

## Online-Material:

### ein Weg zum entspannten Spielen in den hohen Lagen der Violine

Reto Kuppel

Die meisten Lehrbücher unterrichten nur basale Zusammenhänge zwischen Lagenspiel, Lagenwechsel, Handbewegungen, Koordination etc. mit den Kräften, die in Schulter, Kinnhalter und Kiefer wirken. AutorInnenübergreifend wird eine entspannte Geigenhaltung empfohlen. Die biomechanischen Notwendigkeiten des Spielens in hohen Lagen werden dagegen sehr genau beschrieben:

- Die Ellenbogenbewegung nach rechts bzw. innen beim Lagenwechsel nach oben (und vice versa) beschreiben u. a. Flesch<sup>1</sup> und Fischer<sup>2</sup>.
- Die Haltungen von Arm, Hand und Fingern vor und nach einem Lagenwechsel beschreiben u. a. Jankelewitsch<sup>3</sup> und Galamian<sup>4</sup>.
- Die Bewegungen von Arm, Hand und Fingern, die während eines Lagenwechsels ablaufen, beschreiben u. a. Kuppel<sup>5</sup> und Rolland<sup>6</sup>.

Galamian lehrt, dass das Kinn niemals auf den Saitenhalter drücken sollte.<sup>7</sup> Bei Daumenaufgabe in den höchsten Lagen müsse der Kopf das Instrument festhalten. Rolland lässt schon AnfängerInnen das ganze Griffbrett erkunden und lehrt entspannte und lockere Bewegungen.<sup>8</sup> Fischer sagt, dass man die Schulter nicht hochziehen, sondern nur das Kopfgewicht entspannt auf den Kinnhalter übertragen solle.<sup>9</sup> Der Daumen unterstütze das Lagenspiel in den hohen Lagen und trage so zur Entlastung der Halsmuskulatur bei. Maurer-Berta betrachtet das Problem von stetig zu hohem Kinndruck.<sup>10</sup> Sie bringt es mit dem Hochziehen der Schulter in Verbindung und erklärt die Parallelität beider Probleme.

Die Untersuchung von Quantiforce PARTs kam jedoch, was den Kieferdruck beim Spielen in den hohen Lagen betrifft, zu einem überraschenden Ergebnis: *„Im Vergleich von erster zu achter Lage nimmt der Kieferdruck bei über 90% der Studienteilnehmenden um 98% zu. Dass dazu eine Notwendigkeit bestehen würde, findet sich in der violinpädagogischen Literatur nicht. Die Schlussfolgerung liegt nahe, dass es sich um einen unentdeckten, weit verbreiteten technischen Fehler handelt, der aufgrund fehlender Messmöglichkeiten noch nicht entdeckt worden ist.“*<sup>11</sup>

Beim Lagenwechsel geht es nicht allein um die Bewegung der Hand von einer Lage in eine andere: Lagenwechsel auf der Geige sind komplizierte sensomotorische und biomechanische Vorgänge. Sie werden auch von Aspekten beeinflusst, die auf den ersten Blick nicht direkt damit zu tun haben, z. B. von der Körperhaltung. Im Folgenden wird versucht, dem wichtigsten dieser Aspekte in getrennter Betrachtung und mit dazugehörigen Übungen Rechnung zu tragen. So kann ein Weg beschrieben werden, der dazu führt, das Lagenspiel auch in den höchsten Lagen zu erleichtern.

#### Entspannte Haltung von Schulter und Hals

Bei großen Aufwärtslagenwechseln wird durch die Bewegung des Armes nach rechts und die Bewegung der Hand nach oben die Schulter mit nach oben gezogen und wirkt gegen den Kinnhalter bzw. den Kiefer. Im Prinzip ist diese Zunahme der Kraft, die auf den Kinnhalter wirkt,

systemimmanent, jedoch kann zu starke Druckkraft im Kiefer zu Verkrampfungen der Halsmuskulatur führen. Verkrampfungen oder Versteifungen der Halsmuskulatur behindern die Vibrato-Bewegung, da der Ellenbogen während des Vibratos auf einer quasi horizontalen Ebene bewegt wird. Ein feststehendes bzw. angespanntes Schultergelenk würde also das Vibrato behindern und müsste durch ein stärkeres Schwingverhalten kompensiert werden, was aus gesundheitlichen Gründen zu vermeiden ist. Es gilt also, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie viel Druck bei Lagenwechseln auf den Kinnhalter ausgeübt wird.

Beim Lagenwechsel nach unten muss die Geige mit dem Kopf gehalten werden, um nicht unter dem Kinn herausgezogen zu werden. Auch bei Lagenwechseln aufwärts wird die Geige kurzzeitig mit wenig oder gar keiner Handunterstützung gehalten: Das ist der Moment der Vorbereitungsbewegungen für den Lagenwechsel, bei dem sich der Greiffinger von der Saite löst, der Daumen seine Haltefunktion aufgibt und sich auf die Positionierung in der neuen Lage einstellt und der Arm die Lagenwechselbewegung nach rechts oben einleitet. Nach dem Erreichen des neuen Tones nach dem Lagenwechsel sollte bewusst darauf geachtet werden, dass der zusätzliche Kieferdruck anschließend nicht mehr notwendig ist.

Die ersten beiden der hier im Material aufgeführten Übungen dienen dazu, ein Gefühl dafür zu entwickeln, mit wie wenig Kopfunterstützung die Geige gehalten werden kann, wenn die Hand dabei mithilft, das Gewicht der Geige zu tragen.

Die beiden darauffolgenden Übungen versuchen, dem Spielenden das quasi reflexartige Zudrücken des Kopfes beim Lagenwechsel bewusst zu machen und sollen helfen, solche reflexhaften Krafteinwirkungen auf den Kinnhalter trotz einem zeitweisen Unsicherheitsgefühl kontrollieren zu lernen.

→ siehe Übungen 1 bis 4

### **Kippung der Geige**

Wird die Geige zu stark gekippt gehalten, muss der hintere Teil des Kiefers sie dauernd am Abrutschen hindern. Die einfachste Korrektur hierfür ist eine Verlagerung des Kontaktpunktes von Schulterstütze bzw. Instrument auf die Oberseite der Schulter. Ein Aufstützen der Schulterstütze auf die Brust ist unbedingt zu vermeiden. Eine nach vorn gekrümmte und quasi buckelige Oberkörperhaltung steigert die Problematik noch.

Die Übungen 5 und 6 zielen auf eine bewusst aufrechte und entspannte Körperhaltung und bieten eine sehr einfache Handhabe dazu, die aufrechte Haltung mit der nötigen Geigenkippung zu verbinden.

→ siehe Übungen 5 und 6

### **Hohe Schnecke und tiefe Schulter**

Wird die Schnecke zu tief gehalten, ist der linke Oberarm zu nahe am Körper und muss von der Schulter mitgezogen werden, damit die Hand die hohen Lagen erreichen kann. Auer schreibt hierzu, dass eine hohe Stellung der Geige für einen freien Wechsel von einer Lage in eine andere notwendig sei.<sup>12</sup> Je weiter die Violine mit der Hand nach oben gehalten wird, desto weniger Haltefunktion hat der Kopf. Insofern kann Auer nur Recht gegeben werden. Das Forschungsergebnis von Quantiforce PARTs zeigt, dass viele GeigerInnen zu viel Kraft in Kiefer und Schulter benutzen. Das kann auch an der Verwendung einer Schulterstütze liegen, die zur Zeit Auers noch nicht so allgemeiner Standard war, wie heute. Die Schulter hat dabei immer Kontakt zur Stütze und wird dadurch für Berührungskräfte teilweise desensibilisiert.

Die Übungen 7 und 8 können auch ohne Schulterstütze ausgeführt werden und sollen dabei helfen, dass die Schulter eine absichtliche Gegenbewegung zur Lagenwechselrichtung (nach oben) erlernt: die Schulter soll dazu erzogen werden, beim Lagenwechsel nicht nach oben bewegt zu werden. Durch das Nach-unten-Ziehen der Schulter verlässt diese den Kontaktpunkt mit der Stütze und baut eine erhöhte Berührungsempfindlichkeit auf.

→ siehe Übungen 7 und 8

### **Linksdrehung des Oberkörpers**

Manchmal wird die Geige zu weit nach rechts gehalten, sodass schon beim Spiel in den unteren Lagen die Bewegungsfreiheit des Oberarmes eingeschränkt ist. Die Geige weiter nach links zu halten wäre die erste Korrektur dieser Fehllage. Die Machbarkeit hängt allerdings von der Länge der Arme und der Beweglichkeit des Schultergelenks der Spielenden ab. Eine Korrektur sollte immer ein Heben der allgemeinen Geigenhöhe in die Horizontale beinhalten. Die Drehung nach links sollte nur so weit gehen, dass der Bogen an der Spitze noch rechtwinklig zu den Saiten geführt werden kann.

Die Übungen 9 und 10 arbeiten gegen die Angewohnheit, dass Kopf und Oberkörper dem Lagenwechsel durch eine Gegenbewegung helfen wollen. Der Oberkörper möchte sich nach rechts drehen, um die Schultergelenksrollung zu verkleinern. Der Kopf möchte nach links gedreht und der Hals nach links geknickt werden, um der Schulter und dem Arm mehr Platzgefühl zu verschaffen. Die Übungen sollen diese Bewegungen bewusst machen. Durch ein Weglassen dieser Bewegungen wird eine Entspannung in der Halsmuskulatur bewirkt und der Kieferdruck im Kinnhalter reduziert.

→ siehe Übungen 9 und 10

### **Fingerdruck links**

Zu großer Fingerdruck auf die Saiten bzw. am Bogen können den Bewegungsablauf im Ganzen erschweren und hemmen. Schwierige Passagen könnten mit extra wenig Kraftaufwand geübt werden, um diese Schwäche zu verbessern (z. B. mit Verwendung der Sensorgeigen-App).

Beispiele für Doppelgriffe:

- Bach g-Moll-Fuge Anfang
- Brahms Violinkonzert Anfang

Beispiele für ein sofortiges Nachlassen des Fingerdrucks nach der Artikulation:

- Bach Presto g-Moll BWV 1001
- Bach Allegro a-Moll BWV 1003

Um ein Bewusstsein zu entwickeln, mit wie wenig Kraftaufwand eigentlich gespielt werden kann, ohne dass klangliche Einschränkungen zu hören sind, sollten Übungen gemacht werden, die der bilateralen Koordination (dem Hang zur Symmetrie beider Arme in ihren Bewegungen)<sup>13</sup> entgegenwirken, z. B. wenn die Finger der rechten Hand stark drücken müssen und die Finger der linken Hand trotzdem nicht ebenfalls drücken.

→ siehe Übung 11

### **Angst vor Lagenwechseln**

Den Halt am Instrument zu verlieren, das einem das Instrument beim Vortrag von der Schulter rutscht und am Boden zerschellt, stellt eine Angstfantasie vieler AnfängerInnen dar. Umso schlimmer wird die Situation, wenn der Stütz der Geige durch den Daumen ab einer gewissen

Lage immer schwächer wird oder ganz entfällt. Ebenso schlimm ist das Gefühl, durch Schwitzen am Hals vom Kinnhalter abzurutschen und so das Instrument zu verlieren. Als Gegenreaktion wird das Instrument umso fester zwischen Schulter und Kiefer eingeklemmt. Diesem Dilemma zu entkommen, verlangt viel Geduld und die Überzeugung, dass durch eine korrekte und möglichst entspannte Kopfhaltung auch in höchsten Lagen und in stressigsten Situationen das Instrument sicher gehalten werden kann. Übungen mit sehr weiten Lagenwechseln können hier helfen.

→ siehe Übungen 12 bis 14

### **Sicherheit**

Das Sicherheitsbedürfnis steigt bei technisch schwierigen Passagen und gleichzeitiger ganzheitlicher Anstrengung, um die Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen. Man kann die muskuläre Situation, die es beim Violinspiel unbedingt zu vermeiden gilt, mit dem Bild eines Windsurfers vergleichen, der sich mit viel Körperkraft am Segel festhalten muss, um nicht vom Brett zu fallen. Beim Violinspiel ist diese ganzkörperliche Spannung fatal und führt nicht zum Ziel. Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. Intuitive und quasi reflexartige Verwendung von zu viel Kraft kann durch musikalische Notwendigkeiten ausgelöst werden, z. B.:

- schnelle Passagen
- ein schwieriger Lagenwechsel
- einen Ton zum Klingen bringen
- Mehrfachgriffe

Auch äußere Stressfaktoren können Ursachen für ganzkörperliche Verspannungen sein, die sich dann auf das Musizieren auswirken, wie z. B.:

- eine belastende Konzertsituation
- Konzentrationsschwächen
- Gedächtnislücken
- Versagensgefühle
- Übermotivation

Bühnenerfahrung und eine positive Herangehensweise an das Konzertieren sind die besten Hilfsmittel gegen diese zeitlosen GeigerInnenprobleme. Ebenso hilfreich ist ein bewusster und maßvoller Einsatz der Kräfte, die man auf das Instrument ausübt: neben den Fingern auch in Kopf und Hals.

## Übungen zum Lagenspiel auf der Violine bei entspannter linker Schulter

Die folgenden Übungen sollten sukzessive durchlaufen werden, um eine Verbesserung des Spielverhaltens und eine Korrektur von übermäßigem Kieferdruck beim Lagenspiel zu erreichen. Im Überverhalten können so Verkrampfungen und Überbeanspruchungen der Muskeln leicht festgestellt werden und ein gesundheitsbewusstes Spielen gefördert werden. Die Feuerprobe für das erwünschte Mindestmaß an Kraftaufwand ist immer der Bühnenauftritt mit dem Ziel des bestmöglichen geigerischen und klanglichen Ergebnisses.

### Entspannte Haltung von Schulter und Hals

#### Übung 1: Handfläche

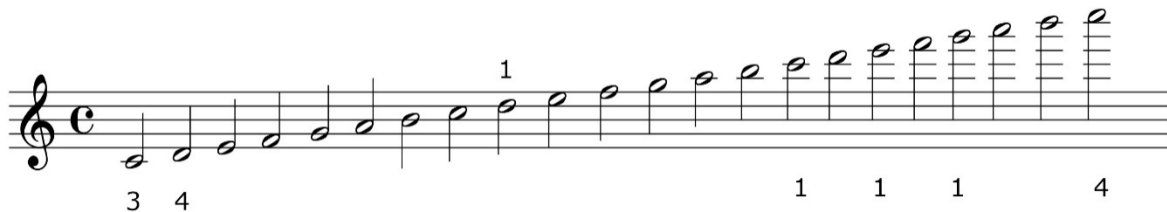
Die Geige ohne Bogen in der vierten und fünften Lage auf der Handinnenfläche ruhen lassen und den Hals entspannen.

#### Übung 2: Daumen

Die Geige ohne Bogen in hohen Lagen auf dem gerundet, unter dem Hals stützenden Daumen ruhen lassen und den Hals entspannen. Die Schulter nach unten ziehen, bis sie die Schulterstütze nicht mehr berührt. Die Hand und der Daumen übernehmen die Haltefunktion an der Geige, sobald sie den Korpus bzw. den Halsfuß berühren.

#### Übung 3: Kinnhalter

Ohne Bogen ein großes Vibrato machen (z. B. auf dem Ton G<sup>4</sup> in der 4. Lage, A-Saite, 3. Finger). Dann das Kopfgewicht im Kinnhalter so lange reduzieren und dabei den Hals entspannen, bis die Geige anfängt, ein wenig mit dem Vibrato mitzuschwingen. Diesen Druck- bzw. Lockerheitszustand beibehalten und eine langsame Tonleiter spielen. Beispiel:



#### Übung 4: Kopf heben

Nach einem Lagenwechsel auf dem neuen Ton den Kopf vom Kinnhalter anheben und trotzdem weiterspielen, vor allem bei Vibrato. Beispiel:



## Kippung der Geige

### Übung 5: Aufrichten

Die Violine in Spielhaltung halten und mit der linken Hand leicht stützen. Nun einatmen und den Oberkörper aufrichten, bis das nach vorne weisende Ende der Schulterstütze nicht mehr auf der Brust aufliegt. Die Schneckle wird sich etwas heben, die gewohnte Kippung sollte beibehalten werden. Ausatmen und dabei versuchen, die Geige nicht mehr sinken zu lassen.

### Übung 6: Schulterstütze

Die rechte Hand tastet nach dem freien Raum unter dem in Brustrichtung weisenden Ende der Schulterstütze. Das Ende der Schulterstütze darf den Körper nicht berühren und die Hand muss darunter Platz finden können.

## Hohe Schneckle und tiefe Schulter

### Übung 7: Schulter

Beim Lagenwechsel nach oben wird die Schneckle leicht gehoben und die linke Schulter aktiv nach unten gedrückt, während der Arm zur Körpermitte hin schwenkt. Beispiel:

1 2 3 2    1 3 4 2    1 3 4 2    1 4 3 2    1 4 3 2

S.h.    S.h.    S.h.    S.h.    S.h.

sul G

S.h. = Schulter herunterziehen

### Übung 8: Kopf

Bei den Lagenwechseln den Oberkörper nicht nach rechts mitdrehen, sondern entspannt gerade halten. Der Kopf darf bei den Lagenwechseln nicht nach links gedreht werden, auch der Hals darf nicht nach links eingeknickt werden. Beispiel:

sul D

## Linksdrehung des Oberkörpers

### Übung 9: Oberkörper

Eine Gegenbewegung zum Abstrich in Verbindung mit einer Linksdrehung des Oberkörpers machen und die Geige dabei waagrecht halten. Beim Aufstrich die Geige so wenig wie möglich nach innen bzw. rechts drehen. Beispiel:

n.l. n.l. n.l. n.l. segue

n.l. = Geige nach links drehen

### Übung 10: gemischte Bewegungen

Die Geige bei Lagenwechseln in hohe Lagen deutlich nach links halten und dabei heben. Die Schulter dabei herunterziehen. Beim Zurückgleiten in die Ausgangslage die Geige nur senken und so wenig wie möglich in die Ausgangssituation nach rechts drehen. Beispiel:

sul A

G.h. n.l. S.h. G.h. n.l. S.h. G.h. n.l. S.h. G.h. n.l. S.h.

G.h. = Geige heben n.l. = nach links S.h. = Schulter herunterziehen

## Fingerdruck links

### Übung 11: Vibratissimo

Für das Bewusstsein, auch bei heftigster Bogenbewegung (große Strichgeschwindigkeit) mit recht viel Bogendruck bei Vibratissimo einen nicht geräuschhaften Ton herstellen zu können hilft es, auf solchen Tönen „forte con molto vibrato“ zu spielen, auf denen kein natürliches Flageolett möglich ist. Die Finger dürfen dabei nur so viel drücken, dass sie das Griffbrett nicht berühren. Der Hals soll entspannt gehalten werden. Beispiel:

Metronom: Viertel = 60

ff e vibratissimo

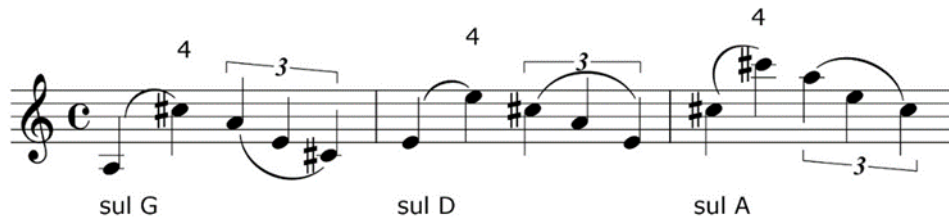
1 2 3 4

sul A Jede Noten mit ganzem Bogen

## Angst vor Lagenwechseln

### Übung 12: kleine Hände

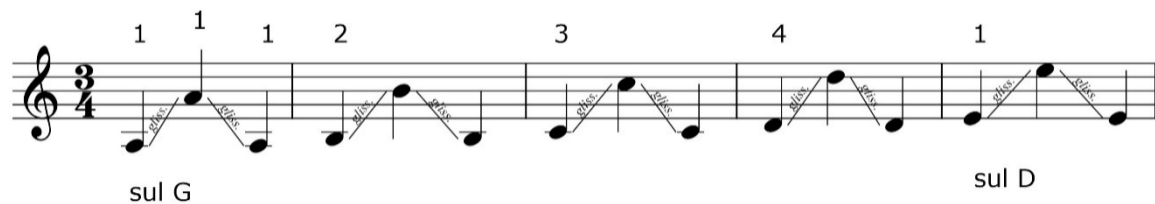
Große Lagenwechsel machen, bei denen der Daumen trotzdem nicht seinen stützenden Platz unter dem Violinhals verlässt. Beispiel für kleine Hände:



Musical notation for Übung 12: kleine Hände. The exercise is in C major, 4/4 time, and consists of three measures. The first measure is labeled 'sul G' and contains a quarter note G4 (finger 4), a quarter note A4 (finger 3), and a quarter note B4 (finger 4). The second measure is labeled 'sul D' and contains a quarter note D5 (finger 4), a quarter note E5 (finger 3), and a quarter note F#5 (finger 4). The third measure is labeled 'sul A' and contains a quarter note A5 (finger 4), a quarter note B5 (finger 3), and a quarter note C6 (finger 4). Fingerings are indicated by numbers 3 and 4 above the notes.

### Übung 13: mittelgroße Hände

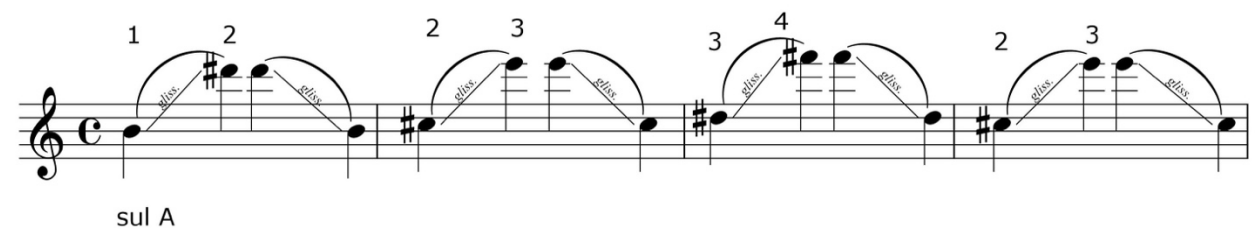
Große Lagenwechsel machen, bei denen der Daumen trotzdem nicht seinen stützenden Platz unter dem Violinhals verlässt. Beispiel für mittelgroße Hände:



Musical notation for Übung 13: mittelgroße Hände. The exercise is in C major, 3/4 time, and consists of five measures. The first measure is labeled 'sul G' and contains a quarter note G4 (finger 1), a quarter note A4 (finger 1), and a quarter note B4 (finger 1). The second measure is labeled 'sul D' and contains a quarter note D5 (finger 2), a quarter note E5 (finger 3), and a quarter note F#5 (finger 4). The third measure is labeled 'sul A' and contains a quarter note A5 (finger 1), a quarter note B5 (finger 2), and a quarter note C6 (finger 3). The fourth measure is labeled 'sul D' and contains a quarter note D6 (finger 4), a quarter note E6 (finger 1), and a quarter note F#6 (finger 2). The fifth measure is labeled 'sul G' and contains a quarter note G6 (finger 1), a quarter note A6 (finger 2), and a quarter note B6 (finger 3). Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 3, and 4 above the notes.

### Übung 14: große Hände

Große Lagenwechsel machen, bei denen der Daumen trotzdem nicht seinen stützenden Platz unter dem Violinhals verlässt. Beispiel für große Hände:



Musical notation for Übung 14: große Hände. The exercise is in C major, 4/4 time, and consists of four measures. The first measure is labeled 'sul A' and contains a quarter note A4 (finger 1), a quarter note B4 (finger 2), and a quarter note C5 (finger 1). The second measure is labeled 'sul D' and contains a quarter note D5 (finger 2), a quarter note E5 (finger 3), and a quarter note F#5 (finger 4). The third measure is labeled 'sul A' and contains a quarter note A5 (finger 3), a quarter note B5 (finger 4), and a quarter note C6 (finger 1). The fourth measure is labeled 'sul D' and contains a quarter note D6 (finger 2), a quarter note E6 (finger 3), and a quarter note F#6 (finger 4). Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 3, and 4 above the notes.



---

<sup>1</sup> Flesch, Carl (1923): *Die Kunst des Violinspiels*, Bd. 1 (1923), Bd. 2 (1928), Komplettausgabe in zwei Bänden 1929, Wiederaufl. 1978 (S. 15), Berlin: Ries & Erler.

<sup>2</sup> Fischer, Simon (1997): *Basics. 300 exercises and practice routines for the violin*, Wiederaufl. 2000 (S. 146), London: Peters.

<sup>3</sup> Jankelewitsch, Juri (1968): *Lagenwechsel*, Dt. in: *Violinspiel und Violinpädagogik, Beiträge sowjetischer Autoren zum Instrumentalunterricht*, hg. von Kathinka Koch-Rebling, Übersetzung aus dem Russischen von Gisela und Peter Zacher 1979 (S. 78 f.), Leipzig: Deutscher Verlag für Musik.

<sup>4</sup> Galamian, Ivan (1962): *Principles of Violin Playing and Teaching*, Englewood Cliffs (Prentice-Hall, Inc.), dt. Übers. 1983, 2. Aufl. 1988 (S. 25), Frankfurt am Main: Ullstein.

<sup>5</sup> Kuppel, Reto (2021): *Violintechnik in Deutschland. Die Entwicklung des modernen Violinspiels in den Violinschulen seit Spohr*, Forum Musikpädagogik, Band 153. (Teil 2, S. 166), Augsburg: Wißner.

<sup>6</sup> Rolland, Paul und Mutschler, Marla (1974): *The Teaching of Action in String Playing*, rev. Wiederaufl. 1986 (S. 76), Illinois: Boosey & Hawkes.

<sup>7</sup> Galamian, a. a. O. (S. 24).

<sup>8</sup> Rolland/Mutschler, a. a. O. (S. 130).

<sup>9</sup> Fischer, a. a. O. (S. 147).

<sup>10</sup> Maurer-Berta, Jolán (2011): *Das perfekte Geigenspiel* (S. 212), Wilhelmshaven: Florian Noetzel.

<sup>11</sup> Kuppel, Reto und Grosshauser, Tobias (2023): *Zwischenbericht der Untersuchung Quantiforce PARTs für das Projekt RE|LEVEL – Remote Learning an Musikhochschulen: Explorieren – Evaluieren – Etablieren* (S. 10), Hochschule für Musik Nürnberg.

<sup>12</sup> Auer, Leopold (1921): *Violin Playing As I Teach It* (S. 33), London: Duckworth.

<sup>13</sup> Kuppel/Grosshauser, a. a. O. (S. 235).

*Quantiforce PARTs wird finanziert durch das Projekt RE|LEVEL – Remote Learning an Musikhochschulen: Explorieren – Evaluieren – Etablieren, gefördert von der Stiftung Innovation in der Hochschullehre.*



**Stiftung  
Innovation in der  
Hochschullehre**