

Physioprophyaxe für Musiker – eine Einführung

E. Conradi, Berlin

Die Zusammenstellung unterschiedlicher Konzepte für die Gestaltung eines optimalen Bewegungsverhaltens bedarf einer Einführung. Trotz mancher Gemeinsamkeiten haben diese in der Praxis entwickelten Bewegungslehren nicht nur einen unterschiedlichen Ansatz sondern auch eine stark von einander abweichende Herangehensweise. Für den Rat und Hilfe suchenden Leser kann dies sehr verwirrend sein.

Unter anderem hat diese Vielfalt ihre Ursache in den ganz persönlichen Erfahrungen der Erstautoren bzw. der Begründer der einzelnen Konzepte, zumal sie aus unterschiedlichen Kulturkreisen stammen. Ihre Modelle sind also nicht wissenschaftlich zu begründen, wohl aber wissenschaftlich zu erklären. Bewegung und auch Atmen haben neben der objektivierbaren auch eine subjektive, persönliche Seite. So ist es nicht verwunderlich, dass es unterschiedliche Konzepte und Schulen mit ihrem eigenen Anhängerkreis gibt.

Mit dem Begriff des Bewegungslernens aus der Sportwissenschaft haben diese Schulen nur wenig gemeinsam, obwohl man auch dort, worauf Kassat (1998) in einer sehr profunden Analyse hingewiesen hat, auf eine „dschungelartige Verflechtung von Theorien und Meinungen stößt“. Eine allgemein gültige Definition des Bewegungslernens gibt es noch nicht. Zu einer gleichen Einschätzung kamen in Bezug auf die Situation der Bewegungstherapie Conradi und Brenke (1993).

Bei den meisten der hier vorgestellten Lehrgebäude geht es vielmehr darum, Anleitung zu einer Verhaltensänderung im Alltag oder beim Musizieren zu geben. Übereinstimmung besteht nur insofern, als dass Musiker wie auch Sportler eine hoch spezialisierte Ausbildung in verschiedenen Techniken durchlaufen haben.

Angesichts dessen erscheint es als ein Wagnis, eine Einteilung vorzugeben, die im Einzelfall manche Aspekte zwangsläufig vernachlässigen muss. Es lassen sich aber Tendenzen bei den einzelnen Methoden feststellen, so dass uns der Versuch einer Einteilung gerechtfertigt erscheint und so toleriert werden sollte.

Eine Einteilung kann aber auch hilfreich sein, da sie erlaubt, unter den vorgegebenen Angeboten schneller das Gewünschte auszuwählen.

Die Aufstellung von fünf Gruppen bedeutet eine gewisse Hierarchie, die vom einfachen Training der Muskelfunktionen in Form des Kraft-Ausdauertrainings über somatopsychisches Lernen bis hin zu den meditativen Ansätzen „ganzheitlicher“ östlicher Methoden reicht.

Die im **ersten Abschnitt** zusammengestellten Konzepte bieten Möglichkeiten zur Konditionsförderung an (Tab. 1). Als übergreifendes Konzept steht einleitend Physioprophyaxe. Dieses Lehrgebiet wurde aus der Erkenntnis heraus entwickelt, nicht nur einfach Hochschulsport anzubieten.

Physioprophyaxe	Unterrichtskonzept für die Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin mit vielfältigen sportlichen Angeboten zur aktiven Gesundheitspflege für Musikstudenten.
Kraftausdauertraining	Lehrangebot zur Konditionsförderung, insbesondere von Kraft und Ausdauer, bei gleichzeitiger methodischer Anleitung zur Entwicklung des Körperbewusstseins.
Gyrotonic/Gyrokinesis	Ganzheitliches System mit vielfältigen - spiralisierenden - und rhythmischen Übungen mit Bezügen zur Yoga- und Akupunkturlehre mit dem Ziel der Leistungsförderung.

Tab. 1: Konzepte zur Konditionsförderung