

Sich **gesund** üben

Wie wir das Verhältnis von Belastbarkeit und Belastung selbst verbessern können

Gerhard Mantel

Gesundheit und Krankheit unseres Bewegungssystems hängen ab vom Verhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung. Da beide Kategorien auch innerhalb eines Individuums keine unverrückbaren Größen darstellen, sei hier einmal gefragt, was wir Musiker zur Verbesserung des Verhältnisses von Belastbarkeit und Belastung durch unser Verhalten selbst beisteuern können.

Etwa 75 Prozent aller Berufsmusiker leiden an berufsbedingten körperlichen Schäden. Kongresse, Seminare, Institute, Bücher und Zeitschriften diskutieren diese Diagnose und schlagen zur Heilung diverse therapeutische Methoden und zur Prophylaxe eine große Auswahl von Körpertechniken vor. Hier soll jedoch die nahe liegende Frage gestellt werden: Was machen denn die anderen 25 Prozent anders, diejenigen, die nicht krank werden? Offensichtlich gelten für diese Gruppe entweder andere Bedingungen oder diese Gruppe verhält sich anders.

ALLE BEREICHE SIND MITEINANDER VERNETZT

Eine Prämisse voraus: Es besteht heute Konsens darüber, dass der Mensch (auch) als System betrachtet werden kann, in dem in einer schier unendlichen Weise alle Lebensvorgänge kybernetisch miteinander vernetzt sind. Einfacher ausgedrückt: Alles wirkt auf alles. Daraus sollte nun nicht die resignative Haltung vieler Musiker entstehen: Also las-

sen wir es so und spielen in jedem Moment einfach „ganzheitlich“. Eine solche Haltung ignoriert, dass dieses komplexe System von Regelkreisen sich durchaus in unterschiedliche, getrennt beschreibbare und getrennt beeinflussbare Bereiche aufgliedern lässt. Wir sollten vielmehr fragen: Wie können wir welche Bereiche so miteinander verknüpfen, dass wir unser künstlerisches Ziel beim Üben und Musizieren erreichen?

Wir müssen uns also von der überlieferten Idee monokausaler Wirkungsweisen verabschieden: Vernetzte Bereiche wirken rückgekoppelt in allen Richtungen aufeinander. Ursache und Wirkung sind oft austauschbar. Hier ein paar Beispiele dieser Vernetzung:

■ Die mentale Vorstellung („Klangvorstellung“) beeinflusst Haltung und Bewegung; umgekehrt: Ausdrucksbewegungen beeinflussen die Klang- und Bewegungsvorstellung.

■ Gute Übemethoden (z. B. kluge Übe-Arbeit mit Zwischenschritten, Berücksichtigung der Grenzen unserer Aufmerksamkeit, gute Zeiteinteilung, selbstbewusste Fehlertoleranz)

erzeugen Zuversicht und Optimismus; umgekehrt: Optimismus wirkt sich auf die körperliche Befindlichkeit und damit auf den Übererfolg aus.

■ Klare strukturelle Übersicht über musikalische und technische Abläufe schafft Sicherheit auch in der Bewegung: Kann ich eine gegebene Aufgabe, z. B. eine schwierige Spielfigur oder eine Phrase, genau beschreiben? Habe ich einen Arbeitsplan? Salopp ausgedrückt: Wenn die Vorstellung meiner Aufgabe schwammig ist, hilft mir kein Feldenkrais!

BELASTBARKEIT

Welches sind nun die Bereiche, in denen wir Einfluss auf unsere Belastbarkeit nehmen können?

Individuelle Unterschiede

Diese Frage ist einerseits nur individuell lösbar. Schon die äußerlichen Voraussetzungen variieren in beträchtlichem Maß: Handform, Körpergröße, Gelenkspielräume, Armlänge,



Foto: Grímur Bjarnarsson

verfügbare Kraft, konstitutionell bedingte Beweglichkeit sind bei jedem Menschen verschieden. Hinzu kommen weitere individuelle Merkmale wie Alter, Geschlecht, Ausdauer, Fehlertoleranz, Ausbildungsgrad, sozialer Hintergrund, die alle eine Rolle für den Grad der Belastbarkeit spielen.

Es gibt andererseits bestimmte allgemein gültige Regeln und Prinzipien, die jeder kennen und befolgen sollte. Nur ein Beispiel: Pausenloses Weiterüben anstrengender Stellen unter Schmerzen gefährdet die Gesundheit und perpetuiert darüber hinaus den negativen „Lernerfolg“ des Mislingens.

Eine der großen Herausforderungen der Pädagogik – und unserer Selbsterkenntnis – ist es herauszufinden, wo die Grenze zwischen allgemein gültiger Regelhaftigkeit und individuellem Lernprofil liegt. Wird diese Grenze falsch gezogen, kann dies zu zweierlei Fehlschlüssen führen:

■ Fortschritt wird verspielt mit dem Argument „Jeder ist ohnehin anders“; also gibt es keine Regel, der ich folgen müsste. Irgendwie wird es schon mit den bisherigen Ge-

wohnheiten von selbst besser werden, wenn ich nur übe, „bis es geht“.

■ Durch Anwendung starrer, althergebrachter Regeln werden individuelle Unterschiede verkannt. Der Spieler gerät in einer gegebenen Spielsituation wegen für ihn ungültiger Anweisungen oder Vorstellungen in einen Strudel schädlicher Bewegungsweisen.

Die Frage „Was gilt denn nun für mich?“ ist auch deshalb so schwer zu beantworten, weil sowohl sinnvolle als auch sinnlose Bewegungsempfehlungen zunächst als unbequem empfunden werden können: Auch eine schädliche Gewohnheit kann sehr bequem sein!

Pausen

Ein wichtiger Entlastungsspielraum ist der Umgang mit Pausen. Niemand kann sich lückenlos über mehrere Stunden konzentrieren. Konzentrationsüberlastung führt zu Ermüdung, dann zu körperlicher Verspannung. Der Lernprozess wird blockiert, Muskeln und Sehnen gefährdet. Falsche Hilfsbewegungen

stellen sich ein. Da die Ermüdung nicht sofort spürbar ist, fühlt man den negativen Effekt der „Pausenlosigkeit“ meist erst, wenn es eigentlich schon zu spät ist.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Pausen die Konzentrationsfähigkeit erheblich erhöhen. Sie sollten am besten mit ganz anderen Tätigkeiten, vielleicht mit ein paar Schritten, ein paar tiefen Atemzügen, ein paar von der Aufgabe weit weg liegenden Aktivitäten ausgefüllt werden. Pausen dürfen andererseits auch nicht zu lang sein: Wir wollen uns ja nicht jedes Mal neu einspielen müssen!

Beurteilung einer Aufgabe

Übeaufgaben sind verschieden schwer. Es hilft, wenn man den Schwierigkeitsgrad richtig einschätzen kann, sowohl was die zeitliche, die geistige als auch die körperliche Anstrengung anbelangt. Zur Beurteilung einer Aufgabe gehört auch das Wissen um physikalische Zusammenhänge. Wer auf dem Streichinstrument versucht, allein durch Druck ein Crescendo zu erzeugen, wird aus

rein physikalischen Gründen enttäuscht. Ein Crescendo entsteht durch Erhöhung des Drucks in Verbindung mit Erhöhung der Bogengeschwindigkeit. Die überschüssige Kraft, die vielleicht aus expressiven Gründen eingesetzt wird, verpufft und fließt als frustrierende Verspannung in den Körper zurück: Das „Crescendo“ zeigt sich auf diese Weise statt als dynamische Veränderung des Klangs nur als gesteigerte muskuläre Verspannung.

Übeplan

In einer Diplomarbeit berichtet eine Studentin von einer Umfrage unter Kommilitonen, ob sie sich einen Übeplan, also eine genaue Definition der vorhandenen Aufgabe und einen ungefähren Zeitplan ihrer methodischen Bearbeitung machen. Das deprimierende Ergebnis: Nur 20 Prozent aller Studierenden stellen sich überhaupt eine konkrete, ins Detail gehende Aufgabe. Der große Rest wiederholt das Übematerial unzählige Male gedankenlos nach dem „Prinzip Hoffnung“, oft noch ermutigt durch die Empfehlung mancher Heilslehren, man solle beim Üben am besten an überhaupt nichts denken. Dies mag vielleicht glücklich machen – lernen tut man nichts dabei.

[Manche Körpertechnik tendiert zu einem esoterisch-sektiererischen Gehabe, andere gehen davon aus, dass der Mensch zunächst grundsätzlich alles falsch macht.]

Die Lernkurve ist leider keine durch viele Wiederholungen gleichmäßig ansteigende Linie: Sie steigt zunächst steil an, flacht dann ab zu einem Lernplateau und „degeneriert“ schließlich bei einer zu großen Anzahl von Wiederholungen zu einer absteigenden Kurve: Die Aufmerksamkeit lässt nach, die Enttäuschung wird im Gedächtnis mitgespeichert, auch negative Muskel- und Gehirnreaktionen scheinen eine Rolle zu spielen – der Lernerfolg geht wieder zurück, die Anstrengung verpufft. Der Körper reagiert darauf in Form von Verspannung.

Die Bedeutung von Pausen geht aber noch weiter und wirkt bis in die künstlerische Qualität der Interpretation hinein: Sogar minimale Pausen von Sekundenbruchteilen, etwa im Zusammenhang mit Artikulation, Interpunk-

tion und Phrasierung, erzeugen winzige, aber doch entspannende Freiräume, in denen gedankliche und, damit verknüpft, körperlich-technische Abläufe neu gegliedert und geordnet werden können.

Training

Es muss gerade für Musiker dringend empfohlen werden: Wir brauchen viel Bewegung; auch leichtes Krafttraining für unsere Muskulatur ist nützlich. Je mehr Kraft mir verfügbar ist, desto geringer ist der Prozentsatz davon, den ich für die Kraftanforderungen meines Instrumentalspiels brauche. Die Muskulatur arbeitet besser, schneller und ermüdungsfreier in einem prozentual niedrigen, „eutonischen“ Spannungsbereich.

[Die Forderung nach Bewegungsökonomie wäre bei der Konstruktion eines Roboters einigermassen plausibel. Für uns Musiker ist sie jedoch geradezu gefährlich.]

Hier finden wir den Anwendungsbereich diverser Körpertechniken: Sie dienen der Optimierung des physischen und psychischen Gesamtzustands des Körpers, der Befindlichkeit, der Bewegungsbereitschaft und damit der gesundheitlichen Prophylaxe. Hier muss jeder seine für ihn passende „Technik“ finden. Dabei tauchen zwei Gefahren auf: Manche Körpertechnik tendiert zu einem esoterisch-sektiererischen Gehabe, andere gehen davon aus (z. B. Alexandertechnik), dass der Mensch zunächst grundsätzlich alles falsch macht – eine lernpsychologisch bedenkliche Ausgangsmotivation, die sicherlich nicht für jeden a priori gesundheitsfördernd ist.

Schlaf und Ernährung

Schließlich gehört in den Katalog der Maßnahmen zur Erhöhung der Belastbarkeit der Schlaf. Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben je nach der „gesunden“ Menge an Schlaf gravierende Unterschiede in der körperlichen und geistigen Leistung, in der Stimmung, in der Konzentration. Ein „gesundes“ Selbstbewusstsein wird gestört, wenn aus Schlafmangel eine erhöhte Reizbarkeit entsteht, verbunden mit verringerter Toleranz, ja sogar verringerter Fehlertoleranz sich selbst gegenüber.

Auch der eigentliche Lernvorgang, der unsere Lerneindrücke fest und nachhaltig speichert, findet im Schlaf statt. So kann man beobachten, dass eine Schwierigkeit, die am Vortag noch ungelöst war, nach einem gesunden Schlaf wie weggezaubert ist! Und noch eine Anmerkung: Im Sport weiß man längst, dass auch Ernährung und Flüssigkeitszufuhr eine ganz wichtige Rolle für Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit spielen – ein bei Musikern leider weithin unbeachteter Faktor.

BELASTUNG REDUZIEREN

Waren die bisherigen Überlegungen hauptsächlich der Stärkung der Belastbarkeit gewidmet, so sollen im Folgenden die Möglichkeiten erörtert werden, wie wir beim Üben und Spielen die Belastung selbst reduzieren können.

Bewegung entlastet

Bewegung kann man ganz allgemein als Gymnastik auffassen, mit allen damit zusammenhängenden Vorteilen für den Organismus: Durchblutung der Muskulatur, Entspannung starrer Gelenke, Durchblutung des Gehirns (was sich für uns als Steigerung sowohl der Lernfähigkeit als auch unserer künstlerischen Fantasie auswirkt). Es braucht nicht weiter diskutiert zu werden, dass ein verkramptes Spiel, das mit unnötigen Muskelspannungen einhergeht, lauter Nachteile mit sich bringt, einschließlich der Gefahr von akuten Spielschäden.

Nun ist aber der Irrtum weit verbreitet, „Kraftökonomie“ sei gleichzusetzen mit „Bewegungsökonomie“, mit dem trivialen Argument, dass ja für jede Bewegung eine Kraft vonnöten sei. Zugegeben, man kann sich natürlich auch zu viel bewegen; aber dieser Fall ist viel seltener zu beobachten als die Bewegungsblockade beim Spiel, die, da mit der mentalen Sphäre vernetzt, oft durch besonders große Konzentrationsanstrengung hervorgerufen wird. Die Forderung nach Bewegungsökonomie wäre bei der Konstruktion eines Roboters einigermassen plausibel. Für uns Musiker ist sie jedoch (vor allem in der Form „je weniger, desto besser“) geradezu gefährlich. ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 1/2010.