

## Dystonie – Ein Erfahrungsbericht

Sebastian Schärr

Es begann langsam und schleichend. Zuerst war es ein Gefühl, als ob man zu viel gespielt hätte, was zum damaligen Zeitpunkt sicher auch der Fall gewesen war. Dann kamen Kontrollverluste dazu. Durch die andauernde Überbelastung hatte sich langsam und unmerklich der Ansatz verschoben, die über Jahre hinweg eingeübten Reflexe kamen ins Schwanken und gingen letztlich ganz verloren.

„Wie war das Gefühl bei einer Bindung?“

„Wie war das Gefühl für hohe Töne?“

„Wie war das Gefühl für tiefe Töne?“

„Wo war die Zunge beim Stoß?“

Und dann schlussendlich manifestierte sich der falsche Reflex, die muskuläre Fehlfunktion, welche uns allen als Dystonie bekannt ist, hatte sich festgesetzt und mein Handeln übernommen.

Natürlich habe auch ich nie gedacht, dass ausgerechnet mir so etwas passieren würde. Seit meinem fünften Lebensjahr spielte ich Trompete und seit meinem zwölften Lebensjahr habe ich mich intensiv mit dem Instrument auseinandergesetzt. Niemals, weder als Kind noch als Jugendlicher, war mir in den Sinn gekommen, etwas anderes als Musik zu machen, sprich, Trompete zu spielen. Bis zum Studium besuchte ich mehrere Meisterkurse, welche Mitte der achtziger Jahre wie Pilze aus dem Boden sprossen. Lehrer wie Vincent Chickovicz (Chickago), Pierre Thibaud (Paris) oder im besonderen Bo Nilsson (Schweden) haben wahrscheinlich die Hälfte Ihrer Zeit damit verbracht, Trompetern in Europa einen vernünftigen Ansatz beizubringen.

Da ich das Glück hatte, genau in dieser Zeit mit besagten Lehrern Kontakt zu haben, traf ich nicht nur außerordentliche Talente, sondern auch viele Trompeter, welche mit schwerwiegenden Ansatzproblemen zu kämpfen hatten. Viele kamen in hoffnungslosen Situationen und haben es letztlich geschafft, durch viel Arbeit, Disziplin und den geradezu fanatischen Willen dieses Instrument zu erlernen, Ihre Krisen zu überwinden.

Durch diese Einflüsse habe ich mich schon früh mit verschiedenen Techniken und Methoden auseinandergesetzt, was mir dabei geholfen hat, immer sehr analytisch mit meinem eigenen Ansatz umzugehen.

Nach meinem Studium bei Pierre Thibaud in Paris, begann ich mich als freischaffender Musiker zu etablieren. Vor allem war es mein Wunsch, mich mit verschiedenen Musikrichtungen auseinander zu setzen, da ich schon seit meiner frühesten Jugend mit der „alten“ Musik auf Barockinstrumenten sowie auch der zeitgenössischen Musik in engen Kontakt gekommen war. Beides wollte ich weiterführen und in beiden musikalischen Richtungen erfolgreich sein.

Das Integrieren beider Musikrichtungen mit Ihrem sehr verschiedenartigen Instrumentarium und völlig konträren Anforderungen, hatte mich letztendlich jedoch über Jahre hinweg überfordert.

Als ich merkte, dass ich mit meinem gewohnten Repertoire an Übungen und Techniken nicht weiter kam, beschloss ich mich im Jahre 2000 dazu eine Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik bei Stanton Hobbs in Köln zu machen.

Stanton Hobbs, der den Großteil seines Lebens als Alexander Technik-Lehrer in den USA und Deutschland verbracht hat, hatte bei Patrick Macdonald, einem Schüler von F. M. Alexander in London gelernt und ist somit Lehrer der zweiten Generation.

Über die Jahre seiner Tätigkeit hinweg, hat er das System der Alexander Technik verfeinert und ist zu einer neuen, verfeinerten Technik gelangt. Diese bezieht den Schüler direkt in das Handeln des Lehrers mit ein. Dadurch wird aus der für den Schüler eher passiven, klassischen Alexander-Technik ein Gebilde aus Aktion und Reaktion. Dies macht es dem Schüler weitaus leichter, die an ihm vollzogenen Übungen nachzuvollziehen und zu reproduzieren. Somit wird der Lernerfolg um ein vielfaches Beschleunigt.

Am Anfang meiner Ausbildung wurden die Beschwerden deutlich stärker. Dies verwunderte mich zuerst sehr. Nach Rücksprache mit Stanton Hobbs bestätigte dieser mir jedoch dieses Phänomen und wies mich darauf hin, dass natürlich durch die gesteigerte Sensibilisierung auch die körperlichen Fehlfunktionen verstärkt wahrgenommen werden. Tatsächlich wurden die Verkrampfungen im Kieferbereich nicht besser sondern eher stärker. Nach einiger Zeit gelang es mir jedoch mehr und mehr diese zu lokalisieren und schlussendlich auch zu isolieren.