

## **Einleitung**

Vor 20 Jahren hat man wenig darüber gesprochen, heute wird es immer mehr zum Thema, das Fach „Musik und Medizin“ wird in das Musikstudium integriert. Es ist eine Tatsache, dass Musiker ein Körperbewusstsein entwickeln müssen, um beschwerdefrei ihren Beruf ausüben zu können.

Eine kurze Schilderung der persönlichen Erfahrung, die mich dazu gebracht hat, mich intensiv mit diesem Thema zu beschäftigen:

Ich begann im Alter von 10 Jahren mit dem Flötenunterricht. Nach mehr als einem Jahr übte ich bis zu drei Stunden und mehr am Tag. Aufgrund von starken Schmerzen im rechten Handgelenk wurde in einer ärztlichen Kontrolle sieben Jahre später eine S-förmige Skoliose (Krümmung der Wirbelsäule durch Veränderung der Muskelaktivität oder durch fehlerhafte Haltung) festgestellt. Durch verschiedene Therapien (Massage, Elektro- und Physiotherapie) und mit viel Disziplin beim Durchführen der gelernten Übungen kam es in kurzer Zeit zu einer deutlichen Besserung. Schmerzen hatte ich jedoch weiterhin, da ich wieder vergaß, die Übungen durchzuführen, sobald eine Besserung eintrat. Mit der Zeit realisierte ich, dass die Körperhaltung beim Spielen und das unbewusste Umgehen mit dem Körper einen grossen Teil der Problematik darstellten. Nach dem Studienabschluss gelang es mir, die automatisierten Vorgänge beim Üben und später auch in Konzertsituationen zu beobachten und zu analysieren, die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu steigern und so immer wieder neue Lösungen zu finden. So glaube ich jetzt daran, dass es absolut möglich ist, schmerzfrei Flöte zu spielen. Existieren aber schon Fehlhaltungen, die in verschiedenen Bereichen des Körpers für Schwachstellen sorgen, ist es schwieriger, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Es braucht einen trainierten Körper, es braucht auch Körperwahrnehmung und psychischen Ausgleich.

In der Arbeit mit vielen Schülern und Studenten (aus der Schweiz, Rumänien, Indien) habe ich meine Ansichten und Erfahrungen immer wieder bestätigt gefunden. Die Auswirkung bei einer korrigierten Haltung oder nach einer durchgeführten Übung, die den Tonus im Körper hergestellt hat (durch Entspannung, Mobilisation oder Kräftigung)<sup>1</sup>, hat sich bei den meisten unmittelbar in der Tonqualität (deutlich) bemerkbar gemacht.

---

<sup>1</sup> siehe 2.1.3.

Seit mehr als 10 Jahren beschäftige ich mich zudem mit Qigong und Taiji, dies sind chinesische Bewegungsformen, die ihren Ursprung in fernöstlichen Kampfsportarten haben. In den Übungen oder Bewegungsabfolgen, die langsam durchgeführt werden, wird der Atem bewusst integriert und mitgesteuert. Viele der empfohlenen Anregungen zur Überlegung oder zur körperlichen Wahrnehmung sind durch regelmässiges Training von Qigong und Taiji entstanden. Ich gehe in meiner Masterarbeit auch auf die Erkenntnisse aus medizinischer Sicht ein.

Im deutschsprachigen Raum fehlt es nicht an Informationen dazu. Wer Interesse hat, der findet auch genügend Literatur und Fachberatung bei Fragen im Zusammenhang mit diesem Thema. Trotzdem wird im Instrumentalunterricht nach wie vor wenig darüber gesprochen. Anders steht es in osteuropäischen Ländern, z.B. in Rumänien, meinem Ursprungsland. Da gibt es kaum Literatur und im Unterricht wird der Umgang mit dem Instrument im Bezug zum Körper kaum erwähnt. Es wird im Anfangsstadium über Atem, Körperhaltung sowie Händedeposition und Ansatz gesprochen, aber es fehlen ausreichend Hinweise, wie die Schüler, bzw. Musiker mit den Beschwerden umgehen können. Im Gespräch mit einem jungen Physiotherapeuten aus Rumänien stellte sich heraus, dass Ärzte und Therapeuten viele Musiker als Patienten haben. Der Leistungsdruck, dem Musiker ausgesetzt sind, ist in den letzten 20 Jahren enorm gestiegen, sie sind hohen Anforderungen unterworfen, denen sie Genüge leisten müssen und die Konkurrenz ist enorm gross. Diese Belastung wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus, sondern fordert auch den Körper extrem heraus.

Die vorliegende Arbeit ist ein Plädoyer für die Integrierung des Körperbewusstseins in den Instrumentalunterricht. Sie entstand auf Anregung von Musikstudenten und Professoren aus Rumänien, mit denen ich im Rahmen von Sommerkursen für Flöte seit 2006 zusammenarbeite. Das Ziel der Arbeit besteht darin, auf flötistisch-spezifische Ursachen aufmerksam zu machen, die verschiedene Krankheiten zur Folge haben können, sowie auf praktischen Übungen, die in den Alltag integriert werden können und die nicht nur Flötisten dienen sollten. Das kurze Übungsprogramm wird als Beispiel vorgeschlagen, um den Tonus im Körper optimal für das Spielen des Instrumentes bereitzustellen.

Da die Flöte nicht ergonomisch gespielt werden kann, muss der Flötist lernen, den nötigen Ausgleich zur „unnatürlichen“ Haltung zu finden. Dazu braucht er einen trainierten Körper. Diese Tatsache muss dem Anfänger schon bewusst sein, wenn er mehr als eine Stunde am Tag übt. Einfache Bewegungen können in den Unterricht integriert werden, ohne dabei zu viel Zeit zu beanspruchen.

Das Spielen eines Instruments ist eine höchst komplexe Angelegenheit, ein Zusammenwirken von körperlicher Tätigkeit, geistiger Präsenz und emotionalen Faktoren. Das wichtigste Bindeglied dieser hohen Kunst ist für die Bläser der Atem.<sup>2</sup> Daher ist ein grosser Teil der Arbeit der Atmung gewidmet (erster Teil). Es ist von zentraler Bedeutung zu verstehen, wie der Atem funktioniert, was er bewirkt, welchen Einfluss er in verschiedenen Situationen hat und wie er gesteuert werden kann. Durch den Atem haben wir Zugang zu unserem Körper; er gibt Informationen über den geistigen und emotionalen Zustand und kann diesen durch eine bewusste Ausführung verändern. Das Zusammenspiel Atem–Körper–Instrumentalspiel wird in einigen flötenspezifischen Themen erläutert.

Die Übungen, die im praktischen Teil vorgestellt werden, haben sich nach systematischer Wiederholung individuell oder in Gruppenseminare mit Flötisten als effizient erwiesen. Sie dienen denjenigen, die körperliche Bewegung (Entspannung, Dehnung, Kräftigung) in ihr Übungsprogramm integrieren möchten. Auch die vorgeschlagenen Flötenübungen (Ton, Artikulation) wurden bei mehr als 150 Schülern und Studenten erfolgreich angewandt. Einzelne Erkrankungen und/oder Belastungen, die durch das Musizieren erfolgt sind, sollten individuell betrachtet und von Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten etc. behandelt werden.

Mein herzlicher Dank für die Vermittlung fachlicher Informationen geht an die Dozenten der Hochschule für Musik Trossingen: Andrea Elser (Flötenmethodik, Atempädagogik), Nicola Döderlein (Physiotherapeutin), Christiane J. Schmid (Alexander-Technik), Sabine A. Werner (Sprechen), Linde Brunmayr-Tutz (Traversflöte) sowie an alle Therapeuten ausserhalb der Hochschule, die mich an ihrem wertvollen Wissen und an ihrer Erfahrung teilhaben liessen. Für das Lektorat und für die Gestaltung der Abbildungen (Foto und Grafik) danke ich Marianne Keller Tschirren, Stephanie Spring und Stefan Oltean.

---

<sup>2</sup> Auf die Bedeutung des Atems für andere Instrumentalisten gehe ich nicht weiter ein. Siehe dazu „Die Atemschule, Übungspogramm für Sänger, Instrumentalisten und Schauspieler“ von Margot Scheufele-Osenberg, Mainz: Schott 1998.