

# Gute Besserung!

## Tipps für eine bessere Koordination und Fingerfertigkeit

Von Steffen von Sárközy

**Koordination und Fingerfertigkeit. Wir alle kennen diese zwei Komponenten, die uns beim Musikmachen immer wieder begegnen. Schon sehr früh lernt unser Körper, solche Anforderungen umzusetzen. Mehr oder weniger. Je älter wir werden, desto schwieriger scheinen diese zwei Dinge miteinander zu funktionieren.**

Aus Sicht der Musikphysiologie gibt es verschiedene Ursachen, warum Koordination und Fingerfertigkeit nachlassen können. Ein Aspekt ist die Tatsache, dass wir im Alltag kaum Koordination üben müssen, außer wir gehören der Berufsgruppe der Akrobaten oder anderer ähnlicher Körperberufe an. Im Normalfall gehen wir mit der Koordination unseres Körpers doch recht unbeobachtet um. Alles, was wir tun, tun wir schon automatisiert und unser Gehirn muss nichts Neues dazu lernen. Außer man macht Musik.

Bei Musikern ist es ein tägliches Lernen von Koordination und Fingerfertigkeit. Sobald wir unser Instrument in die Hand nehmen, muss sich unser Gehirn damit beschäftigen, was wir als nächstes tun wollen. Hier fängt Training schon an. Viele von uns kennen diese Phänomene, dass am Samstag bei einem Konzert alles wunderbar läuft und zwei Tage später in der Musikprobe fast gar nichts mehr geht. Oft ist es einzig die Konzentration, die uns hier einen Strich durch die Rechnung macht. Doch wenn sich Probleme solcher Art häufen, obwohl wir konzentriert arbeiten (ja richtig, Musik ist tatsächlich Arbeit), dann können physiologische Störungen durchaus der Grund dafür sein.

Hier möchte ich ein praktisches Beispiel aus meiner Arbeit bringen. Ich bekam einen Anruf eines Klarinettenisten, der völlig verzweifelt Rat suchte. Er beschrieb mir umfassend das Problem, dass sich sein Ringfinger und manchmal auch der kleine Finger der linken Hand kaum an sein festgesetztes Koordinationsbild halten. Immer wieder wurde insbe-

sondere der Ringfinger immer langsamer, Triller und Läufe wurden fast unmöglich. Bei unserem ersten Treffen ließ ich mir dieses Problem praktisch vorführen. Anfangs ging alles wunderbar, doch je länger er spielte, desto auffälliger wurde das Defizit in den Fingern. Ringfinger und kleiner Finger der linken Hand hakten immer wieder etwas nach, sobald er mehrere Etüden hintereinander spielte. Auffällig war außerdem, dass das Problem mit den Fingern immer größer wurde, je höher er in den Registern spielte. Scheinbar hing das Problem nicht nur alleine mit der Technik des Spielens zusammen, sondern auch mit der Höhe der Töne.



Nach einer genauen Beobachtung des gesamten Oberkörpers und der Arme konnte man das Problem besser analysieren. Mitunter schuld schien die veränderte Haltung während des Spielens im Hals/Nacken-Bereich und der Schulter zu sein. Diese Haltungsveränderung ist bei vielen Musikern, insbesondere bei Klarinettenisten, zu beobachten. Je schneller und höher gespielt wird, umso mehr spannt sich der Hals/Nacken-Bereich und auch die Schulterpartie an. Die Schultern werden hochgezogen und der Nacken wird regelrecht »steinfest«. Eine solche Spannungshaltung führt bei längerem Anhalten oft dazu, dass die Nerven, die die Finger versorgen, nach einiger Zeit streiken. Durch diese gestörte Nervenreizung reagieren die Fingermuskeln genau wie jeder andere Muskel und werden »dicht«, das heißt, sie spannen so fest an, dass kontrollierte Bewegung schwerfällt. Bei meinem Klarinettenisten kam noch hinzu, dass sich die Arme durch die häufige Anspannung in sich etwas verdrehten und sich somit die Ellbogengelenke in einer »Dauerfehlstellung« befanden. Die kleinen Ellbogengelenke waren in sich fast komplett blockiert. In diesem Bereich führen Nerven, die zur Versorgung der Finger dienen, hindurch. Durch die Blockaden der kleinen Gelenke kann es zu weiteren Störungen der Nervenversorgung der Finger kommen und somit können physiologische Probleme auftreten. Nach Aufhebung der Blockaden in den Ellbogengelenken und den Mittelhandgelenken waren die Probleme schon um einiges besser als vorher.

Als nächstes muss man sich in der muskphysiologischen Behandlung um die Muskulatur der Unterarme und Hände kümmern. Durch die oft permanente Anspannung sind auch hier verspannte Muskeln vorzufinden, die es zu entkrampfen gilt und dadurch wieder ein leichtes Spiel möglich zu machen. Hier kann ich nur wiederholen, dass gezieltes Training der Muskulatur und auch gutes Vorbereiten der Muskelgruppen sehr wichtig zur Vermeidung solcher Probleme sind. Leider ignorieren die meisten Musiker solche Vor-



schläge oder was noch viel häufiger vorkommt, sie kennen solche Trainings- und Übungsmöglichkeiten erst gar nicht, weil sie nie vermittelt wurden. Aber welche Übungsmöglichkeiten gibt es denn, zum Beispiel für Klarinettenisten?

Bleiben wir bei unserem Anfangsproblem der »hakenden Finger«. Hier sollte man beim Üben sehr genau auf die Ausführung achten. Ein paar Beispielübungen möchte ich hier aufzeigen.

Stellen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen und spreizen Sie die Finger in dieser Haltung einfach ab und halten dies etwa 10 Sekunden. Wieder entspannen und erneut abspreizen. Dies wiederholen Sie 10- bis 20-mal. Beim Abspreizen der Finger werden Sie bemerken, dass die Unterarmmuskulatur bereits reagiert und auch hier Spannung zu spüren ist. Nun bilden Sie mit beiden Händen eine Faust und bewegen die Unterarme nach oben in Richtung Oberarm. Versuchen sie eine »entspannte Anspannung« in den Händen zu er-

reichen, sodass sie auch hier 10 bis 20 Wiederholungen machen können. Danach die Hände und Arme gut ausschütteln und eventuell die Arme gegenseitig abreiben. Lassen Sie nun die Schultern etwas kreisen, um den Schulter/Nacken-Bereich zu entspannen. Der Schulter/Nacken-Bereich entspannt sich erst nach dieser dynamischen Bewegung und nicht schon währenddessen.

Nun machen Sie bitte noch zwei Übungen speziell für Ihre Finger. Legen Sie die Hände aneinander, sodass die Finger direkt aufeinander liegen. Schieben sie nun eine Fingerseite komplett gegen die andere Fingerseite, so wird eine Seite gedehnt, die andere bewegt aktiv. Sie können diese Übung auch gerne mit einzelnen Fingern üben.

Die nächste Übung ist eine Kräftigungsübung. Setzen sie sich vor einen Tisch aufrecht hin und halten Sie die Hände so, dass Sie die Handflächen sehen können. Legen Sie die Fingerkuppen an die Unterseite des Tisches und berühren Sie den Tisch damit. Versuchen Sie nun alleine mit den Fingerkuppen den Tisch anzuheben. (Ein kleiner Tipp: Bitte nehmen Sie einen Tisch, der schwer genug ist. Ansonsten könnte es zu unliebsamen Überraschungen kommen...) Diese Anspannung halten Sie wieder etwa 10 Sekunden und danach entspannen Sie bitte. Die Entspannung sollte durchaus 20 bis 30 Sekunden andauern. Hier wiederholen Sie bitte 10- bis 15-mal. Sie werden merken, wie sehr das anstrengen kann. Wichtig ist, dass Sie sich genug Zeit zur Entspannung nehmen.

Dies ist sicher nur ein Ausschnitt an Übungen, die man durchführen kann. Doch immerhin ein Anfang. Wenn Sie unter ähnlichen Problemen wie den oben genannten leiden, können diese Übungen schon ein wenig helfen. In einer gut angewandten musikphysiologischen Behandlung werden solche Übungen als Hausaufgaben mitgegeben. Die eigentliche Arbeit des Musikphysiologen ist es aber mehr, dem Musiker direkt zu helfen oder auch durch eine Veränderung des Instruments (zum Beispiel gewisse Umbauten usw.) hilfreich zu sein. Deshalb arbeite ich als Musikphysiologe sehr eng mit Instrumentenherstellern zusammen, da es manchmal erforderlich ist, »sein« Instrument etwas zu verändern, um ein gutes und leichtes Spiel wieder zu erreichen oder ein neues, besser physiologisch passendes Instrument zu finden.

In diesem Sinne wünsche ich viel Erfolg beim Üben und weiterhin... Gute Besserung!

### **Machen Sie mit!**

Sie haben Probleme »musikphysiologischer« Art? Fragen zum Artikel oder zur Thematik? Dann schreiben Sie uns unter [gutebesserung@clarino.de](mailto:gutebesserung@clarino.de). Wir leiten die Anfragen gerne an den Experten Steffen von Sárközy weiter. Die interessantesten und brisantesten Fälle werden wir – natürlich anonym – auf [www.clarino.de](http://www.clarino.de) und in *clarino.print* thematisieren.

# clarino.print

bläsermusik international

Das Fachmagazin clarino.print widmet sich – entsprechend seinem Untertitel »bläsermusik international« – allen Bereichen der Bläsermusik und richtet sich an ambitionierte Amateure.

Als Abonnent haben Sie gleich mehrere Vorteile: Sie sparen über 10 Prozent gegenüber dem Einzelverkaufspreis. Sie verpassen keine Ausgabe mehr und sparen die Zustellgebühr. Als Abonnent erhalten Sie zudem die beliebte clarino.cd, die der Zeitschrift in unregelmäßigen Abständen beigelegt ist, kostenlos.

**Ja, ich möchte clarino.print abonnieren!**

Schicken Sie mir clarino.print ab der nächsten Ausgabe frei Haus zum Jahrespreis von 50 € in Deutschland oder 58 € in anderen Ländern für 11 Ausgaben an die unten stehende Adresse. Dieses Abonnement gilt zunächst für ein Jahr und ist danach jeweils 3 Monate vor Ablauf des Folgejahres kündbar.

Das Abo geht an:

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Schicken Sie den Coupon an:

DVO Druck und Verlag  
Obermayer GmbH  
Bahnhofstraße 33  
86807 Buchloe

oder per Fax:  
0 82 41 / 50 08 66

Gewünschte Zahlungsweise bitte ankreuzen:

- Ich bezahle bequem durch Bankeinzug  
(nur im Inland möglich)

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Konto-Nummer

\_\_\_\_\_  
Geldinstitut

- Ich bezahle gegen Rechnung  
(bitte Rechnung abwarten, keine Vorauszahlung leisten)

Widerrufsrecht: Die Bestellung kann innerhalb der folgenden zwei Wochen ohne Begründung bei DVO Druck und Verlag Obermayer GmbH, Bahnhofstraße 33, 86807 Buchloe, in Textform (z. B. Brief oder E-Mail) oder durch Rücksendung der Zeitschrift widerrufen werden. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift