



M A R I A M A R E K M O S C H E R

**FREI UND MIT FREUDE  
SPIELEN**

V I O L I N E U N D V I O L A

M A R I A   M A R E K   M O S C H E R

**FREI UND MIT FREUDE  
SPIELEN**

V I O L I N E   U N D   V I O L A

Das vorliegende Buch stellt die methodischen Kenntnisse dar, die ich während meines Violinstudiums erworben habe. In den Jahren 1966-71 studierte ich am Moskauer Konservatorium. In dieser Zeit unterrichtete dort einer der größten Geiger des 20. Jahrhunderts – David Oistrach. Ich bewunderte ihn nicht nur wegen seiner unumstrittenen musikalischen Größe. Mehr als andere Geiger beeindruckte er auch durch Freiheit und Mühelosigkeit des Spiels. Er faszinierte durch ein Maximum an klanglichem Effekt bei einem Minimum an Bewegungsaufwand. Sogar in schwierigsten Passagen gelang es ihm Freude an der Musik zum Ausdruck zu bringen, wobei die Bewegung in einzigartiger Harmonie verlief. Ich analysierte dieses freie und mühelose Geigenspiel und kann es jetzt in vorliegender Arbeit umfassend in Text und Bild weitergeben. Eine weitere Grundlage meines didaktischen Ansatzes bestimmen die Werke von Z. Felinski, F. A. Steinhausen, C. Flesch, S. Suzuki, D.C. Dounis, I. Galamian, Y. Menuhin und W. Primrose.

>>Frei und mit Freude spielen<<, das analytische Lehrbuch über entspanntes Violin- und Violaspiel, besteht aus vier Kapiteln: Im ersten beschreibe ich die Grundhaltung des Instruments, die im Vergleich mit anderen Instrumenten am schwersten zu erlernen ist, Violine und Viola werden nur vom Körper getragen. Im zweiten erkläre ich die Grundhaltung und die Bewegungen des Bogenarms. Diese beiden Kapitel bilden die Synthese meines praktischen und theoretischen Wissens, auf der mein im dritten Kapitel ausgeführter methodischer Ansatz, welcher in der Violindidaktik bisher nicht praktiziert wurde, basiert. >>Die Beweglichkeit des linken Arms beim Spielen auf dem ganzen Griffbrett<< beschreibt detailliert den gesamten Prozess, der zum sicheren und lockeren Lagenwechsel führt. Die Methode leitet dazu an, das Spiel im Bereich des ganzen Griffbretts möglichst bald zu beherrschen, was bis jetzt nur Wunderkindern möglich war. Zusammen mit den Ausführungen zur Didaktik der beiden ersten Kapitel eröffnet sie einen Weg, um Fehler im gesamten Bewegungsablauf bei fortgeschrittenen Instrumentalisten auch selbst zu korrigieren. Diese Erziehung zu einem Optimum an Flexibilität und Bewegungsökonomie gibt dem Spielenden die Möglichkeit, den Klang auf natürliche Art und Weise zu differenzieren, so dass die technischen Mittel durch die musikalische Vorstellung variiert werden können. Im vierten Kapitel >>Klangdifferenzierung<<, das verschiedene Stricharten sowie das natürliche Vibrato behandelt, wird dies detailliert besprochen.

Um die theoretische Vorstellung in die Praxis umsetzen zu können, schrieb ich eine Violinschule und eine Violaschule jeweils in drei Bänden. Die Schulen sind für Anfänger jeder Altersstufe anwendbar. Sie ermöglichen Verkrampfungen des Körpers von Anfang an zu vermeiden, die später im Beruf zu verschiedenen Krankheiten des gesamten Bewegungsapparates führen können. Die beiden Schulen enthalten 360 Notenbeispiele. Die Kinder-, Volks- und selbstkomponierten Lieder sind zweistimmig gesetzt. Um die methodische Vorstellung klar darzustellen, wurden sie mit 180 Graphiken ergänzt. Die hier vorgestellte Methode bildet eine Grundlage und eine ideale Ergänzung zu den anderen Violin- und Violaschulen. Das Manuskript der Violinschule hat Yehudi Menuhin im Januar 1999 folgendermaßen beurteilt: >>*I looked at your Violinschule and found so many things that I agree with completely. Thus you are holding the violin on the collar bone, you are beginning in a higher position than the first; altogether a sensible approach to violin playing and to violin teaching. I am glad to give you my acknowledgement and support. I hope your book finds broad acclaim.*<<

Das Buch bietet zahlreiche Anregungen und Ratschläge für den Violin- und Violapädagogen, Berufsmusiker und auch für musikalisch Interessierte, die selber nicht spielen. Die sorgfältig durchdachte Hinführung zum Spiel – durch Zeichnungen unterstützt – schafft die Basis für die Freude an freien Bewegungen, welche gleich von Anfang an klare und klangvolle Töne erzeugen. Das autodidaktische Erlernen ist dadurch möglich. Auf musiktherapeutischem Gebiet kann das Violin- und Violaspiel zur Förderung des Geistes und einer harmonischen Körperhaltung eingesetzt werden. Die positive Wirkung des Musizierens konnte ich bei einem meiner Schüler beobachten, der sich, kurz bevor er zu mir in den Unterricht kam, einer Gehirnoperation unterziehen musste.

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass eine fehlerhafte Haltung nicht davon abhängt, ob mit oder ohne Schulterstütze gespielt wird. Meine Methode geht von dem Grundsatz aus, dass die entspannte Grundhaltung des Körpers zum Spielen so wenig wie möglich geändert werden soll und nur die nötigsten Bewegungsabläufe hinzuzufügen sind. Nicht stundenlanges Üben führt zu der gewünschten technischen Präzision, sondern der konsequente Aufbau einer guten Haltung. Er fördert die Intuition für ein Idealmaß an Bewegung und Flexibilität. Diese Art des Unterrichts und Spielens bringt dem Musiker Freude und Erfolg.

# INHALT

## Erstes Kapitel

Die Grundhaltung des Instruments	7
1. Der linke Arm	9
2. Die Balance des Instruments	17
3. Der Kinnhalter	21
4. Das physikalische Diagramm	25
5. Die vierte Lage	26
6. Das stabile Gleichgewicht der Haltung	28

## Zweites Kapitel

Die Grundhaltung und die Bewegungen des Bogenarms	31
1. Vorübungen zur Bogenhaltung	31
2. Haltung des Bogens	34
3. Die Viertelnote	37
4. Die halbe Note	46
5. Das Spiel an der Spitze	49
6. Das Spiel am Frosch	50

## Drittes Kapitel

Die Beweglichkeit des linken Armes beim Spielen auf dem ganzen Griffbrett	53
1. Das Spiel in der vierten Lage	53
2. Naturflageolett in der achten Lage – Improvisationen	58
3. Das Aufsetzen der Finger	59
4. Übergang in die erste Lage	65
5. Die Beweglichkeit des Daumens	69
6. Die siebte Lage	70
7. Die dritte Lage	77
8. Die zweite Lage	79
9. Die sichere und lockere Verbindung zwischen den Lagen	80
10. Gleichzeitige Lagen- und Fingerwechsel	83

## Viertes Kapitel

Klangdifferenzierung	87
1. Das Vibrato	87
2. Stricharten	95

## DIE GRUNDHALTUNG DES INSTRUMENTS

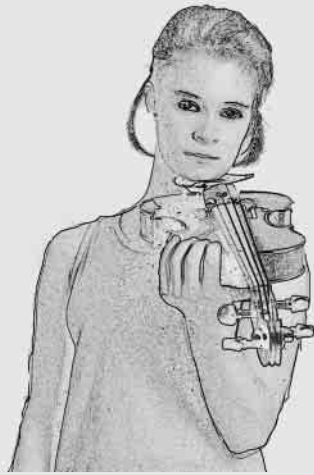
Seit es Violine und Viola gibt, haben die meisten Pädagogen nach einer Lösung gesucht, wie man sie am besten hält. Carl Flesch schreibt zu diesem Problem in >>Die Kunst des Violinspiels<< (erste Auflage 1929, S. 6): >>Die Geige wird auf das Schlüsselbein und zum Teil auf die linke Schulter gelegt, durch die linke Hand nur gestützt. Man kann sich auch mit einem Kissen helfen, die Geige in der richtigen Lage möglichst fest zu halten.<< (Diese beiden Möglichkeiten praktiziert man auch heute.)

Etwas später, um die Mitte des Jahrhunderts, hat man die Schulterstütze erfunden, die bis heute die meisten Violin- und Violaspieler bevorzugen. Ivan Galamian schreibt in >>Grundlagen und Methoden des Violinspiels<< (S. 24): >>Einige Geiger stützen die Violine ausschließlich mit der Schulter und dem Kopf und empfinden dies scheinbar als bequem. Andere überlassen das Stützen des Instrumentes der linken Hand, indem sie die Violine auf das Schlüsselbein legen, während das Kinn bei bestimmten Lagenwechsel aktiv wird ... Für einen Geiger mit einem langen Hals ist die Verwendung einer Schulterstütze die klügste Lösung.<<

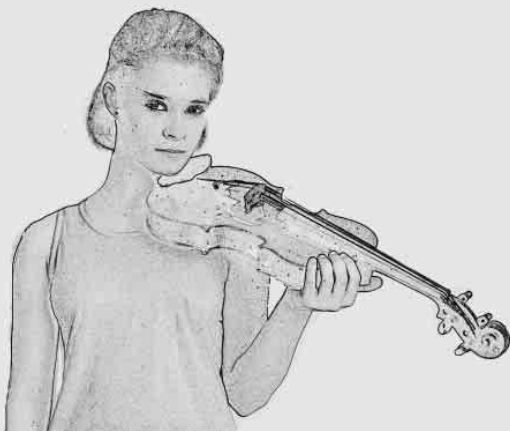
Im Jahre 1996 sind anlässlich des 80. Geburtstages von Yehudi Menuhin mehrere Sendungen im Fernsehen ausgestrahlt worden. Dadurch habe ich erfahren, dass seine und meine methodische Vorstellung vom Halten des Instruments dieselbe ist. Aus wissenschaftlicher und medizinischer Sicht belastet diese Lösung den Violine- oder Violaspielenden am wenigsten. Viele vermuten, praktisch sei die stabile Einheit des Körpers mit dem Instrument auf die von Menuhin vorgeschlagene Art nicht möglich, obwohl durchaus großartige Musiker, z.B. Anne-Sophie Mutter und Itzhak Perlman, das Gegenteil beweisen.

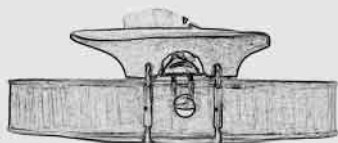
Im ersten Unterricht übernimmt der Lehrer die intellektuelle Kontrolle über das mechanische und motorische Element. Auf diese Weise wird der Weg der spieltechnischen und musikalischen Entwicklung gelenkt. Von ihm hängt es ab, wie die Haltung der Geige vom Schüler übernommen und in seine natürliche Körperhaltung integriert wird. Auf keinen Fall darf man dieses Moment dem Zufall überlassen, sondern muss sich eingehend mit den Grundlagen der Anatomie und Physiologie auseinandersetzen; nicht unbedingt im medizinischen Sinne, wohl aber durch die Beobachtung großer Vorbilder wie etwa David Oistrach, Nathan Milstein, Isaac Stern und zahlreicher Solisten der jüngeren Generation. Das makellose und harmonische Bewegungsspiel, das sich auf der Basis natürlicher Impulse vollzieht, hängt nicht davon ab, ob sie das Instrument mit oder ohne Hilfsmittel halten.

Der Schüler kann seine klangliche Vorstellung durch das Hören großartiger Solisten erweitern. Die Gefahr ist jedoch, dass der Lehrer, der in erster Linie solistisch oder kammermusikalisch tätig ist, Fehler im Bewegungsablauf nicht korrigiert. Für ihn zählt vor allem rhythmische und klangliche Präzision. Dadurch wird auch begabten Schülern der Weg zu weiterer Entwicklung häufig versperrt. Sie werden die Noten auch von schwierigen Stücken mitunter sogar ziemlich korrekt beherrschen, aber Bewegungsfreiheit und innere Zufriedenheit werden sie nicht erreichen. Nicht nur hörbare Fehler – und es ist eine Selbstverständlichkeit diese zu korrigieren – sondern besonders Fehler in Bewegungsabläufen, die zu Verspannungen etc. führen, sind zu entdecken, zu beobachten und zu korrigieren. Obwohl der Lehrer mit Musik zu tun hat, hat er die Verpflichtung, auch auf dieser Ebene seine Sinne zu schärfen. Dies ist nicht leicht; nur in seltenen Fällen wird besprochen, dass mit dem musikalischen Gehör auch körperliche Geschicklichkeit einhergehen sollte, um zu gutem Spiel zu kommen. Diese Fähigkeit soll man von Anfang an durch das Wissen um Gesetzmäßigkeiten guten Instrumentalspiels bei dem Lernenden ausbilden. Die körperliche Geschicklichkeit stellt die Grundlage für die Entwicklung von Bewegungstechnik dar, die zur Klangbildung führt. Je korrekter die Entwicklung von Bewegungen verläuft, desto besser wird das Klangergebnis sein. Unter Korrektheit verstehen wir die Erhaltung der natürlichen, physiologisch richtigen Basis für die Bewegungen beim Spielen.



Eine richtige Grundhaltung ist wichtiger als die Frage, ob mit oder ohne Schulterstütze gespielt wird. Im Vergleich zur Grundhaltung soll man das Instrument nicht zu weit rechts (aus Sicht des Spielers), zu weit links oder zu tief halten, da dies beim Spielen nicht der Physiologie des Körpers entspricht und das Klangbild verschlechtern würde.





Der Kopf ruht auf dem Kinnhalter und darf keinesfalls zu sehr nach vorne geneigt sein. Eine zu starke Bewegung des Kopfes nach vorne und zu starker Druck auf den Kinnhalter kann die Ursache für Verformungen im Bereich der Halswirbelsäule sein, was im Laufe der Jahre zu heftigen Schmerzen führen kann. Die oval-längliche Form des Kinnhalters ermöglicht einen bequemen Kontakt zwischen dem Kopf des Spielers und dem Instrument.

Die Spielversuche in der hohen Lage erleichtern dem Lehrer die Kontrolle über die natürliche Haltung des Instruments. Wenn dem Schüler das Greifen in der hohen Lage unmöglich ist, dann liegt das Problem in seiner Haltung. Das Einklemmen zwischen Kinn und Schulter, das zwangsläufig zu kontraproduktiven Verspannungen führen würde, ist ausgeschlossen. Diese Verspannungen versucht man später auf verschiedene Weise wieder zu lösen, was nie ganz gelingen kann. An dieser Stelle möchte ich gerne einige Geigenschüler mit ihren Erfahrungen zitieren:

Laura · 15 · Herbst 1997

>>Am Anfang war es sehr schwer für mich, mit der neuen Haltung zu üben.

In den ersten drei Tagen hatte ich Schmerzen in der linken Schulter. Das kam daher, dass ich vorher nur mit Schulterstütze geübt hatte und es gewohnt war, dass nicht mein Arm die Geige halten musste, sondern die Geige durch Kinn und Schulter gehalten wurde. Es war auch ein ganz anderes Gefühl, den Nacken während des Spielens gerade zu halten. Vorher habe ich das Kinn immer auf die Kinnstütze gelegt, so dass der Kopf nach vorne fiel. Doch schon am vierten Tag ließen die Schmerzen in der linken Schulter nach und ich merkte, dass ich von ganz allein die neue Haltung annahm und mich nicht mehr ständig während des Übens zu kontrollieren brauchte. Trotzdem fallen mir noch viele Lagenwechsel und das Vibrato oft sehr schwer. (Meine Bogenhaltung musste ich auch verändern, aber das war viel leichter als die Veränderung in der linken Hand.) Da die Geige (früher) fest zwischen Kinn und Schulter eingeklemmt war, hatte ich das Gefühl, mehr Sicherheit bei den schwierigen Lagenwechseln zu haben. Dass dadurch die Lagenwechsel nur noch viel schwerer wurden, hatte ich nicht bemerkt. Um sichere Lagenwechsel leicht spielen zu können, müssen linker Arm und Nacken frei und beweglich sein. So entstehen gleichmäßige, >>ölige<< Lagenwechsel.<<

Nach der Umstellung habe ich mit Laura aus Wieniawski >>L' école moderne<< >>La Vélocité<< studiert. Um ihre technische Fertigkeit zu fördern, habe ich für sie das Stück >>Lauras Vorspiel<< komponiert.

Irene · 14 · Herbst 1996

>>Ich habe sechs Jahre mit Schulterstütze gespielt und mich damit enorm behindert. Vor allem bei schweren Stücken haben mich starke Rückenschmerzen oder rasche Ermüdung gezwungen, mit dem Geigenspielen aufzuhören. Da mein Lehrer nichts dagegen unternommen hat, habe ich gewechselt und bin zufällig bei einer Lehrerin gelandet, die mir das Geigenspielen ohne Stütze auf dem Schlüsselbein beibrachte. Schon bei der ersten Unterrichtsstunde merkte ich, dass beide Schultern locker herunterhingen und die Schmerzen ausblieben. Da nun das Gewicht der Geige auf Schlüsselbein und Hand ruht, muss man nicht am Hals kneifen, um die Geige zu halten. So ist das Gewicht aufgeteilt und ruht nicht nur auf einem Teil des Körpers. Dafür wird die Armmuskulatur wesentlich mehr beansprucht als vorher. Dabei traten Schmerzen auf, die jedoch nicht auf einen Haltungsfehler zurückzuführen sind, sondern lediglich auf eine ungewöhnliche Muskelbeanspruchung hinweisen. Nebenbei schmerzt anfangs auch das Schlüsselbein ein wenig, da es gewöhnlich nicht derart beansprucht wird. Diese Schmerzen treten jedoch nur in den ersten Wochen der Umstellung auf. Es lohnt sich, diese geringen Schmerzen zu ertragen, wenn man größere Schäden vermeiden kann.<<

Die meisten Geiger sind sich der Gesundheitsgefährdung durch Ihren Beruf durchaus bewusst, doch liegen sie mit der Annahme, die Verspannungen in Hals- und Brustwirbelsäule wären mit der Schulterstütze besiegt, falsch. Bei der Vorstellung ohne Stütze zu spielen, denkt man sich meistens, dass die Geige zwischen Schulter und Kinn eingeklemmt wird, was natürlich auch zu starken Verspannungen führt. Legt man jedoch die Geige auf das Schlüsselbein, den Kopf ohne zu pressen auf den Kinnhalter, die linke Hand zum Stützen und spannt die Schulter nicht an, dann kommt es weder zu Verkrampfungen, noch zu Verspannungen in der Schulter oder im Rücken. Für Irene habe ich >>Irenes Geburtstag<< komponiert, was sie auf verschiedenen Wettbewerben gespielt hat.

Christoph · 28 · Dezember 1998

>>Ich wollte schon immer Geige spielen lernen. Zuerst habe ich Hackbrett, Sopran- und Altblockflöte und Klavier gelernt. Dann habe ich bei einem Geigenlehrer Unterricht genommen, der behauptete, ich sei im Geigenspielen so begabt, dass ich nicht nach Noten, sondern nach Fantasie und Intuition spielen sollte. Folglich lernte ich weder nach Noten, noch vor Publikum zu spielen. Ein halbes Jahr, bevor ich wieder mit dem Geigenunterricht begann (April 98), hatte ich eine schwere Kopfoperation. Das war schon die zweite Operation dieser Art in meinem Leben. Im Gegensatz zu meinem früheren Unterricht habe ich nun exakte Instruktionen für die Geigen- und Bogenhaltung bekommen. Was die Geigenhaltung betrifft, habe ich mir zuerst ganz genau vorstellen müssen, wie man die korrekte Körperhaltung spürt und sieht. Die optimale Haltung beim Geigenspiel ist, wenn man sich eine gerade Linie von der Kopfmittle durch die Wirbelsäule bis zu den Füßen vorstellt. Wenn man sich vorstellt, dass die hintere Kopfmittle an einer Schnur hängt, entsteht automatisch die richtige Kinnlage für eine bequeme Geigenhaltung. Daraus ergibt sich, dass der Kopf ungezwungen auf dem Kinnhalter ruht. Der Boden des Instruments liegt auf dem Schlüsselbein. Dazu stütze ich den Korpus mit dem linken Arm. Dies ist eine gute Vorbereitung für das Saitenstreichen. Durch die Analyse der zahlreichen Illustrationen aus dem ersten Teil der >>Violinschule<< und der praktischen Umsetzung auch im Unterricht konnte ich das Geigenspielen leicht erlernen.<<

Für Christoph habe ich eine >>Burlesque<< komponiert und mit ihm zweistimmig gespielt.

Außer den drei Kompositionen habe ich elf kurze virtuose Stücke für Violine-Solo geschrieben.



# ZWEITES KAPITEL

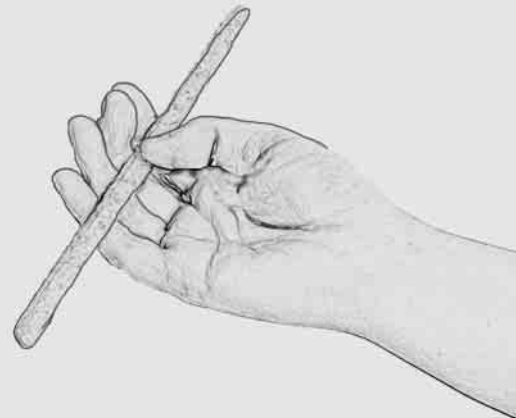
## DIE GRUNDHALTUNG UND DIE BEWEGUNGEN DES BOGENARMS

### I. VORÜBUNGEN ZUR BOGENHALTUNG

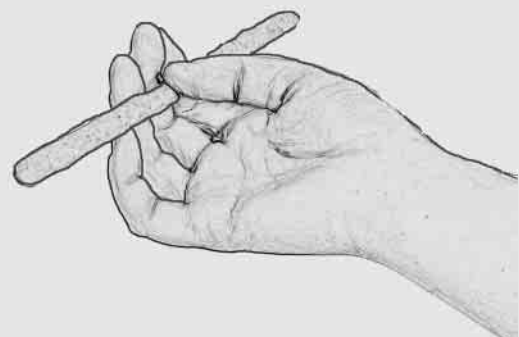
Ebenso wie bei der Geigenhaltung versuchen wir von Anfang an, die Bogenhaltung der rechten Hand an große Lockerheit zu gewöhnen. Für die folgenden Vorübungen verwende ich gerne Salzstangen oder ähnliches Trockengebäck, da es im Gegensatz zu Bleistiften oder Stöckchen unter zu großem Druck der Finger leicht zerbricht.



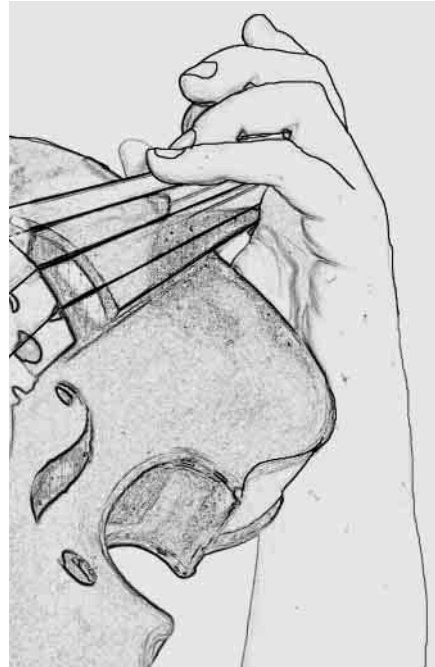
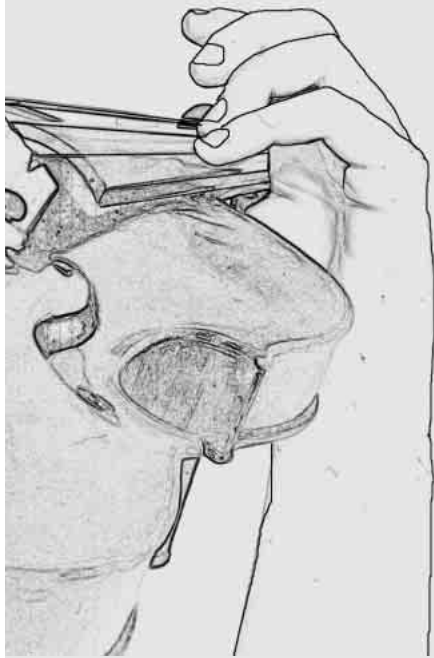
Wir rollen die Stange zwischen Daumen und Fingern hin und her. Der Daumen liegt dem mittleren Finger gegenüber.



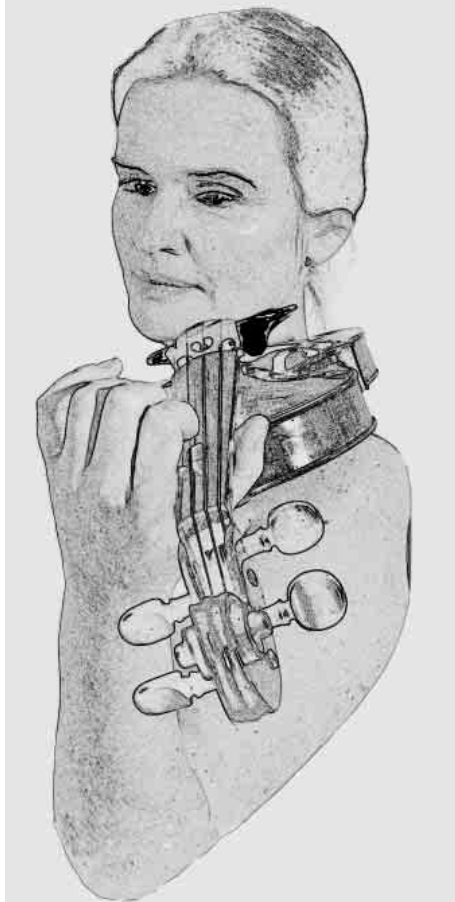
Danach biegen wir den Daumen zur Seite.



Abschließend setzen wir den kleinen Finger rund auf die Stange auf.



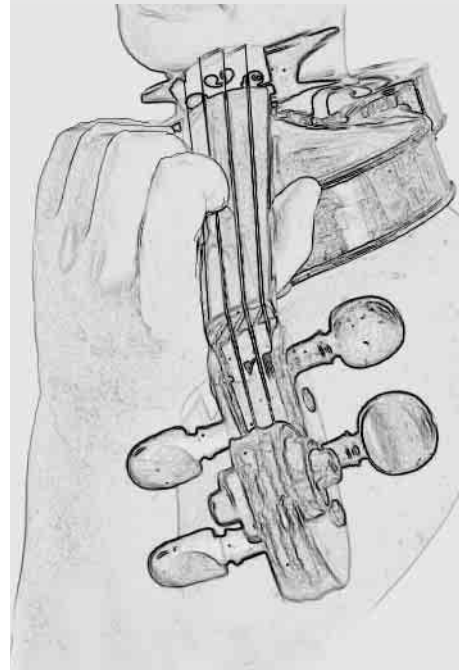
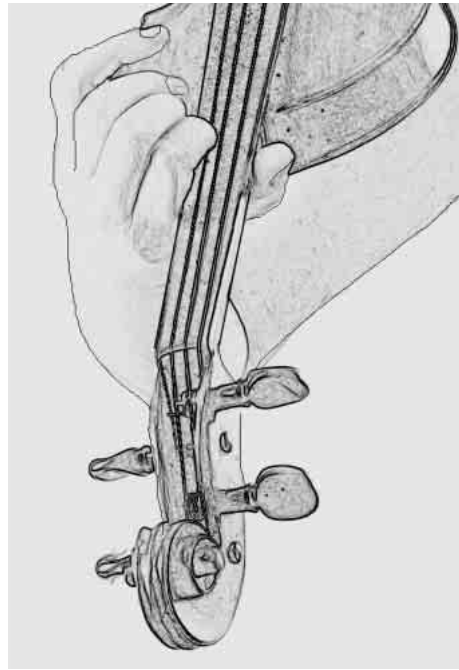
Die Abbildungen zeigen Finger- und Handstellung beim Flageolettspiel mit dem vierten Finger: Naturflageoletts sind auf allen Saiten zu spielen. Dabei bewegt sich der Ellbogen allmählich immer weiter nach rechts.



Das Aufsetzen von erstem und viertem Finger, mit gleichzeitiger Stabilisierung des Handgelenks durch Anlegen des Ballens der linken Hand am Instrumentenkörper, stellt eine natürliche Grundhaltung der Hand am Instrument dar, die zu einer freien Entwicklung der Motorik der linken Hand beiträgt.

Die Position des vierten Fingers ergibt sich daraus, dass das Flageolett hier (wie auch beim ersten Finger in der vierten Lage) nur dann erklingt, wenn die Position auf dem Griffbrett und auf der Saite exakt getroffen wurde.

Auch für die Bogenhand ist das Erzeugen von Flageolett-Tönen hilfreich, denn der Ton muss eine bestimmte Qualität und Lautstärke haben, um einen tragfähigen Klang zu erreichen.

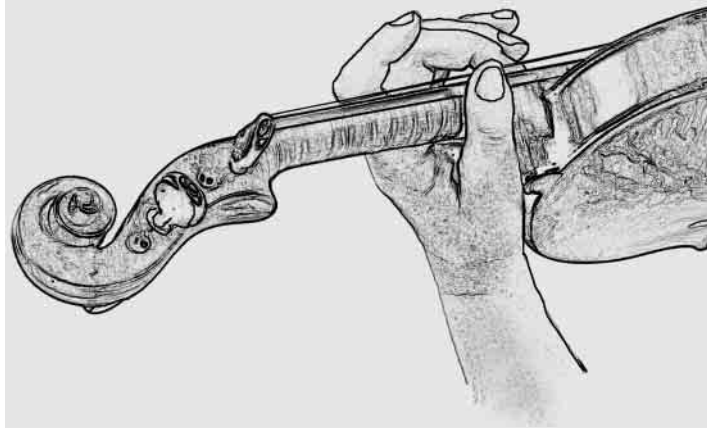


Im Gegensatz zu den vorausgehenden Abbildungen hat die Saite jetzt durch den Druck des Fingers Kontakt mit dem Griffbrett. Die Daumenkuppe hat keinen Kontakt mit dem Geigenhals, was dem Daumen erlaubt, die leichte natürliche Biegung nach innen unverändert beizubehalten. Als Ausgangspunkt ist die Grundstellung gut gewählt. Im weiteren Lernprozess wirkt es dem unnötigen Verschieben des Ellbogens nach rechts entgegen. Es ist wesentlich schwerer, die Ökonomie der Bewegung unter Kontrolle zu halten, wenn der Daumen von Anfang an gestreckt ist und über die Daumenkuppe Kontakt mit dem Geigenhals hat.

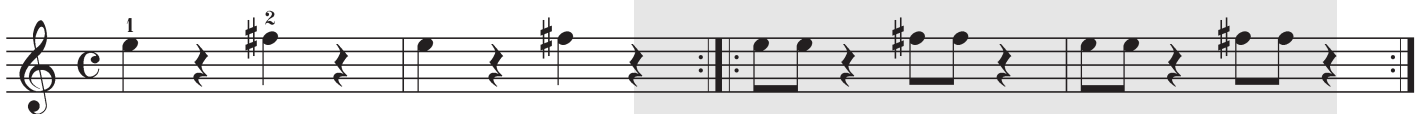


Das Bild zeigt die natürliche Position des Daumens, die nach Yehudi Menuhin für den Anfang des Spielens die beste Lösung darstellt.

### 3. DAS AUFSETZEN DER FINGER



Den zweiten Finger setzen wir im Abstand eines Ganztons auf die Saite.



Die Viertelpause nutzen wir, um den zweiten Finger auf die Saite fallen zu lassen. Dabei heben wir den ersten Finger, ohne ihn zu weit von der Saite zu entfernen. Um den Ton mit dem zweiten Finger auch richtig zu finden und sauber zu intonieren, singt oder spielt der Lehrer das Intervall vor. Keinesfalls sinnvoll sind Korrekturen mit den Anweisungen >>höher<< und >>tiefer<<. Ebenso falsch ist es, dem Schüler den Finger zu verrutschen (nur bei technischen Fehlern der Haltung sind solche physischen Eingriffe zu vertreten). Da die Intonation vom Gehör abhängt, der Schüler also Unsauberkeiten der Intonation selbst wahrnehmen muss, ist es sehr viel sinnvoller, ihm den richtigen Ton vorzuspielen oder vorzusingen. Der Schüler sollte sich durch aufmerksames Hören den Zugang zu richtiger Intonation selbst erarbeiten.

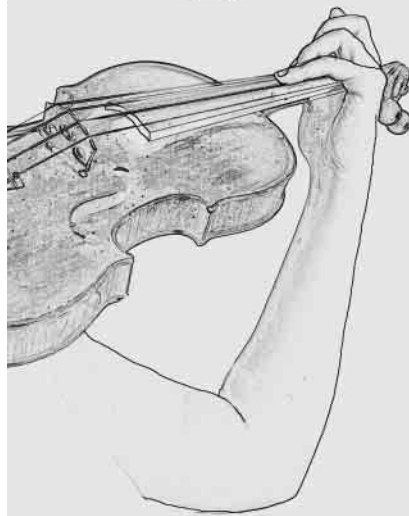
Wenn wir nur den gerade benötigten Finger auf dem Griffbrett lassen und alle anderen Finger aufheben, vermeiden wir eine unnötige Verkrampfung des Bewegungsapparates der linken Hand. Beim Fingeraufsatz sollte der Kontakt zwischen Finger und Saite stets spürbar sein, gleichzeitig muss man aber darauf achten, die Elastizität der Finger zu erhalten, also übermäßigen Druck zu vermeiden. Auf der obigen Abbildung ist zu sehen, dass die Finger mit dem Griffbrett einen spitzen Winkel bilden; so behält die Hand die Grundstellung, die einer hochgehobenen, halb geöffneten Faust entspricht.



E<sup>V</sup>  
4



A  
4



D  
4



G  
4