

## BODY MIND PRESENCE – MENTAL- & AUFTRITTSTRAINING

26.–28. Januar 2018

Freitag 17–20 Uhr, Samstag 11–17 Uhr, Sonntag 10.30–15 Uhr

Als Performer erleben wir einen besonderen Zustand von hoher Energie und Präsenz: ein komplexes Zusammenspiel von Entschlossenheit und Zuversicht, Ruhe und Zentriertheit in Erregung, von höchster Aufmerksamkeit und klarem Fokus.

Neben Talent und künstlerischer Vorbereitung spielt ein weiterer Faktor eine entscheidende Rolle, um auf der Bühne voll präsent und persönlich erfolgreich zu sein: die innere Stärke und persönliche Führungskompetenz. Dabei geht es um die Balance von körperlichen, mentalen und emotionalen Potentialen, den bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen, das aktive Annehmen von Herausforderungen und direkte Treffen von Entscheidungen. Dieser Kurs zeigt die Arbeit an verschiedenen Vorbereitungsphasen, und wie positiver Stress erzeugt, genutzt und direkt ins Tun umgesetzt werden kann.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die aktuellen persönlichen Motivationen und Zielsetzungen zu definieren und den Lern- und Studien-Fokus zu schärfen. Für Teilnehmer aller Studienfächer.



„The key is intention and attention.“

Themen:

- Kampfkunst als Basispraxis für Performer: Präsenz, Fokus, Spontaneität
- Eu-Stress, Stressmanagement, Selbstführung: Body-Mind-Balance, Körper- und Mentalarbeit
- Das persönliche Leistungspotential erkennen, mobilisieren, abrufen
- Bühnencoaching: Auftrittstraining und Feedbacktechniken

**KRISTIN GUTTENBERG** ist Dozentin für angewandte Musikphysiologie / Performing Arts Physiology. Sie integriert Ansätze der Performing Arts, Körper- und Mentalarbeit sowie moderne und traditionelle Formen kontemplativer „Body-Mind-Practices“. Sie lehrt international an künstlerischen Hochschulen und Kulturinstitutionen, entwickelt Ausbildungskonzepte, gibt Seminare und Coaching für Performer und Ensembles.

2008–11 Gastprofessur an der HfM „Hanns Eisler“ Berlin, Mitgründung und Leitung des Fachbereichs Musikphysiologie/Kurt-Singer-Institut. Seit 2012 lehrt und coacht sie die Studierenden im Bereich „Musikphysiologie in der künstlerischen Praxis“.

## AUFTRETEN IM FLOW

31. Mai – 1. Juni 2018

Donnerstag 15–18 Uhr und 19–22 Uhr, Freitag 10–13 und 14–17 Uhr

Nervosität vor einem Auftritt ist normal, Aufführungsanxiety dagegen hinderlich und manchmal sogar fatal. Der Workshop vermittelt unterstützende und stärkende Techniken aus Sportpsychologie, Körperpsychotherapie sowie aus Selbstsicherheits- und Mentaltraining, die dabei helfen, mit einem störenden „Zuviel“ an Aufregung umzugehen und in Konzert oder Aufführung eine optimale innere Verfassung zu erreichen, den Zustand des Flow. Flow ist der psychologische Fachbegriff für das vollkommene und anstrengungslose Aufgehen im dargebotenen Werk. Im Flow treten bewusste Kontrollfunktionen des Gehirns in den Hintergrund, das System „Darstellender Künstler“ tritt ein in einen Zustand der Selbstorganisation: „Es“ spielt, tanzt, spricht, handelt. Von großer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch die Unterscheidung von implizitem und explizitem Wissen, also von „Sprach“- und „Körperwissen“. Es werden Techniken vermittelt, die den Erwerb von implizitem Wissen in der Phase der Vorbereitung, und das bewusste Eintauchen in diesen Zustand vor einem Auftritt fördern.



Eine Auswahl der Themen:

- Die Kluft zwischen Üben und Aufführen überbrücken
- Ein persönliches Ziel definieren
- Die ideale Aktivierungskurve
- Die Kunst der Selbstfürsorge
- Selbstvertrauen aufbauen
- Mentale Vorbereitung
- Kurz vor dem Auftritt
- Einen sicheren Raum kreieren

**ANDREAS BURZIK** ist Diplompsychologe und ausgebildeter Geiger.

Neben seiner Vortrags-, Seminar- und Unterrichtstätigkeit arbeitet er als Psychotherapeut in eigener Praxis mit den Schwerpunkten psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining und Körperpsychotherapie. Zu seiner Arbeit zählen zahlreiche Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften, Vorträge, Seminare und Workshops zu den Themen Üben im Flow, Unterrichten ohne Erschöpfung und Lampenfieber in den USA, Europa, Russland, Australien und Neuseeland. Seit 2007 ist er Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks.

## „ICH ÜBE MICH ...“

Zur Bedeutung von Körperwahrnehmung und Selbstkommunikation  
15.–17. Juni 2018

Freitag 17–20 Uhr, Samstag 11–17 Uhr, Sonntag 10.30–15 Uhr

Dieser Workshop wird im Team-Teaching von Stephan Berg und Prof. Dr. J. Lemmer Schmid gegeben, siehe KIT-Flyer.

Das Spannungsfeld zwischen diszipliniertem Üben und achtsamem Fließenlassen ist voller Herausforderungen. Wie können wir mit uns und unserem Körper in einen reflektierten Dialog treten, ohne dabei die Performanceleistung zu gefährden? Wann loslassen und wie lange diszipliniert dranbleiben und weiterüben?

Mit dem Konzept der „Selbstsorge“ soll eine Möglichkeit vorgestellt werden, wie es gelingen kann, eine achtsame und gesundheitsfördernde Selbstkommunikation zu entwickeln. Ziel ist es dabei, vorhandene Potentiale bei gleichzeitigem Erhalt der Spiel-, Sing- und Tanzfreude zu entfalten.



Nach einer theoretischen Einführung in die Themenfelder der Achtsamkeitsschulung, Embodiment-Forschung und Gesundheitsförderung bietet dieser Workshop die Möglichkeit, anhand von praktischen Erfahrungssituationen sich selbst in konkreten Übungs- und Trainingssituationen zu reflektieren. Der Fokus liegt dabei auf dem Balanceakt zwischen Über- und Unterforderung, Entwicklungsmotivation und Selbstakzeptanz. Die Referenten verknüpfen hierfür ihre Praxisfelder Musik und Motologie bzw. Tanz/Performance und Psychologie.

**STEPHAN BERG** ist Diplom-Instrumentalpädagoge (Violine), Motologe (M.A.) und derzeit Doktorand und Mitarbeiter im Fachbereich Sportwissenschaften und Motologie (Uni Marburg). Musik, Bewegung und Psyche – wie beeinflussen sie sich wechselseitig beim Musizieren? Dieser Frage nachgehend ist sein Arbeits- und Forschungsschwerpunkt die Entwicklung einer vielseitigen Bewegungsarbeit für Musiker im Rahmen einer motologisch orientierten Gesundheitsförderung. 2013 hat er die Weiterbildung „Musikphysiologie im künstlerischen Alltag“ abgeschlossen und betreut seitdem zwei Landesjugendorchester im Bereich der Musiker-gesundheit. Neben einer eigenen regen Konzerttätigkeit in verschiedenen Ensembles hält er Seminare an unterschiedlichen (Fach-)Hochschulen zum Thema Bewegung und Gesundheit.



Hochschule für Musik  
und Darstellende Kunst  
Frankfurt am Main



# MUSIKSPEZIFISCHE BEWEGUNGSLEHRE 2017|18



MSBL

## THE ARTIST'S BODY

*Körper, Körperwahrnehmung und Bewegung* betreffen Studierende und Dozenten gleichermaßen und sind elementare Themen von wachsender Bedeutung für die künstlerische Ausbildung. Der Aufbau und die Einrichtung der Informations- und Austauschplattform [tab.hfmdk-frankfurt.info](http://tab.hfmdk-frankfurt.info) ist ein sichtbares Zeichen, dass in der HfMDK Körper wahrgenommen werden, Bewegung zu erleben ist und spartenübergreifend gedacht und gehandelt wird.

Zu dem von der AG *Körper & Bewegung* entwickelten Gesamtkonzept THE ARTIST'S BODY gehören die Wissenschaft und Kunst, Kultur und Bildung verbindenden *TAB Symposien*, die Workshopreihen *MSBL/KIT*, das tägliche Körper-Training *msbl/kit am morgen*, der *Handapparat Körper & Bewegung*, die *HfMDK Foren* und seit neuestem *TAB spezial*, ein Forum für Kooperationen und innovative Formate.

Interessierte können sich über neue wissenschaftliche Erkenntnisse informieren, in Workshops gemeinsam praktische Erfahrungen sammeln, künstlerisches Arbeiten, Recherche, Praxis und Theorie miteinander verbinden. Die AG Körper & Bewegung ist über [tab@hfmdk-frankfurt.de](mailto:tab@hfmdk-frankfurt.de) zu erreichen.

Die Teilnahme an MSBL/KIT Workshops, *msbl/kit am morgen* oder dem *tamed* Kongress kann als Studienleistung in den entsprechenden Modulen angerechnet werden.

## TAB SPEZIAL

Vom 1. bis 3. Juni 2018 findet in der HfMDK der 14. Kongress für Tanzmedizin mit unterschiedlichen Präsentationsformaten und Workshops statt. *tamed* führt ihn erstmals in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin durch. [www.kongress.tamed.eu](http://www.kongress.tamed.eu)

Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie am Infobrett THE ARTIST'S BODY (Flur 2. Stock), im Foyer und unter [tab.hfmdk-frankfurt.info](http://tab.hfmdk-frankfurt.info)

## WORKSHOPREIHEN MSBL/KIT

In den Workshopreihen MSBL und KIT 2017/18 werden über zwei Semester verteilt 9 Intensivseminare angeboten. Eines davon als Team-Teaching. Beide Reihen sind interdisziplinär ausgerichtet und wenden sich an Studierende und Dozenten aller Fachbereiche gleichermaßen. Der Hauptfokus liegt auf dem Vorstellen von bzw. der Vertiefung von Erfahrungen in Körper- und Bewegungslehren, die zu besserem Stressmanagement verhelfen und durch die Körper-Geist-Anbindung auch künstlerische Lernprozesse und Bühnenpräsenz verbessern können. In einigen Kursen wird der Fokus speziell auf unterschiedliche kompositorische Ansätze gerichtet. Allen gemeinsam ist, dass in der gemeinsamen Arbeit freudvolle und effektive künstlerische Zugänge zum Üben, Musizieren, Darstellen und präsenten Bühnenauftritt eröffnet werden.

## ANMELDUNG

Die Anmeldung zu allen Workshops geschieht über das elektronische Anmeldeformular auf [tab.hfmdk-frankfurt.info](http://tab.hfmdk-frankfurt.info). Hier sind auch weitere Informationen und die Veranstaltungsorte zu finden. Wegen begrenzter Teilnehmeranzahl wird eine frühe Anmeldung empfohlen. Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist nur nach vorheriger Absprache mit den Workshop-Leitern möglich. Die angegebenen Kurszeiten verstehen sich inklusive Pausen. Über kurzfristige Änderungen der Kursdaten werden Sie per Mail informiert.

Konzeption: Prof. Dieter Heitkamp,  
Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender, Susanne Triebel  
Organisation: Susanne Triebel

## MSBL/KIT AM MORGEN

Ab dem 16. Oktober 2017 wird während der Vorlesungszeit ein regelmäßiges tägliches Training zu Körperwahrnehmung und Bewegung spartenübergreifend für Studierende und Dozenten aller Fachbereiche angeboten.

Montag	8.45–9.45	<b>Hatha Yoga</b> Gundula Baun <b>ZuKT</b> <b>Pilates</b> Laura Hicks <b>ZuKT</b>
Dienstag	8.30–9.30	<b>Yoga</b> Kristina Veit <b>ZuKT</b>
Mittwoch	8.45–9.45	<b>Tai Chi</b> Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender <b>Opernstudio</b> <b>Hatha Yoga</b> Gundula Baun <b>ZuKT</b> <b>Pilates</b> Laura Hicks <b>ZuKT</b>
Donnerstag	8.30–9.30	<b>Yoga für Bewegungserfahrene</b> Kristina Veit <b>ZuKT</b>
	8.45–9.45	<b>Tai Chi, Qigong &amp; Meditation</b> Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender <b>Opernstudio</b>
Freitag	8.45–9.45	<b>Gyrokinesis</b> Hannah Shakti Bühler <b>ZuKT</b>

**ZuKT: Tanzstudios in der Tanzabteilung**

Der einfacheren Schreibweise halber wurde im gesamten Flyer die männliche Schreibweise gewählt, die weibliche ist immer mit eingeschlossen.

## STRESSMANAGEMENT FÜR MUSIKER AUS DER SICHT DER KINESIOLOGIE

17.-19. November 2017

Freitag 17–20 Uhr in A 206, Samstag 11–17 Uhr,  
Sonntag 10.30–15 Uhr jeweils in B 203

Als Musiker sind wir zahlreichen Stressfaktoren ausgesetzt, welche zu physischen und psychischen Blockaden und somit auch zu Blockaden der Kreativität führen können. Die Musik-Kinesiologie beschäftigt sich im Speziellen mit dieser Thematik.

Im Workshop werden Aspekte und integrative Übungen aus der Kinesiologie vorgestellt, welche sich im Musikeralltag bewährt haben. Im 2. Teil erhalten die Teilnehmenden Gelegenheit, die verschiedenen Techniken beim Übungsauftritt auszuprobieren. Die Arbeitsweise dient der Körper-Geist Integration, damit wieder ein inneres Gleichgewicht erlangt werden kann. Dadurch werden das künstlerische Potential und die Kreativität des Musikers gefördert.

Die Teilnehmenden erhalten ganzheitliche Anregungen für den Bühnenauftritt, damit das Potential optimal genutzt werden kann.



**PIA BUCHER** hatte eine langjährige internationale Konzerttätigkeit als Solistin, Kammermusikerin sowie als Solo-Posaunistin in verschiedenen Berufsorchestern. Neben ihrem musikpädagogischen Engagement arbeitet sie als dipl. Kinesiologin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Stress, Lampenfieber, Bühnenpräsenz. Kurse und Workshops zum Thema Stressbewältigung und Bühnenpräsenz für Musiker führten sie an zahlreiche Musikhochschulen und Musikschulen sowie auf Kongresse. Sie ist Mitgründerin und Ehrenpräsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM) und Mitglied der DGfMM.

[www.sana-musica.ch](http://www.sana-musica.ch)

## TAI CHI UND PARTNERARBEIT

12.–14. Januar 2018

Freitag 17–20 Uhr und Samstag 11–14 Uhr für Tänzer,  
Samstag 15–18 Uhr und Sonntag 11–14 Uhr für Musiker

Es werden Spuren der Feinheiten von Bewegung, der Getragenheit des Körpers im Prozess des Hervorbringens-an-sich-Sein und vieles mehr vermittelt. Tai Chi betont das Fließen, das ständige Entstehen von Fließen, das Hervorgebracht-werden im Augenblick. Daraus ergibt sich ein einzigartiger Zugang zu Entwicklung und Kreativität. Ohne das Fließen im Jetzt gibt es keine Aspekte.

Im Tai Chi entwickeln sich alle Handlungen und Bewegungen, sie sind nicht einfach da. Sich in diesem Prozess im Augenblick zu begreifen, spüren, ihn intensiv aber auch spielerisch zu erleben und umzusetzen, wird Gegenstand des Unterrichts sein. Neben Tai Chi-Grundübungen, Formteilen und Partnerübungen, werden wir auch in Elemente aus Tai Chi-Stock und Tai Chi-Seidentuch eintauchen.



Dieser Workshop ist gezielt und getrennt auf Tänzer und Musiker ausgerichtet.

**ROLF WEBER** erhielt seine Ausbildung von 1975–1982, inklusive drei Jahre Vollzeitausbildung in London bei Großmeister Chee Soo im Lee-Stil. Er unterrichtete Tai Chi und Chi Gong an der Frankfurter Goethe Universität im Bereich Sportwissenschaft. Seit 1982 leitet er hauptberuflich seine Schule für altchinesische Bewegungskunst, Atmung und Meditation mit den Schwerpunkten: Taijiquan, Chi Gong, Feng Shou Windhand Kungfu, taoistische Meditation, Chi und Li Energiearbeit.