem Stück – aber im ‚Nicht-Tun‘, im absichtslosen Wirken.“⁸¹

Wir wollen oft zu viel und machen uns damit das Leben schwer. Hat man Klarheit im Kopf, stellt man sich selbst nicht in Frage und es bleiben ablenkende Gedanken und Zweifel aus. Ein Ziel zu haben ist wichtig, jedoch ohne zu viel Absicht und ‚Ego‘.

Der nächste Schritt, sobald man im Spiel völlig bei sich ist, ist es, den Zuhörer in dieses Spiel zu integrieren. Dies soll jedoch erst dann erfolgen, wenn man die erste Stufe gemeistert hat und über eine gute Selbstpräsenz ohne Verbissenheit verfügt.

„Ich bin, aber ich bin nicht ‚wer‘.“⁸²

Dadurch kommt Leichtigkeit in das Spiel und man merkt, dass das Gesamtpaket einfacher funktioniert als vorher. Es braucht Konzentration und Selbstdisziplin, nicht vom Fokus auf sein Inneres abzuschweifen, aber man fühlt sich dabei wie in einer anderen Welt. Und fühlt man sich selbst wohl, dann fühlt sich auch der Zuhörer wohl.⁸³

Ich merke noch, dass ich durch das Lockerlassen zwischen Aus- und Einatmung nun ein recht großes Loch habe, in dem sich die Phrase zu sehr entspannt und der große Bogen des Stückes verloren geht, aber natürlich kann man nicht alles auf einmal verbessern.

Zum Schluss der Stunde verankert Susanne Schlusnus durch eine Integrationsübung das Spielgefühl: Der linke Fuß wird vor dem rechten überkreuzt, mit der linken Hand die rechte vorne überkreuzt, schließlich werden die Handflächen gefaltet und die Augen geschlossen. Man integriert so das neue Spielgefühl und verknüpft beide Hirnhälften miteinander. Vermag man in dieser Haltung gerade zu stehen, ist man ausgeglichen; tendiert man nach einer Seite, ist man mit seiner Aufmerksamkeit noch zu sehr in dieser Hirnhälfte verhaftet.⁸⁴

⁸¹ Susanne Schlusnus, in: ebda., Minute 15.

⁸² Susanne Schlusnus, in: ebda., Minute 17.

⁸³ Ebda., Minute 20.

⁸⁴ Ebda., Minuten 23–24.

Die dritte Einzeleinheit findet am 17.05.2017 von 11:00–11:30 ebenfalls im Raum 3024 am Mozarteum statt. In dieser Einheit arbeiten wir wieder mit dem Balance Board, jedoch auf meinem mittlerweile erworbenen eigenen Exemplar.

Zuerst machen wir eine Stand-Übung ohne Flöte⁸⁵, um auszuprobieren, wie sich das Board anfühlt und wie mein generelles Standgefühl auf dem Brett ist: Ich soll auf dem Balance Board mit beiden Beinen stehen und wie ein Schispringer in die Hocke gehen, mit den Armen nach hinten. Dabei bemerke ich im Video, dass meine Knie dazu tendieren, zueinander zu wandern: das heißt, die Muskeln auf der Außenseite der Oberschenkel sind wahrscheinlich nicht gleich stark ausgeprägt wie jene an der Innenseite. Ursache dafür könnte regelmäßiges Überkreuzen der Beine im Sitzen sein.

Beim Aufrichten bleibt der Rücken in geradliniger Position, die Beine strecken sich wie bei einem Schispringer, der von der Schanze abspringt.

Anschließend versuche ich mich am ‚Einbeinstand‘ – ebenfalls vorerst noch ohne Flöte –⁸⁶: Ein Bein wird in der Mitte des Boards platziert, das andere zu einem 90°-Winkel angehoben, die Zehenspitzen des angehobenen Beins zeigen Richtung Himmel und beide Arme werden nach oben bewegt, als halte man einen großen Ball über dem Kopf. Man kann hierbei die Fußsohle deutlich spüren und muss darauf achten, dass die Kontaktstellen Ferse und ‚Großzehballen‘ stabil am Board stehen und dass man das Fußgewölbe gut spürt. Das Becken sollte waagrecht – also die Beckenkämme links und rechts auf gleicher Höhe – sein, das ‚schwebende‘ Bein wird nicht mit Hilfe der Beckenmuskeln gehoben, sondern von jenen des Oberschenkels. Anzustreben ist auch die Becken-Mittelstellung, also nicht nach vorne oder hinten zu kippen – bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers. In dieser Stellung werden leichte Kniebeugen gemacht. So erhält man Balance sowie ein besseres Verständnis für das Gleichgewicht und die Zentrierung des Körpers am Board. Mithilfe eines Spiegels kann man eventuelle Fehlhaltungen gleich korrigieren, denn manchmal fühlt sich was wir machen anders an als es aussieht. So ist beispielsweise im Video auffällig sichtbar, dass ich ohne Spiegel nicht genau weiß, was ich tun muss, als Susanne Schlusnus mir Anweisungen gibt.⁸⁷ Sobald sie den Spiegel vor mich hinstellt⁸⁸, sehe ich genau, was ich anders machen soll und versuche sofort meine Haltung zu korrigieren. Man sieht die Anstrengung und die Schwierigkeit in der gleichzeitigen Ausführung aller Bewegungen. Rechts rutscht das Becken bei angewinkeltem rechtem Bein immer wieder hoch, bei angewinkeltem linkem Bein

⁸⁵ Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 17.05.2017, Dauer: 28:11, Minuten 5–6.

⁸⁶ Ebda., Minuten 6–9.

⁸⁷ Ebda., Minute 7.

⁸⁸ Ebda., Minute 8–10.

funktioniert es etwas besser. Die Anspannung zeigt sich auch in den Händen: Anstatt die Zehen hochzuziehen, strecke ich die Finger durch (siehe Abb. 28).⁸⁹



Abb. 28:
Einzelstunde
17.05.2017. Links:
Einbeinstand am
Balance Board;
Mitte:
Beckenkorrektur
durch Susanne
Schlusnus; Rechts:
Flötenhaltung am
Balance Board.

Einen deutlichen Unterschied zur ersten Unterrichtseinheit sieht man an meiner Grundhaltung. Sie ist natürlicher, wirkt nicht mehr so gekünstelt und gewollt, das Halten des Kopfes ist nicht mehr so angestrengt und die Beine stehen locker nebeneinander. Hals und Nacken sind lang, die Schultern hängen entspannt nach unten und nicht länger nach vorne.

In dieser Position spiele ich nun die Orchesterstelle für Querflöte aus Claude Debussys *Prélude à l'après-midi d'un faune*.⁹⁰ Man sieht deutlich, dass ich nicht die Möglichkeit habe, große Bewegungen mit dem Körper zu machen, das Becken bleibt tief. Die erste Atmung erfolgt fast unmerklich, die Schultern bleiben während des Spielens tief, nur die große Atmung in der ersten Phrase verlagert sich in den oberen Teil des Brustkorbs – allerdings eher weil es am Balance Board anstrengender ist zu spielen und mir deshalb die Luft gegen Ende der ersten Phrase ausgeht. Ein zweiter Versuch verläuft durch das Anpassen der Atmung an die Situation wesentlich besser, die ganzheitliche Atmung ist nun deutlich zu erkennen: Die Flanken weiten sich, der Brustkorb anschließend ebenfalls, die Schultern bleiben locker und tief und man hört kein hohes Geräusch beim Einatmen. Auch die Knie sind leicht abgewinkelt und locker. Ganz minimal kann man beobachten, wie sich die linke Schulter zuweilen leicht hebt – eine schlechte Angewohnheit von mir, die sich aber seit Beginn des Studienjahres 2016/17 um ein Vielfaches gebessert hat. Mein Körper ist im Großen und Ganzen ruhig und entspannt, die Luft fließt frei. Einzig die Ellbogen könnten manchmal noch etwas lockerer nach unten hängen, sie helfen beim Hochheben der Flöte zu viel mit. Besonders in den

⁸⁹ Ebda., Minute 8.

⁹⁰ Ebda., Minute 14.

lauteren Passagen höre ich am Video noch die Anstrengung und das ‚Wollen‘. Die leisen Passagen geschehen schon wesentlich natürlicher und ‚wie von selbst‘ als noch im April. Durch die viele Arbeit an dieser Lockerheit fehlt es meinem Flötenspiel nun etwas an Klangfarbenreichtum. Es klingt alles sehr ähnlich und ‚wenig flexibel‘, das stellt auch Susanne Schlusnus fest.⁹¹ Sie schlägt vor, für die Ansatzflexibilität viel mehr *„in Farben zu denken“* als nur direkt am Ansatz zu arbeiten.⁹² Ihr Wunsch sei Flexibilität sowie Formbarkeit des Klangs, der wie eine einzige Masse erscheinen soll, die man in verschiedene Formen biegen oder kneten kann.

Wir sprechen auch über zwei vergangene Probespiele: das eine in Linz beim „Brucknerorchester“ und das andere in Wien bei den „Wiener Symphonikern“. Das Vorspiel in Linz war genau eine Woche vor dem in Wien und ich nahm dazwischen zwei Unterrichtsstunden bei Walter Auer, dem Soloflötisten der „Wiener Philharmoniker“, in Wien, von denen die erste sehr ausschlaggebend für meine Arbeit an der Körperhaltung und dem Instrumentalspiel war, darauf komme ich aber noch zurück. Im Gespräch über die beiden Probespiele mit Schlusnus wird deutlich: Nicht nur der körperliche, sondern in sehr hohem Maße auch der mentale Aspekt sind für das Gelingen eines Probespiels ausschlaggebend. Verband ich in Linz meinen etwas erhöhten Puls noch mit eher negativen Gedanken wie ‚komm endlich runter‘ oder ‚ich muss jetzt daran denken, dass...‘, so war ich in Wien kaum nervös und ging mit sehr positiver Energie zum Vorspiel.⁹³ Grund dafür war auf einen mentalen Einbruch nach dem Probespiel in Linz hin sicherlich die Motivation durch Walter Auer und ein kleiner Trick seinerseits. In Linz lautete die Kritik vor allem, mein Klang sei zu luftig und mein Spiel hätte noch mehr Farben in den Orchesterstellen vertragen. Ein einziger Hinweis Walter Auers war ausschlaggebend für die Zentrierung des Klangs und das Rück-Erlangen einer gewissen ‚Kernigkeit‘ im Ton: ich solle die Kopf-Position beibehalten, da die Flöte ‚ausgedreht‘⁹⁴ genug sei – was auch gut ist –, und einfach nur mehr ‚in die Flöte hinein‘ spielen⁹⁵. Das bedeutet also, ich hatte angesichts der ganzen Veränderungen an der Haltung und somit auch am Körper einfach vergessen, meinen Ansatz den Umstellungen anzupassen und spielte im Vergleich zu vorher schon zu ‚ausgedreht‘, sodass der Luftstrom fast über die

⁹¹ Ebda., Minute 17.

⁹² Ebda., Minute 17–18.

⁹³ Ebda., Minuten 21–22.

⁹⁴ Unter ‚ausgedreht‘ spielen versteht man als Flötist eine Ansatzstellung, bei der die Öffnung in der Mundplatte der Flöte nicht zu viel abgedeckt ist und der Luftstrom eher horizontal an die Mundplattenkante gerichtet wird. ‚Eingedreht‘ wäre in dem Fall mehr Abdeckung des Mundplatten-Lochs und ein eher senkrecht in die Flöte gerichteter Luftstrom. Der Nachteil von zu weit ‚eingedrehtem‘ Spiel ist eine Verengung des Klangs und somit der Verlust von Resonanz und Tragweite, ebenso führt ein zu ‚ausgedrehter‘ Ansatz zu einem hohen Rauschanteil im Ton und übermäßigem Luftverbrauch, weshalb eine mittige Stellung empfohlen wird.

⁹⁵ Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 17.05.2017, Dauer: 35:27, Minuten 1–2.

Flöte hinweg ging anstatt in die Flöte hinein. Ich sollte also den Blaswinkel steiler nach unten richten. Dies geschieht durch eine leichte Rückwärtsbewegung der Unterlippe mit der gleichzeitig und automatisch eine minimale Öffnung der Resonanzräume im Bereich von Mund und Rachen einhergeht. Dieser kleine Tipp ließ meinen Klang wieder ‚konzentrierter‘ werden und ich hatte durch die dabei erworbene Stabilität und Kontrolle (durch weniger Anstrengung, da durch die Umstellung weniger Luft aus dem Mund entweichen muss, um dasselbe Klangresultat zu bekommen) den Grundstein für mehr Klang-Flexibilität gelegt. Vom Grundstein bis zum Dach ist der Weg jedoch lang und ich merke beim Üben, dass ich nicht sofort alles umsetzen kann. Es braucht bereits bei der kleinsten Veränderung Geduld und sehr viel Selbstdisziplin, um dem Wunschergebnis näher zu kommen.

Die letzte Einzeleinheit mit Susanne Schlusnus findet am 01.06.2017 im Zimmer 4016 statt. In dieser Einheit spiele ich – als Generalprobe für das Klassenvorspiel nicht ganz zwei Stunden später – Claude Debussys *Prélude à l'après-midi d'un faune* in der Version für Flöte und Klavier am Balance Board; sozusagen als Generalprobe. Es ist sehr heiß, ich habe nie vorher das gesamte Stück direkt am Balance Board in einer Vorspielsituation gespielt und auch nur ein einziges Mal mit meinem Lehrer Bernhard Krabatsch am Stück gearbeitet. Auch



Abb. 29: Einzelstunde 01.06.2017.
Aufrechte Haltung mit lockeren
Schultern und aufgerichtetem
Becken.

hier bleiben die Schultern schön unten und die Knie leicht abgewinkelt. Ich komme selten aus dem Gleichgewicht, die Atmung ist ruhig, aber tief und intensiv. Manchmal kommt sie innerhalb oder nach einer Phrase etwas spät, entweder da ich den vorhergehenden langen Ton auskosten möchte oder da mein innerer Puls noch nicht ganz stabil ist. Die Ellbogen sind größtenteils schön locker und bleiben unten, selten wandern sie leicht nach oben – dann aber besonders bei hohen oder lauten Stellen. Ist dies der Fall, gehen auch die Schultern minimal mit nach oben. Gegen Schluss hin tendiert der Kopf vereinzelt dazu, zur Flöte hinzugehen anstatt umgekehrt. Interessant zu beobachten ist in dieser Aufnahme: sobald ich vom Balance Board wieder heruntersteige, nehme ich automatisch die Haltung ein, die ich zuvor am Balance Board hatte: leicht in die

Knie, den Körper ausbalancierend –, jedoch mit leichten Wippbewegungen des gesamten Körpers, die ich durch sanfte Schritte nach vorne und hinten ergänze⁹⁶. Ich kann mich erinnern, dass das Gefühl, als ich vom Board herunter stieg, etwas Schwebendes, Freies an sich hatte, ich konnte mich unbeschwert bewegen, hatte das Gefühl von ‚viel Platz‘ im Oberkörper und es schmerzte nirgends im Rumpf- und Wirbelsäulenbereich, wo ich vor Beginn der Arbeit mit Schlusnus häufig Verspannungen nach dem Spielen heikler Passagen oder schwerer Stücke verspürt hatte. Durch die Wippbewegungen versuche ich höchstwahrscheinlich, dieses Gefühl so lange wie möglich in mir zu bewahren und zu verankern, ohne dass es durch das Verweilen in einer einzigen Position verkrampft und ‚erzwungen‘ wird: im Sinn eines Nachfühlers des eben Erlebten und Erfahrenen.

Susanne Schlusnus äußert, was ich auf der Videoaufnahme zwar ansatzweise, jedoch nicht so gut wie live hören kann: Im Gegensatz zur dritten Einzeleinheit sind nun deutlich Klangfarbenunterschiede auszumachen. Der Klang wird ihrer Formulierung nach *„formbar und biegsam“*⁹⁷. Der zarte Beginn von Tönen und das Verklingen der letzten Note, Windgeräusche und Wellen lassen sich vernehmen; ich selbst habe beim Zuhören nie das Gefühl mein Spiel sei verkrampft oder das Stück anstrengend. Lediglich nach dem Verklingen des letzten Tons im Nichts merkt man an meiner Reaktion und meiner Atmung, dass sehr viel Kraft im Spiel war und ich zu schwitzen begonnen hatte.⁹⁸ Natürlich ist der Klangfarbenreichtum und die ‚Kernigkeit‘ noch ausbaufähig, aber man merkt bereits deutliche Unterschiede zur letzten Aufzeichnung.

Eine weitere Beobachtung der Oboistin bringt eine ganz andere Komponente ins Spiel, die mir zwar schon öfter aufgefallen ist, die ich aber nie im Sinne von Schlusnus interpretiert hätte: Mein Vibrato würde sich teilweise in der Bewegung des Kehlkopfs äußern. Ihrer Meinung nach ist dies ein Resultat völliger Durchlässigkeit im Körper, ein Zustand, den Wenzel Fuchs ihr einmal folgendermaßen beschrieben hat: Der gesamte Körper ist resonanzfähig und vermag mitzuschwingen.⁹⁹

Schlusnus fällt in dieser Einheit zum ersten Mal auf, dass mein rechter Daumen nicht locker ist.¹⁰⁰ Das Augenmerk soll in dieser Arbeit aber nicht auf dieses Detail gerichtet werden. Trotzdem ist Susanne Schlusnus’ Information interessant, dass viele Hand- und Fingerprobleme oftmals vom Daumen ausgehen, da dieser das Instrument stützt und sich oft

⁹⁶ Ebda., ab Minute 13 immer wieder.

⁹⁷ Ebda., Minute 14.

⁹⁸ Ebda., Minute 13.

⁹⁹ Ebda., Minute 16.

¹⁰⁰ Ebda., Minute 17.

zu sehr adaptiert.. Einer derartigen unnatürlichen Stellung eines Körperteils sollte also unbedingt entgegengewirkt werden.¹⁰¹

Der letzte Hinweis ihrerseits betrifft die Atmung. Ich atme gerne und oft durch die Nase ein, was sie in dieser Performance bemerkt. Sie fragt mich, ob mir die Auswirkungen dieser Einatmung bewusst seien. Intuitiv mache ich die Naseneinatmung der Intensität wegen, weil ich dadurch gezielt und bewusst mehr Luft einatmen kann. Ich zeige auf die Flanken und den Bauchraum, welche sich beim Einatmen füllen. Schlusnus ergänzt, dass bei dieser Form der Einatmung das Zwerchfell automatisch mithilft, da durch die engen Nasenöffnungen beim Einatmen ein größerer Widerstand entsteht.¹⁰² Speziell am Anfang von Debussys *Prélude* ist diese Atmungsform sehr hilfreich, da ich den Widerstand spüre und mir meine Luftreserven durch die gute Unterstützung des Zwerchfells besser einteilen kann.

Gruppenunterricht mit Susanne Schlusnus

Eine Probespielsimulation und somit ein Vorspieltraining stellt die dritte Gruppensitzung vom 27.04.2017 um 13:00–15:00 in Raum 2047, auf die ich näher eingehen möchte, dar. Dabei wird uns direkt vor Ort eine Startnummer zugeteilt, um eine möglichst realitätsnahe Simulation zu gewährleisten. Wir sollen ein Stück oder zwei bis drei Orchesterstellen (jeder ca. 5–7 Minuten) vorspielen. Im Anschluss an alle Beiträge werden wir Auskunft über unser eigenes Gefühl geben und Feedback von Frau Schlusnus sowie von den anderen Kollegen erhalten. Von dieser sowie der letzten Gruppeneinheit – die sich ebenfalls dem Vorspieltraining widmet – analysiere ich nur meine eigene Performance.

Susanne Schlusnus gibt uns den Tipp, in solchen Vorspielsituationen Stücke auszuwählen, mit denen wir uns am unwohlsten fühlen, um so genau das zu trainieren, was wir noch am wenigsten können.¹⁰³

Meine Performance dauert etwa 7'30'', ich spiele Claude Debussys *Syrinx* und drei Orchesterstellen: P.I. Tschaikowskys Vogelthema aus *Peter und der Wolf*, das große Flötensolo aus Debussys *Prélude à l'après-midi d'un faune* und das Scherzo aus Felix Mendelsohn-Bartholdys *Sommernachtstraum*. Mein erster Gedanke beim Anhören meiner Performance ist „oh Gott, wie fad!“ – wenn auch deutlich drastischer formuliert ähnelt es dem Feedback sowohl von Susanne Schlusnus als auch von meinen MitstudentInnen. Mein Spiel berührt mich einfach nicht. Zwar hatte ich während des Spielens das Gefühl gehabt, gut

¹⁰¹ Ebda., Minute 27.

¹⁰² Ebda., Minuten 18–19.

¹⁰³ Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Gruppenstunde vom 27.04.2017, Dauer: 1:56:35, Minute 4.

geerdet zu sein und dachte, ich könne mich an all die Dinge erinnern, die Schlusnus mir in der Einzelstunde am Balance Board erklärt und mit mir ausprobiert hatte, aber meine musikalische Aussage kommt in der vorliegenden Performance schlichtweg nicht beim Publikum an. Alle Orchesterstellen klingen in meinen Ohren ‚schulisch‘ und wirken steif. Ein wahrer Schock für mich, da ausdrucksvolles Spiel eigentlich immer meine Stärke war. Allerdings hatte ich nach der Arbeit mit Susanne Schlusnus an *Syrinx* noch keine Vorspielsituation gefilmt, in der ich mein Probespielprogramm vor mehreren Musikern abspiele. Beim Anhören fühlt sich das Klangbeispiel an, als stünde ich noch im Überzimmer und arbeite ich desinteressiert an meiner inneren Ruhe, den Rest der Welt völlig ignorierend. Meine Körperhaltung ist bei *Syrinx* prinzipiell ganz gut, ich bleibe die meiste Zeit mit beiden Beinen am Boden, der Kopf ist jedoch leicht nach vorne unten geneigt, ich verlagere das Gewicht auch immer wieder auf das rechte oder linke Bein. Die Schultern sind schön locker und die Atmung manchmal tief, wenn ich jedoch zwischen zwei Phrasen wenig Zeit zum Atmen habe, wird sie hoch und man merkt, dass bei Aufkommen von Nervosität die Unterstützung vom Zwerchfell fehlt, sodass der Ton bei langen leisen Tönen zu ‚flackern‘ beginnt. Bei *Peter und der Wolf* fällt mir auf, dass ich immer wieder mit dem Körper nach oben gehe, angefangen bei den Fersen. Der Oberkörper holt beim Einatmen nach unten Schwung für die nächste Phrase, wodurch die Luftsäule verloren geht. Und in der Mittellage beginne ich plötzlich lauter zu spielen. Es klingt alles eher brutal als geschmeidig und verliert in den schnellen Passagen durch zu viel Kontrollieren-Wollen an Leichtigkeit. Bei Debussys *Prélude* sacke ich mit dem Oberkörper zusammen, sobald mir die Luft ausgeht, der Brustkorb ist generell zu wenig geöffnet und somit kann nicht das komplette Luftvolumen ausgenutzt werden, der Bereich um den Schultergürtel sowie die Arme verkrampfen und ich kann nicht tief genug atmen, da die angespannten Muskeln im Schultergürtel der Luft den Platz zum Ausbreiten versperren. Manche Phrasen sind immer noch viel zu ‚gewollt‘. Der *Sommernachtstraum* könnte mehr innere Ruhe sowie Erdung vertragen, besonders in den höheren Lagen. In diesen Passagen gehen auch meine Fersen mit nach oben und die Beine strecken sich, wodurch das Becken aus der optimalen Stellung gebracht wird. Durch die grundsätzlich leicht verkrampfte Haltung kann auch hier die Atmung nie tief genug werden, um natürlich zu klingen und die nächste Phrase entspannt spielen zu können. Es ist alles noch etwas unausgereift und vom Körperausdruck, der Präsenz her sehr zurückhaltend.

Im anschließenden Gespräch sollen wir unseren Nervositätslevel bei der Performance auf einer persönlichen Skala von 0 bis 10 einordnen, wobei 0 absolut keine Nervosität und 10 das absolute Maximum darstellt. Wir werden auch aufgefordert zu eruieren, was die Ursachen

dieses Levels waren, wie sie sich im Spielen bemerkbar machten, welche Gedanken uns während des Spiels durch den Kopf gingen und welche Emotionen sich bemerkbar machten. Persönlich verorte ich meinen Nervositätslevel zwischen 7 und 8, er manifestierte sich in einem ziemlich hohen Puls, in trockenen Lippen und in klebrigen Fingern. Meine Gedanken, vorwiegend negative, sagten mir im Verlauf des Spiels aufdringlich „komm runter“. Ich konnte zwar zwischendurch entspannen und von diesem Gefühl loskommen, aber nicht richtig in die Musik eintauchen. Laut Schlusnus fehle es eindeutig an Risikofreude: ich ‚klebe‘ zu viel am Notenständer, dadurch erlange ich nicht die Freiheit, mich völlig auf die Musik einzulassen und eine Geschichte erzählen zu können. Durch die Barriere des Notenständers gebe es auch keine Verbindung zwischen mir und dem Publikum. Das einzige Feedback seitens der MitstudentInnen ist ‚frei spielen, nicht so korrekt‘. Regelmäßiges Vorspieltraining wäre außerordentlich hilfreich für mich, dies bestätigt auch Schlusnus. Dadurch kann man sich nach und nach an die Situation und gerade das Präsentieren neuer und ‚frischer‘ Literatur gewöhnen, aber auch Probespielstellen ‚unbekümmert werden‘ lassen.¹⁰⁴

Susanne Schlusnus stellt mich für eine Intensiv-Korrektur nochmal auf das Balance Board und lässt mich in die Welt von Debussys *Syrinx* eintauchen, indem sie mich immer wieder darauf hinweist, loszulassen und zu ‚zaubern‘, eine Geschichte zu erzählen. Beim Ausatmen hilft sie mir mit beiden Händen, das Zwerchfell möglichst tief lassen zu können (siehe Abb. 30), wodurch das anschließende Einatmen um ein Vielfaches leichter wird – ich hatte zuvor angemerkt, dass mein Zwerchfell nach oben wandere, wenn mir die Luft am Ende der Phrase ausgehe. Dieser Tipp hilft meinem Klang und ermöglicht mir, ohne Probleme die Endnoten wunderbar ausklingen und im Nichts verschwinden zu lassen. Diese Ausdruckskomponente war mir vorher noch nicht ohne Körperanspannungen gelungen, man hört deutlich den Unterschied zu der vorherigen Variante, bei welcher die Schlusstöne vieler Phrasen einfach abbrechen, sobald mir die Luft ausgeht. Nach der Korrektur durch Schlusnus hört man eine gewisse Kontinuität im Klang, der Luftfluss ist gut genug von unten gestützt, sodass ihm Nervosität oder andere Störfaktoren nichts mehr anhaben können. Er klingt geschmeidig und intensiv, kraftvoll und zugleich zart – mit einem Wort: wandelbar. Susanne Schlusnus motiviert mich immer wieder, die Spannung auch im piano aufrechtzuerhalten und interessant zu bleiben und dann am Höhepunkt richtig ‚Gas zu geben‘ wie beim Erzählen einer Geschichte.¹⁰⁵

¹⁰⁴ Ebda., Minuten 61–69.

¹⁰⁵ Ebda., Minuten 44–51.

Im Anschluss steige ich vom Balance Board und spiele mit demselben Gefühl wie auf dem Brett am Boden. Das Resultat ist beeindruckend – man könnte sagen es ist ein völlig anderes Stück.

„Jetzt bin ich mitten in deiner Geschichte drin. Jetzt muss ich nichts mehr aufschreiben, denn jetzt sehe ich das alles was du mir mit deiner Musik ERZÄHLST.“¹⁰⁶

Susanne Schlusnus ist sichtlich begeistert und sieht ebenso wie ich auf der Aufnahme den Unterschied zwischen der ersten Performance und der ‚Korrektur-Performance‘ (Abb. 30):

„Du lässt jetzt auch auf den langen Noten los, du hältst jetzt nicht mehr fest. Du weißt jetzt genau, wo deine Linie ist und hast Noten dabei, wo du richtig loslassen kannst. Das ist so schön zu spüren. Es ist genau DAS – und das Minimum!“¹⁰⁷



Abb. 30: Gruppenstunde 27.04.2017. (V.l.n.r.) Stand zu Beginn; Zentrierungs- und Aufrichtungs-Korrektur durch das Balance Board; Becken-Korrektur durch Susanne Schlusnus; korrigierter Stand ohne Balance Board.

Ihr Tipp zum Abschluss mit dem sie völlig recht hat ist, sich immer vorzubereiten und wirklich ‚die Socken zu spüren‘, denn dadurch komme man automatisch vom Kopf in den Körper und man müsse nicht mehr ‚runter kommen‘ – immerhin sei man mit dem Fokus schon ‚unten‘, bei den Socken. Mein Ziel ist es nun, herauszufinden, was dafür nötig ist, mich in diese Situation versetzen zu können und daran zu arbeiten, dass diese Vorbereitung im

¹⁰⁶ Susanne Schlusnus, ebda., Minuten 115–116.

¹⁰⁷ Susanne Schlusnus, ebda., Minuten 112–113.

Ernstfall sofort greifbar ist und dann auch funktioniert. Das wird jedoch noch länger dauern als bis zum Ende der Dokumentations- und Analysephase und kann daher in dieser Arbeit noch nicht besprochen werden.

Fast eineinhalb Monate später, am 18.06.2017 um 09:30, findet im Raum 3024 die letzte Gruppeneinheit statt. Susanne Schlusnus erzählt, dass die Arbeit mit dem Balance Board auch mit ihren jüngeren SchülerInnen und Pre-College-StudentInnen gut funktioniert, obwohl besonders Geiger zu Beginn Angst haben sich darauf zu stellen.¹⁰⁸

Für unsere Performance in der betreffenden Unterrichtsstunde sollen wir ca. fünf Minuten spielen und wieder ein Programm wählen, mit dem wir uns noch unwohl fühlen.

Ich erhalte die Startnummer 1 und wähle die Ouvertüre *Leonore III* von Ludwig van Beethoven¹⁰⁹. Ich beginne recht stabil, mein Spiel klingt auch auf der Aufnahme anfangs locker und frei. In der Höhe beginne ich wieder, mit den Fersen vom Boden ‚abzuheben‘ und damit die Erdung zu verlieren. Mein Stand ist jedoch prinzipiell gut und wenn man die Schulterhaltung mit der letzten Probespielsimulations-Einheit vergleicht, sind sowohl Schultergürtel als auch die Hals-Nacken-Partie von Grund auf sehr gut positioniert und locker. Das Becken kippt mit dem Nach-oben-Wandern der Fersen nach vorne, die Ellbogen könnten manchmal etwas lockerer nach unten hängen. Eine große Verbesserung ist im Bereich der Schultern sichtbar: Sie wandern nur mehr sehr selten nach oben und bleiben auch ohne Balance Board von Beginn an locker, tief und vor allem auch hinten. Besonders im schnellen Teil der Orchesterstelle vermehren sich allerdings meine Bewegungen – vor allem im Nackenbereich: Der Kopf geht beim Einatmen wieder leicht nach vorne, besonders der rechte Fuß wandert manchmal vor und zurück, der linke dient sozusagen als ‚Standbein‘. Durch den Verlust der Stabilität in den Beinen nimmt auch die Unterstützung in den tiefen Bauchmuskeln ab, was sich in diesem schnellen Teil durch zu hohe Intonation in der dritten Oktave bemerkbar macht. Die Analyse dieser Einheit zeigt, dass ich trotz intensiver Arbeit über fast ein halbes Jahr an der Körperhaltung, Erdung und Zentrierung in manchen Situationen noch in alte, schlechte



Abb. 31: Gruppenstunde
18.06.2017. Leicht
asymmetrisch gestellte Beine,
Oberkörper gerade und offen.

¹⁰⁸ Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Gruppenstunde vom 18.06.2017, Dauer: 1:01:44, Minute 2.

¹⁰⁹ Ebda., Minuten 24–27.

Gewohnheiten zurückfalle. Zu einem hohen Prozentsatz kann ich die Dinge umsetzen, die wir in den Unterrichtseinheiten ausprobiert und besprochen haben, aber in besonders schweren oder schnellen Passagen schaltet mein Gehirn anscheinend noch von der emotionalen in die rationale Gehirnhälfte um, wodurch sich mein Fokus vom Körper entfernt. Während ich mich im ersten Teil der Orchesterstelle noch vor jedem Einsatz – besonders in der hohen Lage – beim Einatmen mit dem Becken tief richte und so den ersten Ton und gleichzeitig die Phrase gut vorbereite, geschieht die Einatmung im zweiten Teil eher durch eine Bewegung des Oberkörpers und des Kopfes nach unten, eine Art ‚Tauchbewegung‘. Dadurch fehlt die Erdung, die Unterstützung der Phrase, der Luftstrom kann nicht ‚wie von selbst‘ fließen und ich wende mehr Kraft auf. Letzteres macht sich auch bei den hohen Tönen der schnellen Passage bemerkbar: Sie klingen im Gegensatz zum Anfang der Stelle ‚enger‘ und etwas zu viel ‚gewollt‘. Die etwas hohe Atmung macht sich aber nicht durch ein lauterer Atemgeräusch bemerkbar und ich komme auch in den längeren Phrasen sehr gut mit der Luft aus. Interessant ist auch, dass ich mich laut eigenen Aussagen in der Feedbackrunde mit der Atmung gut fühlte.

Susanne Schlusnus’ Feedback zu meiner Performance: Meine Grundflexibilität im Klang sei sehr gut, man höre auch einen deutlichen Unterschied zwischen langsamem und schnellem Teil, mein Schultergürtel sei *„absolut da wo er hingehört“*¹¹⁰ und ich habe *„jetzt eine sehr gute Präsenz, eine sehr gute Offenheit“*¹¹¹ im Oberkörper. Mein inneres Metronom könne jedoch genauer sein, so eine Mitstudentin und Schlusnus. Als Übung dazu wippe ich leicht mit den Knien mit, aber meine Töne sind nicht immer exakt mit den Wippbewegungen zusammen, woraus sich schließen lässt, dass mein inneres Metronom wirklich zu wenig ausgeprägt ist.¹¹²

4.3.3. Analyse durch ausgewählte Außenstehende – u.a. mithilfe eines Fragebogens

Susanne Schlusnus hat sich ebenfalls nochmal meine Videodokumente angesehen und ist zu dem Schluss gekommen, sich meiner Analyse voll und ganz anschließen zu können, denn sie beobachte dieselben Punkte wie ich – in den Unterrichtseinheiten äußert sie sich dementsprechend und ihrerseits sei dem nichts mehr hinzuzufügen. Wir treffen uns am 18.09.2017 um 09:00 in Spittal/Drau, um den Fragebogen kurz zu besprechen. Dabei meint sie, die einzelnen Punkte würden in meiner Selbstanalyse sehr gut beantwortet und sie könne

¹¹⁰ Susanne Schlusnus, in: ebda., Minute 55.

¹¹¹ Susanne Schlusnus, in: ebda.

¹¹² Ebda., Minuten 60–61.

sich dieser Erkenntnisse durchweg anschließen. Anschließend an dieses Treffen schickt sie mir jedoch noch einige kleine Anmerkungen, die besonders aufschlussreich für mich sind:

Die Grundvoraussetzung für Verbesserungen sei „*der Wunsch nach Veränderung und das Bedürfnis sich beim Spielen wirklich wohl zu fühlen*“¹¹³, was ich auch habe und weswegen ich innerhalb kürzester Zeit auch sehr gute Fortschritte machen konnte. In Bezug auf meine in der Arbeit getätigte Aussage „oh Gott, wie fad“ zur Performance von *Syrinx* (siehe Gruppenstunde am 27.04.2017, S. 67) äußert sie sich folgendermaßen:

*„Mir ist auch aufgefallen, dass Dein Mozart von August 2016 lebhafter ist und mehr ‚Esprit‘ hat und mehr berührt, auch wenn es natürlich schwer ist Debussy etc. mit dem Mozart-Konzert zu vergleichen. Du triffst den Nage mit Deiner Eigenanalyse aber auf den Kopf, indem Du erkannt hast, dass du in letzter Zeit v.a. an Deiner inneren Ruhe, Deiner Zentriertheit, Erdung und Balance gearbeitet hast, was Deinen Ton unglaublich geöffnet hat, ihm mehr Volumen und Tragfähigkeit verliehen hat. Dazu möchte ich folgende **Hypothese** in den Raum stellen: Ohne diese Änderungen und das Finden Deiner inneren Ruhe und Mitte wären diese Verbesserungen nicht möglich gewesen. Ich vermute aber, dass Dir dabei ein wenig ‚innere Spannung‘, die dem Klang mehr Intensität, Richtung und auch mehr Klangfarbenreichtum verleiht, ‚flöten‘ gegangen ist. Durch Deinen durchweg ‚gehaltenen‘ Schultergürtel bei der Aufnahme vom August 2016 hast Du diese ‚innere Spannung‘ mit der körperlichen (An-)Spannung verknüpft/gekoppelt. Nun ist die körperliche Spannung weggefallen und nun ist die Aufgabe, diese beiden Spannungen voneinander abzukoppeln und die ‚innere‘ beizubehalten. Mit ‚innerer Spannung‘ meine ich den Wunsch nach Ausdruckskraft, ‚Geschichtenerzählen‘, musikalische Spannungen auf- und wieder abzubauen etc. {...} Nach der Intensiv-Korrektur auf dem Balanceboard ist Dir genau dieses ‚Abkoppeln‘ gelungen und Du hast Deine körperliche Entspanntheit mit musikalischer Intensität verknüpft. {...} Es war auch für mich sehr beeindruckend, die Änderungen zu hören und zu sehen und ich möchte Dich ermutigen, genau da weiterzumachen, das ist der richtige Weg!“*¹¹⁴

Sie konnte in allen Punkten der Haltung sowie an Natürlichkeit, Tiefe und Lockerheit der Atmung Verbesserungen beobachten. Das Volumen meines Flötenklanges habe sich ebenfalls verbessert, genau wie dessen Tragfähigkeit, Offenheit und Zentriertheit. Meine

¹¹³ Susanne Schlusnus, aus dem Fragebogen.

¹¹⁴ Susanne Schlusnus, ebda.

Bühnenpräsenz sei zwar auch in der Performance von 2016 sehr gut gewesen, „*nur jetzt weißt Du sie bewusst einzusetzen, weil Du die ganzen Zusammenhänge kennst!*“¹¹⁵, so Schlusnus. Verbesserungen zeigen sich hier ihrer Meinung nach in Haltung, Sicherheit und Lockerheit.

Mein Flötenlehrer, Bernhard Krabatsch, ist in den Unterrichtsstunden ebenfalls sehr beeindruckt, ihm fällt besonders positiv auf, dass mein Flötenklang an Offenheit gewonnen hat und auch in den leisesten Passagen in großen Sälen trägt, was zuvor oft nicht der Fall war. Immer wieder musste er mich ermutigen, ich solle ruhig lauter spielen. In einer Probe für ein Klassenvorspiel ist er jedoch sichtlich begeistert – und auch erstaunt: Der Ton setzte sich im Raum ausgesprochen gut durch und nach einem kurzzeitigen ‚Ausdruckseinbruch‘ (ähnlich der Beschreibung durch Schlusnus im Bezug auf die Trennung der ‚inneren‘ Spannung von der Körperspannung) habe er auch an Formbarkeit zugenommen.

*„Sehr interessant ist für mich die klare Entwicklung der tonlichen Performance, speziell was die Tragfähigkeit anlangt!“*¹¹⁶

Ein weiteres Feedback bekomme ich von Maximilian Kiener, Sänger und Moderator von „Mozart in Residenz“, wo ich im vergangenen Jahr viermal das Flötenkonzert KV 314 in G-Dur von W.A. Mozart als Solistin gespielt habe. Er hat mich bei allen vier Konzerten gehört und konnte meine Entwicklung als ‚Außenstehender‘ verfolgen:

*„Ihre feine und ausdrucksstarke Musikalität habe ich noch vom ersten Konzert, bei dem ich Sie hörte, gut in Erinnerung. Bei den folgenden Konzerten hat es mich beeindruckt, daß Sie {...} zusehends, aber eben vor allem ‚zuhörend‘, sicherer wurden. Ihr Vortrag gewann jedes Mal mehr an musikalischer Wirkung durch Ihr selbstsicheres und professionelles Auftreten, Ihre dem Publikum zugewandte Art und Darbietung.“*¹¹⁷

Hier wird die Wichtigkeit der Komponente „Öffnung zum Publikum hin“ besonders deutlich, welche aus einer Öffnung des Oberkörpers resultiert. Auch die Sicherheit und Freiheit beruhen meines Erachtens auf der natürlicheren und lockereren Haltung, sowie daraus resultierender Mühelosigkeit in der Technik und der Atmung. Die Auswirkungen meiner

¹¹⁵ Schlusnus, ebda.

¹¹⁶ Bernhard Krabatsch, in einer Nachricht am 24.09.2017.

¹¹⁷ Maximilian Kiener (Sänger), in einer Nachricht per e-Mail am 20.09.2017.

Arbeit an mir und meinem Körper machen sich also auch für an meiner Entwicklung nicht direkt Beteiligte bemerkbar.

4.3.4. Gesamtergebnisse

Sowohl meine persönlichen Eindrücke als auch jene der Beobachter verdeutlichen, dass klare Verbesserungen erkennbar sind, die für mich als Ausführende spürbar sowie für den Zuhörer auch hörbar sind. Vergleicht man die erste Unterrichtseinheit, in der ich Debussys *Syrinx* spiele mit der ‚Korrektur-Version‘ der ersten Gruppen-Einheit, hört man deutlich, dass der Luftfluss natürlicher und unterstützter ist, der Klang ist flexibler geworden. Ich gestalte die Phrasen viel interessanter, viel ausdrucksvoller. Die Atempausen sind nicht mehr so lange und ich beginne eine Geschichte zu erzählen. Auch der Vergleich der einzelnen Aufnahmen mit der Orchester-Probespielstelle aus Debussys *Prélude* zeigt deutliche Unterschiede: Die Atmungen zwischen den Phrasen werden natürlicher, der Klang wird kerniger, man hört die Unterstützung durch das Zwerchfell deutlich in der Leichtigkeit im Spiel, mein Atemvolumen wächst, die Atmung erscheint ökonomischer und geräuschärmer, meine Phrasengestaltung wird nachvollziehbarer und meine Haltung von Unterrichtseinheit zu Unterrichtseinheit besser.

Bei letzterer zeichnet sich ein besonders stark sichtbarer Unterschied ab: Ich konnte zwar innerhalb der vergangenen Monate nicht ‚die perfekte Haltung‘ erlangen, jedoch ist mein Oberkörper wesentlich aufgerichteter, mein Schultergürtel besser positioniert und locker, die Knie erweisen sich größtenteils als beweglich und das Becken bleibt vorwiegend in Tiefstellung, sodass die Oberschenkel trotz gekippten Beckens sichtbar besser gestreckt werden und ein Hohlkreuz weitgehend ausbleibt.

Greife ich nun auf die zu Beginn dieses Kapitels aufgelisteten Aspekte auf denen mein Augenmerk bei der Analyse lag zurück, komme ich durch Beobachtung und Vergleich zu folgenden Resultaten:

1. Körperhaltung

- Aufrichtung der Wirbelsäule: Der Halswirbelbereich ist gut aufgerichtet, im Bereich der Lendenwirbelsäule entsteht kaum mehr ein Hohlkreuz
- guter Stand (Becken, Beine, Füße): Das Becken ist gut zentriert, selten kippt es noch nach vorne, was meist durch das Heben der Fersen während des Spielens bewirkt wird und mit dem Verlust von Zentrierung und Erdung einhergeht. Der Stand ist jedoch generell viel ruhiger und ausgeglichener als vorher.

- Armhaltung (Ellbogentiefe, Schultern): Besonders die Schultern sind wesentlich lockerer als vor Beginn der Arbeit an meiner Körperhaltung. Sie bleiben auch während des Spielens in einer entspannten Position – vor der Arbeit zog ich besonders oft die linke Schulter nach oben und der Ellbogen hob sich dabei. Die rechte Schulter fiel häufig durch zu starkes Anheben des rechten Ellbogens nach vorne, was durch die Arbeit besonders am Balance Board deutlich vermindert wurde.
- Kopfposition (Nacken, Neigung): Mithilfe des Balance Boards wurde auch meine Kopfhaltung viel aufrechter. Es galt den gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten, wodurch der Kopf nach einiger Zeit richtig auf dem Schultergürtel ‚balancierte‘. Vereinzelt blitzen noch die alten Gewohnheiten auf und mein Kopf wandert zum Instrument statt umgekehrt. Der Nacken wurde durch die aufrechte Kopfhaltung lang und die Halsmuskeln locker, der Trapezmuskel kann sich nun entspannen und die Luft durch die Aufrichtung der Luftsäule im Inneren des Körpers besser fließen. Die Entwicklung der Nackenhaltung ist besonders gut zu sehen, wenn man das erste Vorspieltraining vom 07.04.2017 mit der letzten Gruppeneinheit am 18.06.2017 bzw. mit der Einzeleinheit vom 01.06.2017 vergleicht. Hier fällt der Unterschied nicht nur in der Nackenhaltung sondern auch in der Öffnung des Schultergürtels auf. Die Aufrichtung des Oberkörpers nimmt von Einheit zu Einheit zu – alles in allem eine durchaus positive Entwicklung.

2. Atmung

- Tiefe und Atemvolumen (Ausbreitung des Brustkorbes in alle Richtungen, Bauchmuskulatur, Zwerchfell, Beckenboden): Besonders bei der Atmung durch die Nase merkt man deutlich, dass sich durch die lockere Haltung der Brustkorb in alle Richtungen ausweitet. Das Zwerchfell kann durch die tiefe Positionierung des Beckenbodens gut arbeiten und sich optimal senken. Besonders gut ist dies bei Schlusnus' Mithilfe in der Dokumentation der Gruppenstunde am 28.04.2017 zu beobachten¹¹⁸. Sie senkt mit der Abwärtsbewegung ihrer Hände im Bauch- und unteren Rückenbereich sowohl mein Becken als auch mein Zwerchfell und erzielt somit den doppelten Effekt in einer einzigen Bewegung. Ebenso klar sieht man in der Videodokumentation meiner Einzeleinheit am 07.04.2017, wie sich bei der Einspielübung mein Brustkorb mitsamt der Flanken ausdehnt und der Atemreflex

¹¹⁸ Videodokumentation vom 28.04.2017, Minute 106.

nach dem Ausatmen ganz von alleine einsetzt¹¹⁹. Dieser wird durch das vollständige Entleeren der Lungen ausgelöst, was man an derselben Stelle im Video als auffälliges Zusammenziehen des Oberkörpers – besonders gut in der Bauchregion sichtbar – beobachten kann. Durch die tiefe Atmung wird es zu Beginn schwieriger, dieselbe Menge an Luft durch weniger Muskelkraft und Verkrampfung aus dem Instrument entweichen zu lassen, allerdings macht sich bei regelmäßiger und konsequenter Übung ein wirklich großer Fortschritt bemerkbar. Dies zeigt die Video-Dokumentation der letzten Einzelstunde, in der ich bereits die lange erste Phrase von Debussys *Prélude* ohne größere Atemnot bis zum vorgesehenen Atemzeichen in einem Atemzug spielen kann.¹²⁰ Im Vergleich dazu stelle ich nach dem ersten Versuch dieser Phrase in der Einheit am 16.05.2017 fest, dass sie am Balance Board mit gelockertem Oberkörper um einiges anstrengender zu spielen ist als in am Boden stehender Position, man hört und sieht, dass mir die Luft hier wirklich noch ausgeht.¹²¹

- Lockerheit (Lautstärke beim Einatmen, Anspannungen der Muskeln, Atemreflex): Man hört vor allem in den Aufnahmen, bei denen ich am Balance Board stehe, dass die Einatmungsgeräusche recht leise und die Tönhöhen dieser Geräusche eher tief sind, was auf lockere Muskeln in Oberkörper, Schultern und Armen schließen lässt. Wären sie verkrampft, müsste man zum Einatmen derselben Luftmenge mehr Kraft aufwenden und daraus entstünde ein recht lautes, eher hohes Geräusch beim Einatmen. Dass der Atemreflex bei entspannter Muskulatur ganz natürlich einsetzen kann, wird besonders bei der Gruppeneinheit am 28.04.2017 in der zweiten Version von *Syrinx* am Balance Board sicht- und hörbar. Ebenso gibt es in der letzten Einzelstunde einige Stellen in Debussys *Prélude*, bei denen die Atmung völlig natürlich und unbeschwert klingt. Manchmal – beispielsweise in der ersten Version von *Syrinx* zu Beginn der Gruppenstunde am 28.04.2017 – stoppt die Atmung den Fluss der Phrase oder – etwa im schnellen Teil der ‚Leonoren-Ouvertüre‘ in der letzten Gruppeneinheit vom 18.06.2017 – klingt der Atem etwas hoch und flach, hervorgerufen durch die Angst, hoffentlich mit der Luft bis zum Ende der Phrase durchzukommen. Daran wird gearbeitet.

¹¹⁹ Videodokumentation vom 07.04.2017, Minuten 4–5.

¹²⁰ Videodokumentation vom 07.04.2017, Minute 4.

¹²¹ Videodokumentation vom 07.04.2017, Minute 14.

3. Flötenklang

- Resonanz/Tragfähigkeit (Obertonreichtum): Auf Grundlage der Aufnahmen ist dieser Parameter schwer wahrnehmbar, jedoch kann man manchmal deutlich hören, dass der Ton lauter wird und viel präsenter bzw. voluminöser klingt. Dies geschieht vor allem in Momenten, in denen ich völlig locker lasse und mein Körperschwerpunkt tief bleibt. In der letzten Gruppeneinheit hört zwar Susanne Schlusnus, dass der Ton ‚aufgeht‘, aber dies ist auf der Videoaufnahme nicht so deutlich erkennbar. Auch Bernhard Krabatsch äußert sich bezüglich meiner Entwicklung in diesem Bereich positiv. Dazu muss gesagt werden, dass eine Aufnahme nie zu 100% gleich klingt wie die Originalversion.
- Fokus/Zentriertheit (Rauscharmut, Luftgeschwindigkeit): Zu Beginn der Arbeit wirkte mein Flötenklang etwas rauschender, da ich mich vordergründig auf den Körper und nicht mehr so sehr auf den Ansatz konzentrierte. Dadurch entwich auch die Luft sehr rasch und ich brauchte recht viel Kraft und Ausdauer. Der bereits erwähnte Tipp von Walter Auer änderte dies: die Körperhaltung war schon soweit in mir verankert, dass ich mich nicht mehr so sehr darauf konzentrieren musste und meinen Fokus auf den Ansatz richten konnte. Ohne große Anstrengung wurde mein Klang schlagartig kerniger und zentrierter, erhielt dadurch mehr Klangfarben, gewann an Obertonreichtum und ich fühlte mich innerlich wie ein Stausee: Die Luft sammelt sich gleich dem Wasser in einem großen Becken und nur ein kleiner Teil kann durch ein Loch entweichen, die restliche Luft in meinem Körper drängt langsam aber stetig und mit Kraft gegen die mit den Lippen geformte ‚Wand‘. Dieser innere Widerstand öffnete meinen gesamten Brustkorb und ermöglichte es mir, trotz geringer Lautstärke einen dennoch sehr tragfähigen Ton zu produzieren. Dies brachte mich wieder zu einem fokussierten Klang zurück, den ich durch die intensive Beschäftigung mit der Lockerheit meines Körpers kurzzeitig verloren hatte.

4. Bühnenpräsenz

- Auswirkungen einer guten Haltung auf die Performance: Diese sind im Mitschnitt zweier Konzerte, bei dem ich W.A. Mozarts Flötenkonzert in G-Dur, KV 314, mit den „Salzburg Mozart Players“ bei der Konzertreihe „Mozart in Residenz“ im Kuenburgsaal der Neuen Residenz Salzburg spielte, besonders gut sichtbar. Neben dem Auswendigspiel konzentriere ich mich in beiden Konzerten auf das Publikum und auf meine MitmusikerInnen statt auf mich selbst. Dadurch gehen meine

Gedanken weg von störenden Mahnungen des Gehirns hin zu dem Bedürfnis eine Geschichte zu erzählen und mit den MusikerInnen im Orchester gemeinsam zu musizieren. Eines der beiden Konzerte findet am 21.07.2017 statt¹²², also lange nach Semesterende und nach der intensiven Beschäftigung mit der Körperarbeit und der Forschungsphase. Trotz enormer Hitze ist mir keine Anstrengung anzumerken. Ich habe dieselben flachen Schuhe an wie in den Einheiten, die ich mit Susanne Schlusnus absolviert hatte, und kenne also das Spielgefühl mit diesen Schuhen bereits; trotzdem ist deutlich zu sehen, dass ich mich mehr bewege als in den Unterrichtseinheiten. Es sind jedoch angemessene Bewegungen, nicht zu viel und vor allem keine, die dem musikalischen Fluss entgegenwirken, vielmehr gelingt es mir, mit der Musik mitzugehen. Das Orchester spielt meines Erachtens etwas zu laut, sodass ich vergleichsweise mehr Energie brauche als bei meinem ersten Auftritt einen Monat zuvor. Ich muss mehr Kraft geben und kann wenig zaubern, man merkt aber deutlich, dass ich verschiedene Farben zeigen kann und die Performance wirkt durch den Kontakt zum Publikum und meine offene Haltung sehr dynamisch, energiegeladen und überzeugend. Leider muss ich in ein paar Passagen forcieren, um gegen das Orchester durchzukommen, sodass manchmal ein sehr stürmischer und massiver – an wenigen Stellen beinahe plumper – Charakter entsteht. Insgesamt ist dieses Konzert jedoch sehr gut beim Publikum angekommen – bereits nach dem ersten Satz klatschen die Leute außerordentlich lange –, allerdings nicht so gut wie jenes etwa einen Monat zuvor, am 17.06.2017¹²³. Hier habe ich sehr hohe Stöckelschuhe an und kann daher nicht einfach von einer Stelle zur anderen ‚tanzen‘, ich muss einen guten Stand haben, um nicht umzufallen. Das gibt mir sehr guten Halt und somit auch eine gute Erdung. Man hört hier deutlich die Flexibilität im Klang, den Farbenreichtum sowie eine hohe Intensität und Kontinuität in der Phrasierung und sieht die Lockerheit im Körper. Diese Punkte kombiniert mit der guten Aufrichtung des Oberkörpers verleihen mir eine sehr präzise Ausstrahlung. Die Öffnung des Oberkörpers hat gleichzeitig eine Öffnung meinerseits dem Publikum gegenüber zur Folge: Ich wirke weder zurückhaltend noch schüchtern, sondern so als ‚wisse ich was ich tue‘. Diese Ausstrahlung hat nicht nur auf mein Spiel, sondern auch auf die Resonanz meiner Darbietung beim Publikum eine positive Auswirkung: Mein Auftritt wird sehr wohlwollend aufgenommen und mit Bravo-Rufen bedankt.

¹²² Videodokumentation Konzert-Livemitschnitt vom 21.07.2017, Dauer 26:04.

¹²³ Videodokumentation Konzert-Livemitschnitt vom 17.05.2017, Dauer 26:15.

Ich selbst kann beim Anhören der Video-Aufnahme regelrecht fühlen, dass es mir gelungen war, mit dem Solokonzert eine Geschichte zu vermitteln und, dass diese Geschichte auch bei den Konzertbesuchern angekommen war.

- Einfluss einer guten Körperhaltung auf die künstlerische Aussage in der Interpretation: Durch meine gute Körperhaltung in dem eben von mir angesprochenen Auftritt war ich nicht auf Details wie Tonansprache und Lockerheit fokussiert. Vielmehr konnte ich mich voll und ganz auf die Aussagekräftigkeit meiner Performance konzentrieren und von der linken in die rechte Hirnhälfte umschalten.

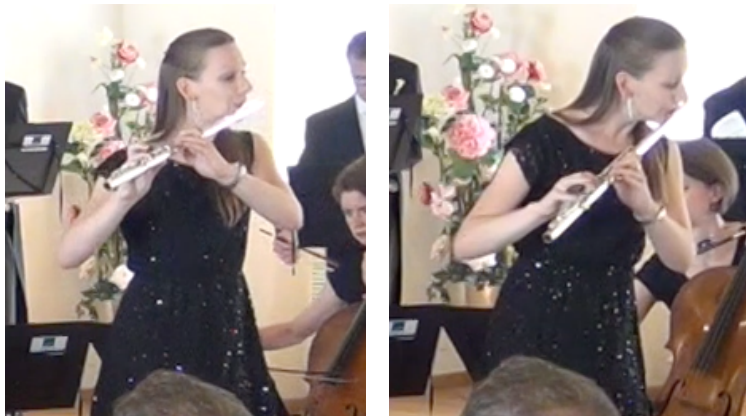


Abb. 32: Konzert 17.06.2017. Links: aufrechte Haltung, rechts: Neigung des Oberkörpers ohne zu große Beugebewegung und mit Wahrung einer guten Position des Schultergürtels (vgl. Abb. 26).

5. Ganzheitliches Musikercoaching von Susanne Schlusnus in der Unterrichtspraxis: Eine Pilotstudie

5.1. Konzeption der Studie

Für die im folgenden Kapitel ausgewertete Studie habe ich mit vier Schülerinnen über einen Zeitraum von ca. sechs Wochen im Unterricht mit Hilfe von Übungen aus der Lehrveranstaltung an Haltung und Körperbewusstsein gearbeitet. Diese Arbeit wurde mit einer Video-Kamera aufgezeichnet, von mir analysiert und seitens der Schülerinnen in einem Fragebogen kommentiert. Es handelt sich dabei, wie eingangs bereits erwähnt, um eine Pilotstudie, es können keine unmittelbaren, allgemeingültigen Folgerungen gezogen werden, da sowohl die Größe der Personengruppe als auch der Forschungszeitraum nicht ausreichend sind, um langfristig gültige Ergebnisse zu gewinnen.

Die Studie soll vielmehr dazu dienen, einen ersten Eindruck zu bekommen, ob die angewandten Übungen für den Querflötenunterricht geeignet sind und wie SchülerInnen grundsätzlich darauf ansprechen. Sie soll eine erste theoretische Annäherung an die Methode von Susanne Schlusnus darstellen, die noch nicht so verbreitet ist wie sie es meines Erachtens verdient hätte.

Die Schülerinnen wurden von mir im Unterricht persönlich gefragt, ob sie an dieser Studie teilnehmen möchten. Alle waren auch mit der Video-Dokumentation einverstanden – nicht nur die Eltern. Die Auswahl fiel auf vier Lernende, die alle einerseits keine Anfängerinnen und daher nicht mehr nur mit dem Notenlesen beschäftigt sind, sondern sich auch auf andere Aspekte als das ‚bloße Lesen von Noten‘ konzentrieren können; andererseits da sie alle zu Beginn der Studie sichtliche Haltungsprobleme und Spiel-Blockaden aufweisen. Ihre Schwierigkeiten in diesen Bereichen hatte ich schon vor der Studie im Unterricht immer wieder angesprochen – nicht immer mit großem Erfolg. Der von mir verfolgte Ansatz soll also ein Versuch sein, durch integrierte Haltungs- und Vorstellungsübungen im Unterricht eine Verbesserung der allgemeinen Spielqualität zu erlangen.

Da eine Unterrichtseinheit jeweils nur 30 Minuten dauerte – in Ausnahmefällen, z.B. beim Nachholen einer versäumten Stunde wurden daraus 60 Minuten –, habe ich meist nicht die gesamte Einheit mit Übungen verbracht, sondern versucht, diese so gut wie möglich in die Arbeit an der Flötenliteratur, an den Stücken und Übungen, Tonleitern und Etüden einzugliedern. Oft waren es nur wenige Minuten, oder ein einziger Tipp, die meiner Studie

gewidmet waren, manchmal wurde eine längere Übung integriert und ab und zu stehen die Schülerinnen einfach am Balance Board und spielen ihren musikalischen Beitrag auf dem Board, um ein Gefühl für den optimalen Stand zu bekommen.

Die von mir ausgewählten Übungen wurden zum Großteil bereits in den vorangegangenen Kapiteln vorgestellt und erklärt, die meisten sind auch identisch mit jenen Übungen, an denen ich selbst zuhause gearbeitet habe.

5.1.1. Auswahl der Übungen

Es ist immer schwierig, eine richtige Auswahl zu treffen, allerdings war mir von Anfang an klar, dass es eine Übung geben würde, die von allen Schülerinnen durchgeführt werden sollte. Die restlichen Übungen – manchmal waren es lediglich kleine Inputs – wurden den jeweiligen Erfordernissen der einzelnen Schülerinnen entsprechend ausgewählt. So ergab sich, dass ich die eine oder andere Übung nicht nur bei einer Schülerin anwenden konnte, sondern bei zwei oder sogar drei. Manche Übungen aus der Lehrveranstaltung hatte ich bereits in den Unterricht integriert, bevor ich mich dazu entschloss, die Entwicklung aufzuzeichnen. Daher fing keine der vier Schülerinnen gänzlich ohne Vorwissen an.

Das ‚Pflichtprogramm‘

1. Die Arbeit mit dem Balance Board war für alle vier Schülerinnen eine ‚Pflichterfahrung‘. Es handelte sich hierbei um keine spezifische Übung, sondern um ein Balancieren am Brett verbunden mit der Aufforderung, gleichzeitig zu spielen. Dadurch sollte das Gefühl für den richtigen Körperschwerpunkt gefördert und die Spielerinnen herausgefordert werden, mit der Flöte in der Hand das Gleichgewicht zu halten. Erfahrungen in diesem Bereich erscheinen wichtig indem sie ein Bild von körperlichen Schwachstellen vermitteln und entsprechendem Handlungsbedarf deutlich machen: Die eigene Körperbalance steht im Vordergrund, damit verbunden sind eine gesunde und natürliche Körperhaltung ohne Einsatz unnötiger Muskeln sowie eine tiefe und lockere Atmung. Zwar stellt die Aufgabe anfangs meist eine Herausforderung für Körper und Gehirn dar, doch kann man balancierend als Ausführender sogleich den Unterschied – auch an Kraftaufwand – spüren. Den Einsatz des Balance Boards haben viele meiner Schülerinnen – auch einige, die an der Studie nicht teilnehmen wollten oder konnten – bereits kennengelernt, noch bevor ich mit der vorliegenden Arbeit begann.

2. Im Kapitel 3.4.1. wurde die ‚Baum-Meditation‘ präsentiert. Diese habe ich einmal mit allen Schülerinnen durchgeführt. Da sie ca. zehn Minuten dauert, konnte und wollte ich sie nicht öfter in den Unterricht mit einbringen, da sonst zu wenig Zeit für die regulären

Unterrichtsinhalte übrig geblieben wäre. Die Schülerinnen wurden jedoch immer wieder während der Unterrichtseinheit dazu aufgerufen, sich an diese Übung zu erinnern und entsprechend zu spielen.

3. Alle vier Schülerinnen standen auch immer wieder an der Wand (vgl. Kapitel 3.4.1.) und mussten in dieser Position spielen. Dies war eine der Übungen, die ich bereits vor Beginn der Dokumentation phasenweise in den Unterricht integriert hatte.

4. Die Aufmerksamkeit auf lockere Knie und einen entspannten Rücken sowie das gekippte Becken zu richten war ebenfalls bei allen vier Schülerinnen nötig, offensichtlich scheinen Fehlhaltungen in diesen Bereichen ein weit verbreitetes Problem darzustellen.

Alle anderen Übungen, kurze Anmerkungen und Tipps wurden spezifisch den Bedürfnissen der einzelnen Schülerinnen entsprechend ausgewählt. Sie sind nicht immer als Übung im eigentlichen Sinne erkennbar. Oft reicht eine Vorstellung oder ein kleiner Hinweis aus, um eine signifikante Veränderung hervorzurufen. Im Folgenden werden nun die Schülerinnen mit ihren ‚Problemen‘ und den für sie ausgewählten Übungen kurz vorgestellt.

5.1.2. Die Schülerinnen

Es handelt sich bei den ausgewählten Schülerinnen um vier sehr unterschiedliche Charaktere verschiedenen Alters mit unterschiedlichen Problemen. Die Probandinnen befinden sich auch nicht alle auf demselben spieltechnischen Niveau.

Die jüngste Schülerin, H. P., ist zwölf Jahre. Julia R. ist 15, Verena S. 18 und J. S. 44. Die jüngeren drei kommen aus der näheren Umgebung von Berchtesgaden und spielen auch alle in der Blasmusik mit. J. stammt eigentlich aus Ungarn, lebt aber ebenfalls seit vielen Jahren in Berchtesgaden und gibt dort selbst Deutschkurse für Ausländer.

Alle vier spielen bereits länger als drei oder vier Jahre Flöte, Julia und Verena haben bereits das bronzene Leistungsabzeichen abgelegt.

Da ich erst im September 2016 meine Schülerinnen übernommen und somit nicht von Anfang an begleitet hatte, sah ich vorerst zwar einige Problempunkte, lernte die genaueren Schwächen und Stärken der einzelnen Schülerinnen jedoch erst nach und nach kennen. Aus der Perspektive der Forschung erleichterte diese Tatsache meinen Zugang. Ich konnte so die Reaktion der Spielerinnen auf die einzelnen Übungen von Beginn weg gut verfolgen und Vergleiche anstellen.

Mit Ausnahme von krankheitsbedingten Absenzen waren alle vier Schülerinnen fleißig, bzw. am Spiel sowie am Lernerfolg interessiert und entsprechend neugierig. Sie sprachen größtenteils sehr gut auf die Übungen an.

5.1.3. Methoden und spezielles Augenmerk

Die von mir verwendete Methode ließe sich als ‚learning by doing‘ beschreiben. Natürlich muss man die Funktionen einzelner Muskeln etc. kennen, wenn man verbal erklären will, was genau sich durch eine bestimmte Bewegung oder Position im Körper verändert. Darum ging es bei meiner Studie allerdings nicht vorrangig, vielmehr stellte Imitationslernen eine ganz wesentliche Grundlage für meinen Zugang dar. Ich versuchte manchmal, jeder Schülerin ihre eigenen ‚Fehler‘ stark übertrieben vorzumachen und in einem weiteren Schritt zu zeigen, welche Position für sie gesünder wäre. Es war im Rahmen dieser kleinen Feldforschung natürlich nicht möglich, auf alle Aspekte gleichermaßen ausgiebig zu achten. Mein Augenmerk, auch im Einsatz entsprechender Übungen, lag auf folgenden Bereichen:

- entspannten Schultern
- einer guten Kopfposition
- einer entspannten Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers
- einem aufrechten Becken – damit automatisch verbunden lockeren Knien und einem guten Stand.

Kiefermuskulatur, Hände/Finger und Details in der Fußstellung sowie in der Bauchgegend wurden absichtlich nicht berücksichtigt, da die oben genannten Beobachtungsaspekte bereits eine Herausforderung an eine Beobachterin darstellen.

Meine Fragestellung lautete: Wie wirken sich die Übungen auf folgende für das Instrumentalspiel relevante Parameter aus:

- Haltung
- Atmung
- Flötenklang

Bühnenpräsenz als eine in der Selbststudie ganz zentrale Komponente vernachlässigte ich bewusst, da für einige – besonders J. als Erwachsenenschülerin – die Freude am Spiel und am Fortschritt, nicht aber das Konzerterlebnis im Mittelpunkt steht.

Im folgenden Abschnitt soll an einigen ausgewählten Beispielen analysiert und evaluiert werden, ob und wie sich durch die Körperarbeit Verbesserungen bemerkbar machen.

5.2. Analyse der Arbeit mit den Schülerinnen während der Unterrichtseinheiten

5.2.1. H. P.

Bestandaufnahme zu Beginn der Forschung

H. tendiert dazu, die Schultern hochzuziehen, wodurch das Kinn beinahe am Brustbein anliegt. Der Kopf ist also nach vorne gebeugt und eher in ‚Verteidigungsstellung‘, weshalb sie die Luft kaum locker fließen lassen kann. Die Knie sind meist durchgedrückt und ein Hohlkreuz ist erkennbar. Dadurch zeichnet sich eine gewisse Steifheit und Inflexibilität im ganzen Körper ab.

Die Arbeitsschritte, die ich speziell für sie ausgesucht habe, sind:

- Spielen am Balance Board, um eine entsprechende Aufrichtung zu erzielen.
- Für den Atem: Einfach die Luft fließen lassen, dabei an den Windstoß in der ‚Baum-Meditation‘ denken, um den Atemfluss zu regulieren.
- Im Sitzen spielen um ein Gefühl für eine aufrechte Haltung zu erzielen (Beckenmittelstellung sowie ‚Luftdurchlässigkeit‘ im Oberkörper).
- Balance-Übung mit einem Gegenstand auf dem Kopf, um eine gute und aufgerichtete Kopfhaltung zu gewährleisten.
- Da H. auch reitet, habe ich ihr den Tipp gegeben, sich an der Reithaltung zu orientieren – mit tiefem Becken, dem Schwerpunkt in den Beinen und einem aufrechten Oberkörper (vielleicht ist er beim Reiten etwas zu rund, aber auf keinen Fall ist man dabei im Hohlkreuz).
- Eine Übung zur Lockerung der Schulter- und Armmuskeln durch Bewegen des Armes durch eine Hilfsperson ohne Eigensteuerung der Muskeln sollte eine Senkung im Schulterbereich unterstützen (siehe Übung im Kapitel 3.4.1. Abschnitt Schultergürtel).
- Metronomähnliche Wippbewegungen mit dem Körper sollten zu einer generellen Lockerung beitragen.

Körperarbeit am Beispiel einer Unterrichtseinheit¹²⁴

In dieser Stunde arbeiten wir an der Lockerheit in den Schultern, den Knien und im Luftfluss. Zum Aufwärmen spielen wir Tonleitern. Man sieht sofort, dass H.s Kopf viel zu weit nach vorne gebeugt ist, dabei das Brustbein und die Schultern hochgezogen werden und sie ins

¹²⁴ Musikschulunterricht mit H. P., Videodokumentation vom 04.07.2017, Dauer: 30:30.

Hohlkreuz fällt (siehe Abb. 34). Weise ich sie darauf hin, stellt sie sich zwar anfangs etwas aufrechter hin, aber nach ein paar Tönen fällt sie wieder mit dem Kopf nach vorne.¹²⁵ Der Ton ist schön zentriert und laut, der Luftstrom aber zu sehr in die Flöte gerichtet, sodass ihr Spiel unsicher und gedämpft klingt statt offen und frei. Deutlich erkennbar sind auch H-s angespannte Schultermuskeln und das Hohlkreuz. Neben ihrer Unsicherheit in den Fingern bei technischen Passagen macht sich auch ein sehr angespannter Ansatz durch Zusammenpressen der Lippen (man hört es teilweise an einem trompetenartigen Geräusch) besonders in der Höhe in einem ‚engen‘ und ‚gepressten‘ Ton bemerkbar.¹²⁶ Um ein offenes, freies Gefühl besonders im Kopfbereich zu erhalten, stelle ich ihr eine Klopapier-Rolle (ein Buch würde hier genauso gute Dienste leisten) auf den Kopf, damit sie – wie in Susanne Schlusnus’ Bild der Wasserkrüge-balancierenden Frauen – den Kopf und den restlichen Körper schön aufrecht hält.¹²⁷ Sofort wird der Ton offener – deutlicher in der tiefen Lage zu hören als in der hohen –, erst als ich ihr zusätzlich noch die Anweisung gebe, den Kiefer und die Backenmuskeln in der oberen Oktave zu entspannen, klingen auch die hohen Töne locker und leicht. Dabei ist bemerkbar, dass H. nun die nötige Unterstützung durch das Zwerchfell fehlt, die hohen Töne tendieren dazu, in die untere Oktave zu ‚rutschen‘.¹²⁸ Dies geschieht nur, wenn die Luftgeschwindigkeit nicht groß genug ist. Ich bemerke in der Betrachtung des Videos, dass ihre Knie noch immer sehr durchgedrückt sind – trotz Balancieren der Klopapierrolle. Mein Blick fällt nach kurzer Zeit auch auf die erneute Hohlkreuzbildung. Den Grund dafür erkenne ich am Video gleich: Nach einer kurzen Erklärungspause meinerseits richtet sich H., die wieder beginnt, den Kopf nach vorne abzusenken, die Klopapierrolle so auf ihrem Kopf zurecht, dass diese etwas zu weit hinten platziert ist und sie den Kopf nicht mehr aufrichten muss. Diese Kopfneigung gleicht sie durch eine Hohlkreuzbildung aus, um die Rolle trotzdem am Kopf balancieren zu können (siehe Abb. 34).¹²⁹

Anschließend üben wir eine Passage aus dem Stück *Fluch der Karibik*, welches sie für einen Auftritt mit ihrer Blasmusik-Kapelle braucht. Wir beginnen damit, die Passage langsam zu spielen und reduzieren sie auf einen einzigen Takt, da H. offensichtlich beim Üben einfach über die Stelle ‚eilt‘ und dabei verkrampft, weil sie im schnellen Tempo nicht rechtzeitig die richtigen Töne findet. Als sie auch im langsamen Tempo noch technische Probleme hat, lasse ich sie mit den Knien mitwippen, wie ich es mit Susanne Schlusnus in der letzten

¹²⁵ Ebda., Minute 1.

¹²⁶ Ebda., Minute 5.

¹²⁷ Ebda., Minuten 6–11.

¹²⁸ Ebda., Minute 8.

¹²⁹ Ebda., Minute 9.

Gruppeneinheit gemacht hatte, um Lockerheit ins Spiel zu bringen.¹³⁰ Sie soll somit sozusagen ihr eigenes Körpermetronom sein (siehe Abb. 34). Das funktioniert erst nicht so gut: Da ihr Fokus völlig auf die Noten gerichtet ist, bleibt ihr Körper steif und unflexibel, wodurch sie nicht gut mitwippen kann.¹³¹ Erst als ich ihr erkläre, sie solle auch den Oberkörper nach oben und unten mitnehmen wie bei Kniebeugen oder beim Trampolinspringen und es ihr vorzeige, macht H. mit und auf einmal wird ihr Ton um ein Vielfaches lauter und kraftvoller. Aber er beginnt auch, sich wieder zu überschlagen, was bedeutet, dass sie zu viel Energie frei lässt anstatt sie zurückzuhalten.¹³² Zudem bleibt sie mit dem Flötenspiel ähnlich wie ich noch nicht im Rhythmus des ‚Körpermetronoms‘. Trotz ‚engen‘ Ansatzes ist nun mehr Energie und Lockerheit im Spiel. Da wir immer nur dieselben vier Takte spielen, geht ihre Aufmerksamkeit langsam verloren und es wird anstrengend für sie. Deshalb soll H. mit mir gemeinsam Kopf und Oberkörper vornüber hängen lassen und die Wirbelsäule dabei entspannen. Wir atmen tief in den Rücken ein, was bei abgerundetem Rücken leichter geht, da man durch die Krümmung nicht die Möglichkeit hat, nach vorne in den Bauch zu atmen.¹³³ Dann lasse ich sie die Stelle nochmals ohne Wippen spielen und senke mit meinen Händen ihre Schultern. Die Phrase wird nun größer und ihr Ton klingt unbeschwerter.¹³⁴

H. sagt mir nun, im Sitzen fände sie das Atmen ‚in den Rücken‘ schwer, weshalb wir dies gleich ausprobieren (siehe Abb. 33). Ich bitte sie, sich so hinzusetzen wie sie es bei der Blasmusikkapelle sonst macht. Sie positioniert sich vorne auf die Stuhlkante, was gut ist. Wir probieren nun, die Sitzbeinhöcker zu spüren, indem wir nach vorne und nach hinten rutschen, abwechselnd die rechte und die linke Gesäßhälfte heben und uns dann in die Mitte einpendeln, um schließlich auf den Sitzbeinhöckern sitzen zu bleiben. Die Unterschenkel bilden dabei sowohl mit dem Oberschenkel als auch mit dem Boden einen 90°-Winkel.¹³⁵ Nun klingt ihr Spiel leichter und sie drückt



Abb. 33: H. im Sitzen.

¹³⁰ Ebda., Minute 11.

¹³¹ Ebda., Minute 17.

¹³² Ebda., Minute 18.

¹³³ Ebda., Minuten 21–22.

¹³⁴ Ebda., Minute 24.

¹³⁵ Ebda., Minute 26.

automatisch nicht mehr die Wirbelsäule durch. Sobald die Töne für sie schwieriger werden, beginnt sie, ihre Lippen zusammenzupressen und die Backenmuskeln zu verspannen, aber sonst sind ihr Spiel und ihre Haltung viel entspannter und freier als zu Beginn.



Abb. 34: H.s Haltungsentwicklung über eine Unterrichtsstunde hinweg (v.l.n.r.): zu Beginn der ‚Normalstand‘; Haltung mit Klopapierrolle am Kopf; Haltung mit verrutschter Klopapierrolle am Kopf; Haltung beim Wippen mit den Knien.

Allgemeine Analyse

Greife ich nun – wie in der Selbststudie – auf die zu Beginn des Kapitels genannten Aspekte meiner Beobachtung zurück, gelange ich zu folgenden Ergebnissen:

- Entspannte Schultern: Sobald ich nachhelfe, lässt H. die Schultern etwas lockerer, aber das ist erst ansatzweise erkennbar, generell ist noch viel Anspannung sichtbar.
- Gute Kopfposition: Wenn H. sie nicht selbst verrückt, ist die Klopapierrolle (oder ein Buch) auf dem Kopf sehr hilfreich für ihre Aufrichtung.
- Entspannte Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers: Besonders im Sitzen ist deutlich eine Entspannung im Lendenwirbelbereich zu erkennen, am Balance Board ebenfalls (leider nicht dokumentiert, da wir schon zuvor damit gearbeitet hatten).
- Aufrechtes Becken – damit automatisch verbunden lockere Knie und guter Stand: Im Stand ist es schwierig, durch Übungen ihr Becken aufzurichten und ihre Knie zu lockern, da die Krümmungen bei der Haltung mit der Flöte tief in ihr verankert scheinen. Durch das Sitzen kann sie jedoch nicht in das Hohlkreuz fallen. Hier könnte man mit Susanne Schlusnus' Übergangslösung zwischen Spielen im Sitzen und Spielen im Stehen arbeiten und H. an die Tischkante anlehnen lassen, nachdem sie die Beckenmittelstellung im Sitzen verinnerlicht hat.

- Atmung: Auch hier ist das Spielen im Sitzen sehr förderlich, da H. mittlerweile die Atmung auch bis in den Rücken spürt und dadurch beim Einatmen Oberkörper und Schultern nicht mehr so weit anhebt wie im Stehen.
- Flötenklang: Er wird offener, verliert aber an Präzision und Kontrolle, da zu schnelle Luft bei gleichbleibendem Ansatz für ein ‚Überschlagen‘ der Töne sorgt. Über eine Art Meditations-Übung mit der Flöte könnte hier eine Besserung erzielt werden – ähnlich wie bei meiner Arbeit an *Syrinx* im Einzelunterricht mit Schlusnus, als ich die Augen schloss, mir das Szenario vorstellte und mein Spiel einfach ‚geschehen ließ‘.

Immer wieder sind Verbesserungsansätze sichtbar, aber es fehlt an Übung und konsequentem Ausprobieren der Übungen zuhause – vor allem aber an einem Spiegel!

5.2.2. Julia R.

Bestandaufnahme zu Beginn der Forschung

Julia leidet weniger an spezifischen Haltungsproblemen als an einer durch Zurückhaltung und vielleicht auch Schüchternheit im Unterricht bedingten Unsicherheit beim Spielen. Wenn sie falsche Töne spielt oder das Stück noch nicht so gut kann, fällt sie in eine Art Wipp-Bewegung. Dabei schwingt der Oberkörper nach hinten, das Becken kippt zu weit nach vorne, jeweils ein Knie ist durchgestreckt, das andere zu weit abgeknickt, die Beine stehen verhältnismäßig eng beieinander und die Füße sind leicht nach innen gedreht. Daraus resultieren ein unregelmäßig unterbrochener Luftstrom und das Fehlen einer großen Phrase beim Spiel. Mein Zugang zu Beginn des Schuljahres war, ihr Selbstvertrauen zu bestärken und sie ganz konkret anzuregen, die Stücke in kleine Abschnitte zu unterteilen, welche sie rein technisch zuerst einmal perfektionieren sollte. Dies half nur bedingt, verhinderte die unnatürlichen Bewegungen nicht wirklich.

In der Arbeit mit ihr habe ich mich darauf konzentriert, an der Phrasierung zu arbeiten. Folgende Übungen und Vorstellungsbilder wurden eingesetzt:

- Spielen am Balance Board.
- Balancieren auf einem Bein.
- Das Gefühl des Windstoßes aus der ‚Baum-Meditation‘.

Alle dieser drei Übungen bewirken, dass sie sich nicht zu viel bewegen *kann*. Die Auswirkungen dieser Übungen sind bei ihr am besten zu beobachten – mit erstaunlichen Resultaten.

Körperarbeit am Beispiel einer Unterrichtseinheit¹³⁶

Zu Beginn der Stunde spielen wir eine Tonleiter und gleich nach den ersten paar Takten taucht Julias Hauptproblem auf: Sie wippt mit ihren Knien abwechselnd hin und her, der Oberkörper schwankt dabei leicht (siehe Abb. 35) mit und der Luftfluss stoppt, sobald sie nicht sicher ist. Die Beine stehen sehr eng beieinander, was ihr die notwendige Erdung nimmt und ihren Ton luftig und brüchig macht.¹³⁷ Wir hatten bereits zuvor mit dem Balance Board gearbeitet und Julia hatte die Arbeit damit auch über eine Sporttherapie kennengelernt. Ich frage sie nun in der Stunde, ob sie zuhause ein paar Übungen gemacht habe – ich hatte ihr beispielsweise aufgetragen, die Tonleiter oder das Stück auf dem Board zu spielen – und sie bejaht, „ein bisschen“¹³⁸. Allerdings habe sie kein Balance Board zuhause, weshalb ihre Mutter vorgeschlagen habe, auf einem Bein zu spielen, was prinzipiell eine gute Idee ist, da dies ebenso eine gute Balance erfordert und ich selbst in meiner Einheit mit Susanne Schlusnus wie oben beschrieben sogar einbeinig auf dem Balancierbrett gestanden hatte. Auf meine Frage, ob ihr an der Haltung beim Üben etwas aufgefallen wäre, meint sie nur, sie konzentriere sich so sehr auf das Stehen, dass sie sich nicht mehr auf die Noten achten könne und dann falsche Töne spiele. Da sie nicht die Tonleiter, sondern das Stück *The Girl from Ipanema* im Einbeinstand geübt hatte, schlage ich vor, sie solle mir zuerst zeigen was sie zuhause gemacht hat. Sie stellt sich auf ihr rechtes Bein und winkelt das linke leicht nach hinten ab, wobei das linke Knie etwas vor das rechte Bein ragt. Ihr Oberkörper ist dabei relativ gerade, das rechte Bein – am Video leider nicht gut sichtbar – leicht abgewinkelt und ihr rechter Fuß zeigt gerade nach vorne (siehe Abb. 35). Das Becken ist etwas nach vorne gekippt, aber es geht nun vorrangig darum, dass sie gut steht und nicht zu viele Wippbewegungen macht. Anders als in der Tonleiter ist in *The Girl from Ipanema* deutlich eine größere Phrase erkennbar, die Atmung geht in den Bauch, ist nicht sehr geräuschvoll. Selbst wenn viele falsche Töne dabei sind, findet sie danach wieder zum Stück zurück und sogar die falschen Töne klingen sicherer als noch eben bei der Tonleiter. Als sie die erste Hälfte des Stückes so gespielt hat, lasse ich sie wieder mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und bitte sie, mit dem Gefühl weiterhin auf einem Bein zu balancieren weiterzuspielen. Zu Beginn steht sie gut mit beiden Beinen am Boden, beim ersten falschen Ton stockt sie, die nächste Passage gelingt gut, sie bleibt jedoch immer etwas unsicher und der Luftfluss wird ständig unterbrochen. Es kommt eine hohe Passage, das hohe ‚fis‘ klingt nicht, zuerst weil sie die falsche Klappe erwischt, dann weil sie zu wenig vom Zwerchfell aus unterstützt. Der

¹³⁶ Musikschulunterricht mit Julia Rasp, Videodokumentation vom 01.06.2017, Dauer: 27:59.

¹³⁷ Ebda., Minute 1.

¹³⁸ Julia Rasp, in: ebda., Minute 2.

Rücken sackt etwas in sich zusammen, dadurch ‚kommt‘ der Ton erst recht nicht. Gegen Ende dieser Passage beginnt sie wieder immer mehr zu wippen. Ich lasse sie dieselben Töne auf einem Bein wiederholen und schon klappt es wie selbstverständlich, der Ton ist groß und offen, man hört eine einzige Linie. Anschließend wird dieselbe Phrase, die vorher nicht funktioniert hat, auf beiden Beinen gespielt und nun klappt sie auch in dieser Position.¹³⁹ Der folgende Abschnitt ist wieder unsicher, worauf sie mit den Beinen zu wackeln beginnt, der Oberkörper kippt dabei nach hinten. Sie merkt es jedoch selbst, als ich ihr versuche zu sagen „*bleib gerade!*“. Mit einem Bein klappt die Phrase und auch im Anschluss an den ‚Einbeinstand‘ sind am Ende des Stücks keine Probleme mehr beim letzten – vorher noch nach ‚nichts‘ klingenden – Arpeggio bemerkbar.¹⁴⁰

Ich frage sie, mit welchem Stand sie sich am wohlsten fühlt, doch sie ist unsicher und schüchtern und antwortet erst mit „*ich weiß nicht*“. Als ich nachhake, wie sich das mit dem Einbeinstand anfühlt, meint sie „*fester*“, ich muss nochmal nachfragen, was sie genau damit meint, bevor sie mir erklärt, durch die „*Anspannung*“, um nicht umzufallen, habe sie einen festeren Halt, während sie auf beiden Beinen leichter die Bodenhaftung verliere und beginne herum zu wackeln. Trotz ihrer ungeschickten Ausdrucksweise hat sie bereits richtig erkannt: Der Einbeinstand erfordert eine Grundspannung in den Muskeln, jedoch zwingt er sie auch dazu, sich einigermaßen gerade aufzurichten, um nicht die Balance zu verlieren.

Als wir anschließend die Tonleiter spielen, bin ich verblüfft: Sie spielt die gesamte Tonleiter mit gefühlt 90% geringerer Fehlerquote und recht flüssig, ohne viel zu stocken und umzukippen.¹⁴¹

Ihr Feedback, wie sich das anfühle, ist „*ja besser halt*“ und „*so als ginge es einfacher*“.¹⁴² In einer zweiten Version wird es schwieriger: sie soll die Artikulation (zwei Noten gebunden + zwei gestoßen) etwas breiter machen, also die zwei gestoßenen Noten nicht zu spitz und ‚abgehackt‘ spielen, und sich die ganze Passage als einen einzigen Legatobogen vorstellen. Das braucht mehr Luft, verlangt ihr einiges an Konzentration ab und es schleichen sich wieder ein paar falsche Töne ein, aber sie setzt gut um, was ich ihr sage. Zum Schluss spielt sie die Tonleiter nochmal mit beiden Beinen am Boden. Diesmal bleibt sie schön gerade stehen, die Beine sind weit genug voneinander entfernt parallel platziert (siehe Abb. 35), und Julia kann auch gut den Legatobogen halten. Nur als sie einen falschen Ton spielt, knickt ihr rechtes Bein wieder ein.¹⁴³ Die Haltung ist durch das ‚Nicht-Bewegen‘ für sie sehr

¹³⁹ Ebda., Minuten 6–7.

¹⁴⁰ Eba., Minuten 8–9.

¹⁴¹ Ebda., Minute 11.

¹⁴² Julia R., in: ebda., Minute 12.

¹⁴³ Ebda., Minuten 13–15.

ungewohnt, natürlich muss eine derartige Veränderung regelmäßig geübt werden, erst dann kann man sich mit ihr völlig wohl fühlen. Doch für den Anfang klappt es schon gut und der Fortschritt durch die Übung ist enorm.

Wir wiederholen *The Girl from Ipanema* mit beiden Beinen am Boden, aber dem selben Gefühl wie beim Balancieren. Zu Beginn schafft sie es ganz gut, die ruhige Haltung beizubehalten, verliert jedoch bei den langen Tönen an Rhythmus und beginnt die Knie durchzustrecken.¹⁴⁴ Ich gehe zu ihrem Rücken und versuche, mit meiner Hand dort Druck auszuüben, sodass sie dagegen ankämpfen muss, um nicht nach vorne zu kippen. Dies hat einen ähnlichen Effekt wie das Spielen am Balance Board, das Balancieren oder das Spielen mit zur Wand gelehntem Rücken: durch den Druck der Beine nach unten wird der Oberkörper aufgerichtet und die Wirbelsäule in eine natürliche gerade Position gebracht. Es verschafft uns zusätzlich eine gute Erdung und wir können nicht umfallen. Sie stützt sich gegen meine Hand, die Knie sind nun wieder locker und der Oberkörper erscheint aufrecht. Der von ihr realisierte Klang ist nun sehr groß, fast schon zu groß, denn nun hat sie – ähnlich wie H. – überschüssige Energie zur Verfügung, die bei durchgestreckten Knien und daraus resultierender stärker gekrümmter Wirbelsäule benötigt wird, um die gleiche Menge an Luft in die Flöte schicken zu können.¹⁴⁵ Die Hand am Rücken bringt einen weiteren positiven Aspekt für die Atmung mit sich, den sie aber noch nicht nützt: wenn sie ‚in meine Hand‘ atmet, wird die Rückenmuskulatur gedehnt, die Wirbelsäule streckt sich und es entsteht mehr Platz zum Ausdehnen des Brustkorbes sowie zum Senken des Zwerchfells. Ich weise sie auf das Atmen ‚in die Hand‘ hin und sie probiert es aus, ich spüre anfangs noch nichts. Erst nach und nach scheint sie selbst zu spüren, wie diese Atmung ausgeführt wird und ich beginne bei ihrer Einatmung eine leichte Dehnung im Bereich der Lendenwirbelsäule zu spüren. Die größte und ansatzmäßig schwierigste Phrase – vier ganztaktige Töne in der dritten Oktave, die im fortissimo zu spielen sind – schafft sie jetzt problemlos in einem Atemzug und mit großzügigem, offenem Klang. Anschließend kann sie immer noch eine gute Grundspannung aufrechterhalten und die vorletzte Phrase lässt sie zauberhaft verklingen. Schade, dass ihr im letzten Arpeggio ein kleiner Fehler passiert, denn sie ärgert sich so darüber, dass sie das linke Bein hebt und die Spannung verliert. Trotz alledem fühlt es sich für Julia nun „schee“¹⁴⁶ an – und das ist das Wichtigste.

¹⁴⁴ Ebda., Minuten 19–20.

¹⁴⁵ Ebda., Minute 22.

¹⁴⁶ Julia R., in: ebda., Minute 27.



Abb. 35: Julias Haltungsentwicklung über eine Stunde hinweg (v.l.n.r.): Unsichere Haltung mit Abknicken in einem Knie (ersten beiden Bilder); ‚Einbeinstand‘; zentrierte und geerdete Haltung nach dem Einbeinstand.

Allgemeine Analyse

Auch bei Julia möchte ich kurz die Auswirkung der Arbeit auf die zuvor genannten Aspekte nennen:

- Entspannte Schultern: Da ich mich im Unterricht mit Julia besonders auf eine gute Erdung und Zentrierung konzentriert habe, fällt dieser Aspekt etwas ‚unter den Tisch‘. Prinzipiell zeigt sich am Balance Board, dass die Schultern lockerer und tiefer sind als ohne Balancier-Hilfe.
- Gute Kopfposition: Julia weist von Beginn keine großen Probleme mit der Kopfhaltung auf, daher ist auch hier nicht viel Veränderung bemerkbar.
- Entspannte Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers: Besonders am Balance Board/ im ‚Einbeinstand‘ ist stark sichtbar, dass der Oberkörper sich aufrichtet und sie durch meine Hilfe die Rückenmuskeln entspannt. Eine längerfristige Arbeit in diese Richtung könnte bei ihr starke Verbesserungen hervorrufen, denn sie konnte diese Haltung in der kurzen Zeit noch nicht verinnerlichen.
- Aufrechtes Becken – damit automatisch verbunden lockere Knie und ein guter Stand: Das Balance Board scheint bei ihr allgemein sehr positive Auswirkungen zu haben, denn das Becken wird durch das Stehen am Brett in die richtige Position gebracht – dies geschieht beim ‚Einbeinstand‘ durch das Abwinkeln des Spielbeines nach hinten statt nach vorne nicht zu 100%. Sie merkt selbst, wenn dem nicht so ist, denn dann beginnt der Rücken zu schmerzen. Sobald sie das Becken aufrichtet, werden auch die Knie locker und der Oberkörper wird mit aufrichtet. Der Stand stellt jenen Aspekt mit der

größten Veränderung im Instrumentalspiel dar: Sobald Julia auf einem Bein balanciert oder am Balance Board steht, ist sie sehr stabil und kann sich auf andere Komponenten in ihrem Spiel konzentrieren – ihre ‚Trefferquote‘ steigt um ein Vielfaches an, die Phrasen sind großzügiger, fließender und in sich schlüssiger.

- Atmung: Ihre sehr flache Atmung wird durch die Stütze am Balance Board tiefer, sie hat automatisch mehr Luft und kann längere Phrasen spielen. Wenn sie jedoch nicht genügend Luft holt, geht ihr die Puste gegen Ende der Phrase aus und die Intonation sinkt.
- Flötenklang: Nicht nur das Balancieren auf einem Bein, sondern auch die Arbeit mit dem Balance Board lassen ihren Klang offener und kerniger werden. Die Tragfähigkeit im Raum erhöht sich, dieses Feedback gibt mir auch mein Lehrer Bernhard Krabatsch als wir im Anschluss an meine interne Masterprüfung, an der sie als meine Schülerin teilnahm, über ihr Spiel sprechen. Durch die Balancier-Übung auf einem Bein und das ‚Loslassen‘ wird der Ton viel lauter, sie beginnt nun fast schon zu forcieren. Daran könnte man gut arbeiten, indem man verschiedene Lautstärken mit der gleichen Intensität spielt und anschließend vergleicht.

Man kann also deutliche Veränderungen und besonders Verbesserungen beobachten, die es auszubauen und durch regelmäßiges Training zu verinnerlichen gilt.

5.2.3. Verena S.

Bestandaufnahme zu Beginn der Forschung

Bei Verena macht sich ihre Größe (ich schätze sie auf ca. 170–175cm) im Verhältnis zu ihrer schlanken Statur in der Haltung bemerkbar: Sie kippt das Becken zu weit nach hinten, sodass bei ihr – soweit ich das als Nicht-Medizinerin beurteilen kann – der M. iliopsoas nicht verkürzt, sondern eher zu gestreckt ist. Die Wirbelsäule tendiert zum Rundrücken, wobei sie ähnlich wie Julia die Beine eng zusammenstellt und die Füße leicht nach innen dreht. Es entsteht auch bei ihr eine gewisse ‚Schüchternheitshaltung‘. Dazu kommt eine Neigung des Kopfes nach vorne zur Flöte, der ‚Geierhals‘. Das Heben besonders ihrer rechten Schulter resultiert höchstwahrscheinlich aus der leichten Drehung des Oberkörpers nach rechts hinten, die entsteht, um sowohl Flöte als auch Füße parallel zum Notenständer halten zu können. Dies ist mir leider erst spät in der Analyse aufgefallen, weshalb ich nicht von Beginn an daran arbeiten konnte.

Für Verena habe ich die folgenden Übungen und Arbeitsschritte ausgewählt:

- Spielen am Balance Board, um ein Gefühl für einen aufgerichteten Oberkörper und einen etwas breiteren Stand zu entwickeln.
- ‚Baum-Meditation‘ zur Schulung von Beweglichkeit und Aufrichtung.
- Eine Balancier-Übung mit Gegenstand auf dem Kopf, um eine aufrechte Kopfhaltung zu bewirken (nicht den Kopf zur Flöte, sondern die Flöte zum Kopf hinführen).
- Die folgende Vorstellung unterstützt die Öffnung des Brustkorbes und die Aufrichtung der oberen Wirbelsäule: ‚Stelle dir vor, du hast eine Medaille gewonnen, trägst sie um den Hals und präsentierst sie jedem stolz im Vorbeigehen. Auch beim Spielen.‘
- Für die Platzierung der rechten Schulter: Übung zur Lockerung der Schulter- und Armmuskeln durch Bewegen des Armes durch eine Hilfsperson ohne Eigensteuerung der Muskeln (siehe Übung im Kapitel 3.4.1. Abschnitt Schultergürtel).

Körperarbeit am Beispiel einer Unterrichtseinheit¹⁴⁷

In dieser Einheit mache ich mit Verena die Entspannungsübung und ‚Baum-Meditation‘, beide sind neu für sie.

Zu Beginn steht sie sehr gut, die Schultern sind recht locker – die linke etwas mehr als die rechte, was man daran erkennt, dass die linke Hand weiter nach unten hängt als die rechte. Die Beine sind hüftbreit voneinander entfernt und der Kopf balanciert auf dem Schultergürtel (siehe Abb. 36). Sie atmet auch gut.¹⁴⁸ Sobald sie die imaginäre Flöte in die Hand nimmt, hebt Verena automatisch auch die Schultern leicht an – auch hier die rechte etwas höher als die linke. Gleichzeitig dreht sich ihr Oberkörper minimal nach rechts, wodurch ihre rechte Schulter nach hinten und ihre linke Schulter nach vorne geschoben werden, was sie in eine gedrehte Oberkörperposition bringt.¹⁴⁹ Als sie die imaginäre Flöte wieder weggelegt hat, sieht man deutlich, dass der Schultergürtel zwar gut positioniert und der Brustkorb geöffnet ist, da die Arme seitlich hinunterhängen und nicht nach vorne fallen, doch die Schultern – besonders die rechte – sind angehoben.¹⁵⁰



Abb. 36: Verenas Haltung mit geradem Schultergürtel bei der ‚Baum-Meditation‘.

¹⁴⁷ Musikschulunterricht mit Verena S., Videodokumentation vom 18.06.2017, Dauer: 32:52.

¹⁴⁸ Ebda., Minuten 1-7.

¹⁴⁹ Ebda., Minuten 7-11.

¹⁵⁰ Ebda., Minute 11.

Verenas eigener Aussage zufolge fühlt sie sich nach der Übung „entspannt. Man vergisst irgendwie alles.“¹⁵¹ Sie habe sich auch gut in die Situation hineinversetzen können, „das mit den Blättern war ein bisschen schwerer, aber sonst war es eigentlich gut.“¹⁵² Auch das Spüren der einzelnen Körperteile beim Einatmen sei gut gegangen.

Die Lockerheit und Erdung der ‚Baum-Meditation‘ soll sie nun auch in einem Stück zu spüren versuchen. Zuerst stellt sie sich jedoch hin wie am Anfang der Stunde: die Beine eng beieinander, der Oberkörper leicht nach links gekippt, die Schultern gehen nach oben und der Kopf neigt sich nach rechts.¹⁵³ Wie auch meine eigene Aussage im Video bestätigt, fehlt der ‚Baum‘-Aspekt – also die Erdung und Zentrierung –, die Luft fließt schon ganz locker. In einem zweiten Versuch, in dem ich sie nochmal auffordere, sich an die Situation zu erinnern, stellt sie – grob gesagt – einfach die Beine breiter hin und gibt mehr Luft. Es klingt aber sicherer. So zu spielen fühlt sich ihrer eigenen Aussage zufolge „ein bisschen kompliziert oder verwirrend (an), weil man überlegt, wo man hin atmet.“¹⁵⁴ Angenehm sei es „vom Spielen her schon, aber mit der Luft, wenn man da so überlegt, ist es ungewohnt.“¹⁵⁵

Nun beginne ich, ihre Oberkörper- und Schulterhaltung zu korrigieren. Erst fordere ich sie auf, den Oberkörper gerade zu halten, indem sie ihn etwas nach rechts lehnt, dann soll sie die Schultern locker lassen. Ich weise sie auch darauf hin, dass sie sich in der mentalen Vorstellungsübung, in der wir in Gedanken ‚in das Becken‘ einatmen und dieses breit wird, im Bereich der Lendenwirbelsäule auf einmal locker gelassen und diesen Abschnitt somit entspannt habe. Diese Einatmung solle sie nun im Stehen mit der Flöte ausprobieren. Ich spüre zuerst nichts, obwohl ich meine Hand an ihren unteren Rücken lege. Sie kommt nun meinen Aufforderungen nach, die Knie locker zu lassen und tief einzuatmen als sei ihr Bauch ein aufzupustender Schwimmreifen. Nun spüre ich wie sich die Luft dorthin ausbreitet.¹⁵⁶

Setzt sie die Flöte ab, hält sie diese locker vor ihrem Körper, steht sie gerade. Sobald sie die Flöte jedoch zum Spielen ansetzt, dreht sie den Oberkörper automatisch mit und kippt ihn leicht nach links (siehe Abb. 37) – eine typische Folgeerscheinung des Ausbalancieren-Wollens des Flötengewichts. Hebt sie die Flöte aus der natürlichen Haltung bewusst nach oben, bleibt sie erst in der guten Positionierung, rutscht jedoch nach ein paar Sekunden wieder leicht nach links. Ich korrigiere ihren Oberkörper, ohne das Becken dabei mit zu kippen (siehe Abb. 37) und frage sie nach ihrer Befindlichkeit. „Irgendwie kommt es mir vor, als würde ich

¹⁵¹ Verena S., in: ebda., Minute 15.

¹⁵² Verena S., in: ebda.

¹⁵³ Ebda., Minuten 16–18.

¹⁵⁴ Verena S., in: ebda., Minute 21.

¹⁵⁵ Verena S., in: ebda.

¹⁵⁶ Ebda., Minuten 21–23.

*total schief dastehen.*¹⁵⁷ Das ist auch ganz normal, denn sie steht im Regelfall schief und empfindet dies jedoch als ‚gerade‘.

Zur Anweisung, sie solle die Schulter beim Heben der Flöte unten lassen, lege ich meine Hand im Bereich des oberen Trapezmuskels auf ihre rechte Schulter, während sie den rechten Arm mit der Flöte nach rechts anhebt. *„Das ist irgendwie anstrengender im Arm.“*¹⁵⁸ Um zu verdeutlichen, wie der obere Trapezmuskel jeweils reagiert, wenn sie den Arm von der Schulter aus oder von der Hand aus hebt, probieren wir die Übung, die im Kapitel 3.4.1. unter dem Punkt ‚Schultergürtel‘ angeführt ist, aus und sie bewegt den Arm seitlich nach oben. Dabei spürt sie selbst, dass sich da ‚etwas bewegt‘ – *„ja, eine Sehne oder so“*.¹⁵⁹ Es ist schon gut, dass sie überhaupt etwas fühlt, denn viele bemerken gar nichts. Eigentlich handelt es sich bei der ‚Sehne‘ jedoch um den Trapezmuskel, der in ihrem Fall fleißig am Heben des Armes beteiligt ist. Nun gebe ich ihr den Auftrag, ihren Arm (ich verwende fälschlicherweise den Begriff „Hand“ statt „Arm“, was wohl eine schlechte Angewohnheit meinerseits ist) von meiner Hand führen zu lassen – zuerst muss ich ihr einige Male sagen, sie solle den Arm wirklich locker lassen und nicht mithelfen und sich einfühlen, um zu spüren, ob sich der Muskel dann immer noch bewegt. Sie verneint dies¹⁶⁰, was ein gutes Zeichen ist, denn erstens soll es genau so sein und zweitens signalisiert mir ihre Antwort, dass sie den Unterschied auch gut spüren kann. Ihre Schulter wandert mit gelockerten Muskeln etwas nach unten. Da sie meint, dieses Detail nicht gespürt zu haben, wiederhole ich die Übung, muss sie jedoch erneut daran erinnern, nicht mit zu helfen und den Ellbogen locker fallen zu lassen. Ich merke, als ich ihre Hand etwas besser im Griff habe, dass der Arm nun lockerer wird und sie diesen wirklich meiner Kontrolle überlässt. Da der Notenständer leider etwas ungünstig platziert ist, sieht man das auf der Aufnahme nicht wirklich gut, aber meine Aussage im Video belegt es: Ihre rechte Schulter ist plötzlich um einiges tiefer als die linke.¹⁶¹ Ich lasse sie nun die Flöte wieder in die Hand nehmen, um zu überprüfen, ob Verena dabei die Schulterposition beibehalten kann. Zuerst gelingt es ihr, doch nach ein paar Sekunden rutscht sie mit dem Oberkörper wieder leicht nach links. Ich korrigiere sie und sie meint *„ich komme mir wirklich vor, als stehe ich total schief.“*¹⁶² Als ich sie auffordere, so zu stehen wie sie es sonst mache, wird deutlich sichtbar, dass ihr Oberkörper nach links kippt und dem Gewicht der Flöte sozusagen nachgibt. Mein Tipp, sie solle die rechte Schulter weiter nach vorne

¹⁵⁷ Verena S., in: ebda., Minute 24.

¹⁵⁸ Verena S., in: ebda., Minute 25.

¹⁵⁹ Verena S., in: ebda.

¹⁶⁰ Ebda., Minute 26.

¹⁶¹ Ebda., Minute 29.

¹⁶² Verena S., in: ebda., Minute 30.

platzieren, wirkt Wunder und plötzlich ist klar, warum sie so verdreht steht: Das rechte Schulterblatt war zu wenig nach ‚unten-außen‘ gerichtet und die Schulter gleichzeitig schon zu weit hinten, sodass sich dadurch der gesamte Oberkörper verschob. Als sie nun die Schulter um einiges nach vorne versetzt, richtet sich ihr gesamter Oberkörper auf. Nur der Kopf wandert jetzt noch zur Flöte hin. Die Atmung ist viel natürlicher und sie merkt selbst: „*Es ist irgendwie lauter, von der Luft her anders*“¹⁶³. Verenas Spiel wirkt nun viel lockerer, unbeschwerter und natürlicher – das Video liefert den klanglichen Beweis dafür.

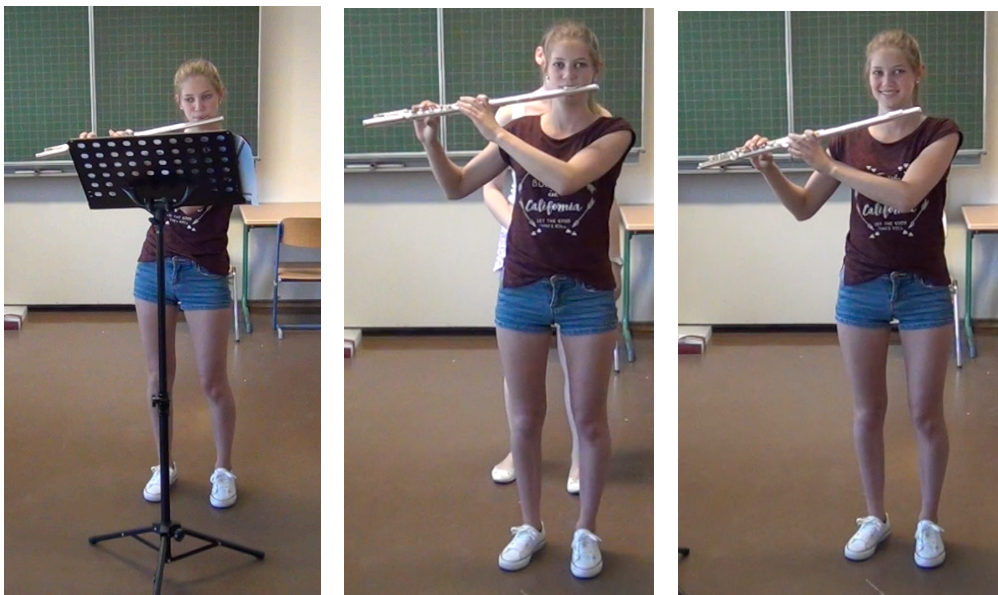


Abb. 37: Korrektur von Vernas Oberkörperneigung (v.l.n.r.): ‚Normalstellung‘ beim Spielen; leicht korrigierte Haltung – Neigung nach links noch leicht erkennbar, Schultergürtel bleibt trotz Neigung gerade; durch Korrektur des Oberkörpers in eine aufrechte Position ist die linke Schulter höher als die rechte.

Allgemeine Analyse

- Entspannte Schultern: Bei Verena half besonders die Vorstellung, die rechte Schulter nach vorne zu ‚schieben‘ sehr gut, da sie dadurch erst merkte, dass sie diese völlig verkrampt hält. Auch die Lockerungsübung der Arme ohne eigene Mithilfe war sehr hilfreich, da sie dabei komplett loslassen *musste* und somit auch in der Flötenhaltung diese Lockerheit zu integrieren versuchte.
- Gute Kopfposition: Die Balancier-Übung mit Gegenstand auf dem Kopf war bei ihr sehr wirksam, da sie nunmehr den Kopf nicht nach vorne beugen konnte, ohne dass die Klopapierrolle herunterfiel.

¹⁶³ Verena S., in: ebda., Minute 31.

- Entspannte Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers: Da Verena mit der Flöte in der Hand eher einen Rundrücken bildet, ist bei ihr deutlich zu sehen, dass mit der Klopapierrolle am Kopf die mittleren Trapezmuskeln trainiert und die oberen entspannt werden können. Mit dem Balance Board steht sie leider auch im gut ausbalancierten Zustand noch sehr verkrampft da. Erst bei intensiverer Beschäftigung damit würden sich wohl deutlich ausgeprägtere Verbesserungen zeigen.
- Aufrechtes Becken – damit automatisch verbunden lockere Knie und guter Stand: Die ‚Baum-Meditation‘ sowie das Atmen ‚in den Bauch/Rücken‘ helfen ihr bei der Vorstellung, das Becken tief zu lassen. Sobald sie daran erinnert wird, die Knie locker zu lassen, kippt das Becken leicht nach hinten mit, was natürlich nicht vorteilhaft ist.
- Atmung: Sie spürt dank der ‚Baum-Meditation‘ und des Lockerlassens, dass sich etwas verändert und sie mehr Luft hat, dass ‚es leichter geht‘. Prinzipiell sind äußerlich keine auffälligen Veränderungen bemerkbar, es ist jedoch ein leiseres Atemgeräusch zu vernehmen als zuvor.
- Flötenklang: Verena beschreibt ihren Klang nun als ‚lauter‘, ich würde ihn als ‚offener‘ bezeichnen. Die Lockerheit im Luftfluss, welche aus der Erdung und Aufrichtung resultiert, bewirkt bei ihr eine Aufrichtung der Luftsäule, wodurch die Luft besser schwingen und mit größerer Geschwindigkeit entweichen kann. Dadurch entsteht ein ‚größerer‘ Ton – mit der Gefahr, sich bei fehlender Unterstützung durch das Zwerchfell zu überschlagen.

5.2.4. J. S.

Bestandaufnahme zu Beginn der Forschung

Durch ihre langjährige Tätigkeit im Büro bringt J. in den Flötenunterricht schon eine über einen langen Zeitraum eingelernte Fehlhaltung im Bereich des Schultergürtels mit. Diese Fehlhaltung ist auch ohne Flöte sehr ausgeprägt und manifestiert sich in einem Rundrücken im Bereich der oberen Wirbelsäule mit nach vorne hängenden Schultern sowie zusammengesacktem Brustkorb. Auch bei ihr ist das Becken leicht nach hinten gekippt, da sie dazu tendiert, die Knie durchzustrecken.

Trotz ihres Vorwissens im Bereich Körperhaltung durch die Belegung eines Qi Gong-Kurses einmal pro Woche ist es für J. schwierig, solche eingelernten Fehlhaltungen zu korrigieren.

Meine Übungen für sie:

- Arbeit am Balance Board.
- Für die Aufrichtung im Brustbein: ‚Stelle dir vor, du hast eine Medaille gewonnen, trägst sie um den Hals und präsentierst sie jedem stolz im Vorbeigehen. Auch beim Spielen.‘
- ‚Baum-Meditation‘ für Aufrichtung und Lockerheit.
- Stehen an der Wand, um einem Kippen des Beckens nach hinten entgegenzuwirken und die Aufrichtung der oberen Wirbelsäule sowie ein Gefühl der Öffnung im Brustkorb zu unterstützen.
- Balance-Übung mit einem Gegenstand auf dem Kopf.
- Völlig aus- und mit dem Atemreflex in den Bauch einatmen, um ein größeres Atemvolumen zu erreichen und das Gefühl für eine großflächigere Phrasierung zu bekommen.

Die Ergebnisse sind insofern besonders interessant, da es sich um eine Erwachsene handelt, die auf einen größeren Erfahrungsschatz verweisen kann als FlötistInnen im Schulalter. Besonders relevant sind für sie nach eigener Aussage kleine Tipps zur Imagination (z.B. die Medaille).

Körperarbeit am Beispiel einer Unterrichtseinheit¹⁶⁴

Bei dieser Stunde handelt es sich um eine Doppeleinheit, da J. bei einem Ausweichtermin nicht kommen konnte und wir daher zwei 30-Minuten-Einheiten zusammengelegt haben. Zuerst mache ich mit J. die ‚Baum-Meditation‘, welche sie vom Konzept her bereits von ihrem Qi-Gong-Kurs kennt. Deshalb kann sie sich in die Vorstellung ein Baum zu sein bereits gut hineinversetzen und entspannen.¹⁶⁵ Beim Einatmen ‚in‘ verschiedene Körperteile hat J. noch Probleme, sie fühle, dass sie manchmal nicht tief genug einatmen könne – besonders in den Rücken.¹⁶⁶ Dazu rege ich sie an, in einer Übung den Oberkörper bei leicht abgewinkelten Knien nach vorne in einen Katzenbuckel abzurollen, ihn samt Kopf locker hängen zu lassen und dabei einzuatmen.¹⁶⁷ Sie spürt die Atmung ‚in den Rücken‘ nun leichter und sie meint auch selbst: *„ja, es geht leichter auf jeden Fall. Jetzt geht glaube ich mehr Luft rein“*¹⁶⁸. Ich empfehle ihr diese Übung zuhause zu machen, gerade da sie zu einem leichten Hohlkreuz tendiert. Sie spüre auch nicht, dass sich der Brustkorb beim Einatmen ausdehnt, weshalb ich

¹⁶⁴ Musikschulunterricht mit J. S., Videodokumentation vom 20.06.2017, Dauer: 1:08:10.

¹⁶⁵ Ebda., Minuten 1–13.

¹⁶⁶ Ebda., Minute 14.

¹⁶⁷ Ebda., Minuten 16–17.

¹⁶⁸ J. S., in: ebda., Minuten 17–18.

ihr vorschlage, den Luftraum von unten nach oben, vom Bauch bis unter die Schlüsselbeine, ähnlich einem Behälter aufzufüllen.¹⁶⁹ Zuerst hebt sie dabei stark die Schultern an, für mich ein Zeichen der Verspannung in den oberen Trapezmuskeln und mangelhaften Trainings des mittleren und unteren Trapezmuskels. Als ich ihre Schultern beim Einatmen nun nach hinten und nach unten ‚drücke‘, richtet sich ihr Brustkorb plötzlich auf, weitet sich und verleiht ihr eine sehr präsente Haltung (siehe Abb. 38). Sie findet diese Haltung sehr „*ungewöhnlich*“¹⁷⁰ (womit sie höchstwahrscheinlich ‚ungewohnt‘ meint), doch sieht sie dadurch selbstsicherer und ‚wacher‘ aus. Beim Senken der Schultern fällt der Kopf nach vorne und sie nimmt wieder die Hohlkreuzstellung ein. Ich mache sie darauf aufmerksam und korrigiere wieder mit meinen Händen ihren Schultergürtel, der nun deutlich erkennbar nicht mehr nach vorne fällt. Zusätzlich soll sie sich vorstellen, ihr Brustbein würde von einem unsichtbaren Faden schräg nach vorne oben gezogen und an ihren Schlüsselbeinen würden zwei Luftballons hängen, die ebenfalls nach oben ziehen – jedoch nicht die Schultern, sondern nur die Schlüsselbeine.¹⁷¹ Nun ist eine wirklich markante Verbesserung in ihrer Aufrichtung zu sehen. Ich drücke ihren Oberkörper noch leicht nach vorne, um einer Hohlkreuztendenz entgegenzuwirken, während sie die Vorstellung beibehält, ein imaginärer Faden hebe ihren Brustkorb an. Plötzlich ‚fällt‘ die rechte Schulter etwa einen Zentimeter nach hinten¹⁷². Ich bin verblüfft, erinnere mich an die Übung mit Susanne Schlusnus, bei der man sich vorstellt, Farbe tropfe von den Armen herab und löse alle Verspannungen auf, bei der sich meine Schulter ebenfalls plötzlich senkte. Auf dem Video ist J.s Schulterbewegung zuerst nur minimal sichtbar, doch bei genauem Hinsehen erkennt man deutlich den Unterschied.



Abb. 38: J.s
Schultergürtel vor und
nach der Atem-Übung
zur Füllung des
Brustraumes und dessen
Öffnung (beide links).
Rechts: Arm-
Lockerungs-Übung.

¹⁶⁹ Ebda., Minuten 18–20.

¹⁷⁰ Ebda., Minute 20.

¹⁷¹ Ebda., Minuten 21–22.

¹⁷² Ebda., Minute 23:36.

Zur Öffnung des Brustkorbes trägt auch das Öffnen der Arme bei. Man streckt bei dieser Übung die Arme in einer öffnenden Bewegung und mit nach vorne gerichteten Handflächen (als würde man jemanden willkommen heißen oder stürmisch begrüßen) seitlich vom Körper weg – mit gestreckten Ellbogen und ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen.¹⁷³ Da sie die Schultern noch nicht locker lassen kann, als sie die Arme zur Seite streckt, führe ich auch mit ihr die Übung aus, die ich bei Verena zum Lösen desselben Problems angewandt hatte: Ich führe ihren Arm ohne J.s Mithilfe.¹⁷⁴ Auf mein Stichwort „*lass die Hand (den Arm) locker – als wäre sie (er) tot*“¹⁷⁵ hin sackt der Arm sichtlich nach unten und sie lässt ihn nun erstmals wirklich komplett locker. Ich bin verblüfft wie stark man den Unterschied am Video erkennen kann. Zur Kontrolle hebe ich ihren Arm seitlich und lege meine Hand auf ihre Schulter, um zu vermeiden, dass sie im Trapezmuskel mithilft. „*Also jetzt ist es natürlich angenehm, wenn ich versuche den Arm zu entspannen.*“¹⁷⁶ Wir wiederholen die Übung mit dem linken Arm und hier funktioniert das Lockerlassen viel schneller. Zur Kontrolle könne sie beim seitlichen Heben des Armes ihre Hand auf den Trapezmuskel legen und versuchen zu spüren, ob er sich mit dem Arm bewegt oder ob er entspannt bleibt. Dabei solle sie die Handflächen nach oben drehen und sich vorstellen, jemand ziehe sie an den Fingerspitzen nach oben.¹⁷⁷

Als wir nun in einer Flöten-Sonate von Georg Friedrich Händel ausprobieren, ob sich die Vorstellungen des Windstoßes und des Baumes auch in einem Stück bemerkbar machen, ist sie überfordert: „*Das hilft mir nicht. Also da kann ich mich nicht darauf konzentrieren. Ich kann mich nicht auf die Töne konzentrieren und gleichzeitig darauf, ein Baum zu sein. (...) Das frustriert mich total und macht mich nervös.*“¹⁷⁸ Sie müsse sich zu sehr auf die Noten konzentrieren und glaube noch nicht auf dem richtigen Niveau zu sein. Auf die Frage hin, ob sie die Übung mit einem anderen Stück ausprobieren möchte, das sie schon besser kann und bei dem sie nicht mehr auf die Noten achten muss, verneint sie und meint, lieber an dem Stück arbeiten zu wollen, was ich schade finde, denn der Klang, den sie nun produziert, ist sehr offen, die Phrase schön rund und groß, die Luft fließt und sie macht eigentlich kaum Fehler. Als sie dasselbe nochmals ohne Fokus auf Lockerheit und Luftfluss spielt, bleibt zwar der Ton schön, aber man merkt deutlich, dass die Phrasen kleingliedriger sind und dass sie nun beginnt mitzuzählen, was im Spiel hörbar wird.¹⁷⁹ Sie wirkt irgendwie ‚zerbrechlicher‘ und unsicherer, auch was das Treffen der richtigen Töne anbelangt, gleichzeitig scheint ihre

¹⁷³ Ebda., Minute 24.

¹⁷⁴ Ebda., Minuten 25–26.

¹⁷⁵ Ebda., Minute 25:48.

¹⁷⁶ J. S., in: ebda., Minuten 29–30.

¹⁷⁷ Ebda., Minuten 30–34.

¹⁷⁸ J. S., in: ebda., Minuten 41–42.

¹⁷⁹ Ebda., Minuten 43–46.

Atmung sehr flach und hoch zu sein. Sie hat nach meinem Empfinden in der ersten Version mehr Unterstützung vom Zwerchfell für die lange Phrase, was das Zuhören angenehmer macht, aber die dem Stück eigene Intimität und Melancholie kommt in der zweiten Version besser zum Ausdruck. Auf meine Aufforderung hin, sie solle einfach entspannt spielen, meint sie, sie könne sich nicht entspannen, solange sie sich noch auf die Noten konzentrieren muss. Sie zweifelt stark an ihrem Können und an ihren Fähigkeiten beim Flötenspiel, möchte alles perfekt machen, da sie als Erwachsene bereits eine völlig andere Wahrnehmung hat und schon beim kleinsten Fehler beinahe verzweifelt. Meiner Meinung nach ist dies ein eindeutiges Resultat der gegenwärtigen Arbeitsbedingungen: Alles muss perfekt sein, kein Fehler wird geduldet und man muss einfach funktionieren. Natürlich möchte ich sie auch nicht überfordern und versuche, sie davon zu überzeugen, dass Fehler menschlich sind und ich nur wolle, dass sie beim Spielen entspannt ist und nicht verkrampft, dass das Spielen für sie nicht anstrengend ist, sie gut Luft habe, um die Phrasen schön zu Ende spielen zu können ohne dabei außer Puste zu kommen.¹⁸⁰ Eine kleine Anmerkung ihrerseits bestärkt mich in meiner These, Entspannung und Lockerheit im Körper bewirke auch Entspannung und Lockerheit im Spiel: Sie habe nach ihrem Urlaub das erste Mal geübt und die Händel-Sonate gespielt und da sei es super gegangen und es habe so schön geklungen. Sobald sie angefangen habe zu üben, sei es immer schlimmer geworden.¹⁸¹

Sie spricht nun von selbst ihr Problem, mit der Luft auszukommen, an und wir arbeiten daran weiter, da es auch für sie in dem Moment interessant und wichtig zu sein scheint. Gemeinsam atmen wir die Luft völlig aus dem Körper aus, warten auf den Impuls des Körpers zum Einatmen, lassen dann einfach die Luft wieder mit dem Atemreflex in den Körper strömen und atmen mit Unterstützung des Zwerchfells auf ‚s‘ aus.¹⁸² Dasselbe machen wir nun mit der Flöte. Mit der reflexartig eingeatmeten Luftmenge spielt J. nun einen einzigen Ton und ich bin wirklich überrascht, wie lange sie ihn aushält im Vergleich zu den Phrasen im Stück.¹⁸³ Auch als sie diese Übung mit einer Phrase statt mit einem Ton durchführt, kommt sie mindestens doppelt so weit wie zuvor, was sie selbst ein wenig erstaunt merkt.¹⁸⁴ Sie soll nun auch nach der Phrase wieder mit dem Reflex die Luft in den Körper strömen lassen und schafft die erste Passage – in der sie zu Beginn mindestens viermal atmen musste – in zwei Atemzügen.¹⁸⁵

¹⁸⁰ Ebda., Minuten 46–49.

¹⁸¹ Ebda., Minuten 50–51.

¹⁸² Ebda., Minuten 58–63.

¹⁸³ Ebda., Minute 64.

¹⁸⁴ Ebda., Minuten 64–65.

¹⁸⁵ Ebda., Minuten 65–66.

„Ich atme irgendwie mehr ein. Also es war besser.“¹⁸⁶ Sie ist jedoch noch zu sehr auf Details fixiert und *denkt* zu viel. Das wird sich wohl so schnell nicht ändern, aber es ist ein erster Schritt in die richtige Richtung, denn sie merkt den Unterschied und findet ihn auch gut.

Allgemeine Analyse

- Entspannte Schultern: Die Übung, in der der Arm geführt wird, um die Schultern zu lockern ist besonders aussagekräftig, da man sehr gut sieht, wie J. plötzlich den ganzen Arm locker lässt und entspannt, wodurch sich auch die Schultern entspannen. Auch die Vorstellung, den gesamten Oberkörper wie ein Gefäß mit Luft von unten nach oben zu füllen bis fast in die Schlüsselbein-Gegend hilft ihr, die angespannten Trapezmuskeln zu lockern. Es ist jedoch für sie schwierig, ihre lang eingelernte und ausgeübte Fehlhaltung – besonders ausgeprägt ist ein nach vorne fallender Schultergürtel – aufzugeben und etwas Neues auszuprobieren. Sie kann zwar einen Unterschied spüren, wenn sie den Oberkörper aufrichtet, aber es ist für sie anstrengend, die Nackenmuskeln – speziell der obere Trapezmuskel – beginnen angesichts der Streckung zu schmerzen. Man müsste wahrscheinlich besonders viel Intensität in die Körperarbeit mit J. investieren, was im Rahmen eines 30-minütigen Musikschulunterrichts beinahe unmöglich scheint, ohne gleichzeitig die Arbeit am Repertoire zu vernachlässigen.
- Eine gute Kopfposition: Sie neigt durch den vorfallenden Schultergürtel dazu, den Kopf zur Flöte zu bringen, was durch Übungen zur Aufrichtung des Oberkörpers verhindert wird. Achtet sie jedoch nicht auf diese Aufrichtung, ist auch der Kopf noch immer leicht nach vorne geneigt.
- Eine entspannte Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Aufrichtung des Oberkörpers: Sie kann das Becken bereits sehr gut aufrichten und dabei die Knie locker lassen. Dabei korrigiert sie jedoch zu viel und tendiert zum Rundrücken, wodurch die Rückenmuskulatur nicht gänzlich entspannt werden kann. Wenn ich sie jedoch darauf hinweise, richtet sie sich wieder auf.
- Aufrechtes Becken – damit automatisch verbunden lockere Knie und ein guter Stand: Siehe vorheriger Punkt.
- Atmung: Auf Grund ihres zu hohen Energieeinsatzes und Ausdruckswillens verbraucht sie auch sehr viel Luft, was sich in einem lauten Atemgeräusch bemerkbar macht. Dagegen hilft die Übung, die J. ihre Lunge ‚entleeren‘ lässt, um den Atemreflex von selbst kommen zu lassen und nicht mehr Luft als nötig einzuatmen. Dadurch spürt sie

¹⁸⁶ Ebda., Minute 66.

selbst das Anwachsen ihres Lungenvolumens und sie muss sich auch weniger anstrengen.

- Flötenklang: Dieser Punkt stellt ein wichtiges Thema in der Arbeit mit J. dar. Besonders durch kleingliedrige Phrasierung und wenig Luftreserven wird ihr Klang brüchig, zitternd und klein. Durch den Versuch, die Lockerheit mit der ein Baum sich im Windstoß biegt ins Flötenspiel zu integrieren, erzielt sie plötzlich einen viel größeren, präsenteren Ton, der eine große Phrase zulässt – auch wenn die melancholische Stimmung des Stückes durch diese Offenheit nicht ganz getroffen werden kann, ist doch der Ton generell nun schöner und sie wirkt sicherer.

5.3. Fragebogen-Auswertung Schülerinnen

Im Rahmen meiner Forschung habe ich meine Schülerinnen dazu aufgefordert, mir ein ausführliches Feedback zu geben, ob sie selbst während dieser Arbeitsphase auch Veränderungen spürten und wenn ja, wie sich diese bemerkbar machten, wo sie diese Veränderungen spürten und wodurch sie ihrer Meinung nach hervorgerufen worden sein könnten. Der an die Flötistinnen ausgegebene Fragebogen ist in drei Teile gegliedert: Haltung, Atmung und Klang – wobei die einzelnen Teile ähnlich aufgebaut sind, sich aber an jeweils andere Wahrnehmungskomponenten richten. Ich verband Multiple-Choice-Fragen mit offenen Fragen.

Die Ergebnisse dieser Selbsterkenntnis/Selbstreflexions-Fragebögen sind, was die Wirksamkeit des Programms betrifft, durchwegs positiv.

Ganz allgemein konnten alle vier Schülerinnen Verbesserungen in jedem der drei Bereiche spüren. Es gab auch keine Übung, die sich ihrer Meinung nach negativ auswirken hätte. Lediglich J. konnte mit dem Balance Board nicht viel anfangen, da sie Angst hatte, herunterzufallen und sich nicht auf das Balancieren und Spielen gleichzeitig konzentrieren konnte (ähnlich wie bei der Vorstellungs-Übung). Julia gibt an, dass sie anfangs mit der ‚Baum-Meditation‘ nicht so gut umgehen habe können, da diese Vorstellung ungewohnt für sie war, doch erinnere sie sich mittlerweile immer wieder während des Spielens daran, ruhig zu stehen und in den Knien locker zu bleiben.

Jede Schülerin hat zuhause auch mindestens eine Übung in den Übepalltag integriert. Bei Julia beschränkte sich diese Arbeit auf das Balance Board (‚Einbeinstand‘), J. achtete auf lockere Knie, Aufrichtung von Oberkörper, Brustkorb sowie Becken und auf eine generell gute Haltung. H. lehnte sich zuhause mit dem Rücken an die Wand, um ein Gefühl für eine

aufrechte Wirbelsäule und die Bauchatmung zu gewinnen und legte sich ab und zu ein Buch auf den Kopf. Auch Verena war fleißig: Sie integrierte nicht nur das leichte Beugen der Knie sowie die Aufrichtung des Beckens und des Kopfes in ihr Üben, sondern stellte sich immer wieder vor den Spiegel, um die Lockerheit in den Schultern zu kontrollieren.

Die ‚Hilfsmittel‘ Balance Board und Klopapierrolle/Buch am Kopf wurden von den jungen Schülerinnen gut aufgenommen, J. fand besonders die ‚Baum-Meditation‘ sehr wohltuend und befreiend.

Von der Wichtigkeit einer Integration der Übungen in den Unterricht sind auch alle vier überzeugt, allerdings standen für J. und Verena die Übungen manchmal zu sehr im Vordergrund – was ja auch an der Forschungsarbeit lag –, es kam besonders für J. die ‚Musik‘ etwas zu kurz. Es sollte also eine gute Mischung aus Arbeit am Körper, am Ansatz, am Klang und an der Interpretation sein, was sich in 30 Minuten nicht immer gleichermaßen einteilen lässt.

H. P.

Sie bemerkt an der Haltung besonders Verbesserungen im Bereich Kopf/Kiefer und Schultern/Nacken durch die Aufrichtungs-Übung mit dem Buch am Kopf und durch das Anlehnen mit dem Rücken an die Wand. Der Ton ‚fließe‘ durch die Veränderung ihrer Kopfhaltung und sie verkrampfte beim Einatmen nicht so schnell. Die Atmung fühlt sich ihrer Meinung nach lockerer, natürlicher und ‚tiefer‘ an und sie selbst hat das Gefühl von mehr Platz im Bauch, um mehr Luft ‚speichern‘ zu können [ich denke, damit ist eine Vergrößerung des Lungenvolumens und eine bessere Kontrolle bei der Ausatmung gemeint]. Die ausschlaggebenden Übungen sind ihrem Gefühl zufolge dieselben wie bei der Haltung. Ihren Flötenklang beschreibt sie als „klarer“, natürlicher und „einfach viel besser“, ohne dafür bestimmte Übungen ‚verantwortlich‘ zu machen.

Julia R.

Julia beobachtet Verbesserungen durch die Arbeit mit dem Balance Board: Becken und Rücken seien zentrierter geworden. Auch die ‚Baum-Meditation‘ habe dazu beigetragen. Der Atmungs-Aspekt wurde zwar im Unterricht nicht so direkt und ausführlich bearbeitet, jedoch habe sie im Laufe des Unterrichts gelernt, auch ‚in den Bauch‘ zu atmen, wodurch ihre Atmung ‚tiefer‘ wurde. Besonders durch das ‚Drücken‘ ihres Rückens gegen meine Hand bekam sie ein Gefühl dafür, wo sie hin atmen musste, wenn ich ihr sagte ‚atme in den Rücken‘. Der Flötenklang habe sich ihrer Meinung nach durch die Veränderungen an Haltung und Atmung verbessert. Sie nimmt ihn nun klarer und lauter wahr.

Verena S.

Besonders ausführlich beschreibt Verena ihre Erkenntnisse. Der Ton klinge bei gerader Kopfhaltung „besser“, da die Luft leichter fließen könne. Durch die Aufrichtung des Beckens und das Lockerlassen der Knie empfinde sie Bauch und Lunge als „größer“, wodurch sie mehr Platz zum Einatmen habe. Die lockeren Schultern bewirken ein lockeres, entspanntes Spiel. Die als etwas schwierig empfundene Balance-Übung mit der Klopapierrolle am Kopf hat sich ihrer Meinung nach positiv auf die Kopfhaltung ausgewirkt, das Balance Board ist für Lockerheit in Becken und Knien sowie für eine bessere Atmung verantwortlich. Die ‚Baum-Meditation‘ bewirke Lockerheit im gesamten Körper bei gleichzeitiger Stabilität. Sowohl der Aspekt der Tiefe der Atmung als auch die Atemmenge haben sich durch die Haltungskorrekturen – besonders hervorgerufen durch das Stehen und Spielen am Balance Board – verbessert, da Verena nun mehr Platz für die Luft im Körper habe.

Sie erkennt auch richtig, dass es manchmal schwer ist, auf alles gleichzeitig zu achten. So sei es ihr beispielsweise am Balance Board leicht gefallen, eine gute Haltung einzunehmen; ohne Wackelbrett habe sie oft darauf vergessen, diese Haltung von selbst einzunehmen.

Ihren Flötenklang empfindet sie unter Berücksichtigung einer gesunden Haltung und Atmung als „deutlicher“, „lauter“, zentrierter (weniger Nebengeräusche) und klarer. Sie glaubt, er habe sich durch mehr Luft oder einen „besseren Luftausstrom“ verschönert [ich vermute, sie meint hier mehr Unterstützung im Luftfluss durch die Aufrichtung der Luftsäule bei gerader Haltung und dadurch eine erhöhte Luftgeschwindigkeit] und durch die aufrechte Kopfhaltung „verstärkt“ – durch eine tiefe Atmung.

J. S.

Als Erwachsenenschülerin fällt bei J. besonders auf, dass sie mehr Wert auf eine eher ‚konservativere‘ Flötenarbeit legt. Zwar sind ihr Haltung und Atmung wichtig, mit manchen Übungen (Balance Board, Integration der Befindlichkeit bei der ‚Baum-Meditation‘ in das Flötenspiel) kann sie sich jedoch nicht so recht anfreunden. Sehr positiv ist anzumerken, dass sie sich immer Mühe gibt, die Auswirkungen der Übungen genau zu reflektieren. Sie nimmt laut Fragebogen Verbesserungen im Bereich der Schultern, des Nackens, im Rücken und Becken sowie in den Beinen wahr und integriert seit dem Ausführen der Übungen auch ein gewisses Körperbewusstsein in ihren Alltag. Ihre Atemmenge habe sich durch das „Aufmachen“ (Öffnen und Lockerlassen im Oberkörper) erhöht, sie führt dies darauf zurück, dass die Lunge aufgrund der aufrechten Haltung mehr Platz hat sich auszudehnen. Ebenso könne sie durch die Aufrichtung im Körper „schönere Töne“ spielen, mit leichterem Ansprache und ohne zu verkrampfen. Dank der Vorstellung, eine Medaille um den Hals zu

tragen und diese zu präsentieren, haben sich Haltung und Klang sofort verbessert und auch die Aufrichtung im Becken mit lockeren Knien wirke sich positiv auf den Flötenklang aus. Für J. wären kurze Beschreibungen der Übungen oder Bilder zum Üben sehr schön, da sie sich zuhause oft nicht mehr an alles erinnern konnte, was wir im Unterricht gemacht hatten.

Résumé und Ausblick

5.3.1. Relevanz als Pilotstudie / Anreiz für weitere Forschung

Die exemplarische Analyse der Unterrichtseinheiten bietet meines Erachtens einen guten Einblick in die Auswirkungen verschiedenster Übungen auf Haltung, Atmung und Flötenklang. Da bis zum jetzigen Zeitpunkt noch keinerlei Dokumentation zu Susanne Schlusnus' Konzept und dessen Anwendung durch Instrumentalisten vorliegt, die Verbesserungen in den drei genannten Aspekten jedoch nicht nur von mir und meinen Schülerinnen, sondern auch von außenstehenden BeobachterInnen gespürt und vor allem gehört werden, wäre eine intensivere Forschungsarbeit in diesem Bereich sowohl für MusikerInnen als auch für MedizinerInnen besonders interessant und wichtig: nicht zuletzt, da eine gute Körperhaltung auch im alltäglichen Leben von großer gesundheitlicher Bedeutung ist und das individuelle Wohlbefinden abseits des Musizierens ebenso fördert.

Die Studie soll aufzeigen, dass auch unterschiedlichste Charaktere immer wieder mit denselben Problemen zu kämpfen haben, dennoch wird vielfach solange nichts dagegen unternommen, bis der Körper sich selbst zu Wort meldet und Schmerzen auftreten. Dem könnte durch das Integrieren spielerischer Körperübungen im Musikschulunterricht oder auch in der Schule vorgebeugt werden. Es gilt zu bedenken, dass die Analyse der Arbeit mit lediglich vier Schülerinnen nicht ausreicht, um aussagekräftige allgemeingültige Ergebnisse liefern zu können. Auf meinen Erkenntnissen beruhend könnten weitere Auswirkungen unter optimierten Voraussetzungen anhand von weiterführender Forschung untersucht werden. Im Laufe der Arbeit an mir, mit den Schülerinnen sowie in der Dokumentation und der Analyse ergaben sich einige Situationen, die ich im Nachhinein etwas besser gestalten und organisieren, besonders aber umstrukturieren würde. Neben einer starken Reduzierung auf bestimmte Aspekte sollte man sich immer wieder in Erinnerung rufen, die ‚Ansammlung‘ von Material in Form von Video- und Tonaufnahmen sowie Aufzeichnungen in schriftlicher Form überschaubar zu halten. Für eine einzelne Person grenzt das Ausmaß der zu beobachtenden Aspekte und der zu analysierenden Details und Eigenschaften an Reizüberflutung. Ich hätte mir außerdem viel früher über die spezifischen Übungen mit den Schülerinnen Gedanken machen sollen, denn ich war in der Ausführung mancher Übungen nicht so konsequent wie Susanne Schlusnus: Da es für mich eine „Premiere“ darstellte, die Übungen als Lehrende und nicht als Lernende durchzuführen, gelang es mir nicht immer, alle Haltungsaspekte bei meinen Schülerinnen im Blick zu behalten. Ich war oft nachlässig, wollte darüber hinaus die

Schülerinnen nicht überfordern. Hier könnte auch ein gut ausgebildetes und erfahrenes Forschungs- und Arbeitsteam effizienter Probleme analysieren und Lösungsansätze finden. Ich selbst musste manchmal erst überlegen, woraus manche suboptimalen Spieleigenschaften oder Haltungsgewohnheiten der Schülerinnen resultierten und wie ich diese am besten beheben könnte.

Unterschiede in den technischen Voraussetzungen durch Equipment, dessen Platzierung in mehrfach wechselnden Räumlichkeiten sowie daraus resultierende feine akustische Unterschiede in den Aufnahmen lassen sich prinzipiell schwer vermeiden. Mit Hilfe eines Techniker-Teams oder mit bestimmter Ausrüstung wären vergleichbare Bedingungen jedoch leichter zu schaffen und könnte eine noch bessere auditive Wahrnehmung gewährleistet werden.

Im Rahmen der Forschung stellte sich mir auch immer wieder die Frage, ob diese Übungen bereits im ‚frühen‘ Musikschulunterricht eingesetzt werden können und sollten – beispielsweise bei Kindern im Alter von bis zu zehn Jahren. Durch die Vernachlässigung dieser Altersgruppe in meiner Studie findet sich in der vorliegenden Arbeit keine Antwort auf diese Frage.

Der Weg ist jedoch das Ziel und es wäre schön, wenn das Bewusstsein für eine natürliche Körperhaltung für jeden von uns in näherer Zukunft wieder mehr in den Vordergrund rückte und man verantwortungsvoller mit seinem Körper umginge. Meines Erachtens sollte speziell für Musiker die Arbeit mit und am Körper nie nebensächlich oder gar unwichtig erscheinen, sondern Bestandteil der Beschäftigung mit dem Instrument und der Musik sein.

Die Forderung, Körperübungen als fixen Bestandteil in den Flötenunterricht zu integrieren, unterstützen alle vier Schülerinnen nach der Beschäftigung mit einem ausgewählten Programm. Warum dies so ist, bringt meine zwölfjährige Schülerin H. sehr schön auf den Punkt:

„Weil Flötenspielen nicht nur aus Fingergreifen und Reinblasen besteht.“¹⁸⁷

¹⁸⁷ H. P., aus dem Fragebogen entnommen.

6. Literaturverzeichnis

Susanne Schlusnus, Körperarbeit:

Susanne Schlusnus: Mein Weg mit der Oboe – wie meine Methode Physioboe entstand..., in: <https://www.facebook.com/notes/physioboe/mein-weg-mit-der-oboe-wie-meine-methode-physioboe-entstand/521155778009200> (zuletzt aufgerufen am 29.07.2017, um 20:32).

Susanne Schlusnus: Physioboe & Musikercoaching, in: <http://www.susanne-schlusnus.de/> (zuletzt aufgerufen am 23.09.2017, um 0:47).

Susanne Schlusnus: Körperschulung. Freies Spiel durch körperliche und geistige Balance. Lehrveranstaltungs-Skript 2016.

Anatomie und Physiologische Grundlagen

Klein-Vogelbach, Susanne: Funktionelle Bewegungslehre. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg – New York – Tokyo 1984.

Bücker, Joseph: Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. 17., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1971.

Blum, Jochen (Hg.): Medizinische Probleme bei Musikern. Mit einem Geleitwort von Sir Georg Solti. Georg Thieme Verlag, Stuttgart – New York 1995.

Üben und Musizieren. Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis. Band 23, Nr. 3 2006.

Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene: Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg 2000.

Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008.

Klöppel, Renate: Die Kunst des Musizierens. Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis. 3., vollständig überarbeitete Ausgabe. Schott Musik International, Mainz 2003.

Schnack, Gerd: Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag, München – Jena 2000.

Videodokumentationen

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 17.03.2017, Dauer: 39:19.

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 07.04.2017, Dauer: 26:04.

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 17.05.2017, Dauer: 28:11.

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Einzelstunde vom 17.05.2017, Dauer: 35:27,

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Gruppenstunde vom 24.03.2017, Dauer: 1:00:44.

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Gruppenstunde vom 07.04.2017, Dauer: 44:55.

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Gruppenstunde vom 27.04.2017, Dauer: 1:56:35.

Körperarbeit, Physio- und Mentalcoaching, Videodokumentation Gruppenstunde vom 18.06.2017, Dauer: 1:01:44.

Videodokumentation Konzert-Livemitschnitt vom 27.08.2016, Dauer: 1:12:04 (Ausschnitt: 12:00–37:30).

Videodokumentation Konzert–Livemitschnitt vom 17.05.2017, Dauer: 26:15.

Videodokumentation Konzert-Livemitschnitt vom 21.07.2017, Dauer: 26:04.

Musikschulunterricht mit H. P., Videodokumentation vom 04.07.2017, Dauer: 30:30.

Musikschulunterricht mit Julia R., Videodokumentation vom 01.06.2017, Dauer: 27:59.

Musikschulunterricht mit Verena S., Videodokumentation vom 19.06.2017, Dauer: 32:52.

Musikschulunterricht mit J. S., Videodokumentation vom 21.06.2017, Dauer: 1:08:10.

7. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Schnack, Gerd: Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag, München – Jena 2000, S. 18.

Abb. 2: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 120.

Abb. 3: Bückler, Joseph: Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. 17., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1971, S. 29.

Abb. 4: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 41.

Abb. 5: Bückler, Joseph: Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. 17., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1971, S. 51.

Abb. 6: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 44.

Abb. 7: Bückler, Joseph: Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. 17., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1971, S. 76.

Abb. 8: Bückler, Joseph: Anatomie und Physiologie. Lehrbuch für ärztliches Hilfspersonal. 17., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1971, S. 77.

Abb. 9: Schnack, Gerd: Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag, München – Jena 2000, S. 66.

Abb. 10: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 67.

Abb. 11: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 68.

Abb. 12: Biegl, Christine-Eva: Begegnungen mit der Natur. Bd. 4. 1. Auflage. Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2012, S. 76.

Abb. 13: Klein-Vogelbach, Susanne: Funktionelle Bewegungslehre. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg – New York – Tokyo 1984, S. 243.

Abb.: 14: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 219.

Abb. 15: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 214.

Abb. 16: Klöppel, Renate: Das Gesundheitsbuch für Musiker. Anatomie – berufsspezifische Erkrankungen – Prävention und Therapie. 3. Auflage. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2008, S. 210.

Abb, 17: Schnack, Gerd: Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag, München – Jena 2000, S. 50.

Abb. 18: Schnack, Gerd: Gesundheitsstrategien beim Musizieren. Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden. 2. Auflage. Urban & Fischer Verlag, München – Jena 2000, S. 53.

Abb. 19: Blum, Jochen (Hg.): Medizinische Probleme bei Musikern. Mit einem Geleitwort von Sir Georg Solti. Georg Thieme Verlag, Stuttgart – New York 1995, S. 137.

Abb. 20: Blum, Jochen (Hg.): Medizinische Probleme bei Musikern. Mit einem Geleitwort von Sir Georg Solti. Georg Thieme Verlag, Stuttgart – New York 1995, S. 139.

Abb. 21: Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene: Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg 2000, S. 172.

Abb. 22: Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene: Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Springer-Verlag, Berlin – Heidelberg 2000, S. 393.

Abb. 23: Susanne Schlusnus: Physioboe & Musikercoaching, in: <http://www.susanne-schlusnus.de/> (zuletzt aufgerufen am 23.09.2017, um 01:47).

Abb. 24: Susanne Schlusnus: Körperschulung. Freies Spiel durch körperliche und geistige Balance. Lehrveranstaltungs-Skript 2016.

Abb. 25: Foto: Nico Samitz am 23.09.2017.

Abb. 26: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 27.08.2016.

Abb. 27: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 07.04.2017.

Abb. 28: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 17.05.2017

Abb. 29: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 18.06.2017.

Abb. 30: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 27.04.2017.

Abb. 31: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 18.06.2017.

Abb. 32: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 17.06.2017.

Abb. 33/34: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 04.07.2017

Abb. 35: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 01.06.2017.

Abb. 36/37: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 19.06.2017.

Abb. 38: Foto: Carina Samitz, Screenshot der Videodokumentation vom 21.06.2017.

8. Anhang

8.1. Fragebogen für Susanne Schlusnus¹⁸⁸

Teil A: Haltung

1. Konnten Sie im Laufe des vergangenen Jahres Verbesserungen im Bereich der Körperhaltung beobachten?
☐ ja ☐ nein
2. a. Wenn ja, welche Körperpartien waren von diesen Verbesserungen betroffen? (Mehrfachnennung möglich)

☐ Kopf/Kiefer	☐ Schultern/Nacken	☐ Rücken
☐ Becken	☐ Arme	☐ Beine
☐ Andere Körperpartien: _____		
2. b. Beschreiben Sie die Veränderungen bitte in eigenen Worten:
3. Was hat Ihrer Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Körperpartien aus?

Teil B: Atmung

1. Konnten Sie im Laufe des vergangenen Jahres Verbesserungen im Bereich der Atmung beobachten?
☐ ja ☐ nein
2. a. Wenn ja, welche Komponenten haben sich verbessert? (Mehrfachnennung möglich)

☐ Tiefe	☐ Lockerheit	☐ Natürlichkeit
☐ Lautstärke beim Einatmen	☐ Atemmenge	
☐ Andere Komponenten: _____		
2. b. Beschreiben Sie die Veränderungen bitte in eigenen Worten:
3. Was hat Ihrer Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Komponenten aus?

Teil C: Klang

1. Konnten Sie im Laufe des vergangenen Jahres Verbesserungen im Bereich des Klanges beobachten?
☐ ja ☐ nein
2. a. Wenn ja, welche Klangeigenschaften waren von diesen Verbesserungen betroffen? (Mehrfachnennung möglich)

☐ Klangfarbe	☐ Klangvolumen	☐ Reinheit des Klanges
☐ Zentriertheit	☐ Tragfähigkeit	☐ Offenheit
☐ Intensität	☐ Andere Eigenschaften: _____	
2. b. Beschreiben Sie die Veränderungen bitte in eigenen Worten:
3. Was hat Ihrer Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Eigenschaften aus?

¹⁸⁸ Die beiden Fragebögen werden, um Platz zu sparen komprimiert dargestellt. Sowohl Susanne Schlusnus als auch die Schülerinnen hatten bei den offenen Fragen mehrere Zeilen Platz.

Teil D: Bühnenpräsenz

1. Konnten Sie im Laufe des vergangenen Jahres Verbesserungen im Bereich des Auftretens und der Persönlichkeit (z.B. in Konzert- oder Vorspielsituationen) beobachten?
☐ ja ☐ nein
2. a. Wenn ja, welche Aspekte waren von diesen Verbesserungen betroffen? (Mehrfachnennung möglich)
☐ Haltung ☐ Sicherheit ☐ Lockerheit
☐ Interpretation ☐ Führungsqualitäten (z.B. als Solobläserin, im Ensemble oder als Solistin)
☐ Andere Aspekte: _____
3. b. Beschreiben Sie die Veränderungen bitte in eigenen Worten:
4. Was hat Ihrer Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Aspekte aus?

8.2. Fragebogen für die Schülerinnen

Teil A: Haltung

1. Konntest du im Laufe der vergangenen Unterrichtseinheiten Verbesserungen im Bereich der Körperhaltung bei dir beobachten?
☐ ja ☐ nein
2. a. Wenn ja, welche Körperpartien waren von diesen Verbesserungen betroffen? (Mehrfachnennung möglich)
☐ Kopf/Kiefer ☐ Schultern/Nacken ☐ Rücken
☐ Becken ☐ Arme ☐ Beine
☐ Andere Körperpartien: _____
- 2.b. Beschreibe die Veränderungen bitte in eigenen Worten:
3. Was hat deiner Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Körperpartien aus?
4. Gab es Übungen, die sich deiner Meinung nach negativ auf die Körperhaltung ausgewirkt haben?
☐ ja ☐ nein
5. Wenn ja, welche und warum?

Teil B: Atmung

1. Konntest du im Laufe der vergangenen Unterrichtseinheiten Verbesserungen im Bereich der Atmung bei dir beobachten?
☐ ja ☐ nein
2. a. Wenn ja, welche Komponenten haben sich verbessert? (Mehrfachnennung möglich)
☐ Tiefe ☐ Lockerheit ☐ Natürlichkeit
☐ Lautstärke beim Einatmen ☐ Atemmenge
☐ Andere Komponenten: _____
2. b. Beschreibe die Veränderungen bitte in eigenen Worten:
3. Was hat deiner Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Komponenten aus?

4. Gab es Übungen, die sich deiner Meinung nach negativ auf die Atmung ausgewirkt haben?
- ☐ ja ☐ nein
5. Wenn ja, welche und warum?

Teil C: Klang

1. Konntest du im Laufe der vergangenen Unterrichtseinheiten Verbesserungen im Bereich des Klanges bei dir beobachten?
- ☐ ja ☐ nein
2. Beschreibe die Veränderungen bitte in eigenen Worten.
3. Was hat deiner Meinung nach die Verbesserungen hervorgerufen bzw. welche Übungen wirkten sich positiv auf die jeweiligen Eigenschaften aus?
4. Gab es Übungen, die sich deiner Meinung nach negativ auf den Klang ausgewirkt haben?
- ☐ ja ☐ nein
5. Wenn ja, welche und warum?

Allgemeines:

1. a. Gab es Übungen, mit denen du nichts anfangen konntest?
- ☐ ja ☐ nein
1. b. Wenn ja, welche und warum?
2. a. Gab es Übungen, die dir besonders gut gefallen haben?
- ☐ ja ☐ nein
2. b. Wenn ja, welche und warum?
3. a. Hast du die im Unterricht angewandten Übungen auch zuhause in deine Übeeinheiten integriert?
- ☐ ja ☐ nein
3. b. Wenn ja, welche?
3. c. Wenn nein, warum nicht?
4. Wäre es deiner Meinung nach sinnvoll, solche Körperübungen als fixen Bestandteil in den Unterricht zu integrieren?
- ☐ ja ☐ nein

Begründe bitte deine Antwort.