

DAS IDEALE SPIELGEFÜHL

Felicia Terpitz

Wie sich die Körpererinnerung beim Musizieren nutzen lässt

Die meisten Menschen sind ziemlich geübt darin, sich in „negative“ Emotionen, Gefühle von Stress, Angst und Unzulänglichkeit, oder in die Vorstellung, einer Sache nicht gewachsen zu sein, hineinzudenken. Der kurze Gedanke „gleich kommt die schwierige Stelle“ reicht, um passgenau zur anspruchsvollen Passage Herzklopfen zu bekommen, anzuspannen und körperlich fest zu werden. Die perfekte Voraussetzung also, um dem Gedanken „Hilfe, jetzt kommt die schwierige Stelle“ recht zu geben und sie, wie vorausgesagt, nicht mit Leichtigkeit bewältigen zu können.

Wenn wir so gut darin sind, unseren Körperzustand durch einen Gedanken zu verändern, warum nutzen wir diese Fähigkeit nicht, um den Zustand von Leichtigkeit herbeizudenken, in dem die Stelle gelingen wird? Um das Bild im Kopf zu erschaffen, das wir brauchen, um einen gelösten, warmen Klang zu produzieren oder den Atem unendlich weit ausströmen zu lassen? Denn genau das ist möglich.

Arbeit mit dem inneren Bild

Musizieren ist eine wunderbar kreative und inspirierende Tätigkeit. Ich bin meinen Lehrerinnen und Lehrern immer noch zutiefst dankbar, dass sie mir Musik oft in Bildern vermittelt haben, denn Bilder ermöglichen den direkten Zugriff auf unsere Gestaltungsfähigkeit. Musik kann die bildhafte Vorstellung einer Situation hervorrufen und andersherum kann ein inneres Bild zur Vermittlung einer facettenreichen musikalischen Idee beitragen. Eine durch Worte angeregte Vorstellung („Stell dir vor, du stehst auf einem Berg, vor dir die Weite des Horizonts, Sonnenlicht wärmt deine Haut“) löst spontan Emotionen

aus, die sich mühelos in die Sprache der Musik übersetzen lassen und oft schneller zum angestrebten Interpretationsziel führen als eine rationale Ansage der gewünschten Lautstärke, Tondauer und Klangqualität.

Vermutlich waren sich meine Lehrer:innen nicht bewusst, wie viel Potenzial in der Aktivierung innerer Bilder steckt. Meist blieb das innere Bild ein Gedanke, nur selten wurde es so lange visualisiert, bis das Bild spürbar geworden war und sich ein komplettes Körpergefühl installiert hatte. Denn eine innere Vorstellung, die mit allen Sinnen aktiviert wird, beeinflusst nicht nur die Idee einer musikalischen Linie, sondern nimmt direkten Einfluss auf den Körperzustand. Das Potenzial des inneren Bildes liegt also nicht nur in der musikalischen Gestaltung, sondern lässt sich darüber hinaus spezifisch zur Verbesserung der Spieltechnik, für mehr Geläufigkeit, einen strahlenden Klang und zur mühelosen Bewältigung anspruchsvoller technischer Hürden nutzen.

Der ideale Musizierzustand

Zum Musizieren brauchen wir Durchlässigkeit, Geschmeidigkeit, einen fließenden Atem und Muskelkraft. Aber auch der geistige Zustand, hohe Konzentration und die Fähigkeit, sich emotional auf die Musik einzulassen, sind wichtige Voraussetzungen, um musikalischen Text technisch präzise abliefern und einführend gestalten zu können.

Diesen Zustand können wir uns täglich durch Einspielen auf dem Instrument zurückholen, indem wir die Spielbewegungen so lange ausführen, bis sich der Körper an die Tätigkeit „Musizieren“ erinnert und das mit ihr verbundene selbstverständliche Spielgefühl aufbaut. Gut eingespielt läuft die Motorik geschmeidig und die Musik gelingt in ihrer gewohnten Qua-

Die Chance für Musiker:innen:
Das Zusammenspiel zwischen
Gedanken an Dinge, Farben,
Düfte oder Klänge und mit
ihnen verknüpfte Emotionen
hat direkte Auswirkungen
auf das Körpergefühl

alle Bilder © IMAGO/Zoomar

lität. Auf diesem Weg liegen jedoch einige Stolpersteine, die uns den Zugang zum angestrebten Zielzustand verbauen können.

Der Körper erinnert sich

Für viele Profi-Musikerinnen und -Musiker ist das Thema „Musizieren“ mit stressigen Erfahrungen verbunden. Diese Erfahrungen sind oft an bestimmte Musikliteratur geknüpft – für die geeigneten Leserinnen und Leser gehören dazu vermutlich Werke aus dem Repertoire ihrer Probespiele oder aus schwierigen Zeiten im Berufsleben. Besonders viel Stress ruft Musik hervor, die dem eigenen ästhetischen Empfinden entgegensteht oder die spielerischen Fähigkeiten an persönliche Grenzen bringt.

Je mehr wir unter Zeit- und Leistungsdruck üben, desto mehr schaffen wir neue Verknüpfungen von Musik und Stress. Überlassen wir nun allein dem Körper die Suche nach dem Spielgefühl, kann es passieren, dass dieses Gefühl ganz und gar nicht „ideal“ wird. Durch das Spielen auf dem Instrument werden unbewusst Stress-Erinnerungen aktiviert, der Körper wird fest und kann Spielbewegungen nicht in der notwendigen Geschmeidigkeit ausführen. Wahrgenommen wird in diesem Moment meistens, dass technische Abläufe schlecht funktionieren und dem Klang Leichtigkeit und Volumen fehlen. Das wiederum führt zu Enttäuschung oder Unmut und damit zu noch mehr Stress.

Gedanken – Emotionen – Körperzustand: ein Teufelskreis?

Um diesem Teufelskreis zu entkommen, ist es empfehlenswert, sich zuerst um den Körperzustand zu kümmern, bevor überhaupt der

erste Ton am Instrument gespielt wird. Dafür eignen sich zum Beispiel leichte Körperübungen, die in die tägliche Übe- und Probenpraxis fest integriert werden (s. *das Orchester* 11/2025).

Im vorliegenden Artikel soll ein anderer Weg aufgezeichnet werden, der ebenso wirksam zu einem guten Spielzustand führt. Hier geht es um die Arbeit mit inneren Bildern zur Veränderung des körperlich-emotionalen Zustands. Diese Arbeit erfordert eine bewusste Lenkung der Wahrnehmung auf die eigenen Emotionen und Körpergefühle. Diese Methode wirkt emotional ausgleichend und eignet sich hervorragend zum Aufbau innerer Ruhe und Gelassenheit.

Alle unsere Erlebnisse und Erfahrungen sind mit Emotionen verknüpft. Der Gedanke an einen bestimmten Moment, aber auch an Dinge, Farben, Düfte oder Klänge aktiviert automatisch auch die mit ihm verknüpfte Emotion. Emotionen wiederum nehmen wir überwiegend als Körpergefühle wahr. Aufgrund dieses Zusammenhangs ist es möglich, Körperzustände aus angenehmen Erlebnissen per Imagination in unseren Körper zurückholen, um sie in körperlich oder emotional anspruchsvollen Situationen weiterzuverwenden.

Hilfreiche Bilder brauchen jedoch nicht zwangsläufig ein erlebtes „Vorbild“. Sie können mit Hilfe der eigenen Fantasie jederzeit neu kreiert und in der inneren Vorstellung gestaltet werden. Das innere Bild ist dabei nicht auf die visuelle Wahrnehmung beschränkt. Jede Sinneswahrnehmung kann helfen, wenn sie eine klare innere Vorstellung hervorruft und sich positiv auf den Körperzustand auswirkt. Zu den verwertbaren „Zutaten“ gehören Farben, Düfte, Temperatur, Textur und Konsistenz. Reagiert der Körper in einer Weise,

Der Mensch besitzt die fantastische Fähigkeit, in seiner inneren Welt Bilder zu entwickeln und mit diesen auf seinen Körperzustand einzuwirken. Diese Fähigkeit kann beim Musizieren sehr hilfreich sein, um genau den Körperzustand abzurufen, der für eine technisch anspruchsvolle Passage, eine ausdrucksvolle Melodie oder einen kaum hörbar zarten Tonansatz notwendig ist

die beim Spiel der jeweiligen Passage hilft, kann das Bild genutzt werden.

Veränderung erfordert bewusste Wahrnehmung

Eine ernsthafte Arbeit mit inneren Bildern erfordert – genau wie die Arbeit am Instrument – regelmäßiges Training. Zunächst wird die bewusste Wahrnehmung des akuten emotional-körperlichen Zustands geübt. Dafür eignet sich insbesondere der Bodyscan, eine Übung, bei der der ganze Körper mit Hilfe der inneren Wahrnehmung nach und nach „abgetastet“ und bewusst wahrgenommen wird. Auch kleine Spürübungen, bei der die Wahrnehmung auf bestimmte Körperpunkte gelenkt wird, sind hilfreich beim Training der bewussten Wahrnehmung. Meist reagiert der Körper bereits auf das Bewusstmachen der Empfindungen mit Entspannung und Ruhe. Durch regelmäßiges Training wird es zunehmend möglich, den akuten emotionalen und körperlichen Zustand präzise zu erspüren und in eine gewünschte Richtung zu verändern.

Zielzustände definieren

Ein körperlich-emotionaler Zielzustand kann darauf abgestimmt werden, in welcher Situation wir ihn nutzen und was wir mit ihm erreichen wollen. Für die Musik gesprochen: In welchem körperlichen Zustand kann ich die technisch heikle Stelle am besten spielen oder meine musikalische Linie gestalten? Ist ein Gefühl von Leichtigkeit und kindlicher Freude hilfreich, kombiniert mit einem gewissen Schwung und Kribbeln im Bauch? Möglicherweise würde sich hier das Körpergefühl eignen, das ich als Kind auf der Schaukel erlebt habe. Oder ist die Vorstellung einer hellen Farbe hilfreich oder das Wehen einer Fahne im leichten Wind?

Zielbilder sind unendlich vielfältig und kreativ. Manchmal reicht es, an einen Gegenstand wie einen Luftballon oder an ein Tier (einen Schmetterling oder einen Vogel) zu denken. Auch der Gedanke an Farben, Düfte und Materialien löst Gefühle aus, die den Körperzustand in Richtung Zielzustand verändern können.



Was hier wie ein Abtauchen in kindliche Fantasiewelten klingt, erfordert hohe mentale Energie (Konzentration) und ein kontinuierliches Training der bewussten Wahrnehmung.

Achtsamkeit als Basisausstattung fürs Musizieren

Wahrnehmungstraining und Übungen der inneren Vorstellungskraft zählen zur Methodik des Achtsamkeitstrainings. Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Tuns im Hier und Jetzt. Was für manche esoterisch-philosophisch klingt, bedeutet nichts anderes, als dass unsere Gedanken und unsere bewusste Wahrnehmung sich bei dem befinden, was wir im Moment tun, während bewertende oder kommentierende Gedanken sowie Sorgen, Pläne oder Zweifel in den Hintergrund treten.

Achtsamkeit zu trainieren, hat zwei Vorteile, die wir beim Musizieren nutzen können: Zum einen lernen wir, uns selbst wahrzunehmen und unsere körperlich-emotionalen Zustände zu verändern. Zum anderen trainieren wir, den Fokus beim Musizieren zu behalten und die Musik, die wir spielen, mit allen Sinnen wahrzunehmen. Regelmäßiges Achtsamkeitstraining hat einen positiven Einfluss auf den Muskeltonus wie auch auf Herzrhythmus und Atemfrequenz. Somit hilft Achtsamkeit beim Üben nicht nur, Spieltechnik, Klang und Gestaltung zu verbessern, sondern dient zugleich als Vorbeugung vor körperlichen Stressreaktionen und Auftrittssängsten.

Zum Weiterlesen/-schauen:

- Eric Franklin: **Bewegung beginnt im Kopf. Locker, leicht, dynamisch mit der Franklin-Methode®**, Kirchzarten 2011
- Maja Storch et al.: **Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen**, Göttingen 2006/2010
- **Audiodownload zum Bodyscan auf YouTube.com@ FeliciaTerpitzMentaltraining**
- **Felicia Terpitz: 30-Tage-Challenge. Jeden Tag eine Übung für Ruhe und Gelassenheit**, Kartenset, 2025 www.felicia-terpitz.de/shop/ (Selbstverlag)



PDF auf: dasorchester.de/artikel/das-ideale-spielgefuehl/

ÜBUNGEN ZUR INTEGRATION IN DIE MUSIKALISCHE ARBEIT

Zur Anwendung vor dem Üben und Auftreten

Training der Wahrnehmung

— Bodyscan (7–10 Minuten)

Schließe die Augen, atme ruhig ein und aus und spüre, wie sich die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt. Wenn Gedanken kommen, lass sie einfach unbeachtet ziehen. „Scanne“ nun mit deiner Wahrnehmung Stück für Stück deinen Körper ab – von den Füßen über die Beine, Rücken, die Wirbelsäule hoch, die Arme außen herab und innen wieder hoch, Nacken, Schädel bis zum Scheitel und abwärts über Gesicht, Hals, Brust zum Bauch. Versuch, alle Details wahrzunehmen und stelle dir dazu Wie-Fragen: Wie geht es meinen Füßen, wie warm, wie kalt, wie weich, wie hart sind Muskeln/Gelenke/Knochen etc.

— Fingerspitzen spüren (2–5 Minuten)

Lege deine Hände an den Fingerspitzen zusammen und halte sie entspannt vor deinen Körper. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit von einem Fingerpaar zum anderen, beginnend mit den Daumen. Spüre genau, wie deine Kuppen sich berühren. Nimm abwechselnd erst die rechte, dann die linke Seite deutlich wahr und konzentriere dich darauf, was du mit welchem Daumen spürst. Widme deinen Zeigefingern, Mittelfingern, Ringfingern und kleinen Fingern der Reihe nach die gleiche Aufmerksamkeit und spüre zum Abschluss alle Finger gleichzeitig. Nimm deinen Körper wahr. Hat sich etwas verändert?

— Hand auf dem Oberschenkel spüren (1–5 Minuten)

Lege eine Hand auf deinen Oberschenkel. Schließ die Augen und atme tief und ruhig ein und aus. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Hand und spüre, wie sich ihre Temperatur langsam auf deinem Oberschenkel verteilt. Spüre deinen Handteller, deine Finger und deinen Daumen. Spüre auch dein Bein unter deiner Hand. Fahre in deiner Vorstellung die Umrisse deiner Hand ab, als ob du sie auf dein Bein zeichnen würdest. Fülle die Zeichnung mit Farben deiner Wahl und ändere die Temperatur nach deiner Vorstellung. Wie erlebst du deine Fähigkeit, Veränderung zu bewirken?

Training der inneren Vorstellungskraft

— Zehen vorstellen (1–3 Minuten)

Schließ die Augen und atme tief aus und ein. Richte die Aufmerksamkeit auf deine Füße und nimm sie in allen Details wahr. Stell dir vor, du würdest die Umrisse deiner Füße mit einem Stift auf ein Blatt Papier malen. Versuche nun, dir deinen rechten großen Zeh genau vorzustellen. Stelle dir dann den zweiten, den mittleren, den zweitäußersten und den kleinen Zeh vor. Kannst du jeden deiner Zehen mit deiner Aufmerksamkeit ansteuern? Gelingt es dir, jeden einzeln wahrzunehmen? Führe die Übung nun auch mit deinen linken Zehen durch. Welche Veränderung bewirkt die Übung bei dir?

— Pendel vor dem inneren Auge bewegen (1–3 Minuten)

Schließe deine Augen und atme ruhig und tief. Stell dir vor deinem inneren Auge ein Pendel vor. Es hängt vor dir und bewegt sich von links nach rechts und von rechts nach links. Betrachte es und beobachte, wie schnell und wie weit es sich bewegt. Lass dein Pendel jetzt weiter oder enger, schneller oder langsamer hin- und herschwingen. Versuche anschließend, es im Kreis herum pendeln zu lassen. Lass es dann immer langsamer werden, bis es senkrecht vor dir hängt. Atme noch ein paar Mal tief ein und öffne die Augen. Wie geht es dir jetzt?

Inneres Bild gestalten

— Sich einen Raum um sich herum vorstellen (3–5 Minuten)

Schließe die Augen und spüre deinen Oberkörper, deinen Hals und deinen Kopf. Stell dir vor, um dich herum wäre ein Ballon oder eine große Seifenblase. Fahre deine kugelförmige Hülle von innen sorgfältig ab. Wie fühlst du dich? Ist sie dir weit genug, oder möchtest du die Grenzen vergrößern? Stell dir vor, dass du mit jedem Ausatmen deinen Ballon von innen weitest und dir Raum verschaffst. Fülle deinen Raum mit einer Temperatur, einer Farbe und einem Duft. Wähle, was dir guttut. Genieße deine Energie und deine Fähigkeit, dir jederzeit deinen Raum zu schaffen, so wie du ihn möchtest und brauchst.

— Inneres Lächeln (1–2 Minuten)

Such dir einen angenehmen Ort und richte deine Augen gerade in die Ferne. Beginne zu lächeln und schließe auch deine Augen in dein Lächeln mit ein. Atme tief und kraftvoll und lasse die Energie aus deiner Umgebung in dich hinein. Spüre, wie das Lächeln allmählich in deinem Körper Raum einnimmt. Was verändert sich? Wie reagieren Muskulatur, Herzschlag und Atem? Wenn dir gerade nicht nach Lächeln ist, stell dir einen Timer auf eine Minute und zieh einfach die Mundwinkel hoch. Warte ab, was passiert. Kannst du eine Veränderung in deinen Gedanken und Gefühlen beobachten?

— Gedanken und Emotionen wahrnehmen (1–5 Minuten)

Schließ deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit für eine Weile auf deinen Atem. Spüre in deinen Bauch hinein und frage ihn, wie es ihm geht. Wie fühlt sich dein Bauch von innen an und wie siehst du ihn? Ist er dunkel oder hell, warm oder kalt, hart oder weich? Frage ebenso deine Brust, deine Schultern, deinen Hals und deinen Kopf. In welchem Zustand befindet sich dein Körper? Beobachte neutral wie bei einer Untersuchung. Nimm auch deine Gefühle wahr: In welchem emotionalen Zustand befindest du dich? Wo im Körper spürst du ihn? Wähle eine der obenstehenden Übungen, um auf deinen Zustand Einfluss zu nehmen.