

Birte Dalbauer-Stokkebaek

Wien, AT

Mindfulness-based Musician Performance

MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein wissenschaftlich dokumentiertes Stressreduktions-Programm, entwickelt 1979 von Jon Kabat-Zinn. Seitdem ist, um es poetisch auszudrücken, der Achtsamkeitsbaum in die Höhe geschossen, viele neue Äste haben sich gebildet. Hierunter Mindfulness based Cognitive Therapie, MBCT, Mindfulness-based Compassionate Living MBCL, um nur ein paar zu erwähnen. Achtsamkeit beschreibt eine bestimmte, gesteigerte Form der Aufmerksamkeit: Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment mit Freundlichkeit bewusst und offen wahrzunehmen, ohne das Erlebte zu bewerten oder zu beurteilen.

– Als Musikerin und MBSR Trainerin habe ich viele Musi-

ker*innen in meinen Gruppen. Um die Musiker*innen noch gezielter unterstützen zu können, habe ich eine Mindfulness-based Intervention entwickelt, die ich Mindfulness-based Musician Performance nenne – Achtsamkeitsbasierte Musiker Performance (MBMP). Den Begriff Musician Performance dehne ich hier ganz weit aus. Es handelt sich damit nicht nur um die Performance, die auf der Bühne stattfindet, sondern um jenen Akt in uns, der mit Musik in Verbindung steht. Das kann beispielsweise ein bloßer Gedanke, das Auspacken eines Instruments, das Einatmen vor dem Tonansatz oder der Weg nach Hause nach einer Probe sein, einfach all das, das in irgendeiner Form mit

der Musik in uns in Verbindung steht. Das MBMP-Programm dient Musiker*innen besonders bei Stress, Lampenfieber, bei mangelhaftem Selbstwert, bei Konzentrationsschwierigkeiten dabei, (psychische und physische) Grenzen auszuloten. Es unterstützt Musiker*innen, die sich nach mehr Spontaneität und Kreativität sehnen, die Regulationsfähigkeiten entwickeln wollen, sich mehr Präsenz wünschen, mehr Körper- und Atemwahrnehmungen entdecken möchten.

KONTAKT:

Frau Birte Dalbauer-Stokkebaek

birte.stokkebaek@aon.at

www.birte-dalbauer-stokkebaek.at

KURZBIOGRAFIE:

Mag. Birte Dalbauer-Stokkebaek studierte Gesang an der Königliche Musikhochschule Kopenhagen und Logopädie an der Universität Kopenhagen. Die gebürtige Dänin ist MBSR-Trainerin (Ausbildung IAS Deutschland). Sie hat für die ÖGfMM und an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien MBSR-Workshops geleitet und ihr MBMP- Programm entwickelt.