

Üben lernen auf physiologischer Grundlage – Ein Pilotprojekt an der Hochschule für Musik Basel

H. Hildebrandt, Basel/Zürich und M. Nübling, Freiburg im Breisgau

Zusammenfassung

Fragestellung: Ziel der vorliegenden Studie war es, den Einfluss musikphysiologischer Schulung auf den Übe-Stil von Musikstudierenden zu untersuchen.

Material und Methoden: 37 Musikstudierende (jeweils aufgeteilt in eine Testgruppe und eine Warte-/Kontrollgruppe) nahmen an einer Evaluations-Studie mittels zweimaliger standardisierter Befragung teil. Die Testgruppe besuchte ein Wintersemester lang wöchentlich ein Seminar mit Workshop zur Erarbeitung physiologisch fundierter Übe- und Lerntechniken – bei der Kontrollgruppe fand keine entsprechende Lehrveranstaltung statt. Es wurden die Hypothesen aufgestellt, dass die Seminarteilnehmer im Laufe des Semesters ihren Übestil verändern, die Zahl ihrer Übe-Strategien vergrößern und sich nach dem Semester besser und sicherer fühlen würden.

Ergebnisse: Gegenüber der Kontrollgruppe nahmen im Prä-Post-Vergleich bei der Testgruppe die „Verhaltens- und Entscheidungssicherheit“ zu ($p < 0.01^{**}$) und die „Angst“ ab ($p < 0.05^*$). Weiterhin kam es zu einer Zunahme des „Zurechtkommens mit dem eigenen Üben“ ($p < 0.001^{***}$) und zu einer Zunahme der Körperübungen während der instrumentalen Übe-Zeit ($p < 0.05^*$). Die Testgruppe verzeichnete eine zunehmende „Akzeptanz der Verantwortlichkeit von Spielanweisungen“ für erfolgreiches Übens ($p < 0.05^*$) und eine Zunahme der „Unterscheidung von Führ- und Folgebewegungen“ ($p < 0.01^{**}$).

Schlussfolgerungen: Die Ergebnisse zeigen, dass durch eine spezifische physiologische Lehrveranstaltung positive Effekte auf den Übe-Stil von Musikstudierenden erzielt werden können. Die gewonnenen Befunde sollten durch größere und längerfristig angelegte, randomisierte Studien abgesichert werden.

Key Words

Musical practice, physiology of music, prevention, performing arts medicine

Summary

Learning of Physiologically Based Practice – a Pilot Project at the Basel Music Conservatory

Objectives: The goal of the present study was to investigate the effect of musico-physiological training on the practising style of music students.

Material and Methods: 37 music students (allocated respectively to the test or the control group) participated in an evaluation study that was to be assessed twice by means of standardised questionnaires. During a winter semester students in the test group attended a 2-hour weekly course and workshop focussing on physiologically based learning and practising techniques, whereas students in the control group were excluded from these courses. It was hypothesized that during the semester participants in the test group would change their practising style, increase the number of their practising strategies and would feel better and more secure after having finished the course.

Results: Based on a pre-to-post measurement the students of the test group, in contrast to the students of the control group, increased their “certainty in behaving and deciding” ($p < 0.01^{**}$), decreased their “anxiety” ($p < 0.05^*$), increased their “coping with practising” ($p < 0.001^{***}$) and the number of physical exercises during instrumental practise ($p < 0.05^*$). When compared to the control group the test group noted a greater “acceptance of the responsibility of instructions” for successful practising ($p < 0.05^*$) and an increasing number of times a “distinction was drawn between leading and following components of playing movements” ($p < 0.01^{**}$).

Conclusion: The results show that a positive effect on the practising style of music students can be achieved by means of specific physiological training. These findings need to be confirmed in and through longer-term and randomised studies.