



www.tredition.de

Über die Autorin:

Susanne Schlusnus, geboren 1974 in Wiesbaden, ist Diplom-Orchestermusikerin (Oboe), Staatlich geprüfte Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Zuletzt war sie u. a. tätig für die Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, für die Hochschule für Musik und Theater Rostock und für die Universität Mozarteum Salzburg. Ihr Fachbuch *Physioboae - Physiologisches Oboenspiel* (Ganzheitliches Konzept für Oboe) wird in Kürze bei AULOS erscheinen. Weitere Infos zu Erfolgen, Tätigkeiten und Angeboten unter: www.susanne-schlusnus.de

Für meine Eltern

Susanne Schlusnus

Physio- und Mentalcoaching

Ganzheitliches Konzept für Musiker*innen

© 2021 Susanne Schlusnus

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-37203-0

Hardcover: 978-3-347-37204-7

e-Book: 978-3-347-37205-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
------------	---

Physio- und Mentalcoaching für Musiker*innen

Der Beginn: <i>Physiotherapie für Musiker</i>	11
---	----

Allgemeiner Teil

1.	Lücken in der musikalischen Ausbildung	17
2.	„Coach the coaches“	29
3.	Ganzheitliche Musikpädagogik	39
4.	Ziele einer innovativen Musikpädagogik	47
5.	Innovationen und neue Denkansätze	53

Spezifischer Teil

1.	Funktionelle Anatomie	65
2.	Körpergefühl und -bewusstsein	71
3.	Ausbalancierung und Positionierung	79
4.	Klangbewegungen und Rhythmus	105
5.	Kinästhetik in der Fingertechnik	117
6.	Angewandte Musikphysiologie	131
7.	Energetisch-feinstoffliche Ebene	137
8.	Holistisches Mentales Coaching	143
9.	Persönliche Entwicklung	169
10.	<i>Innigkeit und Tiefe</i> im Ausdruck	179
11.	Auftrittscoaching & Probespieltraining	187

Herzenskapitel

Heinrich Schlusnus und *Dynamic Singing* **197**

Zen in der Kunst des Instrumentalspiels **213**

Perfektion und Menschlichkeit? **229**

SPECIAL:

Coaching & Mentoring **247**

„Plan B“ **251**

Plan B-Coaching **259**

EXTRA:

Mein Weg mit der Oboe **263**

Q & A im Sommer 2017 **265**

HINWEIS zur Schreibweise:

Ich tue mir schwer damit genderkonform zu schreiben, da es dem Lesen dadurch in meinen Augen die Flüssigkeit nimmt. Zudem fehlt mir die Eleganz, mit -en und -innen zu jonglieren. Ich bitte deshalb um Nachsicht, wenn ich den gewohnten, antiquierten Standard des männlichen Plurals beibehalte.

Einleitung

Mit dem Wissen, welches ich als diplomierte Orchestermusikerin in den Ausbildungen zur Physiotherapeutin und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie erwarb, konnte ich zunächst mir selbst helfen, mein Oboenspiel einfacher, besser und bequemer zu machen, bevor schließlich das Bedürfnis entstand, mein Wissen und meine Erfahrungen zu teilen. Ziele dieses Buches sind, die Zusammenhänge von Körper, Geist & Seele und ihre Auswirkungen auf Klangqualität, Instrumentaltechnik und Spielgefühl bewusst zu machen, sowie Möglichkeiten für eine bestmögliche Vereinigung mit dem Instrument aufzuzeigen. Im Gegensatz zu meinem Fachbuch *Physioboë – Physiologisches Oboenspiel*, das beispielhaft für ein *Ganzheitliches Konzept im Instrumentalspiel* steht, ist *Physio- und Mentalcoaching* unspezifisch und richtet sich an alle Musiker, die an neuen Sichtweisen innerhalb der Instrumentalpädagogik interessiert sind. Besonderheiten in meinen Konzepten sind zum Beispiel die Berücksichtigung und Integration der *feinstofflich-energetischen Ebene* sowie eine Unterscheidung von *Unter- und Überbewusstsein* im Rahmen eines *Holistischen Mentalcoachings*.

In Form eines *ganzheitlichen Dispositionstrainings* geht es darum, sich die Wirksamkeit von *Synergie-Effekten*, die sich durch anatomisch-physiologisches Verständnis, optimiertes Körpergefühl, *mentale* Einflussnahme und *feinstofflich-energetisches* Bewusstsein zeigen, zunutze machen zu können. Eine große Rolle spielt in diesem Rahmen die *Prävention*, um Spielproblematiken, die eventuell auch schwerwiegendere medizinische Beschwerden auslösen können, bereits im Vorfeld ihrer Entstehung zu erkennen. Ursächlich hierfür sind oftmals schlechte bzw. selbstschädigende Angewohnheiten und generell Unbewusstheit im eigenen Tun. Neben meiner *empirische Forschung*, durch Erfahrungswissen und Intuition für die richtige Intervention zur richtigen Zeit, ist mir selbstverständlich die Einbindung zahlreicher wissenschaftlicher Studien wichtig.

Umfang und Komplexität meines Gesamt-Materials (inclusive Fotos, Grafiken, Übungsbeschreibungen und Notentext) würde die Dimension dieses Buches sprengen und der Übersichtlichkeit im Wege stehen. Aus diesem Grund habe mich nach längerer Überlegung dazu entschlossen, diesem sehr schlicht gehalten

nen Buch ein aufwändiger gestaltetes **PRAXISBUCH** folgen zu lassen. Dennoch beinhaltet dieses vorliegende bereits einige Übungen (in Kastenform sichtbar gemacht) und ist daher kein ausschließliches „Theoriebuch“. Es soll zunächst vor allem dem Verständnis und somit auch der Prävention dienen. Die Umsetzung mit dem Instrument wird anhand von Beispielen und Übungen zunächst auch ohne oben aufgeführtes Material möglich sein und fördert auch Eigeninitiative in der Erarbeitung. Im **PRAXISBUCH** wird dieses Erarbeitete dann grafisch veranschaulicht und vertieft sowie konkrete Möglichkeiten zur Selbstbehandlung aufgezeigt. Beide zusammen sollen schlußendlich auch als „Selbsthilfebücher“ fungieren.

Meine persönliche Geschichte, die ich in einem weiteren Buch (*„Ich, die Oboe ... oder: Plan B!“*) erzählen werde, ist die Dokumentation meiner Laufbahn als klassische Musikerin – eine Biografie, die geradlinig begann, um schließlich immer kurvenreicher zu werden. Im gewissen Sinne dient sie auch als „Fallstudie“ für mein Konzept *Plan B – Coaching für Musiker*, das ich in einem *SPECIAL* ab S. 247 vorstellen werde. Ein Tätigkeitsfeld mit mehreren Standbeinen scheint für hochspezialisierte Musiker wichtiger und speziell in Corona-Krisenzeiten immer dringlicher zu werden als jemals zuvor.

Als Oboistin, deren Karriere einst vielversprechend begann, war ich drauf und dran, in die großen Fußstapfen meines Urgroßonkels, dem einst weltberühmten **Bariton Heinrich Schlusnus** (1888-1952), zu treten. Eine besondere Entdeckung, rund um meine Forschungen zu ihm, legitimiert mich, einen besonderen Berührungspunkt bereits in dieses Buch aufzunehmen. Es zeigen sich erstaunliche Parallelen zwischen der Gesangsmethode ***Dynamic Singing*** seines Lehrers Louis Bachner und ihm selbst und meinen Konzepten. In der Familiennachfolge bin ich seither der/die einzige professionelle MusikerIn und wurde dementsprechend oft von klein auf sowohl mit ihm in Verbindung gebracht als auch auf ihn angesprochen. Das war auch kein Wunder: Wirkte ich doch seit meinem achten Lebensjahr im Kinderchor des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden, meiner Heimatstadt, und war dort auch in „seiner“ Welt eingetaucht – einer Welt, in der mit höchstem Respekt und mit glänzenden Augen über ihn gesprochen wurde.

Was mich besonders beeindruckt, und gar ehrfürchtig werden lässt, ist seine Zusammenarbeit mit **Richard Strauss**. Mein Urgroßonkel bekam quasi den *„Ritterschlag“* von Richard Strauss, der ihn für Plattenaufnahmen von sechs Liedern im Dezember 1919 höchstpersönlich am Flügel begleitete und zu ihm sagte:

"Singen's nur meine Lieder wie's wollen, Herr Schlusnus, 's is eh richtig!"¹

Besondere Erinnerungen an Strauss beschreibt Heinrich Schlusnus' Witwe Annemay:

*„Mitten im ersten Konzert in Stellenbosch (Südafrika) kommt am 8. September 1949 eine Nachricht über den Äther, die den Atem der musikalischen Welt stocken lässt. Richard Strauss ist tot, einer der großen Zauberer der Musik hat die Erde verlassen. Schlusnus unterbricht das Konzert. Und ein paar Augenblicke lang steigt überwältigend das Bild des Toten in ihm auf, wie er bei der ‚Parsifal‘-Aufführung in Bayreuth mit seinem leichten Gang, lang und schmal das Pult besteigt, das flächige Gesicht mit den Stirnwülsten wird von den Lampen des Orchesters in Licht und Schatten getaucht, Strauss erhebt, herrscherhaft ruhig, den Stab, und die Augen bekommen den magischen Glanz, der den Instrumenten befiehlt. Das Bild versinkt, ein anderes wird nahezu schmerzhaft deutlich: Richard Strauss am Flügel begleitet den Sänger Schlusnus im Konzert. Zwei kongeniale Meister der Musik finden sich im Lied und vollenden es. Jetzt in Afrika sagt Schlusnus mit einigen bewegten Worten, was zu sagen ist. Etwas Überraschendes geschieht. Das Publikum erhebt sich in einem einzigen Impuls. Schweigend verharrt es. Ehrfürchtig und voller Trauer. In tiefer Ergriffenheit lauschen die Zuhörer einem der Liedvermächtnisse, die Strauss ihnen und dem Sänger hinterlassen hat: der ‚Zuneigung‘, die Schlusnus in das Programm einwirft. Sie wird aus den Noten begleitet, die der Komponist noch im Frühjahr 1949 meinem Mann mit den Worten **‚Heinrich Schlusnus, dem treuen Sänger, Richard Strauss‘** gewidmet hat. Niemand wird das ‚Habe Dank‘ (das Lied von Strauss für Strauss) dieses Abends vergessen.“*²

¹ Joachim Krieger und Lutz Neitzert: *Der Sänger Heinrich Schlusnus - oder - Die Entdeckung der Schlichtheit* - SWR2 /2010, pdf, S. 9

² Eckart von Naso: *Biographie Heinrich Schlusnus, Mensch und Sänger*, 1957, in gemeinsamer Arbeit mit Annemay Schlusnus, Krüger-Verlag Hamburg 1957, S. 196/197

1. Funktionelle Anatomie

Anatomie bezeichnet die Lehre vom Aufbau der Organismen. Während die traditionelle Anatomie in erster Linie Strukturen beschreibt, fragt die *Funktionelle Anatomie* auch nach dem „Warum?“ und dem Zusammenhang zwischen Struktur und Funktion. Schwerpunkt ist dabei die **Anatomie des Stütz- und Bewegungssystems** und die *Angewandte Anatomie* im Alltag, Sport und, wie in unserem Fall, der Musik. Zwischen Form und Aufgabe einer anatomischen Struktur besteht immer ein direkter Zusammenhang, im Englischen heißt es daher auch *form follows function*. Dieses Wissen hilft bei Statikanalysen, dem Erkennen von Bewegungsmustern und der Zusammenstellung geeigneter Übungen. Daher bildet die *Funktionelle Anatomie* gerade im Bereich Bewegung, Lehre, Therapie und Training eine essenzielle Wissensbasis. Bei der Vermittlung geht es vor allem darum, sie anschaulich zu machen. Dies gelingt mithilfe von verständlichen Grafiken und speziell auch den fantasievollen Zeichnungen der *Franklin-Methode*, die sich aus Imagination, Bewegung, „erlebter“ Anatomie und Berührung zusammensetzt. Ein Beispiel:

Stell dir vor, dein Kopf schwebt wie ein Luftballon nach oben. Nacken und Rücken werden entspannter.

Wie fühlt sich der Kopf jetzt an?

„Der ganze Körper ist ein Teil einer zusammenhängenden Sinfonie von Bewegungen.“ – Eric Franklin

Im **PRAXISBUCH** werde ich, nach einem Abschnitt zum biomechanischen Grundverständnis, den menschlichen Körper zur besseren Veranschaulichung in unterschiedliche **funktionelle Einheiten** untergliedern. Wichtig dabei ist das **Erarbeiten am eigenen Körper**. Das heißt, es geht nicht nur darum, Grafiken und Fotos zu betrachten, sondern den Aufbau am eigenen Körper geistig nachvollziehen sowie körperlich spüren bzw. ihn bewegen zu können. Aus diesem Grund arbeiten die *Funktionelle Anatomie* und die *Körperwahrnehmung* Hand in Hand. In diesem und in den nächsten Kapiteln geht es nun um die Beleuchtung der körperlichen Disposition und dem physischen Spiel in all' seinen Facetten:

3. Ausbalancierung und Positionierung

„Haltung ist eine ungünstige Bezeichnung für die ideale Aufrichtung des Körpers.“ – Eric Franklin

„Haltung“ möchte ich gerne mit *Positionierung* ersetzen, der eine *Ausbalancierung* vorangeht. Bereits zuvor habe ich meine Assoziation zu „Nehmen Sie Haltung an“ dargelegt. Die *innere Aufrichtung*, die auch mit der *inneren Haltung* des Menschen zusammenhängt und die „äußere Haltung“ bedingt, ist in diesem Sinne der Schlüssel zu den tieferen Kraftquellen des Instrumentalspiels.

„Die Haltung eines Menschen steht immer im Zusammenhang mit seiner Persönlichkeit. So entwickelt sich eine individuelle Körperhaltung aus einer genetischen Veranlagung und wird durch Vorbilder, Erfahrungen und Umweltbedingungen beeinflusst. Charakterliche und temperamentsbedingte Eigenschaften finden in der Körperhaltung Ausdruck. Nicht zuletzt spiegelt sie auch situative gesundheitliche oder emotionale Befindlichkeiten wider.“³

Medizinisch bedeutet das Wort *Körperhaltung*, dass der Körper *Haltepositionen* aufrecht erhalten muss, um nicht aus dem externen oder internen Gleichgewichtszustand zu geraten. Dafür benötigt er *Haltemuskulatur*. Der Körper ist bemüht, das externe Gleichgewicht zu *halten* und verändert dazu interne Gleichgewichtszustände. Kann eine aktive Körperhaltung nicht bewusst eingenommen werden, spricht man von *Haltungsschwächen*. Dies ist zunächst kein Hinweis auf eine zu schwache Muskulatur, sondern auf ein Defizit in der Körperwahrnehmung, weil Teile der Haltemuskulatur nicht bewusst *angesteuert* werden können. In *Kinästhetik in der Fingertechnik* gehe ich auf *Ansteuerung* sowie das *Ansteuerungstraining* ein. Das Zentralnervensystem sorgt dafür, den *internen*- sowie den *externen* Gleichgewichtszustand nicht zu verlieren, andernfalls würde man im ersten Fall in sich zusammensacken oder im zweiten Fall einfach umkippen.

³ S.S. Hammer/M.M. Thiel/ C. Frauer: *Stimmtherapie mit Erwachsenen* Springer-Verlag 2012

Körperhaltung ist niemals statisch, sondern besteht immer in einem dynamischen Gleichgewicht. „Haltungsstudien“ sind allerdings statische Analysen zum Aufspüren eventueller „Fehlhaltungen“, die immer eine Verkrampfung bedeuten und letztendlich auch Probleme für das Skelett und die Gelenke darstellen. Die Analysen geschehen anhand **Achsen, Ebenen und Lotlinien** visuell (dem sogenannten „Sichtbefund“) von vorne, hinten und von der Seite.

Dr. Oliver Ludwig und Prof. Dr. Eduard Schmitt:

„Ein Körper befindet sich dann im ‚externen Gleichgewicht‘, wenn die Lotlinie durch seinen Körperschwerpunkt innerhalb der Unterstutzungsfläche liegt – dies verhindert ein Umkippen. Die Unterstutzungsfläche ist im Normalfall die Fläche zwischen beiden Fußsohlen, ungefähr von der Größe eines DIN A3-Blattes. Der Körperschwerpunkt ist etwa in der Höhe des Bauchnabels lokalisiert, das Lot hierdurch trifft die Unterstutzungsfläche fast mittig im Bereich des Mittelfußes, liegt also vor den Knöcheln. Eine Hohlkreuzposition der LWS stellt z.B. eine Störung des ‚internen Gleichgewichtes‘ dar.“⁴ Und Dr. Oliver Ludwig ergänzt:

„Nach den Vorstellungen der Biomechanik stehen im Optimalfall die **einzelnen Körpersegmente lotgerecht übereinander**: äußerer Sprunggelenksknöchel, großer Rollhügel des Schenkelbeins (Trochanter major), Schulterhöhe (Akromion) und äußerer Gehörgang liegen auf einer **senkrechten Lotlinie**.“⁵

3.1. Haltungsstudien

Die Vorgehensweise bei Haltungsstudien ist in meinem Fall zweigeteilt:

Statikanalyse ohne Instrument (siehe *Funktionelle Anatomie*):

- Beurteilung der Konstitution
(Körperproportionen: Längen, Breiten, Tiefen)
- Beurteilung der Statik

⁴ Dr. Oliver Ludwig und Prof. Dr. Eduard Schmitt: *Neurokybernetik der Körperhaltung in Haltung und Bewegung*, 01/2006, 26. Jahrgang, S. 5-14

⁵ Dr. Oliver Ludwig: *Neue Ansatzpunkte der Beurteilung von Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen* in *Die Säule* 19, 4/2009, S. 172-177

5. Kinästhetik in der Fingertechnik

5.1. Die Hand als die Verlängerung des Gehirns

Glenn Gould hat einmal behauptet, es gäbe gar keine Probleme der Finger, alle technischen Probleme seien in Wirklichkeit Probleme des Geistes. Finger könnten jeden Befehl in jeder geforderten Geschwindigkeit ausführen, wenn er nur rechtzeitig vom Hirn käme. Oft konzentrieren Musiker ihre Aufmerksamkeit beim Erlernen fingertechnisch schwieriger Stellen jedoch hauptsächlich auf ihre Hände. Doch darf auch bei dieser Thematik nicht nur die Hand betrachtet werden, sondern der ganze Mensch. Nachdem sich **Ferruccio Busoni** des Anteils der **Rückenkräfte** am Klavierspiel bewusst gemacht hatte, berichtet er begeistert:

„Das Klavierspiel geht gut, ich spiele fast gar nicht mehr mit den Händen.“⁶

Dieser ganzheitliche Ansatz in der Klavierpädagogik durch die Einbeziehung des gesamten Spielapparates zeigt, dass er dem Streben nach Gleichförmigkeit der Finger überlegen ist, denn auch **Frédéric Chopin** versuchte nicht, wie auch heute vielfach noch üblich, durch Übungen die naturgegebene Ungleichheit der Finger zu beheben, sondern jeder Finger sollte gemäß seiner Eigenheit eingesetzt werden. So schätzte er:

- den **Daumen** als „stärksten und freiesten Finger“,
- den **Zeigefinger** als „wichtigste Stütze“,
- den **Mittelfinger** als „großen Sänger“
- und den **Ringfinger** als „seinen schlimmsten Feind“⁷

Im *Allgemeinen Teil* sprach auch Peter Feuchtwanger über die „*Stärkung des Gehirns und der Körpermitte*“. Ich denke, er meint damit die kinästhetische Sensibilisierung für die Fingerdifferenzierung, d. h. die neuromuskuläre Ansteuerung

⁶ Harold Taylor: *Das pianistische Talent*, Wien 1996 - Engl. *The Pianist's Talent*, London 1979

⁷ Wikipedia/Frédéric Chopin (abgerufen am 1.9.2021)

9. Persönliche Entwicklung

„Willst Du gut sein oder ganz?“ – Carl Gustav Jung

Mir geht es in meinem Wirken nicht mehr nur um das Erreichen bestimmter Ziele, sondern auch vor allem darum, seinen eigenen Seelenweg zu bestreiten. Die Entscheidung, ob man seelische Entwicklung oder „Erfolg“ an erster Stelle setzt, kann jedoch nur jeder für sich selbst fällen. Alle Erfolge im Außen sind meiner Meinung nach letztendlich „Scheinziele“, auch wenn ich zugebe, dass diese auch mir über einen sehr langen Zeitraum hinweg sehr wichtig waren und ihr Erreichen oder auch Nicht-Erreichen in meinem Entwicklungsprozess eine große Rolle gespielt haben. Dennoch verspürte ich ab meinem dreißigsten Lebensjahr tief in mir eine immer größer werdende Sehnsucht, meine eigene Wahrheit zu finden und zu leben. Ich sah es als essentiell an, mich selbst zu finden und mich meiner wahren Bestimmung und Lebensaufgabe hinzuwenden. Die Entwicklung der Seele erachte ich seither als den wahren Sinn des Lebens. Durch Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung gewann ich Klarheit und erkannte schließlich meine eigene Wahrheit und Authentizität. Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung bedeuten, mich selbst als geistig-seelisches Wesen erkannt zu haben und in der „Rolle der Person“, die ich in diesem System und der Gesellschaft spiele. Dies geschah zunächst durch das klassische Fragestellen „*Wer bin ich und warum bin ich hier?*“, um mich anschließend auf „Wahrheitssuche“ zu begeben. Ich lernte, was ich zuvor allerdings auch immer unbewusst tat: Bedingungslos meiner Intuition und inneren Stimme zu vertrauen, um mich auf meinem Seelenweg leiten zu lassen. Dann hat das Seelenpotential Raum, sich auszudrücken und voll zu entfalten. Die *Seele* inspiriert und führt das Leben quasi als „Impulsgeber“. Allerdings wurde diese leitende Instanz von der Wissenschaft ausgegrenzt und der Verstand „zwangsbefördert“: Er sollte nun Entscheidungen treffen, was aber nicht in seinem Bereich liegt, da er nur das ausführen kann, was seinen Programmierungen entspricht. *Geist* ist dabei das Wort für eine undefinierte Mischung aus Intelligenz und der *Weisheit der Seele*. Die Seele mit all' ihren erlebten Gefühlen und allen jemals gemachten Erfahrungen ist unvergänglich. Der Körper mit seinem Intellekt, der an das Gehirn gebunden ist, bleibt hingegen nach dem Tod zurück.

Heinrich Schlusnus und *Dynamic Singing*

Dieses Kapitel möchte ich zusammen mit dem nächsten als meine „**Herzenskapitel**“ bezeichnen. Das nun Folgende brachte mir bei meiner Recherche zu Heinrich Schlusnus (siehe Einleitung) die größte Verwunderung aufgrund unglaublicher Parallelen, die sich hier zwischen uns auftraten. In gewisser Hinsicht wurde ich zu deren Entdeckung regelrecht „geführt“. Hier schließt sich nun auch ein Kreis und nun kann ich wirklich behaupten, das „Schlusnus-Erbe“ auch mit meiner Arbeit weiterzutragen.

Die **erste Parallele** ist die, dass wir beide mit 30 Jahren den Entschluß fassten „umzuschulen“. Bei ihm ging es darum, sich eine neue Gesangstechnik anzueignen und noch einmal das Singen „von vorne“ zu beginnen. Ich hatte solch eine „Technikumstellung“ auch schon erfolgreich hinter mir und so war die Umschulung in meinem Fall tatsächlich eine für einen neuen Beruf. In „*Ich, die Oboe ... oder Plan B!*“ und im *SPECIAL* wird es um die Realisierung von meinem „Plan B“ gehen, der eine Ergänzung zu meinem Erstberuf darstellte.

Die „Umschulung“ im Fall von Heinrich war „*eine Prozedur, die ein bereits etablierter Sänger sonst höchstens im Falle eines Wechsels von Fach oder Stimm-lage über sich ergehen lassen würde, birgt sie schließlich durchaus ein Karriere-risiko.*“⁸ Auch ich ging mit meiner Entscheidung ein Risiko ein, vertraute dabei jedoch, wie immer in meinem Leben, meiner inneren Führung und dem Bauchgefühl und wurde anschließend reich dafür belohnt. Diesen Prozess der Entscheidungsfindung, der auch mit einem tief greifenden Identitätsprozess Hand in Hand gehen sollte, beschreibe ich ausführlich in meiner Geschichte.

Die **zweite**, und noch erstaunlichere **Parallele** ist die, die ich bereits in der Einleitung angedeutet habe: Im Februar 2020, gut zehn Jahre nachdem ich meine eigenen Konzepte, zunächst für Oboe, dann aber auch generell für Musiker und Sänger, zu entwickeln begann, stieß ich auf *Dynamic Singing* und traute kaum

⁸ Joachim Krieger und Lutz Neitzert: *Der Sänger Heinrich Schlusnus - oder - Die Entdeckung der Schlichtheit* - SWR2 /2010 , pdf S. 17

meinen Augen: Verfolgte *Dynamic Singing*, von Heinrich Schlusnus' Lehrer Louis Bachner entwickelt, doch absolut identische Ziele und Ansätze wie meine eigenen, nämlich die einer **ganzheitlichen Methodik**:

"Mit Bachners Technik wird der ganze Mensch, Körper, Seele und Geist zum Instrument. Das verlangt vom Sänger ein beinahe athletisches Training."⁹

– Isabel Canto

Dazu muss man nun sagen, dass solch ein Ansatz vor über einhundert Jahren (1919 wurde Heinrich Schlusnus Schüler Louis Bachners) absolut revolutionär, neuartig und ungewöhnlich war – hundert Jahre später sind wir leider nur einen kleinen Schritt weiter, denn auch meine Gedanken und Ansätze werden immer noch als solche betrachtet. Da ich in den letzten zehn Jahren auch immer wieder mit Sängern zusammenarbeiten konnte, habe ich auch einen guten Einblick in deren Metier gewinnen können. So kann ich mir durchaus erlauben zu sagen, dass Bachners Methode und Ansatz zwar weiter verbreitet ist als ähnliche für Instrumentalisten, aber lang noch nicht den Status der Selbstverständlichkeit erreicht hat. Zu viele Ressentiments und Vorbehalte gegenüber Neuem sind in der „Klassischen Musikwelt“ immer noch vorhanden und somit ist es ein Hauptanliegen meines Buches, diesen „den Wind aus den Segeln zu nehmen“.

Nun aber zunächst zur **Geschichte von Heinrich Schlusnus und Louis Bachner**:

„1919, ein Jahr nach seinem ersten Berliner Konzert, trat jenes Ereignis ein, dessen grundlegende Bedeutung nur diejenigen ganz ermessen können, die selbst Sänger sind oder sich eingehender mit der Theorie des Singens beschäftigt haben. Als ein bereits erfolgreicher Sänger der Berliner Staatsoper, hatte Schlusnus das Herz, die Nerven und die unbegreifliche Energie noch einmal von vorn anzufangen. Und das kam so: Einer der Staatsoperndirigenten, Edmund von Strauß, ein feinfühliges Musiker, riet dem damals dreißigjährigen Schlusnus, sich dem Gesangspädagogen Louis Bachner anzuvertrauen. Denn der Dirigent wusste, dass die Stimme eines jungen Sängers - auch im Erfolg noch - der Kontrolle bedarf. Schlusnus wusste es ebenfalls. Seit der Frankfurter Lehrzeit war seine Stimme sich selbst überlassen geblieben, und manchmal hatte er das Gefühl, seine stimmtechnische Entwicklung sei noch nicht abgeschlossen, er könne als Sänger noch

⁹ Isabel Canto: <https://www.isabelcanto.ch/?page=DE10> (zuletzt abgerufen am 1.9.2021)

Zen in der Kunst des Instrumentalspiels

„Sei das Instrument und die Musik!“

Dieses Kapitel ist das **Herzstück** meiner gesamten Konzept-Entwicklungen, denn hier geht es um das **Einswerden**, der Bildung einer Einheit von Körper, Geist und Seele und schließlich die Vereinigung mit dem Instrument zu einem „**Körper-instrument**“. Dieses Gefühl möchte ich persönlich so beschreiben: *„Wenn ich Oboe spiele, bin ich ‚eins‘ mit mir, bin dann in einem tranceartigen Zustand, gebe mich der Musik hin, die mich durchflutet. Dies zu erfahren ist für mich das eigentliche Ziel des Musizierens, dann bin ich vereint mit meiner Intuition und ‚im Flow‘, welches das Musizieren zu einem **kontemplativen Akt** werden lässt.“*

Annemay Schlusnus über meinen Urgroßonkel Heinrich:

*„Sein Liedgesang war weniger von stilistischen Nuancierungen als von einer natürlichen **Seelenaussprache** geprägt. Er ließ die Musik für sich sprechen. Seine interpretative schlichte Klarheit schuf Sinnfälligkeit. So faszinierte und gewann er ein weltweites Publikum auch und gerade einfacher Menschen.“¹⁰*

*„**Technik, wunderbarer Ton ... all das ist manchmal verblüffend – aber es ist nicht genug:** Wie abendländische Erforscher der orientalischen Kultur enteckt haben, lässt sich das Erste der sechs Grundprinzipien ‚ch’i yün‘ (das im 5. Jahrhundert nach Christus die Grundgesetze der chinesischen Malerei darlegt) nicht genau übersetzen. Es ist etwas Bestimmtes, und doch ist es nicht zu beschreiben. Wie wenn Sie einen Raum betreten und fühlen, dass darinnen etwas harmonisch geordnet ist; Sie wissen, dass Sie hier in Frieden sind. Ihr Geist kommt in sinnreiche Übereinstimmung mit der Bewegung des Lebens um sie herum; zugleich ist es eine Erfahrung mit Ihrem Innern – im Mittelpunkt selbst. Es ist aktiv und passiv, es ist umfassend und lösend, es ist ein tiefes Gefühl des Seins. Die anderen fünf*

¹⁰ https://www.ku-spiegel.de/portraits/r-bis-z/schlusnus-rara/Klaus_Ulrich_Spiegel (zuletzt abgerufen am 4.10.2021)

Grundprinzipien können durch Studium und Ausdauer erworben werden, aber ‚ch’i yün‘ kommt aus dem Inneren. Es entwickelt sich in der Stille der Seele.“¹¹

Claude Debussy beschreibt es so: *„Es ist notwendig, sich selbst völlig aufzugeben und die Musik mit einem machen zu lassen, was sie will – als sei man ein Gefäß, durch das sie hindurchgehe.“¹²*

Im Buch von Eugen Herrigel (1884-1955) *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (1948 erschienen, mir 1994 von meinem Professor Heinz Holliger empfohlen) geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um „eine Schulung des Bewußtseins“, einen Geisteszustand welcher intuitives Handeln ermöglicht.

„Muga (ohne Selbst), Mushin (ohne Geist) und Mu’i (ohne Absicht) sind drei wichtige Begriffe im Zen. Der letzte Begriff Mu’i ist daoistisch und wird dort mit dem chinesischen Wort Wu-wei bezeichnet. Dies ist nicht weiter verwunderlich, wenn man bedenkt, dass Zen ursprünglich in China aus einer Verbindung von Buddhismus und Daoismus entstanden ist.“¹³

Wu-Wei: Tun durch „Nicht-tun“

„Wu-Wei ist ein Handeln, das so ungezwungen und natürlich ist, dass es die gewöhnliche Bedeutung von Handeln mit seinem dazugehörigen Überlegen und Abwägen verliert, und das so in völliger Harmonie mit der Natur ist, dass es einfach nur ist, ohne dass man darüber nachdenken muss.“¹⁴

„Dieses Einswerden mit sich selbst, die Vereingung von Körper, Gedanken und Emotionen in einer Bewegung, führt zu Wu-Wei. Und gerade dieses Einssein mit sich selbst und dem, was man gerade tut (dem Stück, das man gerade spielt – musikalisch und spieltechnisch), ist für jeden Musiker die Voraussetzung für eine überzeugende Interpretation und gleichzeitig der beste Lösungsansatz für Stress- und Spannungsprobleme. Gedanken und Gefühle sind nach innen und auf die Musik gerichtet und dort gebunden, die Bewegungen verlaufen im Rahmen der anatomischen Möglichkeiten harmonisch, rund und weich fließend von innen

¹¹ David Blum: *Pablo Casals und die Kunst der Interpretation*, Heinrichshofen’s-Verlag Wilhelmshaven, 1981, S. 17/18

¹² Udo Zilkens: *Claude Debussy spielt Debussy*, Köln 1998

¹³ Wolfgang Dax-Romswinkel: *Religiöse und philosophische Einflüsse auf die traditionellen Kampfkünste Japans in Der Bodoka* 11/2012

¹⁴ J.C. Cooper: *Der Weg des Tao*, Rowohlt- Taschenbuch, 1996, S. 98

„ Plan B“

In meinem Fall habe ich mein Ziel einer Festanstellung in einer für mich akzeptablen Institution (zunächst Orchester) nicht auf direktem Weg erreicht, sondern erst nach Realisierung meines „Plan B“. Hermann Rühle äußert sich zu dem typischen Streben, an einer namhaften Institution tätig sein zu wollen: *„Unsere berufliche Rolle bestimmt die Wertschätzung, die wir bei unseren Mitmenschen genießen, und markiert, wo wir auf der sozialen Rangordnung angesiedelt sind, welchen Status wir haben.“*¹⁵

„Plan B“ hat mir die Chance geboten, mich selbst neu oder besser kennenzulernen und eine Lösung zu finden, meinen Plan A mithilfe des Plans B in die Tat umzusetzen. Das heißt also: Plan A muss nicht zwangsläufig aufgegeben werden!

Zwei aktuelle Artikel belegen meine Annahmen aus der Einleitung, dass nämlich ein Tätigkeitsfeld mit mehreren Standbeinen für hochspezialisierte Musiker wichtig und speziell in Corona-Krisenzeiten immer dringlicher zu werden scheint. Teilweise spiegeln sie exakt das wider, was auch meine Kernthemen waren – und zwar schon von der Krise:

*„Viele (Anm.: Musikerinnen und Musiker) berichten seit dem Beginn der Pandemie von einer tiefen Identitäts- und Sinnkrise. Das liegt daran, dass Musiker sich sehr tief mit ihrem Beruf identifizieren. Schon in ihrer Kindheit und Jugend haben sie ganz viel Zeit in diese Tätigkeit investiert. Sie sind mit Herzblut dabei. Wenn sie ihren Beruf nicht ausüben können, ist das nicht nur existenziell bedrohlich, sondern es bedroht ihr Identitätsgefühl.“*¹⁶

Diese Aussage stammt von Psychotherapeut und Geiger Andreas Burzik, meinem ehemaligen Kollegen an der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks. *„Er versuche zwar, in seiner Praxis Möglichkeiten und Wege zur Unterstützung aufzuzeigen, gibt aber zu: ‚Wenn (durch Corona) eine ganze Lebensperspektive weggebrochen ist, hat man auch als Psychotherapeut*

¹⁵ Hermann Rühle: *„Sie brauchen einen Plan B! Wie Sie beruflichen Krisen zuvorkommen“*, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, 2011

¹⁶ Antonia Morin: *„Musiker in der Coronakrise - Depressionen und nehmen zu“* in Sendung *Allegro*, 28. April 2021 ab 6:05 Uhr auf *BR-KLASSIK*

Q & A im Sommer 2017

Erzähl uns ein wenig über deine abwechslungsreiche Karriere in diesen Tagen. Wie bist du geworden, was du heute bist (in Bezug auf deine vielfachen Ausbildungen in der Musik sowie Physio- und Psychotherapie)?

Ich habe Oboe in Freiburg und München studiert und bin seit über 25 Jahren als Orchestermusikerin tätig. 2007 legte ich mein Staatsexamen zur Staatlich geprüften Physiotherapeutin und 2015 die Heilpraktikerprüfung beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie ab.

Heute bin ich gleichfalls Musikerin und Lehrerin bzw. Coach für Musiker. Ich entwickelte meine eigenen Methoden „Physio- und Mentalcoaching“ sowie „Physioboe“ und lehre mit beiden sowohl an der Universität Mozarteum Salzburg, an der Hochschule für Musik und Theater Rostock sowie an der Akademie des Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks und halte ebenfalls Fortbildungen, Kurse und Seminare. Zudem habe ich mit international tätigen Solisten und Orchestermusikern (z.B. der Berliner Philharmoniker, Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, Bayerisches Staatsorchester, Münchner Philharmoniker, Mahler Chamber Orchestra, London Symphony Orchestra etc.) gearbeitet.

Es ist hilfreich und wichtig, in der Lage zu sein, sich gegenüber seiner Studenten auf seine eigenen Erfahrungen beziehen zu können und ich finde die Kombination, gleichzeitig selbst ausübender Künstler und Lehrer bzw. Coach zu sein, sehr wertvoll. Auf diese Weise kann ich meinen Studenten stets auf Augenhöhe begegnen und mich als ihr Partner begreifen, der „im gleichen Boot sitzt“. Und: Ich werde nie aufhören zu spielen. Es ist ein großer Teil dessen, wer ich bin und ich denke, dass es meinem Unterrichten und Coaching eine wichtige Dimension hinzufügt.

Wie sieht deine Arbeit praktisch aus?

Wichtig ist es, zuerst eine ganzheitliche Bestandsaufnahme und Analyse auf körperlicher, mentaler und auch seelischer Ebene vorzunehmen. Der erste Schritt ist das Profil des Gegenübers herauszuarbeiten, um zu erkennen, wo Schwierigkeiten und Schwächen sind, aber genauso, wo Stärken, Fähigkeiten und Potenziale liegen.