

Die Dispokineses im Spiegel der aktuellen musikmedizinischen und musikphysiologischen Forschung

Fortbildungswochenende 5. – 6. Oktober im Zürcher Zentrum Musikerhand

Horst Hildebrandt organisierte mit seinem Team bestehend aus Marina Sommacal, Dr. Marta Nemcova und Dr. Oliver Margulies eine abwechslungsreiche, höchst informative und kurzweilige Fortbildung im Zürcher Zentrum Musikerhand. Schwerpunkt war die Vermittlung von Selbsthilfekzepten zur Vorbeugung und Therapie berufsspezifischer Beschwerden. Die Vermittlung zusätzlicher Ansätze der Körperschulung wie z.B. der Spiraldynamik, Muskel- und Faszienpflege, Schmerzlinderung und Aufmerksamkeitssteuerung wurde ergänzt durch aktuelle Ergebnisse der musikphysiologischen Forschung zum Thema Lampenfieber.

Die Musik- und Bewegungspädagogin Marina Sommacal beschäftigt sich intensiv mit der Verbindung von Spiraldynamik und Dispokineses. Die Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser beiden Körperansätze wurden zu Beginn der Fortbildung vornehmlich praktisch erfahren, wobei Übungen zur Aufrichtung und zur Beweglichkeit der Wirbelsäule den Schwerpunkt bildeten.

Nach der Mittagspause referierte Horst Hildebrandt über Neuigkeiten aus der Schmerztherapie. Anhand verschiedener Schmerzmodelle erläuterte er den engen Zusammenhang zur Psychosomatik. Interessant fand ich die Erkenntnis, dass bei psychosozialen Belastungen teilweise die gleichen Hirnareale wie bei somatischem Schmerz anspringen.

Martha Nemcova vermittelte mit dem anschließenden Praxisteil Engpassdehnungen/ Faszientraining ein Ganzkörperprogramm. Dieses verhilft im Warm-up vor dem Instrumentalspiel zur Aufrichtung und der Körperöffnung.

In der folgenden Nachmittagseinheit angeleitet von Oliver Margulies ging es um die Ermittlung von Erfahrungswerten über Gefühle bei den Urgestalten vor und nach einer Dehnung. Dazu hatte er ein Arbeitsblatt vorbereitet, das in Zweier- und Dreiergruppen bearbeitet und diskutiert wurde. Einheitlich kamen wir Kursteilnehmer zu der Erkenntnis, dass Dehnübungen das Erleben der Urgestalten fördern, erwünschte „Fühlzustände“ unmittelbar eintreten und mehr Fluss und Ruhe erreicht wird.

Bevor es für Einzelne die Möglichkeit gab, individuelle Messungen im Handlabor mit Martha und Oliver durchzuführen, gab es nochmal ein Kurzreferat von Horst zu dem Themenbereich Initiativpunkt, externaler Fokus und Aufmerksamkeitssteuerung. Er unterstrich dabei, wie wichtig eine klare Unterscheidung zwischen Werkzeug und Wirkung ist. Denn wie in der Bildersprache der Dispokineses beispielsweise praktiziert, soll eine Anweisung eine direkt spürbare, verständliche Lösungsstrategie enthalten, nicht aber das analysierte Problem oder den Fokus darauf.

Am Sonntag begann Marta mit einer weiteren Einheit von Engpassdehnungen und Faszientraining, wobei sich bei einigen Teilnehmern die Muskelgruppen vom Vortag bereits zu Beginn in Form eines leichten Muskelkaters meldeten.

Anschließend zeigten uns Oliver und Marta in zwei Gruppen praktische Übungen zur Handdisposition und wie sich Kraft und Beweglichkeit der Handmuskulatur trainieren lässt. Außerdem lernten wir Techniken um die aktive und passive Supination bzw. Pronation auszutesten. Dies kann in der Unterrichtspraxis sehr hilfreich sein, da es eklatante Unterschiede v.a. in der passiven Bewegung von über 100° je nach Person geben kann.

Zum Abschluss dieses abwechslungsreichen Wochenendes referierte Horst über die Lampenfieberforschung. Er stellte u.a. dar, dass es große Unterschiede in der subjektiven Wahrnehmung gibt, bedingt durch die erlernte „Interpretationen“ von Lampenfieber Symptomen. Hilfreiche Vorstellungen könnten deshalb sein: „Ich gehe zum Konzert wie zu einem Fest“, oder „Ich atme die gleiche Luft wie das Publikum“.

Mein Fazit dieses Wochenendes: eine sehr stimmige Fortbildung gespickt mit viel Information, Inspiration und guten Diskussionen. Ein tolles Schweizer Team, das hervorragend zusammenarbeitet und sich ergänzt. Sehr nette Teilnehmer und eine lobenswerte Organisation der gesamten Veranstaltung.

Monika Gaggia

Piding 28.10.19