

Lehrer und Schüler als Partner im Unterricht

Referent: Frank Hartmann

AG 30, Samstag, 30. April 2005

Frank Hartmann ist Konzertgitarrist, Gitarrenpädagoge und Qigong-Lehrer mit zahlreichen Veröffentlichungen zum Thema „Qigong für Musiker“, u.a. Artikel in den Zeitschriften ‚Gitarre & Laute‘, ‚Üben & Musizieren‘, ‚Das Orchester‘. Autor des 2004 bei Schott erschienen Buchs ‚Qigong für Musiker - Die ganzheitliche Methode für entspanntes und gesundes Musizieren‘.

Voraussetzung für einen lebendigen und fesselnden Unterricht ist die persönliche Präsenz der Lehrerin/des Lehrers und des Schülers bzw. der Schüler. Kommunikation und darauf aufbauend die Vermittlung musikpädagogischer Inhalte setzen voraus, dass alle an diesem Prozess Beteiligten ‚voll da‘ sind.

Es ist offensichtlich und leicht nachzuvollziehen, dass persönliche Ausstrahlung und Präsenz unabdingbar an eine ‚aufgerichtete‘ Körperhaltung gebunden ist. Grundlage hierfür ist eine funktional richtige und dabei möglichst, unangestregte Körperhaltung. So einfach und alltäglich das auch klingen mag, stellt sich doch immer wieder die Frage: „Was heißt das im Detail, und wie ist es zu erreichen?“

Zunächst einige Gedanken zu den anatomisch-funktionalen Grundlagen der Haltung:

Durch die Aufrichtung der Wirbelsäule und des Oberkörpers, die ‚Öffnung‘ des Brustraums und der Schultergelenke werden einerseits die Voraussetzungen für einen lockeren und optimalen Einsatz des Bewegungsapparates im Instrumentalspiel und damit auch im Instrumentalunterricht geschaffen. Dies gilt selbstverständlich auch für die Gesangspädagogik im Bereich der Atmung, Stimmbildung, etc.

Andererseits wird sichergestellt, dass die inneren Organe (Lunge, Herz, Verdauungsorgane, etc.) in ihrer Funktion nicht eingeschränkt werden. Eine haltungsbedingte Reduktion der Organfunktionen belastet automatisch den gesamten Stoffwechsel und führt so in der Konsequenz zu einem niedrigeren Energieniveau – dem Musiklehrer bzw. Musiker fehlt die ‚power‘ für eine überzeugende Unterrichtsgestaltung oder Interpretation. Diese beiden Wirkungsebenen sollen im Folgenden eingehender betrachtet werden.

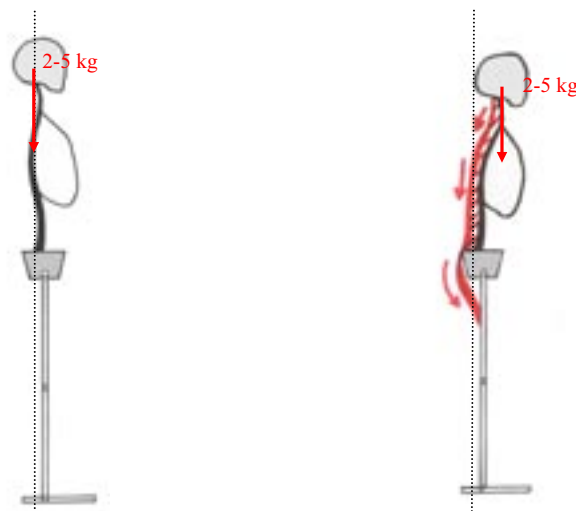
Auswirkungen auf den Bewegungsapparat

Jedes Nachgeben/Einsinken in der Wirbelsäule zieht automatisch das Nach-Vorne-Fallen des Schultergürtels und Einsinken des Brustkorbs nach sich. Ob dies im Stehen oder Sitzen geschieht, ist für die Auswirkungen irrelevant.

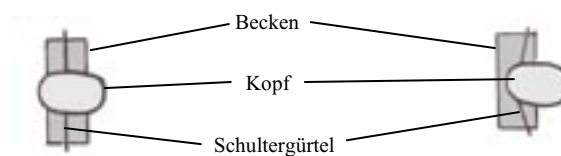
Durch die Fehlstellung der Schultergelenke wird das Bewegungsspiel der Arme nach vorne und zu den Seiten reduziert. Die Fehlhaltung in der Wirbelsäule führt darüber hinaus zu erhöhter Vorspannung z.B. in den für das Instrumentalspiel wichtigen Muskelschlingen der Arme, die sich bis in die Muskulatur der Hände überträgt und die Beweglichkeit der Finger u.U. erheblich beeinträchtigt¹. Erhöhte Vorspannung in der Muskulatur und der durch die Fehlhaltung erforderliche ‚Kraftakt‘, das Gewicht des Kopfes (ca. 2 kg bei Kindern -5 kg bei

¹ vgl. hierzu: Frank Hartmann, Qigong für Musiker, S.30 ff Grundlagen der Bewegungslehre, Schott 2004

Erwachsenen) andauernd gegen die Wirkung der Schwerkraft zu ‚stemmen‘, verursachen fortwährend erhebliche Anstrengung.



In der linken Skizze wird das Gewicht des Kopfs von der Wirbelsäule getragen, in der rechten Abbildung ist die durch die Fehlhaltung belastete Rückenmuskulatur rot eingezeichnet.



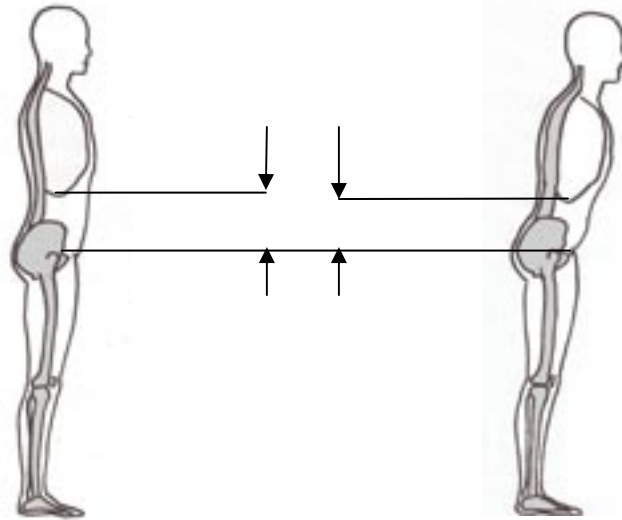
In der dargestellten Ansicht von oben ist deutlich zu sehen, dass der Kopf aus der Körperachse nach vorne fällt.

Ganz locker und offen im ‚Hier und Jetzt‘ zu sein ist in der rechts skizzierten, gekrümmten Haltung schwer vorstellbar! Diese Haltung und ein aus dieser Grundhaltung angestrebtes Aufrichten gegen die Schwerkraft (sitz gerade!!) gleichen eher einem täglichen Sisyphus-Kampf, der verloren ist, bevor er begonnen hat. Durch die daraus resultierende andauernde innere Anspannung und die dadurch verkrampfte Muskulatur wird die Fähigkeit zu spontanen Reaktionen reduziert. Selbstverständlich überträgt sich die erhöhte Vorspannung der Muskulatur über die Hals-, Nacken- und Gesichtsmuskulatur auch auf die Mimik.

Auswirkungen auf die Organfunktionen

Durch das Einsinken der Wirbelsäule fallen Brustkorb und Schultergürtel nach innen. Die erste Folge ist eine deutliche Reduktion des Atemvolumens und Beeinträchtigung der Herzfunktion. Bedingt durch die Fehlhaltung kommt es darüber hinaus zu Fehlspannungen in Zwerchfell und Beckenbodenmuskulatur, und über diese wiederum zu einer Beeinträchtigung des freien Atemflusses. Sauerstoffaufnahme und –transport werden also behindert. Hinzu kommt, dass über die durch die Fehlhaltung bedingte erhöhte Vorspannung in der Hals-/Nackmuskulatur auch die Versorgung des Gehirns mit sauerstoffreichem Blut erschwert wird.² Der durch den einsinkenden Brustkorb nach innen und unten auf die inneren Organe erzeugte Druck führt zu zusätzlichen Belastungen des Stoffwechsels.

² vgl. ebenda, S. 51 f



Alle vorgenannten Auswirkungen der Fehlhaltung reduzieren die persönliche Präsenz und die Fähigkeit der interaktiven Kommunikation mit dem Gegenüber erheblich, einfach auf Grund der erheblichen physiologischen Belastung des Betroffenen durch die Folgen der falschen Haltung! Gerade auch geistige Prozesse - und hier insbesondere Kommunikation und pädagogische Interaktion – werden u.U. stark beeinträchtigt.

Wirkung nach außen

Selbstverständlich reagiert unser Gegenüber auf unsere Haltung, unsere Präsenz und die Qualität unserer Interaktion. Gerade auch Kinder und Jugendliche haben in diesem Bereich ein sehr feines und unverbildetes Gespür.

Rund werden, Zusammensinken hat u.U. einen sehr depressiven Charakter und kann auch als Gleichgültigkeit, Resignation oder Kapitulation verstanden werden. Dieses ‚in sich Zusammensinken‘ ist mit Sicherheit jedoch nicht motivierend oder inspirierend. Erhöhte Vorspannung im Muskelgewebe schränkt auch das Mienenspiel ein und begrenzt so die Ebene der nonverbalen Kommunikation. Die Druckbelastung durch das Einsinken im Bereich der Lunge führt dazu, dass uns ‚die Luft weg bleibt‘ – die Stimme wird in ihrer Artikulationsmöglichkeit eingeschränkt!

Über innere Aufrichtung durch innere Achtsamkeit zur äußeren Achtsamkeit

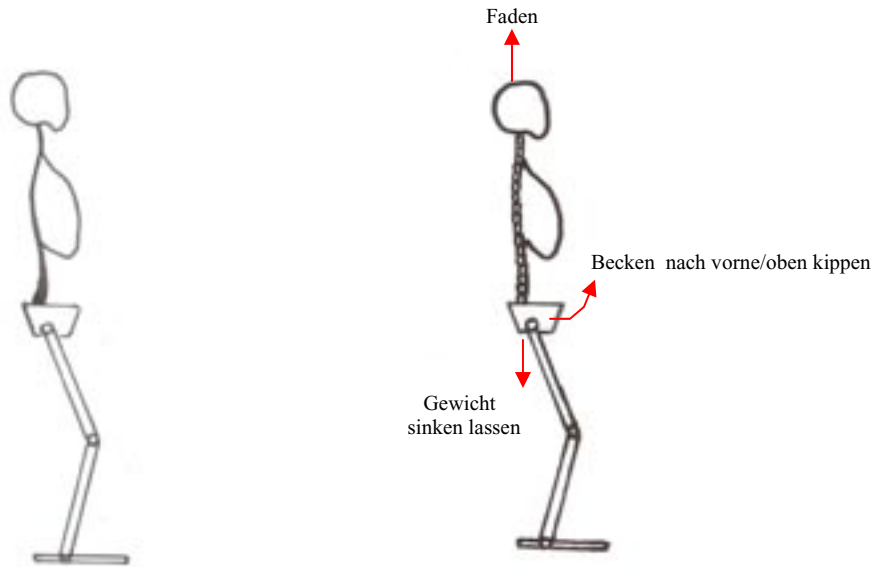
Innere Aufrichtung durch innere Achtsamkeit erfolgt nach einem Grundprinzip, das ich in folgendem Satz zusammenfassen möchte:

„Nur wenn das Schwere sinkt, kann das Leichte steigen.“

Voraussetzung für die innere Aufrichtung im Sitzen ist innere Aufrichtung im Stehen. Die mühelos aufgerichtete Haltung im Stehen habe ich in meinem Buch ‚Qigong für Musiker‘ als ‚Qigong-Grundhaltung im Stehen‘ folgendermaßen beschrieben: „Die Füße stehen schulterbreit – Außenkanten parallel, die Knie sind leicht gebeugt und die Leisten bewusst entspannt. Die Wirbelsäule wird mit innerer Achtsamkeit gerade aufgerichtet und der Scheitel von einem Faden nach oben gezogen. Man steht, als säße man mit gerade aufgerichtetem Oberkörper auf der Vorderkante eines Hockers. Die Arme hängen locker seitlich herab – Handflächen zum Körper gedreht -, das Kinn ist etwas eingezogen.“³

³ ebenda, S. 49

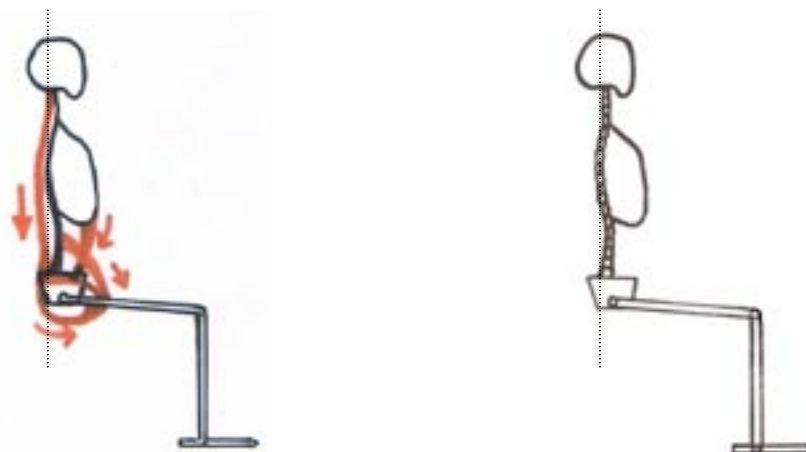
In dieser Haltung lassen wir nun alles Gewicht nach unten in die Beckenschale und durch die Beine bis in die Sprunggelenke sinken. Ein vorgestellter Faden hält den Scheitel oben, Kreuzbein und Steißbein sinken, wodurch das Becken leicht nach vorne kippt. Die einzelnen Wirbelkörper werden in der Vorstellung übereinander aufgeschichtet, wie Bauklötze zu einem Klötzchenturm. Der Schwerpunkt des Körpers sinkt – unten schwer und verwurzelt, oben leicht und frei!



Grundhaltung

Innere Aufrichtung durch innere Achtsamkeit

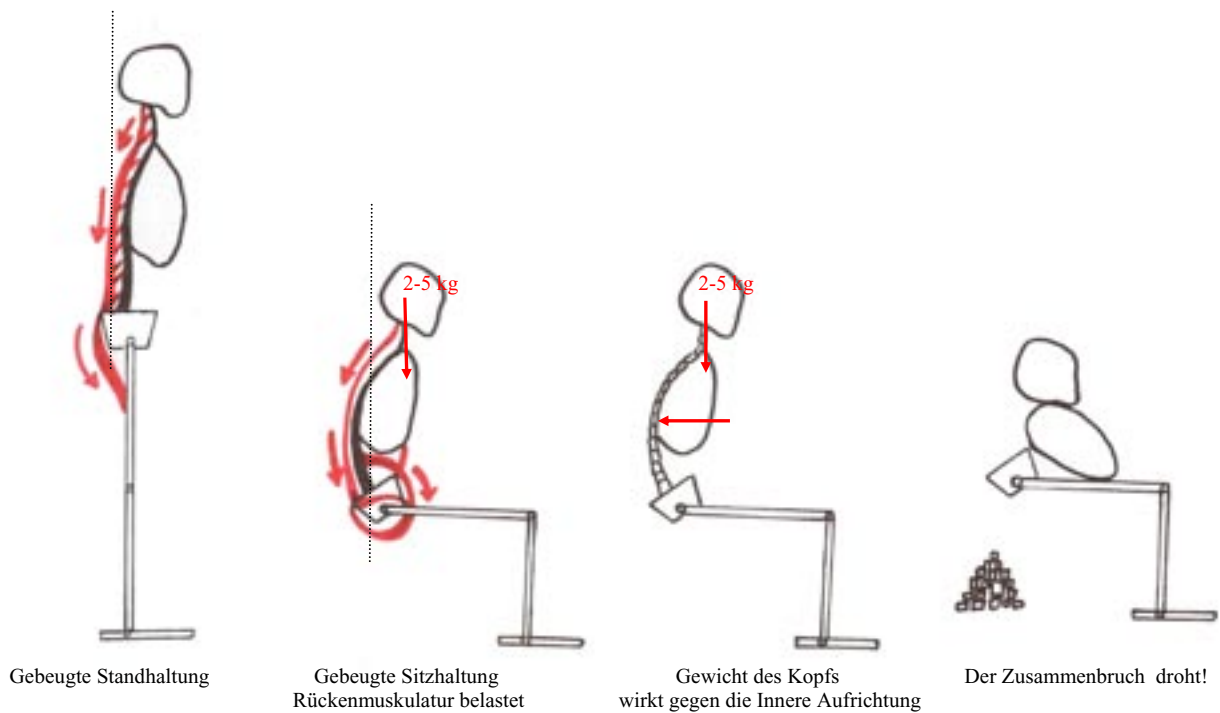
Aus dieser Haltung heraus können wir uns nun auf einen vorher bereitgestellten Stuhl setzen, indem wir das Gewicht noch weiter sinken lassen und dem Sinken in den Knien nachgeben. Die Hände können dabei den Oberkörper auf den Oberschenkeln abstützen. Das Becken sinkt, und der Oberkörper und ganz allmählich auch der Scheitel folgen, bis schließlich die Sitzknochen auf der Vorderkante unseres Stuhls ankommen.



Über die Sitzknochen vor- und zurückrollend lässt sich nun der Oberkörper und damit das Spannungsgefüge in der rot eingezeichneten tonischen⁴ Muskulatur ausbalancieren. Die Aufrichtung – Scheitel über der Wirbelsäule = gestrichelte Linie – bleibt dabei erhalten.

⁴ tonisch =haltend

Im absoluten Gegensatz dazu steht das sehr häufig im Alltag praktizierte ‚Hinsinken‘ aus einer schon ‚unaufgerichteten‘, gebeugten Standposition. Der Kopf geht nach unten und der Körper weicht dem Kopf aus! Die dadurch entstehende Krümmung der Wirbelsäule in Form eines Rundrückens muss wiederum durch die Rückenmuskulatur stabilisiert werden – mit allen oben beschriebenen negativen Folgen!! Es entsteht ein Sitzen am Rande des Zusammenbrechens. Dieses ‚Sitzen‘ ist mit Sicherheit keine optimale Voraussetzung für unbelastete Kommunikation!!!



Nachdem die innere Aufrichtung durch innere Achtsamkeit erreicht ist, folgt nun der Schritt über die inneren Sammlung zur äußeren Achtsamkeit.

In beiden aufgerichteten Grundhaltungen – stehend und sitzend – wird die Aufmerksamkeit im unteren Dantian⁵ in der Beckenschale gesammelt. Von hier aus nehme ich Kontakt auf zu meiner Umwelt – ich sehe durch meine Augen wie der U-Boot-Fahrer durch ein Periskop, höre mit den Ohren wie mit Mikrofonen, etc. Ich höre z. B. und empfinde dabei, wie das gehörte mich bewegt. Ich bin eben gerade nicht ‚ganz Ohr‘, sondern bewahre eine gewisse – auch schützende – Distanz zu dem Gehörten, kann es innerlich auf mich wirken lassen, der Wirkung nachspüren, etc.

Diese innere Distanz ist Voraussetzung für Kommunikation. Kommunikation heißt ja Austausch zwischen zwei oder mehreren Partnern, nicht Verschmelzung und Vermengung von Inhalten und Persönlichkeiten bis hin zur Selbstaufgabe. Gerade die andere Meinung, die andere Sichtweise schafft Anregung und Ansporn, und gerade die wohlgewahrte Distanz zum Schüler gibt diesem auch den notwendigen Entwicklungs- und Experimentierraum. Es geht bei dieser inneren Aufrichtung um nicht mehr und nicht weniger als um die Wahrung der inneren Aufmerksamkeit für das eigene Selbst, bei gleichzeitiger Wahrnehmung des

⁵ vgl. ebenda, S.17 ff

äußeren Geschehens. Nur wer sich seiner selbst bewusst ist, kann anderen etwas mitteilen, zukommen lassen – ob im pädagogischen oder künstlerischen Wirken!

Durch die körperliche Aufrichtung bin ich als Lehrer also einerseits auch körperlich präsenter. Ausstrahlung und Persönlichkeit werden klar positiv beeinflusst und in den pädagogischen Prozess eingebracht. Andererseits ist diese Aufrichtung aber auch Voraussetzung für geistige Präsenz. Entlastung und Schonung des Bewegungsapparates (Wirbelsäule, etc.) und der inneren Organe schafft den notwendigen Freiraum für freies und spontanes Handeln in der musikpädagogischen Interaktion.

Die Körperhaltung ist nicht nur Spiegel der eigenen inneren Haltung, sie bietet auch einen klaren Ansatz zur Umorientierung und Neustrukturierung der eigenen Einstellungen und Wirkungen im Kommunikationsprozess.

Kontakt:

Frank Hartmann

Schreiberstr. 15

90763 Fürth

Tel. 0911/770364

Fax 0911/7499192

mail@musikstudio-hartmann.de

Weitere Informationen und aktuelle Seminartermine unter

www.musikstudio-hartmann.de

Buch zum Thema:

Qigong für Musiker - Die ganzheitliche Methode für entspanntes und gesundes Musizieren

Autor: Frank Hartmann

Schott - Studienbuch Musik

ED 8728

ISBN 3-7957-8728-9

€ 14,95

Erschienen: **Mai 2004**