Copyright: J. Schiefer, GDVDK e.V., 2024

Was bedeutet "Weiterbildung" bzw. was ist darunter zu verstehen?

Die GDVDK veranstaltet eine dreijährige Weiterbildung in Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst. Die durch den Abschluss der Weiterbildung erworbene Qualifikation ist geschützt und darf nur von der GDVDK erteilt werden. Es handelt sich somit um eine postakademische bzw. zusätzliche Weiterbildung, die sich an angehende sowie professionelle Musiker/-innen (Solisten, Orchester- und Kammermusiker, Sänger…) richtet. Eine staatliche Anerkennung oder einen vergleichbaren Status gibt es nicht. Synonym wird hier auch der Begriff "Ausbildung" verwendet.

An wen richtet sich die Ausbildung?

Die postakademische Ausbildung richtet sich an professionelle Musiker und Musikerinnen (*siehe Anmerkung), Musikstudierende, Solisten, Orchestermusiker, Kammermusiker, Opern-, Oratorien-, Lied- und Konzertsänger, Dirigenten, Hochschul- und Musikschulpädagogen, Physiotherapeuten und Musikerärzte.

Wie lange dauert die Ausbildung?

Die Ausbildung dauert drei Jahre. Sie ist in drei Stufen eingeteilt, die aufeinander aufbauen.

Was sind die Voraussetzungen?

Die erste Stufe steht allen Interessenten offen und Vorkenntnisse in Dispokinesis sind nicht erforderlich. Daher gibt es keine Aufnahmeprüfung. Jeder Musiker mit abgeschlossenem Hochschulstudium und jeder Musikstudierende kann teilnehmen. Physiotherapeuten und Ärzte, mit nachweislich hohem Niveau im Gesang oder auf einem Instrument, sind ebenso willkommen.

Wann findet Stufe 1 der Ausbildung statt?

Die Termine – jeweils samstags von 9:30 bis 20:00 Uhr – für das erste Weiterbildungsjahr sind: 28. September 2024, 02. November 2024, 07. Dezember 2024, 18. Januar 2025, 15. Februar 2025, 15. März 2025, 12. April 2025, 17. Mai 2025, 14. Juni 2025, 05. Juli 2025.

Wo findet die Ausbildung statt?

Die Ausbildung findet in Räumen der Kunst- und Musikschule Brühl, Liblarer Straße 12-14, 50321 Brühl, statt.

Welche Fristen gelten für die Anmeldung zur Ausbildung?

Anmeldefrist ist der 1. September 2024. Mit der Anmeldung (unterschriebenes Anmelde-formular) wird eine Anmeldegebühr im Sinne einer Anzahlung von 250,-€ fällig. Durch Überweisung der Anmeldegebühr wird die Anmeldung wirksam. Falls die Ausbildung von Seiten des Veranstalters nicht stattfinden kann, wird die Gebühr zurückerstattet.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Die Teilnahmegebühr für jede Stufe beträgt insgesamt 2500,- Euro (10 Samstage) – durch die Anrechnung der Anmeldegebühr (s. o.) ist der Restbetrag von 2250,-€ bis zum 15. September 2024 auf das Konto der GDVDK zu überweisen.

Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst e.V.
Stadtsparkasse Wuppertal
IBAN DE 67 3305 0000 0000 7941 80
BIC WUPSDE33XXX

Copyright: J. Schiefer, GDVDK e.V., 2024
Wir bitten darum, das Urheberrecht zu beachten

Nicht enthalten sind Lehrmaterialien. Für die Anreise, ggfs. notwendige Übernachtung und Verpflegung muss jeder Teilnehmer selbst sorgen.

Wie und wo kann ich mich anmelden?

Eine verbindliche Anmeldung ist in Form des unterschriebenen Anmeldeformulars per E-Mail und Briefpost an den Schriftführer der GDVDK, Urs S. Dietrich, zu senden: u.s.dietrich@gdvdk.de, Ruhrtalstr. 82, D-45239 Essen.

Gibt es eine maximale Teilnehmerzahl?

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Was ist zu den Terminen mitzubringen?

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

Gibt es verpflichtendes Arbeitsmaterial?

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

Welche Prüfungen gibt es?

Nach dem zweiten und dritten Jahr finden Prüfungen statt, die sich in einen praktischen und theoretischen Teil gliedern. Nach dem zweiten Jahr wird bei bestandener Prüfung das Zertifikat *„Dispokinesis-Basic“* verliehen und nach der bestandenen Prüfung des dritten Jahres das Zertifikat *„Dispokinesis-DIRP**“*.

Am Ende des ersten Jahres finden keine Prüfungen statt. Das Dozententeam behält sich das Recht vor, in Ausnahmefällen Teilnehmer nach dem Gespräch am Ende des 1. Jahres nicht zu den Stufen 2 und 3 zuzulassen.

Warum gibt es nach dem ersten Jahr keine Prüfung und kein Diplom?

Eine Besonderheit der Übungen der Dispokinesis ist, dass wir nicht durch Training oder aus Büchern lernen. Wir lernen durch Erfahrungen, zu denen wir im Unterricht geführt werden. Oftmals besteht die Erfahrung im Bewusstwerden von Unterschieden. Diese Unterschiede betreffen das Gefühl, die Leichtigkeit sowie Zielgenauigkeit von Bewegungen. Haben wir erlebt, dass etwas leichter auszuführen ist, so wurde es in gewisser Weise schon erlernt und braucht nur noch konditioniert werden. Es setzt eine hohe Bereitschaft voraus, sich auf diese Prozesse einzulassen. Da jeder Mensch unterschiedlich lange braucht, diese Erfahrungen zu machen, haben wir sehr viel Zeit für die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung eingeplant. Dennoch kann es sein, dass am Ende des ersten Jahres nicht alle Teilnehmer das gleiche Niveau erreicht haben. In dem Fall werden wir Betroffene darüber informieren und uns bemühen Möglichkeiten anzubieten, wodurch die Lücken geschlossen werden können.

Das erste Jahr gilt ganz bewusst der Selbsterfahrung aller Teilnehmer hinsichtlich ihrer eigenen Disposition. Das Durchlaufen der Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung bietet die Chance zur sehr genauen Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung, Atmung und Motorik, aber auch mit der mentalen Disposition. Daher wird im ersten Jahr keine Lehrbefähigung erworben und kein Zertifikat verliehen.

Copyright: J. Schiefer, GDVDK e.V., 2024

Welche Inhalte werden in Stufe 1 der Weiterbildung vermittelt?

- 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

Was ist der Unterschied zwischen Unterricht in Dispokinesis und der Ausbildung?

Gewöhnlich nehmen Musiker mit akuten Spielproblemen, Schmerzen oder Fragestellungen zur eigenen Motorik bzw. Spieltechnik individuellen Unterricht bei Dispokinetern. Hier steht dieser Musiker mit seinen Wünschen und Fragestellungen im Fokus und es werden sehr individuelle Strategien für den Unterricht erstellt.
Die Ausbildung ist eine Zusatzberufsausbildung für Musiker. Hier geht es um die Vermittlung allen Wissens und aller Fähigkeiten aus den für Dispokinesis relevanten Bereichen. Der Musiker wird dazu ausgebildet, selbst Unterricht in Dispokinesis geben zu können.

Was ist Dispokinetologie?

Im Fach Dispokinetologie ist das Wissen G.O. van de Klashorsts versammelt, welches zum Erfassen des Phänomens der Disposition für Musiker notwendig ist und die praktische Arbeit mit den Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung ergänzt. Die Dispokinetologie enthält auch Aspekte aus der Anthropologie, Bewegungsphysiologie, Neurologie, Anatomie und Psychologie und vereint die empirischen Zusammenhänge aus dem Umgang mit tausenden Musikern. Hier werden auch die oftmals hochkomplexen Ursachenketten für hemmende und belastende Einflüsse auf die Musikermotorik erläutert und Wege zu geeigneten befreienden Alternativen aufgezeigt.

Was ist Instrumentalmotorik?

Die Erfahrungen, die wir in den Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung machen, haben direkten Einfluss auf unsere Haltung am Instrument und auch auf unsere Spielmotorik. Wir möchten herausfinden, mit wie wenig Kraft wir unserem Instrument oder unserer Stimme den maximalen Reichtum an Klangfarben und die größtmögliche Bandbreite an Dynamik und spieltechnischer Perfektion entlocken können. Im Fach Instrumentalmotorik übertragen wir die in den Urgestalten erworbenen Fähigkeiten und Erkenntnisse und erleben diese an unseren jeweiligen Instrumenten.

Copyright: J. Schiefer, GDVDK e.V., 2024

Worum geht es in der Instrumentalakustik?

Um die Ursachen von Musikerproblemen besser verstehen und erkennen zu können ist es notwendig, dass wir bestimmte Gesetzmäßigkeiten aus der Akustik kennen. Auch müssen wir sehr genau wissen, wie das jeweilige Instrument funktioniert. Wie entsteht der Klang, wie und wodurch ändere ich Klangfarbe und Dynamik? Wieviel Kraft oder Energie ist minimal notwendig, um dem Instrument Töne zu entlocken? Gemeinsam werden wir diese Aspekte untersuchen und kennenlernen. Es ist wichtig zu erleben und zu verstehen, wie sich jedes Instrument anfühlt und welche besonderen Anforderungen es an unsere Motorik stellt.

Was ist Reedukation bzw. was ist mit DIRP** gemeint?

Dispokineter sind dafür ausgebildet, die Ursachen für berufstypische Beschwerden oder Schmerzen von Musikern zu finden. Aufgrund der Analyse von Haltung und Spielmotorik erstellen sie eine Strategie für ein Umlernen. Reedukation bedeutet hier, dass diese Strategie eine Rückkehr - das Zurücklernen, oder auch Neulernen - zu natürlichen, zielführenden und nicht belastenden Urformen der Bewegungen ermöglicht. DIRP ist die Lehre, durch die Dispokineter lernen, solche Rückkehrstrategien, den jeweiligen Symptomen entsprechend zu finden. Das Zertifikat Dispokinesis-DIRP nach dem dritten Ausbildungsjahr befähigt dazu, eigenständig und problem- sowie fallorientiert individuell abgestimmte Rücklernstrategien zu entwickeln.

Fächer wie Anatomie, Physiologie und Neurologie klingen nach Medizinstudium. Was erwartet mich hier?

Die Ausbildung Dispokinesis ist in keiner Weise mit einem Medizinstudium zu vergleichen. Fächer wie Anatomie, Neurologie oder Physiologie vermitteln hier nur das notwendige Grundwissen. Dies soll unser Verständnis der Funktionalität von Musikermotorik untermauern und erweitern.

Was sind die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung?

G.O. van de Klashorst suchte nach einer Möglichkeit, jeden Musikerkollegen seine ursprüngliche körperliche Disposition wiederfinden zu lassen. Dafür entwickelte er die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung. Hier werden dem Musiker ursprüngliche und natürliche Funktionalitäten von Körperhaltung und Bewegung vermittelt. Dabei geht es in diesen Übungen nicht um Gymnastik oder Muskeltraining. Vielmehr wird der Fokus dabei auf die Eigenwahrnehmung gelegt. Das Lernen findet dabei durch genaues Spüren und die Reflexion über die Qualität der gemachten Bewegungserfahrungen statt. Das Ziel ist, eine angemessene körperliche Basis zu schaffen, um hocheffiziente ungehemmte und nicht belastende Bewegungen ausführen zu können. Jeder Musiker kann auf diese Weise lernen, seine eigene persönliche Disposition zu finden und zu erhalten. Diese ist die unverzichtbare Voraussetzung für feinmotorisches Spiel und den Gesang.

Obwohl die Übungen ohne Instrument ausgeführt werden, haben sie immer direkte Auswirkung auf das jeweilige motorische Verhalten am Instrument oder mit der Stimme. Da es zu den komplexesten Aufgaben überhaupt gehört, motorische Gewohnheiten zu ändern, nehmen die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung in der Ausbildung viel Raum ein. Zunächst (in Stufe 1) durchlaufen alle Schüler in Kleingruppen und im Plenum sämtliche Übungen und haben Gelegenheit die damit verbundenen Erfahrungen zu machen.

Copyright: J. Schiefer, GDVDK e.V., 2024

Was ist Disposition? Was ist disponiertes Verhalten?

Schon während seines eigenen Klavierstudiums erkannte G.O. van de Klashorst, dass es auf der Bühne einen Aspekt gibt, der von ganz entscheidender Bedeutung für die Qualität der Aufführung ist, welcher bislang weder beschrieben noch systematisch untersucht worden war. Er beschloss daher, sein Leben dieser Aufgabe zu widmen und nannte das Phänomen „Disposition“ bzw. „disponiert sein“ und seine Lehre „Dispokinesis“.

Selbst bei hoher motorischer und musikalischer Begabung, optimaler Vorbereitung und großer Disziplin, ist die Disposition eines Musikers von ganz entscheidender Bedeutung für sein Spiel. Verhält man sich disponiert, so wird das Konzert gelingen, verliert man seine Disposition, wird man schlechter spielen als erwartet. Auch wird das Spiel anstrengend und kräftezehrend. Man beginnt, um jede Note zu kämpfen. Die angestrebte Freiheit in der Spielmotorik und im Ausdruck wird in existenzieller Weise gehemmt.

Später erkannte G.O. van de Klashorst, dass in der Disposition auch für die Prävention und Therapie berufstypischer Probleme und Schmerzen ein ungeheures Potenzial liegt.

Was ist 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.

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.

Copyright: J. Schiefer, GDVDK e.V., 2024

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.

Ich habe derzeit selber Spielprobleme und/oder berufstypische Schmerzen. Hat es Sinn, dass ich jetzt die Ausbildung beginne? Gibt es im Rahmen der Ausbildung Raum dafür, meine Probleme zu lösen?
Das ist nicht pauschal zu beantworten und hängt von mannigfaltigen Aspekten ab. Lass dich am besten von einem der Dozenten dazu individuell beraten.

Ich bin an der Dispokinesis sehr interessiert und möchte darüber so viel lernen wie möglich. Ich will das in erster Linie für mich selber tun und habe momentan keine Ambitionen, als Dispokineter zu unterrichten. Ist es sinnvoll an der Ausbildung teilzunehmen, oder gibt es für meine Wünsche Alternativen?
Die Ausbildung ist sicher der beste Ort, die Inhalte, Kompetenzen und das Potenzial von Dispokinesis in umfänglichster Weise zu erfahren und zu studieren. Auch das Lernen in der Gruppe bietet Möglichkeiten, die ein Einzelunterricht so nicht leisten kann. Einzelunterricht ist in der Regel sehr individuell ausgerichtet und problemorientiert. Wenn du daran interessiert bist, sämtliche Facetten von Dispokinesis intensiv kennen und erleben zu lernen, ist die Ausbildung sicher die richtige Wahl. Die Erfahrung aus vorangegangenen Lehrgängen zeigt, dass die Mehrheit aller Teilnehmer mit der primären Intention, so viel wie möglich über Dispokinesis zu lernen, die Ausbildung beginnt.

Wo kann ich mehr über Dispokinesis erfahren?
Unsere Broschüre „Der Weg für Musiker zur Leichtigkeit“ enthält Texte zu vielen Aspekten der Dispokinesis. Für eine Schutzgebühr von 2,00 € (+ inklusive Porto) kannst du die Broschüre unter *https://dispokinesis-ausbildung.de/broschuere.php* bestellen.

*Anmerkung
Leider ist die deutsche Sprache nicht geschlechtsneutral. Zur besseren Lesbarkeit haben wir uns dazu entschlossen, an den entsprechenden Stellen die jeweils weibliche Form nicht immer alternativ zu erwähnen und hoffen dabei auf das Verständnis unserer Leserinnen.

**DIRP
DIRP = Dispokineto-Instrumental-Reeducational-Processing

QR-Code
zu unserer Internetseite *www.gdvdk.de*: