

Beitrag in der Zeitschrift Musikerphysiologie und Musikermedizin 2004¹ von Karin Schaefer (gekürzte Fassung)

Eutonie Gerda Alexander

Je besser ein Musiker seine Spannung und seine Stimmung auf das jeweils Charakteristische eines Musikstückes einstellen kann, umso überzeugender wird er dieses zum Erklingen bringen können. Seine gute Spannung überträgt sich als Schwingung auf das Instrument und darüber hinaus in den Raum und auf die Zuhörer.

Für einen Sänger ist der eigene Körper das Instrument, durch das er die Musik vermittelt und damit gleichzeitig sich selbst ausdrückt.

Der Instrumentalist erweitert sein Körpergefühl über seine sichtbare Körpergrenze hinaus und bildet eine Einheit mit seinem Instrument, durch

das hindurch er die Musik ertönen lässt.

Die Eutonie Gerda Alexander zeigt einen Weg, unseren Körper zu stimmen, so wie ein Musiker sein Instrument stimmt. Die Spannung einer Saite lässt diese schneller oder langsamer schwingen und damit höher oder tiefer klingen. Der Musiker gibt ihr durch die richtige Spannung den richtigen Ton. Dabei leitet ihn sein feines Ohr.

Wie bringt der Mensch seinen Körper in einen guten Spannungszustand, um gut gestimmt zu sein?...

Einsatzgebiet: Eutonie für Musiker

...Die Notwendigkeit einer Prävention für Musiker ist bekannt.

Wenn wir davon ausgehen, dass für einen Musiker der eigene Körper das erste und wichtigste Klanginstrument ist, wird ersichtlich, wie wesentlich sein Musizieren vom eigenen wohl-gestimmten Körperbefinden abhängt.

Musik heilt – aber auch den Musiker selbst? Statistiken zeigen in erschreckendem Maße die hohe Zahl der Berufserkrankungen bei Musikern. Gründe dafür sind nicht nur lang andauernde einseitige Haltungen beim Üben, unnötige muskuläre Anspannungen, asymmetrische Positionen, die Streich- und Blasinstrumente erfordern und Hörprobleme (die zulässige Dezibelzahl wird für viele Musiker bei weitem überschritten), sondern vor allem der enorme Stress durch den Konkurrenzkampf, der immer perfektere Techniken erfordert.

Im Europäischen Kongress für Musikmedizin und Musikphysiologie 2003 in Freiburg wurde überzeugend für eine Prävention durch körperorientierte Verfahren plädiert. Genau so überzeugend waren auch die Gründe, warum Prävention nur mühsam oder gar nicht in Anspruch genommen wird. Neben den Kosten für diesen Unterricht liegt es bei den Studierenden vor allem an dem Zeitdruck, unter dem sie stehen. Hohe Stundenzahlen, Übungszeiten, oft noch ein Job zum Geld verdienen, lassen kaum Zeit für eine Prävention, die in jungen Jahren noch nicht notwendig erscheint.

Motiviert sind allerdings die Studenten, deren Lehrer/innen selbst Erfahrungen mit körperorientierten Methoden hatten. Diese Studenten wurden durch die Unterrichtsweise und das Musizieren ihrer Lehrer/innen praxisnah davon überzeugt, dass die Qualität von Aufrichtung und Bewegung und die Tonusadaptation eine wichtige Komponente beim Musizieren ist.

Im Europäischen Kongress für Musikmedizin und Musikphysiologie 2003 in Freiburg wurde überzeugend für eine Prävention durch körperorientierte Verfahren plädiert... Motiviert sind... die Studenten, deren Lehrer/innen selbst Erfahrungen mit körperorientierten Methoden hatten. Diese Studenten wurden durch die Unterrichtsweise und das Musizieren ihrer Lehrer/innen praxisnah davon überzeugt, dass die Qualität von Aufrichtung und Bewegung und die Tonusadaptation eine wichtige Komponente beim Musizieren ist.

■ Indikation

In allen Prinzipien werden in Ruhe und Bewegung, in Entspannung und Anspannung ausgleichende Übungen durchgeführt. Durch sie lösen sich muskuläre Blockaden, Störungen durch unnötigen Muskeleinsatz und einseitige Bewegungsmuster auf, sie führen zu einem zugleich leichten und dynamischen Sitzen oder Stehen und sie fördern die Integration unbekannter Körperteile und Funktionen.

Für Musiker sind folgende Prinzipien wesentlich für ihr künstlerisches Schaffen:

Berührung

Wenn der Musiker bewusst fühlt, dass der Boden oder sein Stuhl ihn stützt, kann er die Sicherheit für seine Position finden. Er wird berührt von seinem Instrument, fühlt dessen Gewicht, Oberfläche, Temperatur, die Spannung der Saiten, und die Schwingungen der Töne. Er spürt, wie sein Instrument auf seinen Körper einwirkt und was es in ihm bewirkt, er nimmt durch das Berührt-Werden sich selbst wahr.

Die bewusst erlebte Berührung hilft bei Lampenfieber und wirkt tonusregulierend.

Kontakt

Für den Musiker ist der Kontakt zu seinem Instrument eine Voraussetzung, um seine angewandte Energie in eine gute Klangqualität zu verwandeln. Die Fähigkeiten, die Länge eines Bogens zu fühlen, die Wirkung der ertasteten Taste in das Instrument hinein als eine Verlängerung des eigenen Körpers zu empfinden, den Raum des eigenen Körpers, des Instrumentes und den Raum um sich herum als Klangkörper wahrzunehmen und wieder in sich hineinschwingen zu lassen sind wesentlich beteiligt an der Qualität der musikalischen Interpretation. Große Musiker sprechen vom „Eins-sein mit dem Instrument“. Isaac Stern bezeichnete die Geige als seinen dritten Arm.

Kontakt verhindert Verspannungen in der Muskulatur, da der Impuls von innen nach außen gewandt ist. Diese Einstellung intendiert über das ZNS eine Dehnung in der Muskulatur, die Verspannung löst und besonders bei Lampenfieber wirksam ist.

Im Kontakt-Sein bedeutet für den Musiker, eine Brücke zu schlagen zwischen sich selbst, seinem Instrument und der Musik, die er vermittelt über die Bühne hinaus durch den Raum zu seinem Publikum, auch noch bis in die letzte Reihe. Eine besondere Bedeutung hat dieser Kontakt auch für das Orchesterspiel und den Dirigenten. Es wird hörbar, wenn der Kontakt zwischen dem Dirigenten, den Musikern und zu der alle verbindenden Musik lebendig wird.

Transport

Jeder Musiker braucht eine gelöste und gleichzeitig stabile Aufrichtung, ob im Sitzen oder Stehen, ob mit oder ohne Instrument. Oft ist von „Haltung“ die Rede, die zu einem Festhalten wird und einen unnötigen Energieaufwand erfordert. Es folgen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, im Rücken- und Beckenbereich oder im Bauch und Zwerchfell. Die reflektorische Aufrichtung und Atmung als eine natürliche organische Kraft muss dann wieder neu entdeckt werden. Die Beziehung eines Griffs der Finger oder eine Bewegung der Hand wird in ihrer Auswirkung oft nur im Schulternbereich gespürt. Wenn die Verbindung von dort bis zur tragenden Kraft vom Stuhl zu den Sitzbeinhöckern oder vom Boden zu den Füßen erfahren wird, ist das eine befreiende Entdeckung. Aus dieser Erfahrung wächst das Vertrauen, dass der Boden stützt und aufrichtet. Dieses Vertrauen ist ein gutes Mittel gegen das Lampenfieber.

Für den Musiker ist der Kontakt zu seinem Instrument eine Voraussetzung, um seine angewandte Energie in eine gute Klangqualität zu verwandeln.

Intention

Ein Musiker stellt sich schon vor dem Musizieren innerlich auf die Qualität der Musik ein, die er interpretieren will. Ausdruck, Klangfarbe, Tempo und Rhythmus stimmen ihn seelisch und körperlich ein. Er nimmt schon vor dem Einsatz des ersten Tones die „Stimmung“ der Musik in seinem eigenen Körperempfinden voraus. Diese Möglichkeit zur Intention, d. h. sich psychosomatisch einzustellen auf das Instrument, die Musik, die Situation, ist Voraussetzung für eine gute, angemessene Spannung.

Intention bewirkt Qualität einer Bewegung, einer Begegnung, eines künstlerischen Ausdrucks. Qualität ist nicht zu messen, wir erkennen sie an ihrer Wirkung.

Unterricht für Musiker, praktische Erfahrung

Gerda Alexander arbeitete schon in den 40er Jahren in Kopenhagen mit dem Orchester und Chor des staatlichen Rundfunks Kopenhagen. Dies geschah auf Veranlassung des Kapellmeisters, weil es bei den Musikern extrem hohe Ausfälle aus gesundheitlichen Gründen gab. Der Versuch wurde über drei Monate hinweg von einem Arzt begleitet. Die Abnahme der Krankheitsrate war überraschend hoch.

Meine erste Erfahrung mit Musikern machte ich 1981, als eine Professorin der Musikhochschule Hamburg im Fach Querflöte regelmäßig meine Kurse besuchte. Haltungprobleme, Schulter- und Nackenschmerzen sowie Stresssymptome waren der Anlass. Nach einigen Monaten eigener Erfahrung bat sie mich, mit ihr gemeinsam für ihre Studentinnen und Studenten ein Wochenende zu gestalten, an dem Eutonie und Musik sich abwechseln sollen. Daraus entstand eine längere Zusammenarbeit, nicht nur mit einem Erfolg für alle, sondern auch zur Freude aller.

Diese Studierenden organisierten später von sich aus regelmäßige Eutonie-Wochenenden. Nach ihrem Musikexamen bildeten wir eine Fortbildungsgruppe, die es den jungen Musiker/innen ermöglichte, die Eutonie auch innerhalb ihrer Unterrichtstätigkeit zu integrieren.

Am Conservatoire National de Région in Straßburg wurde eine Masterclass für den Eutonie-Unterricht eingerichtet, die ich leitete. Professoren und Studenten aus den Klassen für Streich- und Blasinstrumente, Klavier, Orgel und Gesang kamen zusammen. Der Andrang war so groß, dass die geplante Stundenzahl verdoppelt werden musste. Die Eutonie fand Anklang und Begeisterung, Sinn und Auswirkung der Arbeit wurden bestätigt. Der übervolle Stundenplan der Studenten ließ eine kontinuierliche Arbeit nicht zu.

Die Begleitung der Musikstudentinnen durch eine körperorientierte Methode ist für Institutionen, die diesen Unterricht organisieren wollen, eine Kosten- und eine Zeitfrage, die kalkuliert werden muss. Da stellt sich die pragmatische Frage, wie viele Stunden ein Student braucht, um „Eutonie zu können“, um seinen Körper gesund zu erhalten und seiner Arbeit entsprechend tonisch einstellen zu können.

Körperpräsenz, Körperbewusstsein, Tonusadaptation sind Qualitäten, die sich nicht nach Zeitplänen berechnen lassen. Ich habe in meinen Kursen Teilnehmer/innen erlebt, die schon in der ersten Stunde zutiefst etwas begriffen von dieser Qualität, in seinem Körper zu Hause zu sein. Viele konnten sehr schnell beim Musizieren umsetzen, was sie im Eutonie-Unterricht erfahren hatten. Es gibt aber auch Menschen, denen über eine lange Zeit dieser Weg versperrt ist. Oft sind diese Menschen traumatisiert und dadurch abgeschnitten von ihrer Leiblichkeit.

Gerda Alexander arbeitete... in den 40er Jahren in Kopenhagen mit dem Orchester und Chor des staatlichen Rundfunks... Dies geschah auf Veranlassung des Kapellmeisters, weil es bei den Musikern extrem hohe Ausfälle aus gesundheitlichen Gründen gab. Der Versuch wurde über drei Monate hinweg von einem Arzt begleitet. Die Abnahme der Krankheitsrate war überraschend hoch.

Gruppenunterricht

Im allgemeinen ist es möglich, in einer Zeit von 12 Wochen mit jeweils 2 Stunden einen guten Zugang zum Körper mit seinen Funktionen zu finden und sich eine Grundlage der Eutonie-Prinzipien zu erarbeiten, um das Erfahrene in den Alltag zu integrieren. In vielen Fällen kommen die Pädagogen, Künstler, Therapeuten nach den ersten Erfahrungen aus eigenen Bedürfnissen weiterhin zum Eutonie-Unterricht, sei es für ihre eigene Regeneration, eine Vertiefung dieses Weges oder um diese Art der körperorientierten Pädagogik in den eigenen Unterricht zu integrieren. Dafür bieten sich berufsbezogenen Fortbildungen an. Der Eutonie-Unterricht kann je nach eigener Möglichkeit regelmäßig einmal pro Woche, in Abständen an Wochenenden oder in Form eines Urlaubs für eine Woche stattfinden.

Einzelunterricht

Im Einzelunterricht kann auf die individuelle Problematik besonders eingegangen werden, da die verbale Anleitung begleitet wird durch die Hände der Eutonie-Lehrerin: Die Berührung bewirkt eine Tonusregulierung, die passiven Bewegungen lassen neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Ergänzend zum Gruppenunterricht genügen im Allgemeinen wenige Einzelstunden, um den Weg aus Bewegungseinschränkungen und Verspannungen zu finden und den eigenen Körper besser zu verstehen. Wenn diese individuelle Hilfe erfahren wurde, kann auch vom Gruppenunterricht besser profitiert werden.

Mit einem eindrucksvollen Beispiel möchte ich abschließen.

In einer Begegnung zwischen einem großen Musiker und Pädagogen und einer begabten jungen Geigerin wurde lebendig, was die Eutonie mit Kontakt und Intention meint. Der Prozess wurde auf einfachste und gerade darum wohl geniale Weise von beiden erlebt und für die Zuschauer und Zuhörer hör- und sichtbar nachempfunden.

Es ist eine Szene aus dem Dokumentarfilm „Von Mozart bis Mao“ über die Reise von Isaac Stern durch China, während der er mit chinesischen Musikern arbeitete.

Auf der Bühne einer großen Konzerthalle spielt ein etwa siebenjähriges Mädchen Isaac Stern etwas auf der Geige vor. Er hört zu, wie das Kind in rasantem Tempo die schwierigsten Passagen perfekt spielt. Dann nimmt er der kleinen Geigerin das Instrument freundlich aus der Hand und bittet sie, den Anfang des Musikstückes zu singen. Sie schaut verständnislos, fast erschreckt auf. Er sagt, sie solle es einfach singen, für sich selbst. Sie gehorcht, und langsam breitet sich auf ihrem angestregten Gesicht ein Lächeln aus. Ihre Gestalt wird weicher und durchlässig für die Töne. Sie wird singend selbst zum Instrument. Stern bedankt sich bei ihr, gibt ihr die Geige zurück und bittet sie, jetzt das zu spielen, was sie gesungen hat. Das Lächeln bleibt, sie hat verstanden.

Die Filmkamera schwenkt zum Publikum. Auf den Gesichtern spiegelt sich das Wunder wider, das mit dem Mädchen und seiner Geige geschehen ist: Musikerin und Musik wurden eins, Ton und Tonus schwangen zusammen.

Hier wurde nichts erklärt oder vorgezeigt, sondern der Schülerin wurde die Chance gegeben, selbst zu entdecken. Die Intuition brachte einen begnadeten Lehrer auf die Spur zu einem Kind.

Quellenangaben und Literaturverzeichnis:

- 1 Langfassung erschienen in der Zeitschrift Musikerphysiologie und Musikermedizin 2004, 11. Jahrgang, Sonderausgabe Nr. 3, Conradi-Verlag
- Blensdorf, Otto (1928) Die Bedeutung der rhythmischen Erziehung. In: Unpolitisches Wochenblatt für bewusste Kulturarbeit vom 18.2.1928

Im allgemeinen ist es möglich, in einer Zeit von 12 Wochen mit jeweils 2 Stunden einen guten Zugang zum Körper mit seinen Funktionen zu finden und sich eine Grundlage der Eutonie-Prinzipien zu erarbeiten, um das Erfahrene in den Alltag zu integrieren.

- Alexander, Gerda (1999) Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, 9. Auflage von 1976, München: Kösel
- Bersin, David (1983) An Interview with Gerda Alexander. In: Somatics, Vol 4, No 3, 4-10
- Wolfgang Steinmüller, Karin Schaefer, Michael Fortwängler (Hrsg.) Gesundheit – Lernen – Kreativität. Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse, (2001) Bern: Verlag Hans Huber
- Sackmann-Schaefer, Karin (1994) Tonusübertragung. In: Steinäcker, K.v. (Hrsg.): Der eigene und der fremde Körper. Übertragungsphänomene in der Atem- und Leibpädagogik, Berlin: Edition Lit. Europe

Kontakt

Karin Schaefer
25 Rue des Orphelins
F-67000 Strasbourg

Telefon: 00 33 (0)388 360 741

www.karinschaefer.eu

E-Mail: kontakt@karinschaefer.eu