

---



---

## Studienpreis Musikphysiologie 2020 der DGfMM

---



---

### Entwicklung und Evaluation eines musikphysiologischen Programmes für Instrumentalschüler\*innen

---

ANNIKA D. DANNHAUSER (WÜRZBURG)

#### Zusammenfassung

Die Forschungsarbeit untersucht die Zielgruppe und die Wirkung von sowie den Bedarf an musikphysiologischen Präventionsprogrammen für Kinder und Jugendliche mit Instrumentalunterricht.

Das eigens dafür entwickelte Präventionsprogramm „inTakt Musizieren“ wurde im Frühjahr 2019 an der Sing- und Musikschule Würzburg erprobt und mithilfe einer Vortest-Nachtest-Studie evaluiert. Die Datenerhebung erfolgte mittels standardisiertem Fragebogen vor und nach der Kursteilnahme.

Der in 8 Einheiten zu je 45 Min. eingeteilte Kurs „inTakt Musizieren“ behandelt die Themen Auf- und Abwärmübungen, Bewegung am Instrument, Haltung, Stress, progressive Muskelentspannung, Lampenfieber, Koordination, Umgang mit Schmerzen, Ergonomie, Üben und Pausen, gesunder Lebensstil, Atmung und Stimme sowie Hören und Gehörschutz. Er besteht aus zwei verschiedenen Kursen (bis 12 Jahre, ab 13 Jahre). Das Programm, das die Körperwahrnehmung der Schüler\*innen fördern sowie musizierbedingten Beschwerden vorbeugen bzw. entgegenwirken möchte, setzt auf eine Verknüpfung von Theorie und praktischen Übungen und wird methodisch ergänzt von einer Bildschirmpräsentation sowie einer begleitenden Webseite mit Videos zu den erlernten Übungen.

Von den 15 Versuchspersonen, die sowohl Vor- als auch Nachtest ausfüllten und zwischen 7 und 22 Jahre alt waren, waren 8 weiblich und 7 männlich. Im Nachtest konnte eine signifikante Verbesserung des Selbstwertes, eine signifikante Erweiterung des Wissensstandes zur Vorbeugung von Musikererkrankungen sowie eine signifikant häufigere Anwendung von Auf- und Abwärmübungen im Rahmen des Übens und

von Kräftigungs /Dehnübungen festgestellt werden. Es konnte keine signifikante Veränderung bezüglich des körperlichen und psychischen Wohlbefindens, der vorhandenen muskuloskelettalen Beschwerden und Auftrittsängste, des Einfügens von Pausen sowie der Freude am Musizieren beobachtet werden. Der Kurs erreichte eine gesundheitsbewusste und musikinteressierte Zielgruppe mit meist mindestens gutem Gesundheitszustand. Die meisten Teilnehmer\*innen hatten nach dem Kurs ein eher großes oder sehr großes Interesse an musikbezogenen Präventionsmaßnahmen und hielten ein solches ergänzendes bzw. festes Angebot an Musikschulen für sinnvoll. Ein Großteil der Instrumentalschüler\*innen gab an, dass der Kurs ihre vorherigen Erwartungen mindestens gut erfüllt hat.

Die Ergebnisse legen nahe, dass das Programm „inTakt Musizieren“ dazu geeignet ist, das (musizierbezogene) Gesundheitsverhalten der Teilnehmer\*innen zu fördern und sie über Präventionsmaßnahmen und Musikerkrankheiten zu informieren. Die hohe Zufriedenheit der Kursteilnehmer\*innen spricht dafür, künftig weitere musikphysiologische Angebote ähnlich dem in dieser Arbeit vorgestellten Kurs zu gestalten.

#### Schlüsselwörter

Prävention, Vorbeugung, Kinder und Jugendliche, Üben, Instrumentalunterricht, Musikschule, Musikermedizin, Musikphysiologie, Interventionsstudie, Gesundheit