

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