



Musikphysiologie und Dispokineses

Referent: Dr. Horst Hildebrandt

AG 14/31, Samstag, 10. Mai 2003

Die Wurzeln für mögliche Spiel- und Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen und Erwachsenen stellen sich häufig als schon im frühen Ausbildungsstadium angelegt heraus. Angesichts der alarmierenden Zahl von Beschwerden in der Musikausbildung ist für die Musikschulen ein musikphysiologisches Beratungs- und Ausbildungsangebot sinnvoll. Dabei kann für die Lehrer eine Orientierung bezüglich des heute schon unüberblickbaren Angebots an Schulungs- und Therapieformen ermöglicht werden - ohne jedoch nur eine Form zu bevorzugen. Die Festlegung auf eine bestimmte Richtung ist nicht sinnvoll, weil das, was für Einzelne hilfreich ist, Anderen durchaus schaden kann.

Auf dieser Grundlage startete der Kursleiter an der Musikschule Lahr (D) ab 1993 ein klassenübergreifendes Pilotprojekt zur Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen im Sinne primärer Prävention. Dieses war als die sogenannte „Musikphysiologische Beratung“ bis 2001 mit 2 Wochenstunden fest im Lehrplan verankert und ist wohl in dieser Form auch international eine Seltenheit geblieben. Die Musikphysiologische Beratung wurde sowohl einzeln als auch in Gruppen für Schüler und deren Lehrer und Eltern durchgeführt. Die häufigsten Inhalte der Beratung waren Fragen der Haltung, Bewegung, Koordination, Atmung, Instrumentaltechnik, Ergonomie, Lern- und Übestrategie sowie des Bühnenausdrucks, des Lampenfiebers und des Kommunikationsverhaltens.

Die Teilnehmer führten die für sie individuell ausgewählten Übungen zu Hause selbständig weiter und berichteten über deren Effekte. Außerdem war bei Bedarf die Vermittlung zu weiteren pädagogischen, medizinischen und psychologischen Fachleuten möglich.

Die Wirksamkeit einer auf den genannten Themenblöcken basierenden präventiven Lehrveranstaltung auf Musikstudierende und Berufsmusiker konnte 1999 gegenüber einer Kontrollgruppe durch eine wissenschaftliche Studie an der Musikhochschule Zürich belegt werden. Dabei nahmen die allgemeine Symptombelastung, die Beschwerden beim Musizieren sowie die Verstimmungsstörungen und das Angstniveau ab. Die Gesundheit und das körperliche Befinden sowie das Zurechtkommen mit der Arbeit als Musiker und das Sicherheitsgefühl in Bühnensituationen verbesserten sich. Eine ausführliche Darstellung der Studie, der Lehrveranstaltung und deren pädagogischen, psychologischen und medizinischen Hintergründe bietet das Buch „Musikstudium und Gesundheit“ des Kursleiters, welches im Peter Lang Verlag im Jahr 2002 erschienen ist (ISBN 3-906770-45-1). Eine weitere Studie, welche den positiven Einfluss präventiver Schulung speziell auf Musiklehrer und deren Schüler belegt, ist vor Kurzem abgeschlossen worden.

Schwerpunkt unseres heutigen Kurses beim Musikschulkongress 2003 in Hannover ist eine Auswahl instrumental- und bühntauglicher Übungen zur Optimierung von Haltung, Atmung, Bewegungsqualität und Ausdrucksfähigkeit. Diese Übungen können von den Teilnehmern direkt selbst verwendet werden und haben sich bereits in verschiedenen Ländern bei der Vorbeugung und Therapie von Spielhemmungen und Musikerkrankheiten bewährt. Erläuternd werden in verständlicher Sprache einige aktuelle Erkenntnisse bezüglich Haltung, Atmung, Senso- und Psychomotorik geboten. Durch praktische Übungen zum jeweiligen Thema kann der spürbare Bezug zum Musizieren gewahrt bleiben. Die natürlicherweise angeborenen, meist unbewussten Steuerungs- und Reflexsysteme unserer Haltung und Bewegung sind häufig

durch erlernte Muster aus Elternhaus, Schule und Instrumentalunterricht überlagert oder abgeschwächt worden. Wir können diese Steuerungs- und Reflexsysteme aber in einer für das Musizieren günstigen Weise bewusst wieder aktivieren und fühlbar machen. Dabei spielt die Dosierung von Körperaktivität eine bedeutende Rolle und ermöglicht eine sogenannte Disposition. Disposition bedeutet das freie Verfügenkönnen über die in jedem angelegten Fähigkeiten z.B. als Freiheit zum musikalischen Ausdruck im körperlichen, seelischen und geistigen Sinne.

Eine Möglichkeit, durch Übungen die ursprüngliche Disposition des Menschen ohne die Begrenzung durch eine bestimmte Ideologie wieder zu erreichen, ist die im Zusammenhang mit der professionellen Musikausübung entstandene Dispokineses. Diese entwickelt unter dem Gesichtspunkt der Instrumental-, Gesangs- und Bühnentauglichkeit physiologisch sinnvolle Aktionsmuster, versteht sich aber mit ihren Hilfestellungen und Übungen nicht als eine Methode oder Technik im eigentlichen Sinne. Im Folgenden ist eine der heutigen Übungen zur instrumental- und gesangstauglichen Spannungsdosierung beschrieben.

Übungsbeispiel:

In Rückenlage werden die Füße hüftgelenkbreit in einem Abstand vom Gesäß aufgestellt, der die Knie im rechten Winkel gebeugt sein lässt. Bei möglichst satterm Bodenkontakt des unteren Rumpfes (der aber nicht mit Muskelkraft hergestellt werden soll) wird den Fußballen zwei Drittel der Energie des Bodenkontaktes gegeben, ohne jedoch die Zehen anzuspannen oder die Fersen abzuheben. Unter Wahrnehmung der Reaktionen im übrigen Körper auf diese Aktivität (z.B. im Bein-, Becken- und Schulterbereich) wird nun mit den Fingern einer Hand in der Körpermittellinie 4-5 cm unterhalb des Bauchnabels der Bauchmuskel-Tonus ertastet. Durch einen spitzen, kurzen Pfiff wird eine Aktivitätsänderung im Unterbauch erreicht und auch nach Ende des Pfiffes dosiert beibehalten, so dass die Bauchatmung nicht behindert wird. Die meist gleichzeitig und unwillkürlich Reaktion des Beckenbodens wird als dritte Komponente dieser basalen Stützfunktionseinheit wahrgenommen. Geübte können allein durch die Regulation des Bodenkontaktes der Füße diese Funktionseinheit aktivieren und in verschiedene Körperpositionen übertragen, mit Gewinn z.B. für die Spielhaltung und Leichtigkeit der Hände, Arme, Schultern und Atemführung.

Über die Dispokineses

Die Dispokineses oder Dispokineses (Wortschöpfung aus: „disponere“= lat. „verfügen können über“ und „kineses“= griech. „Bewegung“) umfasst die Haltungs- und Spielproblematik sowie das Denken und Wissen hinsichtlich der Spielfähigkeit des professionellen Musikers. Disposition bedeutet die Freiheit zum musikalischen Ausdruck im körperlichen, seelischen und geistigen Sinne.

Die Dispokineses basiert auf der funktionellen Anatomie, der Neuro- und Psychophysiologie und den Erkenntnissen bezüglich der sensomotorischen Lern- und Reifungsprozesse. Hinzu kommen die Kenntnisse bezüglich der Haltung, Spielhaltung, Atem- und Instrumentaltechnik aller Instrumente und des Gesangs sowie der unterschiedlichen ergonomischen Lösungsmöglichkeiten. Der Begründer Gerrit Onne van de Klashorst (Niederlande), entwickelte mit der Dispokineses mehrdimensionale Ansatzmöglichkeiten, u.a. über:

- 1) Die sog. Urgestalten von Haltung und Bewegung zur Re-Eduktion und Nachreifung der Senso- und Psychomotorik (Aufrichtungsreflexe, Haltungs-, Atmungs- und Bewegungsgefühle, Körperästhetik). Sie zeichnen die natürlichen, menschlichen Entwicklungsschritte vom Liegen bis zum Stehen nach - unter Berücksichtigung des jeweils individuellen Ausdrucksgehaltes.
- 2) Spezielle Übungen zu Spieltechnik, Spielgefühl und Atmung, d.h. zur Funktionalität an allen verschiedenen Instrumenten inkl. Gesang mit dem Ziel der Ökonomie, Variabilität und Bühnenreife.
- 3) Spezielle ergonomische Hilfsmittel, z.B. Sitzhilfen für Orchester- und Tasteninstrumente, Kinnhalter und Schulterstützen für hohe Streicher oder Gurte, Daumen- und Kniestützen für Bläser und Zupfinstrumente.

Durch die Erfolge auch bei von Fachärzten und Psychotherapeuten nicht behandelbaren Musikerleiden sind die Krankenkassen bezüglich der Dispokineses in ihrem Bestreben aufmerksam geworden, die Kosten erfolgloser, jahrelanger Therapieversuche bei Musikern zu vermeiden. Das Spektrum der Musikerleiden ist erst in den letzten Jahren in vollem Umfang erkannt worden und reicht von Spielvorstellungs- und Spielfehlern mit Verspannungen über sensomotorische Unreife und Bühnenängste bis hin zu

Überlastungssyndromen von Bewegungs- und Atmungsorganen - u.U. mit unwiederruflicher Zerstörung dieser Körperstrukturen und nachfolgender Berufsunfähigkeit. Durch die Vermittlung ihrer Kenntnisse und Übungen möchte die Dispokineses in Einzel- und Gruppenlektionen für Musiker vom Ausbildungsbeginn bis hin zum Berufsalltag vorbeugend wirken und ihnen ein Repertoire von Selbsthilfemöglichkeiten weitergeben, das sie von Therapeuten und Ärzten unabhängiger macht.

Diplomierte Dispokinesislehrer-/therapeuten haben obligatorisch ein vollständiges Musikstudium, ein vorbereitendes Eigenerfahrungsjahr und dann das zweijährige Aufbaustudium Dispokineses absolviert. Sie können anhand der Diagnose von Spiel- Indispositionen bzw. Haltungs- Atmungs- und Bewegungsstörungen mit und ohne Instrument eine individuell abgestimmte Strategie zu deren Überwindung entwickeln. Diese unterscheidet sich grundlegend von reinen Kräftigungs- oder Gymnastikübungen. Die individuelle sensomotorische Einheit von Gefühl und Bewegung wird nie zerlegt oder durch neue Muster von außen künstlich überlagert. Vielmehr führt die Arbeit an den schon früh geprägten Reflexketten und Körpererfahrungen anhand der o.g. Urgestalten zu einem (Wieder-) Gewinnen der ursprünglichen Disposition des Individuums. Weil auf der Bühne Freiraum für musikalische Inspiration und Konzentration gefragt ist, wird von Seiten des Dispokinesislehrers-/therapeuten eine Fixierung auf die rein körperliche Ebene bewusst vermieden. Die Reflexe und Körpergefühle werden als komplexes Funktions Ganzes zwar gezielt aktiviert, dies aber immer in Richtung auf ein sinnvolles musikalisches Ausdrucksziel hin.

In ihrem Bestreben, speziell auch die musikalisch-künstlerische und instrumentale Kompetenz und Ausdrucksfähigkeit zu optimieren, geht die Dispokineses über eine Vielzahl von heute bekannten Körperelbsterfahrungs- und Entspannungsschulen hinaus, bei denen nicht das Musizieren auf der Bühne im Zentrum steht. Auch in der Dispokineses kann aber zunächst eine Zeit der grundsätzlichen Arbeit ohne Instrument oder parallel zum Instrumentalunterricht notwendig sein, um neue Qualitäten ungefährdet integrieren zu können. In ihrem gesamthaften Verständnis des Menschen geht die Dispokineses von einem auch aus der modernen humanistischen Psychologie bekannten sog. positiven Selbstkonzept des Individuums aus. Unter der Voraussetzung des entsprechenden Raums und der fachkundigen Betreuung findet demnach ein spontaner, eigendynamischer Entwicklungsprozess des Menschen hin zu eigener Souveränität, Gefühls- und Ausdrucksfähigkeit statt. Auf diesem Weg spielt die Kunst der „entlockenden“, non- direktiven Vermittlung eine große Rolle, bei der die „motorische Ladung“ von Worten für die Qualität und Präzision z.B. von Ausdrucks- und Spielbewegungen oder Haltungen verantwortlich ist. In Unterricht bzw. Therapie Erfahrenes formt das eigene Üben als „Selbstunterricht“ und in der Folge dann die Art und Weise, in der die eigenen Schüler angeleitet werden. Die Arbeit an diesen oft tief verankerten Spielvorstellungen und den oben erwähnten, größtenteils unbewusst gewordenen Körpergefühlen und Reflexsystemen ermöglicht die konstruktive Veränderung auch von ungünstigen Stereotypen und Automatismen. Diese gehören u.a. auch zu den Ursachen der Verkrampfungs-Erkrankungen und Lähmungen bei Musikern (Stichwort: Tätigkeitsspezifische fokale Dystonie oder Berufskampf).

Die Disposition, als Ausgangslage bzw. „innere Haltung“ und „Prämotorik“ im Organismus, spielt für Musiker eine Schlüsselrolle. Ist die zur Arbeit im Voraus eingenommene Haltung in anatomischer, physiologischer und psychologischer Hinsicht günstig, fließt bei entsprechender Übung ein geschicktes Handeln aus ihr hervor - eingebunden in einen für das Musizieren immer notwendigen Gesamtheitscharakter im Sinne eines Gestaltkreises.

(An denjenigen Stellen des vorliegenden Textes, an denen aus Gründen der Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise benutzt wird, ist selbstverständlich auch die weibliche Form gemeint.)

Literatur

- Goldstein, K. (1997): Dispokineses für Bläser, in: *Clarino* 8 (6/1997): 16-20, (9/1997): 22-26
Hildebrandt, H. (2000): Prävention von Spiel- und Gesundheitsproblemen bei Musikern von Anfang an, in: Klein-Vogelbach S. / Lahme A. / Spirgi-Gantert I. (Hg.): *Musikinstrument und Körperhaltung*, Springer, Berlin 2000: 108-140
Hildebrandt, H. (2002): *Musikstudium und Gesundheit, Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes*, Peter Lang, Bern 2002
Klashorst, G. O. van de (1989): Die Disposition des Musikers, in: *Oboe & Klarinette & Fagott* 4 (2/1989): 84-96, (3/1989): 144-154, (4/1989): 177-186
Klashorst, G. O. van de (1991): Einführung in die Dispokineses, in: Fellsches J (Hg.) *Körperbewusstsein*. Blaue Eule, Essen 1991: 30-46
Klashorst, G. O. van de (2002): *The disposition of the musician*, Broekmans & van Poppel, Amsterdam 2002
Löscher, J. (1995): Überblick über die Dispokineses, in: *Flöte aktuell* 9 (1/1995): 12-17

- Müller, A. (1995): Dispokinese – Haltung und Bewegung, *Gesundes Musizieren am Instrument*, in: *Üben & Musizieren* 12 (3/1995): 25-27
- Schmalbrock, B. (1997): Dispokinesis und Querflöte. Wesentliche Aspekte des Flötenspiels aus dispokinischer Sicht, in: *Flöte aktuell* 11 (2/1997): 18-27
- Stockmann, A. (1994): Dispokinesis, in: Landesarbeitsgemeinschaft Musik NRW (Hg.) *Musikmachen, spannend aber nicht verspannt. Beiträge zur Körperarbeit mit Musikern*. LAG-Verlag, Remscheid 1994: 207-217

***Dr. med. Horst Hildebrandt**, geboren in Marburg (D), studierte Violine in Freiburg (D) und London sowie Medizin in Freiburg. Weiterbildungen in senso- und psychomotorischer Therapie. Ausbildung als Dispokinesis-Therapeut. Mitglied des Bundesjugendorchesters und der Jungen Deutschen Philharmonie. Tätigkeit als Geiger in Opern- und Rundfunkorchestern. Primarius des Hilaros-Quartetts und verschiedener Orchester sowie ab 1988 des Ensemble Aventure Freiburg. 15 Jahre als Lehrer an Musikschulen sowie als Dozent bei Berufsorchestern und an Musikhochschulen, u.a. in Basel. Juror bei Streicherwettbewerben. Betreuung von Berufsmusikern in Prävention und Therapie. Aufbau der Musikphysiologischen Beratung an der Musikschule Lahr (D). Ab 1997 Aufbau und Leitung des Fachbereichs Musikphysiologie und Musikermedizin/Präventivmedizin an der Hochschule für Musik und Theater Zürich mit den Schwerpunkten: Präventionsseminare, Nachdiplomausbildung, Einzelsprechstunden, Betreuung von Fachdidaktikgruppen, Psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsingtraining sowie musikphysiologische Forschung. Neben seiner Konzerttätigkeit und Referententätigkeit bei Kongressen und Fortbildungskursen publiziert Horst Hildebrandt regelmäßig in Büchern und Fachzeitschriften.

Kontaktadressen:

Dr. med. Horst Hildebrandt, Hochschule für Musik und Theater Zürich, Florhofgasse 6, CH-8001 Zürich, Tel. +41/61/6810443, Fax. +49/ 7621/168113, e-mail: edu@h-hildebrandt.org
Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V. Infotel. 0700/34776038, e-mail: info@dispokinesis.de
Websites: www.dispokinesis.de und www.dispokinesis.com

Kurzbeschreibung des erwähnten Buches:

Hildebrandt, H. (2002): *Musikstudium und Gesundheit. Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes*. Peter Lang, Bern 2002 (ISBN 3-906770-45-1)

Erst in den letzten 25 Jahren gelangten die schon lange beschriebenen berufsspezifischen Belastungen und Erkrankungen bei Musikern ins Bewusstsein der Öffentlichkeit.

Der Bedarf an berufsspezifischer Prävention bereits in der Musik(hoch)schulbildung wurde durch epidemiologische Studien immer wieder belegt: Systematische Präventionsprogramme in Theorie und Praxis existierten an den Musikhochschulen im deutschsprachigen Raum bisher jedoch kaum, demzufolge auch keine wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit derartiger präventiver Maßnahmen.

Dieses Buch soll Musiker an Musikausbildungsstätten und in Berufsorchestern sowie Therapeuten und Mediziner zur systematischen Prävention von oftmals langwierigen „Therapiekarrieren“ einerseits und zum interdisziplinären Austausch andererseits ermutigen.

Themenschwerpunkte:

- Überblick über die wichtigsten Studien zu den sogenannten Musikerkrankheiten und zur Entstehungsgeschichte der Musikphysiologie und Musikermedizin
- Hintergrundinformationen zur Prävention bei Musikern mit Integration von sowohl pädagogischer als auch psychologischer und medizinischer Literatur
- Überblick über das Modell präventiver Lehrangebote an der Musikhochschule Winterthur Zürich
- Curriculum der Basisveranstaltung „Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen“ mit einer thematischen Kopplung der jeweiligen theoretischen und praktischen Unterrichtsblöcke
- Pilotstudie mit wissenschaftlichem Nachweis für die Wirksamkeit einer präventiven Lehrveranstaltung bei Musikern