

Vom über mich hinaus Musizieren

Wer Körper- und Atembewusstsein schon im Instrumentalunterricht erfährt, kann auf der Bühne ausdrucksstark und frei musizieren. Verspannungen und Ermüdungen können frühzeitig erkannt und geändert werden.

Franziska Weibel

Als Musizierende brauchen wir eine elastisch-gespannte Muskulatur. Die Atmung soll möglichst tief und unterstützend sein, und auf der Bühne müssen wir mit Nervosität umzugehen wissen, um ausdrucksvoll musizieren zu können. Durch die Raumarbeit, das «Über-mich-hinaus-spüren» (Transsensensus), sprechen wir nicht nur die Vortonisierung der Muskulatur an und dadurch auch eine grössere und flexiblere Atmung, sondern auch unser Befinden. Als Musikpädagogin habe ich die Chance, mein Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben. Mein eigenes Älterwerden bestätigt mir, wie wirksam diese Methode ist.

Im Unterricht

Julia, dreizehn Jahre, betritt das Unterrichtszimmer. Ihr Gang ist unbestimmt. Den Kopf hat sie zwischen die Schultern geklemmt, der Blick ist abwesend, der Händedruck flüchtig. Beim Auspacken ihres Instrumentes fällt ihr beinahe ein Teil zu Boden. Ich gehe auf sie zu und frage, wie es ihr geht und ob sich das Instrument noch kalt anfühlt.

Zum Einspielen lasse ich Julia frei im Gehen improvisieren. Mit bildhaften Beschreibungen versuche ich, ihre Schritte zu beeinflussen: «Stampfe durch das matschige Moor! Jeder Tritt versinkt tief. Geh durch feinen warmen Sand am Strand und hinterlasse deine Spuren!» Eine dritte Variante lasse ich Julia selber finden. Sie möchte barfuss auf dem Teer gehen, welcher nach langer Hitze von den ersten Regentropfen dampft. Nach dieser Impro frage ich Julia, wie sie ihre Füsse wahrnimmt. «Stark, geerdet, warm», ist die Antwort. So steht sie auch da, nun schon präsenter.

Danach lasse ich sie mit einem Overball zwischen Wand und Lenden lange Töne spielen. Zuerst nimmt sie mit dem Rücken den Ball wahr und versucht dann, durch ihn hindurch die Wand zu spüren. Während des Musizierens schmiegt sie sich an den Ball, ohne den Bodenkontakt zu verlieren. Sie achtet auch auf ihre Arme. Diese sollen sich frei neben dem Körper bewegen. Der Klang ihres Instruments wird zusehends voller und dynamischer.

Am Ende entfernt sie sich so langsam von der Wand, bis sie diese kaum mehr spürt. Nach ihrem aktuellen Gefühl gefragt, meint Julia, dass sie jetzt gestärkt und lustvoll sei.

Bei einer weiteren Übung geht es darum, dass für Julia der Unterschied, der in der durch Transsensensus erwirkten Beziehung zum Raum liegt, hör- und erlebbar wird. Zuerst lasse ich sie nur für ihren Körper musizieren – der Klang füllt den Leib –, dann bis zur Hauthülle des Körpers. Danach lasse ich sie den haptischen Raum auskleiden, bis zur ersten Stuhlreihe, bis ganz nach hinten zu mir und zu guter Letzt bis hin zum «Über-uns». Dies fördert grosse klangliche und farbliche Unterschiede zu Tage. Julia ist sehr erstaunt darüber, wie wenig Kraft sie die grosse Klangfülle gekostet hat.

Auf der Bühne

Fünfzehn Jahre später kommt Julia mit selbstsicherem Gang auf die Bühne. Ihren Kopf trägt sie aufrecht, die Schultern fallen frei nach unten. Neugierig schaut sie ins Publikum. Voller Hingabe stimmt sie ihr Instrument, stellt sich bewusst hin, nimmt sich Zeit, setzt ihr Instrument an, atmet im Rhythmus der darauffolgenden Melodie ein, gibt dem Pianisten den Einsatz und spielt den ersten Ton, als hätte die Musik schon lange davor zu tönen begonnen. Ihr Klang erfüllt mit Leichtigkeit und Brillanz den ganzen Saal. Es scheint, als würde sie mit jedem einzelnen im Publikum kommunizieren. Und doch ist sie ganz bei sich. Beim Schlussapplaus verneigt sie sich dankbar und anerkennend.

Im Älterwerden

Mit sechzig Jahren sitzt Julia auf dem Stuhl im Unterrichtszimmer. Eine Schülerin hat soeben den Raum verlassen, der nächste kommt in zehn Minuten. Genussvoll lehnt sie sich an, atmet entspannt und tief durch die Nase ein, seufzt und gähnt ein paar Mal, massiert liebevoll ihre Hände, streckt und räkelt sich dann, als würde sie nach den Sternen greifen. Danach steht sie auf, nimmt achtsam ihr Instrument und fängt an zu musizieren. Es scheint, als würde sie mit den Füßen atmen. Die Bewegungen sind nach wie vor harmonisch und geschmeidig, wenn auch nicht mehr ganz so raumgreifend. Julia genießt den Raum, den sie mit ihrer Musik füllt und der sie trägt. Sie ist dankbar und stolz, ihr Wissen und ihre Erfahrung an junge Musizierende weitergeben zu können.



Franziska Weibel, 48
ist als freischaffende Musikerin, Fagottlehrerin und Atem- und Körpertherapeutin tätig. Sie betreibt eine Praxis in Winterthur.
www.franziska-weibel.ch



Bild: Istockphoto