



Claudia Spahn
(Hrsg.)

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs-
und Gesundheitsförderung

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Claudia Spahn (Hrsg.)

Claudia Spahn
(Hrsg.)

Körperorientierte Ansätze für Musiker

Methoden zur Leistungs- und Gesundheitsförderung

unter Mitarbeit von

Cornelia Berberich

Dorothea Gädeke

Ulf Henrik Göhle

Evemarie Haupt

Dirk Hausen

Emma-Louise Jordan

Stefanie Liedtke

Nicole Lux

Regine Neubert

Barbara Noé

Sabine Seidel

Irene Spirgi-Gantert

Franziska Stadler

Wolfgang Steinmüller

 **hogrefe**

Prof. Dr. med. Claudia Spahn (Hrsg.)

Freiburger Institut für Musikermedizin

Hochschule für Musik Freiburg und Universitätsklinikum Freiburg

Breisacher Straße 60

79106 Freiburg

claudia.spahn@uniklinik-freiburg.de

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. der Herausgeberin große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeberin und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Gesundheit

Länggass-Strasse 76

3000 Bern 9

Schweiz

Tel: +41 31 300 45 00

E-Mail: verlag@hogrefe.ch

Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Susanne Ristea

Red. Bearbeitung: Claus-Jürgen Kocka, Nürnberg

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: Jürgen Gocke, Violoncello von Ersen Aycan

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95502-5)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75502-1)

ISBN 978-3-456-85502-8

<http://doi.org/10.1024/85502-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
I Grundlagen	15
<i>Claudia Spahn</i>	
1 Trainingsorientierte Leistungs- und Gesundheitsförderung bei Musikern	17
1.1 Begriffe der Leistungs- und Gesundheitsförderung	17
1.2 Modell der trainingsorientierten Leistungs- und Gesundheitsförderung	18
1.3 Koordinative, konditionelle und persönlichkeitsbezogene Fähigkeiten	20
2 Schwerpunkte der Leistungs- und Gesundheitsförderung in den einzelnen körperorientierten Methoden für Musiker	23
2.1 Methoden-übergreifende Gemeinsamkeiten	23
2.2 Gruppierung der Methoden nach Schwerpunkten der Leistungs- und Gesundheitsförderung	25
Literatur für Teil I Grundlagen	27
II Körperorientierte Ansätze	29
3 Einführung und Überblick (<i>Claudia Spahn</i>)	31
3.1 Entstehungszeit der Ansätze	31
3.2 Die Gründerinnen und Gründer der Methoden	33
3.3 Geographische Herkunft der Methoden	33
3.4 Wahl der Methode	33
3.5 Kombination und Planung körperorientierter Ansätze und Aktivitäten	35
4 Feldenkrais-Methode (<i>Barbara Noé</i>)	39
4.1 Entstehung und Konzept	39
4.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	46

4.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	47
4.4	Übungen	54
4.5	Fazit für Musiker	62
	Praktische Hinweise	62
	Literatur	63
<hr/>		
5	Ideokinese (<i>Wolfgang Steinmüller</i>)	65
5.1	Entstehung und Konzept	65
5.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	71
5.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	73
5.4	Übungen	75
5.5	Fazit für Musiker	84
	Praktische Hinweise	84
	Literatur	84
<hr/>		
6	Alexander-Technik (<i>Dirk Hausen</i>)	87
6.1	Entstehung und Konzept	87
6.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	91
6.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	92
6.4	Übungen	96
6.5	Fazit für Musiker	101
	Praktische Hinweise	101
	Literatur	101
<hr/>		
7	Das Konzept Schlawffhorst-Andersen (<i>Dorothea Gädeke</i>)	103
7.1	Entstehung und Konzept	103
7.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	108
7.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	111
7.4	Übungen	114
7.5	Fazit für Musiker	121
	Praktische Hinweise	121
	Literatur	121
<hr/>		
8	Ilse Middendorf – Der Erfahrbare Atem (<i>Sabine Seidel</i>)	123
8.1	Entstehung und Konzept	123
8.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	127
8.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	129
8.4	Übungen	132
8.5	Fazit für Musiker	138
	Praktische Hinweise	138
	Literatur	139
<hr/>		
9	Qigong (<i>Evemarie Haupt</i>)	141
9.1	Entstehung und Konzept	141
9.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	143
9.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	143

9.4	Übungen	147
9.5	Fazit für Musiker	152
	Praktische Hinweise	152
	Literatur	152
<hr/>		
10	Autogenes Training (<i>Claudia Spahn</i>)	155
10.1	Entstehung und Konzept	155
10.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	158
10.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	160
10.4	Übungen	163
10.5	Fazit für Musiker	168
	Praktische Hinweise	168
	Literatur	168
<hr/>		
11	Progressive Muskelrelaxation (<i>Claudia Spahn</i>)	171
11.1	Entstehung und Konzept	171
11.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	173
11.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	174
11.4	Übungen	175
11.5	Fazit für Musiker	180
	Praktische Hinweise	180
	Literatur	180
<hr/>		
12	Dispokinesis (<i>Regine Neubert</i>)	183
12.1	Entstehung und Konzept	183
12.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	187
12.3	Erfahrungsnachweis und Erfahrungen mit der Dispokinesis bei Musikern	190
12.4	Übungen	192
12.5	Fazit für Musiker	197
	Praktische Hinweise	197
	Literatur	197
<hr/>		
13	Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach (<i>Irene Spirgi-Gantert</i>)	199
13.1	Entstehung und Konzept	199
13.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	201
13.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	203
13.4	Übungen	206
13.5	Fazit für Musiker	211
	Praktische Hinweise	211
	Literatur	211
<hr/>		
14	Aikido (<i>Stefanie Liedtke</i>)	213
14.1	Entstehung und Konzept	213
14.2	Anwendungspraxis und Verbreitung	216
14.3	Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	217
14.4	Übungen	218

14.5 Fazit für Musiker	225
Praktische Hinweise	225
Literatur	226
<hr/>	
15 Yoga (<i>Franziska Stadler</i>)	227
15.1 Entstehung und Konzept	227
15.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	230
15.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	232
15.4 Übungen	234
15.5 Fazit für Musiker	239
Praktische Hinweise	239
Literatur	239
<hr/>	
16 Tanz (<i>Claudia Spahn</i>)	241
16.1 Musik und Tanz	241
16.2 Klassisches Ballett und Modern Dance	242
16.3 Stepptanz	246
16.4 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	247
16.5 Fazit für Musiker	248
Praktische Hinweise	248
Literatur	248
<hr/>	
17 Pilates (<i>Cornelia Berberich</i>)	249
17.1 Entstehung und Konzept	249
17.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	250
17.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	252
17.4 Übungen	254
17.5 Fazit für Musiker	261
Praktische Hinweise	261
Literatur	261
<hr/>	
18 Gyrokinesis® (<i>Emma-Louise Jordan</i>)	263
18.1 Entstehung und Konzept	263
18.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	264
18.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	265
18.4 Übungen	266
18.5 Fazit für Musiker	271
Praktische Hinweise	271
Literatur	271
<hr/>	
19 Sport (<i>Ulf Henrik Göhle</i>)	273
19.1 Sport, Training und Gesundheit	273
19.2 Sport für Musiker – Nutzen und Risiken	279
19.3 Musikerfreundliche und weniger geeignete Sportarten	280
19.4 Training im Fitnessstudio	282
19.5 Fazit für Musiker	287

Praktische Hinweise	288
Literatur	288
<hr/>	
20 Nordic Walking (Nicole Lux)	291
20.1 Entstehung und Konzept	291
20.2 Anwendungspraxis und Verbreitung	292
20.3 Spezifische Aspekte in der Anwendung bei Musikern	296
20.4 Übungen	299
20.5 Fazit für Musiker	304
Praktische Hinweise	304
Literatur	304
<hr/>	
Die Herausgeberin	305
<hr/>	
Kurzvitae der Mitautorinnen und Mitautoren	307
<hr/>	
Sachwortverzeichnis	313

Vorwort

Dieses Buch wendet sich in erster Linie an Musikerinnen und Musiker, jedoch auch an die Vertreterinnen und Vertreter von Körpermethoden sowie gleichermaßen an alle, die sich dafür interessieren, wie sie Körper und Geist lebendig und gesund erhalten können.

Trotz der bereits bestehenden umfangreichen Literatur zu Körpermethoden fehlte bislang ein Buch, in dem die relevanten körperorientierten Ansätze gemeinsam und spezifisch für die Anwendung bei Musikern dargestellt sind. Diese Lücke soll das vorliegende Buch schließen. Erstmals werden hierbei die spezifischen Aspekte, die für Musikerinnen und Musiker relevant sind, in ihrer Beschreibung so nebeneinandergestellt, dass Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Ansätze deutlich werden können.

Der Impuls hierfür entstand aus der jahrelangen Fortbildungstätigkeit für Musikpädagoginnen und Musikpädagogen und aus vielerlei Berührungen mit Musizierenden und Vertretern der Freizeit- und Berufsmusik. Ein Überblick über die Methodenvielfalt mit sachlichen Informationen erschien wünschenswert, um Missverständnissen und Fehlentscheidungen beim Einsatz körperorientierter Ansätze in der Musizierpraxis vorzubeugen. So stellt dieses Buch insbesondere für Musikstudierende und Musikpädagogen Grundlagenwissen zur Verfügung, um für sich selbst und im Unterricht mit

den Schülern eine sinnvolle Auswahl und geeignete Kombination körperorientierter Ansätze vornehmen zu können. Inhaltliche Aufklärung soll hierbei Orientierung bieten. Darüberhinaus können selbstständig Musizierende ein individuelles Programm zusammenstellen.

Das vorliegende Buch beschreibt die Potentiale körperorientierter Methoden für Lernprozesse allgemein und in ihrer Spezifität für *musizierbezogene* Lernprozesse. Es handelt sich ausdrücklich nicht um ein Therapie-Buch, auch wenn einige der dargestellten Methoden – z.B. bei der Behandlung von Überlastungssyndromen – in der Musikermedizin erfolgreich eingesetzt werden. Dies erklärt auch, warum im Buch keine physiotherapeutischen oder logopädischen Methoden vertreten sind.

Vielmehr ist der Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung angesprochen. Eine wichtige künftige Aufgabe des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin liegt – in meinem Verständnis als Herausgeberin – darin, die aus der Praxis bekannte Wirksamkeit körperorientierter Methoden auch wissenschaftlich nachzuweisen. Es ist als erster Schritt in diese Richtung zu verstehen, dass der Stand wissenschaftlicher Untersuchungen zu den einzelnen Methoden im jeweiligen Kapitel wiedergegeben ist.

Die Auswahl der im Buch aufgenommenen Körpermethoden und Ansätze wurde

in erster Linie nach inhaltlichen, jedoch auch nach pragmatischen Gesichtspunkten vorgenommen. Die Leserinnen und Leser finden hier eine Zusammenstellung der Methoden, die nach unserer langjährigen Erfahrung für Musikerinnen und Musiker bedeutsam sind und die über ein ausgereiftes Konzept verfügen. Die gesamte Vielfalt des existierenden Spektrums körperorientierter Ansätze ließ sich nicht vollständig abbilden. Dass dies nicht möglich war, ist zum einen dem begrenzten Buchumfang geschuldet und zum anderen dem Wunsch, die Anzahl der Mitautoren in einem Rahmen zu halten, in dem intensiver inhaltlicher Austausch noch möglich ist.

In der Zusammensetzung der Mitautorinnen und Mitautoren und in der Zusammenarbeit liegt – aus meiner Sicht als Herausgeberin – eine große Stärke dieses Buches. Die Autorinnen und Autoren sind fast durchweg selbst Musikerinnen und Musiker und verfügen über langjährige Erfahrung in der Vermittlung ihrer Methode – einige sind bereits Buchautoren. Die Mehrzahl arbeitet in Lehre und Fortbildung seit Jahren zusammen – dies trifft insbesondere auf die Methodenvertreterinnen und -vertreter zu, die an unserem Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) als feste Mitarbeiterinnen oder als Lehrbeauftragte im Lehrangebot des FIM an der Hochschule für Musik Freiburg seit Jahren unterrichten, und auf andere an dieser Hochschule Lehrenden oder in Freiburg freiberuflich Tätigen. Hinzu kommen Autorinnen, mit denen jahrzehntelange Kontakte durch gemeinsame Kongresse und gemeinsame musikalische Tätigkeiten bestehen.

Es ist für mich als Herausgeberin eine große Freude, dass in dieser Konstellation

ein Austausch über wichtige Fragen der Lehre und Forschung im Bereich körperorientierter Ansätze entstanden ist, die einen zentralen Inhalt unseres Faches Musikphysiologie und Musikermedizin ausmachen.

An dieser Stelle möchte ich allen Mitautorinnen und Mitautoren für ihre Bereitschaft zur Mitarbeit und ihr Engagement danken. Ihrer Offenheit und Flexibilität verdanke ich es auch, dass sie meine manchmal starken und umfangreichen Textbearbeitungen mit mir diskutiert haben und wir zu einvernehmlichen Lösungen gelangt sind. Ein großes Anliegen bestand darin, die Kapitel der einzelnen Ansätze im Aufbau für Sie als Leserinnen und Leser vergleichbar zu halten, sodass Sie sich möglichst gut orientieren können. Meine Mitautorinnen und Mitautoren und ich hoffen, dass dies erreicht werden konnte. Bitte seien Sie großzügig mit uns, wenn im Text gendergerechte Formulierungen nicht durchgängig verwendet wurden. Natürlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Herzlich danken möchte ich auch unserem Fotografen, Herrn Jürgen Gocke, und Janika Hinrichs, die als „Modell“ geduldig und unermüdlich allen Autorinnen und Autoren und mir bei der Erstellung der Fotos zur Verfügung stand. Ohne beide wäre das Buch nur halb so schön geworden. Die Fotos im Kapitel Aikido wurden von Michel Marang in Amsterdam angefertigt, auch ihm gilt mein herzlicher Dank.

Für die hervorragende Betreuung danke ich der zuständigen Programmleiterin des Hogrefe-Verlags, Frau Susanne Ristea, und Marie-Theres Nagel, die den Buchprozess sehr unterstützend begleitet haben. Danken möchte ich auch dem vormaligen Re-

dakteur Klaus Reinhardt, der an der ursprünglichen Idee und Konzeption dieses Buches wesentlich beteiligt war.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich gute Erkenntnisse bei der Lektüre und

deren Umsetzung und besonders viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen.

*Die Herausgeberin, Claudia Spahn
Freiburg, im April 2017*

I Grundlagen

Claudia Spahn

1 Trainingsorientierte Leistungs- und Gesundheitsförderung bei Musikern

Unter körperorientierten Ansätzen für Musiker – wie sie in diesem Buch vorgestellt werden – sind Methoden zu verstehen, bei welchen aus der Praxis die Erfahrung besteht, dass sie Musiker beim Erlernen und Praktizieren des Instrumentalspiels und Gesangs unterstützen und sich positiv auf die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit auswirken. Es handelt sich bei diesen Ansätzen – mit Ausnahme der umfassenderen, übergeordneten Bewegungsbereiche Tanz und Sport – um in sich kohärente Konzepte, die entweder spezifisch für Musiker entwickelt wurden oder die sich – zum größeren Teil – durch ihre Anwendung als für Musiker besonders geeignet erwiesen haben. Gemeinsam ist allen, dass bei der praktischen Durchführung der Fokus in erster Linie auf dem Körper liegt. In diesem Zusammenhang wird auch der Begriff somagogisch (von griech. Soma Körper und griech. agein führen) verwandt, sodass man auch von somagogischen Methoden sprechen kann (Steinmüller et al. 2001).

Da Musiker auf der Ebene der körperlichen Anforderungen – weniger in den künstlerischen Belangen – durchaus mit Sportlern vergleichbar sind, kann zur Frage, wie für Musiker ideale Förderbedingungen einer gesunden Leistungsfähigkeit mit Instrument und Stimme aussehen können, ein Blick in die Nachbardisziplin der Trainingslehre im Sport geworfen

werden. Die Trainingswissenschaften liefern Kenntnisse über allgemeine Faktoren der körperlichen Leistungs- und Gesundheitsförderung, anhand derer sich die Charakteristika der körperorientierten Ansätze für Musiker hinsichtlich ihrer Gemeinsamkeiten und Unterschiede beschreiben lassen. Dies soll im Kapitel I Grundlagen vorgenommen werden.

1.1 Begriffe der Leistungs- und Gesundheitsförderung

Der Begriff *Leistung* wird im Folgenden – entsprechend der Begrifflichkeit in den Trainingswissenschaften – im neutralen Sinne für die Ausführung der musikalischen Tätigkeit verwendet. Dieses Verständnis des Begriffs ist klar abzugrenzen von negativem Leistungsdruck und einer Leistungsorientierung, die mit Selbst- und Fremdüberforderung sowie einem Mangel an Selbstbestimmung in Zusammenhang steht. Auch könnte der Eindruck entstehen, dass das Wort Leistung das ästhetische Moment des Musizierens nicht ausreichend abbildet, dieses sei hier jedoch ausdrücklich mit eingeschlossen.

Leistungsfähigkeit erfordert *Gesundheit*. Demnach müssen alle Aktivitäten, die ein Musiker unternimmt, um seine musikalische Leistung zu verbessern, auch seine

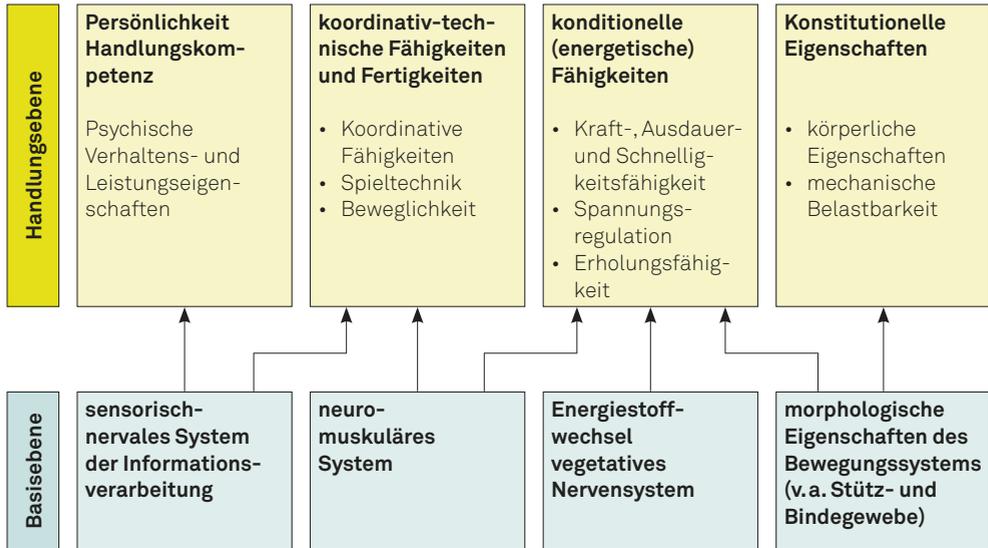


Abbildung 1-1: Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit und Faktoren der Leistungs- und Gesundheitsförderung für Musiker auf der Handlungsebene sowie beteiligte Körpersysteme auf der Basisebene (nach Schnabel et al., 2008; S. 42)

Gesundheit fördern oder zumindest erhalten. Auch für die Anwendung körperorientierter Ansätze gilt deshalb, dass *Leistungs- und Gesundheitsförderung* eng miteinander verbunden sind.

1.2 Modell der trainingsorientierten Leistungs- und Gesundheitsförderung

Betrachtet man im Rahmen eines systematischen Modells (**Abbildung 1-1**) die Faktoren, welche auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beim körperorientierten Training von Musikern einwirken, so sind grundsätzlich eine *Basisebene* – mit den Funktionssystemen des Körpers – und eine *Handlungsebene* – mit den individuellen Voraussetzungen des Musikers und den Aktivitäten musikbezogenen Trainings – zu unterscheiden. Das beste Ergeb-

nis hinsichtlich musikalischer Leistung und Gesundheit wird im optimalen Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren der Basis- und Handlungsebene erzielt. Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit geht mit Gesundheitsförderung einher, solange morphologische, funktionelle und psychische Grenzen eingehalten werden.

Basisebene

Auf Ebene der Körpersysteme sind am Training bei Musikern in erster Linie das Nervensystem und die Organe des Bewegungssystems wie Muskeln, Faszien, Sehnen u. a. beteiligt.

Für das Bewegungslernen beim Musizieren spielt die Einheit von Wahrnehmung (sensorischer Anteil) und motorischer Ausführung (motorischer Anteil) im Sinne der Sensomotorik eine wichtige Rolle. Motorisches Lernen erfolgt prinzipiell durch Vergleichsprozesse zwischen Bewe-

gungsrepräsentationen im Gehirn und Korrekturinformationen durch sensorische Rückmeldungen. Wichtige Sensoren für die Bewegungsregulation sind dabei diejenigen des kinästhetischen Systems (v. a. Dehnungs- und Bewegungsrezeptoren in Muskeln, Gelenken und Sehnen, die unter dem Oberbegriff Mechanorezeptoren zusammengefasst werden), der Tastsinn, der Gleichgewichtssinn sowie Hören und Sehen. Die kombinierten Informationen aus den Mechanorezeptoren – der sogenannten Tiefensensibilität – und dem Gleichgewichtsorgan werden als Propriozeption (von lat. proprius eigen und recipere aufnehmen) bezeichnet. Insbesondere die Rückmeldungen des kinästhetischen Systems sind nur teilweise unserem Bewusstsein zugänglich. Bewusste Bewegungsvorstellungen allerdings haben einen großen Einfluss auf motorisches Lernen.

Auch das vegetative Nervensystem – mit seinen Anteilen Sympathikus und Parasympathikus – übt bei Stress oder Lampenfieber einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Musizierbewegungen und die Lernfähigkeit aus. So nimmt bei starker innerer Unruhe die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit ab, gleichzeitig erhöht sich der Muskeltonus.

Handlungsebene

Die Leistungsfähigkeit eines Musikers wird auf der *Handlungsebene* durch die personalen Voraussetzungen – Persönlichkeit und Handlungskompetenz, Konstitution – und die durch Training entfalteten Wirkungen – Koordination und Technik, Kondition – bestimmt (**Abbildung 1-1**). Unter Training fallen bei Musikern alle zielgerichteten Tätigkeiten, die auf einen Lernzuwachs im Instrumental-

spiel oder Gesang ausgerichtet sind. Im Folgenden sind die vier Bereiche der Handlungsebene kurz beschrieben:

Persönlichkeit und Handlungskompetenz

Unter *Persönlichkeit und Handlungskompetenz* wird ein Leistungsfaktor zusammengefasst, der übergeordnete Wahrnehmungs-, Denk- und Entscheidungsprozesse beeinflusst und sich so auch auf das Trainingsverhalten auswirkt. Beim Musizieren spielen emotionale Einflüsse grundsätzlich eine große Rolle, verstärkt treten sie in Auftrittssituationen in Erscheinung.

Konstitution

Unter *Konstitution* fallen Voraussetzungen wie Körpergröße, Körperproportionen, Körperbau, aber auch altersgemäße Veränderungen. Im Zusammenhang mit den körperlichen Voraussetzungen spielen ergonomische Anpassungen des Instruments an den Spieler (z. B. Schulterstütze und Kinnhalter bei hohen Streichinstrumenten, Daumenhalter bei Blasinstrumenten, Tragegurte etc.) sowie ergonomische Einrichtung der Sitzgelegenheit eine wichtige Rolle.

Für Musiker sind insbesondere die Ausprägung der Hände, die Beweglichkeit in den Gelenken sowie die Belastungsfähigkeit des Stütz- und Bindegewebes von Bedeutung.

Koordination und Technik

Der Leistungsbereich *Koordination und Technik* stellt das Herzstück des instrumentalen Musizierens und Singens dar. Koordinative *Fähigkeiten* bilden die Grundlage für koordinative *Fertigkeiten* wie Spielbewegungen und Spieltechnik.

Kondition

Unter *Kondition* sind die energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen zu verstehen, d.h. insbesondere die Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauerfähigkeiten. Das Potenzial an Muskelkraft und Ausdauer muss in der Vielzahl unterschiedlicher Muskeln präzise gesteuert und geregelt werden. Nur unter der Voraussetzung hoher koordinatorischer Fähigkeiten können Potentiale von Kraft und Ausdauer leistungswirksam eingesetzt werden.

1.3 Koordinative, konditionelle und persönlichkeitsbezogene Fähigkeiten

Da die koordinativen, die energetisch-konditionellen Fähigkeiten und die Persönlichkeit und Handlungskompetenz des Musikers entscheidende Faktoren für Leistungs- und Gesundheitsförderung sind und wichtige Kriterien für die Charakterisierung der körperorientierten Ansätze liefern, wird auf ihre Bedeutung im Folgenden genauer eingegangen.

Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten sind motorische Fähigkeiten, die hauptsächlich von der Bewegungsregulation abhängen und deren Qualitäten Bewegungsmuster und allgemeine Bewegungsprozesse betreffen (Schnabel et al. 2008, S. 136). Koordinative Fähigkeiten stehen in engem Zusammenhang mit spieltechnischen Fertigkeiten. Sie bilden die Grundlage für die spezifischen koordinativen Fertigkeiten, die das jeweilige Instrument erfordert.

Die koordinativen Fähigkeiten entfalten sich in Wechselwirkung mit den konditionellen Fähigkeiten. So können sie beispielsweise durch fehlende Muskelkraft oder auch durch übermäßige und einseitige Kraftverteilung eingeschränkt werden. Darüber hinaus werden koordinative Fähigkeiten auch durch die Persönlichkeit und das psychische Befinden des Spielers beeinflusst.

Die Ergebnisse aus den Trainingswissenschaften lassen sich in Übereinstimmung mit empirischen Beobachtungen bei Musikern auch auf die Musizierpraxis anwenden. Somit kann davon ausgegangen werden, dass die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten für die Spielbewegungen beim Musizieren eine dominante Bedeutung hat. Koordinative Fähigkeiten scheinen einen wesentlichen Einfluss darauf zu haben,

- wie verlässlich Spielbewegungen beim Musizieren in unterschiedlichen Situationen wie Üben, Proben und Konzert abgerufen werden können,
- wie schnell und auf welche Weise spieltechnische Anforderungen auf dem Instrument erlernt werden können
- wie hoch der Ausnutzungsgrad der konditionell-energetischen Potentiale ist
- wie gut die ökonomische Gestaltung der Spielbewegungen ist
- wie ausgeprägt positive Gefühle wie Freude und Befriedigung beim Musizieren auftreten.

Beweglichkeit als maßgeblicher Faktor koordinatorischer Fähigkeiten schließt die Dehnfähigkeit v. a. des Muskelgewebes ein. Eine zentrale Rolle spielt auch die optimale Anpassung des Muskeltonus an die Bewegungsaufgabe und – in der Musikausübung meist – der Abbau eines zu hohen

Muskeltonus. Die intermuskuläre Koordination im Rahmen von Bewegungsfolgen sowie die Vermeidung von Dysbalancen in der Kraftfähigkeit der an der Bewegung beteiligten Muskeln unterstützen die Beweglichkeit.

Energetisch-konditionelle Fähigkeiten

In der sportbezogenen Trainingslehre zählen zu den energetisch-konditionellen Fähigkeiten in erster Linie Kraftfähigkeit, Schnelligkeit und Ausdauer. Diese werden hinsichtlich der Anforderungen und des Trainings an die spezifischen Erfordernisse der jeweiligen Sportart angepasst.

Im Bereich der Musikausübung gilt weitgehend, dass Spielbewegungen keine *Maximalkraft* erfordern, d.h. dass beispielsweise ein Pianist im Unterschied zu einem Gewichtheber nicht die ihm höchstmögliche Kraft aufwenden muss, um die Klaviertaste gegen Widerstand niederzudrücken.

Eine große Rolle spielt beim Musizieren dagegen die Fähigkeit zur *Schnellkraft*, die dann erforderlich wird, wenn Spielbewegungen schnell und mit Kraft ausgeführt werden, z. B. Akkordrepetitionen auf dem Klavier in schnellem Tempo und im fortissimo. Die Bewegung muss hier von Anfang an mit hoher Beschleunigung ablaufen. Da dies Krafteinsatz erfordert, kann auch die zugrundeliegende Maximalkraftfähigkeit das Ausmaß der Schnellkraft beeinflussen. Allerdings muss je nach Instrument und Bewegungsanforderung das Verhältnis von Schnelligkeit und Kraftaufwand beachtet werden. Bei Überwiegen der Schnelligkeitskomponente gegenüber der Kraftkomponente spricht man von *Kraftschnelligkeit*, bei der die Maximalkraftfähigkeit eine geringere Rolle spielt.

Hier ist besonders darauf zu achten, dass bei Ausbildung der Maximalkraftfähigkeit durch Krafttraining gegen hohe Widerstände (beispielsweise der Arm- und Rumpfmuskulatur) keine Störungen in den leistungsbestimmenden koordinativen Fähigkeiten auftreten (Schnabel et al. 2008, S. 162).

Muss die Schnellkraft über längere Zeit, z. B. bei mehrtaktigen lauten und schnellen Passagen bei Pianisten oder Schlagzeugern, aufrechterhalten werden, ist die *Kraftausdauerfähigkeit* entscheidend. Bei anhaltender Kraftleistung kommt es im Muskel zu Sauerstoff- und Energiemangel und durch Druck des Muskelgewebes zu einer Verschlechterung der Mikrozirkulation. Spezifisches, sehr genau abgestimmtes Training mit dem Instrument kann die Ausdauerleistung verbessern. Während Übephasen sollten solche Passagen zuerst nur in kurzen Zeiteinheiten von wenigen Minuten geübt werden und hinsichtlich Länge und Anforderung langsam und kontrolliert gesteigert werden. Bei zu langem Üben von Passagen, die eine hohe *Kraftausdauerfähigkeit* erfordern, besteht ein sehr hohes Risiko, ein Überlastungssyndrom zu entwickeln.

Neben dynamischer Kraftfähigkeit ist beim Instrumentalspiel und Singen auch statische Kraftfähigkeit gefordert. Diese Kraftfähigkeit der Rücken- und Bauchmuskulatur ist insbesondere dann notwendig, wenn Spielbewegungen entfernt vom Körpermittelpunkt stattfinden und die Hebelwirkung des Instruments durch die Muskulatur aufgefangen werden muss. Dies ist bei Bläsern z. B. bei Posaunisten und bei hohen Streichern, v. a. bei Bratschisten, der Fall (Spahn 2015, S.30/31). Auch angesichts der oft stundenlangen Sitzposition beim Musizieren,

z.B. im Orchester, ist eine ausreichende Kraftfähigkeit der Rückenmuskulatur wichtig für eine optimal aufgerichtete Spielposition und dient der Vorbeugung von Rückenschmerzen. Die Kraftfähigkeit der tiefen Rückenmuskulatur stellt eine Basisfähigkeit dar, die auch außerhalb der Musizierpraxis trainiert werden sollte.

Fähigkeiten der *Schnelligkeit* – neben der Grundschnelligkeit hauptsächlich der Schnellkraft (s.o.) – sind für Musiker sehr relevant. Sie unterscheiden sich je nach Instrument. Schnelligkeitsfähigkeiten sollten hauptsächlich durch das Üben am Instrument trainiert werden. Auch hier kann durch verbesserte koordinatorische Fähigkeiten ein Gewinn erzielt werden.

Zu den energetischen-konditionalen Fähigkeiten, die für die Leistungs- und Gesundheitsförderung von Musikern wichtig sind, sollen hier die Fähigkeiten zur Spannungsregulation sowie Ruhe- und Erholungsfähigkeit genannt werden. Wie bereits beschrieben, stellt die Anpassung des Muskeltonus eine wichtige Voraussetzung für gute koordinatorische Fähigkeiten dar. Darüberhinaus ist auch die Fähigkeit, vegetative Funktionen wie Durchblutung der Hände, Atemfunktion, Kreislauf u. a. regulieren und kontrollieren zu können, wichtig für erfolgreiches Musizieren unter Auftrittsbedingungen. Hinzu kommt die Fähigkeit zur körperlichen und mentalen Erholung nach

Konzerten oder während Übe- und Probephasen.

Persönlichkeit und Handlungskompetenz

Psychische und soziale Komponenten bilden zusammen mit den bisher besprochenen Faktoren die Grundlagen der Leistungsfähigkeit. Dies gilt insbesondere für die Musikausübung, da hier eine enge Verflechtung und Gleichzeitigkeit von Körper- (Bewegungs-) Ebene, Emotionen, Denken und inneren Bildern und Vorstellungen besteht. So sind im Prozess der Bewegungsregulation beim Spielen eines Instruments gedankliche Vorgänge, Motivation, Wollen und Gefühle mit den sensorischen Regulationsprozessen unmittelbar verbunden.

Auch das *Konzept Embodiment* (deutsch „Verkörperung“) geht davon aus, dass in der menschlichen Entwicklung von Anfang an Verstand, Denken und Fühlen – mit seinem Zentralorgan, dem Gehirn – in Bezug zum Körper stehen. Überträgt man dies auf den Vorgang des Musizierens, so wird deutlich, dass eine direkte Wechselwirkung mit dem Körper und dem psychischen Erleben natürlich gegeben ist (Storch et al. 2010).

Im Hinblick auf das musikalische Lernen und auf den Umgang mit beruflichen Anforderungen spielen Persönlichkeit und Handlungskompetenz demnach eine entscheidende Rolle (Spahn 2015).

2 Schwerpunkte der Leistungs- und Gesundheitsförderung in den einzelnen körperorientierten Methoden für Musiker

Körperorientierte Ansätze stellen für Musiker eine wichtige Ergänzung zu anderen Formen des Übens im Sinne der Leistungs- und Gesundheitsförderung dar.

Ausgehend von den in Kapitel I.1 dargestellten Faktoren trainingsorientierter Leistungs- und Gesundheitsförderung wird in diesem Kapitel versucht, die körperorientierten Ansätze (vgl. Kapitel II, S. 39 ff.) in einen Zusammenhang mit trainingswissenschaftlichen Konzepten zu bringen und nach ihren Schwerpunkten zu gruppieren.

2.1 Methoden-übergreifende Gemeinsamkeiten

Allen Ansätzen, die im zweiten Teil des Buches vorgestellt werden, ist gemeinsam, dass eine intensive und differenzierte *Körperwahrnehmung* Mittel und Ziel der Methoden sind. Hierdurch soll Bewusstheit bei der Durchführung von Bewegungen hergestellt werden. Die Körperwahrnehmung dient somit zur Selbstkontrolle und – im Sinne der innerhalb der eigenen Person erfolgenden Rückmeldung – als Orientierung hinsichtlich der Qualität von Bewegungen. Die Schulung der Körperwahrnehmung ist für Musiker besonders

wertvoll. Sie kann für das Lernen der Bewegungsabläufe beim Spielen und beim Singen im Rahmen der Sensomotorik (s. o.) bewusst eingesetzt werden.

Die starke Fokussierung auf die Selbstwahrnehmung geht damit einher, dass die Methoden nicht normativ sind, sondern Prinzipien als Leitbilder vermitteln, nach denen eine *individuelle Ausformung* erfolgen kann. Es geht sogar vielmehr darum, die in Kapitel 1 dargestellten Faktoren (**Abbildung 1-1**) in ihrer individuellen Wechselwirkung auf die jeweiligen Prinzipien der Methoden hin auszurichten. Nach diesem Modell können individuelle Techniken im Rahmen eines vorgegebenen Leitbildes entstehen, die erst bei Überschreiten der Leitbildgrenze als nachteilig bewertet werden (Thorhauer und Kempe, 1993).

Ein gemeinsames zentrales Kriterium für die Qualität von Bewegung stellt in den hier vorgestellten bewegungsorientierten Methoden das *Prinzip der Ökonomisierung* dar. Dieses Prinzip wurde bereits (s. o.) als wichtiges Kennzeichen in der Entwicklung koordinatorischer Fähigkeiten beschrieben. Für Musikstudierende und für professionell tätige Musiker spielt es eine besonders große Rolle, da sich bei intensiver Spielpraxis ein ungünstiger Bewegungsablauf oder ein ungünstiger Aus-

nutzungsgrad konditioneller Potentiale in einer Belastung von Strukturen, insbesondere von Muskelansätzen und Sehnen, niederschlagen und zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Neben der Förderung der koordinatorischen Fähigkeiten und der Spieltechnik ist deshalb eine ökonomische Bewegungsgestaltung beim Spielen des Instruments auch ein entscheidender Faktor der Gesundheitsförderung und Prävention.

Durchweg ist die Anwendung der körperorientierten Ansätze auf *mittel- und langfristige Lernprozesse* angelegt. Kurzfristige Effekte sind zwar durchaus wahrzunehmen – beispielsweise wenn das Musizieren desselben musikalischen Stückes vor und nach der Lektion einer Körpermethode miteinander verglichen wird und danach sowohl die Spielbewegungen leichter und flüssiger gelingen als auch der Klang sich positiv verändert –, jedoch führt nur eine regelmäßige und kontinuierliche Beschäftigung zu einer nachhaltigen Verbesserung koordinatorischer und auch konditioneller Fähigkeiten. Dies ist für Musiker von besonderer Bedeutung, da hier das Ziel besteht, mit Hilfe der Körpermethode neu erlernte koordinatorische Fähigkeiten für die Spieltechnik am Instrument nutzbar zu machen. Jedoch sind die Muster von Spielbewegungen durch den jahrelangen, meist sogar jahrzehntelangen „Vorsprung“ an Übezeit in den motorischen Zentren des Gehirns als Bewegungsprogramme so stabil, dass sie nur durch Regelmäßigkeit und mit einem hohen Aufwand an Intensität und Zeit zu verändern sind. Kontrolliertes Umlernen dauert meist mehrere Monate. Als praktische Konsequenz aus diesen Überlegungen folgt, dass dem Bewegungslernen mit dem Instrument von Beginn an die Durch-

führung einer Körpermethode zur Seite gestellt werden sollte, um die koordinatorischen Fähigkeiten und deren direkte Umsetzung in instrumentale Spielbewegungen optimal zu gestalten.

Den körperorientierten Ansätzen ist außerdem gemeinsam, dass als kurzfristige Effekte während einer Übung und nach einer Unterrichtsstunde körperliches Wohlfühl und ein Gefühl der *Entspannung* beschrieben werden. Hieraus kann das Missverständnis entstehen, dass ein positiver, aber unspezifischer Begleiteffekt für den Haupteffekt der Methode gehalten wird. Informiertheit über Konzepte und Ziele der Methoden, wie sie im zweiten Teil dieses Buches dargestellt sind, kann hier dazu beitragen, eine Methode nach ihren übergeordneten Zielen bewusst für sich auszuwählen und durchzuführen.

Eine weitere Gemeinsamkeit der hier vorgestellten körperorientierten Ansätze ist die Tatsache, dass von einer *Einheit von Körper und Psyche* ausgegangen wird. Die Körper-Seele-Einheit stellt insbesondere in den Philosophiesystemen Chinas (Qigong) und Indiens (Yoga) eine anthropologische Grundauffassung dar. In der meditativen Form der Ausübung von Qigong und Yoga wie auch in der japanischen Kunst des Aikido spielt zudem das Streben nach Erkenntnis als geistiger Dimension eine Rolle. Auch die Entspannungsverfahren Autogenes Training (S. 155ff.) und Progressive Muskelrelaxation (S. 171ff.) nutzen den positiven Effekt körperlicher Entspannung auf das psychische Wohlbefinden.

Hinsichtlich des oben genannten Faktors *Persönlichkeit und Handlungskompetenz* ist zu konstatieren, dass die Anwendung der körperorientierten Ansätze nur

unter bestimmten gemeinsamen Voraussetzungen Erfolg versprechend ist. Hierzu zählen *Offenheit* und *Interesse* für die Methode, *Eigenmotivation* für eine regelmäßige und kontinuierliche Durchführung – insbesondere auch außerhalb der Unterrichtsstunden –, die Bereitschaft zur Selbst- und Körperwahrnehmung sowie Geduld bei der Gestaltung langfristiger Lernprozesse.

2.2 Gruppierung der Methoden nach Schwerpunkten der Leistungs- und Gesundheitsförderung

Im Folgenden soll eine Gruppierung der körperorientierten Ansätze, die im zweiten Teil des Buches vorgestellt werden, nach Schwerpunkten der Leistungs- und Gesundheitsförderung erfolgen.

Da der Faktor *Persönlichkeit und Handlungskompetenz* (s.o.) einen generellen und unspezifischen Einfluss auf Anwendung und Wirkung der Methoden hat, wurde er für die differenzierte Einteilung hier nicht als Kriterium herangezogen.

Abbildung 2-1 zeigt die Verortung der körperorientierten Methoden im Feld zwischen Förderung koordinativer und energetisch-konditioneller Fähigkeiten. Da beide Bereiche maßgeblich für die musikalische Entwicklung sind, erschien uns diese Betrachtungsweise als Orientierung für Musiker hilfreich. Es muss jedoch von vornherein gesagt werden, dass eine wirkliche Trennung dieser beiden Faktoren nicht möglich ist und auch gar nicht als sinnvoll zu erachten wäre, da Bewegung grundsätzlich koordinatorische und konditionelle Fähigkeiten in enger Wechsel-

wirkung erfordert und diese auch in den Methoden entsprechend natürlicherweise vertreten sind. Es geht also lediglich um Schwerpunktbildungen.

Die *erste* Gruppe bilden die Methoden – *Feldenkrais-Methode, Ideokinese und Alexander-Technik* –, deren Schwerpunkt auf der Förderung koordinativer Fähigkeiten und auf der Körperwahrnehmung liegt. In diesen Ansätzen steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers bei der Ausführung von Bewegungen im Mittelpunkt. Ziele sind vornehmlich die Ökonomisierung von Bewegungen und die Verbesserung der Aufrichtung. In der Ideokinese wird dieser Prozess zusätzlich durch bewegte Vorstellungsbilder angeregt und unterstützt. Die Methoden schöpfen aus der Erfahrung, dass sich in der Beschäftigung mit ihrem Ansatz ein lebenslanger Lernprozess ergibt, der die gesamte Person erfasst.

In einer *zweiten* Gruppe lassen sich die Verfahren *Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation* zusammenfassen. Sie erhalten die Energiebalance, indem sie Muskelspannung ausgleichen und dazu beitragen, die körperliche Verfassung in Auftrittssituationen zu optimieren. Beide Verfahren wirken sich auch positiv auf das psychische Befinden aus und fördern die körperliche und seelische Erholung. Das Autogene Training kann auch zur Stärkung des Selbstwerts eingesetzt werden.

Eine *dritte* Gruppe bilden die Ansätze *Das Konzept Schlawffhorst-Andersen, Ilse Middendorf – Der erfahrbare Atem* und *Qi-gong*. Alle drei Methoden gehen ausdrücklich von der Einheit von Körper, Seele und Geist aus. Die beiden erstgenannten Methoden haben gemeinsam, dass die Beschäftigung mit dem Atem als zentraler Ansatzpunkt dient. Dabei wird mit der

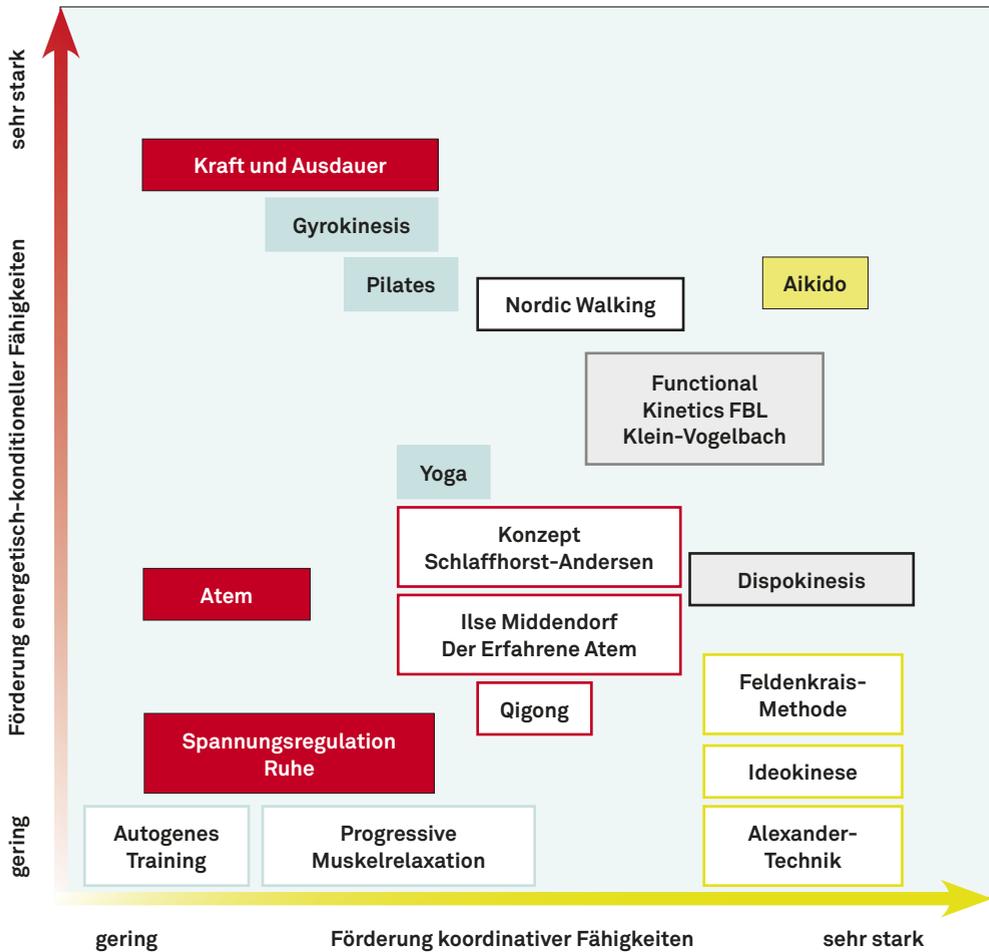


Abbildung 2–1: Einordnung der körperorientierten Methoden im Feld zwischen Förderung koordinativer und energetisch-konditioneller Fähigkeiten

Natürlichkeit des Atems als Energiequelle gearbeitet. Auch im Qigong spielt der Atem eine zentrale Rolle, er ist hier eingebettet in das umfassende und ganzheitliche Konzept von Lebensenergie und Gesundheit in der traditionellen chinesischen Medizin. Die drei Methoden beschäftigen sich intensiv mit der Stimme; sie sind für Sänger und Bläser besonders interessant.

In einer vierten Gruppe können die Dispokinesis und die Functional Kinetics

FBL Klein-Vogelbach zusammengefasst werden. Beide Ansätze stellen Systeme der Bewegungslehre dar und wurden speziell für Musiker entwickelt. Beide Methoden kommen aus dem Bereich der Physiotherapie.

Die fünfte Gruppe bilden die Methoden *Pilates* und *Gyrokinesis*. Beide wurden für Tänzer entwickelt und entsprechen in der Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten den Bedürfnissen von

Tänzern. Mit diesen steht *Yoga* in Verbindung, da die Gyrokinesis Elemente des Yoga enthält.

Ähnlich wie Qigong besitzt Yoga eine Jahrtausendalte Tradition. Die Philosophie des Yoga beinhaltet es, offen zu sein für Weiterentwicklungen. So stellt Yoga heute ein weit verbreitetes System dar, das in viele neue Entwicklungen integriert wurde. Hier ist auch das Konzept der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) zu erwähnen, welcher in den 1970er Jahren Erfahrungen aus dem Yoga aufgegriffen und in seinen Ansatz integriert hatte. Das Achtsamkeitstraining (englisch „Mindfulness Based Stress Reduction“ MSBR) wird mittlerweile in der Psychosomatischen Medizin sowie in Schulen und allgemein im Bereich der Gesundheitsförderung angewendet.

Aikido als Kampfkunst steht für sich, da es – seiner Herkunft und Zielsetzung nach – hohe Fähigkeiten an Koordination und Kondition verlangt. Über die Bewegungsaspekte hinaus steht die mentale Dimension jedoch auch beim Aikido im Mittelpunkt.

Der Bereich *Sport* ist als Ganzes in Abbildung 2-1 nicht enthalten, da sich unter diesem Überbegriff eine Vielzahl von Sportarten verbirgt, die unterschiedliche Schwerpunkte aufweisen können. Als Beispiel für eine musikerfreundliche Sportart ist hier *Nordic Walking* genannt, das wegen seiner koordinativen und konditionellen

Anteile ein sehr ausgewogenes Bewegungsangebot darstellt und deshalb insbesondere für Musiker geeignet ist.

Tanz enthält ebenfalls ein Spektrum unterschiedlicher Tanzformen, die hier nicht alle abgebildet werden können. Die in Kap. 16 näher beschriebenen Tanzformen *Klassisches Ballet*, *Modern Dance* und *Steptanz* bilden nicht nur wegen der vielfältigen Förderung koordinatorischer und konditioneller Fähigkeiten eine gemeinsame Gruppe, sondern insbesondere auch als Kunstformen mit enger Verbindung zur Musik. In seiner künstlerischen Dimension unterscheidet sich der Tanz von allen anderen körperorientierten Ansätzen.

Literatur

- Schnabel G., Harre D., Krug J. (Hrsg.) (2008). Trainingslehre. Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Spahn C. (2015). Musikergesundheit in der Praxis. Grundlagen, Prävention, Übungen. Leipzig: Henschel-Verlag.
- Steinmüller W., Schaefer K., Fortwängler M. (Hrsg.) (2001). Gesundheit-Lernen-Kreativität Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Bern: Verlag Hans Huber.
- Storch M., Cantieni B., Hüther G., Tschacher W. (2010). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber Bern
- Thorhauer H.-A., Kempe M. (1993). Sporttechnische Leitbilder im Trainingsprozess. Sportwissenschaft (23) 2: 158-174

