

Maria Busqué

ALLES IM FLOW?

Die Kunst,
ein musikalisches Leben
zu führen

There is a vitality, a life force, an energy, a quickening that is translated through you into action, and because there is only one of you in all of time, this expression is unique. And if you block it, it will never exist through any other medium and it will be lost. The world will not have it. It is not your business to determine how good it is nor how valuable nor how it compares with other expressions. It is your business to keep it yours clearly and directly, to keep the channel open.

Martha Graham

Vorwort

Dieses Buch, das du in den Händen hältst, liebe Leserin, lieber Leser, ist, ich wage es zu behaupten, *unser* Buch. Dank eines Crowdfundings im Jahr 2020 im Selbstverlag finanziert, erscheint es nun in überarbeiteter Neuausgabe im Wißner-Verlag. Die Texte in ihm entstanden in den Jahren 2014 bis 2020, anfangs um überhaupt meine Gedanken zu ordnen und die vielen Erfahrungen zum Thema Körperbewusstsein für Musiker, die ich angesammelt hatte, zu strukturieren. Ich schrieb zunächst Blog-Texte über die fachlichen Aspekte, danach welche zum Motivieren, Inspirieren, zum Mutmachen – und erhielt schon bald Anfragen nach einem Buch mit diesen Texten.

Mein Beginn in der Musik war holprig, »zu spät«: Mit 17 beschloss ich eines Tages, Konzertpianistin zu werden, ohne viel Vorerfahrung zu haben – und vor allem ahnungslos, was ein Weg in der Musik eigentlich bedeuten würde. Niemand in meiner Familie spielte ein Musikinstrument. Ich wusste nur: Es ist mein Weg.

Das scheinbar Unüberwindbare zu meistern, gelang mir nur durch zwei Dinge: einerseits irrsinnig gute Lehrerinnen und Lehrer zu haben, die an mich glaubten, und andererseits die intensive Beschäftigung mit allen Arten von Körperarbeit und innerer Arbeit, die ich finden konnte. Angefangen mit Alexandertechnik und Feldenkrais,

über Tai Chi, Qi Gong, Meditation, Kung Fu, Rolfing, Grinberg – ich ließ nichts aus, und sei es nur dafür, um neugierig zu bleiben. Ich hatte stets ein starkes Vertrauen in meinen Körper und nahm immer nur das von einer Methode mit, was mir guttat – den Rest verwarf ich. So absolvierte ich mit 25 Jahren mein künstlerisches Diplom im Hauptfach Klavier am Konservatorium in Barcelona, der dortigen Musikhochschule, und entfachte das Feuer in mir, weiterzugehen und als Pianistin in Berlin mein Glück zu versuchen. Doch nicht alles in Berlin war Glück.

Achtzehn Monate nach dem Umzug nach Berlin brach ich mir meinen rechten Arm – und wurde am Handgelenk operiert. So etwas gehört sicherlich zu den einschneidendsten Erlebnissen im Leben eines jeden Musikers. Für mich stellte es sich jedoch als ein Segen dar: Es brachte mich zu meinem Ursprung zurück – der Liebe zur Musik. Darüber hinaus kam noch eine neue Liebe hinzu: das Cembalo. Ich beschloss, umzusteigen und begann mit 31 mein zweites Studium, diesmal im künstlerischen Hauptfach Cembalo an der Universität der Künste Berlin. Etwa zu dieser Zeit lernte ich die Resonanzlehre kennen und fand dort, letztendlich, die Antwort auf alle Fragen, die ich bis dahin mit mir herumgetragen hatte. Und vor allem Werkzeuge, um so zu musizieren, wie ich es fühlte. Ab dem Moment wuchs ich als Künstlerin um Bände – und damit wuchs in mir auch der Wunsch, diese Arbeit an andere Musiker weiterzugeben.

Mit diesem Buch möchte ich dich als Musikerin oder als Musiker inspirieren, motivieren, dir Mut machen. Der Weg in Musik ist,

weiß Gott, nicht der leichteste – und doch ist er wunderschön, gibt er uns die Gelegenheit, uns selbst und unseren Zuhörern ein Stück Unendlichkeit zu schenken, Zuversicht, Berührung, Vertrauen – und vor allem Wahrheit. Musik war immer der Ort, an dem ich unbedingt ehrlich zu mir selbst sein *musste* – anfangs auch der einzige Ort, an dem es mir gelang.

Dieses Buch kannst du von oben nach unten lesen oder einfach irgendwo aufschlagen und sofort anfangen – jeder Text steht für sich, und trotzdem hat das Buch einen roten Faden.

Am Anfang findest du die »kleine musikalische Hausapotheke« – dies ist ein Index mit den Themen, die in diesem Buch vorkommen. Solltest du einen kleinen Impuls für deinen Alltag brauchen, schlage einfach das Thema deiner Wahl nach.

Der rote Faden in diesem Buch, die Geschichte, die die Kapitel erzählen, sind die Stationen eines Lebens in Musik:

- Kapitel 1 »Mit Musik anfangen« beschreibt nicht nur den Anfang in Musik, sondern auch andere Anfänge: beispielsweise den eines Konzerts, wie wir jeden Tag als den ersten erleben oder wie man nach einer Übepause wieder reinkommt.
- In Kapitel 2 geht es um »Hürden überwinden«, innere und äußere Hindernisse, die im Weg stehen zwischen dem Musiker und dem Verlangen, auf der Bühne vollends zu sich selbst zu stehen.
- In Kapitel 3 »Musik leben« sind wir angekommen in einem Alltag als Musiker – mit allem, was dazu gehört.

- Erst durch das Weitergeben, in der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern, durchdringen wir meines Erachtens tatsächlich unsere Tätigkeit. Deshalb kommt für mich danach die Station in Kapitel 4, »Musik unterrichten«.
- Das Kapitel 5 heißt »Flow und Resonanz beim Musizieren«. In ihm gebe ich einige fachliche Impulse und erläutere spannende Zusammenhänge, die in den gängigen Bewusstseins-Methoden für Musiker meistens unbeleuchtet bleiben.
- Kapitel 6 »Neue Wege gehen« befasst sich mit dem Teil in uns, der neugierig ist und neue Impulse sucht.
- Schließlich geht es im Kapitel 7 »Musik transzendieren« um die Vollendung des Weges in Musik: Wenn es nicht mehr um die Musik selbst geht, sondern um die Tiefe in uns, die wir durch den musikalischen Weg erfahren und die wir mit unseren Zuhörern kommunizieren in einer Weise, die nicht mehr in Worten erfasst werden kann.

Dieses Buch ist 2020 dank des Vertrauens vieler Menschen in mich und meine Arbeit entstanden; es ist der Beweis, dass »unrealistische« Träume durchaus wahr werden können. Ich habe es geschrieben, um uns zu ermutigen, Neues zu wagen – und uns daran zu erinnern, dass Musik etwas ist, für das es sich lohnt, weiterzugehen.

Maria Busqué

Oktober 2022

Seite 18

EINE KLEINE MUSIKALISCHE HAUSAPOTHEKE

Seite 22

MIT MUSIK ANFANGEN

Seite 56

HÜRDEN ÜBERWINDEN

Seite 80

MUSIK LEBEN

Seite 106

MUSIK UNTERRICHTEN

Seite 144

FLOW UND RESONANZ BEIM MUSIZIEREN

Seite 184

NEUE WEGE GEHEN

Seite 208

MUSIK TRANSZENDIEREN

Inhalt

18 — EINE KLEINE MUSIKALISCHE HAUSAPOTHEKE

22 — MIT MUSIK ANFANGEN

- 25 — »Zu spät«, um Musikerin zu werden?
- 33 — Erste Schritte in den Flow
- 36 — Wie komme ich nach einer Übepause wieder rein?
- 41 — Beginner's Mind in der Musik
- 44 — Der Beginn des Konzerts
- 46 — Warum mir den Arm zu brechen das Beste war, was mir als Musikerin passieren konnte

56 — HÜRDEN ÜBERWINDEN

- 59 — Wie ich meine Unsicherheit, vor anderen zu spielen, auflösen konnte
- 65 — Wie eine junge Flötistin ihr Lampenfieber überwand
- 72 — Die »Bin ich gut genug?«-Frage
- 74 — Und wenn Festhalten gut für dich wäre?
- 76 — Mein gescheitertes Waldjoggen, oder: Die größte Herausforderung von allen

80 — MUSIK LEBEN

- 83 — Wenn Lehrer zu Kollegen werden
- 86 — Was ich vom Gerhard Quartett über Commitment gelernt habe
- 88 — »Hilfe, ich habe eine Anfrage bekommen!«
- 92 — Die Sache mit der Offenheit, oder: Warum manche Musiker fast immer ihr Publikum berühren
- 94 — Überraschende Lektion in Körperpräsenz von einer anonymen Person. Plus Bonuslektion von Britney Spears
- 98 — Das Programm steht: Und morgen ist Konzert
- 101 — Als Maria João Pires ein anderes Konzert erwartete

106 — MUSIK UNTERRICHTEN

- 109 — Er hat schon alles und weiß es nicht – die Probestunde am Klavier
- 113 — Eine einfache Übung in freier Improvisation und fünf Anwendungen für den Instrumentalunterricht
- 118 — Bitte den Bach nicht so ernst nehmen
- 123 — Wie man erfolgreich mit Klavier aufhört
- 127 — Unterrichtsflow – wie Schüler musikalisch selbstständiger werden

144 — FLOW UND RESONANZ BEIM MUSIZIEREN

- 147 — Warum es nicht ausreicht, über Bewegung beim Musizieren zu sprechen
- 152 — Was ist Resonanzlehre?
- 156 — Hast du Schmerzen nach dem Üben? Dies könnte der Grund dafür sein
- 162 — »Zu Hause konnt ich's noch« – was sich dahinter verbirgt und eine Anregung zum Üben
- 166 — Der verflixte Faden an der Decke
- 168 — Fünf Tipps, wie du als Musiker maximal vom Yoga profitierst
- 175 — Das Nervensystem und seine Auswirkungen auf Üben, Auswendigspielen, Lampenfieber
- 180 — Wie du deinen Körper beim Musizieren befreist

184 — NEUE WEGE GEHEN

- 187 — Wie mir eine zufällige Begegnung in der S-Bahn wieder Hoffnung gibt
- 190 — Vorsicht mit dem historischen Instrument
- 192 — Neue Ideen für unser Musikerleben
- 194 — Eröffne dir eine neue Perspektive für ein oft gespieltes Werk – mit dieser einfachen Maßnahme
- 196 — Es ist riskant
- 197 — Wie du dir deine Spielfreude beim Üben zurückeroberst

208 — MUSIK TRANSZENDIEREN

- 211 — Benjamin Zander und die Stille
- 217 — Ein musikalisches Leben ohne Panzerung
- 221 — Perfektion und Wabi-Sabi in der Musik
- 226 — Musik als spiritueller Weg
- 229 — Die drei Phänomene der Resonanz

236 — DANKSAGUNG

238 — RESSOURCEN

Und wenn Festhalten gut für dich wäre?

Es gibt Bereiche im Körper, in denen wir beim Spielen festhalten. Und zwar immer dann, wenn wir nicht absichtlich festhalten *wollen*. Es passiert einfach, ohne dass wir es bewusst tun. Dann gelingt der Lauf nicht, dann sind die Oktaven nicht schnell genug oder wir verspannen hinter der linken Schulter, wenn wir länger als 30 Minuten geigen. Mist. Wie geht das weg? Mittlerweile sind wir dahintergekommen, dass die Antwort Loslassen ist. Aber wie geht dieses Loslassen, bitte?

Loslassen auf Kommando geht nämlich nicht, das merken wir. Das geht willkürlich nicht. Was wir aber tun können, ist, die Bedingungen zu schaffen, sodass Loslassen von selbst passieren kann. Das ist ein bisschen wie Fahrradfahren.

Es gilt, zu erkennen, was wir aktiv beeinflussen können.

Beim Fahrradfahren treten wir immer nur auf einem Pedal aktiv. Wenn wir das tun, kommt das andere Pedal von selbst zu uns hoch, ganz ohne unser Zutun. Das bedeutet, es gilt, zu erkennen, was wir aktiv beeinflussen können und was von selbst passieren muss.

Beim Musizieren können wir beispielsweise den Kontakt zum Boden spüren, oder anders gesagt: unser Gewicht abgeben (Die

Leichtigkeit, die dabei entsteht!). Wir können darauf achten, ob wir weiteratmen, wir können unseren Kiefer lösen. Das sind alles Nebenschauplätze des Loslassens. Dann kann das Loslassen von selbst eintreten.

Doch was wäre, wenn Akzeptanz unser Loslassen am meisten beeinflussen würde? Wenn wir akzeptieren, dass es richtig so war, dass wir in der Vergangenheit lernten festzuhalten? Weil – irgendwo hat das eine Funktion erfüllt, dieses Festhalten, vielleicht als Schutz. Irgendwann, vor einiger Zeit, zog sich unser Nervensystem zusammen. Huch! Ja, irgendwann ist das zum ersten Mal passiert.

Was wäre, wenn wir anfangen, dieses Festhalten anzuerkennen – und nicht nur anzuerkennen, sondern es zu zelebrieren, weil es in der Vergangenheit eine wichtige Funktion erfüllte? Weil es uns beschützt und sicher zum heutigen Tag geführt hat?

Vielleicht können wir mit dieser Erkenntnis einen inneren Frieden zu diesem Festhalten finden.

Und vielleicht, nur vielleicht, haben wir damit die beste Bedingung für das Loslassen geschaffen.

Was wäre, wenn wir anfangen, dieses Festhalten anzuerkennen?

Was ich spüre, ist, dass die Konzentration der ganzen pädagogischen Tätigkeit aus der Sorge besteht, das Instrument zu beherrschen. Und das ist lange nicht genug. Man pflegt die Aussprache, aber nicht, was mit der Aussprache gemacht werden muss.

Sergiu Celibidache

Er hat schon alles und weiß es nicht – die Probestunde am Klavier

»Wir glauben, er ist sehr musikalisch«, sagt mir seine Mutter am Telefon. »Er hat sich immer zur Musik hingezogen gefühlt. Wir suchen eine liebe Klavierlehrerin, damit er Freude am Klavier haben kann, ohne gleich zum Profi zu werden.«

Sie erzählt mir von ihrem neunjährigen Sohn Benno und seinen ersten Erfahrungen am Klavier, einschließlich der etwa zwei Jahre Unterricht bei einer früheren Lehrerin, die sie als »streng« bezeichnet. Benno hatte gegen Ende der Zusammenarbeit in jeder Stunde geweint. Nach einiger Zeit wollte er nicht mehr zum Unterricht. Das ist etwa anderthalb Jahre her.

Ich rechne im Kopf nach. Das bedeutet, dass er mit fünf oder sechs Jahren angefangen hat.

Wir vereinbaren eine Probestunde, und ein paar Tage später stehen sie da, an meiner Tür.

Er ist ein sensibles, aufgewecktes Kind, tritt schüchtern herein, seine Mutter lächelnd hinter ihm. Sie setzt sich hin, um zuzuhören.

Wie du deinen Körper beim Musizieren befreist

Im Bereich der Körperbewusstseins-Methoden gibt es einen Ansatz, der unter bestimmten Musikern besonderen Gefallen findet. Dieser Ansatz besagt, dass ein Musiker, der verspannt ist, einfach nur aufhören muss, überflüssige, »falsche« Bewegungen zu machen. Diese würden daraufhin eingespart und dadurch würde sich die »richtige« Bewegung von selbst einstellen – effizient in der Ausführung, elegant im Anblick: die sogenannte »Ökonomie der Bewegung«.

Auf den ersten Blick erscheint dieser Ansatz ganz stimmig. Manche würden die Metapher vom Bildhauer heranziehen, der ja auch nur den

überflüssigen Stein von der Statue befreit, die schon immer im Stein präsent war. Oder?

Die »Ökonomie der Bewegung« funktioniert bei Musikern nicht.

Klingt an sich logisch, die »Ökonomie der Bewegung« funktioniert bei Musikern jedoch nicht. Eher im Gegenteil, denn Musik ist eine andere künstlerische Ausdrucksform als die Bildhauerei. Die Materie, mit der wir arbeiten, ist so weit entfernt vom Stein, wie sie nur sein kann! Unsere Materie ist unser lebendiger, atmender Organismus, unsere bewegenden Emotionen und unser Klang, der

diese Emotionen zu den Zuhörern trägt. Die Richtung ist dabei immer von innen nach außen, nicht von außen nach innen.

Beispielsweise braucht eine Musikerin, die durch Verspannungen in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, eine Befreiung dieser Verspannungen durch eher großzügige Bewegungen. Sie braucht einen direkteren Zugang zu ihrem Körpergefühl, zum Impuls, der ihr hilft, Emotionen nach außen zu bringen und weniger im Kopf zu sein.

Mit dem Ansatz der »Ökonomie der Bewegung« wird der Musikerin ihre Bewegungsfreiheit endgültig genommen.

Mit dem Ansatz der »Ökonomie der Bewegung«, so vernünftig er auch erscheinen mag, wird der Musikerin ihre Bewegungsfreiheit endgültig genommen. Stattdessen lernt sie, darauf zu achten, bloß die »richtigen« Bewegungen auszuführen, als sei das eine Garantie für vollendeten Ausdruck, als könne sie sich so ihre Verspannungen nehmen. Sie muss eine Instanz in sich selbst erschaffen, die sie berät, »falsche« Bewegungen zu unterbinden, eine Instanz, die von außen nach innen agiert.

Die Musikerin kann jedoch nicht dort sein, wo sie eigentlich sein möchte: bei ihrer Musik und bei ihrem Klang, denn ihre Aufmerksamkeit ist zweigeteilt.

So ist sie gefangen zwischen dem, was sich gut anfühlt und dem, was »richtig ist«, bleibt weiterhin im Kopf und lernt dabei nicht, den