

„Der Körper unser wertvollstes Instrument“

Jahresfortbildung vom Johann-Joseph-Fux Konservatorium in Graz
in *Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst* von März 2025 bis Februar 2026

An wen richtet sich die Fortbildung?

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

Was sind die Zielsetzungen der Fortbildung?

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

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 MusikschulschülerInnen ein mitwachsendes Bewusstsein über die besonderen Anforderungen an die Musikermotorik und einen gesunden, eigenverantwortlichen Umgang damit anzubieten.

Was ist Dispokinesis?

Dispokinesis wurde in den 1950er Jahren vom niederländischen Pianisten und Physiotherapeuten Gerrit Onne van de Klashorst entwickelt und vereint ein umfangreiches Wissen über sämtliche Aspekte der Musikermotorik. Der Ansatz der Dispokinesis stellt eine von vielen Musikern kaum beachtete und in ihrer Bedeutung meist unterschätzte Tatsache in den Fokus: Erst durch die menschliche Aufrichtung konnte die zur Entwicklung unserer Sprache und unseres Gesangs notwendige Umstrukturierung von Kehlkopf, Luftröhre, Zunge, Nacken und Kopfstellung erfolgen. Und nur so wurden unsere Arme, Hände und Finger dazu befähigt, feinmotorische Fertigkeiten zu erwerben. Ohne Feinmotorik wiederum wären wir niemals in der Lage, etwa Geige, Klavier, Oboe, Flöte oder Gitarre zu spielen. Die menschliche Aufrichtung bildet die Voraussetzung zur Ausbildung eines gesamtmotorischen Bewusstseins und ermöglicht erst dadurch die Entwicklung einer natürlichen und somit disponierten Atem-, Ansatz- und Spielmotorik. Unsere Körperhaltung beeinflusst auf entscheidende Weise unsere Musikermotorik. Ist die Körperhaltung für das, was wir tun, angemessen, unterstützt sie unser Tun, ist sie es nicht, hemmt sie uns darin. Die Übungen der Dispokinesis, die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst, bilden die Kompetenz aus, eine für das Musizieren angemessene Körperhaltung einzunehmen, wodurch wir unsere Motorik am Instrument und mit der Stimme optimal unterstützen, was wiederum unsere Virtuosität und Ausdrucksmöglichkeit steigert.

Was sind die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung nach G.O. van de Klashorst?

Körperliche Disposition bildet die Grundlage für feinmotorische Bewegungen und für eine natürliche Atmung. Auf diesen Fähigkeiten wiederum basiert unsere Musikermotorik. Die Übungen der Urgestalten schaffen die Voraussetzungen für Leichtigkeit und höchste Effizienz in der Spielmotorik und beim Gesang, wobei Effizienz hier bedeutet, ein maximales Ergebnis mit minimalem Kraftaufwand zu erreichen.

Das Üben besteht zunächst in der Ausbildung der Fähigkeit, in sich hinein zu spüren und später in der immer weiteren Verfeinerung der Selbstwahrnehmung. Dabei geht es niemals um *richtig* oder *falsch*, sondern vielmehr darum, etwas zu spüren, ohne dies intellektuell werten zu wollen. Üben bedeutet hier weder Gymnastik noch Muskeltraining durch Wiederholung von *richtigen* Bewegungsabläufen. Wir lernen vielmehr, Unterschiede wahrzunehmen und dadurch zu erkennen, was sich in welcher Situation als funktioneller, effizienter und leichter erweist. Es gilt mehr und mehr Vertrauen in die Körperwahrnehmungen aufzubauen und so zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit der Motorik zu finden. Beim Üben der Urgestalten von Haltung und Bewegung werden wir erleben, dass hier vieles anders ist als wir es bislang als Musiker:in gewohnt waren. Disziplin und Ehrgeiz sind nicht gefordert. An ihre Stelle treten Neugier, Humor und oftmals viel Geduld. Es gilt sich die Zeit zu gestatten, die es braucht, bis die nötige Ruhe und erwartungsfreie Gelassenheit gefunden werden kann, aus der tiefe Empfindungen, nuancierte Wahrnehmungen und das wertfreie Erleben von Gefühlen möglich werden.

Wer leitet die Fortbildung?

Als Dozent konnte erneut Joachim Schiefer gewonnen werden, der diese Jahresfortbildung bereits in den Jahren 2023 und 2024 in Graz leitete.

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 ein Studio für Musikermotorik und Instrumentalergonomie in Wuppertal, welches seit 2022 den Namen *Institut für Musikermotorik* trägt. 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 Musikermethodik und war von 2015 bis 2023 Präsident der Gesellschaft für Dispokinesen nach G.O. van de Klashorst e.V. 2016 konzipierte er auf Bitte von G.O. van de Klashorst die dreijährige Ausbildung zum Dispokinesepädagogen neu und leitete sie zunächst mit Kollegen in Essen und ab 2024 in Schwelm. Darüber hinaus wird er regelmäßig für Fortbildungen von namhaften Orchestern wie dem Concertgebouworkest 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
- 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 für den Umgang mit möglichen künftigen Berufsmusikerinnen und -musikern im Rahmen der eigenen Unterrichtstätigkeit
- Befähigung indisponierende Faktoren in der eigenen Haltung, Spielmotorik, Atmung zu erkennen und aufzulösen
- Unterricht in Instrumentalpraxis

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 Musikermotorik?
- 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 Teilnehmer:innen je Termin nur 80,- € und ab 10 TeilnehmerInnen nur 60,-€.

Wann findet die Jahresfortbildung statt?

Die Fortbildung findet an folgenden Terminen samstags jeweils von 10 Uhr bis 20 Uhr und an vier Sonntagvormittagen statt:

Samstag, 29.03.2025

Samstag, 03.05.2025

Samstag, 31.05.2025 plus Sonntagvormittag 01.06.2025

Samstag, 28.06.2025

Samstag, 06.09.2025 plus Sonntagvormittag 07.09.2025

Samstag, 11.10.2025 plus Sonntagvormittag 12.10.2025

Samstag, 08.11.2025

Samstag, 06.12.2025 plus Sonntagvormittag 07.12.2025

Samstag, 17.01.2026

Samstag, 14.02.2026

Die Sonntagvormittage bieten Gelegenheit für Unterricht nach individueller Vereinbarung, um Inhalte nachzuholen, zu vertiefen oder für ergonomische Anpassungen etwa von Kinnhaltern, Daumen- oder Schulterstützen

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 MuSe veranstalteten Seminare statt.

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Voraussetzung für den Erhalt einer Teilnehmerbescheinigung ist die Wahrnehmung von mindestens 90% der Seminartage. Die Teilnehmerbescheinigung gilt als Voraussetzung für ein zweites Fortbildungsjahr mit dem möglichen Zertifikatsabschluss *Dispokinesis basic*, welches ab 2026 angeboten wird.

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.

Was sind die Voraussetzungen zur Teilnahme an der Jahresfortbildung?

Jede Musikschullehrerin/jeder 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 30.1.2025 zu bezahlen, die zweite Hälfte bis zum 13.9.2025.