

## Auszug aus einer Abschlussarbeit einer 17-jährigen Schülerin

### „Die Feldenkrais Methode in der Instrumentalmusik“

#### Feldenkrais im Klavierunterricht

Es gibt besondere Lehrer, bei denen lernt man für das Leben. Meine Klavierlehrerin Ruth Rohse, bei der ich seit Sommer 2005 Unterricht nehme, gehört zu diesen. Ihr Geheimnis: Die Feldenkrais Methode und das Spiel, das vom Herzen ausgeht. Der Flügel steht vor mir, doch ich lerne keine konventionelle Technik des Klavierspielens, sondern finde mit ihrer Hilfe Wege, Musik, wie sie in mir ist, auszudrücken. Die Feldenkrais Methode ist Teil des ganzen Instrumentalspiels. Auf einmal gilt die Aufmerksamkeit nicht mehr lediglich den Fingern oder den Händen, statt dessen rückt das Zusammenspiel von Körperteilen und Geist in den Vordergrund: Offensichtlich sind die Finger mit den Knochen und Muskeln der Handfläche und des Handrückens verbunden, somit mit dem Unterarm, dem Ellbogen, der Schulter etc. Die Hand ist frei, weil sie soviel Unterstützung hat.

„Wie fühlt sich Deine Haltung an?“ , ich merke, dass ich beim Spielen nicht auf sie geachtet habe; mein Rücken ist verspannt und meine Wirbelsäule schief. Jetzt bewege ich meinen Körper auf dem Klavierstuhl, bewege meine Knie, die Schultern, den Rücken und probiere Antworten meines Körpers auf die Fragen meiner Lehrerin aus.

„Was macht Dein Atem?“ , ich habe ihn vergessen, er war so selbstverständlich. Eine einfache Atemübung macht mir wieder bewußt, welchen großen Einfluss das Atmen auf den Fluss des Spiels hat. Der Unterricht kennt keine Perfektion im gängigen Sinne von „gut“ oder „schlecht“, „richtig“ und „falsch“, sondern nur eine, welche dem einzelnen Menschen gerecht wird. Ich lerne Klavierspielen: nach meinen Möglichkeiten, nach dem was ich kann, nach dem was in mir ist.

#### Veränderung bezüglich des Klavierspiels

Anfangs ist es ungewohnt, sich auf die Feldenkrais Methode einzulassen, auf sich selbst und seinen Fähigkeiten zu vertrauen. Zuweilen behindert der Gedanke, dem Menschen sei Talent angeboren oder nicht. Der Erfolg vieler Musiker wird ausschließlich ihrem Talent zugeschrieben, während all die Arbeit und die inneren Kämpfe im Schatten stehen. Zurückhaltung, Ärger und die Angst der eigenen Versagens, muss immer wieder von neuem überwunden werden. Mit der Zeit sieht etwas in mir den Sinn dieser selbstauferlegten Schranken nicht mehr.

Ich sitze am Klavier und versuche mich nach Zeit und Ruhe zu richten, wie ich es im Unterricht lerne. Die Musik vor mir mit *agitato* bezeichnet – bewegt, unruhig. Die Gefahr ist, dass ich mich mitreißen lasse, dann ist alles was bleibt Hektik, während der eigentliche Charakter darin untergeht. Ich erinnere mich an das langsame Denken und die innere Ruhe bevor das *agitato* beginnen kann. Dann spiele ich und meine Wegweiser sind vorerst die natürlichen Schwerpunkte innerhalb der Phrasen. Nicht lange zuvor machte ich sie mir selten zu Nutzen, sie waren zu selbstverständlich; eine Denkweise, dass Dinge im Leben kompliziert sein müssten. Darf das Leben so einfach sein? Feldenkrais gibt eine simple Antwort. Ja, darf es.

„Was will ich mit der Musik ausdrücken? Was bedeutet sie mir?“

Fragen, die ich zu erklären suche, um eine Verbindung aufzubauen. Ich nehme meine Noten vom Klavier und suche mir ein ungestörtes Plätzchen. Nach verschiedenen Versionen, die ich ausprobieren nimmt die Melodie Formen an. Wenn ich mitsingen kann und mir eine Geschichte ausgemalt habe, kann sie von Herzen kommen. Beziehungen zu Menschen kommen von Herzen, Kommunikation geht vom Herzen aus: so die Musik. Ein Tonband mag vor und zurückspulen können, nicht das unmittelbare Musizieren. Der Faden verliert sich, hat die Präsenz – das Jetzt – nicht die volle Aufmerksamkeit. Beim Üben muss diese Sicherheit aufgebaut werden. Über Fehler und Unsicherheiten darf nicht hinweg geübt werden, also versuche ich durch langsames Ausprobieren Wege zu finden kritische Stellen zu verbessern.

Präzision ist die Voraussetzung für Variabilität und Ausdruck beim Instrumentalspiel.

Ich spiele Klavier und es ist das Spielerische, welches vom Herzen ausgeht, das mir die Feldenkrais Methode wieder näher bringt. Die Märchenwelten, in denen ich vor nicht allzu langer Zeit mit Puppen spielen konnte, waren nicht verloren gegangen, nur in Vergessenheit geraten.

#### Ausblick

Über das körperliche Erleben öffnen sich dem Musiker neue Wege, schwierige Passagen auf einer anderen Ebene zu lösen. Der persönliche Raum der Kreativität dehnt sich aus. Sich mit dem Prozess des Lernens auseinander zu setzen, bedeutet mehr Flexibilität.

Manche Musik, beispielsweise einige der Klaviersonaten von Mozart können Kinder in ihrer

Unvoreingenommenheit oft schon bald spielen. Diese Stücke werden schwerer je älter man wird. Die hohe Kunst liegt darin, die Musik in ihrer Schlichtheit und Einfachheit immer wieder neu zu erkennen und zu spielen. Jeder Mensch wird als Künstler geboren, trotzdem bleibt das Erlernen eines Instruments ein lebenslanger Prozess.

*„Musizieren und Spielen mit einem Instrument ist etwas ganz anderes, als Musik machen und Stücke spielen auf einem Instrument.“ (Zitat H.Jacoby aus Gesprächsversuche, S.127)*

In der Musikpädagogik sollte immer das „Spielen“ vermittelt werden, damit dieser Prozess sich fortwährend regenerieren kann.

Für Moshe Feldenkrais wird Gesundheit verkörpert durch den Menschen, der in der Lage ist, seine Träume und Wünsche zu erfüllen. Die Feldenkrais Methode bietet Wege, diesen Träumen und Wünschen treu zu bleiben – durch eigene Ästhetik einfacher Bewegung und des Selbstausdruckes. Der Prozess der Selbsttätigkeit im Lernen steht außer Frage: Der Lehrer nimmt die Rolle eines unterstützenden Begleiters ein, dessen Aufgabe es ist, einen Rahmen vorzugeben, in dem Raum bleibt für eigene Entdeckungen und Lösungen des Schülers. Diese Prinzipien finden sich in der Feldenkrais Methode.

Ein Unterricht, der sich an den oben genannten Prinzipien orientiert, wendet sich nicht gegen Leistung, sondern ist ein behutsameres und breiter angelegtes Herangehen.

Die Integration der Feldenkrais Methode in den Musikunterricht dient der Schulung der Wahrnehmung und Bewegung. Die Methode kann eine Hilfe bei Beschwerden sein, aber auch unabhängig von konkreten Problemen, wird durch die Flexibilisierung des Körpers, eine größere Freiheit in den musikalischen Ausdrucksmöglichkeiten und der Instrumentalmethodik erreicht werden.

Der Feldenkrais Methode ist demnach eine Lernmethode, deren Prinzipien sich mit der Pädagogik decken, die sich am persönlichen Entwicklungspotential des Menschen orientiert. Sie zeigt Möglichkeiten auf, erfahrene oder selbst auferlegte Schranken und Grenzen zu überwinden.

Im Hinblick auf unsere heutige Gesellschaft, könnte ein allgemeines Bewußtsein dessen, dass Verbesserung und Entwicklung nicht immer mit mehr Anstrengung verbunden sein müssen, von großem Nutzen sein. Nicht immer sind die vielen Anstrengungen, die in unserer Kultur als Voraussetzung für Erfolg gelten, wirksam und dem Einzelnen gerecht. Wie sehr könnten die Menschen ihre Lebensqualität verbessern, gäbe man ihnen die Möglichkeit, sich zu der Person zu entwickeln, die sie sein könnten?

**Copyright by Ruth Rohse**