

«... eine wahre Herkulesarbeit»

Der «verstimmte» Musiker hat Lampenfieber, Blockaden oder Unterrichts-Überdross

Musik-Kinesiologie kann Wege aufzeigen, die zu einem stressfreien, kreativen und erfolgreichen Umgang mit dem Musikerberuf führen.

Wenzel Grund

Jede Blockierung unseres Energieflusses verursacht Disharmonien, und wenn der Mensch verstimmt ist, so ist auch sein Instrument verstimmt. Die Kinesiologie versucht nun, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Gerade für Musiker ist es von wesentlicher Bedeutung, diese Dreieinheit in das künstlerische und pädagogische Tun einfließen zu lassen.

Die Musik-Kinesiologie bietet integrative und kreative Übungen, um die Motivation des Künstlers, des Lehrenden und Lernenden zu fördern. Gehirngerechtes Lernen wird sofort erfahrbar. Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin der Hochschule für Musik und Theater Hannover, betont: «Musizieren gehört zu den schwierigsten menschlichen Leistungen. Gehörsinn, Motorik, Körperwahrnehmung und Hirnzentren, die Emotionen verarbeiten, werden gleichzeitig beansprucht. Und dabei ist eine wahre Herkulesarbeit zu leisten.» Bei den gehirntegrativen Übungen in der Musik-Kinesiologie geht es daher auch immer um leichteres Lernen.

Musik ist sehr komplex. Die verschiedenen musikalischen Strukturelemente wie Rhythmus, Intervalle, Tonarten usw. werden in unterschiedlichen, teilweise sich überlappenden Hirnregionen verarbeitet. Jedes dieser Elemente, aber auch ganze Musikwerke können erfahrungsgemäss Probleme bereiten. Nicht, weil ein Musiker unqualifiziert oder «unbegabt» ist, sondern weil im emotionalen Bereich Blockaden bestehen, welche sich über die Musik Ausdruck verschaffen. Jede Emotion, jede Regung spielt sich nicht nur irgendwo im Kopf ab, sondern ist verbunden mit den Muskelfasern, mit den Hormonen, kurz: mit dem ganzen Menschen. Wenn wir Angst haben, schlottern uns die Knie und bei Wut steigt uns die Galle hoch. Die Emotion wirkt also bewusst oder unbewusst im Körper.

Müssiggang ist von gestern

Der moderne Musiker hat keine Zeit mehr. Wenn man bedenkt, dass die schöpferische Pause, der Müsiggang, das Nichtstun total aus der Mode gekommen sind, wundert man sich nicht mehr über so viel belanglose, uninspirierte Musik auf dem Podium und Musikmarkt. Wir werden zum Teil schon in der Musikschule unmerklich zu

Zirkuspferden erzogen und gehorchen dem einseitigen Leistungsdenken im Studium und in Wettbewerben. Es ist bezeichnend, dass im Westen die Kunstmusik durch «Sport und Kultur» verwaltet wird, während sie in anderen Kulturen in der Nähe von Religion, Magie und Spiritualität angesiedelt ist.

Die Vorstellung, nicht zu üben, ist für die meisten Musiker ein Horror, wenngleich auch viele Orchestermusiker schamhaft gestehen: Ich



Musizieren und Unterrichten als organische Gesamtentwicklung
Foto: © leungchopan – Fotolia.com

habe schon lange nicht mehr geübt – leider nicht aus Gründen des gesunden Müsiggangs! Selbstverständlich ist es wichtig, sein Instrument so perfekt als möglich zu beherrschen. Aber wie? Mit Quantität?

Der mangelnde Ausgleich zwischen Tun und Nichtstun führt bei vielen Menschen zu tiefgreifendem Stress, der sich in Hektik, im Rasen von einem Konzert zum andern, in der Geschwindigkeit, in der sie den Konzertort verlassen, in der Reduzierung von Probenarbeit aufs Allernötigste, in der Trennung von Mensch und Musiker äussert. Wiederum sind dies Probleme, die auch körperlich ausgetragen werden. Damit gehen konstante Verspannungen und Verhärtungen einher.

Das Problem «wird» Körper

Jedes Problem beginnt im feinstofflichen Bereich, auch Meridianebene und in der Kinesio-

logie die «bewusste Ebene» genannt. Wird das Problem auf dieser feinstofflichen Ebene nicht gelöst, d.h. angeschaut, so sinkt es auf die unterbewusste Ebene. Hier manifestiert es sich in einem vage empfundenen Schmerzpunkt. Sind wir taub und blind für diese feinen Anzeichen, dann sinkt das Problem schliesslich auf die grobe Körperstruktur und manifestiert sich als negative Zellinformation, die alle möglichen Symptome erzeugt. Sprechen wir also beim Musiker von Rückenschmerzen, so zückt der Musik-Kinesiologe nicht seine Kenntnisse über Massage, sondern fragt: Was war der Schmerzauslöser im feinstofflichen, energetischen Bereich? Nur dort kann Heilung ansetzen. Nicht die Spritze, das Medikament und die Massage beheben das ursprüngliche Problem, sondern das Umdenken.

Gerade in unserer Leistungsgesellschaft laufen viele Dinge beim Musizieren über unser Unterbewusstsein, da die Beziehung zwischen Musik und Individuum in der Ausbildung nicht bewusst thematisiert wird. Die Hochschulen haben meistens wenig Antworten anzubieten zu grundlegenden Fragen wie: «Was ist mein Weg in der Musik und wie finde ich ihn?» – «Was ist Musik überhaupt, was bewirkt sie im Menschen?»

Jeder, der im Orchester sitzt, kann ein Lied davon singen, welcher Unterschied zwischen der Schönheit und Harmonie der Musik besteht und den emotionalen Verhältnissen zwischen den Musikern selbst. Da finden unglaubliche Kompensationen statt, um all die Spannungen aushalten zu können. Durch die Arbeit am Selbst mit Hilfe musik-kinesiologischer Balancen können wir eine optimale körperliche, emotionale und mentale Disposition erstellen und betreiben gleichzeitig Burnout-Prävention.

Inspiration für die Lehrtätigkeit

Die weit verbreitete Doppelaufgabe von Lehrtätigkeit und Musikerdasein und die manchmal grosse Distanz zum Amateurmusiker ist eine grosse Herausforderung. Musikpädagogen tragen, ob bewusst oder unbewusst, die Verantwortung für den Fortbestand unserer Musikkultur. Sie versuchen Ideale, Werte und musikalische Traditionen zu pflegen und zu vermitteln. Dieser Versuch ist oft mühsam und mündet bisweilen in Resignation. Das Begleiten solcher Lernprozesse ist anspruchsvoll, d.h. das Einrichten von musikalisch inspirierenden Lernfeldern braucht Phantasie. Hier mögen die Impulse aus der Musik-Kinesiologie die Pädagogen ermuntern, mehr spielerisch und kreativ mit dem theoretischen und pädagogischen Überbau unserer Musik umzugehen.

> www.mk-akademie.ch

