

Neue Weiterbildung für Musiker Musikphysiologie im künstlerischen Alltag – Wege zu gesundem und bewusstem Musizieren

H. Möller, H. Aerts, Berlin

2006 startet international erstmalig eine Weiterbildung in Musikphysiologie für Musiker.

- Ausschlaggebend waren mehrere Studien über die psychomenteale Belastung und den hohen gesundheitlichen Risiken bei Musikern.

- Ziel der Weiterbildung ist Musiker und Musikpädagogen Wissen und Umgangsstrategien zu vermitteln, um mit den körperlichen und psychischen Belastungen des beruflichen Musizierens konstruktiv umgehen können.

- Entwickelt und organisiert wird die Weiterbildung vom Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit, einer Einrichtung der Universität der Künste und der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ mit finanzieller Unterstützung der Unfallkasse Berlin.

- Die Inhalte beziehen sich auf folgende Schwerpunkte:

- Körperliche Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und Körpertraining
- Übe- und Lerntechniken
- Umgang mit Stress in Auftrittssituationen
- Stimme und Gesang

- Die berufs begleitende Weiterbildung umfasst 14 Wochenenden. Sie wird von den beiden Berliner Hochschulen und der Hochschule für Musik und Theater in Hannover zertifiziert.

Im Folgenden werden die Ziele und Inhalte der einzelnen Module der Weiterbildung „Musikphysiologie im künstlerischen Alltag“ wiedergegeben.

Die Weiterbildung wird in Zukunft regelmäßig evaluiert. Anregungen aus Ihrer beruflichen Praxis nehmen die Organisatoren gerne entgegen.

Modul A1: Körperliche Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und Körpertraining

Qualifikationsziele

Die Studierenden verfügen über eine bessere Körperwahrnehmung.

Sie sind in der Lage

- Körperverspannungen, Fehlbelastungen und Schmerzzustände frühzeitig wahrzunehmen und zu deuten;
- ihre eigenen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu reflektieren und daraus Schlussfolgerungen zur Verbesserung von Haltung und Bewegung abzuleiten;
- ihre körperlichen Voraussetzungen (Beweglichkeit, spezifische Kraft, Koordination/Geschicklichkeit, allgemeine Fitness) zu erhalten und gezielt zu verbessern;
- ihre körperliche und mentale Entspannungsfähigkeit allgemein sowie in spezifischen beruflichen Situationen zu verbessern;
- ein Repertoire von Körperübungen gezielt in ihren Übeprogramm und die Arbeit für die Bühne zu integrieren;
- die neuen Erfahrungen in ihr Instrumentalspiel und die Bühnensituation zu integrieren, d.h. die Zusammenhänge zwischen Haltung, Bewegung und Klang sowie die Zusammenhänge zwischen körperlichen und mentalen Abläufen klar zu erkennen;
- ihre künstlerische Persönlichkeit und Ausdrucksfähigkeit in Wechselwirkung mit den körperlichen Voraussetzungen zu entwickeln.

Lehrveranstaltungen

a) Grundlagen der allgemeinen und funktionellen Anatomie, der Neuro- und Muskelphysiologie in Theorie und Praxis

Inhalte:

- Atmung
- Der Bewegungsapparat: Bau und Zusammenspiel von Muskeln, Faszien, Sehnen und Gelenken, Balancen-Dysbalancen (spez. Wirbelsäule, Schultergürtel-Arm-Hand)
- Gehirn und Nervensystem: Bau und Funktion, das Gehirn als übergeordnete, ordnende Struktur
- Sinne und Sensibilität
- Bewegungsorganisation:
 - Sensorik und frühkindliche Bewegungsentwicklung des Menschen
 - Regelkreis Sensorik-Motorik
 - Reflexgeschehen
 - Gleichgewicht
 - Stütz- und Zielmotorik
 - Feinmotorik
 - Spielmotorik
 - Automatisierung
 - motorisches Lernen
- Mentale Zustände und ihre Auswirkung auf das Bewegungssystem
- Entstehung und Entwicklung von Bewegungsgewohnheiten und Störungen, fokale Dystonie
- Trainierbarkeit des Organismus und Probleme der Anpassung
- Selbstregulationsmechanismen des Organismus
- Das Schmerzsystem, Schmerzsyndrome

b) Körperwahrnehmung, Bewegungs- und Koordinationstraining

Inhalte:

- Schulung der Eigenwahrnehmung
- Einfluss von Schwerkraft, Gewicht und Kontakt
- Arbeit an der Aufrichtung
- Beweglichkeit und Kraft
- körperliche und mentale Entspannung
- Übungen zur Selbstregulation
- Bewusste/unbewusste Haltung und Bewegung
- Körperbild, Körperausdruck
- Übungen zur Verfügbarmachung von eigenen ungenutzten Ressourcen
- Übungen für Bewegungskoordination und Geschicklichkeit

- Erstellen eines Übungsrepertoires: welche Übung für die Entwicklung/ Verbesserung welcher Fähigkeit? Welche Übung für welches Problem?

Arbeitsformen:

Gruppenunterricht:

- Praktische Übungen und Experimente mit und ohne Instrument
- Körpertraining
- Übertragbarkeit und Integration von Übungen in den Alltag/ in das Üben
- Übertragung ans Instrument
- Erfahrungsaustausch
- Erstellen von Erlebnisprotokollen

Einzelunterricht:

- Übertragung ans Instrument
- Anpassung des Instrumentes an den Körper

Modul A2: Übe- und Lerntechniken

Qualifikationsziele

Die Studierenden überblicken die wichtigsten Übe- und Lerntechniken vor dem Hintergrund heutiger Lerntheorie. Sie kennen deren jeweiligen Hintergründe und sind in der Lage, sie je nach Situation flexibel einzusetzen und abzuwechseln.

Lehrveranstaltungen

a) Neurophysiologische Grundlagen des motorischen Lernens

Inhalte:

- Zusammenspiel von Nervensystem, Sinnesorganen und Muskeltätigkeit
- Gedächtnissysteme
- Neurobiologische Grundlagen des mentalen Trainings
- Emotionales Lernen
- Expertiseforschung: deliberate practice
- Besonderheiten musikalischen Lernens
- Instrumental- und vokales Lernen als Körperlernen: bewusster Aufbau sensorischer Bewegungsprogramme
- Entwicklung von Bewegungsfertigkeiten (Tempo, Präzision, Ausdauer)
- Einflussfaktoren (Schlaf, Stress, Tageszeit ...)
- Flow-Erlebnisse (Mihaly Csikszentmihalyi)

b) Techniken, Methoden, Strategien

Inhalte:

- Übehygiene
- Zeitliche und räumliche Gestaltung des Übens
- Gliederung des Übens in Stadien
- Körperprävention (warm-up und cool-down, körperlicher Ausgleich)
- Geführte und ballistische Bewegung
- Problem der Geschwindigkeitsbarriere
- mentales Training (Renate Klöppel, Linda Langeheine, Tatjana Orloff-Tschekorsky)
- Observatives Lernen
- Üben mit rotierender Aufmerksamkeit (Gerhard Mantel)
- Üben im Flow (Andreas Burzik)
- Werkorientierte Übemethoden
- Improvisatorisches Üben
- Historische Übemethoden

Arbeitsformen:

- praktische Übungen
- Podiumsdiskussion (Solist, Orchestermusiker, Instrumental- oder Gesangspädagoge, Opernsänger): Wie übe ich heute? Positive und negative Erfahrungen. Schlüsselerlebnisse.
- Erfahrungsaustausch

Modul A3: Umgang mit Stress in Auftrittssituationen**Qualifikationsziele**

Die Studierenden sind in der Lage, leistungsmindernde Belastungen (Disstress) bei sich zu erkennen. Sie können die verschiedenen Erscheinungsformen von Disstress und Angst in ihrer Entstehung analysieren und in ursächlich auslösende Zusammenhänge stellen. Sie verfügen über konstruktive Umgangsstrategien, die sie in unterschiedlichen Auftrittssituationen anwenden können.

Lehrveranstaltungen

Inhalte:

- Einführung in die Biologie und Psychologie der Stressbelastungen
 - Musikertypische Stressbelastungen
 - Unterscheidung von leistungsminderndem und leistungsförderndem Stress (Lampenfieber)
 - Analyse belastender Stressoren: Auswirkungen auf der körperlichen, psy-

chischen, verhaltensbedingten und spieltechnischen Ebene

- Folgen von negativen Dauerbelastungen (Disstress)
- Analyse negativer, belastender Verhaltensweisen in der Auftrittssituation
 - Erfassung der ursächlichen, individuellen Auslöser von leistungsmindernden Ängsten
 - Erfassung des eigenen Selbstwert- und Über-Ich-Systems
 - Selbstentwertung und seine Auswirkungen auf das Selbstbild
 - Vermeidungsverhalten und seine mechanisierte Muster
- Einübung positiver, unterstützender Umgangsstrategien (Copingstrategien) im Umgang mit Disstress:
 - Erfassen eigener Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten
 - Planung und Durchführung von Auftrittssituationen
 - Grundkenntnisse in mentalen Übe- und Lerntechniken
 - Affirmationen
 - Ruhebild
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Arbeitsformen:

- Erfahrungsaustausch
- In-vivo-Übungen
- Videoanalyse mit und ohne Instrument
- Entspannungsübungen
- Selbsterprobung positiver Umgangsstrategien: Erfolgsjournal
- Antistressvertrag
- Skript zum Selbststudium

Modul A4: Stimme und Gesang**Qualifikationsziele**

Die Studierenden überblicken die stimmphysiologischen Erfordernisse unterschiedlicher Gesangsstile. Sie sind in der Lage, diese in ihrer gesangspädagogischen Praxis zu berücksichtigen zum Zwecke der gesundheitlichen Prophylaxe sowie der Leistungserhaltung und -steigerung der Stimme.

Lehrveranstaltungen

Inhalte:

- Grundlagen der Stimmdiagnostik und -therapie bei Sängern
- Training im funktionellen Hören

- Erfordernisse unterschiedlicher Gesangsstile: Koloratur, Belcanto, Falsett (männlicher Alt und Sopran), Jazz, Rock und Pop
 - Stimmtechnische Abgrenzung der Gesangsstile
 - Registerfragen
- Effektivität in der Stimmbildung und im Stimmtraining
- Grenzgebiet zwischen sängerischen Höchstleistungen und stimmschädigenden Ursachen

Arbeitsformen:

- Kurzvorträge
- Workshops
- Demonstrationsunterricht
- Erfahrungsaustausch

Modul B1: Musikertypische Beanspruchungen und Belastungen: Ursachen, Folgen und gesundheitsfördernde Maßnahmen (Prävention)

Qualifikationsziele

Die Studierenden überblicken die musiker-spezifischen Belastungen, die als von außen kommende Arbeitsanforderungen definiert sind, und können die daraus resultierenden Beanspruchungen für den Musikerberuf analysieren.

Mit Hilfe von Einzelbeobachtungen sind sie in der Lage, die Wirkungen und Folgen von Belastungen und Beanspruchungen zu erfassen und im Sinne der Prävention wirksame Strategien zur Gesundheitsförderung abzuleiten.

Ziel ist es, einerseits die Häufigkeit gesundheitlicher Beeinträchtigungen nachhaltig zu verringern, andererseits Leistungen und Fähigkeiten zu fördern.

Lehrveranstaltungen

a) Physiologie und Entwicklungspsychologie

Inhalte:

- physische, psychologische und kognitive Entwicklung im Kindes- und Jugendalter
- Besonderheit der Entwicklung in der Pubertät und Adoleszenz
- Phasentypische Entwicklungsverläufe
- Musikalität, Persönlichkeit, musikalische Leistungen

Arbeitsformen:

- Darstellung der theoretischen Grundlagen

- Fallbesprechungen
- Selbststudium (Skript wird zur Verfügung gestellt)

b) Arbeitsmedizin

Inhalte:

- Arbeitsbedingungen
Belastung und Beanspruchung in Musikberufen
arbeitsphysiologische und ergonomische Aspekte
Gestaltungsempfehlungen
 - Arbeitsmittel
 - Instrumente
 - Transporthilfen
 - Notenmaterial
 - Sitze
 - Arbeitsplatz
 - Lärm
 - Beleuchtung
 - Klima
 - Gefahrstoffe
 - Arbeitsweise
 - Körperhaltung
 - psychomentale Belastungen
 - Arbeitsorganisation
- Arbeitsumfeld
Randbedingungen für Gesundheit im Berufsleben
 - rechtliche und soziale Grundlagen
 - wenige, wichtige Gesetze
 - System der sozialen Sicherung
 - Arbeitsplatz- und Dienstzeitregelungen
 - Eigenverantwortung und Zuständigkeiten im Gesundheitsschutz
 - praktische Hilfen, Beratungsmöglichkeiten
 - grundlegende reisemedizinische Empfehlungen
- Gesundheitsvorsorge
Grundbegriffe der Prävention und Salutogenese
spezifische Empfehlungen
Motivation zu präventivem Bewusstsein
 - Schall und Gehör
 - ganzkörperliche Voraussetzungen
 - Kondition
 - Entspannung
 - Lebensgewohnheiten
 - Stimm- und Mundhygiene
 - medizinische Vorsorge
 - Untersuchungen
 - Schutzimpfungen
 - ärztliche Begleitung

c) Diagnostik

Inhalte:

- Instrumentenspezifische Besonderheiten und Belastungen (Tests und Messungen)
- Diagnostisches Dreieck Kind – Eltern – Lehrer
- Erfassen von gesundheitlichen Störungen und Fehlentwicklungen
- Ressourcenanalyse

Arbeitsformen:

- Darstellung der wichtigsten Forschungsergebnisse (Skript)
- Fallbesprechungen
- Videoanalysen
- Erfahrungsaustausch
- Interdisziplinärer Austausch zwischen Musikpädagogen, Ärzten und Therapeuten

d) Therapie

Inhalte:

- Basistechnik – Haltung, Bewegung, Atmung
- physiologische Entspannungsübungen
- medizinische und psychologische Therapiemethoden

Modul B2: Anleitung zu Körperwahrnehmung, Körperübungen und Körpertraining in der musikpädagogischen Praxis**Qualifikationsziele**

Die Studierenden sind in der Lage, ihre Unterrichts- und/oder Leitungstätigkeit körperorientiert zu ergänzen und individuelle Problemstellungen ihrer Schüler zu erkennen. Sie sind in der Lage, hierauf didaktisch und methodisch zu reagieren.

Lehrveranstaltungen**a) Allgemeine und funktionelle Anatomie, Neuro- und Muskelphysiologie**

Inhalte:

- Intensivierung der Inhalte unter A1 a
- Didaktik und Methodik

b) Bewegungsanalyse

Inhalte:

- Intensivierung der Inhalte unter A1 b
- Schulung der Fremdwahrnehmung
- Schulung der Beobachtung von Bewegungszusammenhängen
- Sensibilisierung (durch sehen, hören und tasten) für den Zusammenhang von körperlichen Spannungszuständen und deren Auswirkung auf die musikalische Ausdrucksfähigkeit
- Taktile Analyse und Korrektur. Umgang damit und eigene Grenzen
- Unterscheidung zwischen musikalisch sinnvoller und hindernder (An)spannung
- Körpermaße und Gleichgewichtsverhältnisse (mit und ohne Instrument)
- Didaktik und Methodik

Arbeitsformen:

Gruppenunterricht:

- praktische Übungen erfahren und anleiten
- Diskussion von Videoaufzeichnungen
- Fallbesprechungen
- Arbeit mit eigenen Schülern

Einzelunterricht:

- Supervision

c) Übungen als Lösungsansatz

Inhalte:

- Zuordnung von Übungen in bestimmte Rubriken
- Entspannungstechniken
- Aktivierungstechniken
- Fitness- und spezifische Kraftübungen
- Vorstellung typischer, häufiger Probleme
- Erstellen eines Übungenrepertoires. Welche Übung für welches Problem?
- Anpassung des Instruments an den Körper
- Didaktik und Methodik

Arbeitsformen:

Gruppenunterricht:

- Anleitung von problemlösenden Übungen mit und ohne Instrument
- Arbeit mit eigenen Schülern

Einzelunterricht:

- Supervision

Modul B3: Stress- und Angstprävention

Qualifikationsziele

Im Rahmen ihrer eigenen Unterrichtstätigkeit sind die Studierenden in der Lage, Stress- und Angstphänomene bei ihren Schülern früh zu erkennen. Sie verfügen über ein Grundwissen über Entstehung und Folgen von Disstress und Angst, kennen praktische Entspannungsmethoden und können mit ihren Schülern individuelle stress- und angstreduzierende Umgangsformen erarbeiten.

Lehrveranstaltungen

Inhalte:

- Entstehungsmechanismen von leistungsmindernden psychischen, sozialen und physischen Stressauslösern
- Erscheinungsformen und Auswirkungen von Disstress: Wahrnehmungsschulung
- Aufbau und Vermittlung von individuellen Möglichkeiten des Umgangs mit angstausslösenden Belastungssituationen (Copingstrategien)
- Ressourcenaktivierung, Stärkung des Selbstwertsystems, Minimierung von Vermeidungsverhalten
- Präventive Strategien zum Umgang mit Disstress

Arbeitsformen:

- Fallbeispiele aus der pädagogischen Praxis
- Analyse von Videoaufzeichnungen
- Rollenspiele
- Selbststudium (60%; Skript wird zur Verfügung gestellt)

Modul C: Musikermedizinisches Kolloquium

Qualifikationsziele

Die Studierenden erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich der Musikermedizin in fachlichem Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und in persönlichem Austausch mit Musikerinnen und Musikern.

Lehrveranstaltungen

Inhalte:

- Psychosomatische Störungsbilder
- Neurologische und internistische Störungsbilder
- Audiologie, Phoniatrie
- Störungen im Haltungs- und Bewegungsapparat

Arbeitsformen:

- Kurzreferate
- Fallkolloquien
- Austausch mit Musikern
- Empfohlene Hospitationen in Musikersprechstunden: Berlin, Dresden Frankfurt, Freiburg, Hannover

Informationen, Anmeldungen

Informationen zu der Weiterbildung finden Sie im Internet unter: www.kurt-singer-institut.de; Broschüren werden auf Anfrage zugesandt: Tel. 030/3185-2580; e-Mail: ksi@udk-berlin.de. Anmeldungen richten sie bitte an:
Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit
Bundesallee 1-12
10719 Berlin