



## ERFAHRUNGSBERICHTE **DISPOKINESIS**

Die Dispokineses-Arbeit hat entscheidend dazu beigetragen, dass die Symptome einer **fokalen Dystonie** überwunden werden konnten.

Diese sich im Laufe des Musikstudiums abzeichnende Dystonie hatte sich so verschlimmert, dass ich den dritten Finger der rechten Hand nicht mehr anheben konnte und ein Fingerwechsel vom dritten zum zweiten Finger nicht mehr möglich war. Unter diesen Symptomen hatte ich über 25 Jahre zu leiden. Mittlerweile ist diese Blockade fast völlig verschwunden.

Ich führe das auf die inzwischen 1,5-jährigen Erfahrungen mit der Dispokineses zurück, die mir einen radikal neuen Zugang zum Umgang der ‚Instrumente‘ Körper-Klavier gezeigt hat, der vor allem das wohl-FÜHLEN beim Instrumentalspiel in den Mittelpunkt stellt. Ebenso habe ich durch diese Erfahrung eine neue Denkweise im Umgang mit mir selbst kennengelernt.

*Klavierlehrer aus Münster*

Die Arbeit mit der Dispokineses habe ich als einen Prozess erfahren, der mich auf einen neuen Weg des Musizierens geführt hat. Es geht mir heute nicht nur darum, alle Töne richtig zu spielen, vielmehr habe ich durch ein **sensibleres Körper- und Spielgefühl** gelernt, mir und der Musik genauer zuzuhören. Es öffneten sich viele neue Möglichkeiten im musikalischen Ausdruck und nicht zuletzt habe ich heute wesentlich mehr Spaß beim Spielen, auch in kleinerer Öffentlichkeit.

Da ich gelernt habe, die Zeit des Übens bewusster und interessanter zu gestalten, fällt es mir jetzt sehr viel leichter, ein Musikstück musikalisch zu erfassen und zu lernen.

Ich erlebe die Dispokineses als eine Methode, die immer wieder Neues entdecken lässt und somit für mich nach wie vor spannend ist und bleibt.

*Flöten- und Klavierlehrerin aus Greven*



## ERFAHRUNGSBERICHTE **DISPOKINESIS**

Als Schulmusikstudentin an der Folkwang-Hochschule Essen (Hauptfach Klavier) hatte ich **starke Daumenmuskelverspannungen**, so dass ich mehrere Wochen kein Klavier spielen konnte. Der Dispokineses-Unterricht bei Annette Strootmann half mir, sowohl meinen ganzen Körper als auch insbesondere meine Finger beim Spielen bewusster wahrzunehmen und auf diesem Wege unnötige Verspannungen zu lösen

*Studentin (Hauptfach Klavier) an der Folkwang-Hochschule Essen*

Erste Erfahrungen mit der Dispokineses machte ich 1999 bei einer Einführungsfortbildung in der Musikschule. Nach einer zweiten Fortbildung habe ich den Mut gefasst, endlich wieder selbst Klavierunterricht zu nehmen. Ich war zu der Zeit nicht fähig in der Öffentlichkeit zu musizieren oder meinen fortgeschrittenen Schülern neue Klavierliteratur vorzustellen. Viel bedeutsamer war es allerdings, dass ich selbst nicht mehr üben wollte und konnte und musizieren eher mit **Angst und Verkrampfungen** zu tun hatte als mit Freude an der Musik.

Über die Fortbildungen hatte ich Annette Strootmann kennen gelernt. Nach einem Jahr Dispokineses ohne Instrument hat sie mich langsam über Dispoübungen am Klavier wieder zum Spielen gebracht. Heute habe ich meine Ängste verloren ich übe regelmäßig und arbeite sehr viel offener mit meinen Schülern, außerdem kann ich die Dispoerfahrungen gut mit in den Unterricht einbringen.

Auch heute nehme ich weiterhin Unterricht bei Annette Strootmann, wir erarbeiten neue Klavierliteratur und die Dispokineses hilft mir oft über alte falsch eingeübte Muster hinweg. Ich kann jedem, der Zweifel an seinen Fähigkeiten am Instrument hat oder den körperliche Probleme am Musizieren hindern zu dem Schritt in Richtung Dispokineses raten.

*Klavierlehrerin an einer Musikschule in Ostwestfalen-Lippe*