

Die Kunst des Entstehenlassens

Lernen und Lehren nach Prinzipien der Selbstorganisation

Andreas Burzik

Komplexe dynamische Systeme funktionieren am besten im Zustand der Selbstorganisation. Üben im Flow ist eine Methode, die gezielt die Selbstorganisation des Systems „Übender Musiker“ anregt: „Es“ beginnt zu üben. Diese Methode stellt einen Paradigmenwechsel in der Art dar, wie künstlerische Fähigkeiten unterrichtet und erworben werden: weg von der bewusst gesteuerten Manipulation des Bewegungsapparats, hin zur Kunst des anstrengungslosen Entstehenlassens.

Flow und Selbstorganisation

Handeln im Flow – das ist völliges Aufgehen in einer Tätigkeit, Versunkenheit in eine Aufgabe, selbstvergessenes Eintauchen in ein engagiertes Tun. Flow wird subjektiv erlebt als Zustand des anstrengungslosen Fließens, als tiefe Erfahrung von Sinnhaftigkeit und Glück.¹ Betrachtet man einen übenden Musiker als hoch komplexes System, in dem viele verschiedene Ebenen und Elemente gut miteinander kooperieren müssen, so ist Flow ein Zustand, in dem alle diese Elemente hochgradig integriert und in einem Gefühl der Mühelosigkeit und Harmonie zusammenspielen. Im Flow geht das System „Übender Musiker“ in einen Zustand der Selbstorganisation über: „Es“ spielt. Selbstorganisation in komplexen Systemen entsteht, wenn sich der Fokus weg von der Steuerung der Einzelelemente der unteren Ebenen auf die Kultivierung der so genannten Ordner des Systems verlagert. Diese Ordner sind immer Aspekte einer höheren, feineren Ebene, die quasi „von außen“ das gesamte System indirekt, aber gerade dadurch höchst effizient in einen Zustand harmonischeren Funktionierens überführen. Gleichzeitig wird die auf den unteren Ebenen herrschende Kompliziertheit drastisch reduziert.²

Die Ordner des Übens und ihre Kultivierung

Die basalen Ordner für das Erlernen eines Musikinstruments liegen in den für das Instrumentalspiel entscheidenden Sinnen, also 1. im Tasten, 2. im Hören und 3. im kinästhetischen Bewegungsgefühl. Kultivierung dieser Ordner bedeutet, den Musiker für subtile, durch

diese Sinne erfahrbare Qualitäten zu sensibilisieren, Qualitäten, die als wohltuend, schön, angenehm und begeisternd erlebt werden. Beim Tasten handelt es sich dabei z. B. um das Beibehalten eines konstanten Wohlgefühls an den Berührungspunkten zum Instrument, beim Hören um eine subtile Verbindung zum Obertonbereich des selbst produzierten Klangs und beim kinästhetischen Bewegungsgefühl um das permanente Aufrechterhalten eines leichten, fließenden Körpergefühls. Selbstorganisation beim Üben entsteht also, wenn sich der Fokus weg von der mehr oder weniger bewussten Kontrolle und Manipulation des Bewegungsapparats und dem Versuch seiner „Beherrschung“ auf die Kultivierung des Tastens, des Hörens und der Körperwahrnehmung verlagert.

Ermöglicht wird eine konsequente Kultivierung der Sinne aber erst durch den vierten Ordner, nämlich das „spielerische Herangehen an den Text“. Dieses spielerische Herangehen macht aus dem Üben einen spannenden, durch die Sinne und die körperliche Intuition geleiteten Entdeckungsprozess, der vollkommen ohne bewusste Steuerung und Planung auskommt. Während traditionelles Üben immer durch einen mehr oder weniger hohen Grad an Mechanisierung charakterisiert ist, entsteht beim Üben im Flow die gewünschte Fassung selbstorganisiert aus einem sinnlichen, pulsierenden Suchprozess, in dem die künstliche Trennung von „technischem Erarbeiten“ und „Musik machen“ aufgehoben ist. Üben und Musizieren werden eins.³

Flow unterrichten

Das Unterrichten von Selbstorganisation verlangt vom Lehrenden eine besondere Haltung, die am besten mit der Haltung eines Coachs verglichen werden kann: Ein Coach tritt nicht als Experte auf, der „weiß, wie’s geht und sagt, wo’s lang geht“, sondern er begreift sich als Anreger und Unterstützer von Such- und Entdeckungsprozessen. Technisch bedeutet diese Haltung einen weitgehenden Verzicht auf „Mach dies, lass das!“-Anweisungen. Die Ziele, die Lehrende beschreiben, sind eher erwünschte, sinnlich erfahrbare Gefühlseindrücke, die klar genug sind, Begeisterung auszulösen (systemisch: Attraktoren), aber offen genug, um Spielraum für eigenes Entdecken, persönlichen Stil und kreative Problemlösung zu erlauben.

Flow wird subjektiv erlebt als Zustand des anstrengungslosen Fließens



Das Anregen von Selbstorganisation verlangt demnach einen sehr bewussten Umgang mit Sprache. Die Ordner, die das System „Übender Musiker“ auf eine Ebene höherer Ordnung heben, sind fein und können leicht gestört werden. Der Lehrende muss zudem eine gewisse „narzisstische Enthaltbarkeit“ wahren. Er gewinnt seine Befriedigung nicht dadurch, dass er *seine* Lösungen durchsetzt, sondern in erster Linie aus der Unterstützung und Beobachtung eines äußerst individuellen, sich eigengesetzlich entfaltenden Lernprozesses. Es verbietet sich ein Arbeiten mit Druck, Angst und permanenter Überforderung.

Üben im Flow und Gesundheit

Integraler Bestandteil des Übens im Flow ist das ständige Beibehalten eines anstrengungslosen, fließenden Körpergefühls. Dies ist mitunter nicht leicht zu erreichen, da ungünstige, in Kindheit und Jugend erlernte Haltungen als natürlich empfunden und in der Regel nicht mehr hinterfragt werden. Viele Musiker müssen deshalb für ein leichtes Körpergefühl während des Spiels erst sensibilisiert werden. Ist dies geschehen, fallen gewaltsame Bewegungen unangenehm auf und werden nicht mehr toleriert. Auch Ermüdung wird nun unmittelbar wahrgenommen. Das Üben im Flow besitzt also einen eingebauten Selbstregulationsmechanismus und gehört damit zu den zentralen Konzepten einer gesundheitspräventiven Instrumental- und Gesangspraxis. Wer konsequent im Flow übt, erwirbt keine Musikerkrankheiten. Unnötig zu sagen, dass alte, tief verinnerlichte Unterrichts- und Übemethoden, Versagensängste und Überforderungen durch übervolle Spielpläne eine Integration des Flow-Zustands in die tägliche Praxis für Berufsmusiker zu einer echten Herausforderung machen.

Ein Paradigmenwechsel

Üben im Flow stellt einen Paradigmenwechsel des Unterrichtens von künstlerischen Fertigkeiten dar: weg vom Paradigma des Ingenieurs, des „Machers“, der maschinellen Logik, hin zu einem organismischen Paradigma, dem Paradigma des Gärtners. Üben im Flow ist die Kunst, das Gewünschte nicht machen zu wollen, sondern aus sich selbst heraus entstehen zu lassen. Mental bedeutet dies

sowohl für den Lehrenden wie für den Lernenden das Annehmen einer dem westlichen, wissenschaftlich-rationalen Weltbild eher fremden Haltung, einer Haltung, die anfangs oft gar als bedrohlich empfunden wird: Man muss lernen, dem Prozess des Entstehens zu vertrauen und ihm zu folgen. Genau hier hapert es aber bei uns am Modell der Machbarkeit sozialisierten Menschen: Wir vertrauen „Übungen“, „Strukturen“, „Analysen“, „Techniken“ und „Methoden“ – aber nicht der steuernden Funktion unserer eigenen Sinne.

Hinzu kommt, dass dieser durch die eigenen Sinne gesteuerte Prozess eine Eigengesetzlichkeit besitzt, die nicht manipuliert werden kann und darf. Noch deutlicher gesagt: Der Übeprozess kommt nicht nur ohne bewusste Steuerung aus, er verträgt auch keine bewusste Steuerung. Dies zu akzeptieren stellt für uns eine außerordentliche mentale Herausforderung dar. Selbstverständlich bedeutet dies nicht, dass man nicht bestimmen kann, was wie lange geübt werden soll, dass die Rahmenbedingungen des Übens nicht an das Mögliche und Erforderliche angepasst werden können. Das Üben selbst aber wird dann durch die oben beschriebenen Ordner, also durch die eigenen Sinne gesteuert. Und nur, wenn diese durch die Sinne vermittelten Informationen wahrgenommen und respektiert werden, entfalten sich die selbstorganisierenden Mechanismen in ihrer vollen Wirksamkeit.

Gelingt es, diese ungewohnte Mentalität in das eigene Selbstbild zu integrieren, wird man durch die paradoxe Erfahrung belohnt, dass „Sicherheit“, „Wissen“ und „Können“ auf einer höheren Ebene in weit befriedigenderer Form wieder gefunden werden. Diese neue, in wachen Sinnen verankerte Sicherheit wird nicht wie beim traditionellen Üben durch Starrheit und Mechanisierung erlangt, sondern durch ein stetig wachsendes Gefühl der Stimmigkeit, des Einsseins mit dem eigenen Tun. Sie ist durchdrungen von Spielfreude und zeichnet sich durch eine hohe Flexibilität, eine hohe dynamische Stabilität und eine hohe Durchlässigkeit für kreative Impulse aus. Kurz: Sie ist viel sicherer und macht viel mehr Spaß. ◀

1 Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow: Das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart 1996.

2 Hermann Haken: *Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik: Die Lehre vom Zusammenwirken*, Reinbek 1995.

3 Andreas Burzik: „Mit Leib und Seele“ üben – Das Geheimnis der Meister. Eine ganzheitliche, körperorientierte Übemethode“, in: *das Orchester*, 11/03, S. 13-18.