
1 DER MOZART IN UNS

Wolfgang Amadeus Mozart war bekanntlich ein Wunderkind. Im Alter von nur fünf Jahren begann er zu komponieren und gleichzeitig Cembalo-, Geigen- und Orgelunterricht zu nehmen. Er reiste konzertierend durch ganz Europa und hatte mit dreizehn Jahren bereits Sonaten, Symphonien, Konzerte und Opern geschrieben.

Aber das bekannte Bild dieses jungen Genies lässt kaum erahnen, dass Mozart auch ein richtiges Kind war. Wenn er mit Johann Christian Bach zusammen in England konzertierte, suchten sie oft Tavernen auf. Der kleine Wolfgang und Johann Christian hatten einen Heidenspaß daran, in die Messingspuckknöpfe zu spucken. Johann Christian begnügte sich damit, genau in die Mitte des Spucknapfs zu treffen. Wolfgang Amadeus dagegen zielte auf den Rand, der Spucknapf drehte sich und reflektierte die vielen goldenen Kerzenlichter im Raum, worauf alle Menschen in der Taverne zu tanzen anfangen.

Nicht viele Menschen wissen, dass Mozart ein guter Billardspieler war und dass das Klacken oder der dumpfe Aufprall der Kugeln auf dem grünen Billardtisch ihn musikalisch inspirierte. War Mozart – wie immer so einfach angenommen wird – eine außergewöhnliche und einzigartige Begabung? Oder war er einfach nur ein Kind mit der natürlichen Begeisterungsfähigkeit eines Kindes und einem Vater, der es zur intensiven Beschäftigung mit der Musik ermutigte?

Heutzutage wundern wir uns darüber, wie leicht Kinder lernen. Kinder, die in fremden Ländern aufwachsen, verkraften oft drei oder vier verschiedene Sprachen, ohne sie zu verwechseln. Kinder, die nach der Suzuki-Methode Instrumentalunterricht erhalten, lernen mit Freude und spielen unbeschwert und sicher. Selbst wenn Mozart eine Ausnahmeerscheinung war, ist es doch eine Tatsache, dass alle Kinder eine unglaubliche Lernfähigkeit haben. Als Erwachsener ist man geneigt, ein wenig abwertend zu sagen: „Natürlich können sie das. Es sind ja Kinder, die nicht wissen, was sie tun.“ Aber wäre es nicht phantastisch, wenn wir unser Wissen und unsere Reife mit der kindlichen Unbekümmertheit und unbegrenzten Neugierde vereinen könnten und so lernen, vortragen und Musik hören könnten?

Kannst du dich erinnern, welche Gefühle und Erlebnisse du im Alter von drei oder vier Jahren hattest? Sicherlich erinnerst du dich an keine Einzelheiten.

Das Bild deiner Kindheit wird aber bestimmt Erinnerungen an Begeisterung, Vertrauen und unbeschwerter Verspieltheit enthalten.

Im Kindesalter hat uns niemand gesagt, dass es schwierig ist, ein Instrument zu spielen, und wir musizierten, ohne darüber nachzudenken. Wir bewunderten die Musiker, wie sie mit ihrem Instrument Erregung, Liebe und Traurigkeit ausdrücken konnten. Bei unserem ersten Auftritt als Mitglied einer Band, eines Orchesters oder eines Chors waren wir von der Klangfülle überwältigt. Es schien uns wie ein Wunder, dass wir tatsächlich unseren Teil dazu beitragen durften, mit fünfzig oder einhundert Stimmen zu einem musikalischen Ganzen zu verschmelzen.

Auch heute noch – als Zuhörer, Lehrer, Vortragende, Schüler und Studenten – erkennen wir immer wieder, dass „kindliche“ Fähigkeiten in uns ruhen. Manchmal spielen wir eine Passage so gut, dass wir uns fragen, wie das möglich war; sie scheint wie durch einen Zauber aus unseren Fingern zu fließen. Manchmal hält uns eine technisch schwierige Stelle lange auf, und dann wiederum läuft plötzlich – ohne erklärbaren Grund – alles wie von selbst. Wir fühlen uns von der Freude des Komponisten mitgerissen, der vor mehr als einem Jahrhundert gelebt hat.

Warum gibt es diese köstlichen Augenblicke so selten? Wenn wir die Fähigkeiten haben, auf diese bessere Art zu hören, zu lernen und zu spielen, warum tun wir es dann so selten? Wie können wir diese kindlichen Fähigkeiten des Sehens, Hörens und Verstehens wiedererlangen?

MIT INNER GAME SPIELEN

Seit Jahren wusste ich, dass Musiker Timothy Gallweys Lernmethoden des Inner Game für Tennis, Skilaufen, Golf und andere Sportarten diskutierten. Als sein Buch „The Inner Game of Tennis“ erschien, erkannten die Musiker, dass diese Methoden und Techniken zur Überwindung der Befangenheit und zur Verbesserung des Lernens auch in der Musik angewandt werden könnten.

Als ich meinen Freunden zuhörte, die mit gleicher Begeisterung über Gallweys Methoden sprachen wie über berühmte Komponisten oder einen erfolgreichen Sportler, kam mir nie der Gedanke, Inner Game in meinem eigenen Leben als klassischer Kontrabassist und Pädagoge anzuwenden. Bis ich auf einem Skihang in Tims Methoden eingeführt wurde. Und das kam so:

Wenn ich etwas Neues lerne, nehme ich gerne bei einem Experten Unterricht, der mir genau sagt, was ich zu tun habe. Ich möchte wissen, wie man es am besten macht. Mein Bruder dagegen lernt anders. Er bringt sich alles selbst bei. Zwischen meinem Bruder Jerry und mir entwickelte sich ein unausgesprochener Wettbewerb, wer von uns das Skilaufen besser und schneller erlernen würde.

Jerry hatte eine angeborene Hirnerkrankung und dadurch eine eingeschränkte Kontrolle über seine linke Körperhälfte. Im Schwimmen hat er mich nie geschlagen, dagegen war er mir stets im Tennis- und Golfspielen, in der Schule und auch im Umgang mit Menschen überlegen. Er erhielt als Schüler viele Auszeichnungen und konnte einfach alles, während ich ein zweitklassiger Schüler war und „nur“ im Schulorchester mitspielen durfte.

Mein Bruder las Tim Gallweys Buch „Inner Skiing“. Ich dagegen nahm lange teuren Unterricht in einer Skischule. Ein Jahr später trafen wir uns in einem kalifornischen Skiurlaubsort. Ich war fest davon überzeugt, dass ich über Körperhaltung, Beinstellung und den Gebrauch der Skistöcke alles wusste. Ich glaubte, alles gelernt zu haben, was man als richtiger Skifahrer wissen musste. Umso erstaunter war ich – und gleichzeitig enttäuscht! –, dass Jerry viel natürlicher, viel schneller und müheloser den Hang hinunterfuhr.

Mir dagegen zitterten vor Angst die Knie. Hier stand ich nun auf dem Gipfel des Squaw Valley. Vor mir lag der gleiche Skihang, an dem ich 1960 während der Winterolympiade den Riesenslalom miterlebt hatte. Zum ersten Mal stand ich nicht mehr nur auf einem Anfängerhügel. Als ich startete, schwirrten unzählige Anweisungen in meinem Kopf herum: „Verlagere dein Gewicht nach vorn ... Schultern nach vorne ... entspann dich ... nicht hinfallen ... bleib ruhig ... nicht steif werden ...“ All diese guten Ratschläge trugen aber wenig dazu bei, dass ich den Hügel gut hinunterkam, und ich hatte wenig Spaß bei der Abfahrt.

Jerry dagegen beherrschte alles. Er war entspannt, sicher, seine Schultern waren nach vorn gerichtet. Er setzte zu gelassenen Schwüngen an, indem er sein Gewicht richtig verlagerte – als ob er es immer so und nie anders getan hätte. Ich war natürlich immer noch skeptisch, aber offensichtlich hatte Jerry das Skifahren auf eine bessere Art gelernt. „Barry“, sagte er, „es ist doch ganz einfach. Vergiss alles, was du gelernt hast, fühle mit deinen Brettern den Berg unter deinen Füßen. Beobachte, wie es am besten geht, und lies alles über Inner Game.“

Jetzt musste ich endlich Gallweys Bücher lesen. Ich kaufte mir das Buch „Inner Skiing“, las es in der Hoffnung, dass es mir beim Skifahren helfen würde, und auch mit dem Hintergedanken, diese Techniken bei der Musik anwenden zu können.

Ich entdeckte sehr bald, dass Tim Gallweys Methoden des Inner Game in allen Bereichen des menschlichen Tuns angewandt werden können. Die grundlegenden Fähigkeiten der Aufmerksamkeit, des Vertrauens und des Willens stärken unsere Konzentrationskraft und helfen uns, Nervosität, Zweifel und Angst zu überwinden. So können wir unsere größtmögliche Leistung auf jedem Gebiet erbringen. Mir wurde völlig klar, dass diese Fähigkeiten sowohl die Qualität des Lernens als auch die musikalische Ausführung verbessern können. Ich begann, mit meinen Kontrabass-Studenten zu experimentieren.

DIE ERSTEN ERFOLGE

Ich begann also, die Methoden des Inner Game auf den Bereich der Musik zu übertragen. Ein erstes Anzeichen des Erfolgs zeigte sich beim Versuch, einem Kontrabassisten beizubringen, wie er seinen Unterarm entspannen kann. Ich wählte eine der einfachsten Methoden an, die Tim in seinem Buch „Inner Skiing“ beschreibt. Ich schlug Randy vor, beim Spielen auf seinen Unterarm zu achten und die darin gefühlte Spannung mit einer Ziffer zwischen 1 und 10 zu bewerten („1“ bezeichnet den entspanntesten Zustand, „10“ den höchsten Grad der Verspannung). Wir waren uns einig, dass sein momentaner Spannungszustand mit „5“ zu bezeichnen wäre. Er sollte nun diese Spannung auf „7“ steigern und sie dann wieder auf „5“ zurückfallen lassen.

Wie zufällig entspannte sich Randy so sehr, dass er seinen Zustand mit „3“ bewertete. Durch diesen Unterschied, den er in seiner Muskulatur zwischen „3“ und „7“ spürte, wurde ihm zum ersten Mal bewusst, welche Muskeln ihm „im Weg“ waren. Danach konnte er sie bewusst entspannen. Es war wie ein kleines Wunder: Seit Monaten hatte ich mich mit Randy beschäftigt und erfolglos versucht, die Verspannung in seinem Bogenarm zu lösen. Nun hatte er das Problem ohne meine Hilfe gelöst. Aber nicht nur das: Sein Ton war nun farbenreicher und seine Bogenführung sicherer als zuvor.

Langsam begriff ich, wie es meinem Bruder gelungen war, sich selbst das Skifahren beizubringen. Die enorme Kraft und Wirksamkeit der einfachen Methoden Gallweys liegt darin, einen Zustand zu erreichen, in dem wir uneingeschränkt lernen, etwas leisten und uns freuen können. Ich war ziemlich aufgeregt, als ich Tim damals im Jahr 1980 anrief. Seitdem haben sich zwischen uns ein ständiger Dialog und eine tiefe Freundschaft entwickelt.

Ich wollte Inner Game im musikalischen Bereich erproben und anwenden. Tim war von diesem Vorhaben ebenso begeistert wie ich, und wir einigten uns

auf zwei Bedingungen. Erstens sollte ich nur Übungen und Techniken anwenden, die ich selbst in meiner musikalischen Praxis erprobt hatte. Wenn ich eine Technik anwenden wollte, die ich in „The Inner Game of Tennis“ entdeckt hatte – wie z. B. „die Naht des Tennisballs im Auge behalten“ – dann sollte ich diese Anweisung so übertragen, dass sie im musikalischen Kontext angewandt werden kann. Ich erklärte also meinen Studenten z. B., dass sie beim Spiccato die schnellen, halbkreisförmigen Bewegungen des Bogens beobachten sollten. Zweitens wollte ich die Klarheit der Methode Inner Game beibehalten. Ich war begierig, so schnell wie möglich mit der Übertragung des Inner Game auf die Musik zu beginnen. Bald war mir klar, dass es nicht leicht sein würde, einfache und wirksame Methoden zu entwerfen. Einige Jahre sind nun vergangen, und ich bin immer noch dabei zu verfeinern und zu vereinfachen. Ich entdecke immer neue Techniken, die die grundlegenden Fähigkeiten des Inner Game berücksichtigen: Aufmerksamkeit, Vertrauen und Wille.

Meine Zusammenarbeit mit Tim Gallwey erforderte die Verlegung meines Wohnsitzes von Cincinnati nach Kalifornien. Dort konnte ich seinem Tennisunterricht und seiner Anwendung des Inner Game beiwohnen. Es mag seltsam erscheinen, dass ich auf einem Tennisplatz von einem Tennislehrer mehr über Musik gelernt habe als durch jahrelanges Spielen und Unterrichten. Aber so ist es nun einmal.

Gallwey lehrte mich, dass bei allem, was wir tun, zwei Spiele gespielt werden. Zum einen das „äußere Spiel“, bei dem wir versuchen, äußere Hürden zu überwinden, um ein äußeres Ziel zu erreichen; z. B. beim Tennisspielen gut zu spielen und zu gewinnen oder in einem anderen Gebiet erfolgreich zu sein. Zum Zweiten gibt es das „innere Spiel“, durch das wir innere Hürden wie Selbstzweifel und Angst überwinden können. Diese inneren Hürden stören uns beim Musizieren – und auf dem Tennisplatz – am meisten, weil sie uns daran hindern, unser volles Leistungspotential frei einzusetzen. Die Spieler des Inner Game haben erkannt, dass ihr äußeres Tun ihrer wahren Leistungsfähigkeit näherkommt, wenn sie mentale Störungen ausschalten können.

Meine Erfahrungen mit Inner Game haben mir neue Möglichkeiten eröffnet, von denen ich vorher nicht zu träumen gewagt hätte. Bevor ich Gallweys Methoden anwandte, spielte ich im Orchester, in Kammermusikensembles, als Solist und ich unterrichtete Kontrabass. Inner Game hat meinen Horizont so sehr erweitert, dass ich lernte, Vorträge zu halten, Demonstrationsunterricht zu geben und Kurse zu leiten. Es hat meine Art des Spielens, des Musikhörens, des Unterrichtens und die Qualität meiner solistischen Interpretationen entscheidend beeinflusst.

Jetzt wage ich es, Kammerorchester, Kirchenchöre, Musikkapellen und Symphonieorchester zu leiten. Meine Tätigkeit hat mir Kontakte zu Jazzmusikern, Musikpädagogen und Tänzern verschafft. Etwas verlegen muss ich gestehen, dass ich nicht selten besseren Klavier- als Kontrabassunterricht erteile. Meine ganze Haltung der Musik gegenüber ist verändert. Mein Musizieren und Unterrichten war früher vorsichtiger und kontrollierter – und vielleicht ein wenig langweilig. Inner Game hat mir geholfen, mit mehr Mut und Bewusstsein zu handeln, freier und spontaner zu musizieren.

Ich habe gelernt, Risiken einzugehen und Dinge zu versuchen, die ich vor einigen Jahren noch als unmöglich ansah. Ich gebe keinen „überkontrollierten“ Unterricht mehr und rege meine Studenten an, Dinge selbst auszuprobieren und aus eigener Erfahrung zu lernen. Ebenso beschäftige ich mich heute weniger mit meinem „ernsthaften“ Image als „klassischer“ Musiker. Während ich früher meine Konzertprogramme nur aus dem Standard-Repertoire zusammenstellte, so habe ich nun begonnen, meinen Horizont zu erweitern und alle Möglichkeiten meines Instruments kennenzulernen.

Jetzt arbeite ich beispielsweise mit Komponisten, Musikern, Tänzern und Schauspielern in den verschiedensten Stilgattungen, von Barock über Jazz bis hin zur Volksmusik. Wir haben schon Melodramen, Reisen ins All und Elefanten (als Gastkünstler) in unsere Konzerte eingebaut. Damit haben wir ein ganz neues Publikum von Kindern und Erwachsenen angelockt, die sonst nie ein Konzert besucht hätten.

Ich lernte auch, meine neu erworbenen Einsichten und Fähigkeiten im täglichen Hausgebrauch anzuwenden. Zum Beispiel, wenn ich mit meinen Kindern Schulaufgaben mache und versuche, ihnen bessere Tischmanieren beizubringen. Es gibt wohl nur wenige Bereiche, in denen man Inner Game nicht mit erstaunlichem Erfolg anwenden kann. Aber was ich als das Wichtigste empfinde: Ich habe das Gefühl wiedergefunden, dass alles möglich ist, was man sich vornimmt!

ZU DIESEM BUCH

Für alle ist Inner Game in der Musik von großem Wert: Für Zuhörer wie Interpreten, Studenten wie Pädagogen, junge Geiger wie Flamenco-Gitarrenspieler, Jazzanhänger wie Berufsmusiker. Vielleicht hast du andere Bücher über das Inner Game von Tim Gallwey gelesen und willst nun entdecken, wie sich diese Techniken in der Musik anwenden lassen.

Was erwartest du vom Inner Game? Willst du dein Verständnis für verschiedene Stilrichtungen der Musik vertiefen? Wird die Lektüre des Buchs dich vielleicht veranlassen, dein Instrument aus dem Schrank zu nehmen, wo es seit Jahren liegt? Wird das Buch dir ermöglichen, effektiver Musik zu üben und mit mehr Freude zu spielen? Oder hilft es dir vielleicht, dein Kind beim Üben zu unterstützen und ihm über die ersten Schwierigkeiten hinwegzuhelfen? Soll es dir dabei helfen, deine Aufregung, dein Lampenfieber zu überwinden? Oder willst du ganz einfach den in dir steckenden Mozart entdecken – deine angeborene Schaffenskraft, deine Begabung: den Komponisten, das spielende Kind in dir, dein musikalisches Inneres?

Es ist beim Inner Game sehr wichtig, aus der eigenen Erfahrung zu lernen. Um dir zu diesem Ziel zu verhelfen, habe ich in diesem Buch verschiedene Übungen beschrieben. Selbstverständlich können diese Übungen nicht jede Art von Musik – vom „Bluegrass“ bis Beethoven – oder jeden Ausbildungsstand – vom Anfänger bis zum Virtuosen – berücksichtigen. Aber wir wollen ja auch kein Musikinstrument erlernen, sondern alle Möglichkeiten des Inner Game erproben, um unser Leistungspotential zu entdecken.

Ich möchte dich auffordern, diese Übungen zu machen und mit mir beim Durchlesen dieses Buchs dein Inner Game der Musik zu spielen. Deine praktische Erfahrung mit dem, worüber ich schreibe, wird dich mehr lehren als meine Worte.

Einige Übungen setzen voraus, dass man Noten liest – viele andere nicht. Einige Übungen können in der Vorstellung ausgeführt werden, andere wiederum verlangen eine aktive Mitwirkung. Jeder möge sich frei fühlen, die Übungen seinem Niveau entsprechend auszuführen und seinen vertrautesten oder liebsten Musizierstil anzuwenden. In allen Übungen kann grundsätzlich das Übungsbeispiel durch ein anderes Stück ersetzt werden. Auch sollte man meine Übungen ruhig vereinfachen, wenn sie zu schwierig sind; man könnte sie z. B. langsamer spielen. Auf keinen Fall sollten diese Übungen zu einem zusätzlichen Hindernis werden und somit die Erfahrungen mit den besprochenen Techniken negativ beeinflussen. Viele meiner Studenten fanden es vorteilhaft, diese Übungen nicht auf ihrem Hauptinstrument auszuprobieren. Sänger z. B. können ihren Part auf dem Klavier spielen. Ein Pianist oder andere Instrumentalisten können entweder laut oder in ihrer Vorstellung singen. Wer lieber den Text liest und sich die Musik nur im Kopf vorstellt, der kann dies tun. Die vorgeschlagenen Musikstücke sind als Beispiele zur Verdeutlichung der Konzepte und Begriffe gedacht. Die passendsten Beispiele für dein eigenes Üben werden dir vielleicht

erst in den Sinn kommen, wenn du ein bestimmtes Kapitel bereits gut kennst. Dieses Buch wendet sich ebenso an Musikliebhaber, die weder singen noch ein Musikinstrument spielen können – an Musikhörer. Obwohl ein Kapitel dieses Buchs speziell dem Zuhörer gewidmet ist, wird über das Zuhören als einen wichtigen Bestandteil des Inner Game in der Musik immer wieder gesprochen. Der Interpret kann nur das spielen, was er hört, und darum handelt dieses Buch genauso vom Zuhören wie vom Spielen.

EIN ÜBERBLICK ÜBER DIESES BUCH

In den nächsten zwei Kapiteln werden wir Inner Game in der Musik näher betrachten, seine grundlegenden Theorien kennenlernen, einige Ausdrücke genauer definieren und erfahren, wann und wie es gespielt wird. In den Kapiteln 4 bis 7 werden wir die Fähigkeiten der Aufmerksamkeit, des Willens und Vertrauens erörtern, die dem Inner Game zugrunde liegen. In den Kapiteln 8 bis 10 versuchen wir, diese Fähigkeiten für eine erfolgreiche Aufführung, für das musikalische Erlebnis, das Lernen und Unterrichten einzusetzen. Die Kapitel 11 bis 14 richten sich direkt an Zuhörer, Musiklehrer, die Eltern von Musikschülern und an Ensemblespieler. Das letzte Kapitel, Kapitel 15, erkundet die Anwendungsmöglichkeiten des Inner Game auf Improvisation und seinen Einfluss auf die Kreativität. Es zeigt uns weitere Wege zu jenem unglaublichen Potential, das in jedem von uns steckt.

Dieses Buch kann auf verschiedene Weisen gelesen werden. Die meisten Leser werden es wohl als einen intensiven „Workshop“, den sie nach und nach erleben wollen, betrachten. Nach den ersten sieben Kapiteln könnte es sein, dass die restlichen Kapitel für die Leser von unterschiedlichem Interesse sind. Lies dieses Buch also so, wie es dir am besten passt. Egal wie es gelesen wird, ich hoffe, dass jeder Freude an diesem Buch hat.

Außerdem möchte ich dich bitten und ermutigen, mir jeden Kommentar, jede Geschichte oder Reaktion mitzuteilen, die beim Lesen des Buchs, bei der Beschäftigung mit Inner Game oder auch sonst beim Musizieren entstanden ist. Es bleibt viel zu lernen, und ich würde gern von den Erfahrungen der Leser profitieren. Ein Buch ist beinahe wie ein Dialog, und es macht wenig Spaß, wenn nur eine Person das Wort führt.

Setz dich auf einen Stuhl, hol deine Noten und lass uns beginnen.