

### **An wen richtet sich die Ausbildung?**

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

### **Was sind die Voraussetzungen?**

Die erste Stufe ist bewusst für alle Interessenten geöffnet 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.

### **Wie lange dauert die Ausbildung?**

Die Ausbildung dauert drei Jahre. Das erste Jahr beginnt am 3. September 2016, das zweite Jahr im Herbst 2017 und das dritte Jahr 2018.

### **Welche Kosten kommen auf mich zu?**

Die Kosten für jede Stufe - bzw. jedes Jahr - (10 Wochenendseminare mit jeweils 12 Unterrichtsstunden) betragen jeweils 2.500,-€. Diese Gebühr berechtigt zur Teilnahme an allen Wochenenden und beinhaltet außerdem alle Prüfungen und das Couponheft. Nicht enthalten sind Lehrmaterialien. Für Übernachtung und Verpflegung muss jeder Teilnehmer selbst sorgen.

### **Welche Fristen gelten für Anmeldung und Zahlungen?**

Sobald der Termin zum Start der nächsten Ausbildung feststeht (geplant für 2019) kannst du unter download den Ausbildungsvertrag herunterladen, ausfüllen und uns schriftlich zukommen lassen.

### **Wo findet die Ausbildung statt?**

Die Ausbildung findet in Räumen der Folkwang-Musikschule der Stadt Essen, Thea-Leymann-Str. 23 in 45127 Essen statt.

### **Welche Termine sind vorgesehen?**

Die Ausbildung staffelt sich in drei Stufen, die aufeinander aufbauen. Der Unterricht für jede Stufe findet an 10 Wochenenden statt und zwar samstags von 10:00 bis 19:00 Uhr und sonntags von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Die nächste Ausbildung, wird nach Ende der aktuellen im Jahr 2019 beginnen. Bitte nimm aber zu uns schon jetzt Kontakt auf, wenn du an der Ausbildung interessiert bist. Wenn vor Beendigung der laufenden Ausbildung genug Interessenten zusammenkommen werden wir versuchen eine eher startende parallele Ausbildung zu organisieren. Bitte melde dich diesbezüglich hier.

### **Wer veranstaltet die Ausbildung?**

Veranstalter ist die Gesellschaft für Dispokinesis nach G.O. van de Klashorst - GDvdK - e.V.



Es ist zunächst geplant, dass die nächste Ausbildung erst nach Beendigung der momentan laufenden startet. Bitte nimm aber jetzt schon Kontakt zu uns auf, wenn du an der Ausbildung interessiert bist. Wenn vor Beendigung der laufenden Ausbildung genug Interessenten zusammenkommen werden wir versuchen eine eher startende parallele Ausbildung zu organisieren. Bitte melde dich diesbezüglich hier.

### **Gibt es eine Interessentenliste für die Ausbildung?**

Es ist zunächst geplant, dass die nächste Ausbildung erst nach Beendigung der momentan laufenden startet. Bitte nimm aber jetzt schon Kontakt zu uns auf, wenn du an der Ausbildung interessiert bist. Wenn vor Beendigung der laufenden Ausbildung genug Interessenten zusammenkommen werden wir versuchen eine eher startende parallele Ausbildung zu organisieren. Bitte melde dich diesbezüglich hier.

### **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 „DIRP\*\*“.

Nach dem ersten Jahr finden keine Prüfungen statt. Das Dozententeam behält sich aber das Recht vor, Teilnehmer nach dem Gespräch am Ende des 1. Jahres die Teilnahme an Stufe 2 und 3 zu verwehren.

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

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 dezidierten Auseinandersetzung mit der eigenen Körperhaltung und Motorik aber auch mit der mentalen Disposition. Somit wird im ersten Jahr keine Lehrbefähigung erworben und dafür auch kein Zertifikat verliehen.

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 geht, so ist es in gewisser Weise schon gelernt und muss nur noch konditioniert werden. Es setzt eine hohe Bereitschaft voraus, sich auf diese Prozesse einlassen zu wollen und zu können. 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. Wenn wir während des ersten Jahres Defizite feststellen werden wir den Betroffenen darüber informieren und uns bemühen Möglichkeiten anzubieten, wodurch die Lücken geschlossen werden können. Nicht zuletzt dient auch das Couponheft (s.u.) für zusätzlichen Einzelunterricht dazu, Lücken zu schließen. In der Dispokinesis kann nur unterrichten, wer gewisse Erfahrungen von Leichtigkeit, Freiheit in der Ausführung, körperlicher Basis und Zielvorstellung gemacht und somit den Kern und die Essenz der Urgestalten verinnerlichen konnte. Wem das innerhalb der ersten Stufe unserer Ausbildung nicht gelingt, kann leider kein Dispokinesis-Pädagoge werden. Daher beobachten wir Dozenten die Entwicklung



jedes Teilnehmers während des ganzen ersten Jahres sehr genau und tauschen unsere Beobachtungen kontinuierlich im Team aus. Falls am Ende des Jahres zu große Defizite oder Lücken entstanden sein sollten, werden wir in dem abschließenden Bewertungsgespräch unsere Vorbehalte äußern und eventuell von der Weiterleitung zum zweiten Jahr absehen müssen. Unser Ziel ist aber in jedem Fall, Wege zu finden, dass alle Teilnehmer die Fähigkeiten für eine Weiterleitung in die Stufen 2 und 3 erwerben.

Wir bitten um Verständnis, dass wir niemanden für die erste Stufe annehmen können, der mit dieser Regelung nicht einverstanden ist.

### **Wie funktioniert das Couponheft für Einzelunterricht?**

Um jedem Teilnehmer die Chance zu ermöglichen, am Ende des ersten Jahres auf gleichem Niveau anzukommen, erhält er zu Beginn der Ausbildung fünf Coupons für Einzelunterricht. Diese kann er nach eigener Entscheidung und/oder auf Anraten der Dozenten einlösen, um eventuelle Lücken aufzuarbeiten. Durch das Einlösen der Coupons entstehen dem Teilnehmer keine weiteren Kosten. Sollte es nicht notwendig geworden sein, Coupons einzulösen, können diese ggfls. an Teilnehmerkollegen abgegeben werden. Auch ein Einlösen in der 2. oder 3. Stufe ist noch möglich. Der Dozent für die Einzelstunden ist individuell auszuwählen. Der Unterricht findet nach Absprache in der Regel am Unterrichtsort des Dozenten statt.

### **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 Dispokineterern. Hier stehen die Wünsche und Fragestellungen im Fokus und es werden sehr individuelle Strategien für den Unterricht erstellt.

Die Ausbildung ist eine postakademische Zusatzberufsausbildung für Musiker. Daher steht hier die Vermittlung allen Wissens und aller Fähigkeiten im Mittelpunkt. Dies führt dazu, dass der Musiker nach Abschluss selbst Unterricht in Dispokinesis geben kann und darf.

### **Was ist Dispokinologie?**

Im Fach Dispokinologie 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 Dispokinologie 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, eine größtmögliche Bandbreite an Dynamik und spieltechnischer Perfektion entlocken. Für den Transfer von den Urgestalten auf die jeweiligen Instrumente oder Stimmen gibt es das Fach Instrumentalmotorik.





## **Worum geht es in der Klangphysik?**

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 die Klangfarbe und Dynamik? Wieviel Kraft oder Energie ist minimal notwendig, um dem Instrument Töne zu entlocken? Gemeinsam werden wir diese Aspekte der Klangphysik untersuchen und kennenlernen. Es ist wichtig zu verstehen aber auch zu erleben, 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. Danach erstellen sie eine Strategie für ein Umlernen der Spielmotorik. Reedukation bedeutet hier, dass die Strategie die Rückkehr - das Zurücklernen - zu natürlichen, zielführenden und nicht belastenden Urformen der Bewegung ermöglicht. DIRP ist die Lehre, durch die Dispokineter lernen, solche Rückkehrstrategien entsprechend zu den jeweiligen Symptomen zu finden. Das Zertifikat nach dem dritten Ausbildungsjahr trägt nach dem Wunsch von G.O. van de Klashorst ebenfalls den Namen DIRP und 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, Physiologie vermitteln hier nur das notwendige Basiswissen und Grundlagen. Dies soll unser Wissen und 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 Musikkollegen 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 Funktionalität von Körperhaltung und grundlegenden Bewegungen vermittelt. Dabei geht es in diesen Übungen nicht um Gymnastik oder Muskeltraining. Vielmehr wird der Fokus dabei auf die Eigenwahrnehmung gelegt. Das Lernen findet dann durch Reflexion über die Qualität der gemachten Bewegungserfahrungen statt. Das Ziel ist, eine angemessene körperliche Basis zu schaffen, um hocheffiziente ungehemmte und dadurch 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 zu optimaler Feinmotorik am Instrument und beim Gesang.

Obwohl die Übungen ohne Instrument stattfinden 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 zum Dispokineter den größten Raum ein. Zunächst (in Stufe 1) durchlaufen alle Schüler in Kleingruppen (max. 5 Personen) alle Übungen und haben Gelegenheit sämtliche damit verbundenen Erfahrungen zu machen.



## **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. Ja oft entscheidet genau dieser Aspekt über Gelingen oder Scheitern. Bislang war dieses Phänomen jedoch weder beschrieben noch systematisch untersucht worden. Dieser Aufgabe beschloss G.O. van de Klashorst sein Leben zu widmen. Er benannte das Phänomen als *Disposition* bzw. *disponiert sein* und seine Lehre *Dispokinesis*.

Selbst bei hoher motorischer und musikalischer Begabung, optimaler Vorbereitung und großer Disziplin, ist dieser Aspekt doch oft entscheidend über Gelingen oder Nichtgelingen. 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 ganz 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 Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Anatomie, Neurologie, Anthropologie und Bewegungsphysiologie entwickelt. Sie vereint das Wissen aus mittlerweile über 60 Jahren Berufserfahrung in erfolgreicher Behandlung von mehr als 3000 professionellen Musikern.

Die Entwicklung der Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung ist 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 zunächst die Notwendigkeit akuter medizinischer Maßnahmen von einem



Netzwerk kooperierender Ärzte abgeklärt werden.

Eine Besonderheit der Dispokineses 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 dispokinetisches 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 Freiheit im künstlerischen Ausdruck.

**Ich habe derzeit selber Spielprobleme und/oder berufstypische Schmerzen. Macht 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 Dispokineses 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 der Dispokineses 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 der Dispokineses intensiv kennen und erleben zu lernen ist die Ausbildung sicher die richtige Wahl. Die Erfahrung aus vorangegangenen Lehrgängen zeigt übrigens, dass sogar die Mehrheit aller Teilnehmer mit der primären Intention, so viel wie möglich über Dispokineses zu lernen, die Ausbildung beginnt.

*\* Wir freuen uns über alle Leserinnen und Leser, die unsere Homepage besuchen. 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 = Dispokineto-Instrumental-Reeducational-Processing**

