



## **Qi Gong für Musiker Stressprävention im Musiker- und Unterrichtsalltag**

Referent: Frank Hartmann

AG 6/22, Freitag, 18. Mai 2001 und Samstag, 19. Mai 2001

Wenn es um Musik und Instrumentalspiel geht, stehen im allgemeinen die Musik, das konkrete Werk, die Interpretation und Gestaltung durch den ausführenden Musiker im Zentrum der Betrachtungen. Dass dieses „Produkt“ Musik aber Endergebnis der Arbeit eines Menschen in seiner Gesamtheit ist – also geistig-seelische und physische „Anstrengung“ bedeutet – wird oft übergangen.

Für Zuhörer und Kritiker mag dies angehen, denn beide sind nur an diesem Endprodukt interessiert. Als Musiker, und damit als direkt von den Konsequenzen dieser Tatsache Betroffene, sollten wir uns darüber aber bewusst Gedanken machen, zumal es auf Grund der andauernden Musikausübung in definierten Spielhaltungen logischerweise zu entsprechenden körperlich manifestierten Symptomen kommen kann – von Verspannungen bis zu bleibenden Schäden. Diese körperlichen Manifestationen beeinflussen wiederum den Spielprozess, z.B. in Form von mangelnder Geläufigkeit bedingt durch muskuläre Verspannungen, und haben so auch Auswirkungen auf unsere Spiel- und Interpretationsfähigkeit, wodurch u.U. Stress entstehen kann.

Dass „musikalische Arbeit“ in der Öffentlichkeit – sozusagen auf dem Präsentierteller – bei Konzerten, Vorspielen, in Prüfungen, etc. Stress erzeugt, ist für alle Ausübenden durchaus normal und ihnen auch bewusst.

Weniger bewusst ist den Musikern im allgemeinen die Bedeutung der Atmung und des bewußten Einsatzes von Atemtechniken zur musikalischen Gestaltung, zur Verbesserung der Spieltechnik und zur Stressreduzierung.

Da Stress sowohl auf der Seite der auslösenden Faktoren als auch bei den Ansätzen zur Bewältigung ein multifaktorielles Phänomen ist, macht es wenig Sinn, sich mit dem Faktor Stress isoliert zu befassen. Dieser Ansatz würde um so mehr am Ziel vorbeiführen, als Qi Gong als ein ganzheitliches und umfassendes System immer den Menschen in seiner Gesamtheit und in seiner Interaktion mit der „Außenwelt“ – hier also mit dem Instrument, dem Publikum bzw. den Schülern – erfasst und ganzheitlich regulierend ansetzt.

Zum besseren Verständnis der Wirkungsweise des Qi Gong möchte ich zunächst einen kurzen Überblick über die historische Entwicklung und die theoretischen Grundlagen geben, um dann nach dem Thema „Atem und musikalische Gestaltung“ ausführlich auf die Verfahren des Qi Gong zur „Stressprävention“ einzugehen. Die Themen „Muskuläre Spannungen und Spieltechnik“ und „Physische Belastung durch die Spielhaltung“ sind hier nur der Vollständigkeit halber behandelt, da Probleme in diesen Bereichen natürlich zu vermehrtem Stress führen können.

Im Abschnitt „Wu Wei“ führe ich aus, wie Stressprävention durch innere Einstellung und gerichtete geistige Haltung bzw. Disziplin erreicht werden kann. Die darin beschriebenen Ansätze sind in der Praxis erprobt und bieten Hilfestellung sowohl für das eigene musikalische und pädagogische Tun als auch zur Vorbereitung von Schülern auf Vorspiele und Prüfungen.

## Wurzeln und Ursprung

Den Begriff „Qi Gong“ wird man in historischen Quellen vergeblich suchen, weil er als Überbegriff erst in neuerer Zeit benutzt wird. Weit älter ist der seit Jahrhunderten vor unserer Zeitrechnung benutzte Begriff „Yangsheng“, der eine umfassende Kunst der Lebensführung beschreibt und in dem die „Qi - Übungen“ einen Teilbereich darstellten. Eine erste umfassende Darstellung des „Yangshen“ erfolgt von Zhang Zhan im 4. Jahrhundert nach Christus in seinem Werk „Yangsheng Yaoji“ mit den folgenden 10 Bereichen:

- 1) Bewahren des Geistes
- 2) Liebe zum Qi
- 3) Kultivierung des Körpers
- 4) Leiten und Dehnen (Daoyin)
- 5) Sprache
- 6) Ernährung
- 7) Innere Gemächer
- 8) Ablehnung schädlicher Sitten
- 9) Heilmittel
- 10) Diverse Verbote

Techniken wie z.B. Punkt 4), Leiten und Dehnen (Daoyin), zur Arbeit an und Pflege der „Lebenskraft“ oder „Vitalenergie“ – und nichts anderes bedeutet der Begriff „Qi Gong“ übersetzt – waren also eingebettet in einen weiten Rahmen der allgemeinen Lebenspflege.

Hingewiesen wird schon in diesem Werk auf die in der chinesischen Kultur und Heilkunde zentrale Rolle der „Beschränkung“ zur Bewahrung der „Mittel“.

Aus dem umfassenden Ansatz des „Yangsheng“ entwickelte sich in Zusammenfassung verschiedener chinesischer Heil- und Behandlungsmethoden das „Gesundheitssystem“, das in neuerer Zeit „Traditionelle Chinesische Medizin“ oder kurz „TCM“ genannt wird. Der aktive Teil der TCM, der vom „Patienten“ in Eigeninitiative geleistete Beitrag zur „Heilung“, besteht aus Qi Gong - Übungen.

Das chinesische Klassiker – Medizinbuch „Huangdi Neijing Suwen“ oder kurz „Suwen“ (3./2. Jahrhundert vor Christus) gilt als das älteste schriftliche Dokument, in dem es einen Bericht über Qi Gong gibt. Es soll in der Zeit der Regentschaft des legendären „Gelben Kaisers Huangdi“ entstanden sein, also etwa in der Zeit zwischen 2697 bis 2597 vor Christus. In der Zhanguo - Periode, der Zeit der kämpfenden Staaten, ca. 476 - 221 vor Christus, hatten die Chinesen schon reiche Erfahrung mit der Qi Gong Lehre und mit Qi-geführten Atemübungen.

Qi Gong als elementare Grundübung und wirkungsvolle Methode zur Stärkung körperlicher und innerer Kraft, Selbsteilung und Erhaltung der Gesundheit wurde besonders in buddhistischen und daoistischen Klöstern praktiziert. Mit Hilfe der Qi - Erkenntnisse suchten die buddhistischen Mönche nach Erlösung von ihrem Karma und die daoistischen Mönche nach Unsterblichkeit. Beide nutzten es zur Gesundheitspflege und zur Stärkung für die Meditation.

Verschiedene Kampfkünste wie Gong Fu, Tai Chi Chuan, Tai Guan Do nutzten die Möglichkeiten des Qi Gong einerseits als Grundlage des Kampfstils (Tai Chi Chuan), andererseits zur Mobilisierung von Kraftreserven und Erreichung von „Unverwundbarkeit“.

Im Laufe der Jahrhunderte entstanden mehr als 3600 Qi Gong – Schulen, von denen heute noch ca. 100 Qi Gong – Formen in China praktiziert werden.

Bedingt durch die kommunistische Revolution wurde Qi Gong zunächst verdrängt bzw. verboten, und erst um 1978 begann sich die Qi Gong - Bewegung langsam wieder zu regen. Einige überlebende Qi Gong Meister tauchten aus der Versenkung auf, und in Shanghai und Peking wurden Forschungsstätten eingerichtet. In Deutschland wird Qi Gong seit einigen Jahren unter anderem von der Deutschen Qi Gong Gesellschaft DQG und ihren Mitgliedern verbreitet und unterrichtet, die auch sehr eng mit Professor Lin Zhongpeng, dem Leiter des staatlichen Qi Gong - Institutes in Peking, zusammenarbeitet.

## Qi Gong als Verfahren der „Traditionellen chinesischen Medizin“

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) hat einen grundsätzlich völlig anderen Ansatz als die westliche Medizin. Sie ist dabei aber als eigenständiges System in sich genauso logisch, konsequent und systematisch – also wissenschaftlich – wie die westliche Medizin und dabei sehr erfolgreich.

Während der westliche Arzt auf Grund von Symptomen nach einer konkreten Krankheitsursache sucht, sieht der chinesische Arzt die vorliegenden Symptome als *einen Teilaspekt dieses speziellen Patienten*, der ein komplexes und einzigartiges physiologisches und psychologisches System mit Regelkreisen und Rückkoppelungen darstellt<sup>1</sup>. Dieses System versucht der chinesische Arzt regulierend in ein „individuelles“ Gleichgewicht zu bringen. J. Kaptchuck schreibt dazu: „Die chinesische Medizin ist deshalb eine holistische (ganzheitliche) Methode – begründet auf der Idee, dass jedes Element nur in seiner Relation zum Ganzen verstanden werden kann... Diese Medizin ist nicht weniger logisch als die westliche, sondern weniger analytisch.“<sup>2</sup>

Der Ansatz jeder Therapie in der TCM ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts in dem komplexen System Mensch, einschließlich seiner Beziehungen zu seinem Umfeld – der Ausgleich zwischen Yin und Yang.

Yin und Yang als „...komplementäre Gegensätze stellen weder Kräfte noch materielle Wesenheiten und auch keine mythischen Konzepte dar, ...“<sup>3</sup>. Nach J. C. Cooper symbolisiert das Yin-Yang „... jede paarweise Existenz, ..., doch kann man die beiden nicht als Gegebenheiten oder Einheit betrachten, sondern nur als Eigenschaften, die allen Dingen innewohnen.“<sup>4</sup>. G. Maciocia faßt die wichtigsten Punkte dieser Wechselbeziehung von Yin und Yang folgendermaßen zusammen:

- a. Wenngleich sie für gegensätzliche Stadien stehen, bilden Yin-Yang eine Einheit und ergänzen einander.
- b. Yang enthält den Keim für Yin und umgekehrt.
- c. Nichts ist gänzlich Yin oder gänzlich Yang.
- d. Yang wechselt in Yin über und umgekehrt.<sup>5</sup>

In der TCM wird zur Wiederherstellung des Gleichgewichts von Yin und Yang neben anderen Verfahren wie z.B. Akupunktur und Akupressur auch Qi Gong therapeutisch eingesetzt.

Qi Gong wird des öfteren etwas vereinfachend mit „Atemheilgymnastik“ übersetzt und ist präventiver Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es verbindet Atmung, locker-fließende Bewegungen, Dehnungen, Konzentration auf verschiedene Meridiane<sup>6</sup> bzw. Akupunkturpunkte und Meditation zu einem ganzheitlichen und in den Grundzügen leicht erlernbaren Gesundheitssystem. Der Begriff Qi Gong bedeutet wörtlich übersetzt in etwa „Arbeiten am/mit Qi?“<sup>7</sup>, wobei Qi mangels eines der umfassenden chinesischen Bedeutung adäquaten Wortes mit Energie, Atem bzw. Lebenskraft übersetzt wird. Maciocia definiert Qi als „... Energie, die sich gleichzeitig auf der physischen und auf der psychischen Ebene manifestiert.“ Er schreibt weiter: „Qi ist in einem konstanten Zustand des Flusses und in veränderlichen Zuständen der Aggregation.“<sup>8</sup>

Nach der Theorie des Qi Gong ist die Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität, dass das Qi durch alle Meridiane frei und ungehindert fließen kann. Voraussetzung für das ungehinderte Zirkulieren des Qi ist, dass sich alle Gelenke locker in ihrer natürlichen Position befinden, sich im Rahmen ihres natürlichen Bewegungspotentials frei bewegen können und der Gesamttonus in Muskulatur und Gewebe bei korrekter Körperhaltung so niedrig wie möglich ist. Fließt das Qi ungehindert, tritt u.a. eine erhöhte Sensibilität und Körperwahrnehmung ein, auf die auch G. Herrgott im Zusammenhang mit kinästhetischen Übungen hinweist<sup>9</sup>.

<sup>1</sup> Vgl.: J. Kaptchuk, Das große Buch der chinesischen Medizin, München, 1997, S. 14 ff.

<sup>2</sup> ebenda, S. 18.

<sup>3</sup> ebenda, S. 19.

<sup>4</sup> J. C. Cooper, Der Weg des Tao, Bern München Wien, 1977, S. 33.

<sup>5</sup> G. Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Kötzing, 1994, 1997, S. 5.

<sup>6</sup> Leit- oder Energiebahnen, vgl. G. Wenzel, Qi Qong – Quelle der Lebenskraft, Bad Sauerbrunn, 1996, S. 163.

<sup>7</sup> ebenda, S. 311.

<sup>8</sup> G. Maciocia, Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, S. 41.

<sup>9</sup> Vgl.: G. Herrgott, Die Topologie der Spannung, Teil 2, Üben und Musizieren 1/93, S. 24.

Der Begründer der Bioenergetik, A. Lowen, bezeichnet diese ungehinderte Zirkulation als das „... Auf und Ab von Empfindung oder Energie im Körper,...“ das wie ein großes Pendel dafür sorgt, „... dass das Leben sich leicht und mühelos bewegt.“<sup>10</sup> und schreibt weiter: „Jedes Gebiet der Gespanntheit blockiert die Welle und entstellt die Wahrnehmung des Pulsierens.“<sup>11</sup>

Einer der Ansatzpunkte zur Übertragung der Qi Gong-Übungen und -Prinzipien auf den Musikeralltag ist eines der Grundprinzipien des Qi Gong: der Atem folgt der Aufmerksamkeit und führt die Bewegungen.

### *Qi Gong in der instrumentalen Praxis*

Beim ausübenden Musiker – egal ob Profi oder Laie – sind in der Spielpraxis vier grundlegende Themenbereiche von entscheidender Bedeutung:

- Atem und musikalische Gestaltung
- Stressprävention
- muskuläre Spannungen und Spieltechnik
- physische Belastungen durch die Spielhaltung

Obwohl im Workshop der Bereich „Stressprävention“ zentrales Thema ist, möchte ich hier auch die anderen Themenkomplexe kurz erläutern. Es ist offensichtlich und im folgenden leicht nachvollziehbar, dass die anderen drei oben genannten Themenkomplexe sehr starke Rückwirkungen haben auf den Faktor Stress und unsere Fähigkeit, Stress präventiv zu vermeiden bzw. zu reduzieren und in entsprechenden Situationen aktiv zu bewältigen.

### *Atem und musikalische Gestaltung*

Atem und musikalischer Ausdruck sind untrennbar miteinander verbunden – der Atemstrom formt bzw. trägt die musikalische Bewegung und Entwicklung<sup>12</sup>. Dies gilt selbstverständlich nicht nur für Sänger und Bläser. Über den bewußten Atem ist es mit einiger Übung möglich, Puls- und Herzfrequenz zu regulieren und so auch Stress abzubauen. Atem-, Puls- und Herzfrequenz hängen voneinander ab und sind quasi das Bio-Metrum des Musikers – unser gesamtes Tempo- und Rhythmusempfinden bezieht sich auf diese Größen, da sie den Rhythmus und das Tempo, quasi den „Arbeitstakt“ der musizierenden „Bio-Maschine Mensch“ bestimmen.

Der Versuch, mit rasendem Puls ein langsames Stück bewußt dolce und cantabile zu gestalten, ist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Der Atem fungiert darüber hinaus sowohl im Einzelspiel als auch im Ensemble als elementarer rhythmischer Einsatzimpuls und als Gestaltungsmittel für Übergänge, Tempowechsel, Abphrasierungen und Schlusswendungen – ja für die gesamte agogische Gestaltung eines Werkes.

Für jeden Musiker sollte es selbstverständlich sein, mit der musikalischen Phrase zu atmen, also vor Beginn der Phrase ein-, und mit dem Spiel des musikalischen Bogens auszuatmen. Die musikalische Energie des Vortrags wird so erfahrungsgemäß um ein Vielfaches verstärkt und die musikalische Entwicklung entfaltet sich frei und natürlich.

Die Erklärung des Qi Gong für dieses Phänomen beruht auf der Tatsache, dass im Transformationsprozess der in der Nahrung enthaltenen Energie zum Qi die Energie der Atemluft eine sehr große Rolle spielt. Die Energie Qi wird in Abhängigkeit vom Atemrhythmus im Körper bereitgestellt und dies wird über das Energieniveau unserer Bewegungen letztlich auch in der musikalischen Gestaltung hörbar. Auch A. Lowen weist auf die Bedeutung der Atmung bei energetischen Prozesse hin: „In der Atmung liegt das Geheimnis des Lebens, denn durch den Nahrungsstoffwechsel liefert sie die Energie, die die Lebensflamme speist.“<sup>13</sup>

Durch Atemübungen im „stillen Qi Gong“<sup>14</sup> werden einerseits Atmung als solche und andererseits die bewußte Steuerbarkeit der Atmung erfahrbar gemacht. Eine Grundübung sei hier kurz vorgestellt:

<sup>10</sup> A. Lowen, Depression, München, 1978, S. 54.

<sup>11</sup> ebenda, S. 56.

<sup>12</sup> Vgl.: W. Rüdiger, Atem und Ausdruck im Instrumentalunterricht, Üben und Musizieren 4/93.

<sup>13</sup> A. Lowen, Depression, S. 56.

<sup>14</sup> Ruhige Übungen im Sitzen, Stehen oder Liegen zur Schulung von Atmung, Konzentration, Körperwahrnehmung und Visualisierung.

Der Übende liegt entspannt und gerade auf dem Rücken – möglichst auf einer Decke auf dem Boden. Die Arme liegen locker seitlich entlang des Körpers ausgestreckt, die Handinnenflächen sind nach unten gerichtet und Daumen und Zeigefinger formen entspannt einen Kreis.

In dieser Haltung wird zunächst nur ganz entspannt durch die Nase ein- und ausgeatmet – die Zungenspitze ruht locker hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen<sup>15</sup>. Nach und nach wird die Konzentration auf das Heben und Senken der Bauchdecke beim Ein- und Ausströmenlassen der Atemluft gerichtet. Eventuell können am Anfang beide Hände übereinander auf den Bauch gelegt werden, die Daumenballen liegen dabei auf dem Bauchnabel<sup>16</sup> – dies erleichtert die Konzentration auf die Bewegung der Bauchdecke. Ziel der Übung ist die tiefe Bauchatmung, d.h. die Lunge füllt und leert sich von unten nach oben.

Durch Visualisierungen, wie Ein- und Ausströmenlassen, den Atem bewußt durch Nase und Kopf an der Wirbelsäule entlang nach unten bis in das Becken ein- und an Bauchdecke, Brustbein und Halsvorderseite entlang nach oben durch die Nase ausströmenlassen, kann die Übung entscheidend intensiviert werden. Um eine Hyperventilation zu vermeiden, muss immer die Ausatmung betont werden. Sollten während des übens Probleme auftreten (Abfallen des Blutdrucks, allgemeines Unwohlsein, etc.), werden die Hände wie oben beschrieben auf den Bauch gelegt. Gegebenenfalls wird die Übung damit beendet und wieder ganz natürlich weitergeatmet. Bei länger andauernder Übung mit Visualisierungen sollte der Beckenboden leicht angespannt werden, um den Meridianpunkt Huyin<sup>17</sup> zu schließen und so Energieverlust zu vermeiden. Wird diese Atemübung mit Visualisierung sicher beherrscht, kann sie auch als Spielvorbereitung in der Instrumentalhaltung durchgeführt werden.

### *Stressprävention*

Die nervliche Anspannung, der Stress vor und während des musikalischen Vortrags, egal ob Schülervorspiel, Prüfung oder öffentliches Konzert, ist immens. Der Faktor Stress zerfällt zunächst in zwei Teilbereiche – psychischen und physischen Stress –, die sich gegenseitig beeinflussen und zum Teil sogar bedingen, hier aber trotzdem einmal getrennt dargestellt und betrachtet werden sollen.

Im psychologischen Bereich spielen Erwartungshaltungen - eigene und die anderer (Publikum, Arbeitgeber, etc.) –, daraus resultierender Erfolgsdruck, aber auch Rahmenbedingungen (Räumlichkeiten, eigene Fitness, etc.) und die individuelle psychische Disposition des Einzelnen eine sehr große Rolle.

Im physiologischen Bereich handelt es sich gewissermaßen um das Flucht- oder Kampfprogramm, das wir evolutionsbedingt von unseren Vorfahren geerbt haben. Dies sind instinktive Verhaltensweisen, die je nach unserer Einschätzung der Situation mehr oder weniger zum Tragen kommen und sich unserer direkten willentlichen Beeinflussung entziehen. In bedrohlichen Situationen – vor Urzeiten der Angriff eines Tigers auf einen unserer Vorfahren, heute vielleicht ein Vorspiel, Konzert, etc. – schüttet unser Körper auf Grund dieses uralten Überlebensprogrammes das Stresshormon Adrenalin aus. Die Aufgabe des Adrenalins ist es, eine bessere Energieversorgung der Muskeln sicherzustellen, die Sinneswahrnehmung zu verbessern, etc., um den Körper auf die bevorstehende physische Höchstleistung vorzubereiten. Der Körper reagiert entsprechend: Herz-, Puls-, Atemfrequenz und damit auch der Blutdruck steigen (Hitzeempfindungen und Schweißausbrüche inbegriffen), der Muskeltonus steigt (Kloß im Hals, kalte Hände wegen schlechterer Durchblutung), das Blut wird aus dem Magen abgezogen (Übelkeit), und man sieht und hört bis zum Programmrascheln in der letzten Reihe des Saals. Da das biologische System aber nicht damit rechnet, dass der „kampfbereite“ Musiker nun seinen Platz vor dem Publikum einnimmt und „lediglich“ feinmotorische und geistige Höchstleistungen vollbringen soll, bleibt der Körper je nach individueller Disposition mehr oder weniger in Alarmbereitschaft. Die Grobmuskulatur, die für „Kraftakte“ zuständig ist, bleibt bestens versorgt und „vorgespannt“ und die Feinmotorik mehr oder weniger behindert. Im Extremfall führt dies über Atemprobleme und Händezittern bis hin zur völligen feinmotorischen Blockade.

<sup>15</sup> Diese Zungenposition wird im Qi Gong „Elsternbrücke“ genannt und schließt den Meridianverlauf zwischen auf- und absteigendem Meridian kreisförmig ab – das Qi kann zirkulieren.

<sup>16</sup> Diese Haltung wird im Qi Gong „Hände auf Dan Tien“ genannt; Frauen legen die rechte, Männer die linke Hand nach unten.

<sup>17</sup> Huyin = Yin-Punkt, liegt im Damm.

Betrachtet man Stress unter dem Aspekt, der Yin-Yang – Theorie, so ergibt sich folgendes Bild:

<i>Yin</i>		<i>Yang</i>	
leer	–	voll	
unten	–	oben	
innen	–	außen	
Körper	–	Geist	
kalt	–	heiß	
langsam	–	schnell	(Puls, Atmung, Herzschlag)
niedrig	–	hoch	(Blutdruck)
locker	–	fest	(Muskeln, Gewebe, Gelenke)
weich	–	hart	(Muskeln, Gewebe, Gelenke)
beweglich	–	steif	(Muskeln, Gewebe, Gelenke)
Entspannung	–	Anspannung	
Ruhe	–	Aktivität	

Sind Yin und Yang im Gleichgewicht, herrscht Ruhe – überwiegt Yang oder ist Yin zu schwach, herrscht psychischer und/oder physischer Stress.

Wenn man in Betracht zieht, dass Atem-, Herz- und Pulsfrequenz synchron laufen, ergibt sich allein durch die im vorherigen Kapitel beschriebene Visualisierung der Atmung eine Verlangsamung der Atmung und damit des gesamten Biorhythmus und eine Konzentrationsänderung von außen (Publikum, etc.) nach innen (Atmung) – eine zweifache Änderung vom Yang zum Yin, vom Streß hin zur Ruhe und Gelassenheit.

Fortgeschrittener, aber auch wesentlich effektiver, ist der sogenannte große Atemkreislauf. Beginnen sollte man mit dieser Übung allerdings erst, wenn die Bauchatmung beherrscht wird. Einleitend wird die im vorigen Kapitel erklärte Übung ausgeführt – entspannte Rückenlage, Zunge ruht entspannt hinter den oberen Schneidezähnen, Beckenboden leicht angespannt, Atmung wie beschrieben durch Visualisierung steuern. Nun wird als nächster Schritt beim Einatmen die Aufmerksamkeit von dem Punkt Yongchuan<sup>18</sup> im Vorfuß über die Innenseite der Beine und an der Wirbelsäule entlang nach oben bis zum Scheitelpunkt Baihui geführt. Beim Ausatmen verläuft der Konzentrationsverlauf über die Mittellinie von Stirn – Gesicht – Hals Brust – Bauch und die Rückseite der Beine hinunter zurück zu dem Punkt Yongchuan.

Die Atmung sollte immer locker und ungezwungen sein – eventuell den gesamten Konzentrationsverlauf auf mehrere Atemzüge verteilen. Die Ausatmung wird betont ausgeführt – dies ist besonders bei Bluthochdruck wichtig. Bei sehr niedrigem Blutdruck sollte die Einatmung bewußt und kontrolliert betont werden. Treten während des Übens Kopfschmerzen auf, wird das Einatmen nur bis zur Brusthöhe betont ausgeführt.

Wird die Übung im Liegen beherrscht, kann sie auch im Stehen ausgeführt werden. Dazu wird die Qi Gong – Grundhaltung im Stehen eingenommen, d. h. die Füße stehen schulterbreit – Außenkanten parallel, die Knie sind leicht gebeugt und die Leisten bewußt entspannt. Die Wirbelsäule wird bewußt gerade aufgerichtet, und der Scheitel wie von einem Faden nach oben gezogen. Man steht, als säße man mit gerade aufgerichtetem Oberkörper auf der Vorderkante eines hohen Hockers. Die Arme hängen locker seitlich herab – Handflächen zum Körper gedreht – und das Kinn ist etwas eingezogen. A. Lowen beschreibt diese Körperhaltung als grundlegende „Erdungsübung“ und schreibt dazu: „Wer so geerdet ist, hat das Gefühl, die feste Unterstützung der Erde unter sich zu haben, ... Geerdet bedeutet, mit der Realität in Berührung zu sein.“<sup>19</sup>

In dieser Haltung wird nun Atmung und Konzentrationsverlauf wie oben beschrieben ausgeführt. Ist die Verbindung von korrektem Stand und Atemübung einmal verinnerlicht, kann diese Übung auf jede beliebige Instrumentalhaltung im Sitzen oder Stehen übertragen und somit in den alltäglichen Spiel- und Übeprozess integriert werden.

Bei der vereinfachten Variante dieser Atemübungen konzentriert man sich nur auf Yongchuan und atmet quasi durch diesen Punkt ein und aus.

<sup>18</sup> Yongchuan = „sprudelnde Quelle“ ist der Anfangspunkt des Nierenmeridians in der Mitte des vorderen Drittels der Fußsohle.

<sup>19</sup> A. Lowen, Depression, S. 48.

Noch einmal eine kurze theoretische Ergänzung zur Stresskompensation mit Qi Gong-Atemtechniken, um die Funktionsweise deutlicher zu machen: Wo der Geist (das Bewusstsein) Shen ist, ist Qi, denn „...“, der Geist ist der Meister des Qi.<sup>20</sup> Ist der Geist außen (beim Publikum, zerstreut), ist auch das Qi – die Energie – außen, also nicht konzentriert und nicht nutzbar. Ist der Geist Shen in den Körper gerichtet, so ist das Qi im Körper und ist Shen auf den Kopf gerichtet, steigt das Qi dorthin. Die Folgen sind Unkonzentriertheit und ein Abschweifen der Gedanken, eine Art „innere Talkshow“, da Shen ausschließlich auf die geistigen Vorgänge gerichtet ist, und diese daher, mit einem Übermaß der Energie Qi versorgt, ein schwer kontrollierbares „Eigenleben“ entwickeln. Das Qi muß dorthin, wo während des Instrumentalspiels die Energie benötigt wird – es muß also in den Körper abgesenkt werden. Das Yang-Qi (Aktivität) wird daher beim Ausatmen über den Konzentrationsverlauf an der Körpervorderseite und der Rückseite der Beine entlang nach unten gebracht. Beim Einatmen wird Yin-Qi (Ruhe) auf der Innenseite der Beine und der Körperrückseite nach oben geholt, um den Yang-Überschuß auszugleichen. Die stressbedingte Kopflastigkeit wird so ausgeglichen, der Energiefluß wiederhergestellt und eine optimale Ausgangssituation für das Vorspielen erreicht.

Neben der beschriebenen Atemübung eignet sich eine weitere Grundübung des Qi Gong hervorragend zur Stressprävention: die Technik des „Inneren Lächelns“. Stress manifestiert sich häufig in Verspannungen der Gesichts- und Nackenmuskulatur – wir „beißen die Zähne zusammen“ und „ziehen den Kopf ein“. „Inneres Lächeln“ bedeutet eigentlich nur, sich selbst innerlich und äußerlich wohlwollend zuzulächeln. Dies entspannt nicht nur die sogenannte periorale Muskulatur, sondern auch die benachbarte Gesichts-, Kopf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Neben einer besseren Durchblutung der genannten Muskelpartien und der damit verbundenen Lockerung und Entspannung in diesen Bereichen wird auch die gesamte Schädelbasis mit allen vegetativen Hirnzentren besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt<sup>21</sup>. So werden einerseits durch die Entspannung die Beweglichkeit und „Spielfähigkeit“ positiv beeinflusst und andererseits werden Atmung, Stoffwechsel und auch seelische Vorgänge über die Anregung des vegetativen Systems stimuliert. Beides führt zum Abbau von Stress und den damit verbundenen Symptomen. A. Lowen weist im übrigen darauf hin, dass Verspannungen in den vorgenannten Bereichen „der Luft den Durchgang“ abschnüren und so die Sauerstoffaufnahme und das Energieniveau herabsetzen. Ein vermindertes Energieniveau bedeutet aber auch verminderte Spielfähigkeit und führt so zu vermehrtem Streß. Im Zusammenhang mit Verspannungen an der Schädelbasis schreibt er von einer „...Schicht, die den Fluß des Empfindens vom Körper in den Kopf blockiert.“<sup>22</sup> Ohne „Empfindung“ sind bewußte und „gefühlvolle“ Bewegungen nicht möglich. Dies hat notwendigerweise entsprechend negative Auswirkungen auf Spielfluss und Interpretation zur Folge.

Das „Innere Lächeln“ hat gerade in Konzert- und Vorspielsituationen einen positiven Nebeneffekt. Ein freundlich lächelnder Mensch wird immer wohlwollender aufgenommen und beurteilt als jemand mit verbissenem oder angestregtem Gesichtsausdruck. Dies kann erheblich zur Entspannung und Entkrampfung der Situation beitragen und so quasi „von außen“ Stress abbauen. Allerdings entspricht diese Technik einer inneren Grundhaltung, die regelmäßig geübt und verinnerlicht werden sollte, z.B. beim täglichen Üben gerade auch bei schwierigen Stellen.

### *Muskuläre Spannungen und Spieltechnik*

Muskuläre Spannungen und ihre Auswirkungen auf den Bewegungsfluss beim Instrumentalspiel sind hinlänglich bekannt<sup>23</sup> – Lockerheit ist die Voraussetzung für eine souveräne Spieltechnik. Andererseits kann schon eine geringfügige, unter Umständen auch örtlich begrenzte Steigerung des Muskeltonus verkrampftes und unkoordiniertes Spiel verursachen. Musikalische Gestaltung und musikalisches legato-Spiel sind dann, wenn überhaupt, nur noch bedingt möglich und Stress ist vorprogrammiert.

In unbewegtem Zustand sind die Finger leicht nach innen gekrümmt, die Muskeln – Beuger und Strecker – befinden sich in einem „Spannungsgleichgewicht, der „Ruhespannung“ oder „Vorspannung“. Ein wei-

<sup>20</sup> G. Wenzel, Qi Gong - Quelle der Lebenskraft, S. 316.

<sup>21</sup> Vgl. ebenda, S. 321.

<sup>22</sup> A. Lowen, Depression, S. 57 f

<sup>23</sup> Vgl.: G. Herrgott, Die Topologie der Spannungen Teil 1 und 2, Üben und Musizieren 6/92 und 1/93.

teres Krümmen eines Gelenkes erfordert entweder eine höhere Anspannung des betreffenden Beugers, eine höhere Entspannung – also Dehnung – des Streckers oder eine Kombination aus beiden muskulären Prozessen.

Alle drei Bewegungsansätze sind bei geringerer „Vorspannung“ leichter zu realisieren. Dies führt zu schnelleren, präziseren Bewegungen, die auch exakter „getimet“ und damit besser koordiniert werden können.

Wie im Kapitel über Qi Gong als Verfahren der TCM dargelegt, ist eines der grundlegenden Ziele des Qi Gong die Minimierung des Gesamttonus, der „Vorspannung“ der Muskulatur bei korrekter Körperhaltung und freier Beweglichkeit der Gelenke. Das Bewegungsprinzip des Qi Gong zur Erreichung dieser Zielsetzung – der bewußte Atem trägt den weichen Fluss der Bewegungen – kann über das Bindeglied Atmung in das Instrumentalspiel übertragen werden. Dies ist gerade bei spieltechnischen Problemstellen, z.B. Dehnungen im Grenzbereich des anatomisch Möglichen, sehr gut anwendbar und führt nach meiner Erfahrung zu einer wesentlich entspannteren Bewältigung derartiger Passagen.

Bevor wir den Ansatz zum Transfer der Qi Gong-Prinzipien auf spieltechnische Bewegungsmuster betrachten, soll eine Grundübung des Qi Gong zu diesem Thema erläutert werden. Hier eignet sich vor allem die Übung des „Fingeratmens“<sup>24</sup>, die jeden einzelnen Finger bewusst anspricht. Diese Übung kann in etwas vereinfachter Form in die Spielhaltung übertragen werden:

In der normalen Spielhaltung sitzend oder stehend, beide Arme und Hände locker seitlich am Körper hängen lassen und „durch die Finger“ wie folgt ein- und ausatmen:

Beide Daumen leicht krümmen – einatmen, entspannen und durch die Daumen ausatmen; beide Zeigefinger leicht krümmen – einatmen, entspannen und durch Daumen und Zeigefinger ausatmen; usw.

Die Konzentration liegt beim Einatmen immer bei einem Fingerpaar, beim Ausatmen bei allen schon „geatmeten“ Fingerpaaren. Visualisiert wird die Vorstellung von „Luftschläuchen“, die in dem jeweiligen Finger beginnen bzw. enden und sie mit der Lunge verbinden es wird in der Vorstellung quasi durch den/die Finger ein- bzw. ausgeatmet.

Beim Transfer in die spieltechnische Anwendung bedeutet Einatmen immer die Vorbereitung und Ausatmen die Umsetzung der Bewegung. Einatmen heißt Energie (Luft) aufnehmen und führt über die Ausdehnung der Lunge zur Dehnung des Oberkörpers und damit zu einer erhöhten „Vorspannung“ im Muskelgewebe. Ausatmen entspricht also der Entspannung, dem „Zusammensinken“. Da Bewegungen – wie oben dargelegt – bei geringerer „Vorspannung“ lockerer zu realisieren sind, wird konsequenterweise im Ausatmen geübt und gespielt. Vor Beginn der Phrase wird ein- und mit der Phrase bewusst kontinuierlich ausgeatmet.

### *Physische Belastung durch die Spielhaltung*

Die Belastung des Bewegungsapparates durch die zum Teil asymmetrische Spiel- bzw. Instrumentalhaltung kann, je nach Instrument, sehr hoch sein und sich durch mangelnde „Geläufigkeit“ als zusätzlicher Stressfaktor auswirken. Qi Gong kann umfassend zur Kompensation einseitiger Belastungen und damit zur Prävention von Folgeschäden eingesetzt werden, wie im folgenden an einem Beispiel dargelegt werden soll.

Die menschliche Anatomie ist grundsätzlich symmetrisch angelegt – sowohl im Bezug auf die Strukturen (2 Arme, 2 Beine, etc.) als auch im Bezug auf die Bewegungsrichtungen (Bewegung und Gegenbewegung, Muskel und Antagonist – z. B. Bizeps und Trizeps). Diese Feststellung ist zwar trivial, wird aber im alltäglichen Leben und gerade auch im Bereich der Instrumentalhaltung geflissentlich ignoriert – teils aus Bequemlichkeit, teils aus spieltechnischer Notwendigkeit. Der Schluss, der aus dieser scheinbar banalen Feststellung gezogen werden muss, heißt aber: jede länger andauernde, einseitige Belastung des Bewegungsapparates durch statische Körperhaltung ist systemfremd und damit mehr oder weniger gesundheitsschädlich. Stereotype Bewegungsvorgänge bewirken „... eine permanente Verkürzung der Muskel-Sehnenkette...“ konstatiert G. Schnack in seinem Buch „Gesund und entspannt musizieren“, und weiter heißt es, dass „...jedes Instrument eine jeweils typische Muskulatur beansprucht.“<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Vgl.: L. V. Schoefer, Qi Gong – Hilfen für den Alltag, Niedern-Hausen/Ts., 1994, S. 38 f.

<sup>25</sup> G. Schnack, Gesund und entspannt musizieren, Bärenreiter, Kassel, 1994, S. 130.



Qi Gong beinhaltet eine sehr große Vielfalt an Körperübungen, um das oben bereits unter der Überschrift „Qi Gong als Verfahren der TCM“ beschriebene Ziel einer möglichst lockeren und natürlichen Körperhaltung zu erreichen. Das Repertoire reicht von einfachen Dehnübungen bis zu komplexen Bewegungsabläufen, wie z. B. die Bewegungszyklen Hexiangzhuang<sup>26</sup> oder Fafanhuagong<sup>27</sup>. Allen Übungen ist das unter dem Kapitel „Qi Gong als Verfahren der TCM“ genannte Grundprinzip „Aufmerksamkeit – Atem – Bewegung“ gemeinsam. Diese Übungen eignen sich sehr gut und gezielt zur Haltungskorrektur bzw. zum Ausgleich einseitiger Belastungen, und es kann aus dem reichhaltigen Übungsrepertoire ein auf die jeweils vorliegende individuelle Belastungssituation genau abgestimmtes Übungsprogramm erstellt werden.

Als Beispiel sei hier kurz eine einfache Grundübung – „Qi heben und senken“ - näher betrachtet:

Zunächst wird die Grundhaltung im Stehen, wie unter dem Punkt „Stressprävention“ beschrieben, eingenommen: Füße schulterbreit parallel, Knie leicht gebeugt, Leisten bewußt entspannt, Wirbelsäule aufgerichtet und Scheitel wie von einem Faden nach oben gezogen.

Die Arme hängen locker seitlich herab – Handflächen zum Körper gedreht – und das Kinn ist etwas eingezogen.

Ist die korrekte Haltung eingenommen worden, wird durch bewusstes Anspannen und Entspannen eine „Spannungswelle“ im Körper erzeugt. Zuerst werden die Füße etwas angespannt (mit den Zehen in den Boden „krallen“), dann steigt die Spannungswelle über Unterschenkel, Knie (etwas strecken), Beckenboden, Wirbelsäule (strecken) bis zum Scheitel. Die Entspannung erfolgt in umgekehrter Reihenfolge von oben nach unten zurück zu den Füßen. Dieses bewusste Anspannen und Entspannen erfolgt synchron mit der unter dem Kapitel „Stressprävention“ beschriebenen Kreislaufatmung. Mit dem Einatmen steigen Spannungs- und Konzentrationsverlauf, in den Füßen beginnend, nach oben bis zum Scheitel, mit dem Ausatmen sinken Entspannungs- und Konzentrationsverlauf vom Scheitel zurück zu den Füßen.

Angemerkt sei hier, dass die beschriebene Verbindung von Atmung, Konzentration und Spannungswelle auf die Spielhaltung im Stehen bzw. Sitzen übertragen werden kann, sobald sie sicher verinnerlicht ist. Durch den kontinuierlichen Wechsel zwischen An- und Entspannung wird eine statisch-ermüdende Belastung der Muskulatur vermieden und auch der Rücktransport des Blutes aus den Venen der Beine unterstützt (Muskelpumpe).

Wird diese Übung im Stehen sicher beherrscht, kann sie mit dem eigentlichen „Qi heben und senken“ der Arme verbunden werden. Mit dem Steigen der Spannungswelle und der Kreislaufatmung werden die Arme locker seitlich vom Körper gehoben (Handflächen zeigen nach oben) bis sich die Fingerspitzen über dem Kopf fast berühren (Handflächen nach unten). Diese Position ist erreicht, wenn der Spannungs- und Konzentrationsverlauf im Scheitel angekommen ist.

Mit dem Sinken von Spannungswelle und Kreislaufatmung sinken auch die Hände vor dem Körper nach unten (Handflächen nach unten) und zurück zur Seite in die Ausgangsposition (Handflächen zum Körper), und erreichen diese mit dem Ende von Spannungswelle und Konzentrationsverlauf in den Füßen.

Diese Übung kann mehrmals wiederholt werden, sollte aber immer mit einer Abschlussübung beendet werden, z.B. mit der Übung „Kreisen um Dan Tien<sup>28</sup>“. Dazu werden die Hände mit den Handflächen übereinander auf den Unterbauch gelegt, der Daumenballen der unteren Hand liegt auf dem Bauchnabel. Bei Frauen liegt die rechte Hand am Körper, bei Männern die linke. In dieser Stellung einige Male langsam und tief atmen, dann in Richtung des außenliegenden Daumens nach unten kreisend beginnen und 9 größer werdende Kreise bis zu den Rippenbögen beschreiben. Anschließend folgen 6 kleiner werdende Kreise in entgegengesetzter Richtung zurück zur Ausgangsposition. Mit einigen ruhigen Atemzügen ist diese Übung beendet.

<sup>26</sup> Hexiangzhuang = 6 Übungen des fliegenden Kranichs. Eine Folge von 6 in sich abgeschlossenen Einzelübungen mit komplexen, koordinierten Arm-, Bein- und Rumpfbewegungen und Schrittarbeit.

<sup>27</sup> Fafanhuagong = Achtfache Rückkehr, 8 Übungen, vgl. Hexiangzhuang.

<sup>28</sup> Dan Tien = Energiezentrum. Wörtlich: Zinnoberfeld. Zinnober ist im Daoismus die Bezeichnung für die „unsterbliche Essenz“. Der obere Dan Tien liegt unter dem Meridianpunkt Tianmui an der Nasenwurzel, der mittlere Dan Tien liegt unter dem Punkt Shanzhong in der Mitte der Brust auf der Höhe der Brustwarzen und der untere Dan Tien liegt unter dem Punkt Qihai etwa drei Querfingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Ein Dan Tien hat immer eine räumliche Ausdehnung im Körper, die bei entsprechender Qi Gong-Übung wahrnehmbar ist.

Schon am Beispiel dieser einfachen Grundübung ist deutlich erkennbar, dass bei Qi Gong-Übungen immer der ganze Körper einbezogen ist. Durch die Aufrichtung der Wirbelsäule wird speziell der Lendenwirbelbereich und die Halswirbelsäule gedehnt und entlastet, die seitliche Armbewegung dehnt die Brustmuskulatur und korrigiert die Haltung im Schulterbereich. Der Anspannung in der aufwärtsgerichteten Bewegung folgt die bewusste Entspannung im Sinkenlassen (hier können z.B. ganz bewusst die Schultern entspannt werden), dem außen Steigen der Arme folgt das innen Sinken der Arme, der Bewegung folgt die Gegenbewegung – dem Yang folgt das Yin. Dies ist einer der Hauptgründe, warum meiner Erfahrung

<sup>28</sup>Dan Tien = Energiezentrum. Wörtlich: Zinnoberfeld. Zinnober ist im Daoismus die Bezeichnung für die „unsterbliche Essenz“. Der obere Dan Tien liegt unter dem Meridianpunkt Tianmui an der Nasenwurzel, der mittlere Dan Tien liegt unter dem Punkt Shanzhong in der Mitte der Brust auf Höhe der Brustwarzen und der untere Dan Tien liegt unter dem „Punkt Qihai etwa drei Querfinger breit unterhalb des Bauchnabels. Ein Dan Tien hat immer eine räumliche Ausdehnung im Körper, die bei entsprechender Qi Gong-Übung wahrnehmbar ist.

nach Qi Gong zur Korrektur und Kompensation einseitiger körperlicher Belastungen so hervorragend geeignet ist. Der ganzheitliche positive Effekt ist eine regulierende Wirkung auf den Qi-Kreislauf und damit auch auf Atmung, Herz und Kreislauf.

### *Wu Wei – Tun durch Nicht-tun*

In den vorherigen Kapiteln habe ich vier verschiedene Ansatzpunkte zur Übertragung von Qi Gong-Prinzipien auf den Bereich des Instrumentalspiels dargelegt und anhand von Beispielen erläutert. Qi Gong als ganzheitlichem Verfahren ist diese „Aufteilung“ in „Anwendungsgebiete“ jedoch eigentlich völlig wesensfremd. Diese vier Bereiche, die ich zum besseren Verständnis getrennt betrachtet und erläutert habe, sollen daher nun wieder zur eigentlichen Einheit zusammengeführt werden.

Unter der Überschrift „Atem und musikalische Gestaltung“ habe ich eine Atemübung mit Visualisierung beschrieben, die um den Konzentrationsverlauf erweitert als „Stressprävention“ und ergänzt durch eine einfache Armbewegung im Kapitel „Physische Belastung durch Spielhaltung“ als grundlegende Körperübung „Qi heben und senken“ vorgestellt wurde. Durch das schrittweise Zusammenfügen der einzelnen Übungselemente wurde an der Übung „Qi heben und senken“ systematisch und stellvertretend für alle anderen „bewegten“ Qi Gong-Übungen dargelegt, dass jede Übung aus dem Qi Gong die drei Bereiche Atmung, Konzentration und Bewegung enthält und daher die in den oben genannten Kapiteln beschriebenen „Anwendungsgebiete“ umfassend abdeckt. Eine grundsätzliche Ausnahme bilden hier nur die Übung des „stillen Qi Gong“<sup>29</sup>, da es sich hierbei um Übungen *ohne* Bewegungen handelt.

Unter der Überschrift „Muskuläre Spannungen und Spieltechnik“ habe ich kurz dargelegt, wie die positiven Auswirkungen der Qi Gong-Prinzipien in das Üben und Spielen übertragen werden können.

Ziel aller Qi Gong-Übungen ist es, Körper und Geist auf *Eines* auszurichten, zur „Einspitzigkeit“<sup>30</sup> zu gelangen.

Dieses Einswerden mit sich selbst, die Vereinigung von Körper, Gedanken und Emotionen in *einer* Bewegung, führt zu Wu Wei, dem „Tun durch Nicht-tun“. J. C. Cooper beschreibt Wu Wei als „... 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.“<sup>31</sup> Es wird also das völlige Einswerden, des Übenden mit der von ihm ausgeführten Übung angestrebt.

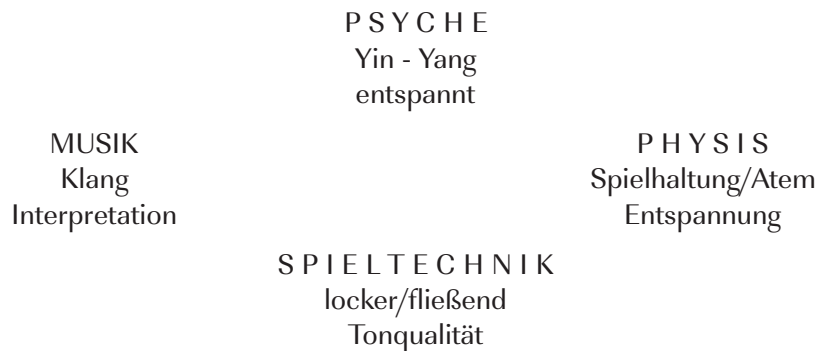
Gerade dieses Einssein mit sich selbst und dem, was man gerade tut (dem Stück, das man gerade spielt – musikalisch und spieltechnisch) ist für jeden Musiker die Voraussetzung, für eine überzeugende Interpretation und gleichzeitig der beste Lösungsansatz für Stress- und Verspannungsprobleme. Gedanken 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“ nach „außen“ und eine statische Haltung (Verkrampfung) wird durch den Bewegungsfluß des ganzen Körpers

<sup>29</sup> Vgl. Kapitel „Atem und musikalische Gestaltung“

<sup>30</sup> G. Wenzel, Qi Gong – Quelle der Lebenskraft, S. 258 ff.

<sup>31</sup> J.C. Cooper, Der Weg des Tao, S. 98.

von vornherein vermieden. So werden der Musiker und die von ihm interpretierte Musik Teil eines umfassenden Konzeptes von Wu Wei – ist der Interpret eins mit sich selbst, kann er eins werden mit der Musik:



### *Üben und Wu Wei*

Am Beispiel des instrumentalen Übens möchte ich nun kurz die praktische Umsetzung des Prinzips Wu Wei darlegen.

Üben und Erarbeiten ist immer zielgerichtet – am Schluss der Arbeitsphase soll ein konkretes Endergebnis stehen, das den jeweiligen künstlerischen und instrumentaltechnisch/„handwerklichen“ Vorstellungen entspricht. Aus diesem Ansatz ergeben sich einige grundsätzliche Probleme.

So kann die ständige „Präsenz“ des angestrebten „perfekten“ Endergebnisses extrem frustrierend wirken, vor allem, wenn die Gedanken und Intentionen an dieser Zielvorstellung „hängen bleiben“ und nicht zum Weg dorthin zurück finden.

Üben ist immer auf Verbesserung und Entwicklung ausgerichtet – sowohl spieltechnisch als auch musikalisch. Dies führt sehr leicht dazu, dass man sich *be-müht* und *anstrengt*. Die innere Anspannung und damit auch die muskuläre Spannung steigen, und dies ist für den Spiel- und Bewegungsfluss naturgemäß äußerst kontraproduktiv.

Die Betrachtung einer Entwicklung erfordert auch eine begleitende eigene Beurteilung und hier liegt die Gefahr, dass die Aufmerksamkeit in der Beurteilung gefangen bleibt und nicht mehr zur Entwicklung zurückfindet.

Das Ziel der Verbesserung erfordert auch den Vergleich „vorher-nachher/gestern-heute“ und führt so die Aufmerksamkeit sehr leicht vom „Tun“ zum „Wollen“.

Für alle genannten Probleme lässt sich eine gemeinsame Überschrift finden: Die Aufmerksamkeit liegt beim „darüber Nachdenken – Beurteilen – Wollen“, und nicht beim „geistigen Tun - sich selbst Anleiten Tun im Hier und Jetzt“. Das Prinzip des Wu Wei beim Üben bedeutet für mich, Disziplin und „Willenskraft“ einzusetzen, um das regelmäßige Üben zu „organisieren“. Im Moment des Übens gibt es natürlich analysierende und beurteilende Phasen, aber das Üben selbst erfolgt im „absichtslosen“ Tun, oder wie uns das Tao Te King lehrt: „Der Weg ist das Ziel“:

Jedes einzelne zu übende Stück wird zerlegt in Teilaspekte, einzeln analysiert, verinnerlicht und sozusagen „aus dem Inneren der Bewegung“ heraus betrachtet und erfahren. Ich versuche die Bewegung mit den Fingern, Gelenken, Muskeln – mit dem Bewegungsapparat als Ganzes zu „sehen“, anzunehmen und zu verinnerlichen, immer bereit, auf auftretende Probleme zu reagieren, ohne jegliche Ungeduld oder Gedanken an das Ziel – die „Beherrschung“ des ganzen Stückes.

So gesehen ist Üben nicht *erarbeiten* eines Stückes, sondern Erlangung des Stückes durch bewusste Unterordnung unter die Gesetzmäßigkeiten dieses konkreten Musikstückes. Dies betrifft selbstverständlich auch die musikalische Interpretation, und so verstehe ich J.C. Cooper, wenn er sagt, Wu Wei sei „... das ruhige Hinnehmen des Lebens in der Welt, wie es kommt und wie es ist, das Warten auf die rechte Zeit, kein Erzwingen eines Ergebnisses, sondern ein Zulassen desselben, so dass es sich nach seiner eigenen Zeit und Eigenart entfalten kann.“<sup>32</sup>

<sup>32</sup> ebenda, S. 99.

## *Vortrag und Wu Wei*

Beim Vortrag eines Musikstückes liegt die Problematik zunächst gänzlich anders als in der Übungsphase. Beim konzertanten Vortrag muss der Interpret jetzt, in diesem Moment, jede Note überzeugend gestalten, die Konzentration und kreative Gestaltungskraft für die Dauer des gesamten Werkes halten, und er hat für jeden Ton, für jede Passage nur einen Versuch. Unter diesem enormen Druck ist verständlicher Weise der Schritt vom „Müssen“ zum „Geschehen lassen“, vom Tun zum Nicht-Tun besonders schwer. Trotzdem, oder gerade deswegen, ist hier der Lösungsansatz derselbe, wie beim Üben beschrieben – Wu Wei! Zur Verdeutlichung hier noch einmal zwei Zitate von J.C. Cooper im Zusammenhang mit Wu Wei: „Der Mensch kann nur hervorbringen, was in ihm ist ...“<sup>33</sup> und „Nicht-Handeln ist eine innere Qualität; sie mag passiv sein, aber es ist eine schöpferische Qualität.“<sup>34</sup>

In der Praxis führt ein Weg zur Einspitzigkeit und damit zu Wu Wei über das 3-fache Ein- und Ausatmen: Einatmen und mit dem Ausatmen die Bewegungsabläufe des Anfangsmotives vorausdenken – geistige Sammlung und motorische Koordination! Einatmen und mit dem Ausatmen das Anfangsmotiv still innerlich voraussingen – Sammlung der Gefühle über die Interpretation! Einatmen, und mit dem Ausatmen spielen!

Atmung, Bewegungsvorstellung und musikalische Vorstellung – Körper, Geist und Emotion werden durch das verbindende Glied „Atmung“ zusammengeführt und in der Interpretation verbunden. Intention und Konzentration des Interpreten werden von seiner eigenen Person, seinen Gedanken über seine Befindlichkeit und die Vortragssituation auf das Stück, auf die Interpretation und das Tun durch Nicht-Tun umgelenkt und können an geeigneten Stellen wie z.B. Zäsuren, Neuansätzen oder Wiederholungen immer wieder durch bewusste musikalische Vorstellung verbunden mit bewusstem Atem neu an der Interpretation festgemacht werden.

Eine geistige Vorübung im Sinne der oben genannten Zitate J. C. Coopers ist die Verlagerung der Intention und Konzentration von „Ich spiele die Fuge a-Moll von J. S. Bach“ hin zu „Ich spiele die *Fuge a-Moll* von J. S. Bach“.

## *Stressprävention und Wu Wei*

Wu Wei im Instrumentalspiel ermöglicht im besten Fall die ungestörte und optimale Reproduktion eingeübter Bewegungsabläufe und das freie Fließen der kreativen und produktiven Energie.

Mein Ansatz, dies zu erreichen, ist, das Werk als „Form“ zu betrachten, die ich von innen heraus wahrnehme und interpretiere, in die ich meinen „Geist“ einströmen lasse, um sie wieder lebendig werden zu lassen. Es ist letztendlich die Unterwerfung und die Unterordnung des Interpreten unter das Werk, um sich so das Werk in „schöpferischer Passivität“ anzueignen, sich letztlich in den Dienst der Interpretation zu stellen. Dieser Ansatz stellt das persönliche Streben, Wollen, Denken zurück, zu Gunsten des Einswerdens und Einsseins mit dem Werk – Wu Wei.

## *Schlussbemerkung*

Angemerkt sei hier zunächst noch, dass es hinreichend Literatur über Qi Gong-Übungen gibt – von einfachen Übungen bis hin zu den schon erwähnten komplexen Bewegungszyklen. Diese kann zwar keinesfalls die kompetente persönliche Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer ersetzen, aber es lassen sich darin durchaus wichtige und wertvolle Anregungen und Hilfestellungen finden. Die beschriebenen Atemübungen sollten sehr vorsichtig, kontrolliert und möglichst nur unter kompetenter Anleitung oder mit entsprechenden Vorkenntnissen ausgeführt werden. Die bei der ersten unter der Überschrift „Atem und musikalische Gestaltung“ beschriebenen Atemübung vermerkten Hinweise zu eventuell auftretenden Problemen gelten selbstverständlich auch für alle folgenden Atemübungen.

Stress, egal ob im konzertanten musikalischen Vortrag oder in der Unterrichtssituation, ist ein multifaktorielles Phänomen. Durch Qi Gong-Verfahren ist es möglich, Stress präventiv zu reduzieren und in entsprechenden Situationen aktiv zu bewältigen.

<sup>33</sup> ebenda, S. 100.

<sup>34</sup> ebenda, S. 99.

Qi Gong als ganzheitliches Gesundheitsverfahren wirkt einerseits, indem es die Stress auslösenden bzw. begünstigenden personenimmanenten Faktoren wie innere Unruhe, muskuläre Verspannungen und Verkrampfungen, schmerzhafte bzw. blockierende Fehlhaltungen und falsche Atmung reduziert bzw. korrigiert. Andererseits werden uns aus dem reichhaltigen Repertoire der Qi Gong-Verfahren einige einfache und wirkungsvolle Techniken an die Hand gegeben, die uns helfen, akuten Stress „abzuführen“ bzw. zu bewältigen. In Verbindung mit Wu Wei – der „richtigen“ inneren Haltung – ergibt sich ein höchst wirksamer Ansatz zur Stressbewältigung und Stressprävention.

