

Annemarie Plönnes

## Die Alexandertechnik und ihre Bedeutung für den Blasmusiker

### (2) Beobachtungen und Empfehlungen aus meiner Unterrichtspraxis

Der erste Teil dieses Textes erschien in der Januar-Ausgabe. Der Aufsatz ist die von der Autorin gekürzte Fassung eines Beitrags aus »Neue Blasmusik 1991/92«, erschienen in der Schriftenreihe der Bundesakademie Trossingen.

#### Atmung und »Stütze«

Wir sollten bei der Atmung daran denken, daß wir nichts »machen«. Es handelt sich ums Nichtstun. Wenn der Atem schwer, angespannt oder flach ist, dann ist unser Körper verspannt. Wir können mit der Alexandertechnik (AT) unsere Atmung verbessern. Dabei ist wichtig, daß wir zunächst unsere Atmung einfach beobachten und den Wunsch inhibieren, sie zu verändern.

Eine ausgewogene Rundum-Atmung ist empfehlenswert, denn wir wissen, wie sehr der Klang von der Atmung beeinflusst wird. Wichtig ist, daß wir nicht tief einatmen. Auch beim Blasinstrumentenspiel sollten wir nicht mehr Luft holen, als wir es im Alltag tun. Das Denken der Anweisungen wird uns helfen, Kehle und Rippen freizuhalten.

Ich empfehle meinen Schülern, natürlich einzuatmen, in den unteren Rücken zu atmen und nicht bis ans Ende der Luft zu spielen.

#### Ungünstiger Gebrauch von Lippen, Mund und Zunge

Während der Klarinetten- oder Saxophonist seinen Mund öffnet, um sein Instrument anzusetzen, empfehle ich, darauf zu achten, daß er seinen Kiefer nicht gleich anspannt, sondern möglichst entspannt läßt. Er kann mit dem Mundstück die Lippen in die richtige Position drücken und die Zähne auf dem Mundstück ruhen lassen. Diese Vorstellung verhindert das zu starke Aufbeißen und Festhalten des Mundstücks.

Wenn der Ansatz zu fest ist und die Klarinettenblätter zu schwer, kann man viel Schaden anrichten. Dies wirkt sich nicht nur negativ auf den Ton aus, der nicht klingen kann (da das Blatt nicht schwingt), sondern auch auf den Spieler, der veranlaßt wird, durch den zu großen Widerstand Muskelpartien einzusetzen, die für das Spielen nicht notwendig sind. Der Klarinetten- oder Saxophonanfänger ersetzt häufig die fehlende Lippenkraft durch einen unkontrollierten Kieferdruck. Der Kiefer aber arbeitet ungenau, etwa wie eine Kneifzange, und kann niemals eine Feinarbeit leisten wie die Lippen, die vergleichbar sind mit einem Gummi-

ring, der das Mundstück umschließt. Die Lippen können Hundertstel-Millimeter-Arbeit leisten, und das müssen sie auch, um den richtigen Ton zu treffen und Legatobindungen besonders bei großen Intervallsprüngen zu meistern.

Eine lockere Zunge und ein möglichst entspannter Kehlkopf wirken sich positiv aus auf das Staccato-Spiel, welches fast allen Bläsern Schwierigkeiten bereitet. Der Klarinetten- oder Saxophonanfänger neigt dazu, das Blatt zu stark zu attackieren. Erst mit der Zeit bekommt er ein Gefühl dafür, wie wenig Kraft er braucht, um den Ton zu unterbrechen. Ich glaube, daß die AT eine elastische und reaktionsschnelle Zunge und eine entspannte Gesichtsmuskulatur ermöglicht.

#### Alltagsbewegungen

Rudolf Kratzert weist in seinem Bericht »Die AT für Pianisten« darauf hin, daß die bessere Ausführung von Alltagsbewegungen auch das Klavierspiel begünstigt. Übertragen auf den Bläser sagt er: Eine so hoch organisierte und differenzierte Tätigkeit wie das Blasinstrumentenspiel setzt eine gute körperlich-seelische Disposition voraus. Geht man davon aus, daß man beim Spielen

seines Instruments immer noch der gleiche Mensch ist, so hat das in der Praxis ganz unmittelbare Folgen. So ist es zum Beispiel für einen Flötisten keineswegs nur wichtig, wie er am Notenpult sitzt, sondern wie er überhaupt zu sitzen pflegt. Auch das Heben der Arme ist nicht erst beim Flötenspiel wichtig, nur wirkt es sich bei einer ungünstigen Muskelkoordination auf das Flötenspiel negativ aus.

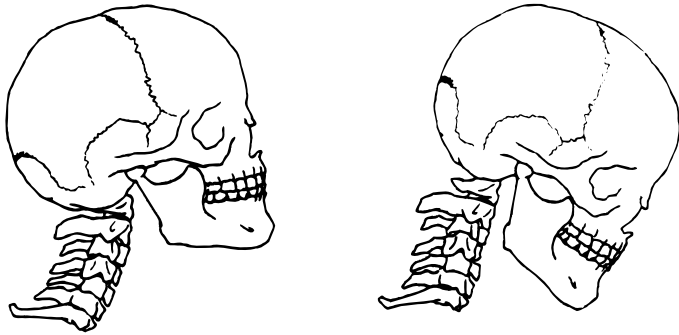
Es geht also zuerst um Alltagsbewegungen: wie man sitzt, steht, geht, etwas trägt usw. Wenn man dies besser gelernt hat, kann man auch mit seinem Instrument besser stehen oder sitzen und es spielen.

#### Kopfbewegungen

Den Hals frei lassen, um den Kopf leicht auf dem Oberkörper zu bewegen, ist für uns alle von Vorteil. Die Saxophonisten haben dabei erschwerte Bedingungen, wenn sie den gängigen Halsgurt benutzen. Es ist natürlich nicht einfach, den Hals frei zu lassen, wenn ein Bariton-Saxophon daran hängt. (Besser wäre hier ein Brustgurt.)

In einer Orchesterprobe machen alle zahlreiche Kopfbewegungen: immer wieder aufschauen zum Dirigenten, den Kopf leicht neigen zum Notenpult. Neben der vertikalen sollte man auch die horizontale Kopfbewegung beherrschen, und zwar so, daß der Kopf nicht auf den Hals drückt und die Längung und Weitung des Oberkörpers erhalten bleibt.

Ein kleiner Tip zur horizontalen Kopfbewegung: Man stelle sich eine Achse zwischen den Ohren vor. Dann mache man sich bewußt: Alles, was über der Achse liegt, ist der Kopf, alles darunter der Hals und alles vor der Achse der Kiefer. Bei jeder Bewegung, die man mit dem Kopf macht, wird diese imaginäre Achse verhindert, daß der Kopf nach unten drückt



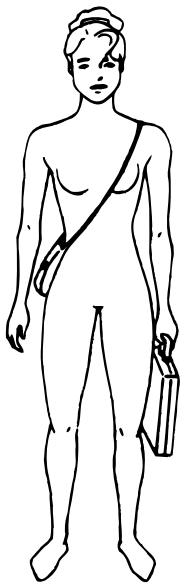
**Abbildung 1: Drehung des Kopfes um eine imaginäre Achse, die durch die Ohren verläuft**

und die Wirbelsäule zusammenpreßt (siehe Abbildung 1).

## Das Tragen des Instrumentenkoffers

Nun möchte ich auf das Tragen von Instrumentenkoffern, also auf das Heben von schweren Gegenständen, eingehen. Beim Heben von etwas Schwerem neigt man dazu, das Gewicht des Gegenstandes vorauszuhaben und sich innerlich auf das Heben vorzubereiten. Dabei wird meist mehr Muskelspannung aufgebaut, als zum Heben tatsächlich nötig wäre. Die Folge ist, daß man dabei verkrampft.

Es ist sehr wichtig, daß beim Heben Knie und Hüften gebeugt werden, damit man die



**Abbildung 2: Schultertaschen sollten nur klein und mit einem langen Gurt versehen sein, damit man sie diagonal tragen kann und das Gewicht sich möglichst gleichmäßig über den ganzen Körper verteilt**

Lendenwirbel nicht überlastet.

Es gibt inzwischen Tragegurte an Instrumentenkoffern, die häufig auf einer Schulter getragen werden. Diese eine Schulter muß dann die ganze Arbeit leisten. Es wäre besser, das Gewicht des Koffers über den ganzen Körper zu verteilen und den Koffer diagonal zu tragen. Außerdem sollte nur das Nötigste in die Koffer gepackt werden. Noten und Notenständer können in eine andere Tasche gepackt und somit die Lasten auf beide Körperseiten verteilt werden. So wird der Bewegungsapparat geschont (siehe Abbildung 2).

Es hilft, beim Tragen »nach oben« zu denken, damit einen das Gewicht nicht zu Boden zieht. Der Körper soll keinem Zug nach rechts oder links nachgeben, sondern zentriert bleiben. Des Weiteren sollte auf die Schulterhaltung achtgegeben werden. Normalerweise liegen die Schulterblätter auf dem Brustkorb auf. Läßt man die Schultern nach vorne hängen, dann heben sich die Schulterblätter vom Brustkorb ab und müssen von den Nackenmuskeln gehalten werden. Diese werden dadurch überlastet, verspannen sich und schmerzen. Es versteht sich, daß man schwere Koffer nah am Körper trägt.

## Das Stehen

Es ist natürlich günstig für den Bläser, wenn er stehend übt, denn im Hinblick auf die ungehinderte Funktionsfähigkeit des Zwerchfells ist der aufrechte Oberkörper wichtig. Man begreife sich

aber nicht als statisch. Statt dessen denke man an die Anweisungen und mache sich den Atem und die Bewegung der Rippen bewußt. Wenn die Beine etwa schulterbreit stehen und in den Knöcheln, Knien und Hüftgelenken frei sind, wird man im Atemrhythmus leicht vor und zurück schwanken. Wenn der Blasmusiker die Beine zu sehr anspannt, kann er zwar still stehen, aber sein Atem wird flach und der Oberkörper verspannt sich. Wenn man längere Zeit seine Position nicht verändert, treten alle schlechten Körpergewohnheiten übertrieben deutlich zutage, sei es im Sitzen oder im Stehen. Entscheidend ist, daß die Länge im Rücken bleibt, daß man nach vorne und oben denkt und sich nicht über den Notenständer beugt. Hier hilft die Vorstellung von einem Sänger, der einen hohen Ton singt.

Die körperliche Tendenz des Anfängers, der sich nach vorn beugt, um die Tonlöcher zu suchen, ist gegen das Blasen gerichtet. Man kann den Schüler bitten, sich mit dem Rücken an die Wand zu stellen, so daß er sich ein wenig kontrollieren kann. Ansonsten empfehle ich allen ein Üben vor dem Spiegel.

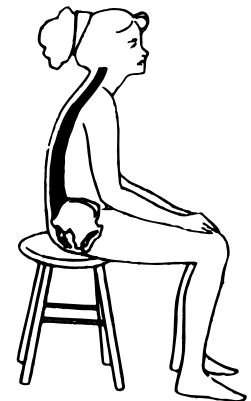
Früher habe ich auf das Takt schlagen mit dem Fuß bestanden, aber aufgrund meiner negativen Erfahrung mit den daraus resultierenden Er-

gebnissen (ungünstige Haltungsmuster, Bewegungsgewohnheiten, körperliche Verspannungen) rate ich heute meistens davon ab.

Bei Bläsern, die ihr Instrument vor dem Körper tragen (Trompete, Posaune, Tuba usw.) ist immer wieder die Tendenz festzustellen, daß die Spieler sich aus der Taille heraus zurücklehnen, wodurch der Lendenwirbelbereich stark belastet wird. Für kurze Zeit könnte ein Tubist, der zehn Kilogramm Gewicht vor sich trägt, eher den ganzen Körper in den Fußgelenken zurücklehnen, anstatt ins Hohlkreuz zu gehen. Das Gewicht vor dem Körper gleicht dies gut aus.

## Das Sitzen

Beim Sitzen sollte man darauf achten, daß der Stuhl einen unterstützt. Es gibt zwei typische Fehlhaltungen: Entweder man sackt in sich zusammen (siehe Abbildung 3)



**Abbildung 3: Völliges Lassen der Muskeln des Oberkörpers (in sich zusammensacken)**

oder man hält sich übertrieben aufrecht. Man sollte das Gewicht des Körpers auf den Sitzbeinen lassen und das Becken ausbalancieren. Das Gewicht des Rückens ruht an der Stuhllehne, falls eine vorhanden. Damit die Längung der Wirbelsäule aufrechterhalten wird, ist es günstig, den Stuhl nahe an den Notenständer zu stellen. Die Alternative ist, sich aus den Hüftgelenken heraus nach vorne zu lehnen. Um nicht statisch zu werden, kann man zwischen diesen beiden Sitzhaltungen abwechseln.

## Tips für Instrumentalisten

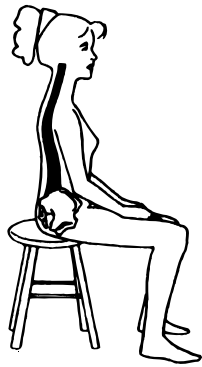
Im Rahmen der praxisbezogenen Beiträge erscheint in der Mai-Ausgabe ein Artikel mit »praktischen Tips für Fagottisten«. Da solche Tips auch für andere Instrumente veröffentlicht werden sollen, sind in erster Linie Instrumentallehrer gefragt, Erfahrungen aus ihrem Unterrichtsalltag mitzuteilen.

Neugierig auf Ihre Tips sind die Redaktion und alle musikalisch aktiven Leser/innen.

Während man auf dem Stuhl sitzt, sollen die Füße flach auf dem Boden aufliegen. Falls man einen Stuhl mit Rückenlehne benutzt, dann möglichst nicht solche, die beim Dagegenlehnen nachgeben. Ansonsten wäre es besser, sich vorne fast auf die Stuhlkante zu setzen, so daß man gut umblättern kann. Der Stuhl darf nicht zu niedrig sein, damit das In-sich-Zusammensacken vermieden wird. Falls die Sitzfläche zu tief ist, legt man ein Kissen unter, um nicht so rasch zu ermüden. Ein einfacher Hocker, dessen Sitzfläche parallel zum Boden verläuft, genügt (nach hinten geneigt darf er nicht sein). Armlehnen an Stühlen würden bei den Armbewegungen nur stören. Idealerweise sollte man nicht länger als eine halbe Stunde am Stück sitzen. Es ist ratsam, beim Üben regelmäßig Pausen einzulegen um auf und ab zu gehen, bevor der Körper einen dazu zwingt.

Ein Keilkissen erleichtert die aufrechte Körperhaltung, weil das Becken weiter nach vorne gekippt ist. Gerade beim Sitzen sehe ich häufig, daß die Beine, die für das Spielen des Instrumentes nicht notwendig sind, stark angespannt werden und die Atmung behindern. Man denke deshalb die Knie nach vorn und auseinander, die Fersen in den Boden und das Längen der Füße.

Besonders negativ fallen mir sitzend die Tenorhornisten auf. Immer wieder sehe ich, daß sie sich zum Mundstück hinabbeugen, weil ihr Oberkörper länger ist als das Instrument, welches sie auf ihrem Oberschenkel oder dem Stuhl plazieren und dann den Kopf extrem in den Nacken ziehen. Bei Baßklari-



**Abbildung 4: Perfektes Balancieren auf den Sitzbeinen**

nettisten gibt es das gleiche Problem, wenn der Stachel nicht auf die richtige Höhe eingestellt ist.

Saxophonisten vergessen meistens, daß sie zwei Sitzknochen haben. Immer wieder hängen sie in Schräglage auf dem Stuhl. Dem Gewicht, das auf der rechten Seite hängt, wird nachgegeben und der Kopf links gehalten, also zur Gegenseite. Außerdem sehe ich nicht selten einen Buckel, ein Vorschieben des Halses zum Mundstück und einen zurückgezogenen Kopf, weil der Tragegurt auf die falsche Höhe eingestellt ist.

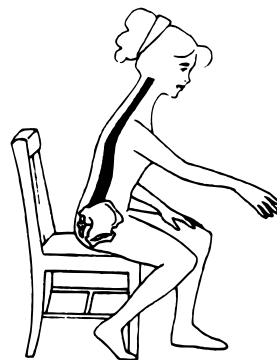
Der professionelle Orchestermusiker ist jemand, der besonders viel sitzt: Morgens in der Probe, nachmittags beim Üben und abends in der Aufführung. Noch schlimmer betroffen sind die Musiker in den Reiseorchestern: Viele Stunden Busanfahrt zum Konzertort, Aufführung und wieder mehrstündige Rückfahrt sind an der Tagesordnung. Gerade die Auto- und Bussitze unterstützen in der Regel die aufrechte Haltung nicht. Die Schalensitze lassen die Weite des Oberkörpers nicht zu, die Kopflehnen sind oft zu weit vorgestellt und die Sitzfläche ist nach hinten geneigt. Ich empfehle in diesem

Fall ebenfalls ein Keilkissen und eventuell noch ein Lendenkissen, damit man nach dieser Strapaze noch einigermaßen harmonisch und spielfähig ist.

## Armbewegungen und Fingertechnik

Als erstes empfehle ich, die Armmuskulatur nicht zu überanstrengen und in jeder Pause das Instrument abzusetzen, um keine unnötige Haltearbeit zu leisten.

Schon wenn man sein Instrument in die Hand nimmt, verfällt man oft in alte, ungünstige Bewegungsmuster. Die Bewegung sollte nicht aus der Schulter heraus beginnen. Die Vorstellung, daß sie in den Fingerspitzen beginnt, hilft mir. Wenn ich den Arm nach vorne ausstrecke, bleibe ich in meinem Rücken, und wenn ich ihn



**Abbildung 5: Gleichgewicht des Kopfes und die Längung des Oberkörpers in der Aktivität**

nach oben führe, kann das etwa aussehen wie bei einer Marionette, deren Arm von unsichtbaren Fäden nach oben gezogen wird. Die Lendenwirbel sollten auch beim Heben der Instrumente nicht durchbiegen. Man braucht dafür nur wenig Muskelkraft, wenn man die Anweisungen denkt.

Besonders schwierig haben es die Flötisten. Beim seitlichen Hochhalten der Arme ist die Tendenz vorhanden, die linke Schulter vorzuziehen und den Oberkörper nach rechts zu verdrehen. Saxophonisten tendieren ebenfalls dazu. Der rechte Arm ist bei ihnen allerdings weniger problematisch, weil er nicht so hochgeführt wird wie bei der Flöte.

Außerdem müssen sie mit dem rechten Daumen weniger Haltearbeit leisten als die Oboisten oder Klarinettenisten, die ja in der Regel ohne Hals- oder Brustgurt spielen.

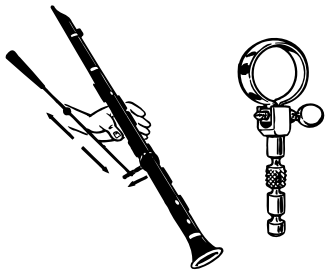
Typische Fehler bei Klarinettenisten sind vorgezogene Schultern und ein Rundmachen des oberen Rückens; das Brustbein ist dann eng. Großgewachsene Klarinettenspieler müssen die Arme höher heben, weil ihr Körper länger ist und das Instrument relativ kurz. Da das Heben ihnen zu anstrengend ist, pressen sie die Arme an den Oberkörper und ziehen das Instrument zu nahe an die Brust. Sie behindern so nicht nur ihre Atmung, sondern auch ihre fingertechnischen Fähigkeiten, denn die Handgelenke sind dann stark geknickt und steif.

Für einen AT-erfahrenen Bläser ist die Haltearbeit der Instrumente, wenn sie richtig ausgeführt wird, sogar eine Unterstützung des Rückens. Der vom Rücken getragene Arm ist kein Gewicht, und die Finger laufen sichtbar leicht und selbstverständlich. Ohne die übergeordnete Funktion (die Kopfbalance), den langen und weiten Rücken, die weiten Schultern und das gut balancierte Sitzen erfordert das Spielen viel mehr Kraft.

Wichtig ist, zu wissen, daß der Daumen eine den anderen Fingern übergeordnete Funktion hat, das heißt ich kann meine Finger so gut oder schlecht bewegen wie meinen Daumen. Ist der Daumen hoch oder zurückgezogen, dann ist die Beweglichkeit der Hand stark beeinträchtigt.

So wie die festen, vorgezogenen Schultern auch den Ellbogen, das Handgelenk und die Finger fixieren, gilt auch umgekehrt, daß der Daumen Einfluß hat auf Handgelenk, Ellbogen und Schultern. Er ist funktional ganz eng mit der Muskulatur des unteren Rückens verbunden. Der Daumen, der über ein viel besseres und vielseitigeres Handgelenk als die anderen Finger verfügt, ermöglicht uns ja überhaupt eine solche

differenzierte manuelle Tätigkeit wie das Instrumentalspiel. Um noch einmal auf die Klarinetten zurückzukommen: Ich empfehle ihnen einen verstellbaren Daumenhalter (siehe Abbildung 6),



**Abbildung 6: Verstellbarer Daumenhalter bei Klarinetten**

um die Hand und den Arm nicht unnötig zu strapazieren. Besonders für die jüngeren, noch nicht ausgewachsenen Klarinetten Schüler ist das eine optimale Sache. Die kleinen Finger kommen häufig trotz starker Dehnung kaum bis zur Es- oder C-Klappe (rechts) oder zur H-

bzw. Cis-Klappe (links). Leider wird eine verkrampfte Spielweise oft mitgenommen bis ins hohe Alter, auch wenn inzwischen die Finger gewachsen sind.

### Schlußbemerkung

Ich möchte nochmals betonen, wie eng die Zusammenarbeit aller Muskeln in unserem Körper ist und wie stark unsere Gewohnheiten sind. Ein verspannter Trapezmuskel beispielsweise wirkt sich nicht nur negativ aus auf Nacken und Schultern – und damit auf die gesamte Arm-tätigkeit –, sondern auch auf unsere Kopfmuskeln, und zieht damit unser Sehen und Hören in Mitleidenschaft.

Die AT ist eine Disziplin, die den Menschen lehrt, sich seiner selbst während der Bewegungen und Aktivitäten bewußt zu sein, und sie gibt einem die Mittel an die Hand, diese Gewohnheiten zu ändern. Die mentalen und

körperlichen Muster, die sich im Laufe der Jahre aufgebaut haben, können umerzogen werden. Man hat die freie Wahl, ein Verhaltensmuster unabhängig von den gewohnheitsmäßigen Kettenreaktionen zu wählen, unbelastet von der Vergangenheit.

Der Sinn der Kombination AT und Blasinstrumentenspiel ist es, die AT als Basistechnik (als Bewegungs-Koordinations-Technik) für eine speziellere Technik wie das Spielen eines Blasinstruments zu begreifen und anzuwenden. Man lernt, im entscheidenden Augenblick wach zu sein und innezuhalten, nein zu sagen zum gewohnten Muster, bevor man reagiert.

*Wie kommt es, daß es Musiker gibt, die trotz offenkundiger Mängel in Disposition und Bewegungsverhalten ihr Instrument trotzdem gut spielen können?*

Die Natur hat uns so reich ausgestattet, daß komplizier-

te Bewegungen meistens auch noch unter sehr ungünstigen Voraussetzungen ausführbar sind, und daß man Bewegungen von Muskeln ausführen lassen kann, die primär für andere Aufgaben vorgesehen sind. Aber der Gebrauch von Ersatz-Muskelpartien bewirkt, daß Reflexbewegungen behindert oder sogar ausgeschaltet werden. Solche Kompensationen führen auf Dauer zu starker Ermüdung und zu Ungenauigkeit im Bewegungsablauf. Die Frage ist dann: Wieviel größer ist der Aufwand dabei und wie lange geht das gut?

Auch wenn sich der negative Selbstgebrauch zunächst nicht direkt auf das Instrumentalspiel auswirkt, so wird er dieses auf längere Zeit doch tun. Dies bedeutet, daß man auf längere Zeit entweder Fähigkeiten und Zuverlässigkeiten beim Spiel einbüßt oder unter zunehmenden Schmerzzuständen leidet. ■