

FORUM MUSIKPÄDAGOGIK
Band 155

Wißner-Lehrbuch Band 13
herausgegeben von Rudolf-Dieter Kraemer

Angelika Stockmann

Üben hilft eben doch!

Ein Leitfaden zum lösungsorientierten Üben
in Prävention und Therapie

mit einem Vorwort von Eckart Altenmüller

Die Drucklegung dieses Bandes wurde von der Europäischen Gesellschaft für Dispokinesis großzügig finanziell unterstützt.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Projektleitung und Lektorat: Albrecht Lamey

Cover, Gestaltung und Umsetzung Grafiken: Lisa Schwenk

© Coverfoto: Helena Zezulkova, 2022, Nutzung unter Lizenz von Shutterstock.com

Druck: Totem.com.pl, Inowroclaw

ISBN 978-3-95786-282-2

ISSN 0946-543X (Forum Musikpädagogik)

© **Wißner-Verlag, Augsburg 2022** | www.wissner-musikbuch.de

Kontakt zur Autorin: stockmann@dispokinesis-praxis.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Quelle Foto Kopfhörer S. 204: pixabay, micaelabustamantefg, 2022

*Es kommt darauf an,
bewegt zu sein, zu lieben, zu hoffen, zu schaudern, zu leben,
Mensch zu sein, ehe man Künstler ist!*

Auguste Rodin (1840–1917)

Inhalt

Vorwort von Eckart Altenmüller	11
Hinführung	15
Über meine Motivation, dieses Buch zu schreiben	15
Über die Herausforderung, dieses Buch zu schreiben	16
Mein pädagogisch-therapeutisches Besteck	18
Was erwartet mich als Leser?	19
Teil I: Das Üben üben	
1. Einleitung	23
Musikmachen – eine Bewegungskunst	23
Stereotype und ihre Ursachen	23
Gestalt	23
Bewusstwerdung	25
Sensomotorik	25
Missverständnisse	26
Ängste	27
Lösungs- statt ergebnisorientiert üben	27
Gut genug!? Die Affinität zu den 100 Prozent	29
Überfordert – unterfordert	30
2. Übungen	33
Fragen über Fragen! Oder: Die Bedeutung des »Wie«	33
Die genau passende Antwort	33
Externe Schauplätze beim Üben	34
Bereitschaft	34
Bodenkontakt	35
Gesammelt in der Körpermitte	39
Sitzen und Stehen – mein Bezug zum Raum	45
Eine Übung beenden	52
Zeit	52
Vorbereitung für Bläser und Sänger	53
Ansatz ist Atem ist Haltung	53
Nicht nur für Bläser und Sänger	60
Haltung – Raum – Klang	64

Selbstbild	68
Singen – think big!	70
Disposition	70
Singe ich noch oder spreche ich schon?	71
3. Feinmotorik	73
Kraft	73
Handgebrauch	74
Supination und Pronation	84
Die offene Hand	86
Der Daumen	87
Anregungen für verschiedene Instrumente	88
Bereit, etwas zu berühren	93
Feinmotorische Übungen am Klavier für alle Instrumente	94
Fühlend hören – das Erleben des Rückreflexes	95
Schwebende Hände	101
Einspielen	102
4. Üben – Vorbereitung auf die Bühne	103
Üben – Spielen – Vorspielen	103
Alles Psycho!?	104
Die Bühne – Brennglas des Lebens	105
Aus der Ohnmacht zum Selbstmanagement	106
Kontext der Beziehung	107
Grenzen	110
Musikmachen ist menschlich	113
Wo spielt die Musik?	114
Vom Spielen zum Vorspielen	115
Auswendig spielen	116
Die Angst vor der Angst	117
Mir selbst eine Fassung geben	118
Ausdrucksbewegungen	120
Betablocker	121
Zurück zur ersten Liebe	121
5. Das Gehirn – Spiegel meines Lebens	123
Wissenswertes zur Neurophysiologie der Bewegungssteuerung	123
Vorstellungen	125
»Schokolade« oder: Das Ziel des Übens ist Vergessen	126
Umlernen	126

Stress lass nach! _____	127
Angst ist menschlich _____	127
Stress und Belohnung gehören zusammen _____	128
Kreativität und Wachstum erfordern Unsicherheit _____	128
Stress und seine Wirkung auf Aufmerksamkeit und Gedächtnis _____	129
Stress und seine Wirkung auf die Motorik _____	129
Stress und Leistung _____	130
Aufmerksamkeit und Konzentration _____	131
Üben mit dem Aufmerksamkeitsmuster _____	134
Vorstellungen wirken lassen _____	134
6. Lösungsorientiert üben am Instrument _____	137
Haltung zum Instrument – Richtung im Raum _____	137
Sitzhöhe _____	137
Kontakt zum Instrument _____	139
Ergonomie _____	144
Umgang mit dem Gewicht des Instruments _____	147
Die Fingerspitzeninitiative _____	150
Der feinmotorische Umgang mit Widerstand _____	153
Blasinstrumente und ihre Mundstücke _____	155
Buzzing – eine Gratwanderung _____	158
Bewegung folgt einem Ziel _____	160
Laut und leise _____	165
Das Spielen mit »Gewicht« _____	167
Tempo _____	170
Artikulation _____	172
Das Handgelenk _____	175
Nachgeben _____	176
Vibrato _____	177
Über den Rand malen _____	179
Koordination _____	180
Repetierende Bewegungen _____	183
Feilen, Mundstücke, Bögen und Kolophonium _____	183
Üben vor dem Spiegel _____	184
Schmerzen _____	184
Unfälle und Verletzungen _____	185
Integration – die zwei Seiten der Medaille _____	186
Übestile werden im Unterricht gelernt _____	187
Pinnwand _____	187
Meine persönliche Pinnwand _____	191

Teil II: Retraining und Prävention

1. Grundlagen _____	195
Die fokale Dystonie _____	195
Krise _____	196
Auf den Grund gehen _____	196
Unsicherheit _____	197
Persönlicher Heilungsweg _____	197
Kontext _____	197
Umdeuten _____	198
Heilsame Vorstellungen _____	199
Zulassen statt Vermeiden _____	200
Alt und neu _____	200
2. Fünf Schichten _____	203
Fühlen und Differenzieren _____	204
Schicht 1 des Kontextes: Sensomotorik, Haltungsausdruck u. Ergonomie _____	205
Schicht 2: Neuorganisation grundsätzlicher Bewegungskordinaten _____	208
Orte statt Töne _____	208
Handdystonien _____	208
Üben mit der »gesunden« Hand _____	208
Die Rolle des Daumens _____	210
Den Besteckkasten neu ordnen _____	211
Das Öffnen der Hand – Anregungen zur Differenzierung der Feinmotorik _____	212
Die Antagonisten wecken _____	212
Kollabierte Fingergelenke _____	216
Dystonischer Tremor _____	218
Umgang mit Zittern _____	219
Ansatzdystonien _____	220
Originals _____	220
Atemräume öffnen _____	221
Stimmbildung oder Gesangsunterricht _____	225
Wenn die Zunge krampft _____	226
Schicht 3: Transfer auf das Instrument _____	228
Üben was ich kann _____	228
Von der Anspannung zur Stabilität _____	228
Das Unerlaubte _____	228
Die Fühlupe _____	231

Nicht nur bei dystonischem Tremor: berühren und bewegen	232
Das Ziel der Bewegung bedingt die Funktion	234
Reorganisation der Antagonisten	238
Dem Pinzettgriff auf der Spur	240
Schwäche	242
Wider die Stoppmuster – nicht isolieren!	243
Positionieren	244
Zielfotos	246
Das »unverbundene Gefühl«	246
Unwillkürliches Heranziehen einzelner Finger	250
Intensivieren und desorganisieren	251
Schicht 4: Der Umgang mit dem Muster von Aufmerksamkeit	253
»Licht aus«	254
Schicht 5: Die Verkörperung von Intensität	256
Vibrato	257
Den Blick weiten	260
Ein günstiger Rahmen	260
Besondere Begleitung und Achtsamkeit	260
Motiv	261
Selbstvertrauen	261
Zum Schluss	263
Ausblick	264
Es geht weiter	264
Anhang	265
Literatur zur Dispokineses	265
Literaturauswahl zur Formativen Psychologie	265
Sonstige verwendete Literatur	265
Die abgebildeten ergonomischen Hilfsmittel und ihre Bezugsquellen	266
Danksagung	267

Vorwort von Eckart Altenmüller

Dies ist ein Buch, das vordergründig vom Üben handelt, aber eigentlich das ganze Musikerdasein mit Höhen, Tiefen, Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten betrifft. Angelika Stockmann hat ihre jahrzehntelange praktische Arbeit mit Musikerinnen und Musikern zusammengefasst. Entstanden ist ein beeindruckendes Sammelwerk an Übungen, Denkanstößen und Informationen. Es gibt fast keine Frage, die in diesem Buch nicht behandelt wird, seien es die Rückenverspannungen nach langen Proben, die Angst vor dem Probespiel oder ein mangelhaftes Atemvolumen von Blechbläserinnen und Blechbläsern. Viele vorgeschlagene Lösungswege sind abgeleitet aus der Dispokineses, der von Gerrit Onne van de Klashorst begründeten Bewegungslehre. Van de Klashorst betont, dass Dispokineses keine »Methode« ist, sondern ein Weg zur inneren und äußeren Leichtigkeit von Handeln und Spielen. »Zurück zum Spiel!« könnte sein Leitspruch sein, denn Musizieren sollte nicht als mühevoll arbeiten an den körperlich geistigen Leistungsgrenzen aufgefasst werden, sondern als kreatives Entdecken der eigenen Potentiale.

Anregungen erhält Angelika Stockmann auch aus der Formativen Psychologie: Fühlen, Denken und Handeln sind demnach untrennbar mit unserer Körperlichkeit verbunden. Bin ich »angespannt«, werden auch meine Bewegungsmuster unflexibel, sind meine Bewegungen »verkrampft«, wird auch mein Denken blockiert. Erlernte und ererbte körperliche Reaktionsmuster bilden dabei Bausteine für Erfahrungen, Gefühle, Denken und Verhalten. Am Beispiel der Aufführungsangst kann man dies leicht verdeutlichen: Genetische Vorbedingungen und frühe Prägungen, beispielsweise durch überängstliche Eltern, bilden den Grund für ein zerbrechliches Selbstbild, wodurch dann unter Umständen bei Aufführungssituationen die archetypischen »Fight-Flight«-Reaktionen mit Symptomen wie Zittern, Herzrasen, Gedankenblockaden aufgerufen werden. Diese Situationen führen wiederum zu Lernprozessen und im ungünstigen Fall zu einer Chronifizierung mit negativen, selbst entwertenden und schambesetzten Emotionen.

Kommen wir zum Üben: Üben ist natürlich viel mehr als das Spielen von Etüden, die – wie Angelika Stockmann richtig sagt – kein »Allheilmittel« und schon gar kein »Antibiotikum« sind. Zunächst ist Üben eine zielgerichtete musikalische Betätigung, die dem Erwerb, der Verfeinerung und dem Erhalt sensomotorischer, auditiver, visueller, struktureller und emotionaler mentaler Repräsentationen von Musik dient. Unter »Repräsentationen« versteht man in der Musikpädagogik und der Neurowissenschaft die Informationsverarbeitungsschritte, die im zentralen Nervensystem für eine bestimmte Verhaltensleistung notwendig sind. Üben setzt dabei nicht immer motorische Tätigkeit voraus, sondern kann auch rein gedanklich als »mentales Üben« geschehen. Der Neurophysiologie des Übens, der Bewegungssteuerung und des

Bereitschaft ist ein Zustand von Präsenz. Es kann losgehen, ich habe ein Ziel.

Fühlen IST schon eine Aktivität!



Im Boden verwurzelt: Aufstehen und hinsetzen

Stehen Sie nun auf – und setzen Sie sich **leise** wieder hin, stehen leise wieder auf ... Probieren Sie, wie es leicht gelingt und Sie dabei ganz stabil bleiben. Richten Sie Ihren Blick dabei auf nichts Bestimmtes, sondern folgen einfach der Bewegung nach hinten zum Stuhl und wieder nach vorne.

- ? Wie tue ich es so, dass mein Oberkörper ganz gelöst bleiben kann?
 Kann mein Vorderfuß mit dem Boden verbunden bleiben?
 Wie wirkt diese kleine **Spannkraft** auf die Weise, wie ich sitze und stehe?

Stuhl berühren

Wenn Sie wieder stehen, stellen Sie sich vor, auf dem Stuhl läge ein nasser Schwamm ... Statt sich hinzusetzen, berühren Sie mit dem Gesäß durch Beugen im Knie nur kurz den Stuhl und richten sich wieder auf.



Abb. 1.1 bis 1.3: Rückwärts vom Stuhl stehen, den Stuhl mit dem Gesäß berühren und wieder zum Stehen kommen

Beim Berühren des Stuhls zeigt Ihr Gesäß **nach hinten** und Ihr Oberkörper ist **lang**. – Beim Aufstehen bewegen Sie sich **nach vorne**, als würden Sie jemandem die kleine

Blume überreichen, die Sie gerade gepfückt haben. Ihre Füße bleiben im Boden verwurzelt. Bei Bäumen spricht man von einer **Gegenbewegung** der Wurzeln in den Boden, analog zu ihrem Höhenwachstum. So ist es auch bei mir. Meine Bewegung nach unten löst meine Aufrichtung aus. Sie kann absolut mühelos sein, als würde ich im Oberkörper schweben.

- ? Wie stehe ich, wenn ich aus dieser Bewegung komme? Wie nehme ich den Raum wahr?
 Wie schaue ich jetzt auf die Horizontlinie? Wie ist es, wenn mein Blick in der Ferne **auf dem Horizont ruht**?
 Wie wäre es, beim Musikmachen so zu sitzen oder zu stehen?

Orgel

Probieren Sie diese Übung auf den Pedalen stehend, setzen Sie sich schließlich **leise** auf die Orgelbank und lösen Ihre Füße von den Pedalen.

- ? Wie sitze ich jetzt? Ist mein Oberkörper frei?
 Finde ich eine Stabilität im Becken, ohne mich mit den Händen in die Manuale zu stützen? Wie fühlen sich Unterbauch und Beckenboden an?

➔ Lesen Sie weiter in **Kap. I.6, Haltung zum Instrument – Richtung im Raum** (S. 137–146).

Singen und Blasinstrumente

Singen bzw. tönen Sie während der Bewegung »Ah« mit gelöstem Unterkiefer.



Abb. 2: Beim Berühren des Stuhls blasen oder singen

Die Übung soll das feinmotorische Empfinden differenzieren und bewusst machen, mit wie wenig Muskeleinsatz ich auskomme. Voraussetzung: eine **aktive Ausgangshaltung**.

? Wie sitze ich auf dem Stuhl, sodass meine Hand schwebt und ich mich nicht in die Taste stützen muss?

Am Klavier entsteht der Ton schon ungefähr auf der Hälfte des Tastenweges.

? Wo ist bei diesem Instrument bzw. an dieser Taste der Punkt, an dem der Hammer auf die Saite trifft?
Wie erfahre ich bei der kurzen Achtelnote den »Key«, der den Klang auslöst?
Verglichen mit der vorherigen Energie – wie **wenig** brauche ich, um den Klang bei der langen halben Note aufrechtzuerhalten?

Im nächsten Schritt jeweils dieselbe Taste einmal kurz, einmal lang spielen.

Klavierübung 6: Kleiner und großer Vogel



Vom »kleinen Vogel« zum »großen Vogel« oder umgekehrt – Daumen und kleiner Finger zeigen in den Raum. Meine Fingerspitzen tippen auf die Tasten, während meine Hand offen bleibt.

? Ist meine Hand leer, bevor ich beginne?

Klavierübung 7: Der Daumen – ein Finger

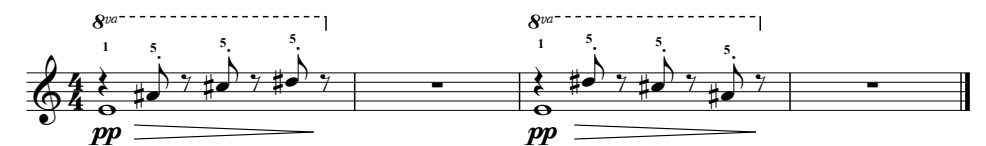


Auch hier gilt: Bleiben, ohne zu stützen. Bei den Clustern werden die Tasten nur stumm an der Oberfläche berührt.

Der Daumen lässt aus seiner Spitze heraus einen Laserstrahl vorne auf dem offenen Deckel tanzen, während seine Unterkante die Taste antippt. Auch wenn er nach innen zeigt, bleibt die Handwurzel offen.

? Wie gelingt die Übung, wenn mein **kleiner Finger** sich von der Taste löst und schwebt?

Klavierübung 8: Spiel mit dem Fächer



Üben Sie bei diesem Modell entsprechend auch mit den übrigen Fingern. Zwischen dem Daumen und den übrigen Fingern bleibt stets ein leerer Raum. Der Gebrauch des Daumens kann variabel entwickelt werden:

Zunächst berührt der Daumen nur eine weiße Taste oder die Kante des Spieltisches. Schließlich spielt er die Taste z. B. mit der Vorstellung »Es bleibt noch **Wasser unter der Taste**.«



Abb. 36.3: Der Daumen berührt die Taste.



Abb. 36.4: Der Daumen berührt die Kante des Spieltisches.

➡ In Kap. II.2, *Schicht 2* und *Schicht 3* (S. 208–252) finden Sie weitere Beispiele für feinmotorische Übungen am Klavier.

Schwebende Hände

Das Grundgefühl der schwebenden Hände (*hovering hands*) soll keinen künstlichen Abstand zum Instrument schaffen, der weitere Wege zur Folge hätte. Und es bedarf

Das Ziel der Bewegung bedingt die Funktion

▶ Bogen

Ein dystonischer Tremor des Bogenarms ist oft begleitet von dem unwillkürlichen Heranziehen des Oberarms an den Rumpf in der unteren Hälfte des Bogens. Nicht selten ist diese Bewegung früher einmal bewusst geübt worden – z. B. mit der Vorstellung, in der Aufstrichbewegung zum Frosch hin den Oberarm **fallen zu lassen**. Meistens ist eine bestimmte Bogenstelle besonders betroffen.

? Welches Gefühl kann ich aus dem unproblematischen Bereich mitnehmen?

Wie wäre es, beim Bogenwechsel – etwa am Frosch – jeglicher Haltearbeit zu widerstehen und die Bewegung konsequent horizontal und unendlich zu denken, ohne zu stoppen?

Wie gelingt es, anfangs mit einer schnellen Bewegung zu beginnen, um der Vorstellung vom Ziel eine Chance zu geben, statt dass ich den Weg beobachte?

Der Versuch, das komplexe Zusammenspiel des gesamten Bewegungsapparates z. B. bei einer Streichbewegung zu **definieren**, kann nicht gelingen. Es ist nicht nur überflüssig, sondern ungesund, die mitbewegenden grobmotorischen Elemente aus der Bewegungskette (Oberarm) herauszulösen und mit einem besonderen Auftrag zu versehen. Die Finger nehmen den Arm mit, wenn das Ziel klar ist. Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen dem, was von außen sichtbar ist und der tatsächlichen **Funktion** einer Bewegung.

Das Ziel ist der Weg



▶ Tastatur

Wohin zeigen meine Finger auf dem Weg zur Tastatur? Das Klavier ist **vorne**. Wie ist es, in diese Richtung zu **zeigen**? Die Tatsache, dass die Taste schlussendlich nach unten bewegt wird, muss nicht in die Vorstellung eingespeist werden, sondern versteht sich von selbst. Dasselbe gilt für Saiten, Klappen oder Ventile.

▶ Saiten und Klappen

Wie schon weiter oben erwähnt stellt das Aufsetzen der Finger auf **einer Linie** meistens ein Problem dar, während die offene Hand als »Kastanienblatt« häufig weniger

Störung aufweist. Schon auf dem Weg zur Saite oder zu den Klappen kommt es häufig zu einem stereotypen Vorwegnehmen der Beugung der entsprechenden Finger. Auch hier gilt es, **ohne jede Vorbereitung** der Richtung im Raum zu folgen. Die Hand fragt: Wo ist die Saite, die Klappe usw.? Zunächst mit dem Kastanienblatt üben.

Möglicherweise verspüren Musiker zunächst Widerstände, auf eine für ihr Empfinden unkorrekte Weise zu spielen. Mit dem alten Vorsatz, **präzise** zu sein, verkrampfen sie allerdings. Unkonventionelle Lösungen können hilfreiche Zwischenschritte sein, die das Gehirn akzeptiert, weil diese Vorstellungen nicht mit dem vertrauten Muster verlinkt sind.

Auch bei Dystonien der **linken** Hand bei Holzbläsern, z. B. Klarinettenisten und Querflötisten, ist meistens der Daumen involviert. Die Vorstellung einer Bewegungsinitiative aus der **Spitze** des Daumens soll eine offene Hand ermöglichen. In diesem Zusammenhang stellen Betroffene schnell die Frage nach der **Form**. Vormalig häufig gerade und überstreckt, scheint für viele die Lösung im Beugen aus dem vordersten Daumengelenk zu liegen. Tatsächlich **kann** dies die Lösung sein. Schlussendlich aber geht es nicht darum, dass der Daumen sich ausschließlich vorne bewegt oder prinzipiell rund sein sollte, sondern um das Gefühl einer **offenen Hand**.

! Ein **Jazzklarinetrist** mit einer dystonischen Symptomatik des 3. und 4. Fingers der linken Hand arbeitet lange Zeit mit der Vorstellung eines **Gelenks im Nagelbett**. Mit der Zeit aber reicht die Ausrichtung auf das Ziel »Wo ist die Klappe bzw. das Loch?«, mit der die Daumenbewegung immer **unscheinbarer** und **effizienter** wird.

! Eine **Querflötistin** mit einer ähnlichen Symptomatik findet nach den Erfahrungen mit den feinmotorischen Übungen am Klavier im Wechsel zwischen B- und H-Klappe zu einer sehr kleinen Bewegung aus dem vordersten Daumengelenk, die sich sehr befreiend auf die betroffenen Finger auswirkt. Im fortschreitenden Verlauf verändert sich diese Vorstellung wieder, weil diese Version nur bis zu einem bestimmten Tempo möglich ist. Was bleibt, ist die inzwischen automatisierte Initiative aus der Daumenspitze. Irgendwann bewegt der Daumen die beiden Klappen aus seiner Innenkante, die er findet, ohne sich »zu verbiegen«. Jetzt kann ihre Hand offen bleiben.

Wie schon in der Einleitung zu diesem Kapitel konstatiert, gilt:

Was sich gut anfühlt, aber (vermeintlich) »komisch« aussieht, ist **JETZT** richtig. Was gut aussieht, sich aber schlecht anfühlt, ist **JETZT** falsch.



ihr Ziel durch **Zeigen** und der Rest der Bewegungskette **gibt nach**. Seine Hand ist stets dort, wo sein Finger ist. Auch der Daumen folgt dem jeweiligen Spielfinger und beansprucht keinen festen Platz.

- Nach einer Weile akzeptiert die Hand das gleichzeitige Aufsetzen der Finger im Abstand der Bünde, ohne zu verkrampfen.

Zielfotos

Bewegungsketten stellen eine besondere Herausforderung dar. Wie komme ich von einem Ton, von einer »Griff«-Kombination zur nächsten? Wie kann ich überhaupt das gleichzeitige Aufsetzen von mehreren Fingern, Akkordspiel usw. mit Leichtigkeit realisieren? Es scheint so zu sein, dass sich in Kombinationen bzw. im Bewegungsverlauf Spannung addiert und so der Krampf ausgelöst wird.

- Ich kann Fingerkombinationen anbahnen, indem ich zunächst für jeden einzelnen, dann für das gleichzeitige Aufsetzen von zwei, drei Fingern ein gutes Gefühl und damit eine Vorstellung wie ein Zielfoto finde – anstatt zu »basteln«, indem ich die Finger nacheinander aufsetze.
- Ich kann mir wie bei Lautentabulaturen die Kombination als Punktreihe auf dem Instrument statt als Note oder als Griff in der Hand vorstellen.
- Für eine längere Folge erstelle ich zunächst in dieser Weise **Zielfotos** von jeder einzelnen Kombination. Im nächsten Schritt gehe ich von Zielfoto zu Zielfoto, ohne den Weg zu beobachten oder zu gestalten. Zwischen den Zielfotos gehe ich »zurück auf null«, was die Aktivität in der Hand betrifft. Oder anders gesagt: Erst, wenn meine Hand wieder **leer** ist, gehe ich zum nächsten Zielfoto!
- Die sich hieraus ergebenden Pausen lasse ich irgendwann einfach weg, so wie man früher Teile aus Film- oder Tonbändern herausgeschnitten hat.

Tipp: Erarbeiten Sie sich eine Tonfolge von hinten nach vorne, sodass Sie in das schon Bekannte hineinspielen!

Das »unverbundene Gefühl«

Der Sinn einer solchen Arbeitsweise ist eine größtmögliche Freiheit in den Händen, die ich das **unverbundene Gefühl** nenne. Die Vorstellung einer Fingerkombination beruht nicht auf einem Abstands- und damit Spannungsgefühl in meiner Hand, sondern auf der Zielvorstellung am Instrument. Meine Hand formt keine »Intervallklammer«, sondern meine Finger berühren verschiedene Orte, die nur im Klang bzw. in der Phrase, nicht aber »muskulär« verbunden sind.

Weiter oben hatte ich schon darauf hingewiesen, dass es vorübergehend hilfreich sein kann, zunächst auf das klangliche Resultat zu verzichten, um den gewohnten Link zwischen Spannungsgefühl und Klang zu entkoppeln.



Abb. 66.1: Noppenrolle statt Klarinette, abgestellt (► Infos im Anhang)

Abb. 66.2: Klarinette mit Daumenstütze (► Infos im Anhang)

! Ein **Klarinettist** mit der typischen dystonischen Symptomatik des 4. und 5. Fingers seiner rechten Hand erlebt mit der Vorstellung, seine Hand »wie einen Luftballon mit fünf Fingern aufzupusten«, zum ersten Mal seit Beginn der Erkrankung, dass sich die beiden betroffenen Finger ohne jede Verkrampfung an den Klappen bewegen können.

In der Anfangszeit stehen die ersten Klavierübungen im Mittelpunkt. Hier geht es zunächst grundsätzlich um die Entwicklung feinmotorischer Bewegungsinitiativen der einzelnen Finger, die offene Hand und einen unabhängigen Daumen.

Beim Klarinette-Üben stellt er das Instrument zwischendurch ab, um sich ein leichtes Bewegungsgefühl ohne die stereotype Haltearbeit seines Daumens vertraut zu machen.

Später werden die für ihn kritischen Fingerkombinationen zunächst am Klavier angebahnt und dann mit den erarbeiteten Vorstellungen auf die Klarinette übertragen:

- Wenn der 4. Finger dazukommt, z.B. beim Wechsel von *e''* nach *d''*, will der 5. Finger mitgehen. Seine Lösung: **ein weiches Handgefühl**, bei dem der Daumen weiter öffnet.
- Wenn 2, 3, 4 unten sind und der 5. Finger hinzukommt (beim Wechsel von *d''* auf *c''*), wird der 4. Finger fest. Soll der 5. Finger weggehen, »klebt« der