

# FIT ON STAGE

## Mentale und körperliche Belastungen von MusikerInnen im Bereich der Populärmusik

Tagungsband zum Symposium  
Fit on Stage  
vom 19.-21. März 2015 an der  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

ÖGfMM Newsletter 5 Jg. Heft 5. Wien: oegfmm.at Eigenverlag, 2015  
ISSN 2218-2799 (Online, PDF-Version) - ISSN 2218-2780 (Druckausgabe) 28 €

**ÖGfMM**  
Österreichische Gesellschaft für  
Musik und Medizin

INSTITUT  
**m3m**  
MUSIK- UND  
BEWEGUNGSERZIEHUNG  
SOWIE MUSIKTHERAPIE

**mw**  
universität  
für musik und  
darstellende  
kunst wien

---

## Organisation

### **Bernatzky, Günther; Ao. Univ.-Prof. Dr.**

Neurophysiologe, Biologe, Kassier der ÖGfMM

### **Bertsch, Matthias; Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr.**

Wissenschaftler, Trompeter

### **Böhm, Karl; Dr. med.**

Arbeitsmediziner

### **Bold, Andrea; Mag.**

Rhythmikerin & Atem- und Bewegungslehrerin

### **Dalbauer-Stokkebæk, Birte; Mag.**

Sängerin, Logopädin (DK)

### **Kurth, Coretta**

Stimm- und Bewegungspädagogin, Sängerin, Craniosacralarbeit

### **Leutgeb, Johann**

Stimm- und Bewegungspädagoge, Sänger

### **Painsi, Margit; Mag. Dr.**

Musikpsychologin, Musikpädagogin, Systemischer Coach

### **Parzer, Edwina; Mag. Dr.**

Musikerzieherin

### **Peschka, Michael; Dr. med.**

Mediziner, Klarinettist

### **Podnar, Marija; Mag. - Bakk.**

Physiotherapeutin, Flötistin

### **Reuter, Christoph; Univ. Prof. Dr.**

Musikwissenschaftler

### **Riebl, Bernhard; OA Dr. med.**

Facharzt für Physikalische Medizin u. Rehabilitation, Pianist, Atem- und Bewegungslehrer

Leiter der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung des Instituts für Musik- und Bewegungserziehung

### **Rois-Merz, Esther; Mag.**

Tonmeisterin, Hörakustikmeisterin

### **Schneider-Stickler, Berit; Ao. Univ.-Prof. Dr. med.**

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde (HNO)

### **Schwarz, Gail - BMus. Hons. Musikerin MH.**

Instrumentalpädagogin, Musikphysiologin

### **Simpson, Patricia**

Sängerin, Gesangspädagogin

### **Skopal, Sabine; Mag.**

Klavierpädagogin, Rhythmikerin, Dispokineterin

### **Stegemann, Thomas; Univ.-Prof. Dr. med. Dr. sc. mus.**

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Musiktherapeut

### **Stelzhammer-Reichardt, Ulrike; Mag. Dr.**

Musik- und Bewegungspädagogin, Musiktherapeutin, Wissenschaftlerin

### **Suppan, Angelika; Mag.**

Psychologin, Musikpädagogin

### **Türk-Espitalier, Alexandra - MSc PT, Dipl. mus.**

Physiotherapeutin, Flötistin

### **Vácha, Martin; Ao.Univ.-Prof. - MA MA**

Sänger, Gesangspädagoge

### **Weisser, Christine**

Steuerfachangestellte, Projektmitarbeiterin

## Gesamtkoordination

### **Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch**

Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)

Dozent an der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung des Instituts für Musik- und Bewegungserziehung

## Tagungsbüro

### **Mag. Sabine Skopal**

Email.: [OeGfMM-Tagung@gmx.at](mailto:OeGfMM-Tagung@gmx.at)

# **FIT** **ON STAGE**

**Mentale und körperliche Belastungen von  
MusikerInnen im Bereich der Populärmusik**

**Tagungsband zum Symposium  
Fit on Stage  
vom 19.-21. März 2015 an der  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien**

**ÖGfMM Newsletter 5 Jg. Heft 5. Wien: ÖGfMM, 2015  
Herausgeber: Matthias Bertsch  
ISSN 2218-2780**



ÖGfMM Newsletter 2015 Jg. 5 Heft 5.  
Wien: oegfmm.at Eigenverlag, 2015  
114 Seiten  
ISSN 2218-2799 (Online)  
ISSN 2218-2780 (Print) Einzelpreis 28 €

Herausgeber: Dr. Matthias Bertsch  
Satz & Layout: Auguste von Herzberg  
Lektorat: Mag. Sabine Skopal

Covergraphik: Auguste von Herzberg  
Druck: onlineprinters.de

**Photos & Abbildungen:** Das Copyright der Photos liegt bei den Referenten, bzw. den angegebenen Urhebern. Andere Abbildungen entstammen Pixabay ([www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)). Diese sind gemeinfrei (Public Domain) entsprechend der Verzichtserklärung Creative Commons CC0.

Kontakt:  
Email: [OeGfMM@gmx.at](mailto:OeGfMM@gmx.at)

ÖGfMM c/o Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch  
Universität für Musik u. darst. Kunst Wien  
A.-v.-Webern-Platz 1  
A-1030 Wien

Sowohl international als auch hier in Österreich haben sich die Fragestellungen und Beitragsangebote bisheriger Symposien im Themenbereich „Musikergesundheit“ fast ausschließlich auf Anliegen, Bedürfnisse und mögliche Hilfestellungen für MusikerInnen aus dem „klassischen“ Genre bezogen.

Diese Veranstaltung widmet sich erstmalig ausdrücklich den Anliegen von KünstlerInnen der zahlreichen anderen Genres, allen voran aus der Pop-, Rock- und Jazzmusik (wobei die Einteilung in derartige Schubladen bekanntermaßen durchlässig ist).

Auch für die Initiatoren des Events - *der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) und der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung des Instituts für Musik- und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie (MBM) an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (MDW)* - war dies eine neue Herausforderung.

Daher wurde bereits im Vorjahr mittels zahlreicher Interviews und Online-Erhebungen versucht, alle in der Praxis relevanten Belastungsfaktoren zu erheben und als Grundlage für dieses Symposiums heranzuziehen.

Ferner konnten kompetente Kooperationspartner für die Vorbereitung gewonnen werden: Mitorganisatoren sind das Institut für Populärmusik (iPop) an der MDW, der Bund österreichischer Gesangslehrer (EVTA), das Musikwissenschaftliche Institut der Universität Wien sowie die Wiener Hörakustikfirma Audienz.

Durch das Angebot von 24 Vorträgen, 30 oft parallel abgehaltenen Workshops, 10 Posterbeiträgen, 7 musikalischen Darbietungen, einem Round-Table und weiteren Gelegenheiten zum Austausch in der Fach-Community wird das Symposium zu einem Mega-Event.

In Summe umfassen die Einzelbeiträge eine Dauer von 2780 Minuten bzw. 46,3 Stunden Programm!

Dieses breite Angebot wendet sich jedoch nicht nur an MusikerInnen, sondern vor allem an all jene, welche im Support Team tätig sind. (Instrumental- u. Gesangslehrer, Coaches, Therapeuten, Mediziner, Psychologen, Wissenschaftler)<sup>Innen</sup>

Ich freue mich auf die gemeinsamen lehrreichen Tage und hoffe, durch diese ausführliche Dokumentation auch eine Nachhaltigkeit der Veranstaltung zu ermöglichen.

Matthias Bertsch



## Inhalt

Inhaltsangabe chronologisch . . . . .	4
--	---

Inhaltsangabe alphabetisch nach ReferentIn . . . . .	111
---	-----

Campus Plan. . . . .	7
----------------------	---

Zeitplan Übersicht . . . . .	7
------------------------------	---

ÖGfMM . . . . .	8
-----------------	---

Abt. IASBS am Inst. 13 der MDW . . . . .	9
--	---

Tagungsprogramm DONNERSTAG . . . . .	11
--------------------------------------	----

Tagungsprogramm FREITAG . . . . .	14
-----------------------------------	----

Tagungsprogramm SAMSTAG . . . . .	53
-----------------------------------	----

Mentale und körperliche Belastungen von MusikerInnen im Bereich der Populärmusik - Aspekte im Überblick . . . . .	82
---	----

Schütze dein Gehör . . . . .	98
------------------------------	----

Aktuelle Online-Erhebung über Belastungsfaktoren von PopulärmusikerInnen . . . . .	100
--	-----

Veranstaltungen 2015 der DGfMM und DGM . . . . .	111
---	-----

Inhaltsangabe alphabetisch nach ReferentIn . . . . .	113
---	-----

## Ablauf (chronologisch)

Δ : Welcome (Do. 19.3. 18:00)



11 **Bertsch**: Aktuelle Erhebung der Belastungen von Populärmusikern (Do. 19.3. 18:15)



12 **Parzer**: Österreichische PopulärmusikerInnen im Interview (Do. 19.3. 18:30)



13 **Simpson**: A Musical Comedy (Do. 19.3. 18:45)



Δ : Come Together (Do. 19.3. 19:15)



14 **Eisele**: Custom InEar Monitoring! Maßgeschneiderter Sound (Fr. 20.3. 09:30)



15 **Rois-Merz**: In-Ear-Monitoring bei sensorineurealem Hörverlust (Fr. 20.3. 09:45)



16 **Muhle**: Gehörschutz im Bigband Bereich (Fr. 20.3. 10:00)



17 **Beste**: Multimodale Lärmstress-Intervention im Orchester (Fr. 20.3. 10:15)



18 **Fendel**: Hörtest für MusikerInnen - was geht ? (Fr. 20.3. 10:30)



Δ : Tee & Kaffee (Fr. 20.3. 10:45)



19 **Painsi**: Angewandte Musikpsychologie - Ganzheitliches Gesundheitscoaching für MusikerInnen (Fr. 20.3. 11:15)



20 **Ballwein**: Psychische und mentale Herausforderungen im Bereich Casting und Newcomer (Fr. 20.3. 11:30)



21 **Denk**: Sängerin, Komponistin, Managerin im Musikgeschäft - Ein Erfahrungsbericht (Fr. 20.3. 12:00)



22 **Pohl**: Das Projekt „eurovision.de Songcheck“ aus Sicht einer Journalistin: Chance und Vernichtung im medialen Umgang mit Populärmusik (Fr. 20.3. 12:20)



23 **Sterrer-Ettrich**: iPop on Stage (Fr. 20.3. 12:50)



Δ : Mittagessen (Fr. 20.3. 13:05)



24 **Pohl**: EMILY'S ESCAPE (Fr. 20.3. 13:50)



25 **Ballwein**: Complete vocal technique (CVT) : Gesund singen ohne Limits ! (Fr. 20.3. 14:00)



26 **Krappel**: Einführung ins Beatboxen - Musik mit dem Mund, Muskulatur & Atmung beim Beatboxen (Fr. 20.3. 14:00)



27 **Maly**: Fit on stage, Fit off stage. Erholen, entspannen und einschlafen nach dem Gig (Fr. 20.3. 14:00)



28 **Santos**: Stimmprophylaxe und Stimmbildung im Chorgesang - Stärkung des Bewusstseins für die eigene Stimme (Fr. 20.3. 14:00)



29 **Steirer**: Steuertipps und Sozialversicherung für Musikerinnen und Musiker (Fr. 20.3. 14:00)



30 **Czernin**: Body Mind Balancing kurz vor dem Auftritt (Fr. 20.3. 15:00)



31 **Gohlke**: Inklusion betrifft uns alle (Fr. 20.3. 15:00)



32 **Habegger**: Stimme von Fuß bis Kopf - Einführung in Atem-Tonus-Ton (Fr. 20.3. 15:00)



33 **Maurer-Kraft**: Die Bedeutung von mundmotorischen Fertigkeiten für Bläser und Bläserinnen aus logopädischer Sicht (Fr. 20.3. 15:00)



34 **Mirza**: Musizieren mit Schulter- Arm- Schmerzen ? Ein physiotherapeutisches Übungsprogramm (Fr. 20.3. 15:00)



Δ : Tee & Kaffee (Fr. 20.3. 15:45)



35 **Böhm**: Evaluierung psychischer Belastungen und Beanspruchungen (Fr. 20.3. 16:00)



36 **Böhm**: Musikerspezifische Medikation (Fr. 20.3. 16:15)



37 **Wutscher**: Tinnitus - Prävention, Therapie und Selbsthilfe für MusikerInnen (Fr. 20.3. 16:30)



38 **Trouli**: A Health Clinic within the British & Irish Modern Music Institute in London: four years on (Fr. 20.3. 16:45)



39 **Nusseck**: Lampenfieber bei Musikern im klassischen und popularen Bereich (Fr. 20.3. 17:00)



40 **Echternach**: Besonderheiten der Stimmgebung im Musicalgesang (Fr. 20.3. 17:15)



41 **Grunder**: Singstimme - Fehlfunktionen erkennen, abbauen, vermeiden (Fr. 20.3. 17:30)



Δ : Snack & Wine (Fr. 20.3. 17:45)



42 **Anzenbacher**: Kommt meine Werbung an? - Die Hörbarkeit von Audiologos in lauter Umgebung (Fr. 20.3. 18:15)



43 **Bittar**: Musiker und Akt in einer Gesellschaft der gelehriegen Körper (Fr. 20.3. 18:18)



44 **Bötsch**: Moderierende Variablen der subjektiven Wirkung von Musik beim Gaming (Fr. 20.3. 18:21)



45 **Büche**: Der Künstler als Brücke in der Gesellschaft (Fr. 20.3. 18:24)



46 **Czedik-Eysenberg**: Born to be wild on the highway to hell - Warum sind Motorradgeräusche so lästig? (Fr. 20.3. 18:27)



47 **Kollenz:** Adaptive Frequenzgruppenbreiten und Lautheitsmessung (Fr. 20.3. 18:30)



48 **Mirza:** Die Pilates- Methode im professionellen Tanz - eine physiotherapeutische Analyse (Fr. 20.3. 18:33)



49 **Oehler:** Akustische und musikalische Merkmale populärer Musik der letzten 50 Jahre (Fr. 20.3. 18:36)



50 **Reuter:** Lauter laute Lieder: Die Dynamik des Wiener Donauinselfests (Fr. 20.3. 18:39)



51 **Juranitsch:** Musikalisches Erleben hörbeeinträchtigter Personen (Fr. 20.3. 18:42)



52 **Aseo Friesacher Trio:** (Fr. 20.3. 18:45)



Δ : Postertalk & Wine (Fr. 20.3. 19:00)



Δ : Ende Freitag (Fr. 20.3. 21:00)



53 **Biegl:** Als Mensch auf der Bühne: Sozialpsychologische und kognitive Einflüsse vor und während der Performance (Sa. 21.3. 09:30)



54 **Kurth:** Less Stress ! Weniger Stress - mehr Lebensqualität (Sa. 21.3. 09:30)



55 **Liebscher:** Der Effekt retrosequentiellen Übens (RSÜ) auf den musikalischen Lernprozess (Sa. 21.3. 09:30)



56 **Meiri:** ICH musiziere für DICH, daher auch für MICH: Extrovertiertheit versus Introvertiertheit (Sa. 21.3. 09:30)



57 **Dominik-Reiger:** Natural Voice Training (Sa. 21.3. 09:30)



58 **von Georgi:** Zum Zusammenhang zwischen harter Musik und psychischer Abweichung: Mythos oder Methodenfehler? (Sa. 21.3. 09:45)



59 **Schneider-Stickler:** Zur Intonationsgenauigkeit bei Solosängern in Abhängigkeit von Ausbildungsstufe und Klavierbegleitung (Sa. 21.3. 10:00)



60 **Herbst:** Effizienz der Tonproduktion in Sprache und Gesang (Sa. 21.3. 10:15)



61 **Bangert:** Die Hand wird resonant: Technik und Analyse einer kinematisch optimierten Spieltechnik bei hochtrainierten Schlagzeugern im Jazz-Rock-Pop-Bereich (Sa. 21.3. 10:30)



62 **Dalbauer-Stokkebaek:** "Entweder oder?" oder "So wohl als auch?". Klassischer- und Pop-Gesang aus gleicher Kehle (Sa. 21.3. 10:45)



Δ : Tee & Kaffee (Sa. 21.3. 11:00)



63 **ROUND-TABLE:** (Sa. 21.3. 11:30)



72 **Rois-Merz:** InEar-Monitoring: Anwendung, Einschulung und Selbsterfahrung (Sa. 21.3. 13:00)



64 **Gohlke:** Music on Stage: Grenzen sind relativ (Sa. 21.3. 13:00)



Δ : Imbiss (Sa. 21.3. 13:15)



65 **Baumgartner:** Internetbasiertes Erlernen von Musikinstrumenten (Sa. 21.3. 14:00)



66 **Breiteck:** NUAD: Passives Yoga (Sa. 21.3. 14:00)



67 **Büche:** Die Kunst, ein Leben lang kreativ und schöpferisch zu bleiben (Sa. 21.3. 14:00)



68 **Drechsler:** Ausatmen nicht vergessen ! (Sa. 21.3. 14:00)



69 **Hong:** Yoga für Musiker und Wissenschaftler mit besonderer Rücksicht der TCM (Sa. 21.3. 14:00)



70 **Mirza:** Prävention von Rückenbeschwerden beim Keyboard- oder Klavierspiel (Sa. 21.3. 14:00)



71 **Orsini-Rosenberg:** Bewegungsfreiheit und Stabilität: Körperlich-mentale Balance für die musikalische Kommunikation (Alexander-Technik) (Sa. 21.3. 14:00)



73 **Winkel:** Polyrhythmen und Bewegungskoordination (Sa. 21.3. 14:00)



74 **Brusniak:** Grundlagen der bläserischen Leistungsatmung und ihre praktische Anwendung (Sa. 21.3. 15:00)



75 **Drechsler:** Künstlerische Authentizität (Sa. 21.3. 15:00)



76 **Fischer:** Gyrokinesis® für PianistInnen (Sa. 21.3. 15:00)



77 **Morini Mager:** Cooling down mit Estill Voice Training (Sa. 21.3. 15:00)



78 **Rossori:** Qi Gong für MusikerInnen (Sa. 21.3. 15:00)



79 **Schwarz:** Pop - Hand - Instrument (Sa. 21.3. 15:00)



80 **Gohlke:** Grenzen sind relativ – Musikunterricht für Hörgeschädigte (Sa. 21.3. 15:00)



81 **Timotijevic:** iPop on Stage (Sa. 21.3. 16:00)

Δ : Posterpreise & Good-Bye (Sa. 21.3. 16:15)



Δ : ENDE des Symposiums (Sa. 21.3. 17:00)

---

## Zertifizierung und Fortbildungspunkte

Die Begutachtung durch den Wissenschaftlichen Beirat der Österreichischen Akademie Punkte ist zum Zeitpunkt der Drucklegung beantragt. Das vorige Symposium wurde von der ÖAP als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß Psychologengesetz mit 20 Einheiten (1 Einheit = 45 Minuten) anerkannt.



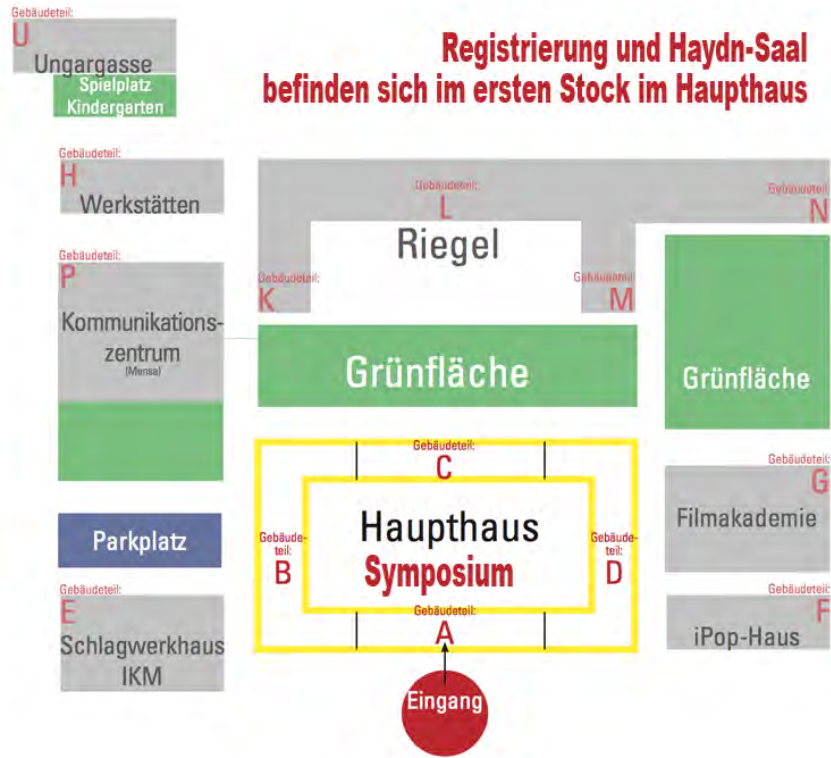
Die DFP Punkte sind zum Zeitpunkt der Drucklegung beantragt. Die vergangene Tagung wurde mit 14 DFP Punkten angerechnet. Für diese Veranstaltung sind ebenfalls ca. 13 Punkte zu erwarten.

---

## Teilnahmebestätigung

Im Tagungsbüro vor Ort erhalten Sie Ihre Teilnahmebestätigung.





Zeitplan

	FREITAG 20. MÄRZ	SAMSTAG 21. MÄRZ
	9:00-9:30 Registrierung	9:00-9:30 Registrierung
	9:30 – 10:45 Vorträge	9:30 – 11:00 Vorträge
	10:45 – 11:15 Workshops 90'	9:30 – 11:00 Workshops 90'
	Pause	Pause
	11:15 – 12:50 Vorträge	11:30 – 13:00 Round Table
	Music on Stage	11:30 – 13:00 Round Table
	Mittagspause	Mittagspause
	Music on Stage	Mittagspause
	14:00 – 15:30 Workshops 90'	14:00 – 15:30 Workshops 90'
	14:00 – 14:45 Workshops 45'	14:00 – 14:45 Workshops 45'
	15:00 – 15:45 Workshops 45'	15:00 – 15:45 Workshops 45'
	Pause	Pause
	16:00 – 17:45 Vorträge	Music on Stage
	Pause	16:15 – 17:00 Posterpreise, Good-Bye
	18:15 – 18:45 Kurzvorträge	
	Music on Stage Snack & Wine	
	19:30 – 21:00 Poster-Talk	
<b>DONNERSTAG 19. MÄRZ</b>		
16:30-18:00 Uhr Registrierung		
Welcome & Music on Stage		
18:20 – 18:50 Vorträge		
18:50-19:20 Uhr Music Cabaret		
19:20-20:00 Uhr Come Together		

Die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie) (ÖGfMM) bezweckt die Förderung der Wissenschaft, Forschung, Lehre und Vernetzung im Kontext der interdisziplinären Interessensgebiete der Fachbereiche: Musik, Medizin, Physiologie und Psychologie unter besonderer Berücksichtigung der Hilfestellung für physische und psychische Erkrankungen von Musikern. Dies schließt die Verbesserung präventiver, diagnostischer und therapeutischer Maßnahmen mit ein.

Betont wird hierbei die interdisziplinäre Zusammenarbeit derer, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von MusikerInnen beteiligt sind, wie Instrumental und GesangspädagogInnen, ArbeitswissenschaftlerInnen, NaturwissenschaftlerInnen, Instrumentenherstellern, ÄrztInnen, ZahnärztInnen, PhysiotherapeutInnen und verwandte Bereiche des gehobenen medizinisch technischen Fachdienstes, Sport und MusikwissenschaftlerInnen, MusikpsychologInnen, Alexander LehrerInnen, Feldenkrais PädagogInnen, MusiktherapeutInnen, ErgotherapeutInnen und VermittlerInnen anderer ähnlicher Therapieformen.

Die Zusammenarbeit mit musikalischen Aufführungsorten, Berufsorchestern und musikalischen Ausbildungsinstitutionen (Musikschulen, Konservatorien, Musikuniversitäten etc.) soll etabliert und vertieft werden. Andere darstellende KünstlerInnen und ihre Institutionen sollen hierbei ebenfalls Berücksichtigung finden.

Die Ziele der Gesellschaft sind insbesondere die Veröffentlichung fachspezifischer Informationsquellen für MusikerInnen sowie die Abhaltung fachlicher Arbeitskreise und wissenschaftlicher Veranstaltungen. Die ÖGfMM verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke und ihre Tätigkeit ist nicht auf Gewinn ausgerichtet.

**ÖGfMM**  
Österreichische Gesellschaft für  
Musik und Medizin

### Präsidium

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias **Bertsch**  
(Musikwissenschaftler, Performing Science Research)  
**Präsident**

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit **Schneider-Stickler**  
(Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde - HNO)  
**Stv. Präsidentin**

Dr. med. Michael **Peschka** (Mediziner, Klarinetist)  
**Generalsekretär**

Ao. Univ.-Prof. Dr. Günther **Bernatzky**  
(Neurophysiologe, Biologe)  
**Schatzmeister**

Mag. Sabine **Skopal**  
(Klavierpädagogin, Rhythmikerin, Diszipliniererin)  
**Stv. Schriftführerin, Administration**

### ArbeitsgruppenleiterInnen

Mag. Dr. Margit **Painsi**  
(Musikpsychologin, Musikpädagogin, System. Coach)  
**AG Ltg.: Musikpsychologie**

Dr. med. Karl **Böhm** (Arbeitsmediziner)  
**AG Ltg.: Prävention von Musikererkrankungen**

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. sc. mus. Thomas **Stegemann**  
(FA für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Musiktherapeut)  
**AG Ltg.: Musikwirkung**

Dr. med. Martin **Donner** (Facharzt für Orthopädie, Flötist)  
**AG Leiter Musikermedizin**

Gail **Schwarz** BMus. Hons. Musikerin MH  
(Instrumentalpädagogin, Musikphysiologin)  
**AG Ltg.: Lehre und Ausbildung**

Univ. Prof. Dr. Christoph **Reuter** (Musikwissenschaftler)  
**AG Ltg.: Wissenschaft und Forschung**

Hedi **Milek**  
(Instrumental- und Bewegungspädagogin, Mentaltrainerin)  
**Projekt „Weiterbildungslehrgang Österreich“**

### RechnungsprüferIn

Dr. med. Josef **Feyertag**  
(Rheumatologe, Fagottist)

Mag. Dr. Ulrike **Stelzhammer-Reichardt**  
(Musik- und Bewegungspädagogin,  
Musiktherapeutin, Wissenschaftlerin)

### Ehrenmitglieder

Univ.-Prof. Dr. med. Eckart **Altenmüller**  
(Facharzt für Neurologie, Flötist)

Univ.-Prof. Dr. Erich **Vanecek**  
(Musikpsychologe)

**Für freies Musizieren im Übe- und Studienalltag, aber auch bei Prüfungen und Wettbewerben !**

**Abteilungsleiter: OA Dr. med. Bernhard Riebl**

**Die Zielsetzungen unserer Lehrveranstaltungen sind:**

- Vorbeugung von berufsbedingten Beschwerden
- Optimierung von Übe- und Trainingsabläufen mit sensomotorischen Methoden
- Schulung der Eigenwahrnehmung und Wahrnehmungsfähigkeit im pädagogischen Sinn
- Überwindung von physischen und psychischen Blockaden
- Positiver Umgang mit der Auftrittssituation
- Die theoretischen Hintergründe und der Umgang mit physischen Problemsituationen werden in musikphysiologischen Vorlesungen und Praktika bearbeitet.
- Betreuung von Bakk.- und Masterarbeiten sowie Dissertationen
- Die Abteilung erfüllt wesentliche Aufgaben eines Institutes für Musikphysiologie, wobei an unserer Universität der Schwerpunkt auf praxisnahen und individuellen Angeboten liegt, welche die Erkenntnisse der Musikphysiologie umsetzen. Das Nutzen dieser Angebote hat oft entscheidenden Anteil am Studienerfolg.

**Unterrichtsfächer der Abteilung**

- » Angewandte Musikphysiologie 01
- » Angewandte Musikphysiologie 02
- » Physiologie des Musizierens
- » Didaktik und Lehrpraxis der Musikphysiologie
- » Diplomandenseminar (Musikphysiologie)
- » Grundlagen der Musikphysiologie
- » Forschungsseminar 01 (Klang und Körper)
- » Forschungsseminar 02 (Atem, Stimme, Klang)
- » DissertantInnenseminar (interdisziplinäre systematische Musikwissenschaft)
- » Überblicksvorlesung (Mensch-Musik: interdisziplinäre Forschungsansätze)
- » Wissenschaftliche Arbeitstechnik
- » Atem- und Körperarbeit
- » Individuelle Atem- und Bewegungsarbeit
- » Atemphysiologie für Bläser
- » Funktionelle Entspannung
- » Haltung und Bewegung
- » Individuelle Atemübungen für Bläser
- » Körperbildung und Bewegungslehre
- » Musikermedizinische Beratung
- » Konzentrationspraxis
- » Rhythmik - Abt. MBE
- » Übungen zur Rhythmik
- » Körperbildung und Bewegungslehre WF
- » Musik und Bewegung: Rhythmik für Musiker/innen

Wir begleiten unsere Studierenden



Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung

[www.musikundgesundheit.at](http://www.musikundgesundheit.at)



Bernhard Riebl, Sabine Skopal, Sabine Gansler, Corveta Kuhn, Johann Leutgeb, Andrea Bold, Alexandra Turk-Epstaier

**Atem- und Körperarbeit**  
**Individuelle Atemübungen für Bläser**  
**Funktionelle Entspannung**  
**Konzentrationspraxis**  
**Musikermedizinische Beratung**  
**Forschungs- und Wissenschaftsseminare**



Christine Sathöfer, Monika Wies-Darhofer, Hedi Witek, Elisabeth Grabner-Opnebihg



Gertraud Berka-Schmid, Rita Kautschitz, Matthias Bertsch

Entfalten von persönlichem Potential  
Musizieren mit Freude

**[www.musikundgesundheit.at](http://www.musikundgesundheit.at)**

# Tagungsprogramm

Texte, Kurzbiographien und Photos  
stammen von den Referentinnen und Referenten





**Matthias  
Bertsch**  
Wien (A)

Vortrag  
Do. 19.3., 18:15 Uhr

## Aktuelle Erhebung der Belastungen von Populärmusikern

**Dr. Matthias Bertsch & Dr. Edwina Parzer**

Im Rahmen einer anonymen Online-Erhebung wurden aktuelle Daten über Belastungen von MusikerInnen im Bereich der Populärmusik erhoben.

\* Zum Einen über körperliche Aspekte: "Lautstärke bei Proben und Auftritten, Stress auf Tourneen, Schlafmangel, Aufbau und Abbau der Instrumente, Konditionsprobleme, unergonomische Instrumente, Bühnenlicht, Scheinwerfer, Schmerzen des Bewegungsapparates".

\* Zum Anderen über die mentalen Aspekte: Zeitmanagement, Lampenfieber, Bühnenangst, finanzielle Absicherung, Zukunftsängste, Medien-Hype oder negative Medienberichte, Selbstzweifel, selbst auferlegter Druck kreativ zu sein, Umgang mit der Musikindustrie, Alkohol, Medikamente oder Drogen.

\* Ferner wurde erhoben, welche Ausgleichsaktivitäten bzw. -Techniken die Befragten nutzen, um fit zu bleiben, d.h. Körperarbeitstechniken oder Mentale Techniken. Auch die Verwendung von Gehörschutz oder In-Ear Monitoring wurden abgefragt.

\*Abschließend wurde ermittelt, inwieweit die Teilnehmer in ihrer Ausbildung (Musikschule, Hochschule) bereits Techniken erlernt oder Tipps erhalten haben, wie Sie Ihre Gesundheit am besten erhalten ?

Im vorliegenden Tagungsband sind die Ergebnisse dieser Befragung auf den Seiten 26-34 im Detail wiedergegeben.

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch: Studium der Musikwissenschaft; Doktoratsstudium in den Fachbereichen Musikalische Akustik und Musikalische Physiologie. Von 1992 bis 2007 Mitarbeiter, ab 2003 stellvertretender Institutsvorstand am Institut für Musikalische Akustik (IWK). 2003 Habilitation im Fach „Musikalische Akustik“ an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. 2007 Fortbildung zum Biofeedbacktrainer. Seit 2008 ao. Univ.-Prof. an der Abteilung MusikundGesundheit. 2009 Mitbegründer und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM). Eng mit der Musizierpraxis verbunden, sammelte er auch als Trompeter vielfältige Erfahrungen. Seine Schwerpunkt sind Forschungen zu akustischen, psychoakustischen und physiologischen Aspekten der Tonerzeugung auf Musikinstrumenten sowie Arbeiten zum Wiener Klangstil. Ziel ist die Optimierung von Übe- und Trainingsabläufen mit sensomotorischen und psychophysiologischen Methoden sowie die Schulung der Eigenwahrnehmung, um den erwünschten klanglichen Ausdruck mit dem Instrument zu erreichen.



Edwina  
Parzer  
Wien (A)

Vortrag  
Do. 19.3., 18:30 Uhr

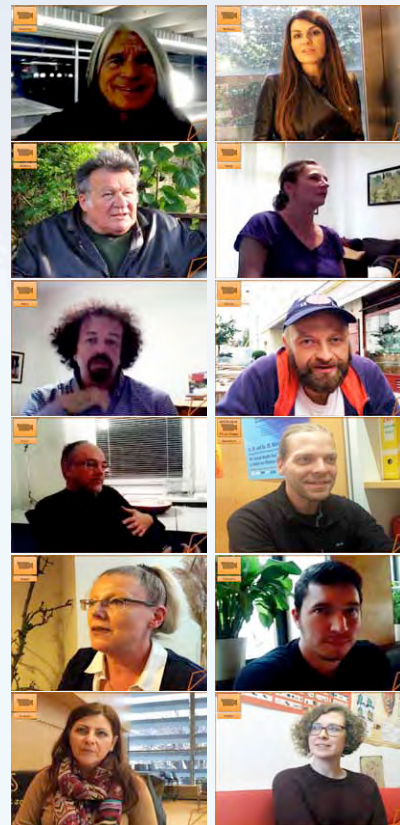
## Österreichische PopulärmusikerInnen im Interview

**Mgr. Mag. Dr. Edwina Parzer & Dr. Matthias Bertsch; Mag. Angelika Suppan; Dr. Margit Painsi**

Offene Worte zum Thema "Fit on Stage" äußerten im Herbst 2014 einige renommierte Künstlerinnen im Rahmen von Video-Interviews:

- Waterloo, Hans Kreuzmayr (\*1945) [Sänger] "Waterloo & Robinson"
- Wilfried, Wilfried Scheutz (\*1950) [Sänger]
- Elias Meiri (\*1959) [Pianist]
- Karlheinz Essl jr. (\*1960)
- Ines Dominik-Reiger (\*1961) [Sängerin]
- Patricia Graf-Simpson (\*1961) [Sängerin]
- Stephan Gleixner (Sänger) (\*1963) "Die Echten"
- Monika Ballwein (\*1968) [Sängerin]
- Birgit Denk (\*1971) [Sängerin] "DENK"
- Thomas Gansch (\*1975) [Trompete] "Mnozil Brass"
- Markus Geiselhart (\*1977) [Posaunist]
- Clemens Reinsperger (\*1983) [Sänger] "Die Wilden Kaiser"
- Julia Pichler (\*1986) [Violine] "Neuschnee"

Eine Auswahl dieser Video-Clips finden Sie auch über den Youtube Kanal: [www.youtube.com/Madidas66](http://www.youtube.com/Madidas66)



Mag. Dr. Edwina Elisabeth Parzer, geboren 1973 in Wels, studierte zunächst Sologesang und Konzertsfach Violine am Bruckner Konservatorium Linz sowie am Konservatorium der Stadt Wien. In Folge hat sie folgende Studien abgeschlossen:

"Magisterstudium" und "Doktoratsstudium" Musikwissenschaft an der Universität Wien. "Bachelor of arts" und "Magister of arts" für Sologesang bei Eva Blahova. "Lied und Oratorium" bei Walter Moore. "Kinderstimm- bildung mit Schwerpunkt Klavier" am Konservatorium der Stadt Wien.

Abschlüsse der Lehrgänge "Lied und Oratorium" bei Gabriele Fontana, "Musikalische Früherziehung" sowie "Tonsatz nach Heinrich Schenker" an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

Meisterkurse bei Jörg Demus, Norman Shetler, Kurt Widmer. Semifinalistin im „Brahms-Wettbewerb“ 2010.

Seit 2006 Lehrtätigkeit am Prayner Konservatorium Wien für Sologesang sowie für Allgemeine Musiklehre am Vienna Konservatorium und seit 2011 Musikerziehungs-Unterricht am BG Mödling.

Seit Herbst 2013: Lehramtstudium an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien ME/IME.



Patricia  
Simpson  
Wien (A)

Musik

Do. 19.3., 18:45 Uhr

## A Musical Comedy

### Patricia Simpson

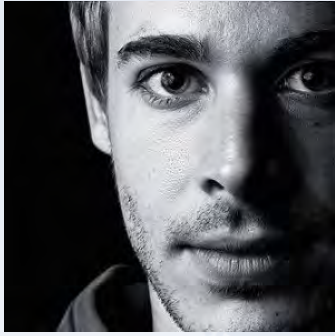
Mit ihrem aktuellen Programm „Sing Sing- die innere Stimme will raus“ nimmt Patricia Simpson das Publikum mit auf ein Seminar der anderen Art

Ein „stimmungsvoller“ Gesangsworkshop für die innere Stimme, ohne Mitmachpflicht! Gänsehautstimmung inklusive.

Geboren am 22.9.1961 in Niederösterreich, lebt und arbeitet Patricia Simpson als Sängerin, Schauspielerin, Kabarettistin, Komponistin und als Senior Lecturer und stellvertretende Institutsleiterin am iPop- Institut für Populärmusik Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien.

Ihre musikalischen Projekte und Engagements führten sie bereits in den gesamten deutschsprachigen Raum. Als ausgebildete Sängerin und Musicaldarstellerin wirkte sie bei diversen Bühnenproduktionen und Shows wie z.B.: Les Miserables, Grease und Falco a Cybershow mit. Ihre künstlerische Vielseitigkeit stellt sie als Mitglied erfolgreicher Formationen („Tietzes“, „Mainstreet“, „Die Echten“, Paschke/Simpson/Scheitz), als Autorin, Komponistin und Texterin („Taxi Orange“, „Ein Fast Perfekter Seitensprung“, „Oh Palmenbaum“) sowie bei zahlreichen CD-Produktionen unter Beweis.

Als Vocal Coach betreut sie nationale und internationale Studierende.



Martin  
Eisele  
Geroldswil (CH)

Vortrag  
Fr. 20.3., 09:30 Uhr

## Custom InEar Monitoring! Maßgeschneiderter Sound

### Martin Eisele & Mag. Esther Rois-Merz

Der Weg vom Boden in mein Ohr...

Wir investieren viel Liebe, Energie, harte Arbeit, Zeit und viel Geld in unsere Musik und Instrumente. Der Song soll Perfekt sein und unser Instrument ist das Werkzeug dazu.

Nun stehen wir auf der Bühne... Es kann losgehen! Wer kennt die Situation:

Ein entfernter Bühnenmonitor schreit mich undefiniert von der Seite an. Die Stimme schwimmt in einem Brei des Songs und ich versuche dabei mich zu hören und meinen Part zu bestreiten. Wie mag es wohl für die Zuhörer klingen? Ich hoffe und bete, dass es dort gut klingt.

Bei vielen Live-Situationen herrscht ein Kampf um hören und gehört zu werden. Das Ziel, ein harmonisches Klangbild zu erreichen in welchem ich mich optimal positionieren kann ist weit entfernt.

In-Ear Monitoring ist kein Trend und keine Zukunftsvision. Es ist vielmehr eine Tatsache und erleichtert die Arbeit auf und vor der Bühne enorm. Schauen wir auf Produktionen im In – und Ausland. Egal welches Genre und Alter. In-Ear Monitoring ist gefragter denn je.

Welche Lösungen, Produktbeispiele und die modernste 3D -Fertigungstechnik es gibt, wird an dem Vortrag behandelt. Ich freue mich auch Euch.

Jahrgang 1979. Handelslehre im Musik und Pianohaus Morel in Wettingen.

Berufsbegleitende Weiterbildung im Fach Hörakustik / Audienz Wien.

1998 - 2007 Produkt-Manager und technischer Support für die Pro-Audio Produkte bei Sennheiser Schweiz AG vormals Bleuel Electronic AG. 1998 - 2006 (berufsbegleitend) Studio und Livetechniker bei Threshold Productions und Leech Redda Records Zürich.

Seit 2007 bis Leiter Akustik und Pro-Audio Team bei Audio Protect AG.





Esther  
Rois-Merz  
Wien (A)

Vortrag

Fr. 20.3., 09:45 Uhr

## In-Ear-Monitoring bei sensorineuralem Hörverlust

**Mag. Esther Rois-Merz & Mag. Thomas Egger**

Ein Musik-induzierter Hörverlust trifft KünstlerInnen hart. Mit einem Hörverlust wird alles anders: man versteht die Ansagen der KollegInnen während der Proben nicht mehr vollständig, man kann gewisse musikalische Elemente nicht mehr wahrnehmen und sieht sich von vielen Seiten mit Unverständnis konfrontiert. Ein Hörverlust kann darüber hinaus eine erhöhte Sensibilität gegenüber lauten Pegeln hervorrufen.

Um trotz geschädigtem Ohr erfolgreich auf einer großen Bühne musizieren zu können, müssen sowohl die MusikerInnen als auch die TontechnikerInnen an einem Strang ziehen. Raumakustische Veränderungen auf der Bühne sind notwendig, um den Bühnensound zu kontrollieren. Das Gehör des Betroffenen gehört genau analysiert und die Tontechnik darauf ausgerichtet.

Aufklärung bezüglich der veränderten Situation ist daher notwendig, sowohl auf Seiten der Musizierenden wie auch der Technik. Ein Hörverlust kann technisch teilweise ausgeglichen werden. Manchmal müssen aber auch Arrangements umgeschrieben werden. Musikalische Kommunikation kann nicht mehr alleine über das Gehör funktionieren. Visuelle Zeichen müssen erfunden und nach gemeinsamer Absprache geprobt und angewandt werden.

Mit all diesen Veränderungen den Künstler nicht alleine zu lassen, ist daher eine soziale Aufgabe. Denn ansonsten führt das Unwissen über mögliche Lösungen zur Absage von Konzerten aus Angst vor unbewältigbaren Momenten. Es ist allgemein bekannt, dass Schwerhörigkeit zu sozialer Isolation führt. Diese trifft einen Leadsänger auf der Bühne in besonders starkem Ausmaß.

Mag.a Art. Esther Rois-Merz, geboren 1980 und aufgewachsen in der Schweiz, studierte Tonmeister an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien mit Schwerpunkt Aufnahmeleitung. 2008 absolvierte sie die Meisterprüfung für Hörgeräteakustik in Innsbruck. Als Hörakustikerin war sie von 2006-2010 in Lausanne. Seit 2010 ist sie u.a. in der Lehre tätig und unterrichtet an der Akademie Hören Schweiz das Fach Akustik. Seit 2013 leitet sie in Wien die „Audienz – musikalische Hörberatung“.

Mag. Art. Thomas Egger, geboren 1982 und aufgewachsen im Ennstal (Steiermark), studierte Tonmeister mit den Schwerpunkten Aufnahmeleitung und Klangregie an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. 2009 erfolgte eine Spezialisierung auf dem Gebiet der raumakustischen Planung. Im Zuge der Diplomarbeit mit dem Titel "Raumakustische Planung von Proberäumen" wurde ein Projekt in Wien 23 geplant und ausgeführt. Thomas Egger ist als selbstständiger Tonmeister in den Bereichen Raumakustikplanung und Musikaufnahme tätig.



Paul  
Muhle  
Freiburg (D)

Vortrag  
Fr. 20.3., 10:00 Uhr

## Gehörschutz im Bigband Bereich

### Paul Muhle & Prof. Dr. Bernhard Richter

Die europäische Gesetzgebung sieht bei Überschreiten bestimmter Schwellenwerte die Umsetzung lärmindernder Maßnahmen vor. Hierzu gehören vorrangig die lärmindernde Gestaltung und Einrichtung von Arbeitsstätten und wenn diese Maßnahmen nicht ausreichend sein sollten, die Verwendung von persönlichem Gehörschutz. Ursprünglich bezog sich diese Bestimmung vor allem auf Arbeitsplätze in der Industrie mit starker Lärmbelastung, um das Gehör der Arbeitnehmer zu schützen.

Diese Bestimmungen gelten aber in gleicher Weise auch für alle andere Beschäftigungsbereiche, so auch für Kulturschaffende und im Speziellen für Musiker in den verschiedensten Formationen. Es konnte sowohl für Musiker in klassischen Orchestern, als auch für Musiker im Bereich der Unterhaltungsmusik wie im Pop, Rock und Jazz nachgewiesen werden, dass die Lärmexposition während ihrer Tätigkeit mitunter Schalldruckwerte erreichen kann, die als für das Gehör gefährdend eingeschätzt werden müssen. Wie soll aber Gehörschutz in einem Rahmen umgesetzt werden, in dem Hören für die gemeinsame Arbeit essentiell ist und Gehörschutz bei dieser Arbeit mitunter als deutlich erschwerend erlebt wird?

Dieser Vortrag soll die aktuelle Gesetzgebung vorstellen, eine Positionsbestimmung bieten, wie im Bereich der Unterhaltungsmusik eine Gefährdung für das Gehör einzuschätzen ist, und welche Möglichkeiten zum Gehörschutz für Musiker in der Unterhaltungsmusik heute bestehen.

Dr. Paul Muhle (\* 1987) begann 2014 seine Facharztausbildung am Universitätsklinikum Münster im Fach Neurologie. Er arbeitet an seiner Dissertation unter dem vorläufigen Arbeitstitel „Gehörschutz in der Big Band“ bei Herrn Prof. Richter am Freiburger Institut für Musikermedizin. Zuvor studierte er an der Humanmedizin an der Albert-Ludwigs Universität Freiburg.

Er ist musikalisch aktiv spielte u.a. im Bundes Jugend Jazz Orchester (BuJazzO), im Landesjugendjazzorchester Baden- Württemberg und in der Jungen Bläserphilharmonie NRW.

Dr. Bernhard Richter ist Leiter des Freiburger Instituts für Musikermedizin, Universitätsklinikum Freiburg.



Eckhard  
Beste  
Köln (D)

Vortrag  
Fr. 20.3., 10:15 Uhr

## Multimodale Lärmstress-Intervention im Orchester

### Eckhard Beste

Gehörschutzbedarf im Orchester kann nicht durch an Arbeitsplätzen übliche Schall-Bestimmungsmessungen zur Überschreitung der Aktionlevel begründet werden. Im Nahfeld auftretende Belastungen sind häufig durch raumakustische Maßnahmen nicht zu verringern.

Die Nutzung zugelassener Gehörschutzprodukte ist in der Orchestermusik nur sehr begrenzt akzeptiert. Gleichzeitig ist Vulnerabilität des Gehörs von Orchestermusikern durch Lärm erneut als nicht gesichert anzunehmen und in der Diskussion. Individuelle Betroffenheit wird dennoch durchgängig geäußert und ist eher durch ein Zusammewirken verschiedener Einflußgrößen zu verstehen.

Eine kundige Versorgung von Orchester-Musikern mit individuellem Gehörschutz entspricht ohne begleitende Maßnahmen, ohne die Möglichkeit individuelle Lösungen prozeßorientiert zu dokumentieren und arbeitsmedizinisch begründete Sonderlösungen zuzulassen, nicht dem Leistungsbedarf des zu betreuenden Klientels.

Hörgeschädigtenpädagoge, Studium in BRD und USA , Langjährige Tätigkeit in der Hörgeräteakustik , Gründer und Geschäftsführer von Hearsafe Technologies GmbH &Co KG, Mitglied im Bund Deutscher Musikschulen, Verein deutscher Tonmeister, Fachgruppe Gehörschutz IFA, Dt. Ges. f. Musikermedizin und Musikerphysiologie



Martin  
Fendel  
Rösrath (D)

Vortrag  
Fr. 20.3., 10:30 Uhr

## Hörtest für MusikerInnen - was geht ?

### Dr. med. Martin Fendel

Für viele Musikerinnen und Musiker ist der Hörtest ein rotes Tuch. Leider - nicht zuletzt durch die staatlich verordnete Vorsorge und gelegentlich minderqualifizierte Untersuchungsangebote – ist bei vielen die Bereitschaft gesunken, ihr Hörvermögen überhaupt untersuchen zu lassen. Oft wird die Befürchtung geäußert, daß durch das Aufdecken einer schlechten Hörfähigkeit der gute Ruf in der Musikwelt oder gar die Karriere oder der Arbeitsplatz in Gefahr geraten.

Tatsächlich liefert jedoch die Audiometrie gerade im Langzeitvergleich über viele Berufsjahre wertvolle Informationen über die individuelle Gehörempfindlichkeit und das persönliche Risiko für einen Gehörschaden. Und jeder Untersuchungsbefund untersteht der ärztlichen Schweigepflicht, sodaß Arbeitgeber, Kollegen und Öffentlichkeit von der festgestellten Hörleistung nichts erfahren dürfen!

Spezielle audiologische und neurophysiologische Untersuchungsverfahren wie zum Beispiel Hochtonaudiometrie, TOAE, BERA können bei besonderen Fragestellungen weitergehende Informationen liefern. Im präventiven Screening auch bei Musikern finden sie bislang keine Anwendung.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die technischen Möglichkeiten, die Aussagefähigkeit, aber auch über Sinn und Unsinn der Gehöruntersuchung bei Musikern.

Martin Fendel, Dr. med., verheiratet, vier Söhne, studierte Medizin und Musik. Nach Promotion über Atemwegserkrankungen bei Bläsern Facharztausbildung als Internist und Arbeitsmediziner in Köln. Seit 2010 freiberufliche Tätigkeit als Arzt für Arbeitsmedizin, Schwerpunkt Arbeitsmedizin für Berufsmusiker. Lehrbeauftragter für Musikermedizin am Peter-Ostwald-Institut für Musikergesundheit an der Hochschule für Musik und Tanz Köln. Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM). Sprecher der Sektion „Bühnen und Orchester“ im Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VdBW). Vorträge und Veröffentlichungen zu arbeits- und musikermedizinischen Themen. Kooperationen mit dem Deutschen Bühnenverein, der Deutschen Orchestervereinigung, dem Militärmusikdienst der Bundeswehr, der Evangelischen Kirche Deutschlands und katholischen Bistümern, der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung sowie zahlreichen Arbeitgebern der Musikbranche. Nebenberufliche Tätigkeit als Oboist und Blockflötist.



Margit  
Painsi  
Wien (A)

Vortrag

Fr. 20.3., 11:15 Uhr

## Angewandte Musikpsychologie - Ganzheitliches Gesundheitscoaching für MusikerInnen

**Mag. Dr. Margit Painsi & Mag. Angelika Suppan**

Die Musikpsychologie beschäftigt sich mit Zusammenhängen zwischen dem Menschen und seinem individuellen Musikerleben, seinem musikalischen Verhalten und der Art wie er Musik ausübt. Musiker sind in ihrem Beruf Belastungen ausgesetzt, die neben der physischen auch die psychische Gesundheit sowie die Lebensqualität massiv beeinträchtigen können.

Die angewandte Musikpsychologie leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Musikern, indem sie sowohl präventiv als auch diagnostisch und therapeutisch Unterstützung bietet.

Dabei kann es sich um eine einmalige musikpsychologische Beratung handeln oder um eine längerfristige, kontinuierliche Betreuung. Folgende Themen können im Mittelpunkt stehen: Umgang mit Leistungsdruck und Lampenfieber, Entwicklung von Strategien zur mentalen Vorbereitung auf Konzerte, Stärkung des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins, effektives Üben und das Nutzen von persönlichen Ressourcen zur Leistungsoptimierung. Ziel der Beratung ist es, die individuellen Ressourcen zu stärken und so einen Weg zum erfolgreichen und freudvollen Musizieren zu finden.

Die Arbeitsgruppe Musikpsychologie der OGfMM verfolgt einen ganzheitlichen Weg, bei der die Einheit von Körper und Geist eine zentrale Rolle spielt. Grundlage dieses ganzheitlichen Ansatzes ist die Interdisziplinarität, die sich auch darin spiegelt, dass in der Arbeitsgruppe Musikpsychologen gemeinsam mit aktiven Musikern, Musikphysiologen, Logopäden und anderen an Konzepten für ein umfassendes psychologisches Gesundheitscoaching für Musiker arbeiten.

Mag. Dr. Margit Painsi : Geboren 1976 in Leoben; Studium der Instrumental- und Gesangspädagogik und der Psychologie in Graz; 2007 Promotion „Motivations- und Stressmanagementtraining für Schüler an Musikschulen und deren Lehrer“; 2011-2012 Ausbildung zum Systemischen Coach, 2008-2014 Universitätsassistentin an der Musikuniversität Wien mit den Arbeitsschwerpunkten Musikpädagogik, Musikpsychologie, Mentoring und Coaching; seit 2014 Leiterin der Arbeitsgruppe Musikpsychologie der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin; seit Dezember 2014 Psychologin und Coach in freier Praxis. || Mag. Angelika Suppan: geb 1969, Universität Wien Psychologie, Schwerpunkt: Musikpsychologie, und im Speziellen musikpsychologischer Klavierunterricht. Tätig in den verschiedensten medizinischen Bereichen, u.a. Medizinjournalismus. Unterrichtstätigkeit in Klavier z.T. an der Universität, z.T. privat. Vorträge zum Thema Burn-out. 2014/15: Gründung einer mobilen Musikschule f. Kinder und Senioren. Zahlreiche Auftritte mit Eigenimprovisationen am Klavier



Monika  
Ballwein  
Wien (A)

Vortrag  
Fr. 20.3., 11:30 Uhr

## Psychische und mentale Herausforderungen im Bereich Casting und Newcomer

### Monika Ballwein & Doris Bach

Monika Ballwein ist Sängerin, Vocalcoach, Chorleiterin, Komponistin, Musikerin - Vocalcoach und Mentorin u.a. von Song Contest Gewinnerin Conchita Wurst!

Ihre Liveformationen: Monika Ballwein & Band, „Live Spirits“, „Glamourama“, „Cantores Dei“.

Wenn es in Österreich so etwas wie alten Adel im Musik-Business gibt, dann heißt die Queen of Pop, Soul & Jazz wohl Monika Ballwein. Der Name Ballwein ist eine österreichische Institution. Er steht für Opulenz, Vielseitigkeit, kristallklaren Sound und Leidenschaft, die spürbar ist. Vor allem aber steht er für eine Frau, die mit Leib und Seele singt.

Sie studierte am Wiener Jazzkonservatorium / am CVI-Kopenhagen und ist 1. autorisierte CVT-Teacher.

Ballwein ist auf über 350 CD-Produktionen national und international zu hören: (Rainhard Fendrich, Nina Hagen, Count Basic, Chaka Khan, Bill Ramsey, Jennifer Rush, Wolfgang Ambros, Christina Stürmer, V.S.O.P, Georg Danzer, Marianne Faithful, ...) und arbeitete u.a. auch mit Nina Hagen, Al Jarreau, Udo Jürgens. Mehr als 20 Radiostationen in Österreich und Deutschland lieh sie für deren Jingles ihre Stimme. (Ö3, kronehit, Radio Hamburg, NDR1..) Solistin des „Dancing Stars Orchesters“

Sie hat 5x am Eurovisions Song Contest teilgenommen, spielte Hauptrollen in Musicalproduktionen („Hair“, „Atribute to Abba“, Beatlemania, „Brooksie“...)

Als Vocalcoach und Jury-Mitglied war sie in den TV-Castingshows „Starmania“, „Helden von morgen“, „Die große Chance“ / Vocalcoach bei „Popstars“ in Deutschland.

Als Vocalcoach von Conchita Wurst, Elfie Eschke, Mirjam Weichselbraun,.../ Kiddy Contest/ Romeo und Julia – deutsche Uraufführung in Wien. 2004 Gründung der eigenen Akademie, 2006 erste Buchveröffentlichung „Move your Voice“.



**Birgit  
Denk**  
Neusiedl am See (A)

Vortrag  
Fr. 20.3., 12:00 Uhr

## Sängerin, Komponistin, Managerin im Musikgeschäft - Ein Erfahrungsbericht

### **Birgit Denk**

Als Sängerin, Künstlerin, Komponistin in einem männlich dominierten Feld arbeiten. Welche Fallen und Probleme lauern auf die engagierte kreative Seele!

Ein umfassender Erfahrungsbericht! Sängerin, Komponistin, Managerin im Musikgeschäft.

- Brennen für die Musik ohne dabei auszubrennen.
- Körperliche und psychische Grenzen rechtzeitig erkennen.
- Netzwerken und abgrenzen.

Geb. 1971 in Hainburg/Donau, Gesangsstudium am Schubert Konservatorium bei Cornelia Giese.

1994-2006 Behinderten Betreuerin, seit 1997 leitend bei: Verein Balance und Caritas Wien

Seit 2006 ausschliesslich als freiberufliche Musikerin tätig

DENK ist eine Rock-Band und spielt Rock und Pop gesungen im Wiener Dialekt. Frontfrau Birgit Denk, die schon länger an der Seite von Kurt Ostbahn bekannt ist, gründete mit Musikerfreunden zuerst die Metal-Gruppe Hertz und später 2000 die Band DENK. Birgit Denk ist außerdem auf CDs von Kurt Ostbahn, Alk bottle, Slow Club, Naca 7, Rudl, Beckermeister, Gert Steinbäcker und Christina Stürmer zu hören.



Veronika Emily  
Pohl  
Hamburg (D)

Vortrag  
Fr. 20.3., 12:20 Uhr

## Das Projekt „eurovision.de Songcheck“ aus Sicht einer Journalistin: Chance und Vernichtung im medialen Umgang mit Populärmusik

**Mag. Veronika Emily Pohl**

Journalistische Berichterstattung ist für Musiker ein wichtiger Faktor, um neues Publikum zu erreichen - und von Künstlern daher naturgemäß gern gesehen. Über wen dabei wie berichtet wird, entscheiden je nach Medium unterschiedliche Kriterien. Aus Künstlersicht frustrierend wird es jedoch dann, wenn Berichterstattung eher am Unterhaltungswert eines Musikers oder einer Geschichte zu hängen scheint, als an musikalischer Qualität. Und, weil es ohne die ‚redaktionelle Legitimation‘ eines großen musikalischen Events schwer ist, überhaupt mediale Aufmerksamkeit zu erhalten.

Der Eurovision Song Contest, der im Mai in Wien sein 60. Jubiläum feiert, ist ein Paradebeispiel, das die Sonnen- und Schattenseiten von Musikberichterstattung veranschaulicht: Die Chance, neue Fans zu gewinnen, neben der Gefahr, künstlerisch zerrissen zu werden. Denn stehen Musiker einmal in der medialen Aufmerksamkeit, müssen sie auch damit umgehen, dass neben ihrer Musik auch die eigene Person im Vordergrund steht: und im besten Falle positiv, im schlimmsten Falle negativ diskutiert wird.

Eine besondere Form von Musikberichterstattung ist das Projekt „Der eurovision.de Songcheck“: In vier interaktiven Livesendungen stellte eurovision.de, der offizielle Internetauftritt des Eurovision Song Contest in Deutschland, 2014 alle Teilnehmer des Musikwettbewerbs vor. Präsentiert wurden die Sendungen von Moderatorin Veronika Emily Pohl, zu Gast war je ein Musikjournalist sowie YouTuber Torge Oelrich, der einen Videoblog zum Eurovision Song Contest produziert. Die Zuschauer der Sendungen konnten live ihre Kommentare zur Diskussion ins Studio schicken und alle Künstler nach Punkten bewerten. In ihrem Vortrag für „fit on stage“ erörtert Veronika Emily Pohl ihre Erfahrungen aus dem Projekt und welche Erkenntnisse Musiker daraus für sich ziehen können.

Veronika Emily Pohl studierte Journalistik und Kommunikationswissenschaft, Politikwissenschaft und Sozialpsychologie in Hamburg und Göteborg. Sie absolvierte das „Qualifikationsprogramm Moderation“ beim SWR und der HdM Stuttgart sowie den „Kontaktstudiengang Populärmusik“ an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Seit 2008 ist sie als Singer Songwriterin aktiv und tritt unter dem Künstlernamen "Emily's Escape" auf.

Seit 2012 arbeitet sie als freiberufliche Journalistin und Moderatorin beim NDR, wo sie mit Vorliebe andere Musiker interviewt und Sondersendungen im Livestream für NDR.de moderiert. Für eurovision.de präsentiert sie seit 2014 die interaktiven Livesendungen "Songcheck", in der alle Teilnehmer des Eurovision Song Contest vorgestellt werden.

Der „Songcheck“ zum 60. ESC in Wien wird im April 2015 gesendet.





Duo  
Sterrer-Ettrich  
Wien (A)

Musik

Fr. 20.3., 12:50 Uhr

## iPop on Stage

### Duo Sterrer-Ettrich

Dass Gitarre und Gesang für sich alleine stehen und verzaubern können, lässt sich an Namen wie Tuck & Patti und Cyrille Aimée & Diego Figueiredo unschwer erkennen. Eben diese Größen nehmen sich Veronika Sterrer (Voc) und Rupert Ettrich (Guit) zum Vorbild und versuchen sich an Covern aus Jazz und Pop.

Die beiden spielen seit Februar 2015 zusammen und freuen sich, bei „Fit on Stage“ ihr Debüt geben zu dürfen.

Veronika Sterrer wurde 1994 in Vöcklabruck (OÖ) geboren und hat seit ihrem 15. Lebensjahr Jazz-/Pop – Gesangsunterricht. Seit 2013 studiert sie IGP Populärmusik an der MdW bei Patricia Simpson und Juci Janoska und 2014 war sie bei Marianne Mendts Jazznachwuchsförderung dabei.

Rupert Ettrich (\* 1993) begann seine musikalische Karriere im Alter von 6 Jahren auf der Violine. Erst viel später, mit 16 entdeckte er die Gitarre für sich. Seit 2012 studiert er bei Melitta Heinzmann klassische Gitarre (IGP) und seit 2013 bei Wolfgang Peidelstein den Schwerpunkt Populärmusik.



[www.ipop.at](http://www.ipop.at)

[rupert.ettrich@students.mdw.ac.at](mailto:rupert.ettrich@students.mdw.ac.at)



Veronika Emily  
Pohl  
Hamburg (D)

Musik

Fr. 20.3., 13:50 Uhr

## EMILY'S ESCAPE

### Veronika Emily Pohl

Aus Ihrem Solo-Projekt EMILY'S ESCAPE

Die am Klavier geschriebenen, melodiös-melancholischen Songs halten, was der Projektname verspricht: Emilys persönliches Refugium in der Musik, das den externen Zuhörer über unverstellte Authentizität, poetische Verse und raffinierte Melodien zu verzaubern und berühren weis.

Emily's Escape vereint im Herzen den Rhythmus ihrer zwei Heimatorten Hamburg und New York. Auf ihrer EP präsentiert die Deutsch-Amerikanerin Klavier-basierte Songwriter-Musik, die Folk, Pop und Soul zu einer eigenen Note vereint - und die Zuhörer in eine verträumte Welt entführt. Für den NDR interviewt sie regelmäßig andere Musiker und moderiert im Rahmen des Eurovision Song Contest die Live-Sendungen "Songcheck" für [eurovision.de](http://eurovision.de).



Monika  
Ballwein  
Wien (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 14:00 Uhr

## Complete vocal technique (CVT) : Gesund singen ohne Limits !

### Monika Ballwein

Ob Pop, Rock, Jazz, Soul, Klassik, Metal.... - die Anforderungen der Stimme in den verschiedenen Genres sind unterschiedlich, die Stimme ist dieselbe. Die Complete Vocal Technique (CVT) ist eine revolutionäre Gesangsmethode, die effiziente und unmittelbar funktionierende Lösungswege für verschiedenste sängerische Herausforderungen anbietet.

Eine innovative und wegweisende Methode für alle, die an der Arbeit mit der Stimme interessiert sind – professionelle Sänger/innen ebenso wie Anfänger/innen, denn die Techniken können in jedem Gesangsstil angewendet werden. Sie basiert auf der Erkenntnis dass alle möglichen Klänge und Sounds gesund erzeugt werden können. Klar strukturierte, konkrete und leicht nachvollziehbare Anweisungen zeichnen diese Methode aus.

Monika Ballwein ist Sängerin, Vocalcoach, Chorleiterin, Komponistin, Musikerin - Vocalcoach und Mentorin u.a. von Song Contest Gewinnerin Conchita Wurst!

Ihre Liveformationen: Monika Ballwein & Band, „Live Spirits“, „Glamourama“, „Cantores Dei“.

Wenn es in Österreich so etwas wie alten Adel im Musik-Business gibt, dann heißt die Queen of Pop, Soul & Jazz wohl Monika Ballwein. Der Name Ballwein ist eine österreichische Institution. Er steht für Opulenz, Vielseitigkeit, kristallklaren Sound und Leidenschaft, die spürbar ist. Vor allem aber steht er für eine Frau, die mit Leib und Seele singt.

Sie studierte am Wiener Jazzkonservatorium / am CVI-Kopenhagen und ist 1. autorisierte CVT-Teacher.

Ballwein ist auf über 350 CD-Produktionen national und international zu hören: (Rainhard Fendrich, Nina Hagen, Count Basic, Chaka Khan, Bill Ramsey, Jennifer Rush, Wolfgang Ambros, Christina Stürmer, V.S.O.P, Georg Danzer, Marianne Faithful, ...) und arbeitete u.a. auch mit Nina Hagen, Al Jarreau, Udo Jürgens. Mehr als 20 Radiostationen in Österreich und Deutschland lieh sie für deren Jingles ihre Stimme. (Ö3, kronehit, Radio Hamburg, NDR1..) Solistin des „Dancing Stars Orchesters“

Sie hat 5x am Eurovisions Song Contest teilgenommen, spielte Hauptrollen in Musicalproduktionen („Hair“, „Atribute to Abba“, Beatlemania, „Brooksie“...)

Als Vocalcoach und Jury-Mitglied war sie in den TV-Castingshows „Starmania“, „Helden von morgen“, „Die große Chance“ / Vocalcoach bei „Popstars“ in Deutschland .

Als Vocalcoach von Conchita Wurst, Elfie Eschke, Mirjam Weichselbraun,.../ Kiddy Contest/ Romeo und Julia – deutsche Uraufführung in Wien. 2004 Gründung der eigenen Akademie, 2006 erste Buchveröffentlichung „Move your Voice“.



Michael  
Krappel  
Wien (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 14:00 Uhr

## Einführung ins Beatboxen - Musik mit dem Mund, Muskulatur & Atmung beim Beatboxen

### fii Michael Krappel

Der wohl erfolgreichste Beatboxer Österreichs wird dem Publikum die hochinteressante Kunst des Beatboxens näher bringen.

Wer Fii - Michael Krappel - nicht kennt, wird erstaunt sein zu hören was für eine unglaubliche Karriere der "grüne Mann" aus Wien bereits hinter sich hat: mehrfacher Weltrekordhalter, Teilnahme bei Das Supertalent und X-Faktor, Entertainer of the Year beim Los Angeles Music Award 2012.

[www.fii.at](http://www.fii.at)

[www.facebook.com/fii.liveloopingbeatboxshow](https://www.facebook.com/fii.liveloopingbeatboxshow)

[www.twitter.com/fii\\_Beatboxer](https://www.twitter.com/fii_Beatboxer)

[www.youtube.com/c/BEATBOXERfii](https://www.youtube.com/c/BEATBOXERfii)

[www.soundcloud.com/liveloopingbeatboxshow](https://www.soundcloud.com/liveloopingbeatboxshow)

[instagram.com/beatboxerfii](https://instagram.com/beatboxerfii)

Email: [email@fii.at](mailto:email@fii.at)



**Niko  
Maly**  
Wien (A)

**Workshop**  
Fr. 20.3., 14:00 Uhr

## **Fit on stage, Fit off stage. Erholen, entspannen und einschlafen nach dem Gig**

### **Niko Maly**

Gerade im Bereich des Rock, Pop und Jazz sind Musiker häufig damit konfrontiert, spät am Abend zu konzertieren. Gigs bis Mitternacht, Sessions nach Mitternacht sind nicht unüblich. Für junge, studierende Musiker stellen Konzerte und Sessions eine wichtige Lernsituation dar, um neben vielen Stunden des Übens und Probens die verhältnismäßig kurze und daher umso wertvollere Erfahrung zu machen, vor Publikum zu spielen.

Mehrere Studien in der Schlafforschung konnten die positive Wirkung von Schlaf auf den Lernerfolg der Studienteilnehmer zeigen. Musiker, die zwischen zwei Lerneinheiten geschlafen haben, konnten einen signifikanten Lernfortschritt im Vergleich zur nichtschlafenden Kontrollgruppe aufweisen.

Der Schlaf dient also der Lern- sowie der Gedächtniskonsolidierung.

Wenn dann in einer aktiven Musikerkarriere die Anzahl der Konzerte zunimmt und diese mit weiteren Tätigkeiten, wie Unterrichten, und sozialen Verpflichtungen vereinbart werden müssen, können Schwankungen im Tagesrhythmus und in Folge Schlafstörungen auftreten. Geht die erholende Wirkung des Schlafes verloren, dann sind gesundheitliche Risiken längerfristig kaum vermeidbar.

Im Rahmen des Workshops werden Möglichkeiten besprochen, sich mental auf ein Konzert vorzubereiten (fit on stage) und Wege, sich danach zu erholen und zu entspannen (fit off stage), musikalisches Adrenalin zu reduzieren, ohne Bier und Fernseher. Es werden somatische Übungen basierend auf der Feldenkraismethode vorgestellt.

Niko Maly – Feldenkraislehrer/Musiker/Mathematiker - Studien in Wien, Paris und Rom

Forschungsgebiet: Somatisches Lernen und Musikkognition, Kybernetik

Lehr Tätigkeiten an Institutionen

- am Wiener Musikcollegium als Feldenkraislehrer und Pianist

- an der University of Applied Sciences – FH Campus Wien als Universitätslektor für Mathematik

Feldenkraisunterricht in privater Praxis

Langjährige Musiziererfahrung als Solopianist der Roten Bar des Wiener Volkstheaters



Genoveva dos  
Santos  
Wien (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 14:00 Uhr

## Stimmprophylaxe und Stimmbildung im Chorgesang - Stärkung des Bewusstseins für die eigene Stimme

### Genoveva dos Santos

Die Themen Stimmphysiologie/Stimmtherapie, Gesangspädagogik und Chorarbeit werden hier miteinander vereint. Der schwungvolle Chor-Workshop bezieht Übungen aus der Logopädie/Stimmtherapie mit ein und mündet schließlich in die gemeinsame Erarbeitung einiger kurzer Stücke aus dem Bereich Pop/Musical.

Die Übungen können sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht verwendet werden und richten den Fokus besonders auf den gesunden Umgang mit der eigenen Stimme.

Genoveva dos Santos ist diplomierte Opernsängerin und Gesangspädagogin und in sämtlichen Welten des Musiktheaters, von Musical, Jazz, Pop bis hin zu Operngesang zu Hause. Sie studierte an der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf bei Michaela Krämer, an der MDW bei Dr. Julia Bauer-Huppmann und legte ihr Konzertexamen an der Hochschule für Musik und Tanz Köln bei Kai Wessel mit Auszeichnung ab. Meisterkurse bei Helen Donath, Ute von Garczynski, Julie Kaufmann, Klesie Kelly, Cheryl Studer, Deborah York und Peter Ziethen bereicherten ihre musikalische Ausbildung.

Sie debütierte bereits im Alter von vierzehn Jahren in der Kölner Philharmonie. Eine rege Tätigkeit als Lied- und Oratoriumsängerin führte sie bisher nach Brasilien, Nigeria, Italien, Polen, Griechenland, Österreich und in die Türkei. Sie ist erste Bundespreisträgerin des Wettbewerbs „Jugend musiziert“, war Erasmus- und DAAD-Stipendiatin und gewann den ABA Music Award 2007.

Genoveva dos Santos leitet Ensembles und die Chöre „VIL-stimmig“ in der Wiener Sargfabrik und „Floridissimo“. Sie ist Dozentin für Gesang und Klavier an der Volkshochschule Wien und Stimmbildnerin des Chores KAMMERTON. Seit letztem Jahr ist sie auch Dozentin für Gesang am Konservatorium Sunrise\_Studios.

Um sich auf dem Gebiet der stimmtherapeutischen Arbeit weiterzubilden, studiert sie derzeit in Bern den „CAS Singstimme“ und interessiert sich besonders für die Zusammenhänge zwischen Logopädie, Stimmtherapie, Stimmprophylaxe und der Singstimme.



Wolfgang  
Steirer  
Wien (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 14:00 Uhr

## Steuertipps und Sozialversicherung für Musikerinnen und Musiker

### Mag. Wolfgang Steirer

Der erste große, öffentliche Auftritt, das erste Album und damit einhergehend die ersten Einnahmen als Musiker: damit können bereits die ersten Steuerzahlungen fällig werden. Um als Musiker keine finanziellen Einbußen zu haben, kann ein gewisses Maß an Steuerwissen von Nutzen sein.

Dieser Vortrag bietet für jeden Selbstständigen Einblick in folgende relevante Themenbereiche:

- Grundlagen des Steuerrechts: Steuergrenzen, Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, Gewinnfreibetrag
- Leitfaden zur Rechnungslegung
- Steuerliche Behandlung von Förderungen/Preisen
- Betriebsausgaben für Musiker
- Begünstigungen für Künstler im Steuerrecht
- Sozialversicherung

Mit der KSVF-Gesetzes-Novelle 2015 wurden wesentliche Verbesserungen eingeführt, wodurch in Zukunft einer größeren Anzahl von Künstlern ein Zuschuss gewährt werden kann.

Mag. Wolfgang Steirer ist Wirtschaftsprüfer und Steuerberater und seit 1988 geschäftsführender Gesellschafter der Steirer, Mika & Comp. WT-GmbH. Steirer, Mika & Comp. WT-GmbH besteht derzeit aus 4 Partner und 50 Mitarbeitern.

Spezialgebiete:

- Betreuung von Non-Profit-Organisationen
- Kulturvereinen und –veranstaltern
- Theatergruppen und Orchestern
- Beratung national und international tätiger Künstler
- Gesellschaftsgründungen und Rechtsformberatung
- Beratung von Klein- und Mittelbetrieben

Steirer, Mika & Comp. WT-GmbH ist seit 1999 Mitglied der MGI-Gruppe, einer internationalen Assoziation von Wirtschaftsprüfungskanzleien mit über 315 Partnerbüros in über 80 Ländern.

Mag. Wolfgang Steirer ist Kenner der Musikszene, ehemaliges Mitglied diverser Rock- und Popbands mit nationalen und internationalen Engagements (Drahdwaberl, Spinning Wheel, Sambrasil) und heute noch in kleinen Formationen aktiv.

Instrumente: Schlagzeug und Gesang



Katharina  
Czernin  
Wien (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 15:00 Uhr

## Body Mind Balancing kurz vor dem Auftritt

### Katharina Czernin

Der Körper ist das erste Instrument auf der Bühne!  
Körperlich mentale Vorbereitung für optimale Bühnenpräsenz.

- Übungen zum Zentrieren und Erden.
- Mobilisieren.
- Fokussieren/ Integration von Atem und Bewegung.
- Körperliche Balance finden zw. Gelassenheit und Anspannung.
- Den Kopf frei bekommen, so dass man sich auf der Bühne auf das Wesentliche konzentrieren kann.
- "Sich in der eigenen Haut gut fühlen"
- "Das Knochengestüt frei schwingen lassen"
- Kunst ist jenseits von Technik.

Body Mind Balancing ist ein Weg dorthin.

#### Katharina Czernin

Die Wurzeln ihrer Lehre finden sich im Klavierstudium bei Prof. Hilde Langer- Rühl, der Absolvierung eines Sportgymnasiums, ihrer Tanzausbildung am Dance Center Iwanson in München, sowie jahrzehntelanger Erfahrung mit verschiedenen Körpertechniken wie z.B Yoga, Tai Chi oder Wirbelsäulengymnastik.

Czernin unterrichtet Atem- u. Körperschulung am Inst. f. Gesang u. Musiktheater; Ballettgymnastik am Konservatorium Wien Privatuniversität; Moderner- u. Zeitgenöss. Tanz, Kreativer Kindertanz, KinderUniKunst. 2015 ist sie zum achten mal Dozentin an der Internationalen Sommerakademie.

Als Tänzerin arbeitet sie mit vielen zeitgen. Musikern u. bildenden Künstlern zusammen. Ferner ist Czernin Choreographin für Schauspiel, Musical, Moderner- u. Zeitgenössischem Tanz sowie Oper.





Mischa  
Gohlke  
Hamburg (D)

KIK

Workshop

Fr. 20.3., 15:00 Uhr

## Inklusion betrifft uns alle

### Mischa Gohlke

"Inklusion ist Menschenrecht und die Politik hat den offiziellen Auftrag, die Gestaltung einer inklusiven Gesellschaft vorzubereiten. Leider wird in der aktuellen Inklusionsdebatte, Inklusion häufig auf die „Integration“ von Menschen mit Behinderung in der Schule oder/und im Arbeitsleben runter gebrochen. Dabei kann, sollte und muss Inklusion wesentlich mehr sein. Im Sinnes eines ganzheitlichen Inklusionsverständnisses umfasst Inklusion alle Aspekte, die das Leben in einer komplexen Gesellschaft ausmachen: soziale, ökologische, ökonomische, bildungspolitische, kulturelle, spirituelle, globale, persönliche und zwischenmenschliche Themen können nicht mehr getrennt voneinander, sondern müssen – in Beziehung zueinander stehend – als Ganzes wahrgenommen (und angenommen) werden. Die „gelebte Inklusion“ bietet die große Chance, neue notwendige gesellschaftspolitische Prozesse und Strukturen auf Grundlage einer essentiellen Bewusstseinsdebatte in die Wege zu leiten! Inklusion betrifft uns ALLE!

Darüber hinaus: Jeder hat individuelle "Behinderungen", egal ob körperlicher, mentaler, sozialer, kultureller, emotionaler oder finanzieller Natur. Die wirklichen Barrieren finden (zumeist) im Kopf statt. Auch diesbezüglich ist ein ganzheitliches Verständnis und Erleben von Inklusion erforderlich. Inklusion ermöglicht ein neues Verständnis und Erleben im zwischenmenschlichen Miteinander. Inklusion beinhaltet alle Facetten des Seins, auch wenn wir Menschen diese nur begrenzt erfassen können. Inklusion schafft neue individuelle und kollektive Realitäten, die sich nicht gegenseitig ausschließen, sondern einander bedingen.

Laut neuester Bewusstseins- und Hirnforschung nehmen wir lediglich einen Bruchteil von dem wahr, was scheinbar um uns herum passiert. Unsere Wahrnehmung ist äußerst begrenzt und von Interpretationen, Projektionen sowie von sozialen, kulturellen, emotionalen und morphogenetischen Konditionierungen geprägt. Viele Konflikte, Missverständnisse und Unzugänglichkeiten entstehen, weil wir Menschen unsere subjektive Wahrnehmung zur objektiven Realität machen.

Vorurteile, Ängste und ein unklares Selbstwertgefühl führen noch immer dazu, dass Menschen generell in einer isolierten Welt leben und somit viele separierende Mikro-Kosmen aufgebaut werden. Im Zeitalter der Ich-AGs darf aus ICH und DU gerne (wieder) ein „Wir sind-miteinander-verbunden-Bewusstsein“ entstehen. Vielfalt leben."

Initiator und Projektleiter Mischa Gohlke ist selbst wohl das beste Beispiel von gelebter und gelungener Inklusion. Mit einer an Taubheit grenzenden Hörschädigung hat er „trotz“ oder/und gerade wegen seines Handicaps das Abitur auf der Regelschule gemacht und den Weg als Profimusiker eingeschlagen. Aufbauend auf die erfolgreiche Arbeit mit seiner Projektmanagement- und Eventagentur „migo connections“ initiierte Mischa Gohlke im Oktober 2011 als glaubwürdiger Botschafter die deutschlandweit einmalige Initiative „Grenzen sind relativ“, welche sich in verschiedensten Projekten und Veranstaltungen für eine inklusive, integrale und nachhaltige Gesellschaft einsetzt. Das Pilotprojekt „Musikunterricht für Hörgeschädigte“ wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. Diverse TV-, Radio- und Presseberichte dokumentieren das öffentliche Interesse an den "Grenzen sind relativ"-Projekten, die eine Pionierfunktion in der Realisierung ganzheitlicher Gesellschaftsprozesse ausüben.



Christoph  
Habegger  
Wien (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 15:00 Uhr

## Stimme von Fuß bis Kopf - Einführung in Atem-Tonus-Ton

### Christoph Habegger

Um frei, unangestrengt und mit vollem Timbre zu klingen, braucht die Stimme einen für die Atembewegung durchlässigen, elastischen Körper in einer ausgeglichenen Spannung. Während dieses Workshops werden Impulse gegeben, wie die Körperlichkeit der eigenen Stimme erfahren und entwickelt werden kann.

Atem-Tonus-Ton® ist eine körperorientierte Stimmpädagogik und bietet einen Weg, sich zu erfahren und sich auszudrücken. Dabei ist die Authentizität in Körper, Stimme und Gebärde das größte Anliegen. Die seelische Aufrichtung, der Muskeltonus, Bewegung, Atembewegung und Stimme werden in ihren untrennbaren Zusammenhängen erfahren.

Entwickelt wurde Atem-Tonus-Ton® von Maria Höller-Zangenfeind. Ihr Anliegen war es, eine Brücke zwischen einer kontemplativen Atem- und Leibarbeit hin zu einer körperorientierten Stimmbildung zu bauen.

Christoph Habegger, geboren in Zürich, lebt seit 1991 in Wien. Nach seinem Studium am Konservatorium Wien arbeitete er als Schauspieler und Musicaldarsteller im deutschsprachigen Raum. Seine Feldenkrais-Ausbildung machte er bei Carl Ginsburg in Lewes, England. Es folgten Weiterbildungen in Atem-Tonus-Ton und Embodied Life. Er unterrichtete an der Anton Bruckner Privatuniversität Linz, ist Assistenz-Trainer in Feldenkrais-Ausbildungen, Lehrbeauftragter und Ausbildungsleiter in Atem-Tonus-Ton-Ausbildungen und leitet in Wien das SOMART Raum für somatisches Lernen. Seit 2014 organisiert er die Feldenkrais Ausbildung Mozarthaus



Herta  
Maurer-Kraft  
Rüstorf (A)

Workshop  
Fr. 20.3., 15:00 Uhr

## Die Bedeutung von mundmotorischen Fertigkeiten für Bläser und Bläserinnen aus logopädischer Sicht

### DLG Herta Maurer-Kraft & Christian Maurer

Eine gute Körperhaltung/-spannung und die physiologisch richtige Atmung bilden die Grundlage für jede/n BläserIn um sein Instrument zum Klingen zu bringen.

Zusätzlich benötigt der/die MusikerIn eine gute Mundmotorik und Feinmotorik.

In diesem Workshop werden vorgestellt:

- Physiologisch richtige Lippen- und Zungenlage und orofaziale Bewegungsabläufe. (Saugen - Kauen – Schlucken als Basis für die Entwicklung einer gesunden Mundmotorik)
- Erkennen von Problemen und Defiziten in diesem Bereich
- Auswirkungen von Schluckstörungen, Atemstörungen, Aussprachefehlern, Zungenpressen und Kiefer-/Zahnfehlstellungen auf die Mundmotorik
- Training der richtigen und für den/die BläserIn nötigen Bewegungsabläufe. (Übungen zur Kräftigung der Lippen-, Zungen- und Gaumensegelmuskulatur, Lockerung des Unterkiefers)

1984 Diplom für den logopädisch-phoniatrisch-audiometrischen Dienst am AKH – Linz. 1984 - 1990 Logopädin am Heilpädagogischen Institut in Salzburg . Seit 1990 logopädische Praxis in Schwanenstadt. 2013 Diplom für Farb- Stil- und Imageberatung

Ausbildungen und Weiterbildungen: Integrative Stimmtherapie nach E. Haupt, Atemschule Mittendorf, Sven Smith Methode , Alexandertechnik, Feldenkrais, Bobathkonzept, orofaziale Regulationstherapie n. C. Morales, Myofunktionelle Therapie nach Garliner und M. Furtenbach, Neurofunktionelle Reorganisation nach B.Padovan, Qi Gong, sensorische Integration, die Kraft des Wortes, die Macht der Farben u.v.m.

Arbeitsschwerpunkte: Atem-/Stimmbehandlungen, Atem-/Stimmtraining, Atem- und mundmotorisches Training für BläserInnen, Muskelfunktionsstörungen im Orofazialbereich, logopädische Begleitung zu kieferorthopädischen Behandlungen, Dysphagien (Schluckstörungen), Gesichtslähmungen, sowie Farb- und Typberatung



Jasmin  
Mirza  
Münster (D)

Workshop  
Fr. 20.3., 15:00 Uhr

## Musizieren mit Schulter- Arm- Schmerzen ? Ein physiotherapeutisches Übungsprogramm

### **BSC. PT & MSC. Cand OMT Jasmin Mirza**

Was tun bei bestehenden oder sich anbahnenden Schulter-Arm-Schmerzen? Vor allem Bläser, Streicher und Gitarristen kennen oft Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Armschmerzen beim Musizieren. Die Ursachen können vielfältig sein. Nach der ärztlichen Abklärung sind meist neben der medikamentösen Therapie physiotherapeutische Maßnahmen indiziert. Selbstständig auszuführende Bewegungsübungen zur Mobilisierung und Kräftigung der beteiligten Strukturen, sowie Begutachtung der Wirbelsäulen- Haltung und Spiel-Ergonomie sind wichtige Bestandteile.

In diesem Workshop werden Zusammenhänge des Wechselspiels von Muskulatur- Gelenken- Wirbelsäule erläutert und einfache Übungen erlernt.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Jasmin Mirza, geboren 1984 in Freiburg im Breisgau, seit 2009 Physiotherapeutin in Münster, 2011 Bachelor of Science in Physiotherapy, derzeit Master of Science Candidate in Manueller Therapie/ OMT an der Hochschule Osnabrück. Sie ist seit 2012 Polestar- Pilates- Trainerin, arbeitet physiotherapeutisch mit orthopädischem Schwerpunkt in Münster, wo sie mehrere Künstler (Instrumentalisten des städt. Orchesters Münsters) behandelt. Ihr Interesse besteht darin, Künstler und ihre alltäglichen Anforderungen zu erfassen und tatkräftig zu unterstützen. Im Alter von 5 Jahren begann sie klassisches Ballett, erhielt später eine semi- professionelle musikalische Ausbildung mit Schwerpunkt Musical, sang in verschiedenen Chören, spielte Opern und Theater.



Karl  
Böhm  
Wien (A)

Vortrag  
Fr. 20.3., 16:00 Uhr

## Evaluierung psychischer Belastungen und Beanspruchungen

### Dr. med. Karl Böhm

Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz von 1995 sah vorwiegend die Evaluierung physischer Belastungen vor. In der Novelle im Jahre 2013 wurde explizit die Evaluierung psychischer Belastungen gefordert.

Grundsätzlich wird nach dem Einsetzen einer Steuerungsgruppe eine Ist-Analyse vorgenommen, danach werden die Ergebnisse adäquat analysiert, gegebenenfalls Maßnahmen abgeleitet und umgesetzt. Es hat eine umfassende Dokumentation zu erfolgen; nach einem entsprechenden Zeitraum ist eine Nachevaluierung anzusetzen.

Es gibt zahlreiche Empfehlungen eine derartige Evaluierung durchzuführen. In diesem Vortrag wird die praktische Umsetzung dargestellt.

Dr. Karl Böhm, geboren 1954 in Zams/Tirol, verbrachte seine Jugend in Landeck im Tiroler Oberland. Nach der Matura studierte er technische Chemie und Medizin in Wien. Nach der Promotion war Dr. Böhm in mehreren Spitälern in Wien tätig. Seit dem Jahre 1989 leitet Dr. Böhm den arbeits- medizinischen Dienst des Österreichischen Rundfunks. Dr. Böhm betreut auch das Radiosymphonie Orchester, auf dessen Tourneen er es fallweise begleitet.

Dr. Böhm ist Mitglied des Arbeitskreises der Betriebsärzte der öffentlich rechtlichen Rundfunkanstalten Deutschlands und Vortragender für die österreichische theatertechnische Gesellschaft sowie für die Pädagogische Hochschule Wien.

Dr. Böhm gehört der Österreichischen Gesellschaft seit der Gründung an.



Karl  
Böhm  
Wien (A)

Vortrag  
Fr. 20.3., 16:15 Uhr

## Musikerspezifische Medikation

### Dr. med. Karl Böhm

Die ärztliche Betreuung von Musikerinnen und Musikern hat berufsspezifische Aspekte zu beachten.

Medikamente zur Behandlung internistischer und orthopädischer Erkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen stehen naturgemäß zahlenmäßig im Vordergrund. Etliche Medikamente sind potenziell gehörschädigend, daher ist auch diesbezüglich eine sorgfältige Auswahl unumgänglich.

Mögliche Nebenwirkungen wie herabgesetzte kognitives Leistungsvermögen, Tinnitus, Koordinationsbeeinträchtigungen im Bewegungsapparat, das Auslösen von Sekundärerkrankungen und weitere Aspekte sind im Vorfeld nach eingehender Anamnese mit MusikerInnen zu erörtern.

Dr. Karl Böhm, geboren 1954 in Zams/Tirol, verbrachte seine Jugend in Landeck im Tiroler Oberland. Nach der Matura studierte er technische Chemie und Medizin in Wien. Nach der Promotion war Dr. Böhm in mehreren Spitälern in Wien tätig. Seit dem Jahre 1989 leitet Dr. Böhm den arbeits- medizinischen Dienst des Österreichischen Rundfunks. Dr. Böhm betreut auch das Radiosymphonie Orchester, auf dessen Tourneen er es fallweise begleitet.

Dr. Böhm ist Mitglied des Arbeitskreises der Betriebsärzte der öffentlich rechtlichen Rundfunkanstalten Deutschlands und Vortragender für die österreichische theatertechnische Gesellschaft sowie für die Pädagogische Hochschule Wien.

Dr. Böhm gehört der Österreichischen Gesellschaft seit der Gründung an.



Klaus  
Wutscher  
Wien (A)

Vortrag  
Fr. 20.3., 16:30 Uhr

## Tinnitus - Prävention, Therapie und Selbsthilfe für MusikerInnen

### Mag. Klaus Wutscher

Unter Musikschaaffenden jeder Art ist Tinnitus eine vergleichsweise weit verbreitete Symptomatik, die im ungünstigsten Verlauf die weitere Berufsausübung gefährden kann und sich in vielen Fällen negativ auf das körperliche und psychische Wohlbefinden auswirkt. Auch viele international erfolgreiche Musiker sind Tinnitusbetroffene (Neil Young, Jeff Beck, Pete Townshend uvm.).

Dieser Vortrag erörtert zunächst die medizinischen Grundlagen des Tinnitus sowie die unterschiedlichen Auslöser, die zu der Entstehung einer Symptomatik führen können. Danach wird kurz der aktuelle Forschungsstand hinsichtlich der cerebralen Prozesse, die zu einer Chronifizierung der Symptomatik führen, dargelegt. Nach einer Darstellung der Wechselwirkungen bzw. Komorbidität von chronifizierten Tinnitus mit psychischen Erkrankungen (vor allem Depression) werden verschiedene medizinische, technische und psychotherapeutische Therapieansätze vorgestellt. Zuletzt wird ein aktueller, neurobiologisch fundierter musiktherapeutischer Therapieansatz dargestellt, der sich für die Therapie und Selbsthilfe von Musikern bei Tinnitus besonders eignet.

Mag. Klaus Wutscher|\* Jahrgang 1975|\* Matura 1993|\* Studium der Rechtswissenschaften 1993 - 2000|\* Tätigkeit als Jurist (2000 - 2011)|\* Berufsbegleitende Diplomausbildung zum Musiktherapeuten am FMZ München (2007 -2010)|\* Eigenverantwortlicher Musiktherapeut (MuthG) 2011|\* Musiktherapeut an der Sozialpsychiatrischen Tagesklinik in Hollabrunn seit 2012|\* Weiterbildung Tinnituszentrierte Musiktherapie bei Dr. Annette Cramer in München ([musiktherapeutikum.de](http://musiktherapeutikum.de)) 2012-2013|\* Freie Praxis mit Schwerpunkt Tinnitus und Hyperakusis ([musiktherapiewien.at](http://musiktherapiewien.at)) seit 2013|\* Zertifizierung zum Tinnitus-Musiktherapeuten durch die deutsche Tinnitusliga und den Berufsverband der deutschen Musiktherapeuten als erster österreichischer Musiktherapeut (2014)



Hara  
Trouli  
London (UK)

Vortrag  
Fr. 20.3., 16:45 Uhr

## A Health Clinic within the British & Irish Modern Music Institute in London: four years on

### Dr. MSC PAM Hara Trouli & Andy Evans, Becky Ellis, Claire Jarman

The British and Irish Modern Music Institute recognised the need for a health programme within the school since 2011. Weekly clinics are run since by a Performing Arts medical specialist, an arts psychologist and a counsellor. These clinics have enabled the students to consult the specialists on a one-to-one basis and to receive diagnosis and advice for further treatment. They are offered the opportunity to have a constructive follow-up which runs parallel to their studies, their examinations and their performances within and outside the school.

The institute also recognised the need for prevention and a programme of talks and workshops has been designed in order to educate students and staff on the anatomical and physiologic considerations of instrument playing and of the human voice and singing, on matters of general health and fitness and on early recognition of symptoms and how to deal with them with or without medical attention.

We will present detailed results of the type of conditions that have been seen in the clinics, the suggested treatments and their follow-up. We will give our personal experience on the benefits of a health programme within a school of popular music and discuss the peculiarities of this musicians' population.

Dr Hara Trouli, MSc Performing Arts Medicine.

She is a pianist and medical doctor and has studied Performing Arts Medicine at University College London.

Hara practices in London and Athens in dedicated performers' clinics and also as medical specialist in a music school and for the British Association of Performing Arts Medicine.

She lectures in universities and as guest speaker in musical conferences. She is active in research with an interest in motor activity of instrumentalists.

Hara is the chair of the International Society for the Study of Tension in Performance (ISSTIP).





Manfred  
Nusseck  
Freiburg (D)

Vortrag  
Fr. 20.3., 17:00 Uhr

## Lampenfieber bei Musikern im klassischen und popularen Bereich

**Dr. Manfred Nusseck & Paul Muhle, Prof. Dr. Claudia Spahn**

Unterschiede zwischen Musikern im klassischen und popularen Bereich wurden dahingehend beschrieben, dass klassisch ausgebildete Musiker mehr am Notentext orientiert sind und Musiker der popularen Musik größere Kompetenzen im freien und improvisatorischen Spiel und mehr Spaß am Musizieren zeigen. Hinsichtlich des Lampenfiebers fanden Papageorgi et al. (2011) in ihrer Untersuchung bei 244 Musikern, dass klassisch ausgebildete Musiker generell höhere Werte im Lampenfieber erreichten als Musiker des Jazz, Pop und Folks.

In unserer Studie mit Jugendlichen an Musikschulen fanden wir, dass sich Lampenfieber in beiden Musikbereichen unterschiedlich entwickelt. Dabei nimmt das Lampenfieber bei Musikschülern in klassischer Ausbildung mit zunehmendem Alter eher ab, während es bei den Musikschülern im Bereich Pop und Jazz ansteigt.

Im Bereich der Berufsmusiker konnten wir zeigen, dass Musiker in Bigbands im Vergleich zu Orchestermusikern eines klassischen Rundfunkorchesters keine Unterschiede im Lampenfieber aufwiesen. In einzelnen Dimensionen des Fragebogens zum arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) zeigten sich allerdings unterschiedliche Korrelationen mit dem Lampenfieber zwischen den Musikgenres. Die Studienergebnisse tragen dazu bei, die bisher vorwiegend im klassischen Musikbereich erhobenen Befunde zu Lampenfieber für den popularen Bereich zu ergänzen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu diskutieren.

[Papageorgi, I., Creech, A., Welch, G. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41]

Dr. Manfred Nusseck ist Mitarbeiter am Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM). Er ist studierter Schulmusiker an der Universität und Hochschule für Musik und Theater in Hamburg und promovierte im Bereich Verhaltens- und Neurowissenschaften am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik Abteilung Wahrnehmung, Kognition und Handlung.



**Matthias  
Echternach**  
Freiburg (D)

Vortrag

Fr. 20.3., 17:15 Uhr

## Besonderheiten der Stimmgebung im Musicalgesang

**Prof. Dr. Matthias Echternach & Dr. Louisa Traser, Prof. Dr. Bernhard Richter**

Die ästhetischen Anforderungen unterscheiden sich im Musicalgesang deutlich von denen im klassischen Gesang. Daher scheint es nicht verwunderlich, dass für den Musicalgesang unterschiedliche gesangspädagogische Techniken und Stilformen, wie z.B. das Belting, eingesetzt werden. Bislang sind diese Änderungen aber physiologisch und in der Bewertung der Belastung nicht ausreichend verstanden.

Der Vortrag soll Unterschiede in der Stimmgebung auf Ebene der Tonproduktion- und modifikation im Vokaltrakt charakterisieren. Hierzu wurden verschiedene Analysen hinsichtlich Druckbelastung durch den subglottischen Druck, Schwingungseigenschaften und Modifikationen des Vokaltraktes mittels dynamischem MRT bei einer Broadway Musical Sängerin in Hinblick auf verschiedene Gesangskonditionen wie Beltingfunktion, verschiedene Vibratofunktionen und Pharynxweiten durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte technische Anforderungen wie hohe subglottische Drücke und Verengungen im oberen Kehlkopfbereich vermehrt angetroffen werden, welches für die Bewertung von Stressbelastung musikermedizinisch beachtet werden sollte.

Facharzt für HNO. Seit 2006 als Facharzt bzw. seit 2011 als Oberarzt am FIM, 2013 Facharzt für Phoniatrie und Pädaudiologie. 2010 Habilitation für das Fach HNO an der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg. 2013 Ernennung zum außerplanmäßigen Professor der Universität Freiburg. Matthias Echternach singt neben solistischen Tätigkeiten als Tenor in verschiedenen Ensembles wie dem Kammerchor Stuttgart (Frieder Bernius) und der Camerata vocale Freiburg (Winfried Toll). Im FIM ist er in der Diagnostik und Behandlung der Patienten mit Stimmstörungen tätig. Hier liegt einer seiner Schwerpunkte auf der Phonochirurgie. Seine Forschungsschwerpunkte sind vor allem im Bereich der sängerischen Stimmphysiologie. Für seine Forschungstätigkeit im Bereich der Stimmregister wurde ihm 2009 der Wissenschaftspreis der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin und 2014 der 1. Preis des European Phoniatics Voice Award der Union der Europäischen Phoniater verliehen.



**Nina  
Grunder**  
Bern (CH)

Vortrag  
Fr. 20.3., 17:30 Uhr

## Singstimme - Fehlfunktionen erkennen, abbauen, vermeiden

### Nina Grunder

Die Betreuung von Sängerinnen und Sängern (Profis und Amateure) mit Beeinträchtigungen ihrer Singstimme ist eine grosse Herausforderung auf vielen Ebenen.

Die Hochschule der Künste Bern und die Universitätsklinik des Inselspitals Bern haben sich zum Ziel gesetzt, GesangspädagogInnen und LogopädInnen in diesem Bereich weiterzubilden. Seit vier Jahren qualifizieren sie mit dem europaweit einzigartigen berufsbegleitenden Studiengang „Certificate of Advanced Studies Singstimme“ ihre Absolvierenden, Fehlfunktionen der Stimme bei Sängern und Sängerinnen zu erkennen, abzubauen und ihnen vorzubeugen. Das grosse Echo auf den Studiengang zeigt, dass die Problematik an vielen Orten aufscheint und ein grosses Bedürfnis besteht, sich weitergehendes Wissen anzueignen. Ein Team von Dozierenden aus Medizin, Logopädie und Gesangspädagogik arbeiten dazu eng zusammen.

Der Studiengang legt insbesondere einen Fokus auf die Schnittstelle zwischen Logopädie und Gesangspädagogik. Er ist so aufgebaut, dass Teilnehmende beider Berufe intensiv voneinander profitieren. Nina Grunder kennt Stimmstörungen aus eigener Erfahrung. Sie erläutert in ihrem Vortrag was es bedeutet, eine Stimmstörung zu haben und warum sie den CAS Singstimme aufgebaut hat. Sie zeigt, wie eine heikle Schnittstellenthematik in einem Studienangebot erfolgreich behandelt werden kann und welche Kompetenzen den Teilnehmenden im Rahmen ihrer Weiterbildung vermittelt werden können.

Nach abgeschlossener Lehrerausbildung absolvierte Nina Grunder ihr Gesangsstudium an der Hochschule der Künste Bern in der Klasse von Elisabeth Glauser. Neben ihrer gesanglichen und gesangspädagogischen Tätigkeit studierte sie Integratives Management, gründete eine erfolgreiche Agentur für Musikstudierende und leitete zahlreiche Grossprojekte. Seit 2009 beschäftigt sie sich intensiv mit der Hochschulbildung, baute Weiterbildungsstudiengänge und ein Doktoratsprogramm auf und gründete den Weiterbildungsschwerpunkt Singstimme an der Hochschule der Künste Bern. Im Rahmen dessen leitet sie seit vier Jahren den mittlerweile europaweit nachgefragten Weiterbildungsstudiengang CAS Singstimme, über welchen sie an dieser Konferenz sprechen wird. Daneben ist sie als Schulleitungsmitglied der Hochschule der Künste Bern verantwortlich für sämtliche übergeordneten Fragen in der dortigen Lehre.



Christoph  
Anzenbacher  
Wien (A)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:15 Uhr

## Kommt meine Werbung an? - Die Hörbarkeit von Audiologos in lauter Umgebung

**Mag. Christoph Anzenbacher & Christoph Reuter; Michael Oehler**

Audiologos erklingen meist in Umgebungen, die aufgrund von Umgebungsgeräuschen und Übertragungseigenschaften der Schallquellen wenig optimal für die Übermittlung von akustischen Botschaften sind. Daher wurden in einer explorativen Studie diejenigen Eigenschaften von zehn aufgrund ihrer klanglichen Eigenschaften und ihres Bekanntheitsgrades prototypischen Audiologos überprüft, die auch unter schwierigen Abhörbedingungen und Übertragungseigenschaften noch eine verständliche Übermittlung der Werbebotschaft garantieren. Dazu wurden die Audiologos via AudioEase Speakerphone in alltägliche akustische Umgebungen eingebettet, via Spektralanalyse auf Übertragungs- und Verdeckungseigenschaften untersucht und mittels Online-Fragebogen anhand von 162 Befragten hinsichtlich Bekanntheit, Klangqualität und Gefallen bewertet.

Aufgrund der vorhandenen Spektren (Original vs. in verschiedene Umgebungen eingebettet) lassen sich Kriterien für die Robustheit der Audiobotschaft aufstellen:

- « Je mehr sich die spektrale Energie auf wenige Spitzen konzentriert, desto höher ist die Chance einzuschätzen, dass das Audiologo gut übertragen wird und auch dichtere Umgebungsgeräusche durchdringt (z.B. bei Pfeifen oder Glockenspiel).
- « Energieanteile oberhalb von 1000Hz tragen besonders zur Robustheit bei da die uns umgebenden Schallgeber im tieferen Bereich meist weniger gut abstrahlen.
- « Sprache / Singstimme trägt aufgrund der menschlichen Sensibilität und Ergänzungsfähigkeit bei der Sprachwahrnehmung zur Verständlichkeit.
- « Relevant scheint dieses Vorgehen beim Test der Robustheit und Einzigartigkeit der Stimuli bei gleichzeitiger Implementierung in unterschiedlichen medialen Touchpoints.

Christoph Anzenbacher studierte Musikwissenschaft an der Universität Wien mit einem Fokus auf Systematische Musikwissenschaft. Darüber hinaus spezialisierte er sich auf akustische Markenkommunikation und gibt mit seinem Buch „Audiologos“ (2012) einen Überblick zu spezifischen musikalischen Strukturen und ihren Funktionen im Kontext der Audiologos.

Neben Forschungsinteressen zur Wahrnehmung von Musik und Klang ist er seit mehreren Jahren in der Beratung und Konzeption im Bereich der auditiven Markenentwicklung und Markenkommunikation tätig.

[christoph.anzenbacher@gmail.com](mailto:christoph.anzenbacher@gmail.com)



**Valeria Maria Fuser  
Bittar**  
Santa Catarina (BRA)

**Postervortrag**  
**Fr. 20.3., 18:18 Uhr**

## **Musiker und Akt in einer Gesellschaft der gelehrigen Körper**

### **Univ. Prof. Dr. Valeria Maria Fuser Bittar**

This presentation suggests common denominators and a dialogue between arts proposing that the structure of the performer for a "musical perceptive – sensitive performance" could be based on principles developed in the Klaus Vianna Technique of "Body Hearing" and in principles contained in J. Grotowski's Physical Actions and E. Barba's Theater Anthropology: presence of the person in the musical Act; driving attention of the body through deautomatization of everyday body and the consequent generation of dilatation of body. These concepts, born inside contemporary dance and post-dramatic theatre, will be showed as possibilities for the musician to conduce performance to a vivid musical Act through a living presence of the musician and its body in communion with the audience. This proposal intends to direct musician into the vivification of musical Act through a somatic education, which could transforme performer and its body into the axis of performance.

The present concept of a somatic musical experience brings a critical reflection about the formation of the music performer, forged in the methodology of the "Conservatoire" after French Revolution, settled in Romanticism. Comparing this "mentality" to the notion of "disciplinary society", "society of docile bodies", developed by Michel Foucault (2007), as the structure of actual musical training which gives rise to a "neutral interpreter". The axis of this training is focused on the musical text as an absolute value, the authorship of the text and its abstract decoding, through an automated body technical training, as well on the notion of performance as entertainment. The way to this technical control and training didactic will be appointed here as a generating structure of a kidnapped performer.

Key Words: Musik Performer, Körper des Musikers, Körper Kontrolle und Disziplinierung, gelehrigen Körper, Michel Foucault, Klaus Vianna Technik "Das Hören des Körpers".

Doctor in Performing Arts-State University Campinas, São Paulo. Graduated in music at the Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (scholarship Alban Berg Stiftung).

Specialization in Didactic of Klaus Vianna Technique (Body Hearing). Professor at the State University of Santa Catarina. Founder member of ANIMA – Brazilian Chamber Music, recording CD's and DVD, giving concerts in Brazil, EUA, France, Germany, Switzerland, Italy, Austria, Mexico, Colombia, Canada, Argentina, Paraguai, Bolivia, Uruguai. Prizes: APCA, Carlos Gomes, Funarte Música Brasileira, PROAC.



Isabell  
Bötsch  
Braunschweig (D)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:21 Uhr

## Moderierende Variablen der subjektiven Wirkung von Musik beim Gaming

**MA Isabell Bötsch & Prof. Dr. Claudia Bullerjahn, PD Dr. M.A. Dipl.-Psych. Richard von Georgi**

Nur wenige Studien haben bisher den Einfluss der Musik auf die subjektiv wahrgenommene Wirkung von Musik und deren Bedeutung beim Gaming untersucht. Internale Faktoren wurden bisher weitestgehend vernachlässigt. Vorliegende Studie untersucht den Einfluss der Musik auf das Spielerleben in Abhängigkeit von den moderierenden Variablen Musik- und Videospiegelgenrepräferenz, Persönlichkeit, Spielerfahrung und Geschlecht.

Die Stichprobe umfasst insgesamt 200 Probanden, die jeweils einen Fragebogen zur Musikpräferenz (STOMP: Rentfrow & Gosling, 2003) und Videospiegelgenrepräferenz, welcher die Präferenzdimensionen Action/Shooter, Strategie/Simulation, Geschicklichkeit, Sport und Gesellschaft beinhaltet (Bötsch, von Georgi, Bullerjahn, 2014), ausfüllten. Desweiteren umfasst die Fragebogenmappe Persönlichkeitsinventare (PANAS-d: Krohne et al., 1996; SKI: von Georgi & Beckmann, 2004) und den Computer and Music Questionnaire (CamQ: Bötsch, von Georgi & Bullerjahn, 2014) zur subjektiv wahrgenommenen Wirkung und Bedeutung von Musik beim Gaming. Die Auswertung erfolgte mittels multipler Regressionsanalyse und multivariater Varianzanalyse.

Die Ergebnisse zeigen einen Einfluss der emotionalen Labilität und der Spielerfahrung auf die subjektiv wahrgenommene Wirkung von Musik. Weiterhin beeinflusst die Präferenz unterschiedlicher Videospiegelgenres die Intensität der subjektiv wahrgenommenen Wirkung. Desweiteren lassen sich Geschlechterunterschiede bestätigen, welche allerdings in Abhängigkeit von der Spielexpertise zu betrachten sind. Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse dieser Studie, dass die internalen Faktoren Persönlichkeit, Spielerfahrung und Spielgenrepräferenz eine wichtige Rolle für die subjektiv wahrgenommenen Wirkungen von Musik beim Gaming spielen. Die nicht-signifikanten Unterschiede zwischen unterschiedlichen Musikgenrepräferenzen können durch die hohe Variation in der von den Spielentwicklern entworfene Musik und die Option des Spielers, eigene Musik beim Spielen hören, erklärt werden.

2007: Bachelor-Studium der Angewandten Musikwissenschaft im Rahmen des Kombinationsstudiengangs Geschichts- und Kulturwissenschaften mit den Nebenfächern Musikpädagogik und Soziologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen.

2011: Master-Studium der Angewandten Musikwissenschaft mit dem Schwerpunkt Populäre Musik und Medien und der Soziologie im Nebenfach an der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Oktober 2014 bis Januar 2015: wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Musikwissenschaft und Musikpädagogik der Justus-Liebig-Universität Gießen im Rahmen des DFG-Projektes „The Relevance of ‘Participatory Discrepancies’ (PDs) for the Perception of ‘Groove’ in Jazz and Funk Music“.

Seit November 2014: wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut Musik und Ihre Vermittlung der Technischen Universität Braunschweig.



Angela  
Büche  
Salzburg (A)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:24 Uhr

## Der Künstler als Brücke in der Gesellschaft

### Angela Büche

Ist Kunst eine menschliche Notwendigkeit oder ein Luxusartikel?  
Was treibt die Menschen seit Jahrtausenden an, sich als Künstler auszubilden und Kunstwerke zu schaffen?  
Wofür braucht die Gesellschaft die Künstler mit ihren Kunstwerken?

Die moderne Neuropsychologie wirft ein ganz neues Licht auf den Sinn und die Notwendigkeit der Kunst in der Gesellschaft.

Je intellektueller eine Gesellschaft und je ausgeprägter der materielle Wohlstand, umso mehr braucht es den sinnlichen Ausdruck der Kunst.

Sie macht für die Menschen das innerpsychische Bindeglied zwischen Verstand und Körper sichtbar und hörbar.

Dies wiederum reguliert und stärkt wichtige innerliche Verarbeitungsprozesse, die für die nachhaltige Gesundheit des Menschen sehr wichtig sind.

Angela Büche, systemische Coachin in eigener Praxis, zertifizierte ZRM® Trainerin und Cellistin am Musikum Salzburg. Sie gibt Lehrveranstaltungen und Trainings u. a. an der Universität Salzburg, Mozarteum Salzburg, Musikuniversität Wien und an anderen künstlerischen Bildungsinstitutionen in Österreich, Südtirol und in der Schweiz. Sie ist Jurorin bei Prima la Musica.

Als Trainerin und Coachin ist es ihr ein besonderes Anliegen, Menschen zu einem selbstbestimmten guten und erfolgreichen Leben zu begleiten, in stimmiger Resonanz zu den Herausforderungen des Lebens.

Ihr Arbeitsschwerpunkt: Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Lampenfiebertraining, Motivations- und Kommunikationstraining, Zeit- und Stressmanagement, Projektmanagement, Ensemble- und Orchestercoaching sowie nachhaltige Burnout Prävention.



Isabella  
Czedik-Eysenberg  
Wien (A)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:27 Uhr

## Born to be wild on the highway to hell - Warum sind Motorradgeräusche so lästig?

**Isabella Czedik-Eysenberg & Denis Knauf, Christoph Reuter**

Motorradgeräusche sollten nach §8 der Kraftfahrzeuggesetz-Durchführungsverordnung (idF BGBl II 2008/220) bei einem Abstand von 7,5 m je nach Hubraum einen Pegel von 71-80dB(A) nicht überschreiten, während die Geräusche von Personenkraftwagen unter einem Maximalpegel von 74-80dB(A) bleiben sollten. Obwohl man schon seit den 1990er Jahren weiß, dass die A-bewerteten Pegel so gut wie nichts über die tatsächliche Störung und Lästigkeit von Motorradlärm aussagen (z.B. Widmann 1994), werden sie bis heute als Referenz herangezogen. Dabei wurden für die Lästigkeit und Unangenehmheit von Maschinen-, Eisenbahn- und Fahrzeuggeräuschen längst schon psychoakustische Parameter wie Lautheit, Schärfe, Rauigkeit, Tonalität und Fluktuationsstärke ermittelt (Brennecke 1983; Schuemer 1991; Widmann 1995; Guidati 2007).

Unter dem Aspekt, dass falsch eingeschätzter Lärm sich gesundheitsgefährdend auswirken kann (z.B. Bajog 1979, Stickel 2003) soll im vorliegenden Beitrag die Frage geklärt werden, welche charakteristischen spektralen und zeitabhängigen Parameter Motorradklänge aufweisen und inwiefern diese zur empfundenen Lästigkeit dieser Klänge beitragen.

Aus diesem Grund werden hierfür im Rahmen von Hörversuchen 60 prototypische Motorradklang-Stimuli hinsichtlich ihrer empfundenen Lästigkeit bewertet. Hierbei wird natürlich auch die subjektive Einstellung der Versuchspersonen zum Motorradsport mit einbezogen. Mit Hilfe von MATLAB werden parallel dazu diese Stimuli umfangreichen Signalanalysen unterzogen (Lartillot, Toiviainen 2007; Genesis 2009), um eine Reihe von Klangeigenschaften zu extrahieren, die mit der Lästigkeit der Klänge in Beziehung stehen könnten (Lage des Spectral Centroid, Tonhöhenmodulationen, spektrale Fluktuationen, Rauigkeit, Tonalität, Lautheit etc.). Diese Werte werden jeweils mit der Lästigkeitsempfindung der Versuchspersonen korreliert. Es ist zu vermuten, dass ähnliche Faktoren gefunden werden wie in der Untersuchung zur Unangenehmheit von Wandtafelkratzgeräuschen (Reuter, Oehler 2011). Ziel der Studie ist es, auf der Grundlage der ermittelten Klangeigenschaften einen Metadeskriptor für die empfundene klangliche Lästigkeit zu ermitteln, mit dessen Hilfe man automatisch den Grad der Störung durch Motorradgeräusche errechnen kann.

Isabella Czedik-Eysenberg - geboren 1990 in Wien, Besuch des BG/BRG Perchtoldsdorf (musischer Schulzweig); seit 2008 Studium der Musikwissenschaft an der Universität Wien, sowie seit 2011 Medieninformatik an der Technischen Universität Wien; derzeit in Arbeit befindliche Masterarbeit über die Extraktion von High-Level-Klangfarbeneigenschaften mithilfe von MATLAB bei Univ.-Prof. Dr. Christoph Reuter





Ludwig  
Kollenz  
Wien (A)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:30 Uhr

## Adaptive Frequenzgruppenbreiten und Lautheitsmessung

### BA Ludwig Kollenz

#### Hintergrund:

Nach der grundlegenden Forschung zur Auswertung von Lautheitswahrnehmung mit Frequenzgruppenbreiten (Zwicker, Flottorp und Stevens 1957), wurde von Zwicker und Feldtkeller eine willkürliche Reihung aus 24 Frequenzgruppen erstellt (z.B. Zwicker und Feldtkeller 1967), die immer wieder repliziert wird (z.B. Fastl 2007; Zölzer 2003). Eine ähnliche (feste) Einteilung wird auch im Terzpegeldiagramm bei der Lautheitsmessung nach Zwicker verwendet (DIN 45631, 1967), das sich auch im Vergleich mit ähnlichen Lautheitsberechnungsverfahren (z.B. von Niese 1965 und Stevens 1961) durchaus bewährt hat (Zwicker 1966) und bis heute kaum verändert wurde (Möser 2010), obwohl mehrfach darauf hingewiesen wurde, dass sich Frequenzgruppenbreiten dynamisch verhalten und eine Lautheitsmessung adaptiv sein müsste (z.B. Reuter 1995).

#### Ziel:

Mithilfe eines Algorithmus für den dynamischen Aufbau von Frequenzgruppenbreiten soll eine Alternative zu gängigen Lautheitsmessverfahren vorgeschlagen werden, mit dem Ziel, auf Basis des Zwickerschen Terzpegelverfahrens eine bessere Annäherung an das menschliche Empfinden zu erreichen.

#### Methode:

Eine Simulation des Verfahrens wurde in Scilab programmiert, die eine Adaption der Frequenzgruppenbreiten alle 10ms vornimmt. Die jeweiligen Verdeckungseigenschaften werden berücksichtigt und mit frequenzgruppeninterner Energieaddition ein Lautheitswert geliefert.

Ludwig Kollenz absolvierte seine Matura 2003 am Goethe Gymnasium Wien und studiert seit 2010 Musikwissenschaft an der Universität Wien. Sein BA folgte 2013.

Derzeit befindet er sich im Masterstudium der Musikwissenschaft (Schwerpunkt Systematik), mit voraussichtlichem Abschluss im Sommer 2015.

Schwerpunkte: Digitale Audiosignalverarbeitung; Wiener Klaviermechanik



Jasmin  
Mirza  
Münster (D)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:33 Uhr

## Die Pilates- Methode im professionellen Tanz - eine physiotherapeutische Analyse

**BSc. PT & MSC. Cand OMT Jasmin Mirza & Prof. Dr. med. C. Zalpour, MSc. PT C.Lares-Jaffé**

Die Pilates-Methode ist in aller Munde, es ist als ausgewogenes Ganzkörpertraining bekannt. Wirkungsweisen auf die Wirbelsäule, Kräftigung des Rumpfes und der Extremitäten, Beweglichkeit, dynamische Balancefähigkeit, sowie körperliche und mentale Entspannung sind Effekte, die wissenschaftlich untersucht wurden. Die Studien- Probanden waren Musical-Studenten, die täglich in den künstlerischen Bereichen Tanz, Gesang und Schauspiel tätig waren.

Jasmin Mirza, geboren 1984 in Freiburg im Breisgau, seit 2009 Physiotherapeutin in Münster, 2011 Bachelor of Science in Physiotherapy, derzeit Master of Science Candidate in Manueller Therapie/ OMT an der Hochschule Osnabrück. Sie ist seit 2012 Polestar- Pilates- Trainerin, arbeitet physiotherapeutisch mit orthopädischem Schwerpunkt in Münster, wo sie mehrere Künstler (Instrumentalisten des städt. Orchesters Münsters) behandelt. Ihr Interesse besteht darin, Künstler und ihre alltäglichen Anforderungen zu erfassen und tatkräftig zu unterstützen. Im Alter von 5 Jahren begann sie klassisches Ballett, erhielt später eine semi- professionelle musikalische Ausbildung mit Schwerpunkt Musical, sang in verschiedenen Chören, spielte Opern und Theater.

[jazzmirza@googlemail.com](mailto:jazzmirza@googlemail.com)



Michael  
Oehler  
Düsseldorf (D)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:36 Uhr

## Akustische und musikalische Merkmale populärer Musik der letzten 50 Jahre

**Prof. Dr. Michael Oehler & Reuter, Christoph; Czedik-Eysenberg, Isabella; Ziethen, Michael**

1. Hintergrund: Schellenberg und Schewe (2012) untersuchten in einer aktuellen Studie musikalische Merkmale in amerikanischer populärer Musik, die häufig mit der Vermittlung oder der Induktion von Emotionen in Verbindung gebracht werden, z.B. Tempo und Tonalität. Die Grundlage der Stichprobe waren die Jahresendcharts des Billboard Magazine von 1965 bis 2009. Die Autoren stellten eine kontinuierliche Zunahme von Stücken in Moll sowie eine Reduzierung des durchschnittlichen Tempos fest. Daraus schlossen sie, dass Musik in diesem Zeitraum zunehmend trauriger klingend sowie emotional mehrdeutiger geworden sei.
2. Ziele: Das Ziel unserer Studie war es, zu untersuchen, ob die gefundenen Effekte auch auf eine andere Stichprobe populärer Musik, die deutschen Jahresendcharts, übertragbar sind. Darüber hinaus sollte geprüft werden, ob ausgewählte psychoakustische Merkmale, deren Zusammenhang mit ausgelösten Emotionen in verschiedenen Studien nachgewiesen werden konnte, bessere Prädiktoren für das Aufnahmejahr sind als Tempo und Tonalität.
3. Methode: Als Stichprobe wurden die deutschen Jahresendcharts von 1965 bis 2012 verwendet. Wie in der Originalstudie erfolgte die Analyse von Tempo und Tonalität durch drei musikalische Experten. Für die Extraktion der psychoakustischen Parameter kam die MIRtoolbox zum Einsatz.
4. Ergebnisse: Es konnte wie in der Originalstudie eine positive Korrelation zwischen den Parametern Jahr der Aufnahme und Tonalität festgestellt werden, es war jedoch kein Zusammenhang zwischen dem Jahr der Aufnahme und dem Tempo feststellbar. In einer multiplen Regressionsanalyse zeigte sich über die Jahre hinweg ein zunehmendes Auftreten von Musikstücken in Moll, das Tempo hingegen verlangsamte sich nicht signifikant. Die Parameter Dynamic Range, Rauigkeit und Spectral Centroid hingegen trugen signifikant zur Aufklärung der Varianz bei.
5. Diskussion: Die vorgestellte Studie stützt die Ergebnisse von Schellenberg und Schewe, dass in populärer Musik die relative Anzahl der Stücke in Moll seit 1965 deutlich gestiegen ist. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass einige der untersuchten psychoakustischen Parameter ebenfalls gute Prädiktoren für das Jahr der Aufnahme sind.

Michael Oehler studierte systematische Musikwissenschaft an der Universität zu Köln und war dort anschließend bis 2006 im DFG-Projekt „Digitales Variophon“ tätig. Seine Promotion erlangte er 2007 mit einer Dissertation im Bereich systematische Musikwissenschaft an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover. Hier arbeitete er im Anschluss als wissenschaftlicher Mitarbeiter und leitete die Projektgruppe Erschließung und Digitalisierung des Music of Man Archive. Von 2011 bis 2014 hielt er eine Professur an der Media School der MHMK Hochschule für Medien und Kommunikation Köln und nahm 2014 den Ruf auf eine Professur für Musikalische Akustik an der Fachhochschule Düsseldorf an. Seit 2010 sitzt er im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Musikpsychologie (DGM) und wurde im Januar 2014 zu deren Präsidenten gewählt.



Christoph  
Reuter  
Wien (A)

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:39 Uhr

## Lauter laute Lieder: Die Dynamik des Wiener Donauinselfests

**Univ.-Prof. Dr. Christoph Reuter & Ao. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bertsch, Mag. Esther Rois-Merz, Mag. Thomas Egger, Josefine Riedel, Mag. Saleh Siddiq, Jörg Mühlhans MA, Ludwig Kollenz**

Zwischen dem 27. und 29. Juni 2014 fand auf einem 4,5 km langen Streifen der Donauinsel in Wien das 31. Donauinselfest statt. Bei diesem frei zugänglichen Event der Superlative treten innerhalb von drei Tagen auf 11 Bühnen ca. 2000 KünstlerInnen mit einem Gesamtprogramm von 600 Stunden Musik aus den verschiedensten Genres auf. Es handelt sich hier um Europas größtes Open-Air-Festival mit freiem Eintritt, welches im vorangegangenen Jahr mit 3,2 Millionen Besuchern in ca. 9000 nationalen und internationalen Medien präsent war.

Wie laut ist das Donauinselfest? Zu welchen Zeiten und an welchen Orten ist es am lautesten bzw. wann und wo ist es am leisesten? Gibt es Zonen, in denen eine besondere Gefährdung für das ungeschützte Gehör besteht? Gibt es permanente Ruhezonen?

Das Mess-Equipment bestand aus 3 Schallpegelloggern (Class II), 3 Schallpegelmessgeräten (Class II), 1 Schallpegelmessgerät (Class I) sowie zwei Laptops mit kalibrierten Messmikrofonen in zwei Wohnungen in einiger Entfernung der Donauinsel.

Die während des Donauinselfests an der FM4- und Kronehit-Bühne via Pegellogger gemessenen Pegel bewegen sich schon oberhalb von 93 bzw. 100 dB(LA, eq), jedoch muss bei dieser Bewertung noch der (nicht immer konstante) Abstand zur Bühne in die Überlegungen mit einbezogen werden. Darüber hinaus ist nach 22 Uhr ein Pegelanstieg bei der FM4-Bühne sowie ein Pegelabfall bei der ÖBB-Kronehit-Bühne auffällig. Punktuelle Messungen (in ständigen Abständen von mehreren Minuten) ergaben Maximalpegel von bis zu 124 dB(A)(Radio Wien Ö3-Bühne), während in den Ruhezonen je nach Zeitpunkt die Maximalpegel zwischen 63 und 89 dB(A) lagen.

Insgesamt ist ein "Zu laut" nach den vorliegenden Daten letztlich eine Frage von individueller Schalleinwirkungsdauer und Bühnendistanz. Ein Gehörschutz ist bei diesen Pegeln in jedem Fall empfehlenswert.

Ein Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin, der Universität für Musik und darstellende Kunst, dem Institut für Musikwissenschaft an der Universität Wien, Audienz – Musikalische Hörberatung, Wien, der Klangschieme, Wien sowie der Entech Alliance Wien

Initiiert von Christoph Reuter (\*1968), seit September 2008 Universitätsprofessur für Systematische Musikwissenschaft, Institut für Musikwissenschaft, Universität Wien



Daniela  
Juranitsch

Postervortrag  
Fr. 20.3., 18:42 Uhr

## Musikalisches Erleben hörbeeinträchtigter Personen

### Bakk.art Daniela Juranitsch & Dr. Matthias Bertsch

Die wachsende Gehörlosengemeinde wird stets präsenter und so wächst auch das Angebot und die Nachfrage für „Musik für Gehörlose“ und „Musik von Gehörlosen“. Es werden immer mehr Projekte, wie beispielsweise „Du fühlst, ich höre, wir musizieren – ein Dialog“ oder der Bilinguale Kinderchor des Vereins „kinderhände – mit händen sprechen“ ins Leben gerufen, um nichthörenden Personen den Zugang zur Musik zu erleichtern. Waren gehörlose Künstler in früheren Jahren noch eine Seltenheit, so gibt es nach und nach immer mehr, die sich heutzutage auf die großen Bühnen der Welt wagen, wie etwa Evelyn Glennie, Sarah Neef oder Emmanuelle Laborit. Im Allgemeinen wird zunächst zwischen Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit unterschieden, jedoch gibt es etliche weitere Abstufungen, da Hörschäden sehr unterschiedlich sein können. Normalhörende Menschen können sich die Verbindung zwischen Gehörlosigkeit und Musik kaum vorstellen. In den letzten Jahren ist auch das Interesse und die Erforschung für diese anfangs ungewohnte Kombination allerdings gewachsen.

Hinsichtlich dieser Neugierde wird in der präsentierten Masterarbeit näher auf den Aufbau der menschlichen Haut, die Somatosensorik und die Hautsinne eingegangen. Weiterführend wird die Tastwahrnehmung mit den dazugehörigen vier Rezeptoren (Merkel-Zellen, Ruffini-Körperchen, Meissner-Körperchen und insbesondere die Pacini-Körperchen) behandelt. Diese sind durch ihre speziellen Eigenschaften für die Intensität, die Geschwindigkeit und die Beschleunigung mechanischer Reize verantwortlich.

Der Fokus der empirischen taktilen Pilotstudie liegt in der Wahrnehmung von tieffrequenten Vibrationssignalen (zwischen 15 Hz und 300 Hz), die über einen Sessel, der durch einen Buttkicker angeregt wird, gespürt werden sollen. Verglichen wurde zwischen hörenden Teilnehmer (N=7), deren auditive Wahrnehmung mittels Gehörschutz und weißem Rauschen maskiert wurde, und nichthörenden Personen (N=7). Die Ergebnisse des Versuchs zeigen, dass der Tastsinn hörbeeinträchtigter Personen in einige der Testspiele stärker ausgeprägt ist, als bei Normalhörenden.

1988 in Wien geboren und in Mannsdorf an der Donau aufgewachsen. 1992 begann sie mit der Blockflöte und alsbald 1995 mit dem Klavierunterricht bei C. Reichholf-Thaller. Aufgrund großer Begeisterung für die verschiedenen Töne & Klänge, kamen im Lauf der Jahre noch weitere Instrumente, wie etwa Gitarre, Schlagwerk oder die Vorliebe für klassischen Chorgesang. Nach der Matura im „ORG für Studierende der Musik“ begann Sie Ihr Studium Instrumental- & Gesangspädagogik an der MDW im Fach "Klavier" bei Univ.-Prof. M. HRUBÝ. Ergänzend bildete das Fach "Schlaginstrumente" bei Mag. T. Mair dabei ihren Schwerpunkt. Bereits während des Studiums sammelte Sie internationale Konzerterfahrung, u.a. in Finnland, China und Deutschland. 2013 machte Daniela JURANITSCH ihren Bachelor-Abschluss mit Auszeichnung und befindet sich seither im Masterstudium an der MDW.

Im selben Jahr nahm sie am Forschungsprojekt Sparkling Science „Du fühlst, ich höre, wir musizieren – ein Dialog“ teil, wo sie einerseits beim „Samba - als inklusiven Ansatz für heterogene Großgruppen in der Musikpädagogik“ mitwirkte und andererseits eine Kleingruppe eigens leitete, um angewandte rhythmische Konzepte für die Inklusivpädagogik mitzuerforschen.



Musikschule 22 (Donaustadt)  
Aseo Friesacher Trio  
Wien (A)

Musik

Fr. 20.3., 18:45 Uhr

### Musikschule 22 (Donaustadt) Aseo Friesacher Trio

Aseo Friesacher (geb. 1996), Klavier  
Paola Garcia Sobreira (geb. 1993), Kontrabass  
Stefan Kemminger (geb. 1997), Schlagzeug

Das Aseo Friesacher Trio hat sowohl beim Landeswettbewerb podium.jazz.pop.rock 2014 in Wien als auch beim Bundeswettbewerb podium.jazz.pop.rock 2014 in Ried im Innkreis einen ersten Platz erspielt. Paola Garcia Sobreira erhielt zudem einen Sonderpreis/Stipendium für ihr herausragendes Talent am Kontrabass.

Musikalische Leitung: Karl Heinz Leschanz

Karl Heinz Leschanz studierte Klavier bei Fritz Pauer und Barry Harris sowie Jazztheorie und Arrangement. Zusätzlich zu eigener reger Konzert- und Kompositionstätigkeit unterrichtet er an den Musikschulen Wien Klavier. In der Ensemblearbeit bildet den Schwerpunkt das Spiel im Trio mit Klavier, Kontrabass und Schlagzeug.



Thomas  
Biegl  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 09:30 Uhr

## Als Mensch auf der Bühne: Sozialpsychologische und kognitive Einflüsse vor und während der Performance

### Mag. Thomas Biegl

In diesem Workshop wird an Hand von psychologischen Modellen und Tests der Frage nachgegangen, welche Gedanken und welche Einstellungen zu einer gelungenen Aufführung beitragen können.

Konkret wird die Einstellung zum Lehrer, zum Publikum, zum Musizieren selbst, aber auch der Background und die Wertvorstellung der Musikerin / des Musikers thematisiert und Kommunikationsstrategien „entdeckt“.

Das Antreibertest, 4- Ohrenmodell und Eisberg- und Filtermodell helfen uns dabei.

Geboren in Wien, hauptberuflich in der österreichischen Justizverwaltung tätig.

Gesangsstudium am Prayner-Konservatorium. Psychologiestudium an der Universität Wien. Diplomarbeit bei Univ.-Prof. Dr. Erich Vanecek zum Thema „Glücklich singen – singend glücklich? – Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden“ (2004)

Solo- und Chorsänger, u. a. im Arnold Schönberg Chor, Chorleiter, Gesangslehrer, Kommunikationstrainer.

Gründungsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM).



Coretta  
Kurth  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 09:30 Uhr

## Less Stress ! Weniger Stress - mehr Lebensqualität

### Coretta Kurth

Ausgelöst durch ein "zu viel" im Alltag oder durch die Bühnensituation: Stress ist ein Thema, das vielen MusikerInnen Energie und Lebensqualität raubt.

In diesem Workshop möchte ich Ihnen Übungen zeigen, mit denen Sie mehrmals am Tag spüren und wahrnehmen können, wie es Ihnen gerade geht und wie Sie den Stress aus Ihrem Körper ableiten können. Mit dieser neuen Achtsamkeit mit sich selbst lernen Sie, auch in schwierigen Situationen ganz bei sich selbst zu bleiben und den unterschiedlichsten Anforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Coretta Kurth, Jazzsängerin u.a. 10 Jahre mit den Velvet Voices internationale Konzerttätigkeit und Theaterauftritte, zahlreiche CD Produktionen,TV- und Rundfunkkonzerte.

Kurth unterrichtet seit 2002 als Junior Lecturer an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Atem-, Stimme und Bewegung und seit 2004 Musicalgesang und Jazzgesang an der Musikschule der Stadt Wien.

2002 machte C. Kurth eine Ausbildung in der chinesischen Heilmassage Tuina. Seit 2013 arbeitet Coretta Kurth in der eigenen Praxis mit Craniosacraler Biodynamik.





Frank  
Liebscher  
Leipzig (D)

Vortrag  
Sa. 21.3., 09:30 Uhr

## Der Effekt retrosequentiellen Übens (RSÜ) auf den musikalischen Lernprozess

### Dr. Frank Liebscher

Unabhängig von Alters-, Begabungs- und Leistungsstufen beruht musikalisches Können und somit der Erfolg auf der Bühne, im Studio oder bei Wettbewerben maßgeblich auf der Automatisierung vielfältiger motorischer und kognitiver Fertigkeiten, die in einem meist langen bis lebenslangen Prozess musikalischen Lernens erworben, erhalten und vervollkommen werden müssen.

Für Musiker und ihre Lehrer besteht deshalb eine Herausforderung im Aufbau bzw. der Vermittlung einer individuell möglichst zielführenden und effizienten Methodik zur erfolgreichen Organisation und Strukturierung dieses Lernprozesses.

In diesem Zusammenhang ist in den letzten Jahren ein bisher wenig beachtetes methodisches Element in das musikpädagogische Blickfeld gerückt: das Retrosequentielle Üben (RSÜ).

Beim RSÜ liegt der Fokus auf der primären Automatisierung der endständigen Sequenzen eines Lerngegenstandes, wodurch generelle lernphysiologische und -psychologische Fakten, Gegebenheiten und Phänomene in lernbiologisch schlüssige Zusammenhänge gebracht werden.

Entsprechend beleuchtet der Vortrag Wesen und Anwendungsmöglichkeiten des RSÜ, informiert über eine laufende Feldstudie und diskutiert den derzeitigen Erkenntnisstand insbesondere vor dem Hintergrund jüngerer Untersuchungen der kognitiven Neurowissenschaften.

"Dr. Frank Liebscher ist Musiker und Musikpädagoge und lehrt neben umfangreicher künstlerischer Profilierung am Institut für Musikpädagogik der Hochschule für Musik und Theater "Felix Mendelssohn Bartholdy" Leipzig und der Musik- und Kunstschule "Ottmar Gerster" Leipziger Land. 2011 erschien die Monographie "Mentales Training & Jazz Improvisation" im Musikverlag Pfefferkorn Leipzig. Derzeitiger Forschungsschwerpunkt ist das Retrosequentielle Üben (RSÜ).



Elias  
Meiri  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 09:30 Uhr

## ICH musiziere für DICH, daher auch für MICH: Extrovertiertheit versus Introvertiertheit

### Elias Meiri

CROSSOVER: Denkweise von Pop/Classic/Folk und Jazz-musiker und autodidakte Musiker die in keine dieser Kategorien fallen oder doch zu allen oben genannten Genres passen. In den Bereichen: Proben, Noten lesen, Disziplin, Gruppendynamik - Erfahrung, ja oder nein? |- Mentalität von Solisten und Sidemusikern bzw. Freelancer gegenüber Angestellten. |- Beschreibung des Drucks die musikalische Kreativität immer neu zu definieren bzw. zu erfinden. |- unterschiedliche Denkweise von Musikern die viel arbeiten/ weniger arbeiten/ garnicht in ihrem Berufsfeld arbeiten.

Kommunikation zwischen Publikum und Musiker und/oder Musiker und Musiker |- On stage Beispiele von Kommunikation bzw Misskommunikation mit Publikum (Jemand setzt sich hin, spielt und kommuniziert nicht mit dem Publikum, passt sich nicht an, speziell klassische Musiker). |- Unterschiede in der Kommunikation zwischen der sogenannten "ernsten" Musik und "unterhaltungs" Musik. Beginnend mit der Klischeeisierung diverser Vorankündigungen in diversen Medien.|- Zusätzlich dazu: die Performance beginnend mit dem optischen Aspekt, zu wenig oder überhaupt kein Bewusstsein für eine Lichtgestaltung gegenüber dem Musiker oder Publikum, die das optische hervorheben würde und die Kommunikation mit allen Anwesenden (Publikum, Musiker, Techniker) noch mehr fördern würde.

Vor Allem in einem Zeitalter indem das verwöhnte Ohr das passive und das Auge das aktive Organ darstellt. Background, technische Grundsätze wie Mikrofon & Monitorpositionen, Musikerpositionen (Bsp.: Klaviertastatur), Dresscode (in Verhältnis zum Background) bis zum Austausch über das Programm. |- Die Art der Performance und Improvisation die sowohl für Musiker als auch für Publikum gleichzeitig nachvollziehbar sind.

Weiters eventuelle ergänzende Live-Musik Beobachtung, Analyse und die Zuschauer miteinbeziehen/ sich auseinandersetzen mit den optischen, musikalischen, technischen und physischen Aspekten der Live-Musik. zB. was passiert vor, während und nach der Performance mit Equipment, Soundcheck etc..

Elias Meiri ist Pianist, Komponist, Musikproduzent, Klavier- & Gesangslehrer.

Klavierunterricht an Jerusalem Academy of Music & Dance. Seit 2010 Coaching im Bereich Klavier & Jazzimprovisation, Stimmbildung, Atmung. Projektleitung „VOICES FOR PEACE“ mit Palastinensischem & Israelischem Chor, CD, Fernsehfilm & Europatournee und Musikalische Leitung für Revue „Hava Nagila“ für Ronacher mit 40 Kunstlern aus Israel. CDs: 'Yiddish Tango', 'Solo Piano!', 'Flamenco Judaico', 'Kinderlieder aus Europa', 'Motschkern is gsund' & 'Die Brauers', 'PIANO FORTE', 'Chansons & Violons' 'Prayer - Tefila', 'Von Haus zu Haus', 'Mozart anders', 'ORIENT' „Timna Brauer & Elias Meiri Ensemble“



Ines  
Dominik-Reiger  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 09:30 Uhr

## Natural Voice Training

### Univ.-Prof. Mag. Ines Dominik-Reiger

Die menschliche Stimme ist das ursprünglichste archaische Instrument. Stimme als direkte Ausdrucksvermittlung in Kommunikation und Musik. Die Interpretation der populären Musik wie Jazz, Funk, Blues, Rock, Pop, Soul erfordert andere stimmtechnische Zugänge als in den klassischen Stilen. NVT – Natural Voice Technik beinhaltet die natürlichen Funktionen der menschlichen Stimme, die für die stilistisch authentische Interpretation im Popularbereich benötigt werden. Abgesehen von Gesangstechnik sind Vermittlung der wesentlichen Parameter wie Rhythmus und Phrasierung, Improvisation, Stimmsounds und individuelle Interpretation und spezifische Gehörbildung zentrale Workshopinhalte.

Ihre theoretische Ausbildung erhielt sie an der Jazzabteilung des Konservatoriums der Stadt Wien, die gesangliche Entwicklung verdankt die Autodidaktin ihrer unstillbaren Neugierde, was die menschliche Stimme ist und was sie kann. Abgeschlossene Studien der Theater- und Musikwissenschaft, sowie Schauspiel und Pädagogik führten unweigerlich zum Unterrichten. Ines Reiger lehrt an diversen Universitäten in Österreich sowie an renommierten Hochschulen und Instituten im Ausland – von Deutschland bis Mexiko. Die von I.R. entwickelte Gesangstechnik NVT (Natural Voice Training) ist mittlerweile eine der gefragtesten und effizientesten Vokaltechniken im Jazz und Popularbereich.

Ines Reiger arbeitet gerne in den unterschiedlichsten Formationen mit namhaften internationalen und nationalen Künstler-Persönlichkeiten wie z.B. Peter Herbolzheimer, der WDR-Bigband, Bill Dobbins, Heinz von Hermann, Richard Oesterreicher, Wayne Darling, Real Group u.v.a.

Als Expertin für Jazz und verwandten Stilrichtungen ist Ines Reiger Mitglied des Österreichischen Musikbeirates des BMFKK (Bundesministerium für Kunst und Kultur). Seit Juni 2007 moderiert sie die Ö1 Jazznacht.



Richard  
von Georgi  
Gießen (D)

Vortrag  
Sa. 21.3., 09:45 Uhr

## Zum Zusammenhang zwischen harter Musik und psychischer Abweichung: Mythos oder Methodenfehler?

**PD Dr. M.A. Dipl.-Psych. Richard von Georgi**

1. Einleitung und Fragestellung: Hörer harter Musik sehen sich immer wieder dem Vorwurf psychologischer Auffälligkeiten ausgesetzt. Insbesondere populistische Wissenschaftler (z.B. Miehl, 2006) verweisen auf einen kausalen Zusammenhang zwischen Musikgenre und Verhaltensauffälligkeiten. Obwohl eine solche Haltung abgelehnt werden muss, ergeben dennoch einige Studien Positivbefunde (Martin et al., 1993; Stack et al., 1994; Lester und Whipple, 1996; Steinhausen & Winkler Metzger, 2001; Lacourse et al., 2001, Dillmann Carpentier et al., 2003; Schwartz & Fouts, 2003; Anderson et al., 2003; Krahe & Bieneck, 2012). Ziel der vorliegenden studienübergreifenden Analyse ist die Frage, ob die gefundenen Effekte im Zusammenhang mit dem Hören von harter Musik eine empirische Basis besitzen oder aber auf methodische Fehlinterpretationen zurückzuführen sind.

2. Methode und Ergebnisse: Im Rahmen des Vortrags wird eine kurze Übersicht über die bestehenden Befunde gegeben. Es soll gezeigt werden, dass die Befunde von dem jeweiligen Forschungsparadigma abhängig zu sein scheinen. Des Weiteren soll anhand unterschiedlicher neuer Studien (von Georgi et al. 2011; in press) gezeigt werden, dass einige fundamentale methodische Fehler bestehen, die die Positivbefunde begünstigen: a) falsche Interpretation linearer Korrelationskoeffizienten; b) Nichtberücksichtigung möglicher Alters- und Kohorteneffekte; c) Ausschluss möglicher Mediatoreffekte (von Georgi 2012; Miranda et al., 2012; von Georgi et al., 2014).

3. Diskussion: Sowohl inhaltlich als auch anhand der empirischen Daten zeigt sich, dass die Tatsache einer Scheinkorrelation zwischen einem jugendspezifischen Musikgenre und psychischen Verhaltensauffälligkeiten dazu führt, dass unweigerlich jede Musik, die an eine bestimmte Kohorte gebunden ist, den Zusammenhang zu stützen scheint. Dieser Zusammenhang kann mittels spezifischer Vergleichsstichproben sogar noch künstlich erhöht werden. Dieses ist von besonderer Bedeutung, da heute vergleichbare Effekte im Zusammenhang mit Rap und Hip-Hop postuliert werden (z.B. Miranda & Claes, 2004; Mulder et al., 2007). Zusammenfassend kann die Frage aufgeworfen werden, ob möglicherweise die verwendeten Vergleichsstichproben „normalen“ Popmusikhörer, aufgrund ihrer auffälligen Unauffälligkeit, nicht die eigentlich verhaltensauffällige Gruppe Jugendlicher darstellt.

1987-94 Studium der Psychologie mit dem Nebenfach Medizin (Schwerpunkt: Neuroanatomie) sowie 2001-2011 Studium der Musikwissenschaft an der Justus-Liebig-Universität Gießen

1995-2006 Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Justus-Liebig-Universität Gießen und ab 2004 Lehrbeauftragter für empirische Forschungsmethoden und Musikpsychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen

2010-2013 Lehrbeauftragter an der Musikhochschule Lübeck für Musik- und Entwicklungspsychologie sowie Musikpädagogik. 2012 Medienpreis des Verbandes Deutscher Schulmusiker (VDS) für die Produktion und das Begleitmaterial des hr2-Funkkollegs „Musik – Sinfonie des Lebens“

2012-2013 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Musikpsychologie und Musikpädagogik Gießen und ab 2013 Vertretungsprofessor für Methodenlehre und Evaluation an der International Psychoanalytic University Berlin



Berit  
Schneider-Stickler  
Wien (A)

Vortrag  
Sa. 21.3., 10:00 Uhr

## Zur Intonationsgenauigkeit bei Solosängern in Abhängigkeit von Ausbildungsstufe und Klavierbegleitung

**Ao.Univ.Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler & Alex Siebenhaar; Tamara Jagersberger; Philipp Aichinger**

Intonationsgenauigkeit gilt als einer der grundlegenden Parameter zur Stimmklangbeurteilung. Zur Bewertung der Stimmgüte wurden bereits verschiedene Studien durchgeführt, die das Nachsingen von einfachen Noten und Intervallen, das Singen kurzer und längerer, bekannter und unbekannter Melodien und das Singen bekannter kurzer Stücke aus dem Gedächtnis untersuchten.

Ziel dieser Studie ist es zu untersuchen, inwieweit sich der Ausbildungsstand und Klavierbegleitung auf die Intonationsgenauigkeit auswirkt. Es wurden Probanden verschiedener Ausbildungsstufen rekrutiert: Anfänger (Gruppe 1, n=6); Fortgeschrittene in ihrer Gesangsausbildung (Gruppe 2, n=10) und Professionelle (Gruppe 3, n=10) inkludiert.

Die ProbandInnen wurden aufgefordert, 2 Stücke (Lied/Arie) vorzubereiten, um diese sowohl mit als auch ohne Klavierbegleitung (über Kopfhörer eingespielt) vorzusingen. Die ersten 100 gesungenen Noten wurden hinsichtlich Tonhöhe und Tonlänge mit Hilfe des freeware-Programms Praat analysiert. Ein- und Ausschwingvorgänge wurden nicht berücksichtigt, um gesangsstilistische Einflüsse auf die Zieltongenauigkeit zu minimieren. Die Daten wurden in absoluter Treue zur Notation und absoluter Treue zum Intervall zwischen den Noten statistisch ausgewertet.

Zwischen den Sängern verschiedener Ausbildungsstufen fand sich kein wesentlicher Unterschied hinsichtlich der Intonationsgenauigkeit. Bei stimmgesunden Sängern scheint die Klavierbegleitung keinen wesentlichen Einfluss auf die Intonationsgenauigkeit zu haben.

Im Falle klinisch relevanter Intonationsprobleme bleiben musische Voraussetzungen und muskuläre Dysbalancen zu hinterfragen.

Ao.Univ.Prof. Dr. Berit Schneider-Stickler ist stellvertretende Leiterin der Klinischen Abteilung Phoniatrie-Logopädie der Univ.-HNO-Klinik an der Medizinischen Universität Wien. Sie studierte sowohl Medizin als auch Musik mit Hauptfach Klassischer Gesang in Berlin. Zunächst absolvierte sie die Hals-Nasen-Ohren-Facharztausbildung an den Universitätskliniken in Berlin und Essen. Anschließend wechselte sie nach Wien und absolvierte hier die Zusatzfachausbildung Phoniatrie (Stimm- und Sprachheilkunde).

Wissenschaftliche und klinische Schwerpunkte liegen in den Bereichen Stimmdiagnostik, Prävention und Therapie von Stimmstörungen, Phonochirurgie, als auch Biofilmforschung auf Kunststoffen. Sie tritt regelmäßig gesangssolistisch auf. Dabei ist es ihr ein besonderes Anliegen, karitative Projekte, die sich mit dem Leben und dem Umgang mit Krankheit beschäftigen, zu unterstützen.



Christian T.  
Herbst  
Olomouc (CZ)

Vortrag  
Sa. 21.3., 10:15 Uhr

## Effizienz der Tonproduktion in Sprache und Gesang

### Dr. Christian T. Herbst

Die Effizienz der Tonproduktion in Sprache und Gesang kann auf mehrere Arten beurteilt werden: (a) auf rein physikalischer Ebene, indem die erzeugte Schallintensität im Verhältnis zur Kraft des durch die Ausatmung generierten Atemluftstroms evaluiert wird; (b) unter Einbeziehung der Psychoakustik, indem die physikalische Lautstärke des produzierten Tones in Relation zum menschlichen Hörvermögen betrachtet wird; und schließlich (c) auf physiologischer und medizinischer Ebene, beeinflusst durch stimmtechnisch und stimmhygienisch optimierte Verhaltensweisen für eine nachhaltig gesunde stimmliche Tonerzeugung innerhalb der Rahmenbedingungen des gewählten Gesangsstiles. In diesem Vortrag werden die physikalischen und physiologischen Hintergründe jener drei Beurteilungsarten der Stimmeffizienz überblicksartig erläutert, deren Zusammenhänge dargestellt, und – soweit angebracht – Vorschläge zu stimmlich optimiertem Verhalten gemacht.

Der Stimmforscher Christian T. Herbst studierte Gesangspädagogik an der Universität Mozarteum Salzburg und war viele Jahre als Stimmbildner tätig (u.a. Tölzer Knabenchor). Nach einem Doktorat in Biophysik (Universität Olmütz) wechselte Christian Herbst 2009 an das Department für Kognitionsbiologie der Universität Wien, wo er bis 2013 als Leiter des Labors für Bioakustik tätig war. Derzeit arbeitet er als post-doctoral researcher am Department für Biophysik der Universität Olmütz. Schwerpunkt der wissenschaftlichen Arbeit von Christian Herbst ist die Untersuchung physiologischer Vorgänge im Kehlkopf des Sängers sowie die Ergreifung physikalischer Phänomene bei der Stimmproduktion von Säugetieren. Seine mehrfach preisgekrönten Arbeiten sind in internationalen Journalen (u.a. Science) publiziert.



Marc  
Bangert  
Dresden (D)

Vortrag

Sa. 21.3., 10:30 Uhr

## Die Hand wird resonant: Technik und Analyse einer kinematisch optimierten Spieltechnik bei hochtrainierten Schlagzeugern im Jazz-Rock-Pop-Bereich

**Dr. Marc Bangert & Fabian Junk; Jochen Benckert; Prof. Dr. Hans-Christian Jabusch**

Professionelles Schlagzeugspiel erfordert präzise und zeitgenaue motorische Kontrolle geführter und ballistischer Bewegungen bei gleichzeitiger Gewährleistung mechanischer Energieeffizienz. Die Studie untersucht expertiseabhängige Unterschiede der kinematischen Optimierung bei schnellen oszillatorischen Bewegungsabläufen. Professionelle Schlagzeuger (Expertengruppe, N=11) und Amateure (N=11) spielten auf einem Übungspad metronomgeführt repetitive einhändige Schläge (rechte und linke Hand, RH bzw. LH) in einem weiten Tempobereich (Repetitionsraten 80-400 Schläge pro Minute [HPM]). Mittels 3D-Motion-Capture wurden die Bewegungstrajektorien von sechs Gelenkpositionen je Arm sowie von drei Positionen je Stock aufgezeichnet. Die Auswertung erfolgte seiten- und tempoabhängig im Hinblick auf Spielpräzision (Timing, Lautstärke) und relativen Bahnverlauf der verbundenen Extremitätensegmente.

Die Expertengruppe spielte die Aufgabe mit durchweg höherer Gleichmäßigkeit (Timing, Lautstärke) als die Amateurgruppe; dies zeigte sich besonders ausgeprägt im hohen Tempobereich ( $\geq 320$  HPM). Bei hohen Repetitionsraten ließ sich ein Wechsel der Bewegungsstrategie in eine gegenphasige Peitschenbewegung beobachten (gegenläufige Kipprotation von Hand und Unterarm), die sich durch verbesserte kinetische Effizienz sowie Erhöhung der möglichen Maximalschwingungsrate auszeichnet. Mittels Clusteranalysen konnte für das Umschlagen der Bewegung in diesen Schwingungsmodus ein Zusammenhang mit Spieltempo und Expertise objektiviert werden. Post-hoc-Tests an den Clustergruppen zeigten, dass die Hochtempostrategie von den meisten Experten, jedoch den wenigsten Amateuren genutzt wird. Darüber hinaus ging der Einsatz der Kippbewegung im Vergleich mit der Standardbewegung mit verbesserter Performanz einher. Hochtrainierte Schlagzeuger sind also in der Lage, den biomechanischen (Arm-Hand-Stock-) Verbund gekoppelter Oszillatoren bei hohen Repetitionsraten in einen stationären Schwingungszustand mit zusätzlichem Schwingungsknoten im Bereich der Hand zu versetzen – vergleichbar einer stehenden Oberwelle eines angeregt schwingenden Systems. Diese hier erstmals beschriebene motorische Strategie erlaubt neben optimierter kinetischer Effizienz und einer Erweiterung des mechanisch erreichbaren Tempomaximums möglicherweise die Aufrechterhaltung musikalisch hochpräziser und gleichmäßiger Bewegungsabläufe bis in technisch sehr anspruchsvolle Tempobereiche hinein.

Dr. rer. nat. Marc Bangert ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Musikermedizin der Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden. Er studierte Physik mit Schwerpunkt Biophysik in Würzburg und Marburg und promovierte 2001 am Fachbereich Biologie der Universität Hannover. Er blickt auf über 15 Jahre in der Erforschung der Neurokognition der Musikausübung zurück und war unter anderem an Einrichtungen wie dem Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin der Hochschule für Musik und Theater in Hannover, der Harvard Medical School in Boston und dem Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig tätig. Er ist mehrfacher Preisträger der DGfMM (Wissenschaftspreis 2007, Posterpreis 2014). Seine Forschungsinteressen gelten der kortikalen Makroanatomie von Musikern, funktioneller motorischer Plastizität und der Evolutionsbiologie musikalischen Verhaltens.



Birte  
Dalbauer-Stokkebaek  
Wien (A)

Vortrag  
Sa. 21.3., 10:45 Uhr

## "Entweder oder?" oder "So wohl als auch?". Klassischer- und Pop-Gesang aus gleicher Kehle

### Mag. Birte Dalbauer-Stokkebaek

Neue Möglichkeiten für Sänger/innen mit ihrer Stimme umzugehen basiert auf die Erkenntnisse den neuen Gesangsschulen und eigene Erfahrungen in der Bereich.

Im 20. Jahrhundert wurden der klassische Gesang und der Jazz- und Popgesang meist als unvereinbare Gegensätze – ja als zwei sich feindlich gesinnte Lager aufgefasst.

In den letzten Jahren scheint aber ein Wandel eingesetzt zu haben. Sänger aus der sogenannten U-Musik und Sänger aus dem sogenannten E-Musik versuchen sich an der jeweils anderen Richtung zu messen.

Der britische Sänger Sting nahm sich der Lieder des Renaissance-Komponisten und Landsmannes John Dowland an und machte selbst vor Liedern von Henry Purcell nicht halt. Eine der größten Sopranistinnen dieses Jahrhunderts, Renée Fleming, brachte die Pop CD Dark Hope heraus. Es scheint fast so, als würden Vorurteile und Schubladendenken der Neugier und dem gegenseitigen Respekt weichen. Die Lust am Experiment wächst.

Ich möchte in meinem Vortrag den möglichen Gründen für diese Experimentierlust zwischen den Genres nachgehen, die mit einem solchen Genrewechsel verbundenen Herausforderungen beleuchten und auf die neuen Möglichkeiten eingehen, die sich durch das Niederreißen der wohl eher vom Menschen geschaffenen denn in der Musik begründeten Grenze auftun.

Meine ab und zu steinige und steile Gesangsreise hat früh mit Pop, Rock, Folk und Jazz begonnen. Danach ging es über eine klassische Gesangsausbildung an der Königlichen Dänischen Musikhochschule zum Logopädiestudium an der Universität Kopenhagen. Der Weg hat mich nach Wien geführt, wo ich an der Universität Wien Kurse in Psychosomatik und Musikpsychologie absolviert habe.

Heute arbeite ich als freiberufliche Sängerin und in meiner Praxis Zentrum: Stimme in Wien.

Ferner bin ich aktuell in Ausbildung zur MBSR -Trainerin 'Mindfulness based Stressreduktion' (nach Jon Kabat-Zinn), um MusikerInnen auch bei allfälligen Stressproblemen helfen zu können





## ROUND-TABLE

Fit-on-Stage  
Sa. 21.3., 11:30 Uhr

### ROUND-TABLE

Zum offenen Gespräch erwarten wir interessante Gäste.  
Lassen Sie sich überraschen !

Hier ist Raum für Ihre Notizen:



Mischa  
Gohlke  
Hamburg (D)

Musik

Sa. 21.3., 13:00 Uhr

## Music on Stage: Grenzen sind relativ

### Mischa Gohlke

Musiker. Freigeist. Inklusionsbotschafter. Die Reihe könnte man endlos fortsetzen.

Der Hamburger Bluesgitarrist ist facettenreich und ebenso seine Biographie. In der nach ihm benannten „Mischa Gohlke Band“ fließen deutsch-, englisch- und spanischsprachige Eigenkompositionen zu einem Crossover Sound zusammen, der hochprofessionell wie leidenschaftlich daher kommt.

Mit dem Inklusions-Song „andersSein vereint“ manifestieren die Musiker ihre Vision von einem neuen ganzheitlichen Miteinander. Angereichert werden die Eigenkompositionen durch Coverversionen der beiden Legenden Stevie Ray Vaughan und Jimi Hendrix. Blues/Rock/Funk meets Future Pop. Eine elektrisierende Mischung, die nicht nur musikalische Grenzen verschwimmen lässt.

Für den 34-jährigen Mischa Gohlke steht schon längst fest: „Grenzen sind relativ“. Dies spürt man nicht nur in seinem virtuosen Gitarrenspiel, sondern auch in der Arbeit seiner gleichnamigen Initiative, welche sich mit verschiedensten Projekten, Veranstaltungen und Aktionen für eine inklusive, integrale und nachhaltige Gesellschaft einsetzt. Das Pilotprojekt „Musikunterricht für Hörgeschädigte“ wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. Seine an Taubheit grenzende Hörschädigung sieht er nicht als Einschränkung sondern als Chance, sich herauszufordern und das zu tun, was er scheinbar am wenigsten kann: Musik machen.

Für „Fit on Stage“ hat sich Mischa Gohlke ein ganz besonderes Solo-Programm vorbereitet.

Initiator und Projektleiter Mischa Gohlke ist selbst wohl das beste Beispiel von gelebter und gelungener Inklusion. Mit einer an Taubheit grenzenden Hörschädigung hat er „trotz“ oder/und gerade wegen seines Handicaps das Abitur auf der Regelschule gemacht und den Weg als Profimusiker eingeschlagen. Aufbauend auf die erfolgreiche Arbeit mit seiner Projektmanagement- und Eventagentur „migo connections“ initiierte Mischa Gohlke im Oktober 2011 als glaubwürdiger Botschafter die deutschlandweit einmalige Initiative „Grenzen sind relativ“, welche sich in verschiedensten Projekten und Veranstaltungen für eine inklusive, integrale und nachhaltige Gesellschaft einsetzt.

Das Pilotprojekt „Musikunterricht für Hörgeschädigte“ wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. Diverse TV-, Radio- und Presseberichte dokumentieren das öffentliche Interesse an den „Grenzen sind relativ“-Projekten, die eine Pionierfunktion in der Realisierung ganzheitlicher Gesellschaftsprozesse ausüben.



Ferdinand  
Baumgartner  
Prutz / Tirol (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## Internetbasiertes Erlernen von Musikinstrumenten

### Ferdinand Baumgartner

Die Idee dieses Kurses entstand im Zuge der Lehramtsprüfung für IT, Online - Harmonika Lehrgang (internetbasiertes Erlernen von Musikinstrumenten) bildete die Abschlussarbeit. Im Laufe meiner Tätigkeit als Harmonikalehrer in der Musikschule, privat und auf div. Seminaren lernte ich viele Menschen in allen Altersstufen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Begabungen für das Erlernen dieses (eines) Instruments.

- Der eine ist ein visueller Typ, der das Notenblatt benötigt (die Griffschrift ist eine Orientierungsschrift),
- der andere hört ein Stück und will es gleich nachspielen
- wieder andere wollen das Instrument von der Bau- und Spielweise kennen- und verstehen lernen
- Von den Ansprüchen der Literatur will ich einmal absehen

Nun ist mein Kurs zum persönlichen Hobby geworden, wobei ich selber am meisten gefordert bin, wenn ich auf jeden einzelnen Schüler und seine Begabungen und Wünsche eingehen will.

Mein Kurs, der für alle kostenlos und frei zugänglich (!) ist, bietet:

- Wer sich meldet und Interesse an dem Kurs bekundet, wird als Schüler angelegt und erhält seinen Wünschen entsprechende Videos verlinkt, so erspart er sich die Suche...
- In Videosequenzen stelle ich das Instrument vor.
- Grundlegend baut der Kurs auf der Eigenart des Instruments auf: Diatonik und Gleichtonspiel bilden die Basis.
- Das beidhändige Spiel wird von Anfang an praktiziert
- Schüler aus der näheren Umgebung melden sich in Intervallen ihres Vorankommens zur Kontrolle und erhalten vor Ort entsprechende Hilfe und Stütze, die aber gleich wieder per Video individuell dokumentiert wird und online gestellt wird.
- Entferntere Schüler schicken per Email mp3-Aufnahmen ihrer Stücke und bekommen notwendige Korrekturen und Hilfen per Video wieder online gestellt.
- Das Instrument in seiner Machart ist ja mit der Volksmusik so eng verbunden, dass ich ein Musikstück für Anfänger in Einzel-Ostinati zerlege, die wiederum gepaart sind auf Schub und Zug (Tonika - Dominante), sodass dadurch noch schneller ein Erfolgserlebnis im Erlernen erreicht wird.

Voraussetzung für meinen Kurs: PC und Internet, und eine diatonische Harmonika.

Ferdinand Baumgartner (\*1952) besuchte die Pädagogische Akademie Zams in Tirol. Von 1976- 2012 war er HS-Lehrer (Fächer: Informatik, Deutsch, Geometrisches Zeichnen, Musikerziehung).

Daneben musizierte er in mehreren Volksmusikgruppen wie die Huangartler, Obergrichtler Tanzlmusik, Sonneplateau Tanzlmusik.

Er ist langjähriger Stimmbildner bei Fortbildungen des Pädagogischen Instituts für Lehrer und viele Jahre Chorleiter der Prutzer Sängerrunde, des Frauenchores Prutz und des Prutzer Schülerchores sowie Instrumentallehrer der Diatonischen Harmonika. Seit seinem Ruhegenus gestaltet er den kostenlosen Lehrgang für Diatonischen Harmonika im Zuge des Lehramtes für Informatik.



Patricia  
Breiteck  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## NUAD: Passives Yoga

### B.A. Patricia Breiteck

NUAD: Passives Yoga:

Kurzer Vortrag ueber die alte asiatische Methode der Körperarbeit und Massage, die gerne auch als Königsdisziplin bezeichnet wird.

Nuad hilft, den Körper anzunehmen, sich zu entspannen, durchzuatmen.

Schonhaltungen werden wieder mobilisiert durch Dehnungen und passive Yogahaltungen.

Es wird auch an Energielinien gearbeitet um Blockaden zu lösen und die Energie wieder in Fluss zu bringen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Nuad wirkt unterstützend und ausgleichend bei Problemen des Bewegungsapparats, z.b. Sehnenscheiden, generell Fehlhaltungen/ Schonhaltungen, Verspannungen im Nacken und Rücken, Tinnitus, sowie bei psychischen Problemen, Stress, Burn-out, ...

Die Behandlung erfolgt mit Gewand am Boden auf einer weichen Matte. Anschließend an den Vortrag biete ich Schnuppermassagen für Freiwillige.

Geboren 1980 in Linz.

Studium Jazzgesang und EMP an der Anton Bruckner Universitaet Linz.

Studienaufenthalte in London und Los Angeles.

Jazzgesangspaedagogin an der Musikschule Wien.

Konzerte in Europa als Saengerin diverser Bands (Breiteck, Big Yellow Taxi,...)

Komponistin, Textautorin.

Ausbildung Nuad



Angela  
Büche  
Salzburg (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## Die Kunst, ein Leben lang kreativ und schöpferisch zu bleiben

### Angela Büche

Die Anforderungen im Alltag eines Künstlers sind enorm. Leistungsstress und Routine sind gefährliche Kreativitätsfresser. Um auf Dauer erfolgreich zu sein genügt es nicht, fachlich gut zu sein. Es braucht zusätzlich eine überzeugende Persönlichkeit, die das Publikum begeistern kann.

Mit dem ZRM® Training (Zürcher Ressourcenmodell®) lernen Sie, achtsam und nachhaltig mit Ihrer kostbaren Kreativität umzugehen und sie immer wieder zum Sprudeln zu bringen. Sie lernen, wie Sie Ihre Gesamtpersönlichkeit authentisch und überzeugend entwickeln können. Genau dafür wurde das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® entwickelt.

Das ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training und beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht die Gedanken, die Gefühle und den Körper in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von kreativen interaktiven Tools, Coaching und theoretischen Impulsreferaten entwickeln und erweitern die TeilnehmerInnen ihre Künstlerpersönlichkeit.

Angela Büche, systemische Coachin in eigener Praxis, zertifizierte ZRM® Trainerin und Cellistin am Musikum Salzburg. Sie gibt Lehrveranstaltungen und Trainings u. a. an der Universität Salzburg, Mozarteum Salzburg, Musikuniversität Wien und an anderen künstlerischen Bildungsinstitutionen in Österreich, Südtirol und in der Schweiz. Sie ist Jurorin bei Prima la Musica.

Als Trainerin und Coachin ist es ihr ein besonderes Anliegen, Menschen zu einem selbstbestimmten guten und erfolgreichen Leben zu begleiten, in stimmiger Resonanz zu den Herausforderungen des Lebens. Ihre Arbeitsschwerpunkte: Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Lampenfiebertraining, Motivations- und Kommunikationstraining, Zeit- und Stressmanagement, Projektmanagement, Ensemble- und Orchestercoaching sowie nachhaltige Burnout Prävention.



**Ulrich  
Drechsler**  
Wien (A)

**Workshop**  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## Ausatmen nicht vergessen !

### Ulrich Drechsler

Wie ALLE MusikerInnen das ganzheitliche Verständnis ihrer Atmung nutzen können! Vor allem SängerInnen, Holz- und BlechbläserInnen lernen während ihren Ausbildungen und Studien Techniken, ihre Atmung abzustimmen und zu optimieren damit sie ein möglichst großes Potential ihres jeweiligen Instruments und ihrer Stimme nutzen können.

Gezielte Techniken und Übungen aus dem Yoga, dem Qigong, Feldenkrais, Tai Chi und vielen anderen großartigen Methoden bieten weitere Möglichkeiten, die Atmung zu verbessern und für die individuellen Bedürfnisse zu nutzen.

**ABER DIE ATMUNG KANN NOCH VIEL MEHR !!**

Im Verlauf der Atmung spiegeln sich all unsere individuellen Qualitäten ebenso wie die oft damit verbundenen, möglichen Belastungen wider, die uns prägen - resultierend aus unseren Konzepten und Gewohnheiten, Ursachen und Wirkungen. Genau genommen atmet jeder Mensch auf seine ganz eigene Art und Weise, so individuell wie ein Fingerabdruck.

Speziell für MusikerInnen bedeutet das, dass sie das Wissen über die übergeordneten Strukturen der Atmung dazu benutzen können um Zugang zu einen viel grösseren Teil ihrer Fähigkeiten als zu erhalten.

Gleichzeitig können anhand der Atmung die Ursachen für eine Vielzahl berufsspezifischer Belastungen und Symptome - seien sie geistiger, emotionaler, physischer oder energetischer Natur - erkannt und geklärt werden. Anhand einfacher, praxisorientierter Übungen können MusikerInnen ein ganz neues Bewusstsein anhand der Möglichkeiten ihrer Atmung erlangen.

Da jeden Musiker, abgesehen von ganz instrumentenspezifischen Symptomen, letztendlich die gleichen Anforderungen und Belastungen betreffen, ist dieser Workshop ganz gezielt nicht nur für Sänger- und BläserInnen. Alle MusikerInnen jeden Genres und jeglichen Instruments können das Wissen um ihre Atmung nutzen um ihre Fähigkeiten weiter zu verbessern.

Der preisgekrönte Bassklarinetist und Komponist Ulrich Drechsler ist einer der erfolgreichsten Musiker Österreichs im Bereich Jazz und Populärmusik („Café Drechsler“, „Ulrich Drechsler Cello Quartett“, div. Filmmusik uvm.), geht weltweit einer intensiven Konzerttätigkeit nach, leitet Workshops und ist beim renommierten deutschen Plattenlabel Enja Yellowbird unter Vertrag.

Ulrich Drechsler ist zertifizierter Impuls - Strömen Master Practitioner und Lehrer. Er entwickelt und unterrichtet erfolgreich Workshop Konzepte, in denen er speziell auf die Bedürfnisse von Künstlern eingeht. Mit seiner Frau leitet er in Wien erfolgreich eine gemeinsame Praxis für Impuls - Strömen. Strömen ist eine ganzheitliche Methode, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Die Ursprünge liegen vor allem in der tibetischen Medizin die seit Jahrtausenden intensiv das Wechselspiel zwischen Körper und Geist erforscht.



Wen-Tsien  
Hong  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## Yoga für Musiker und Wissenschaftler mit besonderer Rücksicht der TCM

### Dr. Wen-Tsien Hong

Yoga ist eine alte indische Philosophie und Körpererfahrung, die auf einer Balance von Körper und Geist/Seele aufbaut. Für Berufsmusiker/innen, die oft unter starkem Leistungs- und Konkurrenzdruck stehen, und Wissenschaftler/innen, die häufig unter Folgen von Bewegungsmangel leiden, kann Yoga einen Weg zeigen, um seelische Anspannung und körperliche Beschwerden aufzulösen und mit sich in einen harmonischen Einklang zu kommen.

Yoga entwickelt das Prinzip einer vom Zentrum des Körpers ausströmenden harmonischen Energie, die zu körperlicher Leichtigkeit und geistiger Klarheit führt. Vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen als Instrumentalistin, Pädagogin und Wissenschaftlerin habe ich mich schon lange mit der Früherkennung berufsbedingter körperlicher und seelischer Beschwerden befasst und immer wieder durch die Yoga-Praxis einen Weg zu Selbstheilung und Ausgeglichenheit weisen können.

Meine Workshops richten sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene und verbinden Yoga-Praxis mit einem Eingehen auf die individuelle Situation der Kursteilnehmer/innen.

Wen-Tsien Hong, geboren in Taiwan, lebt seit vielen Jahren in Wien. Sie studierte Klavier (Konzertfach) und Musikwissenschaft an der Hochschule/Universität für Musik (Dr. phil. 2003). In diesem Rahmen absolvierte sie auch den zweijährigen Lehrgang für Atem-, Stimm-, und Bewegungserziehung. Seit 1998 praktiziert sie Yoga. In Taipei wurde sie in der japanischen Yoga-Methode Oki-Do (沖道) ausgebildet. Seit 2001 vertieft sie ihre Yoga-Praxis bei verschiedenen Lehrern in Wien und ist außerdem als Klavierpädagogin, Wissenschaftlerin, Journalistin und Übersetzerin tätig. Seit 2014 lehrt sie an der Kunstuniversität Graz.



Jasmin  
Mirza  
Münster (D)

Workshop  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## Prävention von Rückenbeschwerden beim Keyboard- oder Klavierspiel

### BSC. PT & MSC. Cand OMT Jasmin Mirza

Lange Übungssessions, Proben und Auftritte erfordern neben dem musikalischen Können auch eine gewisse körperliche Konstitution, um diesen Herausforderungen langfristig gewachsen zu sein. Anhaltende Spielhaltungen im Sitz und Stand wollen stabilisiert werden, ausgleichende Beweglichkeit und Kraftausdauer schützen vor muskulären Verspannungen, die besonders bei Pianisten im Bereich der unteren Wirbelsäule auftreten. In diesem Workshop wird durch Bewegungsübungen die Körperwahrnehmung bezüglich der Wirbelsäulen- Position geschärft, Lockerungs- und Dehnungsübungen verbessern die Beweglichkeit, Stabilisationsübungen erhöhen die Kraftausdauer der Wirbelsäulenstützenden Muskulatur. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

Jasmin Mirza, geboren 1984 in Freiburg im Breisgau, seit 2009 Physiotherapeutin in Münster, 2011 Bachelor of Science in Physiotherapy, derzeit Master of Science Candidate in Manueller Therapie/ OMT an der Hochschule Osnabrück. Sie ist seit 2012 Polestar- Pilates- Trainerin, arbeitet physiotherapeutisch mit orthopädischem Schwerpunkt in Münster, wo sie mehrere Künstler (Instrumentalisten des städt. Orchesters Münsters) behandelt. Ihr Interesse besteht darin, Künstler und ihre alltäglichen Anforderungen zu erfassen und tatkräftig zu unterstützen. Im Alter von 5 Jahren begann sie klassisches Ballett, erhielt später eine semi- professionelle musikalische Ausbildung mit Schwerpunkt Musical, sang in verschiedenen Chören, spielte Opern und Theater.





Marie  
Orsini-Rosenberg  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## **Bewegungsfreiheit und Stabilität: Körperlich-mentale Balance für die musikalische Kommunikation (Alexander-Technik)**

**Marie Orsini-Rosenberg & DI. Dr. Alexandra Mazek**

Beweglichkeit und Stabilität:

Körperlich-mentale Balance als Grundlage für die musikalische Kommunikation.

Als Musiker muss man viele Aufgaben zugleich erfüllen dadurch verliert man manchmal die Verbindung mit dem Körper. Das führt zu Verspannungen und Stress.

In diesem Workshop geht es darum, die Selbstwahrnehmung zu stärken und eine gute Ausgangsposition für das Spiel zu suchen.

Wir geben keine fixen Positionen vor - es geht darum, Denk- und Bewegungsgewohnheiten aufzuspüren und diese zu hinterfragen.

Kann ich unnötige Anspannungen beim Spiel bemerken?

Nehme ich meinen ganzen Körper wahr während ich spiele?

Nicht „richtig“ machen, sondern durch Innehalten bewußt wahrnehmen, was wir eigentlich tun, wo wir zu viel halten, wo wir uns verkrampfen, ist der Ansatz, den wir wählen. Werden die Spannungen dort, wo sie entstehen, wahrgenommen, können wir sie langsam abbauen. Die dadurch gewonnene Stabilität und Beweglichkeit während des Musizierens wirken sich auf den Klang, das eigene Wohlbefinden und die Fähigkeit uns durch die Musik mitzuteilen aus.

Beim Workshop haben Sie Gelegenheit mit und ohne Instrument neue Bewegungsmöglichkeiten zu erproben. Als Alexander-Technik Lehrerinnen leiten wir mit unseren Händen und mit Worten die Bewegungen an.

Marie Orsini-Rosenberg | Cellostudium Mozarteum Salzburg und Musikuni Wien | Ausbildung: Alexander-Technique Centre Vienna | Postgraduate Scuola Tecnica Alexander Milano | Musikerin, AT Lehrerin am AT Centre Vienna und Amadeus International School Vienna

DI., Dr. Alexandra Mazek | Studium Univ. f. Bodenkultur, Wien | Teamleader Entwicklungsprojekt Nepal | 3-jährige Ausbildung zur Lehrerin der Alexander-Technik | seit 1999 freiberufliche Unterrichtstätigkeit (Pilotprojekt an einer Volksschule, Krankenhaus Hainburg, Assistentin Ausbildungszentrum für AT, Amadeus International School | Schwerpunkte: Umgang mit Stress, berufliche Gesundheitsförderung (LKH Hainburg), Prävention von Haltungsproblemen in der Schule; [www.at-vienna.at](http://www.at-vienna.at)



Esther  
Rois-Merz  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 13:00 Uhr

## InEar-Monitoring: Anwendung, Einschulung und Selbsterfahrung

**Mag. Esther Rois-Merz & Mag. Thomas Egger**

Bei InEar-Monitoring ist der Musiker zu 100% auf seine Monitormischung angewiesen. Ein individuell erstelltes Gesamtkonzept ermöglicht dem Musiker, den Fokus auf seine musikalische Aufgabe zu richten.

Dieses Gesamtkonzept erstreckt sich von der Abstimmung der tontechnischen Komponenten (vom Mikrofon bis zum Ohrhörer) über die Berücksichtigung der Bühnenakustik und der Schallsituation, der der Musiker während dem Konzert ausgesetzt ist und schließt letztendlich auch die ausführenden Tontechniker (und Tonmeister) mit ein.

In den nahegelegenen Firmenräumen von Audienz (Nibelungengasse 1/41, 1010 Wien) können Sie in im Audiometrieraum verschiedene universal gefertigte StageDiver-InEars testen. Sie erleben live, wie sich die Wahrnehmung der eigenen Stimme und der Monitormix aufgrund der Lautstärke verändert.

In der Anmeldung zum Workshop können Sie wählen, ob Sie ein individuelles 20-30 minütiges Beratungsgespräch für sich selbst möchten, oder nur bei einem der Beratungen vor Ort "mithören" wollen.

Aufgrund der der begrenzten Teilnehmerzahl bitte unbedingt vor Ort nochmals die Teilnahme im Tagungsbüro abklären.

Mag.a Art. Esther Rois-Merz, geboren 1980 und aufgewachsen in der Schweiz, studierte Tonmeister an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien mit Schwerpunkt Aufnahmeleitung. 2008 absolvierte sie die Meisterprüfung für Hörgeräteakustik in Innsbruck. Als Hörakustikerin war sie von 2006-2010 in Lausanne. Seit 2010 ist sie u.a. in der Lehre tätig und unterrichtet an der Akademie Hören Schweiz das Fach Akustik. Seit 2013 leitet sie in Wien die „Audienz – musikalische Hörberatung“.

Mag. Art. Thomas Egger, geboren 1982 und aufgewachsen im Ennstal (Steiermark), studierte Tonmeister mit den Schwerpunkten Aufnahmeleitung und Klangregie an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. 2009 erfolgte eine Spezialisierung auf dem Gebiet der raumakustischen Planung. Im Zuge der Diplomarbeit mit dem Titel "Raumakustische Planung von Proberäumen" wurde ein Projekt in Wien 23 geplant und ausgeführt. Thomas Egger ist als selbstständiger Tonmeister in den Bereichen Raumakustikplanung und Musikaufnahme tätig.



**Wolfram Winkel**  
München (D)

**Workshop**  
Sa. 21.3., 14:00 Uhr

## **Polyrhythmen und Bewegungskoordination**

### **Dipl. Mus. Wolfram Winkel**

Beim Erarbeiten von Polyrhythmen und Überlagerungen stellte ich fest, dass eine Strategie bei weitem nicht ausreicht, um zwei (oder mehr) Bewegungsabläufe zur gleichen Zeit zu entwickeln; mehrere Methoden mussten gefunden werden.

In meinem Workshop möchte ich mit aufeinander aufbauenden Übungen genau diese Fähigkeit stärken und darstellen, welche Wege helfen können, eine bessere Bewegungskoordination zu erreichen. Hierfür sind keine besonderen Vorkenntnisse im Bereich der Polyrhythmik erforderlich! Rhythmusinstrumente und andere Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Wolfram Winkel, geboren am 11.08.1970 in München.

- \* Schlagzeugstudium an den Musikhochschulen Hamburg, Salzburg und München, Diplom und Meisterklasse bei Prof. Dr. Dr. h. c. Peter Sadlo.
- \* Zahlreiche Konzerte mit dem New Yorker Minimalisten Steve Reich in Europa und Asien als Gast des Ensemble Modern, Frankfurt.
- \* Solistische Partien mit europäischen Rundfunkorchestern (Radio-Kammerorchester Hilversum, Orchestra Sinfonica Nazionale della RAI, Rundfunk-Sinfonieorchester Saarbrücken, Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks).
- \* Dozent für Schlagzeug, Schlagzeugmethodik und Rhythmikstudien an der Hochschule für Musik und Theater München. Gastdozent an der Universität Mozarteum, Salzburg mit dem Kurs 'Rhythmische Praxis'.
- \* Autor des Lehrbuches "Die Rhythmik der Neuen Musik". Kurse über Polyrhythmik an europäischen Musikhochschulen und Akademien (z.B. in Salzburg, Zürich, Berlin, Frankfurt, Mannheim, Hannover, München).



Walter  
Brusniak  
Manheim (D)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Grundlagen der bläserischen Leistungsatmung und ihre praktische Anwendung

### Walter Brusniak

Blechbläser: Druckluft oder Luftdruck?

Ob Populärmusik oder Klassik - die Atmung als Grundlage muss stimmen. Körperhaltung, Ansatz, Tonbildung, Intonation, Artikulation und Dynamik werden unmittelbar durch eine adäquate Luftführung beeinflusst. Der praxisorientierte Workshop richtet sich an Blechbläser und die Atem-, Luftführungs- und Tonübungen werden an der Trompete demonstriert.

P.S.: Die Workshopteilnehmer können mir gerne unter [brusniak@t-online.de](mailto:brusniak@t-online.de) ihre besonders am Herzen liegenden Fragen mailen, damit ich mich auf spezielle Wünsche vorbereiten kann. Selbstverständlich werden diese Fragen -auf Wunsch- anonym behandelt.

Studium an der Hochschule für darstellende Kunst Frankfurt (Main) und Musik bei Otto Wencke. Teilnahme an verschiedenen Meisterkursen bei Pierre Thibaud (Paris), Bo Nilson (Malmö), Friedemann Immer (Köln), Edward Tarr (Basel)

1. Trompeter im Nationaltheater Mannheim, und Mitwirkung in diversen Kammermusikensembles  
Zusatzausbildung als Atemtherapeut. Pädagogische sowie medizinisch-therapeutische Tätigkeiten und Forschung mit Schwerpunkt: Stimm- Sprech- und Blasfunktionsstörungen.



Ulrich  
Drechsler  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Künstlerische Authentizität

### Ulrich Drechsler

Verstehen und nutzen der individuellen Qualitäten zur Entwicklung einer starken künstlerischen Identität und dem damit verbundenen Erhalt der eigenen Gesundheit!

Was benötige ich um der Künstler/die Künstlerin zu werden, der/die ich sein möchte? Wie gehe ich mit dem beruflichen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und sozialen Leistungsdruck um? Wie nutze ich mein Wissen und meine Begabung am effektivsten um den für mich passenden beruflichen Rahmen zu finden und authentisch zu bleiben.

Das sind Themen mit denen sich Kunstschaffende jeglichen Genres auseinandersetzen dürfen. In einer komplett leistungsorientierten Gesellschaft steigen die geistigen, emotionalen und physischen Herausforderungen ins Unermessliche!

Insbesondere in den Bereichen der Popular Musik, der freien Theater- und Tanzszene und der bildenden Kunst sind die, meist freischaffenden Künstler in der Regel in der Situation, ihrer Tätigkeiten unter gänzlich ungeschützten Rahmenbedingungen nachzugehen.

Dabei sind KünstlerInnen komplett und meist schutzlos den Anforderungen und Veränderungen der seit Jahren schrumpfenden Kulturmärkte ausgesetzt und so gezwungen, ständig darauf zu reagieren. Schlussendlich fallen viele Kulturtreibende in unserem sozialen System durch nahezu jeglichen sozialen Raster.

Von den Rahmenbedingungen, unter denen die KünstlerInnen dann üben, proben, auftreten usw., die eine weitere v.a. physische Herausforderung darstellen, ist hier noch gar nicht die Rede.

Konklusion: das Belastungspotential für Künstler im Bereich der Popular Musik und der freien künstlerischen Berufe ist im Vergleich zu den meisten anderen Arbeitsbereichen in unserer Gesellschaft dermaßen hoch, dass es nicht verwundern darf, dass diese Menschen schnell Gefahr laufen, körperlich, emotional und geistig überbeansprucht zu werden und resultierend daraus Symptome entwickeln.

Wie pflege ich meine künstlerische Authentizität? Was bringt sie mir? Wie kann ich sie nutzen um einerseits mein Übe-, Probe-, Praxisverhalten, meinen Zugang zu meiner Kreativität und andererseits meinen Umgang mit den äusseren Rahmenbedingungen zu verbessern?

Anhand einfacher praxisorientierter Übungen will dieser Workshop dabei helfen, ein besseres Bewusstsein über die eigenen Fähigkeiten zu erlangen um so Belastungen jeglicher Art vorzubeugen.

Der preisgekrönte Bassklarinettenist und Komponist Ulrich Drechsler ist einer der erfolgreichsten Musiker Österreichs im Bereich Jazz und Populärmusik („Café Drechsler“, „Ulrich Drechsler Cello Quartett“, div. Filmmusik uvm.), geht weltweit einer intensiven Konzerttätigkeit nach, leitet Workshops und ist beim renommierten deutschen Plattenlabel Enja Yellowbird unter Vertrag.

Ulrich Drechsler ist zertifizierter Impuls - Strömen Master Practitioner und Lehrer. Er entwickelt und unterrichtet erfolgreich Workshop Konzepte, in denen er speziell auf die Bedürfnisse von Künstlern eingeht. Mit seiner Frau leitet er in Wien erfolgreich eine gemeinsame Praxis für Impuls - Strömen. Strömen ist eine ganzheitliche Methode, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Die Ursprünge liegen vor allem in der tibetischen Medizin die seit Jahrtausenden intensiv das Wechselspiel zwischen Körper und Geist erforscht.



Julia Noa  
Fischer  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Gyrokinesis® für PianistInnen

### MA Julia Noa Fischer

GYROKINESIS®, früher bekannt als White Cloud Yoga, ist eine sehr dynamische, fließende Yogamethode. Es trainiert systematisch Gelenke und Muskeln und stimuliert die inneren Körperorgane inklusive des lymphatischen Systems. Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gleichzeitig entwickelt, Flexibilität, Vitalität und Dynamik dabei erhöht.

#### ZIEL DES TRAININGS:

- 1) Optimierung der Körperhaltung beim Klavierspielen, Fehlhaltungen korrigieren bzw. Haltungsschäden vorbeugen
- 2) einen Ausgleich zu einseitigen Körperbelastungen schaffen
- 3) Stress und Verspannungen abbauen
- 4) Gezielt an Schwachstellen im Körper arbeiten; Schmerzen am Bewegungsapparat (Rückenschmerzen u.a.) lösen bzw. vorbeugen
- 5) Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit verbessern
- 6) Anregung des Herzkreislaufes und des Stoffwechsels
- 7) Beweglichkeit, Koordination, und Körperwahrnehmung verbessern

Der durch Gyrokinesis® trainierte Körper zeichnet sich durch mehr Kraft und Dynamik, mehr Vitalität und organische Verjüngungsfähigkeit aus, sowie durch die Fähigkeit sich mental und körperlich besser entspannen zu können. Im Workshop werden Übungen gelernt, die zu Hause mit Leichtigkeit wiederholt und geübt werden können.

Der Begriff Gyrokinesis® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Gyrotonic®Enterprise und wird mit deren Erlaubnis verwendet.

\* Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen!

Julia Noa Fischer (\*1977): Sängerin, Pianistin, Komponistin, Konzerttätigkeit, Lehrtätigkeit für Gesang, Stimm- und Körpertraining; 1996 - 2000 Diplomstudium an der Bundesakademie für Sozialarbeit.  
2000 - 2006 Studium an der Anton Bruckner Privatuniversität und am Gustav Mahler Konservatorium: Jazzgesang und Jazzklavier; 2008 Ausbildung zur Gyrokinesis®-Trainerin; 2009/10 Kompositionsstudium an der Anton Bruckner Privatuniversität; 2011 - 2014 Masterstudium für IGPJazzgesang an der Anton Bruckner Privatuniversität.



Corinne  
Morini Mager  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Cooling down mit Estill Voice Training

### Corinne Morini Mager

Jeder Sänger, egal welchen Faches und Stils, erfährt täglich eine Form von Schwellungen der Stimmbänder.

In diesem Workshop werden Routinen zur Erholung für jeden Gesangs- und Sprachtyp gezeigt. Die Reichweite geschwollener Stimmbänder geht von „normal“, wie sie nach Auftritten, Proben, einem langen Unterrichtstag oder Sprechen in lauter Umgebung auftritt bis „extrem“, wie zum Beispiel durch Krankheit, Müdigkeit, Überbeanspruchung oder Stimmstörungen, wie Knötchen, Polypen, Zysten oder Läsion.

Die wissenschaftlich untersuchten Stimmarten und Modelle von SOB und CRY entsprechend dem Estill Voice Training werden vorgestellt und praktisch angewandt.

In Kombination mit anderen „Body-Cover“ Stimmbänderkonditionen und Übungen werden den Teilnehmern neue Werkzeuge und Methoden zur stimmlichen Erneuerung und Verbesserung mit auf den Weg gegeben um stimmlich immer fit und gesund zu sein.

Die vielfältige Sängerin und Gesangslehrerin Corinne Morini Mager machte ihren BM in vocal performance an der Youngstown State University und ihren MM in vocal pedagogy am New England Conservatory.

Ihr Können erstreckt sich über verschiedene Musikstile und als einzige zertifizierte Meisterlehrerin für Estill Voice Training in Österreich unterrichtet sie professionelle Sänger aller Genres in ihrem Gesangsstudio. Corinnes Erfahrung ist gefragt und so war sie bereits Gastlektorin an der Kunstuni Graz, dem Performing Center Austria und dem Raimund Theater.

Zurzeit ist Corinne an der FH Wiener Neustadt tätig und unterrichtet dort Gesang für Sprachtherapie.



Elfriede  
Rossori  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Qi Gong für MusikerInnen

### Dr. Elfriede Rossori

80% aller MusikerInnen haben Beschwerden durch einseitige Haltung und Verspannung beim Musizieren und Singen!

Qi Gong ist ein effektiver Weg, den Körper physiologisch richtig zu bewegen, Verspannungen zu lösen und den Muskeltonus zu normalisieren.

MusikerInnen erkennen sofort die enge Verbindung zwischen Qi Gong und Musik und schätzen die positiven Auswirkungen der Übungen auf Spielhaltung, Technik und musikalischen Ausdruck.

Körperhaltung, Bewegung und Atem: Ein „disponierter Zustand“, der die Ausdruckskraft der Musik in ihrer ganzen Breite frei setzt, tritt bei körperlicher und geistiger Entspannung ein. Dies entspricht einem guten Übungszustand bei Qi Gong: natürliche, ruhige Atmung, Entspannung, zentriert in der eigenen Mitte mit guter unterer Stabilität und oberer Leichtigkeit, Beweglichkeit und Flexibilität. Die Bedeutung des Atems im Qi Gong, der das Verwurzelte unterstützt und frei den ganzen Körper durchströmt, findet sich ebenfalls in der musikalischen Praxis.

In Qi Gong Übungen werden Arme, Beine und Rumpf oft unterschiedlich bewegt. Auch beim Musizieren gibt es gleichzeitig mehrere Aktivitäten wie Mehrstimmigkeit, unterschiedliche Aufgaben der linken und rechten Hände und Füße, Voraushören, Kontrolle über das eigene Gespielte und exaktes Zusammenspiel mit anderen. Die Synchronizität der geistigen und physiologischen Bewegungen bei Qi Gong ist Musizierenden vertraut: sie bereichert und verfeinert das Spiel.

Dr. Elfriede Rossori: Praxis in Tai Chi und Qi Gong seit den 1980er Jahren, u.a. bei Josefine Zöller und Mantak Chia. Regelmäßige Kurse „Gesunde Lebensweise“ mit Bewegungs- und Entspannungsübungen des Tai Chi/Qi Gong.

Ausbildung in Tai Chi / Qi Gong beim Deutschen Tai Chi Bund Hamburg (Kassen-Zertifizierung Deutschland für Qi Gong /Tai Chi). Fortbildung u.a. bei PTCH, Projekt Qi Gong – Traditionelle chinesische Heilmethoden, Universität Oldenburg.

Aktuelle Kurse Qi Gong und Tai Chi in Wien-Hietzing.





Gail  
Schwarz  
Wien (A)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Pop - Hand - Instrument

### Gail Schwarz

Jede(r) InstrumentalistIn nutzt entweder ein oder zwei Hände. Ob im Alltag oder "on stage" - wir brauchen eine gute Organisation des Körpers; dies wird ermöglicht durch einen bewussten Umgang mit dem Körper.

Dieser 45-minütige Workshop gibt eine kleine Einleitung in die Physiologie der Hände, wir werden instrumentspezifische Bedürfnisse diskutieren und am Schluss werden TeilnehmerInnen eine Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung Exploration erfahren mit dem Titel "Arbeiten mit der dominanten Hand".

TeilnehmerInnen: InstrumentalistInnen, Instrumental PädagogInnen, Ärztinnen und Ärzte und TherapeutInnen, die mit InstrumentalistInnen arbeiten.

Workshopsprache: Englisch oder Deutsch

Geboren in Südafrika, wo sie ein Bachelor of Music in Performing Arts (mit Auszeichnung) und auch B.Mus. Performing Arts Honours erfolgreich abgeschlossen hat. Um ihre musikalische Erziehung zu entwickeln, ist Gail in die Schweiz gereist. Sie hat Deutsch gelernt, erfolgreich ein Lehrdiplom (Hauptfach: Blockflöte) abgeschlossen und eine Familie gegründet.

Seit fünf Jahren lebt sie in Wien als Mutter, Musikerin, Musikpädagogin (Blockflöte, Saxophon, Klavier, Musik Theorie, Angewandte Musikphysiologie) und Feldenkraislehrerin, die gerne immer wieder ein bisschen Pop in ihr Leben und Lehren einbringt.



Mischa  
Gohlke  
Hamburg (D)

Workshop  
Sa. 21.3., 15:00 Uhr

## Grenzen sind relativ – Musikunterricht für Hörgeschädigte

### Mischa Gohlke

Ca. 14 Millionen Menschen in Deutschland sind hörgeschädigt. Derzeit gibt es kaum Angebote für hörgeschädigte Menschen, Musikunterricht zu nehmen. Dazu existiert der weit verbreitete Glaubenssatz, dass "man aufgrund einer Hörschädigung keine Musik machen kann".

Mischa Gohlke sagt dazu: „Es ist spannend gerade das zu machen, was man auf dem ersten Blick scheinbar am wenigsten kann. Die individuellen Grenzen eines Menschen sind nicht gebunden an eine "Behinderung", sie sind vielmehr Teil eines jeden Menschen und seiner Persönlichkeit und diese gilt es im Austausch nach innen und außen zu transformieren.“

In Kooperation mit der renommierten "Rock & Pop Schule Kiel" hat Mischa Gohlke im November 2010 das mittlerweile mehrfach ausgezeichnete Pilotprojekt „MUSIKUNTERRICHT FÜR HÖRGESCHÄDIGTE“ ins Leben gerufen. Inzwischen findet der inklusive Unterricht auch in Hamburg, u.a. an der Elbschule, statt. Dieses Angebot ist einmalig in Deutschland und es funktioniert: Hörgeschädigte und hörende Menschen können gemeinsam ein Musikinstrument erlernen und miteinander musizieren!

Initiator und Projektleiter Mischa Gohlke ist selbst wohl das beste Beispiel von gelebter und gelungener Inklusion. Mit einer an Taubheit grenzenden Hörschädigung hat er „trotz“ oder/und gerade wegen seines Handicaps das Abitur auf der Regelschule gemacht und den Weg als Profimusiker eingeschlagen. Aufbauend auf die erfolgreiche Arbeit mit seiner Projektmanagement- und Eventagentur „migo connections“ initiierte Mischa Gohlke im Oktober 2011 als glaubwürdiger Botschafter die deutschlandweit einmalige Initiative „Grenzen sind relativ“, welche sich in verschiedensten Projekten und Veranstaltungen für eine inklusive, integrale und nachhaltige Gesellschaft einsetzt. Das Pilotprojekt „Musikunterricht für Hörgeschädigte“ wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. Diverse TV-, Radio- und Presseberichte dokumentieren das öffentliche Interesse an den "Grenzen sind relativ"-Projekten, die eine Pionierfunktion in der Realisierung ganzheitlicher Gesellschaftsprozesse ausüben.



Ensemble  
Timotijevic  
Wien (A)

Musik

Sa. 21.3., 16:00 Uhr

iPop on Stage

**Ensemble Timotijevic**



[www.facebook.com/vanja.music](http://www.facebook.com/vanja.music)

[vanja.timotijevic@students.mdw.ac.at](mailto:vanja.timotijevic@students.mdw.ac.at)

**Lampenfieber**

Up and Down

Open Air Performance

Nachtarbeit

Medien Skandal

Stage fright

Rampenlicht

Krisen

Medien Hype

Sex

Bühnentechnik

Tourneen

Drugs

Rock'n'Roll

Management

Ergonomische  
Instrumente

Selbstmord

Jetlag

Burnout

Gehörschutz

Stress

Erholung

Kinderstars

Mentale Techniken

Alkohol

Nachtschicht

Steuererklärung

Coaching

Training

Club 27

Autodidaktik

Scheinwerfer

Zukunftssicherung

Top Performance

Die Themenlandschaft dieser Veranstaltung ist weitreichend. Sie umfasst neben spezifischen Anliegen von MusikerInnen, zahlreiche Aspekte aus vielen Fachbereichen wie der Publizistik, des Kulturmanagements, der Musikpsychologie, der Musikermedizin, der Gehörphysiologie, der Pädagogik und viele anderen Spezialgebieten.

Frau Mag. Dr. Parzer hat sich dankenswerter Weise bereiterklärt, im Rahmen einer wissenschaftlichen Studienarbeit im Vorfeld des Symposiums zu versuchen, diese Aspekte journalistisch zusammenzutragen, um eine Einstimmung auf die Thematiken der Veranstaltung zu erhalten.

Das Symposium wird nun erstmals die Gelegenheit bieten, aktuelles Wissen aus vielen Aspekten, von zahlreichen ExpertInnen verschiedener Fachbereiche zusammenzutragen.

Mag. Dr. Edwina Elisabeth Parzer, geboren 1973 in Wels. Sie hat im Bereich der Musik mehrere Studien abgeschlossen: „Magisterstudium“ und „Doktoratsstudium“ Musikwissenschaft an der Universität Wien. „Bachelor of arts“ und „Magister of arts“ für Sologesang bei Eva Blahova. „Lied und Oratorium“ bei Walter Moore. „Kinderstimmgebung mit Schwerpunkt Klavier“ am Konservatorium der Stadt Wien.

Parzer schloss auch weitere Lehrgänge ab: „Lied und Oratorium“ bei Gabriele Fontana, „Musikalische Früherziehung“ sowie „Tonsatz nach Heinrich Schenker“ an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Seit Herbst 2013 absolviert sie das ME/IME Lehramtstudium an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

Sie unterrichtet „Allgemeine Musiklehre“ am Vienna Konservatorium, „Sologesang“ am Prayner Konservatorium Wien sowie seit 2011 Musikerziehung am Bundesgymnasium Mödling.

---

## Mentale und körperliche Belastungen von MusikerInnen im Bereich der Populärmusik - Aspekte im Überblick

Edwina Parzer

Das glamouröse Leben als Rock- und Popstar hat für viele KünstlerInnen auch seine Schattenseiten. Die australische Psychologieprofessorin Diana Kenny fand in ihrer Studie mit über 12.600 Popstars aller Genres, die zwischen 1950 und 2014 verstorben sind, heraus, dass PopmusikerInnen durchschnittlich 25 Jahre kürzer im Vergleich zur US-amerikanischen Durchschnittsbevölkerung leben. Unfallrisiko, Suizid und Mord kommen bei prominenten MusikerInnen ungleich häufiger vor. (Warum Popmusiker jünger sterben - news.ORF.at, 2014)

MusikerInnen werden meist als glückliche Personen betrachtet, die ihr Hobby zum Beruf machen konnten. Man kann sich selbst verwirklichen, sich selber finden usw. Dass aber die Ausübung dieses Berufs durchaus von Schmerzen und Krankheit geprägt sein kann, ist vielen nicht bewusst. Viele Studien zeigen hohe Raten berufsspezifischer Erkrankungen. (Samsel, Möller, Marstedt, & Rainer, 2006:86) Sie sind den Wechselwirkungen von körperlichen Belastungen, instrumentenspezifischen Besonderheiten, psychomentalen Anforderungen und Belastungen durch Perfektions-, Konkurrenz- und Zeitdruck ausgesetzt.

Während im Bereich der klassischen Musik, der sogenannten Kunstmusik, schon viele Studien vorliegen, finden die gesundheitlichen Probleme von PopmusikerInnen in der Musikermedizin kaum Beachtung. Es gibt nur einige Untersuchungen zum Drogenkonsum in der englischsprachigen Literatur. Auch das von PopmusikernInnen verwendete Instrumentarium oder typische Spieltechniken werden nicht beschrieben. (Decker-Voigt, 1995:76) Es dienen daher in der vorliegenden Arbeit fallweise Studien aus dem klassischen Musiksektor als Vergleich.

Im ersten Teil der Arbeit werden Themenbereiche diskutiert, die PopmusikernInnen in ihrer Berufsausübung beeinflussen, sowie Faktoren, die mit dieser Tätigkeit zusammenhängen behandelt.

Ein Ergebnis soll im zweiten Teil der Arbeit angestrebt werden. Hier werden Datenmaterial, Fragebögen und die geführten Interviews mit den KünstlerInnen qualitativ ausgewertet.

### Populärmusik oder klassische Musik ?

Populäre Musik ist allgegenwärtig: im Radio und Fernsehen, in Spielfilmen und Computerspielen, bei Wahlkämpfen, Demonstrationen, Sportereignissen, Begräbnissen, Staatsakten, Amtseinführungen und militärischen Paraden. In Deutschland macht der Tonträgerumsatz bereits 73 % der Gesamtproduktion aus. (Appen, Grosch, & Pfeleiderer, 2014:7)

Fast jede Altersgruppe besucht Popkonzerte, während der Altersdurchschnitt im klassischen Bereich bei ca. 60 Jahren liegt. (Russ, 2007:4)

In der Fachwelt herrscht noch immer keine Einigkeit, was populäre Musik auszeichnet. Der Versuch populäre Musik von der Volksmusik und der Kunstmusik abzu-

grenzen, ist schwierig. Die Behauptung, dass populäre Musik eine geringere kompositorische Komplexität, Originalität und Ausdruckstiefe besäße, ist eine Unterstellung. (Appen, Grosch, & Pfeleiderer, 2014:8)

Adorno beschreibt die populäre Musik als immergleiche, standardisierte Massenware, die das Publikum vom kritischen Denken abhält und folglich zur Verdummung führt. (Adorno, 1991:44) Auch die konservative BBC sieht in der populären Musik den „Untergang von Kultur und Bildung in einer kommerziellen Massenkultur“. (Wicke, 1987:87)

Aber es gab bereits 1963 positive Stimmen zum Thema Populärmusik. In der Londoner Times werden die Beatles als „outstanding English composers“ und als „most imaginative and inventive examples“ bezeichnet. (Mann, 1963:172f)

Die akademische Musikforschung hat populäre Musik als Unterhaltungsmusik oder Trivialmusik abgetan. Diese Ausgrenzung hat historische Gründe, die bis ins frühe 19. Jahrhundert zurückreichen. Diese Musik galt wegen ihrer Sinnlichkeit als geistfremd und rational unzugänglich. (Sponheuer, 1987) Erst in den 1990er und 2000er Jahren findet wissenschaftliche Auseinandersetzung mit populärer Musik statt: Publikationen, Konferenzen, Zeitschriften und Jahrbücher über populäre Musik entstehen. (Pfeleiderer, Grosch, & Appen, 2014:207)

Die Entwicklung der populären Musik geht Hand in Hand mit der Industrialisierung und spiegelt sich in der Gesellschaft wider. Geprägt ist populäre Musik daher von den modernen Massenmedien und ist auch dort zu finden. Die Popmusikforschung betrachtet die Musik nicht als autonomes Kunstwerk, sondern als kulturelles Handeln von Menschen in einer Gesellschaft. (Appen & Doebling, Analyse populärer Musik. Madonnas Hung up, 2014:220)

---

## Körperliche Belastungen

### Physis (Schmerzen im Bewegungsapparat)

MusikerInnen müssen sehr komplizierte und schnelle Bewegungen mit höchster räumlicher und zeitlicher Präzision ausführen können. Sie arbeiten häufig an der körperlichen und geistigen Leistungsgrenze und sind daher auf einen funktionierenden Wahrnehmungs- und Bewegungsapparat angewiesen. (Altenmüller, 2012:4)

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Schmerzen konfrontiert. Wenn aber die berufliche Tätigkeit dadurch eingeschränkt oder gar unmöglich gemacht wird, denn Musizieren auf hohem Niveau ist eine der anspruchsvollsten menschlichen Leistungen, die den Körper ganz fordert, ist das besonders problematisch. Die am häufigsten auftretenden Schmerzen im Bewegungsapparat betreffen Hals, Nacken, Schulter, Arme und Wirbelsäule.

Natürlich werden manche Schmerzen durch instrumentenspezifische Spielhaltungen hervorgerufen, die sich bei Streichinstrumenten z.B. als Sehenscheidenentzündungen äußern.

MusikerInnen verfügen über eine sehr gut geschulte Körper- und Sinneswahrnehmung und fühlen sehr genau subtile Bewegungseinschränkungen. Leider sind die Beschwerden durch herkömmliche Untersuchungsmethoden oft nicht objektivierbar.

## Überlastungssyndrom (Overuse-Syndrom)

Ein Überlastungssyndrom kann auftreten, wenn ein biologisches Gewebe wie Muskulatur, Knochen, Sehne oder Band über seine physikalische oder physiologische Grenze hinaus belastet wird.

## Neurologische Erkrankungen

Eine häufig auftretende neurologische Krankheit bei MusikerInnen ist die fokale Dystonie. Die fokale Dystonie ist eine schmerzfreie Störung feinmotorischer Bewegungsabläufe, die fast ausschließlich lange geübte, schnelle repetitive und präzise Bewegungsabläufe betrifft. Durch den Verlust der Kontrolle über diese hochkomplexen Bewegungsmuster entstehen fehlerhafte Bewegungsprogramme. Handdystonien sind häufig bei PianistInnen und GitarristInnen anzutreffen. Ansatzdystonien betreffen hauptsächlich BlechbläserInnen, seltener HolzbläserInnen. (Eckhart & Jabusch, 2011:206)

Eine andere neurologische Erkrankung ist das Nervenkompressionssyndrom. Nervenkompressionssyndrome der oberen Extremitäten gehören zu den häufigsten berufsbedingten Beschwerden von MusikerInnen. (Holzer, 2013:38) Hierbei kommt es zu einer Druckschädigung eines Nervs, ausgelöst durch mechanische Überlastung oder Überbeanspruchung von einzelnen Muskelgruppen.

## Chronische Hauterkrankungen

Es handelt sich hier um allergische Kontaktekzeme, die durch Hautkontakt mit chemischen oder natürlichen Substanzen mit irritativer bzw. allergener Potenz von Materialien oder Stoffen, die im Instrumentenbau oder der Instrumentenpflege verwendet werden, hervorgerufen werden. Es kommt zu unerwünschten Reaktionen und Veränderung der Haut. (Gambichler, 2011:328)

## Stimmstörungen

Eine Störung der Stimme wird als Dysphonie bezeichnet. Man unterscheidet zwischen funktioneller (Dyskoordination der Bewegungsmuster bzw. Spannungsmechanismen des Stimmproduktionsapparates) und organischer (entzündliche Veränderungen oder hormonell bedingte Stimmveränderungen) Störung. Die Übergänge zwischen funktioneller und organischer Störung sind fließend. (Richter, 2011:294)

## Gehör

Das Gehör ist das wichtigste Organ des Musikers bzw. der Musikerin. Für eine Karriere als MusikerIn ist es wichtig, das eigene Gehör zu schützen. MusikerInnen mit Hörstörungen müssen sich besser konzentrieren. Das verursacht Verunsicherung und erzeugt Stress.

Das Entstehen von Gehörschädigungen ist von physikalischen Faktoren der Musik abhängig: Intensität, Frequenzverteilung, Impuls- und Tonhaltigkeit, Art der Musik, Dauer der Lärmeinwirkung, Kontinuität oder Unterbrechung der Musik, wöchentliche Exposition der MusikerInnen oder ZuhörerInnen, Dauer der Musikausübung und individuelle Faktoren.

Individuelle Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gehörschäden und die individuell sehr unterschiedliche Lärmfestigkeit, sind für die Entwicklung eines lärminduzierten Hörschadens von zentraler Bedeutung. (Holstein, 2008:77)



Studien zeigen auf, dass ein Hörverlust insbesondere bei Rock- und Popmusik stattfindet. 86 % der Studien belegen, dass Rock-/Popmusik gehörschädigend ist, nur 14 % widersprechen dieser Aussage. (Holstein, 2008:96)

## Lärmschwerhörigkeit

Ein besonderes Problem im Bereich von BerufsmusikerInnen ist Schwerhörigkeit. MusikerInnen sind grundsätzlich sehr hohen Lautstärken ausgesetzt. Bei Lärmschwerhörigkeit handelt es sich um die häufigste Berufskrankheit bei MusikerInnen. Sie beginnt im Hochtonbereich, ist meist beidseitig und geht oft mit Tinnitus, Dysakusis (Hörverzerrung) und gestörtem Sprachverständnis einher. Außerdem kann Lärm vegetative Reaktionen wie Bluthochdruck, Krankheiten der Verdauungsorgane und Schlafstörungen auslösen. (Werhahn, 2010:32)

## Tinnitus

Beim Tinnitus werden Informationen über Höreindrücke an das Gehirn ausgesendet, ohne dass Haarzellen durch Schallwellen aktiviert werden. Die Prognose von Verlauf und Behandlungserfolg des Tinnitus ist schwierig, da die Pathophysiologie der Tinnituserstehung noch ungeklärt ist. (Richter, 2011:272) Kleinste Hörgeräte, die den Tinnitus überlagern, werden im Retraining eingesetzt. In weiterer Folge soll der Tinnitus dann aus dem Bewusstsein zurückgedrängt werden. (Schobel, 2013:16)

---

## Psychische Belastungen

### Lampenfieber

Wenn ich fünf Minuten vor dem Auftritt hinter der Bühne steh' | und mir durchs kleine Loch im Vorhang das große Publikum anschau' | wenn's dann plötzlich mulmig im Magen rumort | und der Lampenfieber-Vampir mich voll durchbohrt | wenn ich, obwohl ich sonst so easy bin, total vibrier' und der Roadie bringt mir schnell noch ‚n Beruhigungsbier (Udo Lindenberg, „Die Bühne ist angerichtet“)

„Brauch aber auch das Adrenalin. Spannung und so. Weißte? Zu cool is' auch nicht gut.“ Udo Lindenberg in einem Interview (Koch, 2012)

Die Aussagen von Lindenberg bestätigen erneut die von den amerikanischen Psychologen Robert M. Yerkes und John D. Dodson bereits 1910 vorgestellte Angst-Leistungs-Kurve. Diese besagt, dass man am leistungstärksten bei einem mittleren Angst-Level ist, denn zu wenig Angst kann die Leistungen genauso verringern wie zu viel. (Yerkes & Dodson, 1908; Zimbardo, 1999)

Wie sich das Lampenfieber äußert, ist sehr unterschiedlich. Tarr Krüger schreibt in ihrem 1993 erschienen Buch „Lampenfieber“ (Krüger, 1999:44):

„Es gibt nicht das Lampenfieber, sondern so viele Arten von Lampenfieber, wie es Menschen gibt. Jeder hat sein unverwechselbares Lampenfieberprofil“.

Auch Holzinger, der im Rahmen seiner Diplomarbeit Interviews durchgeführt hat, bestätigt, dass es beinahe gleich viele Lampenfieberdefinitionen wie MusikerInnen gibt. Die Auslegungen der Befragten reichen vom „angenehmen Kribbeln im Bauch“ über den „notwendigen Adrenalin Schub für die Konzentration“ bis zum „leistungshemmenden Einflussfaktor“. (Holzinger, 2002:16)

Die eben besprochenen sehr individuellen Erfahrungen des Auftretenden wurzeln in frühen Beziehungs- und Bindungserfahrungen mit Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen. (Spahn, 2012:45)

Selbst sehr populäre Stars der Rock- und Popszene wie Robbie Williams (Ad-Hoc News, 2013) oder die 2009 als beste Nachwuchskünstlerin mit dem Grammy ausgezeichnete Adele klagen über ihre großen Probleme mit Lampenfieber.

In diversen Autobiographien berichten namhafte KünstlerInnen wie zum Beispiel Paul McCartney über Lampenfieber. Das heißt, dass auch KünstlerInnen, in deren Erleben Lampenfieber phasenweise belastend war, zu außerordentlichen Bühnenleistungen fähig sind.

Zahlreiche MusikerInnen, die Lampenfieber als sehr belastend empfinden, greifen dann zu Alkohol, Drogen usw. Elvis Presley schluckte in seinen letzten sieben Lebensmonaten etwa 5000 Tabletten. (Zittlau, 2010)

MusikerInnen im Bereich der klassischen Musik behelfen sich oft mit Betablockern. Eine umfangreiche Studie an 2212 MusikerInnen aus 48 amerikanischen Orchestern, die an einer internationalen Konferenz teilnahmen, hat ergeben, dass 24% unter Lampenfieber litten und 16% dieses Problem selbst als schwerwiegend einschätzten. Die Einnahme von Betablockern war unter diesen BerufsmusikerInnen außerordentlich verbreitet, denn 27% aller Befragten nahmen regelmäßig oder gelegentlich Betablocker, davon die meisten sogar ohne ärztliche Kontrolle. (Fishbein & Middlestadt, 1987:195f.)

Nur wenige Stars schöpfen aus ihrer Angst neue Kunst wie Der Graf, der mit seiner Gruppe Unheilig einfach einen neuen Hit aus der alten Furcht vor dem Versagen machte:

Ich brauch dich immer wieder | Lampenfieber ...  
du bist Hoffnung und Energie | der Motor meiner Phantasie. (Der Graf, „Lampenfieber“)

## Stage fright

Robbie Williams in einem Interview (Robbie Williams hat schlimmes Lampenfieber - gofeminin):

„Die Bühnenangst hat sich so entwickelt, dass es zunächst etwas Notwendiges war, dann musste ich mich mehr auf den großen Gig vorbereiten und dann kam diese überwältigende Angst und ich habe mir gesagt: ‚Ich kann da nicht raus, ich kann da nicht raus.‘ Es ist ein wenig wie dieses Gefühl, wenn man auf dem Balkon steht und sich denkt, dass man sich da runter schmeißen könnte. Diese Angst ist das.“

Die Hälfte aller MusikerInnen leiden unter Aufführungsängsten. Das entspricht einem etwa dreimal häufigeren Vorkommen von Angst, als man es in der Normalbevölkerung antrifft. (Möller & Castringius, 2005) Auch die 1992 erstellte Studie von Marchant-Haycox und Wilson weist 47% OrchestermusikerInnen mit Aufführungsängsten aus. (Marchant-Haycox & Wilson, 1992:1061ff.) Bei etwa einem Viertel der MusikerInnen erreicht die Aufführungsangst ein behandlungsbedürftiges Ausmaß. (Spahn, 2011:183) Fasst man die Studien über Aufführungsängste bei MusikerInnen zusammen, so lassen sie den Schluss zu, dass etwa 50% aller MusikerInnen und 70% aller MusikstudentInnen (Schröder, 1999:4ff.) unter Aufführungsängsten leiden, die bedrohlich wirken und nicht selten zum Abbruch ihrer Karriere führen können. (Möller, 2002:48)

Ein wichtiges Unterscheidungskriterium zwischen Lam-

penfieber und Auftrittsangst ist, dass bei der Auftrittsangst die individuell zu erwartende Leistung auf der Bühne nur noch sehr eingeschränkt oder gar nicht mehr erbracht werden kann. (Spahn, 2011:150) Die Diagnose Auftrittsangst ist allerdings auch dann zu stellen, wenn die Leistung auf der Bühne nur unter starken psychischen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel depressiven Symptomen bereits Wochen vor sowie nach dem Auftritt erbracht werden kann.

Die Phobie der Soulsängerin Adele nahm einmal extreme Formen an (Liebäugeln mit dem Notausgang: Adele und die Angst vor dem Publikum - SPIEGEL ONLINE, 2011):

„Bei einer Show in Amsterdam war ich so nervös, dass ich aus dem Notausgang geflohen bin.“

Dem Beobachter im Publikum mag die Reaktion des Ausführenden auf der Bühne vielleicht übertrieben erscheinen, da es hier nicht wirklich um Leben oder Tod geht. Das stimmt jedoch nur teilweise. Es geht hier zwar nicht um das körperliche Überleben, aber um eine Art emotionalen Überlebenskampf. Je wichtiger der Auftritt ist, desto intensiver ist dieser Kampf. Auch der oder die MusikerIn selbst versteht oft nicht, was mit ihrem oder seinem Körper passiert. (Holzinger, 2002:26)

Die Auftrittsangst zeigt sich auf den Ebenen der Emotion, Kognition, des Verhaltens und des Körpers. Die einen reagieren auf Auftrittsangst mit Gefühlen von Kampfbereitschaft, Konkurrenz oder Aggression, andere wiederum haben eher das Gefühl von Hilflosigkeit und ein Bedürfnis nach Rückzug und Schutz. (Krüger, 1999:47)

Klinische Erfahrungen zeigen, dass sich Aufführungsängste häufig hinter körperlichen Beschwerden wie Rastlosigkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Muskelschmerzen verbergen und sich damit der bewussten Wahrnehmung entziehen.

## Nachtarbeit

Musizieren ist eine anstrengende Tätigkeit und fordert hohe Konzentrationsfähigkeit während der Proben und der Aufführungen. Der Konzertbetrieb findet fast ausschließlich abends statt, was für die KünstlerInnen bedeutet, dass sie gezwungen sind, abends Höchstleistungen zu erbringen. Beate Beermann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin:

„Der Mensch ist ein tagaktives Lebewesen, dessen Körperfunktionen am Tag auf Aktivität und in der Nacht auf Erholung eingestellt sind. Der willkürliche Schlaf-Wach-Wechsel bringt den Körper aus dem Takt.“

Permanente Störungen der natürlichen Zeitabläufe bedeuten Stress vergleichbar mit einem Dauer-Jetlag. (Zander, 2011) Manche MusikerInnen benötigen daher Aufputzmittel (Kaffee, usw.) um wach zu bleiben, und andererseits Schlaftabletten, um einschlafen zu können.

## Up and Down

Verschiedenste Umstände im Leben können zu einem gesteigerten Lebensgefühl oder aber auch zu Tiefpunkten führen. Das wird sich unweigerlich auf das künstlerische Schaffen und die Leistungsfähigkeit auf der Bühne auswirken. Natürlich führen auch Faktoren, die Leistungen der MusikerInnen betreffen, oder Umstände die Bandmitglieder schaffen oder auch die Anforderung einen gewissen Geschmack des Publikums zu treffen, zu Höhepunkten oder Niederlagen. Zu lernen ist auf alle Fälle ein positiver Umgang mit Misserfolgen oder Fehlern.

## Medien Skandal

Die Musikbranche will verkaufen und muss mit Skandalen provozieren, um Aufmerksamkeit zu erhalten. Massenmedien berichten nicht einfach über Skandale, die unabhängig von ihnen existieren. Sie produzieren sie, indem sie sozialen Zuständen, Ereignissen oder Entwicklungen ein spezifisches narratives Framing geben, das als Skandal etikettiert wird. Eine zeitgemäße Betrachtung des Verhältnisses von Skandal und Norm ist ohne die Berücksichtigung von medialen Aussageneutstehungsprozessen, insbesondere von Journalismus, nicht mehr denkbar. (Burkhardt, 2011:132)

Öffentliche Empörung erreichte Lady Gaga, als sie von der Tierrechte-Organisation PETA wegen ihrer Inszenierung in einem Fleisch-Bikini auf dem Cover der japanischen Vogue kritisiert wurde. Mit dieser Fleischbekleidung betrat sie die Bühne bei den MTV Video Music Awards.

In Lady Gagas Stellungnahme dazu, beteuerte sie, sie wolle Veganer und Vegetarier mit ihrem Auftritt nicht beleidigen und bezeichnete sich selbst als „den vorurteilsfreisten Menschen der Erde“. (Reuters, 2010)

Inwieweit sich solche Berichte auf die Karriere eines oder einer KünstlerIn auswirken, ist schwer zu sagen, aber Medienpräsenz ist sicherlich eine wirksame Methode, um präsent zu bleiben.

## Rampenlicht

Eine Studie über Augen-Probleme von MusikerInnen ergab, dass 24% der MusikerInnen ein Augenleiden haben, 10% dazu über schwerwiegende und 65% über mangelhafte Qualität der Noten klagen. (Seidel, 2005:20)

Der Versuch, trotz schlechter Sehbedingungen Noten zu erkennen, kann zu Schmerzen, Brennen und Rötung der Augen, zum Auftreten von Doppelbildern, einer Verminderung der Sehschärfe sowie Kopfschmerzen führen (Asthenopie). (Seidel, 2005:20f.)

Nicht selten ist die Beleuchtung der Bühne oder des Podiums für die MusikerInnen ungünstig bzw. hinderlich, insbesondere beim Notenlesen, wenn von vorne einfallendes Licht eine unangenehme Blendung hervorruft. Diese Blendung kann durch bestimmte Augenerkrankungen verstärkt werden: Bei beginnendem Katarakt (grauem Star) oder krankhaften Hornhauttrübungen, aber auch bei hoher Kurzsichtigkeit ist mit einer erhöhten Blendung zu rechnen. (Grehn, 2011)

Zu einer direkten Blendung kommt es, wenn einzelne Flächen (z. B. Scheinwerfer) wesentlich heller als die Umgebung sind. Bei einer Spiegelung auf glänzenden Oberflächen kommt es zu einer indirekten Blendung. Mit zunehmendem Alter steigt der Lichtbedarf.

In Veranstaltungsstätten kommen HMI-, Halogen- und LED-Scheinwerfer zum Einsatz. Diese Lichtquellen sind in der Lage, thermische und photochemische Retinaschäden zu bewirken. (Böhm, 2013:14)

## Open air performance

Konzerte im Freien sind ein tolles Erlebnis für MusikerInnen und Publikum unter einer besonderen Atmosphäre und Stimmung. Gekoppelt mit oft sehr aufwändigen Bühnenshows, Feuerwerk usw. sind das unvergessliche Eindrücke.

Das Gelingen solcher Konzerte hängt natürlich auch von

den Wetterbedingungen ab. Kälte, extreme Hitze oder Regen erschweren den MusikerInnen den Auftritt und dämpfen vielleicht die Stimmung im Publikum.

Eine Belastung für die MusikerInnen, insbesondere für die SängerInnen, ist Kälte. Die Erkältungsanfälligkeit ist größer und belastet die Singstimme.

Das Zusammenhören auf der Bühne gestaltet sich unter freiem Himmel schwieriger. Eine große Hilfe dazu stellt das In-Ear-Monitoring dar. Die Lautsprecher der Beschallungsanlage sind meistens in links und rechts neben der Bühne aufgebauten Türmen aufgehängt oder dort gestapelt, Bassboxen können sich auch auf dem Boden unterhalb der Bühnenvorderkante oder seitlich davon befinden.

Besonders beliebt bei Openair Aufführungen ist das Crowdsurfen, Crowdboarding und Stagediving.

Beim Stagediving springt ein/e KünstlerIn von der Bühne und lässt sich vom Publikum auffangen. Dann beginnt das „Crowdsurfen“, das besonders auf Rock-, Punk- oder Metal-Konzerten beliebt ist. Dabei wird ein/e MusikerIn auf dem Rücken oder Bauch liegend von der Menge über die Menschen getragen.

Die Verletzungsgefahr dabei besteht aber immer, insbesondere dann, wenn zu wenig Menschen da sind, die den oder die KünstlerIn auffangen oder wenn zuviel gemosht wird. 2014 verstarb ein 28jähriger Mann an den Folgen eines Stagedives anlässlich eines Hardcore-Konzerts (Fehlmann, 2014). Aufgrund der hohen Verletzungsgefahr ist auf einigen Musikfestivals und Konzerten das Crowdsurfen bereits verboten worden.

Hans-Peter Simmen, Direktor der Klinik für Unfallchirurgie des Universitätsspitals Zürich, zum Thema Stagediving (Fehlmann, 2014):

„Bei einer ungünstigen Landung kann die Halswirbelsäule oder der Kopf verletzt werden. Stagediving ist grundsätzlich gefährlich und sinnlos.“

Der Gitarrist und Bandleader Oliver Stingel (Fehlmann, 2014):

„Bei uns wird das an den meisten Konzerten praktiziert. In der Hardcore-Szene ist Stagediving weit verbreitet. Dabei kommt es immer wieder zu Verletzungen. Wir haben deswegen auch schon Nasenbrüche, kaputte Kniescheiben und Ohnmachtsanfälle erlebt.“

Als Skrillex bei einem Konzert 2012 in die Menge hüpfte, erlitt eine 25jährige Frau ein Trauma, das zu einem Schlaganfall führte. (Kubera, 2014)

## Medien Hype

Medienberichte können sich bis zum Hype aufschaukeln, wenn sich einzelne Medienakteure beobachten und entsprechend aufeinander reagieren. (Doehring, 2014:109)

Madonna ist ein Medien-Profi, sie weiß genau wie man einen Medien Hype auslöst. Mit Dornenkrone am Kreuz hängend setzte Madonna ihren bisherigen Skandalen mit der „Confessions Tour“ 2006 noch die Krone auf. Daraufhin warf ihr der Vatikan Gotteslästerung vor und in Düsseldorf wurde ihre Show von der Staatsanwaltschaft beobachtet. Selten wurde eine Madonna-Tour von so vielen Protesten begleitet. Madonna küsst einen dunkelhäutigen Jesus, bekommt die Wundmale Christi, tanzt vor brennenden Kreuzen und hat auf einem Altar Sex. Das Video zu „Like A Prayer“ ging nicht nur vielen



Kirchenvertretern, sondern auch Madonnas Werbepartner Pepsi zu weit. Das Unternehmen stoppte die Ausstrahlung des dazugehörigen Spots sofort. (Benedikt, 2013)

## Sex

„...the two easiest ways of getting peak experiences...are through music and through sex“ (Maslow, 1976:169)

Ein Maximum an emotionalem Erlebnis ist sowohl durch Musik als auch durch Sex zu erfahren. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn Sexualität neben Liebe und Partnerschaft Inhalt eines Großteils der Popsongs ist. Insbesondere weibliche Sänger setzen hier zusätzlich ihr äußeres Erscheinungsbild, Nacktheit oder Gesten ein.

Das Video zur Single „Wrecking Ball“ von Miley Cyrus zeigt die Sängerin leckend am Vorschlaghammer. Sie weint bittere Tränen und präsentiert sich, wie Gott sie schuf. Im Oktober bekam sie ein Angebot der erotischen Art. Für eine Million Dollar soll sie Porno-Regisseurin werden. (Primus, 2013)

In der Dokumentation „In Bed With Madonna“ sagte die wohl erfolgreichste Sängerin der letzten Jahrzehnte über sich selbst:

„Ich weiß, ich bin nicht die großartigste Sängerin oder Tänzerin, aber das ist mir egal. Mich interessiert, die Leute aufzurütteln und sie zu provozieren.“

Die Bilder des Buches „Sex“ wurden dem Titel jenes Werkes mehr als gerecht. Zusammen mit anrühenden Texten zu den Bildern, inszenierte Madonna einen intimen Einblick in ihre Sex-Fantasien: Madonna in lesbischen Szenen mit Naomi Campbell. Madonna als Voyeurin beim Sex von schwulen Männern, Madonna in erotischen Posen mit Tieren.

Während sich Madonna mit „Sex“ 1992 freiwillig nackt präsentierte, war das mit den Nacktbildern 1985 im Penthouse nicht der Fall. Das Magazin druckte Aktfotos der Sängerin ab, die vor ihrer Zeit als Superstar entstanden waren. Dies war wohl einer der wenigen Skandale, die Madonna nicht selbst kontrollierte. (Benedikt, 2013)

Fans, die ihre Stars anhimmeln, sind oft bereit, sich auch körperlich hinzugeben. In der Biographie der Toten Hosen ist dazu zu lesen (Oehmke, 2014:277):

„Jochen Hülber, der Manager, hatte, nachdem er die erste Tour mit seiner neuen Band gefahren war, schüchtern gefragt, ob es denkbar sei, dass diese lustigen Punkrocker, die nie was mit Frauen hatten, vielleicht schwul seien. Man könne doch keine Rock'n-Roll-Band haben, wenn man sich für Groupies nicht interessiere.“



Musiktexte enthalten immer häufiger explizit sexuelle Botschaften. Deutlich wurde auch, dass derartige Titel in der Regel von Männern geschrieben werden. (Popsongs enthalten immer mehr Sex mv-spion.de, 2011) Die Männerdominanz verschärft das Problem dadurch, dass Frauen oft weniger aus musikalischen Gründen, sondern zur Charakterisierung des Images einer Band in sexistisch

überzeichneter Weise mitspielen oder mitsingen. (Bruhn, 1994:150)

Der Sozialpsychologe Peter Fischer von der Universität Regensburg sagt in einem Presstext-Interview (Popsongs enthalten immer mehr Sex mv-spion.de, 2011):

„Sexualisierte Inhalte sind häufig frauenfeindlich. Zudem werden Menschen in ihrem Sexleben auch unvorsichtiger, wenn sie etwa in der Musik ständig von Sex hören und sich dabei an diese Botschaften gewöhnen.“

## Drugs

Ganz Wien ist heut auf Heroin, I ganz Wien, träumt mit Mozambin, I ganz Wien, ganz Wien, greift auch zu Kokain (Falco, „Ganz Wien“)

Von Drogenmissbrauch im Zusammenhang mit PopmusikerInnen gibt es unzählige Beispiele, die den Rahmen dieser Übersicht sprengen würden.

Die MusikerInnen, die Drogen einnehmen, verarbeiten diese Thematik häufig auch in einem Song. Falcos erster Solo-Hit „Ganz Wien“, wurde wegen seines Textes von den Radiostationen boykottiert. Den Mega-Hit „Jeanny“ nahm er im Drogenrausch auf. Sein Manager Horst Bork (Falco: Manager verrät alles über Drogen, Sex und Alkohol - Musik - Bild.de):

„Er wollte sitzend singen, denn ‚Jack Daniels‘ und Kokain hatten ihre Wirkung bereits getan. Im Wechselspiel aus Aggression und Verzweiflung sang er wie um sein Leben.“

Der Ausdruck des Songs ist hier sicherlich durch den Einfluss von Drogen begünstigt.

Die Beatles schworen auf die positiven Auswirkungen von Drogen und nutzten deren Wirkung als Bewusstseinserweiterung (Frank, 2012):

„Gras und LSD waren unsere Haupteinflüsse. Anders als bei Alkohol konnten wir damit ernsthaft und konzentriert bis in den frühen Morgen arbeiten.“

Auch sie ernteten für den Song „Lucy in The Sky With Diamonds“ Kritik, da er als Anspielung auf die Droge LSD verstanden wurde. Paul McCartney gab im Juni 1967 während eines Fernsehinterviews öffentlichkeitswirksam bekannt, viermal LSD konsumiert zu haben. (The Beatles - Wikipedia)

Der Titel des Albums MDNA von Madonna ist zweideutig. So kann MDNA einerseits für eine Abkürzung von „Madonna“ stehen und andererseits auf die Droge MDMA (Ecstasy) anspielen.

Pink schockierte ihre Fans mit einer Horror-Nachricht, als sie preisgab, dass sie mit 15 Jahren beinahe an einer Überdosis gestorben wäre. Die Sängerin nahm Ecstasy, Crystal Meth und LSD. In einem Interview mit dem ‚Shape‘-Magazin verharmlost Pink die Sache jedoch (Pink beinahe an Drogen gestorben - gofeminin):

„Es war nicht so schlimm, dass ich ins Krankenhaus musste, aber ich erinnere mich daran, dass ich am Morgen auf dem Boden aufwachte - und das war das letzte Mal, dass ich jemals Drogen anrührte.“

Der Rapper Pimp C, der während seiner Haftstrafe 3000 Lieder verfasste, starb 2007 nach einer ungewollten Überdosis Kodein. Er war wegen schwerer Körperverletzung zu einer achtjährigen Haftstrafe verurteilt wurde.

In der Biographie der Toten Hosen ist zu lesen (Oehmke, 2014:271):

„Das Drogenthema drohte außer Kontrolle zu geraten oder war es vielleicht schon. Dabei hatten die Toten Hosen sich nach wilden Feiern in den Achtzigern vorgenommen, ihren Konsum in geordnete Bahnen zu lenken. Besonders Campino glaubte wie ein Hippie an Bewusstseinsweiterung und daran, dass Drogen-erfahrungen ihm als Künstler und Texter halfen. [...] Es gab Schälchen mit verschiedenen Drogen. Pilze, Kokain, Ecstasy, LSD. Dann haben sie versucht ihre Musik dreidimensional zu sehen. Sie kippten Lebensmittelfarben in Bollocks Aquarium, sprachen mit den Fischen und hinterließen ihnen ihre Telefonnummern.“

Substanzmissbrauch bei Berufsmusikern stellt meist eine Ultima Ratio bei Stressbelastung, Überforderung und Hilflosigkeit dar. Zur chronischen Überbelastung können sowohl äußere Leistungsanforderungen als auch innere Leistungsansprüche beitragen. Alkohol oder Medikamente sind verführerisch, da sie auf schnelle und einfache Weise die Funktionalität wieder herzustellen scheinen. (Spahn, 2011:182)

Neben den „positiven“ Wirkungen der einzelnen Drogen darf aber nicht vergessen werden, dass Drogen zum Verlust der Motorik und Reaktionsfähigkeit und letztendlich süchtig machen. Sich von dieser Sucht zu befreien ist schwer, wie viele tragische Geschichten von MusikerInnen erzählen.

Die Behauptung, unter Drogeneinfluss bessere Musik zu machen, lässt sich eindeutig widerlegen. Solche Überzeugungen entstehen wahrscheinlich durch synästhetisch-rezeptive Verstärkung oder Verzerrung der Wahrnehmung. (Du Toit, 2009:150f)

Die Einnahme von Drogen dient bei MusikerInnen in der klassischen Musik hauptsächlich zur Kontrolle von Nervosität, während in der Pop- und Rockszene die MusikerInnen Drogen einnehmen, um sich gefühlsmäßig zu öffnen und die Wirkungskraft der eigenen Person auf das Publikum zu intensivieren.

Robert West beschreibt in seinem Artikel „Drugs and musical performance“ (West, 2011:277ff.) die einzelnen Drogen, die Wirkungsweise und negative Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen. Außerdem macht er folgendes Statement (West, 2011:280):

„Performers appear more likely than the general population to take illicit drugs, particularly those musicians who are involved in jazz, rock, blues, and other modern idioms.“

### Verschreibungspflichtige Medikamente

Antidepressiva dämpfen Angstgefühle, sind aber nicht ohne Nebenwirkungen. Beta-Blocker wirken gegen hohen Blutdruck und reduzieren andere körperliche Symptome wie Angst und Zittern. Abhängigkeiten sind nicht bekannt. Beruhigungsmittel wirken ähnlich wie Alkohol. Sie können süchtig machen und wenn das Medikament abgesetzt wird, steigen Angst und Schlaflosigkeit.

### Illegale Drogen

Marihuana ist weltweit die am weitesten verbreitete illegale Droge. Sie bewirkt ein gutes Gefühl und man fühlt sich entspannt. Die negativen Wirkungen sind gesteigerter Appetit, Konzentrationsschwierigkeiten, Wahrnehmungsverzerrungen, Halluzinationen, geschwächter Muskeltonus, erhöhte Herzfrequenz, Minderung des Denkvermögens, Entwicklung von Psychosen bis hin zu

Selbstmordversuchen.

„Advising musicians (particularly hip-hop, pop, jazz, rock musicians, and suchlike) to avoid taking cannabis is probably akin to advising a dog not to bark.“ (West, 2011:281)

Speed kann die Ausdauer und Leistung verbessern, bzw. den Energielevel hoch halten, und es hilft schlank zu bleiben. Es können aber auch Paranoia und aggressives Verhalten ausgelöst werden. Die verstärkte Einnahme von Speed kann zu Psychosen oder gar zum Herzstillstand führen.

Kokain ist der Wirkungsweise von Speed ähnlich, man fühlt sich aber angeblich noch besser. Doch ist auch die Gefahr der Abhängigkeit größer und die Selbstmordrate höher.

Ecstasy erhöht die Körpertemperatur und kann dadurch tödlich sein. Die Sinneswahrnehmungen und die Kontaktfähigkeit sind gesteigert. Bei einer erhöhten Einnahme kann es zu chronischer Depression führen.

LSD war eine beliebte Droge unter Rock- und PopmusikerInnen in den 60er Jahren, weil andere Bewusstseinszustände erreicht werden wollten. Längerfristig eingenommen kann es zu Gefühlsstörungen kommen.

Opiate (Opium, Heroin) führen zu starker Abhängigkeit. Es kann geschupft, geraucht oder gespritzt werden. In allen Fällen kann eine Überdosis tödlich sein. Besonders in Kombination mit Alkohol oder Benzodiazepin wird die Wirkung kompensiert und wirkt tödlich.

### Alkohol

...und der Roadie bringt mir schnell noch 'n Beruhigungsbier (Udo Lindenberg, „Die Bühne ist angerichtet“)

Ein Glas Alkohol vor dem Auftritt zur Stressbewältigung kann Probleme eher vervielfachen als bewältigen, wie die überdurchschnittlich hohe Quote von AlkoholikerInnen im Musikbereich beweist. (Cooper & Wills, 1989:22ff) Denn das führt oft zur Sucht. Manche brauchen Alkohol vor dem Auftritt, um sich zu beruhigen und danach zur Entspannung. Der gemeinsame Alkoholkonsum nach einem Konzert in einer Gruppe gehört schon fast zur sozialen Norm.

Aber Alkohol dient nur der Symptomunterdrückung, denn Alkohol hat keinen direkten Einfluss auf Angstgefühle oder Antizipationsangst und ist nicht ohne gesundheitsschädliche Nebenwirkungen. (Motte-Haber, 2010:260)

Häufiger Alkoholkonsum in größeren Mengen steigert Angst und führt zu psychischen Problemen. Es gibt viele Einzelberichte von MusikerInnen, die Alkohol gezielt einsetzen, um mit Aufführungängsten zurecht zu kommen. Aber Alkohol trübt die Sinne und kann auch Angstgefühle hervorrufen. MusikerInnen, die Alkohol trinken, um ihre Nerven zu beruhigen, können in eine Abwärtsspirale geraten, weil sie sich mehr und mehr auf den Alkohol verlassen und ohne Alkohol werden sie immer ängstlicher. Außerdem wirkt sich Alkohol nachteilig auf Technik, Koordination, Gedächtnis und Muskelkontrolle aus. (West, 2011:273f.)



Die Grammy-Preisträgerin Amy Winehouse ist mit 27 Jahren an einer Alkoholvergiftung ge-

storben. In Winehouse' Zimmer wurden drei leere Flaschen Wodka gefunden. Sie arbeitete hart daran, ihre Probleme mit dem Alkohol in den Griff zu bekommen und hat Medikamente gegen die Folgen des Alkoholentzugs sowie gegen Angstzustände genommen. (Todesursache aufgeklärt: Amy Winehouse starb mit 4,16 Promille im Blut - Kultur /STERN.DE, 2011)

So wirkt sich Alkoholabhängigkeit nicht nur negativ auf das aktive Musizieren aus, sondern auch auf die Persönlichkeit und letztlich sinkt die Leistungsfähigkeit.

Falco hat das Flugzeug nach London aufgrund eines Vollrausches verpasst und somit den Vertrag mit der Plattenfirma Virgin verspielt. (Falco: Manager verrät alles über Drogen, Sex und Alkohol - Musik - Bild.de)

Eine US-Studie zeigt, dass in 20 % der Texte in US-Pop-songs Alkoholbezüge hergestellt werden und davon wiederum 25 % eine alkoholische Marke nennen. Anhand des Billboard Magazins wurde nach den populärsten Songs aus den Jahren 2005-2007 recherchiert. 793 Songs wurden ausgewählt und untersucht. (Primack, Nuzzo, Rice, & Sargent, 2011:2f) Außerdem stehen laut Studien, Songs in denen Alkoholmarken erwähnt werden, in engem Zusammenhang mit einem Lebensstil, der Sexualität, Reichtum, Gewalt und Partys abwertet. (Primack, Nuzzo, Rice, & Sargent, 2011:8)

2002 landete Busta Rhymes mit „Pass the Courvoisier, Pt.II“ einen Hit, von dem auch der Hersteller des besungenen Getränks profitieren konnte. Die Umsätze der Cognacmarke stiegen im Folgejahr um 19 %. Die französische Firma revanchierte sich daraufhin mit einem Werbevertrag. (Czepel, Der Zusammenhang von Pop und Promille - science.ORF.at, 2014)

## Bühnentechnik

Aufbau und Abbau der Bühne sind eine zusätzliche Belastung für die KünstlerInnen, wenn sie es selber machen müssen. Die körperliche Anstrengung stellt eine Belastung dar, und die Nerven sind angespannt, wenn bei der Licht- oder Tonanlage etwas nicht funktioniert. Das nimmt eventuell die Vorbereitungszeit, sich auf das Konzert einzustimmen, die man für den Auftritt geplant hat, in Anspruch und reibt die Nerven zusätzlich auf. Mit dem Bekanntheitsgrad bzw. dem Verdienst hängt es ab, ob man sich dafür extra Personal engagieren kann. Die Bühnentechnik bei sehr prominenten Gruppen ist ja oft enorm aufwändig.

## Selbstmord

Viele KünstlerInnen, die ein aggressives Verhalten auf der Bühne zeigen, wie die Zerstörung des Equipments, haben sich das Leben genommen (z. B. die Leadsängerin Wendy O. Williams, der Sänger und Songwriter Kurt Cobain, der Schlagzeuger Keith Moon). Auch MusikerInnen, deren Musik depressiven Charakter enthält, sind anfällige KandidatInnen. Ein Beispiel dafür wäre der britische Sänger und Gitarrist Ian Curtis, der sich nach einem Selbstmordversuch 23jährig vor dem Beginn einer Tournee erhängte.

„I don't believe that people should take their own lives without deep and thoughtful reflection over a considerable period of time. I do believe strongly, however, that the right to do so is one of the most fundamental rights that anyone in a free society should have. For me, much of the world makes no sense, but my feelings about what I am doing ring loud and clear to an inner ear and a place where there is no self, only calm.“

(Auszug aus dem Abschiedsbrief von Wendy O. Williams) (Wendy O. Williams - Wikipedia, the free encyclopedia, 2014)

Die Leadsängerin der US-amerikanischen Punkband „Plasmatics“ Wendy O. Williams (1949-1998), auch bekannt unter dem Namen „The Queen of Shock Rock“, hat nach Aussagen ihres Lebensgefährten bereits vier Jahre lang von Selbstmord gesprochen. Nach zwei Selbstmordversuchen erschoss sie sich. Die „Plasmatics“ waren für ihre Bühnenshows bekannt, in denen sie Gitarren zersägten und nackt Geräte und Autos in die Luft jagten.

Die Band Nirvana setzte ebenso das Zerstören als Showelement ein. Der Titel des Albums „I Hate Myself and I Want to Die“ lässt ebenso auf die depressive Grundstimmung schließen. Sieben Jahre nach der Gründung der Band sowie dem Suizid ihres Sängers und Songwriters Kurt Cobain löste sich die Band endgültig auf.

Keith Moon, Mitglied der Gruppe „The Who“, der 2004 posthum vom britischen Musikmagazin Q zum „Größten Rowdy der Rockmusik“ gewählt wurde, starb an einer Überdosis Beruhigungsmittel, welches er einnahm, um von seiner Alkoholsucht loszukommen. Moon zerstörte nach fast jedem wichtigen Auftritt sein Schlagzeug sowie diverse Hotel- und Wohnungseinrichtungsgegenstände. Das wurde später zu einem Verhaltensstandard.

## Weitere Beispiele:

- Kevin Wilkinson (britischer Schlagzeuger, erhängte sich 41jährig)
- Brian O'Hara, Screaming Lord Sutch (britischer Musiker, war manisch depressiv, erhängte sich)
- William Tucker (amerikanischer Gitarrist, litt an einer unheilbaren Krankheit, nahm eine Überdosis Tabletten und schnitt sich seine Kehle durch)
- Adrian Borland (britischer Sänger, Songwriter, Gitarrist, schizopren, beging Selbstmord)
- Rozz Williams (amerikanischer Sänger und Musiker, erhängte sich mit 34)
- Michael Hutchence (australischer Sänger und Texter der Rockband INXS, Selbstmord unter Drogen- und Alkoholeinfluss)

## Rock'n'Roll

Eine charakteristische Wortkombination setzt sich aus folgenden Wörtern zusammen: Sex, Drugs and Rock'n'Roll. Die Musik des Rock'n'Rolls war ursprünglich ein Ventil gesellschaftlicher Zwänge. Man rebellierte gegen die Elterngeneration. Entstanden ist diese Musikrichtung Ende der 1940er Jahre in den USA. „Rocking and rolling“, übersetzt mit „wiegen und wälzen“, ist ein Slangausdruck und bezieht sich auf den Beischlaf. Das drückte sich auch in den Bewegungen zur Musik aus, die den Vorgang des Geschlechtsverkehrs andeuten sollen. Die Musik wurde immer wilder, lauter, aggressiver und löste starke Emotionen aus.

Zudem begann in der nun boomenden Musikindustrie ein rücksichtsloser Kampf um Stars, Veröffentlichungen und Verkaufquoten. Man schreckte hier immer weniger vor illegalen Handlungen zurück und brachte damit den Rock'n'Roll in der Sicht einer breiten Öffentlichkeit durch Skandale mit Kriminalität in Verbindung.

Die Jugend, die immer aufgeklärter und selbstbewusster wurde, suchte nach Auswegen aus den damaligen Gesellschaftszwängen. Die Fortsetzung folgte dann in den 1960er Jahren in England mit der Beatmusik.

Der US-amerikanische Sänger Elvis Presley (1935-1977) wurde wegen seiner Erfolge und Ausstrahlung auch „King of Rock'n'Roll“ genannt. Aufsehenerregend waren seine körperbetonten Bühnenauftritte in einer Zeit, in der dies noch nicht zum Standardrepertoire von Live-Entertainern gehörte. Er trug auffällige Kleidung im Stil der Afroamerikaner und lange Haare mit Koteletten. Auf Presleys dynamisch-erotische Bühnen-Performance, vor allem seine rhythmischen Hüft- und Beinbewegungen, reagierte das Publikum erstmals mit für damalige Verhältnisse ungewöhnlich lautstarker Begeisterung bis hin zu tumultartigen Szenen. Bei einem Auftritt, bei dem er „Hound Dog“ spielte, machte Presley während eines langsameren Blues-Teils vor dem Mikrofon besonders rhythmische Hüft- und Beinbewegungen. Es folgte ein nationaler Medienaufruhr ungeahnten Ausmaßes und Presley wurde von nun an als „Personifikation der die Teenager Amerikas verderbenden Rock'n'Roll-Bewegung“ gebrandmarkt. Der Auftritt wurde mehr oder minder deutlich als Striptease auf offener Bühne interpretiert. Die hitzige Kontroverse führte dazu, dass sich Fernsehshows um „Elvis the Pelvis“ („Elvis, das Becken“) rissen, die ihn dann allerdings zensurierten, indem sie ihn nur noch von der Hüfte aufwärts filmten. Der internationale Erfolg Presleys bescherte ihm neben dem Titel des „King of Rock'n'Roll“ aufgrund seiner charakteristischen Frisur in einigen englischsprachigen südafrikanischen Staaten wie Kenia, Namibia und Südafrika auch den Beinamen „The Singing Quiff“ („Die singende Tolle“). (Elvis Presley - Wikipedia, 2014)

## Jetlag

In einem Interview sagte Johannes Wessels (Konzert- und Tournee-Veranstalter) (Ehrchen, 2001:159):

„Es gibt keinen festen Rhythmus durch die Zeitumstellung beim Fliegen, spätes ins Bett kommen, nachts manchmal Party machen, manchmal gar nicht schlafen. Also Stress, Stress von allen Seiten.“

Um auf der Bühne alles geben zu können, muss der Körper ausgeruht, der Geist entspannt sein. Durch den Stress nach Flügen über mehrere Zeitzonen ist die innere Uhr mit der neuen Ortszeit nicht mehr synchron. Die natürlichen Rhythmen wie Essens- und Schlafenszeit, Hormonproduktion oder Körpertemperatur sind gestört. Das kann zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Zu den Funktionen, die solchen tagesrhythmischen Schwankungen unterliegen, gehören z. B. Blutdruck, Herzfrequenz, Körpertemperatur und die Ausschüttung verschiedener Hormone. (Kraft, 2009) Die Leistungsfähigkeit ist dadurch herabgesetzt. Die Beschwerden verschwinden zwar nach wenigen Tagen, aber objektiv im Schlaflabor gemessen sind Parameter wie Körpertemperatur und Hormonstatus erst nach bis zu zwei Wochen wieder angepasst. Meist sind es Schlafstörungen wie Ein- und Durchschlafstörungen, Müdigkeit, Schwindel, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit. (Jetlag - Wikipedia, 2014)



Wenn eine Band auf Tour ist und der Manager Flüge über mehrere Zeit-

zonen zu eng geplant hat, kann das zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, bzw. kann es Einbußen beim Konzert geben. Müdigkeit wirkt sich auf die Konzentrationsfähigkeit und auf die Stimmung aus. Verhaltensempfehlungen erleichtern es, sich an die Zeitzone des Zielortes anzupassen.

zonen zu eng geplant hat, kann das zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, bzw. kann es Einbußen beim Konzert geben. Müdigkeit wirkt sich auf die Konzentrationsfähigkeit und auf die Stimmung aus. Verhaltensempfehlungen erleichtern es, sich an die Zeitzone des Zielortes anzupassen.

## Tourneen

„Tourmanager sind zwar grundsätzlich ungute Zeitgenossen. Sie müssen immerhin darauf achten, dass eine Handvoll drogensüchtiger, verhaltensorigineller Kleinkinder ohne besondere Sprachbefähigungen und soziale Talente nach einer Tournee wieder restgesund nach Hause kommt. Dazu müssen sich Tourmanager auch noch mit Grenzpolizei, Dealern, Soundtechnikern und entrüsteten Hotelbesitzern herumschlagen. Aber das hatte der Mann nicht verdient. Nicht täglich.“ (Schachinger, 2014)

Im November 1989 spielte Nirvana vor 200 Leuten im Wiener U4 ein Konzert. Der oben gemeinte Tourmanager hatte zusätzlich den Job, eine neue Gitarre zu besorgen, die Kurt Cobain am Ende des Konzerts zertrümmert hatte. Am darauffolgenden Tag musste er ein neues Schlagzeug besorgen.

Der Banddokter sagt: Das ist ja ‚n Marathonlauf | Und er macht seinen Koffer auf | Und er gibt uns die Sachen, die uns kräftig machen | Denn unsere Show will jeder seh'n | Und deshalb muss sie weitergeh'n (Udo Lindenberg „Honky Tonky Show“)

Wenn man lange auf Tournee ist und mit seinen Bandkollegen Tag und Nacht gemeinsam verbringt, kann das zu Streitigkeiten führen. Das Immunsystem wird anfälliger und der Körper reagiert mit Stress. Dann ist der Erschöpfungszustand bald erreicht und Krankheiten entstehen schneller. Wenn die Stimmbänder entzündet sind, müssen starke Medikamente eingenommen werden oder ganze Konzerte abgesagt werden. (Ehrchen, 2001:159)

Wichtig ist es, sich vor einer Tour körperlich vorzubereiten. Je fitter der Körper ist, desto länger ist das Durchhaltevermögen. Große Künstler können sich einen Massneur oder Osteopathen leisten, der mit auf Tournee fährt. Der Soundcheck muß nicht mehr von den KünstlerInnen selbst gemacht werden. Dann können die MusikerInnen diese Zeit nutzen, um sich optimal für das Konzert vorzubereiten.

Oft bestimmt das Management die Pausen auf einer Tournee. Eine sinnvolle Einteilung was Pausen anbelangt und möglichst kurze Fahrtzeiten bzw. Flüge sollen angestrebt werden. Der Tourneeplan von Herbst 2014 auf der Homepage der Rolling Stones (14 ON FIRE / The Rolling Stones) sieht folgendermaßen aus:

- » • 25.10.: Adelaide, Australia
- » • 29.10.: Perth, Australia
- » • 1.11.: Perth, Australia
- » • 5.11.: Melbourne, Australia
- » • 8.11.: Macedon Ranges, Australia
- » • 12.11.: Sydney, Australia
- » • 15.11.: Hunter Valley, Australia
- » • 18.11.: Brisbane, Australia
- » • 22.11.: Auckland, New Zealand

Die Stones beginnen ihre Tournee in Australien, jeweils mit Pausen von 2-3 Tagen zwischen den Konzerten, mit Inlandsflügen. Zwischen Australien und Neuseeland sind dann 3 Tage Pause.

Der Tourneeplan von Udo Jürgens im November 2014

mit dem Titel „Mitten im Leben“ sieht laut Homepage (Udo Jürgens.de) so aus:

- » • 04.11.2014 • Düsseldorf
- » • 05.11.2014 • Köln
- » • 07.11.2014 • Oberhausen
- » • 08.11.2014 • Münster
- » • 11.11.2014 • Trier
- » • 12.11.2014 • Mannheim
- » • 14.11.2014 • Erfurt
- » • 15.11.2014 • Berlin
- » • 17.11.2014 • Leipzig
- » • 18.11.2014 • Zwickau
- » • 21.11.2014 • München
- » • 22.11.2014 • Nürnberg
- » • 25.11.2014 • Hannover
- » • 26.11.2014 • Oldenburg
- » • 28.11.2014 • Kiel
- » • 29.11.2014 • Hamburg

Udo Jürgens ist im November mit Konzerten in Deutschland unterwegs. Die Distanzen sind kurz, die Konzerte sind in einem Zweier-Rhythmus angelegt (jeweils zwei Konzerte hinter einander), dazwischen sind entweder ein oder zwei Tage Pause.

### Ergonomische Instrumente

Viele Musikinstrumente sind entstanden, als die technischen Anforderungen und stundenlanges Üben noch nicht notwendig waren. Die Kompositionen sind im Laufe der Jahrhunderte anspruchsvoller geworden. Die technischen Herausforderungen am Instrument sind gewachsen und die Konzertsäle wurden immer größer konzipiert. Beides stellt an den oder die KünstlerIn eine größere Herausforderung. Das Spielen der Gitarre, des Saxophones, der Posaune oder der Violine beispielsweise erfordern eine anstrengende asymmetrische Haltung, die über längere Stunden bzw. Jahre ausgeübt, körperliche Schäden hervorrufen kann. Das kann neurologische Erkrankungen wie Nervenkompressionssyndrome oder Schmerzsyndrome auslösen. Da Musizieren eine sehr einseitige Tätigkeit ist, entstehen Krankheitssymptome aufgrund von Überlastung. Handprobleme wie Sehnen-scheidenentzündungen sind häufig. (Altenmüller, 2012) Viele Muskelgruppen werden einseitig beansprucht, sodass es zu Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich kommt. 75% der deutschen OrchestermusikerInnen klagen über orthopädische Beschwerden. Davon leiden 35% unter Nackenbeschwerden. Der Grund ist hauptsächlich eine Überbeanspruchung des Körpers oder bestimmter Körperpartien („Overuse-Syndrom“).

Die Grenze der biologischen Belastbarkeit ist individuell verschieden und hängt von Alter, Geschlecht, Konstitution, Kondition und musikalischer Schulung ab. (Werhahn, 2010:28)

Bereits in jungen Jahren sind körperliche Beeinträchtigungen gegeben. Nach einer Umfrage bei Musikstudierenden und SchülerInnen in Wien sind ein Viertel der Befragten durch ernsthafte Schmerzen beim Musizieren stark beeinträchtigt. Wie auch von vielen anderen Studien bekannt, liegen die häufigsten Probleme im Hals-Nacken-Schulter-Bereich. (Bertsch, 2009) Dem kann nur abgeholfen werden, indem man ausgleichende Tätigkeiten wie gezieltes Üben, spezifisches leichtes Muskeltraining, Sport usw. betreibt oder auf ergonomisch adaptierte Instrumente oder Hilfsmittel wie geeignete Haltegurte zurückgreift.

Beispiele für ergonomische Behelfe und physiologische Accessoires für Musikinstrumente, wurden von Bertsch in einer laufend erweiterten Sammlung dokumentiert ,

und ist auf dem Online-Wiki der ÖGfMM ([www.muge.at](http://www.muge.at)) als „Ergonomische-Hilfsmittel-Gesamtkatalog“ einzusehen.

### Burnout

Kurt Cobain schrieb in seinem Abschiedsbrief ein Zitat des Neil-Young-Songs „My My, Hey Hey (Out Of The Blue)“ (Kurt Cobain - Wikipedia, 2014):

„It's better to burn out than to fade away.“

Ausbrennen und alles zu geben, anstatt in seiner künstlerischen Aussage zu verblassen oder zu ermüden, ist ein emotionsgeladener Ausspruch eines Künstlers, der sich schließlich das Leben nahm.

Burnout ist nicht nur in der allgemeinen Arbeitswelt ein stetig wachsendes Problem, auch in der Welt der Musik, wo man es eher nicht vermuten würde, ist es anzutreffen. Denn Musik machen ist für viele Menschen, die mit dieser Branche nichts zu tun haben, weitgehend mit Spaß und Entspannung assoziiert. Mittlerweile wurde das Burnout-Syndrom bei 60 Berufsgruppen beschrieben, bei denen hauptsächlich Kommunikation und emotionale Zugewandtheit im Vordergrund stehen. (Burisch, 2005)

Ein weiteres Beispiel für diese Problematik wäre der Songschreiber von Rosenstolz Peter Plate, der wegen eines Burnouts Anfang 2009 eine Pause einlegen musste und sich für zwei Jahre von der Öffentlichkeit und dem Business zurückzog. Er sagte Anfang 2009 die letzten Konzerte seiner Tour ab und ging nach London, um dort inkognito in einer Wohngemeinschaft zu leben. Er kehrte schließlich mit einem neuen Album zurück: „Wir sind am Leben“. Inhaltlich geht es in diesem Album um das Weitermachen und Zurückkommen. (Rosenstolz: Wir sind am Leben - Schlager gegen den Burnout - GIGA, 2011) In einem Interview sagt Peter Plate (Peter Plate von Rosenstolz: Nach Burn-out genießt er seine neue Liebe - Leute - Bild.de, 2014):

„Ich war ein Workaholic. Jetzt arbeite ich nur noch drei Tage in der Woche. Darauf freue ich mich wie ein Kind.“

Das Burnout-Syndrom des Musikers bzw. der Musikerin wird als Ikarus-Syndrom bezeichnet. Es ist eine physische und mentale Erschöpfungsreaktion, die auftritt, wenn man sich lange und intensiv verausgabt hat und das erwartete Ergebnis nicht eintritt. Seidel (Seidel, 2005:36ff.) unterscheidet drei unterschiedliche Verhaltensreaktionen: Eine Gruppe von MusikerInnen erlebt den Druck bewusst und versucht die Forderungen auszuhalten, in der Hoffnung, dass diese mit der Zeit nachlassen und der Weg wieder selbst bestimmbar ist. Eine zweite Gruppe kann dem Druck nicht standhalten und bricht Beruf oder Karriere ab. Die dritte Gruppe, welche zugleich die Mehrheit darstellt, gleicht sich an andere Personen an und es kommt zu Identifikationen. Das sind dann jene Menschen, die wie Marionetten von jemand Unsichtbaren geführt werden.

Spahn (Spahn, 2011:176) spricht von drei Phasen des Burnout-Syndroms. Es beginnt damit, dass man sich emotional erschöpft und depersonalisiert fühlt, was sich durch eine abnehmende Leistungsfähigkeit oder zunehmende Leistungsunzufriedenheit zeigt. In der ersten Phase werden noch alle Reserven



mobilisiert, in der zweiten Phase erfolgt der Rückzug und in der dritten Phase, dem Burnout, isoliert sich der oder die Betroffene innerlich oder auch äußerlich von seiner oder ihrer Umwelt.

## Gehörschutz

Gehörschutz ist gerade in der Popmusik ein wichtiges Thema, da die Instrumente oft stark verstärkt werden und es zu hohen Lautstärkegraden kommt. Das Ohr ist das wichtigste Instrument der Musikerin und des Musikers, das es zu schützen gilt. Um die Fähigkeiten des Ohres zu bewahren, darf es nicht zu viel und zu lautem Lärm ausgesetzt werden. Dauerbelastungen von mehr als 85 dBA können dauerhafte Schäden verursachen. Messungen haben ergeben, dass Rockkonzerte durchschnittlich bei 110-130 dBA liegen. Die Haarzellen, die sich im Innenohr befinden, sterben ab. Anfangs sind hohe Frequenzen schwerer zu hören und dann ist der Hauptsprachbereich betroffen. Letztendlich führt es zu einem Verlust an Differenzierungsvermögen. Tinnitus kann ebenso als Folge von Überlastungen des Gehörs entstehen. (Werhahn, 2010:32)

Das Gehör der/s MusikerIn muss während eines Konzertes einerseits auch leise Passagen des eigenen Instrument und das Zusammenspiel kontrollieren können erlebt jedoch auch unterschiedliche Dauern und Intensitäten von hoher Schallpegeln. Wenn das Gehör geschädigt ist, kann die Ausübung des Berufs stark erschwert oder sogar unmöglich werden.

Der protektive Effekt von individuellem Gehörschutz auf die Hörfähigkeit im Rock/Pop-Bereich konnte nachgewiesen werden. (Schmutziger, 2006) Auch zum Gehörschutz sind auf der Website [www.muge.at](http://www.muge.at) einige Behelfe zur Prävention abgebildet und kurz erläutert (eine Auswahl): Otoplastiken sind an den individuellen Gehörgang angepasste Gehörschutzmittel mit linearem Frequenzgang. Günstiger, aber zum Musizieren kaum geeignet sind industriell gefertigte Schaumstoffstöpsel, oder Gehörschutzstöpsel mit variabel einstellbarem Dämpfungsventilen. Sehr ratsam ist eine frühzeitige professionelle Beratung und das Erlernen eines „machbaren Kompromisses“.

Eine technisch besonders ausgeklügelte Möglichkeit, das Gehör zu schützen und gleichzeitig das Monitoring zu verbessern, ist das In-Ear-Monitoring. Viele namhafte Gruppen und InterpretInnen nutzen bereits die Vorteile des In-Ear-Monitorings und schätzen vor allem die einfache Handhabung.

Durch die individuell optimal angepasste Form am Ohr des Trägers wird gewährleistet, dass diese spezielle Otoplastik hervorragende akustische Eigenschaften bei geringem Lautstärkebedarf gewährleistet. Der Klang aus dem Ohrhörer wird direkt in den Gehörgang geleitet und somit können keine Rückkopplungsgeräusche entstehen. Dies sorgt für Bewegungsfreiheit, da der Monitor sound direkt über Funk an einen am Körper getragenen Empfänger gesendet wird. Diese Otoplastiken finden auch überall dort Anwendung, wo Ohrhörer zum Einsatz kommen. Das verwendete Silikon ist weich, antiallergisch und sehr strapazierfähig. Mit dem Monitor-Mix ist es möglich seinen persönlichen Monitor sound zu bekommen. Für SängerInnen wird die Stimme besser kontrollierbar und damit auch geschont, weil man nicht mehr gegen den zu lauten Monitor sound ansingen muss. Störende Nebengeräusche von BandkollegInnen sind nicht mehr hörbar, der Bühnenbereich ist durch Wegfall von Monitorboxen übersichtlicher. Da die akus-

tischen Verhältnisse im Ohr immer gleich sind, können beim Soundcheck die Abstimmungen auf ein Minimum reduziert werden, da das In-Ear-Monitoring nicht auf die verschiedenen Räumlichkeiten eingestellt werden muss.

## Krisen

Und der Mensch heißt Mensch | Weil er erinnert, weil er kämpft | Und weil er hofft und liebt | Weil er mitfühlt und vergibt | Und weil er lacht, | Und weil er lebt, | Du fehlst | Oh, weil er lacht, | Weil er lebt, | Du fehlst (Herbert Grönemeyer, „Mensch“)

Die Krise bezeichnet eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation. Dass es sich um einen Wendepunkt handelt, kann jedoch oft erst konstatiert werden, nachdem die Krise abgewendet oder beendet wurde.



Es ist eine schwierige Zeit, die schmerzhaft seelische Zustände oder Konflikte innerhalb einer Person oder zwischen mehreren beteiligten Personen hervorruft. Sie entsteht, wenn sich eine Person oder eine Gruppe mit Hindernissen auf dem Weg zur Erreichung wichtiger Lebensziele oder auch bei der Alltagsbewältigung gegenüber sieht und die gewohnten Problemlösungsstrategien nicht mehr funktionieren. Auch der Verlust von nahestehenden Personen kann tiefe Lebenskrisen auslösen. (Krise - Wikipedia, 2014)

Künstlerische Arbeit, durch die sich die Betroffenen ausdrücken können, kann zur Krisenbewältigung dienen. Der Songtext in Herbert Grönemeyers Single „Mensch“ verarbeitet den Tod seiner Frau. Auch Eric Clapton erzählt in seinen Liedern „Tears in Heaven“ und „Circus Left Town“ von seinem Schmerz über den Tod seines Sohnes Conor. Der Effekt der Verarbeitung durch musikalische Auseinandersetzung wird auch durch die Musiktherapie genutzt.

Wenn man in einer Gruppe musiziert, kann es auf Dauer auch zu internen Spannungen kommen. Die Rolling Stones, die seit 1962 mit zusammen miteinander musizieren, von einigen Umbesetzungen abgesehen, hatten diverse Krisen zu bewältigen:

- » Unzufriedenheit mit dem ersten Schlagzeuger Tony Chapman
- » persönliche Probleme von Jagger, Richards und insbesondere Brian Jones im Zusammenhang mit starkem Drogenkonsum und der dadurch entstandenen längere Konzertpause
- » Konzerte während der USA-Tournee 1975 wurden von Zuhörern als uninspirierend empfunden
- » Gerüchte über die Auflösung der Band
- » Massive Differenzen zwischen Richards und Jagger, der mit den Stones nicht mehr touren wollte, weil er sich seiner Solokarriere widmen wollte
- » Angriffe in Keith Richards Autobiographie „Life“ Jagger gegenüber

Trotz all dieser Probleme existiert die Band mit ihren Mitgliedern bereits über viele Jahre hinweg. (The Rolling Stones - Wikipedia, 2014)

Im Vergleich dazu trennten sich die Beatles, die sich etwa zeitgleich formiert hatten, aufgrund von internen Spannungen bereits 1970. Die Musiker verfolgten danach erfolgreich jeweils eigene Musikprojekte. (The Beatles - Wikipedia, 2014)

Mariah Carey erlitt 2001 einen schweren Nervenzusammenbruch. Sie wurde mit Schnittwunden an beiden Handgelenken ins Krankenhaus gebracht. Man vermutete unter dieser Verzweiflungstat die Trennung von Popstar Luis Miguel. (Popstar sucht Erholung bei ihrer Mutter: Mariah Carey geht im Pyjama spazieren, 2001)

## Nachtschicht

Besonders empfindlich reagieren Magen und Darm auf die Veränderungen im Tag-Nacht-Rhythmus, die mit Wechsel- und Nachtschichten verbunden sind. Nachtarbeit kann auch Herz- und Zyklusstörungen hervorrufen oder Depressionen auslösen. Prof. Hugo. W. Rüdiger, Leiter der Abteilung Arbeitsmedizin an der Universität Wien, schreibt in der DMW (Rüdiger, 2006:2451):

„Schichtarbeiter leiden häufiger unter Magenschleimhautentzündung und Magendarmgeschwüren. Sie sind häufig übergewichtig und sie rauchen häufiger“.

Friedhelm Nachreiner, Leiter der Gesellschaft für Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologische Forschung, sagt dazu (Zander, 2011):

„In der Jugend steckt man nächtliches Schaffen gut weg. Mit den Jahren steigt die Belastung für den Körper nicht nur linear, sondern überproportional an.“

---

## Copingstrategien

### Mentale Techniken

Musizieren fordert vom Körper hohe feinmotorische Bewegungskoordination. Mentale Techniken bedienen sich der menschlichen Vorstellungskraft bei der Durchführung von Übungsverfahren. Hier werden bildhafte und körperliche Vorstellungen, die fast bei jeder Form der Beschäftigung mit sich selbst beteiligt sind, methodisch genutzt, um Einfluss auf sich selbst zu gewinnen. Die geistige Vorstellungskraft ist eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, auf das Befinden im Allgemeinen, Auftrittssituationen und auf das Lampenfieber einzuwirken. (Spahn, 2012:100)

### Autogenes Training

Das Autogene Training wurde von dem Arzt Johann Heinrich Schultz (1884-1970) in den 30er Jahren entwickelt (Schultz, 1991). Es handelt sich um eine autosuggestive Methode, bei der innerlich Sätze, sogenannte Grundformeln, wie „mein linkes Bein ist schwer“ wiederholt werden und dabei versucht wird, diese Aussagen in eine körperliche Empfindung umzusetzen. Die Wirkungen des Autogenen Trainings wurden in wissenschaftlichen Untersuchungen anhand der physiologischen Parameter Hauttemperatur und Hautleitwiderstand nachgewiesen.

Die Methode muss regelmäßig geübt werden, damit sie stabil abrufbar wird und ihre volle Wirkung entfalten kann. Das Autogene Training kann mit anderen imaginativen oder mentalen Verfahren kombiniert werden.

### Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation wurde von dem Physiologen Edmund Jacobson (1888-1983) entwickelt. (Jacobson, 1996) Jacobson stellte fest, dass innere Spannungszustände wie Angst mit einem erhöhten Muskeltonus kombiniert sind. Umgekehrt führt körperliche Entspannung auch zu einer emotionalen Lösung. Die Entspannung eines Muskels kann nur reaktiv auf eine vorausgegangene Anspannung erfolgen. Es werden deshalb verschiedene Muskelgruppen des Körpers angespannt und wieder entspannt. In dieser Phase stellt sich als Reaktion auf die vorhergehende Anspannung eine Lösung der Muskeln ein, welche nach und nach zu einer gesamten psychologischen Entspannung führt.

## Auftrittscoaching

Alle wichtigen Phasen des Auftritts sollen bereits Wochen bis Tage vor dem echten Auftritt gedanklich geübt werden. Besonders, wenn reale Auftrittssituationen nur in größeren Abständen von Wochen bis Monaten erfolgen, bietet das Auftrittscoaching eine gute Möglichkeit, in Übung zu bleiben.

### Mentales Üben am Instrument

Tatjana Orloff-Tschekorsky (Orloff-Tschekorsky, 2003) erläutert in ihrem Buch „Mentales Training in der musikalischen Ausbildung“, wie man mit Hilfe von mentalem Training die Konzentrationsfähigkeit und musikalisches Vorstellungsvermögen steigert, zeitsparend übt und Musik einstudiert, größere technische Sicherheit erlangt und letztendlich Lampenfieber vermindert. Basis ist, durch die Vorstellungskraft innerlich das zu lernende zu hören und mit vorgestellter Bewegung zu kombinieren. Es geht um das wiederholte planmäßige Sich-Vorstellen einer Handlung, ohne diese Handlung tatsächlich auszuführen. Diese Technik ist auch wertvoll im Hinblick auf eine physische Entlastung.

### Psychotherapie

Jeder Mensch hat eine individuelle Entwicklungsgeschichte. Der Therapeut unterstützt den Patienten dabei, Problemlösungen zu finden bzw. Verhaltensmuster so zu verändern, dass Symptome oder Beschwerden gelindert oder geheilt werden können.

Psychotherapie ist nicht an ein Schema gebunden, wie ein fixes Programm, sondern ist prozessorientiert und läuft meist in Form von Gesprächen ab. Psychotherapie hat zu leiten, zu steuern, anzuregen, dass der Patient Erkenntnisse gewinnt und für seine persönliche Lösung einsetzt. Der Patient soll die Fähigkeit erlangen, besser mit sich und seinen Problemen umgehen zu können, um ein Mehr an geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden zu erreichen.

### Meditation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübung soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition unterschiedlich, oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

### Hypnose

Durch Hypnose wird ein veränderter Bewusstseinszustand erzielt, der von tiefgreifenden physiologischen und psychischen Veränderungen begleitet ist. Hypnose ist eine Möglichkeit, Stress zu reduzieren. Ziel der Hypnose ist, Einfluss auf körperliche, emotionale, muskuläre und kognitive Wahrnehmungen zu gewinnen. (Gazsó, 2013:20)

### Erholung

Unter Erholung versteht man die Rückgewinnung verbrauchter Kräfte und das Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Medizin und bedeutet wieder gesund werden. Mit Erholung wird allgemein der Vorgang be-



zeichnet, wenn sich ein biologischer Organismus nach einer anstrengenden Tätigkeit, nach körperlicher Ermüdung und geistiger Erschöpfung durch eine Ruhephase wieder regeneriert und Kräfte sammelt. Zur Erholung im biologisch-medizinischen Sinne gehören also hauptsächlich der Schlaf, Ruhepausen und Entspannung. Jeder Mensch regeneriert sich auf andere Art und Weise. Manche erholen sich am besten, wenn sie körperlich aktiv sind durch Sport, Gartenarbeit usw. Andere benötigen eine stille Umgebung, um wieder zu sich zu kommen. In den letzten Jahren boomt die Industrie für Kurzurlaube, Thermenbesuche oder Wellnessurlaube.

## Kinderstars

Viele Kinderstars sind hoch geflogen und später tief gefallen. Bei Michael Jackson war es vor allem der Vater, der die musikalische Karriere seiner insgesamt neun Kinder bestimmte. Er soll sie extrem hart gedrillt und brutal geprügelt haben. (Wagener, 2014) Bereits mit sechs Jahren startete Michael Jackson als Leadsänger in der Formation „The Jackson Brothers“.

Oft sollen Kinder die Träume ihrer Eltern leben, die Folgen sind dann verheerend, weil das Kind seine Kindheit nicht ausleben konnte oder seiner Jugend beraubt wurde. Kinderstars versuchen dann, Verlorenes aufzuholen: 1988 kaufte Michael Jackson eine Ranch, die er „Neverland“ nannte. Auf der Anlage gab es einen Freizeitpark und einen Zoo. Er flüchtete in Phantasiewelten und Kindheitsträume. In der Öffentlichkeit zeigte er sich schüchtern mit Mundschutz und weißen Handschuhen. Wegen dem Vorwurf des Kindesmissbrauchs musste er seine „Dangerous“-Welttournee abbrechen. (Michael Jackson: Vom King of Pop zum Skandalkönig - Lifestyle / STERN. DE, 2003) Jackson war in seinen letzten Jahren ein gebrechlicher und schwer verschuldeter Mann. Er nahm große Mengen an Antidepressiva und Schmerzmittel. Er wollte immer Kind sein. Seinen 50. Geburtstag, im letzten Jahr seines Lebens, wünschte er sich ein Fest mit einer niedlichen Torte, mit vielen kleinen Gästen und einigen Zeichentrickfilmen. Er gestand (Festl, 2009):

„Die Unschuld der Kinder ist für mich Quelle unendlicher Kreativität.“

Britney Spears wurde 2008 nach Zwangseinweisungen, Entzügen und öffentlichen Abstürzen von einem Gericht entmündigt. Auch hier waren es die Eltern, die ihrer Tochter den Weg wiesen. Ihren großen Durchbruch feierte sie als 17-jährige mit „...Baby One More Time“. Ihr erfolgreiches Image als brave Jungfrau, die mit dem Sex bis nach der Heirat wartet, wurde ihr bald zu eng.

Mädchenschwarm Justin Bieber unterzeichnete bereits als 13-jähriger seinen ersten Plattenvertrag. Zwei Jahre später entstand sein erstes Album „My World 2.0“. Er wird als der größte Teenager-Star bezeichnet. Der Sänger („Beauty and a Beat“) wurde beim Marihuana-Rauchen fotografiert, als er an wilden Partys teilnahm. Das könnte nun seinen Tribut fordern. „TMZ“ berichtete, dass der Star bei seinem Konzert in der Londoner O2 Arena ohnmächtig wurde. (Justin Bieber bricht bei Konzert ohnmächtig zusammen) Die Vorwürfe häufen sich: Autorennen unter Drogeneinfluss, Übergriffe auf einen Chauffeur, Konflikte mit Nachbarn. Immer wieder muss sich Justin Bieber mit der Polizei auseinandersetzen.

Der Ex-Staatsanwalt Michael Grieco (Florida) erklärt Biebers Verhalten so (Justin Bieber: Die Polizei durchsucht seinen Privatjet nach Drogen - Leute - Bild.de):

„Vor uns haben wir einen Teenager mit endlos viel Geld, endloser Berühmtheit und sehr begrenzter Betreuung. Ich habe schon viele Leute vertreten, die glauben, in einer Welt ohne Konsequenzen zu leben – entsprechend schwer fällt es, sie dazu zu bringen, sich mit der Welt zu arrangieren, in der der Rest von uns lebt.“

Die kanadische Zeitung „Globe and Mail“ findet noch eine andere Erklärung für Biebers Eskapaden. (Justin Bieber: Die Polizei durchsucht seinen Privatjet nach Drogen - Leute - Bild.de) Sie bezeichnet sie als Folge

„moderner freizügiger Elternschaft, eine warnende Geschichte über eine vaterlose Erziehung mit einer allein erziehenden Mutter“.

Nach Medienberichten war Biebers Vater Jeremy, der sich schon früh von der Mutter getrennt hatte, an dem angeblichen Autorennen in Miami beteiligt.

Der niederländische Schlagersänger Heintje, der mit seinem Hit „Maaama, du sollst doch nicht um deinen Jungen weinen“ berühmt wurde, war damals erst elf Jahre alt. Fünf Jahre lang dauerte seine steile Karriere im Musik- und Filmgeschäft an, bis er in den Stimmbruch kam. An diesen Erfolg konnte er nie wieder anknüpfen. Er scheiterte nicht an seinem verlorenen Ruhm. Einbußen gab es jedoch schon: in einem Interview erzählt er, dass er kaum Zeit für sich hatte und die Schule mit 15 Jahren aufgab. (Bartel)

## Autodidaktik

In der populären Musik sind die meisten MusikerInnen mehr oder weniger AutodidaktInnen, sodass diese Art des Lernens hier eine sehr große Rolle spielt. Es gibt verschiedene Wege, sich das musikalische Wissen und Können anzueignen, welches man als professionelle/r MusikerIn braucht. Im Gegensatz zur Klassik hat das autodidaktische Lernen des Instruments in der Rockmusik eine große Bedeutung. Grund dafür ist einerseits, dass populäre Musik von musikalischen Lehreinrichtungen unterschätzt wird und andererseits die volksmusikalische Tradition. Im Gegensatz zur klassischen Musik ist diese Musik auch sehr schnelllebig.

Die handwerklich-technischen Anforderungen an den oder die MusikerIn sind zum Einen inzwischen aber deutlich gewachsen, zum Anderen hat die Zahl der AbsolventInnen an musikalischer Bildungseinrichtungen ständig zugenommen.

Studien belegen, dass besonders unter MusikerInnen, die auch komponieren, der Anteil der AutodidaktInnen groß ist. Die RockmusikerInnen, die Instrumentalunterricht hatten, haben diesen Unterricht auch nur für eine kurze Zeit gehabt, als Starhilfe sozusagen. Häufig zeigen sich die MusikerInnen gegenseitig etwas und geben so Informationen weiter, die ansonsten im Unterricht gelehrt werden. Außerdem gestaltet sich der Unterricht anders als in der Klassik. Man spricht hier von der Pädagogisierung des autodidaktischen Lernens. Im Unterricht werden Hinweise in der Form gegeben, dass der oder die SchülerIn in die Lage versetzt wird, sich selbst etwas beizubringen. (Aschenbach, 2003:150)

Seit den 1970er Jahren werden diverse Gitarrenlehrwerke in Tabulaturenschrift veröffentlicht, in denen hauptsächlich Rock, Pop und Folk gelehrt werden. MusikerInnen müssen hier keine Notenkenntnisse besitzen. Auch hier wird der musikalische Unterricht bzw. der oder die LehrerIn umgangen. (Grosch, 2014:23) Andererseits ist die populäre Musik immer auch ein spontaner musikalischer Ausdruck und neue Entwicklungen werden häufig von



AutodidaktInnen getragen. So entsteht ein Widerspruch in der populären Musik: Einerseits ist hochgradige Professionalisierung gefragt und andererseits spontane Unmittelbarkeit, welche sowohl dem oder der hoch qualifizierten MusikerIn als auch dem oder der AutodidaktIn seinen Platz gibt.

### Training

Menschen, die ihrem Körper oder ihrer Stimme besondere Leistungen abverlangen, sind gefordert, in Übung zu bleiben. Der oder die MusikerIn muss sich, um am Podium erfolgreich zu sein, auch Fertigkeiten aneignen, um den Übeprozess möglichst effizient zu gestalten. Das Üben oder sich am Instrument fit zu halten beansprucht sehr viel Zeit. Das heißt, die oder der MusikerIn muss sich ein angemessenes Spiel- und Übeverhalten zugeschnitten auf die eigene Person und das eigene Instrument zurechtlegen. Ständiges Üben mit vielfacher Wiederholung, Kontrollieren und Verbessern der sensorischen Steuerprogramme sind hier notwendig.

Aufwärmübungen vor dem Spielen und die Einhaltung von Pausen während des Übens können spielbedingten Verletzungen vorbeugen. Besonders wichtig ist, beide Körperseiten gleichmäßig zu bewegen, speziell bei Instrumenten mit einer asymmetrischen Spielhaltung. Anstrengende Spieltechniken sollen nicht zu lang geübt werden. Fehler beim Spielen sollen sofort korrigiert werden. Wenn die Tagesverfassung nicht optimal ist, sollte das Üben nicht erzwungen werden. Die Übephasen sollten nicht zu lang sein, sie sollten erst nach und nach gesteigert werden, da die Konzentrationsfähigkeit nachlässt und die Muskulatur Pausen braucht.

Aber nicht nur das Üben am Instrument ist notwendig, da der Körper immer beteiligt ist, muss auch dieser geschult werden. Es gibt verschiedenste Techniken, die die Körperwahrnehmung und die Bewegungsqualität steigern und auch den Organismus zur Selbstregulation anregen können. Hier einige Möglichkeiten:

### Feldenkrais-Methode

Moshé Feldenkrais (1904-1984) orientierte seine Methode am organischen Lernen, wie es in der Entwicklung vom Baby bis zum Kleinkind stattfindet. Er nahm an, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt. In dieser Methode wird die kinästhetische Selbstwahrnehmung geschult. Bewegungen sollen nach und nach als leichter und angenehmer empfunden werden und somit Schmerzen reduziert werden. (Feldenkrais, 1992)

### Alexander-Technik

Die Alexander-Technik wurde von Frederick Matthias Alexander (1869-1955) begründet. Diese Technik beruht auf Erkennen und Ändern von Gewohnheiten, besonders von körperlichen Fehlhaltungen, die sich durch Verspannungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen äußern. Die Alexander-Technik bietet eine ganz individuelle Methode, um Fertigkeiten zur Selbsthilfe zu erlernen. Ihre Prinzipien sollen dabei helfen, Gewohnheiten, die den Haltungstonus und die neuromuskuläre Koordination negativ beeinträchtigen, wahrzunehmen, zu verstehen und zu vermeiden. (Alexander, 2001)

### Yoga

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, Meditation und Askese beinhaltet. Der Begriff Yoga bedeutet unter

anderem Vereinigung oder Integration. Indem der Körper bei den Übungen angespannt wird, soll eine Verbindung zur Seele hergestellt werden. Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden vor allem von dem Gelehrten Patanjali im Yogasutra zusammengefasst, auch die Bhagavad Gita und die Upanishaden informieren über Yoga.



### Physiotherapie

Ziel der Physiotherapie ist die Wiederherstellung oder Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen des Patienten sollen gemildert oder im besten Fall gelöst werden.

### Top Performance

„Top performance needs top balance“ Das ist die Headline auf der Startseite des Webauftrittes eines Instituts für Management und Leadership.

MusikerInnen müssen auch in einem gewissen Sinne leitende Qualitäten haben. Das heißt, ManagerInnen und MusikerInnen sollen möglichst in ihrer Mitte ruhen und ausgeglichen sein. Die persönliche Gemütsverfassung überträgt sich, in einem Fall auf die MitarbeiterInnen, im anderen auf die Bandmitglieder und das Publikum.

Das professionelle Musizieren ist als Höchstleistung anzusehen, denn im Moment des Auftritts soll eine Leistung erbracht werden, die nur durch langes, kontinuierliches Training möglich gemacht wird. Der Erfolgsdruck ist groß und Auftrittsängste und die hohe Erwartungshaltung führen zu übermäßigem Stress.

Es gibt in Österreich keine geregelte Ansprechstelle für die psychologische Betreuung speziell für MusikerInnen. Für MusikerInnen nach dem Studium wird kaum Information zu Betreuungsangeboten bereitgestellt, bzw. bestehen keine speziellen psychologischen Betreuungsangebote. (Mantsch, 2011:2)

### Coaching

Wenn man sich als KünstlerIn verbessern möchte oder professionelle Hilfe beim Karrierestart benötigt, kann man sich an einen Coach wenden. Es gibt bereits einige, die meist selbst im Musikbereich aktiv oder tätig gewesen sind, die sich MusikerInnen annehmen. Auf den diversen Internetseiten, auf denen sich Musikercoaches präsentieren, ist zu sehen, dass auch dieser Beruf ein sehr kreativer ist. Das Angebot reicht von der Karriereplanung bis zum Auftritts-Coaching und Präsentationstraining. Die KünstlerInnen werden mental und emotional auf die Konzertsituation vorbereitet und lernen, mit Stress und Lampenfieber umzugehen. Aber auch zum Thema Selbstvermarktung kann man sich beraten lassen: Medienpräsenz, Interviews, Autogrammstunden, Fan-Chats, Fotosessions usw. Oliver Pinelli, Songwriter, Musikproduzent und Coach sieht seine Aufgabe im Einzelcoaching folgendermaßen:

„Im Musiker Coaching für Einzelmusiker sehe ich meine Aufgabe hauptsächlich darin Ihre künstlerische Ausdruckskraft zu fördern und Ihren Wahrnehmungshorizont in der Gestaltung von Musik zu erweitern. Im Erspüren der Energien der zu interpretierenden Werke werden Sie einen völlig neuen faszinierenden Zugang entdecken der bisher nicht gekannte Gestaltungsmöglichkeiten erschließt. Eine neue Art der Lebendigkeit und Plastizität in der Interpretation von Musik ist die Folge.“

Im Bandcoaching liegt die Schwierigkeit, alle unter einen Hut zu bringen:

„Gemeinsames Komponieren, Arrangieren und Interpretieren von Musik ohne im Chaos einer „Kakophonie“ zu enden und dennoch alle Mitglieder zufrieden zu stellen, ist eine hohe Kunst. Durch meine tägliche Arbeit mit Bands - als Musikproduzent und im Coaching gleichermaßen - habe ich hier viele nützliche und hilfreiche „Skills“ erlernt die dabei helfen das Gefüge einer Band effektiv und professionell zu festigen.“

Eine besondere Herausforderung für viele Bands stellt die Arbeitsweise im Proberaum dar. Die Aufgaben müssen klar verteilt werden, um zu überzeugenden Ergebnissen zu kommen. Dominante Leader-Persönlichkeiten bringen oft den kreativen Prozess ins Stocken.

## Stress

Laut einer Studie behauptet mehr als die Hälfte der befragten KünstlerInnen, dass sie zu wenig über Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken wissen, aber auch gleichzeitig, dass diverse Techniken hilfreich sein können. Die Personen, die Techniken persönlich einsetzen, bewerten ihre Wirksamkeit erheblich besser. (Samuel, Möller, Marstedt, & Rainer, 2006:96f)

Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der z. B. durch Zeitmangel, Termindruck, Lärm, Geldmangel, große Verantwortung, Schichtarbeit, Versagensangst oder Perfektionismus entstehen kann. Dies sind alles Faktoren, die eine/n MusikerIn belasten können. Stress ist aber nicht grundsätzlich schlecht, ein bestimmtes Maß ist sogar hilfreich. Er mobilisiert den Körper und manchmal verleiht er den entscheidenden Antrieb, um schwierige Situationen wie etwa einen Liveauftritt meistern zu können. Als Dauerzustand wird er allerdings zum Problem. Langfristig kann er krank machen und zum Beispiel das Immun- oder das Herz-Kreislaufsystem schwächen.

Während ZuhörerInnen Musik genießen können, stehen MusikerInnen häufig unter extremer Anspannung. Bei einem Liveauftritt müssen sie ihr ganzes Können möglichst fehlerfrei abrufen. Eine Studie hat die körperlichen Folgen dieser Belastung untersucht und dabei einen bisher unbekanntem Stressmarker entdeckt.

Welche Spuren Stress auf körperlicher Ebene hinterlässt, hat der Mediziner Karl Böhm vom arbeitsmedizinischen Dienst des Österreichischen Rundfunks im Rahmen einer Studie gemeinsam mit Kollegen vom Institut für Arbeitsmedizin an der Medizinischen Universität Wien an 52 RSO-MusikerInnen untersucht (Obermüller, 2014):

„Wir wollten wissen, wie sich diese Stressbelastung körperlich auswirkt, etwa auf hormoneller Ebene oder auf das Immunsystem.“

Den MusikerInnen wurde direkt im Anschluss an die Generalprobe Blut abgenommen, dann am Tag darauf und in der Pause des Konzerts. Auch mussten die StudienteilnehmerInnen an beiden Tagen Speichelproben abgeben. Zusätzlich wurden Fragebögen verteilt, um festzustellen, ob es einen Zusammenhang zwischen den Messungen und dem psychischen Zustand der einzelnen ProbandInnen gibt. Die untersuchten Werte (C-reaktive Protein, Interleukin-6, Aminosäure Homocystein, Enzym Myeloperoxidase, Hormon Cortisol) waren am Konzerttag sowohl im Speichel auch als im Blut im Vergleich zur Probe erhöht. Das kann zu Erkrankungen der Herzkranzgefäße führen und das Risiko für bestimmte chronische Krankheiten ist größer.

Der Anstieg der Myeloperoxidase hängt mit dem gefühl-

ten Stress zusammen. Denn bei jenen, die sich laut Fragebogen schon bei der Probe besonders unwohl gefühlt hatten, war der Anstieg am Aufführungstag am stärksten.

Die Orchestermitglieder des RSO Wien haben aber ebenfalls von der arbeitsmedizinischen Untersuchung profitiert. Nach Ende der Studie wurde mit jedem einzelnen ein Gespräch über die individuellen Ergebnisse geführt. Die psychischen Belastungen der MusikerInnen werden, wie es auch das Gesetz seit vergangenem Jahr vorschreibt, weiterhin erhoben, um gegebenenfalls rechtzeitig eingreifen zu können.

## Repertoire

KünstlerInnen haben im Lauf ihrer Karriere das Bedürfnis, sich musikalisch weiterzuentwickeln. Oft ist das mit Schwierigkeiten verbunden, da das Publikum gewisse Erwartungen an den oder die KünstlerIn hat bzw. bereits eine Vorstellung darüber aufgebaut hat, was musikalisch zu erwarten ist. Das kann zu einem Problem werden, da die oder der KünstlerIn natürlich von etwas leben muss, andererseits dann dadurch dass er bzw. sie gezwungenermaßen der gewohnten Linie treu bleibt einen inneren Konflikt hervorruft. Viele KünstlerInnen machen daher beides. Einerseits um materiell abgesichert zu sein bieten sie ihrem Publikum das Gewohnte und beschäftigen sich mit Neuem.

Anders machte es die deutsche Schlagersängerin Alexandra. Sie wandte sich von ihrem früherem Image ganz ab. Mit 25 Jahren hatte sie ihren Durchbruch. Die auf ihr Image maßgeschneiderten Lieder stellten die Sängerin und Komponistin Alexandra nicht zufrieden. Sie wollte mehr als nur slawisch-folkloristisch orientierte Schlager singen. Ihr Produzent sagte später:

„Sie hat das Lied „Sehnsucht“ gehasst und es nur ein einziges Mal unter Tränen bei der Plattenaufnahme gesungen.“

Die vielsprachige Alexandra fand Kontakt zu französischsprachigen Chansoniers und reiste nach Brasilien, um mit dem Musiker und Sänger Antônio Carlos Jobim zusammenzuarbeiten.

## Club 27

„Only the Good die Young“

Das war (und ist) ein Credo des Rock,n'Roll. Viele seiner berühmtesten Parteigänger starben denn auch früh einen branchenüblichen Tod. Man spricht gar von einem „Club 27“. (Jung gestorben: Die berühmtesten Töten der Pop-Geschichte - Nachrichten Kultur - DIE WELT)

Als „Club 27“ werden MusikerInnen bezeichnet, die mit 27 Jahren verstorben sind. Ursprünglich besteht dieser Club aus Jones, Hendrix, Joplin, Morrison und Cobain. Gemeinsamkeiten dieser KünstlerInnen sind nicht nur das Todesalter, sondern auch deren exzessiver Lebenswandel. Die Idee dazu kam, als sich Kurt Cobain 1994 mit einer Schrotflinte das Leben nahm. Der aktuellste Fall ist Amy Winehouse, die 2011 an einer Alkoholvergiftung starb. Auch die deutsche Schlagersängerin Alexandra verstarb mit 27 bei einem Autounfall.

Studien ergaben, dass es sich bei dem legendären „Club 27“ nur um eine zufällige Häufung früher Tode handelt. (Czepel, Warum Popmusiker jünger sterben - news.ORF.at, 2014) Eine Studie hatte die Sterblichkeit von etwa 1000 MusikerInnen analysiert, die von 1956-2007 mindestens ein Nummer-eins-Album in Großbritannien hatten: 0,56 % starben im Alter von 25 Jahren, 0,57 % mit 27

und 0,54 % mit 32 Jahren. Die Todesrate pro 100 Musikerjahre wurde berechnet, indem die Zahl der Toten durch die Zahl der gefährdeten MusikerInnen dividiert und mit 100 multipliziert wurde. Aus diesen Zahlen lässt sich kein signifikanter Ausschlag bei 27jährigen KünstlerInnen ableiten. (Barnett, 2011:2)

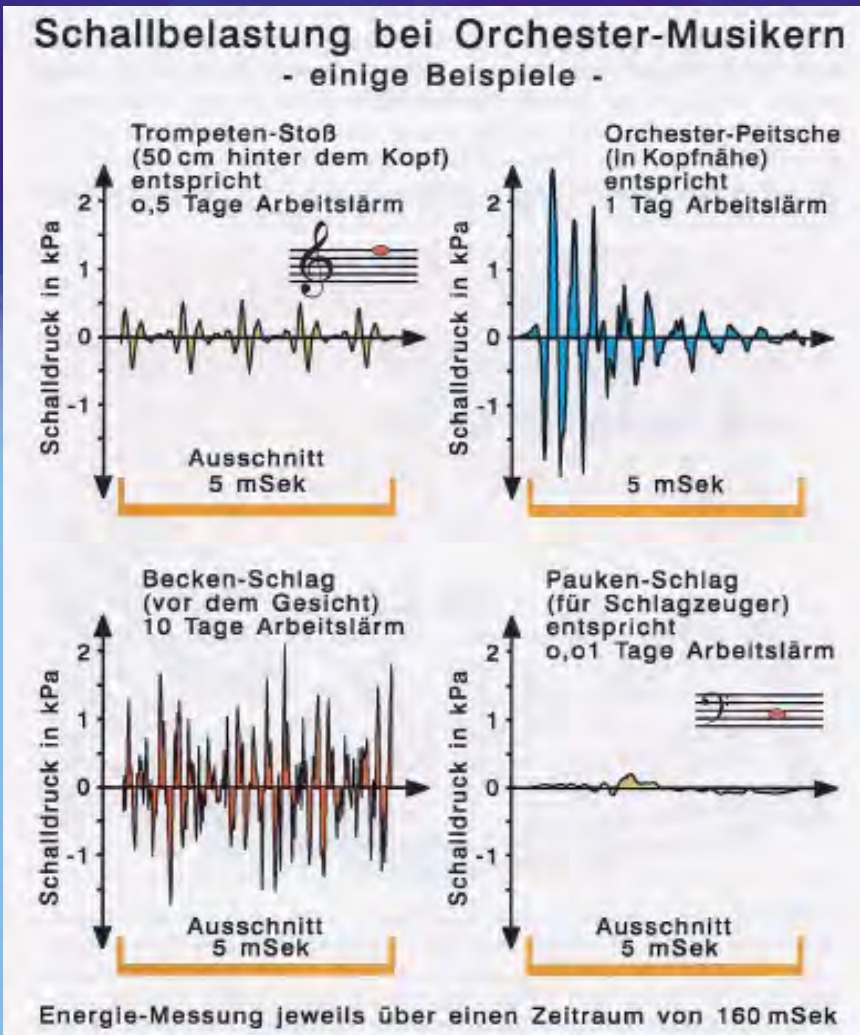
## Literatur

- 14 ON FIRE / The Rolling Stones. <http://www.rollingstones.com/tickets/> (November 2, 2014).
- Ad-Hoc News. POPSTAR ROBBIE WILLIAMS HAT KEIN LAMPENFIEBER MEHR IST JETZT EIN FAMILIENMENSCH UND DROGEN SIND AUCH PASSE: AD HOC NEWS. August 9, 2013. <http://www.ad-hoc-news.de/fuer-familienmensch-robbie-williams-sind-drogen-passe-/de/News/31062157>
- Adele: Hypnose gegen Lampenfieber - News - MTV. Februar 5, 2013. <http://www.mtv.de/news/24752-adele-hypnose-gegen-lampenfieber>
- Adorno, Theodor W. Dissonanzen. Musik in der verwalteten Welt. 7. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck, 1991.
- Alexander, Frederick Matthias. Der Gebrauch des Selbst. Basel, Freiburg: Karger, 2001.
- Altenmüller, Eckart, and Hans-Christian Jabusch. „Neurologische Erkrankungen bei Musikern.“ Der Neurologe & Psychiater, August 2012.
- Appen, Ralf von, and André Doehring. „Analyse populärer Musik. Madonnas Hung up.“ In Populäre Musik, by Ralf von Appen, Nils Grosch and Martin Pfeleiderer. Laaber: Laaber, 2014.
- Appen, Ralf von, Nils Grosch, and Martin Pfeleiderer. Einführung. Laaber: Laaber, 2014.
- Appen, Ralf von. „Popmusik als Kunst.“ In Populäre Musik, by Ralf von Appen, Nils Grosch and Martin Pfeleiderer. Laaber: Laaber, 2014.
- Aschenbach, Matthias. „Professionelle Rockmusiker zwischen Musikalität und Geschäft.“ In Begabung und Kreativität in der populären Musik, by Günter Kleinen. Münster: Lit Verlag, 2003.
- Autodidakt. [http://universal\\_lexikon.deacademic.com/42357/Autodidakt](http://universal_lexikon.deacademic.com/42357/Autodidakt) (Oktober 29, 2014).
- Barnett, Adrian. „Is 27 really a dangerous age for famous musicians? Retrospective short study.“ *The BMJ*. Dezember 20, 2011. <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d7799.full.pdf+html?sid=1f96d891-089e-410d-bc6a-c458a071bb59> (Dezember 7, 2014).
- Bartel, Anne. Heintje und Britney Spears: Ob Kinderstars scheitern, bestimmen oft die Eltern/Familie/Magazin/Platinnetz. <http://www.platinnetz.de/magazin/leben/familie/heintje-und-britney-spears-ob-kinderstars-scheitern-bestimmen-oft-die-eltern> (Oktober 22, 2014).
- Baumbach HörCom GmbH. - In-Ear-Monitoring. <http://www.hoercom.de/pages/gehFörschutz/in-ear-monitoring.php> (November 4, 2014).
- Benedikt. Nippel-Alarm & Co.: Madonnas schlimmste Skandale / Promiflash.de. September 30, 2013. <http://www.promiflash.de/nippel-alarm-und-co-madonnas-schlimmste-skandale-13093034.html>
- Bertsch, Matthias. „Körperliche Beschwerden und Copingstrategien von Musikstudierenden in Wien.“ Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Wien, 2009.
- Bertsch, Matthias. (muge.at) Das Wiki zur Gesundheit für MusikerInnen (Medizin & Musik Forum). <http://www.muge.at>
- Böhm, Karl. „Prävention von Blaulichtschäden bei MusikerInnen - photobiologische Sicherheit von Scheinwerfern.“ Gesund Musizieren. Wien, März 2013.
- Bruhn, Herbert. „Berufsmusiker.“ In Musikpsychologie, by Herbert Bruhn, Rolf Oerter and Helmut Rösing. Reinbek: Rowohlt, 1994.
- Burisch, Matthias. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Heidelberg: Springer, 2005.
- Burkhardt, Steffen. „Skandal, medialisierter Skandal, Medienskandal: Eine Typologie öffentlicher Empörung.“ In Skandale, by Kristin Bullock and Christer Petersen. Berlin: Springer, 2011.
- Cooper, Cary L., and Geoffrey I.D. Wills. „Popular musicians under pressure.“ *Psychology of Music* 17 (1989).
- Czapel, Robert. Der Zusammenhang von Pop und Promille - science.ORF.at. April 10, 2014. <http://science.orf.at/stories/1736552/> (Dezember 6, 2014).
- Decker-Voigt, Hans. „MICH macht krank, was ich liebe.“ In MusikerInnen-Medizin, MusikerInnen-Therapie, by Hermann Rauhe, Gerd Schnack and Hans Decker-Voigt. Lilienthal, Bremen: Eres, 1995.
- Doehring, André. Popmusikjournalismus. Vol. 14, in Populäre Musik, by Ralf von Appen, Nils Grosch and Martin Pfeleiderer. Laaber: Laaber-Verlag, 2014.
- Drohender Kirchenbann - Madonna lädt Papst ein - Panorama - Süddeutsche.de. Mai 17, 2010. <http://www.sueddeutsche.de/panorama/drohender-kirchenbann-madonna-laedt-papst-ein-1.680746> (Dezember 30, 2014).
- Du Toit, Brian M. „Drugs rituals and altered states of consciousness.“ Edited by Robert Weppner. *American Anthropologist* 82 (2009).
- Ehrchen, Susanne. „Popmusiker auf Tournee.“ Musikpsychologie und Musikmedizin, 2001.
- Elvis Presley - Wikipedia. Oktober 18, 2014. [http://de.wikipedia.org/wiki/Elvis\\_Presley](http://de.wikipedia.org/wiki/Elvis_Presley) (November 2, 2014).
- Elvis Presley: reviv 5 frases más célebres del rey del rock (FOTOS) / Depor. August 9, 2014. <http://depor.zona-ro.com/elvis-presley-revive-5-frases-mas-celebres-rey-rock-fotos-1007706> (November 2, 2014).
- Falco: Manager verrät alles über Drogen, Sex und Alkohol - Musik - Bild.de. November 15, 2009. <http://www.bild.de/unterhaltung/musik/manager/manager-verraet-alles-ueber-drogen-sex-und-alkohol-10462506.bild.html>
- Fehlmann, Vroni. 20 Minuten - „Beim Stagediving gibts immer wieder Verletzte“ - Mittelland. Jänner 28, 2014. <http://www.20min.ch/schweiz/mittelland/story/24681671> (November 11, 2014).
- Feldenkrais, Moshé. Das starke Selbst: Anleitung zur Spontanität. Berlin: Suhrkamp, 1992.
- Festl, Florian. Michael Jackson: Der König des Skandals - Boulevard - FOCUS Online - Nachrichten. Juni 26, 2009. [http://www.focus.de/panorama/boulevard/michael-jackson-der-koenig-des-skandals-aid\\_411651.html](http://www.focus.de/panorama/boulevard/michael-jackson-der-koenig-des-skandals-aid_411651.html) (Oktober 25, 2014).
- FFFFFOUND! The Ladies of Rock Rule! Bif Naked, Wendy O Williams, (Plasmatics), Oktober 12, 2011. <http://fffffound.com/image/80b4bdc1c484816a9d82a399064baf35fec3252> (November 2, 2014).
- Fishbein, M, and S Middlestadt. „The ICSOM Medical Questionnaire: medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey.“ *Senza Sordino* 25 (Juni-August 1987).
- Frank, Arno. 50 JAHRE BEATLES! Das ARTE-Magazin de-ARTE. Oktober 2, 2012. <http://www.arte.tv/de/50-jahre-beatles/6914026.Cmc=6914016.html>
- Gambichler, Thilo. „Dermatologie.“ In Musikmedizin, by Claudia Spahn. Stuttgart: Schattauer, 2011.
- Gaszó, Elisabeth. „Hypnose zur Stressbewältigung.“ Gesund musizieren. Wien, März 2013.
- Gesundheitsfördernde Führung: Top performance needs top balance - die Vorbildwirkung der Führungskräfte. <http://www.hernstein.at/Wissenswert/Newsletter/130610-Newsletter-02/Die-Top-Ten-gesundheitsfoerderlicher-Fuehrung/10-Die-Top-Ten-gesundheitsfoerderlicher-Fuehrung/> (November 8, 2014).
- Grehn, Franz. „Augenheilkunde.“ In Musikmedizin, by Claudia Spahn. Stuttgart: Schattauer, 2011.
- Grosch, Nils. Mediengeschichte der populären Musik. Vol. 14, in Populäre Musik, by Ralf von Appen, Nils Grosch and Martin Pfeleiderer. Laaber: Laaber-Verlag, 2014.
- Heintje: Der Kinderstar hat schwere Zeiten hinter sich / BUNTE.de. Jänner 1, 2013. <http://www.bunte.de/panorama/heintje-der-kinderstar-hat-schwere-zeiten-hinter-sich-44232.html> (Oktober 22, 2014).
- Holstein, Julia. „Hörprobleme bei Musikern.“ Freiburg im Breisgau, 2008.
- Holzer, Sabrina. „Nervenkompensations-syndrome der oberen Extremität bei MusikerInnen.“ Gesund musizieren. Wien: Matthias Bertsch, März 2013.
- Holzinger, Rainer. Quellenarten der Auftrittsangst. Wien, 2002.
- Jacobson, Edmund. Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Pfeifer. München, 1996.
- Jetlag - Wikipedia. Mai 5, 2014. <http://de.wikipedia.org/wiki/Jetlag> (Oktober 29, 2014).
- Jung gestorben: Die berühmtesten Toten der Pop-Geschichte - Nachrichten Kultur - DIE WELT. September 17, 2010. <http://www.welt.de/kultur/article9698140/Die-beruehmtesten-Toten-der-Pop-Geschichte.html>
- Justin Bieber bricht bei Konzert ohnmächtig zusammen. März 8, 2013. <http://top.de/news/8701-justin-bieber-bricht-konzert-ohnmaechtig>
- Justin Bieber: Die Polizei durchsucht seinen Privatjet nach Drogen - Leute - Bild.de. Februar 2, 2014. <http://www.bild.de/unterhaltung/leute/justin-bieber/polizei-durchsucht-privat-jet-nach-drogen-34502982.bild.html>
- Kinderstars-frueher-und-heute 327873-britney-spears02.jpg (JPEG-Grafik, 525 x 400 Pixel. <http://www.tvmovie.de/sites/www.tvmovie.de/files/imagegallery/gallery-images/fsk-11/08/kinderstars-frueher-und-heute-327873-britney-spears02.jpg> (Oktober 22, 2014).
- Koch, Daniel. Udo Lindenberg im Interview: Nicht immer nur Popcorn, auch mal Attacke! - Rolling Stone. Oktober 26, 2012. <http://www.rollingstone.de/magazin/features/article331840/udo-lindenberg-im-interview-nicht-immernur-popcorn-auch-mal-attacke.html>
- Könau, Steffen. Lampenfieber-Ambulanz: Die geheime Angst der Stars/Nachrichten - Mitteldeutsche Zeitung Jänner 3, 2011. <http://www.mz-web.de/nachrichten/lampenfieber-ambulanz-die-geheime-angst-der-stars,20641290,17606608.html>
- Kraft, Ulrich. Jetlag - netdoktor.at. Februar 2, 2009. <http://www.netdoktor.at/krankheit/jetlag-8114> (Oktober 29, 2014).
- Krise - Wikipedia. Oktober 20, 2014. <http://de.wikipedia.org/wiki/Krise> (Oktober 29, 2014).
- Krüger, Irmgard Tarr. Lampenfieber. Ursache, Wirkung, Therapie. Kreuz: Stuttgart, 1999.
- Kubera, Daniel. volume.at - Skrillex: Klage nach Stagediving. Februar 11, 2014. <http://www.volume.at/magazin/kategorie-uebersicht/detailansicht/m05/4069> (November 11, 2014).
- Kurt Cobain - Wikipedia. November 3, 2014. [http://de.wikipedia.org/wiki/Kurt\\_Cobain](http://de.wikipedia.org/wiki/Kurt_Cobain) (November 2, 2014).
- Liebäugeln mit dem Nautausgang: Adele und die Angst vor dem Publikum - SPIEGEL ONLINE. April 14, 2011. <http://www.spiegel.de/panorama/leute/liebaeugeln-mit-dem-nautausgang-adele-und-die-angst-vor-dem-publikum-a-757026.html> (Oktober 18, 2014).
- Mann, William. „What saves the Beatles sang.“ The Times, Dezember 1963.
- Mantsch, Stephan. „konzeption\_einer\_musikerinnenpsychologie.pdf.“ März 25, 2011. [http://www.mdw.ac.at/mbm/a3/mugewiki/lib/exe/fetch.php?media=konzeption\\_einer\\_musikerinnenpsychologie.pdf](http://www.mdw.ac.at/mbm/a3/mugewiki/lib/exe/fetch.php?media=konzeption_einer_musikerinnenpsychologie.pdf) (November 8, 2014).
- Marchant-Haycox, Susan E., and Glenn D. Wilson. „Personality and stress in performing artists.“ *Personality and Individual Differences*. Oktober 1992.
- Maslow, Abraham H. The farther reaches of human nature. New York: Penguin, 1976.
- Michael Jackson: Vom King of Pop zum Skandalökönig - Lifestyle / STERN.DE. November 19, 2003. <http://www.stern.de/lifestyle/leute/michael-jackson-vom-king-of-pop-zum-skandalokoenig-515891.html> (Oktober 25, 2014).
- Miley Cyrus wrecking ball video - Google-Suche. [http://www.billboard.com/files/styles/promo\\_650/public/media/miley-cyrus-wrecking-ball-video-4-650-430.jpg](http://www.billboard.com/files/styles/promo_650/public/media/miley-cyrus-wrecking-ball-video-4-650-430.jpg)
- Möller, Helmut, and Sabine Castrignus. „Aufführungsangst ein gesundheitliches Risiko bei Musikern - Ursachen, Therapie und Prävention.“ Musikphysiologie und Musikmedizin, 2005.
- Möller, Helmut. „Lampenfieber und Aufführungsangst sind nicht dasselbe!“ In Mensch und Musik. Augsburg: Gabriele Hofmann, Claudia Trübsbach, 2002.
- Motte-Haber, de la Helga. Lexikon der systematischen Musikwissenschaft. Edited by de la Helga Motte-Haber, von Heinz Loesch, Günther Rötter and Christian Utz. Laaber: Laaber-Verlag, 2010.
- Musiker Coaching durch Musikproduzent Oliver Pinelli. <http://www.oliverpinelli.com/de/bandcoaching.html> (Oktober 29, 2014).
- Musikproduzent Oliver Pinelli. <http://www.oliverpinelli.com/> (November 9, 2014).
- news.ORF.at Warum Popmusiker jünger sterben. Oktober 30, 2014. <http://orf.at/stories/2251610/2251611/> (Dezember 6, 2014).
- Nirvana (Band) - WIKIPEDIA. September 30, 2014. [http://de.wikipedia.org/wiki/Nirvana\\_%28Band%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Nirvana_%28Band%29)
- Overmüller, Eva. Musiker unter Stress - science.ORF.at. Februar 14, 2014. <http://science.orf.at/stories/1733389/> (Oktober 31, 2014).
- Oehmke, Philipp. Am Anfang war der Lärm. Reinbek: Rowohlt, 2014.
- Orloff-Tschekorsky, Tatjana. Mentales Training. Breitkopf&Härtel. Wiesbaden, 2003.
- Peter Plate von Rosenstolz: Nach Burn-out genießt er seine neue Liebe - Leute - Bild.de. November 3, 2014. <http://www.bild.de/unterhaltung/leute/leute/peter-plate-ueber-rosenstolz-burn-out-freund-liebe-29651692.bild.html> (November 3, 2014).
- Pfeleiderer, Martin, Nils Grosch, and Ralf von Appen. „Populäre Musik und Wissenschaft. Forschungstraditionen und Forschungsansätze.“ In Populäre Musik, by Ralf von Appen, Nils Grosch and Martin Pfeleiderer. Laaber: Laaber, 2014.
- Pink beinahe an Drogen gestorben - gofeminin. Oktober 24, 2012. <http://www.gofeminin.de/stars/pink/pink-beinahe-an-drogen-gestorben-n210440.html>
- Popsongs enthalten immer mehr Sex mv-spion.de. September 9, 2011. <http://www.mv-spion.de/themen/musik/Popsongs-enthalten-immer-mehr-Sex/6384>
- Popstar sucht Erholung bei ihrer Mutter: Mariah Carey geht im Pyjama spazieren. August 9, 2001. <http://www.rp-online.de/panorama/mariah-carey-geht-im-pyjama-spazieren-aid-12054668> (November 5, 2014).
- Primack, Brian A., Erin Nuzzo, Kristen R. Rice, and James D. Sargent. „Alcohol brand appearances in US popular music.“ *Addiction*, 2011.
- Primus, Eileen. Miley Cyrus: DIE Skandal-Nudel 2013 - Leute - Bild.de. Dezember 25, 2013. <http://www.bild.de/unterhaltung/leute/miley-cyrus/die-skandal-nudel-des-jahres-2013-33952762.bild.html>
- Reuters. Popstar Lady Gaga erklärt ihr Fleischkleid WAZ.de. September 14, 2010. <http://www.derwesten.de/kultur/popstar-lady-gaga-erklart-ihren-fleischkleid-id3711694.html>
- Richter, Bernhard. „Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde.“ In Musikmedizin. Stuttgart: Spahn Claudia, 2011.
- Richter, Bernhard. „Phoniatrie.“ In Musikmedizin. Stuttgart: Spahn Claudia, 2011.
- Robbie Williams hat schlimmes Lampenfieber - gofeminin. März 15, 2010. <http://www.gofeminin.de/news-stars/robbie-williams-hat-schlimmes-lampenfieber-s814605.html>
- Rock'n'Roll - Wikipedia. Oktober 10, 2014. [http://de.wikipedia.org/wiki/Rock\\_%E2%80%99n%28Rock%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Rock_%E2%80%99n%28Rock%29)
- Rohkohl, Brigitte. Rock-Frauen. Rowohlt. Reinbek, 1979.
- Rosenstolz Wir sind am Leben - Schläger gegen den Burnout - GIGA. September 26, 2011. <http://www.giga.de/spiele/popstars/leserartikel/rosenstolz-wir-sind-am-leben-schlaeger-gegen-burnout/> (November 3, 2014).
- Rüdiger, Hugo. „Schicht- und Nachtarbeit.“ *DMW Deutsche medizinische Wochenschrift*, 2006.
- Russ, Michael. „russ.pdf.“ Dezember 19, 2007. [http://www.miz.org/static.de/themenportale/einfuehrungstexte\\_pdf/07\\_Musikwirtschaft/russ.pdf](http://www.miz.org/static.de/themenportale/einfuehrungstexte_pdf/07_Musikwirtschaft/russ.pdf) (November 30, 2014).
- Samsel, Walter, Helmut Möller, Gerd Marstedt, and Müller Rainer. „Ergebnisse einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastung und Gesundheit.“ Musikphysiologie und Musikmedizin, 2006.
- Schachinger, Christian. Nirvana in Wien: Zieht eure Schuhe aus, ihr seid frei! - Musik - derStandard.at. Kultur. November 22, 2014. <http://derstandard.at/200008423786/Zieht-eure-Schuhe-aus-ihr-seid-frei> (November 23, 2014).
- Schmutziger, N. „Hearing in nonprofessional pop/rock musicians.“ *Ear Hear*, August 2006.
- Schobel, Johannes. „Tinnitus - Das Phantomgeräusch im Kopf und was Sie dagegen tun können.“ Gesund musizieren. Wien: Matthias Bertsch, März 2013.
- Schröder, H. „Psychologische Phänomene und Bedingungsanalyse zur Podiumsangst von Studierenden an Musikschulen.“ Musikphysiologie und Musikmedizin, 1999.
- Schultz, Johann Heinrich. Das autogene Training. Stuttgart/New York: Thieme, 1991.
- Seidel, Egbert Johannes. „Musikmedizin und Musikpsychologie.“ Weimar, November 1, 2005.
- Spahn, Claudia. „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.“ In Musikmedizin, by Claudia Spahn. Stuttgart: Schattauer, 2011.
- Spahn, Claudia. Lampenfieber. Leipzig: Henschel, 2012.
- Sponheuer, Bernd. Musik als Kunst und Nicht-Kunst. Untersuchungen zur Dichotomie von hoher und niedriger Musik im musikästhetischen Denken zwischen Kant und Hanslick. Kassel: Bärenreiter, 1987.
- Stage-dive.jpg (JPEG-Grafik, 500 x 336 Pixel). <http://cuckoo.ie/assets/images/blog/stage-dive.jpg> (November 11, 2014).
- Strandberg On the Ergonomic Electric Guitar. <http://buildingtheergonomicguitar.com/2008/03/strandberg-electric-guitar.html> (November 3, 2014).
- The Beatles - Wikipedia. Oktober 29, 2014. [http://de.wikipedia.org/wiki/The\\_Beatles](http://de.wikipedia.org/wiki/The_Beatles) (November 4, 2014).
- The Rolling Stones - Wikipedia. Oktober 28, 2014. [http://de.wikipedia.org/wiki/The\\_Rolling\\_Stones](http://de.wikipedia.org/wiki/The_Rolling_Stones) (November 4, 2014).
- Todesursache aufgeklärt: Amy Winehouse starb mit 4,16 Promille im Blut - Kultur / STERN.DE. Oktober 27, 2011. <http://www.stern.de/kultur/musik/todesursache-aufgeklaert-amy-winehouse-starb-mit-416-promille-im-blut-1744106.html>
- Udo Jürgens.de. <http://www.udojuergens.de/aktuell/konzerte> (November 2, 2014).
- Vogue hommes Japan: Lady Gaga by Terry Richardson. September 6, 2010. <http://www.artschool-vets.com/news/2010/09/06/vogue-hommes-japan-lady-gaga-cover-by-terry-richardson/>
- Wagner, Jessica. Michael Jackson/GALA.DE. Juli 28, 2014. [http://www.gala.de/stars/starportraits/michael-jackson\\_1026800.html](http://www.gala.de/stars/starportraits/michael-jackson_1026800.html) (Oktober 25, 2014).
- Wendy O Williams - Wikipedia, the free encyclopedia. Oktober 28, 2014. [http://en.wikipedia.org/wiki/Wendy\\_O\\_Williams#Death](http://en.wikipedia.org/wiki/Wendy_O_Williams#Death) (November 2, 2014).
- Werhahn, Astrid. „Taktvolle Gesundheitsförderung.“ Graz, 2010.
- West, Robert. „Drugs and musical performance.“ In Musical excellence, strategies and techniques to enhance performance, by Aaron Williamson. Oxford: Oxford University Press, 2011.
- Wicke, Peter. Rockmusik. Leipzig: Reclam, 1987.
- Yerkes, R.M., and J.D. Dodson. „The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation.“ *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, no. 18 (1908).
- Zander, Brigitte. Tücken der Nacharbeit: Irgendwann macht der Körper schlapp - SPIEGEL ONLINE. April 13, 2011. <http://www.spiegel.de/karriere/berufslieben/tuecken-der-nacharbeit-irgendwann-macht-der-koerper-schlapp-a-756417.html>
- Zimbarido, P. G. *Psychologie*. Heidelberg: Springer, 1999.
- Zittlau, Jörg. Was gegen Lampenfieber hilft - Nachrichten Print - DIE WELT - Wissen (Print DW) DIE WELT. Oktober 30, 2010. [http://www.welt.de/print/die\\_welt/wissen/article10628315/Was-gegen-Lampenfieber-hilft.html](http://www.welt.de/print/die_welt/wissen/article10628315/Was-gegen-Lampenfieber-hilft.html)

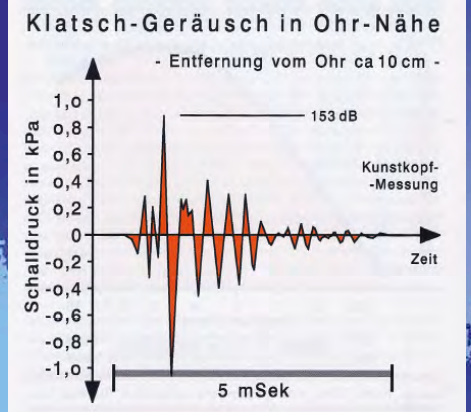
# Schütze Dein Gehör so gut Du kannst !

30% aller BerufsmusikerInnen aller Altersgruppen haben Hörschwierigkeiten – gehöre nicht dazu !

Musizieren mit Gehörschutz bedarf einer Angewöhnungszeit von mehreren Wochen ! Der Umgang und die Anwendung sollten bereits im Studium erlernt werden ! Gönn Deinem Ohr Ruhepausen von ca. 16 Stunden nach lauten Expositionen ! Schütze Dein Gehör auch in der Freizeit, vor allem vor Impulslärm !



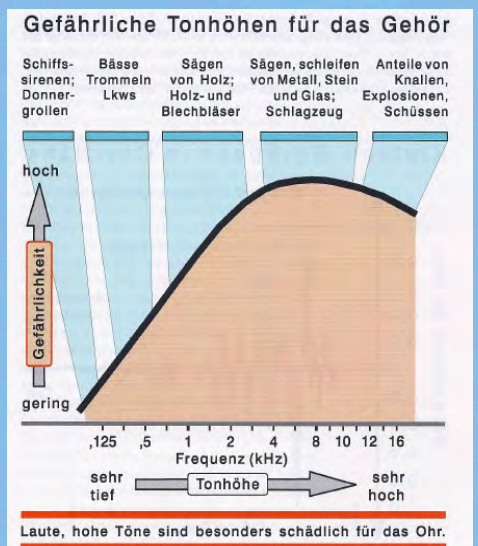
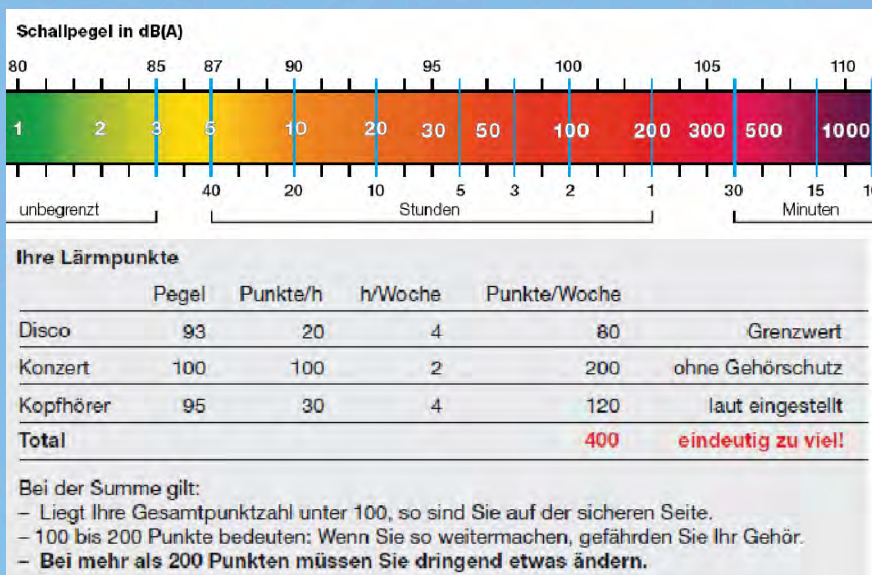
## Impulsschall ist schädlich



Das Ohr ist ein träges Organ. Erst nach ca. 0,1 Sekunden ist es eingeschwungen und kann einen Lautstärkeindruck verarbeiten. Impulse sind aber sehr, sehr kurze Geräusche von manchmal nur wenigen Mikrosekunden. Wir können also gar nicht richtig beurteilen, wie laut z.B. ein Klatschgeräusch in Ohr-Nähe tatsächlich ist. Das Ohr nimmt trotzdem schaden, weil der hohe Schalldruck physikalisch ins Innenohr gelangt! Auch die Mittelohrmuskeln können hier nicht schützen: sie werden vom Hirn efferent gesteuert und haben daher auch ihre Reaktionszeit.

## Dauerschall ist schädlich

Hohe Frequenzen sind gefährlicher fürs Gehör als tiefe. Schütze Dich also vor allem vor hohen Tönen, die vor allem in impulshaltigen Geräuschen auftreten!



UNSER STEUERTIPP  
für Kreative →



**STEIRER  
MIKA  
& COMP.**


Steuerberatung  
Wirtschaftsprüfung

1010 Wien, Austria  
Franz-Josefs-Kai 53  
T +43 1 535 50 25-0  
office@steirer-mika.at  
www.steirer-mika.at



Werbung

**Erbhof Nährer**  
seit 1696



Erzeugerabfüllung Erbhof Nährer, A-7000 Eisenstadt  
St. Georgen, Hauptstraße 24, Telefon: 02682/64430

**OESTIG**  
Oesterreichische  
Interpretengesellschaft

Werbung

# Rock, Pop, Jazz, ... Xundheit

**Aktuelle-Erhebung über Belastungsfaktoren  
von PopulärmusikerInnen**

**Matthias Bertsch**

# Aktuelle Online-Erhebung über Belastungsfaktoren von PopularmusikerInnen

Matthias Bertsch

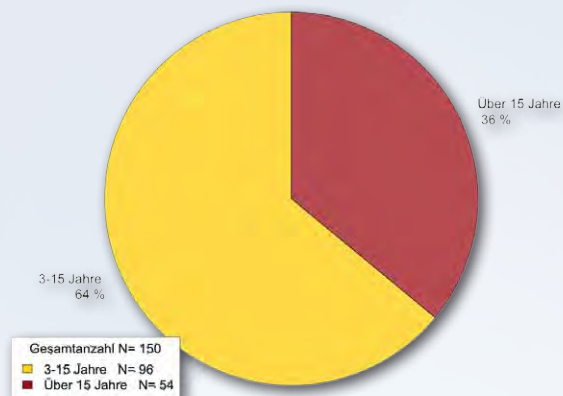
Im Herbst 2014 wurden über einen Online-Fragebogen die Belastungsfaktoren von MusikerInnen erhoben. Die nachfolgenden Auswertungen zeigen die Angaben von 81 Profis, 50 semiprofessionellen MusikerInnen und 19 AmateurmusikerInnen.

Die Spielerfahrung lag bei allen bei mindestens 3 Jahren, bei 54 TeilnehmerInnen weit über 15 Jahren.

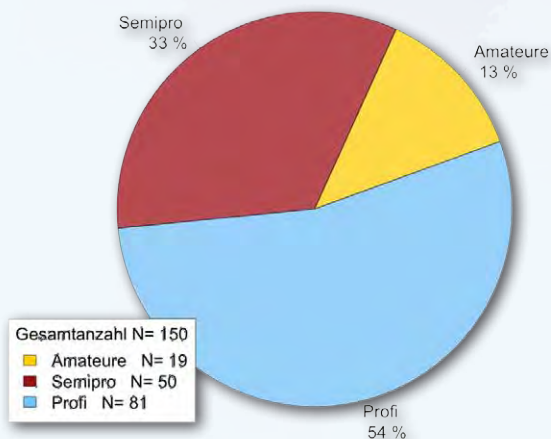
Nur 13 Befragte waren jünger als 19 Jahre, 54 Personen zwischen 20 und 30 Jahre, 58 Personen zwischen 30 und 39 Jahre und 25 Befragte waren älter als 40 Jahre alt.

Die Angaben der musikalischen Genre war bunt gemischt, überwiegend jedoch Rock, Pop oder Jazz. (siehe untere Graphik)

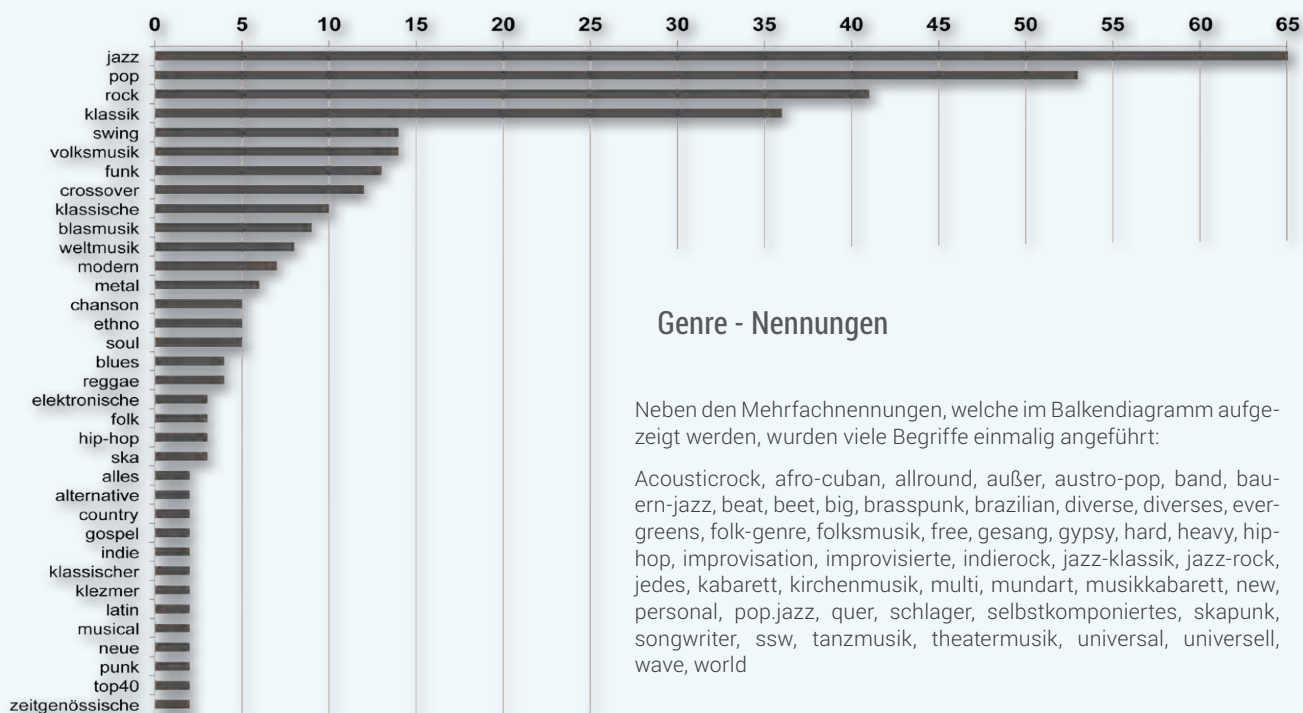
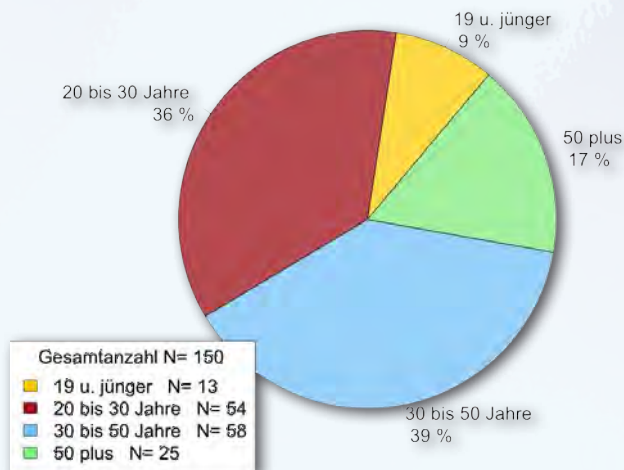
Aufteilung der Befragten nach Spielerfahrung



Aufteilung der Befragten nach Status



Aufteilung der Befragten nach Altersgruppen



## Genre - Nennungen

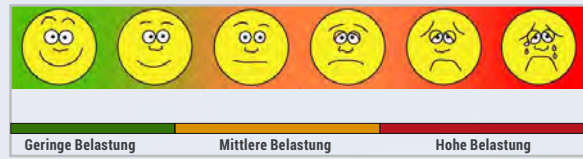
Neben den Mehrfachnennungen, welche im Balkendiagramm aufgezeigt werden, wurden viele Begriffe einmalig angeführt:

Acousticrock, afro-cuban, allround, außer, austro-pop, band, bauern-jazz, beat, beet, big, brasspunk, brazilian, diverse, diverser, evergreens, folk-genre, folksmusik, free, gesang, gypsy, hard, heavy, hip-hop, improvisation, improvisierte, indierock, jazz-klassik, jazz-rock, jedes, kabarett, kirchenmusik, multi, mundart, musikkabarett, new, personal, pop.jazz, quer, schlager, selbstkomponiertes, skapunk, songwriter, ssw, tanzmusik, theatermusik, universal, universell, wave, world

## Methode

Der Fragebogen bestand überwiegend aus Angaben eines Wertes auf einer Skala von null bis zehn, um den Belastungsfaktor zu werten. Die nebenstehende Darstellung einer visuell-analogen Skala wurde als Grundlage für die Quantifizierung herangezogen.

In den nachfolgenden Abbildungen und in den Wertangaben sind Werte von 0 bis 2 als geringe Belastung eingestuft und in grün dargestellt. Werte von 3 bis 6 sind als mittlere Belastung angegeben und in orange dargestellt. Angaben von 7 bis 10 wurden als hohe Belastung eingestuft und in rot dargestellt.

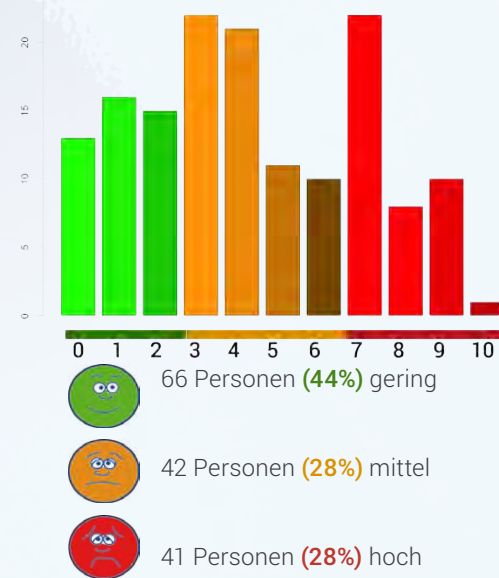


Sehr rasch erkennt man dadurch die besonders kritischen Aspekte, die eine Großzahl der Befragten betrifft. Grundsätzlich sind jedoch auch schon mittlere Belastungen bedenklich, da das Ziel generell in einer lebenslangen gesunden und freudvollen Musikausübung besteht.

Die Fragen betreffen sowohl körperliche als auch mentale Aspekte, wobei die Trennung der psychophysiologischen Einheit „Mensch“ sich prinzipiell einer solchen Einteilung entzieht. Umgangssprachlich wird trotzdem meist kategorisiert und entweder Körper oder Psyche in den Fokus gestellt.

Am Ende der Befragung wurden persönliche, d.h. individuelle Hilfsmittel, Methoden, Tricks bzw. allgemeine Copingstrategien abgefragt. Diese werden am Ende unkommentiert wiedergegeben, um die mannigfaltigen Variationen oder Möglichkeiten des Umgangs mit den zu dokumentieren.

## Hatten Sie in den letzten 12 Monaten Schmerzen des Bewegungsapparates ? Wenn ja, die stark ?



### Nach Altersgruppen

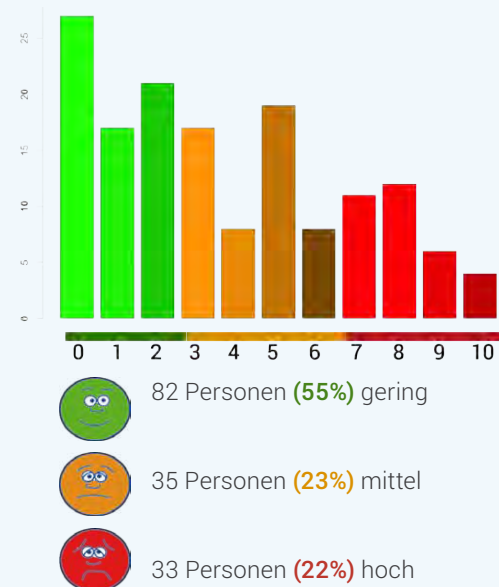
19 und jünger	Median: 4	Ø: 3,5
20 bis 30 Jahre	Median: 3	Ø: 4
30 bis 50 Jahre	Median: 4	Ø: 4
50 und älter	Median: 5,5	Ø: 5,6

### Nach STATUS

Amateure	Median: 4	Ø: 3,9
SemiProfis	Median: 4	Ø: 4,3
Profis	Median: 4	Ø: 4,2

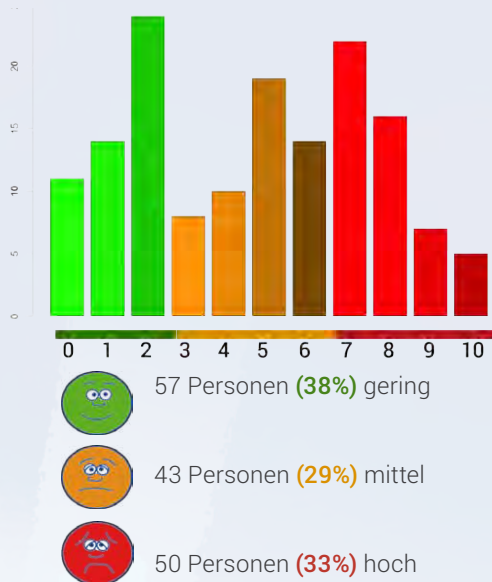


## Wie stark belastet Sie die ausdauernde Haltung des Instruments aufgrund der Ergonomie ?





## Wie stark belastet die Lautstärke beim Proben bzw. Üben Ihr Gehör ?



### Nach Altersgruppen

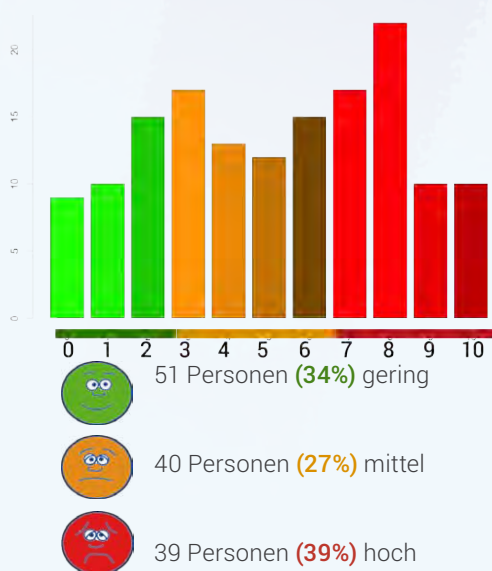
19 und jünger	Median: 6	Ø: 6,2
20 bis 30 Jahre	Median: 4,5	Ø: 4,1
30 bis 50 Jahre	Median: 5	Ø: 5,0
50 und älter	Median: 5	Ø: 4,4

### Nach STATUS

Amateure	Median: 5	Ø: 5,2
SemiProfis	Median: 5	Ø: 4,6
Profis	Median: 5	Ø: 4,7



## Wie stark belastet die Lautstärke bei Auftritten Ihr Gehör ?



### Nach Altersgruppen

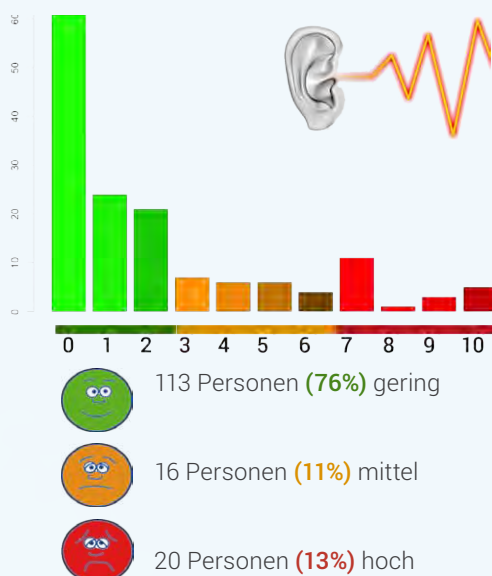
19 und jünger	Median: 5	Ø: 6,1
20 bis 30 Jahre	Median: 5	Ø: 4,7
30 bis 50 Jahre	Median: 6	Ø: 5,6
50 und älter	Median: 5	Ø: 4,8

### Nach STATUS

Amateure	Median: 6	Ø: 5,5
SemiProfis	Median: 6	Ø: 5,2
Profis	Median: 5	Ø: 5,1

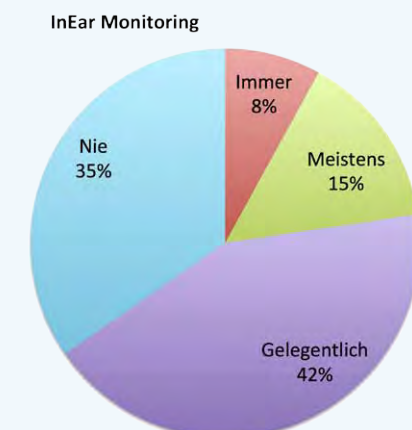


## Hatten Sie bereits Ohrgeräusche, bzw. einen Tinnitus? Wenn ja wie stark ?

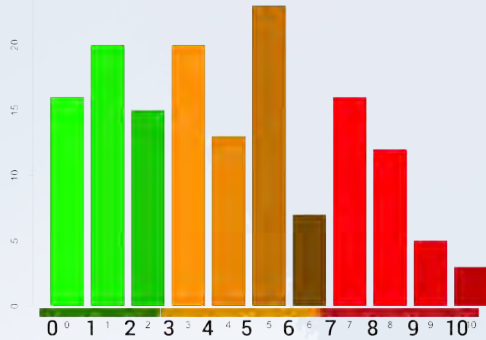


## Verwenden Sie InEar Monitoring ?

23 % der Befragten nutzen meistens oder immer InEar Monitoring. 42 % Verwenden es gelegentlich und nur ein Drittel der Teilnehmerinnen setzt diese Technik nie ein.

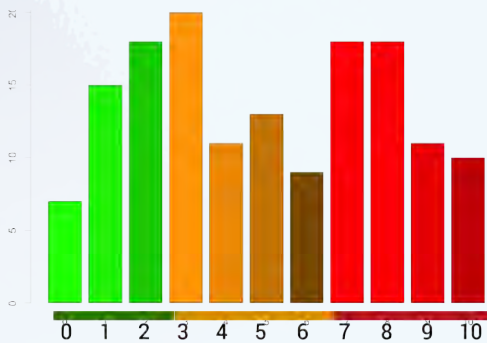


**Wie sehr belastet Sie die Bühnentechnik, bzw. der Aufbau und Abbau der Instrumente ?**



- 71 Personen (47%) gering
- 43 Personen (29%) mittel
- 36 Personen (24%) hoch

**Wie sehr belastet Sie die unsichere finanzielle Absicherung und daraus folgende Zukunftsängste ?**



- 60 Personen (40%) gering
- 33 Personen (22%) mittel
- 57 Personen (38%) hoch

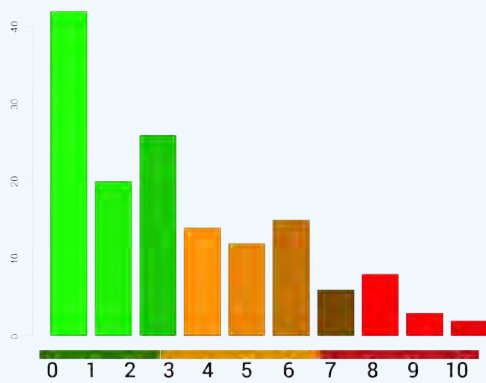
**Nach Altersgruppen**

19 und jünger	Median: 4	Ø: 4,6
20 bis 30 Jahre	Median: 6	Ø: 5,2
30 bis 50 Jahre	Median: 5	Ø: 5,4
50 und älter	Median: 3	Ø: 3,6

**Nach STATUS**

Amateure	Median: 3	Ø: 3,2
SemiProfis	Median: 6	Ø: 5,5
Profis	Median: 5	Ø: 5,0

**Wie sehr belasten Sie negative Medienberichte (Presse, TV, Online) oder der Medien-Hype**



- 102 Personen (69%) gering
- 33 Personen (22%) mittel
- 13 Personen (9%) hoch

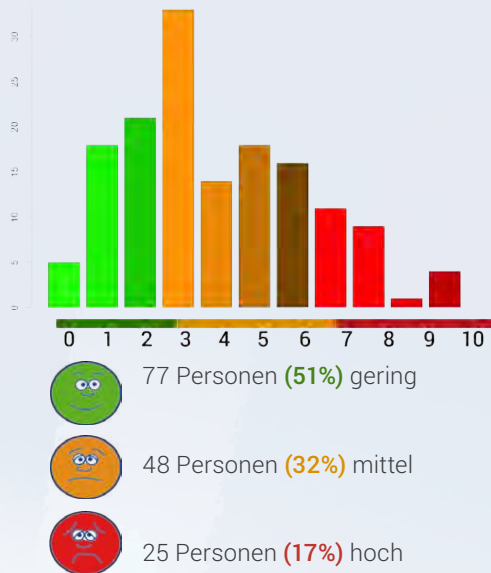
**Nach Altersgruppen**

19 und jünger	Median: 2	Ø: 2
20 bis 30 Jahre	Median: 2	Ø: 2,2
30 bis 50 Jahre	Median: 2	Ø: 2,5
50 und älter	Median: 3	Ø: 3,5

**Nach STATUS**

Amateure	Median: 1,5	Ø: 2,0
SemiProfis	Median: 2	Ø: 2,4
Profis	Median: 2	Ø: 2,7

## Wie sehr belastet Selbstzweifel im Alltag, bzw. Unlust durch Alltags-Routine ?



### Nach Altersgruppen

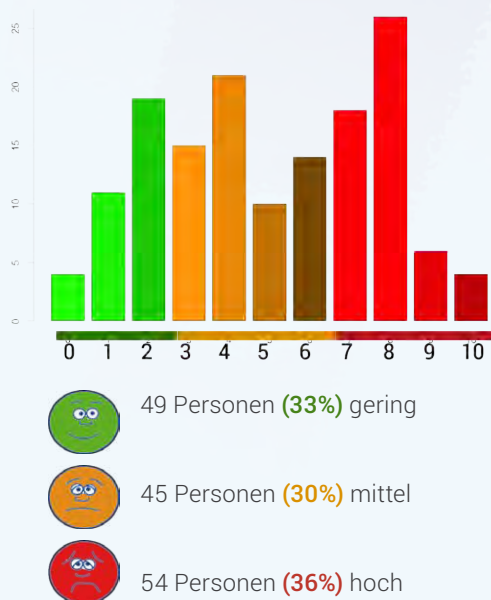
19 und jünger	Median: 3	Ø: 3,6
20 bis 30 Jahre	Median: 4	Ø: 4,4
30 bis 50 Jahre	Median: 4	Ø: 4,1
50 und älter	Median: 3	Ø: 3,0

### Nach STATUS

Amateure	Median: 3	Ø: 3,4
SemiProfis	Median: 4	Ø: 4,5
Profis	Median: 3	Ø: 3,8



## Wie sehr belastet Sie Ihr „sich selbst auferlegter Druck, kreativ sein zu wollen“ bzw. „stets Neues zu bringen“ müssen ?



### Nach Altersgruppen

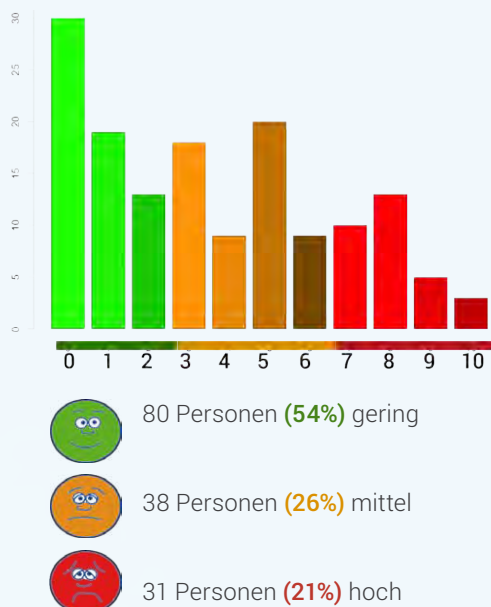
19 und jünger	Median: 4	Ø: 4,1
20 bis 30 Jahre	Median: 5	Ø: 5,0
30 bis 50 Jahre	Median: 6	Ø: 5,3
50 und älter	Median: 4	Ø: 4,8

### Nach STATUS

Amateure	Median: 4	Ø: 4,5
SemiProfis	Median: 5	Ø: 4,9
Profis	Median: 5	Ø: 5,2



## Wie groß ist die Belastung durch das Management und Musikindustrie (CD-Produktion)



### Nach Altersgruppen

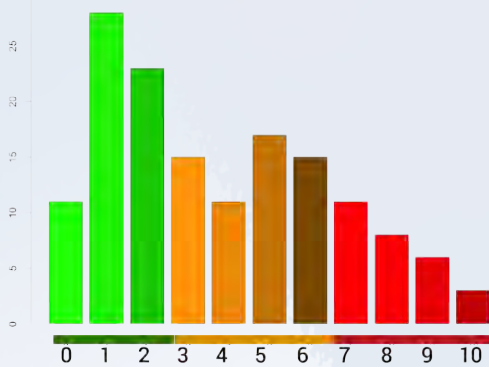
19 und jünger	Median: 2	Ø: 2,1
20 bis 30 Jahre	Median: 3	Ø: 3,3
30 bis 50 Jahre	Median: 3	Ø: 3,5
50 und älter	Median: 7	Ø: 5,2

### Nach STATUS

Amateure	Median: 1	Ø: 2,3
SemiProfis	Median: 3	Ø: 3,5
Profis	Median: 4	Ø: 4,0



## Wie stark empfinden Sie sich insgesamt überlastet, bzw. sehen sich einem Burnout Risiko entgegen



77 Personen (52%) gering



43 Personen (29%) mittel



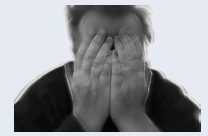
28 Personen (19%) hoch

### Nach Altersgruppen

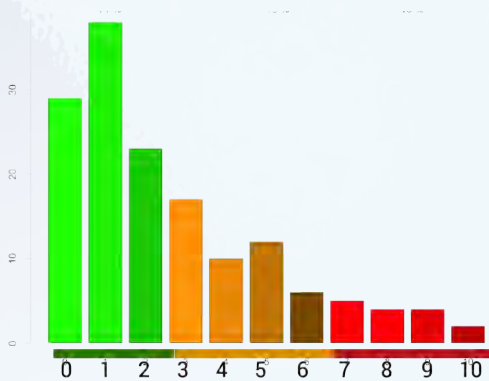
19 und jünger	Median: 2	Ø: 3,2
20 bis 30 Jahre	Median: 2	Ø: 3,0
30 bis 50 Jahre	Median: 4	Ø: 4,3
50 und älter	Median: 6	Ø: 4,5

### Nach STATUS

Amateure	Median: 2	Ø: 2,8
SemiProfis	Median: 3	Ø: 3,6
Profis	Median: 4	Ø: 4,2



## Positives Lampenfieber | Bühnenangst



107 Personen (71%) gering



28 Personen (19%) mittel



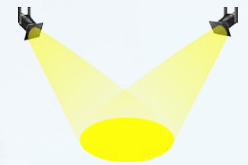
15 Personen (10%) hoch

### Nach Altersgruppen

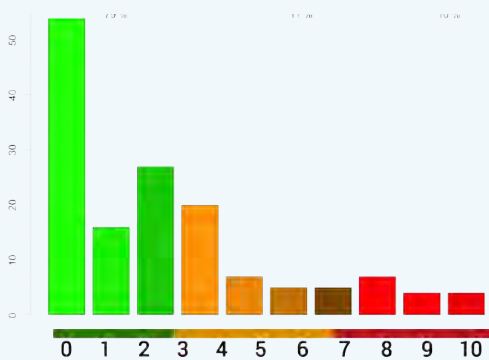
19 und jünger	Median: 1	Ø: 2,1
20 bis 30 Jahre	Median: 2	Ø: 2,7
30 bis 50 Jahre	Median: 2	Ø: 2,7
50 und älter	Median: 2	Ø: 2,5

### Nach STATUS

Amateure	Median: 2	Ø: 3,0
SemiProfis	Median: 2	Ø: 3,1
Profis	Median: 1	Ø: 2,2



## Alkohol



117 Personen (79%) gering



17 Personen (11%) mittel



15 Personen (10%) hoch

### Nach Altersgruppen

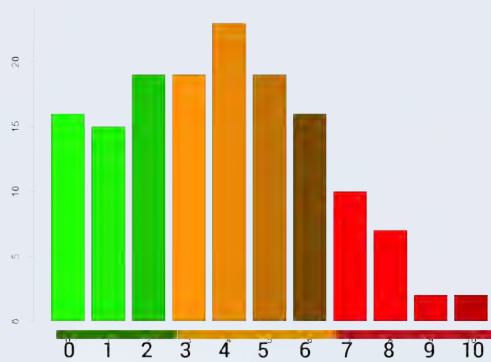
19 und jünger	Median: 2	Ø: 2,2
20 bis 30 Jahre	Median: 2	Ø: 2,3
30 bis 50 Jahre	Median: 1	Ø: 2,3
50 und älter	Median: 1	Ø: 1,92




### Nach STATUS

Amateure	Median: 1	Ø: 1,8
SemiProfis	Median: 2	Ø: 2,6
Profis	Median: 2	Ø: 2,1

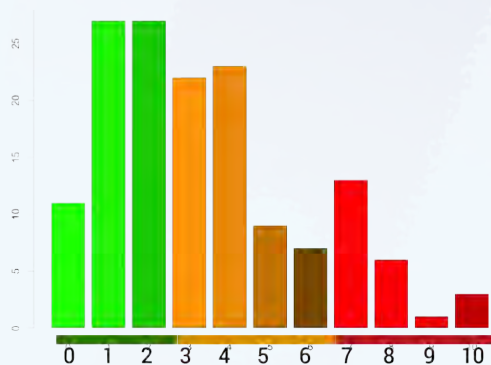





## Stress auf Tourneen aufgrund Band, Manager, Hotel, Bus, ..



-  69 Personen (47%) gering
-  58 Personen (39%) mittel
-  21 Personen (14%) hoch

## Stress mit dem engeren sozialen Umfeld von Freunden und Familie



-  87 Personen (58%) gering
-  39 Personen (26%) mittel
-  23 Personen (15%) hoch

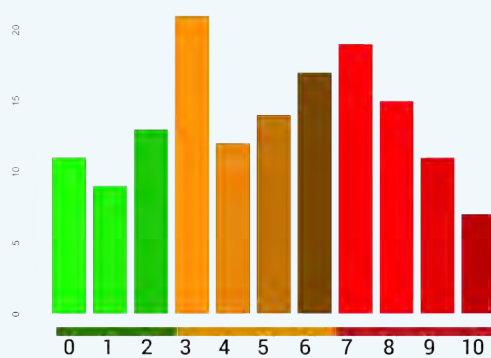
### Nach Altersgruppen




19 und jünger	Median: 3	Ø: 3,0
20 bis 30 Jahre	Median: 3	Ø: 3,2
30 bis 50 Jahre	Median: 4	Ø: 4,0
50 und älter	Median: 2	Ø: 2,6

### Nach STATUS

Amateure	Median: 2	Ø: 3,5
SemiProfis	Median: 3	Ø: 3,1
Profis	Median: 3	Ø: 3,5

## Zeitmanagement, Terminstress



-  54 Personen (36%) gering
-  43 Personen (29%) mittel
-  52 Personen (35%) hoch

### Nach Altersgruppen

19 und jünger	Median: 6	Ø: 5,1
20 bis 30 Jahre	Median: 4	Ø: 4,7
30 bis 50 Jahre	Median: 5	Ø: 5,1
50 und älter	Median: 5	Ø: 5,2

### Nach STATUS

Amateure	Median: 3	Ø: 4,1
SemiProfis	Median: 5	Ø: 4,8
Profis	Median: 5,5	Ø: 5,3

## Welche Ausgleichsaktivitäten machen Sie ?

Nachfolgende Beschreibungen wurde in einer offenen Frage angegeben:

Andere Musik hören | Ausgleichende geistige Tätigkeiten | Beim Üben erlangtes Selbstvertrauen | Beine hochlagern | Beten | Den Text nochmal wiederholen | Bewegung | Bewusstes Atmen | Bildung, Ausbildung, Weiterbildung | Craniosacralarbeit, Meditation | Einfach Bestes geben, es wird nie perfekt sein | Entspannung, in Ruhe Musik hören | Erwartungseinstellung durch Freude ersetzen | Fahrrad fahren, Bergsteigen | Familiäres Umfeld, Ausgleich und Gegensatz zu Bühne | Fernsehen | Frische Luft Gespräche mit Freunden | Gartenarbeit | Hund | Gehe viel zu Fuß, Rad fahren (nicht als Sport) | Gespräche mit Vertrauten/Freunden | Gute Vorbereitung | Handy außerhalb der „Bürozeiten“ ausmachen | Haustiere, Garten, Wasser | Homöopathie! Selbsthypnose | Jagen gehen | Joggen durch den Wald ohne Musik | Klettern gehen, Meine Freunde | Kochen | Kochen, Handarbeit, und viel Malen | Lachen | Lange Spaziergänge | Laufen | Laufen, üben, schlafen | Lesen, Beschäftigung abseits der Musik | Lesen, ins Theater gehen, Museumsbesuche | Lesen, Schlafen | Logikrätsel | Malen, frische Luft | Urlaub | Meditation, Gebet | Mein Stress Coping | Meine 3-jährige Tochter reduziert meinen Stress und bringt viele Dinge wieder in die richtigen Verhältnisse | Meine feste Beziehung | Mit Freunden zusammen sein | Mit Hunden spazieren gehen, Radfahren | Musik hören, Körperlich Arbeiten, Soziale Kontakte | Musik hören, Spazieren gehen | Natur | Positiv und locker denken | Pünktlichkeit | gute Vorbereitung | ein Bierchen nach und vor dem Gig | Regelmäßiges Leben | Rhythmus im Leben | Atmen, | Selbstreflexion | wenig Ego | Ruhen | Schlafen, Meditation | Segeln | Sex | Sich aufrichten, dehnen, essen, schlafen | rituelle Schlagworte | 10 Minuten für mich | Singen | Spazieren gehen | spazieren, in der Natur sein | Spazieren, mit freunden etwas anderes machen | Sport | Schwimmen | Surfen | Sport in natur | Philosophie | Vertrauen in Gott | Strenger Zeitplan erstellen und einhalten | Stretching | supportive Listening | Austausch mit Kollegen | Täglicher Spaziergang | Therapie | Üben | Urlaub | Viel Wasser trinken | Chakra Töne | Weggehen von den anderen Bandmitgliedern | Yoga | Zeit mit Freunden und Familie | Zeit mit Haustier |

## Welche mentale Techniken bzw. Methoden der Körperarbeit verwenden Sie ?

Alexander Technik | Anspannen entspannen | Assoziatives Denken | Atemtechnik zur Beruhigung | Atemübungen | Auftrittscoaching | Ausdauertraining | Autogenes training | Bergwandern | Beten | Bikram Yoga | Biofeedback | Chakra Töne | Coaching | Craniosacrale Therapie | Dehnen und aufwärmen | Dorntherapie | Eigene Methode | Energetisches Training | Eyebody-Technik | Fahrradfahren | Feldenkrais | Fitness-Studio | Fußball | Gartenarbeit | Gemüseanbau | Gespräche mit Freunden | Gesprächstherapie | Grinberg | Gymnastik | Haltungs-Atemübungen | Intuitions-Training | Joggen | Kendo | Kinesiologie | Kontemplation | Konzentrationspraxis | Konzentrationstraining | Körper abklopfen | Körper-Wahrnehmungs | Krafttraining | Kriya Yoga | Laufen | Massage | Massagerolle (Blackroll) | Meditation | Meditieren | Mentales Bewusstseins-Training | Mentales Trainig | Mentaltraining | Morgendliche Liegestützen | Nordic Walking | Osteopathie | Pep-Talk (Eigenmotivation) vor dem Auftritt | Physiotherapie | Pilates | Positives Denken | positives Einstimmen | Programming Mix | Progressive Muskelentspannung | Psychoanalyse | Psychotherapie | Qi Gong | Radfahren | Rhythmik | Entspannungsübungen | Schlaf | Schwimmen | Selbst kreierte Atemübungen | Selbstreflexion | Sex | Shiatsu | Siu Nim Tao- Wing Tsun | Spaß | Spazierengehen | Supervision | Taiji | Tanzen | Tischtennis | Visualisation | Yoga

## Haben Sie in Ihrer Ausbildung (in der Hochschule oder Musikschule) Coping-Strategien gelernt ?



Ein sehr bedenklicher Umstand ist das Ergebnis, dass über die Hälfte der TeilnehmerInnen keine oder fast keine Coping-Strategien in ihrer Ausbildung erhalten haben.

Ursachen dafür könnten sein:

- ein Defizit in der Bewusstseinsbildung über die Wichtigkeit, frühzeitig Copingstrategien zu erlernen, um bei auftretenden Problemen darauf zurückgreifen zu können
- mangelndes Angebot aufgrund des engen Budgets oder fehlender LehrerInnen an der Bildungseinrichtung.
- fehlender Bedarf (weil eh noch alles kein Problem ist)
- die Ausbildung ist bereits Jahrzehnte her, als die Angebote noch nicht in dem Umfang existierten
- Absolvierung eines „Scheuklappenstudium“ der Pflichtfächer ohne Blick auf bestehende Wahlfächer und Freifächer

16 % der Befragten haben Techniken erlernt, und 22 % haben zumindest einige wenige Hilfsmittel kennengelernt, die ihnen hilfreich sind oder waren.

# Rock, Pop, Jazz, ... Xundheit

## Zusammenfassung

Bei der quantitativen Auswertung der Interview-Ergebnisse zeigten sich große Gemeinsamkeiten über verschiedene Teilgruppen hinweg.

AAARGH!



Schmerzen im Bewegungsapparat wurden nur von 44% der Befragten als geringe, von 28% bereits als mittlere und von 28% sogar als hohe Belastung eingestuft. Hier ist ein starker Trend zu beobachten ( $p=0.7$ ) dass die Schmerzerfahrung mit dem Alter ansteigt. Bei den über 50jährigen liegt der Median bei 5 ( $\emptyset$  5,6), bei den 30 - 50jährigen bei 4 ( $\emptyset$  4,0) und bei den 20 - 30jährigen noch bei einem Wert von 3.



Die Hörbelastung wird bereits beim Proben als hoch angegeben. In der Auftrittssituation gaben nur 34% eine geringe Belastung des Gehörs an, 27% eine mittlere und fast 40% eine sehr hohe Belastung. Unterschiede nach der Professionalität des Musizierenden gibt es hier keine; grundsätzlich ist jedoch stets die Dauer bzw. tägliche Dosis an lauter Musik mit zu bedenken.



Der Aspekt der finanziellen Absicherung wurde von 29% der 150 Befragten als mittlere und von 35% als hohe Belastung angegeben. Beim Vergleich der Gruppen mit verschiedenem Status untereinander, d.h. zwischen AmateurlInnen, semiprofessionellen und professionellen MusikerInnen ergaben sich signifikante Unterschiede ( $p < 0.5$ ).

Es zeigte sich ein starker Trend ( $p=0.9$ ), dass die Zukunftsängste bezüglich finanzieller Absicherung in den mittleren Altersgruppen der 20-30jährigen (Median = 6) und der 30-50jährigen (Median 5) deutlich größer sind als bei den jüngeren (Median 4) und den über 50jährigen (Median 3). Die Ursache dafür dürfte selbsterklärend sein, da im mittleren Lebensabschnitt auch Lebensplanung, Karrierebildung, Familiengründung klar im Mittelpunkt stehen und diese in hohem Maße von finanziellen Ressourcen abhängig sind.

Zum einen haben MusikerInnen, welche hauptberuflich vom Musizieren leben, signifikant stärkere Ängste um ihre finanzielle Zukunft. Zum anderen ist auch fast nur bei dieser Gruppe eine stressbedingte Belastung im Zusammenhang mit der Musikindustrie zu sehen, beispielsweise bei CD-Aufnahmen oder in Management-Angelegenheiten.



Der „sich selbst auferlegte Druck, kreativ sein zu wollen“ bzw. „stets Neues zu bringen“, ist nur bei 33% als gering, bei 30% bereits als mittlere und bei 36% sogar als hohe Belastung angegeben. Am höchsten lag der Wert bei professionellen MusikerInnen ( $\emptyset$ : 5,2), aber auch semiprofessionelle MusikerInnen stehen hier sehr unter Druck ( $\emptyset$ : 4,9).



Beim Punkt „Sozialer Stress“ zeigt sich ein leichter altersabhängiger Trend, dass die Belastung im Kontakt mit dem engeren sozialen Umfeld von den beiden mittleren Altersgruppen höher eingestuft wird als von den Befragten unter 20 bzw. von der Gruppe der über 50jährigen. Die Doppelbelastung Beruf - Familie ist im Lebensabschnitt mit heranwachsenden Kindern eine relevante Herausforderung auch im Leben eines Musikers.



## **Vorankündigung und Einladung zum 14. Symposium der DGfMM in Hannover**

**11. und 12. September 2015**

Hochschule für Musik, Theater und Medien  
Emmichplatz 1  
30175 Hannover

Voraussichtliches Programm (Änderungen sind noch möglich)

Freitag, 11. September 2015

15:00 -18:00	Workshops und Treffen der AGs
18:00	Mitgliederversammlung
19:00	<b>Gesprächskonzert: Alexander Scriabin (1872-1915) Musikalischer Visionär und Musiker-Medizinischer „Fall“</b>

---

Samstag, 12. September 2015

9:00 Uhr – 13:00 Uhr  
Musiker-Medizin interdisziplinär:

*FALLVORSTELLUNGEN UND INTERDISZIPLINÄRE "GRAND-ROUNDS", JEWEILS 50 MINUTEN*

- 1) Gaumensegel-Insuffizienz (u.a. HNO, Neurologie, Atemtherapien, Pädagogik)
- 2) „Durchgespielte“ Finger (u.a. Orthopädie, Neurologie, Bewegungslehre, Pädagogik)
- 3) Bogenzittern (u. a. Psychosomatik, Pädagogik, Neurologie, Bewegungslehre, Coaches)
- 4) Husten, Schnupfen, Heiserkeit (u.a. Innere Medizin, HNO, Psychologie, Pädagogik)

15:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Arbeitsplatz Orchester: Himmel und Hölle

**Podium und Diskussion u.a. mit Orchestermusikern, Mediatoren,  
Psychotherapeuten, Orchesterdirektoren, Dirigenten**



## Call for Papers

### „Musik und Wohlbefinden“



Deutsche Gesellschaft für  
Musikpsychologie e.V.

Organisation: Prof. Dr. Gunter Kreutz  
Datum: 11.-13. September 2015  
Veranstaltungsort: Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Ammerländer Heerstr. 114-118  
26129 Oldenburg

Anmeldeschluss für Beiträge ist der **1. Mai 2015**.

#### Thema der Tagung

Die Deutsche Gesellschaft für Musikpsychologie e.V. trifft sich dieses Jahr zu ihrer 31. Jahrestagung im Bibliothekssaal der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg. Das Tagungsthema lautet „Musik und Wohlbefinden“. Ziel ist es, die vielfältigen Beziehungen zwischen musikalischen Tätigkeiten (z.B. Singen, Tanzen, Musikhören, Musizieren, Improvisieren, Komponieren) einerseits und gesundheitlichen, körperlichen, seelischen und sozialen Prozessen andererseits zu beleuchten. Prof. Dr. Stephen Cliff (Canterbury Christchurch University, Großbritannien) und Dr. Teppo Särkämö (University of Helsinki, Finnland) reflektieren in ihren Keynote-Referaten den Stand der Forschung in wichtigen Teilbereichen des sich derzeit dynamisch entwickelnden Forschungsfeldes.

Erwünscht sind Einreichungen mit Bezug zu Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität, Musikermedizin, Musiktherapie, musikalische Entwicklung und Wohlbefinden oder Beiträge, die die Bedeutung gesundheitlicher Fragestellungen für die Musikpsychologie aufzeigen. Freie Beiträge sind wie immer ebenso willkommen.

#### Einreichen von Beiträgen

Forschungsbeiträge können zum Tagungsthema oder als freie Beiträge zur Präsentation eingereicht werden. Die Präsentationsformen sind Vortrag (20 Minuten Länge) oder Poster und werden als wissenschaftlich gleichwertig betrachtet. Die **Einreichung eines Abstracts** erfolgt bis zum **1. Mai 2015** über das Webformular der DGM (aktiv ab 15. Februar 2015: <http://jahrestagung.musikpsychologie.de>). Dort finden sich auch alle weiteren notwendigen Informationen. Beiträge müssen die Fragestellung klar erkennen lassen sowie Methodik und Ergebnisse in verständlicher Weise darstellen. Alle Einreichungen werden anschließend anonym begutachtet. Bis zum **8. Juni 2015** erfolgt eine Mitteilung über die Aufnahme eines Beitrags in das Tagungsprogramm. Bei zu großer Zahl positiv begutachteter *Vorträge* werden in Rücksprache mit den Autoren und Autorinnen einige Einreichungen als *Poster* angenommen. Die Autoren und Autorinnen angenommener Beiträge reichen bis zum **6. Juli 2015** ergänzte und aktualisierte elektronische Fassungen ihrer Abstracts (max. 500 Wörter) in druckreifer deutscher *oder* englischer Sprache zur Veröffentlichung im Tagungsreader ein. Zu spät eintreffende oder den formalen Vorgaben nicht entsprechende Einreichungen können leider nicht veröffentlicht werden.

WIEN KULTUR



österreichische  
**LOTTERIEN**

audienz  
Musikalische Hörberatung

„Denn  
Guter  
Klang ist  
Heilsam.“

Geigenbaumeister Martin Schleske

### Was bietet Audienz an?

- Programmierung für optimalen Hörgenuss
- In-Ear-Hörer
- maßgefertigter Gehörschutz
- Hörberatung
- Verkauf von Hörsystemen

Besuchen Sie unsere Website für nähere Informationen: [www.audienz.at](http://www.audienz.at)

Auf der klangBilder|13 mit maßgeschneiderten In-Ear-Hörern von VisionEars und ACScustom: [www.visionears.de](http://www.visionears.de) · [www.acscustom.com/at](http://www.acscustom.com/at)

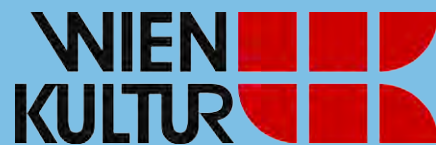
Nibelungengasse 1-3 / Stiege 4 / 41, 1010 Wien  
Telefon +43 1 3610 1300, [info@audienz.at](mailto:info@audienz.at)

## Inhalt (alphabetisch nach Referent)

- 42 **Anzenbacher** Kommt meine Werbung an? - Die Hörbarkeit von Audiologos in lauter Umgebung
- 52 **Aseo Friesacher Trio**
- 20 **Ballwein** Psychische und mentale Herausforderungen im Bereich Casting und Newcomer
- 25 **Ballwein** Complete vocal technique (CVT) : Gesund singen ohne Limits !
- 61 **Bangert** Die Hand wird resonant: Technik und Analyse einer kinematisch optimierten Spieltechnik bei hochtrainierten Schlagzeugern im Jazz-Rock-Pop-Bereich
- 65 **Baumgartner** Internetbasiertes Erlernen von Musikinstrumenten
- 11 **Bertsch** Aktuelle Erhebung der Belastungen von Populärmusikern
- 17 **Beste** Multimodale Lärmstress-Intervention im Orchester
- 53 **Biegl** Als Mensch auf der Bühne: Sozialpsychologische und kognitive Einflüsse vor und während der Performance
- 43 **Bittar** Musiker und Akt in einer Gesellschaft der gelehrigen Körper
- 35 **Böhm** Evaluierung psychischer Belastungen und Beanspruchungen
- 36 **Böhm** Musikerspezifische Medikation
- 44 **Bötsch** Moderierende Variablen der subjektiven Wirkung von Musik beim Gaming
- 66 **Breiteck** NUAD: Passives Yoga
- 74 **Brusniak** Grundlagen der bläserischen Leistungsatmung und ihre praktische Anwendung
- 45 **Büche** Der Künstler als Brücke in der Gesellschaft
- 67 **Büche** Die Kunst, ein Leben lang kreativ und schöpferisch zu bleiben
- 46 **Czedik-Eysenberg** Born to be wild on the highway to hell - Warum sind Motorradgeräusche so lästig?
- 30 **Czernin** Body Mind Balancing kurz vor dem Auftritt
- 62 **Dalbauer-Stokkebaek** "Entweder oder?" oder "So wohl als auch?". Klassischer- und Pop-Gesang aus gleicher Kehle
- 21 **Denk** Sängerin, Komponistin, Managerin im Musikgeschäft - Ein Erfahrungsbericht
- 57 **Dominik-Reiger** Natural Voice Training
- 75 **Drechsler** Künstlerische Authentizität
- 68 **Drechsler** Ausatmen nicht vergessen !
- 40 **Echternach** Besonderheiten der Stimmgebung im Musicalgesang
- 14 **Eisele** Custom InEar Monitoring! Maßgeschneiderter Sound
- 18 **Fendel** Hörtest für MusikerInnen - was geht ?
- 76 **Fischer** Gyrokinesis® für PianistInnen
- 31 **Gohlke** Inklusion betrifft uns alle
- 80 **Gohlke** Grenzen sind relativ – Musikunterricht für Hörgeschädigte
- 64 **Gohlke** Music on Stage: Grenzen sind relativ
- 41 **Grunder** Singstimme - Fehlfunktionen erkennen, abbauen, vermeiden
- 32 **Habegger** Stimme von Fuß bis Kopf - Einführung in Atem-Tonus-Ton
- 60 **Herbst** Effizienz der Tonproduktion in Sprache und Gesang
- 69 **Hong** Yoga für Musiker und Wissenschaftler mit besonderer Rücksicht der TCM
- 51 **Juranitsch** Musikalisches Erleben hörbeeinträchtigter Personen
- 47 **Kollenz** Adaptive Frequenzgruppenbreiten und Lautheitsmessung
- 26 **Krappel** Einführung ins Beatboxen - Musik mit dem Mund, Muskulatur & Atmung beim Beatboxen
- 54 **Kurth** Less Stress ! Weniger Stress - mehr Lebensqualität
- 55 **Liebscher** Der Effekt retrosequentiellen Übens (RSÜ) auf den musikalischen Lernprozess
- 27 **Maly** Fit on stage, Fit off stage. Erholen, entspannen und einschlafen nach dem Gig
- 33 **Maurer-Kraft** Die Bedeutung von mundmotorischen Fertigkeiten für Bläser und Bläserinnen aus logopädischer Sicht
- 56 **Meiri** ICH musiziere für DICH, daher auch für MICH: Extrovertiertheit versus Introvertiertheit
- 48 **Mirza** Die Pilates- Methode im professionellen Tanz - eine physiotherapeutische Analyse
- 70 **Mirza** Prävention von Rückenbeschwerden beim Keyboard- oder Klavierspiel
- 34 **Mirza** Musizieren mit Schulter- Arm- Schmerzen ? Ein physiotherapeutisches Übungsprogramm
- 77 **Morini Mager** Cooling down mit Estill Voice Training
- 16 **Muhle** Gehörschutz im Bigband Bereich
- 39 **Nusseck** Lampenfieber bei Musikern im klassischen und populären Bereich
- 49 **Oehler** Akustische und musikalische Merkmale populärer Musik der letzten 50 Jahre
- 71 **Orsini-Rosenberg** Bewegungsfreiheit und Stabilität: Körperlich-mentale Balance für die musikalische Kommunikation (Alexander-Technik)
- 19 **Painsi** Angewandte Musikpsychologie - Ganzheitliches Gesundheitscoaching für MusikerInnen
- 12 **Parzer** Österreichische PopulärmusikerInnen im Interview
- 22 **Pohl** Das Projekt „eurovision.de Songcheck“ aus Sicht einer Journalistin: Chance und Vernichtung im medialen Umgang mit Populärmusik
- 24 **Pohl** EMILY'S ESCAPE
- 50 **Reuter** Lauter laute Lieder: Die Dynamik des Wiener Donauinselfests
- 72 **Rois-Merz** InEar-Monitoring: Anwendung, Einschulung und Selbsterfahrung
- 15 **Rois-Merz** In-Ear-Monitoring bei sensorineuralem Hörverlust
- 78 **Rossori** Qi Gong für MusikerInnen
- 63 **ROUND-TABLE**
- 28 **Santos** Stimmprophylaxe und Stimmbildung im Chorgesang - Stärkung des Bewusstseins für die eigene Stimme
- 59 **Schneider-Stickler** Zur Intonationsgenauigkeit bei Solosängern in Abhängigkeit von Ausbildungsstufe und Klavierbegleitung
- 79 **Schwarz** Pop - Hand - Instrument
- 13 **Simpson** A Musical Comedy
- 29 **Steirer** Steuertipps und Sozialversicherung für Musikerinnen und Musiker
- 23 **Sterrer-Ettrich** iPop on Stage
- 81 **Timotijevic** iPop on Stage
- 38 **Trouli** A Health Clinic within the British & Irish Modern Music Institute in London: four years on
- 58 **von Georgi** Zum Zusammenhang zwischen harter Musik und psychischer Abweichung: Mythos oder Methodenfehler?
- 73 **Winkel** Polyrhythmen und Bewegungskoordination
- 37 **Wutscher** Tinnitus - Prävention, Therapie und Selbsthilfe für MusikerInnen



Tagungsband zum Symposium  
vom 19.-21. März 2015  
ÖGfMM Newsletter 5 Jg. Heft 5.  
ISSN 2218-2780



österreichische  
**LOTTERIEN**

