



Streicherunterricht einmal anders

Referent: Bengt Frid, Västerås (S)

AG 9, Samstag, 19. Mai 2001

(Übersetzung aus dem Englischen von Hansjörg Korward)

1.1 Kinder heute und gestern

Als ich in den 40er und 50er Jahren aufwuchs, gab es weder Fernsehen noch Computer, die bei Kindern zu Vereinsamung führen können. Im Radio gab es nur einen Kanal und auf dem hörten wir ausschließlich harmonische und melodische Musik. Daneben hatten die Kinder und Jugendlichen der damaligen Zeit vor ihren Eltern, Lehrern, Pfarrern und sogar den Polizisten großen Respekt. Ohne übertreiben zu wollen, muss der Unterricht damals für einen Musiklehrer viel einfacher gewesen sein, vor allem in Gruppen. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass mein Lehrer auch nur ein einziges Mal seine Stimme erhoben hätte, um die Klasse zur Ordnung zu rufen.

Viele Dinge haben sich im Laufe der Jahre verändert. Bei den Schwierigkeiten, die das Erlernen eines Streichinstruments mit sich bringt, kann man leicht verstehen, dass ein Lehrer heutzutage bei abnehmender Konzentrationsfähigkeit und abnehmendem Respekt vor Autoritäten im Alltag sehr mit den Erziehungsmethoden, mit der psychologischen Situation der Kinder und auch der wirtschaftlichen Situation in der Gesellschaft zu kämpfen hat.

Durch das Fernsehen und die Computer sind auch viele der früher üblichen sportlichen Aktivitäten wie Ballspiele, auf Bäume klettern sowie Cowboy- und Indianerspiele fast gänzlich verschwunden zugunsten von sportlich gesehen eher „inaktiven“ Aktivitäten.

Verglichen mit der Situation in früheren Jahren ist es zunehmend schwieriger, Kinder zu motivieren. Diese Situation endet nicht selten damit, dass ein Schüler aufhört.

Wenn man als Lehrer vor vierzig Jahren seine Schüler am Anfang einer Stunde begrüßt hat, hatten sie vom Spielen und den Aktivitäten an der frischen Luft oft noch rote Wangen.

Früher haben die Kinder das für die Klangentwicklung eines heranwachsenden Kindes notwendige Bewegungsgefühl sowohl im Großen als auch im Kleinen auf natürliche Art und Weise geübt. Heute ist dieses natürliche Üben in vielen Fällen verloren gegangen. Als Lehrer kann man beobachten, dass viele Verbindungen in der Bewegungskette der Muskeln verloren gegangen sind. Heute müssen wir diese Lücken mit künstlichen Mitteln wieder schließen. Ja wir müssen sogar versuchen, für Ruhe und eine inspirierende Umgebung zu sorgen, die für ein erfolgreiches Lernen so notwendig sind.

1.2 Die Musikschulen in Schweden

Anfang des letzten Jahrhunderts fand ein sehr fortschrittlicher Wissenschaftler in Schweden heraus, dass Musik – auch in seiner einfachsten Form – neben anderen Dingen sehr wichtig ist für die Entwicklung des Gehirns von heranwachsenden Kindern. Spätere Forschungen haben diese Feststellung bestätigt und heutzutage ist es für uns eine Selbstverständlichkeit.

Wie wir oben bereits festgestellt haben, ist das im Bereich der Bewegungen genauso. Und deshalb sollten, so meine ich, Lehrkräfte für Musik, Tanz und Rhythmik wissen, dass sie in der Entwicklung unserer Kinder eine wichtige Rolle spielen, damit diese zu „vollständigen“ oder ausgewachsenen Menschen werden.

Im Geist dieses schwedischen Wissenschaftlers wurde in den dreißiger Jahren (*des vorigen Jahrhunderts*) die erste schwedische Musikschule gegründet. Die große Ausbreitung der Musikschulbewegung fand dann Ende der vierziger Jahre statt und jede Gemeinde, die „etwas auf sich hielt“, hat gespürt, dass auch sie eine Musikschule gründen muss nach dem Vorbild jener ersten Musikschule. Heute gibt es etwa 300 Schulen für Musik und Kultur, die kommunal verwaltet werden. Der Unterricht findet nachmittags und abends statt, denn da haben die Kinder meist keinen Schulunterricht.

Verglichen mit anderen Ländern hat der Bereich Kultur in Schweden einen „sehr schmalen Stuhl zum Sitzen“ – wie man bei uns sagt. Das steht im völligen Gegensatz zu der Tatsache, dass die schwedische Musikbranche im Bereich Export an dritter Stelle hinter Elektronik und Holzprodukten steht. Als Lehrer wünscht man sich natürlich eine bessere Finanzierung durch die öffentliche Hand, denn man schreibt den Musikschulen einen Großteil dieses Exporterfolgs zu. Gleichzeitig sollte man aber auch bedenken, dass wir demgegenüber ein sehr gut ausgebautes Sozialsystem haben. Das ist für uns alle so wichtig, dass es nicht mehr in Frage gestellt wird, wenn einmal die Kassen leer sind.

Das „winzig kleine bißchen Glück“ eines Lehrers ist es, in einer Institution zu arbeiten, die einen wichtigen Bereich der Erziehung und Entwicklung fördert und die geradezu prädestiniert ist, neue Ideen zu befördern.

1.3 Eine Berufskrankheit

Während meiner früheren Zeit als Geiger in einem kombinierten Sinfonie- und Kammerorchester wurde ich auf eine Untersuchung aufmerksam, die Kollegen in einer großen schwedischen Stadt gemacht hatten. Diese Untersuchung besagte, dass zum Zeitpunkt der Studie 80% aller Streicher wegen physischer oder psychischer Probleme im Zusammenhang mit dem Spielen in Behandlung waren.

Wenn ich meine eigene über viele Jahre gemachten Erfahrung mit bedenke, kann man annehmen, dass die anderen 20 % entweder nie über ihre Probleme gesprochen oder nie zugegeben haben, dass sie welche haben. Es scheint eine Tatsache zu sein, dass viele von uns nicht wissen, wie man Verkrampfungen und Muskelschmerzen vermeiden kann.

Ich wusste das früher übrigens auch nicht. Ende der 70er Jahre bekam ich durch zu häufiges und zu langes Spielen ein Rückenproblem und das führte schließlich dazu, dass ich diese Unwissenheit überwand. Früher hatte ich nur ein allgemeines Interesse an Veröffentlichungen zum Thema Anatomie. Aber jetzt musste ich etwas Grundsätzliches tun. Zum einen musste ich meinen Rücken kurieren – neben anderen Behandlungsmethoden musste ich fünfzehn mal auf eine Streckbank! – und zum anderen spürte ich auch ein großes Verantwortungsbewusstsein für meine Schüler und ihre Entwicklung.

Ich hatte es mir zur Aufgabe gemacht, ein Programm zu entwickeln, das den Körper physisch darauf vorbereitet, spontan und entspannt spielen zu können. Ein allgemeines Programm, mit dem die Hauptbewegungen geübt werden können, und mit dem die jungen Leute Schwierigkeiten leichter überwinden können. Das Programm musste so gestaltet sein, dass es die Kontrolle über das Musizieren nicht beeinträchtigte.

Es vergingen viele Jahre, in denen ich die Anatomie mit Blick auf die Erfordernisse des Violinspiels studierte. Ich machte sogar eine Analyse darüber, wie man mit dem Spiel den Körper beeinflussen kann.

Um sicher zu gehen, dass ich sozusagen „auf der richtigen Spur war“, erzählte ich meine Idee einem guten Freund, Dr. med. Sven Kvarnström, ehemaliger Chefarzt bei ASEA Brown Boveri. Er war begeistert von meinen Gedanken. Und seitdem ist er der sozusagen „Schutzengel“ des Studios. Sven Kvarnström bot sich als mein Privatlehrer für Anatomie und Muskelfunktionen an. Ich wusste, wie man Geige spielt und er wusste, welche körperliche Möglichkeiten es dafür gab.

Professor Ivan Galamian lehrte mich das

1.4 Zerlegen und Zusammenbauen

beim Einstudieren eines neuen Stückes.

Das ist genau so, wie wenn ein Liebhaber seinen alten VW zuerst auseinander baut, jedes Einzelteil reinigt, poliert und schmiert, und danach Stück für Stück wieder zusammenbaut.

In den 60er Jahren war es in unserem Tätigkeitsfeld noch nicht „comme-il-faut“ über gesundheitliche Probleme zu reden. Das Wort „Ergonomie“ war noch nicht erfunden und das einzige, was vom Lehrer in Sachen menschlicher Körper angesprochen wurde, waren die Fingerspitzen des Schülers. Bei jedem

Menschen wurde vorausgesetzt, dass er perfekt sei. Was aber soll man tun, wenn man die Lösung eines Problems weder in den Noten noch auf der Violine findet? Für mich scheint einigermassen klar, dass jedes Problem seine Ursachen im menschlichen Körper hat!

Alles, was ich bisher gesagt habe, wirft Fragen auf, die wir alle kennen, z.B.:

Ist es bei einem so anspruchsvollen Instrument möglich, Gegenwind in Rückenwind umzuwandeln,

- *unter Berücksichtigung der Tatsache, dass das Eltern-Schüler-Team heutzutage viel schneller als früher aufhören möchte, wenn ein Fortschritt längere Zeit auf sich warten lässt?*
- *wenn Kinder heute mehr Zeit als früher vor Fernseher und Computer verbringen, was zum einen das motorische Verhalten im kleinen wie im großen behindert und hemmt und sich zum anderen entscheidend negativ auf das Spiel eines Streichinstruments auswirkt?*
- *wenn man bedenkt, dass durch die finanzielle Situation der Städte und Gemeinden auf Dauer eine Rationalisierung der Unterrichtsmethoden erforderlich ist?*
- *wenn man berücksichtigt, dass das Konkurrenzangebot an spektakulären Aktivitäten zugenommen hat?*

Wenn die oben genannten Fragen tatsächlich relevant sind, wovon ich ausgehe, müssen wir eine Situation schaffen, die diese Dinge berücksichtigt.

Meine eigene Erfahrung sowie das Wissen von Sven Kvarnström zusammen mit den auf den menschlichen Körper übertragenen Ideen von Ivan Galamian, waren die Samenkörner für dieses Programm und sind es immer noch. Sie gingen auf und wuchsen, und das Programm, das ich Ihnen hier vorstelle, nimmt heute einen breiten Raum in meinem eigenen Unterricht ein. Das gilt auch für viele meiner Kolleginnen und Kollegen.

Um den Schülerinnen und Schülern ein klares Bild davon zu vermitteln, warum mein Studio so ist, wie es ist, reden wir genauso oft, wie wir über unser Instrument reden, auch über unseren Körper oder

2.1 das Bewegungssystem.

Unser Körper hat von der Natur für alle Phasen und Aktivitäten des Lebens eine Reihe notwendiger Voraussetzungen bekommen:

Eine gut funktionierende Motorik bestehend aus Gelenken, Muskeln und einem Nervensystem, das vom Gehirn und dem Rückenmark gesteuert wird. Um die Funktion dieses Apparats zu verbessern, haben wir sogar eine Reihe von Gefühlen und Vorstellungen bekommen, die unseren Körper dazu bringen können, alles zu tun, was wir wollen.

Um diese Funktionen, Gefühle und Vorstellungen nutzen zu können, muss man allerdings wissen, was man zu tun hat und wie man seine Konzentration einsetzen muss. Das bedeutet, man muss seine Gedanken steuern, sie ganz auf eine Sache konzentrieren und versuchen, sich selbst von allen störenden äußeren Einflüssen abzuschotten.

Die Konzentration hat einen entscheidenden Einfluss auf das Gehirn als „Aufnahmegerät“. Und sie ist der Schlüssel zu allem Lernen.

2.2 Die Gelenke und das Knochengestüt

Das menschliche Knochengestüt besteht aus 206 Einzelteilen. Um den Körper bewegen zu können, sind Gelenke erforderlich. Die verschiedenen Gelenke sind unterschiedlich gebaut. Allen Gelenken gemeinsam ist, dass sie in einer mittleren Position oder in einem offenen Winkel am besten funktionieren. Wenn man in einen Swimmingpool springt und versucht, sich zu entspannen, gehen die Gelenke von alleine in diesen Winkel.

Auch wenn man spielt, „streben“ die Gelenke geradezu nach diesem offenen Winkel, weil in dieser Position nach beiden Seiten genügend Bewegungsspielraum zur Verfügung steht. Abgesehen davon ist die natürliche Länge der Muskeln darum herum genau auf diesen Winkel abgestimmt. Jedes einzelne Gelenk hat zwei Reibungsflächen, die obwohl sie keine Blutgefäße enthalten, ständig ernährt werden müssen. Dies erfolgt durch Diffusion. Dabei wird durch die Bewegung eine Nährsubstanz auf diese Flächen gepresst. Auch die Sehnen und die Sehnenansätze müssen ernährt werden um ihre Elastizität zu erhalten.

2.3 Die Muskeln

Eine Aufgabe des Blutes – neben vielen anderen – ist der Transport von Nährsubstanzen. Damit die Muskeln funktionieren, findet Verbrennung statt und zu diesem Zweck transportiert das Blut auch Sauerstoff. In einem lockeren Muskel findet kaum Verbrennung statt und das Blut fließt ungehindert. Aber in einem gespannten oder verkrampften Muskel nimmt die Verbrennung zu und es entsteht viel Kraftverschwendung und Abfallprodukte. Ungeachtet der oben genannten Umstände wird ein Muskel, der verkrampft ist, auch arbeitsunfähig. Wie in einem Teufelskreis sammeln sich mehr Abfallprodukte und Milchsäure an und der Muskel verliert seine Kraft. Um den Muskel von diesem „Schrott“ zu befreien, muss man ihn „aufbrechen“. Der einzige Weg, dies zu erreichen, ist ihn zu entspannen und neue Blutzufuhr zuzulassen. Dieser Wechsel zwischen Spannung und Entspannung ist wie eine Pumpe. Ein zu hoher Milchsäurewert über einen längeren Zeitraum – wir reden hier von Jahren – kann die Muskelfasern zerstören.

Die Sehnen und ihre Ansätze sind ebenfalls sehr empfindlich und brauchen eine ungestörte Blutzirkulation, um ihre hohe Qualität zu erhalten. **Diese Blutzirkulation wird gefördert durch Bewegung!** Musiker, die mit ein Streichinstrument spielen, haben während des Spielens die übliche ungünstige Körperhaltung. Und sie achten sensibel auf Muskelschmerzen und Verkrampfungen, ja sie warten geradezu darauf.

Unser „dilemma grande“ ist, dass wir immer zielgerichtet versuchen, dieselben Muskeln zu benutzen – und natürlich auch dieselben Muskelfasern – um damit die gleichen Bewegungsmuster zu erhalten. Und genau deshalb setzen wir uns dem Risiko aus, diese feinen Muskelfasern zu verbrennen und das „Aschenputtel-Syndrom“ zu bekommen. Vielleicht erinnern Sie sich an „Aschenputtel“, jenes arme kleine Mädchen, das all die schwere Arbeit zu verrichten hatte und die morgens als erste aufstand und abends als letzte zu Bett ging. Beim Geigenspiel jedoch wartet – im Gegensatz zum Märchen – kein Wunder hinter der nächsten Ecke auf uns.

Wenn man in einem frühen Stadium lernt, die kinetische Energie – die Bewegung als solche – als Kraftquelle zu nutzen, kann man in vielen Fällen verhindern, dass immer wieder dieselben Muskelfasern benutzt werden. Gleichzeitig können wir dabei lernen, dass die positive Funktion der Muskelveränderung auch als Mittel dienen kann zu einem höheren Bewusstsein zu gelangen.

Unsere Sinne

3.1 „Die Gabe der Vorstellung“ oder das „innere Auge“

ist ein wertvoller Sinn, egal was man gerade tut oder lernt. In unserem Fall verwenden wir die Vorstellung nicht nur beim Noten lesen, sondern auch für die Kunst der visuellen Orientierung auf dem Instrument.

Theoretisch gibt es die Möglichkeit, die entsprechenden Voraussetzungen für das Spielen eines Musikinstruments auch ohne

3.2 die „Tonvorstellung“ oder das Hörvermögen

zu entwickeln. Aber ohne diesen speziellen Sinn als Kontrollorgan wäre es in allen Sparten der Musik kaum möglich Musik zu machen, die man auch anhören kann.

Das Erinnerungsvermögen, wie der Bogen und die Geige sich „anfühlen“ hat eine sehr große Bedeutung und darf nicht vernachlässigt werden. Um den

3.3 „Sinn des Fühlens“ oder den Tastsinn

unmittelbar zu erfahren, sollte man sich einmal ein Instrument von einem Freund ausborgen.

Mit Hilfe des inneren Ohres und dem Zusammenspiel von

3.4 „Gleichgewichtssinn“

und Bewegungsgefühl kann man das Phänomen der Balance verstehen.

Mit der Konzentration auf eine gute Verteilung des Körpergewichts ist es nun möglich, die Balance zwischen angespanntem und entspanntem Muskel zu steuern. Die Abläufe der Bewegungskette können dadurch verbessert werden.

Neben allen oben genannten Sinnen des menschlichen Körpers gibt es einen weiteren Sinn, der

3.5 „Bewegungsgedächtnis“

manchmal auch „Muskelgedächtnis“ genannt wird.

Es registriert die Position des Arms, wenn der Bogen zur Spitze bewegt wird, und veranlasst gleichzeitig andere Muskeln, durch geeignete Gegenbewegungen die Balance zu halten. Er reguliert den Bogenwiderstand, erzeugt die erforderliche Kraft, die notwendige Geschwindigkeit und reguliert die Strichlänge. Dieser Sinn ist der Koordinator aller Muskelaktivitäten und verbessert das motorische Empfinden.

Jeder der oben genannten Sinne ist über das

4.1 Nervensystem

mit der Außenwelt verbunden und zwar durch Augen, Ohren, Fühlen der Haut am Hals des Instruments u.s.w.

Außerdem registriert jeder einzelne Sinn auf unterschiedliche Art und Weise was vor sich geht. Man kann es mit einer CD-Aufnahme vergleichen. Es gibt so viele Kanäle wie Sinne, und bevor nicht alle Instrumente aufgenommen sind, kann man nicht die vollständige Aufnahme hören.

Unter den verschiedenen Nervenarten mit speziellen Aufgaben gibt es welche, die unsere Muskeln steuern und andere, die genau umgekehrt arbeiten. Sie teilen nämlich dem Gehirn mit, was momentan um uns herum passiert und registrieren das im Erinnerungsvermögen.

Alle Sinne hinterlassen Spuren im Erinnerungsvermögen so tief wie diejenigen, die eine Melodie hinterlässt. Das gut entwickelte Körpergefühl zeichnet bei einem bestimmten Musikstück eine Landkarte in unserem Gehirn, die zunächst mehr wie eine Skizze aussieht. Die Speicherung einer Melodie, die Speicherung des zugehörigen Bewegungsmusters und so weiter, alles in der jeweiligen Art angelegt, werden nun eng, fast so wie ein Zopf mit einander verknüpft. Und je öfter man das gleiche melodische und körperliche Empfinden wiederholt um so leichter fährt der Impuls durch eben diese Nervenbahnen und um so sicherer ist die Speicherung. Die Landkarte wird immer genauer. In dem Augenblick, wo man sich entscheidet, welches Musikstück man spielen will, läuft die „CD-Rom“ mit der Landkarte an. Das Gehirn liest die Karte mit den jeweiligen Anweisungen für die nächsten Augenblicke. Unterstützt durch die Melodie dirigiert das Rückenmark die 400 Muskeln, um ein gut geübtes Stück zu reproduzieren.

Unglücklicherweise aber merkt sich und speichert der Körper alles, was er tut, egal ob es richtig oder falsch ist. So gesehen ist er eigentlich dumm. Aber ist es nicht viel dümmer, wenn man nicht vom allerersten Anfang an versucht, alles richtig zu machen? Es gibt eine erstaunliche Feststellung: Wenn die Mutter Frikadellen macht, während man ein Stück übt, kann man nach vielen Jahren beim Spielen dieses bestimmten Stückes noch den Geruch des Essens wahrnehmen. Soviel zum Thema Einprägen im Gedächtnis.

Ergänzend zu dem oben Genannten, gibt es noch eine vollständige Kette wichtiger Muskeln, die

5.1 die Bewegungskette der Muskeln

genannt wird. All diese Muskeln unterstützen einander von Kopf bis Fuß. Diese Funktion unterliegt mehr oder weniger dem Einfluss unseres eigenen Willens.

Bitte stehen Sie auf – nehmen Sie eine ganz verrückte Haltung ein und spannen Sie nun alle Muskeln, die Sie in Ihrem Körper finden können kräftig an oder ziehen Sie sie zusammen. Halten Sie diese Spannung für einen Moment.

O.k. Versuchen Sie nun, sich in dieser Haltung zu entspannen.

Sind all Ihre Muskeln entspannt?

Ja, aber merken Sie, dass Sie immer noch in der Position stehen? Wie kommt das? Nun, Sie haben sich eben selbst die Funktion der Muskelkette demonstriert, die Ihre Position stabil hält. Bitte nehmen Sie wieder Platz.

Unser Körper hat über 400 Muskeln, aber nur wenige arbeiten ständig. Jedesmal, wenn wir unsere Position verändern, verändert sich die Form der Kette. Sie ist immer noch vollständig, hat aber eine neue Form.

Wenn wir unseren Körper mit Hilfe einer kontrollierten Wechselbeziehung zwischen Spannung und Entspannung in Bewegung halten, bekommen wir quasi als Zugabe

5.2 die kinetische Energie.

Das bedeutet, wir brauchen auf Dauer weniger Muskelkraft. Die Bewegung hilft den Muskelfunktionen wie eine Pumpe, genau so wie bei der in den Gelenken erforderlichen Diffusion. Die Folge davon ist, dass keine Ermüdungserscheinungen mehr auftreten.

Wenn der Bogen in der Mitte steht, sollten alle beteiligten Gelenke einen offenen Winkel bilden, mehr oder weniger entspannt. Wenn man die Mitte verlässt und sich zum Frosch oder zur Spitze des Bogens hin bewegt, nimmt die Spannung zu, da die Gelenke mehr oder weniger gebeugt oder geöffnet werden.

Auch Ihr Körper baut eine Spannung auf, wenn Sie sich nach links oder rechts drehen. Diese Spannung ist notwendig für die kinetische Energie. Wenn Sie einmal versuchen, sich in dieser extremen Position zu entspannen, werden Sie die Kraft der kinetischen Energie spüren, die Sie wieder zurück in die Mitte bringt. Man muss dadurch nur wenig Muskelkraft aufwenden, um von einem Ende des Bogens zum anderen zu gelangen. Dabei erinnern einen die Musiker an Skateboarder, die zwischen zwei Extremen hin und her schwingen.

Da ich gleich eine Gruppe unterrichten möchte, die später, wenn alle nach vorne kommen können, als meine Assistenten fungieren sollen, würde ich mich freuen, wenn nun gleich acht Freiwillige hier nach vorne kommen würden. Vielleicht haben wir heute acht Professoren oder Leute mit roten Haaren oder mit lackierten Fingernägeln hier. In jedem Fall: Herzlich willkommen. Nehmen Sie bitte Platz. In der Zwischenzeit können die Übrigen ein wenig Stretching machen.

6.1 Das Studio

Als ich 1996 mit dem Studio anfang, stand natürlich die Violine an erster Stelle, schließlich bin ich ja Geiger. Aber mittlerweile finden die anderen Instrumente der Streicherfamilie zunehmend auch den Weg in mein Studio.

Der neue Weg wurde in erster Linie im Gruppenunterricht vermittelt, und zwar hauptsächlich wegen der finanziellen Situation der Städte und Schulen. „Viereinhalb Schüler“ sollen bei uns im Durchschnitt pro 60 Minuten unterrichtet werden und das ist eine relativ hohe Zahl. Wegen der großen und umfangreichen Ausstattung, die sie zum Arbeiten benötigen, ist es einfacher, einem Schüler im Studio die Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen, als ihn in der traditionellen Form zu unterrichten.

Viele unterschiedlichen Dinge müssen während einer Unterrichtsstunde getan werden aber einiges davon kann der Schüler auch alleine machen.

Das Studio hat deshalb drei Abteilungen: Das **Akustikum**, das **Gym** und das **Elektronik-Studio**.

In der jahrelangen Erfahrung in meinem Studio entstand eine spezielle Unterrichtsmethode, nämlich eine Kombination von Einzel- und Gruppenunterricht.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Wenn Sie das folgende hören, bedenken Sie bitte, dass der Schüler in jeder Stunde neben dem Üben der körperlichen Abläufe von der ersten Stunde an auch auf seinem eigenen akustischen Instrument spielt. Und das nicht nur im Studio sondern hoffentlich auch zu Hause.

Der Unterricht in der Abteilung

6.2 Akustikum

ist mehr oder weniger traditionell.

Hier arbeiten wir an der Intonation, dem Repertoire, der Klangqualität und so weiter. Und da jeder individuell begabt und befähigt ist, gibt es hier die Möglichkeit, jeden auf seinem individuellen Niveau zu unterstützen und ihm zu helfen, sich zu entwickeln. Das alles erfolgt im „Akustikum“.

Da heute viele Streicher hier sind, brauche ich sicher nicht mehr darüber sagen, wie man Streichinstrumente auf den traditionellen Streichinstrumenten unterrichtet. Im „Gym“ werden wir noch einmal darauf zurück kommen.

Wenn man bedenkt, was ich am Anfang über die Bedeutung der Bewegung und Aktion als notwendiges Mittel zur Entwicklung des Gedächtnisses gesagt habe, ist es sicher richtig, sich in der Musikerziehung auf die physikalischen Vorgänge als ein zentrales Thema zu konzentrieren. Denn ein Streichinstrument zu spielen, bedeutet eben, *zu agieren und sich zu bewegen*.

Meine Arbeit in der Abteilung

6.3 „Gym“

konzentriert sich darauf, die effektivste Methode für Streicherunterricht mit Kindern zu finden – spontan und spielerisch, aber effizient und mit Spaß!

Wegen seiner großen Bedeutung ist das „Gym“ das Zentrum meines Studios.

Wie wir alle wissen, gibt es im menschlichen Körper sichtbare und unsichtbare Bereiche. Bewegte Gelenke, angewinkelte Arme, der Oberkörper, wenn er eine Gegenbewegung zum rechten Arm macht und so weiter, das alles sind Beispiele aus dem Spiel, die sichtbar sind und ziemlich leicht beobachtet und korrigiert werden können. Daneben ist ein Geiger aber auch stark abhängig von der Konzentrationsfähigkeit, der Balance und der Koordination, und auch abhängig von vielen Muskeln sowie von Nerven und Sinnen. Und alle sollen entspannt, effektiv und harmonisch arbeiten.

Es ist eine logische Folge der Konzentration, dass man einen Gedanken um so leichter umsetzen kann, je öfter man ihn wiederholt. Das gleiche gilt für das Erlernen von Bewegungsmustern. Ein Pfad, der immer wieder gegangen wird, ist immer leichter zu finden.

Wenn zwei oder drei Dinge gleichzeitig zu bewältigen sind – was beim Streichinstrument generell der Fall ist – muss die Aufmerksamkeit immer auf den Klang gerichtet sein, weil er überhaupt der wichtigste Eindruck ist. Besonders Kinder, die noch nicht so weit sind, dass sie ihre Konzentration steuern können, vergessen manchmal, den Bogen oder die Geige richtig zu halten. Die Folge davon ist, dass die instrumentale Entwicklung verzögert wird. Wenn wir dagegen die „Körperkontrolle“ von der musikalischen Kontrolle trennen, können wir das Risiko solcher Fehler vermeiden. Zuviel Analyse während des Spielens zerstört die Spontaneität der Bewegungsmuster!

Um die Konzentration bei jeder Übung auf ein Maximum zu steigern, ist es ratsam, jede Übung einzeln für sich zu machen und solange von der Tonbildung zu trennen, bis man ehrlich zu sich sagen kann, dass diese einzelne Bewegung perfekt und spontan abläuft, unbeeinflusst von anderen Nerven- oder Muskelgruppen.

Dafür gibt es im „Gym“ Aufgaben – aufgeteilt in acht Stationen. Jede der Stationen widmet sich dem Training verschiedener Griffe und Bewegungsmuster, die zusammen das Violinspiel ausmachen, die aber auch die oben genannten Zentren und Sinne stimulieren.

Wenn zwei Einzelbewegungen gut eingeübt sind, werden sie zusammengeführt und koordiniert. Wenn diese beiden Bewegungen solange zusammen geübt sind bis sie wie eine einheitliche Geste wirken, kann man eine weitere Bewegung hinzufügen und dann die drei zu einer Einheit machen. Durch die Kontrolle der Konzentration werden alle geübten Bewegungen im Gedächtnis gespeichert. Erst wenn alle Skizzen im Gedächtnis komplett sind, ist man in der Lage, das gesamte Bild zu erkennen.

Je mehr Aufmerksamkeit deshalb im weiteren Verlauf auf die Körperkontrolle gelegt wird, um so leichter ist es, sich später auf die Klangerzeugung konzentrieren zu können, wenn das gut trainierte, sogenannte „Körperinstrument“ später spontan auf dem eigentlichen Instrument spielt. Die meiste Arbeit ist getan, wenn dann der Moment kommt, wo die Noten als ganzes Stück gespielt werden.

Aber wegen der nun nicht mehr erforderlichen Konzentration auf die Details ist es jetzt viel einfacher, den musikalischen Part gut zu absolvieren.

Meine Damen und Herren, lassen Sie uns nun mit dem „Zerlegen“ beginnen.

Im „Gym“ finden Sie acht sogenannte „Stationen“.

Um die richtige Bogenhaltung zu lernen, muss der Schüler sehr konzentriert und genau mit dem

6.3.1 grünen Stock

arbeiten.

Die Bogenhaltung ist die Verbindung zwischen dem warmen, lebendigen Arm und dem Bogen. Damit der Bogen lebendig wird, muss die Haltung wie eine Feder sein.

Deshalb müssen die Daumen- und Fingergelenke leicht gekrümmt sein und in einer mittleren Position gehalten werden. Wenn der Bogengriff in Ordnung ist, muss er während der folgenden Übungen genau so bleiben, weil er meistens wieder in die alte Haltung zurückfällt, wenn das Handgelenk unterschiedlich bewegt wird.

Die Übungen mit dem

6.3.2 gelben Stock

sind eine Fortsetzung der Übungen mit dem grünen Stock.

Das Gewicht dieser Stange entspricht ungefähr dem Bogengewicht. Deshalb kann man damit auch sehr sinnvoll den kleinen Finger der rechten Hand trainieren.

6.3.3 Der rote Stock

„steht“ nur auf der Innenseite des kleinen Fingers der rechten Hand.

Mit der ersten Übung lernt der Arm, die Stange zu balancieren. Danach machen wir die Bewegungen, die der Bogenarm normalerweise beim Streichen macht.

Die Übungen mit dem roten Stock haben den kinästhetischen Sinn bewusst gemacht.

Die Muskeln und Nerven, die die Bewegungen des rechten Arms steuern, bewirken, dass eine ausreichende Länge, eine gerade ausreichende Kraft und eine eben solche Geschwindigkeit entsteht. Auf diese Art und Weise wird das System von Nerven und Muskeln immer mehr geschult und für seine sensible Arbeit eingestellt.

Sorry, aber wir müssen uns noch einmal den kinästhetischen Sinn bewusst machen. Und das tun wir diesmal mit Hilfe der

6.3.4 Balance-Platte

Hier ist der ganze Körper beteiligt. Während der Übungen mit der Platte, die dabei immer parallel zum Boden bleiben soll, bekommt man mehr und mehr das Gefühl für die Kontrolle über die Gewichtsverteilung.

Diese Erfahrung gibt uns automatisch ein besseres Gefühl für einen guten, entspannten Stand.

Der Bogenstrich ist vielleicht die wichtigste Bewegung eines spielenden Geigers. Für den Unbedarften sieht es so aus, als ob das sehr einfach zu organisieren wäre, aber es sind viele verschiedene kleinere Bewegungen zu machen. Und um diese alle richtig auszuführen, müssen sie als Einzelbewegungen geübt werden.

Die Übungen mit dem grünen, gelben und roten Stock müssen genau und präzise ausgeführt werden können, bevor man mit

6.3.5 der Bogenmaschine

zu arbeiten beginnt.

Der Bogenstrich ist der Initiator des gesamten Bewegungsapparates eines Geigers.

Die Grundlage für die Bogenkunst ist ein „Klanggriff“ bei der Bogenhaltung, ein entspannter Arm und eine entspannte Schulter sowie ein gerader Bogenstrich. Von der letzten Regel gibt es aber vermutlich viele Ausnahmen. Die Form des Bogengriffs ist sehr individuell, man muss jedoch die Regel der leicht gekrümmten Gelenke beachten.

Beim Arbeiten mit der Bogenmaschine ist es vor allem sehr wichtig, den Griff nicht zu verändern, weil der Griff sowohl das Handgelenk wie auch den Rest des Arms dazu zwingt, entspannt zu arbeiten.

Wenn der Student als „Zuschauer“ nach einer Weile erkennt und fühlt, wie die gerade Linie des Bogens seine Armbewegung beeinflusst, ist er in der Lage diejenigen Muskelgruppen zu aktivieren, mit der er diese spezielle Bewegung ausführen kann.

So nun können wir mit dem Zusammenbauen beginnen.

Achten Sie darauf, dass sich das Handgelenk von selbst anpasst, gerade bei einem kurzen Strich. Wenn dieser länger wird, darf man mit der Gegenbewegung des gesamten Körpers beginnen.

Wenn man die Bogenmaschine benutzt, muss man gut stehen.

Es ist eine sehr gute Übung, den kompletten Strich mit Hilfe des rotierenden Körpers auszuführen. Um einen geraden Strich zu bekommen, muss sich das Handgelenk wieder selbst anpassen. Bei dieser Übung sollte sich der Ellbogenwinkel des Bogenarms nicht öffnen oder schließen.

Im weiteren Verlauf sind wir dann in der Lage, selbst zu entscheiden, welchen „Motor“ wir benutzen wollen.

6.3.6 Mit den Jonglierbällen

zu arbeiten, ist eine ausgezeichnete Möglichkeit zum Entspannen. Gleichzeitig kann man dabei erfahren, wie ein körperliches Bewegungsmuster erlernt werden und später automatisch abgerufen werden kann.

Beim Jonglieren kann man sich darauf konzentrieren, wie das gesamte Körpergefühl auf die Steigerung des Bewusstseins und die Entspannung gelenkt werden kann. Diese Art des Denkens ist später auch nützlich für das Spielen auf dem Instrument.

Die Geige längere Zeit auf der richtigen Höhe zu halten, ist sehr ermüdend und erfordert eine kontrollierte Spannung. Diese Spannung ist unter anderem auch für einen leichten Bogenarm sehr wichtig. Je müder der Agonist wird, um so mehr unkontrollierte Aktivitäten gibt es von Antagonist und Synergist bei der „Halte-Aktivität“.

Die Übung, die ich

6.3.7 japanisches Hotel

genannt habe, ist eine kombinierte isometrische und dynamische Übung.

Lassen Sie während des Haltens die Hand am Instrumenten-Dummy entlang gleiten. Um das richtige Level zu halten, muss man den Deltamuskel verbreitern, indem man den Ellbogen wie ein Pendel schwingen lässt. Wenn die Hand weiter weg ist, lassen Sie Ihren Ellbogen nach links schwingen und drehen ihn nach außen. Mit diesem Hilfsmittel lernt man auch, wie die Instrumentenhöhe auch bei veränderter Position gehalten werden kann.

6.3.8 Ohne Hilfsmittel

Eine ganze Reihe von Übungen kann im Bereich Gym auch ohne Geige oder andere Hilfsmittel gemacht werden. Die einzige Grenze ist dabei unsere Fantasie.

Vielen Dank zunächst einmal.

Sie sollten sich nun ein klein wenig ausruhen.

6.4. Das Elektronik-Studio

Nach etwa einem Jahr, wenn die Kinder die Grundlagen gelernt haben und mit Geige und Bogen umgehen können, können sie das Elektronik-Studio nutzen. In der Mitte dieses Raumes gibt es sechs kreisförmig angeordnete Kabinen. Drinnen können die Studenten dank Kopfhörer völlig für sich alleine und ohne störenden Lärm von außen arbeiten, z.B. sich vor der Stunde einspielen oder ungestört üben oder „just for fun“ spielen.

Dieser Teil des Studios dient als Ergänzung des Gym, aber hier machen wir regelmäßig auch normale Unterrichtsstunden und dank der drahtlosen Kopfhörer und der Fernbedienung ist der Lehrer in der Lage, sich den Schüler, den er hören will, auszuwählen und nur ihm alleine seine Anweisungen mitzuteilen.

Dieser Teil des Studios ist mit elektrischen Geigen in allen Größen ausgestattet von $\frac{1}{4}$ - bis $\frac{4}{4}$. Von jeder Größe gibt es drei Instrumente. Meine Kontrabass-, Cello- und Bratschenkollegen haben die Größen ausgewählt, die sie am häufigsten benötigen.

Hier gibt es eine progressive Violinschule – leider nicht ganz vollständig und nicht übersetzt – aber, wenn sie fertig ist, enthält sie 120 Melodien in sechs Kapiteln von der ersten bis zur fünften Lage.

Zusammen mit diesen Melodien und auch als Ergänzung dazu, gibt es 500 – 600 Karten mit Übungen, aufgeteilt in zwölf Kapitel mit Tonleitern, Finger-, Bogen-, Rhythmusübungen u.s.w.

Unter anderem ist z.B. das Kapitel **die Ergonomie des Geigers** sehr informativ.

6.4 Gym und Akustikum

Im Studio möchten wir den jungen Leuten das Basiswissen über jedes Detail der körperlichen Aktivitäten eines Geigers vermitteln. So oft wie möglich, veranstalten wir hier aber auch kleine Konzerte und Vorspiele, damit die Schüler Erfahrungen auf dem Gebiet der Aufführungspsychologie sammeln können. Die Wände zwischen Akustikum und Gym sind variabel und können schnell zur Seite geschoben werden, um mehr Platz zu haben für größere Gruppen oder für Aufführungsebenen wie oben erwähnt.

Ich danke Ihnen für Ihre wunderbare Zusammenarbeit bis hierhin, aber ich glaube, ich werde Sie alle als Hilfslehrer brauchen, wenn wir nun ihre Kolleginnen und Kollegen aus dem Saal nach vorne einladen.

Wenn wir nachher diesen Teil beendet haben, möchte ich Sie bitten, sich noch einmal für einen kurzen Abschluss zu setzen.

7.1 Abschluss

Es war für mich in den vergangenen Monaten eine sehr schwierige Aufgabe, die wichtigsten Einzelheiten meiner täglichen Arbeit im Studio für Sie auszuwählen.

Es ist unmöglich, in 90 Minuten mehr zu machen, als sozusagen „die Tür gerade mal einen kleinen Spalt zu öffnen“.

Viele Kapitel konnte ich nicht ansprechen wie z.B.:

Wie steht man beim Spielen? Wie sitzt man beim Spielen? Nicht zu vergessen weitere hunderte von Übungen, die wir im Studio machen wie z.B.: Wie geht man? Beim Gehen – auf die richtige Art und Weise – kann man viele Bewegungsmuster finden, die denen beim Spielen entsprechen. Aber davon nächstes Mal mehr.

Vor einer halben Stunde habe ich vier Fragen gestellt, die wie ich annahm, jeder von uns kennt. Diese Fragen waren:

Ist es bei einem so anspruchsvollen Instrument möglich, Gegenwind in Rückenwind umzuwandeln,

- *unter Berücksichtigung der Tatsache, dass das Eltern-Schüler-Team heutzutage viel schneller als früher aufzuhören möchte, wenn ein Fortschritt längere Zeit auf sich warten lässt?*
- *wenn Kinder heute mehr Zeit als früher vor Fernseher und Computer verbringen, was zum einen das motorische Verhalten im kleinen wie im großen behindert und hemmt und sich zum anderen entscheidend negativ auf das Spiel eines Streichinstruments auswirkt?*
- *wenn man bedenkt, dass durch die finanzielle Situation der Städte und Gemeinden auf Dauer eine Rationalisierung der Unterrichtsmethoden erforderlich ist?*
- *wenn man berücksichtigt, dass das Konkurrenzangebot an spektakulären Aktivitäten zugenommen hat?*

Hier nun meine Antworten:

Um unser Ziel zu erreichen, müssen wir

1. *den Schülern so früh wie möglich in regelmäßigen kleinen Konzerten auch den geringsten Fortschritt verdeutlichen!*
2. *auf spielerische Art und Weise einen direkten Zugang zu den motorischen Zentren der Kinder finden!*
3. *die Arbeit mit der Klasse so planen, dass die Schüler lernen, mehr Verantwortung für ihren eigenen Fortschritt zu übernehmen.*

Und wir müssen beim Unterrichten eines Streichinstrumentes

4. *auch unübliche Lernhilfen verwenden, um die Effizienz von Ökonomie und Qualität zu steigern und gleichzeitig neue Schüler für uns zu gewinnen.*

Mit diesen letzten Worten möchte ich mich für meine Einladung nach Leipzig bedanken und gleichzeitig auf meine eigene Art sagen: Willkommen in einem neuen Jahrhundert!