

Inhalt

Inhalt.....	2
Einleitung.....	5
So benutzt du dieses Buch	6
Körperhaltung.....	7
Im Stehen spielen	7
Im Sitzen spielen.....	7
Beine, Knie und Füße.....	8
Oberkörper	8
Körperspannung	8
Instrument zum Körper führen	9
Hände, Arme und Ellenbogen	9
Atmung.....	11
Das Zwerchfell	11
Einatmung	11
Ausatmung	12
Nasenatmung	12
Lange Töne	12
Schnelle Einatmung.....	13
Der Hals	14
Stütze.....	14
Atemnot.....	15
Zu wenig Luft:	15
Luftstau (im oberen Brustbereich):	15
Atemgeräusch (der Hals fühlt sich eng an):	15
Das Atemvibrato.....	16
Fingertechnik.....	17
Fingerhaltung	17
Auf- und Abwärtsbewegung.....	18
Übermäßiges Drücken.....	18
Die Fingerbewegung.....	19
Besonderer Fall: Das Legato	19
Triller	19
Koordination von Zunge und Finger	19
Gabelgriffverbindungen	20
Das Flatterment	21

Artikulation.....	22
Zungenpositionierung	22
Differenzierte Artikulation	22
Das Zungen-R.....	23
Artikulationsgeschwindigkeit	24
Die Doppelzunge	26
Die Tripelzunge.....	27
Die historische Doppelzunge di-d’Il.....	27
Ton und Klang.....	29
Die Lippen.....	29
Die Mundhöhle.....	29
Ansprache der hohen Töne	29
Der weiche Gaumen	30
Mindset	31
Positiv denken	31
Bewegungsgefühl	31
Vorausschauen	32
Angst vor Geschwindigkeit	32
Ich habe keine Lust (zu üben).....	32
Lampenfieber	33
10 Übe-Tipps:	33
Effektiv und ökonomisch üben.....	35
Körper- und Bewegungsgefühl.....	36
Üben & Lernen – theoretischer Hintergrund	37
Historisches Üben – das LEGO®-Prinzip	40
Intonation beim Zusammenspiel.....	42
Einstimmen.....	42
Finden der korrekten Tonhöhe	43
Kombinationstöne	43
Spezielle Probleme bei der Blockflöte.....	46
Doppellochtechnik.....	46
Schalllochabdeckung.....	46
Daumentchnik	46
Hilfsgriffe	47
Zählen und Zählwert.....	48
Sprache als Rhythmus- und Gestaltungshilfe.....	48
Fußklopfen – darf es sein?	49

Das Metronom – ein notwendiges Übel?.....	50
Ensemblespiel.....	51
Einen Auftakt geben	51
Abwinken.....	51
Kontakt aufnehmen.....	52
Interpretation.....	53
Musikalischer Ausdruck.....	53
Crescendo & Diminuendo	55
Ritardando/rallentando.....	56
Stilistik	56
Intonation & Stimmung.....	57
Verzierungen	59
Was oft passiert und nicht passieren dürfte	60
Nach der Einatmung.....	60
Übergebundene Noten.....	60
Legato bei Triolen	60
Zungenklopfen.....	61
Atmung folgt der Artikulation	61
Triller „klemmen“	61
Verspannte Lippen und Finger	61
Zeitgenössische Spieltechniken.....	62
Instrumentenpflege, Kondenswasser und das „Verstopfen“ der Blockflöte	64
Die Blockflötenfamilie	67
Anhang	71
Videoübersicht	71
Glossar.....	75
Historische Instrumentenbezeichnungen.....	80
Historische Primärquellen.....	81
Umfang und Auswahl	84
Überblickswerke und bibliografische Grundlagen	84
Spieltechnik, Interpretation und Pädagogik.....	85
Neue Musik und erweiterte Spieltechniken.....	86
Wiederbelebung, Instrumentenbau und Musikkultur	87
Moderne Forschung zu älterer Blockflötenmusik.....	87
Fachzeitschriften, Datenbanken und fortlaufende Recherche	88

Einleitung

Herzlich willkommen zu einem einzigartigen Reisebegleiter auf deinem Weg zu einem inspirierenden und beglückenden Spiel auf der Blockflöte. Ganz gleich, ob du am Anfang stehst, fortgeschritten bist oder vielleicht unterrichtest - dieses Kompendium ist dein Schlüssel zu einem tieferen Verständnis des Instruments und einer verbesserten Spieltechnik.

Vermutlich kennst du die Situation – ich bin sicher, du hast sie schon mehrmals erlebt: Du übst oder spielst gerade ein Stück und plötzlich klemmt es irgendwo. Die hohe Lage kracht, die Finger sind nicht so schnell wie erwünscht, der Atem ist zu kurz oder die Sechzehntelpassage klappert. Oder irgendein anderes Zipperlein ärgert dich beim Flötespielen. Und was passiert dann? Es stellt sich Ärger, Frust oder gar Verkrampfung ein und du wünschst dir Abhilfe oder zumindest einen Tipp, um das Problem zu lösen. Oder wenigstens einen Weg, um gezielt daran zu arbeiten.

Wenn alles wie geschmiert läuft, was in der Regel eher selten ist, dann braucht man diesen Ratgeber nicht, aber wäre es nicht schön, wenn du jederzeit eine Antwort griffbereit auf deine aktuellen Fragen und Beistand bei deinen Herausforderungen hättest?

Dieses Kompendium ist nicht nur ein Nachschlagewerk, sondern ein täglicher Mentor und Begleiter. Es wurde mit der Expertise und Leidenschaft meiner mehr als 40-jährigen pädagogischen Erfahrung an Hochschulen und im Konzertleben erstellt. Mein Ziel ist es, dir fundiertes Wissen, praxisnahe Tipps und inspirierende Ratschläge zu bieten, die dich in deinem musikalischen Alltag unterstützen und begeistern.

Jeder Abschnitt dieses Buchs ist darauf ausgelegt, dir konkrete Hilfestellungen zu bieten. Von der Atemtechnik über die Fingerfertigkeit bis hin zur Interpretation von Musikstücken – alle Aspekte werden abgedeckt, die für dein Spiel wichtig sind. Die praxisnahen Übungen und Tipps sind das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung und sollen dir helfen, deine Fähigkeiten kontinuierlich zu verbessern. Ergänzt werden viele Erklärungen durch wertvolles Videomaterial, das dir alle wichtigen Techniken anschaulich und verständlich vermittelt.

Einen besonderen Schwerpunkt lege ich auf das Üben. Von der Lernpsychologie bis zu den physiologischen Aspekten komplexer Bewegungsmuster findest du hier verständliche Erklärungen, die dein eigenes Üben effektiver und somit für dich auch befriedigender gestalten.

Stell dir vor, wie du mit jeder Seite dieses Kompendiums nicht nur dein technisches Können steigerst, sondern auch eine tiefere Verbindung zu deinem Instrument entwickelst. Die Blockflöte ist mehr als ein Musikinstrument; sie ist ein Ausdruck deiner Kreativität und Leidenschaft. Lass uns gemeinsam die faszinierende Welt des Flötenspiels entdecken und deine musikalische Reise auf ein neues Niveau heben.

Ich bin überzeugt, dass du mit diesem Kompendium wertvolle Erkenntnisse und Anregungen gewinnen wirst, die dich inspirieren und motivieren. Nutze es als deinen täglichen Begleiter, um dein Spiel zu verfeinern und deine musikalischen Horizonte zu erweitern.

In diesem Sinne: viel Freude bei deinem Spiel mit der Blockflöte!

Manfredo Zimmermann

So benutzt du dieses Buch

Dieses Buch ist **Lehrbuch, Nachschlagewerk und Übebegleiter** zugleich. Du kannst es von Anfang bis Ende lesen oder gezielt das Kapitel auswählen, das zu einer aktuellen Frage passt – etwa zu Körperhaltung, Atmung, Fingertechnik oder Artikulation.

Die Inhalte folgen einem einfachen Prinzip:

1. **Verstehen:** Mache dir den Spiel- oder Bewegungsablauf bewusst.
2. **Ausprobieren:** Führe die Übung langsam und aufmerksam aus.
3. **Beobachten:** Achte auf Klang, Atmung, Bewegung und Körpergefühl.
4. **Übertragen:** Wende die Erkenntnis auf ein Musikstück an.

Übe lieber kurz und konzentriert als lange und mechanisch. Formuliere vor jeder Übung ein klares Ziel und steigere Tempo oder Schwierigkeit erst, wenn der Ablauf sicher gelingt. Denke daran: Langsames Üben bedeutet nicht, die einzelne Bewegung langsam auszuführen. Finger und Zunge sollen sich weiterhin schnell und präzise bewegen – nur die Abstände zwischen den Bewegungen werden größer.

Deine Ohren sind das wichtigste Kontrollinstrument. Höre nicht nur auf richtige Töne, sondern auch auf Tonansprache, Klang, Intonation, Artikulation und musikalische Gestaltung. Beobachte zugleich, ob Atem, Hände, Schultern, Hals und Kiefer frei und beweglich bleiben. Ein Spiegel sowie gelegentliche Audio- oder Videoaufnahmen können die Selbstkontrolle unterstützen.

Die Übungen sind als Modelle gedacht. Passe Tonumfang, Tempo und Dauer an deinen Entwicklungsstand an. Übertrage jede technische Verbesserung möglichst bald auf ein Musikstück, denn Technik ist kein Selbstzweck: Sie soll dir helfen, deine musikalischen Vorstellungen frei auszudrücken.

Einige Themen werden durch Videos ergänzt. Lies zunächst den entsprechenden Abschnitt, sieh dir anschließend das Video an und probiere die Übung selbst aus.

Ein nicht zu vernachlässigender Aspekt: Gehe beim Üben achtsam mit deinem Körper um. Unterbrich bei Schmerzen, Taubheitsgefühlen, Schwindel oder zunehmender Verkrampfung. Halten Beschwerden an, kläre die Ursache mit deiner Lehrkraft und gegebenenfalls mit einer medizinischen Fachperson. Manchmal kann auch das Instrument die Ursache eines Problems sein.

Du musst die Kapitel nicht in der vorgegebenen Reihenfolge bearbeiten. Beginne mit dem Thema, das für dein Spiel gerade besonders wichtig ist. Kehre später zu einzelnen Abschnitten zurück – mit wachsender Erfahrung wirst du viele Inhalte neu verstehen.

Dieses Buch soll dir helfen, **genauer zu hören, bewusster zu üben und selbstständig Lösungen zu finden.**

Wichtiger Hinweis:

Alle Videos findest du in einer YouTube-Playlist. Sie sind im Heft nummeriert und unter folgendem Link abrufbar (du kannst dafür auch den QR-Code verwenden):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLVHsD2E9viTg>



Körperhaltung

Eine aufrechte Körperhaltung bietet eine solide Basis für eine gute Atmung beim Flötenspiel und ermöglicht ein freies, flexibles Musizieren. Dabei ist es wichtig, das Wort „Haltung“ nicht mit „Festhalten“ gleichzusetzen. Eine ausbalancierte Haltung ermöglicht schnelle Reaktionen und Bewegungen, die für das Musizieren unerlässlich sind.

Grundsätzlich spielt man Flöte stehend oder sitzend. Ein höhenverstellbarer Notenständer ist in jedem Fall zu empfehlen! So kannst du ihn präzise einstellen, damit er genau zu deiner Körpergröße passt.

Wichtig: Die Höhe des Notenständers sollte immer so eingestellt werden, dass dein Blick beim Spielen leicht nach unten gerichtet ist.

Im Stehen spielen

Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beiden Fußsohlen verteilt, dabei sind die Füße mit dem Boden „verwurzelt“. Stehe locker, ohne die Kniegelenke durchzustrecken! Die Wirbelsäule ist aufgerichtet (Vorstellungshilfe: Dein Kopf wird an einer Schnur wie bei einer Marionette vorsichtig nach oben gezogen und bildet so die Verlängerung der Wirbelsäule). Der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Arme hängen aus den Schultern heraus locker am Körper herab.

Folgende Übungen können helfen, eine gute Standhaltung zu finden:

- Verankere deine Fußsohlen gut auf dem Boden.
- Verteile dein Körpergewicht dabei gleichmäßig auf beide Füße.
- Lass deinen Oberkörper nach vorne fallen. Richte dich nun langsam, Wirbel für Wirbel, von unten her auf. Der Kopf bildet den Abschluss.
- Stell dir vor, dein Kopf wird an einem Faden senkrecht nach oben gezogen
- Kreise mit der Hüfte (in beide Richtungen)
- Mache die Kreise immer kleiner
- Finde dabei die Stellung, bei der es sich am wenigsten angespannt anfühlt

Wenn du spielst, beachte und kontrolliere folgende Punkte:

- Du stehst und verteilst dein Körpergewicht auf *beide* Füße
- Deine Knie sind ganz leicht gebeugt
- Dein Kopf ruht ausbalanciert auf der Halswirbelsäule
- Die Schultern hängen
- Deine Augen blicken geradeaus

→ Video BK 1

Im Sitzen spielen

Wähle einen Stuhl mit passender Sitzhöhe, so dass deine Fußsohlen bequem und flach den Boden erreichen können. Setze dich auf das vordere Drittel der Sitzfläche, ohne dich anzulehnen. Erspüre nun deine *Sitzbeinhöcker*. Schiebe dazu die Handflächen unter dein Gesäß. Die Knochen, die auf deine Handflächen drücken, sind die sogenannten *Sitzbeinhöcker*. Ziehe nun die Hände vorsichtig wieder heraus und bringe den Oberkörper in eine senkrechte Verlängerung der Höcker. Die aufrechte Haltung des Oberkörpers sollte die gleiche sein wie beim Spiel im Stehen.

Was ist nun besser, Sitzen oder Stehen?

Grundsätzlich kann die Atmung im Stehen freier fließen, allerdings ermüden die Beine mit der Zeit und man verspannt sich dadurch. Spielt man hingegen weitestgehend im Sitzen, schleicht sich oft ein gewisser „Schlendrian“ ein: die Wirbelsäule ist gekrümmt, der Rücken rutscht an der Stuhllehne abwärts, die Körperspannkraft geht verloren.

Probiere aus, in welcher Haltung du stabil, aufrecht und flexibel für längere Zeit musizieren kannst und wechsle die Haltung, wenn du bemerkst, dass du dich immer mehr verspannst oder zusammensinkst.

→ Video BK 2

Beine, Knie und Füße

Wenn du im Stehen spielst, was ich prinzipiell immer empfehle, solltest du Folgendes beachten:

- Die Kniegelenke **nicht durchdrücken**, sondern etwas gebeugt halten
- Die Füße im **Schulterabstand** zueinander platzieren

Diese beiden Spielhaltungen unterstützen dich bei einer gut ausbalancierten Körperhaltung, bei der der Oberkörper auf einem soliden, aber auch flexiblen „Fundament“ sitzt und wo auch die Hüfte ihre Beweglichkeit bewahrt.

Achtung:

Wenn die Kniegelenke durchgedrückt werden, versteift sich darüber der Körper.

Wenn die Füße zu nah beieinanderstehen, wird das Gleichgewichtsgefühl gestört.

Oberkörper

Damit dein gesamtes Spielsystem flexibel, belastbar und ausdauernd einsetzbar ist, solltest du regelmäßig auf deine Rückenhaltung achten. Oft passiert es, dass mit längerer Spieldauer die Wirbelsäule sich unbemerkt in eine gekrümmte Beugehaltung begibt, die u.a. deine Atmung negativ beeinflusst und in den Schultern eine Verspannung erzeugt. Richte deinen Oberkörper neu auf mit der Vorstellung: *Ein unsichtbarer Faden zieht mich am Kopf nach oben und streckt dabei meine Wirbelsäule.*

Dies gilt genauso, wenn du im Sitzen spielst. Platziere dich auf den vorderen Stuhlbereich und vermeide es, dich anzulehnen.

Körperspannung

Leider ist es sprachlich so, dass die Wörter *Spannung*, *Verspannung* und *Entspannung* sehr ähnlich klingen und doch komplett unterschiedliche Bedeutungen haben.

Während ein verspannter muskulärer Zustand keine kontrollierbaren Bewegungen zulässt, da der Bewegungsapparat durch eben diese Verspannung blockiert ist, passiert bei einer generellen Entspannung das Gegenteil: alles fühlt sich schlapp an und koordinierte Bewegungsabläufe sind nicht steuerbar.

Was also ist das Ziel?

Wir sollten uns beim Musizieren in einen Zustand der (dosierten) Spannung versetzen. Was bedeutet das aber genau?