

Üben im Flow – ein Interview

Ulrike, du hast am Workshop "Üben im Flow" teilgenommen. War dir der Begriff "Flow" vorher schon ein Begriff im Zusammenhang mit Musik?

Den Begriff "Flow" kannte ich vor der Kursankündigung nicht. Ich habe mich dann vor dem Kurs durch die Lektüre eines Artikels von Andreas Burzik darüber informiert. Dort las ich, dass "Flow" Anfang der 70er Jahre von dem amerikanischen Psychologen Mihaly Csikszentmihaly erforscht wurde. Es geht dabei um das Gefühl des vollkommenen Eintauchens in eine Tätigkeit, die dann als "kontinuierliches Fließen" erlebt werden kann, als hochkonzentrierte, quasi anstrengungslose Aktivität. Für den Musiker bedeutet das, ganz in der Musik zu sein in gutem Kontakt mit dem Instrument. Das ist ja der Wunsch eines jeden Musikers. Der Kontakt und damit auch der "Flow" werden aber so oft durch Angst vor schwierigen Stellen, vor dem Versagen vor Publikum, durch Leistungsdruck, durch zuviel Konzentration auf technische Dinge und anderes gestört.

In dem Workshop ging es darum, einen intensiven Kontakt mit dem Instrument herzustellen. Das bedeutet erst einmal, dass ich mich wohlfühle mit meinem Instrument, dass ich das Geige spielen genieße. Dazu gehört der Bogenkontakt, das Gefühl, dass der Bogen an der Saite klebt und schöne Töne mit großem Obertonspektrum hervorbringt, dass sich der Bogenarm beim Streichen frei und angenehm anfühlt. Die Finger der linken Hand suchen die Berührungspunkte, die sich ebenfalls gut anfühlen, wo die Hand entspannt ist und die Töne optimal klingen. In der linken Hand kann dann ein leichtes, fließendes, weiches Gefühl entstehen, was mir auch Sicherheit gibt. Insgesamt kann man auch von einem Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper sprechen, das sich einstellt.

Hast du dieses Gefühl während des Workshops selbst erlebt? Und wenn ja, kannst du es ein bisschen beschreiben?

Im Workshop hatte ich das Flowgefühl nicht richtig, da ich ja nicht gespielt habe, sondern nur zugehört und in der Pause ein wenig probiert habe. Beeindruckend fand ich Andreas' Arbeit mit einem Posaunisten, der eine schwierige Stelle aus einem Posaunenkonzert vorführte. Diese Stelle war eine richtige Hürde für ihn, man hörte es deutlich. Die Arbeit bestand hauptsächlich darin, die einzelnen Töne zum Klingen zu bringen und in freiem Rhythmus "tänzerisch" mit ihnen zu "spielen". Nach scheinbar wenig zielgerichtetem "Spielen" mit dieser Stelle klang sie mit einem Mal im Zusammenhang gespielt ganz frei und sicher.

Konnte die Technik, die den Teilnehmern vermittelt wurde, von allen Instrumentalisten gleichermaßen genutzt werden, oder ist diese Methode vorwiegend etwas für Streicher?

Ich würde es nicht Technik nennen, was vermittelt wurde, sondern eher "Methode" und sie ist für alle

Instrumentalisten geeignet. Es ist vielleicht etwas leichter für Streicher, bei einem Streicher zu lernen, aber grundsätzlich können alle von der Methode profitieren.

War das Ziel des Workshops jedem Teilnehmer irgendwann klar? Wie groß war das Interesse überhaupt?

Die Inhalte der "Flow-Methode" wurden von Andreas Burzik theoretisch ausführlich erklärt und dann in der praktischen Arbeit mit einigen Teilnehmern sehr klar und deutlich. Das Interesse war groß, ca. 30 MusikerInnen nahmen teil.

Du hast inzwischen auch eine Einzelstunde von Andreas Burzik erhalten. In welcher Form wirkt sich dieser Unterricht auf dein Spiel aus?

In der Einzelstunde haben wir, wie die aktiven Teilnehmer des Kurses, an Stellen aus der Literatur gearbeitet. Wir haben den Klang der Töne ausgehört, schnelle Stellen ins Tempo gebracht. Letzteres war für mich besonders eindrucksvoll und wichtig; mit der schwierigen Stelle spielerisch umzugehen, genussvoll und klangschön die Töne zu spielen in ruhig fließendem Tempo, dabei die Hindernisse aufzuspüren wie z.B. Lagenwechsel, Saitenwechsel. Beim Spiel offen und weich zu bleiben und dadurch genau zu merken, wo es "hakt". Sich diesen Stellen dann "freundlich" zuwenden, mit ihnen zu spielen, bis der Bewegungsablauf vertraut ist. Dann allmählich das Tempo steigern, aber immer lustvoll fließend, leicht bleibend und aufmerksam für die Hindernisse. Das braucht natürlich Zeit und Ruhe, aber die Stelle sitzt dann wirklich und ich konnte sie ohne Angst spielen. Es fühlt sich vollkommen anders an als das "normale" Üben, z.B. mit Metronom, welches immer schneller gestellt wird. Ich konnte bei dieser Übungsmethode feststellen, dass das Üben immer spielerisch und musikalisch bleiben kann und die Tonqualität erhalten bleibt, weil ich ja nichts erzwingen. Schön war auch die Erfahrung, die körperliche Bewegung, ein Schwingen mit der Musik, zuzulassen, denn dadurch wird das Fließen, der Flow unterstützt.

Für wen ist es deiner Meinung nach wichtig, diese Methode zu beherrschen?

Diese Methode ist meines Erachtens für jede(n) MusikerIn wichtig, egal ob Profi, SchülerIn oder Hobby-MusikerIn, denn es fördert den Spaß am Spielen, mindert die Angst vor Schwierigkeiten und führt somit zu einem lustbetonten, ausdrucksvollen Musizieren.

Ulrike Fieger

Der Workshop "Üben im Flow" mit Dipl.-Psych. Andreas Burzik fand statt am 3. November 2001 in der Musikschule Bremen, Schleswiger Str. 4.
www.ueben-im-flow.de