

„Physioboe“ - ein ganzheitlicher Ansatz der Oboen-Pädagogik

Von Susanne Schlusnus

Das Oboestudium der Vergangenheit war ein reines „Instrumentalstudium“ und umfasste vor allem Technik, Tonbildung und Stilkunde. Die Lehrenden hatten ein umfassendes Wissen über klassische Musik und den Wiener Klangstil, aber kaum Ahnung über die physiologischen Grundlagen des Musizierens. Wer instinktiv richtig atmete und physisch keine Probleme hatte, fuhr damit gut, widrigenfalls war das Scheitern vorprogrammiert. Erst Ende der 70er-Jahre gab es in der Musikakademie einen ergänzenden Kurs für „Atem-, Stimm- und Bewegungserziehung“, der physiologische Grundlagen des Spiels auf Blasinstrumenten vermittelte und präventiv oder auch therapeutisch Hilfestellungen bot. Später behandelte die Musikmedizin als anerkannter medizinischer Zweig erfolgreich die fast von jedem Instrument längerfristig verursachten Fehlhaltungen oder Verspannungen, und innerhalb der Physiotherapie spezialisierten sich Therapeuten auf musikspezifische Problemlagen. Kaum einer von ihnen war jedoch praktizierender, professioneller Musiker, der aus ganzheitlicher Sicht die einander oftmals bedingenden und verstärkenden physischen und psychischen Belastungen des Musikerberufs aus der Praxis kannte und zugleich die spezifischen Herausforderungen eines bestimmten Instruments im Blick hatte. Insofern stellt Susanne Schlusnus den Idealfall einer Oboistin mit großer Orchesterpraxis dar, die sowohl über eine physiotherapeutische Ausbildung wie auch über Expertise im psychotherapeutischen Bereich verfügt und zudem Einblicke in den Bereich der Sportmedizin und Trainingswissenschaft erhielt. Sie vermittelte nun ihr vielfältiges Wissen in Buchform und stellt diese Publikation im Folgenden vor. Wir werden in der März-Ausgabe des Oboenjournal als Ergänzung ein Interview mit Susanne Schlusnus bringen, das zusätzlich zum Physioboe-Konzept auch auf Aspekte der Gesangstechnik eingehen wird.

Susanne Schlusnus, 1974 in Wiesbaden geboren, ist die Urgroßnichte des weltbekannten deutschen Baritons Heinrich Schlusnus (1888-1952) und besitzt sowohl die deutsche als auch österreichische Staatsbürgerschaft. Sie studierte u. a. bei Heinz Holliger in Freiburg und Francois Leleux in München, ist Preisträgerin internationaler Musikwettbewerbe (u a. auf der Isle of Wight



und in Rom) und wurde – neben zahlreichen anderen Orchestern und Ensembles – vom Bruckner Orchester Linz, dem Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, dem Bayerischen Staatsorchester, dem National Symphony Orchestra of Ireland engagiert und war zwei Jahre als Solo-Oboistin im Real Orquesta Sinfonica de Sevilla. Nach ihrem Orchesterdiplom 1997 legte sie 2007 nach einer dreijährigen Vollzeitausbildung an der Medizinischen Akademie IB in Starnberg zudem das Staatsexamen zur Physiotherapeutin ab. 2015 schließlich folgte die Zulassung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie durch das Gesundheitsamt München nach Ausbildungen z. B. am TherMedius Institut Lindau. 2011 - 2019 war sie u. a. Lehrbeauftragte an der Universität Mozarteum Salzburg, der Hochschule für Musik und Theater Rostock, Coach an der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks sowie Physiotherapeutin des Südkoreanischen Skisprung-Nationalteams. Die von ihr entwickelten Konzepte *Physio- und Mentalcoaching – Ganzheitliches Konzept für Musiker*innen* – erschien im Oktober 2021 bei tredition und *Physioboe - Physiologisches Oboenspiel* im März 2022 bei AULOS. Detaillierte Infos sind unter www.susanne-schlusnus.de zu finden.

Der Begriff Physioboe entstand aus einem Wortspiel von „physiologisch“ und „Oboe“ im Jahre 2008. Ein Jahr zuvor hatte ich das Staatsexamen für meinen Zweiterberuf Physiotherapeutin abgelegt und es entstand das Bedürfnis, mein Wissen, mit dem ich mir zunächst selbst helfen konnte, mein Oboenspiel einfacher, besser und bequemer zu machen, zu teilen. Unbewusst entstand Physioboe jedoch schon vor 25 Jahren – zu jenem Zeitpunkt, als ich gezwungen war, eine drohende Kieferarthrose in den Griff zu bekommen. Als Frühstarterin, die schon mit 16 Jahren vom Hessischen Staatsorchester Wiesbaden verpflichtet wurde, spielte ich mit einem suboptimalen Ansatz, den ich jedoch einige Jahre geschickt zu kompensieren wusste. Als er sieben Jahre später allerdings schier zu kollabieren drohte, Schmerzen im Kiefergelenk auslöste und die verheerende Diagnose gestellt wurde, klingelten die Alarmglocken und es hieß, den Ursachen dafür auf den Grund zu gehen. Die Ansatzumstellung gelang schließlich mit Unterstützung meines Kieferorthopäden. Ich konnte meine Orchesterlaufbahn fortsetzen und auch das Interesse für eine gesunde und körperfreundliche Oboentechnik war dadurch geweckt. Es entstand die Idee, analog zur sportmedizinischen Praxis eine spezifische physiotherapeutische Unterstützung für Musiker zu entwickeln. Durch den zusätzlichen Erwerb meiner Heilpraktiker-Erlaubnis für das Gebiet der Psychotherapie ist Physioboe schließlich zu einem ganzheitlichen Konzept geworden. Das Verständnis für die Zusammenhänge und Auswirkungen von physischen und psychischen Einflussfaktoren auf Technik, Klangqualität und Spielgefühl sollte in meinen Augen zur oboistischen Basisausbildung dazugehören, und Physioboe schließt nun diese Lücke. Das Konzept ist aufgebaut auf einer Mischung von Empirik - Erfahrungswissen und Intuition für die richtige Intervention zur richtigen Zeit - und Wissenschaft anhand der Einbindung zahlreicher Studien und Bezugnahme auf Inhalte der:

- Anatomie, Physiologie und Biomechanik
- Musikermedizin, Musikphysiologie und -psychologie
- Sportmedizin, Trainingswissenschaften und Hirnforschung
- Musikgeschichte und Musikwissenschaft sowie
- Gesangs- und Instrumentalpädagogik bzw. -didaktik.

Das Buch enthält einen *Allgemeinen Teil* und einen *Spezifischen Teil* (unterteilt in drei Komplexe) sowie

Einleitung und Vorschau auf das ergänzende - und noch erscheinende - Praxisbuch. Allerdings beinhaltet *Physioboe* bereits gut 100 Übungen und wird durch eine 15teilige Videoreihe auf meinem YouTube-Kanal (*Praxisbezogene Themenvideos*) begleitet.

Im *Allgemeinen Teil* beleuchte ich die Oboe aus Sicht der Musikermedizin, setze mich mit der Aussage von Albrecht Mayer („Oboenspielen ist Hochleistungssport“) auseinander und stelle meine „*Studie über die physischen Belastungen beim Oboenspielen*“ aus dem Jahr 2010 vor, welche die Grundlage meines Konzeptes bildet. Anschließend befasse ich mich mit der Frage, was eine ganzheitliche Musikpädagogik ausmacht, lasse Fernand Gillet erklären, warum er sich am Pariser Conservatoire „nicht frei“ fühlte und gebe einen Überblick, wie „Körperthemen“ in der Oboendidaktik vom 17.-19. Jahrhundert vermittelt und unterrichtet wurden, bevor ich schließlich meine persönlichen Ziele und Intentionen von *Freiem Oboenspiel durch Symmetrie, Zentriertheit und Balance* erläutere. Im letzten, umfangreichsten Kapitel des *Allgemeinen Teils* hinterfrage ich etablierte Begrifflichkeiten (z.B. „Technik“) und Gewohnheiten (z.B. Etüdenspiel), stelle ungewohnte Assoziationen (*Ton und Tonus*), Innovationen und neue Denkansätze vor und setze mich auch mit dem Faktor Rohr auseinander.

In **Komplex I** des *Spezifischen Teils* spreche ich zunächst die *physiologisch-energetischen Grundlagen* des Oboenspiels an, ehe es um die Oboentechnik geht. Eine Basis für das Verständnis des Körpers bietet uns dabei die *Funktionelle Anatomie*, die idealerweise mit *Körpergefühl und -bewusstsein* Hand in Hand geht. Auch sportliche Aspekte spielen dabei eine Rolle und welchen Nutzen Sport beim Abbau von Adrenalin haben kann. Die *Angewandte Musikphysiologie* bietet neben dem Grundwissen in Hirn- und Muskelphysiologie eine gute Prophylaxe (Prävention) im Hinblick auf typische musikermedizinische Problematiken und Überlastungserscheinungen. Abschließend spreche ich zugegebenermaßen ungewohnte Aspekte wie Feinstofflichkeit, verdichtete Energien und auch die Seele an.

Schritt für Schritt nehme ich schließlich in **Komplex II** die Oboentechnik und musikalische Aspekte unter physiologischen Gesichtspunkten unter die Lupe:

Im Kapitel *Haltung* stelle ich dem Thema *Ausbalancierung & Positionierung* orthopädisch-physio-

therapeutische Haltungsstudien voran und beleuchte typische Auffälligkeiten bei Oboisten. Ich spreche über muskuläre Dysbalancen, das richtige Sitzen und Stehen, unsere Spielposition sowie physiologische Armhebung und Gelenkstellung von Hand und Fingern, sowie über die Balancierpunkte und den Spielwinkel beim Oboenspiel. Im Kapitel **Finger** stelle ich meine *Kinästhetische Manuelle Methode* vor, indem ich über die Rolle des Gehirns, die nervale Ansteuerung und eine kinästhetische Verbindung mit den Klappen spreche, wichtige Aspekte aus dem *Mentalen Üben* vorstelle und auch medizinische Aspekte im Fingerbereich (wie die *Fokale Dystonie* unter Einbeziehung der Geschichte von Alex Klein) beleuchte. Der **Daumen** erhält aufgrund seiner Wichtigkeit ein eigenes Kapitel mit dem etwas provokanten Untertitel *Der Daumen ist kein Haltehaken*, in dem es um die korrekte Daumengelenkstellung, ergonomische Daumenstützen, die besondere Herausforderung des Englischhorns und um eine Neuausrichtung der physiologischen Hand-, Finger- und Daumenposition mit speziellen Stabilisations- und Feinmotorikübungen für den Daumen geht. Der Schwerpunkt des Kapitels **Atmung** liegt auf dem *Einatemreflex*, dessen sich bereits ein Baby bedient. Theoretisches Wissen um die Unterscheidung von Ruhe- und Leistungsatmung ist hier essentiell, ebenso stehen die Voraussetzungen eines gut funktionierenden

Atemsystems sowie die Komponenten der Luftführung (wie Luftdruck, Luftgeschwindigkeit und Luftmenge) im Zentrum der Betrachtungen. Die *Zirkuläratmung* darf hier ebenso wenig fehlen wie ein Blick auf die wichtigen internistischen Aspekte Pulswerte und Blutdruck. Abgerundet wird das Kapitel mit einem Extra zur sog. *Atemtypenlehre*. Das Kapitel **Stütze** zeigt ein - im *Allgemeinen Teil* angesprochenes - Beispiel einer nicht ganz idealen Begrifflichkeit auf und stellt dar, warum ich das Wort *Unterstützung* passender finde. Ich erkläre, warum das Zwerchfell weder stützen noch vibrieren kann, sondern dies Aufgabe der *Coremuskulatur* (wozu auch die Bauchmuskulatur zählt) ist. Im Kapitel **Klang** geht es schließlich um alle *Aspekte der Tonbildung* wie Anblasdruck, Kehlkopfstellung und *Zungenrückendüse*, weiters werden medizinische Fragestellungen wie z. B. Probleme mit der Abdichtung des Gaumensegels, der *Velopharyngealen Insuffizienz*, angesprochen. Der *Zungenmuskel* steht im Mittelpunkt des Kapitels **Artikulation**. Hierin geht es zunächst darum, die Zunge anatomisch-physiologisch zu verstehen, um anschließend ihre Ruheposition im Mund wahrnehmen zu können. Auch spielen hier wieder Begrifflichkeiten eine Rolle: warum „stoßen“ keine wirklich passende Bezeichnung für die Tätigkeit der Zunge ist. Weiters gehe ich der Frage nach, was eine gute Zungentechnik ausmacht und wie man



ZURICH MACHT'S WIEDER GUT.

Musikinstrumente sind sehr wertvoll.
Ein guter Schutz ist deshalb wichtig.
Ob zu Hause oder auf Tournee,
Zurich versichert Ihre Instrumente.

Ihre Versicherungspartnerin: **NICOLE HEISSIG**
Lassallestraße 7, 1020 Wien
01 21720-1660
nicole.heissig@at.zurich.com

ZURICH VERSICHERUNG.
FÜR ALLE, DIE WIRKLICH LIEBEN.

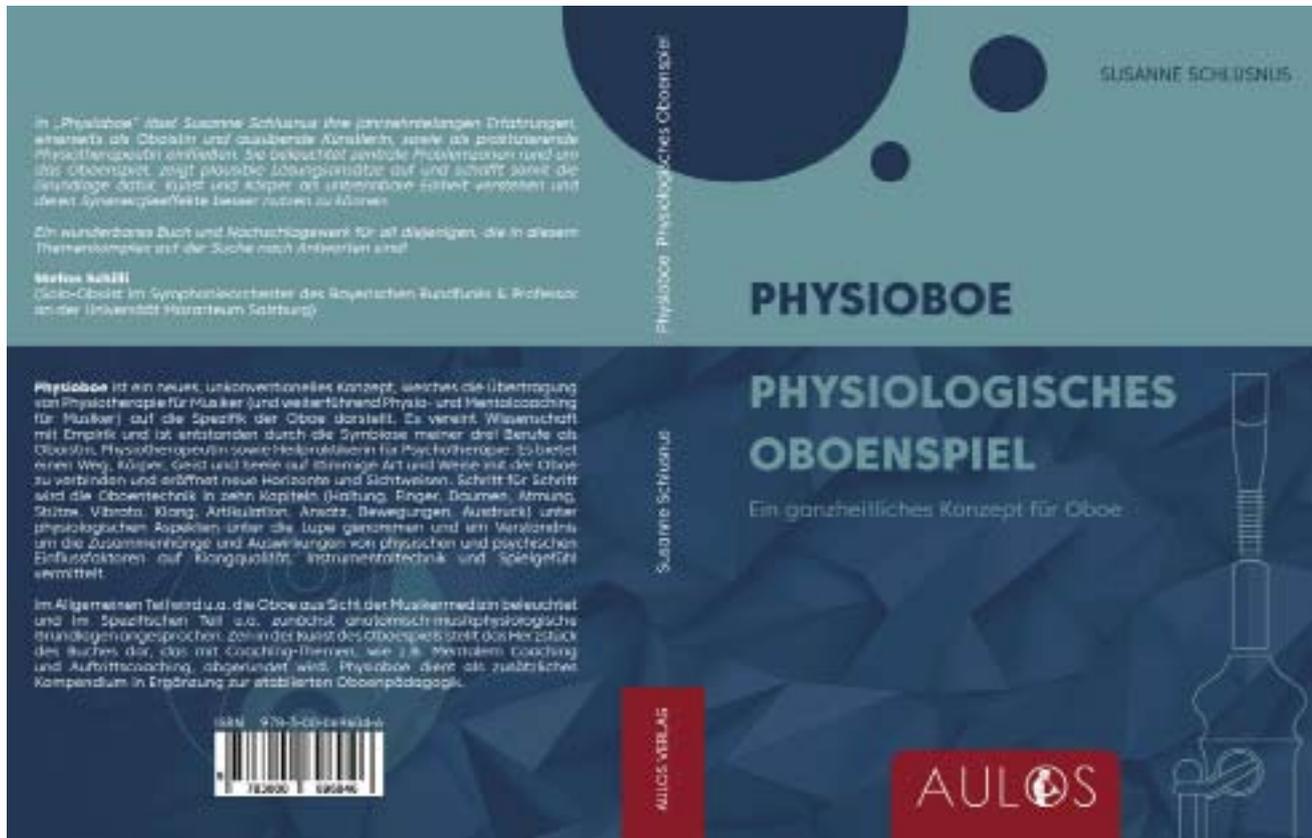


ZURICH®

eine „schnelle Zunge“ erwerben kann. Zu guter Letzt werden auch in diesem Kapitel medizinische Problematiken der Zunge, wie beispielweise die *Fokale Dystonie*, erläutert. Dieses Krankheitsbild spielt auch im nachfolgenden Kapitel *Ansatz* eine Rolle. Doch zunächst geht es darum, die *Ansatzphysiognomie* - Lippen, Zähne und Muskelfunktion der Ansatzmuskulatur - zu erörtern. Die drei verschiedenen *Ansatztypen* nehme ich ebenso unter die Lupe wie auch den Einfluss des Kiefergelenkes auf den Ansatz. Schließlich geht es um ein harmonisches Zusammenwirken von Luft und Ansatz und auch um das Thema Lippendruck. Im vorletzten Kapitel dieses Komplexes, das sich mit unseren *Bewegungen* beim Oboenspielen beschäftigt, lege ich den Fokus auf Körpergefühl, *Ausdrucks- bzw. Klangbewegungen & Rhythmus*. Dazu dient das nach einer Inspiration meines damaligen Lehrers Francois Leleux entstandene und von mir erdachte *Körpermetronom*, welches der Koordination zwischen Grob- und Feinmotorik dient und die Musik regelrecht zum „swingen“ bringt. Im letzten Kapitel gehe ich der *Innigkeit und Tiefe* im **Ausdruck** nach – Eigenschaften, die in meinen Augen ein besonders beseeltes Oboenspiel ausmachen. Der sogenannte *Flow-Zustand* ermöglicht dies ebenso wie innere Bilder und Geschichten. Mit meinem Herzenskapitel *Zen in der Kunst des Oboenspiels*, zugleich Herzstück des Buches, knüpfe ich nahtlos an das vorangegangene Kapitel an und präsentiere ein spezielles „tool“, das schließlich ALLE angesprochenen Aspekte des Buches in EINER Übung, die ich einst von einer chinesischen Oboenstudentin kennenlernen durfte, in sich vereint. Zugrunde liegt diesem Kapitel Eugen Herrigels Buch *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, welches mir von meinem ehemaligen Professor Heinz Holliger in Freiburger Studienzeiten empfohlen wurde.

Komplex III des *Spezifischen Teils* rundet das Buch mit fünf Kapiteln aus dem Bereich **Coaching** ab. Das erste Kapitel *Teach the teachers* ist angelehnt an *Coach the coaches*, das vom Sportpsychologen Christian Uhl innerhalb der österreichischen Skisprungnationalmannschaft praktiziert wurde. Oboenlehrende in *Physioboë* auszubilden ist die Grundidee, um sie in die Lage zu versetzen, das Konzept eigenständig an ihre Schüler weitergeben zu können. Bei der Art der Vermittlung sollten sie dabei eher als Coach denn als Experte auftreten und sich auch als „Anreger und Unterstützer von Such- und Entdeckungsprozessen“ ihrer Schüler begreifen. Während des Studiums und

auf dem Weg hin zum professionellen Musiker sollte in meinen Augen dann die schrittweise Unabhängigkeit vom Lehrer ein Ziel sein. Dies geschieht in der Reflexion des eigenen Tuns und in der Selbstverantwortung – speziell in Hinsicht auf das *Üben*. Für ein gutes *Selbstmanagement* sind Strategien, wie z. B. Zielsetzung und Karriereplanung, Zeitmanagement und Organisation nötig, wie auch die Fähigkeit, eigenständig eine strukturierte Übeplanung vornehmen zu können. Das umfangreichste Kapitel behandelt das *Mentale Coaching*, welches ich in *Mentales Üben* und in *Mentales Training* aufteile. Mentales Üben bzw. „Üben im Kopf“ wird im Hochleistungssport auch als Mentales „Sicherheitstraining“ betitelt, welches die Spielsicherheit stabilisiert bzw. steigert und dadurch auch das Spielgefühl optimiert. Dieses stelle ich anhand meiner *5 step finger check*-Methode vor. Im Gegensatz dazu ist das Mentale Training sozusagen ein Mentales „Emotionstraining“ mit dem Ziel, Auftritts- und Vorspielsituationen vorzubereiten sowie eine gute geistige und psychische Verfassung zu erlangen. Einerseits wird man dazu in der Lage sein, die Konzentration zu verbessern, andererseits eventuelle Zweifel, Ängste, Aufregung und Lampenfieber bewältigen können. Dafür spielen die drei Ebenen *Tagesbewusstsein, Unter- und Überbewusstsein* jeweils eine spezielle Rolle, die ich alle einzeln beleuchte. Praktisch kann dies dann im *Auftrittscoaching & Probespieltraining* angewandt werden. Es gilt, diese speziellen Situationen immer wieder zu trainieren und das Bühnengefühl durch eine „systematische Desensibilisierung“ zu verbessern. Ich habe Probespieltraining jahrelang an der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks gecoacht und dafür eine *Checkliste* erstellt, die in diesem Kapitel ebenfalls zu finden ist. Ich schließe mit einem Kapitel, das mir persönlich sehr am Herzen liegt, nämlich mit der *Persönlichen Entwicklung* und der etwas provokanten Fragestellung von Carl Gustav Jung *Willst Du gut sein oder ganz?* Trotz allem Leistungswillen und dem Ehrgeiz, höchstmögliche Ziele zu erreichen, geht es doch vor allem darum, seinen ganz eigenen Weg zu gehen, seine Persönlichkeit reifen und entfalten zu lassen und ein zufriedener Mensch zu werden, der mit sich im Reinen ist. Damit setze ich mein Herzenskapitel *Zen in der Kunst des Oboenspiels* fort, welches dazu verhilft, Körper, Geist, Seele und Oboe zu vereinen und das Musizieren zu einem kontemplativen Akt werden lassen kann.



Ausgewählte Rezensionen dieses Buchs:

„Das Buch, 382 Seiten im Softcovereinband, ist im März 2022 bei Aulos erschienen und liegt im handlichen Premium Format (170 x 220) vor. Wissenschaftlich sauber fundiertes Wissen wird mit ganzheitlichen Methoden zu einer modernen (Oboen-)Pädagogik verwoben. „Physioboe“ bietet in seinem flüssigen, klaren Sprachstil lustvolles, nahezu belletristisches Durchlesen.“

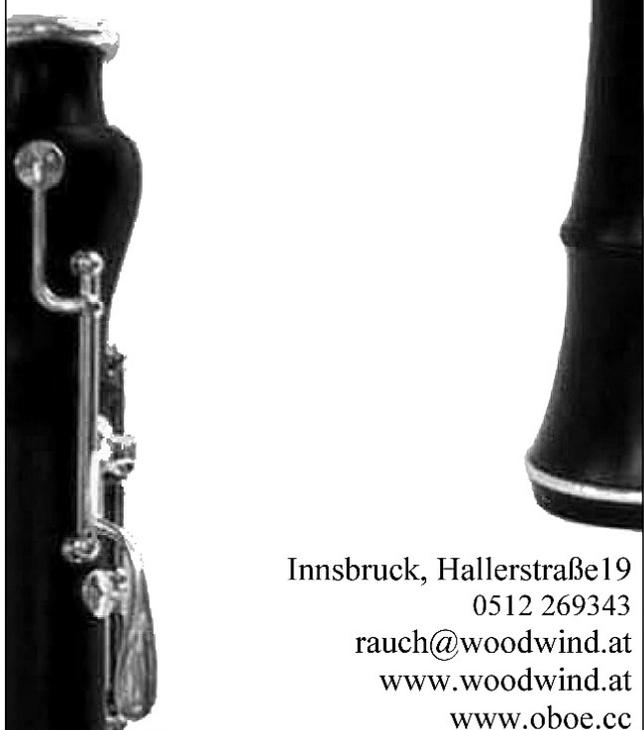
Thomas Sattler-Fujimoto (Buchrezension in rohrblatt 3 2022, 37. Jahrgang, S. 116)

In „Physioboe“ lässt Susanne Schlusnus ihre jahrzehntelangen Erfahrungen, einerseits als Oboistin und ausübende Künstlerin, sowie als praktizierende Physiotherapeutin einfließen. Sie beleuchtet zentrale Problemzonen rund um das Oboenspiel, zeigt plausible Lösungsansätze auf und schafft somit die Grundlage dafür, Kunst und Körper als untrennbare Einheit verstehen und deren Synergieeffekte besser nutzen zu können.

Ein wunderbares Buch und Nachschlagewerk für all diejenigen, die in diesem Themenkomplex auf der Suche nach Antworten sind!

Stefan Schilli (Solo-Oboist im Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks & Professor an der Universität Mozarteum Salzburg)

CHRISTIAN RAUCH
WERKSTÄTTE FÜR
HOLZBLASINSTRUMENTE



Innsbruck, Hallerstraße 19
 0512 269343
 rauch@woodwind.at
 www.woodwind.at
 www.oboe.cc