

**Aus:**

**Steinmüller, W.: Körperbewusstheit für Musiker. Die Feldenkrais-Methode im Freiburger Präventionsmodell. projekt verlag, Bochum/Freiburg, pp 18-23, 2007**

### **3 Somagogische Methoden**

#### **3.1 Somagogik und das Embodiment-Konzept**

Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Kognitions- und Neurowissenschaften (Tschacher & Dauwalder, 2003; Fausto-Sterling, 2005; Storch, 2006) deuten darauf hin, dass Lernprozesse in Vernetzung der kognitiven, affektiven und körperlichen Ebene ablaufen und somit grundsätzlich immer auch körperlich verankert sind. Man spricht in diesem Zusammenhang vom sog. Embodiment-Konzept (Tschacher, 2006, S.15). Die im Folgenden vorgestellten somagogischen Methoden ermöglichen es, über Körpererfahrungen Veränderungsprozesse „am eigenen Leib“ zu erleben. Diese Lernvorgänge basieren auf der Erkenntnis, dass Veränderung und Neuorganisation der für die Eigenwahrnehmung des Körpers zuständigen Netzwerke im Gehirn möglich ist (Hüther, 2006, S.96).

Die Somagogik ist ein junges Fachgebiet zwischen Bewegungspädagogik und Bewegungstherapie, welches sich mit somatopsychischen Lernprozessen beschäftigt. Der Begriff leitet sich von den griechischen Wörtern „*soma*“ (deutsch „Leib, Körper“) und „*agein*“ (deutsch „führen“) ab. In der Musik bezeichnet Agogik das richtige Führen des Tones in der Zeit. In den Sozialwissenschaften ist Agogik ein Sammelbegriff für die Lehre des professionellen Leitens und Begleitens von Menschen. Er wird verwendet für alle professionellen Tätigkeiten, die mit Lernen und Lehren, mit dem Beeinflussen und Modifizieren des Verhaltens von Menschen – wie z. B. in der Pädagogik, Andragogik und Geragogik – zu tun haben (Steinmüller et al., 2006). Somagogik bezeichnet demnach Lernvorgänge unter konzeptueller Einbeziehung von Körpererfahrung.

Folgende Annahmen liegen somagogischen Methoden zu Grunde (Hunziker-Kipfer, 2003):

- Da seit frühester Kindheit Lernprozesse eng mit sensomotorischen Erfahrungen verbunden sind, ist Bewegung ein zentraler Ansatzpunkt für integrative Lernprozesse.
- Voraussetzung für die Veränderung von Bewegungsmustern ist eine Vorstellung von Bewegungsalternativen. Diese wird erst durch eine differenzierte Körperwahrnehmung und Körpervorstellung möglich.
- Körperbewusstsein fördert die Wahrnehmung somatopsychischer Reaktionen.
- Chronische Beschwerden und Bewegungseinschränkungen können sich durch einen physikalisch nicht optimalen Gebrauch der Körperstruktur entwickeln. Solche Bewegungsmuster sind durch Lernprozesse grundsätzlich veränderbar.

#### **3.2 Somagogische Methoden für Musiker**

Für Musiker haben somagogische Methoden durch ihre enge Verbindung von Wahrnehmen, Denken und Fühlen mit den Bewegungen des eigenen Körpers eine besondere Bedeutung. Die durch Bewegung vermittelten Lernprozesse der somagogischen Methoden haben Einfluss auf den Umgang mit dem Körper beim Musizieren.

Tabelle 2 gibt einen Überblick über die bei Musikern häufig angewandten Methoden. Grundsätzlich lassen sich diese zusammenfassen in Methoden aus dem letzten Jahrhundert, deren Begründer aus dem westlichen Kulturkreis stammen, und in Methoden, welche dem fernöstlich/asiatischen Kulturerbe entstammen und als Methoden in den letzten Jahrzehnten in Europa rezipiert und adaptiert wurden.

Hintergrund	Methode	Methodenbegründer (Entstehungszeit)
Westlicher Kulturkreis	Ideokinese	Mable Todd (ca. 1915)
	Feldenkrais-Methode	Moshé Feldenkrais (ca. 1935)
	Alexander-Technik	Friedrich M. Alexander (ca. 1900)
	Eutonie Gerda Alexander	Gerda Alexander (ca. 1930)
	Dispokineses	Gerrit Onne van de Klashorst (ca. 1960)
	Funktionelle Bewegungslehre	Susanne Klein-Vogelbach (ca. 1955)
	Atemrhythmische Lehre Schläffhorst-Andersen	Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen (ca. 1920)
	Atemlehre „Der erfahrbare Atem“	Ilse Middendorf (ca. 1950)
Fernöstlich-asiatischer Kulturkreis	Yoga (mehrere Unterformen)	Indische philosophische Lehre (700 v. Chr.), westliche Adaptation seit 1930, Yoga-Gymnastik seit 1970
	Tai Chi	Heilmethoden der Traditionellen
	Qigong	Chinesischen Medizin

**Tab. 2:** Überblick über häufig angewandte somagogische Methoden bei Musikern (Steinmüller et al., 2006)

Den hier aufgeführten Methoden ist gemeinsam, dass sie in der praktischen Durchführung mit Körperwahrnehmung und -bewegung arbeiten. Bei einigen Methoden wie den Atemlehren nach Schläffhorst-Andersen (Saatweber, 2005) und nach Ilse Middendorf

(Middendorf, 2000) sowie bei Qigong (Hartmann, 2005) und bestimmten Formen des Yoga (Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 2003) steht besonders der Atemvorgang im Mittelpunkt.

Im Folgenden werden einige Methoden exemplarisch ausführlicher dargestellt. Für Informationen zu den hier nicht näher behandelten Methoden verweisen wir auf die zitierte weiterführende Literatur (Funktionelle Bewegungslehre: Spirgi-Gantert und Suppé, 2006).

### *Klassiker der körperorientierten Verfahren*

Die Körpermethoden von Moshé Feldenkrais, Friedrich M. Alexander und Gerda Alexander (Eutonie) zählen zu den sog. Klassikern körperorientierter Verfahren. Alle drei Methoden entstanden zu Beginn des letzten Jahrhunderts und sind Ausdruck der spezifischen Qualität dieser Zeitepoche: der Entwicklung allgemeingültiger Prinzipien aus der individuellen Beschäftigung mit der eigenen Person. So gehen die Bewegungsstudien von Moshé Feldenkrais auf einen eigenen Kreuzbandschaden, die Erkenntnisse F.M. Alexanders auf eigene Stimmprobleme, und die Eutoniemethode Gerda Alexanders auf die Folgen ihrer Endokarditis zurück. Entscheidend für die Konzeptualisierung der Methoden waren der wissenschaftliche und künstlerische Hintergrund ihrer Begründer: Moshé Feldenkrais (1904–1984) war Physiker, Wissenschaftler und Judo-Kämpfer, F.M. Alexander (1869-1955) Schauspieler und Rezitator und Gerda Alexander (1908-1994) Tänzerin und Choreographin.

### *Feldenkrais-Methode*

Moshé Feldenkrais ging aufgrund seiner Beobachtungen davon aus, dass Bewegungslernen ein interaktiver Vorgang ist, bei dem zentral entworfene neuronale Bewegungsmuster durch sensomotorische afferente Informationen beeinflusst werden. Er kreierte deshalb Bewegungsfolgen, welche – in langsamem Tempo und mit hoher Konzentration und Körperwahrnehmung durchgeführt – das Gehirn zur Gestaltung neuer Bewegungsmuster anregen, die sich durch verbesserte Koordination und ökonomischeren Krafteinsatz der Muskeln auszeichnen. Die Grundannahmen eines sensomotorischen Regelkreises von Feldenkrais finden ihre Bestätigung in den neueren Erkenntnissen der neurowissenschaftlichen motorischen Lernforschung (Altenmüller et al., 2006).

Die Feldenkrais-Methode wird in Gruppen- und Einzellektionen (sog. Funktionale Integration) durchgeführt. Die Bewegungsfolgen, welche die Teilnehmer im Gruppenunterricht nach der Anleitung des Kursleiters ausführen, bezeichnete Feldenkrais als „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektionen. Eine ausführliche Beschreibung der Feldenkrais-Methode folgt in Kapitel 4.

### *Alexander-Technik*

Die Vermittlung der Grundprinzipien der Alexander-Technik wird meist zunächst anhand sehr einfacher Alltagsaktivitäten durchgeführt, zum Beispiel dem sich Hinsetzen auf einen Stuhl. Es handelt sich um ein exemplarisches Reiz-Reaktions-Schema, anhand dessen ein Bewegungsablauf untersucht und erste Erfahrungen eines besseren Gebrauchs der Körperstrukturen gemacht werden können (Fortwängler et al., 2001). Subtile Berührungsimpulse, die den kinästhetischen Sinn ansprechen, Anleitungen zur Körperwahrnehmung, spielerische Experimente zu Bewegung und Körperhaltung und die Untersuchung des mentalen Bildes der Bewegungen und ihrer Koordination, sind die Mittel, mit denen im weiteren Verlauf im Alexander-Unterricht gearbeitet wird. Durch diese Kombination aus Erfahrung und Erkenntnis, aus taktile Führung und verbalem Dialog, kann sich die Koordination der gesamten Muskulatur reorganisieren. Dabei erfährt der Schüler nicht nur einen Eindruck der neuen Bewegungsmöglichkeiten am eigenen Körper, sondern gewinnt auch Erkenntnisse über sein Denken und seinen Einfluss auf alle seine Handlungen (de Alcantara, 2002). Die Alexander-Technik wird zumeist in Einzelstunden unterrichtet.

### *Eutonie Gerda Alexander*

Gerda Alexander wählte die Bezeichnung „Eutonie“ für ihre Methode. Zusammengesetzt aus den griechischen Begriffen „eu“ (gut, harmonisch, angemessen) und „tonos“ (Spannung, Stimmung) zeigt dieser Begriff das Ziel der Methode auf: Spannungsregulierung und Spannungsflexibilität des menschlichen Organismus (Schaefer, 2001). Die richtige Haltung beim Musizieren und die Einstellung zum Instrument werden in der Eutonie durch die Themen Berührung, Kontakt und Transport, die in den praktischen Übungen behandelt werden, gefördert. Das Erlernen einer effektiven Tonusregulierung ist für Musiker besonders wichtig bei der Interpretation des jeweiligen musikalischen Werkes. Im Gegensatz zur Feldenkrais-Methode und der Alexander-Technik arbeitet die Eutonie Gerda Alexander mit Übungsmaterialien wie festen oder weichen Bällen oder Holzstäben. Die Eutonie kann sowohl als Gruppen- als auch als Einzelunterricht durchgeführt werden.

### *Ideokinese*

Bewegung bei Musikern verlangt ein spezifisches Verständnis der physikalischen Gesetzmäßigkeiten von Aufrichtung, Balance des Instruments und feinmotorischer Bewegung beim Spielen desselben. Mable Todd war eine der ersten Bewegungswissenschaftlerinnen und Bewegungspädagoginnen, die sich mit den Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Anatomie für die dynamische Umsetzung in Bewegung beschäftigte. 1929 veröffentlichte sie ihre Erkenntnisse im „New England Journal of Medicine“, 1937 erschien ihr erstes Buch „The Thinking Body“ (Todd, 2001). Ihr therapeutisches Vorgehen bestand darin, durch innere Vorstellungsbilder eine bessere Koordination und Balance von Muskelgruppen zu erreichen. Ihre Arbeit wurde später unter dem Begriff Ideokinese, der in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Klavierlehrer Bonpensière geprägt worden war, weitergeführt und in den vergangenen vier Jahrzehnten von André Bernard an der New York University (NYU) bei Tänzern, Musikern und Schauspielern unterrichtet (Bernard et al., 2003).

### *Dispokineses*

Die Dispokineses wurde von dem Musiker und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst in Amsterdam entwickelt (Hildebrandt u. Müller, 2004). In die Methode flossen Elemente der reflexorientierten Physiotherapie nach Bobath ein. Der Begriff Dispokineses drückt in seiner Wortschöpfung einen zentralen Inhalt der Methode aus: „Für Bewegung bereit sein, über sie verfügen können“. Die Dispokineses ist eine speziell für Musiker entwickelte Methode und fördert durch Arbeit an frühen Reflexketten und Körpererfahrungen die Entwicklung hin zu einem senso- und psychomotorisch freien musikalischen Ausdruck. Hierbei werden die unterschiedlichen ergonomischen Anforderungen der Instrumente berücksichtigt.

## **3.3 Präventive Wirkfaktoren somagogischer Methoden bei Musikern**

Für die Gestaltung der komplexen motorischen Abläufe beim Singen und Musizieren spielen das individuelle Körperbild und die individuelle Körperbewusstheit eine wichtige Rolle. Seit frühester Kindheit wirkt bei professionellen Musikern das Instrument auf die Entwicklung des Körperbildes.

Eine gut entwickelte Körperbewusstheit ermöglicht dem Musiker, seine Spielbewegungen zielorientiert und ökonomisch zu gestalten sowie auftretende Störungen früh wahrzunehmen. In diesem Sinne können somagogische Methoden durch Verbesserung der Körperbewusstheit primär- und sekundärpräventiv wirken.

Auftrittssituationen stellen besondere Anforderungen an die Körperbewusstheit. Erfolg und Nichterfolg sind nicht nur verbunden mit musikalischem Ausdruck und Können, auch körperliche Ausstrahlung spielt eine große Rolle. Je besser der Körper physisch und psychisch repräsentiert ist, je bewusster dem Musiker seine Handlungsmöglichkeiten sind, umso wahrscheinlicher besitzt er eine positiv wirksame körperliche Ausstrahlung.

Die in den einzelnen somagogischen Methoden unterschiedliche Vermittlung des somatischen Lernprozesses in Gruppen und Einzel-Lektionen bietet vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.