

Impuls-Technik

Ein Interview mit Sabrina von Lüdinghausen

von Rainer Templin

➤ *Sabrina, Du spielst und lehrst „Impuls-Technik“. Woher kommt der Name und was sind die Vorteile dieser Spieltechnik?*

➔ Der Name kommt daher, dass die Saite nicht mit Muskelkraft angezupft und der Finger dann auch wieder nach der Tonerzeugung mit Muskelkraft abgebremst wird, sondern der Finger nur mit einem kurzen Muskelimpuls nach vorherigem Andruck mit dem Gewicht des Armes von der Saite ganz in die Handfläche und von dort, ohne festgehalten zu werden, entweder auf die nächste neue Saite „fliegt“, oder einfach aus der Hand „fällt“ und dort entspannt hängen bleibt, bis der Finger wieder gebraucht wird.

Dadurch sind Hand und Finger und Unterarm bis auf kurze Kraftimpulse ständig entspannt. Es gibt keine Schmerzen in Armen oder Schultern, und es entsteht ein tragfähiger, großer, sehr farbenreicher und variabler Klang.

Weitere Vorteile sind:

- schmerzfreies Spiel
- hohe Geschwindigkeit bei gleichbleibender Lautstärke
- keinerlei technische Einschränkungen
- individuelle Anpassung an jede Handform, keine statischen Regeln über die Einsetzhöhe der Finger
- entspanntes Spiel ohne hohen Kraftaufwand
- ein Spiel ohne Saitengeräusche wird dadurch ermöglicht, dass die jeweils nächste Saite – wenn gewollt – mit dem Fingerknöchel des gestreckten Spielfingers gedämpft wird, oder berührungslos eingelegt werden kann

➤ *Hast Du diese Spieltechnik entwickelt?*

➔ Nein – ich habe die einzelnen Bausteine meiner Impuls-Technik bei verschiedenen Lehrern erlernt, „zusammengesetzt“ und weiterentwickelt.

Die Möglichkeit der Tonentwicklung lernte ich in meinem Studium bei Edward Witsenburg, die geraden Finger schaute ich mir in meinem Studium bei Catherine Michel ab, den gehobenen rechten Unterarm, der sich sehr schlüssig mit der Armhaltung aus dem Oberarm verbinden ließ, bei Alice Giles.

Einige Elemente erinnern an heutige Entspannungstechniken, andere an die französische- oder Salzdo-Technik. Der Kern und die Idee des Bewegungsablaufes aber stammt von einem russischen Geiger. Er hatte sich eingehend mit möglichst kraftsparen-



Sabrina von Lüdinghausen

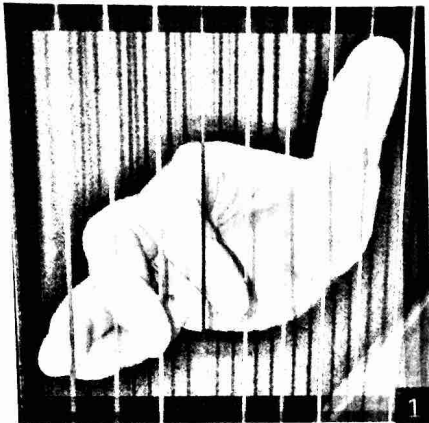
begann ihr Vollstudium in Deutschland im Alter von 15 Jahren. Nach der Zwischenprüfung folgten sechs Jahre Studium in der Meisterklasse von Edward Witsenburg am Königlichen Konservatorium Den Haag. Nach den Diplomprüfungen – Irische Harfe, Triple Harp und Konzertharfe – absolvierte sie ein Aufbaustudium bei Cathérine Michel an der Musikhochschule Detmold.

Sie war Stipendiatin der Stiftung „Kunst und Kultur“ Nordrhein-Westfalen und des „Richard Wagner Verbands“.

Als Solistin konzertierte Sabrina von Lüdinghausen in vielen Ländern Europas und Asiens z. B. mit der „Nordwestdeutschen Philharmonie Herford“, der „Jenaer Philharmonie“, dem „Württembergischen Kammerorchester“, mit Musikern des „Orchestra Del Maggio Musicale Fiorentino“ sowie bei verschiedenen Festivals, u. a. beim „altstadtherbst kulturfestival düsseldorf“ und beim „Festival de Musique Sacrée“ St. Malo, Bretagne. Im Mai 2009 trat sie mit dem „Wuhan Symphony Orchestra“ in Wuhan (China) auf. Außerdem ist Sabrina von Lüdinghausen häufig zu Gast bei den renommiertesten Konzert-, Opern- und Rundfunkorchestern Deutschlands.

Abseits der klassischen Szene ist Sabrina von Lüdinghausen oft mit Künstlern wie z. B. STING, den Bläck Fööß, De Höhner, Senta Berger und Thomas Gottschalk auf Tournee.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Harfenistin Alice Giles entstand eine intensive Beschäftigung mit neuer Musik, dokumentiert durch Rundfunkproduktionen von WDR und Deutschlandfunk sowie der offiziellen CD zum 50. Jahrestag des Staates Israel.



Sehr deutlich sichtbar ist hier, gegenüber Bild 1, die Falte zwischen Daumen und Hand. Sie ist sogar noch beim Greifen einer Dezime zu sehen.

(vergleiche Bild 3 und Bild 4)



Im Vergleich der Bilder 3 und 4, sowie auch der Bilder 1 und 2, sieht man deutlich das lockere Herunterhängen der nicht angelegten Finger – auf Bild 2 des 5. Fingers.

der und effizienter Spieltechnik beschäftigt, die sich auch von der Geige auf die Harfe übertragen ließ. Er saß im ersten Jahr meines Studiums immer neben meiner Lehrerin und führte den Unterricht.

➤ *Beschreibe doch einmal die „Eckdaten“ Deiner Spieltechnik in Stichpunkten.*

➔ Sitzhöhe

Die Beine sollten im rechten Winkel auf dem Boden stehen, damit der Rücken beim Pedalisieren möglichst wenig belastet wird – d. h. dieses Kriterium sollte unbedingt auch bei der Wahl des Instruments berücksichtigt werden.

Körperhaltung

Die Harfe steht schräg zum Spieler, damit eine gerade Körperhaltung garantiert ist:

- mittig hinter die Harfe setzen
- die Harfe nach hinten kippen – bevor sie die Nase berührt, zur Seite auf die Schulter ziehen
- das Instrument sollte nur gerade eben nach hinten kippen können, d. h. es liegt knapp hinter seiner Waage auf der Schulter auf, dadurch ist das Gewicht gering.

Armhaltung

Die Arme werden hauptsächlich mit dem Oberarmmuskel in Brusthöhe gehalten und die Schulterblätter nach unten gezogen, damit sich der Brustkorb weitert und die Brustmuskeln sich nicht verkürzen. Der Bauch ist zur Rückenentlastung leicht angespannt.

Der rechte Unterarm liegt nicht auf dem Resonanzboden auf. Dadurch spielt die rechte Hand freier und es wird garantiert, dass nur der Oberarmmuskel das Gewicht trägt und der Arm nicht mit Gewicht auf den Resonanzboden abgelegt wird.

Hand- und Fingerhaltung

Die locker geschlossene Hand vor die Saiten bringen – die Finger zeigen dabei gerade in Richtung Resonanzboden, die Fingerknöchel in Richtung Säule („Ruder-Position“), d. h. es gibt einen leichten, entspannten Winkel im Handgelenk in Richtung Saiten. Kontrolle: Wird die Hand in dieser Position flach ausgestreckt, befindet sie sich die Handfläche parallel zum Boden und die Finger zeigen Richtung Säule.

Nun setzen die Finger lang gestreckt von unten in die Saiten ein, jeder in seine anatomisch bedingte,

individuelle Position, die sich, genau wie Hand und Finger, bei jedem Spieler unterscheidet (wobei der vierte Finger meistens die höchste Position in den Saiten einnimmt), das erste Fingergelenk ist gerade, um einen direkten Andruck aus dem Oberarm weiterleiten zu können. Der Daumen öffnet an der Saitenebene entlang und setzt so hoch wie möglich auf der Saite ein. Kontrolle: Es entsteht eine Falte zwischen Daumen und Hand.

Abspiel

Der für einen großen Ton unabdingbare Saitendruck entsteht ausschließlich durch Armgewicht aus dem Oberarm. Die Finger bekommen einen kurzen Abspiel-Impuls und fliegen entspannt in die Hand, aus der sie sofort passiv wieder herausfallen. Dieser Vorgang wird später zum entspannten Wiedereinsetzen genutzt.

Der Daumen fliegt nach dem Impuls locker auf den zweiten Finger, wo er durch die Entspannung noch ein Stück auf dem Finger entlang rutscht. Kontrolle: Es entsteht eine große Öffnung zwischen Zeigefinger und Daumen.

Die ganze Hand bleibt während dieser Aktion entspannt. Kontrolle: Die ganze Hand schlapp fallen lassen, Finger hängen nach unten.

➤ *Wie kann man außerdem noch die Fingerpräzision unterstützen?*

➔ Ich empfehle jedem professionellem Spieler den Gang ins Fitness-Studio – nicht nur als Ausgleich zum Sitzen. Persönlich bevorzuge ich Kieser-Training, da hier 30 Minuten Training nicht überschritten werden und die Hände durch die wenigen Wiederholungen nicht überstrapaziert werden. Im günstigsten Fall kombiniere ich mein Krafttraining mit Yoga. Beides stärkt die gesamte Körpermuskulatur. Eine gekräftigte Rumpf- und Schultermuskulatur ermöglicht eine noch präzisere Fingertechnik, da der Oberarmmuskel effektiver und ermüdungsfreier den Arm halten kann.

➤ *Mit welchen technischen Übungen/Unterrichtsmaterialien arbeitest Du?*

➔ Als Basis arbeite ich ausschließlich mit den beiden Lehrheften von Annegret Konrath "2x4 kleine Finger". Ich schätze die kompromisslose Kombination aus kleinen technischen Übungen und perfekt darauf abgestimmten Stückchen, die zu Beginn meistens aus Kinder- und Volksliedern bestehen, die die

Schüler kennen und mitsingen können. Parallel dazu benutze ich noch von Marcel Grandjany „First Grade Pieces“, daraus auch jeweils das an die kleinen Übungen angepasste Stück, individuell ergänzt durch Literatur in entsprechendem Schwierigkeitsgrad. Durch diese Hefte arbeiten sich bei mir auch die älteren „Umlerner“. Am Ende von beiden Bänden hat man jede Basistechnik gelernt und kann sie anwenden.

Mein Hauptaugenmerk liegt neben einer gut funktionierenden Spieltechnik darauf, dass niemals eine Überforderung entsteht – im Sinne von Stücken, deren spieltechnischer Anforderung man nicht gewachsen ist. Dann braucht man auch zum Erlernen neuer Literatur nur sehr wenig Zeit, da man die technischen Bausteine „nur noch“ aneinanderreihen und nicht am Stück erlernen muss.

Wenn die Grundtechniken wie z. B. Intervalle, Akkordsprünge, gebrochene Septakkorde, Unter-/Übersetzen während der Anfängerzeit erarbeitet wurden, wechselt sich ca. alle sechs Wochen eine Grundtechnik zum täglichen Einspielen ab. Dazu kommt jeweils eine Etüde. Zu Beginn Bernard Andrés' „Charades“, später fortlaufend Charles Nicolas Bochsa. Dazu ein dem individuellen Schwierigkeitsgrad entsprechendes Stück.

➤ *Warum legst Du soviel Wert auf dieses doch sehr strikte System?*

➔ Ich möchte eine Spiel- und Arbeitsweise vermitteln, die den Profi-Spieler in die Lage versetzt, jedes Stück technisch und spielerisch in maximal sechs Wochen bewältigen zu können (Schüler mit leichter/kurzer Literatur entsprechend 2–3 Wochen), ohne Angst vor technischen Problemen, Schmerzen oder einem Übermarathon von täglich acht Stunden zu haben.

Zu Beginn meines Studiums erlernte ich zwar die Basis meiner späteren Spieltechnik, war aber vollkommen orientierungslos, was das Erarbeiten von Literatur anging. Außerdem beherrschte ich fast keine anwendbare Basistechnik. D. h., ich erarbeitete mir jedes einzelne Stück, was die Technik angeht, quasi von vorne – was viel länger dauert, als wenn man die Grundtechniken einzeln als Baustein beherrscht. Man weiß nie so recht, welchen Schwierigkeitsgrad man in diesem Moment perfekt und leicht beherrschen und bewältigen kann.

Während meines Studiums bei Edward Witsenburg arbeiteten wir in diesem strikten Ablauf – und ich genoss so sehr dieses abrufbare, sichere Spiel, dass ich mich zu einem regelrechten Technikfreak entwi-



ckelte. Es stand in krassem Gegensatz zu meinem vorherigen Unterricht: Als Anfängerin achtete meine Lehrerin weder auf meinen Körper, noch auf meine Spieltechnik, was zu großen Schmerzen, ja sogar zu Verwachsungen der Schultermuskulatur führte, die immer noch sichtbar sind. Während meines Jungstudiums in Deutschland erlernte ich dann das schmerzfreie Spiel, im Hauptfachstudium bei Edward Witsenburg in Den Haag Tonqualität und den effektivsten Arbeitsablauf.

- *Wieviel Zeit kostet die Umstellung auf diese Spieltechnik?*
- ➔ Zuerst kommt es auf den Grundtonus jedes Einzelnen an. Manchen Menschen fällt die Entspannung der Muskulatur von Natur aus leichter als anderen. Das kann man immer wieder gut an Anfängern sehen – und so ist es natürlich auch beim „Umsatteln“. Grundsätzlich kann man sagen, dass bei Akzeptanz der neuen Spielweise und einer angemessenen Übungszeit 6–8 Wochen für eine erste Basis ausreichen – bei neuen Stücken. In dieser Anfangszeit der Umstellung sollte man auch möglichst nicht spielen müssen,

d. h. spielzeitfrei und Semesterferien bieten sich hier an. Etwas länger dauert die Anwendung der neuen Spieltechnik auf bereits gespielte Werke, da man hier sehr schnell in alte Muskelabläufe zurückrutscht. In dieser Zeit sollte man auch persönlich zum Unterricht kommen, später reicht der Unterricht über Skype wunderbar aus.

Übung mit dem ausgestreckten Arm

Mit dieser Übung wird das Gefühl für die Oberarmhaltung und die generelle Lockerheit des Unterarms und des Handgelenks trainiert:

- feste Standposition einnehmen
- den rechten Arm ganz gerade mit maximaler Anspannung (bis in die Fingerspitzen) nach vorne ausstrecken
- die Hand fallenlassen, dabei die Spannung im Rest des Armes aufrechterhalten
- den Unterarm fallenlassen, d. h., er knickt im rechten Winkel nach innen ab und hängt schräg nach unten
- mit dem linken Arm wiederholen



Das Harfenland
im Havelland - Inh. Camilla Pinder

Pedal – und Hakenharfen der Marken Aoyama und Wotan
Verkauf, Vermietung, Zubehör,
Noten und Saiten

Das Harfenland
Bezirksstrasse 3, 14662 Friesack OT Damm
Tel: 033235/29673 Mobil: 01520-1720386
Mail: kontakt@harfenland.de Web: www.harfenland.de