

### Vorwort

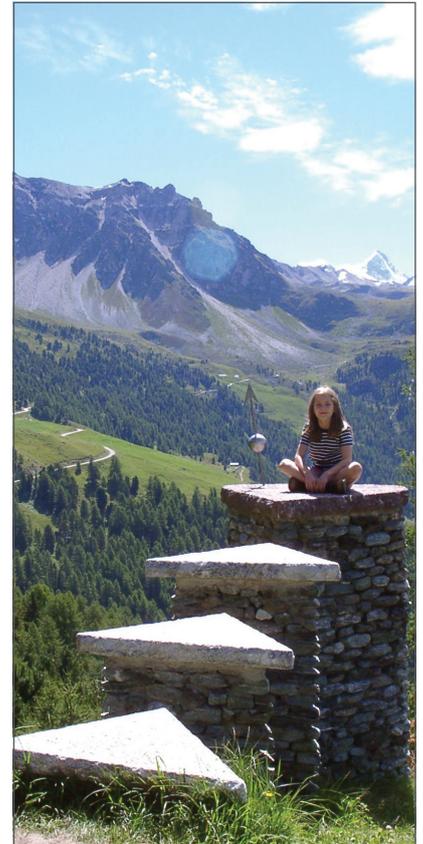
Diese Übungsblätter wurden entwickelt, um eine Folge von Übungen vorzuschlagen, die auf der körperlichen Entspannung der Bewegung, der Atmung und der allgemeinen Beobachtung des eigenen Körpers beruhen. Das Ziel ist es eine entspannte Art zu entwickeln, wie man Psalterion spielt. Ganz bewusst gibt es keine Partituren, sondern grundlegende Beschreibungen, welche sich gleichermaßen an den musikalisch Vorgebildeten oder an den neuen Interessierten wenden.

Auf spielerische Weise ermöglichen diese Übungsblätter, sowohl das Psalterion als auch den spielenden Körper mit seinen Beschränkungen zu entdecken; Beschränkungen, die wir erkennen müssen.

Die Blätter sind das Ergebnis von zwei verschiedenen Ausbildungen und beruflichen Erfahrungen. Ein Diplom als Ergotherapeutin hat mich gelehrt, Bewegungen zu analysieren und dabei den ganzen Körper beim Spiel mit zu betrachten. Weiterhin haben mich ein Diplom als Geigerin, meine Praxis in einem Orchester und in der Kammermusik, aber vor allem lange Erfahrung im Geigenunterricht musikalisch und pädagogisch befähigt, die Art zu reflektieren, wie man das Psalterion spielt und dieses unterrichtet. Aber wie bei jeder technischen Schule zum Erlernen eines Instruments, muss jeder die Technik unbefangen prüfen, ob sie ihm angenehm ist und das ist, was er sucht.

Ich habe mich bei der Vorbereitung diese Übungsblätter bemüht, so genau wie möglich zu arbeiten. Dieser Anspruch hat mir neue Entdeckungen ermöglicht, welche mein Spiel mit dem Instrument verfeinert haben. Ich bin deshalb allen sehr dankbar, die mich um pädagogischen Rat baten und mich ermutigt haben aufzuschreiben, wie ich Psalterion spiele. Mein Dank geht gleichermaßen an Schwester Marie-Thérèse Holder, Charles Estermann, Jean-Claude Coletti, Schwester Marie-Jean, Schwester Claire und Schwester Marie-André, die bereit waren das vorliegende Manuskript zu lesen und dabei wertvolle Vorschläge zu machen, als auch an Rolf, mein Mann, der auf vielfältige Weise das Projekt unterstützt hat.

Für einen großen Teil der Übersetzung ins Deutsche danke ich besonders auch Schwester Maria Ancilla Röttger von den Klarissen in Münster. Gabriele Rohe hat die übersetzten Texte immer wieder aufmerksam gelesen und ihre Verständlichkeit verbessern geholfen, auch hierfür ganz herzlichen Dank.



### Schreibweise

Die Tonstufen wurden ursprünglich nach dem Alphabet bezeichnet: A, B, C, D, E, F, G. Dass der Stammton „B“ im Deutschen heute „H“ heißt, geht auf eine alte Schreibweise zurück, die den Ton in einer niedrigeren Variante und in einer höheren Variante notierte. Die höhere, eine eckige Schreibweise des B, entwickelte sich nach und nach zur Form „h“ und verfestigte sich später durch den Buchdruck. Das um einen Halbton erniedrigte „H“ heißt heute im Deutschen „B“. Demgegenüber hielt sich im englischsprachigen Raum bis heute die Bezeichnung „B“ für den Stammton. Hier werden die deutschen Tonstufen verwendet.

Die Übungsblätter sind wie folgt aufgebaut. Jedes beginnt mit eine **BESCHREIBUNG** der Übung.

Die **VARIANTE** schlägt eine ähnliche Übung oder ein *Gegenbeispiel* vor (das zeigt, was nicht erwünscht ist), um die Durchführung besser zu unterscheiden und Fehler erkennen zu lernen.

Der **TIPP** vermittelt eine musikalische oder pädagogische Erfahrung.

Das **ZIEL** sagt, was erreicht werden soll.

Die **VORAUSSETZUNG** beschreibt die notwendigen Kompetenzen, welche in anderen Übungsblättern vermittelt werden.

Die **ERGÄNZUNG** nennt die Übungsblätter eines anderen Kapitels, zu denen ein Bezug besteht.

## Kapitel der Übungsblätter

Die Übungen sind in fünf Kapitel unterteilt: die Grundtechniken, die Geschmeidigkeit, die linke Hand, die rechte Hand und das Zusammenspiel. Ihre Besonderheiten sind am Anfang der Kapitel vorangestellt. Jedes Kapitel hat seine eigene Reihenfolge entsprechend der Nummerierung der Übungen. Es ist nicht zwingend notwendig, die Übungen eines Kapitels alle zu machen, bevor man zum nächsten Kapitel über geht. Ganz im Gegenteil, Kombinationen können interessant sein.

Am Ende dieser Arbeit zeigt das Kapitel *Musiktheorie* Harmonielehre in Verbindung mit dem Psalterion und enthält selbst keine Übungen. Wer keine Kenntnisse in der Harmonielehre hat, der sollte diese Erklärungen lesen, bevor er mit dem Kapitel *linke Hand* beginnt.

## Weitere Einzelheiten

Man könnte weitere technische Einzelheiten untersuchen, beispielweise die verschiedenen Arten, wie man die Akkorde spielt, oder wie man die Saiten dämpft, wenn die aktuelle Bewegung dies nicht bereit tut. Diese Übungsblätter enthalten aber das, was ich als wichtige Grundlage für das Spiel betrachte, und die technischen Besonderheiten bauen dann auf dieser Grundlage auf.

Die Improvisation und die Begleitung in der Liturgie werden hier ebenfalls nicht behandelt. Das wird Gegenstand einer anderen Arbeit sein.

## Verwendetes Instrument

Für diese Übungen empfiehlt sich ein Psalterion 12/7 der Abtei von En-Calcat (Frankreich). Die **Mitte** des Instrumentes liegt beim **G-Akkord**. Die Angaben relativ zur Mitte des Instruments beziehen sich immer auf diesen Akkord des Psalterions 12/7.

**Bei einer Zither 7/7** liegt die **Mitte** beim **F-Akkord**.

**Bei einem Psalterion 12/4 und eine Zither 6/7** entspricht die **Mitte** des Instruments dem Abstand **zwischen** den chromatischen Saiten und den Akkorden.

Wenn Sie eines dieser Instrumente spielen, dann müssen Sie die **Angaben anpassen**: Die **Mitte Ihres Instruments** muss bei **Ihrem Bauchnabel** liegen.

## Der Anhang

Verschiedene Schablonen sind beigelegt. Sie werden ausgeschnitten und unter die Saiten geschoben.

## Das Glossar

Die technischen Ausdrücke zu *Psalterion*<sup>M1</sup>, zur *Partition*<sup>M2</sup> und zu anderen *musikalischen Begriffen*<sup>M3</sup> werden auf Seite 57 erklärt.

Die Fachausdrücke aus der *Anatomie*<sup>K1</sup>, der *Bewegung*<sup>K2</sup>, so wie weitere Begriffe in Bezug auf den Körper<sup>K3</sup> auf Seite 58 erläutert.

## Moll / Dur

Entsprechend der Konvention sind Dur-Akkorde mit Großbuchstaben, Moll-Akkorde mit Kleinbuchstaben bezeichnet.

### Sich Zeit lassen

Sich Zeit lassen – ist das nicht etwas, das man sich gönnen sollte? Unsere westliche Zivilisation zwingt uns einen hektischen Rhythmus auf, bei dem, was wir tun. Alles muss schnell gehen. Auch wenn man etwas Neues lernt, kann man diesem Druck nicht ausweichen. Nun, wer ein außergewöhnliches Talent für etwas hat, der kann dies vielleicht auch schnell erlernen. Auf jeden Fall ist für uns alle eine längere Zeit beim Lernen günstiger!

Welche Lernmethode ergibt den besten Fortschritt? Nach meiner Erfahrung ist ein grundlegender Aspekt, dass man zunächst lernt, den eigenen Körper zu beobachten. Jede Übung beeinflusst die körperliche Harmonie, erzeugt eine leichte Veränderung, die nur wahrnehmbar ist für den, der aufmerksam ist und sich Zeit nimmt, sie zu spüren. Also sollte man sich nach jeder Übung einen Augenblick der Beobachtung gönnen, oder der „Reise nach innen“ durch alle Gelenke und Muskelgruppen. Man kann das anfangs für „verlorene“ Zeit halten! Nichts Wesentliches hat man gespürt. Aber allmählich verfeinert sich das Empfinden und eine Quelle neuer Informationen tut sich auf. Die Verspannungen – sogar Schmerzen in bestimmten Teilen des Körpers – werden schneller lokalisiert. So kann eine Lösung gefunden werden, um diese Probleme zu beseitigen.

### Mit welchen Übungen fange ich an?

Die richtige Auswahl der Übungen ist wesentlich. Theoretisch müsste man die Übungen der verschiedenen Kapitel mischen und nicht nur mit der linken Hand oder mit der rechten Hand arbeiten. In der Praxis muss man sich aber von der Beobachtung leiten lassen. Der Augenblick der „Reise nach innen“ hilft, die Richtung der weiteren Übungen zu finden. Aus Erfahrung kann man ein paar Grundregeln ableiten: Wenn die rechte Hand ihre Geschicklichkeit entwickelt hat, dann muss die linke Hand aktiv werden; nach der Genauigkeit der Finger ist manchmal eine Übung für die Geschmeidigkeit der Schultern wichtig, um diese zu entspannen; eine Übung für das Zusammenspiel der beiden Hände kann dabei helfen eine bessere Symmetrie zwischen der linken und rechten Seite des Körpers zu finden; wenn die Sitzposition verschoben ist, muss man zu ihrer Korrektur zurück gehen.

Die Reihenfolge ist also eine persönliche Auswahl, die jeden Tag entsprechend der Beobachtung des Körpers zu treffen ist. Nur diese Beobachtung erlaubt uns, auf der so wichtigen Basis unserer Fähigkeiten, unsere Schwierigkeiten zu überwinden. Sich den Augenblick der „Reise nach innen“ nach jeder Übung zu gönnen, ist damit der Schlüssel zur Weiterentwicklung des eigenen Spiels und seines Fortschritts.

### Wie spielt man auf dem Psalterion?

Sanft,  
als ob da neben  
ein Baby schlief.

Respektvoll,  
als wäre jede Saite  
etwas wertvolles.

Voller Freude,  
denn die Musik  
erhebt zu den Engeln.

### Die Haut an den Fingern

Wer Anfänger ist oder selten spielt, dessen Haut an den Fingerspitzen ist empfindlich und er kann damit nicht lange spielen. Erst beginnt sie zu brennen, dann entstehen Blasen.

Diese Beschränkung erzwingt ein sehr sanftes Spiel. Achtung vor dem Körper und Achtung vor dem Instrument, beides ist wichtig.

Diese Beschränkung durch unsere Haut zwingt uns auch zu einer Spielweise, die sehr entspannt ist, damit der Körper mit dem Psalterion eine Einheit eingeht: Mit wenig Energieaufwand sollte das Instrument so laut wie möglich klingen, und der Körper des Musizierenden sollte dabei selbst Resonanzkörper werden, der den Klang verstärkt.

Diese Begrenzung durch die Haut zwingt uns auch, kreativ zu sein und uns verschiedene Spielweisen auszudenken, manchmal auch ohne das Instrument zu verwenden.

### Besonderheiten

Bei den *Grundtechniken* werden drei Aspekte betrachtet, die in allen anderen Übungsblättern vorkommen.

1) Es geht zuerst darum zu lernen, sich in der richtigen Körperhaltung vor das Instrument zu *setzen*. Auch wenn dieses Detail manchem unnütz erscheinen mag oder so offensichtlich, dass man sich nicht die Zeit nimmt, darüber nachzudenken, so ist es doch von zentraler Bedeutung. Ich hoffe, dass von Ihnen die Sitzhaltung im Laufe dieser Übungen bis in ihre kleinsten Details geduldig entwickelt wird.

2) Der zweite wichtige Aspekt ist die *innerliche Vorbereitung*. Bei der musikalischen Gabe, die uns gegeben ist, ist es auch wichtig, sich klare Ziele zu setzen, um diese Gabe fruchtbar zu machen. Das Spielen einer Partitur oder das Begleiten der Liturgie setzen verschiedene Fähigkeiten und Sachkenntnisse voraus. Auf den folgenden Übungsblättern wird dies genauer analysiert, und ich hoffe, dass es dazu beiträgt, diese Vielfalt zu erkennen und die eigene Arbeit damit besser zu organisieren. Jede Partitur ist anders: Man muss eine jede analysieren, die Schwierigkeiten verstehen, die man dort wahrnimmt, und Spiellösungen herausfinden, um diese Schwierigkeiten zu überwinden und Fortschritte machen zu können. In diesem Sinn gibt das letzte Übungsblatt K7 einen Überblick über das Ergebnis aller hier vorgestellten Übungen.

3) Der dritte Aspekt ist es, die *Modulatoren* (Tonartenregler) schnell und erfolgreich wechseln zu können. Es ist dies eine einfache Fertigkeit, mit der wir ständig konfrontiert werden.



### Besonderheiten

Die folgenden Übungen werden mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt,

- sei es **symmetrisch** zur Längsachse <sup>K1</sup> des Körpers: Die beiden Hände entfernen oder nähern sich symmetrisch. Die linke Hand und die rechte Hand bewahren denselben Abstand zur Längsachse, die nie gekreuzt wird.

- sei es **parallel**: Die beiden Hände bewahren denselben Abstand voneinander und verschieben sich dabei nach links oder rechts über die Längsachse hinweg.

Jede Übung bearbeitet die **Muskelgruppen eines bestimmten Gelenks**, um noch mehr Entspannung und Geschmeidigkeit zu erwerben. Die anderen Gelenke sind in die Bewegung mit einbezogen, aber sie arbeiten nicht immer aktiv. Es ist also wichtig, zwischen einem aktiven Gelenk, das die Bewegung einleitet, und den passiven Gelenken, die in die Bewegung mit einbezogen sind, zu unterscheiden. Ich lenke meine Aufmerksamkeit zuerst auf die Lockerung der aktiven Gelenke, dann auf die Lockerung der passiven Gelenke. Schließlich beobachte ich insgesamt meine Haltung und ganz besonders die Füße (ganz flach und mit gutem Bodenkontakt), den Bauch (die Krümmung der Lenden vermeiden), die Augen und den Kiefer (immer mit einem leichten Lächeln). Wenn die Bewegung geschmeidig ausgeführt wird, müsste die Atmung mit der Bewegung harmonisieren.

Wenn diese Übungen **symmetrisch** ausgeführt werden, zielen sie auch darauf hin, **die Symmetrie des Körpers in Verbindung mit dem Instrument** zu entwickeln: ist die Mitte des Instruments genau in der Verlängerung meiner Längsachse? Ist das Instrument gut aufgestellt entsprechend meiner eigenen Symmetrie? Das sind zwei wesentliche Fragen, die zu einer besseren Einheit mit dem Psalterion verhelfen.

In dem man diese Übungen **parallel** nach links und rechts über die Breite des ganzen Instruments durchführt, bearbeitet man gleichzeitig, wie **die Längsachse des Körpers gekreuzt** wird. Um dieses Kreuzen zu vermeiden, verschiebt man häufig die Schultern und der Rumpf zur Seite (was nicht erwünscht ist). Wenn man aber die Längsachse so kreuzt, wie oben dargestellt, gewinnen der linke und der rechte Körperteil allmählich mehr Unabhängigkeit voneinander. Insgesamt erwirbt der Körper auch noch mehr Geschmeidigkeit.

### Tipps

Wenn man daran arbeitet, sein Kompetenzniveau zu steigern (z. B. die Schnelligkeit der Finger, die Propriozeptionsübungen <sup>K3</sup> oder alle Übung, die viel Konzentration erfordern), tendiert der Tonus <sup>K3</sup> des gesamten Körpers dazu anzusteigen. Man muss deshalb das Körperzentrum (Bauch, Schultern, Kopf, Kinn) aufmerksam entspannt halten, damit die gewünschte Kompetenz auch ohne Spannungen erworben wird.

In der motorischen Rehabilitation gibt es eine Regel, wie die Muskelgruppen eines Gelenkes gelockert werden: Man geht von den proximalen Gelenken (also den Gelenken nahe am Rumpf) zu den distalen Gelenken (also zu den äußeren). Aus diesem Grund beginnt diese Übungsreihe mit den Gesamtbewegungen des ganzen Armes, um dann in einer geschmeidigen und exakten Bewegung des Daumens zu enden. Um also die Daumen/Finger zu entspannen und eine schöne Klangfülle zu erhalten, konzentriert man sich nicht nur auf die Hand und die Handgelenke, sondern richtet seine Aufmerksamkeit ebenso auf den Schultergürtel <sup>K1</sup> und auf die gesamte Sitzhaltung.

### Besonderheiten

Die linke Hand besitzt zwei unterschiedliche Bereiche:

- Den **Daumen**: Er spielt die Akkorde beim Anschlag, das heißt, dass der Daumen immer an die folgende Saite stößt.
- Die **Finger der Hand**: Sie sind der Stützpunkt des Daumens. Dadurch erwirbt der Daumen seine Bewegungsfreiheit. Indem sie sich über die Saiten verschieben, dämpfen sie gleichmäßig die Akkorde.

Der **Daumen** spielt die Akkorde seitwärts mit der Fingerkuppe (man vermeide, mit dem Nagel zu spielen). Die Bewegung beim Anschlagen eines Akkords wird selten direkt und ausschließlich durch die Muskulatur des Daumens bewirkt, sondern sie wird durch die Bewegungen des Handgelenks und des ganzen Armes unterstützt (vgl. Gruppe Geschmeidigkeit). Der Daumen erwirbt damit mehr Geschmeidigkeit, und der produzierte Ton ist so weiter und runder.

In der Beschreibung der Übungen ist die **Bereitstellung des Daumens** wesentlich: Es ist ein *vorbereitender Kontakt* mit der Saite, der erlaubt, die Bewegungen vorwegzunehmen, und der im Spiel der Akkorde Sicherheit gibt.

Das **Handgelenk**: Seine Geschmeidigkeit beeinflusst direkt jene des Daumens, also die Klangfülle. Aus diesem Grund muss es sich immer leicht oberhalb des Daumens befinden (Höcker des Handgelenks) und nie darunter. Außerdem ist es nie unbeweglich, sondern ist immer in *flüssiger Bewegung*. Um diesen Fluss zu erhalten, sind auch die Übungen der Gruppe *Geschmeidigkeit* wichtig (vgl. G5 Das Federn im Handgelenk).

Die **Längsachse**<sup>K1</sup> des Körpers: Das Spiel der Akkorde F und C erfolgt durch eine Kreuzung der Längsachse, die manchmal mit einer nicht erwünschten seitlichen Verschiebung der Schultern nach rechts ausgeführt wird. Die Übungen der Gruppe Geschmeidigkeit haben die Symmetrie und die Kreuzung der Längsachse schon gut untersucht. Dies kann man dort nachsehen, falls erforderlich.

Es ist auch wichtig, diese Übungen *rhythmisch* auszuführen, um Sicherheit im Spiel zu erwerben. Jeder findet den Rhythmus oder die Rhythmen, die ihm bei jeder Übung angenehm sind. Dazu gibt es auch verschiedene Beispiele in den Übungsblättern.

Bei dieser Gruppe von Übungen streift der Daumen immer *schnell* die Akkorde. Aber sobald diese Übungen bekannt sind und geschmeidig ausgeführt werden, kann jeder sich andere Arten des Anschlags der Akkorde ausdenken und jedes dieser Übungsblätter neu ausprobieren.

### Tip

Eine in ihrer Mitte gezupfte Saite produziert mehr harmonische Klänge, als wenn sie im Drittel, Viertel oder Fünftel ihrer Länge gezupft wird. Der Klang hört sich runder und weiter an. Die Konstruktion des Psalterions erlaubt, die Saiten in ihrer Mitte zu zupfen. Allerdings sind dann die Namen der Akkorde nahe der Abdeckleiste<sup>M1</sup> durch die Arme verdeckt. Dieses Problem wird gelöst, indem man die Beschriftungen der Akkorde (vgl. Anhang 1) unter die Saiten in das Drittel unterhalb des Notenständers schiebt. Damit kommen zugleich, Partitur und Hand etwa in die gleiche Entfernung, was beim Lesen ein weiterer Vorteil ist.

Das Nachklingen der Akkorde ist eine wichtige Besonderheit des Psalterions. Meiner Meinung nach ist es nicht notwendig, einen Akkord ständig zu dämpfen, nachdem er gespielt wurde, damit der Klang dieses Akkords sich nicht mit den Klängen der nachfolgenden Akkorde mischt. Denn entsprechend der passenden Aufeinanderfolge der Akkorde ist es sogar meist angenehm, dieses Nachklingen zu genießen und die *wohlthuende* Wirkung auf sich selbst zu beobachten.

### Besonderheiten

Die rechte Hand hat beim Spiel zwei wichtige Teile:

1. Den **Daumen**, der an die nächste Saite stößt
2. Die **vier Finger**, welche zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten haben. Ich persönlich stoße allerdings niemals mit den Fingern an die benachbarte Saite, wie ich das mit dem Daumen mache.

Die unterschiedlichen Bewegungen des Zupfens der Saite mit den Fingern, welche hier eingeübt werden, zielen darauf ab, das Handgelenk und die Finger zu entspannen, um so zu einer besseren Klangfarbe zu kommen. Aber man muss sich auch bewusst machen, dass es nicht nur die Finger sind, die spielen, sondern die gesamte Muskulatur des Armes und des Rumpfes. Beim Erarbeiten der folgenden Techniken lernt man, die Bewegungen von manchen Muskelgruppen aktiv auszuführen und andere dabei zu entspannen, und dies jeweils sorgfältig zu unterscheiden.

Wie schon bei den Übungen der *Geschmeidigkeit*, sind es vor allem aktive Bewegungen der Muskulatur der proximalen Gelenke (nahe dem Rumpf), welche eingeübt werden; die Finger selbst zupfen dabei völlig passiv an den Saiten. In der Folge der Übungen geht man zu den Muskelgruppen der distalen Gelenke (entfernt von Rumpf) über, um dann zuletzt bei der eigenen Motorik der Finger zu enden.

Die Hand ist nicht flach über den Saiten, wie man das beim Klavier kennt. Vielmehr sind Hand und Unterarm so gedreht, dass die Handkante auf die Saiten hin zeigt. Die Handfläche ist dabei um etwa 45° gegenüber der Ebene der Saiten geneigt. Die Saite wird also an ihrer rechten Seite gezupft.

Die Durchführung dieser Übungen in einer rhythmischen Art ist wichtig, wenn man Sicherheit im Spiel gewinnen will. Die Zeitdauer des Kontaktes von Finger und Saite ist ebenfalls wesentlich. Dieser Kontakt besteht fortwährend und wird nur beim Spiel der Saite und bei Bewegungen kurz unterbrochen. Es empfiehlt sich, mit einem Dreiertakt zu beginnen:

1. Positionierung des Fingers
2. Kontrolle der Entspannung
3. Zupfen der Saite und Position wechseln.

Um die Genauigkeit der Positionswechsel zu verbessern, kann man diese mit den Augen vorwegnehmen. Der Takt der Bewegung ist dann:

1. Positionierung des Fingers
2. Suche der nächstens Saite mit den Augen
3. Zupfen der Saite und Position wechseln.

### Tipps

Eine in ihrer Mitte gezupfte Saite hat einen runderen und weiteren Klang. Daraus folgt, dass die Hand nicht auf der Abdeckleiste<sup>M1</sup> abgestützt wird. Bei den tiefen Tönen<sup>M1</sup> ist sie vielmehr ungefähr 20 cm davon entfernt, bei den hohen Tönen ungefähr 5 cm. Um die Orientierung beim Treffen der Saiten zu erleichtern, kann eine Schablone unter die Saiten gelegt werden, welche die Notenlinien und die Tastatur beim Klavier zeigt (vgl. Anhang 1 und 2).

Da immer eine höchstmögliche Entspannung angestrebt wird, sind die Töne sehr sanft, welche mit den verschiedenen vorgeschlagenen Bewegungen gespielt werden. Diese Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten ergibt auch reichhaltige Möglichkeiten, Klänge zu gestalten. Es ist jedem empfohlen, seinen Hörsinn weiter zu entwickeln.

### Besonderheiten

Bei diesen Übungen müssen die Bewegungen der Techniken L und R bekannt und eingeübt sein.

Das Zusammenspiel zwischen linkem Daumen und rechter Hand wird hier systematisch untersucht. Dies ist nicht übertrieben oder unnötig. Vielmehr gibt die Systematik Aufschluss über die Schwierigkeit einiger koordinierter Bewegungen oder mancher Folgen von Fingern beim Spiel. Dies ermöglicht genaues und wirksames Arbeiten, wenn man beabsichtigt, mit allen Fingern spielen zu lernen.

Wenn eine Schwierigkeit beim Zusammenspiel auftaucht, bei der manche Reihenfolgen der Finger Probleme macht, dann müssen die Techniken der Gruppe R wiederholt werden, welche diese Reihenfolgen enthalten. Anschließend wird das Zusammenspiel mit dem linken Daumen geübt.

Es ist wichtig, diese Übungen rhythmisch durchgeführt werden, um Sicherheit im Spiel zu gewinnen. Denn der Zwang der Rhythmen zeigt, wo die Schwierigkeiten liegen. Dabei darf jeder erfinderisch sein und für jede Übung eigene Rhythmen erfinden.

Eine neue Schwierigkeit führt fast automatisch zu einer erhöhten Spannung des ganzen Körpers. Man muss deshalb bei diesen Übungen des Zusammenspiels seine besondere Aufmerksamkeit auf die Entspannung des Körpers richten. Falls nötig, schaue man hierzu auf die anderen Blätter zum Thema Geschwindigkeit und die eigenen Ergänzungen dort.

### Tip

Wenn man bei diesen Übungen das Psalterion pentatonisch stimmt (Anhang A17), dann hat dies verschiedene Vorteile:

- 1) Der pentatonische Modus ist beruhigend. Die Klänge tragen zur Entspannung des Körpers bei.
- 2) Man kann das Zusammenspiel der beiden Hände erforschen, ohne nach Melodiesaiten suchen zu müssen, welche zu einem bestimmten Akkord der linken Hand gehören und ohne dass man dabei durch Dissonanzen gestört wird.
- 3) Die Improvisation ist in diesem Modus einfach.

Es gibt verschiedene pentatonische Modi. Im Anhang findet man, wie man das Psalterion in diesen verschiedenen Modi stimmt.

Wer bei den Übungen seine **Kenntnisse der Tonarten** vertiefen will, für den vereinfachen die Orientierungshilfen (im Anhang A4 bis A13) das Auffinden der Saiten, welche jeweils zu einer Tonart gehören.

## 1. Was ist eine Tonleiter?

Eine Tonleiter ist eine bestimmte Folge von Ganz- und Halbtönen, welche Tonstufen genannt werden. Bezeichnet werden den Tonstufen mit den Buchstaben C-D-E-F-G-A-H und dann wieder C. Besteht die Tonleiter also aus sieben Tönen und wiederholt sich dann, so nennt man diese acht Töne eine Oktave.

Die Dur-Tonleiter hat immer zwei Halbtonabstände zwischen der dritten und vierten beziehungsweise der siebten und achten Note.

Die Moll-Tonleiter (reines Moll) hat diese Halbtonabstände zwischen der zweiten und dritten beziehungsweise der fünften und sechsten Note.

Um eine Tonleiter bei einer beliebigen Note zu beginnen, braucht man Versetzungszeichen, das heißt *Kreuze* und *Bes*, um die richtige Folge von Ganz- und Halbtönen zu erhalten.

Es gibt viele andere Tonleitern, die aber nicht zum tonalen System gehören. Ein Beispiel ist die pentatonische Tonleiter, welche aus fünf Tönen besteht.

## 2. Was ist eine Tonalität?

Eine Tonalität ist ein musikalisches System, das eine bestimmte Hierarchie zwischen den Tonhöhen hat: Die erste Note der Tonleiter (mit ihrem zugehörigen Akkord) ist ausgezeichnet als zentrale Note, auf welche sich die anderen beziehen und auf welche sie sich stützen.

Die Schreibweise der Tonalität gleicht der Schreibweise für die Tonleiter. Vereinfachend kann man sagen, dass eine Melodie in der G-Dur Tonleiter (melodisch gesehen) oder in der G-Dur Tonalität (harmonisch gesehen) geschrieben ist.

## 3. Was ist ein Akkord?

Ein Akkord ist der Zusammenklang mehrerer Töne mit harmonischer Deutung. Sind sie im Terzabstand geschichtet, dann ist ein Dreiklang.

Das Psalterion 12/7 besitzt 12 Akkorde aus jeweils 7 Saiten (manchmal auch 8). Jeder Akkord besteht aus drei verschiedenen Tönen, welche sich in unterschiedlichen Oktaven befinden. Das Psalterion 12/4 besitzt 12 Akkorde aus 4 Saiten. Die Zither 6/7 oder 7/7 haben 6 oder 7 Akkorde aus 7 Saiten.

Man kann einen Akkord gut lesen, wenn sich seine Töne zum Dreiklang schichten:

Der Dreiklang C-Dur



**Der Halbton** ist das kleinste Intervall in unserem Tonsystem. Beim Psalterion sind dies zwei aufeinander folgende Saiten.

**Der Ganzton** ist das Intervall von zwei Halbtönen. Beim Psalterion ist das jeweils die übernächste Saite.

### Die Versetzungszeichen

verändern die Tonhöhe:

Das **Kreuz** hebt die Tonhöhe einen Halbton an. Das **Be** senkt die Tonhöhe um einen Halbton. Das **Auflösungszeichen** beendet die Gültigkeit von Kreuz und Be beim Vorzeichnen oder in einem Takt.

**Die Vorzeichen** enthalten die Versetzungszeichen einer Tonalität und werden am Anfang jeder Notenlinie hinter dem Notenschlüssel geschrieben.

**Versetzungszeichen im Notentext** gelten nur für die Note an welcher sie stehen (in einem Takt).

### Das Tongeschlecht

Für ein bestimmtes Vorzeichnen gibt es immer die Tongeschlechter *Dur* und *Moll*. Tonarten mit gleichen Vorzeichen heißen auch Paralleltonarten (vgl. auch MT3 und Folgende).

Die Moll-Tonleiter ist immer eine kleine Terz tiefer, als die Dur-Tonleiter.

### Bemerkung

Die Harmonielehre untersucht die Verwendung von Akkorden. Ich gebe hier eine vereinfachte Erklärung der Harmonielehre für Stücke ohne Modulation, bezogen auf das Psalterion.

Sowohl bei den Akkorden, als auch bei den Melodiesaiten kann jeder in seiner eigenen, musikalisch interessanten Art das Instrument stimmen. Er muss darauf achten, die Saitenspannung dabei nicht zu stark zu machen, weil sonst die Saite reißen kann.

### Pentatonische Tonleiter 1

Die Tonleiter besteht aus den Noten: D - E - G - A - H.

Beispielsweise kann man die Akkorde d-Moll, A-Dur und E-Dur benützen und sie wie folgt anpassen:

E-Akkord: Gis wird einen Halbton erhöht = A

A-Akkord: Cis wird einen Halbton erhöht = D

d-Akkord : F wird einen Halbton erniedrigt = E

### Pentatonische Tonleiter 2

Die Tonleiter besteht aus den Noten: Cis - Dis - Fis - Gis - Ais.

Beispielsweise kann man die Akkorde fis-Moll, cis-Moll und Gis-Dur benützen und sie wie folgt anpassen:

Gis-Akkord (As): His (C) wird einen Halbton erhöht = Cis

cis-Akkord : E wird einen Halbton erniedrigt = Dis

fis-Akkord : Fis wird eine kleine Terz erniedrigt = Dis

### Pentatonische Tonleiter 3

Die Tonleiter besteht aus den Noten: C - Es - F - As - B.

Beispielsweise kann man die Akkorde Es-Dur und B-Dur benützen und sie wie folgt anpassen:

B-Akkord: D wird einen Halbton erhöht = Es

Es-Akkord: G wird einen Halbton erhöht = As

### Änderungen der Melodiesaiten bei einer Zither

Wegen der kleineren Anzahl von Akkorden bei einer Zither können die Tonleiter 2 und 3 (siehe oben) nicht verwendet werden. Um die „pentatonische Stimmung“ zu erzeugen, kann man verschiedene Kombination von Akkorden mit verschiedenen Anpassungen verwenden:

a-Akkord: C wird einen Halbton erniedrigt = H

d-Akkord : F wird einen Halbton erniedrigt = E

G-Akkord : H wird einen Ton erniedrigt = A

Die Melodiesaiten müssen nur dann gestimmt werden, wenn man Glissandi spielen will.

### Änderungen der Melodiesaiten des Psalterions (von tiefen bis zu hohen Tönen):

Um die pentatonische Stimmung: 4xE, 2xG, 2xA, 3xH, 2xD, 3xE, 2xG, 2xA, 3xH, 2xD, 3xE, 2xG, 2xA, 2xH, zu erhalten, werden die Nachbarsaiten jeweils erhöht oder erniedrigt. D, E, G, A, H bleibt unverändert.

### Änderungen der Melodiesaiten des Psalterions (von tiefen bis zu hohen Tönen):

Um die pentatonische Stimmung: 3xDis, 2xFis, 2xGis, 3xAis, 2xCis, 3xDis, 2xFis, 2xGis, 3xAis, 2xCis, 3xDis, 2xFis, 2xGis, 3xAis, zu erhalten, werden die Nachbarsaiten jeweils erniedrigt. Cis, Dis, Fis, Gis, Ais bleibt unverändert.

### Änderungen der Melodiesaiten des Psalterions (von tiefen bis zu hohen Tönen):

Um die pentatonische Stimmung: 2xEs, 3xF, 2xAs, 2xB, 3xC, 2xEs, 3xF, 2xAs, 2xB, 3xC, 2xEs, 3xF, 2xAs, 2xB, 1C, zu erhalten, werden die Nachbarsaiten jeweils erniedrigt. C, Es, F, As, B bleibt unverändert.

### Änderungen der Melodiesaiten der Zither (von tiefen bis zu hohen Tönen):

Um die pentatonische Stimmung: 2xH, 2xD, 3xE, 2xG, 2xA, 3xH, 2xD, 3xE, 2xG, 2xA, 2xH, zu erhalten, werden die Nachbarsaiten jeweils erniedrigt. D, E, F, G, H bleibt unverändert.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	1
<b>Vorstellung</b>	3
Kapitel der Übungsblätter	3
Weitere Einzelheiten	3
Wie arbeitet man?	5
Sich Zeit lassen	5
Mit welchen Übungen fange ich an?	5
Notizen	6
<b>Grundtechnik</b>	7
GT1 Die Sitzhaltung	8
GT2 Innerliche Vorbereitung	9
GT3 Die Modulatoren	10
<b>Die Geschmeidigkeit der Armen</b>	11
G1 Die Bälle	12
G2 Die Kreise im Raum	13
G3 Die Flügel	14
G4 Die Glocken	15
G5 Das Federn im Handgelenk	16
G6 Das Pendeln der Daumen	17
G7 Notizen	18
<b>Technik der linken Hand</b>	19
L1 Der Krebs nach links	20
L2 Der Krebs nach rechts	21
L3 Die Folge der Akkorde	22
L4 Die drei Öffnungen des Daumens	23
L5 Tonloses Spiel	24
L6 Die Propriozeption	25
L7 Daumen setzen	26
L8 Öffnung und Setzen des Daumens	27
L9 Notizen	28
<b>Technik der rechten Hand</b>	29
R1 Die Berührung der Saite	30
R2 Die Drehung im Schultergelenk	31
R3 Die Beugung des Ellenbogen	32
R4 Die Supination	33
R5 Die Beugung des Handgelenks	34
R6 Die Beugung der Finger	35
R7 Die Noten einer Tonart	36
R8 Die aufgelösten Akkorde	37
R9 Notizen	38

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Zusammenspiel der Hände</b>	39
Z1 Linker Daumen und 1 Finger	40
Z2 Linker Daumen und 2 Finger	41
Z3 Linker Daumen und 3 Finger	42
Z4 Linker Daumen und 4 Finger	43
Z5 Tonleiter und Akkorde	44
Z6 Arpeggien und Akkorde	46
Z7 Eine Partitur spielen lernen	47
Z8 Notizen	48
<b>Musiktheorie</b>	49
MT1 Einige theoretische Grundlagen	49
MT2 Die Stufentheorie	50
MT3 Die harmonischen Beziehungen	51
MT4 Die Dur-Säule	52
MT5 Die Moll-Säule	53
MT6 Die Säulen beim Psalterion	54
MT7 Die Begleitakkorden finden	55
MT8 Eine Melodien transponieren	56
<b>Glossare</b>	
Glossar Musik	57
Glossar Körper	58
<b>Anhänge</b>	
A1 Akkorde	59
A2 Orientierungshilfe	61
A2 Melodiesaiten	63
A3 Stufen und Funktionen	65
A4 Schablone - kein Vorzeichen	67
A5 Schablone - 1 Kreuz	69
A6 Schablone - 2 Kreuze	71
A7 Schablone - 3 Kreuze	73
A8 Schablone - 4 Kreuze	75
A9 Schablone - 5 Kreuze	77
A10 Schablone - 1 Be	79
A11 Schablone - 2 Bes	81
A12 Schablone - 3 Bes	83
A13 Schablone - 4 Bes	85
A14 Schablone - Pentatonisch 1	87
A15 Schablone - Pentatonisch 2	89
A16 Schablone - Pentatonisch 3	91
A17 Pentatonisch stimmen	93
Sous le manteau de Marie (Album <i>Rosen im Winter</i> )	94
Rosée du matin (Album <i>Regards</i> )	97
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	98