

Hans Brandner

Musikphysiologie im künstlerischen Alltag – Reflexion über die Körpermethodik und Bewegungslehre von Alexander Truslit

2018/2024

Inhalt:

Einleitung – Motivation

Truslits Ansatz – Geschichte

Truslits Ansatz – Theorie

Warm-up-Übungen

Körpermusikalische Übungen

Hirnphysiologische Überlegungen

Wringende Spiralbewegungen

Moderne Lerntheorie

Stütze und Ausdruck

Fazit

Literatur

Einleitung – Motivation

2017/2018 besuchte ich die Fortbildung *Musikphysiologie im künstlerischen Alltag* an der UdK Berlin und dem Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit. Mir war es wichtig zu erfahren, welche Methoden und Inhalte der Körperarbeit sich heute an Musikhochschulen etabliert haben, um den Ansatz von Alexander Truslit (1889-1971) dazu in Relation zu setzen. Dieser Aufsatz ist eine kurze Reflexion darüber und war zugleich meine Abschlussarbeit der Fortbildung. Ich entschied mich 2024 dazu, ihn online zu veröffentlichen.

Truslits praktische Methodik stammt aus der gleichen Zeit in der Kurt Singer die ersten Arbeiten zur Musikergesundheit verfasste oder Körpermethoden wie die Alexander-Technik oder die Feldenkrais-Methode entstanden. Allerdings konnte sich seine praktische Arbeit aus verschiedenen Gründen nicht nachhaltig etablieren, geriet in Vergessenheit und wurde nicht weiterentwickelt. Sind seine Inhalte noch zeitgemäß?

Truslits Ansatz – Geschichte

Alexander Truslit wurde 1889 in Riga geboren. Er studierte Jura, Klavier und Medizin und arbeitete als Musikpädagoge in Berlin und München. Er war der bedeutendste Schüler der Berliner Pianistin Elisabeth Caland (1862–1929), die als Pionierin der physiologisch-anatomischen Klaviermethodik bekannt ist. Zusammen mit dem Physiologen René du Bois-Reymond (1863-1938) beschrieb sie die zentrale Rolle der Schulter- und Rumpfmuskulatur für ein ganzheitliches Klavierspiel. Ihre Arbeit ist ein wichtiger Meilenstein in der Erweiterung der spieltechnischen Reflexion, die erstmal die Kinästhesie mit Einbezog.

Alexander Truslit führte als ihr wichtigster Schüler diese Forschungsarbeit fort. Er wurde der Direktor der Caland-Klavierschule und leitete das daran angeschlossene Forschungsinstitut für künstlerisches Klavierspiel. In dieser Funktion betrieb er anatomische Studien und beschäftigte sich mit Gehörsphysiologie an der Berliner Charité. 1938 veröffentlichte er das Buch *Gestaltung und Bewegung in der Musik* und drehte 1942 den knapp 45 minütigen Studienfilm *Musik und Bewegung* über seinen musikpraktischen Ansatz (Uraufführung 1946). Nachweislich half er mit seiner Methode in Luxemburg, Berlin und München Berufsmusikern aller Art ihre Spielbeschwerden zu lösen und wieder Freude an ihrem Beruf zu gewinnen.

Truslits Ansatz – Theorie

Die Beschäftigung mit Kinästhesie und Bewegungsempfindungen beim Musizieren führte Alexander Truslit über die Arbeit an der reinen Klaviertechnik Calands hinaus. Er widmete sich systematisch dem ganzheitlichen Bezug zur Musik. Seine Körpermethodik ist deshalb nicht auf ein spezielles Instrument bezogen, sondern setzt beim als fließende Bewegung verstandenen musikalischen Ausdruck an und versucht im Bezug dazu eine gesunde körperliche Disposition zu entwickeln.

Truslit war überzeugt, dass Spielbeschwerden von Musikern auf ungünstigen Bewegungsmustern und einem falschen Selbstgebrauch beruhen, die bei Überstrapazierung zu geminderter Freude am Beruf, Unwohlsein oder Unzufriedenheit bis

zu akuten oder sogar chronischen Schmerzen führen können. Er war Körpertherapeut, führte also keine Schmerzmedikation durch, sondern arbeitet stets an den Grundlagen der körperlichen Disposition seiner Patienten. Das besondere seines Ansatzes ist, dass er die körperliche Arbeitsweise stets mit dem musikalischen Klang und der Phrasenstrukturen verband. Er wirkte dadurch nicht nur rein körperlich, sondern auch musikalisch und psychologisch und führte ganzheitliche Veränderungen herbei. Er vermittelte keine spezielle Instrumentaltechnik, sondern einen körperlich-emotionalen Bezug zum musikalischen Ausdruck, auf dem sich eine gesunde und virtuose Instrumentaltechnik entwickeln kann.

Die im Orchester tätige Violinistin Hanna Struck kam Ende der 1960er Jahre mit chronischen Schulter- und Rückenschmerzen zu Truslit zur Behandlung, die durch seine Arbeit nachhaltig therapiert wurden. Anschließend fasste sie seine Methode in der Examensarbeit ihres musikpädagogischen Aufbaustudiums zusammen (Struck 1978), die jetzt, neben dem Studienfilm (Truslit 1942/2015), die primäre Quelle der Methode Truslits ist.

Warm-up-Übungen

Jede Unterrichtseinheit begann bei Truslit mit 10-15 minütigen warm-up-Übungen bestehend aus gutem Stehen, Rumpfdrehen, Rumpfkreisen, Kopffrollen, Kopfdrehen und Rumpfbeugen. Alle Übungen wurden behutsam und mit Bewusstheit für den Atem sowie die Schwerkraft und körperlichen Aufrichtekräfte ausgeführt. Diese Übungen entsprechen im Wesentlichen dem, was auch heute noch üblich ist. Er war darum bemüht, die kalte, zähe Gelenkflüssigkeit beweglicher zu machen und die Durchblutung zu fördern, damit die Muskulatur vor und während des Musizierens gut versorgt wird.

In Truslits Körpermethodik spielt die spiralartige Verschraubung in den Gelenken eine zentrale Rolle (s. unten). Er betrachtete jedoch nur die spiraldynamische Verschraubung der oberen Extremität. Verena Richters Verschraubung der unteren Extremität von den Füßen zum Becken ist hier eine hervorragende Vervollkommnung dieses Ansatzes und ich bin ihr sehr Dankbar für den Hinweis auf die Spiraldynamik. Verena Richter kannte auch die Verschraubung des Armes im Ellenbogengelenk, was jedoch im Lehrgang nicht

thematisiert wurde. Dieser Umstand wundert mich, denn über die Verschraubung des Armes zur Schulter lässt sich hervorragend ein Kontakt zur Rumpfmuskulatur und zur Stütze herstellen. Wie bei den Armen, so dient die spiralische Verschraubung der Füße und Beine zum Becken der Steigerung der Beweglichkeit in den Gelenken bei einer zugleich flexiblen Standfestigkeit sowie – nicht zuletzt – der Steigerung der Körperspannung.

Körpermusikalische Übungen

Nach dem Warm-up folgte in Truslits Kursen die Beschäftigung mit seinen körpermusikalischen Übungen. Spezielle, ganzkörperlich wirkende Bewegungen wurden zu erklingender Musik ausgeführt, um Bewegungsempfindungen und einen körperlichen Spannungsverlauf mit dem Spannungsverlauf von musikalischen Phrasen in Verbindung zu bringen. Anhand von Beispielen zeigte Truslit seinen Schülern, dass nicht jede Verlaufsform zu jeder Musik passt. Er vermittelte dadurch einen kinästhetischen Sinn für musikalische Gestaltung und lehrte, Musik als körperliche Bewegung zu Hören und zu Empfinden. Speziell Musizierende entwickeln durch die körpermusikalischen Übungen einen ganzheitlichen Funktionszusammenhang durch den muskuläre Spannungen und Bewegungen des Körperrumpfes ideal in die Ausdrucksgestaltung eingebracht werden können.

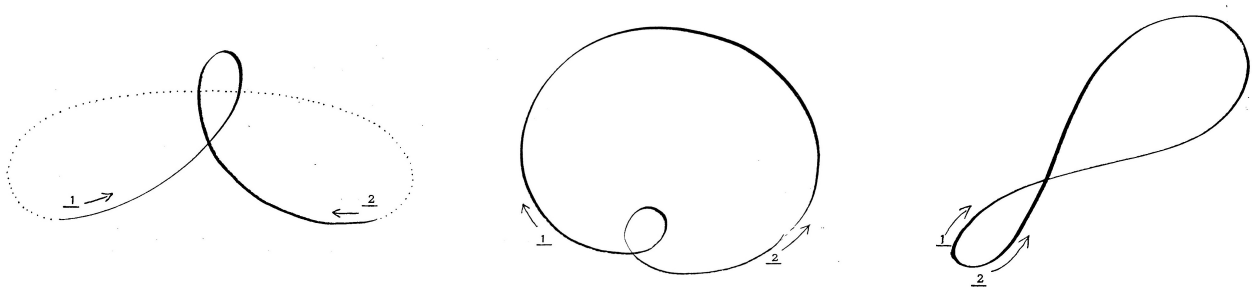


Abb. 1

Truslit behauptet, dass es nur drei Typen körpermusikalischer Bewegungen gibt: offene, geschlossene und gewundene (Abb. 1 von links nach rechts). Diese sogenannten Ur- oder Grundbewegungen können in ihren Proportionen variieren und gedreht werden. So kann

die gewundene Bewegung auch gespiegelt oder als horizontal liegende Acht vorkommen. Alle Bewegungen können an verschiedenen Stellen kleinere Schleifen in sich haben und ineinander übergehen. Aus diesen Variationsmöglichkeiten setzen sich komplexe Abläufe und ganze Choreografien von Musikstücken zusammen.

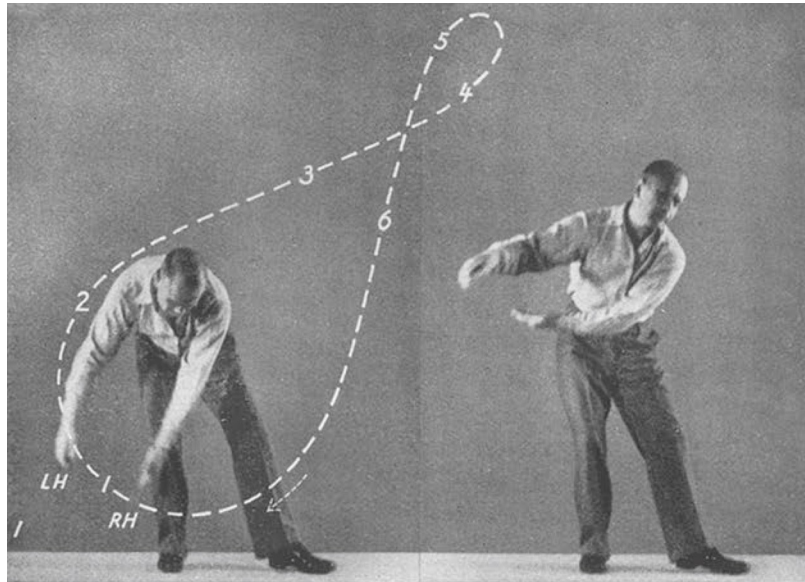
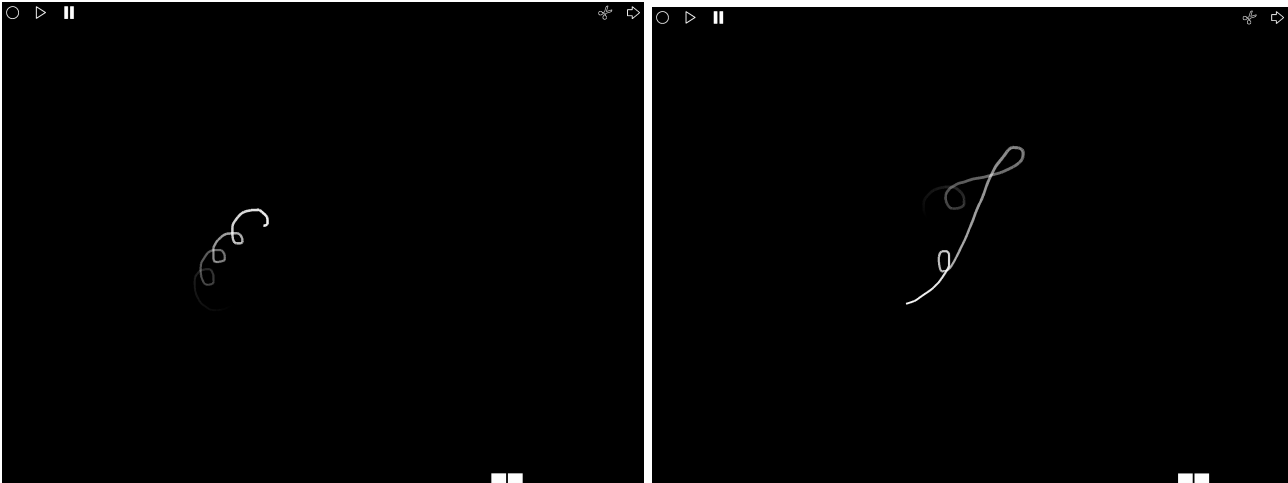


Abb. 2

In Truslits Kursen wurden diese Bewegungen ausgeführt, um eine gesunde und ganzheitliche Bewegungsdisposition zu entwickeln (Abb. 2). Bei einer guten Beweglichkeit in den Gelenken und gut entwickelter, nicht verkürzter Muskulatur haben die Bewegungen spezifische Wirkungen in der Rumpfmuskulatur, was als körperliche Durchlässigkeit bezeichnet werden kann. Zugleich wird durch den Schwung des Körperrumpfes auch das Gleichgewichtsorgan und die gesamte Haltungsmuskulatur angeregt.

Die Bewegungen werden im lockeren Stand mit leicht gestreckten Armen, gesenkten Schultern und die Beweglichkeit fördernden Handstellungen (s. unten) ausgeführt. Die Körperachse soll im Rhythmus der Bewegung zu Schwingen beginnen und mit der Höhe der Arme steigt die muskuläre Spannung im Rumpf, besonders in den Rückenmuskeln und der Bauchgegend, die auch als Stütze bekannt sind (Rüdiger 2007). Abwärtsbewegungen sind Phasen der Entspannungen. Bei gut entwickelter Rumpfmuskulatur verbinden sich die Aufwärtsbewegungen mit dem Einatmen und die Abwärtsbewegungen mit dem Ausatmen. Grundsätzlich sollen die Bewegungen im und gegen den Uhrzeigersinn geübt werden.



Beispiel einer Truslitkurve zur Mazurka Op. 30 No. 2 von Frédéric Chopin

Video: <https://goo.gl/S1K8ks>

Generell trainiert Musizieren die dazu nötigen Muskeln am optimalsten. Eine Ausnahme sind jedoch die Muskeln des Rückenbereichs und die Haltungsmuskulatur. Da viele Musiker hier Probleme haben, ist es ratsam diese Muskeln speziell zu trainieren. Ideal wäre es, die Rumpfmuskulatur nicht musikfern, etwa in einem Fitnessstudio zu entwickeln, sondern musiknah. Eben das ist das Ziel von Truslits Bewegungsübungen. Sie trainieren die Rumpf- und Haltungsmuskulatur in einem nicht-instrumentalen Setting, das jedoch musikalisch fundiert ist. Die Übungen entwickeln die Muskulatur nicht nur nach musikalischen Phrasen, sondern lassen erleben, wie sich ganzkörperliche Ausdrucksgestaltung und Bewegungskoordination anfühlen kann. Sie beinhalten ein musikalisch motiviertes Stretching und einen musikalisch fundierten Muskelaufbau. Die Tiefensensibilität wird gesteigert und man erfährt, woher die Dynamik und Kraft beim Musizieren kommen kann und erlebt Musik als Bewegungsfluss. Die Kurven beeinflussen das sensomotorische Steuerprogramm, das neben dem Hören auch vom Tastsinn und der Tiefensensibilität beeinflusst wird. Zudem verschränken sich in Truslits körpermusikalischen Übungen Gehörbildung und Körperwahrnehmungstraining. Hirnphysiologisch wirken sie, wie alle Bewegungen, die die körperliche Mittelachse überqueren, harmonisierend auf die rechte und linke Hemisphäre.

Die Ausführung der Bewegungen im Überblick:

(Abb. 1 links) Offene Bewegung:

Beide Hände nebeneinander, die Handinnenseiten zeigen nach oben, Schleuderbewegung aus dem Rumpf mit kurzer Kontraktion der Bauchmuskulatur, der schnelle Anfang wird nach oben hin und in der Schlaufe etwas abgefangen, abwärts wieder schneller; entsprechender musikalischer Charakter: z.B. schnell, leicht

(Abb. 1 Mitte) Geschlossene Bewegung:

Beide Hände nebeneinander, die Handrücken zeigen nach oben, das Tempo nimmt im großen oberen Bogen ab, abwärts wieder schneller; entsprechender musikalischer Charakter: z.B. kraftvoll, eher langsam

(Abb. 1 rechts) Gewundene Bewegung:

Handinnenseiten mit etwas Abstand flach aneinander halten, je nach Ausführungsrichtung führen entweder die Daumen oder die kleinen Finger die Bewegung an,

a) als schräg stehende Acht (wie in Abb. 1 rechts),

der Oberkörper soll bei der Ausführung mit nach unten gehen, starke Verlangsamung im

Höhepunkt; musikalischer Charakter: z.B. strahlend, kraftvoller als die geschlossene Bewegung

b) als horizontal liegende Acht

etwas langsamere Höhepunkte, dazwischen beschleunigend; musikalischer Charakter: z.B. ausgeglichen, schwingend

Hirnphysiologische Überlegungen

Truslits Kurven können zwar prinzipiell den ganzen Raum in jeder Art durchziehen, jedoch weisen die von ihm zu klassischer Musik gezeichneten Kurven die Systematik auf, dass die Entspannungsmomente eher links unten liegen und die Phrasenhöhepunkte eher rechts oben. Was könnte der Grund dafür sein? In der klassischen Musik sind die Kulminationspunkte meistens die melodisch höchsten Töne. Für Klavierspieler, der Truslit war, wäre es also logisch, dass die Kurven sich dann rechts oben befinden. Allerdings wollen Truslits Kurven rein musikalisch und instrumentenunabhängig sein. Nachweislich unterrichtete er mit ihnen alle Art von Instrumentalisten und z.B. hat die Harfe eine Anordnung der Tonhöhen von vorne nach hinten.

Wenn es also eine Erklärung für das links-rechts Schema der Truslitkurven gibt, so kann diese nur auf hirnpfysiologischer Ebene gefunden werden. Die Unterschiedlichkeit der

beiden Hirnhälften ist gut belegt (Altenmüller 2005). So ist die rechte Hemisphäre für die linke Körperhälfte zuständig und umgekehrt. Ebenso ist bei Rechtshändern die rechte Hemisphäre eher mit ganzheitlichen Prozessen und die linke eher für analytische Aufgaben zuständig.

Eine Erklärung für die Systematik Truslits könnte sein, dass eine klassische Melodie am Anfang noch unklar, unkonkret ist. Auf ihrem Weg zum Höhepunkt gewinnt sie an innerer Logik. Die Entwicklung geht also vom unbestimmten, eher atmosphärischen hin zu einem konkreten Moment. Der Höhepunkt entwickelt sich, weil er irgendwann zwangsläufig kommen muss. Diese Entwicklung ist nachvollziehbar. Das rationale Moment nimmt im Verlauf einer Melodie also zu, was einer Entwicklung von der rechten zur linken Hirnhälfte und damit von der linken zur rechten Körperhälfte entsprechen könnte. Die Entwicklung von unten nach oben entspricht in den Truslitkurven der Spannungszunahme.

Was dagegen hirnpfysiologisch bewiesen ist, ist dass alle Kurven und diesbezügliche Übungen Truslits, da sie beide Körperhälften gleichzeitig beanspruchen und in ihrer Ausführung die Körpermitte überqueren, ideal die Hirnhemisphären miteinander verbinden und harmonisieren.

Wringende Spiralbewegungen

Die Kurvenartigkeit seiner Bewegungsformen (Abb. 1) ist offensichtlich. Bei der großen körperlichen Ausführung werden aus den zweidimensionalen Kurven dreidimensionale Spiralstrukturen und die Körperachse kommt dem Bewegungsablauf entsprechend zum Schwingen. In Truslits Methodik gab es keine Festigkeit, man sollte sich stets leicht und beweglich auf die Bewegungen, die sich mit den Schwungformen entstehen, einlassen und mit ihnen mitgehen.

Neben der Form der Kurvenbahnen ist das spiralartige Prinzip Truslits aber auch anatomisch fundiert. Die neuere Spiraldynamik (Larsen 2007) bestätigt seine Fokussierung auf spiralartigen Strukturen des Wachstums, die z.B. an den Muskelansätzen an den Knochen gut zu erkennen sind.

An der gewundenen Bewegung in Form einer liegenden Acht kann man das Prinzip der spiralartigen Verschraubung des Armes gut nachvollziehen. Wenn man z.B. mit dem rechten Arm die Acht rechts oben entgegen dem Uhrzeigersinn startet und der Daumen

die Bewegung anführt, haben Unterarm und Oberarm auf dem Weg nach links unten den gleichen pronierten Drehsinn nach innen. Auf dem nun folgenden Weg nach oben vollzieht sich die Verschraubung. Der Unterarm geht etwas früher in die Außenrotation (Supination) über als der Oberarm. Dieser Bewegungsablauf setzt sich zeitlich versetzt fort, da dann auch der Oberarm in der Schulter seinen Drehsinn ändert. Schließlich wirkt die Verschraubung in die tiefe Rumpfmuskulatur und darüber hinaus. Die Ursache und Bedingung des Verschraubens sind für Truslit kleine gegensätzliche Drehsinne in verschiedenen Gliedern. Hier, im Beispiel mit der liegenden Acht, dreht sich der Arm, als würde er im Ellenbogengelenk leicht ausgewrungen. Die verschraubte Bewegungen nannte Truslit deshalb wringende.

Viele Körpermethoden kennen die Form der liegenden Acht. Auch Susan Williams empfiehlt, eine liegende Acht mit gestreckten Armen in die Luft zu zeichnen. Wie bei Truslit ist ihre Anweisung, die Handflächen bei der Ausführung zusammen zu bringen und den ganzen Körper in die Bewegung einbringen. Was ihre Ausführung von Truslits unterscheidet ist zum Einen, dass die liegende Acht nicht in der Form variiert wird, und zum Anderen fehlen Truslits spezifische Handstellungen. Bei Truslit sollen entweder die Daumen oder die kleinen Finger der nahe zusammen gehaltenen Handinnenflächen die Bewegung anführen. Nur dadurch kommt eine spiraldynamische Verschraubung zustande, die einen ganzkörperlich wirksamen Effekt hat. Ohne diese Wirkung der Bewegung in die Tiefenmuskulatur ist m.E. die Ausführung solcher Bewegungen immer etwas unkonkret, da ihre physiologischen Wirkungen nicht unmittelbar erfahren werden können. Erst die körpermethodische Wirkung durch die Verschraubung schafft hier eine bewusste und erfahrbare Ganzkörperlichkeit. Mit dieser, die Muskulatur des Körpers durchdringenden Verschraubung, sind viele positive Wirkungen verbunden. Schon nach wenigen Ausführungen bemerkt man, dass die Muskulatur im Arm und im Rumpf geschmeidig wird. Gerade auch bei den „schwachen“ Außenfingern ist schon bald eine sich im Instrumentalspiel auszählende Entwicklung zu bemerken.

Moderne Lerntheorie

Nicht nur in Bezug auf die Übung mit der liegenden Acht gibt es Zusammenhänge mit Inhalten der modernen Lerntheorie nach der Darstellung von Susan Williams. Die moderne implizite Lerntheorie betont, dass motorisches Lernen ein unbewusster Vorgang ist. Statt der bewussten und analytischen Bewegungssteuerung soll man besser einen externen Fokus ins Bewusstsein fassen. Die Teile des Gehirns, die für die richtigen motorischen Abläufe zur Realisierung des angestrebten Ziels zuständig sind, werden dann von selbst, stabiler und exakter nach den richtigen Spielbewegungen zur Verwirklichung suchen. Externer Fokus können idealerweise der imaginierte Klang, die Phrasierung und der emotionale Gehalt sein:

„In Bezug auf das Musikmachen lässt sich aus der Forschung über das implizite Lernen von Bewegungsabläufen ableiten, dass es besser ist, sich während des Spielens weniger auf die Analyse und Kontrolle von Bewegungen zu verlassen.“ (Williams: 19)

„Wenn der Verstand lebhaft einen angestrebten Klang oder eine Phrasierung imaginiert oder die Konzentration auf den Sinn und emotionalen Gehalt der Musik richtet, wirkt er wie ein Kompass, der dem Musizieren die Richtung vorgibt.“ (Williams: 17)

Das entspricht dem Weg und Ansatz Truslits, der sich von der reinen spieltechnischen Analyse seiner Lehrerin Elisabeth Caland entfernte, um sich nur noch dem ganzheitlich empfundenen musikalischen Ausdruck zu widmen, weil er überzeugt war, dass aus diesem intensiven Bezug die richtigen Spielbewegungen von selbst entstehen.

Diese Nähe Truslits zur modernen Lerntheorie zeigt sich bei einem Blick auf seine grundlegenden Gedanken über das Musizieren. Er betonte, eine Bewegungsausführung solle Zielstrebig, Absichtslos, Ganzheitlich und Wringend sein (Truslit 1942). Das ganzheitliche, spiralartige Wringen wurden oben dargestellt. Mit Zielstrebig und Absichtslos meinte er, dass der Musiker ein emotionales Ziel fokussieren soll und keine absichtlichen Bewegungen, also keine bewusste Bewegungssteuerung durchführen soll. In seinen Worten:

„Das bedeutet, daß eine (Bewegung) nicht um ihrer selbst Willen ausgeführt ist ...sondern für irgend einen bestimmten, außerhalb der eigentlichen Bewegung liegenden Zweck.“ (Truslit 1942)

Unter diesem Zweck verstand er den anvisierten emotionalen-körperlichen Gehalt, der sich im Verlauf einer Phrasierung gestaltet. Die emotionale Imagination verstand Truslit als „innere Bewegung“, die dann die äußerlichen Spielbewegungen einleitet, wenn auf diese

kein bewusster Fokus gelegt wird:

Die „innerlich vorerlebte Bewegung, soweit sie zielstrebig und absichtslos ist, leitet blitzartig die reale, äußere Bewegung des Organismus ein“ (Zitat nach Brandner 2016: 56f)

In seiner etwas eigenen Sprache drückt Truslit also genau das aus, was die moderne Lerntheorie bestätigt.

Auch andere grundlegende Techniken des impliziten Lernens haben klare Gemeinsamkeiten mit Truslits Ansatz. Z.B. schreibt Williams, dass man in Analogien lernen und sich z.B. eine Phrase als „Kaskaden eines Wasserfalls“ (Williams: 19) vorstellen soll. Truslits Bewegungskurven sind natürlich eine sehr ähnliche Bewegungsanalogie.

Williams schlägt als weitere Technik die marginale Wahrnehmung vor. Dem Lernenden wird dabei eine Information so präsentiert, dass er sie nicht bewusst verstehen kann, sie ihn aber trotzdem beeinflusst. Diese kann z.B. eine Korrektur von Bewegungsabläufen oder der Körperhaltung sein, die zunächst scheinbar nichts mit dem Spiel an sich zu tun hat (Williams: 19). Im Unterricht konnte ich öfter beobachten, dass es einen unglaublichen Effekt hat, einem Schüler bei einer schwierigen Stelle plötzlich mit einer Ausdruckskurve nach Truslit zu konfrontieren. Alleine durch diese Idee wurde das Spiel plötzlich fehlerfreier, ausdrucksstärker und technisch koordinierter.

Ein weiterer Vorschlag zum richtigen Üben von Williams ist es, sich vorzustellen, wie einfach es sich anfühlen kann, eine schwierige Passage zu spielen. (Williams: 61, 63) Analog dazu versuchen die Bewegungsübungen von Truslit zu vermitteln, wie sich eine Passage beim Spiel körperlich anfühlen kann. Seine Bewegungen zur Musik wollen ein Gefühl des Flows vermitteln, der zwischen körperlichen Spannungs- und Entspannungsmomenten wechselt.

Ebenfalls sehr ähnlich zu Truslit ist der Rat von Williams, sich auf den gestischen Gehalt der Musik zu fokussieren. (Williams: 65) Nichts anderes was das Anliegen Truslits.

Natürlich geht die moderne Lerntheorie auch über Truslit hinaus. Williams betont z.B., dass die Fokussierung auf die emotionale Botschaft noch wirksamer ist, als diejenige auf Klang und Phrasierung:

„Sein Bewusstsein musikalische Intention und die der Musik innewohnenden emotionalen Botschaften auszurichten, ist eine noch anspruchsvollere und wirksamere Form der Fokussierung als die Konzentration

auf Klang und Phrasierung.“ (Williams: 17)

Auch kannte Truslit vermutlich nicht die Übetchnik den Ausdruck und Charakter zu variieren, um dem gewünschte Resultat durch die Verfremdungen mehr Prägnanz zu verleihen. Truslit ging es dagegen nur um die Prägnanz der intendierten Gestaltung. Aber, wie auch Williams vorschlägt, improvisierte Truslit mit seinen Schülern im Bewegungsflow.

Stütze und Ausdruck

Annette Goeres betont in ihrer Stimm- und Gesangspädagogik die Wichtigkeit und Funktion der Stütze. Entsprechend der modernen Lerntheorie basieren ein guter Stimmbandschluss und eine gute Atemstütze nicht auf einer bewusst gesteuerten Körpermechanik sondern auf der Ausdrucksintention. Der „geistige Spannungsbogen“ in einer gesprochenen Sinneinheit oder einer melodischen Phrase wird dann vom Zwerchfell gehalten. Sie demonstrierte eine modulierende Stütze, die beim Singen auf Phrasen und beim Sprechen auf Sätze und Halbsätze reagiert, wobei das Zwerchfell wie eine Abbildung der Satz- und Bedeutungsstruktur funktionierte.

Sängern ist die Wichtigkeit der Stütze natürlich bekannt. Gerade diese Wichtigkeit bereitet ihnen oft aber auch Probleme, wenn versucht wird, die Stütze rein technisch zu beherrschen. Mein Eindruck ist, dass allen Instrumentalisten, die den Atem nicht primär zur Tonerzeugung benötigen, z.B. Pianisten oder Streicher, die Wichtigkeit der Stütze oft nicht klar genug ist. Sie sind sich der Stütze evtl. gar nicht bewusst. Auch Annette Goeres hat diesen Eindruck und berichtete, dass Pianisten manchmal erstaunt sind, wie sich ihr Klang ändert, wenn sie mit einer aktiven Stütze spielen. Auch Hans-Christian Jabusch hat in seinem Vortrag die Bedeutung des gestützten Klavierspiels hervorgehoben. Wie Eckart Altenmüller meinte er aber, dass es nicht viel Literatur zu diesem Thema gibt. Wie kann das sein? Interessant wäre z.B. wieviele Studienanfänger einen Bezug zu einer aktiven intentionalen Stütze haben und wieviele Absolventen? Wie ist das Verhältnis von Spielerkrankungen, etwa Dystonien, zur Funktionalität der Stütze? Alexander Truslit war der Ansicht, dass Spielerkrankungen oft auf einem nicht gänzlich erreichtem funktionalen Zusammenhang bis zur Stütze basieren. Ist dies richtig?

Schon Elisabeth Caland entdeckte, dass erst, wenn die Muskulatur der Hüftgegend auf die Armbewegungen reagiert, ein leichtes, schwebendes Klavierspiel möglich wird. Alexander Truslit erweiterte diese Einsicht durch seine körpermusikalischen Übungen zu einem Grundsatz für alle Arten von Instrumentalisten. Die körperliche Stütze soll dahin gebracht werden, im modulierenden Einklang mit der musikalischen Intention zu funktionieren. Durch das ver- und entschauben seiner wringenden Bewegungen, die zur erklingenden oder vorstellten Musik ausgeführt werden, wird eine Mitarbeit der tiefen Rumpfmuskulatur bis zum Zwerchfell angeregt und quasi musikalisiert. Diese der Phrasierung und der Intention entsprechenden Muster von Spannung und Entspannung wird man beim Musizieren wiederentdecken und die Suche danach den Übeprozess leiten. Dadurch wird das Musizieren ganzheitlich im besten Sinne.

Fazit

Diese kurze Gegenüberstellung abschliessend denke ich, dass es deutlich ist, wieviele Gemeinsamkeiten Truslits Musikpädagogik der 1940er Jahre mit den Inhalten der modernen Musikermedizin hat. Sein Ansatz wirkt im Grunde recht aktuell und kompatibel mit Ansichten und Praktiken der heutigen Zeit. Truslits Übungen können heutige Ansätze und Reflexionen sogar erweitern und sein Ansatz geht gerade im Vergleich mit der modernen Lerntheorie in die richtige Richtung.

Literatur

- Altenmüller, Eckart (2005): Hirnphysiologische Grundlagen des Übens, in: Mahlert, Ulrich (Hg.): Handbuch Üben, 47-67.
- Brandner, Hans (2016): Bewegungslinien der Musik. Alexander Truslit und seine Lehre der Körpermusikalität, der Kinästhesie der Musik, Augsburg.
- Brandner, Hans (2017): Alexander Truslits Bewegungsspuren, in: Karoß, Sabine; Schroedter, Stephanie (ed.): Klänge in Bewegung, Bielefeld, 85-94.
- Brandner, Hans (2018): On the status quo of Alexander Truslit's tutorial of musical movement. In: Jahrbuch Musikpsychologie. Band 28, 10. Oktober 2018.
- Larsen, Christian (2007): Die zwölf Grade der Freiheit: Spiraldynamik. Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination, Petersberg.
- Rüdiger, Wolfgang (2007): Der musikalische Körper, Mainz.
- Truslit, Alexander (1938/2015): Gestaltung und Bewegung in der Musik, Berlin. Reprint edited by Hans Brandner and Michael Haverkamp, Augsburg.
- Truslit, Alexander (1942/2015): Musik und Bewegung, Berlin. DVD in: Brandner, Hans; Haverkamp Michael (Hg.): Alexander Truslit: Gestaltung und Bewegung in der Musik, Augsburg.
- Struck, Hanna (1976): Die musikalische Ur-Bewegung in Übungsbeispielen – Therapie und Selbsterfahrung, München. Online verfügbar unter: <http://www.alexander-truslit.de/hanna-struck/>
- Williams, Susan: Optimal üben: ein Praxis-Handbuch für Musiker. Susan Williams, Deutschland 2017.
- Richter, Verena: Funktionelle Anatomie für Instrumentalisten und Sänger, Kurshandout.