

Andreas Burzik

## „MIT LEIB UND SEELE“ ÜBEN – DAS GEHEIMNIS DER MEISTER

Eine ganzheitliche,  
körperorientierte Übemethode

Spielerische Leichtigkeit, Intuition und Kreativität: Die hier vorgestellte Übemethode fördert unmittelbar das Eintauchen in das eigene Spiel und macht die selbstregulativen Fähigkeiten des Körpers für die tägliche Übepaxis gezielt nutzbar. Sie verbindet musikalischen Ausdruck mit einer tiefen Integration von Bewegungsabläufen in das sensomotorische Körpergefühl und ist daher sowohl effektiv als auch physisch wie psychisch befriedigend.

**Beobachtet man große** Musikerpersönlichkeiten beim Ausüben ihrer Kunst, so fallen neben einer starken musikalischen Begabung vor allem drei Eigenschaften ihres Tuns auf: eine große Leichtigkeit in der Handhabung ihres Instruments, eine tiefe körperliche Verbundenheit mit diesem sowie die Fähigkeit, bei hoher Konzentration vollkommen in ihr Tun einzutauchen. Große Musiker spielen – und üben – im Flow. Diese besonderen Erfah-

rungen des tranceartigen Aufgehens in einer Tätigkeit sind Ausdruck einer ganzheitlichen Arbeitsweise des Gehirns, die das Bewusstsein ordnet und selbst hoch komplexe Aktivitäten leicht und anstrengungslos ablaufen lässt. In den vergangenen Jahren ist zunehmend die Bedeutung und das kreative Potenzial dieses besonderen Bewusstseinszustands für die verschiedensten Tätigkeitsfelder, Künste und körperlichen Disziplinen entdeckt worden.

## Die Flow-Erfahrung

Mihaly Csikszentmihalyi, ein amerikanischer Psychologe, der die Erfahrung des vollkommenen Aufgehens in einer Tätigkeit wissenschaftlich untersuchte, beschreibt sieben Komponenten der Flow-Erfahrung.<sup>1</sup> Die ersten drei stellen notwendige Voraussetzungen für ihr Zustandekommen dar, die weiteren vier beziehen sich auf die Ebene des subjektiven Erlebens beim Handeln im Flow.

### 1. Klarheit der Ziele und unmittelbare Rückmeldungen

Notwendige Voraussetzung für das Erleben von Flow ist, dass eine Aktivität klare Ziele und unmittelbare Rückmeldungen bietet, wie dies vor allem viele sportliche Disziplinen und künstlerische Betätigungen tun. So weiß ein Musiker sofort, ob ihm eine technisch schwierige Passage missglückt oder gelungen ist, die Regeln sind klar und Erfolg wie Misserfolg einer jeden Handlung werden unmittelbar erlebt. Das Spielen eines Instruments gehört deshalb zu den klassischen Flow-Aktivitäten.

### 2. Konzentration auf ein begrenztes Feld

Eine hohe Konzentration auf ein begrenztes Aufgabenfeld erlaubt es, tief in eine Aktivität einzutauchen. Im Gegensatz dazu stehen eine häufig zerstreute Aufmerksamkeit und die mitunter chaotischen und widersprüchlichen Anforderungen des Alltags, die daher bisweilen ein Gefühl der Verwirrung und Unzufriedenheit hinterlassen.

### 3. Das Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten

Eine wesentliche Voraussetzung für das Erleben von Flow ist das richtige Verhältnis der Anforderungen einer Tätigkeit zu den Fähigkeiten des Handelnden. Eine zu große Herausforderung führt zu einem Gefühl der Anspannung, Angst und Frustration, eine zu kleine erzeugt Routine und Langeweile. Flow-Erleben ereignet sich also in einem Bereich, der „durch die Pole Unter- und Überforderung markiert“<sup>2</sup> ist. Jede hoch komplexe Tätigkeit, wie es z. B. das Erlernen eines Instruments darstellt, bedarf dabei vor dem Eintauchen in tiefere Flow-Zustände des Erwerbs einer gewissen Grundqualifikation: Alle Elemente einer Tätigkeit müssen zunächst Schritt für Schritt erworben und automatisiert werden, bevor schwierigere Aufgaben – und damit tiefere Flow-Erfahrungen – gemacht werden können (s. Abbildung). Die folgenden vier Komponenten beschreiben die subjektiven Empfindungen, die mit Flow-Erfahrungen einhergehen.

### 4. Das Gefühl von Kontrolle

Charakteristisch für den Flow-Zustand ist ein verstärktes Gefühl von Kontrolle über die eigenen Handlungen. Der Begriff „Kontrolle“ ist vielschichtig und weckt Assoziationen wie „zwanghaftes Beherrschen“ oder „scharfes Aufpassen“. Dem Kontrollgefühl im Flow haftet aber nichts Zwanghaftes an. Es ist vielmehr

ein integraler Bestandteil der Flow-Erfahrung und kann recht treffend mit einer Paradoxie beschrieben werden, wie sie aus dem Zen-Buddhismus bekannt ist: Kontrolle im Flow ist „Kontrollieren ohne zu kontrollieren“.

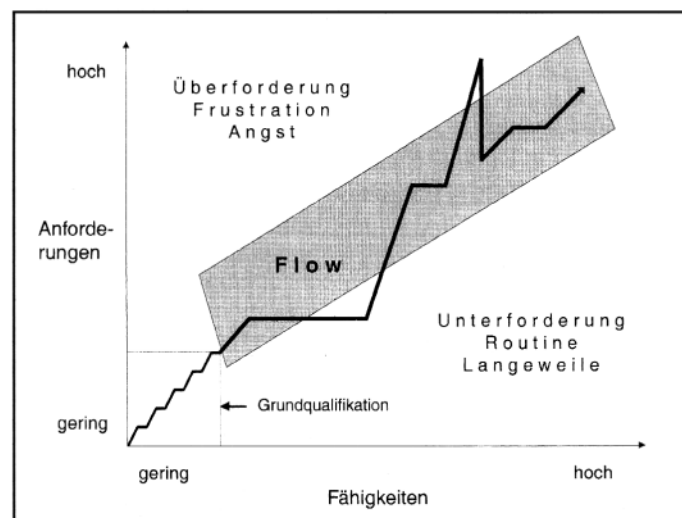
### 5. Die Mühelosigkeit des Handlungsablaufs

Die Qualität der Leichtigkeit des Handlungsablaufs gab der Flow-Erfahrung ihren Namen. Alles läuft harmonisch und mühelos, auch wenn die Aktivität, wie z. B. das Spielen eines Solokonzerts, von außen betrachtet einen beträchtlichen Energieeinsatz verlangt. Subjektiv ist sich der Handelnde aber keiner besonderen Anstrengung bewusst, die Tätigkeit verläuft glatt und „wie aus einer inneren Logik“<sup>3</sup> heraus.

### 6. Die Veränderung des Zeiterlebens

Im tiefen Flow ist das normale Zeitgefühl aufgehoben. Es kommt zu Zeitraffungen und -dehnungen. Man spricht deshalb auch von einem „zeitfreien Flow-Modus“.<sup>4</sup> Flow-Tätigkeiten aktivieren die rechte Gehirnhälfte, die vor allem bei kreativen und komplexen Aufgaben benötigt wird. Lineares, analytisches, „linkshemisphärisches“ Denken tritt bei derartigen Aktivitäten in den Hintergrund. Im Zuge des Eintauchens in eine Tätigkeit kommt es dabei zu einer Synchronisation beider Gehirnhälften, die zu der erlebten Mühelosigkeit und hochgradigen Effektivität des Handelns in diesen tranceartigen Zuständen führt.

Der Begriff Trance stellt uns in diesem Zusammenhang vor ein Verständnisproblem, da er in der Regel ausschließlich mit passiven Zuständen – nämlich der hypnotischen Trance – assoziiert wird. Flow-Erfahrungen können jedoch als mehr oder weniger intensive Formen der ekstatischen Trancen bezeichnet werden, wie sie sich z. B. im gemeinsamen Trommeln, Tanzen und Singen von Naturvölkern ereignen. Es sind Zustände der Versunkenheit in eine Tätigkeit, die mit positiven Gefühlen und einer außerordentlich geschärften und klaren Wahrnehmung einhergehen.



Das Flow-Erleben im Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten



## 7. Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein

Als Folge einer vollständigen Konzentration auf eine Tätigkeit kommt es im Flow zu einer Verschmelzung von Aktivität und Aufmerksamkeit, die keinen Raum mehr für Sorgen, Ängste und Überlegungen lässt, die sich um die eigene Person ranken. Der Handelnde erlebt sich nicht mehr als getrenntes, isoliertes Selbst, er ist „eins“ mit seinem Tun. Dieses Einheitsgefühl kann sich darüber hinaus sowohl auf die unmittelbare Umgebung als auch auf eine Gruppe von Menschen ausdehnen, sofern es sich um eine gemeinschaftlich mit anderen ausgeübte Tätigkeit handelt. So erleben sich Orchestermusiker als Teil eines harmonisch zusammenwirkenden Ganzen, berichten von Einheitsgefühlen, die sich bisweilen sogar auf das Publikum ausweiten können.<sup>5</sup>

Die folgenden Ausführungen stellen eine konkrete Anwendung der im Rahmen der Flow-Forschung gewonnenen Erkenntnisse auf den Bereich der musikalischen Praxis dar.

## Die vier Prinzipien des Übens im Flow

Flow-Zustände beim Üben werden durch die Konzentration auf die folgenden vier Aspekte der instrumentalen Praxis erzeugt: durch einen besonderen Kontakt zum Instrument, die Entwicklung eines subtilen Klangsinn, ein Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper sowie einen spielerischen, fließenden Umgang mit dem zu studierenden Material.

### 1. Der Kontakt zum Instrument

Entscheidend für den Kontakt zum Instrument sind die Punkte, an denen ein Spieler unmittelbare Berührung mit seinem In-

strument hat. Von größter Bedeutung ist hier eine optimale und effektive Kraftübertragung aus dem Körper über diese Berührungspunkte auf das Instrument, die sich in dem Gefühl einer „satten“ taktilen, das heißt durch den Tastsinn vermittelten Verbindung zum Klangkörper äußert. Ein gefühlsmäßiges „Einschwingen“ auf diese Punkte besitzt dabei eine starke, das gesamte Spielgeschehen organisierende Kraft: In Verbindung mit dem Gefühl der Anstrengungslosigkeit (s. u.) stellt sich der Körper quasi „automatisch“ auf die Erfordernisse an diesen entscheidenden, Klang bildenden Stellen ein. Es ist also die Konzentration auf die Qualität des Berührungskontakts, die alle körperlichen Bewegungen organisiert und zur effektivsten Kraftübertragung vom Körper auf das Instrument führt.

Musiker können in der Regel gut beschreiben, wie sich ihr Instrument anfühlt, wenn diese Kraftübertragung optimal funktioniert und „alles läuft“. Beim Üben im Flow wartet der Musiker nicht darauf, dass sich dieses Gefühl vielleicht zufällig im Laufe seines Übens einstellt. Es wird vielmehr am Anfang einer jeden Übesequenz bewusst etabliert.

### 2. Die Entwicklung des Klangsinn

Viele Musiker „spielen Töne“, haben aber ein unterentwickeltes Gefühl für die Dimension des Klangs. Bei der Entwicklung des Klangsinn handelt es sich daher in erster Linie um eine gezielte Sensibilisierung für den Obertonbereich der selbst erzeugten Töne. Das bewusste Experimentieren mit Beeinflussungen des Obertonspektrums durch Veränderungen der Spielweise – bei Pianisten z. B. durch ein Ausprobieren verschiedener Anschlagsarten, bei Streichern durch ein Variieren des Bogenkontakts –

kann hier Unterschiede hinsichtlich der Brillanz, Tragfähigkeit und Weite eines Tons eindrucksvoll erfahrbar machen. Eigentliches Ziel einer derartigen Klangschulung ist das Erzeugen einer Tonqualität, die vom Spieler selbst als schön, angenehm und wohltuend empfunden wird. Das Schlüsselprinzip ist hier, dass diese Art der Tonproduktion unmittelbar von den ästhetischen Gefühlen des Spielers ausgeht. Er erfüllt keine auferlegte Anweisung, sondern folgt seinen eigenen ästhetischen Bedürfnissen. Dies erlaubt ihm, sich tief mit seinem Tun zu verbinden. Eine derartige auf die Tonqualität gerichtete Konzentration fördert darüber hinaus ein äußerst genussreiches „Aufgehen in den selbst erzeugten Klängen“. Sie kann bei konsequenter Anwendung regelrecht „high“ machen und ist in der Lage, den gesamten Übeprozess zu tragen. Für alle Instrumentalisten gilt, dass dieser ästhetische, subjektiv als schön und angenehm empfundene Klang eine Art Ausgangsbasis darstellt, von der aus die verschiedenen in Stücken verlangten Ausdrucksformen und Klangfarben spielerisch erkundet werden können.

### 3. Das Gefühl der Anstrengungslosigkeit

Jegliche Aktivität am Instrument sollte in einem Gefühl der Anstrengungslosigkeit geschehen. Gemeint ist hier nicht eine völlige Entspannung oder Schläftheit, sondern ein Körpergefühl des nicht angestregten, leichten, fließenden Tuns. Es ist ein Gefühl des „Nicht-Tuns“, des „Nicht-Arbeitens“, des Schwingens. Ein zentraler Aspekt dieser Übemethode ist daher, das Gefühl der Anstrengungslosigkeit jederzeit beizubehalten. Daraus ergibt sich zwangsläufig die Notwendigkeit, jede einzelne Aktion an eben dieses Gefühl anzupassen bzw. sich so zu bewegen, dass ein Gefühl der Mühelosigkeit beibehalten werden kann. Konkret bedeutet dies beispielsweise für eine bestimmte Stelle, das Tempo zu verlangsamen oder zunächst, als Zwischenschritt, eine Vereinfachung einer technischen Schwierigkeit zu erfinden. Kann diese Übung ohne ein subtiles Gefühl der Verkrampfung, das eine Überforderung des Bewegungsapparats signalisiert, ausgeführt werden, stellt dies den Ausgangspunkt für den weiteren Übeprozess dar. Im weiteren Verlauf wird dann die Grenze dessen, was im Gefühl der Anstrengungslosigkeit bewältigt werden kann, kontinuierlich erweitert.

### 4. Der spielerische Umgang mit dem Übematerial

Zu Beginn einer jeden Übesequenz sollte in jedem Fall zunächst – in Form von einzelnen Tönen oder leichten Melodien – der oben beschriebene Kontakt zum Instrument, zum Klang und zum Gefühl der Anstrengungslosigkeit etabliert werden. Hat man dieses Gefühl erreicht, kann man sich an die Erarbeitung der aktuellen Literatur machen. Diese sollte zunächst in einem improvisierenden Herumspielen mit den Tönen des zu studierenden Werks bestehen. Notenwerte, Bindungen und dynamische Vorschriften müssen zunächst nicht eingehalten werden. Die Bemühung ist hier darauf gerichtet, das vorgegebene Ton-

material zunächst einmal in optimal klingende Töne umzusetzen und dabei die Aufmerksamkeit auf den oben beschriebenen dichten und „stimmigen“ Kontakt durch die Berührungspunkte zum Instrument und zum erzeugten Klang zu richten. Dies kann zu einem äußerst lustvollen „Baden“ in den eigenen, sauberen Klängen führen. Man geht zunehmend in selbst erzeugten Klang auf. In der Regel entsteht spontan eine musikalische Dynamik, die unmittelbar in den Geist des Werks führt und für die notwendige seelische Beteiligung am Übeprozess sorgt, aber frei ist von den Zwängen einer „richtigen“ bzw. „perfekten“ Interpretation. Der Zugang ist lustbetont und spielerisch. Hier entsteht das Flow-Gefühl, man taucht ein in einen kontinuierlichen Handlungsstrom.

Der weitere Übeprozess behält diesen improvisierenden Zugang zum Werk bei, nähert sich jedoch nach und nach der vorgesehenen Endfassung. Man spielt sich quasi allmählich in die Nähe des ursprünglichen Textes. Die nächstgrößere Herausforderung ist somit die immer weiter gehendere Annäherung an das Original bzw. die gewünschte, „ideale“ Version. Das Zentrum des Übens sollte dabei unbedingt das Gefühl der Anstrengungslosigkeit bleiben, man „surft“ quasi auf diesem angenehmen Körpergefühl.

## Grundlagen des Lernprozesses

Sind erst einmal ein angenehmer Instrumentenkontakt und das Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper etabliert, werden nicht rund laufende Bewegungsabläufe schnell und deutlich spürbar. Eine nicht beherrschte technische Schwierigkeit – wie z. B. ein klemmender Lauf – fühlt sich dann an wie ein ungeschliffener Edelstein: Der Vorgang hat Ecken und Kanten. Das Üben richtet sich nun auf das fortwährende Polieren und Schleifen dieses Bewegungsvorgangs, bis er alle störenden Löcher oder Kanten im Ablauf verliert. Wird er als vollkommen rund und angenehm empfunden, ist er gleichzeitig in seiner Ausführung gemeistert. Technische Probleme werden auf diese Weise äußerst gründlich durchgearbeitet und tief im sensomotorischen Körpergefühl verankert. Im Kern geht es deshalb bei dieser Methode um die Bemühung, jeden Bewegungsvorgang vollkommen durchzufühlen; oder anders ausgedrückt: Mechanischer Aktivismus wird ersetzt durch genussvolles und genaues Fühlen.

Durch die Komponente des Fühlens entsteht dabei eine „Automatik“ der Kraftregulation: Man findet das Optimum an notwendigem Arbeitsaufwand, gewaltsame Lösungen werden unmittelbar als störend erlebt und vermieden. Dem Körper und seiner inhärenten Intuition kommt bei diesem Such- bzw. Erforschungsprozess einer technischen Schwierigkeit eine besondere Rolle zu. Mit einiger Übung gelingt es immer mehr, genau die Zwischenschritte zu erspüren, die die richtigen Informationen bzw. sensomotorischen Gefühlseindrücke liefern, die nötig sind, eine Stelle auf der taktilen Ebene zu „verstehen“.

## Psychologische Aspekte

Es sind vor allem drei innere Dispositionen, die ein Eintauchen in den Flow-Zustand beim Üben verhindern: das Spielen mit Angst, übertriebener Ehrgeiz und Ungeduld. Derartige Haltungen sorgen von vornherein für ein angespanntes Körpergefühl, verhindern den freien Fluss der Energie im Körper und unterbrechen den oben beschriebenen subtilen Kontakt zum Instrument. Eine weitere mentale Falle stellt ein übersteigerter Perfektionsdrang dar oder der Wunsch, „alles richtig machen zu wollen“. Eine Fixierung auf ein technisches, musikalisches oder interpretatorisches Ideal kann z. B. dazu führen, dass versucht wird, direkt und unmittelbar dieses innere Ideal zu verwirklichen. Das Handeln wird angestrengt, es ist vorrangig von einer Idee oder Vorstellung bestimmt, es ist ausschließlich ziel- oder resultatorientiert.

Üben im Flow richtet die Aufmerksamkeit stattdessen auf den Prozess bzw. das Körpergefühl oder den Weg, der zur Erreichung des Ziels nötig ist. Es findet deshalb den in diesem Augenblick richtigen und passenden Schritt oder die Bewegung, die für den gegenwärtigen Stand des Könnens als körperlich angenehm und sinnvoll erlebt wird. Das Ziel besitzt hier also eine richtunggebende Funktion, dominiert aber nicht den gesamten Arbeitsprozess. Das Üben wird vielmehr als ein Prozess des organischen Wachsens von Fähigkeiten aufgefasst. Es ist ein Weg der spielerischen Annäherung an ein Ideal.

## Warum „das Geheimnis der Meister“?

Im Zentrum dieser Methode steht ein fließendes, anstrengungsloses Körpergefühl, das große Künstler in der Regel aufgrund einer natürlichen Begabung besitzen. Es stellt daher ein quasi verborgenes Hintergrundgefühl ihrer musikalischen Praxis dar, ein grundlegendes Körpergefühl, das ihr gesamtes Tun am Instrument leitet und sowohl höchst befriedigend als auch äußerst effektiv macht. Hochbegabten Musikern ist es so vertraut wie einem Fisch das Wasser, das ihn umgibt, und sie können sich daher oft nur begrenzt in Schüler einfühlen, die nicht über ein derart natürliches Bewegungstalent und einen solch dichten Kontakt zu ihrem Instrument verfügen. Darüber hinaus wird dieses subtile Körpergefühl nur selten wirklich konsequent unterrichtet, weil die Aufmerksamkeit in der täglichen Unterrichtspraxis leicht von weit offensichtlicheren Aspekten wie technischen Schwierigkeiten, Haltungproblemen oder musikalischen Ausdrucksfragen gefangen genommen wird.

In diesem Sinne also stellt das natürliche Flow-Gefühl am Instrument ein oft unbewusstes „Geheimnis“ vieler hochbegabter Musiker dar. Üben im Flow rückt diese wichtige Ebene der musikalischen Praxis ins Zentrum der Aufmerksamkeit und macht sie zur Grundlage einer innigen Verbundenheit mit dem Instrument und dem eigenen Körper.

## Zur Bedeutung des Übens im Flow

Üben im Flow stellt eine wichtige Ergänzung eines guten Instrumentalunterrichts dar, kann diesen jedoch in keiner Weise ersetzen. Das Vermitteln einer natürlichen, physiologisch günstigen Instrumentaltechnik sowie die Anregung schlüssiger musikalischer Interpretationen bleiben die zentralen Aufgaben jeglicher Unterrichtstätigkeit. Üben im Flow macht jedoch den Schüler oder Studenten in einer sehr weit gehenden Weise zum eigentlichen Experten seines Tuns. Es ermutigt ihn, die von seiner Lehrerin oder seinem Lehrer aufgezeigten und gesetzten Ziele in einer Weise anzustreben, die auf seine ureigenen körperlichen Instinkte und seinen probierenden und improvisierenden Spieltrieb zurückgreift.

Üben im Flow setzt nicht auf schnelle, „gewaltsame“ Lösungen. Es fordert eher zu einem geduldigen Erkunden und Erspüren aller notwendigen Bewegungsvorgänge auf, die aber deshalb umso tiefer in das sensomotorische Körpergefühl integriert werden und für eine nachhaltige Grundlegung und Sicherung technischer Fähigkeiten sorgen. Besonders professionelle Musiker sehen sich jedoch immer wieder vor die Notwendigkeit gestellt, innerhalb kürzester Zeit eine Fülle an Stoff erarbeiten zu müssen. Hier herrscht oft das Gefühl, keine Zeit zu haben, um alle Bewegungsvorgänge mit Ruhe und Muße „durchzufühlen“. Die Folge kann eine zunehmend mechanische Handhabung des Instruments und damit eine wachsende Entfremdung von einem beseelten künstlerischen Tun sein.

Üben im Flow bietet hier die Möglichkeit, eine Art der instrumentalischen Praxis in das tägliche Üben zu integrieren, die eine gewaltlose und spielerische Herangehensweise mit der konzentrierten Erarbeitung konkreter technischer Schwierigkeiten verbindet. Indem es den Spieler auf eine subtile, körperlich angenehme und kreative Weise mit seinem Instrument und seinem musikalischen Ausdruckswillen verbindet, wirkt es Entfremdungstendenzen entgegen und zeigt immer wieder den Weg zu einer ursprünglichen, allein von innen heraus bestimmten Weise des Musizierens. Musizieren wird so von einer Erfahrung des Leistungsanspruchs und der Fremdbestimmtheit zu einem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und Individualität, zu einer Form der Wiederverbindung mit dem Instrument und dem Geist der Musik im Hören und im Fühlen. In diesem Sinne kann Üben im Flow ein wichtiges Element einer musikphysiologisch und -psychologisch präventiv wirkenden Übepaxis sein. Es leistet einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Übehygiene. ■

### Anmerkungen

<sup>1</sup> Mihalyi Csikszentmihalyi: *Das Flow-Erlebnis*, Stuttgart 1999.

<sup>2</sup> Gerhard Huhn: „Das Flow-Erleben als Schlüssel für Lernen, Wachstum und Motivation“, in: *Personalführung* 6/1999, S. 24.

<sup>3</sup> Falko Rheinberg: *Motivation*, Stuttgart 2000, S. 153.

<sup>4</sup> Robert Levine: *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit der Zeit umgehen*, München 1998, S. 83.

<sup>5</sup> vgl. Andreas Burzik: „Flow-Erfahrungen bei Orchestermusikern“, in: *Das Orchester* 1/02.