

Dieter Dörrenbächer

Дитер Дёрренбехер

Хонер-консерватория г. Троссинген (Германия)

ректор

MUSIK UND GESUNDHEIT

Musik ist für den Menschen eine Tätigkeit (wenn man es rein mechanisch betrachten will), die den ganzen Körper und auch das gesamte Gehirn in Anspruch nimmt. Oder positiv, ganzheitlich formuliert: der gesamte Körper, Geist und Seele sind gefordert, in Bewegung und bedeuten für den Menschen eine ganzheitliche positive Aktivierung!

Umso wichtiger ist es für denjenigen, der Musik professionell betreibt, dass er bei einer derart intensiven Beschäftigung auch um die Gefahren für den Körper weiß und bewusst mit seinem ‚Werkzeug‘ umgeht.

So klagen viele Musiker über Haltungsprobleme wie Rückenschmerzen oder Blockaden im Hals-Wirbel-Bereich (Streicher). Insbesondere Orchestermusiker haben am Ende Ihrer Karriere Probleme mit dem Hören.

Aus dieser Perspektive ist es nur nachvollziehbar, dass sich immer mehr Musiker mit dieser Thematik beschäftigen und ihr eine große Bedeutung beimessen.

In Westeuropa greift man in diesem Kontext auf eine Technik zurück, die ich im Folgenden näher beschreiben möchte:

Die Feldenkrais-Methode

Die **Feldenkrais-Methode** ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais (1904–1984) benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der ‚kinästhetischen‘ (bewegungsempfindlichen) und ‚propriozeptiven‘ (tiefensensible) Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt. Dabei orientiert sich die Feldenkrais-Methode an so genannten ‚organischen Lernen‘ wie es in der ‚normalen‘ Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet und von dem Feldenkrais aufgrund seiner Beobachtungen und Studien annahm, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt. (Stichwort ‚Neuronale Plastizität‘).

Feldenkrais entwickelte seine Methode in zwei unterschiedlichen Techniken, die er ‚Funktionale Integration‘ (engl. *Functional Integration*) und ‚Bewusstheit durch Bewegung‘ (engl. *Awareness through Movement*) nannte.

Funktionale Integration kann als eine Interaktion zwischen ‚Lehrer‘ und ‚Schüler‘ beschrieben werden, die häufig nonverbal auf der körperlichen Ebene stattfindet.

„Bewusstheit durch Bewegung“ wird dagegen in Gruppen unterrichtet, wobei der „Lehrer“ die „Schüler“ verbal durch strukturierte Bewegungsexperimente führt und deren Aufmerksamkeit durch Wahrnehmungsfragen lenkt.

Diese Methode ist also ursprünglich nicht im Zusammenhang mit Musik entstanden. Vielmehr haben Musiker die Kenntnisse der Beschäftigung mit der Methodik auf das Musizieren bzw. ihr Instrument übertragen.

Die Methode

Die Methode basiert auf Judo, auf der künstlerischen Körperschulung der 1920er Jahre sowie auf Erkenntnissen der manuellen Medizin. Im Mittelpunkt der Methode stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Sie möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere sensomotorische Differenziertheit zu erlangen. Nachteilige Bewegungsmuster sollen gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden. Auf diese Weise kann er schließlich besser erkennen und verstehen, wie er sich selbst wahrnimmt und im täglichen Leben organisiert. Beschwerden werden zu entsprechenden Bewegungsmustern zurückverfolgt und Defizite möglichst durch andere, neu erkannte Bewegungsmöglichkeiten überbrückt. Indem sich der Lernende über das eigene Tun bewusst wird, entsteht neue Beweglichkeit für Körper und Geist.

Die Methode findet insbesondere zur Wiedererlangung der vollen Mobilität nach Verletzungen in der Rehabilitation und beim Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen Anwendung. Ihrem Konzept nach können jedoch Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen von ihren Möglichkeiten profitieren. Sie soll geistige und körperliche Frische bis ins hohe Alter erhalten helfen. Auch kann sie beispielsweise für Musiker, Tänzer, Sportler und andere an Bewegung Interessierte von Nutzen sein.

Moshé Feldenkrais ging davon aus, dass menschliches Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Bewegen niemals isoliert anzutreffen sind, sondern gemeinsame „Zutaten“ menschlichen Handelns seien. Bewegung war für ihn Ausdruck der ganzen Person und schien ihm der am besten geeignete Ansatzpunkt, um Verbesserungen zu erreichen. Entscheidende Idee war für ihn dabei die menschliche Fähigkeit zur Selbsterziehung, einer Erziehung, die nicht durch äußere gesellschaftliche Umstände bedingt ist, sondern von den Wünschen und Möglichkeiten des Individuums ausgeht. Die Fähigkeit des Menschen der Selbstreflexion, also sich über das, was man tut, bewusst zu sein, bezeichnete M. Feldenkrais als Bewusstheit. Bewusstsein wäre demzufolge die Wahrnehmung seiner Selbst in zeitlicher und räumlicher Orientierung, der Schlaf hingegen das Lösen des Bewusstseins aus der räumlichen und zeitlichen Struktur.

Bei der Entwicklung seiner Methode wurde Feldenkrais unter anderem von Gustav Fechner, Frederick Matthias Alexander, Gerda Alexander, Georges I.

Gurdjieff, Émile Coué, Milton Erickson, William Bates, Milton Trager, Heinrich Jacoby und Kanō Jigorō beeinflusst. Neuere Bewegungs- und Wahrnehmungskonzepte wie Semota basieren ebenfalls auf theoretischen Grundlagen der Feldenkraispädagogik.

Da sich die Methode nur teilweise als Therapierichtung begreift und ein komplexes Menschenbild zugrunde legt, stellt sich zudem die Frage nach angemessenen Beurteilungskriterien und einer entsprechenden Methodologie. In verschiedenen medizinischen Feldern (z. B. in der Rehabilitation, in psychosomatischen Kliniken wie auch in der Traumatherapie) unterstützen Feldenkrais-Pädagogen die Heilung.

Sensomotorisches Lernen geschieht hierbei durch Bewusstwerden von Bewegungsabläufen.

Feldenkrais und Musik

Nicht wenige MusikerInnen haben sich – aus eigener leidvoller Erfahrung mit blockierten Schultern, Lampenfieber und einem insgesamt harten, professionellen Orchesteralltag und Musikbetrieb – mit der Feldenkrais-Arbeit beschäftigt und sie kreativ im eigenen Spiel bzw. Unterricht adaptiert. In vielen Musikschulen, Musikhochschulen und Orchestern ist mittlerweile die kinästhetische Wahrnehmungsschulung Teil des Arbeitsalltags geworden.

Eine ehemalige Konzertmeisterin, die wegen ‚fokaler Dystonie‘ (auch ‚Musikerkrampf‘ genannt) ihre Tätigkeit bei den Bamberger Symphonikern aufgeben musste, argumentierte auf dem ‚9.Europäischen Kongress für Musikphysiologie und Musikermedizin‘ in Freiburg 2003 für eine Stärkung dieser Tendenz und sagte: „Zehn Jahre Unterrichtstätigkeit als Geigendozentin an der Musikhochschule in Freiburg sowie meine Erfahrungen als Feldenkrais-Pädagogin bei der Arbeit mit anderen Berufsmusikern, haben mich davon überzeugt, dass die Fähigkeit, kinästhetisch zu empfinden, eine wesentliche Hilfe darstellt zur Optimierung der Instrumentaltechnik“.

Die simple Aufforderung „Spielen Sie mit weniger Kraft!“, nützt meist ebenso wenig wie die Anweisung: „Entspannen Sie sich!“. Hier muss mit ‚neurologischer Diplomatie‘ vorgegangen werden: sich hinlegen und ungewohnte Schulter-, Arm- und Fingerbewegungen ausführen, ihren Zusammenhang mit Rippen und Becken und bis zu den Füßen hinunter erspüren, die Atmung beobachten, in ungewöhnlichen Positionen einen Ball fangen oder Geige, Cello, Saxophon spielen...

So wird das reflexartige Muster des Greifens, Haltens und (Bogen- oder Atem-) Führens, das sich vielleicht über Jahre hinweg eingespielt hat, aufgelöst und die Freude am experimentellen und improvisatorischen Umgang mit sich und dem Instrument erneut geweckt.

Die Beschäftigung mit dieser Methode führt zwangsläufig zu einem anderen, bewussteren Musizieren!

„Es gibt vieles, was über die Begabung hinaus für die Kunst wichtig ist. Ich möchte die Handarbeit erwähnen, etwas, das leicht übersehen oder aber mystifiziert wird. Auf den ersten Blick mag dieser Aspekt unbedeutend erscheinen, in kreativen Berufen ist er dennoch entscheidend. ... Bei Streichern sind es die Feinheit der Bogenführung, das variable Vibrato, geschickte Fingersätze, unmerkliche Übergänge, die Geläufigkeit: Die Krönung eines endlosen Lernprozesses... Nur diejenigen, die Herr ihres Handwerks werden, haben die Chance, Musik zum Schwingen zu bringen...“ (Gideon Kremer).