

Larsen, Christian: "Haltungs- und Bewegungskoordination für Musiker im Gesang"; Landesarbeitsgemeinschaft Musik, 1994, Remscheid, (4 Seiten)

CHRISTIAN LARSEN: Spiraldynamik Haltungs- und Bewegungskoordination für Musiker und im Gesang

1. Frühe Übung allein macht noch keinen Meister

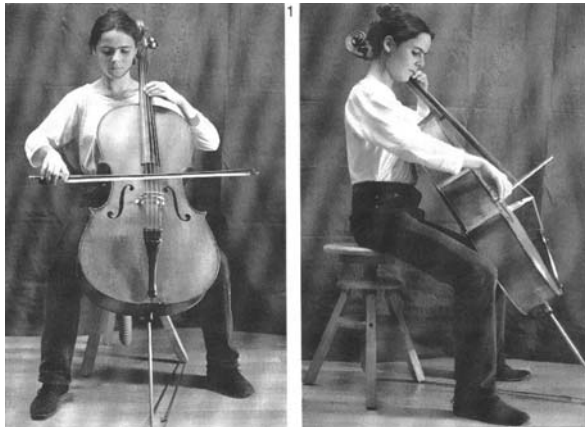
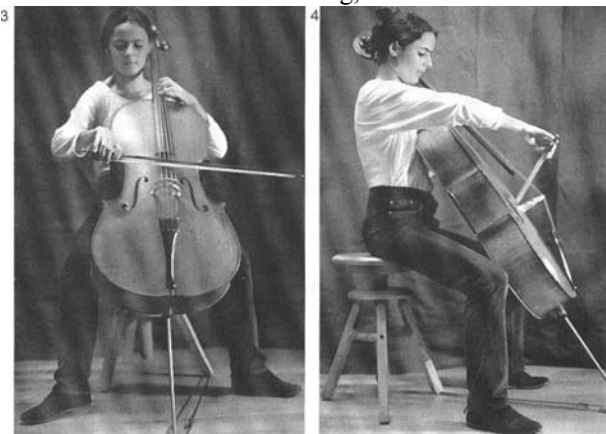


Abb. 1 - 4: Haltungskoordination beim Cellospiel: offene Schultern, entspannte Hände, gerades Sitzen und richtig belastete Füße. Die Abb. 3 - 4 zeigen eine unkoordinierte Haltung.

² "Übung macht den Meister!" sagt das geflügelte Wort. Aber frühe Übung allein genügt noch nicht. Wir neigen dazu, dem Zeitpunkt des Übungsbeginns übermäßiges Gewicht beizumessen und die Bedeutung der Übungsqualität zu unterschätzen. Sehr aufschlußreich sind diesbezügliche Erfahrungswerte aus der Musik. Kinder lernen das Musizieren auf einem Instrument oftmals leichter als Erwachsene, unter anderem weil ihr Körper, Arme, Hände und Finger noch so weich und beweglich sind. Die Vorstellung, daß man diese frühkindliche Mobilität ins Alter hinüberretten könne, wenn man nur früh genug damit anfängt, hat sich als falsch erwiesen. Manchmal ist es sogar umgekehrt, nämlich daß Erwachsene über weitaus günstigere Voraussetzungen verfügen als Kinder. In allen Sparten der Kunst treffen wir immer wieder auf Spätberufe, die - ohne früh mit Üben begonnen zu haben - über ideale Voraussetzungen zum Erlernen

einer Kunst verfügen.

Dies ist an und für sich nicht erstaunlich. Wir haben bereits erkannt, daß sich die Schwierigkeiten der Bewegungskoordination spätestens mit dem Erlernen der aufrechten Fortbewegung auf zwei Füßen manifestieren. Die Schwerkraft ist für jeden Menschen eine enorme Herausforderung, welche nur durch die Aufrichtung des Menschen als Ganzes erfolgreich beantwortet werden kann. Einseitigkeiten und sich entwickelnde Unbeweglichkeiten bahnen den Weg zu ungünstigen Haltungsgewohnheiten und enden schließlich mit einem mehr oder weniger ausgeprägten strukturellen Ungleichgewicht des Körpers. Am augenfälligsten tritt dies als Hohlkreuzhaltung und Rundrücken mit verkürztem Nacken in Erscheinung. Analoge strukturelle Veränderungen finden wir jedoch in allen Teilen des Körpers. Als Beispiele seien Knick-Senkfüße und X-Beine, nach vorne hochgezogene Schultern, Abnahme der Hüftgelenksbeweglichkeit oder ein Verlust der plastischen Mobilität der Hand erwähnt.



Das Vorhandensein einer umfassenden funktionellen Beweglichkeit ist eine der wesentlichsten Voraussetzungen für das Erlernen einer Bewegungskunst. Auch das Spielen eines Instrumentes läßt sich als eine Bewegungskunst im weiteren Sinne verstehen. Geht bei einem Geigenspieler beispielsweise das Außendrehvermögen im linken Schultergelenk verloren, wird er zusehends Mühe bekommen, sein Instrument locker in die Hand zu nehmen. Verspannungen im Handgelenk und in den Fingern (speziell beim Vibrato) sind kaum zu vermeiden. Bei Berufsmusikern jeder Couleur sind derartige Beschwerden des Bewegungsapparates eher die Regel als die Ausnahme.

Früher Übungsbeginn in jungen Jahren allein vermag derart ungünstige Entwicklungen nicht zu verhindern. Durch Wiederholung bestimmter Abläufe werden bestehende, individuelle Tendenzen verstärkt. Sind die Voraussetzungen günstig, d.h. ist die umfassende Beweglichkeit noch vorhanden, trägt das Üben Früchte. Sind die Voraussetzungen jedoch nicht mehr optimal, werden vorbestehende Einseitigkeiten tendenziell verstärkt. Dies gilt gleichermaßen für Erwachsene, Kinder und Kleinkinder. Die Regel, daß Wiederholung Vorhandenes verstärkt, kann einerseits großes Potential zur Entfaltung bringen, andererseits aber auch ein tendenzielles Ungleichgewicht zementieren. Um nicht in eine solche Sackgasse mit allen, sich daraus ergebenden Konsequenzen zu geraten, gibt es einen Ausweg. Das Üben muß jedem sich anbahnenden, funktionellen und

später auch strukturellen Ungleichgewicht möglichst frühzeitig entgegenwirken. Beim Unterrichten von Kindern besteht das Ziel primär darin, günstige Voraussetzungen zu erhalten und auszubauen, damit sie sich später einmal möglichst frei und ohne Blockierungen auszudrücken lernen. Dieser Anspruch, nicht nur technische Fertigkeiten zu vermitteln, sondern eine Durchlässigkeit des ganzen Körpers zu erhalten, verlangt enorm viel Kompetenz, Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

Angewandtes Wissen der menschlichen Haltungs- und Bewegungskoordination stellt dabei eine wertvolle Hilfe dar, weil sich jeder psychoemotionelle Prozeß durch körperliche Entsprechungen selbst zum Ausdruck bringt. Für das geschulte Auge sind momentane Körpersprache ebenso wie strukturelle Veränderungen Bilder seelischen Erlebens. Werden diese Bilder wahrgenommen und verstanden, können sie wertvolle Wegweiser darstellen. Die Qualität der Übung -Eckpfeiler einer jeden Meisterschaft - besteht vor allem im "Wie" der Übung. Beim Musizieren beispielsweise ist es von unübertroffenem Wert, wenn bei einem talentierten Kind eine Unbeweglichkeit im Schultergelenk frühzeitig erkannt und ganzheitlich angegangen werden kann, damit sich der kreative Lernprozeß des Musizierens ungehindert weiterentfalten kann.

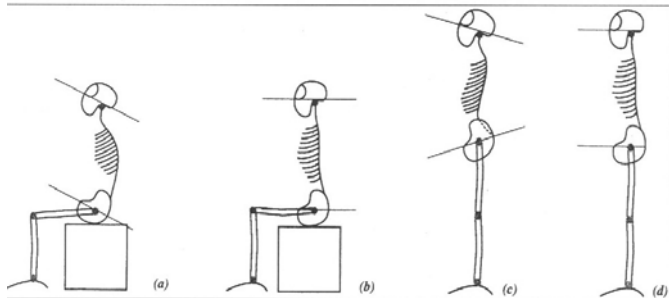


Abb. 5 und 6: Körperliches Gleichgewicht: Das freisitzende Mädchen bzw. die Buddha-Statue verkörpert dreidimensionales, natürliches Gleichgewicht. Die Kopfhaltung ist horizontal (linea infraorbitalis), das Becken ist aufgerichtet (Kreuzbeinbasis horizontal), die Wirbelsäule zeigt einen gestreckt-geschwungenen Verlauf. Foto: Monika Gruber.

Abb. 7. Schwerkraft und Aufrichtung: Häufig anzutreffende Haltungsprobleme sind der tiefe, kollabierte Rundrücken im Sitzen (a) und das verstärkte Hohlkreuz im Stehen (c). Im Vergleich dazu das aufgerichtete Sitzen und Stehen (b, d). Schema: Lorenzo Conti.

Das Ziel ist klar: Es geht darum, individuell vorhandenes Potential zu erkennen und umzusetzen. Nur wie? Eine Schlüsselstellung in der Technik nimmt die Bewegungskoordination ein. Bewegungskoordination ist eine integrative Leistung des Menschen. Sie entspringt der persönlichen Motivation, wird durch das zentrale Nervensystem orchestriert und äußert sich als zweckmäßiges, fein abgestimmtes Bewegungsspiel aller Muskeln, Bänder und Knochen. Nahezu 100 % unserer Antworten auf die verschiedenen Reize des Lebens erfolgen als motorische Antwort, von der instinktgesteuerten Fluchtbewegung bis zur wohlüberlegten Handlung, vom Erregungszittern bis zu routinierten Fingerbewegungen. Koordination äußert sich letztlich darin, daß die raum-zeitlichen Qualitäten eines Bewegungsablaufes stimmen. Wenn es uns gelingt, diese zu verbessern, beeinflussen wir dadurch sowohl Wahrnehmung (Sensorik, Propriozeption) wie auch Ausführung einer Bewegung (Motorik). Psyche und Anatomie stehen in gegenseitiger Wechselwirkung.

Koordinationsschulung setzt an beiden Enden an: durch gleichzeitige Schulung von Wahrnehmung und Ausführung.

Das spiraldynamische Modell macht räumlich-zeitliche Qualitäten menschlicher Bewegungskoordination sichtbar, spürbar und damit lernbar. Das präsentierte Know-how ist innovativ und systematisch. Es ermöglicht mitunter erstaunliche Funktionsverbesserungen und

Strukturveränderungen. Es versteht sich von selbst, daß es dabei um viel mehr als um Veränderung ungünstiger Haltungs- und Bewegungsmuster geht. Koordination stellt eine entscheidende Grundlage für Dynamik, Beweglichkeit, Effizienz, Ökonomie und Ausdruckskraft dar. Koordination bedeutet auch allgemeines Wohlbefinden, Erleben von funktioneller Integrität sowie charismatische Ausstrahlung.

II. Anatomie: Dreidimensionales Gleichgewicht als Voraussetzung einer „guten Haltung“

Spiraldynamik: Schritte zum aufgerichteten Menschen

Spirale und Welle sind formale Bewegungsprinzipien des Universums. Sie finden sich vom Spiralnebel bis zum genetischen Code, von den Meereswellen und Sanddünen über den Wirbelwind und das Schneckengehäuse bis

zu Schall- und Lichtwellen. Auch der Mensch verkörpert durch die Anatomie seiner Bewegungsfunktionen dieselben Gesetzmäßigkeiten. In sich verschraubte Knochen, Dreh-Scharniergelenke und spiralg verlaufende Muskeln bilden die anatomische Grundlage unserer Bewegungskoordination.

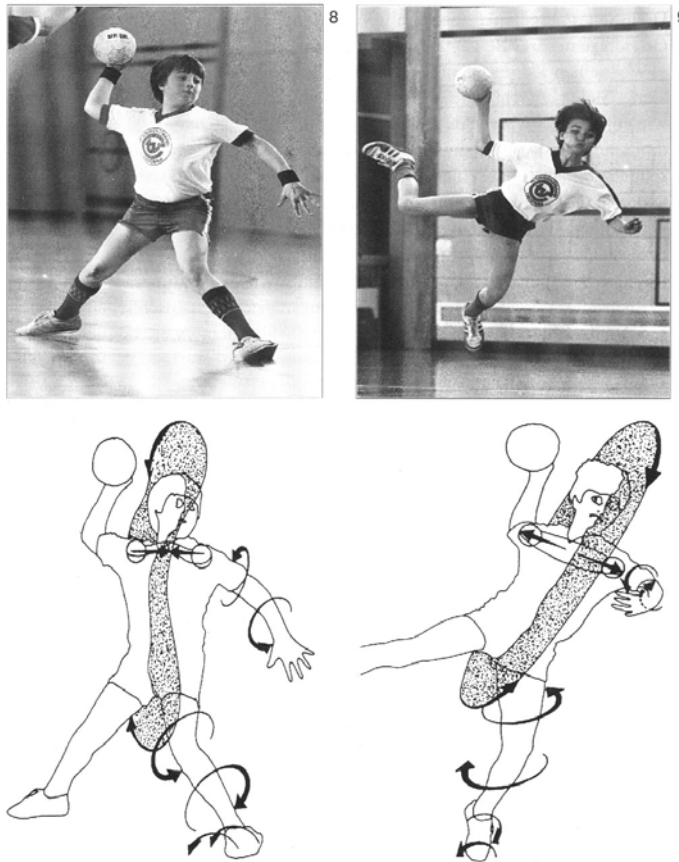


Abb. 8 und 9: Bewegungskoordination: Wichtigste Unterscheidungsmerkmale sind die Rotationsrichtungen der Extremitäten sowie die vorhandene bzw. fehlende Zugspannung der Wirbelsäule. Fotos: ESSM, Schemata: Lorenzo Conti.

Wer seinen Körper nicht spiralförmig (koordiniert) einsetzt, verliert an Effizienz, Gleichgewicht und ästhetischem Ausdruck. Nur wer hinten wie vorne, oben wie unten, links wie rechts gleich gewichtet, bewegt sich optimal. Es geht allerdings nicht nur um mechanische, sondern ebenso sehr um emotionale und psychische Prozesse. Es hat seinen Grund, warum ein Mensch auf welche Weise steht und geht. Es kann ein lebenslanger Prozeß sein, sich aufzurichten. Im folgenden sollen einige grundsätzliche Aspekte der funktionellen Anatomie dargestellt werden. Als grundsätzlich erachten wir in diesem Zusammenhang die Rotationskomponenten der Arme und Beine sowie eine optimale Belastung der Wirbelsäule. Wir finden folgendes Ordnungsmuster im menschlichen Körper: Stamm dreht nach links oder nach rechts (beide Richtungen möglich)

- Oberschenkel ist nach außen orientiert, Unterschenkel nach innen
- Ferse wird außen belastet, guter Bodenkontakt der Großzehe
- Armbeugung: Oberarm dreht nach innen, Unterarm nach außen (kehrt sich bei der Armstreckung um)

Bewußt wählen wir zur Illustration einen dynamischen Kontext. Eine koordinierte Haltung setzt koordinierte Bewegungsabläufe voraus; eine „gute Haltung“ ist umfassende Beweglichkeit im Gleichgewicht.

Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um die Abbildungen 8 und 9 aufmerksam zu betrachten. Die Antwort auf die Frage „Welcher Junge bewegt sich in diesem Moment koordinierter?“ wird Ihnen leichtfallen. Der Junge rechts wirkt dynamisch, kraftvoll und locker - kurzum: wohlkoordiniert. Für den anderen Jungen sind diese Bewegungsqualitäten nicht mehr bzw. noch nicht selbstverständlich. Aus dem Musik- und Gesangsunterricht werden Sie mit vergleichbaren Beispielen vertraut sein. Wesentlichste Unterscheidungsmerkmale sind die Rotationsrichtungen der Extremitäten sowie die vorhandene bzw. fehlende Zugspannung der Wirbelsäule.

Das Ziel der Spiraldynamik besteht weniger darin, kochrezeptartige Maßnahmen und Übungen anzubieten. Vielmehr geht es darum, ein praxisnahes und dreidimensionales Verständnis für die Koordination von Haltung und Bewegung zu vermitteln. Davon können situationsangepaßte Maßnahmen und individualspezifische Übungsprogramme abgeleitet werden.

Nehmen wir ein einfaches, praktisches Beispiel: die Bewegung der Hand zum Gesicht, beispielsweise zum Halten eines Instrumentes. Hauptakteur dieser Bewegung ist der Bizeps-Muskel (m. biceps brachii). Er beugt den Arm im Ellenbogengelenk und führt dadurch die Hand in Richtung Gesicht. Eine einfache Scharnierbewegung, könnte man auf den ersten Blick meinen.

In Wirklichkeit, d.h. vom anatomischen Verlauf des Bizeps-Muskels ausgehend, finden wir aber eine kombinierte Dreh-Scharnier-Bewegung im Ellenbogengelenk sowie eine komplexe Drehbewegung im Schultergelenk. Zusätzlich gleitet der Kopf des Oberarmknochens nach hinten unten. Alle Komponenten dieses komplexen Bewegungsvorganges

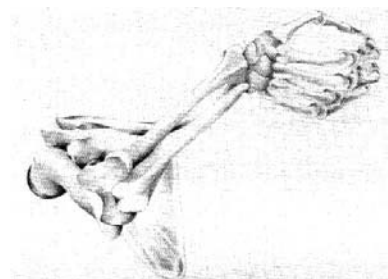


Abb. 10: Die alltägliche, scheinbar einfache Geste „Hand zum Gesicht“ stellt eine dreidimensionale und komplexe Bewegung im Schultergelenk dar (3-D- Rotation und 3-D-Translation)
Zeichnung: Daniel Zimmermann

sind vom anatomischen Verlauf des Bizeps ableitbar. Welches sind nun die mittel- und unmittelbaren Vorteile eines solch dreidimensionalen Gebrauches des eigenen Armes?

- Der Schüler lernt, etwas Neues bzw. etwas alltäglich Vertrautes neu auszuführen. Damit wagen wir uns an einen zentralen Punkt des Unterrichts heran, nämlich an die Bereitschaft des Schülers, Neues anzunehmen. Die Bereitschaft, Neues zu lernen bzw. umzulernen, ist eine entscheidende Voraussetzung für jeden Unterricht (psychologische Schulung).
- Das Erlernen eines dreidimensionalen Gebrauches des eigenen Körpers stellt eine intensive Wahrnehmungsschulung dar (propriozeptive und sensorische Schulung). Zu Beginn können Bewegungen vom Musiklehrer geführt werden.
- Durch die Wahrnehmungsschulung gewinnt der Schüler allmählich Sicherheit und Vertrauen, die Haltungen eigenständig einzunehmen (motorisch-koordinative Schulung).
- Durch die dreidimensionale Drehbewegung des Armes im Ellbogen- und Schultergelenk werden die Gelenke nachhaltig mobilisiert, insbesondere jene (retrokapsulären) Bereiche des Schultergelenkes, die zu Verkürzung und Unbeweglichkeit neigen. Dadurch kann der Aktionsradius der Schultergelenke erhalten bzw. sukzessive erhöht werden (Gelenkmobilisierung).
- Durch die Komplexbewegung im Schultergelenk wird eine Vielzahl von Schultergürtel- und Schultergelenkmuskeln engagiert, die ansonsten wenig bis kaum gebraucht werden (muskuläres Training).
- Durch das Umlernen alltäglicher Bewegungsabläufe wird eine bessere Zentrierung des Humeruskopfes (Kopf des Oberarms) in seiner Pfanne und damit eine vermehrte Stabilität des Schultergürtels erreicht (Mobilität und Stabilität im Gleichgewicht).
- Diese Gleitbewegungen des Humeruskopfes im Schultergelenk erlauben es der langen Bizeps-Sehne, gradlinig über den Oberarmkopf (sulcus intertubercularis) zu gleiten. Damit kann funktionellen Überlastungen (z. B. Bizepssehnenruptur) wirksam vorgebeugt werden (Überlastungsprophylaxe).
- Das Gelernte kann und soll in den Alltag übertragen werden. Als Anwendungsbeispiele seien das Autofahren oder das Tippen an einer Schreibmaschine erwähnt. Wenn ein neues Koordinationsmuster selbstverständlicher Bestandteil des alltäglichen Bewegungsrepertoires geworden ist, dann ist ein wichtiges Ziel voll erreicht (Habituation).
- Das Umlernen von linearen, zielgerichteten Bewegungen zu dreidimensionalen, bewußten Bewegungsabläufen bedeutet in diesem Falle körperliche Verhaltensänderung in Eigenverantwortung. Langzeitauswirkungen eines solchen methodischen Ansatzes im Unterricht sind schwer abzuschätzen, aber leicht zu unterschätzen.

Wir haben versucht, anhand einer einfachen Bewegung „Hand zum Gesicht“ die Bedeutung einer dreidimensionalen Körpererfahrung darzustellen. Ebenso gut hätten wir auf die Koordination der Hand beim Klavier- oder beim Flötenspiel eingehen können.

Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Modell menschlicher Bewegungskoordination in seinen räumlichen und zeitlichen Dimensionen. Das darin enthaltene Know-how ist systematisch und liefert innovative Ansätze für Übung und Unterricht. Um diese Prinzipien didaktisch-pädagogisch wirksam in den Alltag zu integrieren, bedarf es keiner speziellen oder grundlegend neuer Übungen. Vielmehr geht es darum, das Erleben einer dreidimensionalen Körperlichkeit in Bestehendes zu integrieren.

III. Anwendungsbeispiele Spiraldynamik und Gesang (Daniela Weiss, Opem Sängerin, Basel)

Meine Stimme ist mein Ausdrucksmittel, um Gefühle, Gedanken und Absichten mitzuteilen. Die Arbeit mit der Stimme umfaßt: Wahrnehmung von Gefühlen, Körperbewegung und Gedanken; Öffnung, um den Klängen Raum und Resonanz zu geben; Spannung und Sicherheit, um eine klare Stimme nach außen zu tragen; Weichheit und Durchlässigkeit, um Volumen entstehen zu lassen. Durch Auflösung begrenzender Gewohnheiten, durch Wandlung innerer Strukturen entdecken wir verborgene, ungelebte Potentiale. Indem die Stimme frei wird, befreien wir uns selbst!

Die Arbeit mit Stimme und Körper ist eine Wissenschaft - und wiederum keine. Es geht darum, den Körper zu stimmen, sich selber wahrnehmen zu lernen, den momentanen körperlichen und emotionellen Zustand in Übereinstimmung zu bringen. Dabei gibt es keine festen Regeln, was zu tun ist und was nicht. Bei jedem Menschen sind es wieder andere Dinge, und diese verändern sich fortlaufend. Die Stimme funktioniert nicht, weil wir sie „machen“, sondern sie klingt, wenn wir sie geschehen lassen. Was heißt das? Wenn wir beispielsweise in der Nähe einer Sängerin stehen, können wir beobachten, daß hier eine komplexe, körperlich-seelische Arbeit geschieht. Der Körper ist unser Instrument. Durch die Arbeit mit dem Körper erschließen wir neue Resonanzräume, erweitern Klang und Volumen unserer Stimme und erleben den Atem als spontanes Geschehenlassen, als Kraftreservoir der Stimme. Die Spiraldynamik zeigt Möglichkeiten auf, den Körper bewußter wahrzunehmen und für die Resonanz der Stimme zu öffnen. Im folgenden seien einige Schwerpunkte

der lebendigen Wechselwirkung zwischen Körper, Stimme und Atem skizziert, die für das Singen von grundlegender Bedeutung sind (vgl. Abb. 11).



Abb. 11: Bei der koordinierten Körperhaltung ist der Brustkorb zwischen Kopf und Becken integriert (Bild rechts). Im Vergleich dazu Brustkorb eingefallen (links) bzw. überspannt und nach vorne gestreckt (Mitte). Foto: Lisa Schäublin.

Eine gerade und entspannte Beckenhaltung ermöglicht es den Lungenflügeln, sich voll zu entfalten. Ebenso ist der Bauch in einer richtigen Grundspannung, um als Kraftreservoir der Stimme dienen zu können. Eine aufrechte, offene Haltung balanciert den Körper richtig aus, bringt das Zentrum in den Bauch. So läßt sich Stabilität in der Atemführung entwickeln. Das willensbetonte Anstreben einer bestimmten Haltung birgt Gefahren in sich. Durch „Herumkorrigieren“ an der Haltung werden Bauch-, Gesäß- und Beinmuskeln willkürlich aktiviert. Es sind typischerweise große Krafmuskeln, die auf bewußte Willensimpulse anspringen. Dadurch verspannt und verkrampft sich der Körper praktisch ausnahmslos. Dies färbt unmittelbar auf die Stimme ab. Es entsteht zuviel Atemdruck, der Ton wird gepreßt.

Die Kopfhaltung ist beim Singen von zentraler Bedeutung. Der Verlauf der Luftröhre bestimmt, ob die Luft darin gleichmäßig oder turbulent strömt. Die Lage des Zungenbeines ist wichtig für Gleichgewicht und Entspannung der gesamten Hals- und Kehlpattie. Die Aufhängung des Stimmorganes entscheidet über Druckverhältnisse und muskuläres Gleichgewicht im Innern des Kehlkopfes. Die koordinierte Kopfhaltung verbindet Kopf und Körper, verbindet entsprechende Resonanzräume. Lockersein bedeutet auch Durchlässigkeit. Jede Verspannung des Körpers ist für das Ohr direkt wahrnehmbar. Feinste Unterschiede und geringfügigste Veränderungen sind hörbar. Dieses Feedback ermöglicht Veränderungen im Sinne eines subtilen Strukturwandels. Durch feine, unwillkürliche, nahezu unbewußte Bewegungen wird der Körper fortwährend neu gestimmt. Verkürzte und verspannte Bereiche werden sanft gedehnt und geöffnet, unterspannte und überdehnte Bereiche werden sich durch Belebung neu tonisieren.

Durch einen solchen Strukturwandel gewinnen wir Lockerheit - eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Singen. „Locker“ meint nicht schlaf, sondern die Fähigkeit, sich in jedem Moment vollkommen entspannen zu können. Lockersein bedeutet Ausgeglichenheit zwischen Spannkraft und Wechseln. Eine aufrechte Beckenhaltung bedingt in erster Linie die Auflockerung verspannter Muskeln - meist der Kreuz- und Lendengegend.

Ein in sich zusammengefallener Brustkorb ist spannungslos. Dies läßt Atmung und Ton flach werden. Oft kombiniert sich diese Körperhaltung mit einer schwachen und luftdurchzogenen Stimme. Der hervorstehende Thorax hingegen ist aufgeblasen und verspannt. Was starr ist, kann nicht frei schwingen. Die Stimme ist hart und nach oben gedrückt. Eine koordinierte Körperhaltung integriert den Thorax in den Stamm als Ganzes. Der Brustkorb ist weich, elastisch und beweglich. Er steht im Gleichgewicht zwischen vorne und hinten. Insbesondere sind die untersten Rippen frei, hier entfaltet sich die Basis der Lunge. Die Funktion des Zwerchfells beim Singen hängt unmittelbar mit der Atmung zusammen. Wenn sich unser Körper aufrecht hält, unser Atem frei und natürlich fließt - was der Fall ist, wenn wir beispielsweise bei guter Laune sind und lachen oder uns sportlich betätigen - dann ist auch das Zwerchfell entsprechend locker, federnd und beweglich. Wir brauchen weder Atmung noch Zwerchfellbewegungen zu beeinflussen. Die Atmung geschieht spontan - ohne unser Zutun. Das Zwerchfell - ein platter Muskel, der Brust- und Bauchraum trennt und verbindet - bewegt sich automatisch dort, wo es Raum gibt. Eine koordinierte, entspannte Kopf- und Beckenhaltung, ein elastisch-beweglicher Brustkorb sind körperliche Voraussetzungen für eine gute Zwerchfellfunktion. Je mehr wir gezielt Einfluß nehmen wollen, desto weniger geht es. Ein verkrampfter Zwerchfellmuskel kann sich nicht lösen, indem ich meine Konzentration auf ihn richte und krampfhaft versuche, ihn zu entspannen. Durch „Vergessen“, durch Hinwendung unserer Aufmerksamkeit an andere, entspannte Stellen des Körpers, entsteht die Möglichkeit, in Gelöst-Sein einzutauchen. Und wenn ich dann zum Zwerchfell zurückkomme, nehme ich wahr, daß es locker ist.

Spiraldynamik - als anatomisch begründetes Modell des subtilen Zusammenspiels von Gleichgewicht, Ökonomie und Mobilität in der menschlichen Bewegungsdynamik - ermöglicht eine verfeinerte Gesamt-Körper-Wahrnehmung und eine harmonische Gesamt-Körper-Feinstimmung beim Singen.

Spiraldynamik und Klavierspielen (Helmut Karl, Dießen, Klavierlehrer, a. A.)

Eigene Anwendung

1. Aufrichtung des Stammes: Zunächst achte ich auf eine gute Ausrichtung von Kopf- und Beckenpol, ein aufrechtes Sitzen, welches die gesamte Aufmerksamkeit erleichtert und den energetischen Zustand verbessert.

2. Spiralige Verschraubung des Stammes: Spiele ich mit beiden Händen im Diskant, setze ich mich auf die linke Hüfte, verwinde den Stamm nach rechts und kann mich so der rechten Hälfte der Tastatur zuwenden. Umgekehrt verläuft dieser Vorgang, wenn beide Hände im Baß spielen. Was dadurch vermieden wird, ist das Kippen des Oberkörpers nach rechts und links, welches die Zuwendung zur Tastatur zerstören würde.

3. Gewölbeaufbau der Hände: Als erstes achte ich auf den Knick des Handrückens zum Unterarm (stumpfer Winkel). Bleibt dieser Winkel erhalten, geht das Handgelenk nicht auf und ab. Solche Bewegungen würden die Koordination der Hand außerordentlich stören. Kalkbrenner,¹ ein großer Pianist des 19. Jahrhunderts, hat zur Beruhigung des Handgelenkes den "Handführer" erfunden, eine Leiste, die vor der Klaviatur angebracht wird und auf welcher das Handgelenk beim Üben ruht. Manchmal übe ich mit dieser Vorrichtung und erkenne damit unbewußte Auf- und Abbewegungen des Handgelenkes. Mein Klavierspiel hat eine ganze Stufe an Virtuosität gewonnen, seit ich den Querspannungsbogen der Hände beachte. Der Pol des Grundgelenkes des kleinen Fingers war nämlich nicht stabil, sondern ging beim Anschlag des kleinen Fingers wie beim diskordinierten Präzisionsgreifen mit. Damit bewegte sich der kleine Finger nicht im Grundgelenk, sondern beim Mittelhandknochen. Besagter Pol läßt sich durch Aufspannen des Quergewölbes stabilisieren, wenn dies mit einer Pronation des Unterarms einhergeht, eine Drehung, auf welche mein Lehrer außerordentlichen Wert legte.



Abb. 12: Die gut koordinierte Hand ist durch ihr harmonisches Kugelgewölbe charakterisiert. Bild mit freundlicher Genehmigung Ferd. Thürmer, Bochum. Spiraldynamik

Als zweites achte ich auf den Daumenpol in seiner Aufspannungs- und Drehrichtung. Als drittes auf das Loslassen im Grundgelenk des Mittel- und Zeigefingers! Wird es dort weich, spannt sich das Quergewölbe viel leichter, fast von selbst auf. Die Wirkung dieser Maßnahmen war verblüffend: Die Finger schienen Augen zu bekommen, der Ton wurde klar und sicher, d.h. das Timing der Finger wurde präziser; vorher unspielbare Stücke, wie die 1. Chopin-Etüde op. 10, ein Stück, das mich öfters zur Verzweiflung getrieben hatte, waren bald erarbeitet. Die Hand gewann eine vorher nicht gekannte Spielfreude.

Weiter ist von Bedeutung, daß der kleine Finger und der Daumen selbst spielen und ihnen diese Tätigkeit nicht durch eine Drehbewegung des Unterarms - etwa beim Oktaventremolo - abgenommen wird. Der Handrücken soll möglichst ruhig bleiben.

4. Haltungskoordination der Schultern: Die Koordination der Schultern, die Freiheit der Schultern wurde durch das Spiel mit dem Gewölbeaufbau der Hände wirklich angeregt. Inzwischen spüre ich jede Verbesserung des Quergewölbes der Hand in den Schultern. Der Grundsatz eines chinesischen Tai-Chi-Meisters: "Die Schultern lassen sich nur von Weitem entspannen" kann sich von daher bestätigen.

Erfahrungen im Unterricht

1. Eine 17jährige Schülerin, die musikalisch und allgemein geistig außerordentlich begabt ist, hatte extrem schwache Außenfinger, das Grundgelenk des kleinen Fingers hatte keinerlei Stabilität. Die Drehrichtung der Daumen verlief umgekehrt. Die Hände waren eng.

Verschiedene Versuche, ihr die Koordination der Hand zu zeigen, blieben ohne nennenswerten Erfolg. Es „zündete“ nicht. Erst als sie sich an Stücke wagte, bei denen sie mit ihrer Hand an technische Grenzen stieß (Mondscheinsonate, 3. Satz, Chopin-Etüde op. 25 Nr.1), war sie bereit umzulernen und übte mit Begeisterung die Koordination der Hände. Sie übte nicht mehr die Stücke, sondern diese waren der Anlaß, daß sie den Gebrauch der Hände übte. Ihr Kommentar: „Ich wußte vorher überhaupt nicht, was Üben heißt.“

2. Bei Anfängern, kleinen Kindern, achte ich auf koordinierte Ausführung der Tonleitern. Bewährt hat es sich dabei, das Grundgelenk des kleinen Fingers mit dem Mittelfinger der anderen Hand zu unterstützen. Mit der Zeit spielen sie die Tonleitern korrekt, aber bei Stücken sehen sie den Sinn nicht ein und fallen in den alten Gebrauch zurück.

3. Bei einem Schüler, der mit gut koordinierten Händen bereits sehr gut spielte und bei mir die Mondscheinsonate lernen wollte, wandte ich die 8er-Mobilisierung² der Hand an. Er war von deren Wirkung sofort so begeistert, daß er sich von seinem Vater jeden Tag die Hände mobilisieren ließ.

Es gibt Schüler, Anfänger, denen die Umsetzung fast jeder Note schwerfällt. Bei zweien stellte ich fest, daß bei jedem Anschlag Kontraktionen in den Achseln stattfinden. Also legte ich meine Hände unter die Achseln und verhinderte mit dem Rücken meiner Hände die unwillkürlichen Adduktionen des Oberarms. Dies stellte sich als eine große Hilfe heraus.

Dr. med. Christian Larsen: Bern 1984 Staatsexamen an der med. Fakultät der Universität Basel „Pädiatrische Notfälle in der Praxis“, (Prof. M. Just, Universitäts-Kinderklinik Base/). Dissertation; 1985-1986 Innere Medizin/Chirurgie (Bezirksspital Frutigen). 1987 - 1988 Kinder- und Frauenspital der Universitätskliniken Bern. Seit 1980 intensive und breitgefächerte Auseinandersetzung mit der funktionellen Anatomie des Menschen. Persönliche Bewegungserfahrung: 15 Jahre Aikidopraxis (japanische Bewegungskunst), diverse Sportarten. Seit 1989 hauptberuflich Lehr- und Forschungstätigkeit auf dem Gebiete der Bewegungskoordination im In- und Ausland. Mitbegründer der Spiraldynamik International. Mitarbeit an Lehrbüchern, Zeitschriften und Lehrvideos.

Institut für Spiraldynamik
Privatklinik Bethanien
Restelbergstrasse 27
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888
F: +41 (0)878 886 889
E: zuerich@spiraldynamik.com
Internet: www.spiraldynamik.com

1) Kalkbrenner. Fredene (Friedrich Wilhelm Michael), 1785 - 1849. erfolgreicher Pianist und Klavierlehrer; vgl. Artikel „Fredene Kalkbrenner“ in: The New Grove Dictionary of Music and Musicians, edited by S. Sadie, London 1980, Bd. 9.S.777 f.

2) 8er-Mobilisierung: 8er- Bewegungen sind dreidimensionale Mobilisationen der großen und kleinen Gelenke. Ihr Ablauf wird vom anatomischen Verlauf der in diesem Gelenk wirksamen Muskeln abgeleitet.