

üben **e** musizieren

Zeitschrift für Instrumentalpädagogik
und musikalisches Lernen

1_18

GRATIS

musikschule)) DIREKT
) Betriebsklima in der Musikschule
) Barockakademie in Dortmund

Normierung im Unterricht?

Praxis

Bruder Jakob in C.
Exemplarische Modelle zur
Improvisation im Gruppen-
unterricht mit Anfängern

Perspektiven

Digitales Instrumentarium.
Die Musikapp als
zukünftiges Instrument
in der Musikschule

Bericht

Vorzeichenwechsel?
Fragen zur musik-
pädagogischen
(Neu-)Orientierung

 **SCHOTT**



18

Wie selbstverständlich gehört es doch zur künstlerischen Entwicklung, sich zu vergleichen und daraus Motivation und Orientierung für die weitere Entfaltung eigener Fähigkeiten zu beziehen. Allzu oft wird eine Überschätzung der Vergleichbarkeit hingegen dem ungehemmten Genuss einer Aufführung auf Seiten der Zuhörenden wie der Aktiven zum Verhängnis.



© Robert Krieschke

Thema

6 Künstlerische Exzellenz

Elementare Notwendigkeit oder elitärer Fetisch?

Helge Harding und Wendelin Bitzan

12 Mehrdimensional beleuchtet

Curriculares Wissen oder didaktisches Denken? Ein Vergleich

Wolfgang Lessing

18 Erleben statt überprüfen

Zur Frage der Bewertung in Musik und Unterricht

Sara Hubrich

außerdem ...

22 Positive Signale

Neue Beiträge zu Qualitätsmanagement und Lehrentwicklung an Musikhochschulen

Praxis

24 Schwingender Klang-Körper

Mit der Methode Eutonie Gerda Alexander zu freiem Klang

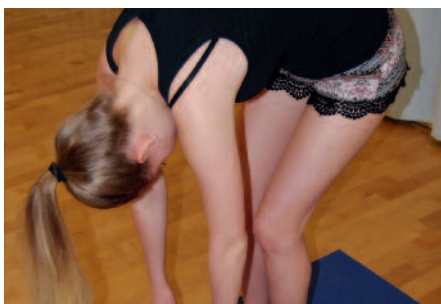
Helene Roitinger

28 Bruder Jakob in C

Zwei exemplarische Modelle zur Improvisation im Gruppenunterricht mit Anfängern

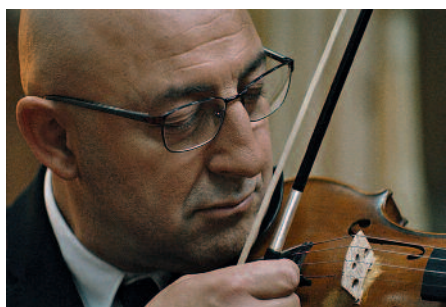
Jennifer Heilig

- 4 Magazin
- 47 Neuerscheinungen
- 48 Bücher
- 52 Noten
- 62 Impressum



© Helene Roitinger

24 Sobald sich der Körper in einer leichten, durchlässigen und damit freien Aufrichtung befindet, klingt es! Wir stehen unserem Körper nicht im Weg, sondern erlauben ihm, seiner Aufgabe nachzukommen.



© 2017 PROKINO Filmverleih GmbH



© Finn Dorian

36 Kad Merad, bekannt durch seine Rolle als schlitzohriger Postangestellter in „Willkommen bei den Sch’tis“, zeigt in Rachid Hamis neuem Film „La Mélodie – der Klang von Paris“ eine ganz andere Facette seiner Schauspielkunst.

40 Könn(t)en Musikapps als vollwertige Musikinstrumente in einer neuen Fachgruppe „Digitale Musikinstrumente“ an Musikschulen ihren Platz haben oder stellen sie eher eine Bedrohung für das ernsthafte Musizieren dar?

Perspektiven

40 Digitales Instrumentarium

Die Musikapp als zukünftiges Instrument in der Musikschule
Matthias Krebs

Didaktik

44 Hohe Anforderungen

Ein Einblick in die russische Klavierpädagogik
Jenny Schwericke

Quelle

32 „Leicht, gehaucht. Die Sonate hat ein Geheimnis“.
Armin Mueller-Stahl über die wunderbare Erkenntnis, wie wichtig es ist, das Geheimnis der Musik zu bewahren (Ulrich Mahler)

Bericht

34 Nur ein Vorzeichenwechsel? Auf der Suche nach musikpädagogischen (Neu-)Orientierungen im Spannungsfeld aktueller gesellschaftlicher Veränderungen (Rüdiger Behschnitt)

36 Fiddler on the Roof. Rachid Hamis Film „La Mélodie – Der Klang von Paris“ deutet an, was Musik bewegen kann – nicht mehr, aber auch nicht weniger (Rüdiger Behschnitt)

38 (R)evolution (in) der Musik. Ein szenisches Konzert der Streicherakademie Hannover diskutierte anregend über die Musik der Zweiten Wiener Schule (Ulrich Roscher)

musikschule)) DIREKT

Der Chef ist nicht immer schuld

Musikschulleitung und Betriebsklima

Klimafragen

Checkliste: Wetterbeobachtung in Musikschulen

Eigene Aufnahme zum Play-along

„Ableton Live“ im Instrumentalunterricht (Teil 2)

Ganz unverstaubt

Musikschule Dortmund gründet Barockakademie

musikschule)) DIREKT richtet sich an Instrumental- und Vokallehrkräfte, die an Musikschulen oder selbstständig tätig sind.

musikschule)) DIREKT bietet praxisnahe Tipps und Informationen zu den Bereichen Recht, Versicherung, Berufskunde, Marketing, (Selbst)Management sowie kulturpolitische Diskussionen.

üben & musizieren

Die nächsten Themenschwerpunkte

Heft 2/18	Songs
Heft 3/18	Familie
Heft 4/18	Musikschulleiter
Heft 5/18	Identität(en)
Heft 6/18	Pubertät
Heft 1/19	Freiheit



Schwingender Klang-Körper

Mit der Methode Eutonie Gerda Alexander zu freiem Klang

Helene Roitinger

Sobald sich der Körper in einer leichten, durchlässigen und damit freien Aufrichtung befindet, klingt es! Wir stehen unserem Körper nicht im Weg, sondern erlauben ihm, seiner Aufgabe nachzukommen: nämlich alle erforderlichen Feinabstimmungen für ein gelungenes Musizieren in Bruchteilen von Sekunden abzurufen und durchzuführen.

Die Methode Eutonie Gerda Alexander ist gerade für MusikerInnen überaus effektiv. Einfach anwendbar und durch entsprechende Übung integrierbar, ermöglicht sie, das individuelle künstlerische Potenzial voll auszuschöpfen und gleichzeitig den häufigen Beschwerden aufgrund hoher Belastungen vorzubeugen. Die zentrale Frage in der Eutonie lautet immer: „Was brauchen wir *jetzt* im Moment?“ Durch ihre Kreativität birgt die Eutonie Gerda Alexander die Chance für universelle Einsatzmöglichkeiten.

HARMONISCHE SPANNUNG

Grundlegend wurde die Eutonie (griechisch *eu* = gut, harmonisch, *tonus* = Spannung) von Gerda Alexander (1908-1994) zwischen 1930 und 1950 entwickelt. Mit der Bezeichnung ihrer Methode beschreibt Gerda Alexander – die im Übrigen nicht verwandt ist mit Frederick Matthias Alexander, dem Begründer der Alexandertechnik – den Kern ihrer Arbeit: einen harmonischen, ausgeglichenen Tonus (Spannungszustand) im gesamten Körper zu ermöglichen.

Aufgrund eigener körperlicher Beschwerden entdeckte Gerda Alexander, dass sie durch das Lenken der Aufmerksamkeit ihre Körper-

spannungen zur Selbstregulierung anregen konnte. In empirischen Forschungen entwickelte sie eine umfassende Methode, die die Selbstheilungskräfte mobilisiert und uns lehrt, Ökonomie in unseren Körpergebrauch und damit Leichtigkeit in die Bewegung zu bringen – eine besondere Form der Achtsamkeit für uns selbst und unseren Körper.

Die bewusste Auseinandersetzung mit unserem Körpertonus (Körperspannung) ist vergleichbar mit dem Erlernen eines Instruments. Es geht darum, die Spannung des Körpers zu regulieren und damit den Körper zu „stimmen“ wie ein Instrument. Dies geschieht durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Strukturen des Körpers: ein Zuhören und Lauschen. (Ein Klavierstimmer erwähnte einmal, dass er das Klavier mehr mit seinem Bauch stimme als mit seinen Ohren. Denn sonst würde er sein Gehör überanstrengen und könne nicht mehrere Klaviere an einem Tag stimmen, ohne davon Schaden zu tragen.)

Ziel der Eutonie ist es, mit der eigenen Aufmerksamkeit den Körper selbst aktiv zu spüren und zu erleben. Diese Aufmerksamkeit hat die Qualität aktiven Zuhörens und wirkt wie ein körperliches Stimmen auf den gesamten Organismus: sich selbst interaktiv in

einem Gespräch mit dem Körper erfahren – und sich im Umgang mit dem eigenen Körper ein Stück näher kennenlernen. Es entsteht eine tiefe Verbundenheit, die verstärktes Körperbewusstsein und Präsenz mit sich bringt. Die Selbstregulierung wird in Gang gesetzt und der Weisheit des Körpers wird Raum gegeben. Es entsteht ein verstärktes, ganzheitliches Wohlbefinden: Wir sind in „guter Stimmung“.

DIE FREIE AUFRICHTUNG ALS GRUNDLAGE

In der praktischen Arbeit mit MusikschülerInnen geht es in erster Linie darum, die wesentlichen Ansatzpunkte zur freien und durchlässigen Aufrichtung zu vermitteln. Die freie Aufrichtung zu kennen, zu wissen, wo wir „zu Hause“ sind, ermöglicht uns, die unterschiedlichsten Spielbewegungen zu unterstützen und für den musikalischen Gesamtausdruck zu nutzen.

So ist es die Ausrichtung der Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche eines Stuhls, die uns die Basis für eine freie Aufrichtung im Sitzen ermöglicht. Im Stehen benötigen wir eine satte und intensive Qualität im Kontakt von den Füßen zum Boden. Ausgehend davon geht

die „Exkursion unseres Körpers“ weiter zu den Gelenken der oberen Extremitäten, insbesondere zur Verbindung der Oberarme mit dem Schultergürtel.

Körperlich zu erfahren, dass der Arm nicht im Schultergelenk endet, sondern über das Schlüsselbein bis zum Brustbein reicht, verändert alles! Und zwar dahingehend, dass der Schultergürtel sich trotz Aktivität entspannen und ruhen kann. Er wird dadurch zur tatsächlichen Verbindung der Arme mit dem Rumpf, hinunter bis zu den Sitzbeinhöckern bzw. Füßen. Häufig auftretende Nackenbeschwerden verschwinden, der Nacken kann gelöst und lang werden. Einer freien Kommunikation und Versorgung zwischen Gehirn und Körper sind die Bahnen gelegt. Darüber hinaus entsteht in allen Bereichen des Brustkorbs Raum für eine umfassende Atmung, die als zentrale Lebenstätigkeit zu einem harmonischen Ablauf finden kann.

Das so gesteigerte Körperbewusstsein richtet den Körper in der Verbindung mit dem Instrument in einem mühelosen Gleichgewicht aus. Mit dem gleichzeitigen Kontakt zum Boden und zum Instrument entsteht eine Form des „Gesammelt-Seins“, die uns erlaubt, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Es reguliert sich der gesamte Körpertonus, wir kommen in einen harmonischen „Flow“. Lampenfieber stabilisiert sich, der Kopf wird frei. Wir können unser Lauschen und das vorwegnehmende Hören aus dem Körperraum heraus in das Instrument und in die Musik erweitern – Präsenz entsteht. Die Einheit von Körper, Mensch, Musik, Instrument und Publikum als Voraussetzung für ein beglückendes Konzert-erlebnis kann bewusst geübt und ermöglicht werden.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Im Folgenden einige Übungen für die praktische Arbeit mit Schülerinnen und Schülern.

Übung 1:

Füße wecken

Dazu benötigen Sie einen Tennisball und einen rutschfesten Untergrund.

■ Bestandsaufnahme im Stehen: Spüren Sie, wie Sie mit Ihren Füßen auf dem Boden stehen. Achten Sie auf die Gewichtsverteilung zwischen vorne und hinten, links und rechts.

■ Beginnen Sie mit dem rechten Fuß. Rollen Sie mit der Fußsohle auf dem Ball. Achten Sie auf die Intensität! Geben Sie genau so viel Druck, wie Ihre Fußsohle verträgt. Wenn Sie

auf sensible Stellen treffen, reduzieren Sie diesen. Wenn Ihnen Ihre Fußsohle das Signal „bitte mehr“ gibt, dann verstärken Sie den Druck.

■ Im nächsten Schritt erkunden Sie mit Hilfe des Tennisballs die Form Ihrer Fußsohle. Spüren Sie, wo Sie knöcherne Strukturen finden, wie viel weiches Gewebe sich zwischen der Haut und den Knochen befindet.

■ Bearbeiten Sie auch Ihre Zehen und die Innen- bzw. Außenkante Ihrer Fußsohle.

■ Sie können jederzeit eine Pause machen und den linken Fuß bewegen, lösen und entlasten.

■ Jetzt legen Sie Ihre Ferse auf den Tennisball. Der Vorfuß ist für größtmögliche Sicherheit am Boden abgestellt. Verlagern Sie entsprechend viel Gewicht auf den Tennisball. So viel Gewicht, wie Ihr Fuß schätzt und es für Sie stimmig ist!

■ Spüren Sie, wie sich der Druck des Tennisballs durch die Haut und durch das weiche Gewebe bis zum Fersenbein hinein ausdehnt.

■ Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Inneren des Körpers auf den Tennisball. Spüren Sie, wie sich der Ball durch das Eigengewicht Ihres Körpers verformt. Erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit durch den Tennisball hindurch bis zur Berührungsfläche des Tennisballs mit dem Boden. Beobachten Sie, wie das Gewicht Ihres Körpers durch den Ball zum Boden hin übertragen wird.

■ Seien Sie wach für den Moment, in dem es Zeit wird, das Gewicht wieder zu reduzieren, und verändern Sie die Berührungsstelle ein klein wenig, um den Vorgang zu wiederholen. Bearbeiten Sie Ihre ganze Ferse in dieser Form, wobei Sie sich vor allem die Mitte der Ferse suchen.

■ Dann wandern Sie über Ihre ganze Fußsohle nach vorne zum Fußballen, in welchem die Zehengrundgelenke eingebettet sind. Suchen Sie sich immer, wenn möglich, eine Stützmöglichkeit durch die Zehen oder die Ferse. Seien Sie behutsam und beachten Sie Ihre Grenzen, welche sich mittels Schmerzempfinden zeigen.

■ Im Fußballen suchen Sie sich besonders das Zehengrundgelenk vom ersten und fünften Zeh, denn die Mitte der Ferse und diese beiden Zehengrundgelenke bilden die Stützpunkte des Fußes. Wenn Sie diese regelmäßig wecken, wird sich Ihr Fuß zunehmend in einer soliden und freien Aufrichtung ausrichten.

■ Abschließend rollen Sie nochmals mit dem Tennisball über die ganze Fußsohle und schließen die Übung ab.

■ Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den Boden und spüren Sie die Wirkung. Wie Ihr rechter Fuß jetzt am Boden steht, wie sich Ihr ganzes rechtes Bein anfühlt und weiter hinauf die ganze rechte Körperseite. Wenn Sie ein paar Schritte gehen, erleben Sie auch im Gehen den Unterschied in der Bewegung. Beobachten Sie, wie sich der Fuß am Boden abrollt. Spüren Sie den satten Kontakt vom Fuß zum Boden.

■ Und jetzt lassen Sie dem linken Fuß die gleiche Aufmerksamkeit zukommen.

■ Abschließend spüren Sie nochmals im Stehen nach und vergleichen Ihr aktuelles Befinden mit dem, das Sie gehabt haben, bevor Sie mit dem Tennisball begonnen hatten. Was hat sich verändert?

Übung 2:

Wirbelsäule stärken

Für diese Übung benötigen Sie eine freie Wand und einen Tennisball.

■ Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und legen Sie den Tennisball zwischen Kreuzbein und Wand. Nun rollen Sie Ihr Kreuzbein mit dem Tennisball ab.erspüren Sie durch das Rollen die Breite und Länge Ihres Kreuzbeins in seiner dreieckigen Form.

■ Achten Sie auf einen soliden Stand mit beiden Fußsohlen auf dem Boden und nutzen Sie Ihre Knie und Hüftgelenke gleichermaßen.

■ Nun rollen Sie den Ball neben Ihrer Wirbelsäule Stück für Stück nach oben. Erst die Lendenwirbelsäule, dann die Brustwirbelsäule und schließlich auch die Halswirbelsäule bis zur Schädelbasis. Achten Sie darauf, den Druck so anzupassen, dass es möglich ist, die Wirbelsäule zu erspüren. Seien Sie achtsam und geben Sie so viel Druck, wie Sie benötigen, um Ihre Wirbelsäule zu entdecken und zu wecken. Wenn es leichter ist, können Sie natürlich beim Nacken und bei der Schädelbasis auch Ihre Hände verwenden.

■ Oben angekommen, rollen Sie den gleichen Weg wieder zurück, bis Sie wieder beim Kreuzbein angekommen sind.

■ Abschließend stellen Sie sich frei in den Raum. Rollen Sie nun Ihre Wirbelsäule sehr langsam Wirbel für Wirbel, beim Kopf beginnend, nach unten ein. Achten Sie auf leicht gebeugte Kniegelenke und lassen Sie Ihren Atem weiter fließen. Nutzen Sie bei dieser Bewegung das Eigengewicht Ihres Körpers und gehen Sie dabei sehr langsam vor. Lassen Sie Ihren Oberkörper so lange hängen, bis Sie den Impuls verspüren, sich wieder aufzurichten. Lassen Sie sich Zeit, um das

Übung 1: Füße wecken

Aufrichten der Wirbelsäule ganz bewusst zu spüren und die einzelnen Dehnsituationen genießen zu können.

■ Spüren Sie jetzt, wie Sie stehen, und vor allem, wie Ihre Wirbelsäule Sie aufrichtet und Ihren Körper trägt.

Übung 3: Arme und Hände vorbereiten

Suchen Sie mit ihren Händen die Knochen des Schultergürtels, der Arme und Hände. Durch das verstärkte Knochenbewusstsein, welches dadurch entsteht, wird der Tonus ausgeglichen. Beginnen Sie zuerst mit der einen Seite und vergleichen Sie anschließend beide Seiten miteinander. Spüren Sie in Ruhe, was sich verändert hat. Erst danach geht es weiter zur anderen Seite.

■ Mit einer weichen Faust klopfen Sie ganz sanft Ihr Brustbein ab und weiter über das Schlüsselbein bis zur Schulter.

■ Versuchen Sie, auch Ihr Schulterblatt durch feines Klopfen zu wecken.

■ Klopfen Sie mit der Faust alle Seiten des Oberarms nach unten und weiter über den Ellbogen und Unterarm hinunter bis zum Handgelenk.

■ Nun wecken Sie die Hand und jeden einzelnen Finger bis nach vorne zu den Fingernägeln.

■ Lassen Sie im Stehen beide Arme hängen und spüren Sie den Unterschied zwischen beiden Seiten. Es kann sein, dass der Arm, der soeben geklopft wurde, länger ist und die Schulter sich auch anders einrichtet.

■ Nun arbeiten Sie auf der anderen Seite in der gleichen Weise.

■ Abschließend strecken und recken Sie sich so, wie es gut tut. Und dann geht's ans Instrument! ■



Übung 2: Wirbelsäule stärken



Übung 3: Arme und Hände vorbereiten



Helene Roitinger

ist Lehrerin für Violoncello und Eutonie im Oberösterreichischen Landesmusikschulwerk und unterrichtet an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien im Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie. Sie ist Begründerin der Eutonie-Akademie Österreich und leitet die Eutonie-Ausbildung in Österreich.

üben musizieren

musikschule)) DIREKT

Ein starkes Team für alle Musikschulen und Instrumentallehrkräfte



2 Ausgaben
GRATIS
jetzt im
Probeabo



www.uebenundmusizieren.de

Bestellen Sie über mds Kundenservice:
E-mail: order@mds-partner.com, Telefon: 0 61 31 - 24 68 57
oder unter www.uebenundmusizieren.de