

üben *e* musizieren

Zeitschrift für Instrumentalpädagogik
und musikalisches Lernen

1_12



Musikschul-Workshop
mit Barbara Heller



Erstaunliche Erfolge mit
„Outdoor-Unterricht“

Hören und Wahrnehmen



SCHOTT

Hören, **fühlen**, spielen

Wie Üben zu einem sich selbst organisierenden Prozess wird

Andreas Burzik

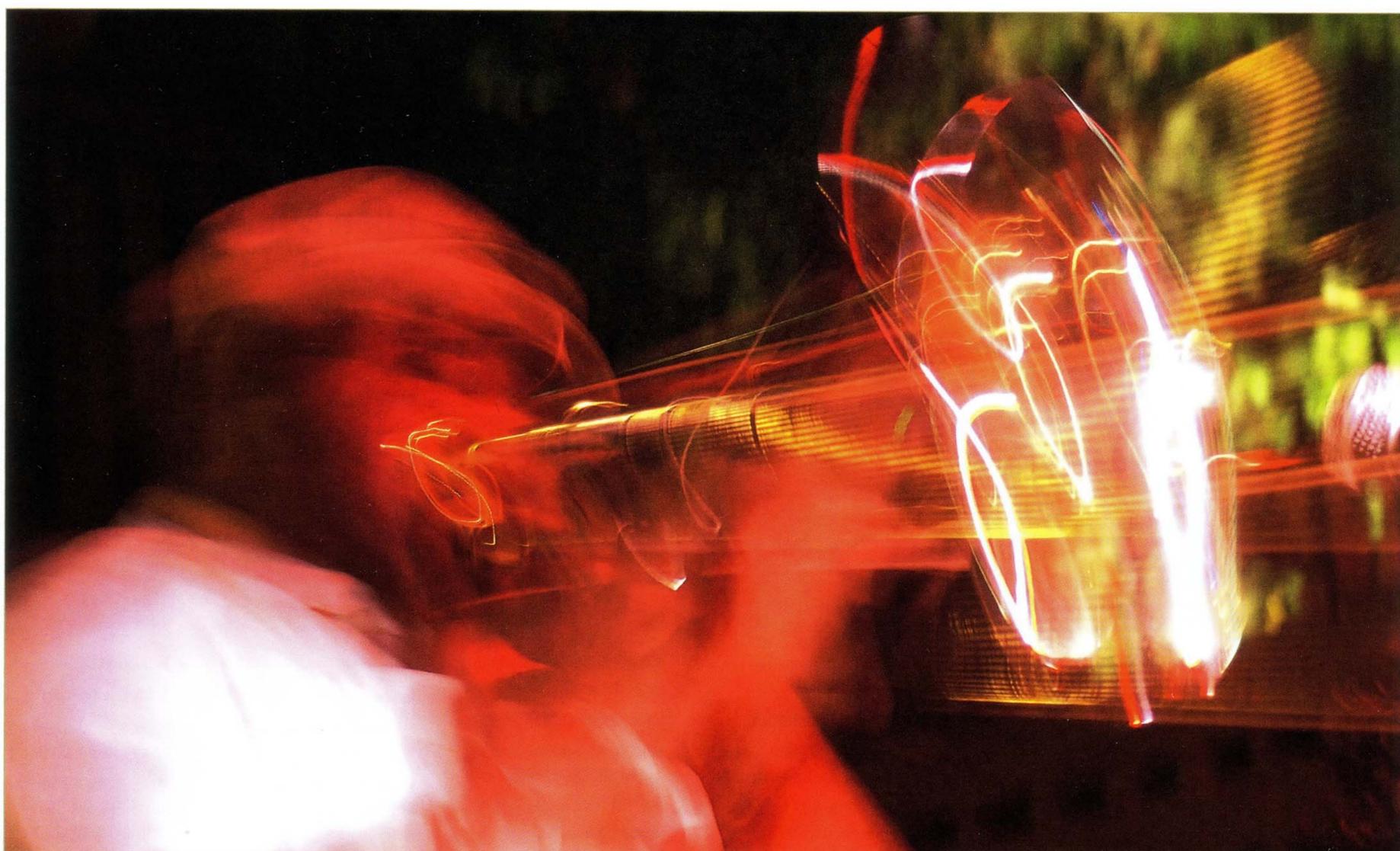


Foto: David Ritter

„Üben im Flow“ ist eine Methode, die darauf abzielt, MusikerInnen beim Üben eines Instruments in Zustände der tiefen Verschmelzung mit ihrem Tun zu führen – eine Methode, die immer wieder die Erfahrung ermöglicht, dass eine bewusste, willentliche Steuerung und Planung des Übeprozesses zugunsten eines sich von innen heraus entfaltenden, von der sinnlichen Wahrnehmung geleiteten Prozesses aufgegeben werden kann. Andreas Burzik beschreibt, wie diese „Selbstorganisation“ am Instrument funktioniert und welche mentalen Herausforderungen dabei gemeistert werden müssen.

Vor einigen Jahren hat Wolf Singer, Leiter des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung in Frankfurt am Main, in einem Festvortrag mit dem schönen Titel „Das Gehirn – ein Orchester ohne Dirigent“ darauf hingewiesen, dass Selbstorganisation ein Begriff sei, mit dem wir – evolutionär bedingt – unsere Schwierigkeiten hätten; es sei ein Begriff, der sich uns nicht unmittelbar erschließe, und es sei ein Phänomen, dem wir nicht gelernt hätten zu vertrauen.¹ Das liegt vor allem daran, dass Menschen Jahrtausende lang sehr gut mit dirigistischen Lenkungs-

methoden gefahren sind und Phänomene der Selbstorganisation überhaupt erst seit ca. 50 Jahren wissenschaftlich erforscht und beschrieben werden können.² Intuitiv tendieren wir dazu, bei komplizierten Vorgängen „zentrale Instanzen zu etablieren, die dann die vielen verteilten Prozesse regulieren und die Entwicklung des Gesamtsystems in eine gewünschte Richtung lenken sollen“.³

Es wundert daher nicht, dass es im Zusammenhang mit dem Begriff der Selbstorganisation immer wieder zu

eklatanten Missverständnissen kommt. Üben als sich selbst organisierender Prozess? Wie, bitte schön, soll das denn gehen? Heißt das, dass man es sich beim Üben bequem machen kann? Dass man die Dinge einfach laufen lässt – und damit in völliger Beliebigkeit landet?

Das Gegenteil ist der Fall: Zustände der Selbstorganisation erfordern eine außerordentlich hohe Konzentration und benötigen eine deutlich höhere Aktivierung von Körper und Gehirn, als wir sie in unserem normalen Alltagsmodus haben. Darüber hinaus braucht Selbstorganisation klar definierte Grenzen, Leitplanken gewissermaßen, innerhalb derer sie sich eigengesetzlich entfalten kann. Selbstorganisation ist das Gegenteil von Beliebigkeit, aber eben auch das Gegenteil von steuernd eingreifender Kontrolle.

„Üben im Flow“ ist zunächst eine Übemethode und betrifft den unmittelbaren Fertigkeitserwerb am Instrument, also die Frage: Wie bekomme ich möglichst effektiv und mit Lust und Begeisterung meine Kunst in den Körper, sodass sie dann auf der Bühne sicher abrufbar wird? Sie ersetzt also in keiner Weise alle anderen wichtigen Elemente eines guten Instrumental- und Gesangsunterrichts wie z. B. das Wissen um die unterschiedlichen Stilepochen, die Harmonielehre, die formale Analyse des Stücks, das Wissen um seine zeitgeschichtlichen Hintergründe, seine Entstehung im Rahmen der Biografie des Komponisten oder die interpretative Inspiration durch Lehrkräfte und große Künstlerpersönlichkeiten. Alle diese Aspekte einer soliden künstlerischen Ausbildung bilden den natürlichen Hintergrund der eigenen Übetätigkeit und fließen selbstverständlich mit in den Prozess der Erarbeitung eines Stücks ein.

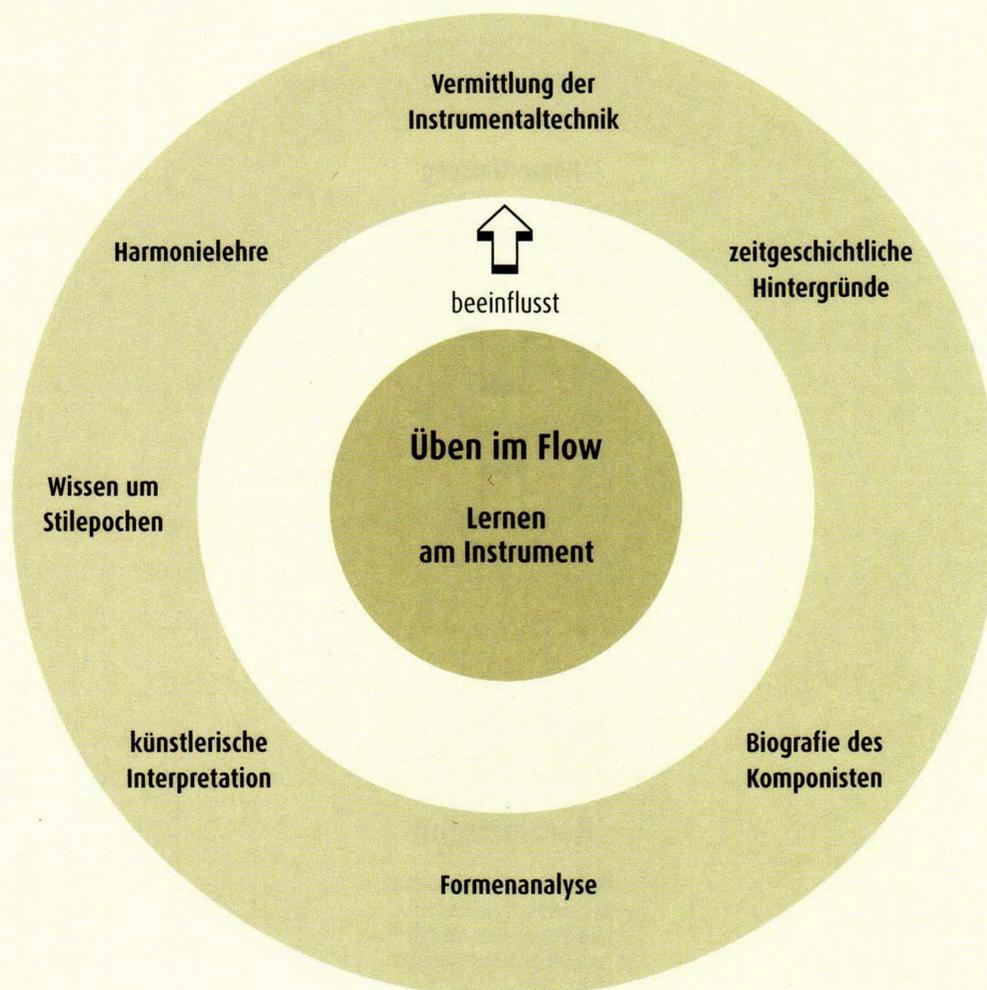
Die Prinzipien des „Übens im Flow“ beeinflussen aber maßgeblich die Art und Weise, wie die jeweilige Instrumentaltechnik vermittelt wird. Grundsätzlich kann also alles geübt und gelehrt werden, was im Rahmen der Instrumental- und Gesangsausbildung üblich ist; entscheidend ist, *wie* es vermittelt und *wie* es geübt wird (siehe Kasten).

„Üben im Flow“ ist eine komplexe Methode, die hier nicht in allen ihren Feinheiten beschrieben werden kann. Und auch der bei dieser Art des Übens entstehende Zustand der Selbstorganisation erschließt sich in der Regel nicht durch das Lesen eines Artikels. Es gehört zu den Eigenheiten dieses besonderen Phänomens, dass man es, wie es der Zukunftsforscher Gerd Gerken einmal ausgedrückt hat, nur „per Erlebnis“ lernen kann, „und man kann es nur entdecken, indem man sich persönlich eingibt“.⁴

WIE FUNKTIONIERT „ÜBEN IM FLOW“?

„Üben im Flow“ basiert auf der Etablierung feinsten und sehr enger Feedbackkreise zwischen dem Musiker, seinem Körper, seinem Instrument und dessen Klang, es basiert auf einer Sensibilisierung der für das Erlernen eines Instruments entscheidenden Sinneskanäle des Hörens, des Tastens und des kinästhetischen Bewegungsfühls. Dabei werden in den jeweiligen Sinneskanälen äußere subtile, aber klar wahrnehmbare Gefühls- oder Empfindungsqualitäten ermittelt, die fortan den gesamten Übeprozess steuern. Ein wenig verkürzt dargestellt handelt es sich beim Hören um eine Sensibilisierung für die selbst erzeugten Obertöne, das Finden eines persönlich als schön und angenehm empfundenen Klangs, beim Tasten um ein „sattes“ Wohlgefühl an den wichtigen Berührungspunkten zum Instrument, beim Bewe-

Die Funktion des „Übens im Flow“ im Rahmen der künstlerischen Ausbildung



ungsgefühl um ein Körpergefühl des leichten, „anstrengungslosen“ Schwingens, um das Gefühl des „Nicht-Tuns“, das nicht mit einer unengagierten Schläffheit verwechselt werden sollte.⁵ Dies also sind unsere Leitplanken, subtile, sinnlich wahrnehmbare Aspekte des Instrumentalspiels.⁶

Am Anfang des Übens geht es um das Etablieren der persönlichen „Genuss-“ oder „Komfortzone“, das heißt um das Wecken oder Finden der oben beschriebenen Empfindungsqualitäten in den jeweiligen Sinneskanälen. Die ersten Schritte beim Herangehen an ein Stück bestehen dann darin, dass man die Töne dieses Stücks gewissermaßen „in die Komfortzone lädt“, sie bestehen in einem spielerischen Erkunden und fortwährenden Kultivieren der Töne des Stücks und der erlebten Sinnesempfindungen, noch ohne Beachtung von Notenwerten, Bindungen, Phrasierungen, Tempi, Dynamiken oder Interpretationen.

Von großer Bedeutung ist hier die konsequent musikalische Gestaltung dieser permanenten Optimierung von Klang und Körpergefühl, die zunächst unabhängig von der erforderlichen Interpretation sein darf und eher das ausdrücken sollte, was entsprechend der persönlichen Befindlichkeit gerade empfunden wird. Diese musikalisch gefärbte sinnliche Erkundung des Tonmaterials erfüllt vor allem zwei Funktionen: Zum einen stellt sie die notwendige Energie und das emotionale Engagement

bereit, um das System „Übender Musiker“ nach und nach in einen Zustand erhöhter, lustvoller Aktivierung zu bringen – wir spielen uns allmählich „heiß“ –, zum anderen hebt sie die unglückliche und unnötige Trennung von „Musik“ und „Technik“ auf, unter der das klassische Musizieren seit ca. 200 Jahren leidet.

DER ÜBEPROZESS

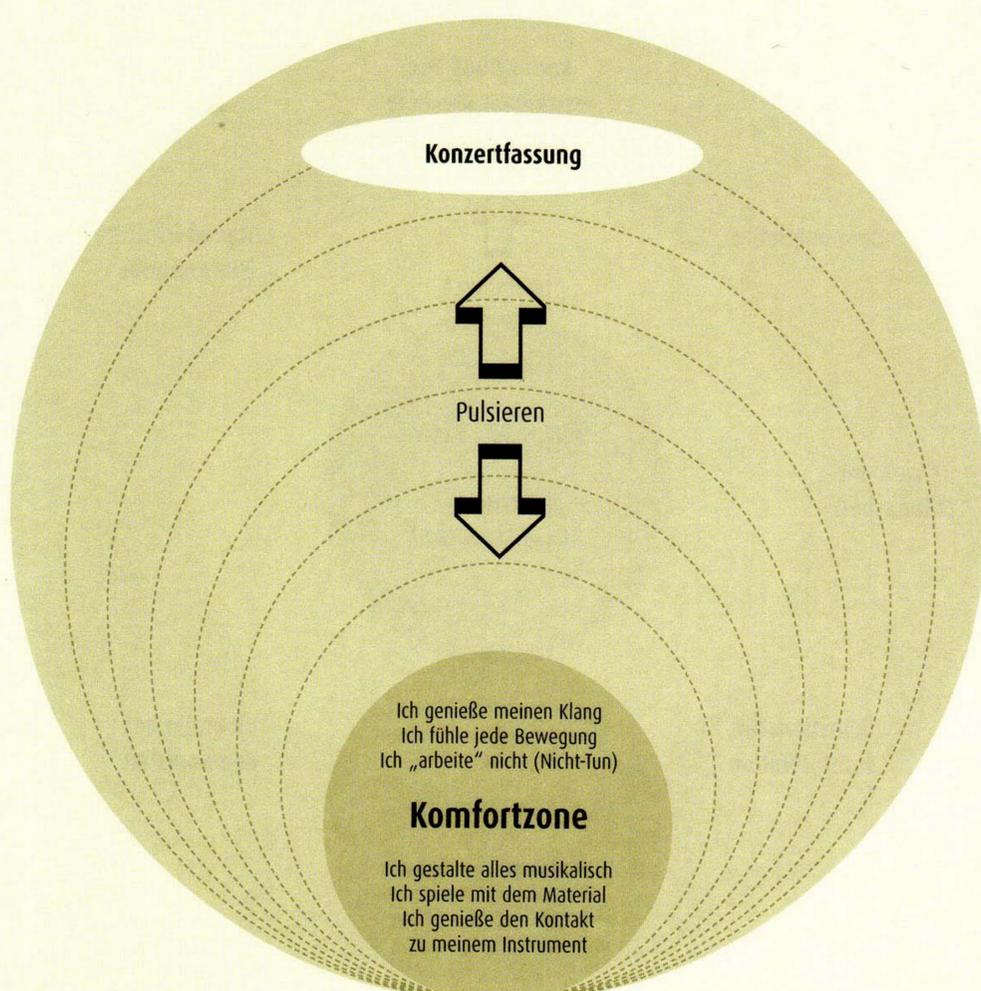
Der Musiker oder die Musikerin hat nun eigentlich nur die Aufgabe, geduldig und konsequent in diesem Modus des spielerischen Erkundens des Materials zu verbleiben, geleitet von dem durch die Sinneskanäle fließenden Feedback. Dann wird er oder sie eine faszinierende Entdeckung machen: Mit wachsender Sicherheit im Hören und Erspüren des Stücks entsteht von innen heraus ein deutlich spürbarer „Wille“, auf die gewünschte Konzertifassung zuzugehen, das heißt Bindungen, Tempi, Dynamiken, verschiedene interpretative Fassungen auszuprobieren. Die persönliche Komfortzone beginnt sich auszuweiten, sie fängt an zu pulsieren, es entsteht ein fließendes Vor und Zurück zwischen riskierenden Ausflügen und einem Zurückweichen und spielerischen „Nachbauen“ von Vorgängen, bei denen z. B. der ansonsten durchgängig empfundene dichte Instrumentenkontakt abgebrochen ist oder die Qualität des Nicht-Tuns verloren wurde.

So weitet sich die Komfortzone pulsierend aus, bis sie dann im besten Fall die angestrebte Konzertifassung umfasst, bei der jeder Ton sich so anhört und sich körperlich so anfühlt, wie man es sich wünscht. Das im Anfang des Übens in zwangloser Freiheit aufgebaute Wohlfühlgefühl im Kontakt zu Körper, Klang und Instrument ist in einem pulsierenden Prozess nach und nach mit in das vom Komponisten beabsichtigte Tempo, die Dynamik und Emotionalität des erarbeiteten Stücks genommen worden (siehe Kasten).

Vermutlich Gestaltgesetzen folgend entfaltet das Stück dabei einen starken Sog auf seine eigene Vollendung hin, und der ganze lustvolle „Irrsinn“ des spielerischen Erkundens – bei dem z. B. Bach durchaus mal wie Rachmaninow angegangen wird – reduziert sich bei fortwährender Annäherung an die Konzertifassung auf ein auch die Stilgrenzen wahrendes Maß, das allerdings erfüllt ist von der ganzen Lebendigkeit und Flexibilität, die den monatelangen, spielerisch-kreativen Übeprozess auszeichnete.

Und in der Tat, bei diesem sich vollkommen von innen heraus organisierenden Prozess stört der „Kopf“ mit seinen Gedanken oder Interventionen. Dieser Prozess, eingetaucht in einen intensiven Flow, gleicht eher dem Surfen: Wir steuern weniger, als dass wir unserem sinnlichen Input folgen, also die „Welle“, die wir surfen, nehmen – bei höchster Wachheit für die Richtung, die erkundende Spielfreude und kreatives Ausprobieren. Dieses Moment purer intrinsischer Motiviertheit fühlt sich vollkommen anders an als ein mehr oder weniger vom Kopf gesteuertes und geplantes Üben. Es ist kein

Die Ausweitung der Komfortzone



„Üben“ mehr, sondern eher ein hochkonzentriertes und -engagiertes „Erspielen“ des Stücks, das auf einem extrem kurz geschlossenen Feedback zwischen sinnlicher Wahrnehmung und kreativem Handeln basiert und keiner gedanklichen Einmischung bedarf. Es erlaubt dem System, individuelle Bewegungslösungen ohne bewusste Planung und Steuerung zu finden und folgt dabei wiederum nicht einer Beliebigkeit, sondern einer äußerst subtilen, aber sinnlich klar wahrnehmbaren Leitplanke, nämlich dem Gefühl wachsender Stimmigkeit oder Kohärenz. Der Unterschied zu „traditionellem“ Üben kann durch folgende Fragen ausgedrückt werden: Fühle ich in jedem Moment, was ich tue – oder folge ich mentalen Instruktionen oder Übekonzepten? Wiederhole ich etwas, mehr oder weniger entkoppelt von meinem Fühlen, oder erkunde ich es in völliger Freiheit, geleitet von einer wachen sinnlichen Wahrnehmung?

Trainiert wird dabei unmittelbar und ohne Eingriffe des „sprechenden“ Systems unser implizites Lernsystem, das Wissenssystem also, in dem z. B. auch unsere Fähigkeit Fahrrad zu fahren gespeichert ist. Und genau dort, in diesem Wissenssystem sollte unsere Kunst auch landen, damit wir dann auf der Bühne genauso sicher, flexibel und vertrauensvoll unser Instrument bedienen können, wie wir gewöhnlich in die Pedale treten.

MENTALE HERAUSFORDERUNGEN

Eine der größten Herausforderungen beim „Üben im Flow“ ist es, auf das subtile Feedback des Körpers wirklich zu hören, es ernst zu nehmen und ihm konsequent zu folgen. Dies betrifft vor allem das Verbleiben im Modus des Nicht-Tuns, also das Verbleiben in einem leichten fließenden Bewegungsgefühl, sowie das geduldige Durcharbeiten kleinster „Löcher“ im Klang oder im Bewegungsablauf. Weil die persönliche Komfortzone mitunter recht weit entfernt von der benötigten Originalfassung eines Werks erscheint, brauchte ich selbst Jahre, um das Vertrauen in das konsequente Verbleiben in dieser idealen Lernzone zu erwerben und diese Zone nicht immer wieder vorzeitig zu verlassen. Die notwendige innere Haltung kann am besten mit einer Paradoxie beschrieben werden: Man darf das Stück nicht „können wollen“.

Mental geht es letztlich um die schwer zu akzeptierende Erkenntnis, dass künstlerische Lernprozesse Wachstumsprozesse sind, die nicht beliebig beschleunigt werden können. Besonders nahe Konzerttermine ziehen einen gnadenlos aus dieser inneren Mitte heraus. Viele Vorgänge werden dann doch wieder nur forciert „hingebogen“, um sie irgendwie „über die Bühne zu bekommen“. Das Verlassen der Komfortzone wird dabei als feine Kontraktion des Körpers erlebt, die unter dem Einfluss äußerer Anforderungen leicht „übersehen“ werden kann. Wenn aber nach und nach das Vertrauen wächst, die Dinge innerhalb dieser Zone wirklich reifen zu lassen, so wird man die erstaunliche Erfahrung machen, dass der Lernprozess auf einmal ordentlich Fahrt auf-

nimmt und der oben beschriebene Sog auf die Konzertsfassung des Stücks hin entsteht.

Offensichtlich wirkt hier ein Prinzip, über das der Schriftsteller Arthur Koestler einmal sagte: „Mir scheint, dass dieser Prozess des *reculer pour mieux sauter* – zurückweichen, um besser springen zu können – ein grundlegendes Moment jedes signifikanten Fortschritts ist, ob in der biologischen oder geistigen Evolution.“⁷ Das Problem ist, dass wir so selten die Geduld aufbringen, zurückzutreten und den Dingen die zu ihrer Entfaltung notwendige Zeit zu lassen.

Es bedurfte auch einiger Jahre, um das Vertrauen in das spielerische Herangehen an technische und interpretatorische Schwierigkeiten zu gewinnen – und dabei die Erfahrung zu machen, dass sich der Körper beim intuitiv geleiteten, lustvollen Herumspielen mit einem Problem alle notwendigen Informationen zusammensucht, die er benötigt, um besagte Schwierigkeit letztlich mit Bravour zu meistern.⁸ Abgesehen davon, dass es vielen klassisch ausgebildeten MusikerInnen schwerfällt, mit einem vorgegebenen Material lustvoll und erkundend „herumzuspielen“, haben viele das Gefühl, keine Zeit für derartige Mätzchen zu haben. Von einem falsch verstandenen Effizienzgedanken geleitet kleben sie stattdessen am Original und versuchen, die notierten Vorgaben zu „machen“, anstatt sie aus einem spielerischen Prozess heraus entstehen zu lassen. Es fehlt schlichtweg die Erfahrung, dass dieses Vorgehen sie in einer „gewaltlosen“ Weise und höchst effektiv an ihr Ziel führen wird.

Vor dem Hintergrund dieser Herausforderungen verwundert es daher nicht, dass es ab und zu einzelnen MusikerInnen nach einem Kurs nicht gelingt, das Üben im Flow in ihre tägliche Praxis zu integrieren. Wie Einzelstunden zu diesem Problem gezeigt haben, liegt die Ursache dafür in aller Regel in alten, tief verankerten und unbewusst weiter wirkenden Übemustern, die verhindern, dass der mentale Kontrollmodus beim Üben überwunden und der Zustand des Flow erreicht wird. Und natürlich wird „Üben im Flow“ auch niemals alle MusikerInnen ansprechen. Menschen sind unterschiedlich und haben unterschiedliche mentale Präferenzen. Dafür gibt es ja diese Vielzahl an Methoden, aus denen sich jeder nach Herzenslust bedienen kann.

„ÜBEN IM FLOW“ IM UNTERRICHT

Bei der oben beschriebenen Methode handelt es sich um die „erwachsene“, intuitive Endform, die man Kindern ungefähr ab dem 12. bis 14. Lebensjahr beibringen kann. Jüngere sind mit dieser „unstrukturiert“ pulsierenden Form in der Regel überfordert. Bei ihnen muss man die einzelnen Sinneskanäle immer wieder der Reihe nach und in Form strukturierter Aufgaben „wecken“, das heißt die einzelnen sinnlichen Feedbackkreise nacheinander etablieren. Das Erfinden von Übungen, die SchülerInnen zum bewussten Hören, Tasten und Fühlen und einem sinnlich geleiteten Erkunden von Prozessen

anregen, bietet einen unerschöpflichen Raum für pädagogische Kreativität. Die Sprache, die wir dabei benutzen, sollte nicht abstrakt und analytisch sein, sondern bildhaft und sinnlich. Lässt man z. B. kleine Streicher das süße „Sahne-Honig-“ oder „Vanillepudding-Gefühl“ in der Verbindung zwischen Bogen und Saite suchen, so wird man in vielen Fällen die Erfahrung machen, dass sich die Krafteinstellung des Bogens auf die Saite auf wunderbare Weise hin zu einem schönen, tragfähigen Ton reguliert.

Eine der wichtigsten Aufgaben besteht darin, SchülerInnen immer wieder für ihre ideale Lernzone zu sensibilisieren, das heißt sie in den Bereich ihres optimalen Fühlens zu bringen. Die Kunst besteht also darin, das zu übende Material so zu verändern, dass eine Schülerin einen klaren Empfindungseindruck von dem bekommt, was sie da gerade tut. Ist ein bestimmter Vorgang im Fühlen der Schülerin angekommen, so geht es im Weiteren darum, dieses gute Gefühl behutsam und „pulsierend“ mit in das gewünschte Tempo oder die gewünschte Dynamik zu nehmen. Auch hierbei müssen jüngere SchülerInnen „an die Hand genommen“ und eventuell viele Zwischenstufen erfunden werden. Voraussetzung auf Seiten der Lehrkraft ist eine geschulte Wahrnehmung, ob die Schülerin wirklich fühlt, was sie tut, oder nur mehr oder weniger mechanisch „macht“. Die Grundregel heißt: Sensorische Wahrnehmung hat Vorrang vor motorischer Aktivität. Oder anders: Hören und Fühlen steuern die motorische Aktivität.

Ein weiteres aus dem „Üben im Flow“ abgeleitetes Prinzip ist das flexible Tempo. Es basiert auf der Erkenntnis, dass die Feinmotorik beim Erkunden eines Vorgangs absolute Freiheit braucht. Wer hier zu viele Vorgaben macht, zwingt das Lernsystem von vorneherein ein und nimmt ihm die Möglichkeit, sich selbst zu organisieren. Nach dieser Phase des freien Erkundens spricht nichts dagegen, das Metronom hinzustellen und zu überprüfen, ob das erreichte Können schon den Anforderungen des Stücks genügt. Und natürlich befreit uns die Methodik des flexiblen Tempos auch nicht von der Notwendigkeit, stabile rhythmische Fähigkeiten zu vermitteln.

WENN DIE ZEIT FEHLT

BerufsmusikerInnen stehen bei der Anwendung des „Übens im Flow“ vor einem besonderen Problem: Immer wieder muss eine Fülle von Stoff in kürzester Zeit erarbeitet werden. OrchestermusikerInnen wenden für diese Fälle daher folgende Technik an: Das unbekannte Material wird in gebotener Eile durchgesehen, es geht darum, es hinreichend kennen zu lernen. Bei wirklich exponierten, schwierigen Stellen jedoch schaltet man dann für ein paar Minuten in den Flow-Gang, pendelt ein paar Mal zwischen einem freien und improvisatorischen Erkunden der Stelle und einer forcierten Annäherung an das Original hin und her – und fährt mit der Durchsicht der Stimme fort. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich in diesen kurzen Flow-Einheiten viel schneller ein Sicher-

heit gebendes Gefühl aufbaut, als wenn diese Stellen im „Panikmodus“ durchgespielt würden.

Flow-Erfahrungen existieren in einem Kontinuum von unterschiedlichen Intensitäten, von entspannt-träumenden Zuständen, die Csíkszentmihályi – der Begründer der Flow-Forschung – *microflow* nannte, über mittlere bis hin zu höchsten Intensitäten, dem *deep flow*, dem vollkommenen Aufgehen in einer Handlung. Entsprechend ist die erlebte Flow-Intensität beim Üben jeden Tag anders und hängt z. B. von unserer Tagesform, unserem Energieniveau, der verfügbaren Übezeit oder dem Interesse ab, das wir einem Stück entgegenbringen. Aber auch, wenn nicht jeden Tag diese wunderbare „Hitze“ entsteht, bei der „es“ anfängt zu üben, so erzeugt „Üben im Flow“ doch jeden Tag ein Gefühl der intimen Verbindung mit unserem Körper, unserem Instrument, unserem Klang und unserer kreativen Spielfreude. Es ist eine Art des Übens, die auch deshalb so befriedigend ist, weil wir in jedem Moment unmittelbar spüren, wie wir unseren künstlerischen Zielen stetig näher kommen. ■

1 Wolf Singer: „Das Gehirn – ein Orchester ohne Dirigent“, in: *Max Planck Forschung* 2/2005, S. 16-18.

2 Hermann Haken: *Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken*, Reinbek 1995.

3 Singer, S. 18.

4 Gerd Gerken: *Manager... Die Helden des Chaos. Wenn alle Strategien versagen*, Düsseldorf 1993, S. 261.

5 Die Methodik des „Übens im Flow“ ist an anderer Stelle ausführlicher beschrieben worden: Andreas Burzik: „Üben im Flow. Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode“, in: Ulrich Mahler (Hg.): *Handbuch Üben. Grundlagen – Konzepte – Methoden*, Wiesbaden 2006, S. 265-286.

6 Die in einer über 10-jährigen internationalen Kurstätigkeit gemachten Erfahrungen mit dem Üben von Musikern aus den unterschiedlichsten Ländern haben gezeigt, dass diese subtilen Gefühlsqualitäten offenbar nur selten bewusst unterrichtet werden, ganz zu schweigen davon, dass diesen Wahrnehmungen eine den Übeprozess steuernde Funktion zugebilligt wird. Das Üben vieler Musiker weist daher ein mehr oder weniger großes Element einer permanenten, „kopfgesteuerten“ Kontrolliertheit aus, die ihm eine mechanische Qualität verleihen und ihm die Weichheit und Natürlichkeit nehmen, die ein durch sinnliche Wahrnehmung gesteuertes Üben auszeichnen.

7 Arthur Koestler: *Die Armut der Psychologie. Der Mensch als Opfer des Versuchs, irrationalem Verhalten mit rationalen Methoden beizukommen*, Bern 1980, S. 233.

8 Die hier angesprochene körperliche Intuition ist alles andere als vage, sondern basiert auf den beschriebenen subtilen „Leitplanken“, mithin also auf sinnlich wahrnehmbaren Empfindungsqualitäten.

Andreas Burzik

ist ausgebildeter Geiger, Psychologe und Psychotherapeut in eigener Praxis in Bremen. Er war 25 Jahre als selbstständiger Violinpädagoge tätig und gibt Seminare zu den Themen „Üben im Flow“, Unterrichten ohne Erschöpfung und Umgang mit Lampenfieber.