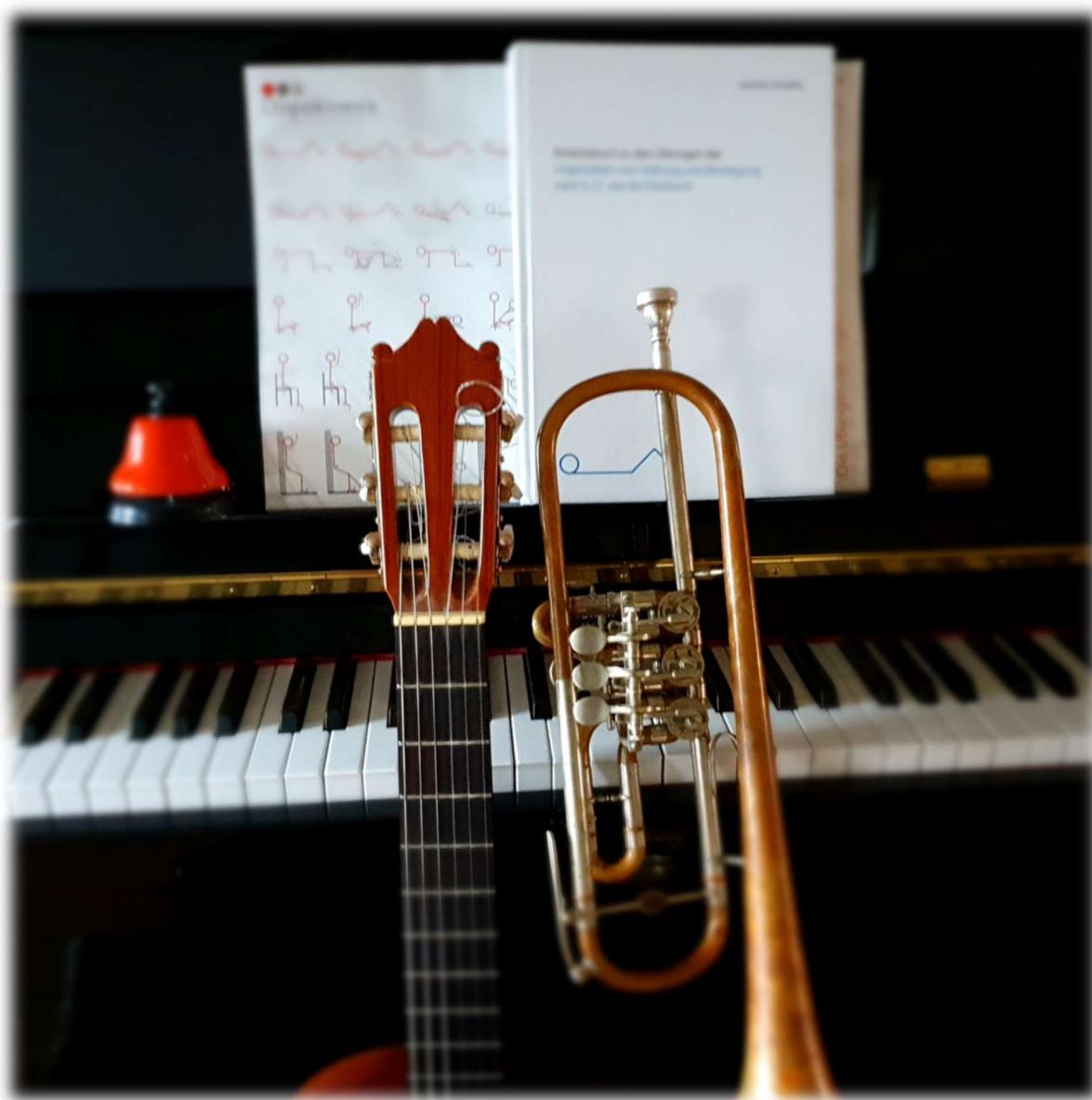


BERICHT

1. Jahresfortbildung Dispokinesis 2023/24

Graz, Österreich



Martina Haditsch-König

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Danksagung
2. Grundlagen der Dispokinesis
3. Vorbereitung der Jahresfortbildung
 - 3.1. Newsletter Februar #1.2023
 - 3.2. Informationen und Inhalte der Jahresfortbildung
 - 3.3. Joachim Schiefer – Dozent der Jahresfortbildung
4. Bericht über die Jahresfortbildung von September 2023 bis Juni 2024
 - 4.1. Bilddokumentation der Jahresfortbildung
 - 4.2. Rezensionen der Teilnehmer
5. Zusatzangebote über Dispokinesis, während der Jahresfortbildung 2023/24
 - 5.1. Die Vorträge
 - 5.2. MuSe am Mikro der Podcast „Dispokinesis: der Körper als unser wertvollstes Instrument“
6. Schlussbemerkung
7. Ausblick

Gender-Hinweis

Die in diesem Bericht verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet

.

1. Einleitung

Dispokinesis wurde vom niederländischen Pianisten und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst (1927 – 2017) schon in den 1950iger Jahren speziell für Musiker entwickelt. Das Fach Dispokinesis umfasst sämtliche Aspekte der körperlichen und mentalen Disposition (also im weitersten Sinn: Ausrichtung) professioneller Musiker auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Medizin, Anthropologie und Bewegungsphysiologie. Der besondere Wert bei der Beschäftigung mit Dispokinesis und seinen Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung, liegt in der Eigenwahrnehmung als Voraussetzung für mögliche Veränderung, um dadurch erwünschte Verbesserungen am Instrument zu erlangen, aber auch in der Prävention, um nicht förderliche Einflüsse zu erkennen und zu vermeiden.

In Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz wird Dispokinesis bereits an den Musikuniversitäten unterrichtet. Weiterbildungen und eine postakademische Ausbildung zum Dispokineter werden in diesen Ländern ebenso angeboten.

In Graz konnte nunmehr zum ersten Mal in Österreich von September 2023 bis Juni 2024 eine Jahresfortbildung Dispokinesis in Graz unter der Leitung von Joachim Schiefer stattfinden.

Die Fortbildung wurde von der Musikschulservicestelle Steiermark veranstaltet, die Organisation verantwortete Martina Haditsch-König.

Danksagung

Das Projekt der Jahresfortbildung Dispokinesis konnte durch Fördermittel der Europäischen Union (Erasmus) und des Landessteiermark durchgeführt werden.

Ein großes Dankeschön gilt dem Gesamtverantwortlichen für dieses Projekt, Direktor Eduard Lanner. Er war von Anfang an unterstützend tätig, die Jahresfortbildung Dispokinesis das erste Mal in Österreich anzubieten.

Auch dem Team der Musikschulservicestelle sei gedankt, allen voran Isabel Lena de Terry. Sie zeichnete für die Aussendungen und das Weiterleiten von Informationen verantwortlich.

Mit Joachim Schiefer als Lehrgangsleiter konnte eine Koryphäe auf dem Gebiet der Dispokinesis für diese Fortbildung gewonnen werden. Sein großes Wissen und seine Empathie waren eine unglaubliche Inspirationsquelle für alle Teilnehmer.

2. Grundlagen der Dispokinesis

Das Fach Dispokinesis umfasst sämtliche Aspekte der Disposition professioneller Musiker. Sie wurde in den 1950er Jahren vom niederländischen Pianisten und Physiotherapeuten G.O. van de Klashorst auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Anatomie, Neurologie, Anthropologie und Bewegungsphysiologie entwickelt. Sie vereint das Wissen aus über 60 Jahren Berufserfahrung in erfolgreicher Behandlung von mehr als 3000 professionellen Musikern.

Die Entwicklung der Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung war dabei von entscheidender Bedeutung. Diese Übungen ermöglichen es den Musikern ihre Disposition (wieder) zu finden und sich auch unter Druck - Bühne, Probespiel, Prüfung, Wettbewerb - am Instrument motorisch disponiert zu verhalten.

An vielen Hochschulen in Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz ist die Dispokinesis bereits fester Bestandteil des Musikstudiums. So erwerben die Studierenden schon in ihrer Ausbildung präventive Kompetenzen, um indisponierende Faktoren auf die eigene Motorik und die ihrer späteren Schüler frühzeitig zu erkennen. Die Verfeinerung von Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortlichkeit sowie die Fähigkeit zur Entwicklung individueller Ansätze beugen erfolgreich möglichen berufstypischen Spielproblemen, organischen Beschwerden und pathologischen Prozessen vor.

Der Unterricht in Dispokinesis schließt eine Lücke zwischen Pädagogik und Medizin. Dispokineter sind studierte Musiker, die durch ihre Zusatzausbildung befähigt sind, die tiefen Ursachen von berufstypischen Muskelverspannungen, Schmerzen, Ausdrucks- oder Spielproblemen sowie von Hemmungen in der Instrumental- oder Atemtechnik aufzudecken und zu beseitigen, wodurch die Symptome dauerhaft verschwinden.

Dispokineter sind jedoch ausdrücklich nicht befähigt, medizinische Diagnosen zu stellen oder pathologische Prozesse zu beurteilen. Gegebenenfalls wird daher, wenn nötig, zunächst die Notwendigkeit akuter medizinischer Maßnahmen von einem Netzwerk kooperierender Ärzte abgeklärt werden.

Eine Besonderheit der Dispokinesis ist, dass hier Musiker Musikern helfen. Es ist wichtig, dass sich der Hilfesuchende in seiner Art und Weise künstlerisch zu denken, zu fühlen und zu handeln verstanden fühlt. Musikern sind die besonderen Anforderungen und Belastungen des Berufes aus eigener Erfahrung bekannt. Daher können sie in besonderer Weise die jeweilige Situation und die daraus resultierenden Überlastungen nachvollziehen und durch ihr Wissen Lösungsansätze anbieten.

Der Unterricht wirkt tief in die Vorstellungskraft ein und hilft, die sensorischen Fähigkeiten zu verfeinern. Die positive Änderung von Körperhaltung, Atmung, Muskeltonus und psychischer Verfassung führt zu neuer Leichtigkeit im Spiel und dadurch letztlich erst zu wahrer Freiheit im künstlerischen Ausdruck.

(Text: Joachim Schiefer)

3. Vorbereitung der Jahresfortbildung „Dispokinesis“ 2023/24

In den Jahren 2021 und 2022 wurde auf Vorschlag von Martina Haditsch-König ein Tagesseminar „Dispokinesis – Der Körper unser wertvollstes Instrument“ im Rahmen der Fortbildungswoche für steirische Musikschullehrer angeboten.

Beide Male wurde Joachim Schiefer eingeladen diese Tagesseminare zu leiten. Er ist ein ausgewiesener, vielgefragter Experte und hat langjährige Erfahrungen mit Musikern und deren Problemen. Zudem ist er Lehrgangsleiter der dreijährigen Ausbildung in Dispokinesis der GDVDK (Gesellschaft Dispokinesis van de Klashorst, Deutschland).

Die positiven Rückmeldungen von den Teilnehmern der beiden Tagesseminare, das steigende Bewusstsein um die Musikergesundheit, die Begeisterung und das Interesse für Dispokinesis, mehr darüber zu erfahren, ließ die Idee entstehen, eine Jahresfortbildung zu konzipieren.

Im Oktober 2022 gab es dazu erste Gespräche von Martina Haditsch-König mit Direktor Eduard Lanner, ob und wie eine Jahresfortbildung „Dispokinesis“ realisierbar wäre. Von Anfang an stand Joachim Schiefer als Dozent außer Frage, vorrangig sollte es eine Fortbildung für die steirischen Musikschullehrer sein.

Die Größe und der Umfang dieses Projektes einer Jahresfortbildung, die erstmalig in dieser Form stattfinden sollte, erforderte eine genau strukturierte Vorbereitung. Die Finanzierung, der Ort der Veranstaltung, die Inhalte der Fortbildung und die Terminfindung waren einige der wichtigsten Punkte, die vorab abgeklärt werden mussten, um die Durchführung dieser Jahresfortbildung auf die Beine stellen zu können.

Martina Haditsch-König koordinierte die Vorgaben und Termine zwischen Direktor Lanner und Joachim Schiefer und war dann auch in weiterer Folge Ansprechperson für die Teilnehmer vor und während der Jahresfortbildung.

Bereits im Dezember 2022 war das Grundkonzept und das Informationsschreiben über die Jahresfortbildung „Dispokinesis“ von Joachim Schiefer erarbeitet. Direktor Lanner konnte die Finanzierung des Budgets für dieses Projekt mittels Erasmus und Fördergeldern des Landes Steiermark zusichern.

Im Februar 2023 gab es die erste Aussendung an die steirischen Musikschullehrer über den Newsletter der Musikschulservicestelle des Landes Steiermark

3.1. Newsletter Februar #1 2023

der Musikschulservicestelle des
Landes Steiermark

Werte Kolleginnen und Kollegen!

Gern möchten wir Ihnen folgende Informationen zukommen lassen:

Zum ersten Mal wird in Österreich eine Jahresfortbildung für Dispokinesis für MusikerInnen angeboten

„Der Körper unser wertvollstes Instrument“

Das Land Steiermark veranstaltet im Johann-Joseph-Fux Konservatorium in Graz eine Jahresfortbildung in Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst exklusiv für Musikschullehrerinnen und -lehrer der Steiermark. Die Fortbildung beginnt im September 2023 und endet im Juni 2024.

Körperliche Disposition bildet die Grundlage für feinmotorische Bewegungen und für eine natürliche Atmung. Auf diesen Fähigkeiten basiert wiederum die Musikermotorik. Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst bietet Musikerinnen und Musikern Möglichkeiten an, die eigene Disposition zu optimieren und hilft so dabei die Voraussetzungen für Leichtigkeit und höchste Effizienz in der Spielmotorik und beim Gesang zu schaffen. Die Zielsetzung der Jahresfortbildung ist es, sowohl allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu ermöglichen die eigene Disposition zu verbessern als auch zu lernen, die so erworbenen Erkenntnisse im Musikschulunterricht präventiv anzuwenden.

Vortragender: **Joachim Schiefer**, Cellist und Dispokineter, Präsident der GDvdK e.V.

Wo & Wann? Johann-Joseph-Fux-Konservatorium Graz

Die Ausbildung umfasst 10 Einheiten und findet jeweils **samstags von 10 -20 Uhr** statt.

Termine: 30.09.2023, 21.10.2023, 18.11.2023, 16.12.2023, 20.01.2024, 17.02.2024, 16.03.2024, 20.04.2024, 25.05.2024, 22.06.2024; Es besteht die Möglichkeit einer freiwilligen Abschlussprüfung mit Zertifikat.

Wer? Max. 15 Teilnehmerplätze

Kosten? Bis 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern 70 Euro pro Einheit, ab 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern 50 Euro pro Einheit

Ausführliche Informationen zu Inhalten, Terminen und die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#)

ACHTUNG: Bei der Anmeldung ist nur der erste Termin angegeben, Sie werden bei der Anmeldung automatisch für alle weiteren Termine angemeldet!

Weitere Fragen beantwortet gerne Mag. Martina Haditsch-König unter Telefon: 0680-5580727 oder e-mail: martina.haditsch@inode.at

Die Musikschulservicestelle

Die genaueren Informationen und Inhalte der Jahresfortbildung konnten auf der Homepage der Musikschulservicestelle des Landes Steiermark unter der Rubrik „Fortschritte“ für alle Interessierten nachgelesen werden

3.2. Informationen und Inhalte der Jahresfortbildung

Jahresfortbildung DISPOKINESIS

„Der Körper unser wertvollstes Instrument“

Jahresfortbildung in Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst ab September 2023 im Johann-Joseph-Fux Konservatorium in Graz

An wen richtet sich die Fortbildung?

Alle Musikschullehrerinnen und Musikschullehrer, die in der Steiermark als Instrumental- oder GesangspädagogInnen arbeiten, sind herzlich willkommen.

Was sind die Zielsetzungen der Fortbildung?

Mit der Jahresfortbildung Dispokinesis wird dem Wunsch zahlreicher MusikschulpädagogInnen nachgekommen, möglichen späteren berufstypischen Problemen ihrer Schüler bereits im Musikschulunterricht präventiv entgegenwirken zu können.

Was ist Dispokinesis?

Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst vereint ein umfängliches Wissen über sämtliche Aspekte der Musikermotorik von der Körper- und Instrumentalhaltung über die natürliche Atemführung bis zur Verfeinerung der Bewegungsvorstellungen für Finger und Lippen. Einzigartig ist dabei das Lernen durch Erleben, da die Inhalte nach dem pädagogischen Prinzip des Entlockens vermittelt werden. Beim „Entlocken“ nutzen wir in der Dispokinesis primär unsere sogenannte „rechtshemisphärischen Intelligenz“, ganz ähnlich wie wir es als kleine Kinder taten, als wir begannen unsere Motorik zu entdecken und immer weiter zu erweitern und zu verfeinern. Als Musiker ist uns diese Art zu fühlen, lernen und handeln sehr vertraut, da Fähigkeiten wie Klanggestaltung, Rhythmusgefühl, Kreativität, Interpretation und Zusammenspiel „rechtshemisphärisch“ erworben wurden. Unsere Musikermotorik liefert die notwendige Grundlage dafür, Musik mit einem Instrument oder mit der Stimme zum Klingen zu bringen. Wir Musiker:innen sind wie kaum eine andere Berufsgruppe auf die reibungslose Koordination komplexer Bewegungen angewiesen. Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Gehirn und Körper alles lernen und bewältigen können, wenn wir nur fleißig und lange genug üben. Unser Üben besteht dann in ungezählten Wiederholungen von Fingerübungen, Tonleitern, Akkorden, Etüden und weiteren Spielroutinen. Kommt es dennoch zu Fehlern, denken wir schnell, dass die Intensität und Dauer unserer Bemühungen nicht ausreichen und steigern unser Training. Falls es anstrengend wird oder sich die erwünschte Perfektion nicht einstellt, meinen wir mit noch mehr Disziplin und Fleiß unser Ziel erzwingen zu können. In der Dispokinesis gehen wir einen anderen Weg. Es soll jedoch ausdrücklich betont werden, dass wir mit Dispokinesis Musiker:innen lediglich eine Möglichkeit anbieten, über Gewohnheiten in der Körperhaltung, Instrumentalhaltung, Atmung, Spielmotorik und im Ansatz zu reflektieren aber niemals den Menschen oder die künstlerische und pädagogische Kompetenz bewerten.

Wer leitet die Fortbildung?

Als Dozent konnte erneut Joachim Schiefer gewonnen werden, der in den Jahren 2021 und 2022 bereits die Dispokinesis als Tagesseminar innerhalb der Fortbildungswoche für Musikschullehrkräfte in der Steiermark vorgestellt hat.

Joachim Schiefer stammt aus Wuppertal/Deutschland und ist Cellist und Dispokineter. Nach seiner Erkrankung an Fokaler Dystonie im Jahr 1995 war er in den Jahren 1996 bis 2001 Schüler von G.O. van de Klashorst. Von 1997 bis 1999 besuchte er den postakademischen Ausbildungslehrgang „Dispokinesis“ in Düsseldorf und erhielt 1999 das Abschlussdiplom. Im Jahr 1999 gründete er Musik und Disposition ein Studio für Musikermotorik und Instrumentalergonomie in Wuppertal. Hier hat er bislang über 600 professionellen Musikern helfen können ihren Beruf wieder beschwerdefrei auszuüben. Mit Hilfe der Dispokinesis gelang ihm im Jahr 2002 die vollständige Wiederherstellung seiner cellistischen Spielfähigkeit, so dass er seine internationale Konzerttätigkeit wiederaufnehmen konnte. Als Dispokineter hat sich Joachim Schiefer besonders auch auf den Umgang mit der Symptomatik von Fokaler Dystonie bei Musikern spezialisiert und gilt hier auch international als anerkannte Kapazität. Er gibt regelmäßig Kurse über Musikermotorik im In- und Ausland. Joachim Schiefer ist seit 2009 Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin und seit 2015 Präsident der Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst e.V. 2016 konzipierte er auf Bitte von G.O. van de Klashorst die dreijährige Ausbildung zum Dispokinesispädagogen neu und leitet seitdem diese Ausbildung in Essen. Darüber hinaus wird er regelmäßig für Fortbildungen von namhaften Orchestern wie dem Concertgebouwkest Amsterdam oder dem Gürzenichorchester Köln eingeladen.

Was sind die Inhalte der Fortbildung?

- Durchlaufen aller Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst
- Erleben und Verinnerlichen der natürlichen Aufrichtung des Menschen
- Entdecken eines für das jeweilige Instrument oder die Stimme angemessenen Körperhaltungsgefühls als Grundlage für zielgerichtete, feinmotorische und effiziente Bewegungen am Instrument und eine geführte Atmung
- Erwerben von Kompetenz in individuell angemessener Stuhlwahl, Stuhlhöhe sowie Sitzflächenneigung erlangen
- Bewusstwerden über förderliche und hemmende Einflüsse auf die Musikermotorik und Atmung
- Optimieren von feinmotorischen Bewegungsvorstellungen am eigenen Instrument
- Erfahren von Möglichkeiten zur Verbesserung der Instrumentalergonomie
- Erlernen des pädagogischen Prinzips der Entlockung für die Vermittlung effizienter und dadurch nicht belastender Bewegungsabläufe
- Erwerben von präventiver Kompetenz im Rahmen der Musikschularbeit für den Umgang mit möglichen künftigen Berufsmusiker:innen
- Befähigung indisponierende Faktoren in der eigenen Haltung, Spielmotorik, Atmung und Ergonomie zu erkennen und aufzulösen
- Unterricht in Instrumentalpraxis
- Mögliche Zertifikatsprüfung

Welche Themen werden innerhalb der Jahresfortbildung behandelt?

- Was ist mit Disposition gemeint?
- Was ist die Bedeutung von Urgestalt?
- Was sind die Urgestalten von Haltung und Bewegung?
- Was sind die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst?

- Was ist das Besondere der Musiker:innenmotorik?
- Wie unterscheidet sich die Motorik von Musikern, Schauspielern und Sportlern?
- Was ist das System der natürlichen menschlichen Aufrichtung (PSP)?
- Wie beeinflusst die Körperhaltung unsere Atmung und Bewegungsqualität?
- Wie funktioniert unsere natürliche Atmung und wie eine geführte Ausatmung?
- Was können wir am Haltungs- und Bewegungsausdruck erkennen?
- Was bedeutet ezentrisch und adzentrisch?
- Wie finde ich eine passende Stuhlwahl - Stuhlhöhe - Sitzflächenneigung?
- Was bewirkt das originale Dispokissen?
- Welche Auswirkungen haben Bewegungsvorstellungen auf Bewegungsketten?
- Wie finde ich für instrumentaltechnische Bewegungen zielführende Vorstellungen?
- Wie können wir Offenheit im Haltungs- und Bewegungsgefühl erleben?
- Was verstehen wir unter einer „offenen, schwebenden Hand“?
- Welche feinmotorischen Grundübungen gibt es?
- Wie erlebe ich Feinmotorik mit den Fingern und Lippen?
- Was sind Muster und Stereotype?
- Was ist der Unterschied zwischen Form und Funktion?
- Was sollte ich über die Unabhängigkeit der Hände wissen?
- Wie gehe ich mit Methodik und Traditionen um?
- Können Wörter wie Armgewicht, Fingerdruck, Greifen, Training, Feinmotorik, Atemstütze, Atemübungen, richtige Haltung, Technik, maximaler Ausdruck oder größte Emotion unsere Motorik beeinflussen?
- Was kann ich aus der Evolution des Menschen lernen?
- Über welche Grundkenntnisse aus der Anatomie sollte ich verfügen?
- Was sollte ich über die Anatomie von Pyramidalis, Beckenboden und Bauchmuskulatur wissen?
- Was ist eine Moto-Unit, motorische Endplatte und Pyramidenbahn?
- Was sind die beiden Instanzen unseres Verstandes?
- Wie übe und lerne ich?
- Was verstehen wir unter dem pädagogischen Prinzip der Entlockung?

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Die Jahresfortbildung wird vom Land Steiermark und aus Mitteln des Erasmusprogrammes gefördert. Dadurch kann die Teilnahmegebühr erheblich reduziert werden und beträgt bis 10 TeilnehmerInnen je Termin nur 80,- € und ab 11 TeilnehmerInnen nur 60,-€.*)

*) Anmerkung: die Teilnahmegebühr vom newsletter musste marginal angepasst werden

Wann findet die Jahresfortbildung statt?

Die Fortbildung findet an folgenden Terminen jeweils von 10 Uhr bis 20 Uhr statt:

Samstag, 30.09.2023

Samstag, 21.10.2023

Samstag, 18.11.2023

Samstag, 16.12.2023

Samstag, 20.01.2024

Samstag, 17.02.2024

Samstag, 16.03.2024

Samstag, 20.04.2024

Samstag, 25.05.2024

Samstag, 22.06.2024

Wo findet die Fortbildung statt?

Die Fortbildung findet im Johann-Joseph-Fux Konservatorium der Stadt Graz, Entenplatz 1b, A-8020 Graz statt.

Wer veranstaltet die Fortbildung?

Die Fortbildung findet im Rahmen der von der Musikschulservicestelle veranstalteten Seminare statt.

Was bedeutete, dass eine Zertifikatsprüfung möglich ist?

Eine Zertifikatsprüfung ist möglich, aber für die Teilnahme an der Fortbildung nicht obligatorisch. Durch die Schirmherrschaft der Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst e.V. kann folgendes Zertifikat durch Teilnahme an einer praktischen und theoretischen Prüfung erworben werden:

Zertifikatsabschluss: Dispositionsbewusstsein in der Instrumental- und Gesangspädagogik

Das Zertifikat ist kein Ausbildungsabschluss und befähigt ausdrücklich nicht zur Arbeit als Dispokineter:in, wird aber als vollständig abgeschlossene Stufe 1 im Rahmen der dreijährigen Ausbildung in Dispokinesis der Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst e.V. anerkannt.

Gibt es eine maximale Teilnehmerzahl?

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Was muss ich zur Fortbildung mitbringen?

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte, warme Strümpfe, das eigene Instrument, Neugier und gute Laune

Gibt es verpflichtendes Arbeitsmaterial?

Als verpflichtendes Arbeitsmaterial soll das Arbeitsbuch zu den Übungen der Urgestalten und ein original Dispokissen erworben werden.

Wo und wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung findet über dieses Online-Formular statt.

Was sind die Voraussetzungen zur Teilnahme an der Jahresfortbildung?

Jede / jeder Musikschullehrerin / Musikschullehrer aus der Steiermark kann sich ohne Aufnahmebedingungen zur Jahresfortbildung anmelden. Voraussetzung ist die kontinuierliche Teilnahme an der gesamten Fortbildung. Sollten Termine versäumt, oder die Fortbildung vorzeitig

abgebrochen werden, muss die Teilnehmergebühr dennoch in voller Höhe gezahlt werden. Die erste Hälfte der Gebühr ist bis zum 30.4.2023 zu bezahlen, die zweite Hälfte bis zum 13.1.2024.

Was soll durch die Fortbildung erreicht werden?

Ziel der Dispokinesis ist es, MusikerInnen erleben zu lassen, wie die Effizienz gesteigert, der Aufwand verringert und mehr Leichtigkeit in der jeweiligen Musikermotorik gefunden werden kann, um die künstlerischen Ausdrucksfähigkeiten zu erweitern und gleichsam möglichen Belastungen vorzubeugen.

Der Hauptfokus liegt daher zunächst im Erleben und Begreifen von Zusammenhängen in der eigenen Musikermotorik durch das intensive Durchlaufen aller Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst. Da das Lernen durch Erleben Zeit braucht, bietet eine Jahresfortbildung in idealer Weise Gelegenheit dazu, sämtliche Aspekte im individuellen Tempo zu verinnerlichen. Die umfassenden Eigenerfahrungen ermöglichen es später, die so erworbenen Erkenntnisse dann auch im Musikschulunterricht anzuwenden und so allen Musikschulschüler:innen ein mitwachsendes Bewusstsein über die besonderen Anforderungen an die Musikermotorik und einen gesunden, eigenverantwortlichen Umgang damit anzubieten.

(Text: Joachim Schiefer)

3.3. Joachim Schiefer – Dozent der Jahresfortbildung



Joachim Schiefer (© Joachim Schiefer)

Für die Seminarleitung der Jahresfortbildung „Dispokinesis“ konnte der ausgewiesene Experte Joachim Schiefer gewonnen werden.

Joachim Schiefer ist Cellist, Dispokineter und Inhaber des Institutes für Musikermotorik in Wuppertal (D).

Über viele Jahre arbeitete er mit dem Gründer der Dispokinesis, Gerrit Onne van de Klashorst (1927 – 2017) zusammen und war mit ihm bis zu dessen Tod freundschaftlich verbunden.

Joachim Schiefer hat bereits über 600 professionellen Musikern helfen können, beschwerdefrei in ihr Berufsleben zurückzukehren.

Er ist ein international angesehener Fachmann in seinem Gebiet und leitet mittlerweile in ganz Europa Kurse über Musikermotorik. Fortbildungen unter seiner Leitung finden unter anderem im Concertgebouw Orkest Amsterdam oder Gürzenichorchester Köln statt.

Joachim Schiefer ist wegen seiner großen Erfahrungswerte und seiner Spezialisierung auf Fokale Dystonie ein hochangesehenes Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin. Regelmäßig folgt er Einladungen für Vorträge der DGFMM.

Seit 2016 leitet Joachim Schiefer auf Bitte von G.O.van de Klashorst die Ausbildung zum Dispokinesispädagogen in Essen.

Von 2015 – 2023 war Joachim Schiefer Präsident der Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O.van de Klashorst.

Warum wurde Joachim Schiefer für die Jahresfortbildung „Dispokinesis“ in Graz ausgewählt?

Joachim Schiefer hat bereits in den Jahren 2021 und 2022 die Dispokinesis als Tagesseminar innerhalb der Fortbildungswoche für Musikschullehrer in der Steiermark vorgestellt

Das Interesse, das stetig wachsende Bewusstsein für die Musikermotorik und die hohe Kompetenz mit welcher Joachim Schiefer dieses Wissen darum vermittelte, ließ die Idee entstehen, eine Jahresfortbildung „Dispokinesis für die steirischen Musikschullehrer unter seiner Leitung anzubieten.

4. Bericht über die 1. Jahresfortbildung 23/24

(September 2023 bis Juni 2024)

Die Jahresfortbildung startete im September 2023 mit 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern (12/2). Die Nachricht der „Ersten Jahresfortbildung Dispokinesis in Österreich“ verbreitete sich über die steirischen Grenzen hinaus. Neben den steirischen Teilnehmern wurde aufgrund wiederholter Anfragen der Kurs auch Teilnehmern aus Oberösterreich, Salzburg und Wien ermöglicht.

Die Instrumente der Teilnehmer waren folgende:

- Gesang
- Saxofon
- Steirische Harmonika
- Gitarre/E-Gitarre
- Violine
- Klarinette
- Querflöte
- Klavier
- Oboe

Durch eine Kooperation des JJF-Konservatoriums Graz mit der Stadt Graz konnte als Veranstaltungsort für diese Ausbildung der stimmungsvolle und bestens geeignete Albert-Schweitzer-Saal im Geriatrischen Gesundheitszentrum der Stadt Graz gebucht werden (Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz)

Joachim Schiefer leitete die Seminare mit seinem großen Wissen und Einfühlungsvermögen, aber auch mit Geduld und Kreativität und schließlich auch mit einer guten Portion Humor. Durch die 10monatige Dauer der Jahresfortbildung (von September 2023 bis Juni 2024) hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit in ihrem Tempo ihre persönlichen und individuellen Erfahrungen der Eigenwahrnehmung und mit ihrem Instrument zu machen. Wichtig war, dass diese Entwicklungsprozesse angeleitet und mit großer Kompetenz von Joachim Schiefer begleitet wurden.

Es gab ausreichend Zeit auch für persönliche Fragen und Anliegen wie z.B. Geigenstützenanpassung oder das Ausprobieren von unterschiedlichen Daumenstützen bei Blasinstrumenten wie z.B. Klarinette und Querflöte.

Die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst – die Kernkompetenz der Dispokinesis - waren der wichtigste Bestandteil jedes Seminars. Der Aspekt des Erlebens stand dabei im Vordergrund.

Gymnastikmatte, Dispokissen und Arbeitsbuch waren die treuen Begleiter jedes Fortbildungstages.

Die Gymnastikmatte diente als Unterlage für die Übungen der Urgestalten.

Das Dispokissen war/ist ein wichtiges Hilfsmittel für disponiertes Sitzen.

Das Arbeitsbuch wurde von Joachim Schiefer im Eigenverlag verfasst und ist das erste dieser Art. Durch das Aufschreiben der eigenen Erfahrungen und Entwicklungsprozesse können diese noch deutlicher wahrgenommen werden

Die Reflexion über die erworbenen Erkenntnisse und Entwicklungen und die sich daraus ergebenden Fragen zwischen den Seminarsamstagen war wichtiger Bestandteil jedes Fortbildungstages. Die Gruppe profitierte von den unterschiedlichen Berichten der Teilnehmer, indem sie die unterschiedlichen Aspekte der Wahrnehmungen kennenzulernen. Und Joachim Schiefer konnte aus seinem reichen Erfahrungsschatz in den meisten Fällen die auftretenden Fragen beantworten und Zusammenhänge erklären.

Beim gemeinsamen Mittagessen in nahegelegenen Lokalen gab es einen regen Austausch untereinander und die Möglichkeit sich besser kennenzulernen (die Mittagspause war mit einer Stunde knapp bemessen, aber es gab nicht mehr Zeit dafür)

Ein wichtiger Bestandteil jedes Seminartages war auch die Instrumentalpraxis. Unter der Aufsicht und Anleitung, und der genauen Beobachtungsgabe von Joachim Schiefer konnten die Teilnehmer ihre Erkenntnisse aus den Übungen der Urgestalten auf das Instrument übertragen. Immer wieder waren die Teilnehmer überrascht, dass mit weniger Aufwand ein meist noch besseres Ergebnis z.B. beim Klang, bei der Spielmotorik oder bei der Dynamik erzielt werden konnte.

Das wachsende Vertrauen und der geschützte Raum ermöglichten es den Teilnehmern ohne Stress neues Terrain zu betreten und auszuprobieren.

Neben den aktiven Einheiten im Seminar, gab es auch an jedem Fortbildungstag sehr interessante Vorträge von Joachim Schiefer, welche die praktischen Übungen ergänzten, und die Verbindung zwischen Erleben und der wissenschaftlichen Erklärung dafür herstellten.

Die Inhalte der 10 Fortbildungstage:

1. Durchlaufen aller Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst
2. Erleben und Verinnerlichen der natürlichen Aufrichtung des Menschen
3. Entdecken eines für das jeweilige Instrument oder die Stimme angemessenen Körperhaltungsgefühls als Grundlage für zielgerichtete, feinmotorische und effiziente Bewegungen am Instrument und eine geführte Atmung
4. Erwerben von Kompetenz in individuell angemessener Stuhlwahl, Stuhlhöhe sowie Sitzflächenneigung erlangen
5. Bewusstwerden über förderliche und hemmende Einflüsse auf die Musikermotorik und Atmung
6. Optimieren von feinmotorischen Bewegungsvorstellungen am eigenen Instrument
7. Erfahren von Möglichkeiten zur Verbesserung der Instrumentalergonomie
8. Erlernen des pädagogischen Prinzips der Entlockung für die Vermittlung effizienter und dadurch nicht belastender Bewegungsabläufe
9. Erwerben von präventiver Kompetenz im Rahmen der Musikschularbeit für den Umgang mit möglichen künftigen Berufsmusiker:innen
10. Befähigung indisponierende Faktoren in der eigenen Haltung, Spielmotorik, Atmung und Ergonomie zu erkennen und aufzulösen
11. Unterricht in Instrumentalpraxis

Die Aufgabe und wahrscheinlich große Herausforderung der Teilnehmer war es, sich auf das Fühlen und Spüren einzulassen. Man kann sagen je intensiver die Beschäftigung mit den Urgestalten von Haltung und Bewegung zwischen den einzelnen Seminaren war, umso größer waren die positiven Auswirkungen für die Teilnehmer erlebbar.

Als Zeichen einer wertschätzenden Anerkennung kann gewertet werden, dass an 3 Samstagen eine Musikerin und Dispokineterin aus Südtirol hospitierte, um sich dieses Konzept der Jahresfortbildung in Graz anzusehen.

Nach dem Grazer Vorbild wird bereits am 7.9.2024 in Meran ein Tagesseminar „Dispokinesis“ unter der Leitung von Joachim Schiefer stattfinden, welches im Rahmen der Fortbildungswoche Südtirol veranstaltet wird.

4.1. Bilddokumentation der Jahresfortbildung

(Einverständnis der abgebildeten Personen zur Veröffentlichung wurde gegeben, alle Fotos © M. Haditsch-König)



Abb.1 Direktor Eduard Lanner, Martina Haditsch-König (Assistenz), Joachim Schiefer (Dozent)



Abb.2 Gruppenbild mit Direktor Eduard Lanner, Dezember 2023



Abb.3 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung: Liegen



Abb. 4 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung: Liegen



Abb. 5 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung: Sitzen



Abb. 6 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung:
Sitzen mit Sessel



Abb. 7 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung: Sitzen mit Sessel



Abb 8 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung: Stehen



Abb. 9 Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung: Stehen



Abb. 10 Feinmotorische Fingerübungen



Abb. 11 Feinmotorische Fingerübungen



Abb. 12 Feinmotorische Lippenübungen



Abb. 13
Feinmotorische Lippenübungen



Abb. 14 Instrumentalpraxis



Abb. 15 Instrumentalpraxis



Abb. 16 Instrumentalpraxis



Abb. 17 Zum Thema „Lernen“ anhand Konstruktion mit Lego technic

4.2. Rezensionen der Teilnehmer

Hier einige Reaktionen der Teilnehmer:

großartig war für mich:

- Joachims Umgang mit der Gruppe und seine Einstellung zum Lernen
- natürlich sein großartiges Fachwissen, das er in jeder Zelle verkörpert.
- Mir helfen die Ideen der Dispokinese sehr, in eine gute Aufrichtung und Bereitschaft zu kommen

Die Methode hat so viel für uns Musik:innen zu bieten, besonders wenn sie von Joachim unterrichtet wird.

Das Wissen, dass das Vertrauen darauf, dass jeder Schüler selbst das Gefühl für seine beste Spielart mitbringt, zum besten Ergebnis führt.

Ich bin sehr begeistert, da es für mich in dieser Kombination "Medizin und Musik" eine perfekte Möglichkeit ist, mit mir und anderen auf wissenschaftlicher Grundlage zu arbeiten. Vielleicht besteht tatsächlich die Möglichkeit, in Graz eine Ausbildung "Dispokinesis" abzuschließen. Ich wäre darüber hocherfreut und sicher dabei.

So weit ist Dispokinesis für mich ein Lebenskonzept, überall einsetzbar und umsetzbar. Großartig, dass ich es auch für meinen Beruf gebrauchen kann.

Die Dispokinesis hat mir weitere, andere, auch leichtere Wege aufgezeigt meine Harmonika zu positionieren.

5. Zusatzangebote für Dispokinesis, während der Jahresfortbildung 2023/24

5.1. Vorträge

Im Rahmen der Jahresfortbildung wurde Joachim Schiefer eingeladen, zusätzlich 4 Vorträge über Dispokinesis und seine Einsatzbereiche zu halten.

Neben den Kursteilnehmern waren die Vorträge auch allen externen Interessierten frei zugänglich. Über die Musikschulservicestelle des Landes Steiermark wurden Einladungen an die steirischen Musikschulen, an die Kunsthochschule Graz und an die Orchester „Grazer Philharmoniker“ und „Recreation“ ausgesendet.

Die Vorträge fanden sonntags von 10.00-12.00 Uhr statt, Ort war wiederum der Albert-Schweitzer-Saal im Geriatrischen Gesundheitszentrum der Stadt Graz (Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz)

Die Themen:

22.10.2023

Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst – Ein Weg zur Leichtigkeit

21.1.2024

Ein Weg zurück - Erfahrungen im Umgang mit Musikerdystonie

21.4.2024

Ein komplexer Fall - Reeducationsmöglichkeiten der Dispokinesis bei hartnäckigen Armschmerzen eines Cellostudenten

26.5.2024

Ansatz und Atmung aus Sicht der Dispokinesis - ein vielschichtiges Thema

Joachim Schiefers Vorträge gaben einen großartigen Einblick in seine Arbeit mit Dispokinesis.

Seine langjährige und akribische Beschäftigung mit diesem Thema und die immens große Kompetenz, die er hilfesuchenden Musikern zur Verfügung stellen kann, wurde durch die Vorträge deutlich.

Die Besucherzahl war leider gering (wahrscheinlich dem Tag und der Uhrzeit geschuldet), aber die Zuhörer waren sichtlich beeindruckt vom Wissen des Vortragenden und begeistert vom Potential der Dispokinesis.

5.2. MuSe am Mikro - der Podcast Musikschulservicestelle des Landes Steiermark

Der Podcast MuSe am Mikro berichtet über Aktuelles im steirischen Musikschulleben. Daher war es nahe liegend in diesem Medium von der „Ersten Jahresfortbildung Dispokinesis in Österreich“ zu berichten.

Die Podcast Aufnahme „Dispokinesis: der Körper unser wertvollstes Instrument“ wurde kurzfristig beschlossen, und so wurde das Interview aus terminlichen Gründen am 17.2.2024 noch vor Kursbeginn um 8 Uhr in der Früh aufgezeichnet. Seit 6. März 2024 kann der Podcast online abgerufen werden.

Birgit Schwaiger – die Verantwortliche der Podcast Reihe, interviewte Joachim Schiefer zu seinem Werdegang, den Grundsätzen der Dispokinesis und den Anwendungsmöglichkeiten bei Musikern. Das interessante und informative Gespräch ist seit Anfang März nachzuhören.

#14 – Dispokinesis: der Körper als unser wertvollstes Instrument Podcast der
Musikschulservicestelle Land Steiermark - Musikschulservicestelle - Land Steiermark

6. Schlussbemerkung

Die Zusammenarbeit von der Musikschulservicestelle – allen voran Direktor Eduard Lanner und Isabel Lena de Terry – dem Lehrgangsteiler Joachim Schiefer und der Assistenz Martina Haditsch-König hat bestens funktioniert und sich wunderbar gefügt.

Die Teilnehmer waren offen, neugierig und begeisterungsfähig für den für die meisten - neuartigen Umgang der Dispokinesis mit Musikergesundheit.

Die Jahresfortbildung „Dispokinesis“ kann als großer Erfolg gewertet werden, denn alle 14 Teilnehmer waren bis zum letzten Seminar mit Begeisterung dabei.

Die Lerninhalte der Jahresfortbildung waren sehr umfangreich, weil sie das ganze Spektrum der Dispokinesis den Teilnehmern anbieten sollten. Trotz der 10 Fortbildungstage blieben viele Fragen der Teilnehmer aus Zeitmangel unbeantwortet, und der Wunsch entstand, eine Vertiefung und Fortsetzung mit Dispokinesis unter der Leitung von Joachim Schiefer zu machen.

7. Ausblick

Eine erneute Jahresfortbildung „Dispokinesis“ ist ab dem Sommersemester 2025 vorgesehen und bereits in Planung.

Im Anschluss daran soll die „Ausbildung Dispokinesis“ mit zwei zusätzlichen Ausbildungsjahren angeboten werden.

Das wäre das erste Mal, dass die „Ausbildung Dispokinesis“ in Österreich stattfinden würde.