

Musik-Kinesiologie

Es war mal wieder eines dieser Probespiele. Ich dachte, gut vorbereitet zu sein und endlich die Chance zu haben, die Stelle zu bekommen. Doch leider war nach der 2. Runde schon wieder Schluss. Komisch, dachte ich, so schlecht hatte ich doch gar nicht gespielt. Allerdings wurde mir auf Nachfragen gesagt, dass „nichts rüber kam“. Nach unzähligen Probespielen war das der Punkt, an dem ich beschloss, das Instrument an den Nagel zu hängen und etwas ganz anderes zu machen. „Wenn es schon so weit ist, dass ich nicht mehr höre, dass ich nicht gut spiele, sollte ich mich vielleicht einem anderen Gebiet zuwenden, was mir vielleicht auch Spaß machen könnte.“ Wäre da nicht eine Kinesiologin in diesem Orchester gewesen, die mir den Rat gab, mal eine „Balance“ zu machen, sonst würde da gar nichts mehr daraus. Gut, sagte ich mir, warum sollte ich nicht auch noch diesen Strohalm ergreifen. Aufhören kann ich dann ja immer noch. Und zufälligerweise hatte sie zwei Tage später einen Termin frei, weil ein anderer abgesagt hatte.

Das war mein Weg zurück zur Musik. Denn nach dieser „Balance“ (was das ist, werde ich weiter unten erklären) blieb ich bei der Musik und meinem Instrument und spielte drei Wochen später in einem anderen Probespiel so, wie ich es noch nie vorher getan hatte. Ich war begeistert! Der Spaß am Musizieren war wieder da und die Neugierde, noch mehr beim Spielen in die Musik einzutauchen und ohne Hindernisse das ausdrücken zu können, was ich wollte. Durch dieses Erlebnis ausgelöst begann ich die Ausbildung zum Musik-Kinesiologen und machte weitere Kurse anderer Richtungen der Kinesiologie. Seit 2 Jahren bin ich nun Musik-Kinesiologie-Instruktor und bilde andere Musiker darin aus.

Was ist Kinesiologie?

Begründer der Kinesiologie ist der Arzt und Chiropraktiker George Goodheart. Er stellte in den 60-er Jahren fest, dass bei organischen Erkrankungen entsprechende Muskeln ebenfalls nicht in Ordnung sind. Je nachdem wie sich der Muskel beim Testen verhielt, konnte er Rückschlüsse auf das dazugehörige Organ ziehen. Daraus entwickelte er die Vorstellung, über die chiropraktische Behandlung des Muskels auf das entsprechende, erkrankte Organ einzuwirken und Verbesserungen seines Zustandes zu erzielen. Diese Methode zeigte sensationellen Erfolg. Er war sich gewiss, dass es einen feinstofflichen, intelligenten Energiefluss zwischen Organ und Muskel geben musste und dass die Muskeln eine Art körpereigenes Biofeedbacksystem darstellten. Er beschäftigte sich mit der Lehre der Akupunktur und fand im Meridiansystem, das sich mit der energetischen Vernetzung aller Teile eines Körpers beschäftigt, seine Erfahrungen bestätigt. Das war die Geburtsstunde der Kinesiologie, und ihre Grundlage bildete das Muskeltesten. Die Muskeln wurden zum Monitor für den energetischen Gesamtzustand eines Körpers.

Die Kinesiologie wurde u. a. von dem Psychologen und Psychotherapeuten Dr. John Diamond weiterentwickelt, der sich vor allem mit den emotionalen und psychischen Bereichen beschäftigte. Jede Emotion ist mit dem ganzen Körper verbunden und spielt sich nicht nur im Kopf ab. Sie wirkt also bewusst und unterbewusst auf unseren Körper. Solche Emotionen können sich manifestieren und so den Menschen formen und durch verschiedene Charakterzüge prägen. Das kann sich auch in der Gestalt und in den Muskeln widerspiegeln. Ein verkrampfter Muskel kann auf eine entsprechende überspannte Emotion hindeuten.

Durch den Muskeltest lassen sich also sowohl organ-energetische Disbalancen oder Disharmonien aufdecken als auch Emotionen, die nicht im Lot sind.

Wie kam es zur Musik-Kinesiologie?

Der Lautenist Harald Knauss und die Sängerin Rosina Sonnenschmidt begründeten vor gut zehn Jahren die Musik-Kinesiologie. Dabei waren es folgende Punkte, die sie an der Musik-Kinesiologie besonders ansprachen.

- **Die individuelle Ausrichtung**

Das Vorgehen in der Musik-Kinesiologie wird vollkommen auf den Klienten¹ abgestimmt. Es gibt hier keine allgemeinen Vorgehensweisen. Genauso kreativ wie der Musiker arbeitet, wird in der Musik-Kinesiologie mit dem Klienten gearbeitet. Das stellt sicher, dass man das Problem oder die Blockade des Klienten individuell angeht.

- **Der Klient behält seine absolute Wahlfreiheit.**

Während der ganzen Arbeit in einer Balance ist der Klient stets in der Lage, selbst zu entscheiden, was er für sich und sein musikalisches Schaffen erreichen will. Er bekommt nichts vorgeschrieben oder diktiert.

- **Der Klient erarbeitet seine Lösung, worin die Kinesiologie ihn unterstützt.**

Ein wertvoller Aspekt in der Musik-Kinesiologie ist die Tatsache, dass der Klient selbst die Lösung für sein Problem erreicht. Dabei wird er vom Kinesiologen lediglich begleitet, ohne beeinflusst zu werden. Der Hintergrund dazu ist folgender: Jeder einzelne Musiker hat auch seine eigenen, individuellen Probleme und die dazugehörigen Auslöser. Nehmen wir an, das Thema hieße „Lampenfieber“. Wie man weiß, kann die Reaktion dazu bei jedem etwas anders aussehen. So bekommt der eine kalte Hände, der andere einen trockenen Mund und wieder ein anderer kann sich nicht konzentrieren oder wird abgelenkt. Bei diesen Beispielen sind die Unterschiede in der Auswirkung des Lampenfiebers sehr deutlich, folglich ist anzunehmen, dass die Ursachen auch unterschiedlicher Natur sind. Nehmen wir aber zwei Künstler, die beide kalte Hände bekommen, wenn sie anfangen wollen zu spielen. Dann heißt das nicht, dass auch die Ursache die gleiche ist. Und so verläuft eine Balance bei beiden auch nicht genau gleich ab.

- **Der Klient übernimmt die bewusste Verantwortung für sein Leben.**

Der Klient ist für sein Leben und das, was er tut, selbst verantwortlich. So auch in der musik-kinesiologischen Balance. Es wird ihm nicht vorgeschrieben, wie er sich zu verhalten habe, was er machen oder unterlassen solle. Jeder Mensch ist verschieden und gestaltet sein Leben so, wie er es für richtig hält. Das soll auch während und nach einer Balance nicht anders sein.

- **Kinesiologie ist eine absolut kreative, also künstlerische Methode.**

Man geht bei der musik-kinesiologischen Arbeit einen sehr kreativen Weg, um zur Lösung des Problems zu gelangen. Man verwendet neben Emotionen und Verhaltensmustern auch Farben, Mudras und Symbole und arbeitet mit ihnen künstlerisch und fantasievoll.

- **Kinesiologie hilft, die eigenen Potentiale zu entdecken.**

Durch die Öffnung der Grenzen und die Beseitigung der Blockaden bekommt der Musiker wieder die Möglichkeit, seine eigene Leistungsfähigkeit voll auszuschöpfen und auf allen Ebenen künstlerisch tätig zu sein.

- **Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode und vermeidet daher grundsätzlich Analysen, Diagnosen, Wertungen.**

Jeder, der zu einem Musik-Kinesiologen kommt, wird als ganzer Mensch betrachtet. Es ist egal welches Problem ihn beschäftigt, die Arbeit oder das Ergebnis wird an keinem Punkt gewertet oder analysiert. Auch stellt der Musik-Kinesiologe keine Diagnosen, dies ist nur einem Arzt oder anderem Berufszweig mit medizinischer Ausbildung erlaubt.

¹ Als Klienten bezeichnet man die Menschen, die eine kinesiologischen Balance erhalten. Da es sich dabei nicht um eine medizinische Behandlung handelt, und der Kinesiologe nicht befugt ist, eine Diagnose zu stellen, Heilung zu versprechen, Kuren, manuelle Maßnahmen und/oder Medikamente zu verordnen oder zu verabreichen, wäre es falsch, hier von Patienten zu reden.

An wen wendet sich die Musik-Kinesiologie?

Die Musik-Kinesiologie stellt eine Bereicherung für viele dar:

Musiker - Musikpädagogen - Musikschüler/-studenten - Schauspieler - Dirigenten - Tänzer - Redner - Models und alle Menschen, die körperlich-energetische Probleme mit Musik bewältigen oder über ihre Grenzen hinaus kreativ tätig sein möchten, sei es beruflich oder privat, allein oder in der Gruppe. Wichtig erscheint es mir zu erwähnen, dass man nicht erst Probleme oder Krisen haben muss, um Nutzen aus der Musik-Kinesiologie zu ziehen. Allein das Wecken von verborgenem Potential lässt das Musizieren und Wirken auf der Bühne zu einem fantastischen Erlebnis werden.

Wie hilft die Musik-Kinesiologie?

Die MK verwendet vor allem Techniken des „One Brain Systems“ der Kinesiologie, bei dem es um Bewusstwerdungs-, Lern- und Integrationstechniken geht.

Für welche Bereiche kann man die Musik-Kinesiologie anwenden?

1. Hilfe bei Problemen von Musikern und Künstlern

Wie oben erwähnt, bildet das Bearbeiten von Themen, mit denen Musiker, Künstler und kreative Menschen konfrontiert sind, die Grundlage der Musik-Kinesiologie: Lampenfieber, Vorbereitung auf Wettbewerbe, Verspannungen, Ausstrahlung, Inspiration, Förderung der Kreativität, der Auftritt, das Instrument, das Verhältnis der Musiker untereinander im Orchester usw.

Die kinesiologischen Methoden helfen dabei, sich selbst und seine Potentiale zu entdecken, Musiker und Musik auf neue Art zu verbinden und zu einer Ganzheit zu führen.

2. Musik-Kinesiologie, eine neue Therapieform, welche die Heilung unterstützt

Ein zweiter Bereich der Musik-Kinesiologie könnte die Verbindung von Elementen der Musik in Verbindung mit Kinesiologie im therapeutischen Bereich darstellen. Welches Instrument kann heilsam wirken, welcher Dreiklang, welches Musikstück...? Hier bekommt die Musik-Kinesiologie eine Richtung hin zum Musiktherapeutischen, die vielleicht einmal ein eigenständiger Berufszweig werden kann. Dabei wird gerade die harmonisierende und heilende Kraft der Klassik große Bedeutung für die Zukunft bekommen.

3. Ein musikalischer Weg zur Spiritualität

Spiritualität bedeutet „Geist“ und stellt eine immaterielle Kraft dar, durch die man Kontakt zum inneren Wesen der Musik bekommt. Die Musik-Kinesiologie möchte die Verbindung zwischen Spiritualität, Musik und Musiker neu knüpfen. Klassische Musiker, die sich mit Spiritualität beschäftigen, stehen heute oftmals alleine da und werden von ihren Kollegen als Außenseiter betrachtet.

Leider wird ein Musiker, der sich zu diesem Thema äußert, von seinen Kollegen häufig schräg angeschaut, als ob er von einem anderen Stern käme und den Boden unter den Füßen verloren hätte. Ich wurde Zeuge einer Diskussion von Musiklehrern, in der es darum ging, dass nur ausgebildete und erfahrene Musiker den wahren Gehalt von Musik verstehen könnten. Kinder und Jugendliche wären aufgrund der fehlenden Vorbildung nicht in der Lage, die Musik so wie Ihre studierten Lehrer zu begreifen. Sicher fehlt dem nicht so erfahrenen Musiker das Verständnis von Form und Aufbau eines Musikwerkes, ist das aber ausschließlich Voraussetzung für das „Verständnis von Musik“? Sollte man sich hier nicht fragen, was das beinhaltet, das „Verständnis“? Ein Diskussionsstoff, der, würde man ihn hier eingehender behandeln, den Rahmen sprengen würde. Doch dass diese Seite der Musik nichts Neues darstellt, kann man aus Äußerungen vieler großer Komponisten entnehmen, die spirituell orientiert waren und sich auch darüber äußerten. So sagte Ludwig van Beethoven. *„Ja, von oben muss es kommen, das, was das Herz treffen soll, sonst sind's nur Noten - Körper ohne Geist!“*. Oder Richard Strauß: *„Während die Ideen auf mich einströmten - die Motive, Themen, Grundmelodien, das harmonische Gewand, die Instrumentation - kurz, die gesamte Musik, Takt für Takt, war mir, als diktierten mir zwei gänzlich verschiedene Wesenhei-*

ten... Ich war mir jedoch der Hilfe einer anderen als einer irdischen Kraft bewusst, die auf meine bestimmten Vorstellungen einging.“ Und auch Johannes Brahms bemerkte über seine Kompositionen: „Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen, ein Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewusstsein herrscht.“

Die Musik-Kinesiologie möchte einen Impuls geben, klassische Musik und Spiritualität zu verknüpfen. Nur daraus kann eine Erneuerung dieser Musik erwachsen, die sie auch überlebensfähig macht.

Auch Methoden zur Konfliktlösung, Gruppenarbeit, Umgang mit Stress und Verspannung oder Atemlehre, die entscheidend für die Entwicklung des Bewusstseins sind, werden in der Regel völlig übergangen. In der Schule sind künstl. Fächer wieder ein Lernstoff, der an Leistung gekoppelt ist. Auch hier sollte man diesem Aspekt mehr Platz einräumen.

Der Muskeltest

Das zentrale Hilfsmittel der Kinesiologie ist der sogenannte Muskeltest. Dieses Biofeedback-System erlaubt es, Rückschlüsse auf den energetischen Zustand des Körpers zu ziehen. Diese Methode wurde - wie schon oben erwähnt - von George Goodheart entwickelt.

Beim Muskeltest wird auf einen bestimmten Muskel (in der Musik-Kinesiologie ist es der Deltoideus anterior, der Deltamuskel) ein sanfter Druck ausgeübt. Das Ergebnis kann ein haltender oder nachgebender Muskel sein. Dadurch erhält man ein „Ja“ oder ein „Nein“ des Muskels oder kann Rückschlüsse auf ein stressbesetztes Thema ziehen.

Was ist eine Balance, was passiert dabei?

Ziel einer kinesiologischen Sitzung ist es, die Balance wieder herzustellen. Durch Stress kommen der Körper und die damit verbundenen Emotionen aus dem Gleichgewicht und blockieren das freie Handeln und Tun. Zu Beginn der kinesiologischen Sitzung stehen die sog. Vortests. Diese dienen dazu, das „System“, also den GANZEN Menschen, energetisch in die Balance zu bringen. Neben dem Wasserhaushalt und dem Ausgleich des Meridiansystems wird u. a. die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhemisphären sichergestellt.

Danach beginnt die Themenfindung. Häufig kommt der Klient mit einem Thema, das ihn seit geraumer Zeit beschäftigt. In einem Gespräch wird das Problem noch einmal näher beschrieben, und nicht selten landet man dann bei einem ganz anderen Thema, an das der Musiker überhaupt nicht gedacht hat. Eine Blockade zeigt sich beim Musiker meist beim Musizieren selbst, hat aber mit dem Instrument oder dem Musik Machen häufig gar nichts zu tun.

In der Musik-Kinesiologie geht es um keinerlei Wertungen. Es geht um Fragen der Bewusstwerdung, der Integration und um die Lösung energetischer Probleme. Es geht um das Auffinden des eigenen Standpunktes zu einem Thema, wobei möglichst viele Teile unseres Selbst, bewusst oder unterbewusst, einbezogen werden. Es geht um das Herausarbeiten aller kreativen Möglichkeiten, die der Betreffende zur Verfügung hat und die zur Lösung eines Problems beitragen können. Und dieser Prozess kann immer nur uns selbst als Individuum betreffen, denn meist können wir die Umwelt nicht so verändern, dass sie unseren Vorstellungen entspricht. Aber wir können unseren Zugang zur Welt verändern - womit wir letztendlich doch die Welt verändern. Dadurch grenzen wir nicht aus, sondern schließen alle Möglichkeiten mit ein. Das ist einer der Wege zur Integration. Viele Balancen und kinesiologischen Handreichungen dienen dazu, unabhängig zu werden, weil das Ziel einer Balance die Rückgewinnung von Eigenverantwortung und Eigenautorität ist. Indem wir uns selbst besser verstehen, können wir auch das Leben besser verstehen und angemessener reagieren.

Kursprogramm

Die Ausbildung zum Musik-Kinesiologen umfasst zurzeit 5 Kurse (Dauer zwischen 3 und 4 Tagen) und den abschließenden Practitioner-Kurs (5 Tage). Man benötigt keinerlei Voraussetzung oder Vorbildung. Im Laufe der Ausbildung erhält und gibt man zahlreiche Balancen zu den verschiedensten Themen aus dem Musikerbereich. Der erste Kurs führt in die Musik-Kinesiologie ein, man erlernt den Muskeltest und beschäftigt sich u. a. mit dem Instrument, dem Lampenfieber und dem Wirken auf der Bühne. In den folgenden Kursen beschäftigt man sich mit den Strukturelementen in der Musik (Notenwerte, Intervalle, Tonarten,...), betrachtet die eigene Kreativität und Kritikfähigkeit, das Wirken auf der Bühne als Solist und im Ensemble und untersucht die Beziehung zwischen dem Künstler, dem Musikwerk und dem Publikum. Im 3. Kurs stehen die Didaktik und das Unterrichten im Vordergrund. Hier zeigt sich, dass man auch ohne Muskeltest hervorragend mit der Musik-Kinesiologie arbeiten kann. Ein Schwerpunkt ist auch die Terlusollogie, die Atemtypenlehre nach Wilk/Hagena. Mit dem Abschlusskurs erlangt man die Berechtigung, selbst Balancen zu geben und Einführungskurse in die Musik-Kinesiologie zu halten.²

Es ist schön; in den Kursen zu erleben, wie sich Menschen, die schon jahrelang ein Instrument spielen oder singen, im Laufe der Kurse verändern. Sie bekommen eine andere Sicht von dem, was sie machen, und sind auch bereit, den Weg, den sie seit ihrer ersten Ausbildung eingeschlagen haben, zu verlassen und neue Pfade zu betreten.

Das veranlasste mich, diesen Artikel zu schreiben, um noch mehr Musiker für diese einfache und doch so durchgreifende Methode neugierig zu machen und zu begeistern.

Günther Scherb legte seine Diplomprüfung in den Studiengängen Musikerziehung und Orchestermusik an den Musikhochschulen Mannheim und Saarbrücken ab und beendete sein Studium mit der Konzertreife im Fach Posaune an der Musikhochschule in Karlsruhe. Er ist Lehrer am Badischen Konservatorium in Karlsruhe und hat einen Lehrauftrag für Bläsermethodik an der Staatl. Hochschule für Musik Karlsruhe.

Er ist Mitglied in verschiedenen Ensembles und bildet in seiner Arbeit als Musik-Kinesiologie-Instruktor Musiker in der Musik-Kinesiologie aus. Darüber hinaus hält er Kurse im Fortbildungsprogramm des VDM.

² Über aktuelle Kurstermine kann man sich im Internet unter www.musik-und-kinesiologie.de oder direkt unter der Telefonnummer 07255-900300 informieren.