

# Übung 1: „Quick Release“

rechte Hand:

2

3

4

5

- ◇ Der zweite Finger der anderen Hand bringt **die Taste** mit dem passiv auf ihr liegenden Finger nach unten.
- ☆ Wie oben, doch diesmal berührt der zweite Finger der anderen Hand den auf der Taste liegenden passiven Finger und führt die Bewegung.
- ♣ Jetzt wird der auf der Taste liegende Finger selbst aktiv und imitiert das Bewegungsgefühl, welches er vorher empfunden und gelernt hat.

linke Hand:

2

3

4

5

## Sinn

„Quick Release“ bedeutet schnelles innerliches wie äußerliches Loslassen der flach aufliegenden Finger. Sinn der Übung ist es, jegliche Vorspannung und Voreinstellung der Finger auszuschalten und zu lernen, daß die Taste für uns arbeitet, daß sie den Finger nach oben bringt. Wir erfahren die Bewegung der Taste, wir nehmen ihr Aufgewicht<sup>30</sup> wahr, werden dafür sensibilisiert und nutzen diese Energie. Der Finger muß also keine unnötige beziehungsweise aktive Hebebewegung vollbringen, da wir die Einheit von Finger und Taste erfahren und lernen, alle überflüssigen Bewegungen auszuschalten. So lernen wir von der Eigenbewegung der Taste. Wir erspüren achtsam diese Eigenbewegung, vertrauen uns ihr an und schwingen uns auf sie ein. Dies bedarf einer enormen Konzentration.

Durch diese Übung wird der Tastenkontakt erheblich verbessert. Sie fördert das Spiel **von** der Taste und **in** der Taste, so daß wir nicht auf oder über der Taste spielen.

Diese Übung trägt auch dazu bei, eine gute Artikulation zu entwickeln, weil der Finger Leichtigkeit und Beweglichkeit lernt, vergleichbar mit der Beweglichkeit der Zungenspitze bei einem guten Flötisten. Denn die Artikulation hängt von der Schnelligkeit unseres innerlichen Loslassens ab, so daß der Finger von der Taste nach oben gebracht werden kann, also nicht davon, daß wir aktiv den Finger heben. Wenn wir die Finger heben und dann die Taste „anschlagen“ würden, käme es außerdem zu einem Anschlaggeräusch.

## Einstieg

Mit einem kleinen Experiment läßt sich der Sinn der Übung verdeutlichen. Wir legen einen Bleistift auf die Taste und bringen ihn mit der Taste nach unten. Dann lassen wir los und beobachten, daß die Taste den Bleistift nach oben hebt. Genau dies kann die Taste auch mit unseren Fingern vollbringen, wenn wir sie innerlich loslassen (dies ist von außen nicht sichtbar), mit

<sup>30</sup> Auch ‚Rückstellkraft‘ oder ‚Tastengegendruck‘ genannt. Bei Klavierbaumeistern ist der richtige Terminus technicus ‚Aufgewicht‘.

anderen Worten: Wenn wir „es geschehen lassen“.

## Beginn

Am Anfang setzen wir die passive Finger-Taste-Einheit mit der anderen Hand in Bewegung und achten auf das sich einstellende Gefühl. In der anschließenden Aktion imitieren wir dieses Bewegungsgefühl. Die Hand liegt so auf der Klaviatur, daß die Tasten nicht gesenkt werden. Der Arm fühlt sich an, als ob er von Wasser, also leicht getragen würde.<sup>31</sup> Diese Position unterscheidet sich von der Neutralposition in Übung 2 und 3, insofern wir in Übung 1 nicht an der Taste hängen. Auch das Handgelenk hängt nicht, sondern wird leicht getragen. Wir spielen immer von der Taste, wir kommen mit dem Finger nicht von oben (aus der Luft) wie dies beim sogenannten „Hämmerchenspiel“ der Fall ist. Wir bewegen uns in Abhängigkeit von der Taste. Wir spielen mit ihr und fühlen uns in sie ein. Wir betrachten sie als eine Verlängerung unseres Fingers und lenken unser Bewußtsein auf die Finger-Taste-Einheit. Die Taste bringt den Finger wieder nach oben und der Finger folgt der Bewegung der Taste, wenn sie zum Beispiel von einem anderen Spieler oder mit der anderen Hand nach unten gebracht wird.

## Didaktische Hinweise I

Am Anfang sollte man eine Position auf den Tasten finden, bei der sich der Unterarm in der geraden Verlängerung der Tasten befindet. Man muß also je nach Schulterbreite und Körperbau entscheiden, bei welchem Ton man die Übung beginnt. Zweiter bis fünfter Finger liegen in einem Zustand größtmöglicher Wohlspannung auf den Tasten. Wir vermeiden jegliche überflüssige Anspannung. Der Daumen ist ebenfalls frei, er fühlt sich weich an und hängt gelöst nach unten. Wenn wir einen anderen Finger bewegen, so macht er keine Eigenbewegung, ja er sollte noch nicht einmal zucken oder zerrn. Hier gilt es, durch Konzentration überflüssige Bewegungen auszuschalten. Dies läßt sich keinesfalls durch krampfhaftes Festhalten des Daumens erreichen. Beim Ausführen der Übung achten wir darauf, nichts zu forcieren, wir schieben und schlagen nicht. Jeder Finger bewegt

<sup>31</sup> Peter Feuchtwanger spricht im Englischen von „floating“.

sich alleine, ohne daß sich die anderen Finger mitbewegen. Dies erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Achtsamkeit. So kann es beispielsweise passieren, daß Finger der anderen Hand unbewußt mitzucken, auch dann, wenn sie keine Aktion ausführen. Solche unbewußten Eigenbewegungen sollten nicht vorkommen. Anfangs geben wir uns mit einem sehr kleinen Klang zufrieden. Es reicht sogar, wenn sich die Taste bewegt, ohne einen Klang zu erzeugen. Wir atmen regelmäßig, ruhig und tief. Am Anfang jeder Übung atmen wir ein (Zwerchfellatmung), und bei der ersten Aktion atmen wir aus. Die Schultern hängen locker und frei, wir ziehen sie nicht an. Wir stellen uns vor, daß unser Kopf wie ein Gasballon über der aufrechten Wirbelsäule schwebt. Dabei fühlt sich der Nacken wohl und frei an. Wir richten uns innerlich auf, wobei wir vom Becken her optimal unterstützt werden und balancieren den Oberkörper auf den Sitzbeinhöckern. In unseren Fußsohlen spüren wir den Bodenkontakt, wobei die Knie durchlässig bleiben. Das Brustbein ist frei und geöffnet, die Arme sind frei und durchlässig, genauso die Ellenbogen, sie ragen nicht zur Seite hinaus und werden in keiner Weise gehalten. Wir achten darauf, daß der Handrücken zum fünften Finger hin nicht abfällt. Die Finger-Hand-Arm-Kette hängt frei und natürlich wie eine Hängebrücke, die an zwei Punkten befestigt und in sich durchlässig und beweglich ist. Er wird vom Rücken her getragen. Insgesamt finden wir die ideale Balance des ganzen Körpers.

### Ausführung

Nachfolgende Beschreibung bezieht sich darauf, daß die rechte Hand flach auf den Tasten liegt und die linke Hand die Hilfestellung gibt. Mit dem Zeigefinger der linken Hand, die gespannt hängt, bringen wir am Anfang die Taste durch einen kurzen Impuls mit dem auf ihr ruhenden Finger nach unten, ohne den liegenden Finger zu berühren. Wenn der Finger frei und durchlässig ist, wird er passiv folgen und ebenso unmittelbar wieder von der Taste nach oben gebracht werden. Wir lassen unseren Finger von der Taste wieder nach oben bringen: Das bedeutet, wir heben den Finger nicht aktiv, sondern lassen die Taste die Arbeit tun. Es besteht keine Notwendigkeit den Finger zu heben und schon gar nicht über das Tastenniveau hinaus, wie dies bei Hebeübungen geschieht. Im zwei-

ten Schritt der Übung berühren wir mit dem linken Zeigefinger den liegenden Finger und bringen diesen gemeinsam mit der Taste nach unten. Wieder lassen wir los und erfahren, daß die Taste den passiven Finger nach oben bringt. Sie ist es, die arbeitet.

Im dritten Schritt imitieren wir diese Aktion mit dem bislang passiven Finger alleine und behalten dabei das Gefühl, als ob die andere oder eine fremde Hand die Taste hinunterdrückt. Handgelenk und Unterarm bleiben ruhig, jegliches Zucken wird vermieden. Wenn wir diese Übung lange genug ausführen, nehmen wir schließlich nicht mehr bewußt wahr, welche der drei Aktionen wir gerade vollbracht haben. Nach einer Zeit wissen wir nicht mehr, ob sich der Finger selbst bewegt oder bewegt wird. Die Unterschiede verschwimmen. **Es geschieht.**<sup>32</sup>

### Erweiterung

Als Erweiterung können wir die Übung auch mit dem Daumen ausführen. Zweiter bis vierter Finger liegen auf den drei schwarzen Tasten und der Daumen auf dem e<sup>1</sup> (für die rechte Hand), der fünfte Finger auf dem c<sup>2</sup>, es ergibt sich eine Ganztonleiter.

### Didaktische Hinweise II

Es kann nicht genügend betont werden, daß wir bei dieser Übung von der Taste lernen. Die ersten beiden Aktionen dienen der Einfühlung in den Bewegungsvorgang. Wie fühlt es sich innerlich an, wenn der Finger gesenkt wird? Wie fühlt es sich an, wenn er von der Taste gehoben wird? Danach konzentrieren wir uns auf die zweimalige Imitation dieser Aktion. Das Körpergefühl, welches wir in den ersten beiden Aktionen lernen, übertragen wir auf die dritte und vierte Aktion. Danach wiederholen wir und vertiefen dadurch den Prozeß des „Lernens von der Tastenbewegung.“ So verhindern wir auch, daß wir wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Deshalb fühlen wir uns mit unverminderter Konzentration in die **innerlichen** Vorgänge ein, um das zart erwachende Bewußtsein nicht wieder zu verdecken.

<sup>32</sup> Anselm Ernst: Lehren und Lernen im Instrumentalunterricht zweite ergänzte Auflage, Mainz 1999, S. 58: „Dem Schüler kann im Laufe der Zeit eine 'meditative' Haltung vermittelt werden. Er kann lernen, den Körper 'spielen zu