

Beiträge  
zur Forschungswerkstatt:

**Anwendungsmöglichkeiten der  
Bewegungsprinzipien des Taijiquan**

Hannelore Hübener:

**Taijiquan und Instrumentalspiel**



Die Prinzipien des Taijiquan können meiner Ansicht nach auf vielfältige Weise das Spielen eines Musikinstruments und das Musizieren überhaupt beeinflussen. Denn letztlich ist jedes Musizieren auch ein Bewegen. Ohne Bewegung kann keine Musik entstehen. Klang an sich ist Schwingung und somit Bewegung. Der Mensch bewegt seinen Körper, um Klang und Musik hervorzubringen. Man kann also auch das Spielen eines Musikinstruments als Bewegungskunst bezeichnen.<sup>1</sup> Vor diesem Hintergrund liegt es nahe, dass sich die Prinzipien der Bewegungskunst des Taijiquan sehr gut nutzbringend auf diesen Bereich übertragen lassen.

Ich werde anhand einiger konkreter Beispiele aus der Praxis meiner Arbeit als Diplommusiklehrerin für Querflöte Aspekte dieses Zusammenhangs beschreiben. Dabei werde ich zwei verschiedene Bereiche meines beruflichen Alltags berücksichtigen:

- I. Erfahrungen im eigenen Umgang mit meinem Instrument
- II. Erfahrungen aus der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern

Mir ist bewusst, dass die Sprache oft nur unzureichend komplexe Zusammenhänge des menschlichen Bewegens oder akustische Eindrücke wiedergeben kann. Dennoch hoffe ich, dass dieser Beitrag zu eigenem Probieren anzuregen vermag.

---

<sup>1</sup> vgl. hierzu z.B. Wolfgang Rüdiger, „Der musikalische Körper. Zur Einheit musikalischen und physiologischen Lernens im Instrumentalunterricht“, *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 3/2004, S.144

Jürgen Uhde/ Renate Wieland „Der Körper als Instrument in der Musik“, *Körperbewusstsein*, Hg. Josef Fellsches (Essen: Verl. Die Blaue Eule, 1991)

## I. Erfahrungen im eigenen Umgang mit meinem Instrument

Mein Instrument, die Querflöte, wirft allein schon dadurch, dass sie eben „quer“ gehalten wird, augenfällige Haltungsprobleme auf. Gerade deshalb ist es schon zur Vermeidung von Haltungsschäden erforderlich, beim Spielen für eine optimale Organisation des Körpers zu sorgen. Die Folgen einer guten Körperorganisation können aber weit über das Abnehmen haltungsbedingter Beschwerden hinausgehen. Nach meinen bisherigen Erfahrungen beeinflusst sie den Instrumentalklang an sich ebenso wie auch den gesamten musikalischen Ausdruck.

Natürlich ist es gerade für Bläser selbstverständlich, auf eine „gute Körperhaltung“ zu achten, damit das klangliche Ergebnis befriedigt. Hierbei ist es jedoch m. E. wesentlich, die Spielhaltung nicht als etwas Statisches anzusehen, sondern sie auch in der scheinbaren Ruhe als Bewegung des ganzen Körpers zu begreifen. Dies ist mehr als nur die Vorstellung von einer „elastischen Atemstütze“.

Um eine Idee von der Beweglichkeit und damit verbunden von einer Durchlässigkeit des ganzen Körpers zu bekommen, hat sich für mich folgende Mobilisierungsübung als sehr hilfreich erwiesen:

Im Stehen hängen die Arme zunächst locker herunter. Die Gelenke der Finger bewegen sich leicht, fast unmerklich in einem kleinen Bereich, in dem die Bewegung ohne Überwindung von Widerständen möglich ist. Ebenso werden nach und nach die Mittelhandknochen, das Handgelenk, das Ellenbogengelenk und der Schulterbereich mit Schlüsselbein und Schulterblatt bewegt. Zum Abschluss werden nochmals alle Gelenke des Arms leicht bewegt. In gleicher Weise können nach und nach sowohl der Kopf als auch alle weiteren Bereiche des Körpers bis hin zu den Füßen bewegt werden.

Der vitalisierende Effekt der Übung wird leichter wahrnehmbar, wenn zunächst rechter und linker Arm nicht gleichzeitig, sondern nacheinander bewegt werden und zwischendurch auf Unterschiede zwischen beiden Seiten geachtet wird.

Auch das Spielen mit der Balance ist eine Möglichkeit, sich einem stimmigen, durchlässigen Körpergefühl zu nähern: Die Unterarme balancieren auf dem Ellenbogengelenk, die Arme (incl. Flöte) balancieren auf oder an den Schultern, der Kopf balanciert auf der Wirbelsäule, letztlich balanciert der ganze Körper auf den Füßen, die in sich möglichst beweglich sind.<sup>2</sup>

Wenn möglichst alle Gelenke so organisiert sind, dass sie frei beweglich, quasi kaum spürbar, sind und sich eventuell sogar das Instrument in dieses Körpergefühl einpasst, sind für mein Empfinden gute Voraussetzungen geschaffen, den Ton bzw. den Klang einfach *entstehen* zu lassen, anstatt ihn zu *produzieren*. Dies gelingt mir umso besser, je weniger ich in diesen Entstehungsprozess aktiv eingreife. Gleichwohl ist eine Klangvorstellung, die realisiert werden soll, vorhanden. Aber diese allein kann genügen, um das hierfür Nötige geschehen zu lassen.

Ein praktisches Beispiel aus meinem Übe-Alltag mag dies illustrieren:

---

<sup>2</sup> vgl. hierzu Rainer Landmann, *TAIJQUAN: Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst-Analyse anhand der frühen Schriften*. 2. unveränderte Auflage, Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Bd.3 (Hamburg, 2002), S.191 ff. („Die Verbindung aller Körperteile in der Bewegung zu einer Einheit“)

Eine Übung mit Läufen über den gesamten Tonumfang der Flöte ließ sich manchmal nicht zuverlässig mit durchgehend befriedigendem Klang realisieren. Gelegentlich gab es in der Tonqualität einen Bruch in der 3. Oktave. Als Ursache vermutete ich bislang ein kurzes Nachlassen der Aufmerksamkeit insbesondere beim Atemholen.

Meine bisherige Technik, diesem Problem zu begegnen, war eine Erhöhung der Aufmerksamkeit, ein ständiges aktives Verfolgen des Weges und des Ziels des Laufes. Dies brachte eine Erhöhung der Körperspannung mit sich (Stützen, Gegenziehen...). Meistens brachte diese Technik insofern Erfolg, als der Klang in den Registern ausgeglichener war. Dennoch blieb ein leichtes Unbehagen. Es blieben noch Zweifel bestehen, ob die Technik auch zuverlässig funktionieren würde, und das Körpergefühl war nicht mehr so durchlässig.

Verblüffenderweise funktionierte es nun sehr zuverlässig mit der Einstellung: „Ich balanciere alles aus, und dann mische ich mich nicht mehr ein! Ich lasse sozusagen den Tonfolgen ihren freien Lauf.“ Jetzt stimmte das Körpergefühl und die Registerwechsel gelangen leicht und mühelos.

Sowohl klanglich als auch fingertechnisch war ich mit dem Ergebnis äußerst zufrieden.

Das Phänomen des Spannungsüberschusses ist sicherlich vielen Musikern und Instrumentallehrern<sup>3</sup> bekannt. Auch die Arbeit am Abbau eben dieses Überschusses bzw. am Ausgleich zwischen „zu viel“ an einer Stelle und „zu wenig“ an anderer beschäftigte mich schon lange bevor ich mit dem Taijiquan in Berührung kam.

Für mich ist das Wesentliche an der Beschäftigung mit dem Taijiquan die eindeutige körperliche Erfahrung der größeren Wirksamkeit bei weniger Krafteinsatz. Insofern ist für mich der Aspekt, dass Taijiquan eine Kampfkunst ist, ebenso bedeutend wie der Aspekt der Gesundheitsförderung.

Durch diese überzeugende ganzkörperliche Erfahrung habe ich den Anstoß und auch den Mut dazu bekommen, konsequenter auch beim Instrumentalspiel mit dem Aufgeben von Anstrengung und sogar mit dem Aufgeben des Willens zum Gelingen zu experimentieren. – Dies funktioniert natürlich zunächst nur beim Üben, nicht in Konzertsituationen. Und selbst in diesem geschützten Raum ohne jegliches Publikum kostet es oft eine erstaunlich große Überwindung, das Risiko einzugehen, eingefahrene Muster und eine vermeintliche Kontrolle bzw. Herrschaft über das Geschehen aufzugeben.

In diesem Zusammenhang habe ich die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich sein kann, mit diesem Lösen der Spannung in einer separaten Übung zu spielen: Die Spannung vor Spielbeginn wird bewusst extrem gesteigert, um sich dann im ersten Ton zu entladen. Das heißt nicht, dass beim zweiten Ton gar keine Spannung mehr vorhanden sein soll. Es geht mir hier lediglich um das Lösen des Spannungsüberschusses.

Vor dem Hintergrund des bisher gesagten erwies sich die das Taijiquan betreffende Forderung „Beim ersten Schritt soll der ganze Körper leicht und wendig sein“<sup>4</sup> als bedeutend.

---

<sup>3</sup> Im Interesse der leichteren Lesbarkeit habe ich hier auf eine umständliche Formulierung, die beide Geschlechter gleichermaßen berücksichtigt, verzichtet. Gemeint sind natürlich ebenso Musikerinnen und Instrumentallehrerinnen.

<sup>4</sup> Landmann, *Taijiquan*, S.197

Es stellt sich in Bezug auf das Instrumentalspiel nun die Frage, wann der erste Schritt stattfindet bzw. was der erste Schritt ist.

Der erste Schritt ist mit Sicherheit nicht der erste Ton. Er findet weit früher statt, wenn die körperlichen Voraussetzungen für diesen ersten Ton und alles weitere Geschehen geschaffen werden.

Es gibt bereits unterschiedliche Möglichkeiten, das Instrument in die Hand zu nehmen. (Die Art und Weise des Zusammenbauens sei hier außer Acht gelassen, da in der Regel das spielfertige Instrument im Laufe einer Übesequenz oder eines Konzertes des Öfteren erneut zur Hand genommen wird.)

Liegt das Instrument beispielsweise auf einem Tisch, muss ich mich hinabbeugen und wieder aufrichten. Ebenso ist es, wenn das Instrument auf einem dafür vorgesehenen Ständer steht.

Hier ist es lohnenswert zu beobachten, wie dieses Hinabbeugen und Aufrichten geschieht. Auch der Kontakt zum Instrument kann unterschiedlich ausfallen. Ich kann die Flöte „packen“, „greifen“ oder sie zunächst fühlen, spüren und so den Kontakt lebendiger werden lassen.

Die erste Vorbereitung erfolgt zweckmäßigerweise ohne Instrument:

Im lockeren Stand wird die Beweglichkeit möglichst vieler Gelenke und Muskeln einschließlich Kiefergelenk und Zunge geprüft. Dies geschieht, indem die Aufmerksamkeit z.B. von den Zehen angefangen allmählich durch den ganzen Körper wandert und dabei die jeweils angesprochenen Bereiche möglichst locker und leicht in kleinem Radius bewegt werden.

Nach dieser Vorbereitung geschieht das oben erwähnte Aufnehmen des Instruments leicht mit einer organischen Bewegung, wenn das Bewusstsein für die Körperorganisation wach bleibt.

Es ist durchaus hilfreich, das Instrument nicht immer auf dem gleichen Weg in Spielposition zu bringen. Der einmal als bequem oder stimmig empfundene Weg sollte nicht zu einer stereotypen Bewegung werden, die auch dann ausgeführt wird, wenn vielleicht aufgrund der momentanen Gesamtorganisation des Körpers eine andere Lösung vorzuziehen wäre.

Um dem vorzubeugen, bieten sich z.B. folgende Variationsmöglichkeiten an:

- Die Flöte wird mit der rechten Hand in Spielposition geführt, während der linke Arm unabhängig davon den Weg nach oben und an das Instrument findet.
- Die linke Hand führt die Flöte, und der rechte Arm bewegt sich frei.
- Beide Hände nehmen die Flöte. Hier ist allerdings darauf zu achten, dass die Griffposition noch nicht beim Aufnehmen des Instruments eingenommen wird, da dies eine unnötige Verdrehung im linken Handgelenk bedeuten würde. Diese Verdrehung lässt sich vermeiden, indem erst später umgegriffen wird.

Dies sind nur grob skizzierte Vorschläge, den Weg zur Spielposition zu finden. Ein freies Experimentieren mit einem entsprechenden Rundholz, das in den Ausmaßen der Flöte entspricht, kann zu unterschiedlichsten individuellen Lösungsmöglichkeiten führen.

Unabhängig davon, welche der zahlreichen Varianten gewählt wird, halte ich es für wichtig, zu warten, bis der passende Zeitpunkt für diese Aktion da ist. Auch jetzt ist wieder die Aufmerksamkeit für die gesamte Körperorganisation bzw. für das eigene Wohlbefinden von Bedeutung.

Dieses „Warten“ auf den passenden Zeitpunkt kann auf unterschiedliche Weisen geschehen:

- a) Es ist wirklich ein Warten auf etwas. Das heißt, es ist in die Zukunft gerichtet. Ich warte darauf, dass ich soweit vorbereitet bin, das Werk zu spielen, ihm gerecht zu werden. In dem Moment ist meine Aufmerksamkeit schon nicht mehr wirklich bei mir und meiner Organisation, sondern bei meinem Vorhaben, dem Werk, das ich möglichst gut vortragen möchte.
- Bei mir wirkt sich diese Einstellung körperlich folgendermaßen aus:  
Ich stehe erwartungsvoll da. Daraus resultiert eine gewisse Steifigkeit bzw. eine zu hohe Körperspannung. Ich gehe also nochmals den Körper durch, um ihn wieder zu lockern. Durch leichtes Lösen der Haltemuskulatur der Beine erhalte ich den Impuls zum Hochnehmen des Instruments. Hier ist zunächst erneut ein Punkt erreicht, an dem wieder etwas mehr Spannung als nötig aufgebaut ist. Wieder geht es um das Warten auf den optimalen Zeitpunkt für die nächste Aktion, also für den ersten Ton. Da die grundlegende Einstellung noch die gleiche ist wie am Anfang, ist auch hier wieder die Frage: „Wann bin ich bereit für das Werk? Werde ich ihm gerecht?“ Nun beobachte ich den Atem bis dieser frei fließt, gehe nochmals quasi scannend den Körper durch, um erneut die Organisation zu optimieren und lasse die ersten Töne entstehen.
- Diese Aufteilung in einzelne Phasen kann zunächst durchaus hilfreich sein und bietet sich der Übersichtlichkeit wegen am Anfang an. Auf die Dauer ist dieses Vorgehen allerdings zu umständlich. Es kommt hierbei zwangsläufig noch zu Bruchstellen im Ablauf.

Als noch wirksamer habe ich folgendes Vorgehen erlebt:

- b) Es geht bei dem „Warten“ lediglich darum, sich die Zeit zu lassen, dass der Körper sich in der momentanen Situation möglichst optimal organisieren kann.
- Für mich bedeutet das in der Praxis folgendes: Zu Beginn tue ich nichts weiter als wirklich in der gewählten Körperposition anzukommen. Das ist in der Regel das Stehen. Ich lasse den Körper eine aufrechte Position finden, in der ein möglichst geringer Aufwand an Muskelspannung notwendig ist. Hierbei hat sich für mich die Vorstellung als hilfreich erwiesen, dass das Skelett die wesentliche Stützfunktion erfüllt, so dass in vielen Muskeln die Spannung gelöst oder verringert werden kann.
- Auch die Flöte lasse ich zunächst in der Hand oder den Händen ankommen. Es geht darum, ein Wohlgefühl oder ein stimmiges Körpergefühl in der augenblicklichen Situation zu erreichen. Anders ausgedrückt: Ich mache es mir mit der Flöte in der Hand bequem.
- Von da aus kann es bei dieser Art der Einstimmung ein fließender Übergang zum Ansetzen des Instruments sein, wenn die Vorstellung von Abwärtsbewegung im Körper, die aus dem Lösen verschiedener Muskelpartien resultiert, einfach fortgeführt wird mit der Zielsetzung, die Flöte in Spielposition kommen zu lassen.
- Nun ist im Idealfall vom Beginn der Aktion bis zum Erklingen der ersten Töne keine „Bruchstelle“ mehr zu spüren, da der Atem die ganze Zeit frei fließen kann. Dies liegt womöglich daran, dass es nun nur um ein Wohlfühlen in der gegenwärtigen Situation ging und die Aktion weniger zweckgerichtet, d.h. zukunftsorientiert, war.

Natürlich geht es letztendlich in Version a) und Version b) um dasselbe, nämlich um das Schaffen der Voraussetzungen zum Erklingen von Musik. Der Unterschied ist für mich jedoch folgender: In Version b) bleibe ich mehr bei mir, während in Version a) durch zuviel Planung die Aufmerksamkeit quasi gelegentlich in Schiefelage gerät, so dass an den Punkten, die ich als „Bruchstellen“ beschrieben habe, ein neues Justieren nötig wird.

Befindet sich die Flöte in Spielposition, gibt es wiederum verschiedene Möglichkeiten:

1. Ich hole aktiv Luft und „produziere“ den ersten Ton und alles Weitere.
2. Ich warte ab, bis der passende Zeitpunkt zum Beginn da ist, bis „es“ anfangen „will“. Hier ist es im Idealfall so, dass kein deutliches aktives Einatmen notwendig ist. Denn wenn der Zeitpunkt zum Beginn wirklich optimal ist, bin ich natürlich auch ausreichend beatmet. Auch im weiteren Verlauf des Stückes passt sich die Atmung leichter dem musikalischen Fluss an. Ich muss nicht so oft Atem „holen“, vielmehr „kommt“ der Atem an geeigneter Stelle. Die „Produktion“ des ersten Tones braucht keine gesonderte Aufmerksamkeit. Er erklingt bei günstiger Gesamtorganisation vielmehr von allein, wenn ich es zulasse. Ebenso kann es sich mit dem weiteren Verlauf des zu spielenden Stückes verhalten.

## II. Erfahrungen aus der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern

Im Folgenden sollen einige Beispiele aus meinem Unterrichtsalltag den positiven Einfluss von Bewegung auf das Lernen und Spielen der Querflöte zeigen.

Im Wesentlichen geht es dabei um folgende Punkte, die wiederum eng mit den Prinzipien des Taijiquan zusammenhängen.

- Die Bewegung des ganzen Körpers in der Ruhe und die damit verbundene Vitalisierung und Sensibilisierung<sup>5</sup>
- Das Aufgeben bzw. Seinlassen von zuviel Aktivität oder Spannung<sup>6</sup>
- Das Umlenken des Fokus vom anscheinenden Zentrum des Problems fort auf einen anderen Bereich
- Das Sinkenlassen von Gewicht und die daraus resultierende Gegenbewegung<sup>7</sup>

Natürlich lassen sich diese Punkte in der Praxis nicht immer klar voneinander trennen. Sie greifen vielfach ineinander.

In die folgenden Schilderungen sind gelegentlich ausführlichere Erklärungen zu instrumentaltechnischen Problemen eingefügt, die die Beispiele auch für Nichtflötisten nachvollziehbar machen sollen.

---

<sup>5</sup> Landmann, *Taijiquan*, S. 197

<sup>6</sup> Landmann, *Taijiquan*, S.203ff

<sup>7</sup> Landmann, *Taijiquan*, S.216ff

Alle beschriebenen Übungen und Experimente wurden in den Unterrichtssituationen mit der gebotenen Sorgfalt und Aufmerksamkeit sowie mit ständiger Orientierung am eigenen Wohlbefinden ausgeführt. Für eventuelle Schäden bei der Nachahmung wird seitens der Autorin oder des Instituts keinerlei Haftung übernommen.

### **Beispiel 1**

*Anna<sup>8</sup>, 10 Jahre, Unterricht seit einem Jahr*

Das Stück, das die Hausaufgabe zu dieser Stunde gewesen ist, macht noch große Schwierigkeiten. Der erste Spielversuch Annas dauert dementsprechend recht lange, und ich bemerke eine zunehmende Verspannung einerseits und Schläffheit andererseits in ihrer Haltung. Ihre Füße hält sie sehr eng zusammen, was eine gewisse Instabilität bedeutet. Diese Haltung nimmt sie häufig beim Flötespielen ein. Oft sind die Beine dabei auch gekreuzt. (Anna sagt später selbst, dass sie sich so „festhalten“ will.)

Zur Entspannung bzw. Revitalisierung lasse ich sie auf dem Therapiekreisel balancieren, den sie bereits seit langem kennt und liebt. Während sie auf dem Kreisel steht, spiele ich ihr einen Luftballon zu. Außerdem probiert sie von sich aus immer wieder, sich samt Kreisel um die eigene Achse zu drehen. Bei einem dieser Drehversuche fällt sie hin, ohne sich jedoch zu verletzen. Sie genießt das Fallerlebnis sichtlich, lacht dabei und sagt, das habe Spaß gemacht.

Wir gehen wieder an die Flöte, und Anna steht jetzt ohne jeglichen Hinweis auf die Haltung mit leicht geöffneter Fußstellung gut da.

In einer weiteren Spielpause will sie das Fallerlebnis wiederholen. Dies gelingt ihr jedoch nicht. Sie rutscht lediglich vom Kreisel herunter. Ich rege sie an, sich direkt aus dem festen Stand auf dem Boden fallen zu lassen. Das gelingt.

Beim nächsten Spielversuch stehen die Füße zwar enger, aber immerhin nicht überkreuz.

Wir wiederholen das Fallspiel, diesmal jedoch kombiniert mit einer vorherigen Lockerung der einzelnen Gelenke. Anna findet es dabei schwierig, die Handgelenke locker zu bewegen. Von mir lässt sich aber eine leichte Bewegung ihres Arms insgesamt und in einzelnen Gelenken ganz leicht durchführen. Nach diesem Lockern und Fallen steht sie mit augenscheinlich gutem (angemessenem) Tonus wieder mit geöffneter Fußstellung gut da. Bleibt zu erwähnen, dass Anna nach diesen Versuchen mit dem Stück gut zurechtkommt und sich nun über dessen Kürze wundert, obwohl es ihr doch beim ersten Spielversuch so lang erschien.

### **Beispiel 2**

*Karsten, 30 Jahre, Unterricht seit ca. zwei Jahren*

Im Musikstück macht die Figur e''-fis''-g''-d'' Probleme. (Hierbei müssen die Finger teils gegenläufig synchron bewegt werden. Eine besondere Schwierigkeit besteht z.B. darin, dass beim Wechsel e-fis der kleine Finger liegen bleibt, während Mittelfinger und Zeigefinger bei gleichzeitiger Abwärtsbewegung des Ringfingers angehoben werden.)

---

<sup>8</sup> Dieser und alle weiteren Namen in den Unterrichtsbeispielen sind geändert.

Ich bitte Karsten, zunächst die Tonfolge e-fis-g, dann e-fis-g-d langsam ohne Noten zu spielen.

Dazu erhält er folgende Aufgaben:

- Beim Spielen gehen („schlendern“).
- Die Aufmerksamkeit in die Fingerbeeren lenken und versuchen zu spüren, wie sich die Flötenklappen anfühlen, ggf. Unterschiede in der Beschaffenheit, Temperatur usw. wahrzunehmen.
- Zunächst bei d, dann in der ganzen Tonfolge spüren, ob die Vibration des Tones über die Klappen wahrzunehmen ist. Zwischendurch die Aufmerksamkeit wieder in die Fußsohlen lenken.

Im Anschluss an diese Übungen spielt Karsten den Anfang des Stückes. Die Finger laufen wie von selbst durch die „schwere“ Stelle. Er unterbricht jetzt zwar auch, aber nur, um verwundert „ach, das war´s schon“ zu murmeln...

### **Beispiel 3**

*Ann-Kathrin, 11 Jahre, Unterricht seit fünf Monaten*

Die Schülerin hat Probleme bei den Griffverbindungen d''-e''-fis''. Obwohl sie das Stück geübt hat, will es nicht ohne Stolpern gelingen. Ich lasse sie die Flöte beiseite legen und in Ruhe die bereits im ersten Teil beschriebene Mobilisierungsübung durchführen:

Die Gelenke der Finger bewegen sich leicht, fast unmerklich in einem kleinen Bereich, in dem die Bewegung ohne Überwindung von Widerständen möglich ist. Ebenso werden nach und nach die Mittelhandknochen, das Handgelenk, das Ellenbogengelenk, der Schulterbereich sowie möglichst viele weitere Gelenke des Körpers leicht bewegt.

Auf die Fingerproblematik an sich gehen wir gar nicht weiter ein. Danach greift sie wieder zur Flöte und spielt das ganze Stück problemlos durch.

### **Beispiel 4**

*Annika, 9 Jahre, Unterricht seit zehn Monaten*

Nach anfänglich gutem und konzentriertem Spiel hat Annika große Probleme mit dem Umschalten von B-Dur auf C-Dur. Darüber hinaus leidet der Klang unter „abgeschlaffter“ Haltung. – Nichts geht mehr.

Nach ein- bis zweiminütigem Spiel mit japanischen Papierbällen spielt sie das C-Dur-Stück fehlerfrei mit gutem Klang, ohne dass noch Einzelheiten kommentiert worden wären.

### **Beispiel 5**

*Gisela, ca. 60 Jahre, ca. drei Jahre Spielpraxis*

Bei der Arbeit an einem Musikstück tritt an einer bestimmten Stelle immer wieder eine rhythmische Ungenauigkeit auf. Achtelnoten werden plötzlich zum Teil zu lang gespielt. Bei näherem Hinsehen zeigt sich, dass nicht das rhythmische Verständnis, sondern die Fingertechnik Ursache des Problems ist. Der Griffwechsel d''-e''-d'' bereitet in der rechten Hand Schwierigkeiten. (Ringfinger und kleiner Finger der rechten Hand müssen sich gegenläufig bewegen, während die übrigen Finger auf den Klappen liegen bleiben. Der Daumen hat nur Stützfunktion.)

Das Nächstliegende ist natürlich, sie den Griffwechsel langsam separat üben zu lassen. Dabei fällt mir auf, dass die Schülerin dabei den ganzen rechten Arm auf und ab bewegt, so dass ein schnelles, weiches Greifen erheblich erschwert wird. Ich bitte sie daher, dasselbe noch einmal vor dem Spiegel zu machen und dabei ihren rechten Arm zu beobachten. Nun fällt ihr die große (überflüssige) Bewegung selbst auf.

Sie bekommt nun die Aufgabe, ohne Flöte kleine, leichte Bewegungen in den Fingern auszuführen. Zunächst geht es um die Bewegung aller Finger, dann sollen gezielt nur die Daumen, nur die Zeigefinger usw. angesteuert werden. Giselas Bewegungen sind immer noch sehr groß und gehen nur vom Grundgelenk des Fingers aus. Deshalb lasse ich sie diese Übung wiederum vor dem Spiegel machen, damit sie sehen kann, dass schon die kleinste Bewegung erkennbar ist. (Man kann fast das Vorhaben, den Finger zu bewegen, schon sehen.)

Auch im Bereich von Schulter und Schlüsselbein lasse ich sie mit der anderen Hand fühlen, wie wenig Aktivität für eine kleine Bewegung nötig ist. Danach spielt sie nochmals die Verbindung d-e-d-e. Zunächst ist die Bewegung nun weicher und der Arm ist ruhiger.

Nach kurzer Zeit kommt allerdings das alte Muster wieder, denn natürlich reicht diese kurze Erfahrung noch nicht aus, um dies dauerhaft zu ändern. Nach diesem ersten erfolgreichen Impuls zum Abwandeln einer unzweckmäßigen Bewegungsgewohnheit muss nun weitere Arbeit in dieser Richtung folgen.

### **Beispiel 6**

*Dieselbe Schülerin vier Monate später*

Bevor sie mit dem Spielen beginnt, erklärt sie, dass sie heute schon zu Hause mit dem Klang unzufrieden gewesen ist.

Während sie eine Tonübung spielt, fällt mir auf, dass ihr Oberkörper seitlich nach links und nach hinten abknickt. Ihr Gewicht ruht nicht wirklich auf dem Boden. Dies kompensiert sie durch mehr Anstrengung im Brust- / Kehlkopfbereich sowie in den Schultern und Händen.

Nachdem sie die Übung mehrmals gespielt hat, fragt sie selbst, ob sie die Flöte „falsch“ hält, wenn der Klang nicht befriedigend ist.

Ich bitte sie, die Flöte beiseite zu legen, um an der Körperorganisation zu arbeiten und gebe ihr folgende Aufgaben:

1. Die Aufmerksamkeit in die Fußsohlen lenken und Bodenkontakt spüren, auch auf unterschiedliche Qualität des Kontaktes/Drucks an verschiedenen Stellen der Füße achten.  
Ebenso die Aufmerksamkeit auf die Seiten und die Oberflächen der Füße lenken.  
Spüren, dass die Füße auf dem Boden ruhen.
2. Unterschenkel darauf aufbauen und absenken (Wadenmuskulatur sinken lassen).  
In der Folge arbeite ich weniger mit der Vorstellung des Sinkenlassens der Muskulatur, als vielmehr mit dem Bild, dass die Muskeln nichts „halten“ müssen, wenn quasi die Statik stimmt, ähnlich wie bei einem Turm aus Bauklötzen, wo ein Klotz passgenau auf dem anderen steht. (Natürlich kann man nicht ohne jede Muskeltätigkeit stehen. Es geht hier nur um eine Vorstellungshilfe, die dazu dient, unnötige Anspannung zu reduzieren.)

3. Im weiteren Verlauf die Oberschenkel auf die Unterschenkel „setzen“ und absenken, ebenso Hüft-/Beckenbereich, Wirbel, Schultergürtel, Kopf.
4. Nochmals überprüfen, ob alles letztendlich (über die Füße als „Bindeglied“) auf dem Boden ruhen kann.

Die Haltung sieht jetzt stimmig aus. Es ist weder eine Über- noch eine Unterspannung erkennbar.

Nun folgen weitere Aufgaben:

1. Ein Rundholz von entsprechender Größe, das erst einmal die Flöte ersetzt, zunächst in einer Hand halten und in die Balance mit einbeziehen,
2. dann aus der ausbalancierten Position heraus damit spielen. (Vorstellungshilfe: Säugling, der scheinbar planlos und unvoreingenommen etwas „befingert“).
3. Aus dem spielerischen Hantieren heraus das Holz auf beliebige Art und Weise wie zufällig in Spielposition bringen.

Hier fällt Folgendes auf:

Im letzten Moment, wenn die Assoziation „Querflöte“ zu deutlich wird, kommt es regelmäßig noch zu einer zusätzlichen Bewegung, nachdem eigentlich schon eine optimale Spielposition ohne überflüssige Spannung erreicht worden ist. Diese separate Bewegung weicht in der Qualität von dem vorangegangenen fließenden Bewegen ab und geht in Richtung „Haltung annehmen“. Sie wird Gisela bewusst, nachdem ich sie gebeten habe, darauf zu achten, und es gelingt ihr in mehreren Versuchen, diese wegzulassen.

Übertragung auf das Flötenspiel:

- Gisela spielt eine Tonleiter nach freier Wahl. Diese klingt jetzt viel freier als zu Beginn. Sie fühlt sich nach eigener Aussage dabei nicht angestrengt.
- Beim geübten Musikstück kommt es zunächst zu einem Einbruch der Körperorganisation und des Klanges. Letzterer wird von ihr bemerkt.

Aufgabe als Zwischenschritt:

- Nochmals im „Schnelldurchlauf“ die Konfiguration „Körper und Flöte“ aufbauen mit Hauptaugenmerk auf den Füßen und dem allgemeinem Wohlfühl,
- dann nur mit den ersten beiden Tönen des Stückes beliebig spielen.

Dies gelingt, und nachdem sie es ein paar Mal wiederholt hat, spielt sie nahtlos in dem Fluss weiter. Der ganze Satz ist nun klanglich befriedigend. Sie ist auch dieser Meinung und äußert selbst, dass vorher ein „Zuviel“ störend war.

### **Beispiel 7**

*Annika, 9 ½ Jahre, Unterricht seit eineinhalb Jahren,*

*Katharina, 12 Jahre, Unterricht seit drei Jahren*

Beide Schülerinnen halten beim Spielen gelegentlich die Luft fest. Ich bitte sie daher zunächst, ein Chiffontuch nach Belieben im Raum herumzupusten, um ein ungehemmtes Blasen zu erreichen. Um die Luftführung möglichst ganzkörperlich

spürbar zu machen, lasse ich sie als Nächstes auf einem Sitzball sitzend hüpfen oder wippen und dabei das Tuch blasen.

Sie erhalten dabei die Aufgabe zu beobachten bzw. zu spüren, ob das Blasen beim Hochkommen oder beim Fallen leichter geht. Sie beschäftigen sich beide sichtlich mit dieser Frage. Zwar kann nur eine von ihnen eine eindeutige Antwort darauf geben, dennoch ist bei beiden anschließend ihr Ton voller und freier.

### **Beispiel 8**

*Katharina, 12 Jahre, Unterricht seit drei Jahren*

Katharina knickt oft beim Spielen extrem mit dem Oberkörper nach links ab.

Sie erhält daher folgende Aufgabe:

Ein Wollball wird von einer in die andere Hand geworfen, wobei sich die Hände gleichmäßig allmählich nach außen bewegen.

Nach dieser Übung kommt es bei ihr zu einer besseren ungezwungenen Aufrichtung im Schulter-/Brustbereich und zu einer freieren Haltung der Arme beim Flötenspiel.

Erweiterung der Aufgabe nach dem Spiel mit dem Ball:

Ein Rundholz von den Ausmaßen einer Flöte wird locker von rechts nach links gegeben oder leicht geworfen. Ab und zu kommt es „nebenbei“ in Spielhaltung.

Anschließend ist Katharinas Haltung beim Spielen besser. Sie ist weitgehend „gerade“ aufgerichtet. Diese Aufrichtung wirkt entspannt und nicht forciert. Bei längerem Spiel lässt diese zwar nach, kann aber nun durch kurze Hinweise wieder aktiviert werden.

### **Beispiel 9**

*Dieselbe Schülerin, eine Woche später*

Wir arbeiten an einer Soussman-Etüde, die häufige Wiederholungen von Terz- oder Quartsprüngen zum Thema hat. (Hierbei besteht die besondere Schwierigkeit darin, dass bei geringen Griffungenaugigkeiten ungewollte Zwischentöne zu hören sind. Die Finger müssen sich nach Möglichkeit vollkommen synchron bewegen. Dies wird in der Regel mit jeder Wiederholung derselben Griffverbindung schwieriger.)

In Katharinas Spiel kommt es oft zu Zwischentönen.

Zunächst lasse ich sie in Anknüpfung an die vorangegangene Stunde nochmals mit dem Wollball spielen. Dann bitte ich sie, in jede Hand einen dieser Bälle zu nehmen und mit den Fingern möglichst jeden Faden zu spüren, Unebenheiten oder Unterschiede zu ertasten.

Danach spielt sie eine Passage der Etüde, die vorher extrem „geklappert“ hatte, noch einmal. Obwohl ich angenommen hatte, dass die Vitalisierung und Sensibilisierung der Finger bei der Problembehebung hilfreich sein würde, bin ich doch positiv überrascht, dass Katharina jetzt die ganze Passage mit lockeren, exakten Fingerbewegungen und somit ohne Zwischentöne spielen kann.

### **Beispiel 10**

*Anja, ca. 30 Jahre, zehn Jahre Spielpraxis*

Wir arbeiten an einem langsamen Satz einer Händel-Sonate. Das Stück ist der Schülerin schon seit längerem bekannt. Sie formuliert ihr heutiges Anliegen in etwa so: „Ich habe immer das Gefühl, dass ich mit der Flöte kämpfen muss. Bei

anderen oder auf CDs klingt es oft so leicht. Das möchte ich auch erreichen, aber ich kämpfe meistens.“

Im Lauf der Stunde arbeiten wir an folgenden Punkten:

1. Anja steht in der Regel in ausgeprägter Standbein-Spielbein-Haltung. Sie schlägt beim Spielen immer mit einem Fuß den Takt, da sie überzeugt davon ist, sonst nicht rhythmisch genau spielen zu können. Das bedeutet aus meiner Sicht schon eine deutliche Störung.  
Nach der unter Beispiel 3 ausführlich beschriebenen Übung zur allgemeinen Lockerung und Vitalisierung steht sie „gut“ da.
2. Um ein organischeres Hochnehmen der Flöte zu erreichen und somit die Voraussetzung für das Gefühl zu schaffen, dass Körper und Flöte eine Einheit sind, führen wir folgende Übung durch:
  - Gehen im Raum und locker Hände und Arme bewegen, ggf. damit experimentieren, dass unterschiedliche Punkte des Arms die Bewegung anführen.
  - Dasselbe mit einem Rundholz von entsprechenden Maßen, das zunächst die Flöte ersetzt.
  - Wenn sich das Holz in die Bewegungen eingepasst hat, dieses auf unterschiedlichen Wegen in Spielposition bringen.
  - Gegebenenfalls sehr große, schwungvolle Bewegungen verkleinern.
  - Die Bewegung mit dem Instrument ausführen.
3. Anja spielt nun wieder das Stück. Dabei erhält sie die Aufgabe, zu spielen, bis für ihr Empfinden „etwas nicht mehr stimmt“. Sobald dies der Fall ist, soll sie kurzzeitig in dieser Position verharren, um herauszufinden, in welchem Bereich des Körpers es sich für sie unstimmig anfühlt.
4. Da ihr als Erstes auffällt, dass der Rücken fest ist, probieren wir folgende Übung:  
Mit einem Holzstab oder einem Finger berührt der Partner oder die Partnerin unterschiedliche Punkte des Rückens der ausführenden Person.  
Diese bewegt eine möglichst kleine Region an der berührten Stelle des Rückens.
5. Anja erhält die Aufgabe, während des Spielens unterschiedliche Regionen des Körpers leicht zu bewegen.
6. Die Konzentration bzw. Aufmerksamkeit soll auf das Ausatmen gerichtet werden. Damit verbunden arbeiten wir mit der Vorstellung, dass die Musik *zwischen* den Tönen stattfindet.

In der darauf folgenden Unterrichtsstunde, die eine Woche später stattfindet, beginnt Anja gleich zu spielen.

Alles klingt gut und fließt. Auf die Frage, wie es sich anfühlt, sagt sie, sie sei zufrieden. Erstaunlicherweise hat sie die ganze vergangene Woche kein einziges Mal „laut“ geübt, weil sie keine Gelegenheit dazu hatte. Sie hat sich lediglich mit den Übungen der letzten Stunde intensiv beschäftigt.

Natürlich kann eine solche Herangehensweise nur bei fortgeschrittenen Schülerinnen und Schülern erfolgreich sein. Aufgrund der langen Spielpraxis hat Anja grundsätzlich schon ein hohes spieltechnisches Niveau erreicht. Außerdem ging es hier um ein ihr bereits gut vertrautes Musikstück.

Dennoch zeigt dieses letzte Beispiel deutlich den großen Einfluss der gesamten körperlichen Disposition bzw. Organisation auf das Musizieren.

Aus den vorangegangenen Schilderungen könnte nun der Eindruck entstehen, dass es für jedes flötistische Problem eine bestimmte „Übung“ geben kann, die zuverlässig zum Erfolg führt, wenn man sie nur oft genug wiederholt. Das trifft natürlich nicht zu. Nach meinen bisherigen Erfahrungen gibt es nicht *die* „richtige Haltung“ am bzw. mit dem Instrument, die sich mit entsprechenden „Übungen“ erlernen lässt. Hier handelt es sich um Momentaufnahmen und für sie passende Interventionen. Die unterschiedlichen „Übungen“ oder „Bewegungsspiele“ können Veränderungen anregen, die kurzfristig oder auch für längere Zeit nachwirken. Ich halte es grundsätzlich für wesentlich, immer wieder aus der aktuellen Situation heraus zu entscheiden, was gerade zweckmäßig ist. Es ging mir hier vor Allem darum, anhand konkreter Beispiele zu zeigen, dass eine „gute“, angemessene Organisation des Körpers im Sinne der oben genannten Punkte<sup>9</sup> eine fundamentale Voraussetzung für das Instrumentalspiel ist, und dass geeignete Bewegungsimpulse weitaus effektiver sein können als umfangreiche Erklärungen oder langes, eng auf das (vermeintliche) Problem konzentriertes Üben am Instrument.

---

Die beschriebenen Übungen oder Experimente sind alle durch meine Beschäftigung mit den Bewegungsprinzipien des Taijiquan und mit der Arbeit Elsa Gindlers und Heinrich Jacobys<sup>10</sup> angeregt oder beeinflusst.

#### Literaturverzeichnis

Josef Fellsches (Hg.), *Körperbewusstsein*, (Essen: Verl. Die Blaue Eule, 1991)

Heinrich Jacoby, *Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“; zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten; Schlüssel für die Entfaltung des Menschen*. Hg. Sophie Ludwig, 5. überarb. Auflage (Hamburg: Christians-Verlag, 1994)

Rainer Landmann, *TAIJIQUAN: Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst- Analyse anhand der frühen Schriften*. 2. unveränderte Auflage, Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Bd.3, (Hamburg 2002)

---

<sup>9</sup> Bewegung des ganzen Körpers in der Ruhe und damit verbundene Vitalisierung/Sensibilisierung, Aufgeben bzw. Seinlassen von zuviel Aktivität oder Spannung, Umlenken des Fokus vom anscheinenden Zentrum des Problems fort auf einen anderen Bereich, Sinkenlassen von Gewicht und daraus resultierende Gegenbewegung

<sup>10</sup> Heinrich Jacoby, *Jenseits von „Begabt“ und „Unbegabt“; zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten; Schlüssel für die Entfaltung des Menschen*. Hg. Sophie Ludwig, 5. überarb. Auflage (Hamburg: Christians-Verlag, 1994)

Wolfgang Rüdiger, „Der musikalische Körper. Zur Einheit musikalischen und physiologischen Lernens im Instrumentalunterricht“ in: „Ein Rückblick auf das 5. Symposium der DGfMM: Musikphysiologische Aspekte im frühen Instrumentalunterricht“, *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 3/2004 (11. Jahrgang), Hg. J. Blum, G. Methfessel, Ch. Wagner

© 2004 Hannelore Hübener, Hamburg