



Leonhard Thomas, verheiratet und Vater von zwei Kindern ist Dipl. Ing. (Chemie FH) und Diplom-Musiklehrer für Cello. Er absolvierte seine Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bei Chava Shelav (Diplom 1988). Er unterrichtet Cello privat und an Musikschulen („Funktionales Cellospiel“). Die Feldenkrais-Methode unterrichtet er an der Musikschule in eigener Feldenkrais-Praxis und an verschiedenen Institutionen.

3.5 Die Feldenkrais-Methode in der Musikschule und speziell im Streichunterricht

Leonhard Thomas

„Aber der Lehrer muß den Mut haben, sich zu blamieren. Er muß sich nicht als der Unfehlbare zeigen, der alles weiß und nie irrt, sondern als der Unermüdliche, der immer sucht und vielleicht manchmal findet. Warum Halb-gott sein wollen? Warum nicht lieber Vollmensch?“ (Arnold Schönberg)

Biografische Notizen

Der Unfall

Ich war dabei, meinen Traum zu erfüllen: Mein Chemiestudium hatte ich abgeschlossen. Nun wollte ich mein leidenschaftlich betriebenes Hobby, das

Cellospielen, mit meinem Interesse an Menschen verbinden und zum Beruf machen. Kaum hatte ich das Musikstudium zum Diplom-Musiklehrer für Cello begonnen, als mir beim Skifahren ein Unfall passierte: Kapselriß der rechten Schulter und Bänderdehnung. Mein Arm wurde ruhiggestellt. Zwei Wochen später bei der Nachuntersuchung sagte mir der Orthopäde, daß nun wieder alles in Ordnung sei. Ich war überaus erleichtert und spielte sofort wieder Cello, merkte aber bald, daß ich meine Schulter nur eingeschränkt bewegen konnte. Was ich vorher selbstverständlich und ohne viel darüber nachzudenken spielen konnte, wurde nun immer schwieriger und war nur noch mit großem Kraftaufwand zu erreichen. Trotzdem übte ich weiter und hoffte, der Zustand werde sich von selbst verbessern, so wie auch ein Schnupfen kommt und wieder geht.

In meiner Not besuchte ich inzwischen den dritten Orthopäden. Jetzt hieß die Diagnose: „Rotatorenmanschettenverletzung“ und Krankengymnastik wurde mir verschrieben – wenigstens hatte ich jetzt eine Bezeichnung für meinen sich immer noch verschlimmernden Zustand. Mittlerweile waren fünf Minuten Cellospiel zur Qual geworden. Heute weiß ich, was ich damals höchstens ahnte: Meine Beschwerden in der Hand, im Nacken, der Schwindel, meine veränderte Art zu gehen – dies alles waren Folgen des Unfalls und vor allem Folgen meiner Art und Weise, auf den Unfall zu reagieren.

Heute kann ich offen darüber schreiben. Damals war ich beschämt und verzweifelt, aus der Bahn geworfen. Etwas in mir gab jedoch nicht auf. In zwei Urlaubssemestern schloß ich die Theoriefächer des Musikstudiums ab und kümmerte mich gleichzeitig um meine Schulter: Krankengymnastik (von fünf verschiedenen Verfahren weiß ich noch), Akupunktur, Chiropraktik, Autogenes Training – ich war allmählich im wahrsten Sinne des Wortes bewandert. Ich merkte jedoch, daß mir die Angebote der Schulmedizin nicht weiterhalfen. Daher besorgte ich mir Literatur über alternative Verfahren, besuchte Kurse und bekam Einzelstunden in der Alexander-Technik, in Yoga, Eutonie und Dispokinase.

In einer Buchhandlung fand ich ein Buch von Moshé Feldenkrais: „Bewußtheit durch Bewegung“. Ein Jahr lang beschäftigte ich mich autodidaktisch mit den in diesem Buch beschriebenen Lektionen. Schließlich meldete ich mich zu einem ersten Wochenendseminar an. Ich erinnere mich noch lebhaft: seltsam ruhig, verwirrt und überrascht ging ich nach Abschluß des Kurses nach Hause und schlief in der folgenden Nacht ausnehmend gut. Am nächsten Morgen spürte ich, daß ich mich leichter bewegen konnte. Ich setzte mich ans Cello. Irgend etwas war anders. Ich konnte es nicht in Worte fassen. Mein sonst so störrischer Arm gehorchte mir willig und wie automatisch. Froh und erleichtert spielte ich drauflos. Zu übermütig, wie sich herausstellte. Die bekannten Beschwerden stellten sich wieder ein, die Leichtigkeit der Bewegung verlor sich.

Immerhin – der kleine Lichtblick machte mir Mut und zeigte mir die Richtung, in der es weitergehen konnte. Ich besuchte weitere Feldenkrais-Seminare und nahm Einzelstunden in „Funktionaler Integration“. Schließlich begann ich eine Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer.

Dies waren die ersten Schritte auf einem langen Weg, der für mich sehr bereichernd war, mir aber immer wieder viel Geduld und Beharrlichkeit abverlangte.

Der Körper als Einheit

Schon in dem erwähnten ersten Wochenendkurs ahnte ich, daß es noch um mehr gehen könnte als um meine schmerzende Schulter und meine sonstigen Beschwerden.

In diesem Kurs war mit kleinen, leichten Bewegungen des Beckens experimentiert worden. In vielen Variationen hatte jeder Teilnehmer die Beziehung zwischen den Beckenbewegungen, den Beinen und der Wirbelsäule untersucht. Ich fragte mich damals, wie diese Beckenbewegungen meiner Schulter nutzen sollten. Meine Schultern und Arme bewegte ich ja gar nicht, so schien es mir wenigstens. Heute weiß ich, wie beim Rollen des Beckens die Schultern auf ungewohnte und kaum wahrnehmbare Weise mitbewegt werden.

Für die positive Wirkung war ein grundlegendes Prinzip der Feldenkrais-Arbeit verantwortlich, das der relativ zugeordneten Bewegung. Um dieses Prinzip verstehen zu können, muß man wissen, daß eine mit schmerzhaften Erfahrungen verknüpfte Bewegung jedesmal die Erwartung des Schmerzes aktiviert. Der Schmerz wird ein integraler Bestandteil der Bewegung und damit zur Gewohnheit. Kompensierende Bewegungen mindern zwar den erwarteten Schmerz, schränken jedoch die Beweglichkeit weiter ein. In solchen Fällen werden in der Feldenkrais-Methode Bewegungen gesucht, die den gewohnheitsmäßigen Schmerz umgehen. Dies geschieht zum Beispiel dadurch, daß die problematische Bewegung auf ungewohnte Weise, von anderen Körperteilen aus, ausgeführt wird.

In meinem Fall war die problematische, für das Cellospielen jedoch unerläßliche Bewegung die, Schulter und Arm relativ zum Rumpf zu bewegen. Sehr hilfreich war es nun für mich, Schulter und Arme ruhen zu lassen und den Rumpf relativ dazu zu bewegen.

Nach und nach beschäftigte ich mich mit allen grundlegenden Bewegungsfunktionen, wie z.B. Beugen und Strecken, Drehung um die eigene Achse im Liegen, Sitzen und Stehen, und vieles mehr. Die Sensibilität für meine Bewegungen wuchs. Wichtige funktionelle Zusammenhänge vor allem zwischen den Bewegungen des Beckens und der Beine, zwischen denen der Füße und anderen Körperteilen, zum Beispiel Ferse und Schulter, zwischen Augen und Kiefer, Kopf und der ganzen

Wirbelsäule, wurden klarer. Ich wurde zunehmend sensibler für alle meine Bewegungen, im Alltag und beim Cellospielen.

Diese erhöhte Sensibilität war jedoch nicht nur positiv und angenehm, sondern ich entdeckte auch bisher unbekannte Eigenschaften an mir, die sich störend bemerkbar machten und mit denen ich nun umzugehen lernen mußte.

Zwei Beispiele zeigen dies besonders deutlich:

Immer dann, wenn meine gesamte Haltung sich durch die Feldenkrais-Arbeit verbessert hatte und der Atem anfang, ruhiger zu fließen, „ruckelte es“: Die Schulter machte unwillkürliche, ruckartige Bewegungen, die mit einem krachenden, knirschenden Geräusch verbunden waren. Beunruhigt darüber besuchte ich wieder verschiedene Orthopäden und Neurologen. Niemand konnte mir eine Erklärung für dieses Phänomen geben, das mich erheblich beeinträchtigte. Ich sorgte mich um meine berufliche Zukunft und zweifelte an der Feldenkrais-Methode, die mich zunächst so weit gebracht hatte, mir aber an diesem Punkt anscheinend nicht weiterhelfen konnte.

Durch die Beschäftigung mit der Feldenkrais-Arbeit wurde ich an ein Ereignis erinnert, das ich völlig vergessen hatte: Mit 14 Jahren war ich beim Spielen die Kellertreppe hinabgestürzt und auf die Wirbelsäule gefallen. Jetzt ging mir auf, wie sich der Rücken durch diesen Unfall verändert hatte und wie wenig ich ihn in meine Bewegungen miteinbezog. Dies wurde mir erst jetzt bewußt, da mein Rücken zu neuem Leben erwachte und auf einmal eine wichtige Rolle dabei zu spielen begann, die bleibenden strukturellen Veränderungen in der Schulter auszugleichen. Mit der Zeit begriff ich: Nicht nur die Beweglichkeit der Schulter mußte sich verbessern, sondern ich mußte alle anderen Körperteile sinnvoll gebrauchen lernen, um die Funktionen von Schulter und Arm zu optimieren.

Mein Wissensdurst war geweckt, mein Ehrgeiz angestachelt. Neben den Lektionen, die wir im Feldenkrais-Training durchnahmen, besorgte ich mir Kassetten und alle nur erreichbaren schriftlichen Aufzeichnungen mit Feldenkrais-Lektionen und experimentierte weiter. Ich richtete meinen Alltag darauf ein, daß ich täglich mindestens eine, manchmal mehrere Stunden mit der Feldenkrais-Arbeit verbrachte. Meine Frau sagte oft neckend: „Jetzt liegt er schon wieder auf dem Boden und strampelt mit den Beinen“. Aber genau das war es, was mich in einem unendlich lang dauernden Prozeß voranbrachte.

Allmählich wurde die Reichweite und Beweglichkeit meines Arms und der Schulter immer größer. Für andere Menschen selbstverständlich und unwesentlich, bedeutete dies für mich ein großes Glück. Es war mir möglich, wieder so viel Cello zu spielen, daß ich das Studium erfolgreich abschließen und meinen Beruf als Cellolehrer ausüben konnte.

Das Ich als Einheit

Von den körperlichen Aspekten auszugehen ist zweckmäßig, aber es ist nicht alles. Ich war zunächst in der Dichotomie Körper/Geist gefangen. Ich wollte meinen Körper „repariert“ haben, wieder normal „funktionieren“, sonst aber bei meinen Gewohnheiten bleiben. Allmählich wurde mir klar, daß es bei diesem Prozeß um eine Änderung des ganzen Ichs gehen mußte.

Jedesmal, wenn ich durch ganzheitliche Bewegungen eine ausbalancierte Haltung gefunden hatte, änderte sich auch meine gefühlsmäßige Verfassung. Anfangs erlebte ich viele verschiedene Gefühle in raschem Wechsel. Dies war oft verwirrend. Später stellte sich immer regelmäßiger ein Gefühl der Ruhe und Heiterkeit ein. Eine begleitende Psychotherapie unterstützte mich bei meinem Wachstumsprozeß und half mir dabei, mich von anderen Seiten zu betrachten und die neu gewonnenen Freiheiten zu nutzen. Ich war mutig und offen für neue Erfahrungen. Meine Familie und Freunde bemerkten an mir die positive Änderung; häufig wurde ich darauf angesprochen, daß ich anders sei als früher.

In der ersten Zeit verschwand die seelische und körperliche Balance nach den Feldenkrais-Lektionen in kürzester Zeit, ohne daß mir das Wie und Warum bewußt war. Ich merkte immerhin, daß es passierte und fragte mich: Welche meiner Gewohnheiten bringt mich immer wieder aus dem Gleichgewicht, läßt mich immer wieder stolpern?

Diese grundsätzliche Frage begleitet mich seitdem. Sie zu beantworten bedarf jener „analogen“ Vorgehensweise, die ich durch meine Arbeit mit der Feldenkrais-Methode hinlänglich erfahren habe: bewußtes Beobachten und spielerisches Experimentieren.

Ganz allgemein gilt: Um das Stolpern zu vermeiden, sind viele kleine Schritte der Bewußtheit notwendig. Je sensibler Unterschiede in Bewegungen und ebenso im Denken und Fühlen wahrgenommen werden, desto besser sind die Chancen, daß sich störende Gewohnheiten oder fixe Ideen ändern. Je mehr Wahlmöglichkeiten zu handeln, desto „passendere“ Lösungen können gefunden werden. Der Körper ist dabei ein Seismograph für die seelische Verfassung, für die Stimmigkeit eines Gefühls, einer Handlung oder einer Situation. Die Feldenkrais-Methode wird bei diesem Prozeß der zunehmenden Bewußtheit zum Katalysator. Sie geht von Bewegung aus, ihr Ziel ist jedoch eine Zunahme von Bewußtheit, um im Leben besser zurechtzukommen – daher der Begriff „Bewußtheit durch Bewegung“.

Die Feldenkrais-Methode an der Musikschule

Die Feldenkrais-Methode als eigenständiges Unterrichtsfach

Ich arbeite an zwei Musikschulen. An der einen Musikschule kann ich die Räumlichkeiten benutzen, um Kurse in „Bewußtheit durch Bewegung“ zu geben. Die Kurse werden entweder über die örtliche Volkshochschule oder privat ausgeschrieben und organisiert. An der anderen Musikschule unterrichte ich neben dem Fach Cello die Feldenkrais-Methode als eigenständiges Unterrichtsfach im Fächerkanon der Musikschule. Beide von Moshé Feldenkrais entwickelte Unterrichtsformen, „Bewußtheit durch Bewegung“ und „Funktionale Integration“, biete ich an.

Der Unterricht in der Feldenkrais-Methode wendet sich an Schüler und Lehrkräfte der Musikschule, aber auch an die örtliche Bevölkerung.

Die meisten Schüler kommen zum Feldenkrais-Unterricht nicht aus „musikalischen Gründen“, sondern wegen psychosomatischer oder orthopädischer Symptome. Manche kommen einfach, um beweglicher zu werden oder ihr Lernen zu verbessern, das sind allerdings die wenigsten.

Es suchen mich natürlich auch professionelle Musiker oder Schüler der Musikschule auf, weil sie sich beim Musizieren einseitig belasten und deshalb unter Beschwerden leiden oder sogar dadurch spielunfähig geworden sind. Um auf deren spezielle Situation eingehen zu können, gebe ich ihnen normalerweise zunächst Einzelunterricht in „Funktionaler Integration“. Sobald ihre Beschwerden nachlassen, können sie an den allgemeinen Gruppenstunden „Bewußtheit durch Bewegung“ teilnehmen, um selbständig und bewußt mit ihrem Körper umgehen zu lernen. Sie gewinnen nicht nur ihre Spielfähigkeit zurück, sondern stellen sie auch auf eine breitere Basis und verfeinern sie. Ihre musikalische Ausdrucksfähigkeit wird dadurch klarer und vielfältiger.

Beispielsweise unterrichtete ich eine 17jährige Geigenschülerin, deren Spielniveau bereits relativ hoch war. Sie hatte ihren rechten Arm zweimal gebrochen und konnte nun den Geigenbogen nur unter Schmerzen bewegen. Indem ich ihr viele verschiedene Aufgaben stellte, sich zu bewegen, zeigte ich ihr, wie die Bewegungen ihres Arms mit einem flexiblen Gebrauch ihres Rückens und ihrer Beine zusammenhängen. Ihr Arm konnte auf diese Weise die längst gewohnten Spannungen loslassen und war wieder frei für seine eigentliche Aufgabe, die Bewegungen beim Geigenspiel. Heute studiert diese Schülerin Geige an einer Musikhochschule.

Oder die professionelle Flötistin, die beim Spielen Beschwerden in den Handgelenken hatte und die nach 12 Lektionen in „Funktionaler Integration“ wieder ohne schmerzhaftes Einschränkungen spielen kann. Als ich sie vor kurzem traf, fragte ich

sie, was ihr denn in den Einzellektionen am meisten geholfen habe. Sie antwortete, bereits die erste Stunde sei ein durchschlagender Erfolg gewesen. Thema der Stunde war, die Flöte in verschiedenen Variationen bewußt gegen den Zug der Schwerkraft zu halten. Dabei hatte sie entdeckt, daß ihre Handgelenke leichter und beweglicher wurden, wenn sie beim Spielen nicht nur die Finger, sondern auch andere Körperteile, vor allem die Arme und Schultern, wahrnahm. Ganz unbeabsichtigt war dies sicher eine der einfachsten und zugleich elegantesten Lektionen, die ich je gegeben habe.

Die Feldenkrais-Methode im Cellounterricht

Die Feldenkrais-Methode beeinflusste mich wesentlich in meiner Suche nach einem eigenen Unterrichtsstil. Da ich ihre hohe Wirksamkeit an mir selbst erfahren und an anderen beobachtet hatte, versuchte ich zunächst, alle im Cellounterricht auftauchenden Bewegungsprobleme mit „purer“ Feldenkrais-Arbeit zu lösen. Die zugrundeliegende Idee war, daß ein Schüler, der seine Haltung und Bewegung verbesserte, auch die technischen Anforderungen des Cellospielens besser meistern würde. Die Arbeit mit den Schülern belehrte mich eines besseren. Zwar kamen alle gerne zu meinem extravaganen Unterricht, die speziellen Fähigkeiten, die zum Musikmachen und zum Cellospielen notwendig sind, blieben jedoch, wie mir zunehmend bewußter wurde, allzusehr auf der Strecke. Ich merkte, daß viele Schüler mit dem Notentext nicht selbständig umgehen konnten und Schwierigkeiten hatten, sich ein inneres Bild der Musik zu erarbeiten. Grundlegende Fähigkeiten wie Stricharten oder Grifftechniken wurden von ihnen eher durch Zufall als auf systematische Weise gelernt.

In meinem Studium war die künstlerische Ausbildung am Instrument eindeutig im Vordergrund gestanden, Cellomethodik und -didaktik waren nicht gelehrt worden. Um Cello zu unterrichten, mußte ich also mein Augenmerk nicht nur einseitig auf einige wenige Aspekte, darunter den mir so wichtig erscheinenden der Bewegung, richten. Ich mußte systematisch alle Aspekte des Cellospielens berücksichtigen. Folglich setzte ich mich im Selbststudium und in Kursen mit verschiedenen Lehrern und deren Methoden auseinander, die ich kurz skizzieren will.

Heinrich Jacoby: Die Aufgabe des Lehrers ist es, zweckmäßige Fragen zu stellen: Was will die Musik, was will das Instrument von mir? Genauso wie in der Feldenkrais-Methode soll der Schüler durch eigenes Entdecken und nicht durch äußere Korrektur lernen. Vorschnelle moralische Urteile, der Schüler sei unbegabt, faul, nicht ehrgeizig genug, erübrigen sich dadurch.

Ulrich Voss: Die ganze Welt der Musik, technisch wie musikalisch, ist schon im kleinsten Stück vorhanden und wird in elementarer Form bereits im Anfangsunterricht durchgenommen. Bei Kindern geschieht dies am einfachsten und natürlich-

sten, entsprechend dem Erwerb der Muttersprache, durch Imitation des Lehrers: Der Lehrer spielt vor, der Schüler spielt nach. In einzigartiger Weise hat Ulrich Voss gezeigt, wie man alle technischen und musikalischen Lerninhalte des Cellospiels im Vor- und Nachspielen vermitteln kann. Dabei kann der Lehrer das Können des Schülers und seine individuellen Eigenschaften optimal berücksichtigen.

Reinhard Flatischler: Rhythmus als Ursprung der Musik wird mit dem ganzen Körper, mit Händen, Füßen und der Stimme, einverleibt.

Sheila Nelson: Von ihr stammt die meines Erachtens beste Methodik für die ganz Kleinen (4 – 6 Jahre), eine Mischung aus Instrumentalunterricht und Früherziehung, in einer Kombination von Einzel- und Gruppenunterricht. Benutzt wird einerseits die relative Solmisation, das sind Singübungen, mit deren Hilfe das innere Gehör geschult wird und andererseits die Rhythmussprache nach Kodaly, einem ungarischen Komponisten und Musikpädagogen. Die von ihm komponierten elementaren Anfängerstücke (Tonumfang: 4 Töne) begeistern die Schüler.

Paul Roland: Die komplexen Bewegungsabläufe beim Streichinstrumentenspiel werden auf „basic movements“ zurückgeführt. Die Roland-Methode ist vor allem für die etwas älteren Schüler ab etwa 9 Jahren geeignet.

Gerhard Mantel: In seinen Büchern und Artikeln findet man eine umfassende und detaillierte Darstellung des Cellospiels und -übens. Anregungen für das Lernen der Spielbewegung sind auf eine wissenschaftliche Basis gestellt und von dem Ballast traditioneller mechanistischer Vorstellungen befreit.

Allen o.g. Lehrern ist gemeinsam, daß sie versuchen, grundlegende Prinzipien des Musizierens oder des Cellospiels zu erkennen. Analog zur Feldenkrais-Methode führen sie komplexe Muster auf einfache zurück und erfassen sie systematisch. Sie benutzen die positiven Eigenschaften ihrer Schüler: Neugier, Lernbereitschaft und Wandelbarkeit. Dadurch lassen sie ihren Schülern ohne moralisierende Attribute Freiheit zur Entwicklung einer individuellen Musikalität. Sie haben gezeigt, daß mehr Schüler als bisher angenommen, fähig sind, die Grundlagen des Cellospiels bis hin zu einfachen Barocksonaten, Standard für eine fundierte Grundlagenausbildung, zu erlernen.

Kritisch anzumerken ist, daß sie im Wesentlichen nur die zum Instrumentalspiel notwendigen, hochdifferenzierten Bewegungen betrachten. Sie vernachlässigen die aus der Evolution hervorgegangenen natürlichen Bewegungsmuster, die dem Menschen zu eigen sind. Der Vorteil der Feldenkrais-Methode besteht darin, diese natürlichen Bewegungsmuster zu benutzen und auf ihnen aufbauend die differenzierten Bewegungen des Instrumentalspiels zu entwickeln. Dies bietet eine breite Grundlage und vielseitiges Handwerkszeug dafür, jeden Schüler, vom „unbegabten“ Anfänger bis zum professionellen Musiker, effektiv zu unterrichten.

Geschult durch die Feldenkrais-Methode habe ich von den oben aufgeführten Lehrern wertvolle Anregungen erhalten, praktisches Handwerkszeug übernommen und meinen persönlichen Unterrichtsstil weiterentwickelt. Auf der Basis der Feldenkrais-Methode, die ein „allgemeines Lernprogramm“ darstellt, haben sie mich angeregt, ein eigenes, „spezielles Lernprogramm“ für den Cellounterricht zu entwickeln.*¹ Wie dieses spezielle Lernprogramm aussieht, ist weiter unten anhand der flexiblen Bogenhaltung dargestellt.

Ich möchte betonen, daß ich im Cellounterricht nicht die originäre Form der Feldenkrais-Methode in ihrer ganzen Anwendungsbreite unterrichte. Zum einen kommen die Schüler tatsächlich wegen des Instrumentalunterrichts zu mir. Zum anderen reicht die Zeit in der wöchentlichen Unterrichtsstunde von meist nur 30 Minuten Dauer kaum aus, Musik zu unterrichten, geschweige denn noch zusätzliche Feldenkrais-Lektionen einzubauen. Aufgrund meiner eigenen Erfahrung mit Schülern, die ich über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig in der Feldenkrais-Methode unterrichtet habe, bin ich davon überzeugt, daß es von großem Nutzen ist, wenn Schüler parallel zu ihrer Ausbildung an den allgemeinbildenden Schulen und an der Musikschule regelmäßig Feldenkrais-Unterricht erhalten. Sie werden dadurch nachhaltig sensibler und verbessern ihr Sozial- und Lernverhalten deutlich. [2]

Die flexible Bogenhaltung

Der Bogenstrich beim Spiel eines Streichinstruments ist eine der komplexesten Tätigkeiten, die der Mensch in unserem Kulturkreis erlernen kann. Gidon Kremer, international bekannter Geiger und eine der interessantesten Musikerpersönlichkeiten unserer Zeit, schreibt in seinem Buch „Obertöne“ im Kapitel „Handwerk“:

„Es gibt vieles, was über die Begabung hinaus für die Kunst wichtig ist. Ich möchte die Handarbeit erwähnen, etwas, das leicht übersehen oder aber mystifiziert wird. Auf den ersten Blick mag dieser Aspekt unbedeutend erscheinen, in kreativen Berufen ist er dennoch entscheidend. Gerade unauffällige Abläufe können außergewöhnliche Bedeutung bekommen. Das Publikum übersieht das sehr häufig... Bei Streichern sind es die Feinheit der Bogenführung, das variable Vibrato, geschickte Fingersätze, unmerkliche Übergänge, die Geläufigkeit: Die Krönung eines endlosen Lernprozesses. Kinderhände in all ihrer wunderbaren Unschuld können es noch nicht. Nur diejenigen, die Herr ihres Handwerks werden, haben die Chance, Musik zum Schwingen zu bringen... Nur dann, durch die Verzauberung des Gewöhnlichen zum Kunstwerk, eröffnet sich den Zuhörern eine andere Welt – die der Phantasie.“ (G. Kremer, Obertöne, 1997. S. 250 ff.)

Ich stelle nun am Beispiel der flexiblen Bogenhaltung dar, wie die Feldenkrais-Methode im Cellounterricht angewendet werden kann. Eines der wichtigsten

Prinzipien, die Moshé Feldenkrais theoretisch dargelegt und praktisch umgesetzt hat, ist, daß der Schüler nicht lernt, indem er vom Lehrer korrigiert wird, sondern indem er selber ausprobiert. Demnach ist es sinnlos, dem Schüler anfangs die „richtige“ Bogenhaltung und Bogenbewegung beibringen zu wollen, ihm zu sagen, wo welcher Finger hinzusetzen ist, wann er beim Streichen das Handgelenk beugen oder strecken soll, wann der Arm zu strecken ist, usw., dies alles in der Hoffnung, daß der Schüler es irgendwann weiß und dann anwendet.

In meinem Unterricht, bei dem das eigene Suchen und die eigene Erfahrung im Vordergrund stehen, gehe ich grundsätzlich in drei Schritten vor:

1. Der Schüler lernt zunächst die Musikstücke auswendig, die er danach mit dem Cello spielen will. Er erfindet sie selbst oder singt sie nach. Anders ausgedrückt: Er entwickelt ein inneres Bild der Musik.
2. Er überträgt dies innere Bild auf das Cellospiel und macht sich mit Hilfe des Lehrers bewußt, was und wie er dies tut.
3. Durch Fragen und Hinweise des Lehrers probiert der Schüler neue Möglichkeiten aus, das heißt, er macht Fortschritte.

Die Bogenhaltung im Anfangsunterricht

Der Schüler lernt zuerst einen kleinen Rhythmus sprechen oder singen, zupft ihn auf dem Cello nach und spielt ihn dann mit dem Bogen. Meistens nehmen die Kinder dafür den Bogen in die Faust oder benutzen ihn wie ein Messer (s. Bild 1, 2, 3). Es geht aber auch umgekehrt, wie ich neulich bei einem Vierjährigen beobachten konnte: Er hielt beim Essen spontan seinen Löffel wie ein Streicher den Bogen (s. Bild 4).

Daß die Kinder den Cellobogen wie ein Messer behandeln, ist weder falsch noch richtig. Sie handeln nach dem, was sie bisher als inneres Bewegungsbild entwickelt haben, nach ihrer Gewohnheit. Neurologisch ausgedrückt: Ihr Gehirn entdeckt in der neuen Aufgabe Ähnlichkeiten mit der bekannten Situation „Messer benutzen“ und ruft das entsprechende neuronale Bewegungsmuster ab.

Ein Feldenkrais-Lehrer macht sich zunächst eine spontane Haltung und Bewegung, noch allgemeiner, eine Handlung bewußt, ohne sie gleich einordnen oder einem äußeren Ideal anpassen zu wollen. So auch hier: Ich korrigiere den Schüler nicht unmittelbar. Auch wenn die Töne entsetzlich klingen, werde ich das Spiel des Schülers nicht bewerten. Daß es nicht „schön“ klingt, hängt nicht damit zusammen, daß der Schüler die falsche Bogenhaltung hat, sondern daß er unnötige Spannungen in der Hand, im Arm, in der Schulter, letztendlich im ganzen Körper hat, die ihn daran hindern, mit seiner selbst gewählten Bogenhaltung ein befriedigendes Ergebnis zu erreichen. Genauso wie beim Lernen mit der Feldenkrais-Methode ist das Wie der Ausführung entscheidender als die Haltung. Das Ergebnis veranlaßt



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

dazu, sich mit der Qualität der Selbstorganisation zu beschäftigen. Jeder meiner fortgeschrittenen Schüler kann mit der Faust- oder mit der Messerhaltung wohlklingende Cellotöne hervorbringen.

Selbst weltbekannte Cellisten benutzen solche elementaren Bewegungsmuster. Mstislav Rostropovitch nimmt den Bogen wie ein Messer, wenn er einen kraftvollen Ton am Frosch spielen will. Stephan Goerner, Cellist im Carmina Quartett, wechselt während des Spiels die Haltung und spielt lange Passagen, die viel Kraft erfordern, indem er den Bogen in der Faust hält.

Ich versuche also, dem Schüler auf verschiedene Weise zu helfen, sich zunächst seine Art der Bogenhaltung bewußt zu machen, um sie dann zu verändern bzw. zu verbessern.

Dazu verwende ich folgende Fragen und Anweisungen:

- Spüre, ob es für Dich jetzt angenehm ist, wie Du den Bogen hältst. Kannst Du ihn noch angenehmer halten?
- Nimm den Bogen einmal noch fester in die Hand und spiele – wie klingt es dann?
- An welcher Stelle hältst Du den Bogen? Versuche einmal, den Bogen weiter in der Mitte zu fassen.
- Mache kürzere/längere Striche.
- Mache die Hin- und Herbewegung in der Luft und tue so, als ob Du schon ein „Supercellist“ wärst. Singe dabei das, was Du in der Luft spielst.
- Wie laut spielst Du jetzt? Spiele einmal lauter, einmal leiser.
- Spiele das gleiche auf einer anderen Saite des Cellos.

Manchmal bitte ich den Schüler, den Bogen wegzulegen und trotzdem seinen Arm wie beim Spielen im Raum zu bewegen. Ich berühre ihn zum Beispiel an seinem Ellenbogen und an seinem Handgelenk, während er das Handgelenk gebeugt hängen läßt. Die Berührung ist unaufdringlich und leicht. Sie vermittelt dem Schüler nonverbal, daß ich ihm freundlich gesonnen bin. Ruhig und aufmerksam gehen wir gemeinsam den verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten des Arms nach. Wenn der Schüler jetzt wieder zum Instrument greift, wird er meist leichter und schöner spielen als zuvor.

Eltern, die dem Unterricht beiwohnen, verhalten sich zunächst meist abwartend und etwas skeptisch, da sie merken, daß es kein „normaler“ Unterricht ist, den ihr Kind erhält. Für die Kinder, vor allem wenn sie bewertetes Lernen im Kontext von Schule noch nicht kennen, ist dieses entdeckende Lernen nichts Ungewöhnliches. Auch die Eltern lassen sich meist von meiner Vorgehensweise überzeugen, weil sie merken, daß ihr Kind spielerisch und bei guter Laune die ersten Schritte beim Cellospielen macht.

Um den Schüler darauf vorzubereiten, den Bogen auf eine verfeinerte Art zu halten, spiele ich in den nächsten Stunden ein kleines rhythmisches Motiv einmal an der unteren, einmal an der oberen Bogenhälfte vor. Nimmt der Schüler den Bogen wie ein Messer in die Hand, wird er natürlich entdecken, daß es unmöglich ist, bequem an die obere Hälfte des Bogens zu kommen. Der Schüler merkt selbst, daß seine Bogenhaltung „irgendwie anders“ und besser an die Aufgabe angepaßt sein sollte. Eine solche Haltung wird er jetzt selber finden wollen. Ich kann ihm jede Stunde eine andere Haltung zum Ausprobieren vorschlagen, oder er findet selbst neue Variationen:

- Fausthaltung an verschiedenen Stellen des Bogens (ein Taschentuch schützt die Hände vor der Berührung mit Kolophonium).
- Messerhaltung an verschiedenen Stellen des Bogens.

- Daumen greift mit erstem Glied unter den Frosch (s. Bild 5), die anderen Finger liegen auf der Bogenstange.
- Bogen umgekehrt, nämlich an der oberen Hälfte halten.



Abb. 5

Dieses dauernde Umlernen soll dem Schüler zeigen, daß das Streichen mit dem Bogen ein Prozeß ist, der nie endet und immer wieder Aufmerksamkeit erfordert.

Die Bedeutung des Daumens für eine flexible Bogenhaltung

Eine wichtige Frage im Alltag eines Musikers ist, wie er den Daumen beim Instrumentalspiel gebraucht. Der Daumen ist der beweglichste aller Finger und dient dadurch bei allen feinmotorischen Bewegungen der Hand als „Gegenspieler“ der anderen Finger. Viele Erwachsene, aber auch Kinder, haben die Bewegungsfreiheiten des Daumens nicht voll entwickelt oder im Laufe der Zeit vergessen. Im Alltag wird dies meist nicht als Einschränkung wahrgenommen. Beim Cellospielen wirkt sie sich jedoch sehr deutlich auf Schnelligkeit und Geschicklichkeit bei der Bogenführung aus.

Wie differenziert der Schüler seinen Daumen benutzt, kann man gut beobachten, wenn man ihm beim Schreiben oder Malen zusieht. Von den vielen Möglichkeiten, die es gibt, kommen zwei am häufigsten vor: (s. Bild 6 und 7)

Der Leser kann beide Möglichkeiten ausprobieren. Die jeweils ungewohnte wird sich fremd, wenn nicht sogar falsch anfühlen. Die Stifthaltung, bei der die Daumenspitze (Bild 7) gebraucht wird, ist objektiv vielseitiger und eleganter: Vor allem den Stift nach rechts und links zu bewegen, fällt viel leichter.



Abb. 6



Abb. 7

Dies stimmt auch mit den grundlegenden Bedingungen überein, die Moshé Feldenkrais für gute Haltung aufgestellt hat: „Die richtige Körperhaltung ist diejenige, bei der

1. eine Bewegung in jeder Richtung mit der gleichen Mühelosigkeit eingeleitet werden kann,
2. jede Bewegung ohne vorbereitende Anpassung eingeleitet werden kann,
3. die Bewegungen mit einem Minimum an Kraftaufwand ablaufen, d.h. mit einem Höchstmaß an Effizienz.“

(M. Feldenkrais : Der Weg zum reifen Selbst, 1994, S. 128)

Ich beobachte also, wie der Schüler einen Stift beim Schreiben benutzt und kann abschätzen, was ich von ihm erwarten kann, wenn er den Bogen gebrauchen lernt. Ich kann davon ausgehen, daß er zunächst seine gewohnten Muster beibehält, weil sie mit seiner ganzen Person, seinem Körperselbst, verknüpft sind.

Ich werde deshalb einen Schüler, egal, wie er den Daumen hält, nicht von außen korrigieren. Ich werde Übungen erfinden, die von seiner Art, den Daumen zu gebrauchen, ausgehen und ihm von da aus größere Spielräume vermitteln.

Die Pflückbewegung – eine exemplarische Lektion in „Bewußtheit durch Bewegung“

Im Folgenden stelle ich eine typische Feldenkrais-Lektion vor, die die Feinmotorik der Hände verbessert. Um meine jüngeren Schüler mit dieser Übung wirksam anzusprechen und ihre Aufmerksamkeit wachzuhalten, arbeite ich mit der Vorstellung, daß Früchte von einem Strauch gepflückt werden. Der Leser ist eingeladen, die Übungen wie ein Kind auszuführen und für sich zu lernen.

1. Alle Übungen sollen zunächst mit der dominanten Körperseite durchgeführt werden – Rechtshänder führen sie mit der rechten, Linkshänder mit der linken Hand aus.
Streicheln Sie mit dem Daumen jeweils die Fingerspitze des Zeigefingers, dann die des Mittelfingers, des Ringfingers und des kleinen Fingers. Vergleichen Sie dabei, wie leicht oder schwer Ihnen diese Bewegungen fallen. Den meisten wird es leichter fallen, Daumen und Zeigefinger zusammenzubringen als Daumen und kleinen Finger.
2. Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem Strauch, der kleine Früchte trägt. Pflücken Sie die Früchte. Da die Früchte sehr zart sind, dürfen Sie nur wenig Druck ausüben, damit sie nicht beschädigt werden.
 - 2.1 Pflücken Sie einige Früchte und bringen Sie sie zum Mund, um sie zu kosten. Beobachten Sie, wie Sie dabei Ihre Finger gebrauchen. Bringen Sie dabei alle Fingerkuppen in Richtung des Daumens und fassen Sie die Frucht gleichzeitig mit allen Fingerspitzen.
 - 2.2 Stellen Sie sich vor, daß es eine unbekannte Frucht ist, deren Oberfläche Sie mit jedem Finger interessiert und die sie zuerst aufmerksam tastend begreifen wollen.
 - 2.3 Spüren Sie, wie der Abstand zwischen den Fingern beim Zugreifen kleiner und beim Öffnen der Hand größer wird.
3. Stellen Sie sich vor, ein Korb steht in unmittelbarer Reichweite vor Ihnen auf einem Hocker und zwar so, daß Sie ihn erreichen können, ohne daß sie sich weit bücken müssen.
 - 3.1 Legen Sie ein paar Früchte in den Korb und beobachten Sie, wie Sie sich bücken, wenn der Korb direkt vor Ihnen, rechts, links oder weiter entfernt steht. Welche Körperteile haben Sie sich als erste bewußt gemacht?
Machen Sie die Bewegung öfter und nehmen Sie jedesmal einen anderen Körperteil wahr.
Machen Sie immer wieder eine Pause, in der Sie Ihren Arm hängen lassen.
 - 3.2 Machen Sie die Augen zu und spüren Sie vorsichtig tastend, wo eine Frucht hängt und wie groß sie ist und wo sie hängt. Machen Sie die Bewegungen so langsam und fließend, daß Sie keine Frucht beschädigen.
 - 3.3 Nehmen Sie die Frucht abwechselnd zwischen Daumen und Zeigefinger, Daumen und Mittelfinger, Ringfinger und Kleinfinger und rollen Sie sie zwischen den Fingerspitzen hin und her.

- 3.4 Machen Sie die „Pflückbewegung“ der Finger, ohne den Arm zu heben, also mit hängendem Arm, und lassen Sie die Hand immer wieder passiv hängen.
- 3.5 Nehmen Sie jetzt noch ein paar Früchte aus dem Korb und bringen Sie sie zum Mund. Spüren Sie, wie leicht Ihnen die Bewegung fällt.
4. Setzen Sie sich hin, lehnen Sie sich zurück und legen Sie beide Hände auf die Oberschenkel. Vergleichen Sie beide Körperseiten miteinander. Vielleicht können Sie merken, daß die Körperhälfte, mit der Sie „gepflückt“ haben, sich klarer und größer anfühlt. Wie liegen die Hände auf? Welche Hand liegt breiter oder flacher auf? Vergleichen Sie beide Schultern. Welche fühlt sich größer an? Vielleicht merken Sie, daß eine Schulter tiefer hängt als die andere.
5. Machen Sie nach einer kurzen Pause oder zu einem späteren Zeitpunkt die gleiche Lektion mit der anderen Hand. Welche Unterschiede bemerken Sie, wenn Sie beide Seiten miteinander vergleichen?
Wenn Sie die Bewegung dieser Lektion leicht und ohne Anstrengung gemacht haben, werden Sie einige Änderungen feststellen können. Kinder reagieren auf diese „Spiele“ sehr positiv und machen gerne mit. Diese Lektion dauert etwa 15 Minuten. Je nach Alter und Konzentrationsfähigkeit des Schülers reichen einzelne, in ein paar Minuten durchgeführte Elemente der Lektion aus, um die zu erlernende Funktion zu verbessern. Jede Bewegung der Hand und der Finger wird danach sensibler und leichter ausgeführt. Darüber hinaus werden die Schüler ruhiger und aufmerksamer.

Der Daumen erforscht die Hand

Die nächsten Übungen erweitern die vorangegangene Lektion. Sie dienen dazu, den Daumen beweglicher zu machen und bereiten den Schüler auf eine flexible Bogenhaltung vor. Diese Übungen sind sowohl für Anfänger, als auch für weit Fortgeschrittene von Wert. Auch professionelle Musiker, die ich in der klassischen Feldenkrais-Methode unterrichte, lernen mit den hier beschriebenen, elementaren Bewegungen.

Beim Greifen und Bewegen des Bogens wird einerseits die Daumenspitze benutzt, andererseits die ersten und zweiten Glieder der anderen Finger. Dies ist im Alltag sehr ungewöhnlich. Wie fremd sich dieses Bewegungsmuster anfühlt, kann man spüren, wenn man zum Beispiel ein Blatt Papier zwischen Daumen und den zweiten Gliedern der anderen Finger hält.

Um dieses spezielle Greifen leichter und selbstverständlicher werden zu lassen, sind folgende Bewegungen nützlich:

1. Schließen Sie ein paar Mal die Hand zur Faust und öffnen Sie sie wieder. Bewegen Sie dabei die Finger leicht.
2. Haben Sie den Daumen beim Schließen der Faust mit den anderen Fingern umschlossen oder lag er neben dem Zeigefinger? Versuchen Sie mehrmals beide Möglichkeiten, indem Sie darauf achten, wie leicht es geht.
3. Bewegen Sie jetzt die Daumenspitze von der Spitze des Zeigefingers zum zweiten und dritten Fingerglied und wieder zurück.
4. Machen Sie dieselbe Bewegung an der Außenseite, dann an der Innenseite des Zeigefingers. Gehen Sie nur so weit, wie Ihnen die Bewegung leichtfällt und Sie keine Anstrengung spüren.
5. Bewegen Sie den Daumen in dieser Art über alle anderen Finger. Versuchen Sie, die Finger ruhig zu lassen und lediglich den Daumen zu bewegen.
6. Analog können die anderen Finger jeweils den Daumen und die Handinnenfläche erforschen.

Differenzierung: Der gerade Daumen

Bei den eben beschriebenen Übungen wird das Endglied des Daumens mehr oder weniger gebeugt. Beim Bogenstreichen ist es jedoch auch notwendig, das Endglied des Daumens bei gleichzeitiger Beugung seines zweiten Gliedes auf leichte und selbstverständliche Weise strecken zu können.

Folgende Übung dient dazu, dies zu lernen:

1. Zeigen Sie mit dem Zeigefinger auf einen Gegenstand im Raum.
2. Zeigen Sie jetzt mit dem kleinen Finger, dem Ring-, dem Mittelfinger und dem Daumen.
3. Wechseln Sie ein paar Mal vom Daumen zum Kleinfinger. Sie werden bemerken, wie sich mit der Hand der ganze Arm dreht. Wann zeigt der Ellenbogen eher nach unten, wann eher nach außen?
4. Drücken Sie mit der Daumenspitze leicht gegen das zweite Glied des Zeigefingers. Der Daumen wird sich dabei im Endgelenk strecken, er wird gerade.

Daß der Daumen bei den Streichbewegungen des Bogens immer gebeugt sein soll, ist ein noch immer weitverbreitetes Dogma unter den Streicherlehrern, das eine lange Tradition in der klassischen Ausbildung hat. Das Tabu, den Daumen zu strecken, ist ein Beispiel, wie mit traditionellen Lehrmeinungen, vor allem mit den Fragen von Haltung und Bewegung, unangemessen umgegangen wird. Will man solche Fragen mit einem klaren „richtig“ oder „falsch“ beantwortet haben, ist man

schon in einer Sackgasse, ein organischer Lernprozeß ist nicht mehr möglich. Das Verbot des gestreckten bzw. geraden Daumens spiegelt sich zum Beispiel in unnatürlichen und gehemmten Bewegungen der anderen Finger und einem unharmonischen Gesamtbild der Armbewegungen wider.

Wesentlich ist, daß jede Handlungsanweisung, die nur befolgt und nicht durch Nachspüren in das gesamte individuelle Bewegungsbild integriert werden kann, die musikalische Ausdrucksmöglichkeit einschränkt.

Das Spiel mit der Schwerkraft

Hält man zum Beispiel ein Buch in der Hand, um darin lesen zu können, haben die Finger undifferenzierte Funktionen zu erfüllen, um der Schwerkraft entgegenzuwirken. Hält man einen Bogen in der Hand, um Musik zu machen, erfordert dies eine ungleich höhere Differenziertheit der Fingerbewegungen. Man muß den Bogen nicht nur gegen die Schwerkraft halten können, sondern darüber hinaus noch Druck und Zug auf den Bogens ausüben. Die folgenden Übungen helfen, die unterschiedlichen Aufgaben der Finger Schritt für Schritt wahrzunehmen. So wird die für die Bogenbewegung notwendige Sensibilität der Finger entwickelt. Der Leser ist wieder eingeladen, die Übungen mitzumachen. Benötigt wird ein Holzstock von ungefähr 1 cm Durchmesser und 70 cm Länge, auch zum Beispiel ein Ast oder ein Kochlöffel können hierzu dienen.

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder stellen Sie sich hin.
 - 1.1 Lassen Sie den rechten Arm an der Seite hängen und heben Sie den Unterarm bis er ungefähr im rechten Winkel zum Oberarm steht. Machen Sie diese Bewegung ein paar Mal und lassen Sie dazwischen den Arm immer wieder ganz hängen.
 - 1.2 Halten Sie den Unterarm in der Beugstellung und lassen Sie dabei die Hand hängen. Drehen Sie den Unterarm so, daß der Handrücken einmal in Richtung Boden, einmal nach vorne und in Richtung Zimmerdecke zeigt. Lassen Sie dabei die Finger passiv. Die Hand wird sich von selbst einmal ein wenig öffnen, einmal ein wenig zur Faust schließen (s. Bild 8 und 9).
2. Halten Sie den rechten Unterarm in der Ausgangsposition gebeugt, die Handinnenfläche zeigt nach oben zur Zimmerdecke. Legen Sie mit der anderen Hand den Holzstock in die rechte Hand. (s. Bild 10)
 - 2.1 Die Mitte des Stocks, sein Schwerpunkt, liegt in der Mitte der Hand, etwa zwischen Mittel- und Ringfinger. Sie werden bemerken, daß Sie in dieser Situation den Daumen nicht brauchen, um den Stock zu halten. Lassen Sie den Daumen ein paar Mal über den Holzstock gleiten.



Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10

- 2.2 Schieben Sie jetzt mit der linken Hand den Stock nach rechts. Die rechte Hand hält den Stock an seinem linken Ende. Sie können spüren, daß der Stock, um ihn weiterhin waagrecht halten zu können, von Daumen und Zeigefinger gegen den Zug der Schwerkraft gehalten wird. Der Zeigefinger drückt in Richtung Zimmerdecke, der Daumen in Richtung Boden (s. Bild 11). Will man Bewegungen und Funktionen verfeinern, so ist es entscheidend, daß man lernt, alle unnötigen oder sogar kontraproduktiven Spannungen und Bewegungen wegzulassen. Moshé Feldenkrais nannte diese störenden Bewegungen „parasitäre Bewegungen“. Wenn Sie wie vorhin den Stock mit Daumen und Zeigefinger halten, können Sie vielleicht einige parasitäre Bewegungen erkennen. Alle Schüler – aber auch professionelle Spieler – aktivieren zum Beispiel gleichzeitig die anderen Finger, die dadurch nicht mehr frei beweglich sind und eine leichte Bogenführung verhindern. Andere verspannen sich in den Schultern oder halten den Atem an. Das Einfachste,



Abb. 11

was man in dieser Situation tun kann, ist, die parasitären Bewegungen und Spannungen bewußt wahrzunehmen. Oft hören sie dadurch schon auf, sich einzumischen.

- 2.3 Schieben Sie mit der linken Hand den Stock von der Ausgangsstellung (Mitte des Stocks) an sein rechtes Ende. Die rechte Hand hält den Stock an seinem rechten Ende. Dieses Mal wird der Stock durch den Druck von Daumen und Klein- bzw. Ringfinger gehalten (s. Bild 12).



Abb. 12

- 2.4 Schieben Sie den in der rechten Hand liegenden Stock abwechselnd von einem Ende zum anderen. Finden Sie für Ihren Daumen einen Platz, der zu

beiden Haltepositionen paßt.

Beim Cellospielen findet dieser Wechsel in Bruchteilen von Sekunden statt. Dies kann der Schüler hier quasi in Zeitlupe ausprobieren und nach und nach das innere Bild der jeweiligen Funktion entwickeln und verbessern.

3. Legen Sie die Mitte des Stocks in die rechte Hand und lassen Sie den rechten Arm seitlich herunter hängen. Der Stock befindet sich jetzt parallel zum Boden. Dies ist die Ausgangsstellung für die folgenden Bewegungen.
- 3.1 Wie schon in 2.1 brauchen Sie den Daumen nicht zum Halten des Stocks. Bewegen Sie den Daumen ein paar Mal leicht über die Stange.
- 3.2 Berühren Sie mit Ihrem Daumen den Stock ungefähr gegenüber Ihrem Mittelfinger. Wenn Sie nun Ihren Daumen leicht gegen den Stock drücken, werden die anderen Finger einen entsprechenden Gegendruck ausüben. Drücken Sie einmal mit gebeugtem, einmal mit im Endglied geraden Daumen gegen den Stock und vergleichen Sie beide Möglichkeiten.
- 3.3
 - 3.3.1 Ziehen Sie mit Ihrer linken Hand den Stock nach vorne. Wie halten Sie ihn jetzt gegen die Schwerkraft? Welche Finger sind dabei aktiviert?
 - 3.3.2 Halten Sie den Stock wie in 3.3.1 an einem Ende und legen Sie ihn mit dem anderen Ende auf einen Stuhl (s. Bild 13). Spüren Sie wieder, wie der Stock ohne Hilfe des Daumens gehalten werden kann. Heben Sie ein paar Mal den Stock, so wie es in Bild 14 dargestellt ist. Machen Sie dieselbe Bewegung, diesmal aber nur den allerersten Anfang davon, d.h. Sie nehmen nur einen kleinen Teil des Bogengewichts vom Stuhl weg. Nach außen hin ist keine Bewegung des Stocks sichtbar. Sie können jedoch spüren, wie in dieser winzigen Bewegung schon das ganze Bild der Bewegung enthalten ist und sich der Daumen schon auszurichten beginnt.

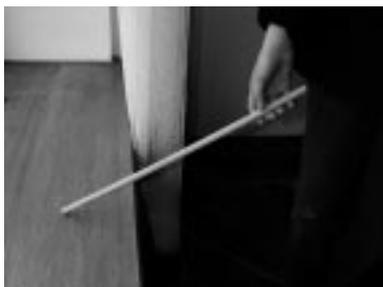


Abb. 13



Abb. 14

3.4

- 3.4.1 Schieben Sie den Stock nach hinten und bemerken Sie, wie Sie mit dem Klein- und Ringfinger den Stock nach oben und mit dem Daumen nach unten drücken.
- 3.4.2 Legen Sie den Stock wieder auf einen Stuhl und machen Sie die entsprechenden Bewegungen. Merken Sie, wie sich nicht nur die Finger, sondern auch das Handgelenk, die Schulter und der ganze Körper, zum Beispiel durch eine kleine Gewichtsverlagerung, auf die Aufgabe einstellen.
4. Halten Sie jetzt den Stock entsprechend dem Bild 15 über Ihren Schultern. Wenn das längere Ende nach vorne und das kürzere nach hinten zeigt, werden vor allem der Daumen und der Zeigefinger den Stock gegen die Schwerkraft halten. Versuchen Sie auch die beiden anderen Stellungen, in denen der Stock einmal in der Mitte und einmal an seinem anderen Ende gehalten wird.



Abb. 15

5. Nehmen Sie den Stock in seiner Mitte und halten Sie ihn vor Ihrem Körper. Der Handrücken ist diesmal zur Zimmerdecke gerichtet. Genauso wie beim Cellospielen der Bogen, zeigt der Stock mit dem einen Ende nach rechts, dem anderen nach links.
- 5.1 Drehen Sie den Stock so, daß sich ein Ende von Ihnen weg, das andere auf Sie zu bewegt. Machen Sie einige Bewegungen und spüren Sie, ob und wie Sie dabei Ihre Finger, das Handgelenk, den Ellenbogen, die Schulter, den Rumpf oder auch die Beine benutzen.

Die meisten Menschen bewegen für diese Aufgabe alle genannten Körperteile, vor allem dann, wenn die Bewegung des Stocks groß sein soll. Wie und wieviel sich die einzelnen Körperteile bewegen, ist natürlich individuell sehr verschieden. Um die

Qualität einer Funktion zu verbessern, ist es notwendig, daß alle beteiligten Körperteile im selben Maß helfen. Eine Einschränkung der Beweglichkeit ist vor allem dadurch bemerkbar, daß sich einige Körperteile auffallend viel, andere sehr wenig bewegen oder sogar in die entgegengesetzte Richtung an der Gesamtbewegung teilnehmen. Um die Bewegung leichter und eleganter werden zu lassen, wird sie, wie im Folgenden beschrieben, in verschiedenen Variationen ausgeführt.

- 5.2 Bewegen Sie den Stock nur mit den Fingern von sich weg und auf sich zu, während Handgelenk und Arm unbeweglich bleiben. Um die Armbewegung auszuschalten, ist es nützlich, den Unterarm so auf einen Tisch zu legen, daß Handgelenk und Hand über den Tisch hinausragen und frei beweglich sind.
- 5.3 Machen Sie dieselbe Bewegung jetzt durch eine seitliche Bewegung des Handgelenks (Abduktion und Adduktion). Damit Sie auf natürliche Weise verhindern, daß sich Ihre Finger mitbewegen und damit die Bewegung Ihres Handgelenks deutlicher wahrnehmbar wird, umfassen Sie am besten den Stock mit der Faust (s. Bild 16).



Abb. 16

- 5.4 Die seitliche Bewegung des Handgelenks kann durch eine zusätzliche Beugung bzw. Streckung des Handgelenks deutlich vergrößert werden. Halten Sie den Stock hierzu wieder in der Faust.
- 5.5 Halten Sie den Stock wieder in der Faust. Machen Sie die Bewegung des Stocks nach vorne und hinten nur mit Hilfe des Ellenbogens. Finger und Handgelenk bleiben unbewegt. Der Ellbogen wird sich dabei vom Körper weg und wieder zu ihm hin bewegen.

- 5.6 Stellen Sie sich hin, die Füße etwa schulterweit auseinander. Fassen Sie den Stock mit beiden Händen und lassen Sie die Ellenbogen unbeweglich. Dadurch wird die Beweglichkeit in den Handgelenken und Schultern stark eingeschränkt. Wenn Sie jetzt den Stock wie gehabt nach vorne und hinten bewegen, führen auf spontane Weise die proximalen Körperteile Rumpf, Becken und Beine die Bewegung aus (s. Bild 17). [3]



Abb. 17

Im Gruppenunterricht, der gemeinsam für Geigen- und Celloschüler erteilt wird, werden auf diese Weise die Stricharten durchgenommen. Wenn die Schüler diese Übungen mit ihrem Bogen durchgeführt haben und anschließend die so gelernten Striche ausprobieren, fällt auf, wie sie beim Spielen den ganzen Körper einsetzen. Die Beteiligung der großen Rumpfmuskeln dient nicht dem Selbstzweck. Freiheit und Beweglichkeit der Peripherie ist nur dann möglich, wenn der Rumpf nicht starr gehalten wird, sondern sich, wenn auch auf fast unmerkliche Weise, den Bewegungen der Peripherie anpaßt. Dadurch brauchen sich Schultern, Arme und Finger weniger anstrengen. Die Schüler sind besser koordiniert, benutzen ihr Instrument zweckmäßiger und spielen leichter. Dies betonen auch andere Lehrer: Gerhard Mantel schreibt in seinem Buch „Cello üben“ im Kapitel „Teilbewegungen und Ganzheit“:

„Hier löst sich der vermeintliche Widerspruch zwischen Ganzheit und isolierter Bewegung auf, der in so vielen Diskussionen über Lockerheit eine Rolle spielt: die

Fähigkeit der isolierten Funktion eines Gelenks ist die Voraussetzung für ihren nahtlosen Einbau in eine ganzheitliche Bewegung“. Weiter unten: „Dies gilt auch für die Haltemuskulatur des Kopfes. Da eine Verspannung sowohl des Kiefers als auch der Zunge und der Augen wiederum auf die benachbarte Halsmuskulatur ausstrahlt, ist es durchaus sinnvoll, auch so ‚entlegene‘ Körperpartien in die Aufmerksamkeit auf gelöste Bewegung einzubeziehen.“ (G. Mantel, Cello üben, 1987, S. 86 ff). – Eine Einladung zur Bewußtheit durch Bewegung.

- 5.7 Zum Abschluß können Sie den Stock so weit drehen, wie es Ihnen leicht möglich ist. Wenn Sie den ganzen Körper von den Füßen bis zu den Fingern gebrauchen, kann die Spitze des Stocks einen Kreis von zweimal 360 Grad beschreiben (s. Bild 18).



Abb. 18

6. Halten Sie wieder den Stock in seiner Mitte vor Ihren Körper, den Handrücken zur Zimmerdecke gerichtet. Bewegen Sie die beiden Enden des Stocks nach unten bzw. oben. Fangen Sie mit kleinen Bewegungen an und lassen Sie sie immer größer werden. Wie weit können Sie den Stock auf leichte und selbstverständliche Weise drehen?
Um das Körperbild zu erweitern und Einschränkungen aufzuheben, kann mit folgenden Variationen gespielt werden:
- 6.1 Bewegen Sie den Stock zunächst nur mit Hilfe der Finger nach oben und unten. Spüren Sie, wie sich der Stock um den Daumen herum bewegt und

sich die Finger der Bewegung anpassen. Indem man den Stock abwechselnd einmal mit dem Fingernagel und einmal mit der Fingerbeere des Daumens hält, kann man ihn um ungefähr 180° drehen (s. Bild 19 und 20).

Oder halten Sie den Stock vor sich, lassen ihn jetzt aber unbewegt und bewegen Sie statt dessen den Ellenbogen (s. Bild 21 und 22), einmal zum Körper und einmal von ihm weg.

Viele Musiker gebrauchen ein dem Bild 22 entsprechendes Bewegungsmuster. M. Rostropovitch spielt zum Beispiel einen bis ins äußerste Pianissimo ausklingenden Ton (morendo) in dieser Weise.



Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22

- 6.2 Um die Aufmerksamkeit auf die Funktion des Unterarms zu lenken, fassen Sie den Stock wieder mit der Faust und berühren mit Ihrem Ellenbogen und Oberarm leicht Ihre Körperseite.

Bewegen Sie den Stock nach oben und nach unten jeweils nur durch eine Drehung des Unterarms um seine eigene Achse (s. Bild 23).

- 6.3 Sie können den Stock entsprechend Bild 23 und 24 auch drehen durch eine Armbewegung mit gleichzeitiger Unterarmdrehung.



Abb. 23



Abb. 24

- 6.4 Wiederholen Sie die Bewegung von 6.1 und achten Sie darauf, ob und wie Sie den Rumpf einsetzen.
Schüler sind oft einseitig und mit angestrenzter Konzentration mit dem Notentext beschäftigt, mit den speziellen Bewegungen der Finger und Arme und mit dem Ziel, sauber und rhythmisch zu spielen. Sie blenden dabei die proximalen Körperteile aus und halten sie mehr oder weniger starr. Alle professionellen Musiker, die wegen Beschwerden zu mir kommen, verbessern sich vor allem dadurch, daß sie die Bewegungen des Rumpfes, des Beckens und der Beine bewußt bei ihrem Instrumentalspiel einsetzen lernen. Manche tun dies zum ersten Mal in ihrem Leben.
- 6.5 Um dies bei der hier durchgenommenen Bewegung zu lernen, fassen Sie den Bogen mit beiden Händen (Faust) und drehen ihn nach oben und unten. Hier kommt wieder dasselbe Feldenkraisische Prinzip wie in 5.6 zur Anwendung: die Bewegungen von Fingern und Armen sind nur eingeschränkt möglich. Statt dessen wirken Beine, Becken, Rumpf und Kopf zusammen und machen eine Drehung des Stocks möglich. Dies wird durch eine Seitneigung des Körpers, d.h. eine seitliche Beugung der ganzen Wirbelsäule, erreicht (s. Bild 25). Wesentlich bei dieser Funktion ist es, daß sich Brustkorb und Becken aneinander annähern, wobei sich gleichzeitig einerseits der Brustkorb nach unten und andererseits das Becken nach oben bewegt. Hierzu muß das Körpergewicht auf das andere Bein verlagert und

das Bein derselben Seite zusammen mit der entsprechenden Beckenhälfte angehoben werden. Man beachte die Ferse, die sich dabei leicht vom Boden abhebt.



Abb. 25



Abb. 26



Abb. 27

Diese Funktion wird beim Streichen eingesetzt, wenn man beim Spielen den Bogen durch ein Heben und Senken der Spitze von der Saite weg bewegt. In Bild 26 und 27 sieht man, wie die Schülerin nicht nur die Finger und den Arm benutzt, sondern vor allem ihren Rumpf seitlich verkürzt bzw.

verlängert. In Bild 27 sieht man, wie die Schülerin die rechte Beckenhälfte anhebt, um die rechte Seite zu verkürzen. Den Rumpf so deutlich zu bewegen, ist natürlich nur angemessen, wenn man zum Beispiel einen Ton mit vollem Schwung spielen und deutlich hervorheben will. Normalerweise bewegt man den Rumpf nur so wenig mit, daß dies nur bei genauer Beobachtung wahrnehmbar ist.

Schlußbemerkungen

Ich habe einfache Übungen geschildert, wie ich sie täglich im Unterricht mit meinen Schülern anwende. Aus organisatorischen Gründen – der Fotograf wohnt 400 km entfernt von Heidelberg – konnte kein Schüler meiner Celloklasse „Modell“ für die Aufnahmen sein. Die elfjährige Agnes, die seit zwei Jahren Cello spielt, kannte ich vor den Fototerminen nicht. In den zwei jeweils dreistündigen Treffen nahmen wir etwa 25 verschiedene Aufgaben durch, die für sie neu und unbekannt waren. Sie begriff die Anweisungen schnell und konnte sie spontan umsetzen. Auf den Fotos sehen ihre Bewegungen natürlich und professionell aus.

Diese Stock-Übungen waren erfolgreich bei Kindern, die zu sogenannten „Schnupperstunden“ in die Musikschule kamen, um das Cellospiel auszuprobieren. Kinder, die noch nie vorher Kontakt mit einem Streichinstrument oder mit der Feldenkrais-Methode hatten, führten die Übungen mit Spaß und Konzentration leicht aus.

Die Übungen benutzen das wichtigste methodische Handwerkszeug der Feldenkrais-Methode, nämlich Bewegungsabläufe, (hier: des Bogens), um sie in einzelne wesentliche Elemente („essential variables“) aufzuteilen und sie anschließend in eine ganzheitliche Bewegung zu integrieren. Die Sensibilität wird durch den bewußten Umgang mit der Schwerkraft erhöht. Das Gehirn erhält dadurch genaue Informationen. Es wählt die wirkungsvollsten funktionalen Möglichkeiten aus und erreicht durch Integration ein höheres Funktionsniveau. Eine verbesserte Ausführung der Handlung, in unserem Beispiel der Haltung und Bewegung des Bogens, resultiert.

An dieser Stelle herzlichen Dank an Agnes Kaiser, die für die Photos zwei Nachmittage lang Modell stand, an Ernst-Otto Thomas, der mit Gerd für das Wesentliche fotografierte und an meine Frau, die mir mit viel Zeit und Energie bei diesem Projekt half.

Fußnoten

- [1] Den Zusammenhang zwischen „allgemeinem“ und „speziellem Lernprogramm“ hat Peter Jacoby, Detmold, in seinem Artikel „Unterricht als Weg zur Autonomie – die

- Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht“ (erschieden in der „Festschrift Hans-Peter Schmitz zum 75. Geburtstag“ Bärenreiterverlag) deutlich gemacht
- [2] Siehe auch das Forschungsprojekt „Bewegung als Lernmodell“, das Dr. Chava Shelhav im Rahmen einer Dissertation an der Universität Heidelberg durchgeführt hat. An einer Schule wurde die Feldenkrais-Methode als eigenständiges Fach unterrichtet
- [3] Dieses Drehen um die eigene Körperachse ist eine Funktion, die in vielen klassischen Feldenkraislektionen durchgenommen wird. Als Beispiel sei hier die 10. Lektion in dem Buch „Bewußtheit durch Bewegung“ genannt. (M. Feldenkrais, Bewußtheit durch Bewegung, 1978, S. 200 ff.)

Bibliographie

- Biesenbinder, Volker: Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels, 1992
 Flatischler, Reinhard: Der Weg zum Rhythmus, 1990
 Gidon Kremer: Obertöne, 1997
 Jacoby, Heinrich: Jenseits von begabt und unbegabt, 1980
 Mantel, Gerhard: Cellotechnik, 1972
 Mantel, Gerhard: Cello üben, 1987
 Mantel, Gerhard: „Spielschäden durch Unterricht“ in Wagner, Christoph: Medizinische Probleme bei Instrumentalisten – Ursachen und Prävention, 1995
 Roland, Paul: The Teaching of Action in String Playing, 1986
-

Nachwort

Karl-Heinz Steffan, Musikschulleiter und Lehrer für Violine

Die Feldenkrais-Methode im Licht moderner Musikpädagogik

In seiner Kritik an einer „intellektualistisch-mechanistisch und wesentlich auf Reproduktion eingestellten Art des Musikunterrichts“ plädiert der Reformpädagoge Heinrich Jakoby (1921 !) für „die Entwicklung der musikalischen Ausdrucks- und Aufnahmefähigkeit“ und gebraucht den Begriff Erziehung „im Sinne einer Einwirkung, die, von der Überzeugung vom Schöpferischen im Menschen ausgehend, sich auf die Schaffung von Erfahrungs-Gelegenheiten beschränkt und Selbsttätigkeit als oberstes Gesetz fordert.“ [1]

Man könnte davon ausgehen, daß sich diese Ideen selbstverständlich bis in unsere Zeit durchgesetzt hätten. Doch gerade in der Instrumentalpädagogik hat sich in weitesten Bereichen eine „intellektualistisch-mechanistische“ Auffassung behauptet.

tet, die sich in ihren Ausprägungen in engen, fixierten Methoden präsentiert und lieber an der „Begabung“ der Schüler und Studenten zweifelt als an sich selbst.

Ivan Galamian, einer der ganz großen Violinpädagogen unseres Jahrhunderts, kritisiert (1962) ausdrücklich „das heute übliche Beharren auf starren Regeln, da Regeln eigentlich zum Vorteil der Schüler gemacht werden sollten, und nicht umgekehrt die Schüler zur Verherrlichung der Regeln mißbraucht werden“. [2] Das was man formulieren kann ist „... vielmehr eine Anzahl allgemeiner Grundsätze, die weit genug gefaßt sind, um für alle Fälle gültig zu sein, jedoch elastisch genug, um für jeden besonderen Fall angewandt zu werden.“ [2]

Der große Pianist Claudio Arrau erinnert sich an seinen Klavierunterricht: „Ich habe als Kind sehr locker gespielt und mein Lehrer war weise genug mir keine feste Methode aufzuzwingen. Er hat mich einfach so spielen lassen, wie ein Tier sich bewegt.“ [3]

Durch Selbstbeobachtung hat er sein Spiel aus dem unbewußten in das bewußte Stadium begleitet und „... eine Art Klavier zu spielen entwickelt, die ich auch lehre. Dabei ist dann der ganze Körper beteiligt ...

Manchmal sind talentierte junge Leute zu mir gekommen, die blockiert waren, und die gar nicht aus sich herausgingen. Allein durch die Lockerung dadurch, daß sie die Musik durch den ganzen Körper schwingen ließen, wurden dann unerwartete schöpferische Kräfte in ihnen geweckt. Ich glaube also fest daran, daß das eine vom anderen abhängt.“ [3]

Soweit die Forderungen und Erfahrungen großer Solisten und Pädagogen, die entschieden für den Prozeß der Selbsttätigkeit im Lernen eintreten und dem Lehrer die Rolle eines unterstützenden Begleiters zuweisen, dessen Aufgabe es ist, „Erfahrungs-Gelegenheiten“ (Jakoby) zu schaffen, einen Rahmen vorzugeben, wo Raum bleibt für eigene Entdeckungen und eigene Lösungen des Schülers, und genau das sind die Prinzipien, die wir auch in der Feldenkrais-Methode finden.

Das Anforderungsprofil, das einen so gestalteten Unterrichtsstil beschreibt, ist sowohl auf eine Feldenkrais-Stunde als auch eine Instrumentalunterrichtsstunde anwendbar.

Es seien hier nur einige Aspekte genannt:

1. Reduzierung auf Essentials

Teilaspekte einer Bewegung, einer Funktion werden in verschiedenen Varianten ausführlich durchgenommen. Die von Moshé Feldenkrais entwickelten Bewegungsübungen machen auf wirksame Weise praktisch erlebbar, daß der Mensch als Ganzes, als ein System betrachtet werden muß. Wenn z.B. in einer Feldenkrais-Stunde die Funktionen der Füße systematisch bewußt gemacht werden, verbessert sich nicht nur die Beweglichkeit der Füße, sondern auch die

des ganzen Menschen. Das Stehen fällt leichter und die Schultern werden nicht mehr unnötig angespannt, wodurch wiederum die Bewegungen des Armes und der Finger freier werden und das Musik machen erleichtern.

Wenn man im Instrumentalunterricht mit verschiedenen Möglichkeiten von Daumen- und Fingerbewegungen der Bogenhand arbeitet, verändert sich die gesamte Bogenhaltung bis hinauf zu Schulter, Nacken und Brustkorb.

2. Anknüpfung bei vorhandenen Fähigkeiten

Unterrichtsinhalte müssen so aufbereitet sein, daß sie beim Schüler auf Entsprechungen treffen, die durch das Neue erweitert werden (den Schüler da abholen, wo er steht). Ist das Neue zu fremd, wird der Schüler verunsichert und entwickelt Widerstände.

3. Entspannte Aufmerksamkeit

Geduldiges Ausprobieren, Beobachten und Reflektieren erfordern eine Wachheit, die keine Forcierung von außen verträgt.

4. Zeit und Geduld

Die Arbeit an elementaren Grundlagen braucht Zeit. Scheinbar macht der Schüler über geraume Zeit kaum sichtbare Fortschritte und beschäftigt sich immer noch mit „einfachen“ Übungen und Liedern.

Ist aber die Basis der inneren Vorstellung (Tonhöhen, Rhythmus, grundlegende Spielbewegungen) gelegt, kann man später um so leichter aufbauen. Fehlt diese Basis, ist der Unterricht ein Abrichten auf spezialisierte Teilfertigkeiten, die immer wieder mit viel Aufwand an den Schüler herangetragen werden müssen. Außerdem lernt der Schüler nicht selbständig zu arbeiten und ist langfristig weniger erfolgreich.

An dieser Stelle sollte auch einem möglichen Mißverständnis begegnet werden. Ein Unterricht, der sich an den oben genannten Prinzipien orientiert, wendet sich nicht gegen Leistung. Es ist nur ein behutsameres und breiter angelegtes Herangehen.

Schnell vorzeigbare Ergebnisse sind meist Resultate forcierter Teilaspekte, erpreßte Leistung, die organisches Wachstum übergeht. Es ist eine Reduzierung auf schnelle Erfolge, Rezepte, Programme, auf eine vordergründige „How To Do“ Mentalität. Das Wort leisten bedeutet ursprünglich „einer Spur nachgehen, nachspüren“; das gotische Wort „lais“ heißt „ich weiß“, „ich habe nachgespürt“.

Da die Vorgehensweise der Feldenkrais-Methode sich mit den allgemeingültigen Prinzipien einer fortschrittlichen Pädagogik deckt und hervorragend geeignet ist unsere Wahrnehmung und Bewegung zu schulen, ist es folgerichtig, die Feldenkrais-Methode in das Unterrichtsprogramm einer Musikschule zu integrieren. An der Musik- und Singschule Waghäusel geschieht dies unter verschiedenen Gesichtspunkten:

1. Die Feldenkrais-Methode als Unterrichtsfach:

- a) Der Feldenkrais-Unterricht kann Hilfe sein bei Beschwerden, die durch einseitige Belastung beim Instrumentalspiel entstanden sind und in extremen Fällen zur Spielunfähigkeit führen. Sowohl Schüler/innen, als auch Lehrerkollegen/-innen konnte in Einzelstunden entscheidend weitergeholfen und der Horizont der Bewegungs- und Entwicklungsmöglichkeiten erweitert werden.
- b) Der Feldenkrais-Unterricht dient unabhängig von konkreten Beschwerden der Einstimmung und Flexibilisierung des Instrumentes Körper, um durchlässiger auf die Bewegungs-Anforderungen des Instrumentalspiels reagieren zu können und dadurch freier in den musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten zu werden (siehe oben Zitat Claudio Arrau: „Allein durch die Lockerung, dadurch, daß sie die Musik durch den ganzen Körper schwingen ließen, wurden dann unerwartete schöpferische Kräfte in ihnen geweckt“).
- c) Die Feldenkrais-Methode wird auch erfolgreich genutzt von Menschen, die nicht Musik machen. Sie ist zwar keine Therapie, hat aber ein so grundlegendes Verständnis von den Zusammenhängen und der Bedeutung von Bewegung, daß schon vielen Menschen aus dem Umfeld der Musikschule mit den unterschiedlichsten Problemen z.B. Skoliose, Bandscheibenvorfall, Atembeschwerden und psychosomatischen Symptomen geholfen werden konnte.

2. Die Feldenkrais-Methode erweitert die Instrumentalmethodik

Die Feldenkrais-Methode kann über die Übertragung der allgemeinen Prinzipien hinaus die Instrumentalmethodik durch spezielle Bewegungsübungen und Bewegungsprogramme erweitern.

Leonhard Thomas entwickelt an der Musik- und Singschule Waghäusel den Cellounterricht und den Streicherunterricht allgemein unter diesen Aspekten weiter. So überträgt er die Erkenntnisse seiner jahrelangen Feldenkrais-Erfahrungen auf die spezielle Situation des Instrumentalunterrichts mit Kindern. Eine wertvolle Investition, die abseits ausgetretener Pfade gekennzeichnet ist von konsequentem Erproben in der Praxis, Erweiterung, Verbesserung und von reflektierendem Weiterexperimentieren. Ergänzend zum Einzelunterricht wird mit einer Gruppe junger Streicherschüler (7 Violinen, 3 Celli) ein zweites Mal in der Woche gearbeitet, um vorbereitende Übungen für alle Stricharten und grundlegende Aspekte der Technik der linken Hand zu erproben und allgemeine musikalische Grundlagen wie Tonvorstellung, Rhythmus, Lesen ... aufzubauen. Dies ist im Grunde eine Anknüpfung an die Arbeitsweise und Inhalte, wie sie in der Musikalischen Früherziehung für 4 – 6jährige Kinder angelegt werden.

Die Feldenkrais-Methode ist demnach keine isolierte exotische Bewegungsmethode, sondern eine Lernmethode, deren Prinzipien sich mit einer Pädagogik decken, die sich an dem Entwicklungspotential des Menschen orientiert. Sie entspricht meines Erachtens nach heutigem Stand der Wissenschaft der Komplexität

des Menschen am besten, sie wird in hohem Maße den Anforderungen gerecht, die unsere Musikkultur an Differenziertheit und Ausdrucksfähigkeit benötigt. Sie zeigt Horizonte auf, die erfahrene oder selbst auferlegte Beschränkungen und Grenzen überwinden hilft. Eine spannende und bereichernde Möglichkeit.

Quellennachweis

- [1] Heinrich Jakoby: „Grundlagen einer schöpferischen Musikerziehung“ Rede, gehalten anlässlich der Kunsttagung des Bundes entschiedener Schulreformer in Berlin am 5. Mai 1921 – aus Heinrich Jakoby „Jenseits von musikalisch und unmusikalisch“ Christians Verlag 1984 S. 10
- [2] Ivan Galamian: „Grundlagen und Methoden des Violinspiels“ Edition Sven Eric Berg 1983 S. 11, 12
- [3] Claudio Arrau: „Musiker im Gespräch“ Edition Peters 1980 S. 14, 15