

Musiker und Musikerinnen erbringen beim Instrumentalspiel im Studium und im Beruf sensomotorische und psychomotorische Höchstleistungen, die den ganzen Menschen und viele verschiedene Systeme beanspruchen: Muskeln, Skelett, Nerven, Herz und Kreislauf, die Sinne, Haut, Atmung und Psyche. Im Interesse einer hohen Leistungsfähigkeit über einen langen Karriereweg hinweg sind Studierende heute gefordert, mehr Verantwortung für ihren Gesundheits- und Trainingszustand zu übernehmen. Eine zeitgemäße künstlerische Ausbildung sollte dabei die bestmögliche Unterstützung und Begleitung geben. Um die individuellen Entwicklungspotentiale von KünstlerInnen voll zur Entfaltung zu bringen, ist es notwendig, die Körperwahrnehmung zu schulen und das kinästhetische Bewusstsein zu entwickeln. So können Studierende ihre eigenen Strukturschwächen in Haltung und Bewegung wahrnehmen, korrigieren und durch vorteilhafte Bewegungsmuster ersetzen. Um in die für die Kunstausübung notwendige mentale und physische Ruhe zu gelangen, werden Entspannungstechniken vermittelt.

An professionelle MusikerInnen und PädagogInnen werden sehr hohe Ansprüche gestellt, die sich sowohl auf die musikalische Leistungsfähigkeit als auch auf performative Fähigkeiten beziehen. Künstlerpersönlichkeiten müssen flexibel auf wandelnde Anforderungen reagieren können und erlerntes Wissen auf andere Bereiche übertragen können. Für eine ausdrucksvolle oder inszenatorisch bedingte neutrale Präsenz ist eine Körper-Geist-Zentrierung notwendig und ein entsprechendes Auftrittstraining unterstützt durch imaginative Verfahren, mentales Training und Video-Feedback.

Inhaltsbereiche

1. Angewandte Anatomie / Bewegungslehren

- _ Körpererfahrung und Körperbildung durch unterschiedliche Ansätze und Methoden im Bereich der Bewegungslehre, wie Alexandertechnik, Feldenkrais, Dispokinesis, Ideokinese, Atemlehren, Body-Mind Centering, Tai Chi und Qigong, Yoga
- _ Grundkenntnisse, um den Spielapparat besser kennenzulernen und Bewegungszusammenhänge besser zu verstehen
- _ Gefahren und Potentiale beim Üben selbständig einschätzen lernen
- _ Prophylaxe von Schädigungen und Erkrankungen durch Übe- und Spielbelastungen. Erfahren und Erkennen der eigenen schädigenden Muster des Körpergebrauchs (re patterning). Veränderungen von Bewegungsmustern setzen differenzierte Körperwahrnehmungen voraus und die Vorstellung von Bewegungsalternativen
- _ ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein entwickeln, um eigene Gesundheitsressourcen und Potenziale besser auszuschöpfen

2. Musikphysiologie und Musikermedizin

- _ Übungen zur Prophylaxe von Schädigungen und Erkrankungen durch Spielbelastungen kennenlernen und in den Übealltag integrieren
- _ ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- _ neueste Forschungsergebnisse kennenlernen
- _ Spielhilfen, Ergonomie im Einsatz erproben

3. Bühnenpräsenztraining

- _ Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen, um zu einer individuell geprägten, professionellen Ausdrucks- und Aussagefähigkeit als Bühnendarsteller zu gelangen
- _ Raumwahrnehmung schulen, um sich im Kontext „Klang und Raum“ zu erfahren und sein Spielen als räumlich-interaktives Geschehen zu erleben und zu gestalten
- _ Spielgestik, Spielmimik, Ausdrucksbewegungen erkunden und individuell gestalten
- _ Bewegung beim Instrumentalspiel
- _ Präsenz halten während einer Aufführung
- _ Auftritte, Abgänge, Applaus entgegennehmen
- _ Sensibilisierung für ein stimmiges Auftreten („Stiling“ für Konzerte und Probevorspiele u.a. Kleidung, Make Up, ...)

4. Mentales Training und konstruktiver Umgang mit Lampenfieber

- _ mehr Ökonomie und Effizienz beim Üben durch mentales Training. Vor allem die beim Musizieren notwendigen geistigen, gefühlsmäßigen, körperlichen und psychologischen Fähigkeiten können durch mentales Training verbessert werden.
- _ konstruktiver Umgang mit Lampenfieber durch regelmäßiges Auftrittstraining
- _ Auftrittsängste zusätzlich bearbeiten im Dispositionstraining und mit Methoden der Kinesiologie, des Qigong und der prozess- und embodiment focussierten Psychologie/ PEP.

Mai 2009