

Üben im Flow – Eine ganzheitliche Übemethode

Referent: Dipl.-Psych. Andreas Burzik

AG 8, Freitag, 9. Mai 2003

Dipl.-Psych. Andreas Burzik ist ausgebildeter Geiger und arbeitet als selbständiger Violinpädagoge und Körperpsychotherapeut in Bremen. Autor einer wissenschaftlichen Studie über „Flow-Erfahrungen bei Orchestermusikern“ (*Das Orchester*, 1/2002), internationale Vortrags- und Seminartätigkeit zum Thema „Flow in der Musik“.

Handeln im Flow – das ist tiefe Versunkenheit in eine Aufgabe, selbstvergessenes Eintauchen in ein engagiertes und doch müheloses Tun. Jeder Musiker kennt diese beglückenden Momente. Flow-Erfahrungen sind Ausdruck einer *tranceartigen, ganzheitlichen* Arbeitsweise des Gehirns, die das Bewusstsein ordnet und selbst hoch komplexe Aktivitäten leicht und anstrengungslos ablaufen lässt. In den letzten Jahren ist zunehmend die Bedeutung und das kreative Potenzial dieses besonderen Bewusstseinszustandes für die verschiedensten Tätigkeitsfelder, Künste und körperlichen Disziplinen entdeckt worden. Hier soll nun eine Übemethode vorgestellt werden, die das Eintauchen in das eigene Spiel unmittelbar fördert und die selbstregulativen Fähigkeiten des Körpers in diesen Zuständen für die tägliche Übepraxis gezielt nutzbar macht. Sie verbindet spielerischen Ausdruck mit einer tiefen Integration von Bewegungsabläufen in das sensomotorische Körpergefühl und ist daher sowohl effektiv als auch physisch wie psychisch befriedigend.

Die Flow-Erfahrung

Flow-Erfahrungen sind so alt wie die Menschheit. Aus dem vierten vorchristlichen Jahrhundert stammt eine der ältesten Beschreibungen, die Parabel von Ting, dem Koch des Fürsten Wen-hui, aus den *Inneren Kapiteln* der Schriften des Tschuang-Tse:

Der Koch Ting zerlegte einen Ochsen für den Fürsten Wen-hui. Mit jedem Schlag seiner Hand, jedem Hochziehen seiner Schulter, jeder Bewegung seines Fußes, jedem Stoß seines Knies ließ er das Messer schwirrend sausen, und alles war in so vollendetem Rhythmus, als tanzte er den Tanz des Maulbeerhaines oder schlug den Takt zur Tsching-schu-Musik. Der Fürst beglückwünscht ihn zu seiner großen Geschicklichkeit, aber der Koch bestreitet, dass es eine Frage der Geschicklichkeit sei: „Worum es mir geht, das ist der Weg, das ist mehr als Geschicklichkeit. . . . Wahrnehmung und Verständnis sind an einen Stillstand gekommen, und der Geist bewegt sich, wohin er will. . . .“¹

Die außergewöhnliche Erfahrung des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit wurde erstmals Anfang der 70er Jahre von Mihaly Csikszentmihalyi, einem amerikanischen Psychologen ungarischer Abstammung, wissenschaftlich untersucht.² Er nannte sie *Flow-Erlebnisse*, weil viele seiner Interviewpartner das Gefühl des „kontinuierlichen Fließens“ als wesentliches Merkmal einer solchen Erfahrung bezeichnet hatten. Csikszentmihalyi beschreibt sieben Komponenten der Flow-Erfahrung. Die ersten drei stellen *notwendige Voraussetzungen* für ihr Zustandekommen dar, die weiteren vier beziehen sich auf die Ebene des *subjektiven Erlebens* beim Handeln im Flow.

1. Klarheit der Ziele und unmittelbare Rückmeldungen

Notwendige Voraussetzung für das Erleben von Flow ist, dass eine Aktivität klare Ziele und unmittelbare Rückmeldungen bietet, wie dies vor allem viele sportliche Disziplinen und künstlerische Betätigungen

tun. So weiß ein Musiker sofort, ob ihm eine technisch schwierige Passage missglückt oder gelungen ist, die Regeln sind klar und Erfolg wie Misserfolg einer jeden Handlung werden unmittelbar erlebt. Das Spielen eines Instrumentes gehört deshalb zu den „klassischen“ Flow-Aktivitäten.

2. Konzentration auf ein begrenztes Feld

Eine hohe Konzentration auf ein begrenztes Aufgabenfeld erlaubt es, tief in eine Aktivität einzutauchen. Im Gegensatz dazu stehen eine häufig zerstreute Aufmerksamkeit und die mitunter chaotischen und widersprüchlichen Anforderungen des Alltags, die daher bisweilen ein Gefühl der Verwirrung und Unzufriedenheit hinterlassen können.

3. Das Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten

Eine wesentliche Voraussetzung für das Erleben von Flow ist *das richtige Verhältnis der Anforderungen einer Tätigkeit zu den Fähigkeiten des Handelnden*. Flow-Erleben ereignet sich also in einem Bereich, der „durch die Pole Unter- und Überforderung markiert“³ ist. Die folgende Abbildung veranschaulicht diese wichtige Flow-Voraussetzung am Beispiel eines – leicht idealisiert dargestellten – Lernprozesses eines Violinschülers:

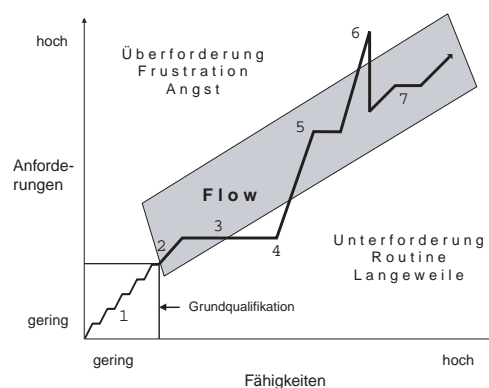


Abbildung: Das Flow-Erleben im Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten

Der Lernprozess eines Violinschülers

- 1 Der Schüler ist mit dem Erwerb der grundlegenden Fähigkeiten beschäftigt: Bogenhaltung, Bogenführung, Haltung der Geige, das Greifen der Töne mit der linken Hand. Jede einzelne Funktion verlangt seine ungeteilte Aufmerksamkeit, die verschiedenen Elemente spielen noch nicht selbstverständlich zusammen. In den einzelnen Teilbereichen hat er kleinere Erfolgs- und Flow-Erlebnisse, die ihn dazu motivieren, mit seinen Bemühungen fortzufahren.
- 2 Der Schüler hat eine gewisse „Grundqualifikation“ erreicht. Die verschiedenen Funktionen des Violinspiels sind in einem hinreichenden Maß automatisiert, die Dinge fangen zunehmend an zu „laufen“. Das Werk, das er studiert, ist gut auf seinen erreichten Kenntnisstand abgestimmt, das Üben erscheint lohnend, weil die erhaltenen Rückmeldungen wachsenden Erfolg signalisieren. Das Üben „macht Spaß“, er hat seine ersten tieferen Flow-Erlebnisse.
- 3 Der Schüler erreicht das Stadium der *Konsolidierung* und *Integration* der erworbenen Fähigkeiten. Er ist in der Lage, die Komposition mit Freude und Leichtigkeit aufzuführen. Im Spiel kann er immer leichter in den Flow-Zustand eintauchen. Das Lernpotential des Werkes ist ausgeschöpft.
- 4 Bei fortdauernder Beschäftigung mit dem Stück verliert dieses zunehmend seine Anreizqualität. Das Üben gerät in den Bereich der *Routine* und der *Langeweile*. Es ist höchste Zeit für eine neue Herausforderung.
- 5 Der Schwierigkeitsgrad des neuen Stücks steht in einem günstigen Verhältnis zu den erworbenen Fähigkeiten, der Schüler gerät erneut in den Bereich des Flow und die darauffolgende Phase der Konsolidierung.

- 6 Der Schüler hat sich, gegen die Bedenken seines Lehrers, voller Begeisterung an eine Komposition herangewagt, die seine technischen und musikalischen Fähigkeiten weit übersteigt. Er ist zunehmend frustriert über den anhaltenden Misserfolg. Da geplant ist, das Werk trotz der noch bestehenden Mängel im Rahmen einer Musizierstunde aufzuführen, treten zur *Frustration* noch *Versagensängste* hinzu.
- 7 Trotz der durchweg im Gefühl der Überforderung verlebten Lernphase hat der Schüler seine Fähigkeiten in der Auseinandersetzung mit dem „zu hoch gegriffenen“ Werk gesteigert. Die neue Aufgabe entspricht weit besser seinem Können und erlaubt ihm erneut, in den Flow-Bereich einzutauchen: Er erlebt sich als fähig und kompetent und empfindet wieder Freude und Spaß an seiner Tätigkeit.

Die folgenden vier Komponenten beschreiben die subjektiven Empfindungen, die mit Flow-Erfahrungen einhergehen:

4. Das Gefühl von Kontrolle

Charakteristisch für den Flow-Zustand ist ein verstärktes Gefühl von Kontrolle über die eigenen Handlungen. Der Begriff „Kontrolle“ ist vielschichtig und weckt Assoziationen wie „zwanghaftes Beherrschen“ oder „scharfes Aufpassen“. Dem Kontrollgefühl im Flow haftet aber nichts Zwanghaftes an. Es ist vielmehr so, dass „die betreffende Person einfach unbesorgt bezüglich eines eventuellen Entgleitens dieser Kontrolle“⁴ ist. Csikszentmihalyi spricht hier nicht von einer Haltung der Gleichgültigkeit, sondern einem Zustand der Gelöstheit und Angstfreiheit. Das Kontrollgefühl ist also integraler Bestandteil der Flow-Erfahrung und kann recht treffend mit einer Paradoxie beschrieben werden, wie sie aus dem Zen-Buddhismus bekannt ist: Kontrolle im Flow ist „Kontrollieren ohne zu kontrollieren“.

5. Die Mühelosigkeit des Handlungsablaufs

Die Qualität der Leichtigkeit des Handlungsablaufs gab der Flow-Erfahrung ihren Namen. Alles läuft harmonisch und mühelos, auch wenn die Aktivität, wie z.B. das Spielen eines Solokonzertes, von außen betrachtet einen beträchtlichen Energieeinsatz verlangt. Subjektiv ist sich der Handelnde aber keiner besonderen Anstrengung bewußt, die Tätigkeit verläuft glatt und „wie aus einer inneren Logik“⁵ heraus. Die notwendigen Entscheidungen ergeben sich also spontan und ohne Nachdenken aus der Dynamik des Geschehens heraus: „Es läuft“.

6. Die Veränderung des Zeiterlebens

Im tiefen Flow ist das normale Zeitgefühl aufgehoben. Es kommt zu Zeitraffungen und -dehnungen. Man spricht deshalb auch von einem „zeitfreien Flow-Modus“⁶. Flow-Tätigkeiten aktivieren die rechte Gehirnhälfte, die vor allem bei hoch komplexen Aufgaben benötigt wird. Lineares, analytisches, „linkshemisphärisches“ Denken tritt bei derartigen Aktivitäten in den Hintergrund. Im Zuge des „Eintauchens“ in eine Tätigkeit kommt es dann zu einer *Synchronisation* beider Gehirnhälften, die zu der erlebten Mühelosigkeit und hochgradigen Effektivität des Handelns in derartigen Zuständen (s.o.) führt. Flow-Erfahrungen können daher auch als eine besondere Form der *Trance* beschrieben werden. Es sind Zustände eines – in unterschiedlichen Intensitätsgraden vorkommenden – „Heraustretens“ aus einem mehr oder weniger ungeordneten „Alltagsmodus“ des Bewusstseins. Der Begriff *Trance* bezeichnet dabei nicht eine *Trübung* des Bewusstseins, im Gegenteil: Die Wahrnehmung eines Menschen im Flow ist geschärft, außerordentlich klar und vollkommen auf die anliegende Aufgabe konzentriert.

7. Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein

Als Folge einer vollständigen Konzentration auf eine Tätigkeit kommt es im Flow zu einer Verschmelzung von Aktivität und Aufmerksamkeit, die keinen Raum mehr für Sorgen, Ängste und Überlegungen läßt, die sich um die eigene Person ranken. Der Handelnde erlebt sich nicht mehr als getrenntes, isoliertes Selbst, er ist „eins“ mit seinem Tun. Dieses Einheitsgefühl kann sich darüber hinaus sowohl auf die unmittelbare Umgebung als auch auf eine Gruppe von Menschen ausdehnen, sofern es sich um eine gemeinschaftlich mit anderen ausgeübte Tätigkeit handelt. So erleben sich Orchestermusiker als Teil eines harmonisch zusammen wirkenden Ganzen, berichten von Einheitsgefühlen, die sich bisweilen sogar auf das Publikum ausweiten können.⁷

Die folgenden Ausführungen stellen eine konkrete Anwendung der im Rahmen der Flow-Forschung gewonnenen Erkenntnisse auf den Bereich der musikalischen Praxis dar.

Die vier Prinzipien des *Übens im Flow*

Flow-Zustände beim Üben werden durch die Konzentration auf die folgenden vier Aspekte der instrumentalen Praxis erzeugt: Durch einen besonderen *Kontakt zum Instrument*, die Entwicklung eines subtilen *Klangsinnes*, ein *Gefühl der Anstrengungslosigkeit im Körper* sowie einen *spielerischen, fließenden Umgang* mit dem zu studierenden Material.

1. Der Kontakt zum Instrument

Entscheidend für den *Kontakt zum Instrument* sind die „Punkte“, an denen ein Spieler unmittelbare Berührung mit seinem Instrument hat. Von größter Bedeutung ist hier eine optimale und effektive Kraftübertragung aus dem Körper über diese Berührungspunkte auf das Instrument, die sich in dem Gefühl einer „satten“ taktilen, d.h. durch den Tastsinn vermittelten Verbindung zum Klangkörper äußert. Ein gefühlsmäßiges „Einschwingen“ auf diese Punkte besitzt dabei eine starke, das gesamte Spielgeschehen organisierende Kraft: In Verbindung mit dem Gefühl der Anstrengungslosigkeit (s. 3.) stellt sich der Körper quasi „automatisch“ auf die Erfordernisse an diesen entscheidenden klangbildenden Stellen ein.

Musiker können in der Regel gut beschreiben, wie sich ihr Instrument anfühlt, wenn „alles läuft“. Beim *Üben im Flow* wartet der Musiker jedoch nicht darauf, dass sich dieses Gefühl zufällig im Laufe seines Übens einstellt. Es wird vielmehr am Anfang einer jeden Übesequenz bewusst etabliert. Außerordentlich hilfreich ist hierbei eine möglichst genaue „Gefühlsbeschreibung“ der wesentlichen Berührungspunkte:

Für *Streicher* betrifft dies das „Fingerspitzengefühl“ der linken Hand sowie neben der Verbindung zwischen rechter Hand und Bogen insbesondere die sogenannte „Kontaktstelle“, die Verbindung von Bogen und Saite. Ein Bogenkontakt, der zu einem schönen, dichten und tragfähigen Ton führt, kann durch ein Gefühl des leichten „Klebens“ auf der Saite beschrieben werden. Die Verbindung von Saite und Bogen ist „samtig“ und ein wenig so, als würde man Farbe oder irgendeine andere leicht viskose Substanz verstreichen. Geiger sprechen von einem „saugenden“ Bogen. Für die Finger der linken Hand geht es darum, den Punkt des *optimalen Fingeraufsatzes* zu suchen, d.h. den Punkt, der eine optimale Übertragung der Energie aus dem Arm auf die Saite bei minimalem Kraftaufwand bewirkt. Die Hand quittiert ein Treffen dieser Punkte mit einem Gefühl des Wohlbefindens und der Stimmigkeit. Ein gut stehender Finger der linken Hand vermittelt dabei ein ähnlich „sattes“, „saugendes“ Gefühl einer dichten, feinnervigen Verbindung zwischen Finger und Griffbrett, wie es ein „saugender“ Bogen erzeugt. Neben einer erhöhten Treffsicherheit hat der richtige Fingeraufsatz daher auch weitreichende Konsequenzen für die *Klangerzeugung*: Ein tragfähiger Klang entsteht *zwischen* einem optimalen, „satten“ Finger- und Bogenkontakt.

Dem Bogenkontakt der Streicher entspricht bei *Bläsern* der „Ansatz“. Hier geht es um eine subtile und elastische Verbindung zwischen Lippen und Instrument, die gleichermaßen ein Gefühl der Stabilität wie auch der Leichtigkeit vermittelt. Hinzu kommt die genaue Wahrnehmung des Luftstroms. Blechbläser konzentrieren sich z.B. auf ein üppiges, „sattes“ Strömen der Luft am Schwingungspunkt der Lippen, Spieler von Rohrblatt-Instrumenten auf ein genaues Erspüren und Aufnehmen der Schwingungen des Materials und die richtige Einschätzung des Widerstands am Mundstück. Manche Bläser verbinden optimalen Klang mit einem „mittig“, „genau ins Instrument gepassten“ Luftstrom. Für die Finger geht es um die Konzentration auf ein möglichst „sauberes“ Treffen der Klappen oder Grifflöcher, ein genaues Erspüren des gerade notwendigen Druckes sowie ein geschmeidiges, „gewaltloses“ und doch präzises Wechseln der Griffkombinationen. Das Instrument „hängt“ in der Hand und wird mit einem Minimum an Kraft gehalten.

Pianisten wiederum sprechen bei optimaler Disponiertheit von dem Gefühl einer „dichten“ und durchlässigen Verbindung zwischen Tasten und Fingern, einem genussvollen Erspüren des „Druckpunktes“ und des „Ruhens“ im Tastengrund, einem „sauberen“ Treffen der Tasten und einem anstrengungslosen Wechseln der Akkordverbindungen.

2. Die Entwicklung des Klangsinnes

Viele Musiker „spielen Töne“, haben aber ein unterentwickeltes Gefühl für die Dimension des *Klangs*. Bei der Entwicklung des *Klangsinnes* handelt es sich daher in erster Linie um eine gezielte Sensibilisierung für den Obertonbereich der selbst erzeugten Töne. Das bewusste Experimentieren mit Beeinflussungen des Obertonspektrums durch Veränderungen der Spielweise – bei Pianisten z.B. durch ein Ausprobieren verschiedener Anschlagsarten, bei Streichern durch ein Variieren des Bogenkontakts – kann hier Unterschiede hinsichtlich der Brillanz, Tragfähigkeit und „Weite“ eines Tones eindrucksvoll erfahrbar machen.

Eigentliches Ziel einer derartigen Klangschulung ist das Erzeugen einer Tonqualität, die vom Spieler selbst als „schön“, „angenehm“ und „wohltuend“ empfunden wird. Eine derartige auf die *Tonqualität* gerichtete Konzentration fördert zudem ein äußerst genussreiches „Aufgehen in den selbst erzeugten Klängen“. Sie kann bei konsequenter Anwendung regelrecht „high“ machen und ist in der Lage, den gesamten Übeprozess zu tragen. Für alle Instrumentalisten gilt, dass dieser „ästhetische“, subjektiv als schön und angenehm empfundene Klang eine Art Ausgangsbasis darstellt, von der aus die verschiedenen in Stücken verlangten Ausdrucksformen und Klangfarben spielerisch erkundet werden können (s. 4.).

3. Das Gefühl der Anstrengungslosigkeit

Jegliche Aktivität am Instrument sollte in einem Gefühl der Anstrengungslosigkeit geschehen. Gemeint ist hier nicht eine völlige Entspannung, eine Schläffheit, sondern ein Körpergefühl des nicht angestregten, leichten, fließenden Tuns. Es ist ein Gefühl des „Nicht-Tuns“, des „Nicht-Arbeitens“, des Schwingens. Ein zentraler Aspekt dieser Übemethode ist daher, das Gefühl der Anstrengungslosigkeit *jederzeit beizubehalten*. Daraus ergibt sich zwangsläufig die Notwendigkeit, jede einzelne Aktion *an eben dieses Gefühl anzupassen*, bzw. sich so zu bewegen, dass ein Gefühl der Mühelosigkeit beibehalten werden kann. Konkret bedeutet dies beispielsweise für eine bestimmte Stelle, das Tempo zu verlangsamen oder zunächst, als Zwischenschritt, eine *Vereinfachung* einer technischen Schwierigkeit zu erfinden. Kann diese Übung ohne ein subtiles Gefühl der Verkrampfung, das eine Überforderung des Bewegungsapparates signalisiert, ausgeführt werden, stellt dies den *Ausgangspunkt* für den weiteren Übeprozess dar. Im Prozess des Übens wird dann die Grenze dessen, was im Gefühl der Anstrengungslosigkeit bewältigt werden kann, kontinuierlich erweitert.

4. Der spielerische Umgang mit dem Übematerial

Zu Beginn einer jeden Übesequenz sollte in jedem Falle zunächst – in Form von einzelnen Tönen oder leichten Melodien – der oben beschriebene Kontakt zum Instrument, zum Klang und zum Gefühl der Anstrengungslosigkeit etabliert werden. Hat man dieses Gefühl erreicht, kann man sich an die Erarbeitung der aktuellen Literatur machen. Diese sollte zunächst in einem *improvisierenden Herumspielen* mit den Tönen des studierten Werkes bestehen. Notenwerte, Bindungen und dynamische Vorschriften müssen nicht eingehalten werden. Die Bemühung ist hier darauf gerichtet, das vorgegebene Tonmaterial zunächst einmal in optimal klingende Töne umzusetzen und dabei die Aufmerksamkeit auf den oben beschriebenen dichten und „stimmigen“ Kontakt durch die Berührungspunkte zum Instrument und zum erzeugten Klang zu richten. Dies kann zu einem äußerst lustvollen „Baden“ in den eigenen, sauberen Klängen führen. Man geht zunehmend im selbsterzeugten Klang auf. In der Regel entsteht spontan eine musikalische Dynamik, die unmittelbar in den Geist des studierten Werkes führt und für die notwendige *seelische Beteiligung* am Übeprozess sorgt, aber frei ist von den Zwängen einer „richtigen“ bzw. „perfekten“ Interpretation. Der Zugang ist lustbetont und spielerisch. Hier entsteht das Flow-Gefühl, man taucht ein in einen *kontinuierlichen Handlungsstrom*.

Der weitere Übeprozess behält diesen *improvisierenden* Zugang zum Werk bei, nähert sich jedoch nach und nach der vorgesehenen Endfassung. Man spielt sich quasi allmählich in die Nähe des ursprünglichen Textes. Die nächstgrößere Herausforderung ist somit die immer weiter gehendere Annäherung an das Original bzw. die gewünschte, „ideale“ Version. Das Zentrum des Übens sollte dabei unbedingt das Gefühl der Anstrengungslosigkeit bleiben, man „surft“ quasi auf diesem angenehmen Körpergefühl. Die Konzentration auf dieses Gefühl sorgt für das stetige Verbleiben im „Flow-Kanal“ (s. Abbildung!).

Grundlagen des Lernprozesses

Der Lernprozess beim *Üben im Flow* kann im wesentlichen als ein sich selbst organisierender Vorgang des *Füllens von „Gefühls- und Klanglöchern“* beschrieben werden. Ist erst einmal der als äußerst angenehm empfundene Instrumentenkontakt z.B. der linken Hand von Geigern etabliert, werden „klemmende“, nicht rund laufende Bewegungsabläufe schnell und deutlich spürbar. Ebenso werden Mängel im Bogenkontakt zur Saite unmittelbar als störend erlebt. Es entsteht so das *Bedürfnis, alle Bewegungsvorgänge optimal zu fühlen*, zu ertasten, zu spüren. Das Üben wird effektiv, es wird *bedürfnisorientiert*. Eine nicht beherrschte technische Schwierigkeit wie z.B. eine Laufpassage oder ein Lagenwechsel fühlt sich dabei an wie ein ungeschliffener Edelstein: Der Vorgang hat Ecken und Kanten. Das Üben richtet sich nun auf das fortwährende Polieren und Schleifen dieses Bewegungsvorganges, bis er alle störenden Kanten oder Gefühlslöcher im Ablauf verliert. Wird er als vollkommen rund und angenehm empfunden, ist er

gleichzeitig in seiner Ausführung gemeistert. Technische Probleme werden auf diese Weise äußerst gründlich durchgearbeitet und tief im sensomotorischen Körpergefühl verankert. Im Kern geht es deshalb bei dieser Methode um die Bemühung, *jeden Bewegungsvorgang vollkommen durchzufühlen*, oder anders ausgedrückt: Mechanischer Aktionismus wird ersetzt durch genussvolles und genaues Fühlen.

Durch die Komponente des Fühlens entsteht dabei eine „Automatik“ der Kraftregulation: Man findet das Optimum an notwendigem Arbeitsaufwand, „gewaltsame“ Lösungen werden unmittelbar als störend erlebt und vermieden. Dem Körper und seiner inhärenten Intuition kommt bei diesem *Such- bzw. Erforschungsprozess* einer technischen Schwierigkeit eine besondere Rolle zu. Mit einiger Übung gelingt es immer mehr, die Bewegungsvorgänge bzw. Zwischenschritte zu erahnen und zu erspüren, die genau die richtigen Informationen, d.h. sensomotorischen Gefühlseindrücke liefern, die nötig sind, eine Stelle auf der taktilen Ebene zu „verstehen“.

Psychologische Aspekte

Es sind vor allem zwei innere Dispositionen, die ein Eintauchen in den Flow-Zustand beim Üben verhindern: Das Spielen mit *Angst* und *übertriebener Ehrgeiz* bzw. *Ungeduld*. Beide Haltungen sorgen von vorneherein für ein angespanntes Körpergefühl, verhindern den freien Fluss der Energie im Körper und unterbrechen den oben beschriebenen subtilen Kontakt zum Instrument. Eine weitere mentale Falle stellt ein übersteigerter *Perfektionsdrang* dar oder der Wunsch, „alles richtig machen zu wollen“. Eine Fixierung auf ein technisches, musikalisches oder interpretatorisches Ideal kann z.B. dazu führen, dass versucht wird, *direkt und unmittelbar* dieses innere Ideal zu verwirklichen. Das Handeln wird angestrengt, es ist vorrangig von einer *Idee* oder *Vorstellung* bestimmt, es ist ausschließlich *ziel- oder resultatorientiert*. *Üben im Flow* richtet die Aufmerksamkeit statt dessen auf den *Prozess* bzw. das Körpergefühl oder den *Weg*, der zur Erreichung des Zieles nötig ist.

Im improvisierenden Erkunden einer Passage wird jeweils genau die in diesem Augenblick passende Bewegung gefunden, die für den gegenwärtigen Stand des Könnens als körperlich angenehm und sinnvoll erlebt wird. Das Ziel besitzt hier also eine *richtunggebende* Funktion, dominiert aber nicht den gesamten Arbeitsprozess. Üben wird erlebt als ein Prozess des *organischen Wachsens* von Fähigkeiten, das gewünschte Ergebnis entsteht Schritt für Schritt aus der spielerischen Annäherung an das Ideal.

Je klarer dabei dieses Gefühl eines lustbetonten „Tanzens“ mit dem studierten Werk im Körper verankert ist, desto deutlicher wird auch, dass sich die Bemühung „alles richtig zu machen“ und echtes, spielerisches Musizieren gegenseitig ausschließen. Es gehört zu den charakteristischen Merkmalen des *Übens im Flow*, dass es in der täglichen Praxis eine innere Haltung der *Sorglosigkeit* gegenüber dem eigenen Tun in einer körperlich gelösten und doch gleichzeitig hoch konzentrierten und durch die oben beschriebenen Prinzipien kontrollierten Weise einübt.

Üben im Flow – das Geheimnis der Meister

Im Zentrum dieser Methode steht ein fließendes, anstrengungsloses Körpergefühl, das große Künstler – selbstverständlich neben außerordentlichen musikalischen Fähigkeiten – in der Regel aufgrund einer natürlichen Begabung besitzen. Es stellt daher ein quasi verborgenes Hintergrundgefühl ihrer musikalischen Praxis dar, ein grundlegendes Körpergefühl, das ihr gesamtes Tun am Instrument leitet und sowohl höchst befriedigend als auch äußerst effektiv macht. Hochbegabten Musikern ist es so vertraut wie einem Fisch das Wasser, das ihn umgibt und sie können sich daher oft nur begrenzt in Schüler einfühlen, die nicht über ein derart natürliches Bewegungstalent und einen solch dichten Kontakt zu ihrem Instrument verfügen. Darüber hinaus wird dieses subtile Körpergefühl nur selten wirklich konsequent unterrichtet, weil die Aufmerksamkeit in der täglichen Unterrichtspraxis leicht von weit offensichtlicheren Aspekten wie technischen Schwierigkeiten, Haltungsproblemen oder musikalischen Ausdrucksfragen gefangen genommen wird. In diesem Sinne also stellt das natürliche Flow-Gefühl am Instrument ein oft unbewusstes „Geheimnis“ vieler hochbegabter Musiker dar. *Üben im Flow* rückt diese wichtige Metaebene der musikalischen Praxis ins Zentrum der Aufmerksamkeit und macht sie zur Grundlage einer innigen Verbundenheit mit dem Instrument und dem eigenen Körper.

Zur Bedeutung des *Übens im Flow*

Üben im Flow stellt eine wichtige Ergänzung eines guten Instrumentalunterrichts dar, kann diesen jedoch in keiner Weise ersetzen. Das Vermitteln einer natürlichen, physiologisch günstigen Instrumentaltechnik

sowie die Anregung schlüssiger musikalischer Interpretationen bleiben die zentralen Aufgaben jeglicher Unterrichtstätigkeit. *Üben im Flow* macht jedoch den Schüler oder Studenten in einer sehr weitgehenden Weise zum eigentlichen Experten seines Tuns. Es fordert ihn immer wieder dazu auf, die von seiner Lehrerin oder seinem Lehrer aufgezeigten und gesetzten Ziele in einer Weise anzustreben, die beständig auf seine ureigenen körperlichen Instinkte und seinen eigenen probierenden und improvisierenden Spieltrieb zurückgreift.

Üben im Flow setzt nicht auf schnelle, „gewaltsame“ Lösungen. Es fordert eher zu einem geduldigen Erkunden und Erspüren aller notwendigen Bewegungsvorgänge auf, die aber deshalb umso tiefer in das sensomotorische Körpergefühl integriert werden und für eine nachhaltige Grundlegung und Sicherung technischer Fähigkeiten sorgen. Besonders professionelle Musiker sehen sich jedoch immer wieder vor die Notwendigkeit gestellt, innerhalb kürzester Zeit eine Fülle an Stoff erarbeiten zu müssen. Hier herrscht oft das Gefühl, keine Zeit zu haben, alle Bewegungsvorgänge mit Ruhe und Muße „durchzufühlen“. Die Folge kann eine zunehmend mechanische Handhabung des Instrumentes und damit eine wachsende Entfremdung von einem beseelten, künstlerischen Tun sein. *Üben im Flow* bietet hier die Möglichkeit, eine Art der instrumentalen Praxis in das tägliche Üben zu integrieren, die eine „gewaltlose“ und spielerische Herangehensweise mit der konzentrierten Erarbeitung konkreter technischer Schwierigkeiten verbindet. Indem es den Spieler auf eine subtile, körperlich angenehme und kreative Weise mit seinem Instrument und seinem musikalischen Ausdruckswillen verbindet, wirkt es Entfremdungstendenzen entgegen und zeigt immer wieder den Weg zu einer ursprünglichen, allein von innen heraus bestimmten Weise des Musizierens. Musizieren wird so von einer Erfahrung des Leistungsanspruchs und der Fremdbestimmtheit zu einem Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und Individualität, zu einer Form der Wiederbindung mit dem Instrument und dem Geist der Musik im *Hören* und im *Fühlen*. In diesem Sinne leistet *Üben im Flow* einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Übehygiene.

Kontakt:

Dipl.-Psych. Andreas Burzik, Alter Postweg 261, 28207 Bremen, Tel. 0421 / 41 34 51

Email: a.burzik@t-online.de

Mehr Informationen und aktuelle Seminartermine unter www.ueben-im-flow.de

Anmerkungen

¹ Mihaly und Isabella S. Csikszentmihalyi: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag*, Stuttgart 1995, S. 396-397.

² Mihaly Csikszentmihalyi: *Das flow-Erlebnis*, Stuttgart 1999.

³ Gerhard Huhn: Das Flow-Erleben als Schlüssel für Lernen, Wachstum und Motivation, in: *Personalführung* 6/99, S. 24.

⁴ Mihaly Csikszentmihalyi: *Das flow-Erlebnis*, Stuttgart 1999, S. 69.

⁵ Falko Rheinberg: *Motivation*, Stuttgart 2000, S. 153.

⁶ Robert Levine: *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*, München 1998, S. 83.

⁷ vgl. Andreas Burzik: Flow-Erfahrungen bei Orchestermusikern, in: *Das Orchester* 1/02.