



Die Resonanzlehre

Interview mit Thomas Lange

Jubiläum: Seit 25 Jahren gibt es die Resonanzlehre für Musiker. Ihr Begründer, Thomas Lange (TL) aus Berlin, erklärt im persönlichen Gespräch mit Martin Schley (MS) von der Internationalen Posaunenvereinigung (IPV) das Prinzip dahinter. Nur soviel: Es geht um die Qualität des Klangs, Emotionen, gute Atmung und um das berühmte Lampenfieber. Doch lesen sie selbst! (Fotos von Martin Schley)

MS: Du giltst als Liebhaber des schönen Klangs in der Musik. Wann ist er perfekt?

TL: Wenn er nicht perfekt, sondern lebendig ist.

MS: Was hat das Ganze mit dem Thema Resonanz zu tun?

TL: Wenn der Klang ein breites Resonanzspektrum hat, also viele Ober- und Untertöne, kann sich der gesamte Reichtum an musikalischen Emotionen im Klang entfalten. Das gibt dem Klang Lebendigkeit und Präsenz.

MS: Du bist der Begründer der Resonanzlehre. Worum geht es genau in der Resonanzlehre?

TL: Resonanzlehre ist ein musikalisches Klang-Bewegungsverfahren für Klangqualität, Bewegungsfreiheit und Ausdrucksreichtum. Klangqualität bedeutet, dass der Spieler tatsächlich die Klangqualität realisiert, die er gerne haben möchte. Bewegungsfreiheit bedeutet auf jeden Fall Bewegungsleichtigkeit und damit die Fähigkeit, sich so zu bewegen, dass Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen beim Musizieren gar nicht erst entstehen.

Ausdrucksreichtum bedeutet, dass die musikalischen Emotionen des jeweiligen Spielers vollständig im Klang am Ohr des Zuhörers erscheinen.

MS: Warum hast Du Dich mit dem Thema befasst?

TL: Weil ich selbst als junger Geiger starke Schmerzen wegen einer Sehnenscheidenentzündung in beiden Armen hatte. Und weil mir der emotionale Aspekt des Musizierens im sogenannten Klassikbetrieb immer unterbelichtet erschien.

Kurzbiografie:

Thomas Lange, Jahrgang 1960, ist der Begründer der Resonanzlehre und unterrichtet seit über 25 Jahren Musiker aller Instrumentengruppen, Gesang und Dirigieren. Er ist Leiter des Ausbildungsganges Resonanzlehre in Berlin. Er studierte Violine in Berlin und Paris bei Saschko Gawriloff, Thomas Brandis, und Gérard Poulet. Er spielte über 10 Jahre in verschiedenen Berufsorchestern, u.a. beim Deutschen Symphonie-Orchester Berlin und bei den Berliner Philharmonikern. Er war 5 Jahre lang Dozent für Resonanzlehre an der Hochschule für Musik und Theater Hannover. Dort begann auch ein erster intensiver Kontakt mit dem Posaunespielen, als viele Studenten aus der Klasse von Jonas Bylund seinen Unterricht besuchten. Seine 5-jährige Tätigkeit beim Schleswig-Holstein Musik Festival Orchester brachte ihn zudem in Kontakt mit Posaunisten aus der ganzen Welt. Er ist ein gefragter Gastdozent an Musikhochschulen und bei Berufsorchestern. Die Musiker der NDR Radiophilharmonie Hannover evaluierten seinen Kurs im Frühjahr 2013 als „den mit Abstand besten Kurs, der je im Bereich Körperarbeit für Musiker beim NDR stattfand.“

www.resonanzlehre.de

MS: Was ist der Unterschied zu bewährten Techniken, wie z.B. der von Moshe Feldenkrais?

TL: Feldenkrais ist ein Bewegungsverfahren. Resonanzlehre ist ein Klang-Bewegungsverfahren. Beim Musizieren geht es primär nicht um die Bewegung, sondern um den Klang. Wenn zu viel Aufmerksamkeit auf der Bewegung ist, bleibt zu wenig Aufmerksamkeit für den Klang. Die musikalische Bewegung soll so organisiert sein, dass die Aufmerksamkeit vollständig beim Klang sein kann. Die Körperwahrnehmung soll beim Musizieren eben nicht im Vordergrund stehen. Ein Dilemma, mit dem alle Bewegungsverfahren wie Feldenkrais, etc. zu tun haben. In der Resonanzlehre wird eine musikalische Muskulatur verkörpert, das heißt, alle ca. 650 Muskeln des Körpers können unmittelbar und, ohne die Aufmerksamkeit vom Klang zu nehmen, adäquat in der gewünschten Weise auf Klang reagieren. Ein Schlüsselsatz hierzu lautet: „Je resonanzreicher der Klang, umso freier die musikalische Bewegung.“ Das heißt, an Hand der Resonanzqualität des Klanges kann der Musiker seine Bewegungsqualität überprüfen, ohne den musikalischen Fokus zu verlassen.

MS: Was sind die häufigsten gesundheitlichen Probleme?

TL: Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, in den Armen und Händen mit dem Klassiker Sehnenscheidenentzündung, Rückenschmerzen, Bewegungsstörungen in den Fingern und an den Lippen (sogenannte fokale Dystonien).

MS: Wo Du gerade die Lippen erwähnst, Lippen und Blechbläser: „Druckschwaches Spielen“ ist immer wieder ein Thema. Wie ist da die Vorgehensweise in der Resonanzlehre?

TL: Der Anpressdruck des Mundstückes beim Posaunenspielen wird in der Regel mit Anweisungen wie leichter oder fester reguliert. In der Resonanzlehre verbinden wir solche Anweisungen mit der Vibrationsspürung des Mundstückes an den Lippen. In der Vibrationsspürung kann die genaue Regulierung des Kontaktes am leichtesten gefunden werden. Es entsteht dann ein Klangkontakt, und nicht ein nur muskulär gefühlter lockererer oder festerer Anpressdruck. Da unterschiedliche Frequenzen unterschiedliche Vibrationen an den Lippen erzeugen, bedeutet das auch, dass es keinen einheitlichen Druckkontakt für alle Frequenzen gibt, sondern dass der Druckkontakt variabel sein darf.

MS: Zurück zu den gesundheitlichen Problemen, welche Auslöser führen zu Beschwerden?

TL: In der Regel ist das ein disbalancierter Bewegungsgebrauch. Ein typisches Beispiel beim

Posaunenspielen sind Verspannungen und Schmerzen auf der linken Körperseite durch ein fixiertes Halten der Posaune.

MS: Das ist in der Tat ein häufiges Problem von Posaunisten, die Verspannung des linken Schulter-Arm-Gürtels durch das Halten des Instrumentes. Gleichzeitig muss die rechte Hand am Zug beweglich und flexibel bleiben. Wie kann man diese Fragestellung lösen?

TL: Die Posaune soll nicht gehalten, sondern balanciert werden. Auf der linken Körperseite wird eine flexible Mikrobalance benötigt. Die rechte Seite braucht eine Balance mit einem größeren Bewegungsumfang. Die Kunst besteht darin, die größere Balance von rechts mit der Mikrobalance links zu kombinieren und zu integrieren. Entsteht so ein differenziertes, flexibel-elastisches Posaunen-Mobilé, kann auch die Atmung frei fließen.

MS: Warum ist die richtige Atmung so wichtig?

TL: Es gibt keine richtige Atmung, sondern nur eine für die jeweilige Situation angemessene Atmung. Die Atmung hat beim Posaunenspielen grundsätzlich zwei Funktionen: Sie versorgt die Muskeln mit Sauerstoff, damit diese sich so bewegen können, wie der Spieler es möchte. Und sie ist natürlich ein wesentlicher Faktor der Tonbildung und Klangphrasierung. Der erste Faktor, die optimale Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff, wird oft übersehen. Entscheidend für die Qualität der Atmung bei Bläsern ist auch, wie in der Zeit geatmet wird, in der das Instrument nicht gespielt wird.

MS: Kannst Du das näher erläutern?

TL: Nehmen wir mal an, ein Posaunist spielt 2 Stunden am Tag. In welcher Qualität atmet er in den anderen 22 Stunden des Tages? Bläser und Sänger beschäftigen sich viel mit Atemqualität im Kontext des Musizierens. Außerhalb des Kontextes des Musizierens erlebe ich häufig ein weniger günstiges Verhalten in Bezug auf die Atmung.



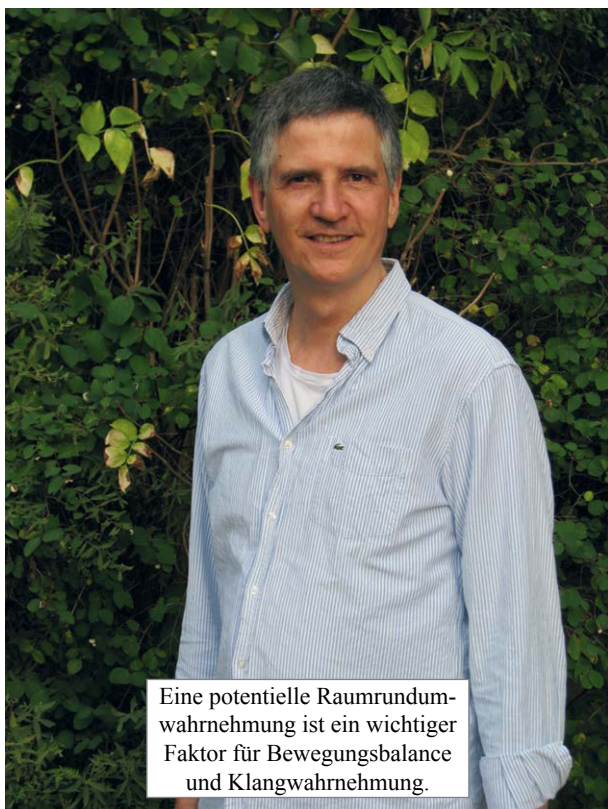
Die Wasserweide symbolisiert eine Mischung von Stabilität und Flexibilität, eine Mischung, die auch beim Posaunenspielen gefragt ist.

Ist das Atemverhalten in den anderen 22 Stunden günstig, hat das positive Auswirkungen auf die konkrete musikalische Atmung. Meiner Meinung nach soll, wenn kein Blasinstrument gespielt wird, nicht die Bewegung der Atmung folgen, sondern die Atmung der Bewegung.

MS: Wie sehen die Übungen der Resonanzlehre konkret aus? Was vermittelst Du den Musikern?

TL: Musiker lernen in der Resonanzlehre das Prinzip der größtmöglichen Leichtigkeit in der Bewegung: Eine Masse lässt sich am leichtesten über ihren Schwerpunkt bewegen. Der gesamte Körper wird über den Körperschwerpunkt bewegt, und sämtliche Bewegungen werden im Körperschwerpunkt ausbalanciert. Teile des Körpers, wie zum Beispiel die Arme, werden über die entsprechenden Teilschwerpunkte bewegt. So verkörpert sich nach und nach eine Art Mobilé, welches als Reaktion auf Klang und Bewegung immer mit dem gesamten Körper reagiert, und die ausgeführten Bewegungen ausbalanciert und integriert. Die dabei entstehende Bewegungsleichtigkeit entspricht der Leichtigkeit des musikalischen Materials. Ferruccio Busoni wurde einmal gefragt: „Was ist Musik?“ Seine Antwort: „Schwingende Luft.“ Ich mag diese etwas humorige Antwort, weil sie auf die Leichtigkeit des musikalischen Materials verweist.

MS: In der klassischen Klang- und Stimmbildung wird oft von Resonanzräumen geredet, dabei wird häufig Bezug auf Kopf- und Brustresonanzräume genommen. Was sagt die Resonanzlehre dazu?



Eine potentielle Raumrundumwahrnehmung ist ein wichtiger Faktor für Bewegungsbalance und Klangwahrnehmung.

TL: In der Resonanzlehre praktizieren wir bei jeder Frequenz, egal ob beim Gesang oder beim Posaunespielen, Ganzkörperresonanz. Jede Frequenz hat bestimmte Bereiche im Körper, in denen sie hauptsächlich schwingt, alle anderen Bereiche des Körpers sollen jedoch mitschwingen. Das ist wie bei einem Flügel: Bei einer tiefen oder hohen Frequenz schwingen bestimmte Bereiche des Flügels dominant, bei Flügeln mit hoher Qualität schwingt, frequenzunabhängig, immer auch der gesamte Flügel mit. Resonanzlehre ist auf körperlicher Ebene ein konsequenter Ganzkörper-Instrumentenbau, der die Mitschwingfähigkeit des gesamten Körpers fortlaufend vertieft. Zusätzlich gibt es, z.B. aus der Perspektive eines Posaunisten, außer dem Körper drei weitere Faktoren für Resonanz: Das Instrument, der Raum, in dem gespielt wird, und die möglicherweise anwesenden Zuhörer. Diese Faktoren gilt es resonantisch in Einklang zu bringen.

MS: Können sich Musiker durch die Resonanzlehre technisch weiterentwickeln, bzw. den Tonumfang und die Ausdauer erweitern?

TL: Ja, ganz bestimmt. Die technischen Fähigkeiten von Spielern hängen vor allem von den Dosiermöglichkeiten der Muskelspannung ab. In der Resonanzlehre lernen Musiker, in Bezug auf gehörte Klänge, frei über Spannung und Entspannung aller Muskeln des Körpers zu verfügen. Sogenannte technische Qualitäten wie Geschwindigkeit, Tonumfang und Ausdauer lassen sich so bei regelmäßiger Praxis erweitern. Muskulär gesehen geht es dabei letztlich um Elastizitätsdosierungen.

MS: Lässt sich mit Hilfe der Resonanzlehre Lampenfieber vor und während des Auftritts regulieren? Wie und wo setzt die Resonanzlehre da an?

TL: In der Resonanzlehre kreieren wir in der Muskulatur eine einzigartige Mischung aus Robustheit und Sensibilität. Das Problem von vielen sensiblen Musikern ist, dass es ihnen für den Bühnenauftritt oft an Robustheit mangelt.

Umgekehrt gibt es einige Spieler, die über Robustheit auf der Bühne verfügen, diese lassen häufig die notwendige Sensibilität für die Feinheiten des musikalischen Ausdruckes vermissen.

Es gibt fünf Merkmale, an denen man die günstige Mischung von Robustheit und Sensibilität erkennen kann:

1. Der Spieler kann jederzeit spüren, dass alle seine Muskeln elastischer sind als die Festigkeit des Bodens unter seinen Füßen.
2. Der Spieler ist jederzeit in der Lage, das Eigengewicht des Körpers wahrzunehmen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Teilgewichte des Körpers, wie z.B. das Gewicht der Arme oder des Kopfes, beim Spielen wahrnehmen zu können.
3. Der Spieler verfügt über eine strukturelle Dreh-Balance-Organisation in der Bewegungsqualität, und kann dadurch jede Situation klanglich verändern.
4. Der Spieler verfügt über eine frei fließende Atmung, wenn er das Instrument spielt, wenn er mit dem Instrument auf die

Bühne geht, wenn es Spielpausen innerhalb des Stückes gibt, wenn er sich verbeugt, und wenn er mit dem Instrument die Bühne verlässt.

5. Der Spieler ist in der Lage alle seine Muskeln, auch solche, die in den tieferen Schichten des Körpers liegen, in der Einatmung frei aufzuatmen und in der Ausatmung wieder zurückschwingen zu lassen, um sie dann wieder frei aufzuatmen...

MS: Bleibt die Resonanzlehre ein Berliner Kindl?

TL: Achtung, das war ein Blechbläserwitz für Bierkenner... Die Resonanzlehre ist schon lange nicht mehr auf Berlin beschränkt. Von mir ausgebildete Resonanzlehrerinnen und Resonanzlehrer und ich haben in den letzten Jahren in folgenden Ländern Kurse gegeben: Deutschland, Österreich, Schweiz, Tschechische Republik, Finnland, Niederlande, Großbritannien, Spanien, USA. Und ein Unterrichtstag von mir in Berlin kann durchaus so aussehen, dass am Vormittag ein Gitarrist aus Stockholm kommt, am Nachmittag ein Posaunist aus London, und am Abend eine Sängerin aus Norwegen.

MS: Wann ist das Resonanzlehre-Buch druckreif?

TL: Oh, das kann sich zeitlich noch etwas hinziehen... Zum Glück für die Resonanzlehre und mich, und leider für das Buch, gibt es eine so große Nachfrage nach Resonanzlehre-Stunden, -Kursen und -Ausbildung, dass nur wenig Zeit zum Schreiben übrig bleibt.

MS: Was kannst Du als Streicher Bläsern mit auf den Weg geben?

TL: Je mehr Raum ich als Streicher im Abstrich verbrauche, um so mehr Raum gewinne ich in der Umkehrung für den Aufstrich. Auf das Thema Geld übertragen könnte das bedeuten, je mehr Geld ich ausbebe, umso mehr Geld nehme ich ein. Jetzt übertrage dieses Prinzip mal auf die Atmung...

MS: Die Resonanzlehre ist an Instrumentalisten, Sänger und Dirigenten gerichtet. Was bringt die Resonanzlehre den Dirigenten?

TL: Ein einzigartiges, umfassendes Klang-Bewegungstraining, welches Dirigenten in die Lage versetzt, Musik zu verkörpern.



Der Schwerpunkt der Posaune kann je nachdem, wie weit der Posaunenzug herausgezogen wird, um mehrere Zentimeter variieren.

MS: Sicherlich gibt es für Dich unter den Dirigenten ein Vorbild? Wen und warum?

TL: Ja, da gibt es eine schöne Inspirationsquelle, Carlos Kleiber. In der Resonanzlehre sagen wir, das ist ein „natural born resonance player“. Seine besondere Qualität besteht unter anderem darin, dass er nie das Orchester, sondern immer den Klang dirigiert hat. Deswegen mochten ihn die Musiker auch so sehr. Eigentlich möchte nämlich kein Musiker dirigiert werden. Er verfügt über die grundsätzliche Drehpendelstruktur in der Bewegung, die auf körperlicher Ebene der Bewegung von Schallwellen im Raum entspricht. Seine Atmung fließt immer frei und seine Bewegungen sind immer mit der Emotionalität der Musik verbunden.

MS: Welches Bild verkörpert für Dich Resonanz in Vollendung?

TL: Ein Singvogel. Wenn ein Singvogel singt, gibt es nichts an dem Vogel, was nicht singt. Das ist Ganzkörperresonanz in Vollendung. Außerdem gibt es ein hervorragendes Verhältnis zwischen Kraftaufwand und Klangergebnis.

MS: Vielen Dank für das Gespräch!

TL: Vielen Dank für die Gelegenheit, mich in diesem besonderen Kontext äußern zu können!
