

Ulf Prella
Leichtigkeit

Ulf Prella

Leichtigkeit

Eine ergänzende Streichermethodik zur Befreiung
der rechten und der linken Hand

SCHOTT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bestellnummer ED 22401
ISBN 978-3-7957-0895-5
© 2015 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

www.schott-music.com
www.schott-buch.de

Alle Rechte vorbehalten
Nachdruck in jeder Form sowie die Wiedergabe
durch Fernsehen, Rundfunk, Film, Bild- und Tonträger oder Benutzung
für Vorträge, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags

Coverabbildung: Frank Höhler Fotografie
Satz: Hermann Zanier, Berlin
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co Kg, Regensburg

Printed in Germany · BSS 57347

Inhalt

1 Einleitung	9
2 Leichtigkeit?	10
3 Bewegungsgrundlagen unseres Körpers	13
<i>von Prof. Dr. Albrecht May</i>	
Bewegung als Zeitgestalt	13
Strukturelemente der Bewegung	14
Die Muskelketten der oberen Gliedmaßen	16
Einfluss des Sitzens auf die Armbewegungen	18
Differenzierter Muskeleinsatz zwischen links und rechts	19
Einfluss der Armdrehung auf die Muskelketten	20
4 Spielbewegungen ohne Instrument	22
Beckenbewegungen als Auslöser einer freien Bewegung	23
Die verschiedenen Beckenbewegungen	24
a) Vor-Zurück-Kippbewegung	24
b) Die seitliche Kippbewegung in Richtung Achselhöhle	25
c) Drehbewegung des Beckens	26
d) Kreiselbewegung	27
Dynamisierung des Spielens durch verstärkte Becken-/Oberkörperbewegungen	29
5 Die Haltung der Instrumente	30
Die Haltung der Geige und der Bratsche	30
Die Cellohaltung	33
Die Basshaltung	36
6 Die Leichtigkeit der linken Hand	38
Koordinierung der Spielbewegungen	38
Leichtigkeit in der Greifhand auch in der Vorspielsituation	39
Die Kitzeltonleiter	42
7 Händigkeit	47
Zwei Hände – zwei Bewegungsqualitäten	51
Wie viel Kraft ist sinnvoll?	51
Auswirkungen der Händigkeit	53

8 Auswirkungen der Händigkeit auf den Rechtshänder	54
Rechts-Links-Organisation	54
Die rechte trainiert die linke Seite	55
Wenn die linke Seite die Leichtigkeit verinnerlicht hat	57
Auch die rechte Seite braucht eigenständige Übung	58
9 Das bewusste Einspielen als Rechtshänder	60
Einspielen	61
Einspielen für Rechtshänder	62
10 Auswirkungen der Händigkeit auf den Linkshänder	69
Links-Rechts-Organisation	69
Einspielen für Linkshänder?	70
Methodische Ausrichtung bei Linkshändern	72
11 Einspielen für Linkshänder	74
Vorteile der Linkshänder in der Bewegungskoordination	82
Problematische Aspekte bei Linkshändern	83
Vibrato beim Linkshänder	84
12 Pädagogik mit Kindern	86
Gedanken zum Anfangsunterricht	86
Einbeziehen der Händigkeit in den Anfangsunterricht	88
Der Rechtshänder im Anfangsunterricht	90
Der Linkshänder im Anfangsunterricht	95
13 Leichtigkeit und	99
Leichtigkeit für die Folgehand	99
Leichtigkeit und Intonation	99
Leichtigkeit und virtuose Bogenpassagen	103
Leichtigkeit und Flow	106
Leichtigkeit und Vibrato	109
14 Leichtigkeit und Gesundheit	114
15 Leichtigkeit durch Medikamente?	122
Die Wirkung von Stress in unserem und auf unseren Körper	122
<i>von Prof. Dr. Albrecht May</i>	
Können Betablocker eine Lösung sein?	124

16 Probespielen – mit Leichtigkeit!	126
Die Ich-Stärkung	127
Die musikalische Stärkung	128
Andere Interpreten im Vergleich	132
17 Das mentale Training	135
Mentales Üben in einem sinnvollen Aufbau	135
Das Vorspiel in der positiven mentalen Vorbereitung	138
Probespielen mit Leichtigkeit?	143
18 Schlusswort	145
19 Übevorlagen	146
20 Literaturangaben	150

1 Einleitung

Der Solist¹ betritt das Podium. Er nimmt seinen Platz ein, der Beifall verstummt. Erwartungsvolle Stille. Vom ersten Ton an fasziniert sein Können auf dem Instrument. Der Vortrag wirkt leicht und zugleich kraftvoll zupackend. Bei komplizierten wie bei einfachen Passagen fließt sein Spielen gleichermaßen mühelos und lässt die begeisterten Zuhörer alles um sie herum vergessen.

Diese Leichtigkeit, die wir bei den großen Solisten bewundern, ist keine angeborene Fähigkeit, sondern das Ergebnis von vielen Jahren konzentrierten Trainings. Aber andere trainieren nicht weniger. Woran liegt es, dass manche Schüler sich schnell entwickeln und andere langsamer?

Wir nennen es Talent, wenn ein Kind von klein auf besonders musikalisch ist und sehr gut hört. Wenn es instinktiv ungeschickte Bewegungsmuster vermeidet und stattdessen aus sich heraus Bewegungen findet, die effizient und organisch sind.

Aber vieles ist erlernbar!

Allen Menschen, die nicht zu diesem kleinen Kreis der Hochbegabten zählen, aber trotzdem ihr Instrument wirklich gut spielen wollen, ist dieses Buch gewidmet. Hier werden Anregungen gegeben und Wege aufgezeigt, wie ein Gespür für die individuell richtigen Bewegungen gefunden werden kann. Ausgehend von allgemein gültigen Grundlagen führt es den Studenten oder interessierten Laien Schritt für Schritt in eine Bewegungskultur, die ihn zu nicht geahnten Möglichkeiten auf seinem Instrument befähigt. Parallel dazu findet der Pädagoge zu allen Themenbereichen methodische Anregungen, um seine Schüler auf diesem Weg zu begleiten.

Dieses Buch kann man auf unterschiedliche Weise lesen. Liest man es in der vorgegebenen Reihenfolge, bauen die Texte im vorderen Teil ein Wissen auf, das hilft, die späteren Kapitel gut zu verstehen.

Es ist aber auch möglich, in einem späteren Kapitel einzusteigen, das vom Thema her vielleicht besonders anspricht, und sich die weiteren Kapitel über die im Text befindlichen Querverweise zu erschließen. Um den Text in dieser Lesart verständlich zu halten, sind einige kurze Textdopplungen nötig.

1 Der besseren Lesbarkeit wegen benutze ich nur die männliche Form. Selbstverständlich sind im gesamten Buch auch Solistinnen, Schülerinnen, Studentinnen und Pädagoginnen gemeint.

2 Leichtigkeit?

Wenn wir Musik machen, sind immer unser Körper, unsere Seele und unser Geist an dieser Tätigkeit beteiligt. Je nach Art der Musik, die wir spielen, ist mal mehr der seelische Ausdruck, mal mehr unser rationales Verstehen, z. B. der formalen Zusammenhänge, im Vordergrund. Immer aber ist es unser Körper, von dem wir erwarten, dass er Bewegungen findet, die unsere innere Stimme zu Klang werden lassen. Diese Bewegungen sind je nach Instrumentengattung sehr verschieden. Ein Bläser muss die Umsetzung mit ganz anderen Körperbereichen vollziehen als ein Streicher.

In der Familie der Violinen sind viele Bewegungsabläufe trotz der Größenunterschiede ähnlich strukturiert. Alle Streicher haben die Aufgabe, mit beiden Armen unterschiedliche Bewegungen auszuführen. Sie sind nicht nur unterschiedlich, sondern haben auch noch eine grundsätzlich verschiedene Bewegungsqualität. Während die linke Greifhand auf eine extrem genaue, eher punktorientierte Bewegungsabfolge festgelegt ist, ist die Bewegungsart der Streichhand und des Streicharms dynamisch und situationsabhängig.

Daher ist es sinnvoll, das Thema Leichtigkeit gemeinsam für alle Streicher zu behandeln. In den seltenen Fällen, in denen eine Differenzierung nötig ist, wird dies in der Aufteilung Violine, Bratsche, Cello und Kontrabass angeboten.

Wenn es in diesem Buch um Leichtigkeit geht, ist eine Bewegungsqualität gemeint, die unabhängig vom musikalischen Ausdruck existiert. Sie entsteht in dem Moment, in dem sich unsere Vorstellung von dem, was wir mit unserem Instrument erreichen wollen, in optimale Bewegungen umsetzt.

Die Ansätze, die hier entwickelt werden, basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über unseren Körper, die hier kurz dargelegt werden sollen.

Wenn wir uns bewegen, unterstehen diese Bewegungen einer ständigen Kontrolle und Korrektur, die aus unserem Bewegungsgedächtnis und der direkten Wahrnehmung der Bewegung erfolgt. Die mögliche Korrekturgenauigkeit hängt davon ab, wie stark die beteiligten Muskeln belastet sind. Dies nennt man die Reizschwelle eines Muskels. Ein Experiment kann verdeutlichen, wie unser Körper auf muskuläre Anstrengung reagiert: Wenn wir einen Zementsack mit 40 kg Gewicht auf unseren Armen tragen und jemand stellt auf diesen Sack ein Glas mit Wasser, werden wir keinen Unterschied im Gewicht bemerken. Erst ab ungefähr 1 kg zusätzlichem Gewicht würden wir in der Lage sein, eine Differenz wahrzunehmen. Deutlich sensibler reagieren wir, wenn wir nur eine Untertasse auf unserer Hand tragen. Hier würden wir natürlich sofort das Glas Wasser spüren. Wir würden sogar merken, wenn jemand nur ein Teil des Wassers aus dem Glas in die Untertasse schüttete. An diesem Experiment wird deutlich, dass die Wahrnehmungsschwelle des Muskels von der Stärke der Belastung abhängig ist. Dies bedeutet für unsere Muskulatur, dass sie, um die geforderte Genauigkeit in den Bewegungen leisten zu können, einer möglichst *geringen* Belastung ausgesetzt werden sollte.

Die Muskeln des Menschen sind sehr flexible »Alleskönner«. Mit ihnen ist es uns möglich, filigranste Arbeiten auszuführen oder auch »Berge zu versetzen«.

Ein Muskel setzt sich aus vielen Fasern zusammen, die in kleineren oder größeren Fasergruppen zusammengefasst sind. Synapsen, die die Aktivität der einzelnen Muskelfasergruppen auslösen, sind über Nervenbahnen mit unserem Gehirn verbunden. Jeder Muskel hat eine große Gruppe von Synapsen, die nur sehr wenige Muskelfasern bündeln. Es sind oft nur zehn Fasern, zusammen noch nicht einmal einen Millimeter dick. Sie sind für die Feinmotorik zuständig. Soll der Muskel sich zusammenziehen, kann das Gehirn über die Synapse bei jedem einzelnen Muskelfaserbündel entscheiden, ob es als weitere Kraftquelle in die Bewegung dazugeschaltet werden soll. Dadurch werden ganz genau steuerbare Bewegungen möglich. Da diese so fein arbeitenden Muskelgruppen aber wegen ihrer geringen Masse wenig Kraft haben, kann diese sensible Steuerung nur in einem Muskel aktiv werden, der eine sehr geringe Grundspannung hat. Bei einer höheren Grundspannung haben sich die kleinen Muskelfaserbündel schon zusammengezogen und stehen für die Steuerung des Muskels nicht mehr zur Verfügung. Für sie springen dann wenige, aber dafür deutlich größere Muskelbündel ein, die die Bewegung zwar kraftvoller, aber auch schlechter steuerbar, also grobmotoriger werden lassen. So wird klar, warum es für uns so wichtig ist, in unseren Spielbewegungen der linken Greifhand die Grundspannung möglichst niedrig zu halten.

Die kleinen Muskelfaserbündel für die Feinmotorik haben neben der Möglichkeit, die Bewegungen besonders genau steuern zu können, auch noch eine weitere für uns sehr wichtige Eigenschaft: Sie haben im Vergleich zu den großen Muskelbündeln eine vielfach niedrigere Empfindlichkeitsschwelle. Das heißt, dass sie in der Lage sind, feinste Unterschiede in den Bewegungen zu realisieren. Dies ist für eine genau geführte Bewegung sehr wichtig, da wir eine Bewegung nie zweimal gleich ausführen. Gerade so komplexe Bewegungen wie z. B. Lagenwechsel, bei denen viele Gelenke und Muskelgruppen beteiligt sind, werden – egal, ob wir versuchen, sie in gleicher Weise zu wiederholen oder nicht – immer wieder neu zusammengesetzt. Jede kleinste Winkelveränderung in einem der vielen beteiligten Gelenke wird wahrgenommen und im Bewegungsaufbau berücksichtigt. Starten wir einen Lagenwechsel, vergleicht unser Gedächtnis die momentane Bewegung mit früheren Versionen desselben Lagenwechsels und löst die nun noch nötigen Muskelbewegungen aus, die den Finger auf einen Bruchteil eines Millimeters genau am Zielton ankommen lassen. So ist es für uns möglich, aus immer neuen Situationen heraus eine exakte Bewegung zu vollziehen, vorausgesetzt, dass wir unserer Feinmotorik eine Chance geben zu arbeiten.

Diese biologische Gegebenheit ist für die Zielrichtung der in diesem Buch entwickelten Methodik von grundlegender Bedeutung. Wollen wir eine verlässliche, größtmögliche Genauigkeit in unserer Bewegungsführung erreichen, kann sie nur auf sehr feinen, ausschließlich die kleinen Muskelbündel ansprechenden Bewegungsstrukturen aufgebaut sein. So liegt die Frage nahe, wie wir uns und unsere Schüler in diese Richtung sensibilisieren können.

Die Bewegungen eines Menschen sind so individuell, und die Umstände, in denen sie stattfinden, so wechselhaft, dass sich eine Bewegung nie exakt wiederholen lässt. Sogar nach mehreren tausend Wiederholungen weicht jede Bewegung von den vorherigen ab und beinhaltet etwas, was bisher noch nie vorkam. Wie kann das sein?

Der menschliche Körper hat eine schier unendliche Zahl an Bewegungsmöglichkeiten: Nimmt man vereinfacht zwölf Hauptgelenke an (jeweils zwei Fuß-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke) und ändert erst den Winkel eines Gelenks, dann den von zweien und so weiter, ergeben sich schon $2 \text{ hoch } 12$ Variationsmöglichkeiten. Nimmt man noch zusätzlich an jedem Gelenk drei Bewegungsebenen an und schließt noch eine rhythmische Abfolge ein, so ergeben sich allein schon $(2 \text{ hoch } 14) \text{ hoch } 4$ Möglichkeiten. Plant man nur eine Sekunde für eine Variante, so reichen schon 300 Millionen Jahre nicht aus, um alle auszuführen. Es liegt auf der Hand, dass es uns kaum gelingen kann, identische Bewegungswiederholungen auszuführen. Trotzdem ist es uns aber möglich, am Ende dieser verschiedenen Bewegungskombinationen am selben Punkt (z. B. in einem Lagenwechsel am selben Ton) anzukommen.

Experimente zeigen auch, dass eine Bewegung umso genauer wieder ins Ziel führt, je mehr Muskelgruppen sich sinnvoll beteiligen und je mehr die Ausführung der Bewegung sich auf verschiedene Teilbewegungen im Körper verteilt.

Das bedeutet, dass wir Bewegungsabfolgen am Instrument nicht dahingehend üben müssen, dass die Bewegung zum Ziel immer gleich und möglichst bewegungsreduziert ist (dies hat sich sogar als kontraproduktiv erwiesen), sondern, *dass wir die Bewegungen auf eine möglichst leichte und lockere Weise ausführen*. Dann können wir Bewegungen finden, die oft auf extrem feine Weise möglichst viele Bereiche unseres Bewegungsapparates mit einbeziehen. So kann unser dann sehr sensibel eingestelltes Bewegungsgefühl immer wieder ähnliche, aber doch neue Wege zum Ziel finden.

Diese Ausführungen, die ich als Musiker nur aus der Sicht des Laien leisten kann, werden im folgenden Kapitel von Prof. Dr. Albrecht May (Medizinische Universität Dresden) anatomisch genau erklärt. Sie sollen dem Leser, der sich noch fundierter mit den anatomischen Grundlagen der Muskelbewegungen beschäftigen will, wissenschaftliches Material dafür reichen.

Besonders wichtig ist mir dabei der mit Abbildungen versehene Teil, der die Verbindung von Becken und Armmuskeln zeigt, die vom Instrumentalisten und im Unterricht häufig zu wenig berücksichtigt wird.

3 Bewegungsgrundlagen unseres Körpers

Gastbeitrag von Prof. Dr. Albrecht May

Die menschliche Bewegung ist zielgerichtet. Das bedeutet, dass sie nicht – wie in vielen Büchern vereinfacht dargestellt – als Impuls im Gehirn entsteht und dann mechanisch-mechanistisch als Programm abläuft, sondern dass sie nur als integriertes Phänomen von Aktivität, Wahrnehmung und Zielorientiertheit adäquat beschrieben werden kann.² Man kann zwar einzelne Aspekte dieser Bildeinheit voneinander trennen, muss sich jedoch von der Vorstellung verabschieden, damit eine Bewegung verstanden zu haben.

Wenn wir uns in diesem Kapitel mit den Grundlagen der Bewegung auseinandersetzen, dann geschieht dies aus dem Blickwinkel der zielgerichteten Aktivität. Aspekte der Wahrnehmung finden sich in anderen Kapiteln.

Bewegung als Zeitgestalt

Wir beschreiben Bewegungen unseres Körpers häufig anhand bestimmter, definierbarer Muskeln und vergessen dabei meistens, dass solche Bewegungen im alltäglichen Leben nicht vorkommen. Ein einfaches Beispiel ist die Beugung des Armes im Ellenbogen, die landläufig mit dem zweiköpfigen Oberarmmuskel (Bizeps) assoziiert wird. Beobachtet man an sich selbst diese Bewegung genauer, wird man feststellen, dass hier nicht nur der Bizeps eingesetzt wird, sondern in der Regel eine ganze Gruppe von Muskeln am Oberarm sowie an der Schulter und eventuell am Rumpf. Scheinbar so einfache Bewegungen wie die Armbeugung entwickeln sich bei solch einer Betrachtung zu einem komplizierten Zusammenwirken unterschiedlichster Muskeln, das in seiner Komplexität nicht mehr beschreibbar ist.

Selbst unter isolierten, experimentellen Bedingungen kann eine Bewegung nicht zweimal identisch durchgeführt werden. Das liegt neben den schon genannten Bewegungsmöglichkeiten des Skeletts und seiner Gelenke auch am Aufbau und der Möglichkeit eines Muskels: Für eine bestimmte Kraft- bzw. Bewegungs-dosis verwendet der Muskel eine definierte Anzahl von Muskelfasern, die auch bei größter Belastung niemals mehr als 70 % der Gesamtanzahl eines Muskels erreicht. Welche Fasern bei einer konkreten Bewegung aktiviert werden, hängt von verschiedensten Faktoren ab (z. B. wann wurde die Muskelfaser zuletzt eingesetzt, welche verschiedenen Fasertypen befinden sich an einer bestimmten Stelle im Muskel). Die Kombination erfolgt als »statistischer Zufall« und ändert sich während der Muskelaktivität laufend, um den einzelnen Muskelfasern eine Erholung zu ermöglichen. Eine konstante Position oder Bewegung ist auf dieser Ebene eine Illusion.

2 Erste ausgereifte Darstellungen einer solchen Bewegungsgestalt findet sich bei Viktor von Weizsäcker (1886–1957) und Frederik J. J. Buytendijk (1887–1974).

Der Vorteil dieser Unruhe liegt in einer schnellen Reaktionsfähigkeit und Korrigierbarkeit; der Wechsel von Bewegung und Haltearbeit gelingt so fließend. Der Muskel passt sich in seiner Zusammensetzung der einzelnen Fasern an seine Beanspruchung an – eines der zentralen körperlichen Aspekte des Trainierens / Übens.

Die Muskeln stehen in enger Beziehung zum Nervensystem, das die Bewegung wahrnehmen und koordinieren kann. Die Bewegung selbst wird vom Muskel durchgeführt, der sich an einem vom Willen ausgemachten Ziel in der Zukunft orientiert. Da der Wille nur einen Impuls für die Bewegung geben kann, die einzelnen Muskeln diesen Impuls jedoch nicht selbst an die Gesamtsituation anpassen können, bedarf es eines komplexen Nervensystems, welches diese Koordination übernimmt.

Die Zielgröße für die Bewegung ist beim Streichinstrument auf der körperlichen Ebene die Lage der Finger am Griffbrett und am Bogen. Die Beherrschung der Finger ist dabei eine durch Üben erreichbare Fähigkeit, verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auf das Ziel bezogen zu korrigieren. Dieser komplizierte Satz soll klarlegen, dass es beim Spielen eines Instruments nicht wie bei manchen anderen Trainings- oder Übungsaspekten um die Bildung von starren Bewegungsprogrammen geht (die generell als kritisch zu bewerten sind), sondern vielmehr um den virtuosen Einsatz der Koordinationsmöglichkeiten des Nervensystems. Die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten hängen von der Menge unterschiedlicher Muskeln ab, die eine Variation ihres Einsatzes erlauben. Eine daraufhin ausgerichtete Muskel-Lehre unterscheidet zweckmäßig zwischen eingelenkigen Muskeln, die jeweils klar definierbare Bewegungen ermöglichen, und mehrgelenkigen Muskeln, deren Aufgabe in der spielerischen Variation und Kombination mehrerer Gelenke liegt.

Je mehr eingelenkige Muskeln in eine Bewegung integriert werden, desto starrer (automatenhaft) wird der Bewegungsablauf und desto weniger ausgeprägt sind die Korrekturmöglichkeiten. Ziel einer fließenden Bewegung ist also die Einbeziehung möglichst vieler mehrgelenkiger Muskeln im Sinne von übergreifenden Muskelketten. Diese beginnen am Rumpf und ziehen bis zu den Finger-Endgliedern. Wird ein Gelenk durch übermäßige Muskelanspannungen der eingelenkigen Muskeln funktionell »blockiert«, dann können auch die mehrgelenkigen Muskeln nicht mehr effektiv agieren. Schon das Eigengewicht des Arms kann da störend wirken!

Strukturelemente der Bewegung

Der zur Verfügung stehende Bewegungsapparat gliedert sich in eine statische Komponente (Knochen und Gelenke), die Grundlage für die Gestalt und Beweglichkeit ist, und eine dynamische Komponente (Muskulatur), die aktiv Form und Bewegung immer wieder neu realisiert.

Die Skelettgestalt der Gliedmaßen (Arme und Beine) ist durch die Bildung eines Strahlenfächers charakterisiert, der über ein einzelnes, in viele Richtungen bewegliches Gelenk

(Schulter bzw. Hüfte) am Rumpf seinen Ausgang nimmt und sich dann zunehmend auf-fächert. Mit der Zunahme der Gelenkzahl reduziert sich die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke, sodass diese nur noch in einer Ebene bewegt werden können (z. B. Beugung und Streckung der Finger und Zehen). In der Summe der Einzelgelenke entsteht jedoch am Ende der Gliedmaßen ein feines, differenziertes Bewegungsfeld, das die strahlenförmigen (radiären) Tendenzen abbremst und eine Raumstruktur bildet: das eher starre Fußgewölbe bzw. die flexible Hohlhand.

Die Muskeln der Gliedmaßen kann man nach ihrer Anordnung in zwei Gruppen einteilen: Die eine Gruppe zeichnet sich durch einen langen Verlauf über mehrere Gelenke aus; sie sind besonders geeignet, Kräfte zu verteilen und harmonische Bewegungen zu führen (lila Verbindungen in Abb. 1). Die zweite Gruppe besteht aus eher großen Muskeln, die jeweils nur über ein Gelenk ziehen; sie sind besonders geeignet zur Kraftentwicklung und zum Stabilisieren des Gleichgewichts (rote Verbindungen in Abb. 1). Dieses Grundprinzip findet sich bei allen Gliedmaßen, wobei die eingelenkigen Muskeln zu den Fingern und Zehen hin abnehmen.

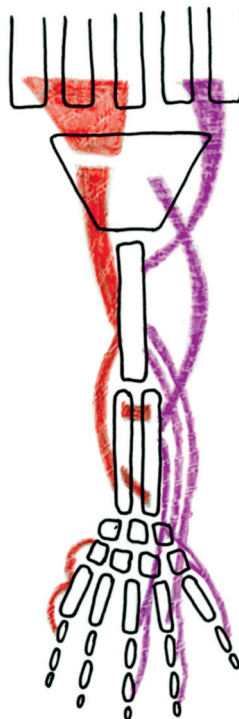


Abbildung 1: Schema der Muskelverbindungen einer Gliedmaße (rot: eingelenkige Muskeln; lila: mehrgelenkige Muskeln)

Die Muskelketten der oberen Gliedmaßen

Beobachtungen beim Menschen zeigen, dass es zwei grundsätzlich gegenläufig angelegte Muskelketten am Arm gibt. In ihrer Beschreibung von der Hand zum Rumpf beginnt die eine in der Handinnenfläche und zieht über die Beugerseite des Unterarms an die Vorder- und Innenseite des Oberarms und an die vordere Brustwand (ventrale Muskelkette). Die andere beginnt am Handrücken und zieht über die Streckerseite des Unterarms an die Hinter- und Außenseite des Oberarms und von dort zum Rücken (dorsale Muskelkette). Die großflächig angelegten und oberflächlich liegenden mehrgelenkigen Muskeln vom Rumpf zum Arm deuten auf eine wichtige Integration dieser Muskeln bei der Armbewegung hin.

Dorsale Muskelkette (Abb. 2)

Der breite Rückenmuskel ist bis an den oberen Beckenkamm ausgebreitet. Damit kann eine Bewegung aus der Beckenregion vom Rumpf her die dorsale Muskelkette des Arms beeinflussen und regulieren. Umgekehrt ist eine gestörte Beckenmuskulatur in der Lage, bis in die Fingerbewegung störend auszustrahlen.

Der Ellenbogenstrecker (Trizeps³) ist mit seinem langen Kopf an das Schulterblatt angebunden und integriert damit besonders den mittleren Anteil des Trapezmuskels in diese Bewegung, d. h. die unteren Hals- und oberen Brustwirbel.

Mit einer Überschneidung am hinteren Ellenbogen verbindet sich der Trizeps mit den Handgelenks- und Fingerstreckern. Die Sehnen der letztgenannten Muskeln ziehen über den Handrücken flächig an die Fingerrückseite und bewirken eine summierte Streckung aller Fingergelenke.

Die Streckung des Daumens ist durch die Anordnung des Muskelverlaufs eigenständig und weniger intensiv in die dorsale Muskelkette integriert.

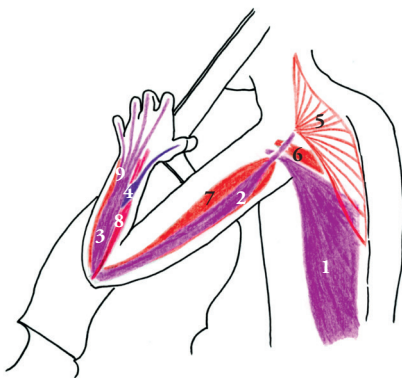


Abbildung 2: Die dorsale Muskelkette des linken Arms am Cello. 1 = breiter Rückenmuskel; 2 + 7 = Köpfe des Ellenbogenstreckers (Trizeps); 3 = Fingerstrecker; 4 = langer Daumenstrecker; 5 = Trapezmuskel; 6 = großer Rundmuskel; 8 + 9 = Handgelenksstrecker.

3 Die lateinischen Namen der Muskeln sind dann in Klammern ergänzt, wenn sie im allgemeinen Sprachgebrauch vorkommen oder die deutsche Übersetzung nicht üblich ist.

Ventrale Muskelkette (Abb. 3 und 4)

Die Fingerbeuger sind dreifach geteilt: Die Beugung des Grundgelenks wird im Wesentlichen von den kurzen Zwischenknochenmuskeln der Hand geführt, das Fingermittelgelenk vom oberflächlichen Fingerbeuger, das Fingerendgelenk vom tiefen Fingerbeuger. Da die langen Sehnen der beiden letztgenannten Muskeln vom Unterarm aus über mehrere Fingergelenke ziehen, unterstützen sie auch deren Beugung mit. Bei der linken Hand ist besonders die Beugung im Grundgelenk aktiv; damit spielen die kleinen Handmuskeln eine wichtige Rolle beim Aufsetzen der Finger. Die leichte Bewegung der Fingerbeuger im Ellenbogengelenk wird vom Bizeps aufgenommen und zur Schulter weitergeführt. Der große Brustmuskel bildet die direkte Verbindung vom Rumpf zur ventralen Muskelkette des Armes. Allerdings ist dieser Muskel stärker in das Muskelsystem des Rumpfes integriert als der breite Rückenmuskel auf der Rückenseite. So bildet besonders der untere Anteil des großen Brustmuskels mit dem oberen Anteil des inneren schrägen Bauchmuskels eine quer über die Mitte laufende Bewegungsachse, die zum gegenseitigen Beckenkamm zieht. Insofern ist auch an der Vorderseite eine funktionelle Verbindung zum Becken gegeben.

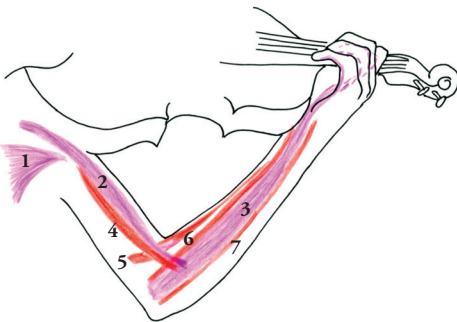


Abbildung 3: Die ventrale Muskelkette des linken Arms an der Violine. 1 = großer Brustmuskel; 2 = Ellenbogenbeuger (Bizeps); 3 = Fingerbeuger; 4 = Oberarmmuskel; 5 = Oberarmspeichenmuskel; 6 + 7 = Handgelenksbeuger. Die Sehnen der Fingerbeuger sind in dieser Darstellung an der Oberfläche eigentlich nicht sichtbar (deshalb gestrichelt).

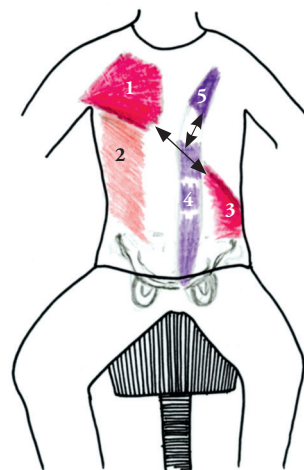


Abbildung 4: Ventrale Muskelkette am Rumpf. 1 = großer Brustmuskel; 2 = äußerer schräger Bauchmuskel; 3 = innerer schräger Bauchmuskel; 4 = gerader Bauchmuskel (Rektus); 5 = kleiner Brustmuskel. Alle Muskeln existieren parallel auf beiden Seiten, sind jedoch nur auf einer Seite hier skizziert. Großer Pfeil = funktionelle Verbindung von 1/2 und 3; kleiner Pfeil = funktionelle Verbindung von 4 und 5.

Einfluss des Sitzens auf die Armbewegungen

Bei einem Instrument, das im Sitzen gespielt wird, kommen die Bewegungsimpulse vor allem aus dem Becken: Das Becken wird im Sitzen (im Gegensatz zum Stehen) unmittelbar als Kontaktfläche eingesetzt und projiziert damit die im Feld der Schwerkraft verankerte Balance auf den unteren Rumpf (und weniger auf die Füße). Die Kontaktfläche soll jedoch in einem schwebenden Zustand gehalten werden, um den Bewegungsimpuls für die Arme leicht auslösen zu können. Bei einer funktionellen »Versteifung« des Beckens ist eine Impulsentwicklung aufwendiger und damit leichter blockiert.

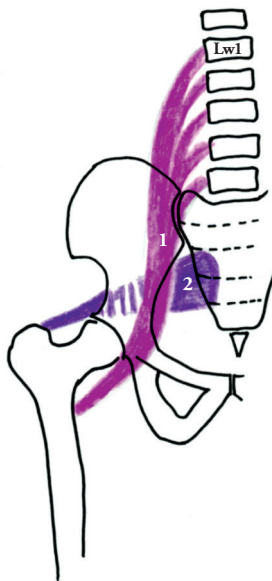


Abbildung 5: Die mehrgelenkigen, vom Rumpf ausgehenden Muskeln des Beins (Blick von vorne; gestrichelte Bereiche sind hinter der ange deuteten Knochenstruktur). 1 = Lendenmuskel (Psoas); 2 = Birnenmuskel (Piriformis); Lw1 = erster Lendenwirbelkörper.

Die »schwebende Beckenhaltung« wird über die Beine aufgebaut und reguliert. Dabei wird ein größerer Teil der Schwerkraft auf die Füße gelegt und das Becken dadurch entlastet. Diese Sitzweise unterscheidet sich daher vom »normalen« Sitzen, bei dem das Hauptgewicht auf dem Becken ruht und die Beine leicht angehoben werden können. Die schwebende Sitzweise ähnelt der ersten Phase beim Aufstehen, bevor die Streckermuskulatur zu einer (reflektorischen) Bewegung aktiviert wird. In dieser Phase erhöht sich durch Anspannung des großen Lendenmuskels (Psoas) die Spannung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, was wiederum den Fuß etwas stärker auf den Untergrund drückt (Abb. 5). Durch eine gespreizte Stellung der Oberschenkel (für das Cello gleichzeitig eine Stabilisierung des Instruments) wird der Birnenmuskel (Piriformis) aktiviert. Es kommt damit zu einer harmonischen Anspannung von (partiell) gegensinnig wirkenden Muskeln, sodass die schwebende Haltung nicht zu einer Überbeanspruchung in eine Richtung wird.

Die Anpassung der Beine auf solch eine haltende Schwebelage zeigt sich in der Lage und Richtung der dazugehörigen Muskeln: durch die Stabilisierung der Beckenknochen an das Rumpfskelett erklärt sich der kompakte, tiefliegende Verlauf der beiden genannten Muskeln (Psoas und Piriformis) im Gegensatz zu den entsprechenden Muskeln der oberen Gliedmaßen (breiter Rückenmuskel und großer Brustmuskel), die flächig ausgebreitet an der Oberfläche liegen.

Bei der schwebenden Sitzweise ist neben dem Kontakt der Beine auch auf die ausgewogene Kippung des Beckens zu achten. Fällt das Becken zu stark nach hinten, entsteht ein Rundrücken; wird es übertrieben nach vorne gestellt, bildet sich ein Hohlkreuz.

Werden die Füße nicht zum Halten, sondern nur zum Ausbalancieren eingesetzt, verlagert sich die gesamte Stabilisierung auf das Becken und eine schwebende Haltung ist nicht möglich. Dies passiert leicht bei Geige und Bratsche, bei denen die Beine nicht mit dem Instrument in Beziehung stehen – hier muss deshalb bewusst an ein »schwebendes Sitzen« gedacht werden. Eine nach vorne abschüssige Sitzfläche (Keilkissen) führt zwingend zu einem intensiveren Einsatz der Füße und kann das Finden einer richtigen Sitzhaltung unterstützen.

Differenzierter Muskeleinsatz zwischen links und rechts

Für die Führung der Bogenhand ist das weiche Abwechseln zwischen ventraler und dorsaler Muskelkette entscheidend. Die Ketten werden dabei in ihrer gesamten Länge eingesetzt: Beim Abstrich führt die dorsale Muskelkette über die Handgelenksstrecker, den Trizeps und den Rückenmuskeln; beim Aufstrich wird die ventrale Muskelkette betont (Beugemuskeln und Brust-Bauch-Bereich). Die Finger dienen bei der Grundbewegung zum elastischen Ausgleich und werden nur ausnahmsweise als aktive Bewegungskomponente eingesetzt (z. B. auch beim Finger-Staccato oder Martellato). Das Schultergelenk der Bogenhand wird bei den verschiedenen Streichinstrumenten sehr unterschiedlich eingesetzt. Bei Geige und Bratsche begleitet das Schultergelenk aus einer mehr oder weniger stark vom Rumpf abgespreizten Lage (Einstellung der Saitenhöhe aktiv mit der Schulter) die Bewegungen überwiegend passiv. Bei Cello und Bass wird die Schulterbewegung (überwiegend ein Anziehen und Abspreizen vom Körper) aktiv eingesetzt. Zur Bogenspitze hin wird vor allem der Schultermuskel (Deltoideus) benötigt, am Frosch genügt die Schwerkraft. Bei der Geige und Bratsche kann es sogar notwendig werden, aktiv das Bogengewicht über die Schultermuskulatur wegzunehmen. Beim Spielen der hohen Saiten von Cello und Bass ist die Schulterbeteiligung größer als bei den tiefen Saiten.

Bei der Greifhand führen die Fingerstrecker die Bewegung über die gesamte dorsale Muskelkette; die Beugebewegung erfolgt überwiegend lokal im Grundgelenk (auch die ventrale Muskelkette ist in die Gesamtbewegung eingebunden). Das Handgelenk stabilisiert die Fingerbewegungen und ermöglicht dadurch eine lineare Bewegung aus dem El-

lenbogen beim Lagenwechsel. Diese Muskeln haben somit bei der linken Hand mehr gemeinsam eingesetzte Haltefunktion (und nicht abwechselnde Bewegungsfunktion wie bei der rechten Hand). Die linke Schulter dient zum elastischen Ausgleich der Bewegungen und ist nur beim Übergang in die hohen Lagen gefordert. Bei Geige und Bratsche ist dies ein übermäßiges Heranführen des Ellenbogens an die Vorderseite des Rumpfes, bei Cello und Bass eine Anhebung des Ellenbogens und damit ein Abspreizen des Schultergelenks.

Wichtig für den fließenden Wechsel der Muskelketten auf beiden Seiten ist ein am Rumpf locker aufgehängtes Schultergelenk, das besonders nicht nach seitlich vorne verrutscht sein sollte, was häufig bei einer brustumkelbetonten Haltung des Oberkörpers passiert. Diese »schlaffe« Haltung hat ihr Grundproblem meistens im Becken (Art des Sitzens) und den unteren Wirbelsegmenten. Eine Aufrichtung dehnt den Brustmuskel und bringt das Schultergelenk in eine mittlere Frontalebene und das Schulterblatt in eine ausgewogene dorsale Lage. Bei den hohen Streichern Geige und Bratsche wird eine einseitige Schulterbelastung durch das Halten des Instruments leicht provoziert. Macht man sich diese Anspannung nur isoliert bewusst und positioniert die Schulter »richtig«, sollte man unbedingt darauf achten, dass sich das Schulterblatt durch eine Flügelbewegung nicht unbewusst vom Rumpf abhebt und damit die Fehlspannung von der Schulter auf den Rücken verlagert wird.

Einfluss der Armdrehung auf die Muskelketten

Neben der Beugung und Streckung und den dazugehörigen Muskelketten gibt es an der oberen Gliedmaße noch eine weitere Bewegungskomponente, nämlich die Einwärts- und Auswärtsdrehung des Unterarms und damit der Handflächen.

Für die Einwärtsdrehung (eingesetzt bei der Bogenhand von Geige, Bratsche und Cello sowie beim französischen Bassbogen, außerdem bei der Greifhand von Cello und Bass) stehen zwei eigene Muskeln am Unterarm zur Verfügung, die unabhängig von den Muskelketten eingesetzt werden. Bei einer solchen Handstellung gibt es also keine Beeinträchtigung. Anders ist dies bei der Auswärtsdrehung: Hier gilt es von anatomischer Seite zu berücksichtigen, dass es zwar auch einen eigenen Muskel für diese Bewegung gibt, dieser jedoch nur bei gestrecktem Arm (also beim deutschen Bassbogen) eingesetzt werden kann. Bei Beugung im Ellenbogen verliert dieser Muskel seine Drehmöglichkeiten. Als Ersatz (bei der Greifhand von Geige und Bratsche) übernimmt der Bizeps, der auch die Ellenbogenbeugung führt, die Drehung. In diesem Fall ist die ventrale Muskelkette jedoch in die Drehbewegung einbezogen und damit nicht mehr unabhängig einsetzbar. Dies bedeutet eine weitere »Belastung« der Brustmuskulatur und damit der Schulterstellung. Beim deutschen Bassbogen wird die Verbindung der Auswärtsdrehung mit der Beugemuskulatur zur leichteren Kraftentwicklung positiv eingesetzt.

Bei der linken Hand der hohen Streicher sollte die Drehbewegung nicht im Bizeps

isoliert steckenbleiben, sondern über die Schulter an den Rumpf weitergeführt werden (Beweglichkeit des Ellenbogengelenks unter dem Instrument, bzw. des Instruments am Schlüsselbein zur Mitte oder Seite).

Weiterführende Literatur

Frederik Jacobus Johannes Buytendijk: *Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung*. Springer Verlag, 1956.

Friedrich Edelhäuser: »Intentionalität und Bewegung«. In: *L'homme machine? Anthropologie im Umbruch*. G. Olms Verlag, 1998.

Christian Albrecht May: »Bewegungsapparat«. In: *Taschenlehrbuch Anatomie*. Thieme Verlag, 2011.

Robert Paul Narcessian: »Die menschliche Bewegung ist mehrgelenkig ausgerichtet«. In: *Gesundheitssport und Sporttherapie* 3/2001: S. 129–131.

Viktor von Weizsäcker: »Der Gestaltkreis«. In: *Gesammelte Schriften in zehn Bänden*, Bd. 4. Suhrkamp Verlag, 1997.

4 Spielbewegungen ohne Instrument

Die ausführlichen anatomischen Erläuterungen machen genau das verständlich, womit wir uns bei der Haltung am Instrument beschäftigen müssen: mit einer bewegungsbereiten Körpermitte. Sie ist die Grundlage für gute Bewegungen. Vom Becken aus laufen die Muskelketten über den Rücken und die Brust in die Arme und bis in die Fingerspitzen (siehe voriges Kapitel, Seiten 16 und 17). Der so entstehende Bewegungsfluss lässt uns eine Harmonisierung aller beteiligten Gliedmaßen und Gelenke erreichen.

Wie können wir diesen Bewegungsfluss bewusster wahrnehmen?

Wenn wir unser Instrument spielen, berühren wir das Instrument und den Bogen mit unseren Händen. In diesem Prozess ist unsere Körperwahrnehmung hauptsächlich in diesen Kontaktpunkten, in unseren Fingerspitzen und ihren direkt anschließenden Gelenken konzentriert. Je weiter wir uns von diesen Schwerpunkten der Wahrnehmung entfernen, desto mehr zieht sich das Bewusstsein zurück. Die »Bewegungen hinter den Bewegungen« werden aus unserer biologischen Anlage heraus intuitiv so vom Körper gesteuert, dass die Hände möglichst optimal arbeiten können. In unseren alltäglichen Verrichtungen sind wir gewohnt, unserer Händigkeit folgend die nötigen Bewegungen so auf unsere Gliedmaßen aufzuteilen, dass ein Bewegungsfluss entsteht (siehe auch Seite 48).

Die Bewegungen, mit denen wir unser Instrument spielen, sind sehr viel komplexer. Beide Hände und Arme müssen sich in verschiedenen Richtungen, mit unterschiedlicher Geschwindigkeit und mit einem differenzierten Kraftaufwand unabhängig, aber doch miteinander koordiniert, bewegen. Dazu kommt die Aufgabe, die genetisch veranlagte Gesetzmäßigkeit unserer Händigkeit konstruktiv in diese komplexe Bewegungsorganisation zu integrieren (siehe auch Seite 51). Wahrlich kein leichtes Unterfangen, das viele Jahre intensives Training benötigt!

Von den Händen aus gesehen, fließen diese Bewegungen im Schultergürtel zusammen. Leider hat die Natur es so eingerichtet, dass sich durch Stress hervorgerufene Spannungen in unserem Körper vor allem im Nackenbereich niederschlagen. So kommt es, dass sich unsere Bewegungen weniger frei anfühlen, wenn wir in einer Vorspielsituation nervös sind. Uns »sitzt die Angst im Nacken«, unser Schultergürtel hat eine höhere Grundspannung und alle Bewegungen sind dadurch mühsamer und grobmotorischer.

Die Bewegungsketten, die zwischen Becken und Fingerspitzen hin- und herlaufen möchten, werden durch diesen Spannungsgürtel unterbrochen. Beide nun getrennte Bereiche bewegen sich dadurch weniger organisch, und besonders die Muskeln des Oberkörpers, die ja nicht direkt in die Spielbewegungen involviert sind, neigen dazu, eine unnötig hohe Spannung aufzubauen. So ist es sinnvoll, durch ein bewusst bewegungsbereit gehaltenes Becken, oder sogar durch in die Spielbewegung eingebundene Beckenbewegungen, diesen negativen Auswirkungen der Vorspielsituation entgegenzuwirken. Unser Becken kann zu einem Bewegungszentrum, zu einem positiven Impulsgeber werden, der uns hilft,

die Muskelketten geöffnet zu lassen und unsere Bewegungen – trotz Nervosität – freier und geschmeidiger zu halten.

Wenn wir nun diese Bewegungen deutlicher und damit auch bewusster wahrnehmen möchten, liegt es nahe, den Tastreiz, der von unseren Fingerkuppen ausgehend unsere Wahrnehmung von diesen Basisbewegungen wegzieht, abzustellen.

Beckenbewegungen als Auslöser einer freien Bewegung

Wir legen unser Instrument und den Bogen aus der Hand und nehmen unsere gewohnte Spielhaltung ein. Nun stellen wir uns vor, dass wir ein gut bekanntes Stück spielen und versuchen, die Spielbewegungen mit unseren Händen und Armen in der Luft zu imitieren. Dass wir dies nur ungefähr realisieren können, muss uns nicht weiter beschäftigen. Dafür werden wir gleich merken, dass die Möglichkeit, unseren Oberkörper und das Becken wahrzunehmen, deutlich gestiegen ist. Die Schritte, in organische, sich ganz richtig anfühlende Bewegungen hineinzufinden, sind sehr individuell und daher hier schwer zu beschreiben. Der Übende sollte viel ausprobieren, um ein Gefühl für die Becken-/Oberkörperbewegungen zu entwickeln. Dabei ist es günstig, immer wieder Instrument und Bogen in die Hand zu nehmen und die gleichen Passagen, die vorher »trocken« bewegt worden waren, nun wie gewohnt mit dem Instrument, aber mit einer in den Oberkörper geöffneten Bewegungswahrnehmung zu spielen. So können Unterschiede schnell deutlich werden.

Grundsätzlich ist es sehr zu empfehlen, begleitend zu dem individuellen Üben am Instrument, etwas aus dem großen Angebot der ganzheitlichen Schulungswege wie Feldenkrais, Alexandertechnik, Yoga usw. zu praktizieren. Erfahrungsgemäß steigert dies die Körperwahrnehmung sowie die Sensibilität für den Verlauf der Bewegungsfunktionen, deren Koordinationsfähigkeit und Effizienz und lässt uns neue Bewegungen in einem unbelasteten Umfeld entdecken. Für mich persönlich bietet die Feldenkraismethode optimale Entwicklungsmöglichkeiten: Sie arbeitet mit feinmotorischen Bewegungen, die am Ende einer Lektion eine Selbstregulation entstehen lassen, die einer idealen Bewegung nahekommt.

Wie schon erwähnt, sind die Spielbewegungen am Streichinstrument sehr komplex. Sie verlangen eine immense Körperbeherrschung, die durch die verschiedenen ganzheitlichen Schulungswege sinnvoll angeregt und ergänzt wird. Lediglich am Instrument entwickelte Bewegungsmuster können leicht durch zu hohe Muskelspannungen belastet sein. In einem guten Körpertraining initiierte Bewegungen können neue, unbelastete Vorlagen liefern, die den Spieler anregen, sich weiterhin auf die Suche nach den für ihn besten Spielbewegungen zu machen. Wie fühlt sich eine freie Beckenbewegung an? Als Anregung, nicht als vollständige Anleitung, sei hier ein Einblick versucht.

Die verschiedenen Beckenbewegungen

a) Vor-Zurück-Kippbewegung

Die Kippbewegung in der Vor-Zurück-Richtung ist vielleicht die geläufigste aller möglichen Beckenbewegungen. Sie initiiert eine Beugung und Streckung unseres Oberkörpers.

Um eine gute Körperwahrnehmung zu ermöglichen, setzen wir uns auf einen Stuhl mit einer möglichst festen und geraden Sitzfläche, richten unseren Oberkörper auf und suchen für unsere Lendenwirbelsäule eine Stellung zwischen Katzenbuckel und Hohlkreuz.

Auf der Sitzfläche spüren wir die beiden Sitzhöcker an der Unterkante unseres Beckens. Wir stützen unsere Hände in die Taille und tasten nach der oberen Kante unseres Beckenknochens. Die Daumen liegen an der Vorderseite, die Finger an der Rückseite, schräg auf den Boden weisend. Nun drücken wir mit den Daumen den oberen Rand des Beckenknochens nach hinten in den Bauch hinein. Unser Becken kippt in diesem Bereich in Richtung Wirbelsäule und der untere Bereich bewegt sich nach vorne. Auf der Stuhlfläche erleben wir dies als Rollbewegung unseres Beckens.

Der Weg zurück passiert, wenn wir den Bauch ein wenig nach außen drücken. Diese Bewegungsfolge wiederholen wir, bis sie uns ganz geläufig ist, und achten dabei auch immer mehr darauf, wie unser Rücken, bis in den Kopf hinein, auf diese Beckenbewegung reagiert.

An dieser Stelle noch einige Fragen, die ein bewussteres Erleben dieser Bewegungen unterstützen können:

- Wann bewegt sich der Kopf nach oben, wann nach unten?
- Können wir alle Rückenwirbel in der Bewegung bis in den Kopf hinein spüren?
- Gibt es Bereiche in unserem Oberkörper, die weniger bewegungsfähig sind als andere?
- Wie fein und sensibel kann ich die Bewegungen in meinem Becken beginnen, und können sich diese zarten Schwingungen auch bis in meinen Kopf fortsetzen?
- Was für Bewegungen machen meine Arme spontan, wenn ich sie vom Griff an die Taille befreie?

Wenn wir diese Fragen für uns beantwortet haben, können wir versuchen, unsere Spielbewegungen ohne Instrument als gemeinsame Bewegungen von Becken, Rumpf und Armen zu erleben.

Die Bratschisten, die Geiger und die Bassisten, die ihr Instrument (auch) im Stehen spielen, können die gleichen Bewegungen stehend versuchen. Dabei fehlt allerdings die Möglichkeit, die Rollbewegung auf den Sitzhöckern zu verfolgen. Aber durch die schon zuvor gefundenen Bewegungsansätze sollte dies nicht so sehr ins Gewicht fallen. Positiv

wird auffallen, dass Becken und Oberkörper sich freier bewegen können. Die Schwingungen übertragen sich auf die Beine, der ganze Körper kann in die Bewegungen einsteigen.

b) Die seitliche Kippbewegung in Richtung Achselhöhle

Wieder setzen wir uns aufrecht auf einen festen Stuhl. Nun versuchen wir, nacheinander unseren oberen linken und unseren oberen rechten Beckenrand hochzuziehen und wieder fallenzulassen, wobei sich unser Oberkörper, vor allem in dem sehr flexiblen Rippenbereich, zusammenzieht und streckt.

Wir können das Entstehen dieser Bewegung mit der Vorstellung unterstützen, dass der Sitzhocker der jeweils anderen Seite sich in den Stuhl drückt und wieder loslässt. So kippt unser Becken in eine schräge Position und schwingt wieder zurück.

Der Oberkörper bleibt möglichst gerade aufgerichtet, während wir versuchen, diesen Bewegungsansatz zu finden. Erleichternd können wir erst einmal parallel mit der Beckenseite das gleichseitige Bein ein wenig mit hochziehen (die Ferse des Fußes löst sich vom Boden, gleichzeitig erhöhen wir den Druck auf unseren Fußballen), um unser Becken überhaupt in diese Bewegungsrichtung zu bekommen. Oder wir verstärken das Gewicht eines unserer Füße und lösen so die Kippbewegung des Beckens nach oben auf der gegenüberliegenden Seite aus.

Die Arme können sich wieder in die Taille stützen. Bei dieser Übung nehmen wir aber das Armgewicht ganz heraus und berühren die äußerste Beckenecke nur leicht mit den Fingerspitzen. So können wir die Bewegungsversuche wahrnehmen und gegebenenfalls korrigieren, ohne dass wir gleichzeitig mit unserem Armgewicht die Bewegungsmöglichkeiten einschränken. Haben wir die Muskelgruppen gefunden, die unser Becken auf diese Art kippen, wird es uns auch möglich sein, die Beine ruhig zu halten und die Bewegungen auf die Beckenregion zu begrenzen.

Dieser Prozess sollte sich erst einmal auf eine Beckenseite konzentrieren, die wir intuitiv wählen können. Das ist meist die Seite, auf der die Bewegung leichter gefunden werden kann. Ist der Bewegungsablauf sicher geworden, können wir ihn auch auf der anderen Seite finden. Ist die Bewegung für jede Seite klar, ist es möglich, beide Seiten im Wechsel hochzuziehen und wieder fallenzulassen. Wieder können wir nun die Bewegungsgröße variieren.

- Wie klein und zart kann ich die Bewegungen ansetzen und ausführen?
- Wenn ich die Hände vom Becken löse, kann ich ausprobieren, welche begleitenden Bewegungen sich für meinen Rumpf und meine Arme natürlich anfühlen.
- Gibt es Bewegungsansätze, die meinen Spielbewegungen am Instrument ähneln?
- Kann ich diese Ansätze in meinen Spielprozess integrieren?
- Ist dies geklärt, können sich die Instrumentalisten, die auch im Stehen spielen, diese Beckenbewegungen auch in dieser Position erschließen.

c) Drehbewegung des Beckens

Auch diese Übung starten wir im Sitzen. Wir wählen eine Sitzunterlage, die so hoch ist, dass unsere Oberschenkel eine waagerechte Position einnehmen, und stellen unsere Beine hüftbreit auseinander. Wir wählen wieder intuitiv die Seite aus, mit der wir beginnen möchten. Wir schieben das Knie der gewählten Seite nach vorn, die dazugehörige Hüftseite folgt in die gleiche Richtung, das Becken dreht sich auf der Sitzfläche. Unsere Lendenwirbelsäule bewegt sich mit und gibt die Bewegung an unseren Oberkörper weiter. Halten wir diesen mittig, baut sich in unserem Rücken eine leichte Spannung auf, die wir auflösen können, wenn wir das Knie zusammen mit der Hüfte wieder in die ursprüngliche Haltung zurückbewegen. Wir können die Drehung unserer Lendenwirbelsäule aber auch ungehindert in unseren Oberkörper hineinlassen. Dann schwingt der Schultergürtel mit den Armen in die gleiche Richtung. Es entsteht eine Bewegungsabfolge, die mit der des Gehens verwandt ist.

Wenn wir die Rumpfdrehung möglichst passiv geschehen lassen, können wir wahrnehmen, dass der Schulterbereich mit den Armen etwas später die Drehung vollzieht als das Becken, das die Bewegungskette anführt.

Beide Bewegungsansätze üben wir erst einmal auf unserer zuerst gewählten Seite, bis die Bewegung ganz klar und leicht fließt. In den Wiederholungen versuchen wir jedes Mal genauer zu spüren, welche Muskelgruppen die gewünschte Bewegung vollziehen und *welche wir loslassen, lockerlassen können*. Wir werden merken, wie der Bewegungsansatz in unserer Selbstwahrnehmung immer klarer wird.

Wenn diese Klärung der Bewegungen so weit ist, dass wir erst einmal keine weiteren Verfeinerungen erreichen, können wir uns unserer anderen Seite zuwenden. Wir werden merken, dass durch die Beschäftigung mit der Bewegung auf der ersten Seite die andere in der Klarheit des Bewegungsansatzes, im Vergleich zu ihren ersten Bewegungsversuchen, deutlich gewonnen hat. Dies können wir nun weiter ausbauen und dann beide Seiten abwechselnd bewegen.

Im Bewegungsansatz ohne bewegten Schulterbereich können wir langsam das Tempo steigern, bis die Bewegung spielerisch-leicht und schnell geht. Dabei achten wir parallel ständig darauf, dass unser restlicher, an der Bewegung nicht beteiligter Körper in einer angenehm weichen und flexiblen Grundspannung bleibt.

Wenn wir unsere Schultern und Arme in die Bewegung mit hineinnehmen, werden wir ab einem bestimmten Tempo spüren, wie sich über die sich abwechselnden Bewegungsketten ein angenehmer Bewegungsfluss aufbaut. Diese Bewegungskette können wir nun auch in ihrem Tempo steigern. Dabei merken wir, dass die Schultern und Arme sich in ihrer Bewegungsabfolge in einem bestimmten Tempo besonders wohl fühlen. Gehen wir über dieses Tempo hinaus, reduzieren wir automatisch die Größe der Bewegungen. So können wir in einer für unseren Körper harmonischen Bewegung bleiben. Allerdings wer-

den wir auch merken, dass wir für die Reduktion der Bewegungsgröße unsere Grundspannung im Körper etwas erhöhen müssen.

d) Kreiselbewegung

Wenn wir die beiden Beckenkippbewegungen und die Drehbewegung gut beherrschen, können wir uns an die Kreiselbewegung herantasten. Sie ist eine Synthese der vorigen drei Übungen und dadurch deutlich komplexer, da sie viel mehr verschiedene Muskelgruppen anspricht.

Wir setzen uns auf die feste Stuhlfläche und fassen wieder unseren Beckenknochen, indem wir unsere Hände in die Taille stützen. Unsere Finger liegen an der Vorderseite und der Daumen an der Rückseite an. Bei dieser Übung sollte die Wahl der Drehrichtung eine intuitive, spontane Entscheidung sein.

Jetzt stellen wir uns vor, wir wollten einen Bauchtanz aufführen und versuchen, mit unserem Becken eine kreisförmige Bewegung zu vollziehen. Der Oberkörper bleibt so ruhig wie möglich. Dabei dient uns das Druckgefühl auf der Stuhlfläche als Spiegel der Bewegung. Eine imaginäre Uhr mit Zifferblatt, die unter uns auf der Stuhlfläche liegt, kann uns als Hilfe dienen, um die Bewegung immer runder werden zu lassen. Unsere Hände versuchen sanft, das Becken in der Bewegung zu unterstützen.

Wir können uns auch vorstellen, dass an unserem Steißbein ein nach unten in Richtung Boden zeigender Bleistift befestigt ist und wir mit ihm einen Kreis auf ein Stück Papier malen, das unter uns auf der Stuhlfläche liegt. Auch diese Übung können wir nun im Stehen ausführen.

Nach diesen Beckenübungen sind die beteiligten Muskeln in unserem Bewusstsein deutlich in den Vordergrund gerückt. Wenn wir jetzt unser Instrument zur Hand nehmen und uns beim Spielen ganz auf diesen Körperbereich konzentrieren, werden wir merken, dass ein Mitbewegen dieser Region sich angenehm in unseren Spielablauf eingliedern lässt. Diese Mitbewegungen können eher passiven oder aktiven Charakter haben. Oft reicht es schon aus, eine *Bewegungsbereitschaft* als Grundlage einzubringen, um das Gefühl eines ganzheitlichen Spielens zu erreichen. Die natürlichen Bewegungsketten unseres Körpers können (endlich!) so arbeiten, wie sie in unserem Organismus angelegt sind.

Ein Pädagoge sollte selber diese Übungen genau studieren und mit ihnen Erfahrungen sammeln, bevor er diesen Aspekt in seinen Unterricht einfließen lassen kann. Schüler können sehr verschieden auf dieses Angebot reagieren. Das Alter, die Offenheit dem Lehrer gegenüber, die Offenheit seinem eigenen Körper gegenüber und die stärker oder schwächer ausgeprägte intuitive Verbindung zwischen dem Klang des Instruments und seinem Körper sind Faktoren, die der Pädagoge berücksichtigen muss. Wenn dieser Aspekt als Vorschlag altersgerecht formuliert wird (»Probiere doch mal ...«), werden sich die meisten Schüler darauf einlassen. Ein schöner, freier Klang wird sofort der Lohn für diese Of-

fenheit sein. Bald wird die Erkenntnis folgen, dass ein freier Rücken *alle* Bewegungen am Instrument müheloser werden lässt. Trotzdem braucht der Schüler viel Durchhaltevermögen, bis er diesen erweiterten Bewegungsansatz verinnerlicht hat. An dieser Stelle noch einige Fragen, die eine fruchtbare Auseinandersetzung mit diesem Thema fördern können:

- Wie groß sollte die Bewegung des Beckens und des Oberkörpers sein, damit sie sich gut und richtig anfühlt?
- Wie würden sich die Dynamik und der Ausdruck der gespielten Passage verändern, wenn wir die Becken-/Oberkörperbewegung verkleinern oder vergrößern würden?
- Was passiert beim Spielen, wenn wir uns nur darauf konzentrieren, offen für Bewegungen im Becken-/Oberkörperbereich zu sein?

Der Nutzen, den wir aus einem bewegungsbereiten Becken und einem elastischen Oberkörper in einer Vorspielsituation haben, liegt auf der Hand. Wenn das Becken aktiv mit fließenden Bewegungen die Spielbewegungen auslöst, ist es für den Oberkörper und den Schultergürtel viel leichter, in einem guten Bewegungsfluss zu bleiben.

Wir haben die Möglichkeit, die automatische Reaktion unseres Körpers auf das Lampenfieber (Ausschüttung von Adrenalin = erhöhte muskuläre Spannung im Becken-/Oberkörperbereich und im Nacken/Schultergürtel) aufzulösen und neutralisieren damit einen wichtigen Teil der negativen Einflüsse der Auftrittsangst. Allerdings sollten wir die Macht dieses uralten Musters nicht unterschätzen, das u. a. dazu gedacht war, unseren Kopf zu schützen. Hat uns das Lampenfieber so richtig gepackt, reduziert sich unser Wahrnehmungsfeld beträchtlich, und das Bewusstsein für unseren Oberkörper versinkt im Adrenalinrausch. Wir haben in diesen Momenten kaum die Möglichkeit, bewusst in die Bewegungen hinter den direkten Spielbewegungen einzugreifen.

Nur tief in die eigene Spielorganisation hineingeübte Becken-/Oberkörperbewegungen können diesen negativen Automatismus abschwächen. Unser Bewegungsgedächtnis sollte keine andere Erinnerung mehr haben als die, dass diese Becken-/Oberkörperbewegungen zu unserem Spielen dazugehören. Dann bleiben diese Bewegungen auch in der Vorspielsituation Teil des Spielprozesses.

Oft bauen sich diese negativen Spannungen schon in den Tagen davor und bis in die letzten Minuten vor dem Vorspiel auf. Wenn es uns gelingt, auch in dieser Vorbereitungsphase unseren Becken-/Oberkörperbereich aktiv zu halten, können wir die negativen Auswirkungen des Reflexes zumindest begrenzen.

Der Gewinn an Spielqualität im täglichen Üben und Arbeiten im Dienste der Musik ist in jedem Fall gewaltig. Sind diese, den ganzen Körper mit einbeziehenden Spielbewegungen gefunden und integriert, verbessert sich insgesamt das Körpergefühl, und überflüssige Spannungen können abgeleitet werden. Den typischen Berufskrankheiten wie Rückenschmerzen, Hals-/Nackenverspannungen, Sehnenscheidenentzündungen, oder dem sogenannten Tennisellenbogen werden der Nährboden entzogen. Die Spielbe-

wegungen können sich natürlich aus unserem Körper aufbauen und ermöglichen ein organisches Verschmelzen unseres Körpers mit dem Instrument.

Dynamisierung des Spielens durch verstärkte Becken-/Oberkörperbewegungen

In den letzten Fragen zur genaueren Wahrnehmung der Becken-Kreiselbewegung wurde dieses Thema schon einmal angerissen: Wie verändert sich meine musikalische Dynamik, wenn ich die gleiche Passage mit schwächeren oder stärkeren Becken-/Oberkörperbewegungen spiele?

Wenn wir gelernt haben, die Bewegungsimpulse unseres Beckens aufzunehmen und weiterzuleiten, erübrigt sich diese Frage. Der Zusammenhang ergibt sich ganz selbstverständlich: Große Beckenbewegungen fördern extrovertierteres und kräftigeres Spielen, kleine Beckenbewegungen begünstigen intimeres, leiseres Spielen. Wie ein langes Band, das unsere Bewegungen immer mehr vergrößert, wenn wir es an einem Ende haltend mit unserer Hand immer stärker hin- und herbewegen, so fühlt sich auch unser Körper durch größer werdende Beckenbewegungen zu größeren Spielbewegungen angeregt. In einer Passage, die leise und verhalten anfängt und sich in einem Crescendo zu einem groß angelegten klanglichen Höhepunkt aufschwingt, können wir diese Entwicklung über unsere Beckenbewegungen steuern. Sie wirken wie ein »seelisches Gaspedal« anfeuernd und animierend. Genauso können wir ganz im musikalischen Erleben diese Entwicklung führen und dabei weniger dominant, quasi in zweiter Reihe, spüren, wie unsere Beckenbewegungen diese Entwicklung begleiten.

Diese zwei Bereiche – unser musikalisches Erleben und die dazugehörigen Beckenbewegungen – gehören zusammen und können, wenn wir diese »Musizier-Gemeinschaft« für uns entdecken, eine neue Dimension eines ganzheitlichen Musikempfindens erschließen. Es ist ein herrliches Gefühl, wenn man spürt, wie der Ausdruckswille den ganzen Körper erfasst und sich ungehindert in Spielenergie verwandelt. Der Bewegungsfluss hat seine natürliche Quelle erschlossen und ermöglicht dem Körper, intuitiv seine optimalen Bewegungen zu finden. Optimal nicht nur in anatomischer Hinsicht, sondern auch in dem Sinne, dass die bestmögliche Übertragung der eigenen musikalischen Intentionen auf das Instrument möglich wird. Wir gelangen in einen Bewegungsfluss, in den »Flow-Zustand«, der uns mit seiner positiven Energie zusätzlich unterstützt (siehe auch ab Seite 106).

So eröffnet das Erleben der Spielbewegungen mit und ohne Instrument für uns die Möglichkeit, die Basis, auf der wir unser Musiker-Sein aufbauen, zu optimieren.

5 Die Haltung der Instrumente

Die Impulse der befreiten und dynamisierten Becken-/Oberkörperbewegungen können nun mit einer Körper- und Instrumentenhaltung verbunden werden. Die Art, wie wir das Instrument halten, sollte für die dynamisierten Impulse offen sein und sie bis in die Fingerspitzen weiterleiten. So können Spielbewegungen entstehen, die sich für den Instrumentalisten frei und angenehm anfühlen. Im solistischen Spiel werden Geige, Bratsche und je nach Vorliebe auch der Kontrabass im Stehen gespielt. In dieser Körperhaltung ist es für den Spieler möglich, das Becken frei schwingen zu lassen. Das Körpergewicht balanciert auf den Füßen. Sobald aber eine sitzende Haltung eingenommen wird, muss der Stuhl als weitere Komponente in die Körper- und Instrumentenhaltung integriert werden. Die direkte Verbindung zum Stuhl, die beiden Sitzhöcker unseres Beckens, sind ideal geformt. Neben der Stabilität, die durch die zwei parallel zu den Schultern liegenden Kontaktpunkte gewährleistet wird, sind die Sitzhöcker zur Sitzfläche hin rundlich geformt und ermöglichen dadurch eine optimale Beweglichkeit. Um ein schwebendes Sitzen zu erreichen, wie es Dr. May auf Seite 18 beschreibt, sollte die Sitzfläche unseres Stuhls leicht abfallen. Das ermöglicht uns, das Gewicht unseres Oberkörpers (und das unseres Instruments) auch auf die Füße zu verteilen und so die Bewegungsbereitschaft unseres Beckens zu erhöhen. Durch die größere Beweglichkeit werden auch die Spielbewegungen freier.

Direkt mit den Becken-/Oberkörperbewegungen verbunden und auch von ähnlich grundlegender Wichtigkeit ist die Haltung unseres Instruments. In ihrer Qualität liegt die Möglichkeit oder Unmöglichkeit, die frei gestaltbaren Spielbewegungen zu integrieren. Die Beschäftigung mit den Spielbewegungen ohne Instrument führt uns zu der Frage, wie eine optimale Haltung des Instruments aussehen und sich anfühlen könnte. Durch das Erleben einer Spielbewegung, die frei und gelöst ist, entsteht ein Gefühl für eine ideale Haltung, an der sich unsere tatsächliche Haltung des Instruments neu orientieren kann.

Die Haltung der Geige und der Bratsche

Die Geigen-/Bratschenhaltung wird oft als sehr problematisch wahrgenommen. Ich möchte nur wenige grundsätzliche Gedanken in die Diskussion einbringen.

Im Gegensatz zu den Cellisten und den Bassisten haben der linke Arm und die linke Hand des Geigers/Bratschers eine Doppelfunktion zu erfüllen. Einerseits sind beide am Halten des Instruments beteiligt, andererseits soll ein unbelastetes Funktionieren der Spielbewegungen möglich sein. Diese zweifache Aufgabe stellt eine große Herausforderung an die Spielorganisation, da die Haltearbeit, je nach momentaner Situation, von verschiedenen Körperteilen übernommen wird. Meistens liegt das Instrument auf der Innenseite des linken Daumens und, leicht flächig, auf dem linken Schlüsselbein auf. Damit