



Überblick über die Dispokineses*

Grundlagen und Vorgehensweise

Verfasser: Jürgen Löscher

„Musiker sind Bewegungskünstler“
(G.O. v.d. Klashorst)

Es macht keinen Unterschied, ob ein Kind seinen ersten Ton spielt oder der Konzertpianist Liszts h-moll Sonate. Beide müssen ein gutes Gefühl dabei haben, sonst gelingt es nicht gut und beide werden unbefriedigt bleiben.

Worum geht es bei diesem Gefühl? Um die Bewegung, denn jedes Musikinstrument wird mittels Bewegungen bedient, und zwar ausgehend von der subtilsten unserer motorischen Möglichkeiten, der Feinmotorik. Für Sänger und Bläser kommt noch die Verfügung über feinste Modulationsfähigkeiten der Atmung dazu.

Dispokineses¹, zusammengesetzt aus dem lateinischen Wort ‘disponere’ und dem griechischen ‘kinesis’, will sagen: Verfügen über seine Haltung und Bewegung. Für den Musiker die Voraussetzung, um auch über seine Technik verfügen zu können, die ein Bewegen am Instrument ist. Schließlich also die Voraussetzung, um seine musikalischen Vorstellungen äußern zu können. Disponiert sein beschreibt demnach einen Zustand, in dem Geist und Körper so zusammengehen, daß der Körper den geistigen Vorstellungen einen freien motorischen Ausdruck geben kann.

Einer der ersten, der über diesen Begriff gründlicher nachdachte, war der Leipziger Geiger und Musikwissenschaftler Prof. Siegfried Eberhardt, der in seinem 1931 erschienenen Buch “Hemmung und Herrschaft auf dem Griffbrett”² den Begriff Disposition - hier bei Geigern - nicht nur unter seinem geistigen Aspekt betrachtete. Er führte diesen so abstrakt gebrauchten Begriff auf einen konkreteren Untergrund, indem er angab, daß auch körperliche Hemmungen zu Indispositionen führten. Ja, die Disposition sei dem Menschen von seiner Anlage her mitgegeben. Durch äußere als auch durch endogen-psychische Faktoren könne die Disposition jedoch gestört werden oder verloren gehen, es sei aber möglich, die disponierte Form wieder zu finden.

Gerrit O. van de Klashorst, Sohn des holländischen Cellisten Onne van de Klashorst, griff schon während seines Klavierstudiums zusammen mit seinem Vater diese Gedanken auf. Ein Handunfall beendete seine Pianistenlaufbahn jedoch bereits im Alter von 19 Jahren. Die Beschäftigung mit dem Thema Disposition regte ihn an, Physiotherapie und Kinesiologie zu studieren. Auf der Grundlage von neurophysiologischen und psychologischen/entwicklungspsychologischen Forschungen entwickelte er schließlich eine Folge von Übungen, den sog. Urgestalten von Haltung und Bewegung, mit denen das ursprüngliche Bewegungsgefühl, das sich beim Kind in der Regel entwickelt hat, wiederfinden läßt.

In nunmehr über 40 Jahren Erfahrung in der der Arbeit mit Musikern hat v.d. Klashorst die Spieltechniken aller Instrumentalgattungen aus diesem Blickwinkel hinterfragt und dem Phänomen Disposition eine fundierte wissenschaftliche Grundlage gegeben. Die Dispokineses ist also ein Haltungs- und Bewegungsfach, das von einem Musiker gezielt für Musiker entwickelt wurde.³

Das Wesen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. v.d. Klashorst

Der geistigen Entwicklung des Menschen geht seine motorische Entwicklung voran, sie ist der Motor der geistigen Entwicklung (Piaget). Das gilt sowohl für die menschliche Evolution als auch für die individuelle Entwicklung. Der Säugling kann seiner Mutter nicht wenige Minuten nach der Geburt hinterherlaufen, im Gegensatz beispielsweise zu einem jungen Fohlen. Die Haltung, die so bedeutend für das menschlich Dasein ist, das Stehen, ist das Ergebnis eines langen Entwicklungsprozesses. Im Liegen, Robben, Kriechen, Sitzen, Stehen und Gehen erfährt das junge Kind Raum und Zeit. Seine Erfahrungswelt ist eine primär motorische in Interaktion mit der Umwelt: erst kommt das Greifen, dann das Begreifen, dann das Verändern, die Zielgerichtetheit.

Diese Stationen der motorischen Entwicklung sind physiologisch und neurologisch bedingt. Das Stehen gelingt erst, wenn die Beine in ihrer Stabilität und ihrer reflexmäßigen Steuerung dazu fähig sind, das Kind zu tragen. In den aufeinanderfolgenden Phasen übt die Natur gewissermaßen das Nerven- und Muskelsystem des Kindes, um eine immer besser werdende Koordination und Verfeinerung zu erreichen. Natürlich völlig unbewußt, von selbst gehend und spielerisch. Da diese Phasen die motorische Urfahrungen des Menschen darstellen, nennt die Dispokineses sie Urgestalten von Haltung und Bewegung. Stehen und Gehen sind in diesem Sinne keine Urgestalten, da sie das Ergebnis dieses höchst kreativen Prozesses sind.

In der Wahrnehmung seines Körpers im Raum entwickelt sich die Selbstwahrnehmung des Kindes und die Wahrnehmung für Andere und Anderes. So entwickelt sich seine Persönlichkeit. Der Mensch wird sich seiner selbst und seines Selbst be-

*) Dieser Artikel ist erschienen in der Zeitschrift ‘flöte aktuell’ 1/95 S.8 - S.17



wußt. Und damit auch seiner Fähigkeiten, Talente und Grenzen. Eine ungeschädigte motorische Entwicklung ist - entsprechende Begabung und Motivation vorausgesetzt - die Voraussetzung für das spätere freie Verfügen über seine instrumentalen Spielfähigkeiten.

Diese Entwicklung läßt sich nicht forcieren, sie findet ohne Ehrgeiz von selber statt, sie stellt keine Leistung dar, denn sie ist natürlich.

Die Prinzipien des Aufrichtungsprozesses

Aufgerichtet sein ist kein mechanisches Geschehen, sondern ein geistiges. Das Kind will aufgerichtet sein, denn die Erwachsenen um es herum sind es. Dieser Reiz ist ein Antrieb zur Haltungsentwicklung - aber völlig unbewußt. In dem Maße, wie sich durch das Trainig der Aufrichtungsreflexe die Spannkraft entwickelt, gelingt es immer besser. Die anfängliche Unbeholfenheit weicht ganz natürlich einer harmonischen Geschicklichkeit.

Für den Musiker, der über Haltung und Bewegung verfügen muß, ist es wichtig, sich diesen Prozeß und die damit verbundenen Körpergefühle in seinem Leben bewußt zu machen. Er muß sich seine Aufrichtung bewußt machen, um die geistige Vertiefung zu erreichen die ihn sein Handwerk beherrschen läßt.

Die Aufrichtung selber bedeutet, seinen Körper gegen die zum Boden ziehende Kraft der Schwerkraft zu halten. Sind die Aufrichtungskräfte mit der Schwerkraft im Gleichgewicht, ist dieser Zustand ein müheloser. Sind sie zu gering, sinken wir zusammen, sind sie zu groß, sind wir überspannt. In beiden Fällen sind wir auch *verspannt*, da der Kräfteausgleich unausgewogen ist und nun andere als die natürlicherweise dafür vorgesehenen Muskeln in kompensatorischer Weise den Mangel an Spannkraft ausgleichen. So halten

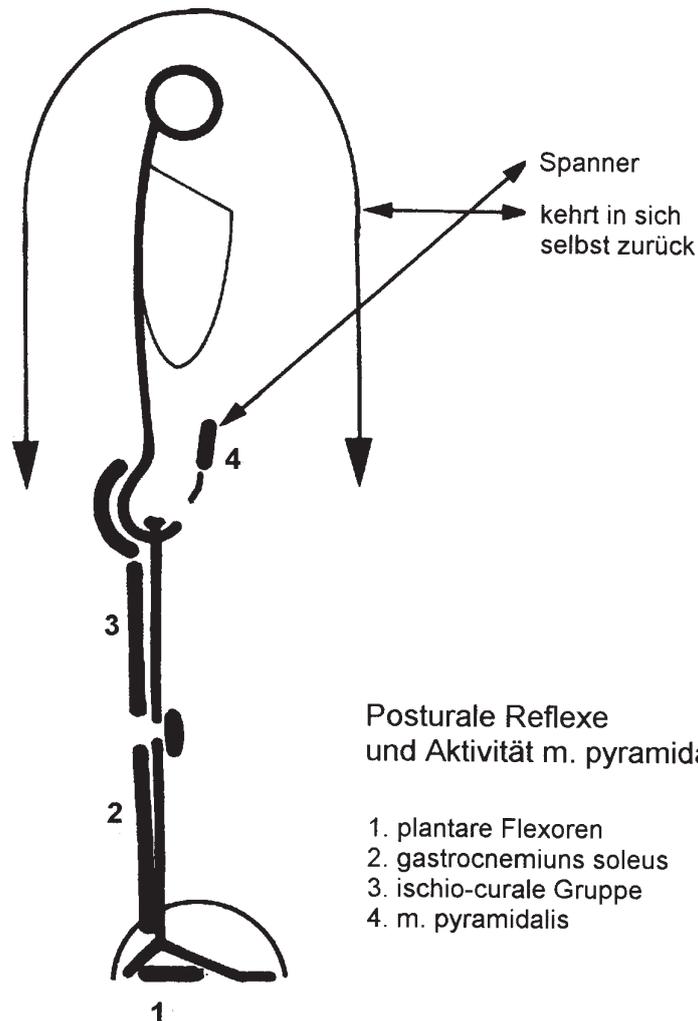
wir uns infolgedessen künstlich, das heißt mit viel zu großem Aufwand aufrecht.

Dabei ist der Körper von Natur her darauf eingerichtet, den Kräfteausgleich der Aufrichtung optimal zu bewerkstelligen. Dazu dienen ihm die körpereigenen Haltungsreflexe, die "posturalen Reflexe".

Wenn wir beim Gehen mit dem Fuß den Boden berühren, spannen sich die Muskeln der Fußsohle reflexmäßig an, um dem Fuß einen sicheren Halt zu geben. Damit werden dominosteinartig viele andere Muskelgruppen über Reflexe aktiviert und gehemmt, je nach Funktion, um das Bein und das Becken in Position zu halten. In einem bestimmten Moment kann der andere Fuß freikommen, um seinen Schritt zu machen, usw. Diese Reflexe sind auch im Ste-

hen aktiv. Mit der Position des Beckens wird auch die Ausgangsstellung der Wirbelsäule bestimmt, die über das Kreuzbein mit den Becken quasi fest verwachsen ist.

Die Wirbelsäule ihrerseits ist Teil eines Spannbogens (s. Zeichnung), der über das Brustbein und die daran ansetzende *Linea alba* (ein starkes Sehnenband, das über dem Bauch verläuft und an dem auch die Bauchmuskeln anheften) wieder zum Becken zurückkehrt, an dessen Vorderseite die *Linea alba* anheftet. An dieser Stelle hat auch ein nach oben pyramidenförmig aufeinanderzulaufender kleiner Muskelstang seinen Ursprung, der seiner Form halber den Namen *Musculus pyramidalis* trägt. Seine Spitze inseriert wiederum im *Linea alba*, so daß dieser Muskel in der Lage ist, die *Linea alba* mehr oder weniger zu spannen.



Posturale Reflexe und Aktivität m. pyramidalis

1. plantare Flexoren
2. gastrocnemius soleus
3. ischio-curale Gruppe
4. m. pyramidalis

Dispokineses für Musiker

Überblick über die Dispokineses - S. 3



Die Linea kann in diesem Bild mit der Sehne eines Bogens verglichen werden, deren Spannung jedoch veränderlich ist.

Es ist nun eine reflexmäßige Eigenschaft von Muskeln, daß sie mit einer Spannungserhöhung reagieren, wenn sie Widerstand spüren bzw. wenn Zug auf sie ausgeübt wird. Sie halten sozusagen dagegen (sog. myostatischer Reflex)⁴. Die Linea alba überträgt seinerseits nun den Zug des M. pyramidalis auf die Bauchmuskeln und das Brustbein. An diesem sind die Rippen befestigt und diese wiederum an den Wirbeln. Die Muskeln, auf die Zug ausgeübt wird, spannen sich myostatisch. Das gilt auch für die Muskeln der Wirbelsäule. Es bildet sich in dem Spannungsbogen des Rumpfes somit ein feines Gleichgewicht der Kräfte aus, die den Rumpf aufrichten. Am oberen Ende der Wirbelsäule ist der Kopf befestigt, dessen natürliche Stellung von ihr abhängt. Streckt die Wirbelsäule sich, richtet der Kopf sich auf, zumal auch Hals- und Nackenmuskulatur entsprechende Reize erhalten.

Als Initiator und Regulator der Spannung in dem beschriebenen Spannungsbogen dient der M. pyramidalis. Er findet sich nur bei den Lebewesen, deren vornehmliche Haltung eine aufgerichtete ist: Affe, Känguruh und Mensch.

Das Gebäude der Aufrichtung wird durch zwei entscheidende Faktoren aufgebaut und im Gleichgewicht gehalten: den Kontakt der Füße mit dem Boden (Bodenkontakt) und der Spannung des M. pyramidalis (Unterbauchspannung). Es geht von unten nach oben, stimmt das Fundament nicht (Bodenkontakt) werden auch alle anderen Elemente verschoben: Hohlkreuz oder Rundrücken, Buckel, vorgeschobenener oder hängender Kopf, enger Brustraum, etc. bilden sich mehr oder weniger stark aus.

Diese Prinzipien der Aufrichtung werden das "Pyramidale System der Posturalität (PSP)" genannt.

Der M. pyramidalis erlaubt über den oben beschriebenen Wirkungsmechanismus eine feine Spannungsregulation des gesamten Rumpfes, so daß seine Aufrichtung auf diese Weise mit wenig Aufwand und mühelos erfüllt wird.

Der beschriebene Zustand ist keineswegs ein spannungsloser, sondern einer mit fein abgestuften Spannungen auf einem für die Funktion der Aufrichtung minimalen Niveau. Im Liegen oder gar im Schlaf wäre der Tonus niedriger, aber diese Haltungen sind weniger aktiv als Sitzen oder Stehen - und kein Vorbild für die Spiel- oder Bühnendisposition. Die Muskeltonus ist so eingestellt, daß die Muskeln bereit sind, unmittelbar und frei aktiv werden zu können, wenn sie es sollen (für reflexmäßige Ausgleichs- und Mitbewegungen) oder wenn wir es wollen (willkürliche, willentliche Bewegungen).

Das ganze Haltungsbild drückt es aus: ich habe Spannkraft, ich bin "ready to go". Aus der Haltung entspringt die Bewegung: Haltung kommt vor Bewegung. Der Ausdruck der Haltung bestimmt den Ausdruck der Bewegung: aktiv, frei, ungehemmt oder passiv, schlaff, träge, verspannt.

Erst in der spannkraftig aufgerichteten Haltung haben die Arme und Hände wirklich die Möglichkeit, frei zu werden. "Der Unterkörper ist zuständig für den Aufrichtungsprozess und befreit den Oberkörper durch die Verbindung mit dem M. pyramidalis von überflüssiger statischer Arbeit, wodurch sich die Feinmotorik entfalten kann. Ist dieses System gestört, muß statische Mehrarbeit geleistet werden und die feinmotorische Entwicklung wird gestört" (v.d. Klashorst).⁵

Die Kette, deren Betrachtung wir bei den Füßen begonnen haben, läßt sich jetzt schließlich bis in die Fingerspitzen verfolgen. Die spannkraftige Haltung (und damit Bodenkontakt und Unterbauchspannung) ist

Voraussetzung für ein Freikommen der Arme und damit der Feinmotorik!

Auch das Zwerchfell und damit die Atmung ist selbstverständlich in dieses Gefüge integriert:

- In einem aufgerichteten Rumpf gibt der Brustkorb der Atmung mehr Raum als in einer zusammengefallenen Haltung.

- Steht der Kopf frei aufrecht, sind die Klang- und Resonanzräume offen.

- Bei einer mühelosen Aufrichtung und des damit verbundenen geringeren Muskeltonus wird der Atemvorgang nicht durch korsettierende Muskelspannungen eingeengt.

- In seiner nach abwärts gerichteten Bewegung erfährt das Zwerchfell durch die Unterbauchspannung und den deren Effekt auf den intraabdominalen Druck einen leicht erhöhten Widerstand, worauf es wegen des myostatischen Reflexes mit einer stärkeren Kontraktion reagiert. In seiner Entspannung bei der Ausatmung wird es dadurch ebenfalls wieder leichter ganz nach oben zurückkehren. Der Hub wird größer und die Atmung müheloser und tiefer.

Atmung und Haltung stehen in engem Zusammenhang. *Atemübungen ohne haltungsverbessernde Übungen sind deshalb unsinnig.*

In der Praxis wird bei der Untersuchung von Ansatzproblemen immer wieder deutlich, daß es sich dabei ursächlich um haltungsbedingte Hemmungen der Atmung handelt. Der Ansatz muß dann das Unvermögen der Atmung kompensatorisch ausgleichen und wird überfordert.

Das oben beschriebene Bild einer aufgerichteten Haltung ist dem Wesen nach als disponiert zu bezeichnen, doch gehört dazu letztendlich auch das Bewußtsein, sich in dieser Haltung zu befinden. Geist und Körper fühlen sich dann in Harmonie. Körperliche 'Defekte' wie z.B. eine Skoliose oder ein Scheuermann-



Syndrom (Formen pathologischer Krümmungen der Wirbelsäule) müssen deshalb durchaus nicht zwingend indisponierend sein. Auch in dieser Situation funktionieren die körpereigenen Reflexe, das äußere Bild ist dann zwar ein anderes, aber ein für diese Situation gültiges. Die Harmonie kann deshalb vom betreffenden Menschen auch gefunden werden, er kann völlig disponiert sein und im Übrigen auch sein Instrument frei spielen.

Disposition ist nicht an einem äußeren Bild des Menschen festzumachen, schablonenhaft, sondern ein Ausdruck - Ausdruck der Qualität der inneren Harmonie. Bewußtsein von seinem Maß und seinen Fähigkeiten. Das Maß ist nicht der vollendete Maestro, auch ein Kind kann seine Lieder völlig disponiert singen.

Haltungsbewußtsein

Die Erfahrungen, die das Kind während seiner Entwicklung macht, sind elementar und umfassend - aber unbewußt. Dennoch gehen sie nicht verloren, auch wenn die Realität, die immer wieder von so vielen Problemen gekennzeichnet ist, anderes vermuten läßt.

Warum das so ist, wird deutlicher, wenn wir uns die 'Welten' der rechten und linken Hemisphäre näher betrachten.

Wenn das Kind zur Welt kommt, verfügt es über viele angeborene Fähigkeiten, von einigen war bereits die Rede. Die erste Aufmerksamkeit, das erste Sinnen des Säuglings ist auf die Nahrungsaufnahme gerichtet, deshalb schreit er, wenn er Hunger hat. Er wird gestillt und seine Welt ist wieder in Harmonie. Das wird das "Eingeweide-Denken" genannt. Das Streben nach Harmonie ist somit von Anfang an ein wichtiger Impuls in unserem Dasein. Dieses Schreien ist noch kein emotionales, die Emotionen entfalten sich aber in

Zusammenhang mit der Umwelt (Verhalten der Eltern) daraus. Schon bald richtet sich seine Aufmerksamkeit mehr nach außen, die Kommunikation mit der Umwelt beginnt - lange vor der Sprachentwicklung. Das ist nur möglich, weil unsere rechte Hemisphäre, die emotionale, analoge Hemisphäre schon 'gefüllt' ist. Sie ist die Basis für die enormen Fähigkeiten des kleinen Kindes und dafür, daß es in so kurzer Zeit unglaublich viel dazu lernen kann. Dabei sind seine intellektuellen Fähigkeiten noch nicht bedeutend, denn diese Seite, die linke, abstrakte Hemisphäre, füllt sich erst in einem späteren Lebensabschnitt mehr und mehr.

Es ist ein Merkmal unserer technisierten Gesellschaft, die linke Hemisphäre für bedeutender zu halten und diese in Erziehung, Schule und später im Studium bevorzugt zu bedienen. Die Kenntniswelt drängt die Erfahrungswelt beiseite. Da die Musikempfindung in der rechten Hemisphäre zu Hause ist, fühlen wir uns eher von einem Musiker angesprochen, der 'aus dem Bauch heraus' spielt, als von einem bloß technischen Virtuosen, der uns nicht rührt. Es liegt im Wesen der künstlerischen Persönlichkeitsentwicklung, die beiden Hemisphären immer mehr zu integrieren.

Unsere tiefere Körperempfindung, die Sensomotorik ist der rechten Hemisphäre zugeordnet, denn sie ist ein Gefühl. Wenn wir aber unsere Körpergefühle verdrängen oder nicht auf sie hören, berauben wir uns der wichtigsten Impulse für die Entwicklung unseres Haltungsbewußtseins. "Gefühle sind Wahrheiten - unsere Körpergefühle geben uns kontinuierlich Auskunft über unsere Spannungszustände. Im Vertrauen darauf entwickelt sich Selbstvertrauen, im Zweifel daran Verzweifeln" (v.d. Klashorst).

Wir können auch darauf vertrauen, daß die Erfahrungen, die wir in unserer Entwicklung von Beginn an ma-

chen, nicht verloren gehen, eben weil sie rechtshemisphärische Erfahrungen sind und kein angeleitetes Wissen. Vertrauen wir jedoch unserer Sensomotorik und lernen, uns diese Empfindungen bewußt zu machen, verfügen wir über ein tiefes Wissen über uns selbst und über unsere Befindlichkeit. In dieser Selbstbeobachtung können wir Wege finden, unseren Körper und Geist immer mehr in Harmonie zu bringen.

Die Sensomotorik, das Empfindungsvermögen für Spannungszustände in uns, ist die Quelle, aus der wir unser instrumentales Spielvermögen schöpfen können. Wir können damit prüfen, welche Technik, welche Spielweise uns selbst und für den musikalischen Ausdruck angemessen ist. Gelerntes wird nicht nur brav befolgt im Vertrauen darauf, daß die Lehrer schon recht haben sondern wir passen es an uns an.⁶

Es waren zwei Entdeckungen, die von de Klashorst gemacht und die den Grundstein zur Dispokineses legten: 1.) Die Bedeutung von Bodenkontakt und vor allem der Unterbauchspannung für den Aufrichtungsprozeß und damit für die Entwicklung und das Freiwerden der Feinmotorik. 2.) Daß Übungen, die den Aufrichtungsprozeß der frühen Kindheit rekapitulieren (Urgestalten) über die dabei auf den Übenden einströmenden Reize in der Lage sind, einen Änderungsprozeß in ihm anzustoßen - nun aber auf der Ebene des bewußten Einfühlens und Wahrnehmens.

Der Mensch, der Probleme bekommen hat und in seiner Entwicklung entweder steckengeblieben oder zurückgefallen ist, bekommt die Reize, die ihn seine ursprüngliche Form, die eine disponierte, aber nicht bewußte war, wiederfinden läßt. Er findet seine Urgestalt und damit wieder zurück zu den einfachsten und ur-



sprünglichsten Formen seiner Haltung und Bewegung. Damit kann er seine weitere Entwicklung wieder aufnehmen und fortsetzen.

Damit bekommt er aber auch den Einblick in die Grundlagen seiner Spielweise (und den damit verbundenen Problemen), die durch die Erfahrung der Sensomotorik nicht nur einfach neu geübt wird, sondern nunmehr mit seinem Körperempfinden in Einklang gebracht werden kann. Dann kann er im Rahmen seiner Möglichkeiten seinen Weg finden. Der Begriff Niveau spielt hier keine Rolle, denn jeder kann - und sollte - mit einem guten Gefühl musizieren, sei er Anfänger, Laie oder Profi. Daß ein gutes Spielgefühl auch zu einer tieferen Befriedigung führt und das Ergebnis verbessert, ist unbestritten.

Die Dispokineses lehrt strenggenommen nicht Neues dazu, denn unsere Disposition ist unser ureigener Besitz! Sie ist eigentlich ein 'Ablernen' störender Einflüsse, welche die Disposition verschüttet haben.

Störungen in der Entwicklung - Konzentrität und Exzentrität⁷

Der Haltungsausdruck des (ungehemmten) Kindes ist spontan, es drückt seine Ziele und sein Befinden unbewußt, aber unverstellt aus.⁸

Es wäre in Anbetracht dieser geschilderten, so komplexen Entwicklung und seiner Dauer⁹ geradezu befremdlich, wenn sie stets geradlinig und ohne Störungen verlaufen würde, wenn es nur positive und keine negativen Erfahrungen gäbe. Die Richtung, die diese Entwicklung nimmt, wird ganz entscheidend davon bestimmt, wie wir diese Erfahrungen aufnehmen und verarbeiten, ob wir gehemmt werden oder frei kommen. Ist der Weg der geistigen Verarbeitung ein konzentrischer, dann werden wir immer mehr gehemmt, wenn

er exzentrisch ist, können wir freier werden.

Ein Mensch, der den konzentrischen Weg der Verarbeitung gegangen ist, hat seine Eindrücke und Erfahrungen negativ verarbeitet. Er zeigt es in seiner Haltung: z.B. harter Rücken (Schutz); eingesunken, niedergeschlagen; resigniert. Es ist ihm nicht gelungen oder er hatte vielleicht auch keine Chance, seine Konzentrität so zu verarbeiten, daß sie sich positiv auflösen konnte. Die konzentrischen Erfahrungen werden bei positiver Verarbeitung durch die Fähigkeit der Exzentrität nach Außen gebracht, kreativ entladen. Dann entwickelt sich ein Vertrauen darauf, 'daß die Sonne schon wieder scheinen wird', die innere Welt kommt in Ordnung.

Das konzentrische Haltungs- und Bewegungsmuster ist immer von zu hohen Spannungen begleitet, da sie sich im Endziel einer Bewegung nicht auflöst, denn das Endziel bleibt im Menschen, statt nach außen zu kommen. In der exzentrischen Bewegung ist die Auflösung der Spannung impliziert.¹⁰ In der Übung der Urgestalten werden diese Erfahrungen unmittelbar deutlich über das Fühlen von Spannungsunterschieden und dem damit verbundenen anderen Haltungs- und Bewegungsausdruck.

Konzentrisch, Exzentrisch und die Musikausübung (vgl. Fußnote 7)

Diese beiden Formen haben für das Musizieren eine sehr weitreichende Bedeutung, denn das Instrumentalspiel ist dem Wesen nach exzentrisch. Ich gebe meine musikalischen Vorstellungen und Empfindungen nach außen mit meinem Instrument und seinem Klang. Der Vermittler zwischen meinen inneren Empfindungen und dem Instrument ist mein Körper. Seine Bewegungen am Instru-

ment müssen dem Ziel angemessen sein, also exzentrisch.

Das gilt immer, auch wenn der musikalische Ausdruck ein konzentrischer ist (z.B. Trauer). Denn konzentrische Bewegungen können den Ausdruck nicht an das Instrument weitergeben. Sie haben eine zu hohe Spannung, der Spieler drückt in die Tasten/auf die Saiten/Klappen, anstatt wieder frei zu kommen. Sie sind zu kleinräumig, da sie sich nicht vom Körper lösen, das Überwiegen der Beugemuskulatur wirkt hemmend. Um doch ans Ziel zu kommen, muß die Streckmuskulatur einen höheren Aufwand leisten. Lagenwechsel bei Streichinstrumenten, der Gitarre, oder am Klavier sind unsauber, bzw. treffen ihr Ziel nicht. Im konzentrischen Rumpf hat die Atmung keinen Raum und die Resonanzräume sind nicht offen.

Formen der Indisposition

Das Vorhandensein konzentrischer Haltungs- und Bewegungsformen ist für die Funktion des Instrumentalspiels eine Indisposition, da sie hemmend wirken. Die Ursachen für Indispositionen und Spielprobleme sind jedoch mannigfaltig und können in ganz verschiedenen Gebieten gefunden werden. Hier nur einige Beispiele zur Illustration:

Eine falsche, falsch angelebte, ungenügende oder gar nicht vorhandene Bewegungsvorstellung kann auch bei ansonsten guter Haltung Spielprobleme verursachen. Aus einer guten Vorstellung einer Bewegung kann die gute Bewegung unmittelbar entspringen. Sie ist dann, wenn sie neu ist (etwa beim Anfänger), zwar noch unbeholfen, aber frei, 'von-selbstgehend', und sie kann dann durch Üben sicherer und geschickter werden. Der Anfänger hat noch keine Vorstellung und macht deshalb strenggenommen noch keine Fehler. Er tut das, was man ihm sagt und



tut das aus seinem gewohnten Gefühl heraus. Wird dem Anfänger an der Geige der Bogen 'in die Hand gedrückt', so wird er zugreifen, wie er im Alltag beispielsweise eine Flasche anfasst, mit Kraft und einer unfreien Hand. Wird die Bogenanfassung andererseits so entlockt, daß sein Daumen nicht gegen den Bogen drückt und seine Hand ein offenes Gefühl behält, kann er damit arbeiten und seine ganze Bogentechnik darauf aufbauen.¹¹

Die Steuerung des Anschlages am Klavier ist eine Sache der Fingerspitzen, denn nur dann ist sie feinmotorisch. Ist der Pianist 'in seinen Fingerspitzen', beginnt die sog. motorische Kette am richtigen Ende, nämlich dort. Das hat neurologisch zur Folge, daß die Muskeln, die weiter proximal, d.h. zum Körper hin, in der Kette folgen, in sympathisierender Weise so gesteuert werden, daß sie die Finger in ihrer Arbeit unterstützen. Ein Lagenwechsel aus den Fingern heraus zeigt sich als eine gezielte, freie Bewegung (die 'musikalische Endbewegung' - v.d. Klashorst). Verlegt der Spieler die Initiative in das Handgelenk, den Ellenbogen, oder gar in die Schulter, beginnt die motorische Kette mehr proximal und die Bewegung wird gehemmt. Denn die in diesem Fall führenden Muskeln sind grobmotorische Muskeln, die als Agonisten (Anführer der Bewegung) nur für grobe Bewegungen zu gebrauchen sind. Zu allem Überfluß hemmt das Überwiegen der grobmotorischen Funktion die Feinmotorik. Wenn ein schweres Gewicht, z.B. ein Kasten Sprudel gehoben wird, dürfen die kurzen Finger Muskeln nicht mehr frei und locker bleiben, da die Hand fest zupacken muß. Sie werden reflektorisch gehemmt durch das Überwiegen der grobmotorischen Funktion.

Eine Spieltechnik, die von der Vorstellung gespeist wird, Kraft geben zu müssen, wird grobmotorisch do-

miniert sein. In der Wortladung von Ausdrücken wie "Kraft", "das ist schwer", "Drücken" ist die motorische Funktion von Verspannungen bereits enthalten.¹²

Daß ein Üben aus solchen Mustern heraus zu Problemen führt, kann nicht mehr verwundern. Dem Üben bleiben jedoch die Ursachen für die Probleme verborgen, denn er hat nicht gelernt, seine Sensomotorik als Kontrolle zu gebrauchen. Er wird, wenn er dazu noch brav und folgsam ist, den wohlgemeinten (oder vielleicht auch drohenden) Rat befolgen, doch mehr zu Üben. Er beginnt, zu 'perseferieren', d.h., etwas, das nicht gelingt, immer aufs neue, aber auf dieselbe Weise zu versuchen. Bis Beschwerden oder Schmerzen entstehen. Diese Verdrängung des eigenen Körperempfindens kennzeichnet viele "Problemkarrieren". Sie ist verständlich, denn was soll der Mensch mit den negativen Gefühlen am Instrument auch anfangen, wenn er keine Impulse bekommt, sie für einen positiven Lernprozeß zu nutzen? Ja, die Verdrängung kann soweit gehen, daß der Betreffende nicht einmal mehr auf den Schmerz hört, der doch ein eindringliches Warnsignal des Körpers ist, und immer noch weiterübt.

Eine wirkliche Sicherheit im Spiel entwickelt sich nicht, der Übende hat das Gefühl, besonders die schweren Passagen jeden Tag von vorne anfangen zu müssen.

Das Stereotyp-dominante Haltungs- und (Fehl-)Bewegungsmuster

Zu allem Überfluß merkt der Körper sich auch falsche Bewegungen und Bewegungsabläufe, sie verselbständigen sich, sie werden zu Stereotypen. Das gilt selbstverständlich und zuallererst auch für Haltungen. Eine pubertäre Haltung kann im Körper 'steckenbleiben', so daß sie auch noch

viel später das Haltungsbild dominiert, wenn die Pubertät längst überwunden ist. Sie drückt dann nicht mehr die innere Befindlichkeit der Person aus und ist damit ein Stereotyp geworden. Der Mensch hat dann zwar ein unbestimmtes Gefühl, sich nicht in seinem Körper zu Hause zu fühlen, weiß aber weder, warum, noch, wie er wieder zu sich finden kann. Verdrängungen sind dann fast zwangsläufig die Folge.

Für stereotype-dominante Instrumental-Fehlbebewegungen gilt ebenfalls, daß sie nicht bewußt sind. Ihr Ursprung kann zufällig (eine nicht bemerkte Mitbewegung beispielsweise oder das Heben der Schulter wegen einer nicht abgestimmten Geigenstütze) oder auch absichtlich sein (z.B. eine angelegte Kreiselbewegung des Handgelenks am Klavier, um das Handgelenk zu "lockern".) Einmal gespeichert, führt der Körper sie unbemerkt stets aus und so stören sie die Spieltechnik.

In der Erfahrung von Hemmungen am Instrument, in der Spieltechnik und im Ausdruck, sucht der Spieler nach Auswegen. Von dem Rat, einfach mehr zu üben, wurde schon gesprochen. Um jedoch mehr Gleichmäßigkeit und 'Kontrolle' in die Finger zu bekommen, setzt der Spieler etwas mehr Kraft ein, er zwingt den Fingern sozusagen ihre Positionen ab. Das geschieht oft unbewußt, oft aber auch bewußt. Zur Belohnung werden die Läufe zunächst auch gleichmäßiger, der Spieler fühlt sich bestätigt. Die Sorge über die Verfügbarkeit der Finger bleibt aber. Der Spieler muß immer mit seiner bewußten Aufmerksamkeit bei den Fingern bleiben, er kann sie nicht einfach sich selber überlassen. Er fühlt sich dann immer noch nicht wohl, denn er hat den Kopf nicht frei für die musikalische Gestaltung.

Es handelt sich hier um ein sog. *artificial motor pattern*, ein künstlich angelegtes Bewegungsmuster. Es ist stets von hohen Spannungen begleitet und kann im ungünstigsten Fall



den Grundstein zu einer fokalen Dystonie legen, bei der beispielsweise die Kontrolle über einen Finger ganz oder teilweise ausfällt - aber nur am Instrument, nicht in Alltagsbewegungen. Diese wäre das Ende der Laufbahn eines Instrumentalisten, denn sie ist neurologisch bedingt und gilt als nicht heilbar.

Bis zu einem solchen Absturz ist es jedoch ein weiter Weg, und die meisten suchen lange vorher nach einem Ausweg, spüren sie doch instinktiv, daß die Richtung nicht stimmt.

Die Urgestalten von Haltung und Bewegung in der Übungsfolge der Dispokineses

Die weiter oben beschriebenen Entwicklungsschritte des Kindes, die es natürlicherweise disponiert sein lassen, bilden die Grundlage der von v.d. Klashorst entwickelten Dispo-Übungsfolge. Korrekterweise muß gesagt werden, daß ein Selbststudium der Dispoübungen kaum möglich ist. Für das Aufbrechen von stereotype-dominanten Haltungen und Fehlbewegungen liegt das auf der Hand, denn sie sind dem Betroffenen nun einmal nicht bewußt. Die Begleitung durch einen Dispokinesiopaeden erspart Umwege, denn er steht als Vermittler zwischen dem Schüler und seinem Körper, dessen neu entlockte Gefühle den Schüler zu Beginn überraschen und verwirren können, da sie häufig so verschieden von den gewohnten Gefühlen sind. Im Laufe der Zeit vertieft und verfeinert sich die Sensomotorik und die Selbstbeobachtung, indem der Schüler die verschiedenen Gefühle deutlicher zu unterscheiden lernt. Ein kreativer Prozeß der Veränderung beginnt, den der Schüler mit zunehmender Sicherheit immer mehr selber in die Hand nimmt, um seinen Weg zu finden, der ihn über den Dispounterricht hinausführt.

Mit Sport oder Gymnastik haben diese Übungen nichts zu tun. Leistungsdenken und Ehrgeiz sind der beste Garant dafür, nicht zu erfahren, worum es in den Übungen geht, da sie ein Ergebnis abzwängen wollen. Der Übende steht in dieser Vorstellung in einem Wettbewerb mit sich selbst.

Eine Urgestalt will erfüllt sein, ebenso von Beginn an die Wirkungen von Bodenkontakt und Unterbauchspannung. Dazu muß der Übende die Körperreflexe gewähren lassen und nicht noch etwas 'draufsetzen' wollen. Im Umgang mit den Übungen erfährt er viel über seinen gewohnten Umgang mit sich und seinem Körper. Stereotype treten nicht nur deutlich zutage, sie lassen sich auch mit Hilfe eines begleitenden Dispokinesiopaeden aufbrechen. Das ist nicht immer leicht und verlangt viel Geduld, denn sie sind oft hartnäckig.¹³

In einer späteren Phase beginnt die Integration, in der sich das Haltungs- und Bewegungsgefühl immer mehr vertieft, von den Übungen löst und auf den Alltag, auf deren Haltungen und Bewegungen überträgt. Was für einen Sinn würde es auch machen, drei Stunden beim Üben und eine Stunde auf dem Podium disponiert zu sein und im Alltag 'der letzte Hänger'? Es ist nicht nur möglich, beim Zwiebelschneiden disponiert zu stehen oder zu sitzen, es wird mit zunehmender Vertiefung des Körperbewußtseins geradezu als absurd-weil hemmend - empfunden, seine gute Spannkraft aufzugeben, solange man aktiv ist.

Die Arbeit am Instrument

Im Anschluß an die Übungen, manchmal aber auch schon von Anfang an, stehen Fragen der Instrumentaltechnik und -ergonomie im Zentrum.¹⁴ In der Ergonomie werden die Grundlagen geschaffen, die

eine optimale Bedienung des Instrumentes ermöglichen. Eine Geigenstütze ist weder ein notwendiges Übel noch eine Philosophie, sondern soll das Instrument zusammen mit dem Kinnhalter in eine optimale Position bringen, damit die Motorik nicht behindert wird. Nicht der Spieler paßt sich an das Instrument an, sondern das Instrument wird dem Spieler angepaßt. Profitiert der Schüler schon hier von der Vertiefung seiner Sensomotorik, die ihn ein 'Verbiegen' und 'Verbeulen' seines Körpers nicht mehr akzeptieren läßt, so gilt dies umso mehr, wenn es um die Fragen der eigentlichen Instrumentaltechnik geht. Weitere Beispiele sind: der Austausch der Fußbank an der Gitarre durch eine Beinstütze; Daumenstützen für Oboe und Klarinette, die den Daumen entlasten und damit die rechte Hand insgesamt freier machen sowie deren korrekte Einstellung; Pollard-Beinstütze am Fagott; Schulter- statt Halsriemen beim Saxophon.

Mit dem spannkraftigen Sitz- und Stehgefühl ist der Schüler schon durch die Übungen vertraut. Hier kommen das Instrument, seine Haltung und Teilhaltungen dazu und die daraus erwachsende voreingenommene Haltung.¹⁵

Ausgehend von der vertieften und bewußt gemachten Sensomotorik werden vom Schüler zunächst die grundlegenden Bewegungsvorgänge durchleuchtet, um von dort aus immer mehr seine Technik, seine Form am Instrument zu finden.

Beispiele dafür sind: Die 'Anfassung' des Bogens beim Streicher und die Funktionen von Daumen und der einzelnen Finger dabei. Die Kontrolle über Ausführung der verschiedenen Stricharten. Bewegungen der Finger und der Hand am Griffbrett, deren Räumlichkeit und gefühlsmäßige Kontrolle. Das Gefühl des Anschlages am Klavier als exzentrische Bewegung.



Disposition und musikalischer Ausdruck

Wenn die reine Spieltechnik ohne Aufwand bewerkstelligt werden kann, indem sie exzentrisch geworden ist, sinkt der damit verbundene Muskeltonus auf ein akzeptabel niedriges Niveau ab.¹⁶ Das ist die minimale Spielspannung, die sich im spannkraftigen Körper von alleine aufbaut, wenn wir mit unserer Vorstellung am Instrument sind. Zur Verdeutlichung: sinkt die Spannung zu tief - etwa aufgrund der Vorstellung, sich ganz 'relaxed' zu geben -, entspricht sie nicht mehr dem Ziel und dem Ausdruck unseres Tuns, dem Musizieren. Die Bewegungen werden im Resultat mühevoller, da die Muskeln ständig 'neu starten' müssen. Das impliziert einen Aufschaukelvorgang im Spannungsverlauf mit dem Ergebnis, daß der Spieler trotz 'entspanntem' Beginnen festläuft.

"Da die maximale Muskelarbeit naturgemäß begrenzt ist, wird das für den musikalischen Ausdruck zur Verfügung stehende Potential umso größer, je weiter das Spannungsniveau der Technik der Mindestspielspannung angenähert werden kann. Dann erst steht uns das größtmögliche Potential zur Verfügung, das wir für den

musikalischen Ausdruck nutzen können" (v.d. Klashorst).

Der Spieler wird spüren, daß er in diesem disponierten Zustand nichts mehr dazu machen braucht, da die Technik immer mehr von alleine läuft. Die Kontrolle ist nur noch gefühlsmäßig, sein Kopf wird frei für den musikalischen Ausdruck. Sein Ausdruck fließt sozusagen in die Technik, indem sie frei und ungehemmt der Vorstellung folgt. Der Ausdruck selbst ist keine Technik.

Der Spielvorgang ist gekennzeichnet von einer wachsenden Ökonomie in der Bewegung, da alles überflüssige weggelassen wird.

Der Anfängerunterricht - einige Anmerkungen zum Beginnen

Durch die intellektuell dominierte Situation in der Gesellschaft und der Ausbildung an der Hochschule werden wir in unserem Vorgehen als Pädagogen geprägt. Erst in der Rückbesinnung auf unsere rechtshemisphärischen Fähigkeiten befreien wir uns von möglicherweise ebenfalls stereotyp gewordenen Unterrichtsschemata, in denen das Gefühl vielleicht

gelegentlich zu kurz kommt. Erst kommt das gute Gefühl, dann der Klang. Hier ist die Prioritätenfolge gemeint und nicht etwa, daß der Klang nicht zählt. Der gute Klang folgt aus dem guten Gefühl, auch wenn in der ersten Unbeholfenheit das klangliche Ergebnis noch nicht so toll ist.

Intellektuelle Erklärungen helfen den Schülern auf unserem Gebiet, dem Instrumentalspiel, zu Beginn nicht nur nicht weiter, sie verwirren ihn oft in überfordernder Weise, so daß sie bei ihm dann von Beginn an wegen der damit verbundenen unbewußten Abwehrreaktion einen zu hohen Tonus entlocken (ein Beispiel dafür ist der sog. "Zitterbogen").

Man kann es auch umkehren, indem man durch rechtshemisphärische Bilder, die der Erfahrungswelt des Schülers entstammen, unmittelbar das gute Gefühl entlockt.¹⁷

Für den einfühlsamen, kreativen und phantasievollen Lehrer wird die Kenntnis dieser Zusammenhänge eine Herausforderung bedeuten, zusammen mit seinen Schülern auf eine stets neue Entdeckungsreise zu gehen.

Fußnoten:

1) Neben dieser Schreibweise ist auch "Dispokinese" gebräuchlich.

2) Eberhardt, Sigfried, "Hemmung und Herrschaft auf dem Griffbrett", Max Hesses Verlag Berlin 1931 (nur noch antiquarisch zu haben oder über eine Bibliothek/Fernleihe). Kritisch und ablehnend muß allerdings in Eberhardts Biographie eine gewisse Nähe zu nationalsozialistischem Gedankengut betrachtet werden, die später bei ihm zu beobachten war.

3) Nach seiner Pensionierung in Holland im Jahre 1991 siedelte v.d. Klashorst nach Deutschland über

und gründete zunächst in Oberhausen, später in Mülheim a.d. Ruhr ein Beratungsbüro für Musiker, die sich dort an ihn und seine Mitarbeiter wenden können.

Seit 1989 finden regelmäßig zweijährige Fortbildungskurse statt, in denen Musiker zum Musiker-Dispokinesiopaeden ausgebildet werden und damit nach bestandener Prüfung befähigt sind, Haltungs-, Instrumental-, und Ausdrucksdisposition zu unterrichten. 1993 wurde von Absolventen dieser Kurse die "Europäische Gesellschaft für Dispokineses e.V." gegründet. Kontaktadresse siehe im Anhang.

4) Wir erleben das beispielsweise im Alltag, wenn uns ein unerwarteter Windstoß trifft. Spontan und ohne unser bewußtes Zutun spannen sich unsere Muskeln an, um uns stabil zu halten.

5) Die Feinmotorik der Hände und Finger ist erst im Alter von ca. 16 Jahren fertig entwickelt und kann sich nun für die Bedienung des Instrumentes voll entfalten. Instrumentale Frühbegabungen ("Wunderkinder") sind in erster Linie auch motorische Frühbegabungen.

6) Es muß noch längst nicht alles, was der Lehrer selber macht, das Richtige für alle seine Schüler sein,



denn sie andere Menschen, haben ein anderes Alter, ihre eigene Anatomie, Psyche, eigenen Emotionen usw. Gute Pädagogen wissen bzw. spüren das und fordern ihre Schüler stets auf, ihr eigenes Gefühl zu beachten.

7) Diese beiden Ausdrucksformen der Motorik sind durch v.d. Klashorst analysiert und als Begriffe geprägt worden.

Nachtrag 1997: Da dieselben Begriffe auch in anderen, medizinischen Zusammenhängen mit einer z. Tl. abweichenden Bedeutung gebraucht werden, wurden um Mißverständnissen vorzubeugen von v.d. Klashorst, Mülheim und Horst Hildebrandt, Freiburg für das Fach Dispokineses die neuen Begriffe *adzentrisch* für konzentrisch und *ezentrisch* für exzentrisch geprägt. Diese werden seitdem bevorzugt verwendet.

8) Verstellung muß erst 'gelernt' werden.

9) Während für das Knochenwachstum eine grobe Grenze angegeben werden kann - die Verknöcherung ist etwa in der Mitte bis in der zweiten Hälfte des dritten Lebensjahrzehnts abgeschlossen - endet die geistige Entwicklung nicht. Zumindestens nicht für den Künstler, er wird so gesehen nie 'erwachsen'.

10) Übermäßige Exzentrizität ist ebenfalls hemmend, denn sie ist ein 'Tun' im Übermaß, ein 'zuviel machen wollen' und führt ebenfalls zu übertriebenen Spannungen.

11) Aus der Beobachtung, wie ein Schüler im ersten Moment den Bogen nimmt, lassen sich wichtige Rückschlüsse über seine motorischen Gewohnheiten und auch über seine motorische Entwicklung ziehen. Packt er fest zu, ist er vorsichtig, ist er verkrampft, etc.

12) Leistungsdruck, ja Druck überhaupt, hat ebenfalls eine zu hohe Spannung zur Folge. Das gute Gefühl läßt sich nicht zwingen.

13) Wenn man Jahre, nachdem man seine Spieltechnik von alten Gewohnheiten befreit hat, ein Stück hervorholt, das man seit dieser Zeit nicht mehr gespielt hat, erlebt man oft, daß alte Spieltechniken, die alten Stereotype, wieder mehr oder weniger deutlich hervortreten. Der Körper hat die Spieltechnik zusammen mit dem Stück gespeichert. Wer das weiß, wird gerade solche Noten mit der größten Aufmerksamkeit auf sein Spielgefühl wieder aufs neue üben.

14) Was einen wie breiten Raum einnimmt und wie lange ein Dispo-Unterricht dauern kann, darauf kann keine seriöse Antwort gegeben wer-

den, dazu sind die Probleme und Fragen zu individuell.

15) 'Voreingenommene Haltung' (v.d. Klashorst) meint diejenige Körperhaltung, die sowohl anatomisch, physiologisch als auch psychologisch zum besten Resultat im Hinblick auf ein vorgenes Ziel führt. Für den Musiker also die Haltung, die ihn mit seinem Instrument am besten und freiesten seine musikalische Vorstellung ausdrücken läßt.

16) In van de Klashorst Praxis in Mülheim a.d. Ruhr steht ein elektromyographisches Messgerät zur Verfügung (EMG), daß die quantitative Bestimmung der Spielspannung einzelner Muskeln und Muskelgruppen erlaubt. Neben seinem diagnostischen Zweck dient es auch in bestimmten Fällen zur Begleitung und Kontrolle am Instrument.

17) Die von v.d. Klashorst formulierte Entlockungsstrategie ist in der Dispokineses überhaupt von grundsätzlicher Bedeutung. Denn erst in der nicht-direktiven Ansprache, die keine links-hemisphärischen Anweisungen gibt, öffnet sich für den Schüler der Zugang zu seinen Bewegungsgefühlen. So kommt ein Dialog einerseits mit dem Lehrer aber auch mit sich selber zustande.

Die Wiedergabe und Vervielfältigung dieses Textes, auch auszugsweise ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verfassers möglich. (Adresse siehe Fußzeile).

Informationen zur Dispokineses im Internet:

1) www.dispokineses.de
Homepage der "Europäischen Gesellschaft für Dispokineses"

2) www.dispokineses.com
Homepage von G.O. van de Klashorst

Weitere Informationen - auch über Seminare -, Terminabsprachen, Dispounterricht, etc. unter:

Jürgen Löscher
Hehn 259a
41069 Mönchengladbach

Tel. / Fax: 02161 / 30 75 03
e-mail: Juergen.Loeschert@t-online.de