

# DISPOKINESIS



als Einladung zu einer ganz  
persönlichen Erfahrung

Mag. art. Monika Gaggia

<b>Einführung</b>	S. 3
<b>1. Dispokinesis</b>	S. 4
1.1. Der Begriff „Dispokinesis“	S. 4
1.2. Der Zusammenhang von Disposition und Dispokinesis	S. 4
1.3. Ziele der dispokinetischen Arbeit	S. 5
1.3.1. Angebote für Änderungsprozesse	S. 5
1.3.2. Entwicklung eines tiefen Körperbewusstseins	S. 6
1.3.3. Steigerung des musikalischen Ausdrucks	S. 6
<b>2. Gerrit O. van de Klashorst</b>	S. 7
2.1. Die Dispositionslehre	S. 7
2.2. Die Krise als Chance	S. 7
2.3. Unkonventioneller Denker und Lebensmensch	S. 7
<b>3. Stereotypie und Entlockung</b>	S. 8
3.1. Stereotypie	S. 8
3.2. Entlockung	S. 9
<b>4. Haltung, Bewegung und Atmung</b>	S. 10
4.1. Haltung	S. 10
4.1.1. „Haltung ist Ausdruck“	S. 10
4.1.2. „Haltung kommt vor Bewegung“	S. 11
4.1.3. „Haltung ist eine Bewegung, die man nicht sieht“	S. 11
4.1.4. Adzentrisch und ezentrisch	S. 12
4.2. Bewegung	S. 13
4.3. Atmung	S. 14
<b>5. Arbeitsweise</b>	S. 15
5.1. Urgestalten	S. 15
5.1.1. Bedeutung der Urgestalten	S. 15
5.1.2. Überlegungen zum Vierfüßlerstand	S. 17
5.2. Arbeit am Instrument	S. 19
5.3. Ergonomische Anpassungen	S. 19
<b>Schlusswort</b>	S. 20

Glücklicherweise ist im Bereich der Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung für Musiker ein neues Bewusstsein entstanden und die Vermittlung musikphysiologischer Grundlagen findet immer mehr Eingang in die pädagogische Arbeit an Musik- und Musikhochschulen.

Der Dispokinesis kommt hier meiner Ansicht nach ein wichtiger Stellenwert zu, da sie wie keine andere Therapieform speziell für Musiker entwickelt wurde.

Die Dispokineter, die wiederum meist selbst Berufsmusiker sind, leiten von Musiker zu Musiker an und möchten Handwerkszeug zur Selbsthilfe weitergeben. Anwendungsbereiche für die Dispokinesis finden sich aber nicht nur bei den Berufsmusikern, sondern auch bei der Grundlagenvermittlung im Musikschulunterricht oder im Amateurbereich.

Obwohl die Dispokinesis eine anerkannte Methode zur Leistungs- und Gesundheitsförderung ist, gibt es wenig einschlägige deutschsprachige Literatur. Da ich im Rahmen meiner Ausbildung zur Dispokineterin immer wieder der Frage begegnet bin, um was es sich dabei wohl handle, möchte ich den Versuch unternehmen einen Überblick zu schaffen.

Einen umfassenden Einblick in die Dispokinesis zu geben, gestaltet sich dahingehend schwierig, da das Erfahren sehr persönlicher Bewegungs- und Gefühlszustände im Mittelpunkt steht. Die Lernprozesse werden von den Dispokinetern behutsam eingeleitet und nach Bedarf monate- oder jahrelang begleitet. Lebenslang findet dann die eigene Beobachtung und Weiterentwicklung statt.

„Was tue ich?“, „Wie tue ich es?“, „Wie fühlt es sich an?“ oder die Frage nach einer inneren Einstellung sind nur individuell zu beantworten und zu reflektieren.

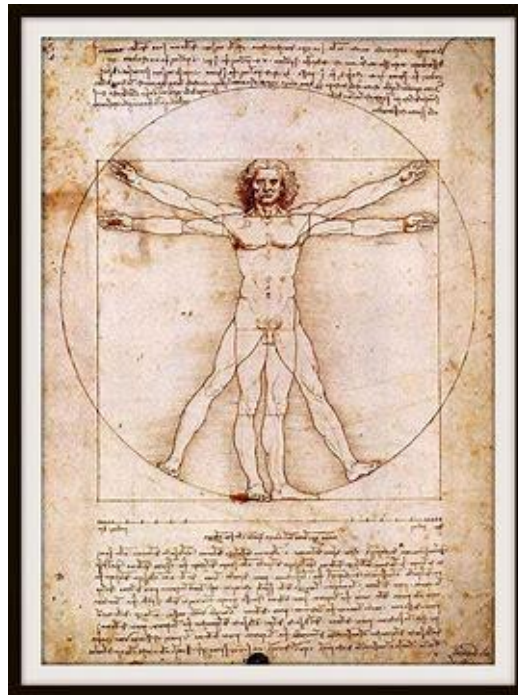


*“Geh nicht immer auf dem vorgezeichneten Weg,  
der nur dahin führt, wo andere bereits gegangen sind.”*

Alexander Graham Bell

## 1. DISPOKINESIS

„All unsere Erkenntnis hat ihren Ursprung im Gefühl“



Leonardo da Vinci

### 1.1. DER BEGRIFF DISPOKINESIS

Der Begriff Dispokinesis setzt sich aus zwei verschiedenen Wortbedeutungen zusammen.

Dispo- hat seinen Ursprung im Lateinischen (lat. *disponere an verschiedenen Orten aufstellen, ordnen, geordnet/ gegliedert aufstellen*), im nördlichen Europa wird es aber im modernen Sprachgebrauch mit der Bedeutung *verfügen können über* benutzt (niederländisch *disponeren* /dän. *disponere*). Letztgenannte Bedeutung wird auch im Zusammenhang mit der Dispokinesis verwendet. Es stellt dem ausübenden Künstler die Frage: „Worüber kann ich verfügen?“

-kinesis kommt aus dem Griechischen *kinesis* = Bewegung. Musik ist Bewegung. Deshalb bezeichnet G. van de Klashorst den Musiker auch als Bewegungskünstler (siehe 4.2.)

Die Dispokinesis versteht sich demnach in freier Übersetzung als das freie Verfügen über Haltung und Bewegung.

### 1.2. DER ZUSAMMENHANG VON DISPOSITION UND DISPOKINESIS

Disposition wurde von dem Leipziger Geiger und Musikwissenschaftler Prof. Siegfried Eberhardt folgendermaßen 1931 definiert: „*Disposition ist dem Menschen als angeborenes Wissen von der ursprünglichen und natürlichen Haltung und Bewegung seines Körpers mitgegeben.*“

Ausgehend von der Definition Eberhardts geht auch die Dispokinesis davon aus, dass jedes gesunde Baby von Natur aus über eine unverfälschte Disposition verfügt, die es ihm ermöglicht, körperliche und geistige Freiheit zu erfahren.



Diese Fähigkeit wird aber im Laufe unseres Lebens von den verschiedensten Faktoren beeinflusst wie z. B. dem umgebenden Milieu, der eigenen Intelligenz und der Persönlichkeit. Darüber hinaus können Haltungsfehler, eine Erziehung, die großen Nachdruck auf Ge- und Verbote legt, etc. und natürlich das Leben an sich einen formenden oder verformenden Einfluss auf das Individuum haben.

*„Als Kind ist jeder ein Künstler.  
Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.“*



Pablo Picasso

Für den Musiker können zusätzliche Einflüsse hinzukommen: künstlich angelernte Instrumentaltechnik oder Atemmuster, überdurchschnittlicher Ehrgeiz, mangelnde Kenntnis über physiologische Zusammenhänge, Überlastung, Stress, u.a. Durch einen oder mehrere dieser Faktoren kann das natürliche Zusammenspiel von Geist und Körper und die freie motorische Umsetzung innerer Klangvorstellungen behindert werden.

Es kommt zu Indispositionen, die sich beispielsweise in Unkonzentriertheit, Verspannungen, schneller Ermüdung oder wenig zufriedenstellenden Überergebnissen und Bühnenerfahrungen äußern können.

### 1.3. ZIELE DER DISPOKINETISCHEN ARBEIT

#### 1.3.1. ANGEBOTE FÜR ÄNDERUNGSPROZESSE

Die Dispokineses wurde speziell für die Bedürfnisse von Musikern entwickelt und möchte Angebote für Änderungsprozesse wie z. B. Möglichkeiten zur Auflösung indisponierter Verhaltensmuster zeigen, um die ureigene Disposition wiederzuerlangen und so die uneingeschränkte Ausdrucksfähigkeit des einzelnen Musikers weiter zu entwickeln und zu erhalten.

*„In unserer Entwicklung als Musiker müssen wir lernen, disponierende und indisponierende Kräfte zu unterscheiden. Dies alles hängt mit unserer Persönlichkeit, unseren Fähigkeiten und unserem inneren Zustand zusammen. Selbstbeobachtung ist die Fähigkeit, sich selbst in Relation zu seiner Umgebung zu sehen, zu dem Nächsten, dem Publikum, dem Schüler. Durch Selbstbeobachtung entwickelt sich ein Selbstwertgefühl, wodurch man weiß, dass der Platz, den man einnimmt, der Richtige ist.“*

(G.O. van de Klashorst)

Die Dispokinesis versteht somit das Üben als die Möglichkeit, bedeutsame Erfahrungen in Form bestimmter Haltungs- oder Bewegungsqualitäten wieder zu erleben. Durch Wiederholen von gewünschten Erfahrungen werden die dann noch instabilen neuronalen Verbindungen gestärkt und das wieder Erlernte kann „eingekörpert“ werden.

Um auf ursprüngliche, im Nervensystem tief verankerte Bewegungspläne zurückgreifen zu können, muss aber zuerst ein Bewusstsein für die Qualität der Bewegungsvorstellung geschaffen und die Körperwahrnehmung sensibilisiert werden. Erst wenn dies geschehen ist, kann die ureigene Wahrnehmung der Gefühle den Musiker bestärken, den Rückmeldungen seines Körpers wieder neu zu vertrauen.

Mithilfe von Übungen und Erfahrungen am Instrument werden dann neue, leichtere und vielleicht effektivere Bewegungsabläufe geübt und somit erlernt, um die musikalischen Vorstellungen frei und ungehemmt ausdrücken zu können. Dieser Ansatz ist daher auch für Musiker mit Dystonien interessant und kann im Einzelfall auch bedeuten, dass das (Wieder-) Erlernen einer feinmotorisch gesteuerten Instrumentaltechnik nötig ist.

---

### 1.3.2. ENTWICKLUNG EINES TIEFEN KÖRPERBEWUSSTSEINS

Während der Beschäftigung mit der Dispokinesis, einem Prozess, der die eigene Entwicklung meist lebenslang begleitet, wird ein tiefes Körperbewusstsein hinsichtlich Haltung, Bewegung, Spiel- und Atemtechnik erworben und gleichzeitig Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein gestärkt.

Ein wichtiger Aspekt, dass sich jeder Musiker, auch derjenige ohne konkrete Spielprobleme, wertvolle Impulse aus der Dispokinesis holen kann, ist eine Schärfung der Eigenwahrnehmung, der sogenannten Propriozeption. Ein Hinterfragen der eigenen Technik und Ausdrucksfähigkeit, eine gesteigerte Kompetenz im Umgang mit sich selbst und das Rüstzeug, präventiv für die eigene Gesundheit beim Musizieren sorgen zu können, erhöhen sowohl die Lebensqualität als auch die Fähigkeit, die musikalische Vorstellung ungehemmt in Bewegung und Klang umzusetzen.

---

### 1.3.3. STEIGERUNG DES MUSIKALISCHEN AUSDRUCKS

Außerdem gibt es viele Musiker, die spüren, dass ihre Entwicklung noch nicht zu Ende ist und die ihre Ausdrucksmöglichkeiten erweitern möchten. Es geht um das bewusst machen, was tue ich, „wenn es mir gelingt“.

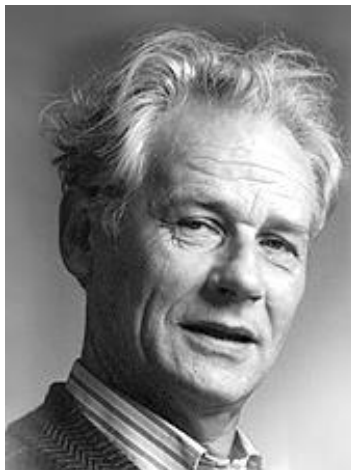
Dazu gehören auch: das Wohlfühlen auf der Bühne, sich Bewegen lassen von der Musik, das Publikum bewegen, den Raum erfüllen, etc.

Die Bewältigung von Bühnenangst ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Dispokinesis. Durch eine gesteigerte Selbstsicherheit durch guten Bodenkontakt, eigener Zentrierung, einer Orientierung im Raum und der Möglichkeit stereotype Verhaltensmuster zu durchbrechen, ergibt sich die Möglichkeit, negative Bühnenangst in positives Lampenfieber zu wandeln mit dem Ziel sich von der Musik bewegen zu lassen.

In all diesen vielfältigen Ansätzen stellt die Dispokinesis das Musizieren auf der Bühne ins Zentrum und geht somit weit über Bewegungstherapie, Körperselbsterfahrung und Entspannung hinaus.

## 2. GERRIT O. VAN DE KLASHORST

*„Ein gutes Gefühl ist immer die Wahrheit“*



Gerrit O. van de Klashorst

### 2.1. DIE DISPOSITIONSLEHRE

Der Niederländer Gerrit O. van de Klashorst, Begründer der Dispokinesis, wurde 1927 in Ardenhout geboren. Seine musikalische Ausbildung während Kindheit und Jugend erfolgte sehr vielseitig am Klavier, an Violine und Violoncello und im Gesang. Sicher erhielt er damals schon viele Inspirationen von seinem Vater Onne van de Klashorst, einem bekannten Cellisten und Cellopädagogen, der sich intensiv mit Fragen sinnvoller Übetekniken beschäftigte. In seiner pädagogischen Arbeit als Cellist wandte Onne eine Methode an, die er Dispositionslehre nannte. Diese Dispositionslehre entstand in enger Zusammenarbeit mit dem Arzt und Geiger Dr. Carl Schröter, einem Schüler Siegfried Eberhardts, und wurde nach Schröters Ermordung durch die Nationalsozialisten von Onne van de Klashorst weitergeführt. Sein Sohn Gerrit, der ein Klavierstudium begonnen hatte, verlor 19-jährig zwei Fingerglieder der rechten Hand, was zum Abbruch der Ausbildung führte.

### 2.2. DIE KRISE ALS CHANCE

Seit diesem Zeitpunkt widmete sich Gerrit O. van de Klashorst intensiv dem Thema Disposition auf der Suche nach Ursachen und Lösungsmöglichkeiten für Spielschwierigkeiten und spezifischen Krankheiten von Musikern. 1948 begann er mit einem Studium der Physiologie, Anatomie und Kinesiologie in Leiden und Utrecht und entwickelte während dieser Zeit die Dispokinesis als eigene Methode und ganzheitliches Konzept, in die auch die Erfahrungen seines Vaters, Dr. Carl Schröters und Siegfried Eberhardts miteinfließen und die er an Patienten aus den unterschiedlichsten medizinischen Fachrichtungen einsetzte. 1953 startete er seine physiotherapeutische Arbeit im Pieter Pauw Krankenhaus in niederländischen Wageningen, 1959 gründete er dort das Institut van de Klashorst, welches die Dispokinesis als eigenständige Behandlungsmethode neben der Physiotherapie einsetzte und zum Ausbildungsinstitut für Musiker und Physiotherapeuten wurde.

### 2.3. UNKONVENTIONELLER DENKER UND LEBENSMENSCH

G. O. van de Klashorst hat in der Dispokinesis versucht, Künstlertum und Wissenschaft in gleichem Maß zu vereinen. Sein Ziel war es durch die Dispokinesis Hilfe zur Selbsthilfe von Musiker zur Musiker zur Verfügung zu stellen. Außerdem ist die Erkenntnis, dass der Ausdruck gleichzeitig Ursache und Lösung von Problemen von Musikern darstellt, eine sehr umsichtige und weitsichtige Denkweise.

Nach seiner Berentung in den Niederlanden setzte er diese Idee in Deutschland fort. 1991 eröffnete er das „Institut zur Behandlung von Tonkünstlern mit Ausdruckshemmungen“ in Oberhausen, 1993 begründete er die Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V. mit, 1999 verlegte 1999 sein Institut nach Mühlheim/ Ruhr und etablierte dort das International Center for Dispokinesis (ICfD). Schon 2005 übertrug G. O. van de Klashorst die Weiterführung seiner Arbeit einem Gremium des ICfD, 2012 zog er sich vollständig von der Behandlung von Patienten und der Ausbildung

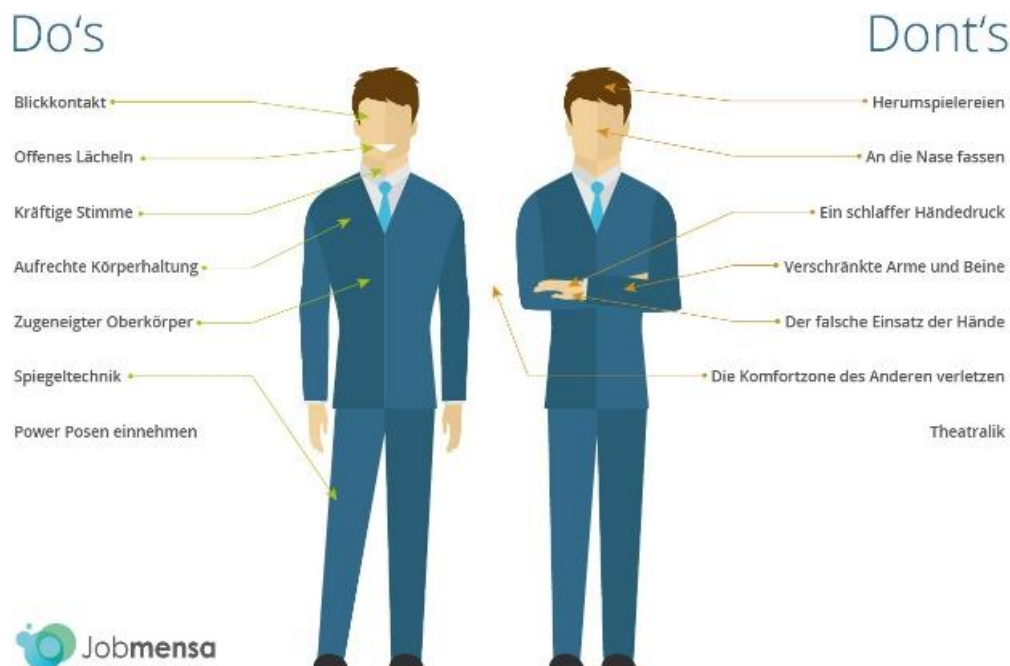
von Dispokineter zurück. 2015 spalteten sich einige Dispokineter ab und gründeten die Gesellschaft für Dispokinesis nach G. O. van de Klashorst (GDvdK). Gerrit Onne van de Klashorst starb am 16. Dezember 2017.

### 3. STEREOTYPIE UND ENTLOCKUNG

#### 3.1. STEREOTYPIE

*„Jemand, der verlegen ist, drückt dies in Haltung und Bewegung aus. Jemand, der nicht verlegen ist, sich aber in Haltung und Bewegung so ausdrückt, als ob er verlegen wäre und das unter allen Umständen durchhält, leidet an einer stereotypen Haltung.“ (G. O. van de Klashorst)*

Nachfolgendes Beispiel mit Tipps für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch zeigt wie präsent die Aufforderung für stereotypes Verhalten in unserer Leistungsgesellschaft ist:



Bei der Beobachtung von Musikern kam van de Klashorst zu der Erkenntnis, dass sich Fehlentwicklungen in der Motorik, z.B. durch eine langjährig praktizierte ungünstige Instrumentalhaltung oder -technik in dominanten Haltungs- und Bewegungsmustern äußern.

Diese Stereotypen konnten seiner Meinung nach nur dadurch entstehen, dass ein unangenehmes Körperempfinden während des Lernprozesses unterdrückt wurde.

Dem Musiker werden im Laufe seiner Ausbildung sehr oft bestimmte Verhaltens- und/oder Bewegungsmuster abverlangt. Vielleicht ist er nur auf der Suche nach einer gesteigerten Ausdrucksfähigkeit oder er bewegt sich in einem Spannungsfeld geprägt von überdurchschnittlichem Ehrgeiz und Konkurrenzkampf.



Deshalb arbeitet er oft mit einem zu viel an Muskelspannung und behindert dadurch seine Feinmotorik, Leichtigkeit und Präzision auf Kosten der eigenen Ausdrucksfähigkeit. Außerdem verfügen gerade Musiker über eine bemerkenswerte Leidensfähigkeit und verdrängen deshalb oft die Warnsignale ihres Körpers, manchmal aus falsch verstandener Hingabe, manchmal aus ökonomischen Zwängen.

Diese Stereotype sind für den Musiker teilweise so verinnerlicht, dass sie nicht mehr wahrnehmbar sind und dadurch nicht mehr bewusst verändert werden können. Die Körperwahrnehmung nimmt ab, eingeschränkte Bewegungsmuster prägen sich ein, bestimmte Bewegungsabläufe werden gehemmt oder mit einem zu viel an Energie ausgeführt.

Stereotype Haltungs- und Bewegungsmuster sowie schlecht optimierte Atmungs- und Ansatzmuster sind oft auch Ursache der klassischen Musikerleiden wie Verspannungen, Überlastungssyndrome, fokale Dystonie und Bühnenängsten.

### 3.2. ENTLOCKUNG

*„Lass den Bogen fliegen wie eine Ente, die auf dem See landet und schwimmt.“*

*„Lass Deine Zehen sich wie eine Raupe vor- und zurück bewegen.“*

*„Kommt das Instrument zu Dir oder kommst Du zum Instrument?“*

Der Dispokineter arbeitet non-direktiv, d.h. er gibt keine vorgefertigten Anweisungen, sondern ermöglicht es dem Musiker über Bilder und Assoziationen Zugang zu den eigenen Gefühlen, Vorstellungen und Erfahrungen zu finden. Der Dispokineter versucht zu „Entlocken“. Die Wahl der richtigen Worte mit ihrer „Wortladung“ ist deshalb entscheidend, denn Worte wecken Vorstellungen und Gefühle, welche wiederum die muskulären Spannungsverhältnisse beeinflussen z. B. wird das Wort „greifen“ oft mit Kraft und Stabilität verbunden, „spielen“ eher mit Leichtigkeit. Der Hinweis für einen Streicher das „Griff“- bzw. das „Spielbrett“ zu benutzen, kann somit zwei komplett unterschiedliche Spielattitüden hervorrufen.

## 4. HALTUNG, BEWEGUNG UND ATMUNG

### 4.1. HALTUNG

#### 4.1.1. „HALTUNG IST AUSDRUCK“ (GERRIT O. VAN DE KLASHORST)

Dieses Zitat G.O. van de Klashorsts macht in wenigen Worten deutlich, was offensichtlich erscheint: Wir verkörpern unsere innere Haltung, d.h. unsere Gefühle und Gedanken und/ oder reagieren mit unserer Ausdruckshaltung auf äußere Reize.

Trotzdem ist die Tatsache zu berücksichtigen, dass die eigenen Rückschlüsse, die die Befindlichkeit des Gegenübers betreffen, nicht immer richtig sein müssen.

Beispiel:

Während man bei dem Jungen links noch eindeutig eine freudige Komponente feststellen wird, geben die nachfolgenden Bilder Raum zur Interpretation.

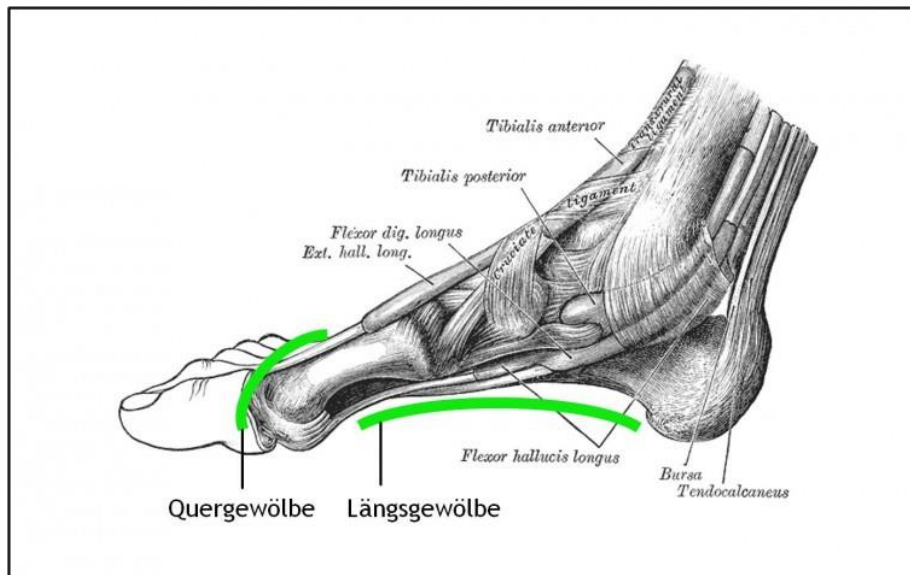


Im Rahmen der dispokinischen Arbeit wird deshalb dem Musiker immer seine eigene Deutungshoheit zugestanden. Dies ist wichtig, denn die Interpretation der Haltung oder des Verhaltens des Musikers ist über das Phänomen der Spiegelneurone an die Deutung der Haltungserfahrung bzw. an das Verhalten des Dispokineters gekoppelt. Für den Dispokineter gibt es demnach kein richtig oder falsch, sondern er wird dem Musiker nur Frage- oder Hilfestellungen geben sich selbst besser kennenzulernen und dadurch wieder zur Einheit von Körperhaltung und innerer Vorstellung zu finden (siehe 5.1.2.)

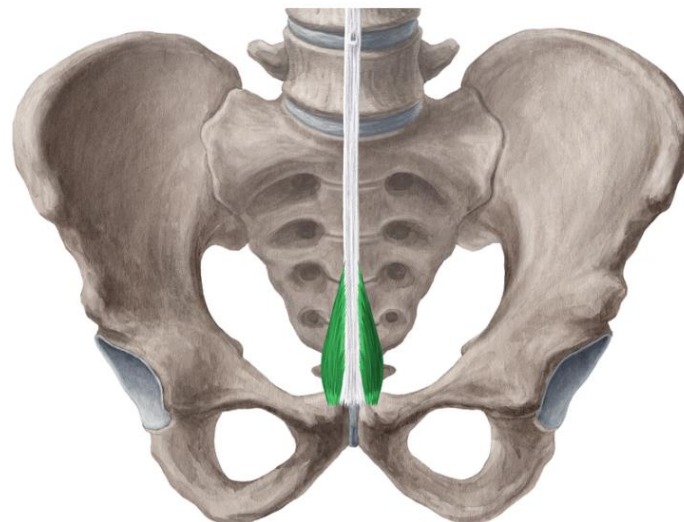
#### 4.1.2. „HALTUNG KOMMT VOR BEWEGUNG“ (G.O. V.D.K.)

Damit wir uns überhaupt bewegen können, brauchen wir ein Fundament.

Nur eine in sich stimmige Aufrichtung ermöglicht leichte und freie Bewegungen, wobei der Bodenkontakt eine entscheidende Rolle spielt. Optimaler Bodenkontakt ermöglicht eine aktive neuromuskuläre Tätigkeit des Fußes, welche die von Pawlow entdeckten posturalen Streckreflexe auslöst. Die posturalen Reflexe geben dem Körper Spannkraft und Zielgerichtetheit.



Hierbei kommen der Linea alba als Spannlina (weiß eingezeichnet) und dem musculus pyramidalis (grün) als steuerbarer Regulator der Linea alba besondere Bedeutung zu.



#### 4.1.3. „HALTUNG IST EINE BEWEGUNG, DIE MAN NICHT SIEHT.“ (G.O.V.D.K.)

Haltung ist als dynamisch anzusehen und mit dem Verhalten gleichzusetzen. Somit umfasst eine bestimmte Haltung immer körperliche, mentale und emotionale Aspekte. Jede Haltung, sei sie bewusst oder unbewusst, macht zuerst immer einen Eindruck auf einen selbst. Gleichzeitig drückt die eigene Haltung dem Gegenüber etwas aus, so dass dieser wiederum einen Eindruck von mir bekommt.

---

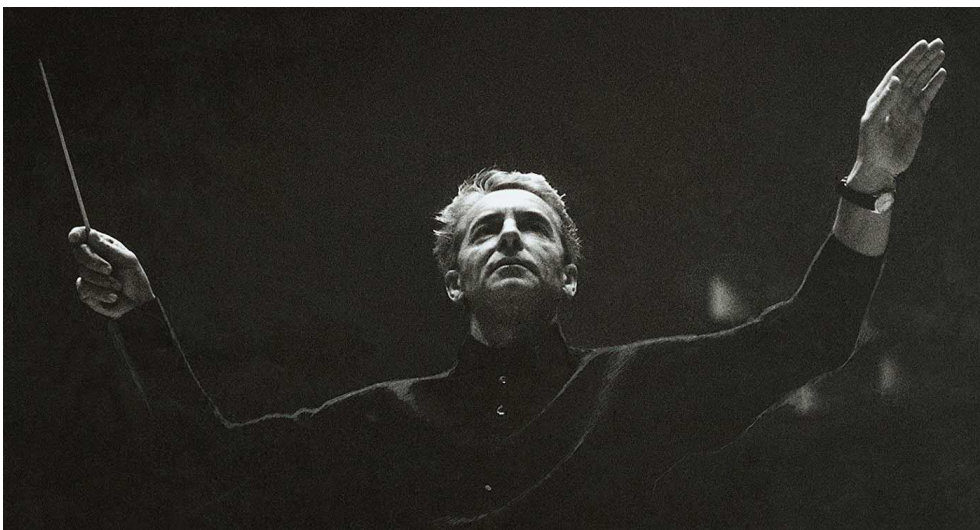
#### 4.1.4. ADZENTRISCH UND EZENTRISCH

In der Dispokinesis wird zwischen einer adzentrischen und ezentrischen Ausdruckshaltung oder Ausdrucksbewegung unterschieden.

Adzentrisch impliziert die Tendenz nach innen, wie bei einem sich schützen oder sich sammeln.



Ezentrität hingegen richtet sich nach außen, forscht, sucht ein Ziel.



Die Urgestalten von Haltung und Bewegung (5.1.) helfen beim Erlernen von ad- und ezentrischen Bewegungsmustern. Dies kann z.B. in einer Bühnensituation sehr hilfreich sein, in der ein Musiker das Publikum zu erreichen sucht, aber gleichzeitig zu einer adzentrischen Grundhaltung tendiert. Er lernt seine adzentrische Stereotype zu erkennen und abzustellen und hat so die Möglichkeit zu einem besseren Ergebnis zu kommen.



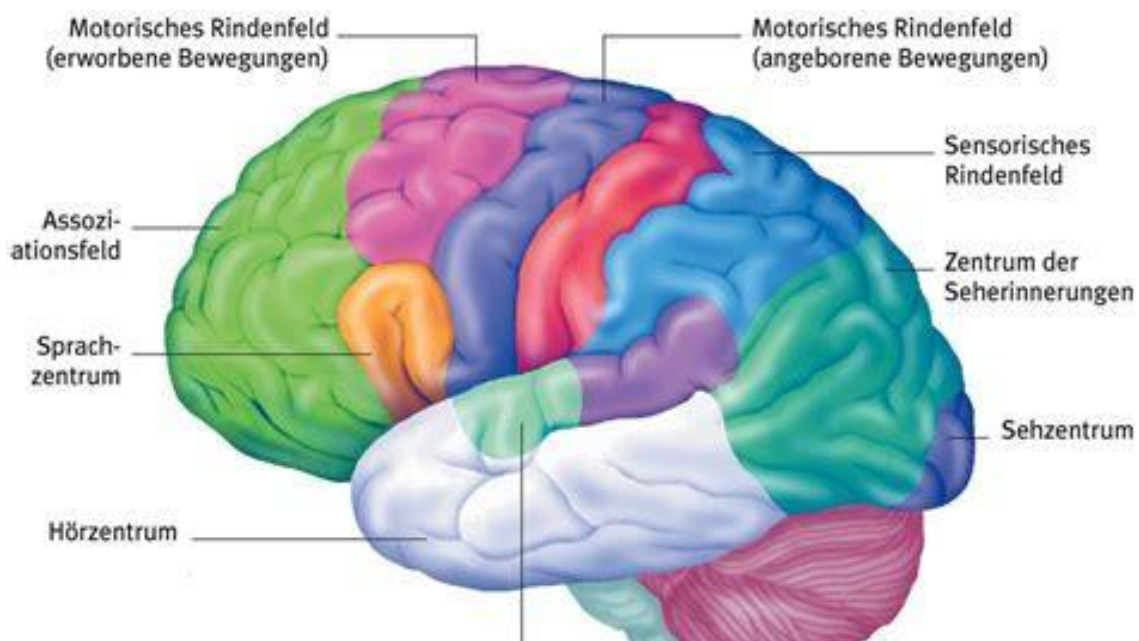
## 4.2. BEWEGUNG

Musiker sind nach van de Klashorst „*Bewegungskünstler*“.

Eine unbeschadete motorische Entwicklung im Kindesalter dient laut van de Klashorst als Grundlage für ausgereifte instrumentaltechnische Bewegungsabläufe, die für ein befreites Musizieren unbedingt erforderlich sind.

Alle unsere Bewegungen werden durch eine innere Vorstellung gesteuert, ob uns dies nun bewusst ist oder nicht und funktionieren so als Spiegel für die neuromuskuläre Wirklichkeit des Körpers. Bewegung ist ein von innen Bewegtwerden und entspringt dem Gefühl, welches dem Bewegungsimpuls als Ausdrucksladung zugrunde liegt. Bei der Analyse einer Bewegung ist es deshalb sinnvoll, sie im Erleben, d.h. auch gefühlsmäßig wiedererkennen zu können.

Die motorischen Erfahrungen führen zur Bereitstellung entsprechender Strukturen im Gehirn. Indem wir sensorische und motorische Erfahrungen wiederholen, bilden wir Vorstellungen in Form stabiler neuronaler Repräsentationen. Diese werden zum maßgebenden Input für den zukünftigen motorischen Output. Der enge Zusammenhang zwischen Motorik und Sensorik zeigt sich auch im Aufbau des menschlichen Gehirns.



Durch diese Art der Neuroplastizität kreieren wir ein ganz individuelles Bild von uns und von dem, was wir Wirklichkeit nennen oder von bestimmten Bewegungsabläufen.

Die Dispokinesis bedient sich sowohl des Wissens um die Lernprozesse als auch des Wissens um die Körperfunktionen in anatomischer, physiologischer und neurologischer Hinsicht, um mit dem Körper und nicht gegen ihn zu arbeiten und maximale Kreativität zu ermöglichen.

Hier liegt der Schlüssel zum Verständnis von Fehlhaltungen und -bewegungen, sowie zur Veränderung ungünstiger Haltung- und Bewegungsmuster, die die Ausdrucks- und Spielfähigkeit behindern.

Dabei ist die Verbindung zum musikalischen Ausdruck sehr eng, denn unser Körper ist das einzige zur Verfügung stehende Medium, Gefühle zu haben und sie auszudrücken.



### 4.3. ATMUNG

„Chi“ im Chinesischen

„Prana“ im Indischen

„Pneuma“ im Griechischen

sind Worte, die sowohl Atem, Geist und Seele bedeuten. Im „Inspirieren“ ist der Zusammenhang zwischen Atem und Geist erkennbar, denn es heißt übersetzt „Einatmen“ oder „aus geistigen Quellen schöpfen“. Die Redewendungen:

*„Aufatmen“*

*„Außer Atem sein“*

*„Einen langen Atem haben“*

zeigen, dass der Atem auch etwas aussagt über uns und unsere Weise zu leben. Er ist mit der Totalität des Menschen verbunden, reagiert über das vegetative Nervensystem auf jeden Eindruck von innen und außen und registriert alles, was uns körperlich und seelisch bewegt. Die Atmung steht in direkten Zusammenhang mit der Körperhaltung und kann deshalb nicht isoliert betrachtet werden.

Der Atem unterscheidet sich aber in einer Hinsicht von allen anderen Körperfunktionen, denn obwohl er ein unbewusster Prozess ist, besteht die Möglichkeit ihn bewusst zu beeinflussen.

Über bewusste Atemarbeit und -übungen ist es u.a. möglich eine Spannungsbalance zu finden, in der wir gelöst sind, die aber gleichzeitig auch Stabilität und Kraft spendet. Deshalb sind unterstützende Atemübungen in der Dispokinesis eine wertvolle Ergänzung.

Die Atmung wird unterstützt durch einen optimalen Bodenkontakt, der über die posturalen Reflexe den etwa daumenkopfgroßen musculus pyramidalis (4.1.) aktiviert. Dieser ist mit dem Beckenboden, dem großen Bauchmuskel und der Linea Alba verwachsen und hat dadurch nicht nur Einfluss auf die Becken- und Bauchmuskulatur, sondern eben auch auf Zwerchfell und steht so in direktem Zusammenhang mit der Atmung.

Eine optimale Nutzung von Atmung und Bodenkontakt verhilft deshalb nicht nur zu einem freien Oberkörper, der insbesondere den Händen kreatives „Handeln“ und eine freie Mundmotorik ermöglicht, sondern er versetzt den gesamten Körper durch eine erhöhte Aufmerksamkeit in eine Bereitschaftsspannung, die sich auch als „ready-to-go“ umschreiben lässt.

In der Dispokinesis gilt deshalb der Grundsatz: „Körperstütze ist gleich Atemstütze“ oder wie Dore Jacobs formuliert: „Die Haltung wird von der Atmung getragen; versagt die Atmung, so versagt die Haltung.“

## 5. ARBEITSWEISE

„Die Dispokinesis ist, so wie ich sie entwickelt habe, eine Methodologie, die auf den existierenden Human- und Neurowissenschaften basiert. Sie hilft Menschen dabei, ihre krankmachenden Angewohnheiten und Bewegungsformen im Beruf zu erkennen, und es ihnen so zu ermöglichen, diese in einen nicht mehr schädigenden Habitus bzw. Bewegungen umzuwandeln.“ (Van de Klashorst 2017, S. 2).

Die Dispokinesis versucht beim Musiker im Wesentlichen über drei Ansätze parallel oder gestaffelt einer Indisposition entgegenzuwirken mit:

- den Urgestalten von Haltung und Bewegung
- der Arbeit am Instrument
- ergonomischen Anpassungen

### 5.1. DIE URGESTALTEN VON HALTUNG UND BEWEGUNG

#### 5.1.1. BEDEUTUNG DER URGESTALTEN

Die Urgestalten sind ein Übungszyklus von ca. 30 Einheiten und ein wesentlicher Grundbaustein der Dispokinesis.

Sie vertrauen auf die „innere Weisheit“ in der Bewegungsfindung, die jedem Neugeborenen mit auf den Weg gegeben wird und somit auch jeder Erwachsene noch in sich trägt.

Es ist die basale Motivation eines jeden Kindes erwachsen zu werden und so entwickelt jedes gesunde Kleinkind seinen individuellen Aufrichtungsprozess vom Liegen, Krabbeln, Sitzen, Aufrichten bis hin zum Stehen und Gehen. Dieser frühe motorische Entwicklungsprozess bildet auch die Grundlage für die geistige Entwicklung des zukünftigen Erwachsenen und findet sich im Übungsaufbau der Urgestalten wieder.





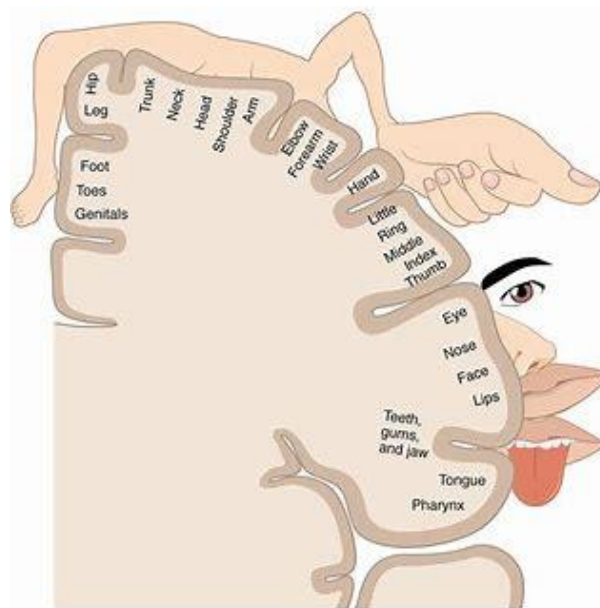
Ist der kindliche Aufrichtungsprozess abgeschlossen, werden die Arme als Stütze für die Körperbalance entbehrlich und die Hände frei zum Greifen und Handeln. Im Kindesalter haben wir dann den entscheidenden

Entwicklungsschritt vom Greifen zum „Begreifen“ gemacht. Über die nun zur Verfügung stehende Feinmotorik wird gezieltes und kreatives „Handeln“ möglich.

Die Urgestalten, die über Monate immer wieder neu erlebt werden, dienen dazu, bestimmte Abläufe der Senso- und Psychomotorik (Aufrichtungsreflexe, Haltungs- Atmungs- und Bewegungsgefühle) in ihrem Ausdrucksgehalt bewusst zu machen, stereotype Muster zu erkennen, evtl. Entwicklungslücken zu schließen und die Möglichkeit zur Nachreifung, Veränderung und Verfeinerung zu geben. Sie werden ohne Instrument und zum Instrument hin praktiziert.

Die Dispokinesis gibt dem erwachsenen Menschen die Möglichkeit diese Erfahrung wieder neu zu erleben und nach Bedarf neue Erlebens- und Gefühlsmuster zu entdecken.

Hand und Hirn sind immer in unmittelbaren Dialog miteinander und daher für den Musiker von essentieller Bedeutung. Was wir mit unseren Händen tun, findet unmittelbar in den neuronalen Repräsentationen der Hirnrinde, aber auch des limbischen Systems seinen Niederschlag. Im Homunculus lässt sich die große Repräsentation der Hand auf der Hirnrinde deutlich erkennen:



Im Handeln nehmen wir unmittelbar Einfluss auf unser Denken und Fühlen und auf unsere Vorstellungen. Viele Musiker bevorzugen als „Rechts-Denker“ visuelle Erklärungen, erinnern sich mit Hilfe von Bildern, bevorzugen offene, fließende Erfahrungen und verarbeiten die Informationen holistisch. Deshalb nimmt eine bildhafte Anleitung durch den begleitenden Dispokineter bei der Ausführung der Urgestalten einen großen Stellenwert ein.

Außerdem entlocken Bilder Bewegungsgefühle und erlauben jedem Menschen, sie mit seiner persönlichen Lebens- und Bewegungserfahrung zu füllen, während gerade technisches Denken oder analytische Bewegungsaufträge sich schwer in ein individuelles Bewegungsrepertoire integrieren lassen und so leicht zu stereotypen Mustern führen.

---

### 5.1.2. ÜBERLEGUNGEN ZUM VIERFÜßLERSTAND

Der Vierfüßlerstand ist nach H. Jacoby eine wichtige „Erfahrung Gelegenheit“ für das Erfassen vom inneren und äußeren Raum.

Beim Vierfüßler fungiert die Wirbelsäule als ein Bogen, der mit den daran befestigten Organen belastet ist, während der Bogen seinerseits auf den unterstützenden vorderen und hinteren Extremitäten ruht. Die äußeren Enden des Bogens - also die Punkte, wo er auf den Extremitäten ruht - müssen durch eine Spannlinie miteinander verbunden sein, die dem Bogen Festigkeit oder Spannkraft verleihen.



Wer sich im Vierfüßlerstand befindet, kann sich vorzugsweise vorwärts im Raum bewegen und erlebt dadurch den Raum um sich herum anders als in einer sitzenden oder stehenden Position. Krabbelnd hängen wir nicht durch, die Bewegung hat Richtung, der Körper stellt die Spannkraft dazu automatisch bereit. Sowohl Haltung und Bewegung sind zielgerichtet und somit „verkörpert“.



Besonders interessant ist diese Übung für Erwachsene, die als Kinder die Krabbelphase in ihrer Entwicklung übersprungen haben und in ihnen deshalb auch im Erwachsenenalter das Bewusstsein für den Raum fehlt.

Die Ausführung der Urgestaltenübung Vierfüßlerstand erfolgt zuerst non-direktiv, also ohne vorgefertigte Anweisungen des Dispokineters beispielsweise aus der Gebetshaltung.

Es könnten sich im Übungsverlauf oder im Nachgang aber beispielsweise folgende Fragestellungen ergeben, die dem Musiker hilfreiche Erkenntnisse zu sich selbst liefern. Dabei könnte der Dispokineter z. B. mit folgenden Fragen anleiten:

- Wie fühlt es sich (heute/ im Vergleich zu gestern) an?
- Wie fühlt es sich an, aus dem Fersensitz dorthin zu kommen?
- Ist die Bewegung fließend/ stockend/zielgerichtet, ...?
- Wie fühlt sich die Bewegung an, wenn du dabei pfeifst?
- Wo liegt deine Bewegungsinitiative um in den Vierfüßler zu kommen?
- Woher nimmst du Halt?
- Wie gestaltet sich deine Form? Fühlst du dich wie ein junges/ altes Pferd oder eine geschmeidige Katze?
- Trägt dich der Boden oder hältst du dich selbst?
- Wohin geht dein Blick?
- Willst du in den Raum kommen oder auf der Stelle bleiben?
- Bist du nach innen oder nach außen gerichtet?
- Erlebst du Neugierde oder Lust?
- Wie fühlt sich der Raum um dich herum an?
- Wie fühlt sich deine Vorder/ Rückseite an?
- Wie schaust du in die Welt?

## 5.2. ARBEIT AM INSTRUMENT

Jeder Musiker, sei es Amateur oder Profi, jung oder alt, stellt sich sein Leben lang beim Musizieren mehreren Herausforderungen gleichzeitig:



- Eine Komposition zu verstehen und ihr im Sinne des Komponisten gerecht zu werden
- Sich das technische Rüstzeug anzueignen um den Notentext korrekt wiederzugeben
- Das eigene Fühlen und die eigene Vorstellung in die Musik einzubringen und gleichzeitig Freiheit in der Bewegung beizubehalten

Sehr oft ergeben sich in diesem Prozess allerdings Schwierigkeiten oder Spannungsfelder.

Zu Beginn der gemeinsamen Arbeit zwischen Musiker und Dispokineter stellt sich die Frage: Wohin will der Musiker? Denn die dispokinete Unterstützung und Begleitung soll sich an dessen Wünschen und Vorstellungen orientieren. Der Dialog ist wesentlich, erst das Schildern von Eindrücken ermöglicht dem Dispokineter individuelles Eingehen und Reagieren auf sein Gegenüber.

Die Urgestalten sind für den Musiker das Handwerkszeug um eine angemessene Körper- und Spielhaltung zu wählen, die Stabilität und Beweglichkeit verleiht. Die gemachten Erfahrungen können auch schon früh auf das Instrument übertragen werden.

Meist beschäftigen sich die ersten Übungseinheiten mit Körperwahrnehmung, Bodenkontakt, Erdung, Zielrichtung, Raumerleben, Körpereindrücken rechts/links, Atmung etc. oder im Einzelfall mit einer bestimmten Problemstellung.

Danach wird das Instrument immer mehr integriert. Die Arbeit am Instrument umfasst mehrere Komponenten:

#### **Instrumentale Kompetenz**

Neue Bewegungsmuster sollen dem Spiel mehr Flexibilität und geringeren Kraftaufwand verleihen. Die Handhabung des Instruments wird dadurch leichter und sollte mit angenehmen Gefühlen besetzt werden. Die Aufmerksamkeit geht weg vom technischen Denken in ein Musizieren mit Ausdruck.

#### **Musikalisch-künstlerische Kompetenz**

Die Freiheit im musikalischen Ausdruck ist ein weiteres zentrales Element der Dispokinesis. Sie bietet dem Musiker Hilfestellungen an, wie sich dieser mit seinem Instrument durch die Musik bewegen lassen und dadurch dem Spiel seine ganz persönliche Note verleihen kann.

Nach Bedarf bietet die Dispokinesis weitere, auf die jeweiligen Instrumente bezogene Übungen, Vorstellungs- und Lernhilfen an.

### 5.3. ERGONOMISCHE ANPASSUNGEN

*„Musiker sollen Halten von Bewegungen trennen“*

Gerrit O. van de Klashorst

Wo musikalischer Ausdruck stattfindet, sollte nicht gleichzeitig Haltearbeit verrichtet werden, sondern alles daran gesetzt werden eine geringstmögliche Belastung des Haltungsapparates durch das Instrument zu gewährleisten. Deshalb spielen ergonomische Hilfsmittel, die sehr individuell auf die Bedürfnisse des einzelnen Musikers angepasst werden können, wie Daumenstützen für Klarinetten, Gurte für Saxophone, Sitzkissen, Kinnhalter, etc. in der Dispokinesis eine große Rolle. Sie sollen helfen, frei, d.h. ohne Haltearbeit im feinmotorischen Bereich, den musikalischen Ausdruck ungehemmt ausführen zu können und werden deshalb gerne angeboten.

Beispiele finden sich z.B. unter: [www.dispokinesis.de](http://www.dispokinesis.de)

oder unter: [www.mb.drtrumpet.eu](http://www.mb.drtrumpet.eu)

## 6. SCHLUSSWORT

Die Dispokinesis holt den Musiker dort ab, wo er sich in seiner Entwicklung gerade befindet und arbeitet ausgehend von dessen anatomischer, physiologischer und psychischer Ganzheit konkret und fachmännisch am Instrument mit dem Ziel ihm zu seinem ursprünglichen musikalischen und zuweilen persönlichen Kern zu verhelfen.

In der Ausbildung der Dispokineter innerhalb der Europäischen Gesellschaft für Dispokinesis e.V. liegt der Fokus auf zwei Ebenen: zum einen in der Vermittlung und Bewahrung des Wissens Gerrit O. van de Klashorsts und gleichzeitig in der Weiterentwicklung einer Vision, deren Qualitäten in der Offenheit und Neugier gegenüber allem Wissen und aller menschlichen Erfahrung zu finden sind.

Ich möchte jeden Interessierten gerne dazu einladen sich seine eigene Meinung zu bilden!

### Originalliteratur

Angelika Stockmann: *Die psychomotorische Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen*, Handout

Angelika Stockmann: *Die Disposition des Musikers*, erschienen 11/1996 in „Das Orchester“

Angelika Stockmann: *Hilfen für die Streicherpraxis*, erschienen 5/1999 in „Üben und Musizieren“

Angelika Stockmann: *Wie üben? Das „Wie“ üben! Lösungsorientiert üben* in „Das Orchester“

Angelika Stockmann: *Neurophysiologie des Lernens*, Handout

Herbert Bayer: *Haltung - Ausdruck*, Lehrgang 2017 EGD

Claudia Spahn (Hrsg.): *Körperorientierte Ansätze*, hogrefe 2017

G. O. van de Klashorst / Jürgen Löscher: *Einleitung in die Dispokinesiotherapie und Paedie*, Mönchengladbach 1992

Regine Herbig: *Der Atem*, Schulz Kirchner Verlag 2005

Eva Achatz, *Atmung*: Handout Dispokinesis-Lehrgang 2017-2020

Manfred Spitzer: *Lernen - Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Spektrum Verlag Berlin 2003

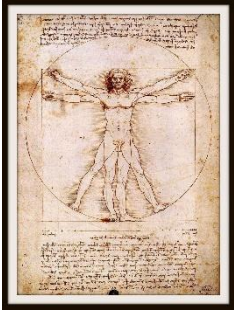
[www.dispokinesis.de](http://www.dispokinesis.de)

[www.dispokinesis-stockmann.de](http://www.dispokinesis-stockmann.de)

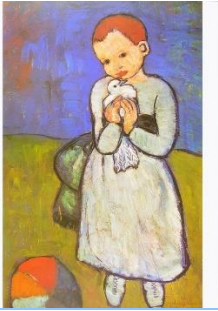
### Zitierte Literatur

Eberhardt, S. (1931): *Hemmung und Herrschaft auf dem Griffbrett*, Max Hesses Verlag, Berlin

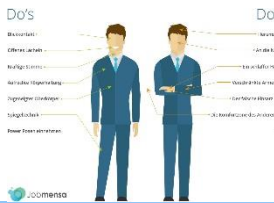
## Bildmaterial



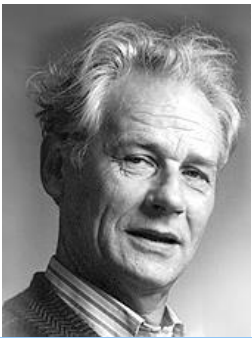
<https://joniew.files.wordpress.com/2012/06/leonardo-da-vinci-anatomy.jpg>



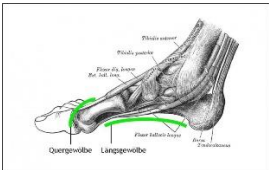
<http://www.germanposters.de/picasso-pablo-kind-mit-taube-42806-g.jpg>



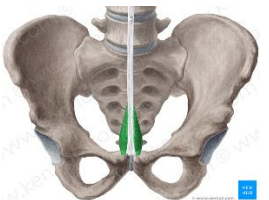
[https://magazin.jobmensa.de/wp-content/uploads/160510\\_Jobmensa\\_Magazin\\_Koerpersprache\\_02.jpg](https://magazin.jobmensa.de/wp-content/uploads/160510_Jobmensa_Magazin_Koerpersprache_02.jpg)



<http://www.dispokinesis.de/zum-tode-von-gerrit-onne-van-de-klashorst.html>



<http://www.leichtathletik.rasensport-brand.de/know/k60/s1.jpg>



[https://thumbor.kenhub.com/WzvABiaJcgAEwrxt9Std6dalAFs=/fit-in/800x800/filters:watermark\(/images/watermark\\_only.png,0,0,0\):watermark\(/images/logo\\_url.png,-10,-10,0\)/images/anatomy\\_term/musculus-pyramidalis/tMcqTP9HiD9fwg36VBxA1Q\\_Musculus\\_pyramidalis\\_01.png](https://thumbor.kenhub.com/WzvABiaJcgAEwrxt9Std6dalAFs=/fit-in/800x800/filters:watermark(/images/watermark_only.png,0,0,0):watermark(/images/logo_url.png,-10,-10,0)/images/anatomy_term/musculus-pyramidalis/tMcqTP9HiD9fwg36VBxA1Q_Musculus_pyramidalis_01.png)

	<p><a href="http://www.maxplanckflorida.org/fitzpatricklab/homunculus/cms/wp-content/uploads/2015/03/brain-slice-1002x1024.png">http://www.maxplanckflorida.org/fitzpatricklab/homunculus/cms/wp-content/uploads/2015/03/brain-slice-1002x1024.png</a></p>
	<p><a href="https://www.br.de/themen/wissen/musik-forschung-wirkung-gehirn-100-_v-img__16__9__xl_-d31c35f8186eb80b0cd843a7c267a0e0c81647.jpg?version=2e0b1">https://www.br.de/themen/wissen/musik-forschung-wirkung-gehirn-100-_v-img__16__9__xl_-d31c35f8186eb80b0cd843a7c267a0e0c81647.jpg?version=2e0b1</a></p>
	<p><a href="https://gramophoneproduction.s3-eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/karajan-celebrity.jpg">https://gramophoneproduction.s3-eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/karajan-celebrity.jpg</a></p>
	<p><a href="https://img.lumas.de/showimg_rle61_mobile.jpg">https://img.lumas.de/showimg_rle61_mobile.jpg</a></p>
<p>Alle weiteren Bilder privat, mit freundlicher Bereitstellung von Elena und Alessandro Gaggia</p>	