

# FLÖTE SPIELEN IST GESUND! DAVON BIN ICH ÜBERZEUGT.

VON ALEXANDRA TÜRK-ESPITALIER

FÜR TATJANA RUHLAND, SOLOFLÖTISTIN DES RADIO-SINFONIE-ORCHESTERS STUTTGART DES SWR, SIND MUSIK, KÖRPERWAHRNEHMUNG UND BEWEGUNG UNTRENNBAR VERBUNDEN.

**CLARINO:** Frau Ruhland, in der Musikergesundheit ist die Körperarbeit inzwischen nicht mehr wegzudenken. Der Begriff »Körperarbeit« ist allerdings sehr allgemein und kann so verschiedene Techniken wie Übungen aus der Physiotherapie, Yoga, Alexandertechnik oder Feldenkrais umfassen. Was verstehen Sie persönlich unter »Körperarbeit«?

Tatjana Ruhland: Für mich ist nur wichtig, dass mir Körperübungen persönlich etwas bringen, egal aus welcher »Schule« sie stammen. Ich unterscheide da auch zwischen Übungen, die rein sportlich sind, und anderen, die ich abrufen kann, wenn ich Flöte spiele. Ich bin zum Beispiel ein fleißiger Fitnessstudio-Gänger! Das ist etwas, das mich rein physisch stärkt und ist für mich ein Gegenpol zu Körperwahrnehmungsübungen am Instrument, die ja durch die Musik auch oft emotional behaftet sind.

**Wie kann man sich denn ein Körperarbeits-Programm bei Ihnen vorstellen?**

Im Lauf der Jahre lernt man ja viele verschiedene Techniken kennen. In meiner Studienzeit damals war Yoga groß in Mode. Ich habe das auch gemacht, da gab es viele Übungen, die ich auch heute gerade auf Tournee noch mache. Dann gab es eine Welle, wo ganz viele Leute ins Pilates gegangen sind. Das fand ich auch interessant, auch recht anstrengend, hat mich persönlich aber nicht so weitergebracht. Ich kann mich erinnern, dass dann zu meiner New Yorker Zeit Alexandertechnik ganz aktuell war. Da gab es auch fachübergreifend immer Vorträge und Workshops. Viele Dinge, die ich da kennengelernt habe, habe ich auch wieder abgelegt oder vergessen, aber einiges habe ich mir doch herausgefiltert. So entstand ein Mix, der mir persönlich hilft. Es kommt in meiner Übezeit immer der Moment, wo ich die Flöte weglege und mich dehne. Das bringt mir einfach was, da bin ich erfrischt.

**Da haben Sie sicherlich aber auch ein Talent dafür, selbstständig die passenden Übungen zu finden.**



Foto: Marco Borggreve

Also, mir war es lange Zeit gar nicht so bewusst, dass man Körperwahrnehmung oder Körperarbeit vielleicht mit extra Termini benennen kann. Ich glaube, ich gehöre zu den Menschen, die Bewegung und Koordination von vorneherein relativ unbewusst immer mit ins Spiel haben einfließen lassen. Das liegt einfach an der persönlichen Geschichte. Ich war schon immer ein Ballettkind. Und ich habe sozusagen alles, was mit Bühnenaktionen wie Tanz, Bewegung und Musik zu tun hat, irgendwie verknüpft.

**Wenn für Sie Bewegung und Musik so selbstverständlich ist, können Sie dann Probleme bei Bewegungen am Instrument überhaupt nachvollziehen?**

Oh ja! Nur dass für mich immer schon diese Verbindung von Bewegung und Musik selbstverständlich war, heißt noch lange nicht, dass ich alles von vorneherein richtig gemacht hätte! Den Eindruck möchte ich jetzt nicht erwecken.

**Können Sie Ihre Schwerpunkte in der Körperarbeit konkretisieren?**

Ein wesentlicher Punkt ist für mich die Verbesserung der Aufmerksamkeit, der Achtsamkeit, der Selbstbeobachtung am Instrument. Das ist natürlich immer eine Frage der Balance, wie viel ich da

einbringe. Und diese Frage stellt sich auch in rein flötentechnischen Aspekten. Wenn man an Klangschönheit oder Vibrato arbeitet und jemand dann anfängt, alles infrage zu stellen und plötzlich zu behaupten, er müsse seinen Ansatz komplett umstellen, das halte ich für übertrieben.

Es geht mir um eine Sensibilisierung von Wahrnehmung, um eine bessere Koordination.

Mein Lehrer Paul Meisen hat so fantastisch unterrichtet, dass er all das in den regulären Unterricht hat einfließen lassen – und dabei habe ich ihn kein einziges Mal das Wort »Körperarbeit« sagen hören. Es ist alles eins!

**Sie lehren an der Musikhochschule Saarbrücken. Wie integrieren Sie die Körperarbeit in Ihren Unterricht?**

Ich bin der Überzeugung, dass es wichtig ist, eine gesunde Spielweise aufzubauen. Ein gutes Beispiel sind Sänger, bei denen die Stimme ewig lange funktioniert. Ich sage immer: »Schaut euch die Gruberova an, die ist fast 70. Und singt

immer noch«. Einfach weil ihre Stimme gesund gebildet ist. Ich halte zum Beispiel nichts davon, dass alles »ganz locker« ist. Das stimmt einfach nicht. Schon die Musik alleine ist nicht so. Es kommt darauf an, wie Spannung und Entspannung balanciert sind.

Ich versuche auch immer, die Studierenden die Verbindung von Rhythmus und Bewegung spüren zu lassen. Körpergefühl hat mit Rhythmus und Bewegung zu tun, mit »Swing«. Es ist etwas, das physisch nachvollziehbar ist.

Beim Unterrichten ist mir wichtig, dass die Aspekte der Körperarbeit nicht verkopft, sondern natürlich empfunden werden. Wenn das Flötenspiel, der Körper, das Denken und das Hören physisch und musikalisch so verknüpft sind, dass sich daraus eine natürliche Bewegung und ein Rhythmusgefühl ergeben, ist das der Musik und der Gesundheit immer förderlich. Und Flöte spielen ist gesund! Das muss auch einmal gesagt werden und davon bin ich auch wirklich überzeugt.

» **Flötenspiel, Körper, Denken und Hören sollten physisch und musikalisch so verknüpft sein, dass sich daraus eine natürliche Bewegung ergibt.** «

**Trotzdem leiden bekanntermaßen viele Musiker unter spielbedingten Problemen.**

Ja, das bekommt man gerade im Orchester mit. Der eine hat einen Tinnitus und ein anderer hat es an den Bandscheiben. Und auf einmal wird einem klar, dass dieses große Thema Gesundheit und Körperarbeit noch viel ernster zu nehmen ist als dass man einfach nur so vor sich hin spielt.

**Wie erleben Sie in dieser Hinsicht den Orchesterdienst?**

Man muss schon auch lernen, sich zu schützen. Viele stressauslösende Situationen kann man ja lernen zu bewältigen, zum Beispiel psychischen Stress, wenn man im Rundfunk sitzt und immer ein Mikrofon vor der Nase hat. Das muss einfach funktionieren, das ist ganz klar. Das wird man aber auch positiv empfinden. Aber womit man sich meiner Meinung nach schwer tut, ist die Lautstärke. Lautstärke ist Stress und löst in unserem Körper eine gewisse Schutzhaltung aus. Man merkt dann, dass man nach der Probe wahnsinnig erschöpft ist, gerade wenn man als junger Mensch im Orchester anfängt. Und dann wundert man sich, woher das kommt. Und natürlich das viele Sitzen in einer asymmetrischen Position. Diese Dinge, Lautstärke und Sitzen, das ist etwas, was plötzlich auf jeden Orchestermusiker zukommt und womit er lernen muss umzugehen.

**Sie sprechen die Lautstärke an. Was halten Sie vom Spielen mit Gehörschutz als Prävention von Lärmschwerhörigkeit?**

Wir müssen es endlich schaffen, auch teilweise mit Gehörschutz zu spielen. Das ist zwar eigentlich eine Katastrophe, weil die Musik dadurch als schädlich dargestellt wird, aber wir müssen das in den Griff bekommen. Allerdings müsste man die Gehörschutzversorgung insgesamt noch verbessern. Man kann einen professionellen Musiker nicht nur mit Standardmaterial versorgen.

Und es gibt einfach die Schwierigkeit, dass man sich besonders als

## » TATJANA RUHLAND

geboren 1972 in Regensburg, ist Soloflötistin des Radio-Sinfonieorchesters Stuttgart des SWR. Die Preisträgerin der internationalen Flöten-Wettbewerbe von Prag und Kobe sowie Stipendiatin des Deutschen Musikwettbewerbs studierte an der Hochschule für Musik und Theater München, der Manhattan School of Music New York und der Universität Tübingen. Zu ihren Lehrern zählen Paul Meisen, András Adorján, Jeanne Baxtresser und Aurèle Nicolet. 1999 gab sie ihr Debüt in der Carnegie Hall. Konzertreisen mit deutschen Rundfunksinfonieorchestern führten sie in bedeutende Konzertsäle wie die Suntory Hall Tokyo, das Concertgebouw Amsterdam, die Royal Albert Hall London, die Berliner Philharmonie, den Musikverein Wien und in die Tonhalle Zürich.

Als Solistin und Kammermusikerin ist sie unter anderem beim Beethovenfest Bonn, dem Festival Radio France und dem Prager Frühling zu Gast. Sie gibt Meisterkurse in Europa, Japan und den USA. Die beiden kommenden sind die Sommerakademie Neuburg vom 3. bis 9. August ([www.sommerakademie-neuburg.de](http://www.sommerakademie-neuburg.de)) und die Musiktage Seefeld vom 20. bis 24. August ([www.musiktage-seefeld.at](http://www.musiktage-seefeld.at)).

[www.tatjana-ruhland.de](http://www.tatjana-ruhland.de)

Bläser mit Gehörschutz ganz anders wahrnimmt. Man muss das üben.

**Kommen wir noch einmal zu Ihren Studierenden zurück. Viele Musiker sagen ja, dass man mit zu viel Selbstbeobachtung oder Analyse Dinge zerstören würde, die vorher immer von selbst liefen. Wie sehen Sie das?**

Man hat oft begabte Studenten, die vieles unbewusst machen. Aber ich denke, es ist ein ganz wesentlicher Prozess des Lebens und des Lernens überhaupt, dass wir uns irgendwann einmal mit Dingen bewusst auseinandersetzen müssen. Wir werden dann mit anderen Gedanken verpflegt. Und das ist das Feld, wo wir als Lehrer aktiv werden müssen, um diesen Prozess des Bewusstmachens und dann aber Wieder-Ablegens und Abrufen-Könnens zu begleiten. Wie die berühmte Geschichte vom Tausendfüßler, der gefragt wurde, wie er eigentlich geht. Da bricht natürlich erst einmal alles zusammen. Aber dann, nach dem Prozess des Bewusstmachens, können wir die Vorgänge verinnerlichen. Da muss aber jeder kraft seiner Veranlagung und seiner Persönlichkeit ein Feingefühl entwickeln, wie er das in Balance bringt.

**Stellen Sie Ihren Schülern ein persönliches Körperübungsprogramm zusammen?**

Ich glaube, es ist eine grundsätzliche Frage, wie die Studenten üben, und dazu gehören auch die Körperübungen. Üben ist eine Sache, die man zumindest in den ersten Semestern begleiten sollte. Man muss erst mal wissen, wie jemand überhaupt übt.

Das heißt, man muss beobachten, ob sich jemand total in eine Verkrampfung hineinübt oder ein anderer vielleicht gar nicht konzentriert bei einer Sache bleiben kann. So jemandem würde ich natürlich nicht empfehlen, alle fünf Minuten die Flöte zur Seite zu legen. Man muss erst einmal erspüren, wie jemand funktioniert.

Bei mir haben schon viele Studenten die Frage nach den täglichen 50 Sit-ups gehört. Ich brauche nicht anfangen, einen Ansatz zu lockern, wenn ich gleichzeitig weiß, dass die Person überhaupt nichts für den Rumpfund Beckenbereich macht und sich eine natürliche Unterstützung durch den Körper nicht genügend zunutze machen kann. Da weise ich auf jeden Fall darauf hin. Ich mache die Körperübungen auch manchmal konkret im Unterricht. Wenn man eine Zeitlang wirklich hochkonzentriert bei einer Sache war, wird bei mir zumindest mal eine Hand ausgeschüttelt, etwas gedehnt, die Flöte beiseite gelegt, eine Übung gemacht. Ich gebe natürlich keine Stunde in Bewegungslehre. Das überlasse ich denjenigen, die sich darauf spezialisiert haben. Aber dass ich immer mal wieder einzelne Übungen rausgreife, das mache ich sehr, sehr gerne.

**Das ist für die Studierenden dann ein musikalischer und physischer Prozess...**

Ja, gerade auch für diejenigen, denen die Verknüpfung von Musik und Bewegung erst einmal schwerfällt. Viele gehen davon aus, dass jemand, der keine Körperwahrnehmungs-Aspekte betrachtet hat, gar nichts machen würde. Das stimmt nicht, denn er macht ja was. Und zwar meistens ziemlich

extrem. Oder ziemlich wiederholt. Und das kann etwas sein, das dem musikalischen Fluss zuwider läuft oder dem Spieler nicht hilft. Ein Beispiel: Ich spiele eine Skala ganz rauf bis zum hohen C und ziehe meinen Körper mit hoch. Aber es muss genau das Gegenteil sein! So ein Bild verdeutlicht uns, dass man sehr wohl bereits etwas tut, wenn man glaubt man tue nichts. Und dann muss man es wieder in die Relation bringen, um zu sagen: »Mensch, merkst du eigentlich, dass du bisher etwas getan hast, was dir eigentlich nicht hilft?« Und so gibt es eben auch sehr wohl Dinge, die dir helfen.

Ein weiterer Prozess, der durch Körperkontrolle wächst, ist die Aufmerksamkeit des Hörens. Wir sind dann fähig, uns besser zuzuhören, während wir spielen. Ich glaube, dass viel von einer zu lange unbewusst gestalteten Bewegung, die nicht mit der Musik koordiniert ist, mich nicht nur beim Spielen, sondern auch beim Hören blockiert. Und was wir als Musiker brauchen, ist eine Art von ruhiger Kontrolle des Hörens. Dann kann ich souverän sein. Und das ist etwas, was stark vom Körper ausgeht.

**...und das geübt werden kann!**

Ja, da sind wir wieder beim Thema: Man übt alles! Wenn ich schon im Überaum einen Druck und eine Verspannung bei einer Stelle übe – das typische »Augen zu und durch« – dann habe ich genau das verinnerlicht. Und wenn ich eine souveräne Körperhaltung erreichen möchte, eine, die mir musikalisch hilft und mir einen gewissen Horizont, eine Vorstellungskraft und ein Zuhören ermöglicht, dann muss ich die eben auch schon vorher üben.

Nicolet hat damals gesagt: »In diesem Beruf ist man jeden Tag ein Anfänger!« Man ist in allen Aspekten immer wieder aufs Neue beim Üben herausgefordert.

**Ein Schlusswort zum Thema Körperarbeit und Musikergesundheit...**

Als ausübender Musiker muss man dankbar sein, wenn man eventuelle Leiden nicht zu einem Hauptthema des Spielens machen muss. Körperarbeit gehört dazu und sollte eine Rückmeldung sein. Sie muss ins Spielen eingebaut werden. Das betrifft uns selbst wenn wir üben, aber genauso wenn wir unterrichten. Aber eins muss klar sein: Die Quelle dessen, was wir tun, wird immer die Musik sein! Und ich denke, im Idealfall lassen sich der emotionale Gehalt der Musik mit einer Wahrnehmung und einer Sensibilisierung auch auf der Körperseite wunderbar verknüpfen. ■