

stehen sie bequem!?

eine podiumsdiskussion über (fehl-)haltungen bei bläsern

Schon der römische Satirendichter Juvenal (1. und 2. Jahrhundert) wusste, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt. Das lässt sich auch auf die Musik übertragen, denn nur bei richtiger Körperhaltung wird auch der richtige Ton erzeugt werden. clarino.print präsentierte im Rahmen der Musikmesse Frankfurt eine Podiumsdiskussion zu dem Thema »Stehen Sie bequem!«. Hier in gekürzter Form, was die Teilnehmer zu sagen hatten. Moderator war Dieter Klingl.

Herr Süßtrunk, was ist die Alexandertechnik?

Daniel Süßtrunk: Bei der Alexandertechnik arbeiten wir mit den Gewohnheiten – wie ich mit meinem Körper umgehe und auch wie ich mit meinem Denken umgehe. Das Besondere ist, dass ich hauptsächlich mit den Händen über Berührung arbeite und den Leuten eine neue Erfahrung geben kann. Das ist das beste Diagnosemittel: das Spüren. Mehr noch als das Sehen. Manchmal sieht etwas ganz gut aus, ist aber nicht so gut, und umgekehrt. Über das Erfühlen kann ich erkennen, wie der ganze Mechanismus funktioniert, und kann dann auch jemanden aufrichten. Ich kann ihm oder ihr helfen, anders dazustehen.

Ich habe ein Zitat von Matthias Alexander, dem Gründer der Alexandertechnik, gelesen: »Die Dinge, die es nicht gibt, sind am schwersten loszuwerden.« Wie kann man diesen Satz verstehen?

Daniel Süßtrunk: Matthias Alexander spricht da auf die Dinge an, die wir nicht erkennen, die unbewusst sind. Ich habe beispielsweise selber Geige gelernt, und habe als Kind nicht gemerkt, wie verspannt ich war. Es ist schwierig, so etwas loszuwerden, weil ich es nicht kenne. Mein Job ist: Menschen Dinge bewusst zu machen, die sie eben nicht bemerken, um eine Veränderung herbeizuführen.

Herr Dubowy, Sie sind Lehrer für Blas- und Atemtechnik, haben Trompete studiert und sind außerdem Sänger. Wie kam es dazu?

Volker Dubowy: Ich habe immer gefragt: »Wie geht Stütze, wie geht Resonanz, wie klinge ich denn am besten?« Die Professoren und diverse Fachleute konnten mir das nie sagen. Dann habe ich einfach gesagt: Wenn mir das niemand sagen kann, dann muss ich es wohl selber entdecken. Ich habe festgestellt, dass es sehr viele Gemeinsamkeiten zwischen Bläsern und Sängern gibt, die in der Ausbildung getrennt werden. Es sind sehr viele technische Vorgänge, die man einfach sinnüberschreitend sehen kann. Man kann sie sehen, man kann sie spüren. Der Schüler kann seine Fehlhaltung selber beeinflussen, vor allem selber entdecken und schließlich auch selber abstellen.

Herr Lange, Sie sind Musikphysiologe, genauer gesagt Resonanzlehrer. Was kann man sich unter dem Begriff »Resonanzlehre« vorstellen?

Thomas Lange: Resonanzlehre ist eine Methodik, die ich selbst entwickelt habe. Ich bin ausgebildeter Geiger und habe während



Marc Iwaszkiewicz aus Bochum ist Atempädagoge und Klangkünstler (www.traumkraft.de)

meines Studiums sehr starke Probleme mit einer Sehnencheidenentzündung gehabt. Ich habe einige Körpertechniken gelernt und auch die Problemlösungen, die aus der Musikpädagogik kamen. Damals in den 80er-Jahren fiel mir auf, dass in der Musikpädagogik die Ansätze viel zu wenig körperlich sind. Bei den angebotenen Körpertechniken waren mir die Lösungen zu wenig musikalisch. Resonanzlehre ist eine Verbindung aus Klangarbeit und Körperarbeit. Die grundsätzliche Fragestellung ist: Wie hängt Hören mit Bewegen zusammen? Es gibt da den Fachbegriff »Audiomotorik«. Das Hörorgan, die Schnecke, ist mit dem Gleichgewichtsorgan verbunden. Die-

ses Gleichgewichtsorgan ist mit jedem Muskel im Körper verbunden. Über das Hören gibt es einen Weg direkt in das Bewegungssystem des Menschen über das Gleichgewicht. Hirnphysiologisch ist zudem sehr interessant, dass der Hör- und Gleichgewichtsnerv in einem Strang im Hirn zusammenlaufen. Daraus ergibt sich die Antwort auf die Frage, wie Hören mit Bewegen zusammenhängt.

Herr Iwaszkiewicz, Sie sind Atempädagoge. Wie sind Sie zu dieser Thematik gekommen?

Marc Iwaszkiewicz: Die Atempädagogik oder -therapie, die ich unterrichte, ist die Atemtherapie nach Dr. med. Julius Parow/Scheufele-Osenberg. Dazu gekommen bin ich über persönliche Erlebnisse mit dem Atem. Ich habe Sachen wie Rebreathing,



Thomas Lange aus Hannover ist Musikphysiologe und Experte für Resonanzlehre (www.resonanzlehre.de)

holothropes Atmen mitbekommen und gedacht: »Mensch, im Atem steckt sehr viel Energie und das ist auch eine starke Brücke zu unserem Unterbewusstsein. Über meine Beschäftigung mit Musik mit verschiedenen Instrumenten, wie das Didgeridoo und auch Flöten, bin ich zu dieser Methodik gekommen, die in Düsseldorf unterrichtet wurde. Nun bilde ich Leute aus, und es kommen Personen zu mir, die etwas über den Atem im Bereich Blasinstrumente wissen möchten, aber auch Schauspieler und Sänger. Ich arbeite zudem mit Atemwegserkrankten zusammen.

Wie hängt dann die Atemtechnik mit der Haltung eines Musikers zusammen?

Marc Iwaszkiewicz: Atmung und Haltung sind meines Erachtens ganz eng gekoppelte Themenbereiche, die man nicht getrennt sehen kann oder sollte.

Wo liegt das Grundproblem bei einer Fehlhaltung?

Daniel Süßtrunk: Das ist natürlich so verschieden, wie es unterschiedliche Menschen gibt. Alle haben aber eines gemeinsam, dass eben unser Körper unser Haus ist. Wir haben ein Skelett, wir haben die Muskulatur. Und die Lungen und die Atmung sind ein Teil davon. Die Schwierigkeit ist, man kann zwar jemandem sagen: Steh doch mal gerade, aber wieso kann der Mensch das nicht tun, oder nur für kurze Zeit? Wenn es so einfach wäre, das zu verändern . . . , aber dieser Prozess ist sehr langwierig und es erfordert einfach ein Bewusstwerden, wie wir mit uns umgehen. Nicht nur, wenn ich das Blasinstrument in die Hand nehme, sondern auch, wie ich meine Schuhe anziehe, wie ich im Stuhl sitze, wie ich laufe usw. Ich bin ja nicht ein anderer, nur wenn ich das Blasinstrument spiele.



Daniel Süßtrunk ist Leiter des Alexander-Instituts München (www.alexander-technik-muenchen.de)

Wie sehen die Grundzüge in diesem »Korrekturtraining« aus?

Marc Iwaszkiewicz: Man führt zunächst Gespräche und macht Messungen und Aufnahmen mit der Kamera. Ich arbeite mit einem so genannten »Spirometer«, um das Atemvolumen festzustellen. Hier kann ich schon Beobachtungen über Haltung, über den Ausdruck der Stimme, über den Umgang am Instrument machen. Dann erarbeite ich aufgrund dessen ein Programm. Bevor ich damit anfangen, erkläre ich die natürliche Atmung, das heißt die Atmung, die wir im Alltag nutzen, und die Atmung in der Kunst. Atmung in der Kunst bedeutet: Atmung beim Spielen von Blasinstrumenten, beim Sprechen und Singen. Dann erfolgt ein Training über Körperübungen, über Sensibilisierungen, Stärkung der Atemmuskulatur.

Wie schaut das bei Ihnen aus?

Thomas Lange: Ich lasse mir auf jeden Fall immer etwas vorspielen. Ein Kernsatz der Resonanzlehre lautet: »Je resonanzreicher der Klang, um so müheloser und effektiver ist die musikalische Bewegung.« Man kann im Klang selbst feststellen, wie der Kör-

perzustand ist. Wenn der Klang gedrückt, gepresst im Instrument hängen bleibt, dann sind in der Regel Körperverspannungen da. Ein wichtiger Punkt ist: Um Gleichgewicht zu spüren, muss man erst einmal Gewicht spüren. Ich sehe ganz viele Musiker, die wenigstens nehmen ihr Körpergewicht wahr. Das heißt, wenn ich Gleichgewicht finde, dadurch, dass ich erst einmal mein Körpergewicht wahrnehme, kann ich zur Balance kommen.

Viele Musiker bewegen sich beim Spielen sehr viel. Gilt so was als Fehlhaltung?

Daniel Süßtrunk: Nein. Man muss unterscheiden, ob eine Bewegung ein Ausweichen ist, weil es mir unwohl ist, dass ich mich die ganze Zeit bewegen muss, oder ob es eine Bewegung ist, die wirklich mit der Musik geht. Wenn ich in der Musik irgendetwas ausdrücken will, dann wäre das vielleicht sehr künstlich, wenn ich versuche, stillzu-



Volker Dubowy aus Wiesentach-Oberegg ist Diplommusiker und Lehrer für Blas- und Atemtechnik (www.dubowymusic.de)

halten. Es gibt tolle Musiker, die sich sehr wenig bewegen, und es gibt sehr gute Musiker, die sich sehr viel bewegen. Ich denke, man kann da kein Rezept geben.

Wie gehen Sie im Unterricht vor?

Ich lasse sie auch vorspielen und schaue, was sie tun. Ich versuche immer, das was eigentlich gut ist, herauszulocken und das zu verstärken – mithilfe der Hände, dass ich ihnen auch helfe, den Körperschwerpunkt ein kleines bisschen zu verändern, ihre Muskelspannung etwas zu verändern. Das Prinzip der Alexander-Technik ist nicht, zu sagen, was man richtig machen soll, sondern eigentlich, was im Weg ist. Wir räumen eher die störenden Faktoren aus dem Feld. Das ist die Idee dahinter.

Spielt bei der Körperhaltung beim Musizieren die Psyche mit?

Körper und Geist, die ganzen seelischen und mentalen Prozesse, stellen eine Einheit dar. Wir können nicht nur von dem Körper sprechen oder nur von der Psyche oder vom Geist. Das ist immer eine Einheit. Sehr oft ist Stress da, weil es nicht professionell ist. Wenn der Bläser oder der Musiker allgemein kein wirkliches Wissen und Bewusstsein hat, was er tut, und ihm die Dinge aus den Händen gleiten, dann ist das nicht professionell, und das erzeugt natürlich unheimlich Stress. Das ist auch ein Grund, warum unheimlich viel Lampenfieber entsteht. Professionalität ist für mich, dass ich meinen Schülern – ich bilde auch Sänger aus – so ein Handwerkszeug gebe, dass es immer reproduzierbar ist. Das ist Professionalität. Dass es nicht zufällig ist – mal gehts und mal nicht. Dann geht der Stress und auch das Lampenfieber weg. ■

*Sie wollen mitreden?
Dann klicken Sie rein und
diskutieren Sie mit uns!
Im Internet unter:*

 www.clarino.de