



Querflöten Workshop

Zusammengestellt von Michael Schönstein



INHALT

<i>INHALT</i>	2
<i>Körperhaltung - Ansatz – Mundstück</i>	3
Körperhaltung	3
Atmung	3
Der Hals	3
Fingerhaltung	3
<i>Intonation</i>	4
Tonbildungsübungen	4
Permanent-Atmung (Zirkulations-Atmen)	4
<i>Wie war das doch gleich mit "stützen"?</i>	4
Wie findet und aktiviert man nun das obere Zentrum?	5
Darauf ist zu achten	5
Folgende Dinge sollten unterlassen werden:	5
<i>Zubehör</i>	6
<i>Wie sollte man üben?</i>	6
<i>Wie man seine Übungszeit gestalten kann</i>	6
<i>Die Geschichte der Querflöte</i>	7

Vorwort und Quellenangabe:

Da ich selbst nicht Querflöte studiert habe, verwende ich in dieser Zusammenstellung ausschließlich Beiträge von Profi-Musikern. Die Beiträge wurde von mir sondiert und überarbeitet. In einigen Beiträgen kann es vorkommen, dass der Sprachstil und die Rechtschreibung dem konventionellen Fachbeitragsstil nicht entsprechen. Aber das Entscheidende ist der methodische Inhalt.

Verschiedene Texte und Abbildungen sind den Internet-Seiten
<http://home.allgaeu.org/dbeck/querfloete.html> entnommen.

Sollten in diesem Skript eventuelle Urheberrechte verletzt worden sein, so bitte ich dies zu entschuldigen und bitte um einen kurzen Hinweis.

Bei Fragen, Ideen oder Anregungen zu diesem Skript, erreichen Sie mich unter:

Michael Schönstein
Bruggastr. 15
D- 79117 Freiburg

Tel.: 0761-76 95 095
e-Mail: mail@michael-schoenstein.com
Internet: www.michael-schoenstein.com

KÖRPERHALTUNG - ANSATZ – MUNDSTÜCK

Körperhaltung

Um während des Spielens Nacken- oder Rückenschäden zu vermeiden, ist es wichtig, immer aufrecht (mit gerader Wirbelsäule) zu spielen, unabhängig davon, ob man sitzt oder steht.

Atmung

Da die Atemtechnik ein sehr umfangreiches Thema ist, möchte ich mich hier nur auf einige wenige Tipps beschränken. Bevor man sich mit der Atmung in Kombination mit dem Instrument befaßt, sollte man sich verschiedenen Atemübungen zuwenden. Auch im Unterricht sollten Lehrer und Schüler keine Hemmungen haben, sich für Atemübungen flach auf den Rücken zu legen und das Atmen in das Zwerchfell (in den Bauch) zu üben. Damit sich der Bauch durch die Atmung hebt und senkt, ist es erforderlich sich, entspannt durch den geöffneten Mund ein- und auszuatmen, zunächst ohne irgendwelche Zusätze. Erst in den nächsten Versuchen sollte man zwichendurch einmal die Luft anhalten und zu einem späteren Zeitpunkt auch dosiert ein- und ausatmen. Kann man das schon ohne Instrument nicht, dann wird man es mit der Querflöte erst recht nicht schaffen. Regelmäßige Atemübungen sind in meinen Augen die wichtigste Grundlage für das Querflötenspiel. Diese Übungen kann man später durchaus im Stehen und Sitzen parallel zu vielen anderen Tätigkeiten trainieren.



In manchen Instrumentalschulen steht, dass nach dem Einatmen die Schultern fallen gelassen werden sollen. Ist es aber beim Einatmen überhaupt dazu gekommen, dass die Schultern angehoben wurden, wird die Luft nicht dadurch an die richtige Stelle verschoben, indem man bloß die Schultern fallen läßt. Sind die Schultern durch das Einatmen angezogen worden, sollte man meiner Erfahrung nach sofort wieder Ausatmen und so in den Bauch einatmen, dass sich die Schultern gar nicht erst anheben. Um sich selbst zu überprüfen, rate ich jedem Musiker, das Atmen vor dem Spiel zu üben. Beim Ausatmen ist darauf zu achten, dass der Luftschub, der später die Luftsäule im Instrument steuert, gleichmäßig ist. Nur so ist ein konstanter Ton gewährleistet.

Beim Spielen mit dem Instrument ist darauf zu achten, dass sich beim Einatmen nur die Oberlippe anhebt und nicht der ganze Mund öffnet, denn dadurch verrutscht der Ansatz.

Der Hals

Stellt man sich die Atmung über das Zwerchfell als Pumpe vor, die das Instrument über die Atemwege und den Mund mit Luft versorgen soll, dann gibt es kaum etwas Schlechteres, als diesen Weg durch eine unnötige Verengung zu behindern. Eine mögliche Verengungsgefahr besteht im Hals, für den man also eine Stellung braucht, die den Luftstrom möglichst nicht behindert. Um dies zu gewährleisten, formt man den Laut „aw“ (wie im Englischen „saw“; Imperfekt von „sehen“). Bei allen anderen Lauten („a“ oder „o“) ist der Hals noch nicht in seiner optimalsten und offensten Stellung.

Fingerhaltung

Um überhaupt eine gewisse Technik zu ermöglichen, ist es beim Querflötenspiel sehr wichtig, alle Finger locker und unverkrampft zu lassen. Um technisch möglichst schnell spielen zu können, sollten alle Finger unmittelbar auf den Klappen liegen bzw. nur wenig darüber. Ansonsten läuft man Gefahr, technisch hinterherzuhinken und die Finger ungleichmäßig auf die Klappen aufzusetzen. Die Hände sollten mit den Fingern rund um das Instrument gewölbt sein.

Um seine Fingertechnik immer auf dem Laufenden zu halten, empfehle ich immer wieder Intervallübungen, die man in allen Musikstilen gebrauchen kann. (Technische Studien kann man übrigens sehr gut während des Autofahrens am Lenkrad üben!)

INTONATION

Zur Intonation muß man vorab sagen, dass kein Instrument 100%ig stimmt. Selbst bei den gängigen hochwertigen Markeninstrumenten muß ein klein wenig mit dem Ansatz korrigiert werden. Um das zu erleichtern, hilft es enorm, wenn man sich den Ton, den man spielen will, vorher vorstellt. Um ein Gespür für die Intervalle zu bekommen, mit denen man am besten Intonationsübungen machen kann, kann man zum Beispiel mit einem gut gestimmten Klavier das Gehör schulen, damit es einem beim Querflötenspiel nicht im Stich läßt. Zum Einstieg in die Intervallübungen sind Dur-Dreiklänge und Oktav-Übungen empfehlenswert.

Tonbildungsübungen

1. Um die Tonqualität zu verbessern, empfehle ich zur regelmäßigen Übung das **Halten eines gleichmäßigen Tones** in einer Dynamikstufe.
2. Den Ton möglichst **laut beginnen**, ein **Decrescendo** bis zur leisesten Möglichkeit und ein **Crescendo** zurück zur Ausgangsdynamik. Decrescendo und Crescendo sollten gleich lang sein, um die eigenen Luftreserven einschätzen zu lernen.
3. Wie Nr.2, nur ergänzt um einen **leichten Anstoß** an der leisesten Stelle.
4. Wie Nr.3., nur mit einem anschließenden Decrescendo bis zum **Verklingen des Tones**. Hier sollten alle Wege gleich lang sein.
5. Mit einem **leisen Ton beginnen**, Crescendieren und mit einem Decrescendo **den Ton wieder verklingen lassen**. Alle Wege sollten immer gleich lang und in sich gleichmäßig sein.

Permanent-Atmung (Zirkulations-Atmen)

Mit der Permanentatmung hat man ein System entwickelt, unbegrenzt lange ein Ton spielen zu können, ohne diesen zu unterbrechen. Wenn man merkt, dass die Luftmenge nachläßt, schiebt man die verbliebene Luft in den Mund, atmet parallel durch die Nase ins Zwerchfell und hat wieder eine neue Luftreserve. Die Konsequenz ist allerdings, dass die Luft aufgrund des Druckes durch die Wangen ungleichmäßig ins Instrument geschoben wird und der hörbare Ton demnach auch immer ungleichmäßig ist.

WIE WAR DAS DOCH GLEICH MIT "STÜTZEN"?

"Du mußt TIEF stützen, ganz nach unten muß der Druck." Wer kennt das nicht!? Aber wir wollen ja nicht auf die Toilette, sondern schön Querflöte spielen.

Einfach mal folgendes ausprobieren:

Drei bis vier fingerbreit unterhalb des Brustbeins seine Energie sammeln und die Luft von da aus blasen. Nicht verspannen, lediglich anspannen, immer beweglich bleiben. Das wars schon.

Hintergrund ist folgender:

Es gibt im wesentlichen zwei verschiedene Kreuzungspunkte von Muskelsträngen, die fürs Blasen entscheidend sind, wovon sich der eine knapp oberhalb der Schamgegend befindet. Wenn die Atemstütze von dort ausgeht, ist der Nachteil der, daß sie in den Hals und auf die Zungenwurzel drückt. Die Folge: Der Hals macht zu und eine schnelle Artikulation wird erschwert. Nichtsdestotrotz handelt es sich um ein sehr wichtiges Kraftzentrum des menschlichen Organismus: Der "Hara" sitzt dort, **das** Kraftzentrum fernöstlicher Lehren. Karatekämpfer holen sich von dort ihre unglaubliche Kraft und Körperbeherrschung. Auch die Gewichtheber stemmen ihre "Hanteln" mit Hilfe dieses Kraftzentrums und es gibt etliche weitere Beispiele ... Aber wie leicht zu erkennen ist, dient

dieses Energiezentrum mehr unmittelbarer Arterhaltungstrieb, denn sensibler Ausdrucksformen (*g* Was für ein Wort, das passend und unpassend zugleich ist!).

Nun zum zweiten wesentlichen "Muskelsträngekreuzungspunkt" und Energiezentrum, welches wie bereits beschrieben drei bis vier fingerbreit unterhalb des Brustbeins liegt. Geht die Atemstütze von dort aus, drückt sie nicht auf Hals und Zungenwurzel, was selbstverständlich ein deutlicher Gewinn ist! Blöderweise hat jeder von Kindesbeinen an gelernt, vorwiegend das untere Energiezentrum zu benutzen und leider fast gar nicht das obere.

Wie findet und aktiviert man nun das obere Zentrum?

Folgende kleine Übungen sollen das Körperbewußtsein sensibilisieren:

1. Man lege sich auf den Rücken und hebe alle Gliedmaßen einen Millimeter an. Der Kreuzungspunkt ist nun sehr deutlich zu spüren. Fürs Blasen soll er allerdings nicht so sehr angespannt (will heißen verspannt) sein, wie es bei dieser Übung der Fall ist. ;-)
2. Mit diesem geschärften Bewußtsein, stellen wir uns nun auf ein Bein, und zwar unser Standbein und versuchen, unser Gleichgewicht genau von diesem Punkt aus zu steuern. Das Standbein des Einatmers ist rechts, das des Ausatmers links. Oder stellen Sie sich vor, Sie hätten einen 100m-Lauf vor sich. Welches Bein ist im Startblock vorne? Dieses sollte ihr Standbein sein.
3. Hecheln Sie wie ein Hund und fördern Sie damit die Beweglichkeit dieses Zentrums.
4. Mit diesem geschärften Körperbewußtsein und der neu erlernten Atemstütze versuchen wir nun ein Blatt Papier an eine glatte Tür, ein Fenster, einen Spiegel o. ä. zu blasen - bitte nicht festhalten, es soll nur durchs Blasen "klebenbleiben". Es geht nicht? Je kleiner das Papier, desto einfacher ist es. Teilen Sie dazu das Blatt Papier einfach so lange, bis es klappt. Mit etwa DinA6-Größe dürfte es ganz gut funktionieren. Nun nach und nach mit größeren Blättern versuchen :)

Die Übertragung auf die Querflöte sollte schließlich nicht mehr schwer fallen. Vielleicht interessiert es ja den einen oder die andere und probiert ein wenig davon aus.

Darauf ist zu achten

- Beim Zusammenbau und Auseinandernehmen der Querflöte besteht die Gefahr des Verbiegens der einzelner Klappen. Schließen diese nicht sauber, kommt es beim Spiel zu massiven Beeinträchtigungen.
- Bei der Außenreinigung des Instruments mit einem Tuch (empfehlenswert: Silberputztuch) kann man an den empfindlichen Federn hängen bleiben und diese abbrechen.
- Nach längeren Transporten sollte man überprüfen, ob sich Schrauben gelockert haben (zu diesem Zweck immer einen kleinen Schraubenzieher mit sich führen).

Folgende Dinge sollten unterlassen werden:

- Instrument dem Regen aussetzen (auch nicht Nieselregen)
- Instrument vor die Heizung stellen (auch nicht im Koffer)
- Instrument auf die Klappen legen.

Es empfiehlt sich, das Instrument einmal im Jahr von einem Instrumentenbauer nachstellen lassen.

ZUBEHÖR

Es gibt unterschiedliches Zubehör für die Querflöte. Mit **Durchziehwischern** kann man sehr gut die Feuchtigkeit nach dem Spiel herausholen. Empfehlenswert sind zusätzliche **Steckwischer**, die nach dem Spiel im Instrument verbleiben, um verbliebene Feuchtigkeit aus den Tonlöchern zu holen.

WIE SOLLTE MAN ÜBEN?

Um die Freude am Querflötenspiel nicht zu verlieren, sollte man eine klare Unterscheidung zwischen Üben und Spielen machen. Es gibt Tage, an denen man Spielen aber nicht üben will. Dies sollte man dann auch tun. Ich empfehle, das Instrument in der Wohnung immer offen in den Ständer zu stellen, um auch zwischendurch „mal eben“ ein paar Töne spielen zu können. Das scheitert sehr oft daran, dass man zuerst das Instrument zusammenbauen muß.



Kommt man dann zum Üben, sollte dies strukturiert sein. Eine gut ausgewogene Kombination aus Tonbildungsübungen, Fingertechnik, Vom-Blatt-Spiel-Übungen, Stilistik-Übungen und der Erarbeitung von Solo- und Orchesterliteratur ist wichtig. Man kann keinem Spieler anhand einer "Übeuhr" vorschreiben, wieviel Zeit er für welche Übungen aufwenden soll, denn jeder Mensch hat unterschiedliche Begabungen und Schwerpunkte. Deshalb muß auch der Übeplan individuell gestaltet werden.

Wichtig ist nur: lieber häufiger (täglich) etwas spielen, als einmal pro Woche ein oder mehrere Stunden. Kein Spieler, egal ob Amateur oder Profi, kommt ohne zu üben aus. Jeder Musiker, der glaubt, mit seiner oder seinen Orchesterproben pro Woche auszukommen, ist mit Sicherheit auf dem Holzweg und bewegt sich musikalisch bestimmt zurück!

WIE MAN SEINE ÜBUNGSZEIT GESTALTEN KANN

Da jeder nur eine bestimmte tägliche Zeitspanne zum Üben zur Verfügung hat, hier eine Übungsmethode in Prozent und nicht in Minuten.

- 1.) 10% - **Lange Töne halten** - Am besten ein ganzes Ausatmen lang circa 30 Sekunden. Das stärkt den Ansatz und verbessert die Tonqualität ungemein. Diese Übung kann man super mit der Dynamikübung laut, leise verbinden und spart schon mal eine Menge Zeit.
- 2.) 10% - **Eigene Melodien spielen** - Dazu braucht man keine Noten und kein Rhythmus, sondern nur eine Querflöte und einen ruhigen Raum. Oft weiss man nicht so genau was man als nächstes üben soll und dann spielt man doch nur wieder die gleichen Melodien wie immer, die man aber schon kann und redet sich damit raus, dass einem nichts eigenes einfällt („*Ich habe keine eigenen Ideen und alle anderen sind doch eh besser*“). Aber bei dieser Übung kommt es gar nicht auf die Qualität an, sondern nur auf das Gefühl. Man fängt einfach an, irgendwelche Noten aneinander zu reihen und hört wie das klingt. Sobald man merkt, dass man wieder etwas bekanntes spielt, bricht man sofort ab und beginnt von neuem. Nach kurzer Zeit spielt man eigene Melodien und dabei kann man wegen des fehlenden Notenstress super auf den Ton achten.

- 3.) 20% - **Tonleitern üben** - Alle 3 Tage eine neue Tonleiter, aber man fängt bitte nicht mit C-Dur an und arbeitet sich vorwärts, sondern beginnt irgendwo und geht dann in Halbtonschritten vorwärts, so verliert man allmählich die Angst vor vielen Kreuzen. Alle Tonleitern sind dann nämlich gleichschwer oder leicht, wenn man das so lernt. Diese Übung kann man rhythmisch gestalten, "dobe-dobe-do" oder was einem sonst noch einfällt.
- 4.) 20% - **Technische Fingerübungen** - immer gleichmässig und ganz wichtig "MIT METRONOM".
- 5.) 20% - Man Übt Stücke nach **Mitspiel-CD`s** oder für das Orchester oder dudelt mit dem Radio mit nach Gehör. Nach Gehör zu spielen ist enorm wichtig. Damit kann man sich über fast jede Situation retten.
- 6.) 20% - **Noten üben**. Man nehme sich am besten immer wieder neue Noten spiele sie ein bis dreimal durch und lege sie dann weg. Damit man sie nicht auswendig spielt.

Allgemeines zum Üben:

Es ist viel besser täglich nur 20 Min. zu Üben als einmal die Woche 3 Std. Die benutzte Muskulatur fängt schon nach 24Std. wieder an sich zurückzubilden und bei nur einmaligem wöchentlichen Üben quält man sich immer wieder aufs Neue. Wenn der Mund anfängt weh zu tun, einfach mal eine kleine Pause einlegen. Und zu guter letzt kann man nur jedem raten sich irgend jemand zu suchen, mit dem man dann ab und an mal zusammen spielt. Das macht nicht nur Spass sondern bringt auch ungemein schnell weiter, egal wie gut oder schlecht man ist. Und Spass ist eines der wichtigsten Kriterien beim Üben.

DIE GESCHICHTE DER QUERFLÖTE

Die Querflöte war in China bereits ca. 900 v. Chr. bekannt. Der griechische Geschichtsschreiber Herodor beschrieb 500 v. Chr. das Flötenspiel der Tempelmusiker. Durch Knochenfunde uralter Flöteninstrumente wurde nach gewiesen, daß die Flöte das vermutlich älteste Musik-Instrument ist. In der Renaissance - Zeit wurde die Querflöte aus Holz gebaut. Sie hatte noch keine Klappen. Nachbauten dieser Flöten findet man bei der Firma Moeck.

Dem ältesten Bildbeleg der Querflöte begegnet man im "Hortus deliciarium" der Äbtissin Herrad von Landsberg aus dem 12. Jahrhundert. Im Staatlichen Institut für Musikforschung Preußischer Kulturbesitz in Berlin findet man noch alte Flöten aus dem 16. - 19. Jahrhundert. Flöten von : Hottetterre - Quantz - Friedrich dem Großen u.a. Theobald Böhm verbesserte 1832 die Traversflöte durch ein Klappensystem. 1847 ersetzte er die bisher konische Bohrung durch eine zylindrische. Bis heute wird dieses Böhmssystem beim Querflötenbau verwendet. Einfache Flöten bestehen aus Neusilber : Kupfer, Nickel, Zink. Diese Legierung sieht aus wie Silber. Andere gebräuchliche Materialien sind heute : Silber, vergoldetes Silber, Gold, Platin, Palladium.



Die heutige Flöte hat 14 Tonlöcher, die durch Klappen geschlossen werden. Sie werden meist aus Neusilber oder Silber hergestellt. Zusammen mit dem Piccolo (kleine Flöte) stellt sie die höchste Tonlage eines Bläserorchesters und ist aus der heutigen Besetzung nicht mehr wegzudenken.