

KLAVIERSPIEL  
DIE PERFEKTE TECHNIK IN 45 MINUTEN



*Kein Notenlesen erforderlich*

## 5 SCHRITTE ZUR PERFEKTEN TECHNIK



Die Einführung in die Klavierspiel-Technik erfolgt in fünf Schritten:

1. Verstehen, warum und wie Technik geübt werden soll
2. Optimal am Klavier sitzen lernen
3. Die Hand positionieren
4. Lernen, das Handgelenk zu entspannen
5. Fingerkraft üben

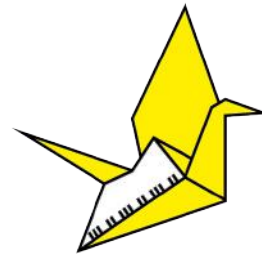
Jedes der folgenden fünf Kapitel erklärt kurz und knackig das jeweilige Thema und zeigt die wichtigsten Übungen, die schnell Erfolgserlebnisse produzieren. Nachdem du dieses Schreiben verstanden hast und die Übungen eine Weile lang gemacht hast, hast du die beste Technik fürs Klavierspiel, die du nur haben kannst. Versprochen ;-)

Artemi

© klavierkrani.ch 2022

WUNSCHKLANG UND GESUNDHEIT GLEICHZEITIG

TECHNIK MACHT ES MÖGLICH



1

## HALTUNG VS. BEWEGUNG

Das Wort Haltung kommt von «halten» und ist irreführend, weil es an eine statische Position erinnert und nicht an das, was für den Körper gesund und für die Musik grundlegend ist – Bewegung. Dazu kommt, dass Menschen verschieden sind und durch verschiedene Phasen durchgehen: Wir wachsen, schrumpfen, werden beweglicher oder weniger beweglich, unsere Muskeln gewinnen oder verlieren an Kraft. Dennoch gibt es Praktiken, wie Arme, Hände, Finger etc. gehalten werden können, die es den Allermeisten von uns einfacher machen, die Resultate zu erzielen, die wir uns beim Klavierspiel wünschen.

*Die hier vorgeschlagenen Empfehlungen sind nicht als einzig richtige Haltung zu verstehen, sondern als bewährte «Ausgangspositionen» für gesunde und gut klingende Bewegungen.*

## DREI GRÜNDE, TECHNIK ZU ÜBEN

Da «gut klingend» subjektiv ist, wird hier eine Technik vermittelt, die die grösstmögliche Bandbreite an Klang abdeckt; sodass jede\*r sich seine\*ihren eigenen Klang daraus kreieren kann. Um den eigenen Stil auf einer soliden Basis aufzubauen, legen wir hier den Fokus auf drei Dinge:

1. Ein gesundes und entspanntes Spielen, welches der menschlichen Anatomie und dem Aufbau des Klaviers entspricht
2. Das Ausschöpfen des Dynamikumfangs: Wir streben eine Technik an, die uns erlaubt, die Lautstärke von sehr leise bis sehr laut und die Geschwindigkeit von sehr langsam bis sehr schnell ausführen zu können.
3. Maximale Freiheit des Ausdrucks: Das Instrument soll deine eigene Interpretation der Musik wiedergeben.

## ÜBE NUR DAS, WAS DICH WEITER BRINGT

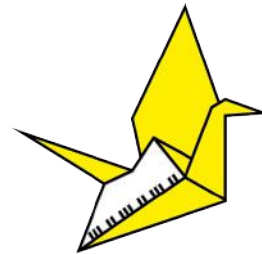
Nicht alle Menschen müssen alles üben. Gewisse Dinge wirst du bereits intuitiv und automatisch auf eine unverbesserlich optimale Weise tun. Andere Dinge werden eine Verhaltensänderung, d.h. ein Umschulen der vorhandenen körperlichen Automatismen, benötigen.

Nutze die vorgeschlagenen Übungen als Test: Mache jede Übung einmal und prüfe, ob sie sich für dich natürlich anfühlt. Wenn ja, mach weiter. Wenn nicht, nimm die Übung z.B. für drei bis vier Wochen in eine tägliche Übungsroutine auf, damit sich dein Körper an die neue Bewegung gewöhnen kann. Danach wird die Übung nicht mehr nötig sein und du wirst alle Bewegungsabläufe intuitiv so ausführen, wie es für deine Gesundheit, deine Spieldynamik und deinen Ausdruck am besten ist.

# WIE SITZT DU AM KLAVIER?

5 TIPPS FÜR MAXIMALE STABILITÄT, LOCKERHEIT UND  
BEWEGUNGSFREIHEIT

2



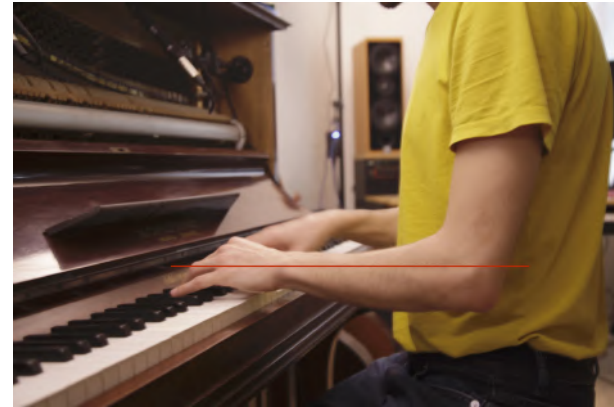
## DIE FÜSSE UND DER ALLERWERTESTE



Stabilität beim Klavierspiel erreichst du dadurch, dass du gut auf dem Stuhl sitzt und beide Füße auf dem Boden hast. Es gibt dabei Variationen: Manche bedienen ein oder zwei Pedale, manche spielen ohne Pedal und haben beide Füße flach auf dem Boden, manche haben ein Fuss gerne hinten. Probiere aus, was sich für dich am stabilsten anfühlt.

## STUHL DREHUNG

Die Positionierung des Stuhls hat drei Freiheitsgrade: die Höhe, die Distanz zum Klavier und die Drehung. Auf jeden Fall sollte die Stuhlkante parallel zur Klaviatur sein, denn sonst muss deine Wirbelsäule unnötigerweise die Verdrehung des Stuhls ausgleichen.



## STUHLHÖHE



Die richtige Höhe des Stuhls findest du heraus, indem du die beiden Extreme ausprobierst: Wenn du zu hoch sitzt, haben deine Handgelenke nicht mehr die nötige Bewegungsfreiheit und sind angespannt, um trotz der steilen Armhaltung die Handrücken waagrecht halten zu können. Wenn du zu tief sitzt, wird es für die Arme anstrengend, die Hände zu halten und die Bewegungsfreiheit der Hände wird eingeschränkt. Meistens ist es optimal, wenn die Unterarme ungefähr waagrecht sind.

## STUHLDISTANZ

Die richtige Stuhldistanz beeinflusst – zusammen mit der Neigung des Oberkörpers die Nähe zur Klaviatur. Ist sie zu weit weg, wird das Tragen der Arme anstrengend. Ist sie zu nah, wird die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Das Optimum finden die meisten von uns, indem wir gerade sitzen, den Oberkörper leicht nach vorne neigen und den Stuhl so positionieren, dass sich, mit beiden Händen an der Klaviatur, die Ellenbogen knapp berühren können.



## LOCKERHEIT

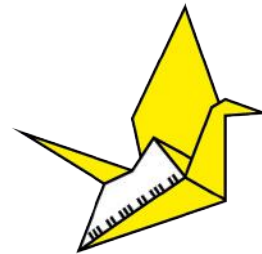


Um die Lockerheit deiner Sitzposition zu überprüfen, stelle dir dein Arm als Seil vor, das die Schulter mit der Fingerspitze verbindet und locker herunterhängt. Für beide Arme und alle Tasten sollte sich der Arm locker hängen können. Wenn du dich dabei offen, frei, locker und gleichzeitig stabil anfühlst, dann hast du die optimale Sitzposition gefunden.

HÄNDE UND FINGER

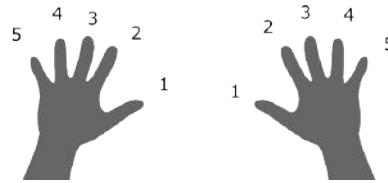
WOHIN DAMIT?

3

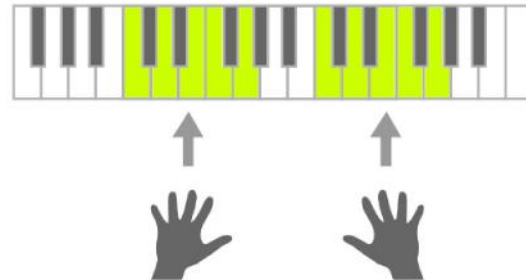


# FINGERNUMMERIERUNG

Wir nummerieren die Finger von 1 bis 5, beginnend bei dem Daumen. Dies gilt für beide Hände gleich und ist international anerkannt. Den sogenannten «Fingersatz» findest du oft in den Noten, als Vorschlag welchen Ton du mit welchem Finger spielen sollst.



Probier's aus: Platziere die Hände über der Klaviatur, sodass deine zehn Finger die folgenden Tasten abdecken:



Dann lass die folgenden Finger spielen:

Rechte Hand: 3 3 4 5 5 4 3 2 1 1 2 3 3 2 2

Linke Hand: 3 3 2 1 1 2 3 4 5 5 4 3 4 5 5

Erkennst du die Melodie?

## GLEICHMÄSSIG SPIELEN

Wie es beim richtigen Am-Klavier-Sitzen um Stabilität, Lockerheit und Bewegungsfreiheit geht, so geht es bei der Hand- und Fingerpositionierung vor allem um Gleichmässigkeit.

Du willst eine Melodie möglichst gleichmässig spielen können. Denn auf Gleichmässigkeit baut alles auf – Geschwindigkeit, Lautstärke und Ausdruck:

- Wenn du etwas gleichmässig schnell spielen kannst, kannst du es auch schneller oder langsam spielen.
- Wenn du etwas gleichmässig laut spielen kannst, kannst du es auch leiser oder lauter spielen.
- Wenn du etwas gleichmässig spielen kannst, kannst du es auch ausdrucksvoll spielen, so wie es dir gefällt.

*Gleichmässigkeit ist das Fundament,  
auf dem jede\*r Klavierspieler\*in  
seinen/ihren eigenen Stil darauf baut.*

## OPTIMALE HAND- UND FINGERPOSITIONIERUNG

Damit du gleichmässig spielen kannst, musst du die Hand gleichmässig entlang der Klaviatur bewegen können. Damit das funktioniert, gibt es einen wichtigen Trick: den Daumenuntersatz. Wenn du eine Melodie mit der rechten Hand hoch spielst (oder mit der linken runter) und «keinen Finger mehr hast», muss der Daumen den nächsten Ton spielen, während du die ganze Hand weiter hoch (linke Hand: runter) verschiebst.



Damit das funktioniert, sind drei Dinge zu beachten:



1. Der Handrücken muss horizontal sein, d.h. nicht nach links und nicht nach rechts gekippt – damit die Finger optimale Bewegungsfreiheit haben und du so die Bewegung flüssig ausführen kannst.



2. Der Handrücken muss parallel zur Klaviatur sein, damit dieser keine Armbewegung auslöst und somit der Sprung des Daumens «wie von selbst» passieren kann und dich beim Spielen nicht stört.

3. Der Daumen muss entspannt seitwärts neben dem Zeigefinger liegen – damit er dir nicht in den Weg kommt und optimal den Daumenuntersatz ausführen kann.



## ÜBUNG FÜR DAUMENUNTERSATZ

Die Handverschiebung ist eine schnelle Bewegung, die mit dem Daumen als Anker passiert, während der Daumen den Ton anspielt und die restlichen Finger dorthin bringt, wo sie fürs weitere Spiel gebraucht werden.

Spiele die Tonleiter mit der rechten Hand, indem du die Hand auf die Tastatur legst und folgende Finger nutzt, um die Leiter zu spielen:

1 2 3\* 1 2 3 4\*

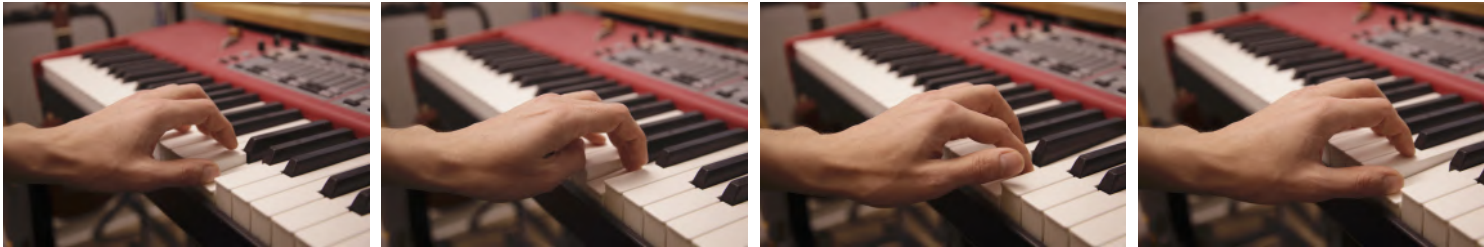
3\* bedeutet, dass du während der Mittelfinger den Ton anspielt gleichzeitig den Daumen «unter der Hand» zum nächsten Ton führst, damit der Daumen die Tonleiter fortsetzen kann. Bei 4\* führst du den Daumen zum nächsten Ton während der Ringfinger spielt. Wenn du diese Sequenz wiederholst, kannst du über die ganze Klaviatur spielen:

1 2 3\* 1 2 3 4\* 1 2 3\* 1 2 ...

Mache dasselbe mit der linken Hand mit dem folgenden Fingersatz:

5 4 3 2 1\* 3 2 1\* 4 3 2 1\* 3 2 1\* ...

Du fängst mit dem kleinen Finger an, brauchst ihn danach nicht mehr, sondern wiederholst, wie bei der rechten Hand die Leiter abwechselnd mit 3 2 1 und 4 3 2 1. Hier passiert der Untersatz quasi umgekehrt: Während der Daumen einen Ton anspielt (1\*) verschiebst du die Hand, sodass der nächste Ton wieder angespielt werden kann – entweder vom Ringfinger (1\* 4) oder vom Mittelfinger (1\* 3).



Achte unbedingt darauf, dass du das Handgelenk nicht verdrehst oder kippst, sondern dass es immer waagrecht und parallel zur Klaviatur bleibt. Am Anfang kann sich das sehr unnatürlich anfühlen, jedoch lohnt es sich: Diese Technik erlaubt dir später jede, beliebig schwierige Melodie locker und geschmeidig zu spielen.

## 5 HANDPOSITIONEN, DIE DU VERMEIDEN SOLLTEST

### 1. Daumen vergessen

Wenn du nur die Finger 2–5 positionierst und nicht den Daumen, dann ist der Daumen nicht bereit, wenn du ihn brauchst, sondern hat einen längeren Weg zum zurücklegen. Wenn der Daumen immer auf der Klaviatur ist, sind alle fünf Finger immer bereit; dies verschafft dir einen Vorsprung für schnelles Spielen und für mehr Entspannung und Lockerheit beim Musizieren.



## 2. Finger strecken

Sind die Finger zu flach oder gestreckt, kannst du von den drei Fingermuskeln nur einen optimal nutzen und verlierst an Fingerkraft. Für lockeres und ausdrucksvolles Spielen lohnt es sich die Gewohnheit, Fingergelenke gebogen zu halten; So nutzt du am besten alle drei Muskeln.



## 3. Handgelenk hochhalten

Sind die Finger zu steil und das Handgelenk zu hoch, ist es unmöglich das Handgelenk locker zu halten. Für lockeres Spielen sollte das Handgelenk immer tiefer sein als der Handrücken.





#### 4. Fingerkrallen

Fingerkrallen machen verkrampte Finger-muskeln. Optimalerweise biegest du die Finger so, dass sie die Muskeln noch knapp entspannt bleiben können, dann steht dir die meiste Kraft und somit das grösstmögliche Spektrum an Ausdruck bei maximaler Entspannung zur Verfügung.



#### 5. Finger knicken lassen

Das Überstrecken der Finger bzw. Durchknicken der Gelenke klingt etwa so, wie es aussieht, wenn du mit durchgestreckten Beinen zu laufen versuchst. Die Musik wird nie ganz so geschmeidig klingen und die Melodien werden nie so viel Freude machen, wenn du nicht die volle Fingerbeherrschung hast. Das heisst in diesem Fall: Finger gebogen halten.

Das Bild vom Seil (siehe «Lockerheit» auf Seite 12), das von der Schulter bis zur Fingerspitze herunterhängt, hilft auch bei der Fingerpositionierung: Das letzte Fingerglied soll sich während die Taste gedrückt wird wie ein Anker anfühlen, an dem das Seil angebracht ist. So haben die Fingermuskeln die optimale Spannung und der Arm und das Handgelenk die optimale Lockerheit.

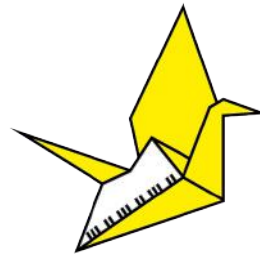
Die Lockerheit des Handgelenks und die gleichzeitige Fingerspannung können sich am Anfang widersprüchlich anfühlen. Die gute Nachricht: Beides kann geübt werden und bildet die Grundlage einer gesunden und ausdrucksvollen Spieltechnik. Einmal eingeübt, wendest du diese Spielweise automatisch an, ohne mehr darüber nachdenken zu müssen oder es weiter trainieren zu müssen. Und du kannst spielen, was du willst: laut, leise, langsam, schnell, akzentuiert oder gebunden, stetig oder dynamisch – as you wish.





HANDGELENK, HANDGELENK, HANDGELENK

4



## SPÜRE DEINE GRENZEN



Durch zu schnelles Spielen oder durch zu langes Üben können Verkrampfungen entstehen. Wir legen hier besonderes Augenmerk auf das Handgelenk, weil es meist als erstes Verkrampft und weil ein verkrampftes Handgelenk sehr sensibel ist und schnell entzündet. Die von vielen Musikern gefürchtete Sehnenscheidenentzündung wird für dich kein Problem sein, wenn du drei Dinge lernst: worauf du achten musst, was du üben musst und was du tun musst, wenn du Anzeichen von Verkrampfung beobachtest.

## LOCKER BLEIBEN

Wenn du besonders am Anfang auf ein lockeres Handgelenk achtest und immer nur so schnell spielst, wie du entspannt spielen kannst, kann nichts passieren. Leider passieren Verkrampfungen jedoch genau dann, wenn wir nicht aufpassen.

Deswegen lohnt es sich, die entspannte und lockere Handgelenkbewegung bewusst einzuüben, bis sich deine Hände von alleine nur noch so bewegen.

## LOCKERHEITSÜBUNG

Bei dieser Übung spielst du zuerst immer wieder einen langen Ton mit einer langen Pause, wobei du dich auf die Bewegung deiner Hand fokussierst:

1. Starte über der Klaviatur mit locker runterhängenden Hand und senke den Arm.





2. Sobald der Mittelfinger an einer Taste ankommt, erklingt der Ton aufgrund des Gewichts deiner Hand.

Der Mittelfinger erhält – während du den Arm weiter senkst – eine Grundspannung, die alle Fingergelenke im gebogenen Zustand behält; Das Handgelenk bleibt entspannt.



3. Du kommst in der Position an, wo es nicht mehr weiter hinunter geht; Dein Finger ist das einzige, was angespannt ist; Der Arm hängt wie ein Seil, am Mittelfinger-Anker angemacht. Prüfe hier, ob dein Handgelenk immer noch locker ist.

4. Dieselbe Bewegung rückwärts bis zur Ausgangsposition:  
Arm bewegt sich nach oben, Finger hält die Grundspannung  
solange Kontakt mit der Taste besteht.



5. Sobald der Finger die Taste nicht mehr berührt, sollte die  
Hand wieder wie am Anfang ganz locker herunter hängen.



Sobald du diese Übung gut ausführen kannst und dein Handgelenk durchgehend locker bleibt, kannst du anstatt einem Ton, eine Tonabfolge aus zwei benachbarten Tönen spielen. Bei der Arm-Abwärts-Bewegung spielst du den einen Ton, bei der Aufwärts-Bewegung den zweiten. So wie der erste Ton vom Gewicht der Hand angespielt wird, so wird der zweite (in der Regel kürzer klingende) Ton von der Aufwärts-Bewegung angespielt. Die absichtliche Bewegung der Finger bleibt dabei minimal. Die Töne kommen hauptsächlich aus der Arm-Bewegung.

## FALLS ES KRAMPFT

Falls sich im Handgelenk eine Verkrampfung ankündigt, dann liegt es daran, dass die Sehnen in den Sehnenscheiden zu wenig Platz haben. Du kannst dir dein Handgelenk wie ein Ring vorstellen, wodurch pro Finger eine Sehne durchgeht. Beim Spielen kann es sein, dass die Sehnen durch Erwärmung etwas dicker werden und es deswegen in diesem Ring enger wird. Das ist noch keine Entzündung und es gibt einen Trick, um im Handgelenk wieder Platz zu machen.

Strecke deinen Arm mit Handfläche nach oben und nutze die andere Hand, um die einzelnen Finger zu stretchen. Achte dabei unbedingt darauf, dass der Ellenbogen vollständig durchgestreckt ist und dass die Hand und die Finger entspannt sind. So dehnt du die Sehnen und machst sie wieder ein bisschen dünner.



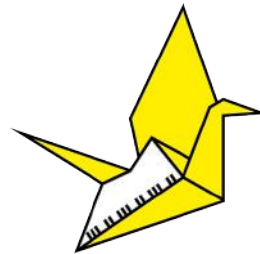
Dasselbe mit dem Daumen.



Kombiniere diese Übung unbedingt immer mit einer Pause, damit sich dein Körper erholen kann und überlege zusätzlich immer, woher die Verkrampfung kommt und ob du sie nächstes mal vermeiden könntest: z.B. durch langsames Spielen, durch mehr Achten auf Lockerheit im Handgelenk, durch leichteres/leiseres Spielen, durch einfachere Vorübung oder durch kürzere Spielzeit. Mit der Zeit lernst du deine Grenzen kennen und weißt nicht nur, was du bei Verkrampfung tun musst, sondern wie du dich verhalten musst, damit keine Verkrampfungen auftreten.

STARKE FINGER LEICHT GEMACHT

5



## ANSCHLAG UND DYNAMIKUMFANG



Dynamik in der Musik bezieht sich fast immer auf die Lautstärke. Das Klavier hat, im Vergleich zu anderen Instrumenten, einen hohen Dynamikumfang, d.h. man kann damit sehr sehr leise und auch sehr sehr laut spielen. Und die Lautstärke eines Tons auf dem Klavier hängt vom sogenannten Anschlag ab, d.h. wie du die Taste spielst («anschlägst»). Es gibt vier Dinge, die du über den Anschlag wissen musst:

1. Ein Ton klingt lauter, wenn die Taste schneller angespielt wird und nicht, wenn mehr Druck darauf ausgeübt wird. Das liegt daran, dass die Taste ein Auslöser für das eigentliche Instrument ist – die Hämmerchen. Du drückst eine Taste, diese löst einen Schlag eines Hämmerchen auf die jeweilige Saite aus, du hörst einen Ton. Für einen lauten Ton, muss das Hämmerchen schnell auf die Taste zufliegen, das erfordert einen raschen Tasten-Anschlag. Für einen leisen Ton muss das Hämmerchen entsprechend eine langsame Bewegung machen, wofür ein langsamer Tasten-Anschlag erforderlich ist.

2. Jedes Klavier hat einen Mindestanschlag, d.h. wenn du eine Taste sehr sehr langsam drückst, erklingt gar kein Ton. Das liegt daran, dass das Hämmerchen bei sehr langsamer Bewegung nur bis kurz vor die Saite kommt und sie somit gar nicht anspielt.

3. Sobald die Taste ganz durchgedrückt ist, ist der Anschlag vollbracht, der Ton klingt und du hast auf die Lautstärke dieses Tons keinen Einfluss mehr. Es lohnt sich also möglichst wenig Druck auf die Taste auszuüben – nur soviel, wie nötig ist, um die Taste unten zu behalten.

4. Bei Keyboards und E-Pianos wird die Hämmerchen-Mechanik auf verschiedene Weisen – mehr oder weniger gut – elektromechanisch nachgebildet. Dementsprechend zeichnet sich ein gutes E-Piano dadurch aus, wie gut es das natürliche Verhalten eines analogen Klaviers nachahmen kann.

## 3-IN-1 ÜBUNG FÜR DEN PERFEKTEN ANSCHLAG

Folgende Übung entspannt dein Handgelenk, stärkt deine Finger und erhöht gleichzeitig ihre Beweglichkeit:

1. Drücke mit allen fünf Fingern fünf Tasten gleichzeitig und behalte sie im gedrückten Zustand. Das ist die Ausgangsstellung.



2. Spiele einzelne Töne mit den einzelnen Fingern, aber immer nur einen Ton/Finger auf einmal. Die restlichen vier Tasten bleiben gedrückt.



3. Es wird für dich nicht logisch klingen. Achtung: Deine Technik wird massiv verbessert, wenn du aufhörst, die Tasten zu drücken und sie stattdessen mit der Fingerspitze «zu dir ziehst», als würdest du sie zupfen. Damit trainierst du die Fingerkraft, damit sie immer schön gebogen bleiben. Damit wird dein Anker stärker und das Seil kann lockerer werden – dein Handgelenk wird entlastet.





4. Spiele jeden Ton dreimal, wobei du jeden dritten Ton mit einem Akzent anspielst: so laut wie du kannst. Achte dabei darauf, dass der Finger nicht durchknickt, sondern alle Gelenke schön durchgebogen bleiben. Das wird am Anfang nicht immer gelingen und dann mit der Zeit immer einfacher werden.



5. Achte bei den akzentuierten Tönen darauf, dass du den Finger so hoch wie möglich anhebst, wenn du zum Betonen ausholst. So trainierst du zusätzlich die Beweglichkeit der Finger.

Du wirst merken, dass der vierte Finger der am wenigsten mobile ist – das ist normal und hat mit der Anatomie der Hand zu tun.



Gratuliere! Du hast das Buch bis zum Ende durchgelesen und gehörst somit statistisch gesehen zu dem 1%, zu jenen Menschen, die es ernst meinen. Schreib mir eine Nachricht an [artemi@klavierkrani.ch](mailto:artemi@klavierkrani.ch) und erzähl mir, wie es dir damit gegangen ist.

