

## VORTRÄGE

### **1 »Über Verwandlungs– und Wandlungsfähigkeit des Körpers in zeitgenössischer Musik« \_\_\_\_\_ Julia Gerlach**

Körper und Körperbilder sind wandelbar und sie verwandeln die Zuhörer.

Aus der konventionellen Symbiose von menschlichem Körper und Instrument bei der physischen Hervorbringung von Musik haben sich in der zeitgenössischen Musik unter dem Einfluss neuer Technologien, sozialer Umbrüche und biologischer Revolutionen eine Vielzahl paralleler Körpervorstellungen und –inszenierungen entwickelt. Sie zielen darauf, den Körper durch technologische oder biologische Eingriffe zu erweitern, zu verändern oder sogar zu zerstören. Oder aber sie gehen von Körpern als ganzheitlich erfahrbare Einheit, als wertvolle Ressource aus, die über die Musik hörbar und erfahrbar gemacht wird – in einer kollektiven Musikpraxis oder eben (meditativ) bei den Zuhörern.

Interessanterweise dienen gerade die einer bewussten Körpererfahrung zuzurechnenden inneren Prozesse wie Herzschlag, Gehirnaktivität, Blutkreislauf oder die äußeren Bewegungen des Körpers beim Instrumentalspiel oder der zwischen dem Innen und Außen vermittelnde, Gesang erst ermöglichende Atem als Ausgangspunkt oder Modell für diese neuen musikalischen Konzepte. Zugleich realisieren sich diese Körperbilder erst in Aufführungen, zum Beispiel auf der Bühne, weshalb auch die Komponenten dieser besonderen Situation in die Betrachtung des Körpers in der Musik einbezogen werden muss. Denn in diesen performativen Akten kommt es über den Raum und die Präsenz der Performer zu einer (körperlichen) Interaktion mit den Zuhörern.

### **2 »Der Körper im kompositorischen Denken« \_\_\_\_\_ Prof. Isabel Mundry**

Es gibt Momente, in denen ich Künstler anderer Sparten darum beneide, bei ihrem Schaffen auch ihren Körper einsetzen zu können. Visuelle Künstler bewegen Materialien, Choreographen bewegen den Körper selbst. Das Komponieren hingegen vollzieht sich leise, und der Körper des Komponisten steht dabei still. Doch dieser Mangel würde mir nicht auffallen, wenn er nicht als Spannung beim Komponieren selbst präsent wäre.

Die Geschichte der neuen Musik ist auch eine des Verschwindens und Neukonstituierens ihrer Körperlichkeit. Haben die Regelwerke des Serialismus und der Aleatorik jegliche Form

des Verweisens zugunsten einer selbstbezüglichen, rein abstrakt organisierten Musik strikt vermieden, so hat später die Vielfalt der Wahrnehmung wieder ihren Einzug genommen. Die Thematisierung des Körperlichen ist wieder in die neue Musik zurückgekehrt, doch als ein ähnlich multiples Gebilde, wie es die ästhetische Vielfalt unserer Zeit selbst ist.

Anhand eigener Kompositionen möchte ich nachzeichnen, wie sich körperliche und ästhetische Wahrnehmung wechselseitig beeinflussen. Sitzt der Körper beim Akt des Schreibens zwar still, so kann er doch innerhalb der musikalischen Strukturen zu agieren beginnen.

### **3 »F.M. Alexander Technik« \_\_\_\_\_ Prof. Nadia Kevan, Ron Murdock**

Ron Murdock und Nadia Kevan werden gemeinsam diesen Vortrag über die F.M. Alexandertechnik gestalten und auch gemeinsam im Coteaching die Verbindung zur Praxis im Workshop 17 herstellen. Sie berichten aus ihren jahrelangen Erfahrungen mit Alexander Technik als psycho- physischer Unterstützung in künstlerischen Prozessen. Diese Erfahrungen stammen zum einen aus ihrer eigenen künstlerischen Arbeit und zum anderen aus ihrer internationalen Tätigkeit als Dozenten für Alexander Technik in der künstlerischen Ausbildung speziell für Musiker. Der Schauspieler F.M. Alexander entdeckte, dass die Ursache seiner Stimmprobleme darauf beruhte, dass er den natürlichen Prozess von Atmung und Stimme durch Verspannungen, die für seine Ziele völlig überflüssig waren, selbst störte. Er erkannte, dass die Verspannungen beim Spielen gewohnheitsbedingt waren, dass es möglich war, diese Muster zu verändern und durch einen neuen positiven Umgang mit sich selbst zu ersetzen. Diese großartige Entdeckung hat in beiden das Vertrauen erweckt, dass alle Fähigkeiten in jungen Künstlern schon vorhanden sind, dass die Schwierigkeiten, denen diese begegnen, nicht durch einen Mangel an Begabung hervorgerufen werden, sondern zumeist Symptome von Störungen sind. Dieser Erkenntnis folgend, ist ihre Arbeit mit Studierenden durch Respekt, Geduld und Freundlichkeit gekennzeichnet. Das hat eine große therapeutische Wirkung und ist sehr förderlich für den Lernprozess.

### **4 »Die Feldenkrais–Methode im Kontext Somatischen Lernens / Somatisches Lernen — Perspektiven für Kunst und Kultur« \_\_\_\_\_ Angelika Odenthal**

»Der wirkliche Vorzug der aufrechten Haltung ist die Leichtigkeit der Drehung um die Vertikale, von rechts nach links oder anders herum, was den menschlichen Horizont

erweitert«. Mit diesen wenigen Worten hat Moshé Feldenkrais den Radius der Feldenkrais-Methode abgesteckt. Von der aufrechten Haltung ausgehend, unsere körperlichen und geistigen Möglichkeiten zu erkunden. Die Frage, die sich daraus für den »Körper des Künstlers« ergibt, ist die nach Wirkung und Bedeutung einer solchen Haltung für die Sinne und den Geist, für Kreativität und Ausdruckskraft.

Die Neurowissenschaft hat bestätigt, dass die Trennung zwischen Körper und Geist nicht mehr haltbar ist, dass somatische und geistige Prozesse in unserem Gehirn unauflöslich miteinander vernetzt sind. Die »Pioniere« somatischer Lernverfahren verließen sich auf ihre Wahrnehmung und die eigene Erfahrung. Wie Moshé Feldenkrais, der mit der gleichnamigen Methode ein Verfahren entwickelte, das genau an der Schnittstelle zwischen Soma und Geist ansetzt. Stichworte wie bessere Selbstorganisation, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Freisetzung gebundener Ressourcen, größere Beweglichkeit, Stress-Reduktion deuten an, dass »somatisches Lernen«, neben der Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit, offensichtlich mehr bewirkt — die Förderung der Kreativität zum Beispiel.

## **5 »Bewegung, Körperwahrnehmung & Lernen bei Musiker und Tänzer aus neurowissenschaftlicher Perspektive« \_\_\_\_\_ Dr. Victor Candia**

Für die Bewegungsausführung sind sensorische und motorische Informationen notwendig. Diese werden im Gehirn zusammengeführt. Durch Übung bilden sie dort eine spezifische neuronale Repräsentation, die den künstlerischen Ausdruck, wie z.B. beim Musizieren und Tanzen, ermöglicht. Erfahrung verändert diese Repräsentation. Bewegungsausführung wird oft in Beziehung zu Muskeln, Sehnen und Gelenken gebracht. Diese sind nicht nur ausführende Strukturen, sondern auch Übermittler wichtiger neuronaler Informationen und stehen in enger Wechselwirkung mit dem Gehirn. Aus diesem Grund ist das Üben fehlerhafter Bewegungsabläufe, als Folge von Überlastung und Ermüdung oder gar von Bewegungsüberforderung hinderlich für den musikalischen Ausdruck, da letzterer auf eine intakte und adäquate Hirnorganisation angewiesen ist. Bewegungsoptimierung, sollte demnach ein wichtiger Platz im modernen Musik- und Tanzunterricht darstellen. Hierbei, und basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, sollten sowohl physische als auch kognitionspsychologische Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden

## **6 »Lernen im Flow – Körper und Geist im Zustand der Selbstorganisation«**

**Andreas Burzik**

---

Der Begriff Flow beschreibt Zustände der Versunkenheit in eine Tätigkeit, das selbstvergessene Aufgehen in einem engagierten und doch mühelosen Tun. Flow ist ein mentaler Hochleistungszustand, in dem Künstler ihr volles Potenzial erreichen. Körperliche, geistige und emotionale Funktionen spielen in einer hoch integrierten Form zusammen, das System „Darstellender Künstler“ geht in einen Zustand der Selbstorganisation über: „Es“ spielt, singt, tanzt. Am Beispiel des Übens im Flow, einer ganzheitlichen, körperorientierten Übemethode für Musiker, werden die Prinzipien dargestellt, nach denen Selbstorganisation bei darstellenden Künstlern entsteht. Neurophysiologische Studien aus Sport- und Musikpsychologie bieten Erklärungsansätze für die besondere Funktionsweise des Gehirns in diesen Zuständen „optimaler Erfahrung“.

## **7 »Musikschulen und –hochschulen und ihre präventiven Aufgaben bezüglich zukünftiger Erkrankungen bei Musikern«** \_\_\_\_\_ **Prof. Dr. med. Jochen Blum**

Bereits in der musikalischen Früherziehung, während Instrumental- und Hochschulstudium werden entscheidende Weichen gestellt, die den Umgang mit dem eigenen Körper beim Musizieren bestimmen. Hier können Chancen einer Kompensation angeborener ungünstiger Faktoren wie auch der Prophylaxe späterer Erkrankungen versäumt werden. Dies bezieht sich auf spezielle instrumentaltechnische und didaktische Fragestellungen, aber auch auf die grundsätzliche Betrachtung physiologischer Vorgänge.

Forschungsergebnisse, wie auch die Erfahrungen aus Gesprächen in der Musikersprechstunde selbst, haben deutlich gemacht, dass ein großer Teil der Musiker rückblickend die geringe Beachtung physiologischer Grundsätze bedauert. Es wird das sehr geringe Angebot an Information diesbezüglich während des Studiums beklagt.

Eine Untersuchung durch Larson und Mitarbeiter (N. Engl. J. Med. 329 (1993), 1079–1082) zeigt, dass körperliche Beschwerden bereits bei jungen Musikstudenten gehäuft und unabhängig von der Einstufung als zuvor Begabte und Hochbegabte vorkommen. 660 Studenten und Studentinnen der bekannten Eastman School of Music in Rochester wurden zu Problemen des Bewegungsapparates im Zusammenhang mit dem Musizieren untersucht und befragt. Hierbei berichten über 50% der Musikstudenten über Beschwerden beim Spielen im Bereich des Bewegungsapparates, bei den Streichern sogar 77%. Damit ist nicht

das Versagen an einer virtuosen Stelle gemeint, sondern Symptome wie Engegefühle, Schmerzen, Steifheit, Ermüdung, Schwäche, Verkrampfung und Taubheitsgefühle.

Hier stellt sich die Frage, wie Aufklärung und Verständnis gegenüber der Bedeutung von Körpererfahrung und -bewusstsein an den musikalischen Ausbildungsstätten besser vermittelt werden können. Dies muss mit einem Minimum an anatomischen und physiologischen bzw. biomechanischen Kenntnissen, wie auch Grundwissen von möglichen gesundheitlichen Problemen bei Missachtung der körperlichen Komponente des Musizierens gekoppelt sein. Hinzu kommt die Vermittlung von beispielsweise praxisbezogenen Körpertechniken und der Physioprophylaxe.

Dieser Vortrag soll die diesbezüglichen Probleme aufzeigen und analysieren, aber auch Lösungswege präsentieren, wie sie aus 20 Jahren musikphysiologischer und musikermedizinischer Tätigkeit entstanden sind.