

Liebe Musikerin, lieber Musiker,

laut Umfragen bei Orchestermusikern leiden über 70 % aller Instrumentalisten unter Schmerzen und Überlastungserscheinungen, die auf der Bühne zu übermäßigem Lampenfieber, Stress bis hin zu Bühnenangst führen können. Musiker beschreiben ihre Probleme und den sich daraus resultierenden Fragen oft so:

- Schmerzen im Schulter- Nacken- und Rückenbereich bis hinein in die Arme.
- Verkrampfte/ blockierte Finger mit negativen Auswirkungen auf die Geläufigkeit und Instrumentaltechnik.
- Schwierigkeiten / Schmerzen beim Sitzen und Stehen in den Proben und den Konzerten  
Wie ist das denn mit dem »gerade« Stehen und »gerade« Sitzen? Was bedeutet es eigentlich, »gut« und »aufrecht« zu sitzen und zu stehen, und wie kann es sich für mich gut anfühlen?
- Auch wenn ich meine Technik so übe und mein Instrument so halte, wie man es mir zeigt, habe ich Probleme. Ich fühle mich beim Spielen irgendwie »nicht zuhause«. Wenn ich länger spiele, bekomme ich Schmerzen.
- Als Bläser bekomme ich die Luft nicht weg; manchmal reicht sie auch nicht für die Phrase, die ich spiele, aus; der Ansatz wird schnell fest und ermüdet.
- Was für eine Bedeutung hat die Atmung für mich als Streicher oder Schlagzeuger?
- Ich bin so mit dem Halten meines Instruments beschäftigt, dass ich Mühe habe, meine Finger geschmeidig laufen zu lassen.
- Was kann ich tun, damit ich meine Sicherheit und meine Stabilität beim Spielen nicht verliere und Gefahr laufe, zu verkrampfen?
- Was hat meine Haltung, mit und ohne Instrument, damit zu tun, wie meine Technik läuft, wie die Bogenhand und mein Vibrato gehen, wie tief meine Atmung (nicht nur) als Bläser ist, und wie gut ich mit meiner Luft umgehen kann?
- Daheim, in meinem Zimmer, klappt es ganz gut, aber sobald es darauf ankommt und ich auf der Bühne stehe, habe ich mit Lampenfieber zu kämpfen. Ich fühle mich oft verkrampft; der Atem stockt, die Läufe und das Vibrato sind unsauber, der Bogen zittert ...

### **Die Dispokinesis**

wurde entwickelt, um Musikerinnen und Musikern bei der Suche nach Lösungen bei den obengenannten Problemstellungen zu helfen und sie zu begleiten. Die Dispokinesis arbeitet mit sogenannten »Urgestalten« von Haltung und Bewegung. Das sind einfache Übungen (Haltungen und Bewegungsabläufe) im Liegen, Vierfüßlerstand, Sitzen und Stehen. Sie haben in ihrer Ausführung nichts mit Gymnastik, Fitness oder Training im sportlichen Sinne zu tun und sind daher auch nicht anstrengend. Durch die Art und Weise, wie man sie ausführt, kann man ein Gefühl und damit eine eigene und ganz persönliche Antwort auf die Fragen und Probleme bekommen, die einen beschäftigen.

Der Unterricht findet in Kleingruppen oder nach persönlicher Absprache mit mir in Einzelsitzungen statt. Man benötigt auch nicht viel mehr als bequeme Kleidung. Ebenfalls benötigte Gymnastikmatten und Stühle sind vor Ort vorhanden.

Ich freue mich sehr darauf, Dich / Euch kennenzulernen und auf eine spannende Zeit mit Euch bei der Probenphase.

*Viele Grüße, Herbert Bayer*