

Marianne Brandstettner

Matr.Nr.: 01168723

Körper, Bewegung und Natur

Ein ganzheitlicher Zugang zum Violinspiel

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts

des Studiums Instrumentalpädagogik Violine

an der

Anton Bruckner Privatuniversität OÖ

Betreut durch: Ao. Univ. Prof. Bianka Wüsthube

Zweitleserin: Univ. Prof. M.Phil Valerie Westlake – Klein

Linz, 29.09.2019

Für die besondere Wegbegleitung während meines gesamten Studiums, und nach wie vor, möchte ich mich bei Univ. Prof. Josef Sabaini von Herzen bedanken:

Die Kunst zur Selbstständigkeit zu erziehen, ist keine alltägliche: Sie erfordert einen starken Willen, Kraft, Inspiration, Behutsamkeit, Verstand, und den Mut, loszulassen. Ein Weg, der sich mit einem herausragenden Musiker, Violinisten, Pädagogen, und vor allem aber Menschen an seiner Seite viel, viel schöner zeichnen lässt.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	4
Vorwort.....	5
Einleitung.....	7
1. Zielfindung	9
1.1. Istzustand.....	9
1.2. Zielgruppe	10
1.3. Die Bedeutung des Körpers.....	11
1.4. Die Bedeutung der Bewegung	12
1.5. Die Bedeutung der Natur.....	13
1.6. Körper, Bewegung, Natur und Musik?.....	14
1.7. Zieldefinition - Sollzustand.....	14
2. Einheit mit dem Körper.....	18
2.1. Physiologische Grundlagen des Violinspiels.....	18
2.1.1. Der menschliche Körper	18
2.1.2. Bewegung	24
2.2. Körperorientierte Arbeitsansätze	41
2.2.1. Feldenkrais – Methode	42
2.2.2. Ideokinese.....	42
2.2.3. Alexander – Technik.....	44
2.2.4. Body Mapping.....	45
2.2.5. Das Konzept Schlawwforst – Andersen.....	45
2.2.6. Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem	46
2.2.7. Qigong.....	47
2.2.8. Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach	47
2.2.9. Yoga.....	48
2.2.10. Tanz.....	49
2.2.11. Pilates.....	49
2.2.12. Autogenes Training.....	50
2.2.13. Progressive Muskelrelaxation.....	51
2.2.14. Dispokinesis.....	51
2.3. Terlusologie.....	52
2.3.1. Lunare Atmung.....	53
2.3.2. Solare Atmung.....	53
3. Einheit mit dem Instrument	54
3.1. Beziehung zum Instrument	54
3.1.1. Entdeckungsreise.....	55
3.2. Die Verschmelzung von Körper und Instrument	57
3.2.1. Die Aufwärmphase	59
3.2.2. Die Haltung	61
3.2.3. Tonerzeugung.....	72
3.3. Ausklingen.....	80
4. Vision.....	81
Literaturverzeichnis.....	82
Abbildungsverzeichnis.....	87
Eidesstattliche Erklärung	88

Abstract

In der vorliegenden schriftlichen Arbeit werden drei Grundsteine für ein freies und gesundes Violinspiel, dem ein körperliches Wohlbefinden inne wohnt, gesucht und beschrieben. Der Ursprung der Forschung liegt im körperlichen Unbehagen beim Violinspiel, den viele Musiker*innen erfahren. Den ersten Grundstein stellt der Körper selbst dar. Er steht als zentraler Ausgangspunkt der Forschung im Mittelpunkt. Ausgehend vom Körper, der sich selbst in stetig fortwährender Bewegung befindet, legt den zweiten Grundstein die Bewegung. Die Bewegungen des und im Körper(s) sind ihm angeboren, also natürlich. Dies führt weiter zum dritten Grundstein, der Natur.

Aus Literaturrecherchen und Überlegungen der Verfasserin wird der Zusammenhang von Körper, Bewegung, Natur und Musik dargelegt und diese drei im Musizieren ineinandergreifenden Grundsteine für das Violinspiel als essentiell herausgearbeitet.

Das Hauptziel, nämlich das körperliche Wohlbefinden beim Violinspiel, soll über zwei Teilziele gefunden werden, denen Körper, Bewegung und Natur zugrunde liegen: Die Einheit mit sich selbst und die Einheit mit dem Instrument.

Basis ist ein grundlegendes Wissen über den Körper, seinen Aufbau, seine Funktionsweisen und seine natürlichen Bewegungsabläufe. Weiterführend werden körperorientierte Ansätze betrachtet, deren Praktizierung zunächst zur Einheit mit sich selbst führen sollen. Die Einheit mit dem Instrument führt unter anderem über Persönlichkeit, über Bewegung, über Vorstellungsbilder aus der Natur und über Körpergefühl.

Die Masterthesis umfasst den Weg von der Arbeit an der eigenen individuellen Körperhaltung bis hin zu der der Violine. Damit soll eine Basis geschaffen sein, die ein freies und gesundes Violinspiel ermöglicht.

Die wichtigsten Ergebnisse, welche einer umfangreichen Literaturrecherche und eigenem Experimentieren unterliegen, lassen sich wie folgt zusammenfassen: Der menschliche Körper befindet sich immer in Bewegung. Bewegung ist ihm angeboren, also natürlich, weshalb auch beim Violinspiel immer nach Bewegung und Beweglichkeit gestrebt werden soll. Um Bewegungen natürlich, ökonomisch auszuführen, verlangt es ein körperliches Verständnis und Bewusstsein. Die Suche nach Natürlichkeit im Spiel lässt sich über die Natürlichkeit der Bewegung und die Kraft der Natur finden.

Vorwort

Geprägt von der ständigen Suche, von der ständigen Bewegung, die das Leben automatisch, selbstverständlich und ungezwungen mit sich bringt, stellen sich so unendlich viele Fragen. Die Zeit bringt uns fortlaufend neue Begegnungen, neue Erfahrungen und neue Fragen, welche sich uns stellen und über welche wir nachdenken müssen, ehe wir oder andere sie beantworten können: Rätsel lösen sozusagen, Neugierde erwecken, aufwachen und einfach loslegen. Als Mensch bewegt man sich, so wie der Zeiger einer Uhr sich immer weiterdreht und dabei die Vergänglichkeit der Zeit ausdrückt. So bewegt sich auch der Körper, in dessen Mittelpunkt sich die Zeichnung unseres Herzens abbildet. So wie der Zeiger einer Uhr tickt, so schlägt das Herz und verwandelt den Stein in Wasser, den Körper in einen Menschen. So wie der Zeiger einer Uhr tickt, so schlägt das Herz und verleiht dem Menschen dabei seine ganz eigene, einzigartige Lebendigkeit.

Geprägt von der ständigen Suche, von der ständigen Bewegung, die das Leben automatisch, selbstverständlich und ungezwungen mit sich bringt, stellen sich so unendlich viele Fragen - als Musiker*in, als Schüler*in, als Student*in oder als Lehrer*in. Vor allem aber als Mensch, als Tochter/Sohn, als Enkel*in, als Schwester/Bruder, als Freund*in, als Tante/Onkel, als Begleiter*in oder Ratgeber*in. Das ständige Weiterziehen des Windes, die ständige Bewegung, verlangt ständige Verwandlung, die uns wieder vor neue Aufgaben und Fragen stellt, die uns zum Nachdenken anregen, vielleicht auch zur Verzweiflung bringen, dann, wenn wir einfach nicht mehr weiter wissen und es scheint, als gäbe es keinen Ausweg mehr: Momentaufnahmen. Aber eben nur Momentaufnahmen, denn der Zeiger tickt, das Herz schlägt, der Wind weht und schon ist er wieder weiter gezogen, genau dieser eine Moment.

Geprägt von der ständigen Suche, von der ständigen Bewegung, die das Leben automatisch, selbstverständlich und ungezwungen mit sich bringt, stellen sich so unendlich viele Fragen, doch legt man seine Hand aufs Herz, wagt einen einzigen Blick aus dem Fenster und sieht den Blättern zu, wie sie vom Winde getragen, zirkulierend in der Luft umher fliegen, wie die Wolken hoch schweben und innerhalb weniger Sekunden immer wieder aufs Neue Formen und Farben am Himmel zeichnen, wie die Sonne zu Beginn des Tages aufsteigt und sich abends langsam und in einem so oft atemberaubenden Schauspiel zurückzieht, wie die Sternschnuppen blitzschnell durchs All ziehen, zügellos und voller Kraft, leuchtend uns Wünsche erfüllen, wie der Regen vom Himmel strömt, energiegeladen und fruchtbringend, wagt man einen Blick aus dem Fenster und sieht den Schneeflocken zu, wie sie leichtfüßig – befreit und schwerelos umher tänzeln, freudig und voller

Erwartung, so ist Eines ganz klar: Bewegung ist natürlich.

Einleitung

Einen Samen ansetzen

„Offensichtlich war nichts anderes für mein Spiel von Bedeutung als ich selbst.“¹

Die Geige in die Hand und los geht's – so einfach es klingt, mit so vielen Schwierigkeiten ist es doch verbunden. Das Violinspiel gehört bestimmt zu einer der komplexeren „Sportarten“, wenn man so sagen kann. Das Lernen des Instrumentes selbst stellt aufgrund seiner Gegebenheiten einen sehr langen, oft mühsamen Weg dar. Schon alleine die Haltung, die man einnehmen soll, um zu musizieren, führt oft zu körperlichen Schwierigkeiten und Hürden, die sich auf das Spiel und den Körper auswirken. Selbst dem „optimalen“ Spiel unterliegen körperlich unnatürliche Gegebenheiten. Neben diesen ohnehin unvermeidbaren Gegebenheiten, sammeln sich bei Musiker*innen während ihres Berufslebens oder ihres Studiums vielerlei Angewohnheiten an, die zu gravierenden Folgen führen können. Vor allem für das Anstreben und Leben einer professionellen Tätigkeit als Musiker*in ist diese Tatsache als alarmierend anzusehen. Je mehr falsche Bewegungs- und Haltungsmuster angesammelt wurden und je mehr Zeit in diesen unnatürlichen Mustern verbracht wird, desto eher steigt die Wahrscheinlichkeit gesundheitlicher Probleme. Als Berufsmusiker*in ist es daher von großer Bedeutung sich dem Gesamtbild des menschlichen Körpers bewusst zu werden und seine beziehungsweise ihre Arbeit nicht rein auf die technischen Gegebenheiten des Instrumentes zu beschränken. Diese ganzheitliche Betrachtung ist meiner Erfahrung nach in unserem System noch sehr lückenhaft und wenig verankert. Meist suchen Musiker*innen erst bei gesundheitlichen Problemen einen alternativen Weg und Ausgleich, also eigentlich erst dann, wenn es bereits zu spät ist. Die Beschäftigung mit dem Körper, der die Grundlage unseres Musizierens darstellt, soll aber nicht nur als gesundheitliche Prävention, sondern vor allem auch zur Optimierung des Spiels, vor allem der Klangfindung, und zur Findung eines befreiten Körpergefühls beitragen. Um langlebiges und gesundes Musizieren zu ermöglichen, müssen die körperlich gesunden Voraussetzungen vorliegen. Dies ist ein lebenslanger Prozess, an dem dauernd und konsequent gearbeitet werden muss.

Im Laufe meines Violinstudiums habe ich unzählige Stunden damit verbracht, Tonleitern auf und ab zu spielen, technische Übungen zu bewältigen, Etüden und Konzerte zur Perfektion zu treiben und doch war ich niemals voll und ganz mit dem Resultat meiner harten Arbeit zufrieden. Wenn ich

¹ Havas 2004 S.X

meiner Lehrerin vorspielte und ihr nach dem Schlusston einen gesenkten Blick zu warf, schaute sie mich entgeistert an und fragte mich, was denn los sei, es klinge doch toll. Das Problem war also vielleicht nicht unbedingt, das nach außen dringende Resultat, sondern meine innere Empfindung. Mein Spiel fühlte sich nicht gut an. Mein Körper war verkrampft, ich hatte das Gefühl, mein Instrument zu verlieren, das Vibrato konnte nicht frei schwingen, meine Knie waren steif, mein Atem war angehalten, meine Hüfte nicht durchlässig und mein Gesicht, Hals, Nacken und Kopf waren hart wie Stein. Wenn ich auf die Bühne ging, verstärkten sich all diese inneren Empfindungen, mit denen ich zu kämpfen hatte. Ich erwartete von meiner Lehrerin Lösungsvorschläge, an denen ich mich orientieren könnte, doch ich wurde enttäuscht. Sie meinte, dass ich dieses Problem selbst lösen müsse, dass sie sich nicht in meinen Körper hinein versetzen könne, sondern, dass ich selbst spüren müsse, wo der Ursprung des Gefühls liegt und dann Ideen und Übungen finde müsse, um mich davon zu befreien. Eigentlich war das ein Lösungsvorschlag. Sie hatte Recht. Es war an der Zeit, mich selbst mit meinem Körper und mir zu beschäftigen und herauszufinden, wie ich ein körperliches Wohlbefinden beim Violinspiel herbeiführen kann, das sich durch Gesundheit und Natürlichkeit auszeichnet. Und so machte ich mich auf die Suche nach dem Ursprung des Problems, meines innerlichen Unbehagens und setzte den „Samen“ meiner Recherche, meiner Forschung über mich selbst, meinen Körper und meine Beziehung zu meiner Leidenschaft, der Violine. Dem Bild des „Samens der Recherche“ folgend, ließ ich ihn wachsen und gedeihen und stellte fest, dass dieser Samen sich in einen Baum voller grüner Zweige und bunter Knospen verwandelte und ich in ihm gewachsen bin und begann, aufzublühen.

1. Zielfindung

1.1. Istzustand

Das fortgeschrittene, virtuose Violinspiel stellt sehr hohe Forderungen an seine/ihre Spieler*innen. Es führt bis an die physiologischen Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit, welche bedingt ist durch die anatomischen Gegebenheiten, sowie auch durch jene des Nervensystems.² Oft kommt es beim Spiel zu einer Vielzahl an Problemen wie Verkrampfungen, Versteifungen, körperlich und geistigen Blockaden und Hemmungen, erhöhte Muskelanspannung, Starrheit in den Gelenken, die Verwendung falscher Muskel- und Körperregionen für die Ausführung von bestimmten Bewegungsabläufen, was wiederum die Bewegungsfreiheit und die Schwingungsübertragung beeinträchtigt etc. Dem eigenen Körper und dem Klang der Violine ist es nicht möglich, frei zu schwingen und sich in ihrer eigenen Art und Weise zu entfalten. Violinspieler*innen setzen sich mit Fragen der Haltung auseinander, richten ihre Aufmerksamkeiten oft auf jene Muskeln, die beim Musizieren in ihrem Blickwinkel liegen, anstatt dem Ursprung der Bewegung auf den Grund zu gehen und müssen oft, allein aufgrund der Gegebenheiten, die das Instrument mit sich bringt, mit innerlich und äußerlichen Konflikten kämpfen.³

Durch die Überbelastungen, die extremen Anforderungen an den Körper, und durch den Druck, dem Berufsmusiker*innen ausgesetzt sind, kann es zudem zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen kommen, unter anderem zu Arthritis, zu Handgelenksinstabilitäten, zu Entzündungen von Sehnen, zu Problemen im Bereich der Handwurzel, zu Nackenschmerzen, sowie Schulterschmerzen, Problemen der Wirbelsäule, zur Veränderung ihrer natürlichen Krümmung, zum Verschleiß der Bandscheiben, zum Hörverlust oder Tinnitus, zu Ängsten oder auch zu Problemen im Kiefergelenk.⁴

Eine Studie von S. E. Middlestadt und M. Fishbein, an der 2212 von insgesamt 4000 Instrumentalist*innen aus 48 verschiedenen Orchestern teilnahmen, besagt, dass insgesamt 76 Prozent der Musiker*innen ein hochgradig medizinisches Leiden, das sich auf die Ausübung ihres Berufes auswirkt, mit sich tragen.⁵

In einer Studie von H. Schmale und H. Schmidtke, an der knapp über 1800 Orchestermusiker*innen teilnahmen, klagten fast 59 Prozent über körperlich – seelische Beschwerden, welche ihrem Beruf

2 vgl. Klöppel 2009 S.15

3 vgl. Havas 2004 S.2ff

4 vgl. Hüwe 2014 S.6

5 vgl. Fishbein et Middlestadt 1989 S.41ff

entsprangen.⁶

Die gesundheitlichen Auswirkungen, Belastungen und deren Behandlung sollen jedoch nicht im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen, sondern vor allem die Suche nach dem wahren Ursprung, das „Legen der Grundsteine“ für ein physisch - gesundes Violinspiel, dem ein Gefühl von körperlichem Wohlbehagen innewohnt, und dessen Klang sich daraus frei entfalten kann.

Meinen Überlegungen liegen drei Hauptmerkmale zugrunde: Der menschliche Körper, die Bewegung und die Natur.

1.2. Zielgruppe

Zu Beginn dachte ich, dass sich die Zielgruppe meiner Überlegungen an fortgeschrittene Violinspieler*innen richtet, und an jene, die daran interessiert sind, sich mit ihrem Körper auseinanderzusetzen und einen tieferen und weitaus differenzierteren Blick in die Materie des Violinspiels wagen wollen, die ein Verständnis für sich selbst, ihren Körper und ihre Bewegungen schaffen wollen, und sich ein gesundes Zusammenwirken von Körper, Geist und Violine wünschen. Ob dies nun Berufsmusiker*innen sind, oder Laienmusiker*innen soll frei gestellt sein und die Tür soll für jede, nach diesen Wünschen strebende, Person offen stehen.

Nun denke ich jedoch, dass meine Überlegungen bereits Einfluss auf das Violinspiel von Anfänger*innen haben sollen, denn das körperliche Verständnis und Wohlbefinden beim Spiel soll von Beginn an gegeben sein. Viele Übungen und Denkmuster lassen sich bereits im Instrumentalunterricht mit Anfänger*innen anwenden und einbauen, jedoch bedarf es dabei noch an eigener Kreativität und Anpassungsfähigkeit der Lehrperson an die entsprechenden Gegebenheiten und Bedürfnisse der Schüler*innen.

Dieser von mir angebotene Leitfaden soll vorrangig ein Werkzeug für eigenständiges Arbeiten, Experimentieren und Probieren sein, denn jeder Körper und dessen Befindlichkeiten sind anders, und jeder Mensch kann nur durch sich selbst erfahren, verstehen und umsetzen. Im Unterricht kann dieser Leitfaden als Hilfestellung und Aufgabenstellung zum selbstständigen Arbeiten dienen. Der Schwerpunkt liegt auf der achtsamen Beschäftigung mit sich selbst, die einem anhaltenden Prozess unterliegt, der von Bewegung geprägt ist, von der ständigen Suche, der stetigen Entwicklung und dem Wachstum, das man selbst dadurch erfährt.

6 vgl. Schmale et Schmidke 1985 S.32

1.3. Die Bedeutung des Körpers

Musik und Körper – zwei Begriffe, die auf den ersten Blick nicht viel gemein haben, doch lässt man diese beiden Termini ineinander und miteinander verschmelzen, so eröffnen sich viele neue und spannende Denkmuster, die für das Musizieren, für das Violinspiel und die Entwicklung einer körperlich orientierten Methode eine entscheidende Rolle spielen.

i. *„Der Körper ist musikalisch.“*⁷

Es braucht nicht mehr, als den eigenen Körper, um Musik zu machen. Dieser drückt sich allein in seinem natürlichen Dasein und seiner natürlichen Funktionsweise in Intervallen und Rhythmen, beispielsweise in Form seiner Atmung, seiner Stimme, seines Körperklanges, seiner Gesten, seiner Bewegungen, seines Gesanges etc., aus und wird dabei selbst zum Musikinstrument. Dies bedeutet, dass jedem Körper Musikalität angeboren ist und, dass jede Person eine eigene Körpermusik in sich trägt.⁸

ii. *„Musik ist körperlich“*⁹

In der Musik findet man unzählige grundlegende Bewegungsmuster des menschlichen Körpers, wie beispielsweise das Lachen, Weinen, Pulsieren, Atmen, Gehen etc. So wie sich Musik also in ihrem natürlichen Dasein des Körpers ausdrückt, so wird sie gleichzeitig selbst zum Körper seiner Musik und Klänge.¹⁰

iii. *„Das Instrument ist ein musikalischer Körper.“*¹¹

Das Instrument wird zum musikalischen Körper, als Verlängerung, Erweiterung des menschlichen Körpers und seiner Klang- und Ausdrucksmöglichkeiten. Es verschmilzt mit dem primären Instrument, dem menschlichen Körper und wird zu einer Einheit.¹² Das Instrument wird mit dem menschlichen Körper gleichgestellt und soll dementsprechend behandelt werden. Es ist ein eigenes Wesen, das man immer wieder neu entdecken, und dem man sich liebevoll annähern soll, um so ein Verschmelzen und „Zusammenleben“ mit dem eigenen Ich möglich zu machen.¹³

Das Zusammenspiel und nahtlose Ineinanderschmelzen von Körper und Musik liegt deutlich vor. Die Sichtweise des menschlichen Körpers als primäres Instrument lässt mich diesen auch als Ursprung, als Samen in den Mittelpunkt meiner Überlegungen setzen, aus dem sich dann erst der Stamm, die Zweige und Äste und Blüten entwickeln können.

7 Rüdiger 2002 S.153

8 vgl. Rüdiger 2002 S.7, S.153

9 Rüdiger 2002 S.153

10 vgl. Rüdiger 2002 S.7f, S.153

11 Rüdiger 2002 S.8

12 vgl. Rüdiger 2002 S.8

13 vgl. ebd. S.154

1.4. Die Bedeutung der Bewegung

Warum Bewegung?

„Bewegung ist ja das Leben selbst. Wir befinden uns immer in Bewegung, auch wenn wir schlafen, und wenn wir einmal aufhören uns zu bewegen, dann sind wir tot. Die Kraft, die von der Bewegung ausgeht, läßt sich kaum erfassen.“¹⁴

- i. Die Violinpädagogin Kato Havas stellte in ihren Forschungen einen Vergleich an und fragte im Bezug dessen, was denn mehr Kraft ausüben könne, das Meer oder der Mount Everest. Ihre Antwort war klar: das Meer. Wieso? Weil das Meer durch die Kraft seiner Bewegung fähig wäre, den Mount Everest im Laufe der Zeit abzutragen.¹⁵
- ii. Ein weiteres Beispiel: man solle sich vorstellen, ein waches (eher leicht) oder ein schlafendes (eher beschwerend) Baby in seinen Armen zu halten. Im Grunde ist das Gewicht in beiden Situationen dasselbe, jedoch empfindet man es unterschiedlich. Ein bewegliches Gewicht, dessen fortlaufende Mobilität Leben vermittelt, wirkt im Vergleich zum regungslosen Gewicht immer schwerer.¹⁶
- iii. Das dritte Beispiel wirft ein Augenmerk auf die Geiger*innen der Sinti und Roma (ungarische „Zigeunergeiger*innen“), von deren Spiel, von deren Leichtigkeit und Gelassenheit beim Musizieren, ihrer Hingabe und dem schwerelosen Bewältigen der virtuosesten Passagen K. Havas fasziniert war. Sie fragte sich, warum sie nicht von der Angst und Steifheit befallen sind, so wie viele andere Geiger*innen und kam zu folgenden Entschlüssen: (a) Jene beobachteten Geiger*innen der Sinti und Roma bedienten sich ihrer Violine mit Leichtigkeit, (b) sie verspürten ein körperliches Wohlbehagen beim Musizieren, (c) ihr Spiel zeichnete sich durch einen pulsierenden Rhythmus aus, welcher durch den gesamten Körper strömte und (d) das Zusammenspiel und Ineinanderwirken von Bewegung und Balance eliminierte Steifheit.¹⁷
- iv. Solange der Mensch lebt, bewegt er sich. Es gibt keinen Zustand der Bewegungslosigkeit, solange er atmet.¹⁸
- v. *„Der menschliche Körper ist dazu da, sich zu bewegen.“¹⁹* Denn ohne Bewegung ist es nicht möglich, zu überleben. Ohne Bewegung hätten unsere Vorfahren keine Chance gehabt, zu

14 Havas 2004 S.15

15 vgl. Havas 2004 S.15

16 vgl. ebd. S.20f

17 vgl. ebd. S.12ff

18 vgl. ebd. S.15

19 Brewer 2017 S.8

jagen, also zu Nahrung zu gelangen und zu fliehen, was dazu geführt hätte, dass die Gattung des Menschen längst schon ausgestorben wäre.²⁰

vi. Ein Blick in die Natur reicht aus, um Bewegung zu sehen, zu spüren, zu erfahren. Bewegung ist also natürlich.

vii. Musik steht immer in Verbindung mit Bewegung, ist eine Kunst des Augenblicks²¹, wird durch Bewegung zum Ausdruck gebracht und ist durch ihre Bewegung voller Lebendigkeit.

K. Havas entwickelte einen neuen Weg zum Violinspiel, und schöpft aus der Kraft der Natürlichkeit der Bewegung des Alltags.²² Ihr Blick in die bloße Natur und auf die enorme Kraft und Energie, die ihr durch ihre Bewegung inne wohnt, legt einen weiteren Grundstein meiner Forschungen, lässt den „Samen“ wachsen und gedeihen.

1.5. Die Bedeutung der Natur

„Man solle in den Schlaf noch ein Ohr voll Musik mitnehmen. Der Blick in den Sternenhimmel und ein Ohr voll Musik vor dem Zubettgehen, das ist besser als alle Schlafmittel.“²³

Das Vorwort lässt die Natur als Inspiration, als Schaufenster, durch dessen Glas man die Einzigartigkeit ihrer selbst bewundern kann, glänzen. Sie soll aber nicht nur Inspiration sein, sondern dem analytischen Denken überlegen sein, dessen Wichtigkeit ich dennoch betone. Sie ist reich an Ideen und Bildern, ist ein Kunstwerk, das sich ständig verändert, weil es sich bewegt, entwickelt, wächst und in seinem Wachstum immer wieder neue Formen und Farbschattierungen, neue Klänge und Melodien hervorbringt. Unzählige Komponist*innen holen sich ihre Inspiration aus der Natur, Olivier Messiaen beispielsweise, der vom Zwitschern der Vögel überwältigt war, es in seiner Musik verankert hat, versucht hat, es nachzuahmen.

Um sich der Verbindung von Musik und Natur bewusst zu werden, braucht es nicht viel. Ein Spaziergang durch den Wald oder am Wasser und man hört die Musik der Natur, das Rauschen der Blätter, das Pfeifen des Windes, das Singen der Vögel. Die Natur selbst ist Musik und die Musik natürlich.

20 vgl. Brewer 2017 S.8f

21 vgl. Spahn 2017a S.241

22 vgl. Havas 2014 S.XI

23 Hesse 2017 S.13

1.6. Körper, Bewegung, Natur und Musik?

Aus den vorangegangenen Darlegungen ergeben sich nun folgende Gleichungen:

(a) Körper = Musik, Musik = Körper

Der Körper fungiert als primäres Instrument des Menschen zum Musizieren. Um Musik zum Ausdruck zu bringen, braucht es einen Körper. Beim Musizieren wird der Körper, der Mensch selbst zur Musik und die Musik zum Körper.²⁴

(b) Bewegung = Musik, Musik = Bewegung

Bewegung ist Musik. Der Tanz ist eine musikalische und körperliche Ausdrucksform, genauso auch das Musizieren mit dem Instrument (= „Tanzen mit dem Instrument“). Musik wird also durch Bewegung erzeugt, ist Bewegung und Bewegung ist zugleich Musik.

(c) Natur = Musik, Musik = Natur

Die Natur besteht praktisch aus Musik. Natur ist also gleich Musik und Musik ist zugleich natürlich, dem Menschen angeboren, und wird dabei selbst zu Natur.

(d) Körper = Bewegung = Musik = Natur

Ohne Körper gibt es keine Bewegung. Ohne Bewegung gibt es auch keinen Körper. Ohne Bewegung gibt es keine Musik. Folglich gibt es ohne Körper auch keine Musik. Körper, Bewegung und Musik sind natürlich, sind in der Natur verankert und in ihr verwachsen, werden zum Teil des Naturkunstwerkes selbst. Natur ist Musik und Musik ist gleich Natur, die einen Körper in Bewegung braucht, um zu klingen.

1.7. Zieldefinition - Sollzustand

Wie bereits angeführt, soll der Grundstein für ein physisch - gesundes Violinspiel gefunden werden, dem ein Gefühl von körperlichem Wohlbehagen innewohnt. Auf diesen Gedanken möchte ich näher eingehen und ihn weiter ausführen. Dafür möchte ich mich Kato Havas Überlegungen, den nun vorliegenden Thesen und folgendem Zitat von Wolfgang Rüdiger bedienen:

„Auf musikalische Weise Musik machen, singen, ein Instrument spielen und hören, kann nur ein geschmeidiger, durchlässiger und zugleich zentrierter Körper [...]. Für die Musikalität des Körpers, seine Fähigkeiten und „Fitness“ beim Musizieren, gelten die gleichen Kriterien wie für die Musik als dynamisch fließende, energiegeladene Körper- und Zeitkunst: Bewusstheit, Mannigfaltigkeit und Flexibilität in „Haltung“, Atmung und

24 vgl. Rüdiger 2007 S.153, S.7f

Bewegung, Veränderlichkeit und ungehindertes Fließen freier, fundierter, Gestaltungskraft. Dorthin zu kommen und dies immer erneut zu erfahren ist ein zentrales Ziel des musikalischen Körpers, der wir sind, den wir aber nie in festem Besitz haben. ²⁵

Daraus ergibt sich für meine Arbeit eine erweiterte Zieldefinition:

Das Ziel besteht darin, eine natürliche Basis zu finden, welche ein physisch – gesundes, Violinspiel ermöglicht, dem ein Gefühl von körperlichem Wohlbehagen innewohnt, basierend auf einem durchlässigen, zentrierten Körper, durch den die Musik frei und gelöst fließen und in ihrer Klangvielfalt aufgehen kann. Der gesamte Körper, dessen Ausdruck und Bewegung, als auch jene der Musik, versteht sich dabei als ein sich stetig entwickelndes, niemals still stehendes Gesamtkunstwerk, in dem Körper und Instrument zu einer homogenen Einheit verschmelzen.

Betrachtet man nun die einzelnen Begrifflichkeiten und versucht diese zu definieren, so ergibt sich Folgendes:

- (a) Natürlichkeit: Natürlich ist, was dem Menschen angeboren ist. Die Natürlichkeit liegt also darin, dem Körper zu erlauben, zu tun, was er tun möchte.
- (b) Gesundheit: *„Gesundheit ist nach Definition der WHO (World Health Organization) der Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Im eigentlichen Sinne ist Gesundheit das subjektive Empfinden, daß keine körperlichen, geistigen und seelischen Störungen oder Veränderungen vorliegen. [...]“*²⁶
- (c) Durchlässigkeit eines Körpers: Den Gelenken und Muskeln ist es möglich, alle Informationen über ihren Zustand und die Befindlichkeit des Körpers an das Gehirn zu übermitteln, weil alle Regionen des Körpers frei von Blockierungen sind.²⁷
- (d) Zentriertheit eines Körpers: Die Zentriertheit des Körpers ergibt sich aus einer gesunden körperlich und geistigen Beziehung mit sich selbst.
- (e) Homogene Einheit von Körper und Instrument: Das Instrument soll zum Teil des Körpers werden, als so selbstverständlich angesehen werden, wie der Arm, das Bein oder das Ohr, deren Dasein man sich oft nicht einmal bewusst ist.

25 Rüdiger 2007 S.8

26 Klein – Vogelbach et. al. 2000 S.5

27 vgl. Mantel 2010 S.88

Aus meiner Zieldefinition und deren Betrachtung fasse ich nun zwei Hauptziele zusammen, die es zu Erreichen gilt:

- (a) die Einheit mit sich selbst
- (b) die Einheit mit der Violine

Aus Thesen, Beobachtungen, Experimenten körperorientierter Ansätze, aus Ideen und Übungen bereits bestehender methodischer Violinliteratur, sowie aus einem Zusammenspiel meiner eigenen Kreativität und Überlegungen soll nun ein Weg entstehen, der diese Basis, diesen Grundstein des Verschmelzens von Körper und Instrument für ihr gemeinsames Schaffen ermöglichen kann. Es sollen Impulse und Ideen geliefert werden, die durch Experimentieren und Arbeiten am eigenen Körper und Spiel zu einem, für sich selbst individuell ausgerichteten Weg führen, der ein gesundes und freies Dasein mit seinem Instrument möglich macht. Es werden keine fixen Vorgangsweisen und Positionen vorgeschrieben, sondern bewegliche, jederzeit veränderbar und anpassbare. Der Mensch ist in seinem Körperbau, seinen Bewegungen und seinem Leben individuell, gleicht keinem anderen, deshalb soll die Einzigartigkeit jeder Person immerzu berücksichtigt werden. Es liegt daher auch an jedem Menschen selbst, einen für sich passenden Weg zu finden. Dies bedarf einer intensiven Auseinandersetzung und einem tiefen Verständnis des eigenen Tuns. Beim Betrachten des folgenden Leitfadens darf dies nie außer Acht genommen werden.

Ich möchte nun noch einmal auf meine drei Hauptkomponenten und ihre Bedeutung für das Violinspiel und meine Arbeit verweisen:

- (c) Bedeutung des Körpers

Der Körper fungiert als Hauptinstrument des Menschen, um sich musikalisch auszudrücken. Er stellt die Grundlage für ein physisch – gesundes Violinspiel dar. Der Mensch ist ein Individuum, das sich, solange es lebt, immer in Bewegung befindet.

- (d) Bedeutung der Bewegung

Beweglichkeit ist gleich Lebendigkeit, welche für das Violinspiel von enormer Bedeutung ist. Musik ist Leben, ist Schwingung, die durch den Körper und das Instrument hindurch fließen soll. Grundsätzlich gilt es, immer die Beweglichkeit zu suchen, auch in scheinbar „starren Positionen“, denn Bewegung befreit. Bewegung ist dem Menschen angeboren, ist also natürlich. Bewegungen beim Violinspiel sollten sich möglichst an jene des Alltags anlehnen.

(e) Bedeutung der Natur

Die Natur ist ein Kunstwerk, das zu zaubern vermag. Diesen Zauber, den sie inne trägt, und ihre natürlichen Bewegungen sollen als Brücke zwischen Mensch und Violine agieren, zu einer Verbindung verhelfen, die ebenso schön und besonders ist, wie sie selbst.

2. Einheit mit dem Körper

„Künstlerisches Spiel ist zwar nicht möglich ohne den Geist, der die Bewegungen lenkt, aber auch nicht ohne den Körper, durch den die Kunst erst nach außen treten kann.“²⁸

Wie bereits beschrieben, ist der Körper das eigentliche Hauptinstrument des Menschen. Dies lässt mich zu dem Schluss kommen, dass er als Grundstein in seinem Dasein mühelos und agil funktionieren muss, bevor eine Erweiterung seinerseits durch das Medium Instrument überhaupt möglich ist. Blicken wir zurück auf das Bild des Baumes, so sehe ich den Körper als Samen, dem Leben entspringt, als Kraft gebende Quelle des Wachstums, durch dessen Adern Lebendigkeit und Bewegung fließt. Diese Lebendigkeit ist für das Violinspiel von großer Bedeutung. Der Weg einer Einheit mit sich selbst führt über einen durchlässigen, zentrierten Körper, der über Wahrnehmung und Körperbewusstsein ans Ziel führen soll. Es gibt bereits viele körperorientierte Techniken und Methoden, deren Augenmerk genau auf diesen Faktoren liegt. Bevor in diese eingetaucht wird, glaube ich aber, dass ein grundlegendes Wissen über den eigenen Körper als essentiell gilt. Denn nur wer weiß, wie der Körper aufgebaut ist und wie er funktioniert, kann sich mit einem Bewusstsein darüber vielerlei Ungewissheiten stellen und den Körper so natürlich agieren lassen, wie es in seiner Natur liegt.

„Music education belongs on a somatic foundation because musicians move for a living, like dancers and athletes, expect that musicians' movement is even more refined, precise and rapid.“²⁹

2.1. Physiologische Grundlagen des Violinspiels

2.1.1. Der menschliche Körper

Das menschliche Skelett baut sich aus Knochen zusammen. Sie weisen trotz ihrer Härte eine gewisse Elastizität auf. In ihren inneren Hohlräumen findet die Produktion der roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport statt. Knochen eignen sich für die Übertragung des Gewichtes und geben dem Menschen seine Form. Die Muskeln, Bänder, Sehnen und das Bindegewebe sind ausschlaggebend dafür, dass das Skelett seine Aufrichtung beibehält und nicht in sich zusammenfällt. Dies geschieht über ständige, automatische Korrekturbewegungen, welche das Gleichgewicht im Körper herstellen. Die Ausrichtung der Knochen entscheidet u.a. über den Arbeitsaufwand der Muskeln für die Gewährleistung der inneren Balance. Eine ungünstige

²⁸ Klöppel 2009 S.19

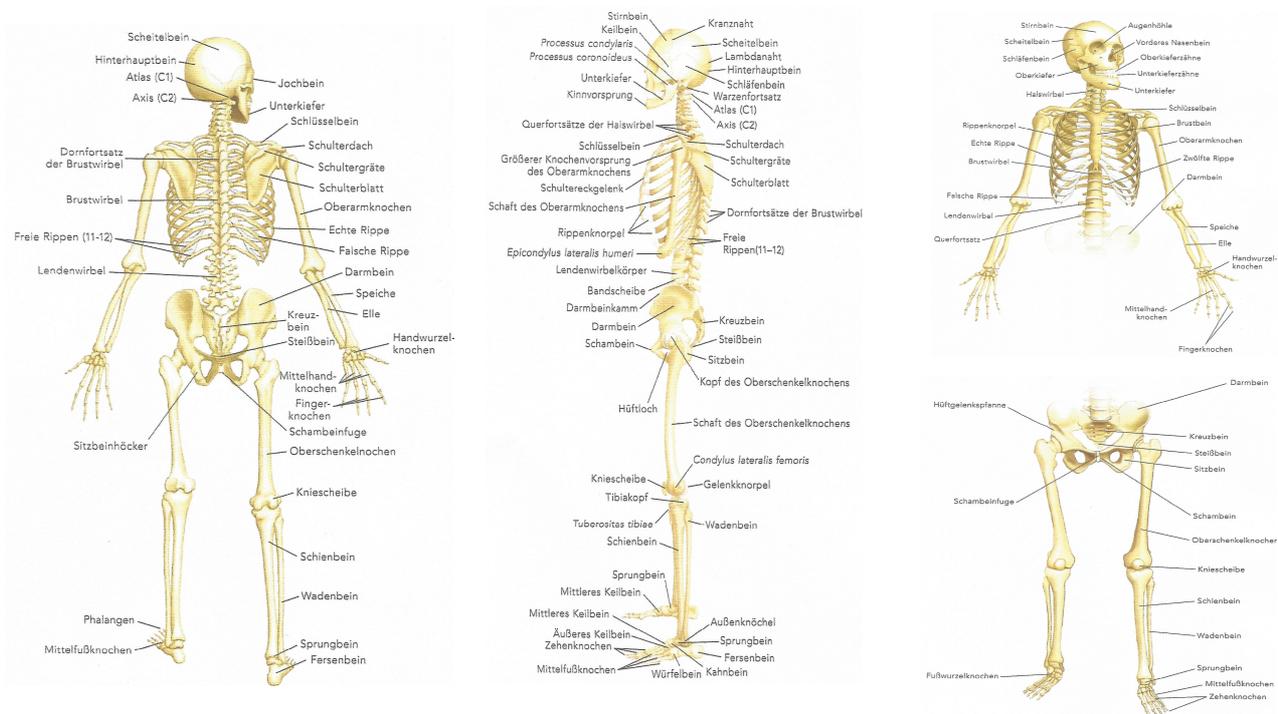
²⁹ Conable 2000 S.4

Ausrichtung führt zu übermäßigem Arbeitsaufwand, weil dann zusätzliche Muskeln an der Tätigkeit beteiligt sein müssen. Körperliche Verschiebungen haben meist weitere Verschiebungen zufolge.³⁰

Die Gewebe des Körpers kann man hinsichtlich der Gewichtsübertragung in jenes Gewebe teilen, das eine tragende Funktion hat, dem Druck sozusagen Widerstand leisten kann (Knochen), und in jenes, das dem Zug Widerstand leisten kann (Muskeln). Beide Arten sind notwendig, damit der Körper stabil sein kann. Es ist jedoch sehr wichtig, dass der Mensch seine Bauelemente so einsetzt, wie die Natur es für ihn vorgesehen hat, um ein Minimum an Arbeitsaufwand und dadurch ein Maximum an Beweglichkeit zu schaffen.³¹

Körperhaltung und Beweglichkeit sind sehr eng aneinander geknüpft, denn „*wir bewegen uns [...] nur so gut und leicht, wie es unsere Körperhaltung erlaubt, und unsere Körperhaltung wird wiederum geformt durch die Art, wie wir uns täglich bewegen.*“³² Es liegt also in der Verantwortung jedes Menschen selbst, nach einem lebenslangen, gesunden Bewegungsapparat zu streben und sich dafür einzusetzen.³³

Aufbau



30 vgl. Franklin 2016 S.23ff

31 ebd. S.24f

32 Franklin 2016 S.27

33 vgl. Franklin 2009 S.27

Von links nach rechts unten: Abb. 1: Das Skelett: Rückenansicht (Brewer 2017 S.19) Abb. 2: Seitenansicht (Brewer 2017 S.21) Abb.3: Knochen des Oberkörpers, Vorderansicht (Brewer 2017 S.15) Abb. 4: Knochen des Unterkörpers, Vorderansicht (Brewer 2017 S.17)

Das Skelett ist, wie bereits erwähnt, das Gerüst des Menschen, welches seine Stabilität durch die Muskeln erhält. Das Becken stellt den Körperschwerpunkt dar. Hier sitzen das Körperzentrum, sowie auch die kräftigsten und größten Muskeln. Bewegungen, die aus dem Becken kommen, erweisen sich als koordiniert und sind voller Kraft. Der menschliche Körper baut sich aus verschiedenen „Etagen“ zusammen, die sich gegenseitig beeinflussen. Der Körper ist daher immer als Gesamtbild zu betrachten.³⁴

Der Kopf hat in etwa die Form eines runden Balles und balanciert auf dem „Atlas“. Er ist der oberste Wirbel der Wirbelsäule und liegt auf Höhe der Einkerbungen unter den Ohrläppchen zentral über dem Hals.³⁵ Dort findet man das obere und untere Kopfgelenk.³⁶ Das obere Kopfgelenk liegt dort, wo der Atlas auf das Hinterhauptbein trifft.³⁷ Der, unter dem Atlas liegende zweite Wirbel, Axis, hat die Funktion einer Achse, um die sich der Atlas dreht. Atlas und Axis sind die Hauptverantwortlichen für die Halsbewegungen.³⁸ Die beiden Gelenke zusammen ermöglichen die Bewegungen eines Kugelgelenkes.³⁹

Unter dem Atlas liegen sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbel. Sie übertragen das von oben kommende Gewicht auf das Kreuzbein, welches sich aus fünf miteinander verwachsenen Wirbeln zusammensetzt.⁴⁰ Unter dem Kreuzbein liegt noch das Steißbein, welches ebenso aus verschmolzenen Wirbeln besteht.⁴¹ Das Kreuzbein überträgt die Last über die Darmbeinknochen nach unten.⁴²

Die Hüftgelenke, wo Becken und Bein sich treffen, liegen über den Sitzbeinhöckern. Im Sitz bewegen sich die Oberschenkel nach außen und lassen das Gewicht auf den Sitzbeinhöckern balancieren. So ist im Sitzen auch die vollkommene Bewegungsfreiheit in den Beinen gewährleistet.⁴³ Das Hüftgelenk kann sich in alle Richtungen bewegen und es rotiert. Der Oberkörper bewegt sich an den Hüftgelenken nach vorne und nach hinten.⁴⁴ Im Stehen ruht das gesamte Gewicht von Oberkörper und Becken auf den Oberschenkelköpfen. Diese sind die

34 vgl. Franklin 2009 S.27f

35 ebd. S.28ff

36 vgl. Waldeyer 2009 S.221

37 vgl. Conable 2000 S.6

38 vgl. Brewer 2017 S.18

39 vgl. Hotfiel (o.J. o.S.)

40 vgl. Franklin 2016 S.28ff

41 vgl. Brewer 2017 S.18

42 vgl. Franklin 2016 S.28ff

43 vgl. Conable 2000 S.23ff

44 ebd. S.28f

kugeligen Enden des Knochens und finden ihren Platz in der Gelenkpfanne, dort wo Oberschenkel und Becken sich treffen. Die Gelenkpfanne setzt sich aus dem Darm-, Scham- und Sitzbein zusammen. Im Stehen balanciert das Becken also auf den zwei Oberschenkelköpfen. Von dort führt der Weg am Oberschenkelknochen weiter schräg abwärts, genauso wie auch nach außen hin zu den Rundhöckern.⁴⁵

Dort, wo sich Ober- und Unterschenkel treffen, ist das Kniegelenk.⁴⁶ Im Vergleich zum Hüftgelenk ist das Gelenk des Knies weniger gut verankert. Es ist die Aufgabe der darüber liegenden Stockwerke, das Knie keinen zu großen Belastungen auszusetzen. Der Unterschenkel besteht aus dem Waden- und Schienbein und leitet das Gewicht abwärts auf das Knöchelgelenk.⁴⁷ Es ist der Verbindungspunkt von Unterschenkel und Fuß und liegt tiefer als oft in unserer Vorstellung verankert.⁴⁸ Im Stehen verteilt der Knöchel das Gewicht vom Zentrum zur Ferse und zum Ballen. Im Sitzen liefert der Knöchel gute Unterstützung vom Boden.⁴⁹ Die Zehen haben eine stabilisierende Aufgabe und sollen nicht als Gewichtsträger fundieren.⁵⁰

Der Arm des menschlichen Körpers in seiner knöchernen Struktur baut sich aus dem Schlüsselbein, Schulterblatt, dem Ober- und Unterarm, dem Handgelenk und der Hand zusammen. Er weist somit vier Gelenke auf: Das Sternoklavikulargelenk (Brustbein – Schlüsselbein – Gelenk), das Schultergelenk, den Ellbogen und das Handgelenk.⁵¹ Das Handgelenk, das vierte Gelenk des Armes, besteht wiederum aus acht Knochen.⁵² Die Hand baut sich aus insgesamt 27 Knochen zusammen, davon acht Handwurzelknochen, acht Mittelhandknochen und vierzehn Fingerknochen.⁵³

Arme und Beine werden von der Wirbelsäule organisiert und koordiniert. Beide werden von ähnlichen muskulären Strukturen bewegt und haben ebenso einen ähnlichen Knochenaufbau.⁵⁴

Für das Erfüllen seiner Funktion benötigt das Skelett die gute Arbeit der Muskeln, die nur über ein reibungsloses Zusammenspiel von Kreislauf, Atemsystem und Nervensystem funktionieren können.⁵⁵

45 vgl. Franklin 2016 S.28ff

46 vgl. Conable 2000 S.30f

47 vgl. Franklin 2016 S.30f

48 vgl. Conable 2000 S. 21,33

49 ebd. S.21, 33

50 vgl. Franklin 2016 S.30f

51 vgl. Conable 2000 S.50

52 ebd.S.65

53 vgl. Brewer 2017 S.18, 234f

54 vgl. Conable 2000 S.71

55 vgl. Franklin 2016 S.31

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule setzt sich also aus dem Atlas, seinen sieben Hals und zwölf Brustwirbel, den fünf Lendenwirbel, dem Kreuzbein und dem Darmbeinknochen zusammen.⁵⁶ Die Wirbelsäule zeichnet sich durch ihre Kurvenform aus. Im Brust- und Kreuzbeinbereich findet man eine Wölbung nach hinten, im Hals- und Lendenbereich eine Wölbung nach vorne.⁵⁷ Die Wirbelsäule ist also nicht geradlinig, sondern gebogen und schenkt dem Menschen große Bewegungsfreiheit (nach vorne, hinten, seitwärts, drehend).⁵⁸ Der Grund für ihre Form liegt darin, dass sie während der Fortbewegung stützend wirken muss, wofür sich eine gebogene Gestalt besser eignet. Die Kurven unterscheiden sich von Person zu Person, weshalb es bezüglich der Form der Wirbelsäule kein „richtig oder falsch“ gibt. Idealerweise ist die Wirbelsäule jedoch im jeweilig verfügbaren Körperbau möglichst lange, sodass sich die Kurven auch möglichst an die zentrale Achse anschmiegen.⁵⁹ Wenn man den Körper seitlich betrachtet und in zwei Hälften teilt, so durchläuft die zentrale Achse den Atlas, das Ohrenzentrum, die Halswirbel, die Höhe der Schulter des Schulterblattes, das Gelenk der Hüfte, die Knie (wenn die Beine gestreckt sind) und das Sprunggelenk.⁶⁰ Von vorne betrachtet, durchläuft die Achse das Scham- und Brustbein, den Bauchnabel, die Spitze des Kinns und den Scheitelpunkt. Diese Körperhaltung verleiht der Brustwirbelsäule dynamische Stabilisation und dem Becken und Kopf potentielle Beweglichkeit.⁶¹ Für die Gesundheit der Wirbelsäule ist es besonders wichtig, ihre eigentliche, wellenförmige Beweglichkeit zu bewahren. Dort, wo der Bewegungsfluss stoppt, findet man oft Verspannungen.⁶² Die Rippen überliefern das Arm-, Schulter- und Brustkorbgewicht auf die Wirbelsäule. Die Bandscheiben liegen zwischen den einzelnen Wirbeln. Ihre Länge macht in etwa ein Viertel der totalen Wirbelsäulenlänge aus.⁶³

Anatomie der Beweglichkeit

Die Beweglichkeit des menschlichen Körpers hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Form seiner Knochen und Gelenke, von den Sehnen und Bändern, den Muskeln und dem Bindegewebe inklusive seiner Faszien.⁶⁴

56 vgl. Franklin 2016 S.28f

57 vgl. Brewer 2017 S.20

58 vgl. Conable 2000 S.9f

59 vgl. Franklin 2016 S.94

60 ebd. S.50ff

61 vgl. Klein-Vogelbach; Spirgi-Gantert 2000b S.36f

62 vgl. Franklin 2016 S.93

63 ebd. S.94

64 ebd. S.33f

- i. Die *Gelenke* haben verschiedene Formen, die dadurch unterschiedliche Bewegungen ermöglichen. Das Kugelgelenk, zu dem jenes der Schulter oder der Hüfte zählt, ist am beweglichsten. Es erlaubt Bewegungen in alle Richtungen und auf mehreren Ebenen. Das Scharniergelenk, zu dem Ellbogen, oberes Fußsprunggelenk und auch das Knie gehören, bewegt sich nur auf einer Ebene.⁶⁵ Das Drehgelenk findet man beispielsweise bei Elle und Speiche und das Handgelenk zählt zu den Sattelgelenken.⁶⁶

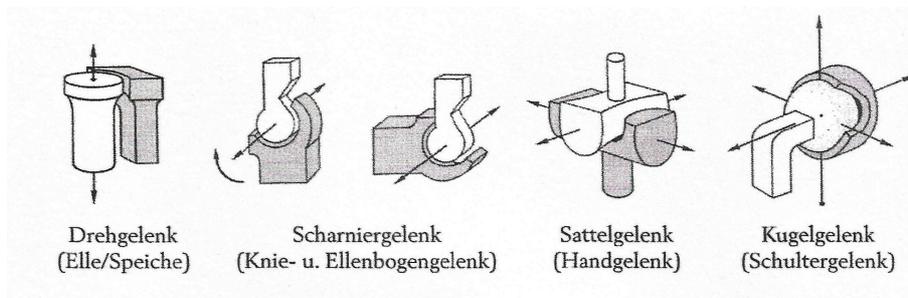


Abb. 5: Gelenktypen (Hartmann 2005 S.35)

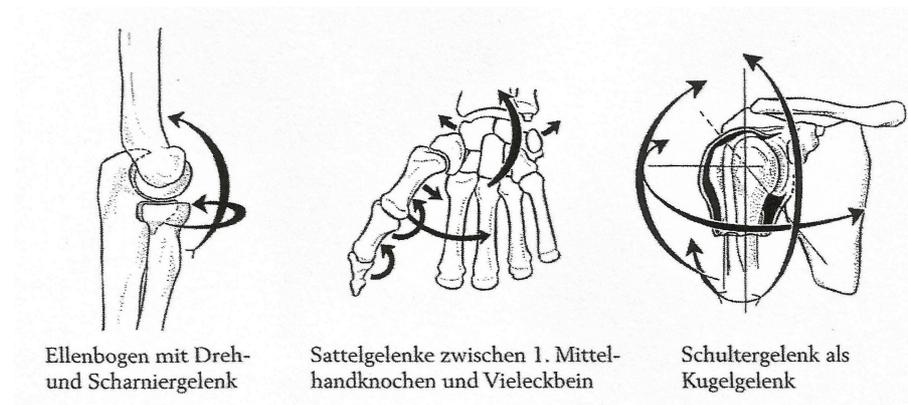


Abb. 6: Gelenke des Menschen (Hartmann 2005 S.35)

- ii. Die Ausprägung der *Knochen* unterscheidet sich teils trotz gleicher Gelenkart der Menschen, woraus sich eine Individualität der Gelenkstruktur bildet. Sie entscheidet grundlegend über die Beweglichkeit einer Person.⁶⁷
- iii. Die *Sehnen und Bänder* können kaum mehr Dehnung erfahren, sobald der Mensch erwachsen ist. Jene Beweglichkeit, die es durch Dehnung der Bänder zu erreichen gibt, fügt sowohl den Gelenken, als auch anderem Gewebe Schaden zu. Es liegt also in den natürlichen Gegebenheiten der Bänder und Knochen, wie viel Beweglichkeit möglich ist. Meistens sind Menschen aber nicht ansatzweise so agil, wie es ihnen ihre natürliche Bauweise ermöglichen würde, da Muskelverkürzungen oder -verkrampfungen sie daran

65 vgl. Franklin 2016 S.33f

66 vgl. Hartmann 2005 S.35

67 vgl. Franklin 2016 S.33f

hindern.⁶⁸

- iv. Die *Muskeln* sind über Sehnen mit den Knochen verbunden und von sogenannten Faszien umhüllt, welche die Muskeln von der Haut des Körpers und den Organen trennen, und die Reibung zwischen den Muskeln verringern. Zur Dehnung einer Faszie muss man länger in der Position verharren, als bei der Dehnung eines Muskels. Um die Beweglichkeit zu steigern, muss man den Weg über die Faszien und Muskeln suchen und nicht über die Sehnen und Bänder.⁶⁹

2.1.2. Bewegung

Biomechanische Entstehung von Bewegung

Jede Bewegung wird durch eine Kraft erzeugt, welche von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst wird und sehr verschieden sein kann. Die Größe des Kraftaufwandes hängt vom/von der Gegenspieler*in, seiner/ihrer Masse, auf die sie einwirken soll, ab. Um die benötigte Kraft zu erzielen, müssen Muskeln, Gelenke und Gliedmaßen im Zusammenspiel agieren. Bei diesen Faktoren spricht man von den inneren Faktoren. Äußere Faktoren wie beispielsweise der Luftwiderstand oder die Schwerkraft legen fest, wie hoch der Kraftaufwand sein muss, um eine Bewegung auszuführen.⁷⁰ Im Hinblick auf das Violinspiel möchte ich nur einige biomechanische Prinzipien darlegen:

- i. Die *Masse* beschreibt die Menge der Materie, aus der sich ein Körper zusammenbaut⁷¹
- ii. *Kraft* beschreibt die Wirkung eines Objektes auf ein anderes Objekt.⁷²
- iii. *Reibung* ist der Widerstand zweier Objekte oder Objektflächen, die in Kontakt treten und sich gegeneinander bewegen.⁷³
- iv. Für die Kraft- und Bewegungserzeugung muss der Muskel kontrahieren. Währenddessen bilden die Gelenke und Knochen *Hebel* dazu. Die Biomechanik verbindet den Hebel mit einem *Hebelarm*, dem Punkt seiner Drehung und der *Kraft*, die gebraucht wird für die jeweilige Bewegungsausführung. Im menschlichen Körper ist der Muskel der Kraftlieferant. Den *Drehpunkt* stellt das Gelenk dar und die *Last* ist das Gewicht des Körpers oder seiner Körperteile. Hebel können Bewegungen verstärken oder Anstrengungen verringern. Im

68 vgl. Franklin 2016 S.34

69 vgl. ebd.

70 vgl. Brewer 2017 S.174

71 ebd. S.181

72 ebd. S.176

73 ebd. S.181

Körper gibt es drei verschiedene Arten von Hebel: erstklassige, bei denen der Drehpunkt zwischen Kraft und Last liegt (Wippe), zweitklassige, bei denen die Last zwischen Drehpunkt und Kraft liegt (Schubkarre) und drittklassige, bei denen die Distanz von Last und Drehpunkt größer ist, als die von Kraft und Drehpunkt (Kanu - Paddeln).⁷⁴

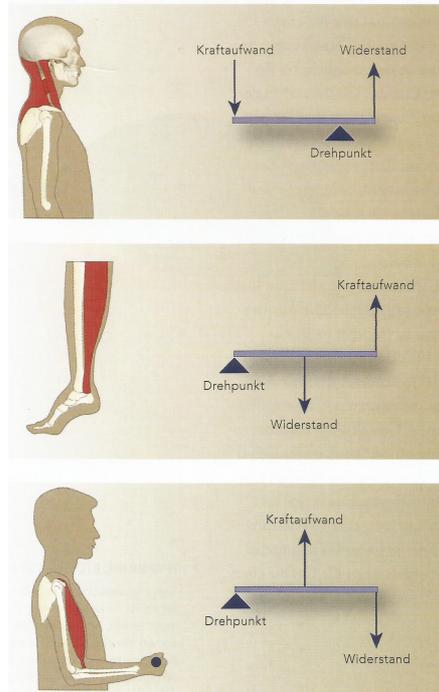


Abb. 7: Gelenkhebel (Brewer 2017 S.73)

- v. *Druck* ist das Resultat von Kraft, die auf eine Fläche einwirkt. Je kleiner die Fläche bei gleichbleibender Kraft, desto höher der Druck.⁷⁵
- vi. Als *Druckmittelpunkt* wird die Summe der Kraft von, auf einen Körper wirkenden, einzelnen Druckkräften, auf einen Angriffspunkt bezeichnet. Beim Stehen oder Gehen ist der Druckmittelpunkt dort, wo eine Balance der Kraft der Bodenreaktion an der Sohle herrscht.⁷⁶
- vii. Den Punkt, an dem eine gleichmäßige Verteilung der Körpermasse herrscht, nennt sich *Massenmittelpunkt* oder auch Schwerpunkt.⁷⁷ Er ist nicht statisch, sondern verändert seine Position mit der Bewegung des Körpers.⁷⁸
- viii. Die *Unterstützungsfläche* bezeichnet den Bereich, der sich zwischen den Punkten befindet, an denen ein Kontakt des menschlichen Körpers und einer Halt gebenden Fläche

74 vgl. Brewer 2017 S.72

75 ebd. S.184

76 ebd. S.185

77 ebd. S.186

78 ebd. S.187

besteht. Beim Menschen ist die Unterstützungsfläche zwischen den Füßen. Sie ist einflussgebend auf die Balance, das Gleichgewicht und die Stabilität.⁷⁹

Psychomotorische Entstehung von Bewegung

Musik entsteht durch die Bewegungen eines Körpers. Um diese Musik durch ein Instrument auszudrücken, bedarf es der Kontrolle und Ausübung bestimmter Bewegungsabläufe, die jedoch nur einen Teil des Gesamtprozesses darstellen, denn unterbewusst sind Seele und Geist ebenso am Musizieren beteiligt.⁸⁰

„Psychomotorisches Lernen im eigentlichen Sinne heißt Entwicklung einer Klangvorstellung, Vergleich von Klangqualität und Klangvorstellung und Ausbildung eines Körperbewußtseins, insbesondere für diejenigen Muskelgruppen, die beim Spiel des jeweiligen Instrumentes einzusetzen sind.“⁸¹

In all der Komplexität des virtuosen Spiels sind die Einzelheiten der Bewegungsabläufe und die Anforderungen an den Körper wohl kaum sichtbar. Die Bewegungen sind nur deshalb möglich, weil sie im Laufe der Zeit teils automatisiert wurden. Die Entscheidung, eine Handlung zu vollziehen, ist willensgesteuert, die Ausführung jedoch passiert meist über die Zusammensetzung bereits gelernter, unbewusst ablaufender Bewegungsmuster. Diese automatisch ablaufenden Bewegungen scheinen auf den ersten Blick mühelos, doch dem Nervensystem, das diese steuert und überwacht, wird dabei Einiges abverlangt.⁸²

Nerven agieren als Nachrichtenüberträger. Vom Gehirn aus senden sie Signale zur Ankurbelung von Bewegungen an den restlichen Körper. Zur gleichen Zeit senden sie Botschaften ans Gehirn zurück und rufen unterbewusste oder bewusste Reaktionen hervor.⁸³ Die Programme im Gehirn für Haltung und Bewegung schalten sich automatisch ein, sobald wir uns entschlossen haben, etwas zu tun. Es handelt sich um instinktives, reflexartiges Einschalten. Unser Bewusstsein liegt in der Großhirnrinde. Hier entscheiden wir, etwas zu tun, zu sitzen, zu stehen oder uns zu bewegen. Die Impulse von der Großhirnrinde führen zu Zentren tief im Gehirn oder zum Kleinhirn.⁸⁴ Ist die Entscheidung getroffen, wird je nach Komplexität der Handlung ein Bewegungsentwurf, eine Vorstellung der benötigten Bewegungen, erstellt. Dann werden Nervenimpulse zur Bewegung ausgelöst. Dies passiert über Bewegungsprogramme, also über Abläufe von Nervenimpulsen oder

79 vgl. Brewer 2017 S.186

80 vgl. Klöppel 2009 S.24

81 vgl. Ditzig-Engelhard 1987 S.395

82 vgl. Klöppel 2009 S.24f

83 vgl. Brewer 2017 S.108

84 vgl. Garlick 1990 S.15

Nervenzellerregungen, die im Gehirn bereits abgespeichert sind, und die Muskeln auf die für die Bewegung benötigte Art und Weise aktivieren. Möchte ein/eine Musiker*in beispielsweise eine Tonleiter spielen, so aktiviert das Bewegungsprogramm sämtliche Muskeln, die er/sie für die Ausübung dafür braucht.⁸⁵

Eine Bewegung wird erlernt und automatisiert, in dem man sich Bewegungsprogramme aneignet, die sich im Nervensystem festlegen. Bewegungsmuster wie beispielsweise die Mimik sind nicht erlernt, sondern angeboren. Jede Bewegung ist an eine Sinnesempfindung geknüpft, welche, je konkreter sie ist, die Bewegung optimiert. Dieses Wissen hat große Bedeutung für das Instrumentalspiel⁸⁶.

Kurz zusammengefasst, resultiert bewusste Bewegung also aus einem Zusammenspiel von Nervensystem, Muskeln und Skelett: Ein Wunsch nach einer bestimmten Bewegung führt dazu, dass das Nervensystem Signale an den Muskel sendet. Dieser wendet Kraft auf, um das Skelett schließlich zu bewegen.⁸⁷

Alltagsbewegungen

Bewegungen zeichnen sich durch ihre Form und ihre Geschwindigkeit aus. Die alltäglichen Bewegungen unseres Körpers verlaufen grundsätzlich in mittlerer Geschwindigkeit und sind damit auch am präzisesten. Beim Violinspiel eignet es sich, die Bewegungen, so weit möglich, an jene natürlichen des Alltages anzulehnen. Man sollte vor allem aber jenen Bereich suchen, innerhalb dessen man ein Wohlbefinden verspürt und daraus resultierend auch selbstbewusster spielt.⁸⁸

Teilbewegungen

Es gibt Bewegungen, die dem Menschen angeboren sind und jene, die er erst erlernen muss. Oft müssen bestimmte Teilbewegungen miteinander kombiniert werden und sich diese Kombinationen erst einmal angeeignet werden. Dies gilt auch für die jeweilig benötigten Spielbewegungen beim Musizieren. Erst wenn die Teilbewegungen analysiert, verstanden und geübt werden, wird auch ein Bewusstsein für die Gesamtbewegung geschaffen.⁸⁹

85 vgl. Klöppel 2009 S.25

86 ebd. S.28

87 ebd. S.44

88 vgl. Mantel 2010 S.67

89 ebd. S.69

Hier folgend nun eine tabellarische Auflistung der Bewegungen in ihrer Fachterminologie:

Begriff	Erklärung
Vorderansicht	
Supination	Drehbewegung des Unterarmes, nach der die Handfläche nach außen zeigt
Pronation	Drehbewegung des Unterarmes, nach der die Handfläche nach innen zeigt
Abduktion	Seitliche Bewegung von Gliedmaßen weg von der anatomischen Grundposition, Spreizung
Adduktion	Seitliche Bewegung von Gliedmaßen zurück zur anatomischen Grundposition
Inversion	Einwärtsdrehen des Fußes
Eversion	Auswärtsdrehen des Fußes
Zirkumduktion	Kreisbewegung der Schulter
Seitenansicht	
Extension	Streckung, Winkel zwischen zwei Körperteilen vergrößert sich
Flexion	Beugung, Winkel zwischen zwei Körperteilen verkleinert sich
Handgelenkflexion	Handgelenk führt zum Körper
Handgelenkextension	Handgelenk führt vom Körper
Ellbogenflexion	Ellbogen führt zum Körper
Ellbogenextension	Ellbogen führt vom Körper
Mediale und laterale Rotation	Drehbewegung des Beines
Dorsalflexion	Beugen des Fußes
Plantarflexion	Strecken des Fußes

90

Folgend sollen nun noch die für das Violinspiel bedeutendsten Bewegungen näher betrachtet werden:

i. Rotationsbewegungen des Armes:

Die Struktur des Armes erlaubt drei verschiedene Rotationen: Die Rotation des Oberarmgelenkes, die Rotation des Schulterblattes und die Rotation des Ellbogens. Letztere bewegt die gesamte Armstruktur am Schlüsselbeingelenk vor- oder rückwärts. Die Rotation des Schultergelenks dreht

90 vgl. Brewer 2017 S.32f

den Arm ohne Veränderung oder Rotation des Ellbogens. Die Rotation am Ellbogen dreht die Hand um.⁹¹ Die Schulterblätter sind nur über Muskeln mit dem Skelett verbunden. Sie können die Rippen vollkommen umwandern.⁹²

ii. Bewegungen des Ellbogens:

Am Ellbogen sind zwei Bewegungsarten möglich: die bereits erwähnte Rotation (nach innen und nach außen) und das Beugen und Strecken. Der Unterarm besteht aus zwei Knochen, derjenige auf der Seite des kleinen Fingers, die Elle, und derjenige auf Seite des Daumens, die Speiche. Wenn die Handfläche nach oben zeigt, sind beide Knochen parallel. Bei der Drehung der Handfläche nach unten, rotiert der Unterarm über die Elle und die beiden Knochen überkreuzen sich.⁹³ Die Drehung des Unterarms geht vom Ellbogen aus, nicht vom Handgelenk.⁹⁴ Die Unterarmrollung ist bei allen Instrumenten eine wichtige Teilbewegung, die in ihrer Bewegung geübt werden muss, um dann in der jeweiligen Gesamtbewegung ökonomisch zu funktionieren. Sie kann als besondere Unterstützung der Fingeraktivität wirken.⁹⁵ Das Handgelenk bleibt dabei in seiner natürlichen Form, nicht eingeknickt, sondern lang und leicht.⁹⁶ Der kleine Finger führt die Elle linear fort, nicht der Daumen.⁹⁷ Diese Lage ist das „Zuhause“, aus dem man das Handgelenk in alle Richtungen am Leichtesten bewegen kann. Es ist der Platz, an den Musiker*innen während und nach dem Spiel immer wieder zurückkehren sollen.⁹⁸

iii. Bewegungen des Handgelenkes

Es gibt senkrechte, als auch seitliche Handgelenksbewegungen. Von der seitlichen Handgelenksbewegung profitiert das Violinspiel, weil sie die feine Fingereinstellung ermöglichen kann. Der aktivierte Zeigefinger beispielsweise muss bei einer leichten Außenstellung des Handgelenkes weniger Arbeit verrichten. Der kleine Finger freut sich jedoch über eine leichte Innenstellung. Dies zeigt, wie wichtig Beweglichkeit ist, auch während des Spiels.⁹⁹ Beim Beugen des Handgelenkes gibt es Bewegungen zwischen den Handknochen und dem Handgelenk, Bewegungen zwischen Handgelenk und Armknochen und Bewegungen entlang der Knochen des Handgelenkes. Dieses Bewusstsein der zur Verfügung stehenden Ressourcen sollte man beim Musizieren unbedingt nutzen. Das Handgelenk soll frei und beweglich bleiben, wenn es

91 vgl. Conable 2000 S.51

92 ebd. S.54f

93 ebd. S.58f

94 ebd. S.61

95 ebd. S.71f

96 ebd. S.61

97 ebd. S.62

98 ebd. S.63

99 vgl. Mantel 2010 S.71

nicht (mehr) zur Stabilisation benötigt wird.¹⁰⁰

iv. Bewegungen der Hand

Die Hand besteht aus einer Vielzahl an Knochen, weshalb sie auch enorme Mobilität und Bewegungsmöglichkeiten bietet, vor allem im feinmotorischen Bereich.¹⁰¹ Jeder Finger hat drei Gelenke, die man bewusst wahrnehmen soll¹⁰² und jeder Finger muss ein unterschiedliches Ausmaß an Arbeit verrichten. Das erste Gelenk des Daumens liegt viel weiter hinten als in der Vorstellung.¹⁰³ Die Hand ist rund um den kleinen Finger organisiert. Der kleine Finger liegt auf der Rotationsachse des Unterarms. Seine Kraft ist durch die Relation zur Elle bedingt.¹⁰⁴ Jeder Finger, außer dem Daumen, hat ein Grund-, ein Mittel- und ein Endglied. Beim Daumen fehlt letzteres.¹⁰⁵

v. Bewegungen des Kiefers

Das Kiefergelenk, auch genannt Drehscharniergelenk¹⁰⁶, verbindet den beweglichen Knochen des Unterkiefers mit dem Schläfenbein.¹⁰⁷ Das Gelenk kann verschiedene Bewegungen (beispielsweise Scharnier- oder Schiebebewegungen¹⁰⁸) ausführen, die meist miteinander kombiniert werden.¹⁰⁹ Es ermöglicht sowohl Rotieren, als auch Gleiten¹¹⁰. Das Gelenk ermöglicht u.a.¹¹¹ die Bewegungen, die der Mensch zum Kauen braucht. Die Muskeln des Gelenkes sind teils kontrahiert. Sie können sich unbeabsichtigt und unbewusst zusammen ziehen. Oft führt diese überhöhte Aktivität zu Schmerzen oder Spannungen.¹¹² Probleme, wie ebensolche Spannungen im Kiefer, wirken sich vermehrt negativ auf andere Körperregionen aus.¹¹³ Aufgrund ihrer Nähe und ihres Einflusses kommt es bei Einschränkungen der Kieferbeweglichkeit oft auch zu denselben Blockaden und Leiden in der Halswirbelsäule.¹¹⁴ Und genau deshalb führe ich auch das Kiefer im Bezug auf das Violinspiel an: Meiner Erfahrung nach ist es ein Gelenk, dass beim Violinspiel sehr, sehr oft versteift und dabei kaum Beachtung findet. Ich denke, dass gemeinsam mit der Flexibilität des Kiefers auch Flexibilität anderer Körperregionen einhergehen.

100 vgl. Conable 2000 S.65

101 vgl. Brewer 2017 S.242

102 vgl. Conable 2000 S.67f

103 ebd. S.69

104 ebd.

105 vgl. Brewer 2017 S.242

106 vgl. Haas Kenhub Library o.J.

107 vgl. Brewer 2017 S.14

108 vgl. Höfler 2010 S.15

109 vgl. Haas Kenhub Library o.J.

110 vgl. Höfler 2010 S.15

111 vgl. Brewer 2017 S.330

112 vgl. ebd. S. 330f

113 vgl. Höfler 2010 S.14

114 vgl. Brewer 2017 S.331

Prinzip des Doppelhebels

Doppelhebelbewegungen entstehen, in dem man das Ende eines Objektes in Bewegung versetzt, sich dadurch aufgrund physikalischer Gegebenheiten eine Achse bildet, die dazu führt, dass sich das andere Ende in die gegen gesetzte Richtung bewegt. Es entsteht eine Art Wippe.¹¹⁵ Viele Teile unseres Körpers folgen diesem Prinzip. Der Körper sucht ökonomische Bewegungen natürlich auf, sofern man ihn nicht dabei stört.¹¹⁶ Bewegungen, die nach diesem Prinzip funktionieren, sind energieeffizienter und ihre direkte Anwendung beim Spiel soll geübt werden.¹¹⁷

Prinzip der Drehung

Fast alle Bewegungen innerhalb des menschlichen Körpers sind Drehbewegungen.¹¹⁸ Diese Tatsache sollte man sich beim Musizieren zu Nutze machen, auch wenn es scheint, als würde das Spiel mancher Instrumente geradlinige Bewegungen erfordern (eine Saite ist geradlinig und nicht kurvig). Oft lähmt allein die Vorstellung einer zwanghaft geraden Bogenführung. Denkt man stattdessen an eine runde oder spiralförmige Bewegung, so kann man sich davon lösen. Oft sind geradlinig erscheinende Bewegungen doch eigentlich kurvig. Die Bewegung eines Bogenstriches beispielsweise.¹¹⁹

Die Schaukelschwungbewegung

„Der Begriff „Schaukel-Schwung-Prinzip“ bezeichnet Bewegungen, die wie bei einem Pendel rhythmisch, rund und unter Ausnutzung der Schwerkraft ausgeführt werden.“¹²⁰

Von klein auf ist der Mensch an Schaukelbewegungen gewohnt – es beginnt bereits beim zarten Gewiegtwerden nach der Geburt.¹²¹

Eigentlich wird der Mensch schon vor seiner Geburt gewiegt und geschaukelt, im Bauch seiner Mutter.

Man empfindet diese Art von Bewegungen als schön und angenehm. Sie vermitteln u.a. Geborgenheit. Man sollte sich dieses Wissen zunutze machen, auch beim Instrumentalspiel. Pendelbewegungen des Bogens oder des Instrumentes, ebenso des ganzen Körpers oder der Arme können zur Ordnung der Motorik verhelfen und zur raschen Veränderung der eigenen Stimmung.¹²²

115 vgl. Mantel 2010 S.70

116 ebd. S.32

117 ebd. S.71

118 ebd. S.72f

119 ebd. S.72f

120 Hildebrandt 2000 S.121

121 ebd.

122 ebd.

Zustände und Gefühle der Schwere können mithilfe von schwungvoller Bewegungen in Schwebestände umgewandelt werden.¹²³

Ein Großteil der Bewegungen, die in Zusammenhang mit Musik stehen, sind „rund“. Bei der Vorstellung an Tänzer*innen im Vergleich zu Robotern wird dies ganz deutlich sichtbar. Die Bewegungen sind Teile von Kreisen, Spiralen oder Kugeln und somit der Schaukelschwingung äußerst nahe.¹²⁴

Schaukelschwingbewegungen verlangen bestimmte, dynamische Impulse, durch die sie ausgelöst werden. Eben solche Impulse werden auch beim Instrumentalspiel, beispielsweise zur Tonerzeugung, gebraucht (Martelé, Spiccato). Die Genauigkeit und Beweglichkeit der Schaukelschwingbewegungen ist groß: Die Größe der Schwingung und der Rhythmus erlauben unterschiedlich große Entspannungsphasen, die aus dieser Bewegung immer wieder resultieren. Während dieser spannungslösenden Momente ist Zeit für das Wahrnehmen und Ausbessern.¹²⁵

Im Instrumentalspiel können Schaukelschwingbewegungen die Qualität von Bewegungen steigern und die körperliche Disposition fördern.¹²⁶

Asymmetrische Bewegung

Bewegungen, die wie ein Pendel ablaufen, sind für den menschlichen Körper also besonders angenehm, denn sie erfordern kaum Kraft, bloß einen Impuls. Der Körper tendiert dazu, diese Art symmetrischer Bewegungen aufzusuchen. Beim musikalischen Gestaltungsprozess eines Werkes (beispielsweise Veränderung von Dynamik) werden asymmetrische Bewegungen (beispielsweise ungleiche Bewegungsgeschwindigkeiten, Bogenlängen für dieselben Rhythmuswerte), welche höheren Kraftaufwand erfordern, unumgänglich. Es ist jedoch möglich, diese Spannungen durch das Schaffen größerer Bewegungseinheiten im Zentrum des Körpers zu verringern.¹²⁷

Gleichgewicht

Der menschliche Körper ist auf Gleichgewicht programmiert. Bei Störung seines Gleichgewichts durch Bewegung balanciert er sich selbstständig aus. Jede Art von Bewegung, auch die Bewegung beim Violinspiel führt zu einem Ungleichgewicht. Der Körper kann dieses entweder durch Anspannung von spezifischen Muskelgruppen (vor allem des Rumpfes) ausgleichen oder kann

¹²³vgl. Hildebrandt 2000 S.122

¹²⁴ebd. S.123

¹²⁵ebd. S.123

¹²⁶ebd. S.125

¹²⁷vgl. Mantel 2010 S.73f

Stabilität erreichen, in dem er ein Gegengewicht bereitstellt, welches er durch Bewegung eines anderen Körperteiles erzeugt. Der Körper hat immer Möglichkeit, Balance durch Bewegung zu erlangen und befindet sich sozusagen in einem „dauernden labilen Gleichgewicht“¹²⁸, ist immer bereit, das Gewicht kontinuierlich auszubalancieren. Beim Musizieren ist das Wissen über den immerzu bewegten Körper enorm wichtig. Hat der/die Musiker*in eine andere Vorstellung von seinem/ihrer Körper, zum Beispiel jene einer starren, unbeweglichen Statue, so ruft dies automatisch zu Versteifungen auf. Es ist also obligatorisch, dass sich der Körper bewegt, damit er die Spielbewegungen, die das Gleichgewicht stören, auch auffangen kann.¹²⁹

Spannung und Entspannung

i. Muskelspannung

Bei der Muskulatur unterscheidet man die Grob- und die Feinmuskulatur. Erstere ist für die kraftvollen Bewegungen verantwortlich, zweitere liegt tiefer um das Gelenk und sorgt für die zentrale Ausrichtung der Gelenkpartner. Ist die Muskelspannung um ein Gelenk unausgeglichen, spricht man von Dysbalance. Die Spannungsintensität der Muskeln um das Gelenk muss sich in ständigem Wechsel befinden. Nur so kann die Anpassung an die jeweiligen Voraussetzung stattfinden und das Gelenk fixiert werden. Man spricht von dynamischer Stabilisation.¹³⁰

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen drei verschiedenen Spannungstypen: Die konzentrische Kontraktion ist eine aktive Muskelverkürzung, die durch die Steigerung der Spannung im Muskel entsteht. Ein Beispiel dafür wäre das Anheben eines Gegenstandes mit der Hand. Hierbei zieht sich der Bizeps im Oberarm zusammen. Die exzentrische Kontraktion ist eine Verlängerung des Muskels trotz Kräfteerzeugung. Führt man den angehobenen Gegenstand wieder in seine Ausgangslage zurück, kommt es im Bizeps zu einer exzentrischen Kontraktion. Ohne ihr Dasein und Wirken wäre die Bewegungskontrolle nicht möglich und Arme und Gewicht würden aufgrund der Schwerkraft nach unten fallen. Die isometrische Kontraktion ist weder eine Verkürzung noch eine Verlängerung des Muskels. Bei ihr kommt es zur Spannungssteigerung im Muskel, jedoch bleibt seine Länge dabei gleich. Sie findet im Bizeps statt, wenn man das angehobene Objekt an selber Stelle halten möchte.¹³¹ Es ist anzumerken, dass es für den Muskel selbst keine optimale Länge gibt, sondern einen optimalen Bereich, in dem die erzeugte Kraft ihr Maximum erreicht. Kommt es zu einer Streckung über diesen Längenbereich hinaus, verringert sich die Muskelkraft. Dasselbe gilt für die

128 vgl. Mantel 2010 S.68

129 ebd.

130 vgl. Sprigi-Gantert 2000 S.398

131 vgl. Brewer 2017 S.94ff

Muskelverkürzung.¹³²

Wenn alle Kräfte im Gleichgewicht sind und der Muskel keine nachweisbare Arbeit leistet, befindet er sich in Ruhespannung (Tonus). Dieser ist abhängig vom Nervensystem. Weisen Muskeln eine überwiegend hohe Spannung auf, sind sozusagen überarbeitet, so spricht man vom „Hypertonus“. Das Gegenteil ist die Schlaffheit, der „Hypotonus“. Sowohl Hypertonus, als auch Hypotonus benachteiligen den Muskelapparat in seiner Funktion.¹³³

Eine grundsätzlich Regel betreffend des Muskelapparates lautet, Muskeln, die warm sind, funktionieren auch besser. Das heißt vor einer gymnastischen Tätigkeit beispielsweise, dazu zähle ich auch das Musizieren, oder vor dem Dehnen, sollen Muskeln unbedingt aufgewärmt werden. Es fördert die Sauerstoffzufuhr und die Reaktionsfähigkeit und verringert die Verletzungsanfälligkeit der Muskeln. Als einfaches Mittel dienen Schwungbewegungen oder auch Schüttelbewegungen.¹³⁴

ii. Spannungsausbreitung

„Diese Verkrampfung breitet sich wie ein Lauffeuer mit all seinen verheerenden Folgen aus.“¹³⁵

Spannung führt zu Spannung. Kommt es zur Einschränkung der Mobilität eines Gelenkes, so führt dies unweigerlich dazu, dass sich diese auf benachbarte Regionen überträgt. Es liegt also daran, zu lernen, solcherlei Abhängigkeiten zu vermeiden.¹³⁶ Beim Violinspiel zum Beispiel beeinflussen Schulter und Bogenhaltung einander. Das heißt ein starrer Griff des Bogens führt zur Starrheit in den Schultern und umgekehrt genauso. Man kann sich dieses Prinzip auch zunutze machen, in dem man bei Verspannungen versucht, die Aufmerksamkeit auf eine andere Körperregion zu lenken, und diese zu entspannen, was wiederum dazu führen kann, dass die lokale Verspannung sich ebenso löst.¹³⁷

iii. Lockerheit

Im Unterricht wird oft vermittelt, „locker“ und „entspannt“ zu spielen, jedoch eigentlich kann intensiv geformtes Spiel ohne Spannung nicht stattfinden. Um musikalischen Ausdruck zu schaffen, braucht es Bewegung und Kraft, vor allem um plötzliche Bewegungsänderungen realisieren zu können, beispielsweise dafür ist ein schneller Sprung vom forte zum piano. „Lockerheit“ führt oft zu Schlaffheit, sowohl körperlich als auch musikalisch gesehen. Es führt

¹³² vgl. Brewer 2017 S.98

¹³³ vgl. Franklin 2016 S.31

¹³⁴ ebd. S.32f

¹³⁵ vgl. Havas 2004a S.27

¹³⁶ vgl. Mantel 2010 S.78f

¹³⁷ ebd. S.79

nicht zum Zweck, denn die Musik und das Musizieren erfordern verschiedene Spannungen, die durch ständige Bereitschaft zur Bewegung erzeugt und realisiert werden. Es liegt also nicht daran, „locker“ zu spielen, sondern die Bewegungen und den dafür benötigten Kraftaufwand ökonomisch zu gestalten.¹³⁸

Beim Instrumentalspiel kommt es zum Aufbau gewisser benötigter Spannungen für bestimmte Spielbewegungen, jedoch bedarf es ebenso einem Abbau, sobald die Spannung nicht mehr benötigt wird. Es ist daher wichtig, herauszufinden, wo die nächste Entspannungsmöglichkeit liegt und diese zu ergreifen anstatt sich eine immerwährende gleichmäßige Lockerheit zum Ziel zu setzen.¹³⁹

Beim Violinspiel beispielsweise muss man beim Fortissimo - Spiel an der Spitze in der Pronationsmuskulatur Kraft aufwenden und den Bogen eher fest halten. Am Frosch hingegen wird diese Kraft nicht mehr benötigt, da der Arm ausreichend Teilgewicht zur Verfügung stellt, das heißt, dass man die Spannung, die man an der Spitze aufgebaut hat, am Frosch wieder lösen kann.¹⁴⁰

i. Aufmerksamkeit ablenken

Als sehr hilfreich stellt es sich heraus, die Aufmerksamkeit abzulenken, also von der eigentlich betroffenen oder eigentlich aktiven Region auf eine andere zu leiten.¹⁴¹ Der gesamte Körper ist am Spiel beteiligt, daher stellt es sich als besonders effektiv heraus, einen Spaziergang durch den Körper zu machen und ihn auf Spannungen zu untersuchen. Die Körperregionen werden als Stabilisator, Gleichgewichtsausgleich, Leiter oder als Quelle von Kraft zum Instrumentalspiel benötigt. Das mentale Durchschreiten der einzelnen Regionen schafft ein Bewusstsein für den Körper. Hierbei geht es vorrangig nicht darum, etwas ändern zu wollen, sondern um die Aufmerksamkeit, die man dem jeweiligen Körperteil schenkt, welche oft schon genügt, um Veränderung hervorzurufen. Das Ziel liegt in einem Maximum an Bewegungsbereitschaft.¹⁴²

ii. Rückstoßprinzip

Das Prinzip des Rückstoßes zeigt sich beispielsweise im Falle eines Fingeraufsatzes am Griffbrett, bei dem der Finger, verglichen mit einem Ball, aufsetzt, dann aber wieder zurück springt und erneut aufsetzt. Dies passiert automatisch beim Aufsetzen der Finger beim Streichinstrument. Empfindet man diese Rückstöße mit oder voraus, so entwickelt man eine besondere Sensibilität in der Hand, welche Sicherheit vermittelt.¹⁴³

¹³⁸vgl. Mantel 2010 S.75

¹³⁹ebd. S.75f

¹⁴⁰ebd.

¹⁴¹ebd. S.76

¹⁴²ebd. S.76f

¹⁴³ebd. S.79f

iii. Arbeitswiderstand: Reibung und Masse

Reibung ist, wie bereits angeführt, der Widerstand zweier Objekte oder Objektflächen, die in Kontakt treten und sich gegeneinander bewegen.¹⁴⁴ Auf Glatteis beispielsweise erstarrt der Körper. Er möchte anstatt dem labilen Gleichgewicht, ein stabiles und verspannt sich demnach entsprechend. Sobald er wieder festen Reibungswiderstand unter sich spürt, wechselt er wieder vom mechanischen, stabilen zum dynamischen, labilen Modus. Dieses Wissen kann man sich beim Violinspiel zunutze machen, in dem man Arbeitswiderstand bei den Berührungspunkten zum Instrument (Griffbrett) und zur Umwelt (Sitz) erzeugt und aufsucht. Das Empfinden der Reibung ist ein angenehmes Gefühl, beispielsweise das vom „Saugen“ des Bogens. Fehlt der Reibungswiderstand so bewegt man sich wieder auf Glatteis.¹⁴⁵

Die Masse erzeugt einen Widerstand im Inneren. Es braucht die Kraft der Muskeln, um den Arm zu beschleunigen oder auch zu bremsen, woran kein/keine Musiker*in vorbei kommt. Je runder die Bewegungen, in denen diese Geschwindigkeitsveränderungen stattfinden, desto ökonomischer sind sie, da sich bereits in Bewegung befindende Masse nur wenig Energiezuwachs benötigt, um die Form ihrer Bewegung zu behalten. Ebenso kann man die Anstrengung verringern, in dem man die Masse, beispielsweise den Arm, langsamer bewegt. Darunter versteht man, die Bewegungen vorzubereiten. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Masse „verteilt“ zu bewegen, das würde beim Lagenwechsel beispielsweise heißen, dass zuerst Oberarm/Ellobogen an ihren Platz gebracht werden und dann rasch Unterarm und Hand folgen.¹⁴⁶

Bewegungsempfindung

Fast alle Bewegungen erfahren ihre Wahrnehmung durch die unterschiedlichen Sinne des Körpers und senden dann Rückmeldungen und Informationen ans Gehirn.¹⁴⁷ Der Bewegungssinn, jener der Muskeln, Gelenke und Sehnen, ist in heutiger, moderner Zivilisation oft „verloren“ gegangen durch die enorme Zufuhr an Sinneseindrücken aus der Außenwelt. Die Signale des Körpers werden unterdrückt bevor sie ihre Wahrnehmung erfahren.¹⁴⁸ Beim Instrumentalspiel werden die Bewegungsempfindungen meiner Erfahrung nach ebenso meist vom akustischen und visuellen Feedback überschattet und das innere Gespür gerät in Vergessenheit.

144 vgl. Brewer 2017 S.181

145 vgl. Mantel 2010 S.81f

146 ebd. S.83

147 vgl. Klöppel 2009 S.29

148 vgl. Garlick 1990 S.9

Jede Bewegung hat eine exakt auf sie zugeschnittene Empfindung. Je durchlässiger der Körper, desto deutlicher nimmt er die Bewegung auch wahr. Sind bei einer Bewegungsfolge gewisse Körperregionen starr, also desensibilisiert, so entsteht im Gehirn ein viel unschärferes Bild als bei einer Bewegung, bei der sich der gesamte Körper in leicht bewegtem Zustand befindet. Grund dafür sind die Informationen der Gelenke und Muskeln über den Widerstand, das Gewicht, die Masse, die Beschleunigung, den Winkel, die Position eines Körperteils etc. an das Gehirn, welche bei Blockaden nur unvollständig übermittelt werden. Beim Instrumentalspiel gilt, umso mehr Gelenke in den Bewegungsablauf miteinbezogen sind, umso exakter ist auch das Ergebnis.¹⁴⁹ Es ist also außerordentlich sinnvoll, Bewegungen zur Sensibilisierung ins Spiel zu integrieren¹⁵⁰ und sich der Bewegungsempfindung wieder bewusst zu nähern.

„Der Schlüssel zur Vorprogrammierung der erforderlichen Muskelaktivitäten liegt darin, daß man sich Bewegungen, Rhythmen und Klänge vorstellt und sie vorausspürt.“¹⁵¹

Sensibilisierungsbewegungen

„Bewegung funktioniert nach dem Gesetz der größtmöglichen Empfindungsdichte.“¹⁵²

Das Prinzip der Sensibilisierung, also der Bewegungsaktivierung, kann vielfältig angewandt werden. Der Körper muss stets bereit sein, auf Bewegung zu reagieren, also in Bewegungsbereitschaft stehen. Diese Bewegungsbereitschaft ist nur dann gegeben, wenn er sich bereits in Bewegung befindet. Es gibt verschiedene Sensibilisierungsbewegungen, die geübt werden können. Dazu zählen: Drehbewegungen des Rumpfes, Bewegungen von Becken, Schulter, Arm, Hand, Handgelenk, Finger, Kopf und Augen, Bewegungsketten und Bewegungen zur Sensibilisierung zwischen rechts und links.¹⁵³ Folgend nun einige Beispiele:

- i. Eine minimale, unscheinbare Drehbewegung der Wirbelsäule beim Musizieren schafft einen Zustand maximierter Sensibilisierung. Beim Violinspiel bildet sich unmerklich eine, angereicherte, filigrane Tonwelle.¹⁵⁴
- ii. Die Miteinbeziehung des Beckens in die Gesamtspielbewegung führt ebenso zu erhöhter Sensibilisierung. Es eignen sich rollende Vor- und Rückwärtsbewegungen (Stand) und eine wechselseitige Verlagerung des Gewichtes zwischen den beiden Sitzbeinknochen (Sitz).¹⁵⁵

149 vgl. Mantel 2010 S.88

150 ebd. S.89

151 Klein-Vogelbach; Spirgi-Gantert 2000a S.13

152 vgl. Mantel 2010 S.98

153 ebd. S.88ff

154 ebd. S.89f

155 ebd. S.91f

- iii. Auch die Beine sind am Gesamtspiel beteiligt, denn sie verleihen dem Rumpf Stütze und Beweglichkeit: Sich im Raum bewegen oder „als ob“ Geh - Bewegungen am Stand durchführen.¹⁵⁶ Grundsätzlich gilt die „als ob“ Vorstellung als sehr hilfreich beim Instrumentalspiel.¹⁵⁷ Ein gewisses Maß an Spannung im Unterleib ermöglicht Freiheit in den Armen.¹⁵⁸
- iv. Die Schulter ist ein „schwimmendes“ Gelenk, das sich in alle Richtungen bewegen kann. Ihre ganzheitliche Miteinbeziehung fördert und verfeinert die Bewegungsabläufe des Spiels. Bei der Herstellung des körperlichen Gleichgewichts, spielen die Schultern als „Balancierstangen“ eine bedeutende Rolle. Ihre Sensibilisierung erfolgt über ein Bewusstsein und Kennenlernen all ihrer Bewegungsmöglichkeiten (nach innen, außen, vorne, hinten, oben, unten).¹⁵⁹
- v. Ein leichtes Schütteln des Kopfes erhöht die Sensibilisierung. Eine vorbereitende und sanfte Kopfdrehung verfeinert beispielsweise den Tonansatz.¹⁶⁰
- vi. Ein starrer Blick erstarrt den Rumpf. Deshalb gilt: die Augen sollen leicht beweglich sein.¹⁶¹
- vii. Die Aktionen der Hände sind nah aneinander geknüpft. Beim Musizieren kann man diese Abhängigkeit nutzen, indem man Spannungen linker Hand durch das Entspannen der rechten Seite lösen kann.¹⁶²
- viii. Bewegungen lösen andere, sogenannte Sekundärbewegungen aus, wodurch Bewegungsketten entstehen. Schwingt der Arm, so schwingt das Handgelenk, etc. Die Sensibilisierung erfolgt über das natürliche Passieren lassen dieser Bewegungsketten.¹⁶³
- ix. Bewegungseinflüsse zeichnen sich quer durch den gesamten Körper, weshalb es immer hilfreich ist, bei Schwierigkeiten, die Ursache in anderen als den direkt ausführenden Körperregionen zu suchen.¹⁶⁴
- x. Leichte (!) Schwingungen im Arm und kurvenförmige Bewegungen erhöhen die Sensibilität.¹⁶⁵ Genauso auch das Kreisen des Handgelenkes.¹⁶⁶
- xi. Lässt man die Bewegung beim Fingeraufsatz weiter schwingen, so erhöht dies ebenso die

156 vgl. Mantel 2010 S.92

157 ebd. S.79f

158 ebd. S.92

159 ebd. S.92f

160 ebd. S.93f

161 ebd. S.94

162 ebd. S.94f

163 ebd. S.95f

164 ebd. S.96f

165 ebd. S.96f

166 ebd. S.97f

Sensibilisierung.¹⁶⁷ (Rückstoßprinzip) Genauso auch das übertriebene Hochbewegen der Finger selbst, das unökonomisch scheint, jedoch die Empfindung steigert.¹⁶⁸

xii. Der „Fingerfall“ beim Violinspiel kann aus sämtlichen Richtungen schräg passieren.¹⁶⁹

xiii. Ein sanftes Kreisen des Greiffingers während des Kontaktes mit der Saite sensibilisiert.¹⁷⁰

Atmung

Die Atmung ist für das Leben essentiell. Sie läuft kontinuierlich und lebenslänglich im menschlichen Körper ab. Ohne Nahrung ist der Mensch im Stande wochenlang zu überleben, ohne Wasserzufuhr tagelang, ohne Sauerstoff jedoch, kann der Mensch nur einige Minuten überdauern.¹⁷¹

Die Funktion der Atmung liegt im Gasaustausch: Das Blut nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab.¹⁷² Dies passiert über Diffusion: Der eingeatmete Sauerstoff wird diffundiert und gelangt so aus der Luft der Lunge ins Blut und daraus weiter in die Zellen.¹⁷³ Für die dafür erforderliche Energiegewinnung oxidiert der Körper energiereiche Nahrungsstoffe. Dieser Vorgang erfolgt im Zellinneren.¹⁷⁴ Diese innere Atmung, oder auch Zellatmung genannt, bezeichnet den Austausch von Gas zwischen Gewebe und Kapillarblut.¹⁷⁵

Die äußere Atmung transportiert das Gas zwischen dem Blut und der Luft.¹⁷⁶ Bei diesem Vorgang wird der Sauerstoff in den Körper aufgenommen und das sich daraus resultierende Kohlenstoffdioxid wieder entfernt.¹⁷⁷ 99 Prozent dieses Austausches passieren über die Atmung der Lunge und der Rest erfolgt über die Haut.¹⁷⁸ Der Transport der Atemluft und des Blutes erfordert „Pumpenergie“ vom Zwerchfell, vom Brustkorb und der Rippenmuskulatur, und der beiden Herzhälften.¹⁷⁹

Damit das Blut für die Zellatmung überhaupt mit Sauerstoff versorgt ist, und das Gewebe das resultierende Kohlenstoffdioxid wieder zurück an die Luft abliefern kann, muss der Mensch also

167 vgl. Mantel 2010 S.99f

168 ebd. S.100f

169 ebd.

170 ebd.

171 vgl. Bayerhuber 2002 S.108

172 vgl. Lahme 2000 S.95

173 vgl. Bayerhuber 2002 S.108

174 ebd.

175 vgl. Lahme 2000 S.95

176 vgl. ebd. S.95

177 vgl. Bayerhuber 2002 S.108

178 vgl. Lahme 2000 S.95

179 vgl. Bayerhuber 2002 S.108

atmen.¹⁸⁰

Die Luft, die man einatmet, gelangt über Nase oder Mund in den Rachen und weiter in die Luftröhre, an dessen Beginn sich der Kehlkopf befindet. Von dort gelangt die Luft über die Bronchien weiter in die Lunge.¹⁸¹ Hier findet man den Bronchialbaum, bestehend aus der Luftröhre und den Bronchien, die sich aus dieser erstrecken und ineinander verzweigen. An deren Ausläufer kommt es dann zum Gasaustausch zwischen der Lungenluft und dem Blut.¹⁸² Die Austauschflächen sind die Alveolen und Kapillaren.¹⁸³

Es gibt zwei Arten von Atembewegungen, die Bauchatmung und die Brustkorbatmung. Bei der Bauchatmung kommt es zur Zwerchfellkontraktion. Diese führt dazu, dass sich der Brustkorb in die Länge hin erweitert. Die Brustkorbatmung führt zum Heben des Brustkorbes. Dieser weitet sich sowohl seitlich nach rechts und nach links aus, als auch nach vorne und nach hinten. Frauen neigen zur Brustkorbatmung, Männer zur Bauchatmung.¹⁸⁴

An den Bewegungen der Atmung sind verschiedene Muskeln beteiligt. Die äußeren Zwischenrippenmuskeln helfen bei der „ruhigen Einatmung“¹⁸⁵. Ist die Atmung angestrengt, so kommt es zum Einschalten der Atemhilfsmuskulatur, zu der gewisse Rippenheber, Schulterheber und Atemmuskeln zählen. Bei der Ausatmung verläuft der Vorgang kaum aktiv, sondern über das Brustkorbgewicht, das den Schwerkraftgesetzen folgt. Hierbei erfolgt eine Unterstützung von den inneren Zwischenrippenmuskeln.¹⁸⁶

Bei einer Fehlathmung wird der Brustkorbraum zu gering erweitert. Er wird beim Einatmen u.a. von der Muskulatur des Halses, Nackens und Schultergürtels angehoben und beim Ausatmen gesenkt, während sich sein Volumen dabei weder vergrößert, noch verkleinert.¹⁸⁷

Die Steuerung der Atmung findet über das Nervensystem (Atemzentrum im Rückenmark) statt.¹⁸⁸

Es gilt, die Atmung der Instrumentalist*innen als ebenso wichtig zu erachten, wie die der Sänger*innen. Körperhaltung und Körperbewegungen beeinflussen die Atmung genau so, wie die Atmung die Körperhaltung und -bewegungen beeinflusst.¹⁸⁹

180 vgl. Betz et. al. 2007 S.357

181 ebd.

182 vgl. Lahme 2000 S.95f

183 vgl. Betz et. al. 2007 S.379

184 vgl. ebd. S.96

185 Lahme 2000 S.97

186 vgl. ebd. S.97

187 vgl. Sprigi-Gantert 2000 S.398

188 vgl. Lahme 2000 S.99

189 vgl. ebd. S.99

Um nun das Verständnis des eigenen Körpers und seiner Bewegungen in die Praxis umzusetzen und zur Einheit mit sich selbst zu finden, dienen die nun vorgestellten körperorientierten Ansätze. Sie werden überblicksmäßig angeführt. Die Anwendung verlangt eine detailliertere Beschreibung und Auseinandersetzung, und meist auch die Teilnahme an bestimmten Kursen, um die jeweilige Technik in ihrem ganzen Umfang zu erlernen.

2.2. Körperorientierte Arbeitsansätze

Es gibt viele verschiedene Arten von Körperarbeit. Die nun beschriebenen Methoden sollen zu besserer und differenzierterer Wahrnehmung des eigenen Körpers dienen. Ein konkretes und aktives Bewusstsein der Bewegungsdurchführung soll entwickelt werden. Dieses ermöglicht eine gewisse Eigenkontrolle und erlebte und wahrgenommene Erfahrung, an der man die Qualität der Bewegung in gewisser Hinsicht selbst messen kann. Es sollen Leitbilder vermittelt werden, die individuell angepasst und ausgeführt werden können. Der Begriff der Ökonomisierung soll in diesem Zusammenhang noch angeführt sein. Sie stellt für die Qualität der Bewegung ein wichtiges Standbein dar, auch im Sinne von Vorbeugung gesundheitlicher Belastungen, beispielsweise von Sehnen oder Muskelansätzen. Für das gesunde Spiel, ist also die ökonomische Ausführung der Bewegungsabläufe besonders essentiell.¹⁹⁰

„Ökonomische Aktivität heißt: mit einem Minimum an Kraft ein optimales Erscheinungsbild in Haltung und Bewegung erreichen.“¹⁹¹

Körperorientierte Ansätze sollen über längere Zeit hinweg angewendet werden, um zu einer tatsächlich nachhaltigen Förderung von Koordination und Kondition zu führen. Die über viele Jahre eingelernten und ausgeführten Bewegungsmuster lassen sich nur durch regelmäßiges, intensives Training, Offenheit, Geduld und Eigenmotivation verändern.¹⁹² Daher soll auch zu Beginn nicht der Körper in Verbindung mit dem Instrument im Mittelpunkt stehen, sondern der Körper alleine. Die Verbindung von Körper und Geist spielt in den folgenden Ansätzen eine wichtige Rolle. Das psychische Wohlbefinden rückt ebenso in den Mittelpunkt.

¹⁹⁰vgl. Spahn 2017 S.23f

¹⁹¹Klein-Vogelbach; Spirgi- Gantert 2000 S.12

¹⁹²vgl. Spahn 2017b S.24

2.2.1. Feldenkrais – Methode

Ökonomisierung von Bewegung durch Bewegung

Die Feldenkrais – Methode wurde von Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt. Bei dieser Methode sollen Lernprozesse gestaltet werden, deren Ziel die intensivere Körperwahrnehmung und in Folge die Qualitätsoptimierung von Bewegungsabläufen ist. Zur Zielführung dient Bewegung, die als treibende Kraft zur Ankurbelung von Lernprozessen wirken soll. Im Einzel- oder Gruppenunterricht werden Bewegungslektionen angeleitet, deren Ziel es ist, das Gehirn dazu anzuregen, neue und verbesserte Bewegungsmuster zu gestalten.¹⁹³

Für unsere Taten und Aktionen ist ein Zusammenspiel von vier Faktoren verantwortlich, welche in stetiger Wechselwirkung zueinander agieren: die Sinnesempfindung, das Gefühl, das Denken und die Bewegung. Beschäftigt man sich also mit einem dieser vier Faktoren, beeinflusst dies automatisch auch die anderen. Da Lernprozesse von Kind auf mit sensomotorischen Erfahrungen verknüpft sind, soll in der Feldenkrais – Methode die Bewegung als zentrales Mittel dienen.¹⁹⁴ Beobachten, unterscheiden und verstehen, sind Elemente, die wesentlich sein sollen. Bewegungsmuster werden um - und neu – gelernt und die Palette der Bewegungsmöglichkeiten wird erweitert. Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, wird ein Bewusstsein für denselben und seine Bewegungsausführung geschaffen.¹⁹⁵

Vorteile für Musiker*innen

Der Beruf eines/einer Musiker*in erfordert einen sehr differenzierten Umgang mit Bewegung, weshalb die Feldenkrais – Methode einen wesentlichen Teil zur Förderung dessen beitragen kann. Sie leitet einerseits zur Steigerung der Bewegungsqualität, welche wiederum zur musikalischen Qualitätssteigerung führt und andererseits wirkt sie gesundheitlich vorbeugend, da qualitativ hochwertige Bewegungen gesunde Bewegungen sind. Genauso führt die intensive Wahrnehmung des Körpers und der eigenen Person zum eigenen Ich und somit zur Entwicklung einer starken künstlerischen Persönlichkeit.¹⁹⁶

2.2.2. Ideokinese

Ökonomisierung von Bewegung durch mentale Bilder

„Deine Bewegung ist so gut, wie die Idee, die du davon hast.“¹⁹⁷

¹⁹³vgl. Noé 2017 S.39

¹⁹⁴ebd.S.44f

¹⁹⁵ebd.

¹⁹⁶ebd. 46ff

¹⁹⁷vgl. Franklin 2016 S.42

Die Ideokinese wurde von Mabel E. Todd (1880 – 1956) entdeckt und vor allem durch zwei ihrer Schülerinnen Lulu Schweigard und Barbara Clark Ende des 20. Jahrhunderts weiterentwickelt. Sie wünscht sich eine Verbesserung der Koordination und der Bewegungen. Als Hauptakteur zur Anregung dieses Prozesses sollen Vorstellungsbilder (Images) dienen.¹⁹⁸

Die Arbeitsweise der Ideokinese beruht darauf, dass die Qualität von Bewegung durch ihre mentale Vorstellung gesteuert und bestimmt wird. Die Methode wird sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht durchgeführt.¹⁹⁹

Die Ideokinese geht davon aus, dass Körperhaltung und -bewegung keine separierten Zustände sind. Auch statische Positionen beinhalten minimale Bewegungsprozesse. Dies führt zu der Erkenntnis, dass ideal aufgerichtetes Sitzen und Stehen keinen statischen Zustand durch Bewegungslosigkeit darstellen, sondern, dass dieser durch andauerndes, unmerkbares Bewegen um die eigene Achse erreicht wird.²⁰⁰ Die Ideokinese stellt als Basis ihrer Arbeit ein anatomisches Wissen über den eigenen Körper an dessen Anfang.²⁰¹

Vorteile für Musiker*innen

Die Vorgehensweise der Ideokinese, sich Bewegungen gedanklich vorzustellen, um sie zu ökonomisieren und ihre Qualität zu verbessern, kann direkt auf das Instrumentalspiel übertragen werden. Vorstellungsbilder für gewisse Spielbewegungen entwickeln, führt zur Erleichterung und Verbesserung der tatsächlichen Ausführung am Instrument.²⁰² Üben ohne Instrument wird möglich gemacht und wirkt sich positiv auf das Spielen mit Instrument aus. Vor allem auch die musikalische Intention wird durch die mentale Vorstellung konkretisiert. Um gesundes Spiel zu erreichen, ist es wichtig, immer wieder, nach dem Spiel, zur Ausgangsstellung zurückzufinden. Diese Ruhestellung, aus der das Spiel begonnen wird, soll mit einer gewissen Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit erreicht und verlassen werden können. Es geht darum, den Körper an seiner zentralen Achse auszubalancieren. Da jedes Instrument aufgrund seiner Individualität spezifische Anforderungen mit sich trägt, muss der/die Spieler*in trotz und mit Instrument lernen, ihren Körper so weit und gut wie möglich an ihrer zentralen Achse auszurichten. Die Ideokinese bietet dafür verschiedene Übungen an, die nach längeren Übe - Einheiten einen raschen Weg zu Erholung leiten, sowohl auf muskulärer Ebene als auch auf psychischer.²⁰³

198 vgl. Steinmüller 2017 S.65ff

199 ebd. S.84

200 ebd.

201 vgl. Franklin 2016 S.44f

202 vgl. Steinmüller 2017 S.84

203 ebd. S.73ff

2.2.3. Alexander – Technik

Bewegungsökonomisierung durch Körperwahrnehmung

Die Alexander – Technik wurde von Frederick Matthias Alexander (1869 – 1955) gegründet. Sie möchte ungünstige Bewegungsgewohnheiten durch Körperwahrnehmung korrigieren. Die Koordination von Bewegungsabläufen soll ökonomisch ablaufen, ohne übertriebenen Kraftaufwand. Im Zentrum und als gesunde Ausgangslage steht das Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf.²⁰⁴

Die Alexander - Technik wird meist im Einzelunterricht abgehalten, im Sitzen, Stehen oder Liegen, ebenso wie im bewegten Zustand, im Gehen, sich Niedersetzen oder Aufstehen. Die Lehrperson arbeitet mit den eigenen Händen, die mithilfe von Auflegen und Berührungen die Körperwahrnehmung auf bestimmte Körperregionen zu intensivieren versucht. Dem Konzept der Anwendung liegen drei Grundprinzipien zugrunde, die (a) *Primärsteuerung* (Verhältnis zwischen Kopf, Hals, Rumpf), (b) *Inhibition* („Innehalten zwischen Reiz und Reaktion“²⁰⁵) und die (c) *Directions* (bewusst formulierte Gedanken, Gedankenverlagerung auf die Qualität anstatt auf das Ziel).²⁰⁶ Die Alexander - Technik geht davon aus, dass der Mensch als psychosomatische Einheit zu verstehen ist, das heißt eine körperliche Veränderung hat ebenso eine psychische zuzufolge.²⁰⁷

Vorteile für Musiker*innen

Vor allem für Musiker*innen führt das extreme Anspannen der Halsmuskulatur und die daraus resultierende Dysbalance des Kopfes, die sich wiederum auf alle anderen Muskelgruppen des Körpers auswirkt, zu negativen Einflüssen und Folgen.²⁰⁸ Die Bewegungsfolgen der Musiker*innen stellen extreme Anforderungen an die Spieler*innen. Alexander - Technik kann zu einer Reduzierung des Arbeitsaufwandes beitragen, sowie die feinmotorischen Aktivitäten optimieren und so das Vertrauen in den eigenen Körper bekräftigen. Die Alexander - Technik erlaubt es mithilfe von Übungen und Training, auch während des Musizierens angewandt zu werden, da sie vor allem auf die Entspannung im Tun abzielt. Die Muskulatur und Körperwahrnehmung wird so weit entwickelt, dass es im Allgemeinen zu einer verbesserten Körperkontrolle kommt, was wiederum in Auftrittssituationen von großem Vorteil sein kann. Angst führt zur Erhöhung des Muskeltonus – kann man diesen bewusst steuern und regulieren, kann Lampenfieber verringert werden. Körperliche Veränderung führt zu psychischer Veränderung.²⁰⁹

204 vgl. Hausen 2017 S.87ff

205 vgl. Gelb 1986 S.64ff

206 vgl. Hausen 2017 S.101

207 ebd. S.93

208 ebd. S.101

209 ebd. S.92f

Musiker*innen arbeiten im Laufe ihrer Arbeit fast ausschließlich an konkreten Details ihrer Technik und fixieren sich oft darauf. Die Alexander - Technik zielt auf die Optimierung des Gesamten, das heißt sie fokussiert sich nicht auf bestimmte Symptome wie beispielsweise Nackenschmerzen, sondern betrachtet das Gesamtbild des Körpers. Sind Kopf, Nacken und Rumpf frei, so wird auch das freie Musizieren ermöglicht. Diese drei Faktoren harmonisieren den Muskeltonus und verbessern die Körperwahrnehmung, welche für Musiker*innen von großer Bedeutung ist.²¹⁰

2.2.4. Body Mapping

Bewegungsökonomie durch Körperverständnis

Jeder Mensch hat eine gewisse Vorstellung von sich selbst, von seinem Körper und seinen Bewegungen. Body Map ist die Selbstdarstellung im eigenen Gehirn. Wenn diese Dar - beziehungsweise Vorstellung vom eigenen Körper exakt und korrekt ist, so sind es auch seine Bewegungen. Existiert jedoch eine fehlerhafte Vorstellung, so sind die Bewegung ineffizient und gesundheitsschädigend. Body Mapping ist die bewusste Korrektur und Verbesserung der eigenen Vorstellung mit dem Ziel effizienter, anmutiger und gut koordinierter Bewegungen, basierend auf den Prinzipien der Alexander – Technik.²¹¹

Vorteile für Musiker*innen

Body Mapping wurde von William Conable, einem Cello – Professor und jahrelangen Alexander – Technik Lehrer, entwickelt. Er entdeckte, dass Student*innen ihre Bewegungen ihren Vorstellungen des eigenen Körpers und seinem Aufbau anpassten, welche jedoch nicht mit der tatsächlichen Realität übereinstimmten. Korrigierten sie die mangelhaften Vorstellungen, so resultierten effiziente, ausdrucksvolle und geeignete Bewegungen beim Musizieren. Body Mapping erlaubt es dem/der Musiker*in, mit Zeit und Übung, natürlich zu musizieren, was zur Ökonomisierung der Bewegungen verhilft.²¹²

2.2.5. Das Konzept Schlaffhorst – Andersen

Körperliche Balance durch Atmung

Das Konzept Schlaffhorst – Andersen wurde von Clara Schlaffhorst (1863 – 1945) und Hedwig Andersen (1866 – 1957) entwickelt. Es zielt auf das bewusste Empfinden der Atmung und ihrer wechselseitigen Beeinflussung mit Bewegung, Haltung, Sprache, Stimme und Psyche ab. Im

²¹⁰vgl. Hausen 2017 S.93

²¹¹vgl. Conable 2000 S.5

²¹²ebd.

Einzel- oder Gruppenunterricht harmonisieren Bewegungssequenzen aus kreisenden, schwingenden, rhythmischen Bewegungen, aus dem Atmen und aus Tönen, die inneren und äußeren Bewegungen des ganzen Körpers mit dem jeweils individuell natürlichen Atemrhythmus, welcher aus dem (a) Einatmen, (b) Ausatmen und der (c) Atempause besteht. Dieses Konzept fokussiert sich auf ein Ausbalancieren der sich beeinflussenden vegetativen, motorischen und psychischen Vorgänge. Die Verbindung von somatischem und vegetativem Nervensystem schafft die Atmung. In diesem Konzept geht es um die Empfindung von Schwingungen und um die Durchlässigkeit.²¹³

Vorteile für Musiker*innen

Auf der Hand liegt die Bedeutung der Atmung für Sänger*innen und Bläser*innen, jedoch gleichsam für Streicher*innen und Pianist*innen etc. und begünstigt und formt unter anderem die Spielbewegungen und Phrasierungen der Musik.²¹⁴

2.2.6. Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem

Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein durch Atmen

Der Erfahrbare Atem wurde von Ilse Middendorf (1910 – 2009) entwickelt und zielt auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers und auf ein gesundes Selbstbewusstsein ab. Der Weg leitet über das bewusste Beobachten der Atmung, das dazu führt, sein Eigenpotential zu entdecken und es weiter auszubauen. Das Konzept sieht den Menschen als Gesamtbild aus seinem Körper, seiner Seele und seinem Geist und versucht, diese miteinander zu verbinden. Ihre Anwendung findet sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht, in dem bestimmte Übungen zur Wahrnehmung und Bewegung angeleitet werden, statt.²¹⁵

Vorteile für Musiker*innen

Der Erfahrbare Atem kann zu erhöhter Körperwahrnehmung, mehr Flexibilität, zu körperlicher Durchlässigkeit und zur Stärkung und Entwicklung der Persönlichkeit dienen. Der Erfahrbare Atem wurde speziell für Musiker*innen zum Atem-Tonus-Ton weiterentwickelt. Hierbei wird mit der Stimme gearbeitet, wobei das Erfahren der körperlichen Innenräume im Zentrum steht und zu einer Durchlässigkeit führt, die sowohl auf muskulärer, als auch seelischer und räumlicher Ebene wirkt.²¹⁶

213 vgl. Gädeke 2017 S.103ff

214 ebd. S.112

215 vgl. Seidel 2017 S.123ff

216 ebd. S.128ff

2.2.7. Qigong

Einheit durch Gleichgewichtsfindung

Der Ursprung vom aus China stammenden Qigong reicht bis 4000 Jahre zurück. Ihre Lehre ist Teil der traditionellen Heilkunst Chinas (TCM). „Qi“ bedeutet darin „Lebens-Energie“ und „Gong“ wird mit Arbeit und Training gleichgesetzt. Qigong zielt auf eine seelische, körperliche und geistige Einheit des Menschen und auf die Stärkung seiner Lebensenergie ab. Sie baut sich aus drei Säulen, die Bewegung als eine, die Atmung als andere und die Bewusstheit beziehungsweise Vorstellungskraft als dritte, zusammen. Außerdem verfolgt sie zwei Wege, die „Ruhe in der Bewegung“ und die „Bewegung in der Ruhe“, „Wohlbefinden“, „unten fest und stabil – oben leicht und frei“ und „Inneres Lächeln“ sind die Grundprinzipien des Qigong. Er wird im Einzel- oder Gruppenunterricht ausgeführt und beinhaltet Atemübungen, Übungen zur bewussten Ausführung von Bewegungen im langsamen Tempo, Konzentrationsübungen als auch Meditation.²¹⁷

Vorteile für Musiker*innen

Qigong ist ein Weg zur Gleichgewichtsfindung in verschiedensten Situationen. Dies kann die Beziehung von Mensch und Instrument sein, oder die Beziehung von einem/einer Musiker*in zum/zur anderen beispielsweise im Zusammenspiel, genauso wie auch Beziehungen im Körper, in der Seele selbst. Qigong fördert die Ausbildung von Kräften zur Balance – Findung und schafft so einen Grundstein für die gesunde Bewältigung des Musiker*innen – Alltags.²¹⁸ Qigong speziell für Musiker*innen betrachtet Themenbereiche wie zum Beispiel die körperlich-physischen Belastungen resultierend aus der jeweiligen Spielhaltung, Verspannungen im muskulären Bereich und deren Auswirkungen auf die Technik des Spiels, Bewältigung und Vorsorge von Stress und die Atmung im Hinblick auf die musikalische Gestaltung.²¹⁹

2.2.8. Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach

Ökonomisierung durch Bewegungsanalyse und individuelle Übungen

Susanne Klein – Vogelbach (1909 – 1996) entwickelte die Funktionelle Bewegungslehre. Sie stellt ein Bezugssystem auf, nach dem das Bewegungsverhalten von Menschen analysiert werden kann und daraus, auf die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen, Übungen bereitgestellt werden, die zu einer Ökonomisierung der Bewegungen verhelfen sollen.²²⁰ Dieses Bezugssystem, durch das es den Therapeut*innen möglich ist, Veränderungen im Bewegungsverhalten wahrzunehmen, ist das

²¹⁷vgl. Haupt 2017 S.152

²¹⁸vgl. ebd. S. 143

²¹⁹vgl. Hartmann 2005 S.13

²²⁰vgl. Spirgi-Gantert 2017 S.199f

„normale Bewegungsverhalten des gesunden Menschen“, die „hypothetische Norm“, die auf der Annahme basiert, dass Bewegung und Haltung beim Körper eines gesunden Menschen ökonomisch und sehr differenziert gestaltet sind.²²¹

Beim Instrumentalspiel zielt die Funktionelle Bewegungslehre auf das Erreichen „ökonomischer Aktivität“ ab. Ist diese Aktivität zu hoch, wird der Körper steif, ist sie zu niedrig, so werden die passiven Strukturen unnötig belastet.²²² Die Bewegungsvermittlung findet ihren Weg über Vorstellungsbilder und Metaphern, die die Imagination der Bewegungsabläufe vereinfachen sollen und wird im Einzel- und Gruppenunterricht gelehrt.²²³

Vorteile für Musiker*innen

Musiker*innen entdecken unbewusste Abweichungen ihres Bewegungsverhaltens, sowohl mit, als auch ohne Instrument, und können diese ökonomisieren, was einerseits zur Spielverbesserung führt, und andererseits zur Gesundheitsprävention dient. Musiker*innen erhalten allgemeine Leitfäden zur Bewältigung ihres Berufsalltags, zum Sitzen und Stehen, Übungen zum Aufwärmen als auch zum „Ab – wärmen“ nach dem Spiel, Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und dessen Entlastung etc.²²⁴

2.2.9. Yoga

Der Mensch im Einklang mit sich selbst

Das Ziel der aus Indien stammenden Philosophie ist das Erlangen höchster Erkenntnis durch den Blick ins Innere unseres Daseins. Im Laufe der Zeit kam es zu einer vielschichtigen Entwicklung von Yoga – Stilen. Eine viel praktizierte Art ist das Hatha (Bedeutung: Kraft) Yoga, das Körperhaltung und Atmung in den Mittelpunkt stellt und eine Art von Meditation praktiziert. Es geht vor allem um die Findung einer körperlich und seelischen Balance, darum, den Menschen in Einklang mit sich selbst zu bringen. Ursprünglich wurde Yoga von Lehrer*in zu Schüler*in weitergegeben. Heute findet ihre Übung im Gruppenunterricht statt. Yoga ist eine achtsame Kunst.²²⁵

Vorteile für Musiker*innen

Yoga kann beispielsweise bei Schmerzen im Bereich des Rückens und aufwärts als Ausgleich, Vorbeugung oder auch zur Regeneration der Musiker*innen – Leiden angewendet werden und

221 Klein-Vogelbach; Spirgi- Gantert 2000a S.11

222ebd. S.12

223 vgl. Spirgi-Gantert 2017 S.201

224ebd. S.201ff

225 vgl. Stadler 2017 S.227ff

verhilft zu positiven Resultaten. Ebenso erzielt Yoga einen besseren Umgang mit Lampenfieber und eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit während Auftritten. Durch das Zusammenspiel von Atmung, Körperwahrnehmung und Meditation kann der Akt des Musizierens in einer homogenen Verbundenheit von Bewusstsein, Körper und Geist erlebt werden.²²⁶

2.2.10. Tanz

Der Tanz in seinen vielen Ausprägungen zeichnet sich durch seine Bewegung aus, welche als Mittel zum künstlerischen und menschlichen Ausdruck dienen.²²⁷

Vorteile für Musiker*innen

Der Zugang zum Musizieren über die Bewegung, über den Tanz kann zu neuen Erkenntnissen und positiven Erfahrungen führen, die Musiker*innen in ihr Spiel und ihre Tätigkeit einbauen können. Der gesamte Bewegungsapparat und die Muskelgruppen werden aktiviert, geschult, koordiniert, was sich auf die Beweglichkeit beim Spiel auswirkt. Körperregionen, wie beispielsweise die Rückenmuskulatur werden gestärkt, was wiederum positive Wirkungen auf die Haltung des/der Musiker*in erzielt.²²⁸ Rhythmus und Klang können im Zuge des Tanzes mit dem gesamten Körper erfasst werden, nicht nur mit den beim jeweiligen Instrumentalspiel aktiven Körperteilen. Man bildet eine gestärkte Wahrnehmung der unteren Körperregion aus, welche meist außerhalb des Achtsamkeit - Bereiches liegt. Tanzen führt zur Entwicklung eines Körpergefühles, das für das Musizieren einen essentiellen Grundstein legt. Vor allem Steptanz verbindet eine Vielzahl an Faktoren, die sich für das Musizieren als äußerst gewinnbringend heraus kristallisieren. Der/Die Steptänzer*in wird zum/zur tanzenden Musiker*in und verbindet Tanz und Musik auf so offensichtliche Art.²²⁹

2.2.11. Pilates

Stärkung der Muskulatur durch Qualitätskontrolle der Bewegungsabläufe

Pilates wurde von Joseph Pilates (1883 – 1967) entwickelt. Es zielt auf die Stärkung der Muskulatur, um so zur Förderung der Gesundheit beizutragen. Dies soll aus der Körpermitte heraus erfolgen, dem sogenannten „Powerhouse“. Die Vorgehensweise beruht auf gesteuertem Einsetzen des eigenen Körpers, sowie auf bewusst geleiteter Atmung. Es geht darum, Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen und die Selbstwahrnehmung zu schulen. Pilates findet im Einzel-

²²⁶vgl. Stadler 2017 S.239

²²⁷vgl. Spahn 2017a S.241

²²⁸ebd. S.245

²²⁹ebd. 247f

oder Gruppenunterricht statt und beinhaltet die Durchführung unterschiedlicher, individuell angepasster Übungen, entweder am Boden oder an bestimmten Geräten.²³⁰ Die Qualität der Bewegung und ihrer aufgebrauchten Muskelkraft soll im Fokus liegen.²³¹

Vorteile für Musiker*innen

Die Stärkung des Körpers führt zu einem Zuwachs an Vertrauen in sich selbst, zur Verbesserung motorischer und koordinierter Fertigkeiten, welche für das Instrumentalspiel essentiell sind und das Gesamtspiel optimieren können. Kraft und Stabilität führen zu einer kontrollierten und bewussten Grundhaltung.²³²

2.2.12. Autogenes Training

Entspannung von Körper und Geist durch Autosuggestion

Das autogene Training wurde von Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970) entwickelt. Es zielt auf die Entspannung von Körper und Geist und wird durch die Selbstbeeinflussung des vegetativen Nervensystems, welches eigentlich außerhalb unseres Kontrollbereiches liegt, erreicht. Bei regelmäßigem Training kann man selbst, mithilfe von Formeln, die man sich innerlich vorspricht, einen bestimmten Ruhe – Zustand hervorrufen. Die Formeln zielen darauf ab, sich auf innere Körperempfindungen wie zum Beispiel auf einen fließenden Atem, auf Wärme und Schwere in den Armen und Beinen, etc. zu konzentrieren. Dadurch werden bestimmte Teile im Nervensystem aktiviert und führen den gewünschten Entspannungszustand herbei. Das autogene Training wird meistens in Gruppen gelehrt.²³³

Vorteile für Musiker*innen

Das autogene Training wird gerne zur Vorbereitung auf Stresssituationen, Konzerte oder Prüfungen und zur Regulation von Lampenfieber angewendet. Mithilfe der Übung kann sich der/die Musiker*in vom schnellen Herzschlag, den eisigen Fingern und der erhöhten Muskelspannung erlösen oder diese zumindest verringern und sich selbst zentrieren. Durch diese physischen Phänomene verstärkt sich auch die Selbstwahrnehmung sowie das Vertrauen in sich selbst beim Vorspiel. Der Körper kann auf positive Reaktionen konditioniert werden, also zum Beispiel auf das Wohlfühl beim Auftritt. Ebenso kann das autogene Training als Konzentrationsübung angewendet werden, zur Erholung während des Übens oder, um die Bewegungsketten deutlicher zu empfinden, in dem man sich während des Musizierens beispielsweise strömende, fließende Wärme in

²³⁰vgl. Berberich 2017 S.249ff

²³¹ebd. S.261

²³²ebd.

²³³vgl. Spahn 2017c S.157f

bestimmten Körperregionen (Armen, Beinen, etc.) vorstellt.²³⁴

2.2.13. Progressive Muskelrelaxation

Entspannung durch Anspannung und Entspannung

Die progressive Muskelrelaxation wurde von Edmund Jacobson (1888 – 1893) entwickelt. Im Zuge dessen soll durch selbstständiges Anspannen und wieder Loslassen von insgesamt sechzehn aufeinander folgenden Muskelgruppen ein ganzheitlicher Entspannungszustand entstehen. Die Entwicklung der Methode basiert (a) auf der wechselseitigen Wirkung von physischen Spannungen und psychischem Wohlbefinden und (b) auf dem physiologischen Mechanismus, der besagt, dass sich ein Muskel nur in Folge einer Reaktion auf Spannung entspannen kann, nicht aber aktiv. Der Unterricht kann alleine oder in Gruppen durchgeführt werden. Dabei leitet die Lehrperson mithilfe ihrer Stimme die zu aktivierenden Muskelgruppen an. Zuhause wird die Übung selbst durchgeführt, ohne dabei zu sprechen.²³⁵

Vorteile für Musiker*innen

Zum Musizieren braucht es eine stetige Regulation der eigenen Muskelspannung. Mithilfe der Progressiven Muskelrelaxation kann eine Wahrnehmung und Reduktion von Spannungszuständen erreicht werden. Der Muskeltonus beeinflusst sowohl die Koordination, als auch den Fluss von Bewegungen, das heißt seine Wirkung auf das Spiel ist durchaus ausschlaggebend. Ebenso erzielt diese Entspannungsmethode positive Resultate im Hinblick auf Lampenfieber.²³⁶

2.2.14. Dispokinesis

Natürliche Bewegungen beim Musizieren durch Wiederfinden der Disposition

Die Dispokinesis wurde von Gerrit Onne van de Klashorst (geb. 1927) begründet und gemeinsam mit V. Jong, einem Neurophysiologen, entwickelt. Sie ist eine Therapieform, speziell für Musiker*innen entwickelt, deren Ziel die Erkennung von krankmachendem Habitus und Bewegungsmustern beim Spielen und im Beruf ist, und diese umzuwandeln in gesunde und gesundheitsförderliche Bewegungsformen und Gewohnheiten. Der Begriff setzt sich aus 'disponere' (Bedeutung: verfügen können über) und 'kinesis' (Bedeutung: Bewegung) zusammen. Zum Erlangen von Grundlagen bietet sich Gruppenunterricht an. Weitere Veränderungsprozesse, die ein tieferes Eintauchen in die Materie verlangen, werden im Rahmen des Einzelunterrichts erlernt.²³⁷

²³⁴vgl. Spahn 2017c S.160ff

²³⁵vgl. Spahn 2017d S.172ff

²³⁶ebd. S.180

²³⁷vgl. Neubert 2017 S.184ff

Die Dispokinesis geht davon aus, dass dem gesunden Menschen in natürlicher Weise eine wohlbehaltene, heile Disposition angeboren ist, welche ihm ein körperlich und mental freies Verfügen über sich selbst ermöglicht. Nun besteht die Aufgabe darin, diese natürliche Disposition wieder zu finden und zu erhalten. In der Arbeit der Dispokinesis wird der Aufrichtungsprozess des Menschen vom Liegen bis zum Stehen hin nachvollzogen. Es wird ebenso mithilfe von Bildern und Assoziationen gearbeitet, um einen Zugang zu sich selbst und seiner Gefühlswelt zu kreieren. Damit soll ein tiefes, eigenständiges Körperbewusstsein geschaffen werden, im Hinblick auf die Bewegungsabläufe und Haltung, auf die Atmung und Spieltechnik beim Musizieren.²³⁸

Vorteile für Musiker*innen

Die Dispokinesis schafft zuerst eine gesunde Grunddisposition, was Voraussetzung für gesundes Musizieren ist. Dann wird direkt an der Instrumentaltechnik selbst gearbeitet, wodurch konkrete und individuelle, fehlerhafte Bewegungen betrachtet und diese neu - oder wieder - gelernt werden können. Die Spielfähigkeit verbessert sich.²³⁹

Die jeweiligen Übungen der Methoden können aufgrund ihres Umfangs nicht dargestellt werden. Jeder/jede Musiker*in soll selbst entscheiden und probieren, welcher Arbeitsansatz seinen individuellen Anforderungen und Wünschen am ehesten entspricht. Ich glaube, es ist sinnvoll, sich schlussendlich auf ein oder maximal zwei Modelle zu beschränken und dieses gewissenhaft zu praktizieren.

2.3. Terlusollogie

Die Terlusollogie geht davon aus, dass Sonne und Mond den menschlichen Organismus bipolar beeinflussen. Aus dieser Annahme heraus unterscheidet die Terlusollogie zwei Atemtypen, den aktiven „Einatmer“ und den aktiven „Ausatmer“. Für dessen Berechnung ausschlaggebend ist die zum Geburtszeitpunkt überwiegende Energie. Dominiert bei Geburt die Energie des Mondes, so wird man zum lunaren Einatmer (= Dehnungstyp). Umgekehrt kommt man bei dominierender Sonnenenergie als sonarer Ausatmer (= Verengungstyp) zur Welt. Die Atmung dieser zwei Typen unterscheidet sich und verlangt eine gegensätzliche Ausrichtung von Verhaltensweisen und Handlungen des alltäglichen Lebens.²⁴⁰

238 vgl. Neubert 2017 S.197

239 vgl. ebd. S.186ff

240 vgl. Hagena 2013 S.14ff

2.3.1. Lunare Atmung

Die lunare Atmung, oder auch Einatmung zeichnet sich durch die Ausdehnung aus. Der lunare Einatmer atmet aktiv ein und passiv aus. Diese von Natur aus vorgegebene Atmung soll der lunare Einatmer auch bewusst verfolgen. Es gibt verschiedene Übungen, die trainiert werden können. Es geht um tiefes Einatmen, erreicht durch erschlaffende Bauchmuskulatur und entspannte Flankenmuskeln, und um ein Los- und Strömenlassen der Ausatmung. Das zeitliche Verhältnis beträgt in etwa 3 oder 4:1.²⁴¹

2.3.2. Solare Atmung

Die solare Atmung zeichnet sich durch Verengung aus. Der solare Ausatmer atmet passiv ein und aktiv aus. Die Bauchmuskulatur ist dabei nicht aktiv an der Atmung beteiligt, die Flankenmuskulatur hingegen schon. Die Ausatmung liegt im zeitlichen Verhältnis 3 oder 4:1.²⁴²

Die Terlusologie beschreibt nun typgerechtes Verhalten im Hinblick auf die jeweiligen Atemtypen. Dazu zählen beispielsweise alltägliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen beim Gehen, Stehen, Liegen oder Sitzen, sowie auch typgerechte Ernährung. Sie beschäftigt sich mit der Muskulatur, dem Kreislauf, sowie mit den Dominanzen des Gehirns, etc. und möchte so Leistungsminderungen, Unbehagen und Krankheiten vorbeugen.²⁴³

Da sich die Terlusologie sowohl mit der Atmung, als auch mit grundlegenden Verhaltensregeln und Körperhaltungen auseinandersetzt, und gleichzeitig ihre Theorien „aus der Natur“, der Dominanz der Sonnen- oder Mondenergie bezieht, scheint es mir passend, sie im Hinblick auf das natürliche, körpergerechte, individuelle Violinspiel anzuführen. Es soll jedoch erwähnt sein, dass dieses Konzept wissenschaftlich umstritten ist.

²⁴¹ vgl. Hagen 2013 S.19f

²⁴² ebd. S.21

²⁴³ ebd. S.26ff

3. Einheit mit dem Instrument

Das Ziel besteht darin, eine natürliche Basis zu finden, die ein physisch – gesundes, Violinspiel ermöglicht, dem ein Gefühl von körperlichem Wohlbehagen innewohnt, basierend auf einem durchlässigen, zentrierten Körper, durch den die Musik frei und gelöst fließen und in ihrer Klangvielfalt aufgehen kann. Der gesamte Körper, dessen Ausdruck und Bewegung, als auch jene der Musik, versteht sich dabei als ein sich stetig entwickelndes, niemals still stehendes Gesamtkunstwerk, in dem Körper und Instrument zu einer homogenen Einheit verschmelzen.

Es liegt also nun darin, das Instrument in die geschaffene Einheit mit sich selbst einzuschließen, es mit dem nun zentrierten Körper verschmelzen zu lassen, es beinahe schon „alltäglich“ werden lässt, und als selbstverständlich und doch zugleich in all seinen einzigartigen Eigenheiten und Facetten bewusst wahrnimmt. Um diese Einheit zu schaffen, braucht es zunächst ein klares Bild des Instrumentes selbst. So wie auch der Körper und seine Bewegungsabläufe klar gezeichnet werden mussten, soll auch die Violine ihre Definition finden, welche sich aus ihrer Bedeutung für den/die Spieler*in und ihren Eigenschaften ergibt.

Die Beziehung zu sich selbst wurde durch die körperorientierte Auseinandersetzung und Wahrnehmung gestärkt. Um eine Einheit mit der Violine zu schaffen, geht es nun darum, auch diese Beziehung intensiv wahrzunehmen und zu spüren, sie gegebenenfalls zu verbessern und entstandene Unebenheiten zu glätten. Dazu ist es notwendig, sich ein klares Bild der Bedeutung des Instrumentes für sich selbst zu machen.

3.1. Beziehung zum Instrument

*„Du braunes Holz, behutsam leg
Ich meine Hand an deine Wände
Und prüfe Wirbel, Brett und Steg,
Ob ich kein neu Geheimnis fände.*

*Oft wenn du glänzend von der Wand
Mich anblickst, scheint in dir zu rasten
Ein Ton, den noch mein Spiel nicht fand,
Den Menschenhände niemals faßten.*

*Oft auch beginnst du heimlich zart
In meinem Griffe zu erwärmen,
Als läg ein Freund seltsamer Art,
Ein Lieblingsfreund mir in den Armen.
[...]²⁴⁴*

3.1.1. Entdeckungsreise

Hermann Hesse schreibt ein Gedicht „an“ seine Geige, das den Umgang mit seinem Instrument sehr klar zeichnet: behutsam, glänzend, heimlich zart, erwärmend – alles Begriffe, die eine innige Beziehung zwischen seiner Violine und ihm erahnen lassen. Er nennt sie sogar einen „Lieblingsfreund“, der in seinen Armen liegt. Hesse beschreibt genau jene Art von Beziehung, welche es meiner Ansicht nach zu finden gilt.

Der „Körperbau“ der Violine ist nicht gar so komplex wie der des eigenen Körpers. Die meisten wissen von Kind auf darüber Bescheid, weshalb es nun nicht viel Sinn machen würde, sie „physiologisch“ darzustellen. Aber selbst professionelle Geiger*innen entdecken immer noch neue z.B. klangliche Eigenschaften, wenn sie sich mit ihrer Geige beschäftigen. Hier geht es darum lustmachende Fragen zu stellen, die zu immer wiederkehrender Beschäftigung mit dem Instrument führen: Bestimmt gibt es noch das ein oder andere Geheimnis zu entdecken, ob nun in ihren Eigenschaften, in ihrem Klang oder in ihrer Bauweise.

Weiß man denn tatsächlich Bescheid über die Entstehungsgeschichte des Instrumentes, das man in den Händen hält? Weiß man tatsächlich, wie sich das Holz im Inneren des Wirbelkastens anfühlt? Weiß man tatsächlich, wie viele unterschiedliche Klänge es auf seiner Violine zu entdecken gibt? Weiß man tatsächlich, welchen Geruch sein Instrument hat, oder vielleicht die Bogenhaare? Weiß man tatsächlich wie unterschiedlich sich die Schwingungen der einzelnen Saiten im eigenen Körper anfühlen? Oder gibt es nicht doch in jedem Bereich noch etwas Neues zu entdecken, das spannend und fesselnd, erstaunlich oder bewegend sein kann, und zugleich neue Türen eröffnen kann, die einen selbst und seine Beziehung zu seinem Instrument wieder ein Stück weiter tragen? Warum soll man sich also nicht einmal auf die Suche machen nach Geheimnissen, nach Wissen, nach Gefühlen, nach Experimenten, und die Eigenheiten und Besonderheiten des eigenen Instrumentes immer wieder durch das Vergrößerungsglas betrachten? Dies verlangt ein tiefes Eintauchen, doch lässt einen mit vielen neuen Erkenntnissen und bereichernden Erfahrungen wieder auftauchen.

244Hesse 2017 S.123

Um die Bedeutung des Instrumentes für sich selbst herauszufinden, möchte ich einige Fragestellungen als Anhaltspunkt vorschlagen:

- i. Welche Bedeutung hat meine Violine für mich?
- ii. Wie fühlt sich meine Violine an?
- iii. Wie möchte ich meine Violine behandeln?
- iv. Wofür oder für wen spiele ich?
- v. Wenn ich meine Violine mit einem Wort beschreiben würde, welches wäre es?
- vi. In welcher Beziehung stehen meine Violine und ich zueinander?
- vii. Welche Gefühle kann ich beim Gedanken an sie wahrnehmen?
- viii. Welche Gefühle kann ich beim Spielen wahrnehmen?
- ix. Wohin soll mich meine Violine begleiten? Wohin soll unser gemeinsamer Weg führen?

Diese Fragen mögen zu Beginn vielleicht etwas eigen erscheinen, vor allem im Bezug auf ein „Objekt“. Doch alle bisherigen Überlegungen ließen das „Objekt“ Instrument längst schon zu weit mehr werden. Setzt man sich das Ziel einer Symbiose mit dem Instrument, so muss man das Instrument als lebendiges Individuum betrachten. Kato Havas schreibt diesbezüglich:

„Der ganze Zauber, das ganze Mysterium der Violine als Instrument beruht darauf, daß sie lebt.“²⁴⁵ „[...] Wir müssen lernen, sie zu behandeln, als ob sie ein Eigenleben führe.“²⁴⁶

Havas betont die Lebendigkeit des Instrumentes selbst und die Lebendigkeit des menschlichen Körpers und ist davon überzeugt, dass ein aktives Interagieren und Miteinander - Funktionieren dieser lebenden Körper vor allem dann stattfindet, wenn man die Lebendigkeit der Violine in die eigenen natürlichen Bewegungsabläufe einzuschließen lernt.²⁴⁷

Es liegt darin, eine gesunde Beziehung zum Instrument herzustellen. Beantwortet man viele der Fragen mit eher negativ behafteten Begriffen und Befindlichkeiten, so scheint es mir, als wäre es nicht unwichtig, die „Beziehung“ zu seiner Violine, so wie man es bereits mit der Beziehung zu sich selbst gemacht hat, zu ebnen, um ein gesundes und freies Zusammenspiel überhaupt möglich zu machen. Man kann sich beispielsweise an seinem gewählten körperorientierten Ansatz anlehnen

²⁴⁵Havas 2004 S.21

²⁴⁶ebd. S.21

²⁴⁷vgl. Havas 2004 S.21

und versuchen, die Beziehung zum eigenen Körper auf die Beziehung zum eigenen Instrument zu übertragen. Ein Beispiel dafür:

Im Falle des Hatha - Yoga werden nach dem Gelehrten Patanjali sogenannte Verhaltensregeln vermittelt, welche den Menschen in einen ausbalancierten, seelischen und körperlichen Ruhezustand versetzen sollen, in dem er achtsam bei sich selbst ankommt. Unter diesen Regeln findet man beispielsweise „Regeln zum zwischenmenschlichen Verhalten“ oder „Regeln des Alltagsverhaltens“. Erstere werden unter anderem über Gewaltlosigkeit, das Losgelöst sein von Besitzgier oder über Aufrichtigkeit definiert, zweitere über das Zufrieden und Bescheiden sein, über die Eigenreflexion, die Reinheit, Ehrfurcht und Haltung des Körpers.²⁴⁸

Verspürt man eine unausgeglichene, verstimmte Beziehung zu seinem Instrument, so soll man versuchen eine neue, respektvolle und freundschaftliche Beziehung herzustellen. Verstimmungen finden ihren Ursprung in verschiedensten Bereichen. Ich denke, dass diese oft persönlichen Erlebnisse (negative Erfahrungen bei Vorspielen, destruktives Feedback anderer Personen, etc.) entspringen, an denen das Instrument selbst eigentlich keine Schuld hat. Dieses Bewusstsein zu schaffen, kann bereits eine Lösung herbei führen. Man könnte sich dann den Regeln des Yoga bedienen und im Alltag und im Musizieren die Zufriedenheit suchen, die Bescheidenheit, nicht immer „mehr“ haben und „besser“ sein zu wollen, die liebevolle Betrachtung und behutsame Handhabung des Instrumentes, auch wenn etwas nicht so funktioniert, wie gewünscht, etc. Die Behandlung des eigenen Ichs und des Instrumentes stehen hierbei in engem Zusammenspiel.

Diese Entdeckungsreise und Suche kann und soll auch individuell frei gestaltet werden. Sie kann der eigenen Kreativität oder dem zwischenmenschlichen Austausch entspringen. Ich möchte nur dazu anregen, aber nichts vorgeben, denn die Beziehung zu seinem Instrument ist eine so, so persönliche Beziehung.

3.2. Die Verschmelzung von Körper und Instrument

Die Möglichkeit zur Entwicklung einer ganzen Methode ist angesichts der Vielfalt und des Umfangs hier nicht gegeben, doch ich glaube, dass es bereits ausreichend Methoden zum Violinspiel gibt. Diese setzen jedoch meistens direkt beim Spiel an und überspringen das Legen der Grundsteine, das Legen einer Basis. Ich glaube auch, dass sich im Laufe der Zeit genau deshalb so viele Probleme und Unbehagen auftun, die eigentlich nicht sein müssten.

²⁴⁸vgl. Stadler 2017 S.229

Mein Leitfaden reicht nun vom Körper alleine bis hin zur Violinhaltung und zur grundlegenden Tonproduktion, welche in diesem Kapitel ihren Platz finden werden. Komplexere Spielvorgänge können eigenständig weitergeführt werden, immer mit dem Hintergedanken an die sich aufgebaute Basis. Sie lässt den Samen weiterwachsen und gedeihen, ist das Wasser und die Sonne zugleich.

Es liegt nun darin, Körper und Instrument zu einer Einheit verschmelzen zu lassen. Ich teile diesen Prozess in zwei grobe Bereiche, in die Violinhaltung und in ihre Tonerzeugung. Für die Darstellung habe ich Kategorien entwickelt und aufgestellt. Sie ermöglichen die Teilgebiete in derselben Abfolge darzustellen und decken die verschiedenen Perspektiven ab, mit denen die Violinhaltung und Tonerzeugung beleuchtet werden: Die Zielsetzung, die physiologische Darstellung beziehungsweise den physiologischen Ursprung der Bewegung, das natürliche Vorstellungsbild, die „Kraft des Wortes“²⁴⁹ (nach Kato Havas) und die Beschreibung, beziehungsweise Vorgehensweise der durchzuführenden Handlung. Ich stelle dabei eine einzige, immer zu beachtende, Grundregel auf:

Bei allen Handlungen und Übungen gilt es, das Endziel über den Weg des körperlichen Wohlbefindens zu suchen. Es gilt, sich dieses als Primärziel zu setzen, dessen Erreichen oft schon allein die Brücke zum Endziel darstellt. Diese Suche soll sich als zwanglos gestalten und passiert über wache Achtsamkeit.

(a) Zielsetzung

Die Funktion der Zielsetzung liegt darin, genau zu definieren, was erreicht werden soll, um dann einen dafür maßgeschneiderten Weg zu kreieren.

(b) Physiologischer Ursprung, physiologische Darstellung

Man braucht für das Violinspiel eine konkrete und optimale Vorstellung der Bewegung, um sie ökonomisch auszuführen zu können. Falsche Vorstellungen führen zum Gebrauch unnötiger Muskeln und daraus resultierenden Anstrengungen.²⁵⁰ Um eine Bewegung ökonomisch auszuführen, ist das Wissen ihres Ursprunges besonders bedeutend. Das Bewusstsein für die tatsächlichen Bewegungsauslöser soll über das eigene Abtasten der einzelnen Körperteile während der Bewegung gestärkt werden, nach dem Prinzip erleben – erfahren – verstehen.

(c) Vorstellungsbild

Bilder stellen ein enorm hilfreiches Mittel dar, um die eigene Phantasie anzuregen. Der Vorstellung

²⁴⁹Havas 2004 S.93

²⁵⁰vgl. Mantel 2010 S.32

wohnt eine tiefe Kraft inne.²⁵¹ Die Ideokinese arbeitet mit Vorstellungsbildern, und ebenso Klein-Vogelbach machte die Erfahrung, dass die Vermittlung von Bewegung durch Bilder und Metaphern begünstigt wird.²⁵² Bilder beziehen das Nervensystem in den Prozess mit ein, was sich als besonders effizient herausstellt.²⁵³

(d) Kraft des Wortes

Genauso wie der Vorstellung eine enorme Kraft inne wohnt, so liegt diese auch im Vokabular, im Wort selbst. K. Havas hat herausgefunden, dass es Termini gibt, welche Leichtigkeit hervorrufen und welche, die Spannungen erzeugen.²⁵⁴ Aus diesem Grund soll auch das Vokabular in meine Überlegungen miteinbezogen werden.

(e) Anwendung

Anhand der Übung sollen die Überlegungen in die Tat umgesetzt werden und durch das Erleben und Erfahren eine Selbstverständlichkeit für gesundes Musizieren geschaffen werden.

3.2.1. Die Aufwärmphase

Wir wissen bereits, dass Muskeln vor gymnastischen Tätigkeiten aufgewärmt werden sollen.²⁵⁵ Das Violinspiel fällt jedenfalls in diesen Bereich, daher ist vor Beginn das Einstimmen des Körpers auf das Spiel von großer Bedeutung. Ich stelle nun ein mögliches Beispiel zur Aufwärmphase vor, welches nach Belieben auch variiert, durchgeführt werden kann:

- i. Man startet eine Reise durch den eigenen Körper, wahlweise im Sitzen oder im Liegen:

„Wir stellen uns vor, dass wir auf einem riesigen Seerosenblatt liegen. Das Seerosenblatt schwimmt auf einem Teich und trägt uns auf dem Wasser. Es ist ein angenehmer Frühlingstag, die Sonne scheint, vielleicht spüren wir einen leichten Wind, der über unseren Körper streicht. Wir können uns ganz auf dieses Seerosenblatt verlassen und uns vollends entspannen. Es trägt uns, und wir spüren die kleinen Wellen des Wassers unter unserem Rücken. Frische, angenehm riechende Luft strömt durch unsere Nase ein und aus. Nun kommt ein leichter Sommerregen und benetzt unseren Körper. Wir genießen diesen Regen, er erfrischt uns. Wir fühlen, wie er auf unsere Füße fällt und alle unsere Körperzellen durch diesen Regen regeneriert werden. Wir spüren den Regen auf den Unterschenkeln, den Oberschenkeln, auf dem Becken, dem Bauch, der Brust, den Schultern, den Armen, den Händen und auf dem Kopf. Wir werden durch und durch erfrischt. Jede Zelle in

251 vgl. Havas 2004 S.95

252 vgl. Spirgi-Gantert 2017 S.201

253 vgl. Franklin 2016 S.32f

254 vgl. Havas 2004 93ff

255 vgl. Franklin S.32

unserem Körper saugt lebensspendendes Wasser auf. Unsere Gelenke fühlen sich wie frisch geölt und unsere Muskeln sind entspannt und elastisch. Wir sind zugleich locker, erfrischt und voller Energie. Der Regen hört auf.“²⁵⁶

- ii. Man richtet sich langsam auf und atmet einige Male tief ein und aus.
- iii. Man streckt die Arme weit nach oben, genießt den Dehnungsmoment, und lässt sie dann wieder langsam an den Körper zurück gleiten. Mehrmals wiederholen.
- iv. Nun beginnt man, die einzelnen Körperteile ihrer Reihenfolge nach auszuschütteln und sie zu kreisen, während man die Form der Kreise ganz bewusst wahrnimmt, ohne sie steuern zu wollen, sie einfach „passieren lässt“.
- v. Es folgt ein leichtes Schwingen des Körpers aus den Knien heraus. Dabei sollen alle Körperteile so frei und flexibel sein, dass sie auf die runde Bewegung der Knie reagieren und von selbst mitschwingen. Erst, wenn der gesamte Körper schwingt, ist er durchlässig. Man kann sich vorstellen, dass innerhalb des Knies ein Ball rotiert²⁵⁷, der sich in schwungvollen Kreisen immer weiter bewegt.
- vi. Die Kreisbewegung kann sich nun vergrößern, indem man das Körpergewicht zwischen Fersen und Ballen rotieren lässt. Geführt wird diese Bewegung vom Becken aus. Das Schwingen der Knie und des gesamten Körpers bleibt dabei erhalten. Man zeichnet mit dem Becken sozusagen eine wellenförmige Kreisbewegung um die eigene Hüfte. Die Schwingung zieht (in der Vorstellung) bis hoch über den Scheitel hinauf.
- vii. Der Atem bleibt sich weitgehend selbst überlassen.
- viii. Sobald man ein freies Körpergefühl verspürt, lässt man die Bewegung des Beckens wieder in die Knie übergehen. Während der Körper diese langsam ausklingen lässt, wird die Bewegung des leichten Schwingens im und des gesamten Körper(s) in der Vorstellung immer weitergeführt. Man verankert diese minimale, dauerhafte Schwingung in sich selbst und führt einen bewegten Stand, eine durchgehend bewegliche Haltung herbei. Man stelle sich vor, dass der Herzschlag sich in Wellen fließend im Körper nach außen hin ausbreitet und gleitet sozusagen in eine „wellenförmige Ruhe“²⁵⁸.

256 Franklin 2016 S.20f

257 vgl. Franklin 2016 S.138

258 Mantel 2008 S.187

3.2.2. Die Haltung

„Die Wichtigkeit einer natürlichen und der daraus resultierenden korrekten Geigenhaltung kann nicht hoch genug bewertet werden. Die zukünftige Entwicklung eines Geigers kann davon abhängen, ob er mit seinem Instrument verwachsen ist oder ob die Geige ihm ein Hindernis wird.“²⁵⁹

Im Hinblick auf die Geigenhaltung müssen, meiner Überlegungen nach, drei Bereiche differenziert behandelt werden. Erst dann wird die Möglichkeit, sie zu einer homogenen Einheit zusammen zu fassen, gegeben sein. Ich berufe mich hier sozusagen auf das Prinzip der Teil- und Gesamtbewegung.

- i. Körperhaltung
- ii. Violinhaltung
- iii. Bogenhaltung

Die Vorgehensweise bei Violin- und Bogenhaltung soll immer zuerst ohne Instrument und Bogen ausgeführt werden, aber bereits mit der Vorstellung daran.

Körperhaltung

Grundsätzlich zeichnet sich eine gesunde Körperhaltung durch Dynamik aus. Wir wissen bereits, dass sich Körperhaltung und Bewegung beeinflussen und voneinander abhängen. Ebenso davon betroffen, ist die Atmung und Koordination. Das heißt, wenn wir die Körperhaltung verbessern, so wird der gesamte Organismus von Bewegung, Haltung, Atmung und Koordination gestärkt.²⁶⁰

Das Violinspiel ist eine Tätigkeit, die vorrangig im Stehen oder Sitzen ausgeübt wird. Nicht nur das Violinspiel selbst ist eine Tätigkeit, sondern auch die beiden, auf den ersten Blick statisch erscheinenden, Begriffe „Stehen“ und „Sitzen“ sind Tätigkeiten, die Bewegung beinhalten, in Bewegung sind und im Bezug auf das Violinspiel auch unbedingt beweglich sein sollen.

- i. Ziel

Ziel ist eine physiologisch gesunde Körperhaltung, welche sich den individuellen Gegebenheiten des/der Spieler*in anpasst und zum eigenen Wohlbefinden verhilft.

Die physiologische Körperhaltung wird durch eine ausbalancierte, dynamische Verteilung der gesamten Belastung auf die Muskeln und den Bandapparat erreicht.²⁶¹

²⁵⁹vgl. Havas 2004a S.24

²⁶⁰vgl. Franklin 2016 S.50

²⁶¹vgl. Lahme 2000a S.27f

ii. Physiologische Darstellung

Bedeutend für die Körperhaltung ist vor allem das Bewusstsein der zentralen Achse, welche sich beim Stehen senkrecht durch das Zentrum des Körpers hindurch zieht. Wenn man den Körper seitlich betrachtet und in zwei Hälften teilt, so durchläuft sie den Atlas, das Ohrenzentrum, die Halswirbel, die Höhe der Schulter des Schulterblattes, das Gelenk der Hüfte, die Knie (wenn die Beine gestreckt sind) und das Sprunggelenk.²⁶² Von vorne betrachtet, durchläuft die Achse das Scham- und Brustbein, den Bauchnabel, die Spitze des Kinns und den Scheitelpunkt.²⁶³ Eine gesunde Haltung basiert darauf, dass die einzelnen Skelettteile so nahe wie dem jeweiligen Körperbau möglich, an seiner zentralen Achse ausbalanciert sind. Je näher die Teile des Körpers an der zentralen Achse liegen, desto kleiner ist dessen Hebelwirkung auf ihn (Bsp.: einen Sack auf einem langen Stock zu tragen, ist schwerer, als auf einem kurzen), und desto kleiner ist auch der Kraftaufwand der Muskeln.²⁶⁴ Diese Körperhaltung verleiht der Brustwirbelsäule dynamische Stabilisation und dem Becken und Kopf potentielle Beweglichkeit.²⁶⁵

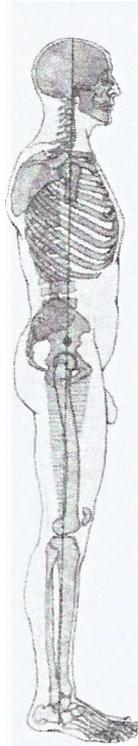


Abb. 8: physiologische Körperhaltung (Lahme 2000 S.28)

262 vgl. Franklin 2016 S.50f

263 vgl. Klein-Vogelbach; Spirgi-Gantert 2000b S.36

264 vgl. Franklin 2016 S.54f

265 vgl. Klein-Vogelbach; Spirgi-Gantert 2000b S.36f

iii. Vorgehensweise

Durch die Aufwärmübungen wurde bereits eine Grundlage für die Körperhaltung geschaffen. Nun geht man einen Schritt weiter, bereits mit den Gedanken an die Violine im Hinterkopf, und sucht eine physiologische Körperhaltung:

Im Stehen:

- Man bringt die Beine in leichte Grätschstellung, minimal nach außen gerichtet. Die Füße spüren einen intensiven Kontakt zum Boden und der linke Fuß steht ein kleines Stück vor dem rechten, um leichtes Ausbalancieren des Gewichtes zu ermöglichen.²⁶⁶

Anmerkung: Sind die Füße in asymmetrischer Haltung, kann das Gewicht in alle Richtungen verschoben werden. Sind sie jedoch symmetrisch, so kann das Gewicht hauptsächlich von rechts nach links verschoben werden. Für die Verteilung des Gleichgewichtes ist daher die asymmetrische Haltung zu empfehlen.²⁶⁷

- Die Schwingübung des Aufwärmens wird nun wiederholt. Man stellt sich vor, dass der Körper aus Spiralen ausgebaut ist und auf elastischen, beweglichen Kniegelenken schwingt.²⁶⁸
- Durch leichtes Kopfkreisen entlang der Spiralen sucht man das Gleichgewicht des Kopfes, der leicht und beweglich am Atlas balanciert und wie eine große Seifenblase nach oben abhebt. Man nimmt einen tiefen Atemzug und füllt den gesamten Raum des Kopfes, des Nackens und der Schulter mit belebter, frischer Luft.
- Man nimmt einen weiteren Atemzug, der die Luft durch die gesamte, runde, kurvige Wirbelsäule von oben nach unten fließen und sie von unten wieder nach oben strömen lässt. Dabei wird jeder einzelne Wirbel flexibel und beweglich und die Wirbelsäule breitet sich in ihrer natürlichen Länge nach oben hin aus. Man kann sich den Luftstrom auch in einer für sich wohltuenden Farbe vorstellen.
- Der nächste Atemzug füllt den gesamten Brustkorb aus und lässt ihn groß und voll werden.
- Der nächste Atemzug lässt das gesamte Gewicht des Kopfes und des Oberkörpers über das frei schwingende Becken und die Oberschenkelköpfe weiter fließen in die Beine, durch die zirkulierenden Knie und federnden Fußgelenke, bis es an den Fußflächen angekommen ist und sich dort gleichmäßig auf der Unterstützungsfläche ausbreitet und verteilt, als würde Schnee schmelzen.
- Der nächste Atemzug bündelt überflüssiges Gewicht und negative Spannungsreste auf die

²⁶⁶vgl. Lahme 2000b S.143f

²⁶⁷vgl. Klein-Vogelbach; Spirgi-Gantert 2000c S.393f

²⁶⁸vgl. Havas 2004 S.18f

drei Auflagepunkte der Sohlen und gibt sie in den Boden ab, sodass nur noch jenes Gewicht übrig bleibt, das tatsächlich vorhanden ist und gebraucht wird, um einen intensiven Kontakt zur Erde herzustellen, sein ausbalanciertes Körperzentrum deutlich zu spüren, und einen freien, beinahe schwerelosen Oberkörper zu gewinnen.

- Das Innenleben des Körpers soll mit dem Atem seinen gesamten Platz auskosten und ausfüllen, bis in die kleinste Fingerspitze. Die Luft strömt durch jede Körperzelle und macht sie groß, lebendig, wach und durchlässig und füllt die Räume in der Vorstellung mit bunter Farbe aus.
- Die einzelnen Teilbewegungen können mit der Zeit und genügend Übung auf eine Gesamtbewegung zusammengefasst werden. Idealerweise beginnt man die einzelnen Atemzüge nach und nach zusammen zu fassen

Im Sitzen:

- Man sucht eine Position, in der man seine Sitzbeine deutlich spürt. Idealerweise sucht man seinen Platz dafür am vorderen Drittel des Sessels, da dies „automatisch“ dazu führt.²⁶⁹ Die gesamten Fußflächen ruhen am Boden, stellen einen guten Kontakt zur Erdoberfläche her, die Oberschenkel sind waagrecht und die Knie liegen nie unterhalb der Höhe des Hüftgelenks.²⁷⁰

Anmerkung: Sitzt man zu weit hinten, entsteht eine unnatürliche Krümmung in der Lendenwirbelsäule. Dann ist der Bandapparat dazu gezwungen, eine nicht auf ihn ausgerichtete Haltefunktion zu übernehmen.²⁷¹

- Nun folgen dieselben Atemübungen wie beim Stehen, wobei das Schwingen des Körpers nun vom Becken ausgelöst wird, indem man das Gewicht zwischen den Sitzbeinknochen sanft hin und her balanciert. Die Knie und der restliche Körper pendeln natürlich mit.

Anmerkung: Man sitzt nicht auf den Beinen, sondern auf den Sitzbeinen.²⁷²

- Das Gewicht des Kopfes und Oberkörper fließt im Laufe der Atemübungen auf die Sitzbeine, welche „nach unten schmelzen“²⁷³. Es fließt mit dem Atem weiter in den Stuhl, dessen Beine, die eigenen Beine und Fußsohlen und dringt direkt in den Boden ein. Dort zirkuliert das Gewicht mit dem Atemstrom und fließt über die Fußsohlen und Stuhlbeine wieder zurück zu den Sitzbeinen, wo sich das Gewicht nun gleichmäßig auf der Unterstützungsfläche ausbreitet und zentriert, sodass man ein wohliges Gefühl in der Körpermitte verspürt.

269 vgl. Lahme 2000b S.144

270 vgl. Franklin 2016 S.133

271 vgl. Lahme 2000b S.144

272 vgl. Conable S.22

273 Franklin 2016 S.135

- Beim Rückstrom des Gewichtes aus der Erde in den Körper stellt man sich vor, dass zwischen Fußsohle und Erdboden ein beinahe unsichtbares Sieb den Strom filtert, und nur jenes Gewicht und jene Spannung zurück in den Körper fließen lässt, welche wieder gebraucht wird, um das ausbalancierte Körperzentrum zu spüren, den Oberkörper zu befreien, und den guten Kontakt zwischen Sitzbeinen und Sitzfläche herzustellen.

iv. Vorstellungsbild

Stelle dir vor, dass deinen Füßen Wurzeln wachsen, die sich tief im Erdboden verankern. Sie wachsen immer weiter und weiter nach unten und seitlich in alle möglichen Richtungen. Sie schlängeln sich ineinander und verzweigen und verbinden sich miteinander. Sie kreieren dir ein unendliches Feld an Kraft und Stabilität. Sie nehmen die Energie und Nährstoffe der Weltkugel in sich auf und lassen sie in deinen Körper einströmen. Zugleich wachsen sie in ständigem Bewegungsfluss immer weiter, und verschmelzen mit dem Erdboden. Das Feld unter dir ist grenzenlos. Vital und pulsierend stellt es die Quelle deines Stammes dar, der daraus entspringt. Du kannst den dynamischen Bewegungsfluss in deinem ganzen Körper spüren, der sich nach und nach in einen außergewöhnlich starken Baum verwandelt. Der Stamm, getragen und getrieben von seinen Wurzeln, wächst nach oben, dem endlosen Horizont entgegen, und stellt die Verbindung zu seinen Ästen dar, die wie ausgestreckte Arme dem wolkenlos, blau - schimmernden Himmel entgegen fliegen, ganz leicht und schwerelos abheben. Du spürst den eifrigen Puls in deinen Adern und fühlst, wie er deinen gesamten Körper zum Leben erweckt. Zirkulierende Winde streichen durch deine Äste, Zweige und Blätter, die deinem Körper entsprungen sind. Der süßliche Duft deiner eigenen Blüten streift deine Nase. Du hörst das fröhliche Zwitschern der Amseln, die deinen Stamm umkreisen. Du fühlst den zarten, sanften Lufthauch auf deinem Körper, der sich losgelöst und unbeschwert in der Zirkulation des Windes mitdreht, doch dabei nie die intensive, tief-reichende Zusammengehörigkeit und Verbundenheit mit der Erde verliert.

v. Kraft des Wortes

Der Begriff der Haltung ruft oft schon Steifheit hervor, da er mit Unbeweglichkeit assoziiert wird. Er ist zwar nicht ganz umgänglich, aber dennoch finde ich den Begriff „wellenförmige Ruhelage“, den ich von Gerhard Mantels Ausdruck „wellenförmige Ruhe“²⁷⁴ ableite, sehr schön, um sich der Körperhaltung zu bedienen.

²⁷⁴Mantel 2008 S.187

Violinhaltung

i. Ziel

Ziel ist das Finden einer „Schwebelage“²⁷⁵ der Violine und das Verschmelzen von Körper und Instrument, ohne dabei die Qualität der grundlegenden Körperhaltung zu verringern. Dafür muss die Violine an den Körper angepasst werden und nicht der Körper an die Violine.²⁷⁶

ii. Physiologischer Ursprung

Hebt man die Violine von unten nach oben, findet die Bewegung des Anhebens ihren Ursprung in der linken Schulter. Sie steuert das seitliche Anheben (Abduktion), das vordere Anheben (Anteversion) und die Außendrehung (Außenrotation).²⁷⁷

Es findet ebenso eine Rotation im Oberarmknochen statt, die vom Oberarmgelenk und Schulterblatt ausgeht. Hier liegt also der Ursprung der Bewegung. Geht diese von diesem Punkt aus, so haben Ellbogen und Handgelenk keine zusätzliche Aufgabe, als der Rotation des Oberarmes natürlich zu folgen. Der Ellbogen führt dabei zum Körper (Flexion).

Betrachtet man das Finden der wie folgt beschriebenen Schwebelage, so werden die Arme zuerst seitlich über den Kopf gehoben (Abduktion). Auch hier liegt der Ursprung wieder in der Schulter und es kommt zur Rotation des Oberarmes. Man wird verleitet die Bewegung vom Ellbogen oder Handgelenk zu führen, jedoch soll man das Oberarmgelenk bewusst in seiner Funktion wahrnehmen. Der Ellbogen „knickt“ beim Loslassen zusammen und schaukelt in die „Spiellage“²⁷⁸.

Zusammengefasst heißt das: Beim Heben der Arme denkt man an die Schulter, beim Fallenlassen an den Ellbogen.

iii. Vorgehensweise

- Man hebt beide Arme über den nach vorne gerichteten Kopf und lässt sie von oben in die „Spiellage“ sinken.²⁷⁹ Die Arme sollen einfach „losgelassen“ werden, die Spiellage fängt sie wie ein Trampolin auf und lässt sie nach dem Prinzip des Rückstoßes leicht federnd in jene Lage sinken, in die sie durch diesen einen Impuls des Fallenlassens natürlich sinken.

Anmerkung: Hebt man seine Arme aus hängender Stellung nach oben, geht die Bewegung meist von den Händen aus, welche die Arme mittragen wollen. Die Arme haben zu viel Gewicht für die Hände und es entsteht das Gefühl von Schwere. Hebt man die Arme vorerst über den Kopf und lässt sie von oben in die Spiellage sinken, so liegt der Ursprung der Bewegung gewiss in den Oberarmen,

²⁷⁵Havas 2004 S.23

²⁷⁶vgl. Lahme 2000b S.142

²⁷⁷vgl. Blum 1995 S.71ff

²⁷⁸Havas 2004 S.21

²⁷⁹vgl. Havas 2004 S.21f

deren Empfindung leicht und schwebend ist und sich ebenso auf die Arme und Hände überträgt.²⁸⁰

- Man stellt sich vor, dass die Arme selbst von niemals endenden Luftströmen getragen werden. Diese natürlich körperliche Energie, die aus dieser Verbindung von organischer Bewegung und Ausgeglichenheit in den Armen erzeugt wird, kann dann auf das Instrument übertragen werden.²⁸¹
- Durch sanftes Kreisen der Schulterblätter entlang der imaginären Spiralen sucht man ein ausbalanciertes Gewicht im Rücken. Ebenso lässt man die Oberarme leicht pendeln.

Anmerkung: Das Hängen des Armes unter der Geige ohne Anspannung wird dann möglich, wenn Gleichgewicht im Rücken herrscht.²⁸²

- Man nimmt die Violine mit dem rechten Arm und fügt sie in die „Schwebelage“ des linken Arms ein. Man bedient sich an dem Gedanken des leichten, „beweglichen Lebendgewichtes“ und projiziert ihn auf die Violine, die „lebt“ und dadurch federleicht wird.²⁸³ Man schaukelt und schwingt den linken Arm leicht hin und her.

Anmerkung: „Schwerezustände können mittels Schwung in Schwebezustände verwandelt werden.“

284

- Die Geige oder Schulterstütze liegt am Schlüsselbein auf und lässt das Gewicht über kreisende Schulterbewegungen in den Knochen schmelzen. Durch sanfte Streichel - Bewegungen des Kopfes entlang der Spiralen, deren Kreise in den Kinnhalter übergehen, balanciert man das Gewicht des Kopfes aus und sucht gleichzeitig Elastizität und Freiheit im Nacken. Der gesamte Kopf und Nacken werden somit zur weiteren „Balancefläche“, nicht nur die Kinnschulter.

Man stellt sich vor, den Kinnhalter mit dem Kinn vollkommen auszufüllen, als würde es die gesamte Fläche einnehmen²⁸⁵, auseinander schmelzen wie zerfließende Schlagsahne, und dennoch fließt ein sanfter Luftstrom durch die Verbindungsfläche. So, als hätte immer noch ein, sich sanft anschmiegendes, Blatt Papier zwischen der Verbindungsfläche Platz.

Ebenso kann man sich vorstellen, dass der Kinnhalter aus samtweichem Material besteht und sich anfühlt wie Seide.²⁸⁶

Anmerkung: Ruht die Schulterstütze auf einem Muskel anstatt auf dem Knochen, verliert man die

280 vgl. Havas 2004 S.21f

281 ebd. S.22

282 vgl. Havas 2004a S.28f

283 Havas 2004 S.21ff

284 Hildebrandt 2000b S.122

285 vgl. Havas 2004 S.24f

286 ebd. S.23f

größte Unterstützungsquelle. Das Gewicht des Kopfes reicht aus, um die Violine abzusichern. Es ist keine zusätzliche Arbeit des Nackens notwendig.²⁸⁷ Die Schulterstütze kann meist an die körperlichen Gegebenheiten angepasst werden, weshalb sie dem unveränderbaren Schulterkissen vorgezogen werden sollte. Schulterkissen erweisen sich auch deshalb als kontraproduktiv, da sie nicht genügend Stabilität gewährleisten. Die gewählte Schulterstütze sollte die Beweglichkeit der Schulter keinesfalls einschränken, die Atmung durch ihre Größe oder ihr Gewicht nicht negativ beeinflussen, und vor allem eine grundsätzliche Fehlhaltung nicht in einen „Pseudokomfort“ verwandeln.²⁸⁸ Deshalb gilt auch zuerst die gesunde Haltung ohne Instrument zu finden. Im Bewusstsein soll die Tatsache, dass der Brustkorb die wichtigste Schulterstütze des Instrumentes ist, herrschen.²⁸⁹

Ebenso spielt der Tastsinn eine wichtige Rolle, denn seine Reaktion ist je nach Berührungsgegenstand verschieden. Pelz fühlt sich anders an als Ziegelsteine.²⁹⁰

- Die linke Hand befindet sich in beweglicher Gebe-Lage²⁹¹ und agiert als weitere Balancefläche der Violine. Sie ist weich und flexibel. Das Gewicht wird über den Kontakt des Halses zum Zeigefinger und Daumen balanciert. Wieder hilft die bewusste Wahrnehmung der Unterstützungsfläche, das Gewicht aufzuteilen und nicht auf fixierte Punkte zu projizieren. Der Daumen soll seine bewegte Lage ebenso über kreisende Bewegungen entlang der Spiralen finden, welche in den Hals der Violine eindringen. Der Daumen verschmilzt in seiner Kreisbewegung mit dem Hals. Die Berührungsfläche des Halses und Zeigefinger variiert individuell, kann jedoch ebenso über kreisende Bewegungen gesucht und gefunden werden.

Das Prinzip des Körpers, dessen Spiralen in die Violine übergehen, kann immerzu angewandt werden und führt zu einer tiefen Verbundenheit mit dem Instrument. Gleichzeitig soll aber die Vorstellung des Luftstromes herrschen, der immer noch Platz lässt für die Schwingungen zwischen Instrument und Körper.

iv. Vorstellungsbild

Ein Sonnenstrahl fällt dir sanft ins Gesicht. Du blinzelst mehrmals. Nach dem letzten Augenzwinkern siehst du die unberührte Landschaft ganz klar gezeichnet. Du erinnerst dich an den Baum, in den du dich verwandelt hast und spürst wieder den dynamischen Puls in deinen Adern. Du atmest die frische Luft in dich ein, die den gesamten Raum in deinem Körper ausfüllt und dich

287 vgl. Conable 2000 S.73

288 vgl. Lahme 2000d S.256f

289 ebd. S.254

290 vgl. Havas 2004 S.23ff

291 ebd. S.40

aufweckt. Deine Wurzeln liegen tief im Erdboden verborgen, deine Äste erstrecken sich in die weiten Höhen des Horizontes.

Plötzlich siehst du einen Adler, in dessen gleitende Kreise, welche er großzügig am Himmel zieht, du dich einfügen möchtest. Mit nur einem einzigen Flügelschlag schwebt der Adler meilenweit über die Erde, solange, bis du ihn spürst, wie er sich friedlich auf einem deiner Äste niederlässt, der aufgrund dessen federnd auf und ab schwingt. Du spürst die innige Verbindung, wie er deinen Ast behutsam aber doch eng und verbunden umgreift. Dein Ast pendelt in kleinen Kreisen immer weiter, bis du spürst, wie sich der Adler langsam von dir löst. Er möchte abheben, öffnet seine Flügel und breitet sie über dir aus. Mit dem nächsten Augenblick hebt er ab und du mit ihm mit. Gemeinsam segelt ihr in die Lüfte, lasst euch tragen von den kräftigen Armen des Windes, der euch unbeschwert in seine Richtung zieht. Du spürst den Adler über dir, fliegst in seinem Schatten, als wärst du sein Schatten. Deine Arme sind schwerelos und leicht. Du spürst die Wellenbewegung des Windes, die dich immer und immer weiter trägt. Die gesamte Erde unter dir, die Wälder und Wiesen, die Seen und das Meer, die Luft, der Himmel und die Wolken – alles verschmilzt zu einer großen Fläche, zu deiner Tragfläche. Dein Körper ist leicht und frei. Du spürst die lebendige Windzirkulation an deinen Knien, an deinem Schlüsselbein, an deinem Kinn und in deiner linken Handfläche, kribbelnd und sanft zieht sie in dich ein. Der fortwährende Luftstrom nimmt dir das Gewicht deines Kopfes, deiner Arme und Schultern ab und lässt alles mit ihm kreisen, lässt dich am Himmel balancieren, so unbefangen und sorglos, solange, bis du selbst zur Luftzirkulation wirst, in ihr spielerisch und ungezügelt durch die Lüfte fliegst, zugleich verbunden bist mit der Erde und dem Himmel.

Mit dem nächsten Flügelschlag sinkst du sanftmütig zurück an den Ast, an dem deine Reise begonnen hat, lässt dich allmählich nieder und pendelst achtsam und zartfühlend nachhause, an den Ort, an dem deine Wurzeln mit der Erde verschmelzen und deine Äste den Himmel streifen, während der Adler weiter seine ausgedehnten Kreise über dir am Himmelszelt zeichnet.

v. Kraft des Wortes

Die Befreiung des Gedanken daran, dass man die Geige „halten“ muss, kann Wunder wirken. Diese Terminologie führt dazu die Violinhaltung auf einen fixierten Punkt zu projizieren. Es geht um bewegliche Balance, nicht um das zwanghafte Halten, das zu Angst und Starrheit führt.²⁹² Im Bezug auf die Violinhaltung eignen sich daher besser Ausdrücke wie Ruhefläche, „Wiege“, „Lage“, „Anschmiegen“ oder „Verbindungslage“.²⁹³ Man spielt „durch“ die Violine und nicht auf ihr.²⁹⁴

²⁹²vgl. Havas 2004 S.18ff

²⁹³Havas 2004 S.28

²⁹⁴vgl. Havas 2004 S.23ff

Ebenso ist der Begriff Fläche anstelle von Punkt hilfreich. Gewicht kann sich in der Vorstellung auf einer Fläche aufteilen und wird leicht, im Vergleich zum Punkt, auf dem es gesammelt wird und dadurch als schwer empfunden wird.

Bogenhaltung

Der Bogen wird eigentlich von der Violine selbst „gehalten“. Er federt sozusagen auf dem Instrument, sofern es Griff und Führung des Bogens zulassen. Der Griff sollte idealerweise dem physiologischen Feingriff entsprechen. Diesen wendet man beispielsweise beim Pflücken einer Himbeere an.²⁹⁵

i. Ziel

Ziel ist ein physiologischer Bogengriff, der die Verbindung zwischen Körper und Bogen herstellt. Der Bogen wird zur Verlängerung des Armes, ohne dabei die Qualität der grundlegenden Körperhaltung zu verringern.

ii. Physiologische Darstellung

Das zielgerichtete Greifen verlangt folgende Teilschritte: Die Augen richten sich auf den Gegenstand. Je nachdem, wo dieser liegt, kommt es eventuell zur Drehung des Kopfes oder des ganzen Rumpfes. Danach folgt die konkrete Bewegungen des Armes und der Hand in Richtung Gegenstand. Noch vor der Berührung des Objektes stellen sich Hand und Finger auf die richtige Positionierung ein und es kommt zum Öffnen der Finger.²⁹⁶

iii. Vorgehensweise

- Man streckt die Arme nach oben und lässt sie wieder in die schwebende, schwerelose Spiellage sinken. Die Arme werden wieder vom „Trampolin“ aufgefangen, welches sie locker auf und ab federn lässt, bis sie ihre bewegliche Ruhelage gefunden haben. Man betrachtet die natürliche, vollkommen elastische Lage, in welche der Bogenarm, die Hand und die Finger fallen.
- Der Daumen „lächelt“, er ist rund und bildet eine kreisförmige Verbindung mit dem Mittelfinger. Ein spiralförmiger Luftstrom fließt innerhalb der Handfläche und zirkuliert durch den gebildeten Kreis der beiden Finger.
- Man führt eine Bewegung in den Fingern aus, so als würde man einen Gummiball kneten.

²⁹⁵vgl. Lahme 2000b S.147

²⁹⁶vgl. Lahme 2000c S.106

Man nimmt den Raum, den der Ball ausfüllt deutlich wahr und füllt ihn mit zirkulierender Luft aus.

- Man nimmt den Bogen mit dem linken Arm und fügt ihn in den Kreis von Mittelfinger und Daumen ein. Man behält das Gewicht noch im linken Arm. Die restlichen Finger der rechten Hand fallen gelassen auf ihre jeweiligen Ablageflächen der Bogenstange. Man nimmt die Unterstützungsfläche der Hand wahr.
- Man führt nun die kreisende, federnde Knetbewegung entlang der „Spiralen“ fort, welche wieder in den Bogen einfließen, und lässt die Finger mit der Bogenstange verschmelzen. Währenddessen lässt der linke Arm nach und nach das Gewicht fast unmerklich in die rechtsseitige Kreisbewegung fließen, bis diese das Bogengewicht vollkommen übernommen hat.

Anmerkung: Um Elastizität und Balance zu gewährleisten, ist die Vorstellung wichtig, dass der Bogen an den Daumen angelehnt ist und nicht der Daumen an den Bogen. Zweiteres führt zu unerwünschten Drücken des Daumens.²⁹⁷

- Wie auch schon bei der Violine stellt man sich einen niemals endenden Luftstrom vor, der durch den Arm und weiter in und durch den Bogen fließt und beide mühelos trägt.²⁹⁸

iv. Vorstellungsbild

Du nimmst einen tiefen Atemzug und spürst die kühle Frische der frühen Morgendämmerung. Die Nebelschwaden hängen in der Luft, bis tief an den Erdboden, umkreisen deinen Stamm und wickeln ihn in zarte, eisenfarbene Schleier. Du spürst den leichten Niederschlag auf deinen Armen, deinen Ästen, ein leichtes Nieseln, das sich ganz sanft auf deiner Haut niederlegt. Die trübe Diesigkeit und der Dunst der Nebeldecke versperren dir die Sicht. Du möchtest aus dem aschfahlen Tauregen auftauchen, möchtest zur Lichtung, die sich hinter dem Nebelland versteckt hält, sich verborgen hält hinter der weißgrauen, undurchsichtigen Wand.

Du spürst den Energiefluss der Erde, wie er in dich einströmt, genau an der Stelle, an der du mit ihr in Kontrakt trittst. Du öffnest dich und lässt den dynamischen Puls in dich hinein fließen. Du spürst ihn bis in deine Fingerspitzen, und spürst sie wachsen, spürst deine Äste, deinen linken und vor allem rechten Arm, wie sie, durchzogen von dem rhythmischen Energiestrom, immer länger werden und sich bis hoch in den Luftraum nach oben erstrecken, solange, und immer weiter, bis sie die grau – behaftete, schwindelige Nebeldecke durchbrochen haben, und sich der erste Sonnenstrahl über dir

²⁹⁷vgl. Havas 2004 S.31

²⁹⁸ebd. S.22

lichtet. Du spürst die Nähe zur Sonne, die Temperatur auf deiner Haut und in deinen Armen. Du spürst und siehst die Farben dieser Wärme so intensiv in dir und merkst, wie sich deine Äste auf einmal ausbreiten, vergrößern, und sich verwandeln und ausdehnen, in die unendliche Weite des Horizontes. Du schwebst frei in der Schwingung der Luft, mit den Flügeln eines Adlers, die vom Wind getragen werden, so ungezwungen und schwerelos leicht, gibt er dir die Kraft endloser Bewegungsfreiheit. Mühelos und unbekümmert segelst du mit deinen schwerelosen Armen über das ergraute Nebelbett unter dir und erstrahlst entlang der grenzenlosen Sichtweite des Himmels.

v. Kraft des Wortes

Man kann sich eine „*schwebende Hand in fortwährender Balance und Bewegung*“²⁹⁹ vorstellen.³⁰⁰ Schwerelos, federnd, frei und lebendig, sowie schwingend, zirkulierend und ein niemals endender Luftstrom³⁰¹ verhelfen zum Wohlgefühl im Arm.

Jede einzelne der drei „Teilhaltungen“ verlangt die Suche nach einem bestimmten Gefühl im Körper. Sobald dieses Gefühl des Wohlbefindens im Zusammenhang mit dem Körper, der Violine und dem Bogen gefunden ist, soll es über die beschriebenen Übungen / Vorgehensweisen so sehr verankert werden, dass es allein beim Gedanken daran, spürbar wird. Das heißt, man „lernt“ dem Körper dieses Gefühl in Verbindung mit den jeweiligen Bewegungen und dem Instrument / Bogen. Denkt man also daran, die Violine oder den Bogen in ihre Spiellage zu legen, so reagiert und bereitet sich der Körper bereits darauf vor, stellt sich sozusagen ein, ohne, dass man die beschriebenen Vorgehensweisen in dieser Art, Genauigkeit und Dauer erneut durchführen muss. Sind die Teilhaltungen in Zusammenhang mit ihrem jeweiligen Gefühl verankert, so wird das Zusammenführen in eine Gesamthaltung kein Problem mehr darstellen. Es ist, als würde man seinen Körper vor dem Spiel „stimmen“ - seine drei Saiten: die Körper - , Violin - und Bogenhaltung.

3.2.3. Tonerzeugung

Um der Tonerzeugung auf ihren Grund zu gehen, ist der Ton selbst zu definieren: Beim Begriff Ton unterscheidet man zwischen dem Geräusch und dem Klang. Das Geräusch besteht aus unregelmäßigen Schwingungen während der Klang regelmäßige Schwingungen als sein Merkmal aufweist. Ein Ton entsteht durch die Reibung der Saite und der Bogenhaare, aus der dann Schwingungen resultieren, nicht durch Druck. Je gleichmäßiger und natürlicher die Schwingung,

299Havas 2004 S.52

300vgl. Havas 2004 S.52

301 ebd. S.22

desto besser die Qualität des Klanges.³⁰² Die Tonqualität beziehungsweise die Klangfarbe eines Tons ist von seinen Obertönen, deren Qualität und dessen Dasein abhängig. Die Schwingungen, die sich aus den Tönen ergeben, dringen in das Holz ein. Je uneingeschränkter, regelmäßiger und freier die Schwingungen sind, desto ausdrucksvoller der Ton.³⁰³

- i. Ziel ist ein ausdrucksvoller, freier Klang, der die Musik in vielen Facetten und Nuancen erklingen lässt.

Das Ziel der Tonerzeugung muss wieder in ihren Teilbereiche differenziert betrachtet werden:

- i. Tonerzeugung des linken Arms
- ii. Tonerzeugung des rechten Arms

Der Ton ist wohl das bedeutendste Mittel zum Ausdruck, das einem/einer Musiker*in zur Verfügung steht. Der Ton selbst ist gezeichnet durch seine Beweglichkeit und seinen Fluss und ist stets an den Moment gebunden. Eines ist also gewiss: ein Klang ohne Bewegung und Luft existiert nicht.³⁰⁴ Bewegung ist gleich Schallwellenübertragung, die man mit dem Fortgang einer Wellenbewegung auf der Oberfläche von Wasser vergleichen kann. So kann man sich auch die Übertragung vom Ton durch die Luft vorstellen³⁰⁵. Man soll sich der Notwendigkeit von Luft und Bewegung nun bewusst sein, was wiederum dazu verhelfen sollte, die Starre beim Violinspiel in Beweglichkeit zu verwandeln.³⁰⁶

Tonerzeugung des linken Arms

„[...] wir hätten alle gern eine bewegliche, geschmeidige und anpassungsfähige linke Hand, die sich mit Leichtigkeit auf der Geige bewegt.“³⁰⁷

Zur Tonerzeugung des linken Arms zählen, meiner Ansicht nach, die Bewegung des Greifens, die Vibration, die Intonation, der Lagenwechsel, der Saitenwechsel und das Spiel der Doppelgriffe. Folgend wird vor allem auf den „einfachen“ Greifvorgang eingegangen.

Greifen

- ii. Physiologischer Ursprung

Die Grundgelenke der Finger sind die Urheber des Greifvorganges.³⁰⁸ Der Finger selbst ist nur der

302 vgl. Havas 2004a S.37ff

303 ebd. S.39

304 ebd. S.40

305 ebd.

306 ebd. S.40f

307 Havas 2004 S.54

308 vgl. Havas 2004 S.44

iii. Vorgehensweise

- Körper, Violine und Bogen befinden sich in der wellenförmigen Ruhelage, gelöst und gleichmäßig ausbalanciert. Man spürt die kreisende Bewegung in den Knien, welche den gesamten Körper durchläuft.
- Man stellt sich einen durchtränkten Schwamm vor, der in die Hand gelegt wird, anstatt des harten Halses der Violine. Die Finger umgreifen den Schwamm in ihrer natürlichen Rundung und lassen das Wasser durch ihre Fingerwurzeln hindurch tropfen. Dieses Bild wird folgend auf die Violine übertragen. Das tropfende Wasser wird dabei zum schwingenden Schall.³¹⁰
- Nun folgt ein seitlich – vertikales Gleiten des Greiffingers in die Saite, von der Schnecke aus hin zum Steg. Dabei schmiegt sich der Finger an die Saite und das Fingerendglied ist stets weich und rund geformt. Diese Weise, vergleichbar mit der Bewegung eines Glissandos, ist unhörbar.³¹¹ Man kann die Bewegung zuerst auch hörbar üben und nach und nach minimalisieren und verklingen lassen. Der Finger bewegt sich entlang einer „Spirale“ nach hinten in Richtung Schnecke und taucht in der Vorwärtsbewegung in die Saite ein, sanft und zugleich den Widerstand bewusst wahrnehmend. Diese Art des Eintauchens soll zuerst ohne Instrument, aber in Spiellage des Arms geübt werden. Man zeichnet große Kreise in die Luft. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Bewegung vom ersten Grundgelenk aus initiiert wird und der Daumen beweglich bleibt. Die große kreisende Gleitbewegung in die Saite wird weiter, jedoch in minimaler Ausführung oder gar nur in der Vorstellung fortgeführt, sodass das Greifen des Tones immerzu beweglich bleibt.

Anmerkung: Die soeben angeführte Art von Bewegungsfluss vermeidet das senkrechte Drücken und macht eine Daumenlose Bewegung am Hals entlang möglich. Somit ist der Daumen nicht zum Gegendruck gezwungen (denn jeder Druck erfordert Gegendruck), sondern wirkt als Balance – Ausgleich zu den Fingern.³¹² Der senkrechte Druck würde die regelmäßigen Schwingungen des Tones abwürgen. Daraus resultieren würde ein unangenehmer Ton ohne Klangfülle, der keine Möglichkeit zur Entfaltung und Entwicklung mehr hat.³¹³

Bevor es zum Spiel eines Tones kommt, sollen die Finger aus dem Gelenk heraus gehoben werden,

309vgl. Havas 2004a S.40

310vgl. Havas 2004 S.95f

311 ebd. S.44

312 ebd. S.45f

313vgl. Havas 2004a S.39f

sodass ihr Gewicht ausschlaggebend für den Berührungspunkt von Finger und Saite ist, denn je größer die Entfernung der Gewichtsquelle zur Saite, desto weniger Verantwortung liegt in der Fingerspitze selbst, desto weniger Druck entsteht, desto feinfühlicher und flexibler wird der Kontakt zwischen Finger und Saite, der dann ebenso gleichmäßiges Schwingen der Saite ermöglicht.³¹⁴

- Man übt diese Gleitbewegung mit allen Fingern, in verschiedenen Lagen und auf allen Saiten. Sie wird sich dann „unmerklich“ ins Spiel einschleichen und den Ton durch freies Schwingen bereichern.
- Man stellt sich vor, dass der Greifvorgang nicht von der Spitze oder Kuppe des Fingers geleitet wird, sondern dass der Fingernagel zum Kontaktgeber und Aktionsleiter wird. Physiologisch betrachtet, entsteht ein neues Bild: der Fingernagel ist eine Platte, auf welcher sich der Fingerspitzendruck nun verteilen kann.³¹⁵
- Man spielt in Form dieser kreisenden Bewegung eine Tonleiter. Nun führt der ganze Arm das zirkulierende Fortschreiten von einem Ton zum nächsten. Es herrscht die Vorstellung, dass der Ellbogen Kreise in die Luft zeichnet. Beim Zurückschreiten wird der kommende Finger von der Saite aufgehoben, sodass er wieder über dieselbe Kreisbewegung wie beim Aufwärtsgehen in die Saite gleiten kann. Man fühlt die Reibung und den Widerstand der Saite. Die Übung ist so langsam auszuführen, dass genügend Zeit bleibt, sich den darauffolgenden Ton vorzustellen, ihn innerlich bereits voraus zu hören, was wiederum dazu führt, dass die Bewegung voraus gespürt wird und natürlich und ökonomisch abläuft und die Intonation sich verbessert.
- Bei der nächsten Tonleiter gleitet man in der beschriebenen Art und Weise in die Saite und reduziert das Gewicht auf der Saite soweit, bis man keinen klaren Ton mehr hört, die Saite sozusagen nur noch kitzelt. Dann balanciert man nur so viel Gewicht auf die Saite, bis ein schöner, klangvoller Ton zu hören ist. Man nimmt die Schwingung der Saite ganz bewusst wahr, spürt den Unterschied zwischen der Schwingung beim „Drücken“, beim „Kitzeln“ und beim „klangvollen Ton“ und prägt sich das Gefühl der Schwingung beim klangvollen Ton gut ein. Dies führt man mit allen Noten fort. So entsteht ein besseres Empfinden für das wirklich, tatsächlich notwendige Gewicht beim Greifvorgang. Neben der Aufgabe des Tastsinnes, soll auch das Gehör seine Aufgabe übernehmen und die Unterschiede der Obertöne wahrnehmen.
- Eine andere, weitere Möglichkeit, ist es, sich beim Aufsetzen des Fingers, am

314 vgl. Havas 2004a S.40

315 vgl. Mantel 2010 S.76

Rückstoßprinzip zu bedienen. So wie die Arme bei der Violinhaltung ins Trampolin federn, so können auch die Finger in die Saite federn. Es entsteht automatisch eine bewegliche, freie Schwingung / Vibration, die in das Holz der Violine eindringen und durch sie erklingen kann. Man führt sozusagen eine kreisende Streichelbewegung der Saite durch.

- Beim Lagenwechsel ist vor allem die Körperbalance und Balance zwischen Körper und Geige entscheidend:
Ein/eine Trapezkünstler*in balanciert seinen/ihren Körper gekonnt aus, bevor er/sie zum Abflug ansetzt und geschmeidig durch die Lüfte schwebt. Man sieht das Ineinandergreifen von Gleichgewicht und Bewegung, von dem die Kunst abhängt. Diese Imagination soll beim Wechsel auf die linke Hand übertragen werden.³¹⁶ Der Bewegungsablauf ist ebenso ein in die Saite Gleiten, jedoch gleichzeitig ein Loslassen des Daumens und ein Heranziehen des Armes zum Körper. Man stellt sich vor, der Wind bläst den Arm und die Hand geschmeidig in die gewünschte Lage. Die innerliche Tonvorstellung ist essentiell.
- Beim Saitenwechsel der linken Hand ist es wichtig, den Finger vorzubereiten. Man gleitet in Form von Doppelgriffen oder Quintgriffen sozusagen in beide Saiten.

iv. Vorstellungsbild

Anstelle eines Gesamtbildes, wie zuvor bei der Haltung, bediene ich mich nun Einzelbildern aus der Natur.

Man stellt sich vor, der linke Arm sei ein leeres Flussbett, in dessen Bett „[.]eine in vielen Farben schillernde Substanz einströmt, der Ton, dessen Quelle der Körper ist. Der pulsierende Rhythmus treibt ihn nach außen, bis er schließlich wie ein Wasserstrahl durch die Fingerwurzeln rauscht.“³¹⁷³¹⁸

Das Spielen der Tonleiter kann man mit einem Spaziergang in der Natur vergleichen: Die Vorstellung, barfuß am Waldboden entlang zu gehen, bewusst zu spüren, was man an den Fußflächen wahrnehmen kann, welche Bewegungen, welche Materien, welche Umgebungsgeräusche. Wie fühlt sich der Boden an? Welche Formen kann man wahrnehmen? Inwiefern verändert sich das Gefühl am Fuß wenn es zur Gewichtsverlagerung kommt? Was verändert sich, wenn man den Waldboden gegen eine betonierte Straße tauscht? (Griffbrett als Untergrund: Waldboden, Straße, Schotterstraße, Wiese, Feld, trockene Erde, nasse Erde - Übertragung auf die Violine – inwiefern verändert sich der Klang bei Veränderung der Vorstellung?)

³¹⁶vgl. Havas 2004 S.57ff

³¹⁷Havas 2004 S.97

³¹⁸vgl. Havas 2004 S.97

Das Prinzip des Rückstoßes könnte man mit einem vom Baum fallenden Pfirsich vergleichen, der am Boden luftig und leicht weiter federt. Im Vergleich dazu wäre das senkrechte, drückende Greifen vielleicht ein harter Apfel, der plump auf die Straße fällt. Man könnte sich auch vorstellen, den Finger als Tropfen Wasser in einen See fallen zu lassen, dessen Wellen sich in alle Richtungen ausbreiten und weiter schwingen.

Möchte man die Geschwindigkeit der Tonleiter bis ans Maximum treiben, stellt man sich vor, dass sich die eigene Hand in eine Spinne verwandelt, die Finger als Beine, die über die Saiten flitzen. Auch das Bild eines Tausendfüßlers, der sich mühelos auf und ab bewegen kann, leichtfertig und schwerelos, wirkt Wunder.

Zur Entstehung des natürlichen Vibratos kann man sich den Finger, die Hand oder den ganzen Arm als Schaukel vorstellen, die vom Wind angeblasen wurde und sachte und gleichmäßig hin und her schwingt, oder aber auch nur das Bild der Wellenbewegungen des Meeres in sich tragen.

Für das Nutzen der gesamten Fingerfläche kann man sich vorstellen, dass der Finger wie Schnee, oder Schlagsahne auf der Saite zergeht und auseinander fließt.

v. Kraft des Wortes

Begriffe wie das „Seitwärtsgleiten der Finger“ und „Zurücklehnen der Grundgelenke“ können sich als effizient erweisen.³¹⁹ Im Bezug auf den 4. Finger soll auf den Begriff „strecken“ verzichtet werden. Termini wie „auffächern“, „schwingen“, „dehnen“ sind hilfreich.³²⁰

Tonerzeugung des rechten Armes

Zur Tonerzeugung des rechten Armes gehört vor allem das Streichen mit all seinen verschiedenen Stricharten, sowie auch der Strich- und Saitenwechsel und das Spielen von Doppelgriffen.

„Absolute Gleichmäßigkeit ist nicht möglich und auch nicht wünschenswert – weder in dynamischer noch farblicher Hinsicht! Der sicherste Weg Bogenzittern zu bekommen, ist der Versuch, vollkommen gleichmäßige Töne zu spielen.“³²¹

ii. Physiologische Darstellung

Der Ursprung des Streichens liegt im Schultergelenk.³²² Das Streichen in der oberen Hälfte wird vom Oberarm geführt, hat seinen Ursprung also wieder in der Schulter. Das Streichen in der Mitte wird vom Unterarm geführt, nicht vom Handgelenk. Der Oberarm bleibt defensiv. Das Streichen in

³¹⁹vgl. Havas 2004 S.45f

³²⁰ebd. S.49f

³²¹Mantel 2008 S.187

³²²vgl. Havas 2004 S.33

der oberen Hälfte wird ebenso vom Unterarm geführt. Die Bewegung reicht beim Erreichen der Spitze jedoch weiter bis in den Oberarm und die Schulter. Beim Streichen mit ganzem Bogen sind alle vier Gelenke des Armes beteiligt. Vor allem auch das Sternoklavikulargelenk ist von großer Bedeutung: Das Geheimnis des mühelosen Erreichens der Spitze liegt in seiner Flexibilität.³²³

iii. Vorgehensweise

- Körper, Violine und Bogen befinden sich in der wellenförmigen Ruhelage, gelöst und gleichmäßig ausbalanciert. Man spürt die kreisende Bewegung in den Knien, welche den gesamten Körper durchläuft.
- Man lässt den eigenen Atem in Bogen und Violine einströmen und balanciert Körper, Geige und Bogen über schwingende Schaukelbewegungen aus. Man nimmt das Gewicht im Rücken und in den Schultern wahr und lässt Luftströme hindurch fließen.
- Man spürt die kreisende Bewegung des Daumengelenkes vor und lässt sie von kleinen Zirkeln immer größer werden, bis sie ihre maximale Größe erreicht haben und der Arm große Kreise in die Luft zeichnet. Erst dann taucht der Bogen erstmals in die Saiten ein, die Kreise fortführend und von starken Luftströmen getragen. Man führt dies auf allen Saiten aus, sowohl beginnend im Ab -, als auch Aufstrich.
- Man lässt die Schwerkraft, den Schwung und den Luftstrom, der aus dem großen Kreisen entsteht, für sich arbeiten. Der Arm ist schwerelos leicht und voller Energie. Man spürt die Schwingung des Instrumentes und nimmt die in den eigenen Körper auf, lässt sie vom Instrument in den Körper fließen und vom Körper ins Instrument weiter in die Luft in Form von Klang.

Anmerkung: Die Terminologie des Auf - und Abstriches ist in sich widersprüchlich, denn beim Abstrich sollte die Vorstellung eines Aufwärtsschwunges herrschen. Der Arm schwingt immerhin nach oben während beim Aufstrich jene der Abwärtsbewegung vorliegen sollte, da hier der Schwung der Krümmung des Bogens nach unten hin folgt.³²⁴

- Wenn man nun Bogenstriche an der Saite ausführt, so zeichnet man Halbkreise in die Saite.

Der Daumen dient dabei dem Schattieren der Farben und Klänge. Die Bogenführung wird zur Pinselführung eines Malers.³²⁵

³²³ vgl. Conable 2000 S.53

³²⁴ vgl. Havas 2004 S.38

³²⁵ vgl. Havas 2004a S.55f

Diese Streichbewegung soll vom Daumen geführt werden, nicht von der Hand, so scheint es, als würde sich der Bogen verlängern, der Strich wird mit besonderem Schwung versehen und ein Drücken auf die Stange wird automatisch vermieden. Auf diese Art und Weise wird auch ein fließender Strichwechsel ermöglicht. Der Daumen zieht das Gewicht der Spitze, umgekehrt zieht er beim Aufstrich das Gewicht des Frosches. Die Geschwindigkeit der Striche wird langsam verstärkt, solange bis der/die Spieler*in ein Schwebefühl des Armes spürt, als würde der Arm beinahe abheben wollen,³²⁶ so, als würde die Bewegung aus eigenem Antrieb einfach passieren.³²⁷

iv. Vorstellungsbild

Die Vorstellung des Bogens als Verlängerung des Armes herrscht bereits. Man kann nun die eigene Kreativität spielen lassen. Der Bogen wird vom Wind getragen und angetrieben. Man stellt sich vor, dass dem Bogen bei jeder Art von Bewegung bunte Farbe entspringt, dass man die Luft mit Farben und Formen füllt, ein Kunstwerk in den Himmel zeichnet. Jeder Kreis hat eine andere Form und jede Form hat eine besondere, ganz eigene Farbe, die sich im Klang und Ausdruck der Violine widerspiegelt. Die verschiedenen Farben findet man in der Natur: Das kräftige Grün des saftigen Rasens, das helle Blau des weiten Himmels, das schimmernde Gold der Blätter im Herbst, das dunkle Blau der schaukelnden Wellen des Meeres, das düstere Grau der schweren Wolkendecke, das unberührte Weiß der leichtfüßig tanzenden Schneeflocken, das sanft - weiche Rosa der Blüten, die im Frühling langsam erwachen, das warme Gelb der ersten Sonnenstrahlen am frühen Morgen, etc.

Ebenso schwingen die Arme beim Spaziergang leicht und von selbst hin und her. Die Geschwindigkeit des Ganges bis hin zum Laufen bestimmt über die Schwingungsart. Diese Gefühle können nun auf den Bogenstrich übertragen werden.

Ein vom Baum fallendes Blatt, schaukelt unbeschwert und frei von jeglicher Anstrengung zu Boden. Auch diese Bewegung kann auf die Bogenschwingung übertragen werden. Der Wind entscheidet über die Geschwindigkeit und Kraft der Schwingung, sozusagen über den Klang.

Es ist anzumerken, dass die Klangerzeugung des rechten Armes noch eine Vielzahl weiterer Unterkapitel beinhaltet (vor allem Stricharten), diese hier, aufgrund ihres Umfangs, jedoch nicht mehr angeführt werden. In der vorliegenden Arbeit finden sich jedoch viele Ideen und Bilder, denen man sich auch im Hinblick auf dieses Kapitel bedienen kann.

³²⁶vgl. Havas 2004a S.35f

³²⁷vgl. Havas 2004 S.33

v. Kraft des Wortes

Anstatt des Begriffes der Bogenführung, welche etwas „Zwanghaftes“ in sich trägt, kann man von Bogenschwingung sprechen, welche wie von alleine, durch Impulse, durch die innere Schwingung des Körpers angetrieben wird, oder durch die von K. Havas beschriebene Schwerkraft des Auf - und Abschwunges.³²⁸ Ein flexibler und elastischer Daumen und weiche Daumengelenke, sowie das Zeichnen und Malen von Kreisen anstatt von Strichen ist hilfreich.

3.3. Ausklingen

Ebenso wichtig, wie das Aufwärmen vor dem Spiel, ist auch das „Abwärmen“, das Ausklingen des Körpers nach dem Spiel, um wieder zurück in die Ausgangslage zu gelangen. Es dient der Regeneration der Muskulatur und dem Beruhigen und Auslaufen lassen der Tätigkeit. Einfache Dehnübungen und entspanntes Atmen erweisen sich als effizient.³²⁹

Zum Ausklingen am Instrument kann man am Ende einer Übe - Einheit beispielsweise ein einfaches Lied oder eine Melodie spielen, deren Anforderungen niedrig sind. Am besten bleibt man in mittlerer Lautstärke und führt alle Bewegungen ohne hohen Kraftaufwand durch. Zum Ausklingen ohne Instrument kann man Lockerungs -, Dehnungs -, und Entspannungsübungen durchführen.³³⁰

328 vgl. Havas 2004 S.38

329 vgl. Türk-Espitalier 2008 S.30

330 ebd. S.30ff

4. Vision

Die Schwierigkeit des Violinspiels liegt darin, es in all seiner Komplexität und seiner filigranen Feinheiten zu erfassen und es dennoch voller Leichtigkeit und Natürlichkeit erstrahlen zu lassen, als wäre es so selbstverständlich wie ein einfaches Augenzwinkern. Nun fragt man sich, warum es notwendig ist, seine Abläufe und die des eigenen Körpers zu verstehen, wenn dies beim einfachen Augenzwinkern nicht der Fall ist. Der Unterschied liegt wohl darin, dass uns das Violinspiel nicht angeboren wurde, sondern es in langzeitigem Prozess erlernt werden muss, weil es eine sehr hohe Komplexität in sich trägt. Das Spiel in seine Teilbewegungen zu zerlegen und den Körper zu untersuchen, wirft auf den ersten Blick vielleicht eine „zu technische“ Herangehensweise an die Materie „Kunst“. Aber auch, wenn Kunst von Natürlichkeit durchwachsen sein sollte, ist das Violinspiel dennoch ein Handwerk, welches meiner Ansicht nach, sofern es verstanden und erlernt wurde, noch mehr in sich aufgehen kann und das Gesamtkunstwerk ein noch schöneres und facettenreicheres ist, wenn Verstand, Körperbewusstsein und Herz zusammenspielen. Es liegt darin, ein Verständnis und vor allem ein Bewusstsein zu entwickeln, welches durch die Bausteine „Natur“, „Körper“ und „Bewegung“ geschaffen wird. Dieses Verständnis im Unterbewusstsein abzuspeichern, führt dazu, frei zu musizieren, ohne, dass man an all die Details denken muss, beziehungsweise denken soll. Vor allem die Natur kann technische Schwierigkeiten überschatten und es ermöglichen, Hürden zu überspringen. Beim Musizieren soll niemals das Gesamtkunstwerk aus den Augen verloren werden, das Endprodukt, nach dem man sich sehnt.

Einerseits ist ein Verständnis enorm wichtig, um unseren Körper auch effizient und ökonomisch einzusetzen. Trotzdem ist das Verständnis allein nicht ausreichend. Bilder und Assoziationen aus der Natur verhelfen zum ganzheitlichen Blick, zum anderen Blickwinkel, dazu, „systematisches Denken“, das zum Verständnis verhilft, aber genauso auch blockieren kann, auszuschalten, und eine Balance zu finden zwischen Technik und Musik. Die Natur ist natürlich und somit das beste Hilfsmittel, um die Natürlichkeit des Körpers und des Spiels zu erwecken.

Mit der Violine tanzen, durch sie, auf ihr – das Violinspiel ist voller Bewegung, voller Lebendigkeit und Fluss. So wie der Körper eines/einer Tänzer*in, soll auch der/die Violinspieler*in zum tanzenden, singenden, klingenden, lebendigen Kunstwerk werden.

Ich glaube, das Geheimnis des Violinspiels ist die Freude an der Entdeckungsreise zu suchen und zu finden, von Beginn an und immer fortwährend, in Bewegung sein und immer bleiben, so wie die Erde, die sich dreht, und immer weiter und weiter, und niemals stehen bleibt. Das ist Entwicklung. Das ist Bewegung. Das ist natürlich.

Literaturverzeichnis

Bayerhuber, Horst; Kull, Ulrich; Bäßler Ulrich; Hopmann, Johannes; Rüdiger, Wolfgang (Hg.) (2005): Lindner Biologie 1. Wien: E.Dorner.

Betz, Eberhard; Reutter, Klaus; Mecke, Dieter; Ritter, Horst (2007): Biologie des Menschen. Lehrbuch der Anatomie, Physiologie und Entwicklungsgeschichte. Hamburg: Nikol.

Berberich, Cornelia (2017): Pilates. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 249 – 261.

Blum, J. (1995): Ergonomische Aspekte im Streichinstrumentenbau unter dem Blickwinkel der Prävention von Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates. In: Wagner C: Medizinische Probleme bei Instrumentalisten – Ursachen und Prävention. Laaber: Laaber Verlag, S. 71-86.

Braus, H.; Elze K. (1954): Anatomie des Menschen. Berlin Göttingen Heidelberg: Springer.

Brewer, John (2017): Funktionelle Anatomie. Aufbau und Arbeitsweise unseres Bewegungsapparates. Kerkdriel: Librero IBP.

Conable, Barbara (2000): What Every Musician Needs To Know About The Body. The Practical Application of Body Mapping to Making Music. Portland: Andover Press.

Franklin, Eric (2016): Bewegung beginnt im Kopf. Locker, leicht, dynamisch mit der Franklin – Methode. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

Ditzig-Engelhard, Ursula (1987): Lerntheorien und ihr Einfluß auf die Musikpädagogik. In: Schmidt, Hans – Christian (Hg.): Psychologische Grundlagen des Musiklernens (Handbuch der Musikpädagogik Bd. 4). Kassel: Bärenreiter, S. 383 – 430.

Garlick, David (1990): The Lost Sixth Sense. A Medical Scientist Looks At The Alexander Technique. Kensington NSW: The University of NSW.

Gelb, Michael (1986): Körper Dynamik. Eine Einführung in die Alexander – Technik. Frankfurt/Main, Berlin: Ullstein GmbH.

Gädeke, Dorothea (2017): Das Konzept Schlaffhorst - Andersen. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 103 – 121.

Hagena, Christian (2013): Grundlagen der Terlusollogie. Praktische Anwendung eines bipolaren Konstitutionsmodells. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.

Hartmann, Frank (2005): Qigong für Musiker. Die ganzheitliche Methode für entspanntes und gesundes Musizieren. Mainz: Schott.

Haas, Jacob (o.J.): Kiefergelenk. Online zu finden unter: <https://www.kenhub.com/de/library/anatomie/kiefergelenk>, zuletzt geprüft am 29.08.2019.

Hausen, Dirk (2017): Alexander - Technik. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag., S. 87 – 101.

Havas, Kato (2004): Lampenfieber. Ursachen und Überwindung unter besonderer Berücksichtigung des Violinspiels. Köln – Wien – London: Bosworth Edition.

Havas, Kato (2004a): Ein neuer Weg zum Violinspiel. London: Bosworth Edition.

Haupt, Evemarie (2017): Qiging. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 141 – 152.

Hesse, Hermann (2017): Musik. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hildebrandt, Horst (2000): Prävention von Spiel – und Gesundheitsproblemen bei Musikern von Kindheit an. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 108 – 137.

Hotfiel, Thilo (o.J.): Atlantoaxialgelenk. Online zu finden unter: <http://www.lexikon-orthopaedie.com/pdx.pl?dv=0&id=01088>. zuletzt geprüft am 29.08.2019.

Höfler, Heike (2010): Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern: 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen. Stuttgart: TRIAS Verlag.

Hüwe, Sophie Katharina (2014): Physische Belastungen bei Geigern sowie deren Auswirkungen auf deren Bewegungsapparat. Diss. masch. Lübek: Universität Lübek – Medizin.

Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (2000): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Gesund und fit im Musikeralltag. Berlin Heidelberg: Springer.

Klein-Vogelbach, Susanne; Spirgi-Gantert, Irene (2000a): Das normale Bewegungsverhalten – Leitbild in der funktionellen Bewegungslehre. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 11 – 21.

Klein-Vogelbach, Susanne; Spirgi-Gantert, Irene (2000b): Die dynamische Stabilisation der

Brustwirbelsäule – Voraussetzung für eine ökonomische Haltung. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 36 – 42.

Klein-Vogelbach, Susanne; Spirgi-Gantert, Irene (2000c): Basistraining für Musiker. In: Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 265 – 394.

Klöppel Renate (2009): Die Kunst des Musizierens. Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis. Main: Schott.

Lahme, Albrecht (2000): Atemphysiologie. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 95 – 100.

Lahme, Albrecht (2000a): Physiologische Körperhaltung. In: Klein- Vogelbach, Susanne.; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 25 – 35.

Lahme, Albrecht (2000b): Ansätze zur Prävention für die einzelnen Instrumentengruppen. Hohe Streicher: Violine. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 140 – 148.

Lahme, Albrecht (2000c): Bedeutung der Handmotorik für die allgemeine Instrumentaltechnik. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 102 – 107.

Lahme, Albrecht (2000d): Ergonomie am Instrument. In: Klein- Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, S. 251-263.

Mantel, Gerhard (2008): Mut zum Lampenfieber. Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsangst. Mainz: Schott.

Mantel, Gerhard (2010): Einfach Üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten. Mainz: Schott.

- Middlestadt, Susan E.; Fishbein, Martin (1989): The Prevalence of Severe Musculoskeletal Problems among Male and Female Symphony String Players. In: Medical Problems of Performing Artists. Online zu finden unter: <https://www.sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1141&article=1422&action=1>. pdf, zuletzt geprüft am 29.08.2019.
- Neubert, Regine (2017): Dispokinesis. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 193 – 197.
- Noé, Barbara (2017): Fedlenkraus – Methode. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 39 – 63.
- Rüdiger, Wolfgang (1999): Der musikalische Atem. Atemschulung und Ausdrucksgestaltung in der Musik. Aarau: HBS Nepomuk.
- Rüdiger, Wolfgang (2007): Der musikalische Körper. Ein Übungs- und Vergnügungsbuch für Spieler, Hörer und Lehrer. Mainz: Schott.
- Schmale, Hugo; Schmidke, Heinz (1985): Der Orchestermusiker, seine Arbeit und seine Belastung. Mainz: Schott.
- Seidel, Sabine (2017): Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 123 – 139.
- Steinmüller, Wolfgang (2017): Ideokinese. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 65 – 84.
- Spahn, Claudia (Hg.) (2017): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag.
- Spahn, Claudia (2017a): Tanz. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 241 – 248.
- Spahn, Claudia (2017b): Schwerpunkte der Leistungs- und Gesundheitsförderung in den einzelnen körperorientierten Methoden für Musiker. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 23-27.
- Spahn, Claudia (2017c): Autogenes Training. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 155 – 168.
- Spahn, Claudia (2017d): Progressive Muskelrelaxation. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte

Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 171 -180.

Spirgi-Gantert, Irene (2000): Glossar zur Physiotherapie: Wichtige Begriffe der Funktionellen Bewegungslehre. In: Klein- Vogelbach, Susanne.; Lahme, Albrecht.; Spirgi-Gantert, Irene. (Hg.): Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte. Heidelberg: Springer, 397 - 401.

Spirgi-Gantert, Irene (2017): Functional Kinetics FBL Klein - Vogelbach. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 199 – 211.

Stadler, Franziska (2017): Yoga. In: Spahn, Claudia (Hg.): Körperorientierte Ansätze für Musiker. Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag, S. 227 – 239.

Tittel, Kurt (1994): Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. München: Urban & Fischer Verlag.

Türk – Espitalier, Alexandra (2008): Musiker in Bewegung. 100 Übungen mit und ohne Instrument. Deutschland: Musikverlag Zimmermann.

Waldeyer, Anton (Begr.); Fanghänel, Jochen; Pera, Franz; Friedrich/Nitsch, Robert (Hg.) (2009): Waldeyer - Anatomie des Menschen. Berlin: de Gruyter.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Das Skelett: Rückenansicht (Brewer 2017, S.19)	S.19
Abb. 2: Seitenansicht (Brewer 2017, S.21)	S.19
Abb.3: Knochen des Oberkörpers, Vorderansicht (Brewer 2017, S.15)	S.19
Abb. 4: Knochen des Unterkörpers, Vorderansicht (Brewer 2017, S.17)	S.19
Abb. 5: Gelenkarten (Hartmann 2005, S.35)	S.23
Abb. 6: Gelenke des Menschen (Hartmann 2005 zitiert nach Tittel 1994, S.35)	S.23
Abb. 7: Gelenkhebel (Brewer 2017, S.73)	S.25
Abb. 8: physiologische Körperhaltung (Lahme 2000 zitiert nach Braus und Elze 1954, S.28)	S.62

Eidesstattliche Erklärung

„Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Alle Stellen oder Passagen der vorliegenden Arbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt auch für die Reproduktion von Noten, grafische Darstellungen und andere analoge oder digitale Materialien. Ich räume der Anton Bruckner Privatuniversität das Recht ein, ein von mir verfasstes Abstract meiner Arbeit auf der Homepage der ABPU zur Einsichtnahme zur Verfügung zu stellen.“

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'B. B. B.', written in a cursive style.

Linz, 29.09.2019