

Life Kinetik® und seine Relevanz für Musiker und Sänger – ein Arbeitsbericht

Von Barbara Emilia Schedel

Auf dem Jahreskongress 2017 in Freiburg im Breisgau hörte ich den sehr kurzweiligen und hochinteressanten Vortrag zur Life Kinetik® von Horst Lutz (Artikel in VOX HUMANA 12/17) und konnte ihn im Anschluss persönlich kennenlernen. Seine Darstellung von Life Kinetik®: Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung und das dazugehörige Trainingskonzept begeisterten mich derart, dass ich mich von ihm daraufhin zur Life-Kinetik®-Trainerin ausbilden ließ und mich selbst von dem Erfolg und den multiplen positiven Effekten überzeugen konnte. Ich möchte dieses Wissen, das jeden Menschen jeden Alters berufsunabhängig weiterbringen kann sowie meine Erfahrung gerne als Botschafterin und aktive Trainerin in die Musikwelt einbringen, da sie für Musiker und Sänger im Besonderen eine einzigartige Relevanz hat, die hier noch als relativ junges Gebiet – im Vergleich zum Leistungssport, wo sie etabliert, prominent und wettkämpferprobt ist, zu erschließen ist. Mittlerweile unterstützen auch Krankenkassen Life Kinetik® in Form eines zertifizierten Präventionskurses, da zahlreiche Studien eine effiziente Wirksamkeit nahelegen. In enger Zusammenarbeit mit Horst Lutz und dem erfahrenen Musik- und Theatermanager Josef Bauer sind gerade erweiterte Konzepte speziell für Musiker in Planung.

Die Arbeit mit Teilnehmern (Sänger und Musiker) verschiedener Kurse und mit Studenten der Musikhochschule Würzburg liegt meinem ersten Arbeitsbericht zugrunde.

Wiederaufnahme Staatsoper. Bühnenprobe? Keine Zeit, da es um ein jahrzehntelang beliebtes Stück geht, muss ein Video und die Proben der choreographierten Arien im Ballettsaal mit den Tänzern vom Stuttgarter Staatsballett und eine kurze Bühneneinweisung genügen.

Und schon geht es los, ich werde auf eine 3m hohe Säule gehoben, trage einen jahrzehntealten geruchsintensiven Goldpanzer, Tüllberge und lange Schleppe, alles wird drapiert. Gewusel. Bewegen unmöglich, nur ein kleines Metallgestänge am unteren Rücken gibt minimalen Halt. „Feschthalte, wird schnell gschobe“ ..und schon wird meine Säule mit Getöse von vier Tänzern ratternd in den Vorspieltakten der Arie quer über die Riesenbühne gerollt. Das Stehenbleiben allein braucht die meiste Konzentration, es ist wahnsinnig heiß. Der Vorhang hebt sich, in weiter Entfernung ein taktgebendes Händepaar, der vollbesetzte Zuschauerraum nur eine dunkle Weite ...aber wo ist die Musik?

Ach so, ich habe ja ein üppiges Gesteck aus Pappobst auf der Perücke, die Trauben hängen irgendwie direkt überm Ohr, links juckt eine Kirsche unter der Birne. Ich hole Luft, Staub oder Nebelmaschine denke ich noch irgendwo, singe und singe, stelle auf Autopilot, Nerven behalten! Aus dem Augenwinkel bemerke ich Getöse auf den Seitenbühnen und in den Vorhanggassen, eine weinende Ballerina wird eingerenkt. Jetzt gleich das hohe C, war das in der letzten Strophe der richtige französische Text, war ich laut genug, und Vorsicht, keine langen Fermaten, Tänzer brauchen einen anderen Rhythmus wegen der Choreographie ...mein Fuß rutscht, als die Säule sich ruckartig beim Halteton in Bewegung setzt... Applaus, hinaus, jemand reißt mir das Obst herunter, autsch, ich höre nur „Hier lang, Kostümwechsel, fünf Minuten Zeit...“

Hier ist eindeutig Multitasking gefragt, Reaktionsbereitschaft, Flexibilität, körperliche Fitness, nervliche Belastbarkeit und vor allem die Fähigkeit, kreative situationsbedingte Problemlösungen mit erlernten komplexen und zuverlässig abrufbaren exzellenten Fertigkeiten des professionellen Singens zu verknüpfen.

Wissenschaftlich betrachtet bedeutet das eine Vernetzung von zahlreichen Gehirnarealen und ist als solche scheinbar sogar trainierbar! Als „Synaptische Plastizität“ bezeichnet Horst Lutz diesen Zugewinn neuronaler Lernvorgänge mit Hilfe des Katalysators Dopamin in seinem Artikel „Körperliche Vermögensverwaltung mit Life Kinetik“ (VOX HUMANA 12/2017)



B. E. Schedel, Horst Lutz

Der zentrale Begriff der „Vermögensverwaltung“ scheint mir dabei für Musiker und insbesondere Sänger von besonderer Bedeutung – denn es geht nicht darum, muskulär etwas zu trainieren, das nicht physisch gegeben ist, sondern genau um die ganzheitliche Optimierung im Sinne der bestmöglichen Koordination der individuellen Möglichkeiten. Und meistens sind diese nicht ausgeschöpft. Sowohl in der Bewältigung des künstlerischen Alltags, als auch in der spezifischen stimmlichen Übungspraxis kann die Life Kinetik® dabei helfen, dieses Potential zu entfalten.

Sie kann sogar eine Vermögenserweiterung bedeuten.

Aktuellste Forschungsergebnisse unter den bisher 45 wissenschaftlichen Studien weisen auf multiple Auswirkungen von Life Kinetik® hin, die für die künstlerische Leistungspraxis von besonderem Interesse sein könnten: Eine von Horst Lutz ausführlich erläuterte wissenschaftliche Studie des Central Institute of Mental Health (Mannheim, 2016) zur Konnektivität verschiedener Gehirnareale während eines dreimonatigen Life-Kinetik®-Trainings (60 min pro Woche) zeigt eine bessere Vernetzung zwischen den visuo-motorischen und audio-motorischen Bereichen, aber auch zwischen den Arealen, die für Fehlerbearbeitung und Motoriksteuerung zuständig sind. Andere Untersuchungen zeigen signifikante Steigerungen der fluiden Intelligenzleistung, der Stressresistenz oder der Erholungsfähigkeit. (vgl. VOX HUMANA 12/17)

In der Praxis könnte dies also bedeuten, dass der häufig auf seine zur bestmöglichen Schallproduktion notwendigen körperlichen Koordinationsvorgänge konzentrierte Sänger seine (Bühnen) Umwelt besser wahrnimmt, sich schneller und flexibler, vorausschauender an ein Geschehen anpassen kann oder im besten Falle sogar weitgehend unabhängig von seinen einstudierten Abläufen größere Freiheit und Sicherheit und Zutrauen in spontane Reaktionsmöglichkeiten hätte. Also auch Selbstvertrauen und ein gesundes Bewusstsein seiner Selbst im besten Sinne.

Die heutigen Inszenierungen lassen häufig keine „come una statua“ – oder salopp gesagt „park and bark“-Positionen an der Bühnenrampe mehr zu und erfordern ein noch höheres Maß an Flexibilität als vielleicht in früheren Tagen. Man mag sich in manchen Fällen von Sänger- wie von Publikumsseite vollkommen zurecht dagegen wehren. Sein Vermögen auszuschöpfen und mit machbaren Gegenangeboten aufzuwarten, könnte allerdings schon bereits so manche Probensituation entschärfen und zu verhandelbaren Lösungen führen.

Ebenso wird Sängern häufig eben nicht mehr so manche kognitive Einschränkung verziehen, wenn sie doch „nur“ schön klingen – und das beginnt bereits im Übungszimmer („wie war die Vokalfolge nochmal, wie ging die Übung?“). Oder wie erklärt man sich am besten den Abfall der Gehörbildungsleistungen und kognitiven

Prüfungsinhalte, die schon so manchen Traum vom Gesangsstudium vorzeitig beendet haben, oder sogar das Partienstudium erheblich erschweren können?

Nein, Sänger sind keinesfalls „dümmer“, sie brauchen aber eine bestmögliche Hilfestellung bei der Abhängigkeit in der Bewältigung hochkomplexer körperlicher Abläufe in Verbindung mit kognitiven und seelischen und am Ende nervlichen Herausforderungen. Das Instrument sind wir - im Vergleich zu anderen Musikern - ohne Hilfsmittel selbst, das wissen wir - und selbst wenn wir - bildlich gesprochen - bei der Fahrt nicht wissen müssen, was sich unter der Motorhaube abspielt, reicht es bei weitem nicht, nur Gas und Bremse zu betätigen.

Insofern ist ein Berufssänger der Leistung eines Hochleistungssportlers sehr nahe.

Und Life Kinetik® ist genau dort, im Leistungssport, ursprünglich beheimatet. Horst Lutz selbst verhalf so manchem Spitzensportler (Jürgen Klopp, Mats Hummels, Felix Neureuther u.a.) zur Höchstleistung, indem er ein um einige Elemente optimiertes Gehirntraining entwickelte, das einen komplexen Leistungsabruf auch im Ernstfall sicherstellt.

Das allein überzeugt vielleicht sogar mehr, als manchem Zweifler an den existierenden zahlreichen wissenschaftlichen bzw. empirischen Nachweisen einzelner Parameter lieb wäre. Denn tatsächlich ist eine Vorhersagbarkeit der individuellen und vielfältigen Trainingswirkung außerhalb der komplexen wissenschaftlichen Untersuchungen nicht unmittelbar möglich oder gar sofort messbar, aber – deutlich erfahrbar.

Wie funktioniert also das Life-Kinetik®-Training, das so vielfältige Effekte ermöglichen kann?



Gesangsstudentin bei der Übung