Simone Weber

»EINE PASSENDE ANTWORT FÜR JEDE SITUATION FINDEN.« DIE DISPOKINESIS VORGESTELLT IM INTERVIEW MIT HERBERT BAYER

Wer als Musiker mit Schmerzen, Haltungsbeschwerden oder Auftrittsängsten zu kämpfen hat, ist selten alleine und kann mittlerweile auf ein wachsendes Angebot an Methoden und Therapien zurückgreifen, mit Hilfe derer der oftmals beschwerliche Weg in die Arztpraxis häufig erspart werden kann. Selbst geplagt von bei Klarinettisten nicht unüblichen Schmerzen in der rechten Hand und Schulter lernte ich bereits während des Studiums nach einer Reihe von Fachärzten, Physiotherapeuten und wirkungslosen bis dubiosen Behandlungsmethoden die Alexander-Technik sowie die Feldenkrais-Methode kennen. Erst Jahre später wurde ich durch mein fortwährendes Interesse an der Musikphysiologie und -medizin auf die Dispokinesis aufmerksam — und lernte sie schnell zu schätzen.

Im Rahmen der Vorbereitung auf einen Lehrgang in Dispokinesis durfte ich dem Klarinettisten, Pädagogen und 1. Vorsitzenden der Europäischen Gesellschaft für Dispokinesis Herbert Bayer ein paar Fragen stellen.

Im Vergleich zu anderen bekannten Körperarbeiten ist die Dispokinesis eine eher jüngere Methode. Wie ist die Dispokinesis entstanden?

Die Dispokinesis wurde von dem Niederländer Gerrit Onne van de Klashorst (geb. 1927) entwickelt. Er suchte nach den Gründen von Haltungsbeschwerden und Überlastungssyndromen und entwickelte ein ganzheitliches therapeutisch-pädagogisches Konzept, um in erster Linie Musikern mit Haltungs-, Bewegungs- und den daraus resultierenden Ausdrucksproblemen Lösungswege anzubieten. Der Begriff Dispokinesis leitet sich aus dem lateinischen Wort »disponere« (verfügen über) und dem griechischen »kinesis« (Bewegung) ab und meint damit: über seine Bewegungen verfügen.

Worin besteht die Dispokinesis?

Den wesentlichen Bestandteil bildet ein Kanon aus Übungen, die sogenannten Urgestalten von Haltung und Bewegung. Dabei handelt es sich jedoch nicht um gymnastische Übungen, sondern um »Erfahrungsgelegenheiten«, in denen ich mir bewusst machen kann, was und wie ich etwas tue. So erspüre ich, wo sich ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster eingeschlichen und festgesetzt haben, die letztlich zu einer Hemmung des individuellen musikalischen Ausdrucks am Instrument führen können. Ziel ist es, wieder zurück zu einem guten Gefühl zu kommen. Stereotype Haltungs- und Bewegungsmuster werden erkannt und können aufgelöst werden, die Fähigkeit differenzierter Wahrnehmung wächst und damit auch die Kompetenz, eine für sich persönlich passende Antwort in der jeweiligen Situation zu finden. Der dispokinetische Ansatz zielt nicht nur auf den Musiker in seiner Funktionsfähigkeit. Es geht vielmehr um den Musiker als Menschen in seiner ganzen »Gestalt«, die sich in Haltung und Bewegung verkörpert.
Die Suche nach guten ergonomischen Lösungen und der bewusste Umgang mit dem Einsatz ergonomischer Hilfsmittel, die zum Teil speziell von Dispokinetern entwickelt wurden, sind ebenfalls ein wichtiger Bereich der Dispokinesis. Somit bildet die Dispokinesis einen elementaren Baustein sowohl in der Pädagogik, in der Prävention von Überbelastungssyndromen und Haltungsschäden als auch im Einsatz in Therapie und Rehabilitation.

Bei welchen Indikationen kann ich mich an einen Dispokineter wenden und wie läuft der Dispokinesisunterricht ab?

Der Klarinettist Herbert Bayer ist Vorsitzender der Europäischen Gesellschaft für Dispokinesis.

Die Dispokinesis bietet Lösungswege an bei Verspannungen, Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat, bei Atem-, Ansatz- sowie Stimmproblemen, Fokaler Dystonie, Ermüdung beim Spielen und bei Überlastungssyndromen; aber ebenso bei fehlendem Übeerfolg, bei Ausdruckshemmungen oder Auftrittsängsten. Der Unterricht läuft im Dialog ab. Ziel des Dispokineters ist es, seinem Schüler beim Üben der Urgestalten die entsprechenden Haltungen und Bewegungen durch das Anbieten von Bildern und Vorstellungen unwillkürlich zu »entlocken«. Dieser macht sich in Zusammenarbeit mit dem Dispokineter die Wirkung der Übung bewusst. Durch das Üben der Urgestalten zu Hause findet ein Reifungs- und Verinnerlichungsprozess statt. Der Musiker kann Haltungs- und Bewegungsmuster ausdif-

ferenzieren, kann darüber als Folge auch am Instrument frei verfügen und entwickelt Selbstkompetenz. Auf diesem Weg dient der Dispokineter seinem Schüler als persönlicher Mentor und Begleiter.

Wie bist Du selbst zur Dispokinesis gekommen?

Durch Zufall! Eine Studienkollegin hat mich, nachdem ich ihr meine Probleme geschildert hatte, auf die Dispokinesis aufmerksam gemacht und mir eine Lehrerin empfohlen.

Wie wirkte sich die Beschäftigung mit der Dispokinesis daraufhin auf Dein Klarinettenspiel aus?

Um nur einige wenige Stichpunkte zu nennen: mir wurde endlich klar, was mit »Atemstütze« gemeint und wo sie verortet ist. Und dass die Atemstütze nicht isoliert von der Gesamthaltung betrachtet werden kann. Das war für mich eine sehr wichtige Erfahrung! Dadurch war es möglich, neue Antworten auf den Umgang mit Blaswiderstand, Ansatz, Blattstärke und Mundstück zu finden. Ein weiterer entscheidender Faktor war die Anbringung einer ergonomischen Daumenstütze für die rechte Hand am Instrument. Sie ermöglicht eine offene, unverkrampfte Handhaltung, ohne dass der Daumen während des Spielens nach einiger Zeit aufgrund von Ermüdung nach innen in den Handteller kollabiert. Schmerzen und Überlastungssyndrome im Daumen- und Handbereich und damit unter Umständen verbundene Schmerzen in Arm und Schulter sowie eine aufgrund der unergonomischen Handhaltung gehemmte Feinmotorik der Finger können vermieden werden. Im Zuge der durch die Dispokinesis angestoßenen feinmotorischen Reifungsprozesse und die verbesserte Selbstwahrnehmung habe ich auch kleine bauliche Veränderungen an den Klappen meiner Klarinetten vornehmen lassen. Mir wurde klar, dass nicht der Spieler sich an das Instrument anzupassen hat, sondern das Instrument ergonomisch an den Spieler anzupassen ist.

Da stimme ich zu, der Dialog mit Instrumentenbauern ist ungemein wichtig. Gerade der oft unanpassbare Daumenhalter an der Klarinette führt nicht selten zu einem ganzen Kanon an Problemen, unter dem nicht nur professionelle Musiker, sondern auch Kinder bereits beim Erlernen des Instrumentes leiden. Welchen Einfluss hat die Dispokinesis zusätzlich zu den ergonomischen Aspekten auf Deinen Instrumentalunterricht?

Ich lasse mein dispokinetisches Wissen, dem Alter der Schüler angepasst, spielerisch in den Unterricht mit einfließen. Generell ermutige ich meine Schüler dazu, sich selbst zu beobachten und zu spüren, was sie tun und wie sie es tun. Auch hier arbeite ich viel mit Bildern und Vorstellungen. Wenn die Schüler beim Umsetzungsversuch mit dem Instrument spüren, dass das Spielen sich leichter anfühlt und der Klang schöner ist, kann das auf sie motivierend wirken. Und so habe ich ein für mich pädagogisch wichtiges Ziel erreicht.

Kommenden Herbst beginnt wieder ein Lehrgang der EGD um Dispokinesis-Lehrer auszubilden. An wen richtet sich dieser Lehrgang und wie ist er aufgebaut?

Zugelassen zum Lehrgang sind grundsätzlich nur ausgebildete Musiker, Musikpädagogen, Musikstudenten sowie Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, Therapeuten, Psychologen und Ärzte, die ein Instrument beherrschen. Eine weitere Voraussetzung ist der individuelle Dispokinesisunterricht mit den Urgestalten.
Der Lehrgang ist in drei Blöcke gegliedert, wobei ein Block (ein sogenanntes Lehrgangsjahr) aus etwa 8 Wochenenden besteht.
Das erste Jahr ist der Vertiefung des Bewusstseins der eigenen Disposition gewidmet. Die »Selbsterfahrung« der Lehrgangsteilnehmer und das Basiswissen der Dispokinesis, die Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Neurologie stehen im Vordergrund. Es ist möglich, nur an diesem ersten Jahr teilzunehmen. Eine Lehrerlaubnis wird allerdings erst nach dem zweiten bzw. nach dem dritten Jahr erteilt.
Im zweiten Jahr liegt der Schwerpunkt neben dem regelmäßigen Einüben des Unterrichtens der Urgestalten auf der Vorstellung der im Lehrgang vorkommenden Instrumente. Dabei soll es vor allem um die dispokinetisch relevanten Informationen zu den Funktionen des Instruments sowie um eine möglichst praktische Darstellung bzw. Erarbeitung der dispokinetischen Aspekte von Prävention/Didaktik und Therapie gehen. Das zweite Jahr endet nach Ablegen einer entsprechenden Prüfung mit einem Zertifikat, das den Absolventen befähigt, mit Musikern seines eigenen Instruments als Dispokineter zu arbeiten.
Im dritten Jahr hat jedes der Wochenenden ein Schwerpunktthema, das anhand von verschiedenen Instrumenten besprochen wird, wie zum Beispiel Atmung, Blasinstrumente, Tasteninstrumente, Zupfinstrumente und Akkordeon, Streicher, Schlagzeug, Jazz und Pop.
Erst nach drei Ausbildungsjahren erhalten die Absolventen die offizielle Befähigung (Prüfung und Zertifikat), mit allen Instrumentengruppen, einschließlich Sängern und Dirigenten, zu arbeiten.
Interessenten sind herzlich eingeladen, die Informationstage am 26. März und 21. Mai in Hildesheim zu besuchen. Weitere Fragen und Infos finden sich auf der Homepage www.dispokinesis.de, Kontakt info@dispokinesis.de

Vielen Dank für das Gespräch!

KÖLBL
Accessories GmbH

Feinstes Zubehör für
Holz- und Blechblasinstrumente
Gitarre · Bass · Marching Drums

Manufaktur für
Tragriemen, Wischer und Taschen

100% Handarbeit in Deutschland

Kölbl Accessories GmbH
In der Hermau 11 * D-90518 Altdorf
T:0049(0)9187-9089240 F:0049(0)9187-9089241
email: Koelblmusic@t-online.de
www.koelblmusic.com