

## Im Instrumentalunterricht den ganzen Körper schulen

*Wie funktioniert körperzentrierter Instrumentalunterricht? Ein Werkstattbericht mit Claudia Dora, Claudia Sutter und Catherine Sarasin.*

Claudia Dora und Claudia Sutter, Sie beide sind konzertierende Musikerinnen. Im Januar 2003 haben Sie die Schule für körperzentrierte Instrumentaltechnik gegründet. Was gab den Ausschlag dazu?

Lassen Sie uns ein bisschen ausholen: Konzertieren bedeutet für uns auch, neu Erforschtes anzuwenden, zu überprüfen und zu festigen. Unser Wissen wird genährt durch Forschen, Konzertieren und Vermitteln. In jahrelanger Erfahrung mit Studierenden und Musikern stiessen wir immer wieder auf die Kluft zwischen Wollen und Können. Uns beschäftigte die Frage, wie das Unvermögen, innerlich Gehörtes musikalisch und technisch umzusetzen, in Fähigkeiten verwandelt werden könnte. Durch Beobachtungen und Experimente kamen wir zum Schluss, dass viel mehr erreicht werden kann, wenn das Körperliche aus seiner «Dienerrolle» befreit und im Lernprozess vorangestellt wird.

In der heutigen Ausbildungssituation, in der die Hochschulen unter einem enormen Leistungsdruck stehen, besteht nicht genügend Raum, sich diesen Fragen zu widmen und damit den Boden für grundsätzliches und nachhaltiges Lernen zu legen. Dies bewog uns dazu, eine eigene Schule zu gründen.

*Catherine Sarasin, Sie sind Pianistin und Lehrerin für Alexander-Technik. Inwiefern hilft diese Methode, Probleme des Instrumentalspiels zu lösen?*

Die Alexander-Technik geht davon aus, dass der Körper von Natur aus optimal funktioniert. Treten beim Instrumentalspiel Probleme auf, so heisst dies, dass wir unseren Körper und damit den musikalischen Ablauf mit falschen Gedanken und Bewegungen stören. Im Alexander-Technik-Unterricht geht es darum, sich dieser Bewegungsmuster bewusst zu werden und sie zu analysieren. Dadurch wird es



Ein Beispiel für eingemittete Pianistenhände: Sergei Rachmaninow, gemalt von Boris Schaljapin (Bildausschnitt).

Bild: © bpk/Roman Beniaminson

möglich, neue, den musikalisch-technischen Anforderungen entsprechende Muster zu erlernen. So entstehen schnell hörbare Veränderungen. Dies alleine reicht aber nicht aus, die technischen Fähigkeiten des Instrumentalspiels oder des Gesangs zu verbessern. Um das zu erreichen, sind die spezifischen Kenntnisse und die Vermittlung durch Instrumentallehrer nötig.

*Wie funktioniert körperzentrierte Instrumentaltechnik?*

C. Sutter: Das Hauptziel unseres Ansatzes ist es, diejenigen Fähigkeiten zu vermitteln, die nötig sind, um im Musikerleben mit all seinen Anforderungen zu bestehen. Deshalb erforschen wir in unserer Arbeit Schritt für Schritt den eigenen Körper und die eigene Befindlichkeit anhand von Musikstücken und konkreten Stellen. Nicht das zu interpretierende Werk steht bei uns an erster Stelle, sondern der interpretierende Mensch. Wir beziehen Füsse, Beine, Bauch, Sitz und Seiten mit ein und schulen sie technisch. Dadurch wird die Atmung befreit, der Intellekt entlastet und der Körper arbeitet in feinsten Details.

C. Dora: Diese neu gewonnene Kenntnis von sich selbst ermöglicht dem Musizierenden im Spiel Präsenz von Kopf bis Fuss – was wir «innere Autorität» nennen.

*Wie gehen Sie konkret vor?*

C. Sutter: Zunächst gibt es ein Erstgespräch oder eine Schnupperstunde mit Einbezug des Instrumentes. Dabei gilt es herauszufinden, woran der Schüler arbeiten möchte und worin die nächsten Schritte bestehen. Sehr früh wird der Schüler ermutigt, sich selber zu erforschen. Eine erste Aufgabe könnte sein: Was geschieht mit einer Körperstelle, wenn ich sie zu beobachten beginne? Es geschieht nämlich etwas! Wir nennen das «mit sich in Dialog treten». Eine abschliessende Frage könnte sein: Wie wirkt sich dies nun auf meinen Klang und meine Interpretation aus? Oft bildet ein konkretes spieltechnisches Problem nur die Spitze des Eisbergs und kann nicht direkt angegangen werden.

C. Dora: Als Beispiel sei die Geschwindigkeit genannt: Eine «sportlich» erarbeitete Geschwindigkeit wirkt in der Regel mechanisch und seelenlos. Auch die Sorge um das «richtige» Tempo steht oft zu früh im Zentrum und beeinträchtigt deswegen die Geläufigkeit. Deshalb wenden wir den Blick von der Geschwindigkeit zunächst ab und betrachten gemeinsam, ob genügend «dialogische» Zusammenarbeit von Grob- und Feinmuskulatur stattfindet. Erst aufgrund eines solchen Zusammenwirkens entsteht Fluss im Spiel, und auf diesem «Fließband» lassen sich dann Läufe

virtuos und gleichzeitig plastisch abwickeln. Die Töne gewinnen an Gestalt, und die Frage der Schnelligkeit erübrigt sich.

C. Sutter: Diese Arbeit des Verknüpfens wirkt unserer Erfahrung nach präventiv gegen die bekannten Musikerschäden und legt eine nachhaltige Basis für die musikalische Ausdruckskraft. Allerdings ist der Weg dorthin oft lang!

C. Sarasin: Durch diese fundierte Arbeit sind der Musiker und die Musik stärker mit dem Körper verbunden und ein freieres Spielen wird ermöglicht.

C. Dora: Wir unterrichten auch Musiker mit so genannten «Spielschäden» (zum Beispiel fokale Dystonie), mentalen Blockaden oder solche, die mit ihrem Klang nicht glücklich sind. Es ist erstaunlich, wie oft berufstätige Musiker an sich selbst verzweifeln und sich auf ihrem Weg zu mehr instrumentaler Kompetenz begleitet wissen wollen. Zu uns kommen auch Musikstudenten, die im Hochschulbetrieb an ihre Grenzen stossen oder zum Beispiel an Lampenfieber und Stress beim Spielen leiden. Die Weiterbildung in diesen Bereichen stellt einen wichtigen Teil unseres Angebots dar. Zudem bieten wir Kurse zu spezifischen Themen an.

Aufzeichnung des Gesprächs:  
Julia Langkau

### **Skit, Schule für körperzentrierte Instrumentaltechnik**

- Vorbereitung auf das Musikstudium
  - Ausbildung mit SAMP-Abschluss
  - ausbildungsbegleitender Unterricht und Weiterbildung
- Birmannsgasse 48, 4055 Basel  
info@skit-online.com  
> [www.skit-online.com](http://www.skit-online.com)