

Kostenfreie Leseprobe

Volkmar Ellmauthaler

Frei atmen – sich frei bewegen

Von der Störung zur Körperlichkeit –
Versuch über das Tun der Künstler.



Am 16. März 2018 Frau KS [Christa Ludwig](#) zum 90. Geburtstag gewidmet.

Titelbild: historische Aufnahme mit [Leonard Bernstein](#) (25.8.1918 – 14.10.1990)
Liebenswerter Dirigent, Komponist, Pianist, Musik-Pädagoge; Horch-Anstifter.
Serien-Nr. 76379 (K) Reihe „Recorded live“ CBS Records 1978 – CBS Inc. USA

(Aktualisiert am 16. Juni 2018 – in memoriam [Gdennadi N. Roschdestwenskij](#))

Inhalt:

Psychosomatische Phänomene und Störungen.....	2
Geheimnisse der „Körperlichkeit“ – Neurologie	5
Lachen–Weinen und Gesang, Feinmotorik	8
Die Körperlichkeit in der Kunst – Psychosomatik	11
Befreite Bewegungsabläufe.....	13
Erdige Realität vs. Manierismen	13
Nicht atmen vs. atmen	17
Beispiele	18
„nunc stans“.....	19

Anhang:

Literatur	20
Endnoten.....	21

Zum Autor:

*Dr. Ellmauthaler (*1957) hat vor seiner nun hauptberuflichen Tätigkeit 20 Jahre lang als Chorleiter, Stimmbildner, Organist, an einer Musikschule und als Privatlehrer gearbeitet; seit Jahren beschäftigt er sich mit Phänomenen der Sensomotorik und deren psychosomatisch bedingten Störungen. Im Bereich der „Pianistenhand“ arbeitet er zusammen mit Dr. Günther Straub¹, Pianist sowie Hand-Chirurg in Linz und Wien.*

Kurzbiografie siehe Anhang.

Der künstlerisch-sensible Mensch kann besonders rasch zu einer „Summe spezieller Störungen“ gelangen oder gar „werden“ – was ihn/sie dann vom Wesentlichen trennt. Solche „Störungen“ werden in aller Regel dem Laryngologen oder dem Handchirurgen zugewiesen. Die Therapie erfolgt dann oft symptomatisch: Knoten werden entfernt, Sehnenfächer chirurgisch rekonstruiert, Sehnen wieder gleitend gemacht. Begleitende Kooperation mit anderen Disziplinen ist gefragt.

So kann man das Auftreten der sogenannten „fokalen Dystonie“ unterschiedlich interpretieren. Bekannte PianistInnen kannten das. Bisweilen äußert sich das Problem nur in auffällig eingerollten Fingern, sobald diese die Tastatur nicht berühren, bisweilen als komplexe Krämpfe. Die fokale Dystonie (δυσ- / dys- „miss-“ und τόνος / tónos „Spannung“) gehört zu häufigen „neurologischen“ – dysfunktionalen – Erkrankungen und äußert sich in nicht beeinflussbaren, bisweilen an bestimmten Stellen auftretenden oder auch lang anhaltenden Muskelkontraktionen.

Die Störung ist lokal und ist in Hirnregionen lokalisierbar, die unter äußerster Präzision komplexe Bewegungen koordinieren. Ja: Man kann das eine „neurologische Erkrankung“ nennen: sofern es sich nachweislich um ein „fokales Geschehen“ in dem sensomotorischen Cortex handelt.

Doch häufig liegt eine Ursache oder ein Auslöser solcher Störungen auch in der Art des Trainings, auch in einer bestimmten psychischen Haltung; Stressfaktoren haben ihren Anteil, erst dabei kommt es zur Überbeanspruchung, Fehlbelastung. – Bisweilen sehen wir die Somatisierung, oft neurotischer, Konflikte.

Erstaunlich wenig Augenmerk wird in der Ausbildung von KünstlerInnen auf die eigentlichen Bewegungsabläufe gelegt. Das Zusammenwirken von anatomischen Gegebenheiten mit der psychischen Verfasstheit in der Trainings- und Konzert-Situation sind konkrete Themen zwischen (Neuro-) Anatomie, Physiologie und Psychologie, oft aber nicht in der Kunst.

Im Sport wird das seit vielen Jahren erkannt: Auto- und Ski-Rennläufer nützen beispielsweise seit zwei Jahrzehnten Methoden des Biofeedback. Der Autor lernte diese Methode in ihren Anfängen bei Willi Dungal in Gars am Kamp kennen und konnte mit der damaligen Elite der Formel-1 arbeiten. Hier ging es um die Rückkoppelung funktionaler Einheiten in Kombination mit der Imagination einzelner Phasen des Trainings oder Rennens.

In der Kunst werden solche Möglichkeiten oftmals fast vollkommen außer Acht gelassen. Hier geht es um den „Ansatz“, den „Ton“, die „Technik“. Unbewusste Abläufe werden zumeist nur intuitiv angesprochen, Sänger treffen den „Ton“ mit Glück, wenn sie begnadete Lehrer einfach nachahmen (also unbewusst ihre Spiegelneuroneⁱⁱ einsetzen). Sie versagen naturgemäß dann, wenn sie versuchen, unbewusste Vorgänge bewusst zu steuern.

Christa Ludwig (*1928), in Berlin gebürtige Wiener Kammer­sängerin, Mitglied des legendären Mozart-Ensembles der Wiener Staatsoper nach 1945, begnadete Liedsängerin, sagte immer, das Pflegen der Stimme sei nicht nur auf „die paar Millimeter der Stimmbänder“ zu beschränken, sondern müsse den ganzen Menschen angehen: „Leicht sein“. Diszipliniert, daraus frei sein! Das Leben sei ein Fluss. Auch die Musik.

Bekannt ist ihr Bonmot, nach der letzten Arie sei Christa Ludwig mit offenem Schal und Mantel durch die Kärnt-

nerstraße gezogen, um sich „endlich einmal zu verkühlen“. Schließlich sei ihr das nicht gelungen. Offenbar wäre da „etwas mit dem Geist gewesen“, das sie daran gehindert hätte...

Der Zusammenhang mit dem Konzept der Psychosomatik, wie Thure v. Uexkuell (1908–2004) in Deutschland und hier in Wien Erwin Ringel (1921–1994) sie lehrten, ist der berühmten Sängerin bewusst, er kann im Grunde doch allen KünstlerInnen intuitiv klar sein.

Ebenfalls klar ist der Bezug zu der – bewusst programmierbaren, unbewusst ablaufenden – Feinmotorik. Ein im Kleinhirn abgespeicherter Bewegungsablauf wird *ohne Zutun des Großhirns* realisiert. Interveniert das Großhirn, dann, aufgrund der „primären Synapsenzeit“ (0,7 msec), zu einem Zeitpunkt mehrere Millisekunden *nach Ablauf* des Vorgangs. So kann bei *cerebellär organisierten Bewegungsabläufen* das Bewusstwerden in Summe einer Kaskade bis zu Zehntelsekunden verzögert einsetzen. Jede Einflussnahme auf automatisierte Bewegungskoordinationen kann sich daher retrograd wie antegrad (auf den Ablauf bereits anstehender, künftiger Prozesse) *störend* auswirken.

Ein Pianist, der sich eines (auch erst nahenden) Spielfehlers bewusst wird, läuft Gefahr, nicht bloß diesen Missgriff zu tun, sondern werden ihm dadurch auch die wohlbekanntesten Folgefehler unterlaufen. – Jemand, der während eines Auftritts in sein Notenmaterial blickt, wird davon abgelenkt und kann den Faden verlieren. Sogar das verunsicherte Denken an einen bestimmten Notentext kann denselben Effekt auslösen. Darum ist ja das Auswendig-Singen, -Spielenⁱⁱⁱ sowohl bei Chören und Ensembles als auch bei Solisten so ungemein hilfreich. Die Phonation koppelt Töne mit Sprache, so kommen mehrere befasste Hirnareale zur Kooperation: (...)

Guten Tag,

Dear Madam, Sir,

schön, dass Sie sich für diesen Artikel interessieren; er kann für eine geringe Gebühr bestellt werden:

We appreciate your being interested in this essay which can be ordered for little money.

1

Projekt: Atmen-Bewegen-Kunst € 3,30

2



Bitte hier einzahlen:

BIC/SWIFT: VBOEATWW (other than EU)
IBAN: **AT44 4300 0328 6193 0017**

Payable here:

Ihren Wunsch erfüllt prompt, diskret ab dem Tag der Valutierung.

edition 

will serve you promptly with discretion by the date of valuation.

Weitere Publikationen finden Sie hier:

Publikationen

Further publications can be found here:

Für jede *andere Nutzung* gilt das Urheberrechtsgesetz (UrhG) sowie unsere AGB.

For any *professional* purpose, see conditions (GTU, UrhG).