



**Inhalt**

Editorial .....	3
Impressum .....	5
TAGUNG 2013 - Call for Papers .....	6
Veranstaltungstermine International .....	8
Arbeitsgruppentreffen - Generalversammlung 2012 .....	9
DGfMM-Fachzeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“ .....	10
Prävention in der Ausbildung (Stoel) .....	11
12 Risikosituationen und 12 protektive Vorschläge (Stoel).....	14
Beschwerden & Copingstrategien von Musikstudierenden in Wien (Bertsch) .....	17
Konzeption einer MusikerInnen-Psychologie (Mantsch) .....	23
Lampenfieber - Krise oder Chance ? (Biegl) .....	26
Coaching von MusikerInnen (Hofmann) .....	31
Lu Jong - Tibetisches Heilyoga (Furrer) .....	35
Burn-Out bei MusikerInnen (Biegl) .....	39
Medizinische Hypnose (Gaszó) .....	47
PAMA-Tagung 2011 - Kongressbericht (Bertsch) .....	50
Internationale Treffen .....	54
Tagungsprogramm „Musizieren als Höchstleistung“ ÖGfMM   MDW 2011 .....	55
Offener Brief zur Tagung von Heinrich Schiff.....	68
Tagungsreferenten 2011 .....	75
Bilder von der Jahrestagung 2011 .....	77
ÖGfMM Mitgliederverzeichnis .....	78
ÖGfMM Beitrittsformular .....	82

ÖGfMM Newsletter (September 2011) Jg. 2; Heft 2.  
Wien: oegfmm.at Eigenverlag, 2011.

ISSN 2218-2799 (Mitglieder-PDF-Version)  
ISSN 2218-2780 (Druckausgabe) 28 €

**Call for Paper**

**Gesund Musizieren**  
ÖGfMM Symposium 2013

## NEWSLETTER 2011

**ÖGfMM**  
Österreichische Gesellschaft  
für Musik und Medizin

Musikermedizin  
Musikphysiologie  
Musikpsychologie

### Inhalt

Editorial .....	3
Impressum .....	5
TAGUNG 2013 - Call for Papers .....	6
Veranstaltungstermine International .....	8
Arbeitsgruppentreffen - Generalversammlung 2012 .....	9
DGfMM-Fachzeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“ .....	10
Prävention in der Ausbildung (Stoel) .....	11
12 Risikosituationen und 12 protektive Vorschläge (Stoel).....	14
Beschwerden & Copingstrategien von Musikstudierenden in Wien (Bertsch) .....	17
Konzeption einer MusikerInnen-Psychologie (Mantsch) .....	23
Lampenfieber - Krise oder Chance ? (Biegl) .....	26
Coaching von MusikerInnen (Hofmann) .....	31
Lu Jong - Tibetisches Heilyoga (Furrer) .....	35
Burn-Out bei MusikerInnen (Biegl) .....	39
Medizinische Hypnose (Gaszó) .....	47
PAMA-Tagung 2011 - Kongressbericht (Bertsch) .....	50
Internationale Treffen .....	54
Tagungsprogramm „Musizieren als Höchstleistung“ ÖGfMM   MDW 2011.....	55
Offener Brief zur Tagung von Heinrich Schiff.....	68
Tagungsreferenten 2011 .....	75
Bilder von der Jahrestagung 2011 .....	77
ÖGfMM Mitgliederverzeichnis .....	78
ÖGfMM Beitrittsformular .....	82

**ÖGfMM Newsletter (September 2011) Jg. 2; Heft 2.**  
Wien: oegfmm.at Eigenverlag, 2011.

**ISSN 2218-2799 (Mitglieder-PDF-Version)**  
**ISSN 2218-2780 (Druckausgabe) 28 €**

## Editorial

Sehr geehrte Mitglieder und InteressentInnen der ÖGfMM,  
Liebe KollegInnen !

**V**orliegender zweiter Newsletter der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin blickt motiviert nach vorne und berichtet rückblickend über vorangegangene Aktivitäten. Allem voran finden Sie hier das gesamte Tagungsprogramm des Symposiums „Musizieren als Höchstleistung“, welches sehr erfolgreich im März 2011 mit etwa 80 Teilnehmern und 40 Beitragenden in der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien stattfand. Ergänzend zum Vortrag und der jeweils eingereichten Zusammenfassung finden Sie hier einige vollständige Präsentationsmaterialien der Autoren.

**W**ie schon bei der Tagung angekündigt, hat das Präsidium vereinbart, hinkünftig alle 2 Jahre ein Symposium abzuhalten und im Zwischenjahr ein Arbeitstreffen der Arbeitsgruppen mit anschließender Generalversammlung zu veranstalten. Dementsprechend finden Sie im Newsletter die Erstkündigung unseres nächsten Symposiums Ende März 2013, sowie die Einladung zur Teilnahme an dem Arbeitsgruppen-Meeting und der Generalversammlung im März 2012. Aktuelle Informationen erhalten Sie selbstverständlich jeweils über die Homepage der Gesellschaft ([oegfmm.at](http://oegfmm.at)) sowie über die Kommunikationsplattform. [[www.MuGe.at](http://www.MuGe.at)]

**N**eben der Organisation der Tagungen, dem Herausgeben des jährlichen Newsletters und der Betreuung der Internetplattform finden zusätzlich zahlreiche Aktivitäten des Präsidiums, von Arbeitsgruppen und einiger Mitgliedern statt, deren Berichte etliche weitere Seiten füllen könnten. Teilweise sind es aber auch gerade die nicht-öffentlichen, die vertraulichen kleinen Tipps oder Verweise zu Fachärzten welche auf individuelle Anfragen hin beantwortet werden, und in Einzelfällen wertvolle Hilfestellung geben. Dies ist erst möglich dank der durch die von der ÖGfMM entstandene Vernetzung von Mitgliedern unterschiedlichster Berufsparten.

**A**uch zwischen den internationalen Schwester-Gesellschaften findet eine äußerst positive Vernetzung statt, welche sich weiter auszubauen und zu intensivieren lohnt. Einige Bilder zeigen, wie persönliche Kontakt aufgebaut werden, welche ja stets Grundlage von Partnerschaft darstellen. Intensiviert soll auch die Öffentlichkeitsarbeit werden, wobei jeder Leser eingeladen ist, seinen Teil beizusteuern. Erste Berichte im Standard und beim ORF fanden bereits Aufmerksamkeit, weiters konnte über das VDHM Magazins eine größere Anzahl von MusikerInnen und MusikpädagogInnen informiert werden.

**D**ank der jüngst angebahnten Kooperation mit der „Sektion Musik in der Gewerkschaft der Gemeindebediensteten“ sind weitere Öffentlichkeitsarbeiten geplant. Nichts ist jedoch so wirksam wie Mundpropaganda um - mit Ihrer Mitwirkung - das Interesse in den Bereichen der Musikermedizin, Musikphysiologie und Musikpsychologie zu fördern. Die günstige Mitgliedschaft in der Gesellschaft steht jedem offen und wird ebenso herzlich begrüßt, wie eine finanzielle Fördermitgliedschaft und Kooperationen von Institutionen Verbänden und Berufsgruppen.

**Z**iel sämtlicher Aktivitäten sind gesunde MusikerInnen, welche mit Freude ihre Kreativität und Leistungsanforderungen darbieten können. Dass es sowohl der Prävention, als auch therapeutischer Hilfestellung bedarf, belegen die nachfolgenden Beiträge.

Matthias Bertsch





Die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie) [Kurzbezeichnung ÖGfMM] hat ihren Sitz in Wien und ist seit 20. 10. 2009 bei der Bundespolizeidirektion Wien (Büro für Vereins-, Versammlungs- und Medienrechtsangelegenheiten) unter der ZVR 545147930 als eingetragener Verein registriert.

## Präsidium und Arbeitsgruppenleiter der ÖGfMM

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch (Präsident)  
 Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler (Stv. Präsidentin)  
 Dr. med. Michael Peschka (Generalsekretär)  
 Ao.Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky (Schatzmeister und Leiter der AG Musikwirkung)  
 Dr. med. Bernhard Riebl (Leiter der Arbeitsgruppe Musikermedizin)  
 Dr. med. Karl Böhm (Leiter der Arbeitsgruppe Prävention von Musikererkrankungen)  
 Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Bernhard Voller (Leiter der Arbeitsgruppe Wissenschaft)  
 Mieke Stoel (Leiterin der Arbeitsgruppe Lehre und Ausbildung)  
 Mag. Thomas Biegl (Leiter der Arbeitsgruppe Musikpsychologie)

---

## IMPRESSUM

**ÖGfMM Newsletter (September 2011) Jg.2, Heft 2.**  
**Wien: oegfmm.at Eigenverlag, 2011**

ISSN 2218-2799 (Mitglieder-PDF-Version)  
 ISSN 2218-2780 (Druckausgabe) 35 €

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

---

## Kontakt

Email: OeGfMM@gmx.at oder info@oegfmm.at  
 Telefon: +43 820 2202 690 44 (Band)  
 FAX: .: +43 820 2202 690 44

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



## Dr. Musicus

Umschlagphoto:  
 Christoph Stantejsky

# Gesund Musizieren

## ÖGfMM Symposium 2013

### Thematische Schwerpunkte

**Frühförderung**  
**Stressbewältigung**  
**Leistungsoptimierung**

**Fr. 22. / Sa. 23. März 2013**

**Universität für Musik und darstellende Kunst  
Wien**

**Wir laden alle Interessierten ein, dem Konferenzkomitee einen Abstract ihres Beitrags einzureichen. Vortragssprache ist Deutsch. Auf der Homepage der ÖGfMM finden Sie (ab 22. März 2012) ein Online-Formular für:**

- **Wissenschaftliche Studien**
- **Exemplarische Fallstudien**
- **Workshops zu musikerspezifischen Themen**
- **Poster**

**Zielgruppe** des Kongresses bilden all jene, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von MusikerInnen beteiligt sind: ÄrztInnen, Instrumental- und GesangspädagogInnen, ArbeitswissenschaftlerInnen, NaturwissenschaftlerInnen, InstrumentenherstellerInnen, ZahnärztInnen, PhysiotherapeutInnen und Angehörige verwandter Bereiche des gehobenen medizinisch-technischen Fachdienstes, Sport- und MusikwissenschaftlerInnen, MusikpsychologInnen, Alexander-LehrerInnen, Feldenkrais-PädagogInnen, MusiktherapeutInnen, LogopädInnen, ErgotherapeutInnen und VermittlerInnen anderer ähnlicher Therapieformen.

#### **Deadlines:**

**31. Okt. 2012 • Einreichungsfrist**  
**15. Dez. 2012 • Programm Rückmeldung**  
**28. Feb. 2013 • Ende Frühbucher-Registrierung**

**Veranstalter:** Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) in Kooperation mit der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

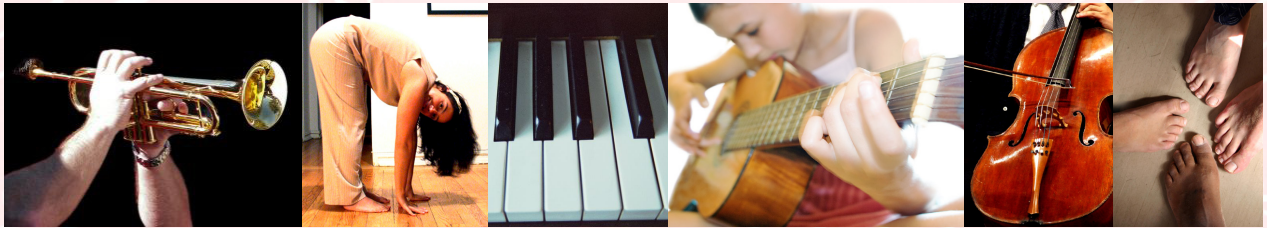
Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch; Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler; Dr. med. Michael Peschka ; Dr. med. Bernhard Riebl



**Mit Zertifizierung für DFP  
und Fortbildungspunkten für Fachgesellschaften !**







Weitere Infos über die Homepage

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

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

Die Registrierung ist für alle Teilnehmer erforderlich. Beitragseinreichungen und Anmeldungen sind über unser Online-Formular ab 22.03.2012 möglich. Weitere Hinweise und den Link zum Online-Formular finden Sie über unsere Homepage.

Teilnahmegebühren	Frühbucher bis 31. 1.	ab 1. Februar 2013
Kongressgebühr .....	90 € .....	100 €
ÖGfMM – Mitglieder .....	80 € .....	90 €
Referenten .....	60 € .....	70 €
Eintageskarte .....	50 € .....	50 €
Studierende .....	30 € .....	40 €

Die Überweisung der Teilnahmegebühren erfolgt an die ÖGfMM unter:

Raiffeisenverband Salzburg (BLZ: 35700) KtoNr: 7110414  
 [IBAN: AT213570000007110414, BIC: RVSAAT2S]

Bitte geben Sie im Verwendungszweck „Symposium 2013“ sowie die Namen und Vornamen der zu registrierenden Teilnehmer an. Die Überweisung ersetzt nicht die zusätzliche Registrierung per Online-Formular.

**\*Keynote: „Sucht betrifft uns alle“**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek (Anton Proksch Institut Wien)



## Veranstaltungstermine International

### Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie

#### Österreich

22.-23. März 2013	Wien	ÖGfMM Symposium 2013: Gesund Musizieren: Frühförderung * Stressbewältigung * Leistungsoptimierung
30. März 2012	Wien	Arbeitsgruppentreffen und Generalversammlung - ÖGfMM Jahresversammlung 2012
12. Nov. 2011	Wien	Classic meets Pop: Virtuosität und Improvisation - 17. Wiener gesangswissenschaftliche Tagung in Kooperation mit EVTA Austria
11.-12. Nov. 2011	Graz	Exzellenz durch Umgang mit Fehlern. Internationales und Interdisziplinäres Symposium

#### Deutschland

4.-5. Sept 2012	Göttingen	CIM 12 : Conference on Interdisciplinary Musicology
16.-18. März 2012	Osnabrück	MusicPhysio 12 1. Intern. Kongress zu Musiker Gesundheit im Kontext von Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie - weitere Infos musicphysio_pm.pdf
4.-5. Nov. 2011	Dresden	Musikphysiologie als Hilfestellung für die musikalische Praxis - 10. Symposium der deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e.V. Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden
23.-26. Sept. 2011	Dortmund	2. Jahrestagung der Carl Stumpf Gesellschaft "Hören und Fühlen"
9.-11. Sept. 2011	Osnabrück	Musik und Gesundheit - 27. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Musikpsychologie. Fachgebiet Musik und Musikwissenschaft der Universität Osnabrück

#### Schweiz

22. Okt. 2011	Bern	Ergonomische Aspekte der Musikausübung: Prophylaxe und Therapie 9. Symposium der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin Hochschule der Künste Bern
---------------	------	--

#### International

23.-28. Juli 2012	Thessaloniki	12th International Conference on Music Perception and Cognition (ICMPC) und 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM)
15.-20. Juli 2012	Thessaloniki	30th ISME World Conference on Music Education Music Pædeia: From Ancient Greek Philosophers Toward Global Music Communities
30. Aug - 3 Sep. 2011	Glasgow	ICIM11 Theme: Music Performance Conference on Interdisciplinary Musicology 2011
24.-27. August 2011	Toronto, CAN	ISPS 2011, International Symposium on Performance Science



## **A**rbeitsgruppentreffen 2012

**Fr. 30. März 2012 um 14:00 - 17:00 Uhr**

Ort: wird noch bekanntgegeben!

Inhalte nach Vorgabe der ArbeitsgruppenleiterInnen

Musikermedizin  
Musikpsychologie  
Musikwirkung  
Lehre und Ausbildung  
Prävention von Musikererkrankungen  
Wissenschaft und Forschung

## **G**eneralversammlung 2012

der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie)

**Termin: Fr. 30. März 2012 um 17:00 Uhr**

Ort: wird noch bekanntgegeben!

Vorläufige Tagesordnung

- \* ) Begrüßung
- \* ) Berichte des Präsidiums
- \* ) Feststellung der Beschlussfähigkeit
- \* ) Bericht des Kassiers
- \* ) Bericht der RechnungsprüferInnen
- \* ) Entlastung des Vorstands
- \* ) Neuwahl der organschaftlichen Vertreter
- \* ) Bestellung der Arbeitsgruppenleiter
  
- \* ) Sonstiges
  - Weitere Aktivitäten
  - Procedere zur Aufnahme weiterer Mitglieder
  - Zusammenarbeit mit Schwestergesellschaften
  - Tagungsplanung 2013
  - Informelle Treffen der Arbeitsgruppen
  - Öffentlichkeitsarbeit
  - [muge.at]



## Bezugsmöglichkeit der DGfMM Fachzeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“ für ÖGfMM Mitglieder

Nach Absprache mit dem Vorstand der DGfMM und dem Herausgeber der Fachzeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“, Prof. Dr. Blum, konnte die ÖGfMM 2010 die wohl optimale Lösung vereinbaren, um den Mitgliedern der ÖGfMM den Bezug dieses Organs zu ermöglichen.

**Die Mitgliedschaftsgebühr der ÖGfMM beträgt 40,- Euro, und um 35,- Euro können die Mitglieder der ÖGfMM obengenannte Fachzeitschrift über die Geschäftsstelle der DGfMM beziehen.**

(Die Mitgliedschaftsgebühr der deutschen Gesellschaft beträgt 75,- Euro und inkludiert den Erhalt der Fachzeitschrift.)

Ansprechpartner hierfür ist

**Frau Verena Ahlborn**  
**Sekretariat der DGfMM**  
**Holteistraße 6**  
**30175 Hannover**  
**Tel. und Fax: +49 (0) 511 - 3745654**  
**e-Mail: sekretariat@dgfmm.org**

## Publikationsmöglichkeit für ÖGfMM-Mitglieder in der DGfMM-Fachzeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“

**Herausgeber: E. Altenmüller (Hannover), J. Blum (Frankfurt-Worms), H. Möller (Berlin), M. Schuppert (Detmold-Kassel), Redaktion: A. Steinmetz (Berlin)**

Die Fachzeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“ bietet die Möglichkeit, neben angeforderten Beiträgen auch unaufgefordert eingesandte Arbeiten zu veröffentlichen. Hierbei muss es sich um wissenschaftliche Originalarbeiten, Fortbildungs- und Übersichtsarbeiten zum Themenkreis „Physiologische, pathophysiologische und klinische Probleme bei Musikern und anderen darstellenden Künstlern“ handeln. Die Auswahl der zur Veröffentlichung kommenden Beiträge wird von den Herausgebern in Zusammenarbeit mit einem wissenschaftlichen und einem künstlerischen Beirat getroffen. Die Publikationsmöglichkeit ist nicht auf Ärzte beschränkt, sondern schließt ausdrücklich Krankengymnasten, Musiker, Instrumental- und Gesangspädagogen, Arbeitswissenschaftler, Instrumentenbauer wie auch Lehrer verschiedener für Künstler relevanter Körpertechniken wie Alexander, Feldenkrais, Yoga, Disziplinierung und andere mit ein - die Inhalte dieser Publikationen müssen nicht die Meinung der Herausgeber widerspiegeln.

Es können nur Manuskripte akzeptiert werden, die auf einer CD-ROM zusammen mit einem Ausdruck zugeschickt werden. Sie sollten in deutscher Sprache im Word-Format geliefert werden. Die Manuskripte sollten formal und inhaltlich so durchgearbeitet sein, dass Änderungen in den Korrekturabzügen unnötig sind. Das Titelblatt enthält: Titel der Arbeit, Initialen und Nachnamen der Autoren, Klinikadresse. Eine Zusammenfassung in deutscher und englischer Sprache (max. 200 Wörter) sowie fünf deutsche und fünf englische Schlüsselwörter (keywords) sind zwingend notwendig.

Es werden nur im Text zitierte Arbeiten aufgeführt. Diese werden nach dem ersten Autorennamen alphabetisch geordnet und durchnummeriert. Im Text werden nur Zitatnummern, in Klammern stehend, verwendet. Das Verzeichnis sollte 25 Literaturangaben nicht überschreiten.

Die Abbildungen sind auf das notwendige Minimum zu beschränken. Bevorzugt werden Strichzeichnungen und statistische Graphiken, allerdings können auch kontrastreiche Halbton-Abbildungen gedruckt werden. Farbabbildungen werden nur in SW wiedergegeben. Diese Abbildungen müssen auf CD-ROM geliefert werden (\*.jpg, \*.tif, \*.gif, \*.pcx, \*.bmp). Der Autor ist für die Genehmigung eventueller Personenabbildungen bzw. sonstiger Rechte am Bild selbst verantwortlich. Die Autoren erhalten auf Wunsch die PDF-Datei ihrer Arbeit und können darüber frei verfügen, sowie auch ggf. die Arbeit beliebig ausdrucken.

Die Manuskripte nimmt entgegen: **Prof. Dr. Jochen Blum Email: blum@dgfmm.org**  
**Anschrift: Welschstr. 5 D-55131 Mainz**

## Prävention in der Ausbildung

Mieke Stoel

Das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken, die mit dem Musikerberuf verbunden sind, ist in den letzten drei Jahrzehnten weltweit enorm gewachsen. In vielen Berufsausbildungsstätten haben sich Institute für Musikphysiologie und Musikermedizin etabliert und in etwa der Hälfte der deutschen Musikhochschulen gibt es Lehrangebote, die gesundheitsrelevantes Wissen und Grundkenntnisse der Musikermedizin als Präventivmaßnahme gegen Berufskrankheiten vermitteln.

Ein zielführendes Präventionsprogramm für Musikstudent(inn)en soll die Grundlagen der Musikphysiologie vermitteln und fachärztliche musikermedizinische Betreuung, musikerpsychologische Beratung sowie praktische Körperarbeit beinhalten. Ein Teil der Angebote sollte als Pflichtfächer im Lehrplan aufgenommen werden, damit auch diejenigen Studierenden erreicht werden, die irrtümlich glauben, gegen Berufskrankheiten immun zu sein oder denen die Zeit hierfür zu schade ist.

### Ein kurzer Einblick in die jetzige Situation an der MDW

An der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien gibt es inzwischen ein reiches Angebot an Lehrveranstaltungen, die zum einen das Bewusstsein für die gesundheitlichen Aspekte der Berufsausübung, zum anderen in direktem Sinne das körperliche und psychische Wohlbefinden der Studierenden fördern. Hiermit sollte das Risiko, an Überlastungssyndromen zu erkranken, erheblich verringert werden.

In viele Studienpläne wurde das Lehrangebot in der Form von freien Wahlfächern aufgenommen, welche für die Studierenden der betreffenden Studienrichtungen frei zugänglich sind. Leider können noch nicht alle Studierende von diesen Fächern profitieren, da sie beispielsweise im Studienplan für Kirchenmusik und Orchesterleitung bisher nicht vorgesehen sind.

Im Instrumentalstudium (Podium/Konzertfach) ist es bereits möglich eine Kombination von einschlägigen Vorlesungen (Musikphysiologie, Musikermedizinische Beratung) und praxisbezogener Körperarbeit und Entspannungstechniken als Schwerpunkt zu belegen. In IGP (Instrumental/Gesangspädagogik), können ähnliche Vorlesungen und Lehrveranstaltungen als Modul zusammengesetzt oder als freier Schwerpunkt belegt werden.

Die Organisationsstruktur dieser Lehrveranstaltungen hat ihre Wurzeln in der Geschichte der Musikuniversität. Sie stammt teilweise aus der Zeit, als die damalige Hochschule für Musik in Abteilungen mit selbständiger Planung ihrer Lehrangebote aufgeteilt war.

Es gab an diesen Abteilungen schon lange ein relativ großes Angebot an Körperarbeit im Einzelunterricht, außerdem den abteilungsunabhängigen Lehrgang „Atem-, Stimm- und Bewegungserziehung“ und einzelne grundlegende Vorlesungen. Die Lehrangebote waren aber nicht zentral organisiert oder koordiniert.

Ein Großteil der gesundheitsfördernden Lehrveranstaltungen ist nunmehr untergebracht am Institut für Musik- und Bewegungserziehung, in der Abteilung für Integrierte Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung, Abteilungsleiter Dr. Bernhard Riebl.

Für eine Übersicht über Lehrangebote, Lehrende und aktuelle Projekte dieser Fachabteilung siehe: [www.musikundgesundheit.at](http://www.musikundgesundheit.at) Einige Lehrveranstaltungen und Projekte laufen über die sonstigen Institute.

Die Motivation von Musikstudent(inne)n, gesundheitsorientierte Wahlfächer zu belegen ist im Allgemeinen und auch an der MDW unterschiedlich. Es ist ein bekanntes Phänomen, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen oftmals nur diejenigen erreichen, die bereits Interesse für entsprechende Themen mitbringen, nicht aber diejenigen, die es zu sensibilisieren gilt (aus: „Taktvolle Gesundheitsförderung“, Diplomarbeit A. Wehrhahn).

Da gesund *bleiben* auf jeden Fall zeit- und kostengünstiger ist als erst wieder gesund *werden zu müssen*, noch ganz abgesehen von den Schmerzen und von den psychischen Leiden, die erspart bleiben, ist es eine unbestreitbare hochschul- und universitätspolitische Aufgabe, das allgemeine Bewusstsein für die Notwendigkeit, in die Prävention zu investieren, zu erhöhen.

Derzeit wird an der MDW diskutiert, ob das Präventionsangebot der freien Wahlfächer in Wahlpflichtfächer umfunktioniert werden sollte. Unter welchen Aspekten diese Frage diskutiert wird, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Wie die Zukunft der Prävention in der Berufsausbildung im Allgemeinen ausschauen wird, hängt weitgehend von der budgetären Entwicklung ab.

## Was beinhaltet Prävention für Musiker?

Als Prävention (vom lateinischen *praevenire* für „zuvorkommen, verhüten“) bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Ganz allgemein kann der Begriff mit „vorausschauender Problemvermeidung“ übersetzt werden. (Wikipedia)

Welche Ereignisse und Entwicklungen speziell bei Musikern gefürchtet und unerwünscht sind und bei bis zu 90% aller Musiker irgendwann im Berufsleben auftreten, lässt sich in vielen musikermedizinischen Artikeln so wie in älteren und rezenteren Studien nachlesen. Einige typische Gesundheitsprobleme bei Musikern, ohne dabei auf die (instrumentenbezogene) Prävalenz einzugehen, sind: Myogelosen, Tendopathien, entzündungsartige Erscheinungen im Bewegungsapparat, neurologische und dermatologische Erkrankungen, Probleme mit Kiefer und Zähnen, Überlastung der Stimmbänder, Gehörschäden, übermäßige Aufführungsjahre usw.

Keine von diesen Erkrankungen ist lebensbedrohlich, sie können aber im schlimmsten Fall irreversibel sein und die Laufbahn beenden. Fast alle kündigen sich in Stufen an, von denen die ersten noch relativ harmlos sind, nichtdestotrotz aber ernst genommen werden sollten, um Schlimmeres zu verhindern. Die Prävention bezieht sich ja nicht nur auf den kerngesunden Musiker.

Das Hauptthema meiner Lehrtätigkeit als einer der Dozent(inn)en für Körperarbeit an der MDW bildet die Frage, welche Maßnahmen sowohl aktiv, d.h. ressourcenunterstützend, als auch passiv, d.h. risikovermeidend, ergriffen werden sollten, um die Gesundheit des Musikers zu erhalten und die eventuellen Stufen der Überlastung rechtzeitig zu erkennen und rückgängig zu machen. Dies wird in weiterer Folge behandelt.



## Wie ist Gesundheit zu definieren?

Die Gesundheitsdefinition der WHO lautet: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur des Fehlens von Krankheit oder Gebrechen.“

Auch bei Musikern ist der Idealzustand noch lange nicht erreicht, wenn lediglich Gebrechen fehlen. Die Abwesenheit muskulärer Verspannungszustände, Schmerzen der oberen Extremitäten und anderer motorischer Inhibitionen würde aber die meisten Musiker schon zufrieden stellen. Wenn Konzentration, Ausdauer, Geschmeidigkeit, Belastbarkeit, freie Atmung und positiver Haltungsausdruck sich zudem mit Freude beim Üben und Musizieren, gestützt von einem gesunden Selbstwertgefühl verbinden lassen, bleibt relativ wenig zu wünschen übrig.

Musikergesundheit könnte kurz definiert werden durch „die freie Verfügbarkeit über alle nötigen technischen und expressiven Fähigkeiten“. Diese Fähigkeiten müssen aber schwer erarbeitet werden und unterliegen immerwährenden motorischen und kreativen Lernprozessen. Dabei ist die beschränkte Belastbarkeit des Körpers dem Ausdrucks- und Fortschrittsverlangen des Musikers manchmal im Weg. Der Leistungsdruck ist gewaltig, und zwar schon, bevor es überhaupt zu einer Aufnahme an einer Hochschule oder Universität für Musik kommt. Andererseits wird von musizierenden Menschen oft berichtet über deren tiefe Glücksgefühle. Glücksgefühle fördern nachweislich die Gesundheit.

Gesundheitsförderung ist undenkbar ohne eine tiefgehende Auseinandersetzung mit Krankheit und deren Ursachen. Auch bei Musikern kommt die Prävention ohne Ursachen- und Risikoforschung nicht aus.

## Prävention durch Aufklärung

Fester Bestandteil meiner Unterrichtstätigkeit ist es, die Studierenden über die typischen Umstände, die zur Überlastung führen können aufzuklären. In meiner 26-jährigen Unterrichtstätigkeit werde ich fast täglich konfrontiert mit Musikstudent(inn)en, die von Schmerzen geplagt oder sogar unfähig sind, weiterhin zu singen oder das Instrument zu spielen. Dabei ist immer mindestens eine der untenstehenden Risikosituationen im Spiel. Ich bin überzeugt, dass eine strukturierte Vorwarnung in Kombination mit einem durchdachten Programm an praktischen, meist individuell angebotenen Übungen, unterlegt mit anatomischen, physiologischen und lernstrategischen Hintergrundinformationen die Häufigkeit von Störungen des Studienverlaufes - von Überpausen bis Studienunterbrechungen – verringert.

*Es folgt, ohne Reihenfolge der Wichtigkeit oder der Häufigkeit, die Liste der „Gefahrensituationen“.*

## Zwölf Risikosituationen,

die erfahrungsgemäß zu Überlastungserscheinungen bei Musikern führen können:

### 1. Mit kalten Muskeln spielen

Kalte, d.h. schlecht durchblutete Muskeln sind beschränkt kontrahier- und dehnbar, daher ist zu empfehlen, vor dem Üben am Besten für den ganzen Körper ein Warm-up zu absolvieren. Auch gezielte durchblutungsfördernde Einspielübungen bereiten den Spielapparat auf die kommende Belastung vor. Vor allem im Winter soll Acht gegeben werden auf die Wärme der Muskeln, und bei Bedarf mit Wärmesäckchen, Handgelenkswärmern, warmer Kleidung oder Wärmflaschen nachgeholfen werden.

### 2. Eine neue technische Aufgabe zu schnell bewältigen wollen

Eine neue und/oder besonders schwere technische Aufgabe kann nur stufenweise erobert werden. Zuviel Ehrgeiz und Ungeduld sind kontraproduktiv und riskant, denn der Bewegungsapparat muss erst die Kondition für neuartige Belastungen aufbauen. Auch das Nervensystem muss die Zeit bekommen, sich vertraut zu machen mit neuen, komplexen Koordinationsaufgaben. In allen Lernprozessen sind Pausen unentbehrlich, sowohl als Ruhephase für die Muskeln als auch, um dem Nervensystem die Möglichkeit zu geben, sich neu zu organisieren.

### 3. Nach einer längeren Spielpause (Urlaub, Krankheit) zu schnell wieder anfangen

Je nach Dauer der Spielpause soll das gewohnte Ausmaß an Übungszeit nach und nach erreicht werden, gegebenenfalls mit leichteren Stücken.

### 4. Stress bei der Vorbereitung auf Konzerte, Prüfungen, Probespiele und Wettbewerbe

In solchen Perioden wachsen Druck, Ehrgeiz und Versagensängste. Damit wächst auch die Bereitschaft, auf Kosten des Wohlergehens über die eigenen Grenzen hinaus zu gehen. Körperliche Warnsignale werden ignoriert; es entsteht das Gefühl sich keine Erholungspause mehr leisten zu können, auch wenn schon Schmerzen vorhanden sind.

### 5. Mangel an Selbstwahrnehmung, Ignorieren von Warnsignalen

Die Eigenwahrnehmung oder Propriozeption ist ein Komplex von vielen Sinneswahrnehmungen. Ob es nun um die Wahrnehmung der Muskelspannung geht, des Dehnungszustandes, der Gelenksstellung, um das Spüren von Druck auf ein bestimmtes Gewebe, um kleine Temperaturunterschiede, alle diese Wahrnehmungen, die über unterschiedliche afferente Nervenbahnen den sensorischen Cortex erreichen, haben etwas gemeinsam: das Gefühl ist nicht objektivierbar, es kann - außer zum Teil mittels modernen Biofeedbackmethoden - kaum sichtbar gemacht werden. Es wird nur demjenigen mitgeteilt, in dessen Körper es stattfindet.

Jedes Gewebe im Körper hat eine physiologische Belastungsgrenze für einen bestimmten Reiz. Wird diese Grenze angenähert oder überschritten, nimmt man normalerweise wahr, wie der Zustand der Kontrolle und des Wohlbefindens allmählich verlassen wird - es sei denn, der Leistungsdruck „zwingt“ einen dazu, diese Wahrnehmung zu ignorieren.

Bei Musikern soll die Eigenwahrnehmung besonders intensiv geschult werden. Das Vermögen, den Grad von Bewegungsqualität und Wohlbefinden zu überprüfen und viele Körperteile gleichzeitig spüren und scannen zu können in einem ständigen hochdifferenzierten Autofeedbackprozess, synergetisch verbunden mit visueller und vor allem auditiver Informationsverarbeitung, schützt vor Überlastung. Methodische Körperarbeit (Feldenkrais, Alexandertechnik) schult die Eigenwahrnehmung bei

unterschiedlichsten Bewegungsabläufen, was unentbehrlich für die Gesundheit des musizierenden Menschen ist.

### **6. Unökonomische Spielbewegungen, mangelhafte Technik**

Unökonomische Spielbewegungen, (z.B. zu lange gehaltene Anspannung, zu viel Druck, eckige Bewegungen, zu große Bewegungen, schlecht in der Bewegungskette integrierte Bewegungsabläufe, ungünstige Winkel bei der Kraftübertragung, stockende Atmung) führen viel schneller zur Ermüdung als gut koordinierte und fließende Bewegungen. Allgemein gültige Gesetze der Biomechanik können z.B. mit Hilfe der Feldenkrais-Methode gut am eigenen Leib spürbar gemacht und in der Folge in der Spiel- und Gesangstechnik eingesetzt werden.

### **7. Andere Tätigkeiten als das Musizieren selbst**

Überlastung kann auch entstehen bei Beschäftigungen, bei denen der Körper großen Belastungen ausgesetzt ist, z.B. Schreiben, Stricken, Ballsport, Gartenarbeit, Koffer tragen, Rudern. Auch hier gilt: stufenweise die erforderliche Kondition aufbauen oder die Tätigkeit vermeiden.

### **8. Schlechte körperliche (z.B. Erschöpfung, Krankheit, Schlafmangel, Vitaminmangel, Muskelschwund) oder psychische (z.B. Depression, Probleme in Partnerschaft oder Familie, Stressbelastung, Magersucht) Verfassung**

Der allgemeine Gesundheitszustand und das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen auch die Belastbarkeit beim Musizieren. Rücksicht auf sich selbst und die Bitte um Rücksicht der Umgebung können ein Abgleiten in die Krise verhindern. Es soll gegebenenfalls entsprechend, kompetente Hilfe gesucht werden um so bald wie möglich das Gleichgewicht wieder herzustellen.

### **9. Ungünstige ergonomische (Spiel-) Bedingungen, ungünstiger Arbeitsplatz**

Alle beteiligten Umstände, beispielsweise Sessel, Kinnhalter, Schulter-, Daumen- oder Beinstützen, Tragevorrichtungen, Form, Größe und Gewicht des Instruments sollen so gut wie möglich an die individuellen Voraussetzungen angepasst werden. Im Überaum soll auf gute Lichtverhältnisse, Schallbelastung, Temperatur und Ventilation geachtet werden.

### **10. Stresserzeugende Bezugspersonen (Lehrer, Eltern, Partner, Mitbewohner, Dirigenten)**

Ebenso wie Ermutigung und Unterstützung seitens Bezugspersonen in hohem Maße leistungsfördernd sind, können Druck, Demütigung oder überhöhte Erwartungen gesundheitsschädigende Auswirkungen haben.

### **11. Ungünstige körperliche Voraussetzungen**

Zu kleine Hände bei Pianisten, ein zu kurzer Daumen, zu geringe Spreizfähigkeit der Finger, eine unvollständige Supination des linken Unterarms bei Geigern usw. können schneller zu Überlastung führen. Manchmal bleibt als einzige Lösung, das Repertoire dementsprechend anzupassen.

### **12. Eine ungünstige Schlafergonomie**

Ein Mensch verbringt ca. ein Drittel seines Lebens im Bett. Manche Menschen gehen fit ins Bett und stehen gerädert wieder auf. Manchmal tut morgens alles weh und erst im Laufe des Vormittags wird ein halbwegs normales Funktionieren möglich. So wie der Arbeitsraum stimmen muss, soll auch der Schlafplatz den Anforderungen eines gesunden Schlafes genügen. Die Schlafhaltung sowie Matratze, Lattenrost, Kissen usw. sollen kritisch überprüft werden, falls der Schlaf nicht erholsam sein sollte.

## Prävention oder Salutogenese?

Es wäre mir durchaus lieber, auf Warnungen und die Schilderung von Katastrophenszenarien zu verzichten, und dafür meinen Student(inn)en die untenstehenden, positiv formulierten, protektiven Vorschläge zur Gesundheitserhaltung zu unterbreiten. Der sogenannte salutogenetische Ansatz ist mir sympathischer als der präventive. In der Realität jedoch scheint man nicht ganz ohne Warnungen auszukommen.

### **Der salutogenetische Ansatz, in 12 kurzen, protektiven Vorschlägen:**

- 1. Bewegung, Sport und/oder Fitnesstraining in einem gesunden Ausmaß betreiben**
- 2. Regelmäßige Pausen während des Übens einlegen**
- 3. Genügend Schlaf; gesunde Schlafergonomie**
- 4. Gesunde Ernährung**
- 5. Nicht rauchen, mäßiger Alkoholgenuss**
- 6. Freude beim Üben und Musizieren, das Erwerben einer autonomen und experimentierfreudigen Einstellung**
- 7. Bewusste Übe-Konzepte und Übe-Strukturen mit gut integriertem mentalen Training**
- 8. Erlernen von Entspannungstechniken (Autogenes Training u.a.)**
- 9. Erlernen von Methoden der Körperarbeit (Feldenkrais, Alexandertechnik u.a.), auch als Hilfe bei der Suche nach ökonomischen Bewegungsabläufen beim Musizieren**
- 10. Erwerben von Kenntnissen der Grundlagen der Musikphysiologie und der Musikermedizin**
- 11. Soziale Kontakte und Freundschaften pflegen**
- 12. Mindestens einmal im Jahr eine Spielpause (Urlaub) einlegen**

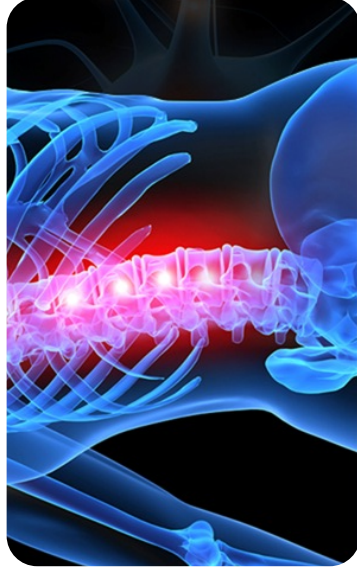
Viele Umstände deuten auf eine hoffnungsvolle Entwicklung der gesundheitlichen Betreuung von Musikern hin: das zunehmende Interesse von Studierenden, Lehrenden, Ärzten, Therapeuten und Methodikern an der Thematik der Musikermedizin, sowie die zunehmende Zahl an Musikberufsausbildungsstätten und Orchestern, welche mit gesundheitsfördernden Programmen ausgestattet sind. Ebenso wichtig sind auch die Vernetzung über Internet und das Entstehen von Foren und Gesellschaften, die interdisziplinäre Zusammenarbeit und eine wachsende themenbezogene Literatur.

Im Sportbetrieb ist diese Entwicklung schon viel weiter vorangeschritten, freilich ist hier die Finanzlage eine ganz andere als im (klassischen) Musikbetrieb.

### **Wir sind aber auf einem guten Weg.**

**Mieke Stoel** ist geborene Niederländerin. Sie ist Pianistin und Bewegungspädagogin mit Schwerpunkt Feldenkrais<sup>®</sup> Methode. Seit 1985 arbeitet sie als Dozentin an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien und pflegt eine internationale Kurs- und Konzertkarriere. Sie ist Gründungsmitglied der ÖGfMM (Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin) und Leiterin der Arbeitsgruppe „Lehre und Ausbildung“

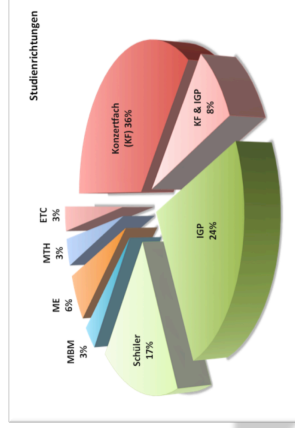




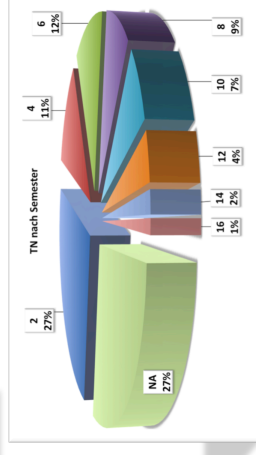
### Körperliche Beschwerden und Copingstrategien von Musikstudierenden in Wien

ERGEBNISSE der musikphysiologischen Befragung von Studierenden an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sowie von Schülern und Schülerinnen am Musikgymnasium Wien im SS 2009

### Teilnehmer (Studienrichtung, Semester)



- 115 Konzertfach
- 78 Instrumentalpädagogik (IGP)
- 26 IGP & Konzertfach (Doppelstudium)
- 10 Rhythmik
- 19 Musikerziehung
- 11 Musiktherapie
- 10 sonstige
- 56 Schülern des Musikgymnasiums Wien

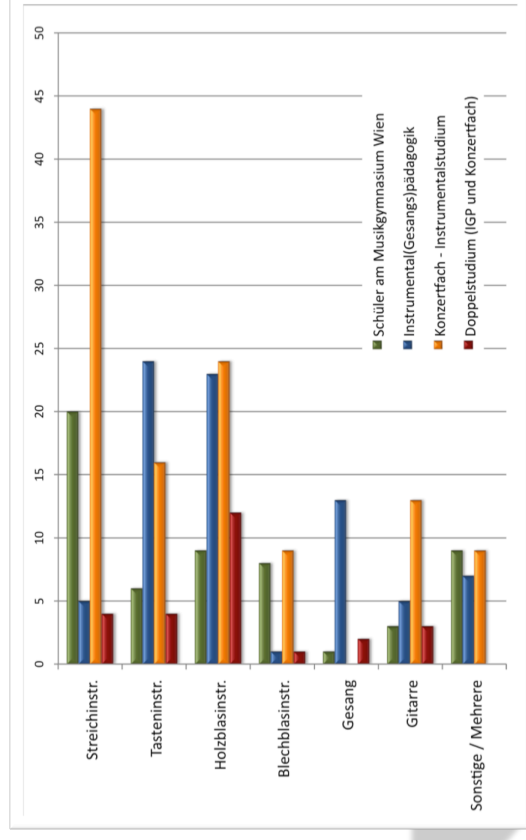


- 27 % Schülern
- 27 % der TN waren Studierende im zweiten Semester
- 46 % Studierende höherer Semester

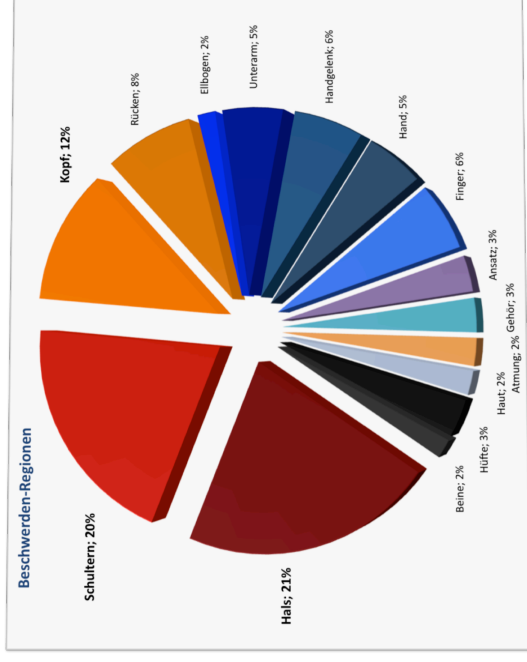
### Hintergrund und Ziel der Studie

- Die physische und die mentale Gesundheit ist die Basis einer optimalen Bereitstellung von kreativer und körperlicher Energie.
- Studierende, die langjährige feinmotorische Höchstleistungen darbieten wollen (oder müssen), benötigen daher Kenntnisse von möglichst effizienten körperlichen Ressourcen !
- An der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sind über ein Dutzend Lehrender mit der Prävention und Therapie von körperlichen und seelischen Belastungen des Musizierens beschäftigt. (Unterricht in theoretischen Grundlagen der Musikphysiologie, Atemphysiologie sowie unterschiedlichste praktisch orientierte Methoden (Einzel bzw. Kleingruppe)).
- Zielsetzung der Studie ist die Dokumentation von Kenntnissen und Beurteilung verschiedener Methoden, sowie der lokale Vergleich von Beschwerden mit internationalen Studien.

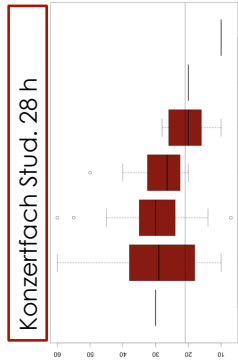
### Teilnehmer nach Instrument & Ausbildung



Beschwerde Regionen

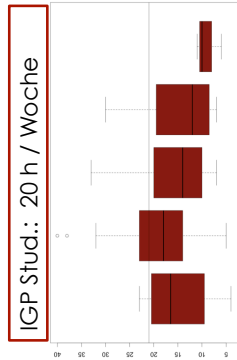


Dauer des Musizierens pro Woche

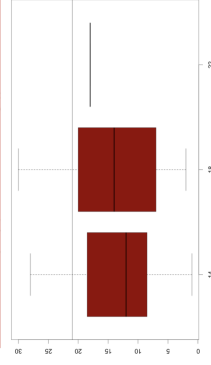


Die durchschnittliche Spieldauer pro Woche in Stunden (je Altersgruppe)

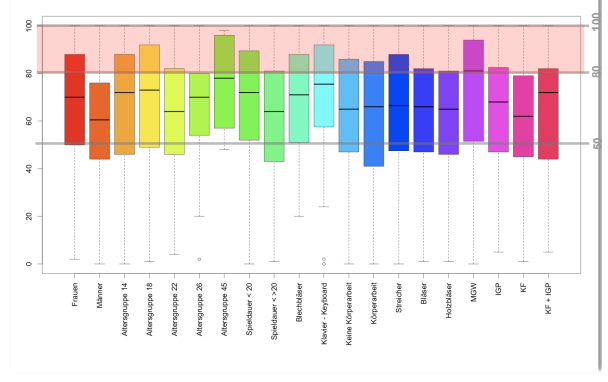
Maxima bis zu 60 h die Woche.



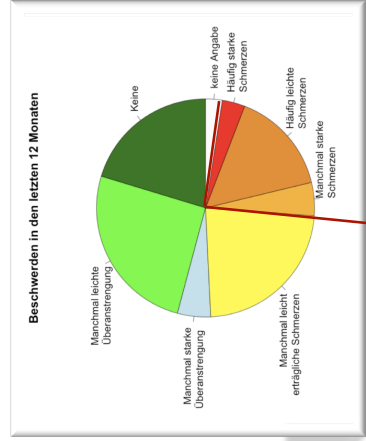
SchülerInnen: 14 h / Woche



Nervositätslevel beim Konzert vor Publikum

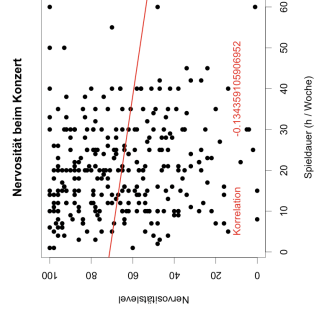


Beschwerden



- 25 % haben keine Beschwerden
- 25 % haben gelegentliche Überanstrengungen
- 50 % hatten in den letzten 12 Monaten mit Schmerzen zu kämpfen!

Ein Viertel der Befragten ist durch ernsthafte Schmerzen beim Musizieren stark beeinträchtigt!

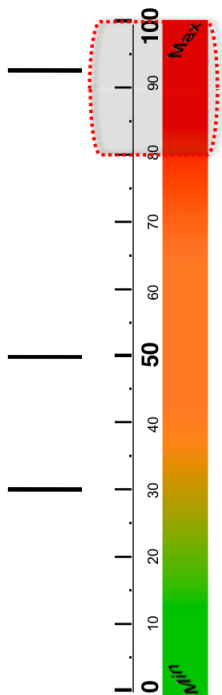


Zusammenhang zwischen der wöchentlichen Spieldauer und dem subjektiven Nervositätslevel.

Kaum eine Korrelation ( $r = -0,13$ )

### Eigenbewertung der Nervosität

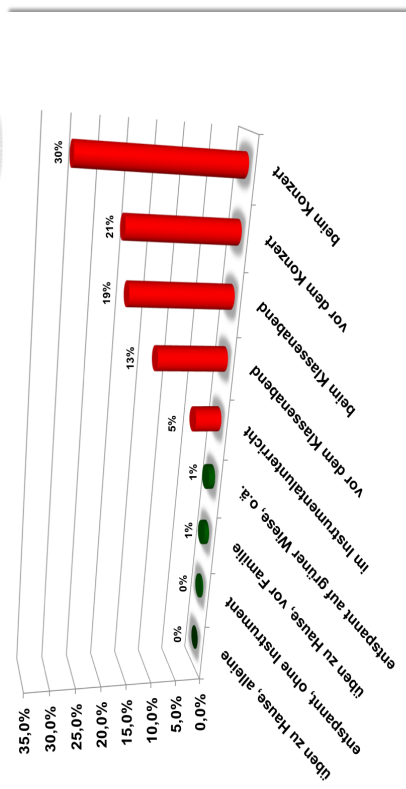
Markieren Sie den Grad Ihrer An- bzw. Entspannung...



Werte von 80-100 auf der VAS Skala sind dunkelrot und entsprechen maximaler Nervosität

### Eigenbeurteilung der Nervosität

Teilnehmer mit Angaben „im roten Bereich“ zu Fragen bei verschiedenen Situationen



## Copingstrategien

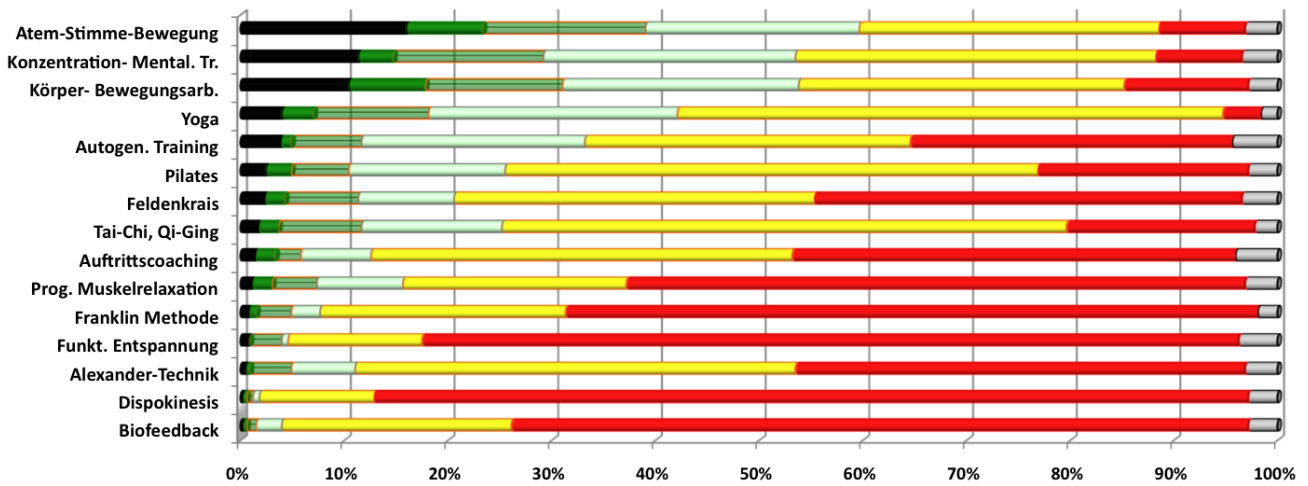
von Musikstudierenden und Schülern in Wien

### Auswahl an Methoden der Körperarbeit & mentaler Techniken

- Autogenes Training
  - Feldenkrais
  - Alexander Technik
  - Pilates
  - Atem-, Stimm- und Bewegungsarbeit und verwandte Ansätze
  - Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
  - Körper- und Bewegungsarbeit
  - Konzentrations- und Mentales Training
  - Disziplinäre
  - Tai- Chi, Qi Gong
  - Franklin Methode
  - Yoga
  - Biofeedback
  - Progressive Muskelentspannung n. Jacobson
  - Auftrittscoaching
- Befragung nach Kenntnis der Methode
- Nie gehört
  - Gehört davon
  - Ausprobiert
  - Etwas erlernt
  - Gut erlernt
  - Verwende ich
- Nutzen der Methode für mich:
- oft hilfreich
  - gelegentlich hilfreich
  - nicht hilfreich

# Kenntnisse zu Methoden

■ Verwende-ich ■ Gut-erlernt ■ Etwas-erlernt ■ Ausprobiert ■ Gehört-davon ■ Nie-gehört ■ keine-Angabe

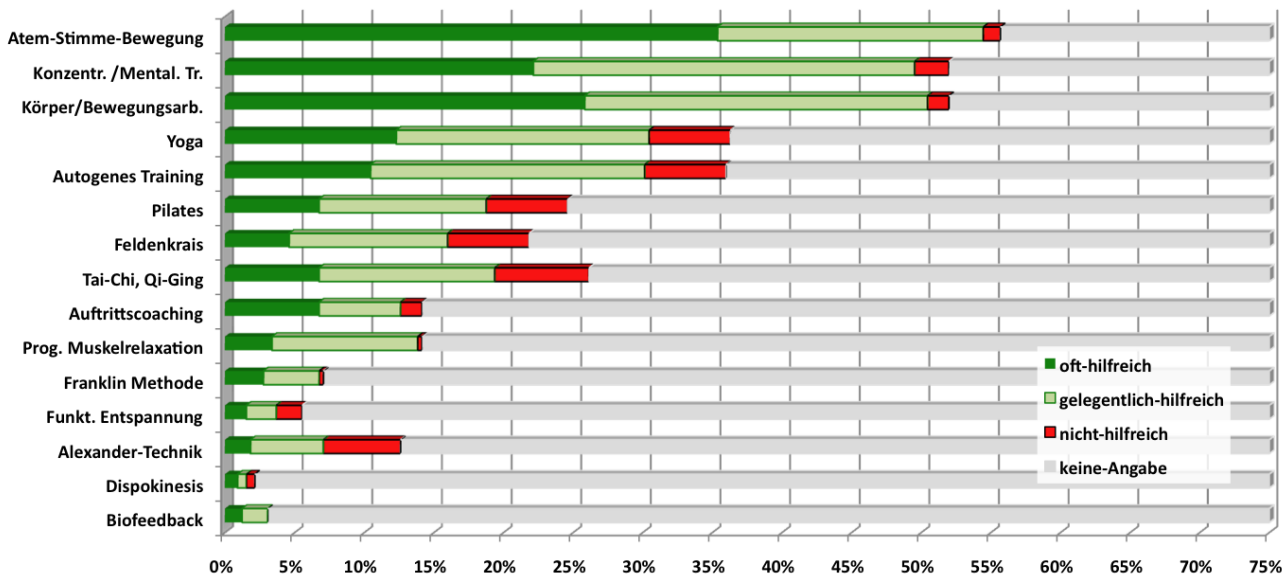


Alle TN (n=325)

	Biofeedb ack	Dispokine sis	Alexander- Technik	Funkt. Entspann ung	Franklin Methode	Prog. Muskelre laxation	Auftritts coaching	Tai-Chi, Qi-Ging	Feldenkrai s	Pilates	Autogen. Training	Yoga	Körper- Bewegung sarb.	Konzentra tion- Mental. Tr.	Atem- Stimme- Bewegung
■ Verwende-ich	1	1	2	3	3	4	5	6	8	8	13	13	34	37	52
■ Gut-erlernt	1	1	1	0	2	6	6	6	6	8	3	10	24	11	24
■ Etwas-erlernt	3	2	13	10	11	14	8	26	23	18	22	36	43	47	51
■ Ausprobiert	8	2	20	2	9	27	22	44	30	49	70	78	74	79	67
■ Gehört-davon	72	36	138	42	77	70	132	177	113	167	102	171	102	113	94
■ Nie-gehört	231	274	141	256	217	194	139	59	134	66	101	12	39	27	27
■ keine-Angabe	9	9	10	12	6	10	13	7	11	9	14	5	9	11	10

# Beurteilung von Methoden

■ oft-hilfreich ■ gelegentlich-hilfreich ■ nicht-hilfreich ■ keine-Angabe

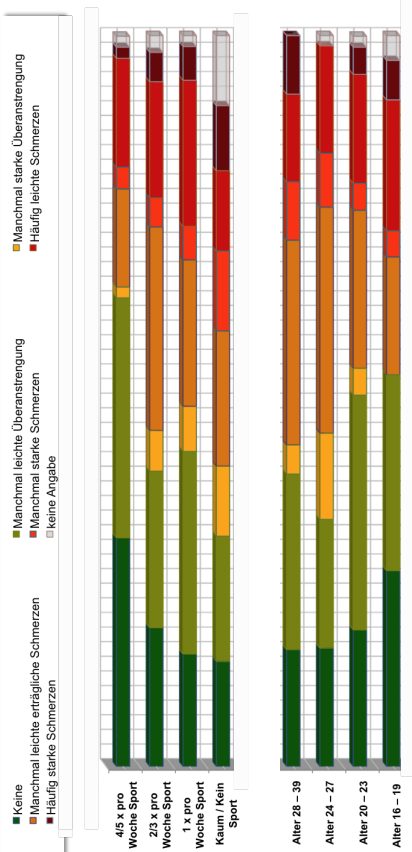


Alle TN (n=325)

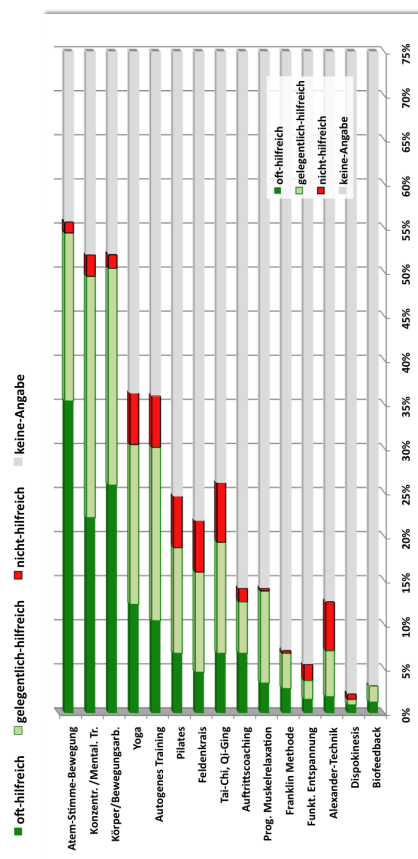
	Biofeedb ack	Dispokin esis	Alexande r-Technik	Funkt. Entspann ung	Franklin Methode	Prog. Muskelre laxation	Auftritts coaching	Tai-Chi, Qi-Ging	Feldenkrai s	Pilates	Autogen es Training	Yoga	Körper/ Bewegung sarb.	Konzentr. /Mental. Tr.	Atem- Stimme- Bewegung
■ oft-hilfreich	4	3	6	5	9	11	22	22	15	22	34	40	84	72	115
■ gelegentlich-hilfreich	6	2	17	7	13	34	19	41	37	39	64	59	80	89	62
■ nicht-hilfreich	0	2	18	6	1	1	5	22	19	19	19	19	5	8	4
■ keine-Angabe	315	318	284	307	302	279	279	240	254	245	208	207	156	156	144



Beschwerden in den letzten 12 Monaten



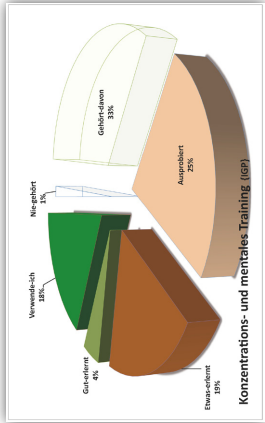
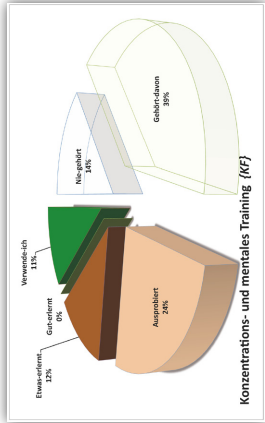
Beurteilung von Methoden



Alle TN (n=325)

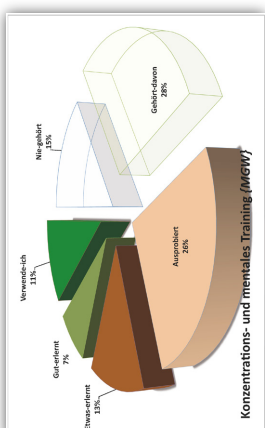
Methoden	oft-hilfreich	gelegentlich-hilfreich	nicht-hilfreich	keine-Angabe
Biofeedback	4	3	6	5
Disziplin	6	2	17	7
Alexander-Technik	0	2	18	6
Funkt. Entspannung	315	318	284	307
Franklin Methode	302	302	279	279
Prog. Muskelrelaxation	279	279	240	254
Feldenkrais	245	245	208	207
Pilates	207	207	156	156
Autogenes Training	156	156	115	115
Tai-Chi, Qi-Gong	115	115	84	72
Auftrittscoaching	84	84	64	59
Yoga	64	64	50	48
Körper/Bewegungsarb.	50	50	40	37
Körper-/Mental Tr.	40	40	34	34
Atem-Stimme-Bewegung	34	34	22	15
Disziplin	22	22	15	11
Funkt. Entspannung	15	15	11	9
Franklin Methode	11	11	7	5
Prog. Muskelrelaxation	7	7	5	3
Alexander-Technik	5	5	3	2
Disziplin	3	3	2	1
Biofeedback	2	2	1	0
Keine-Angabe	315	318	284	307

Konzentration & Mentales Training

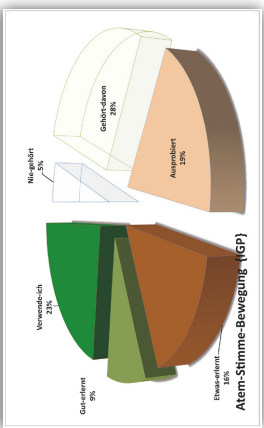
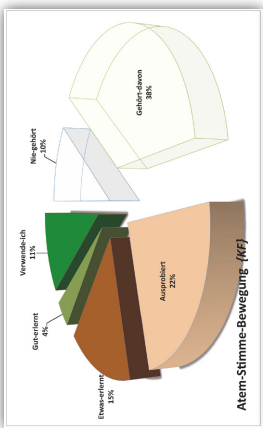


In Verwendung oder erlernt von

- 23 % Konzerfach-Studierenden
- 41 % IGP Studierenden
- 31 % SchülerInnen

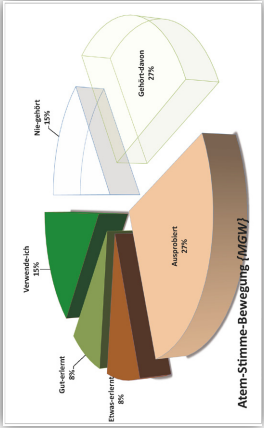


Unterricht in „Atem – Stimme – Bewegung“

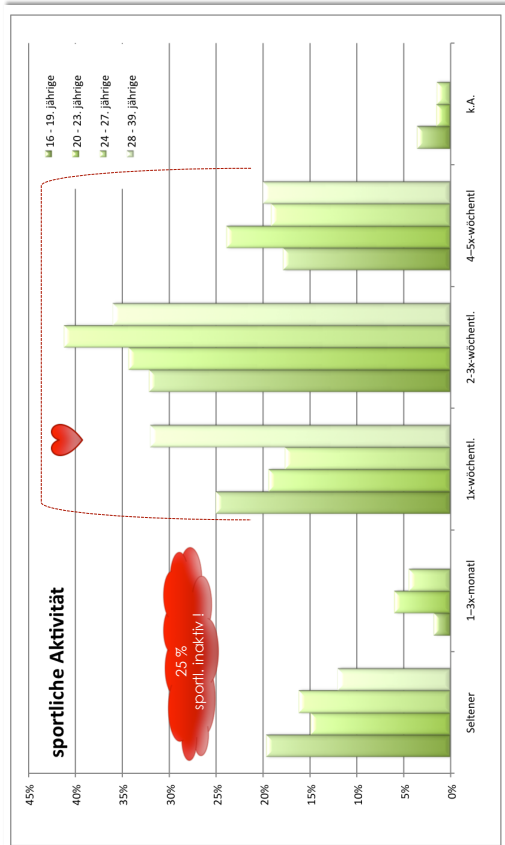


In Verwendung oder erlernt von

- 40 % Konzerfach-Studierenden
- 48 % IGP Studierenden
- 31 % SchülerInnen



**Sportliche Aktivität nach Altersgruppen**



**Beschwerden**

- Nur 25% der Befragten gaben keine Beschwerden an!
- weitere 25% gelegentliche Überanstrengungen,
- jedoch über 50% hatten in den letzten 12 Monaten Schmerzen,
- Besorgniserregend: von 25% starke Schmerzen angegeben
- Wie von anderen Studien bekannt, liegen die häufigsten Probleme im Hals- Nacken - Schulter Bereich.

**Copingstrategien**

- Die Mehrheit zumindest einmal die Woche Sport (50% öfters) 15% betreibt keine ausgleichende Bewegung.
- In Sachen Stressbewältigung werden von 30% der Befragten rezeptfreie Mittel verwendet, gefolgt von Alkohol (25%), Nikotin (20%) und rezeptpflichtigen Medikamenten (10%).
- Bezüglich Kenntnis und Nutzenbeurteilung von Entspannungsverfahren und Körperarbeit:
  - Einerseits erfreuliche Werte in der Anwendung einiger Methoden,
  - andererseits wurden wesentliche Methoden sogar zum Teil von Hauptproblemgruppen (Schmerzen, Stressbelastung) nie ausprobiert (z.B. Autogenes Training und Pilates von 75%, Auftrittscoaching von 85%, Biofeedback von 95%).
- Die Studie ist ein deutlicher Hinweis auf die Notwendigkeit noch intensiverer Aufklärung in Sachen Prävention und Copingstrategien.

**Copingstrategien: verwendete Mittel**



- Ein Drittel der Befragten verwendet rezeptfreie Mittel gegen Nervosität
- Ein Viertel verwendet Alkohol
- 5-8% benötigen Betablocker, Psychopharmaka oder sonstige rezeptpflichtige Mittel gegen die Nervosität

# Konzeption einer MusikerInnen-Psychologie

Vortrag anlässlich der Fachtagung der ÖGfMM „Musizieren als Höchstleistung“, in Wien am 25.3.2011

Mag.rer.nat. Stephan Mantsch, BA

Psychologe, Instrumental-, Gesangspädagoge

## Zusammenfassung:

In der Betreuung von MusikerInnen wird die Wichtigkeit psychologischer Betreuung stets betont. Betrachtet man allerdings die Betreuungssituation in Österreich so wird diesem Aspekt bei Weitem zu wenig Rechnung getragen. Ganz anders stellt sich das Bild in einem anderen Hochleistungsbereich dem Sport dar.

Der Vortrag soll einen Impuls darstellen, bestehende psychologische Methoden und Betreuungsansätze für MusikerInnen zu systematisieren, bzw. in anderen Bereichen, wie dem Leistungssport etablierte Methoden auf die Arbeit mit MusikerInnen zu übertragen.

Aus diesem Ansatz heraus ergeben sich zwei große Betätigungsfelder für die MusikerInnenpsychologie: Die *musikerInnenpsychologische Beratung und Behandlung*, die sich vor allem an der klinischen- und Gesundheitspsychologie orientiert und das *psychologisch-orientierte Training (PoT)*, das sich mit dem Erwerb von speziellen Kenntnissen und Fähigkeiten zum Ziel setzt.

Für das PoT ergeben sich sechs verschiedene Handlungsfelder, die aufgelistet und an dieser Stelle nur kurz erklärt werden können.

**Keywords:** psychologisch-orientiertes Training, MusikerInnenpsychologie, Beratung, Behandlung, Training.

## Einleitung:

Ich möchte heute ein Konzept vorstellen, welches die Erkenntnisse der musikpsychologischen Grundlagenforschung und die Erfahrungen der anwendungsorientierten Sportpsychologie verbindet. Unter dem Titel *MusikerInnenpsychologie* soll das Rad nicht neu erfunden werden, sondern sollen vielmehr die vielfältigen, bestehende psychologische Unterstützungsmöglichkeiten für MusikerInnen zusammengefasst, vernetzt und systematisiert werden. Darüber hinaus sollen Betreuungsansätze aus anderen Bereichen, wie der Sportpsychologie auf die Betreuung von MusikerInnen übertragen werden.

Wie der Titel der heutigen Veranstaltung schon impliziert, muss auch das professionelle Musizieren als Höchstleistung angesehen werden. Im Moment des Auftrittes soll eine Leistung erbracht werden, die nur durch langes, kontinuierliches Training möglich gemacht wird. Somit ergeben sich zwischen der Höchstleistung im Sport und der Musik zahlreiche Parallelen, die es nahelegen sich in der psychologischen Betreuung von MusikerInnen an der in vielerlei Hinsicht weiter entwickelten psychologischen Betreuung von SportlerInnen zu orientieren. Hierbei dürfen aber die Besonderheiten von musikalischer Tätigkeit im Spannungsfeld zwischen künstlerischer, mentaler und physischer Höchstleistung nicht vernachlässigt werden.

## Ausgangssituation

### Ausgangssituation Sport:

Im Jahr 2011 ist die Sportpsychologie ein etablierter Bestandteil der Welt des Hochleistungssportes. Ein wesentlicher Schritt in dieser Entwicklung war die Gründung des Österreichischen Bundesnetzwerkes Sportpsychologie (ÖBS) im Jahr 2005. Dieses versteht sich als zentrale Ansprechstelle für SportlerInnen in psychologischen und mentalen Fragen. Die systematische Weiterentwicklung des sportpsychologischen Betreuungsangebotes und qualitätssichernde Maßnahmen, sollen SportlerInnen eine fachlich hochwertige Betreuung garantieren. Als weitere Errungenschaften der österreichischen Sportpsychologie und des ÖBS sind ein fundiertes Betreuungskonzept, eine geregelte Fortbildung zur Sportpsychologin, systematische wissenschaftliche Beiträge und Qualitätskriterien für Betreuungsmaßnahmen zu nennen. Exponenten erfolgreicher sportpsychologischer Betreuung stellen Spitzenleistungen von betreuten SportlerInnen dar, wie etwa dem Schisprungteam bei Großereignissen wie der WM Sapporo, den Olympischen Winterspiele in Turin (ÖBS, 2011; Willis et al., 2007)

### Ausgangssituation Musik:

Es gibt in Österreich keine geregelte Ansprechstelle für die psychologische Betreuung speziell von MusikerInnen. Für MusikerInnen nach dem Studium wird kaum Information zu Betreuungsangeboten bereitgestellt, bzw. bestehen keine speziellen psychologischen Betreuungsangebote.

Von allen universitären Einrichtungen in Österreich bieten nur zwei dezidiert psychologisch orientierte Betreuung an: Dies ist zum einen die Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien in Form der Lehrveranstaltung Konzentrationspraxis (Monika Weis-Danhofer & Christine Sixthofer) und zum anderen die Anton Bruckner Privatuniversität mit dem Proseminar Angewandte Psychologie (Rainer Holzinger, Christian Frauscher).

Von einer gut vernetzten, geregelten, für alle MusikerInnen zugänglichen berufsspezifischen Betreuung, wie im Fall der Sportspsychologie kann also nicht die Rede sein. Wir finden hier eine ähnliche Situation im Bereich der Musik, wie im Sport der 1990er Jahre.

Es wäre sehr sinnvoll, dass im Rahmen der ÖGfMM auch die musikerInnenpsychologische Betreuung in diesem Sinne weiterentwickelt wird, um vorrangig MusikerInnen die Möglichkeit zu geben qualitativ hochwertige Betreuung zu erhalten und den betreuenden Personen erlaubt, Ressourcen zu bündeln, ihre Arbeit spezifisch weiterzuentwickeln und Qualität zu sichern.

### Konzeption MusikerInnenpsychologische Betreuung

Neben der infrastrukturellen Ebene in Österreich steht natürlich die Arbeit mit den MusikerInnen selbst im Mittelpunkt. Hier ergeben sich für mich 2 große Tätigkeitsfelder einer MusikerInnenpsychologie:

1. **Die psychologische Beratung und Behandlung von MusikerInnen** um mit Belastungen die der Beruf mit sich bringt umzugehen (Konkurrenzsituation, Burnout, Ausfälle aufgrund von Verletzungen, Verlust der Expertise im Alter, Laufbahnberatung...) Die *psychologische Beratung und Behandlung von MusikerInnen* orientiert sich vor allem an der klinischen- und Gesundheitspsychologie, wobei die Kenntnis der speziellen Anforderungen und Problemstellungen, die der MusikerInnenberuf mit sich bringt beachtet werden müssen.
2. **Das psychologisch-orientierte Training (PoT)(Kellmann & Langenkamp, 2007)** für MusikerInnen, das dazu befähigen soll den Übeprozess und das Auftrittsverhalten auf lange Sicht so zu gestalten, dass eine optimale musikalische Leistung und künstlerische Entfaltung stattfinden kann.

Folgende **Leitlinien** wären für das musikerInnenpsychologische Handeln sinnvoll:

- Eigenständigkeit des künstlerischen Prozesses: Die MusikerInnenpsychologie möchte nicht in den musikalisch-künstlerischen Prozess an sich eingreifen.
- Multiprofessionelle Zusammenarbeit: Die Betreuung von MusikerInnen muss in multiprofessioneller Zusammenarbeit stattfinden. Gleichzeitig sollen klare

Kompetenzbereiche abgesteckt werden zwischen den betreuenden Berufsgruppen, wie Instrumental-GesangspädagogInnen, MedizinerInnen und TherapeutInnen

- Die Betreuung soll wissenschaftlich fundiert, hypothesengeleitet und systematisch erfolgen.
- Ressourcenorientiert: MusikerInnenpsychologisches Handeln soll sich an den Ressourcen der MusikerInnen orientieren und diese Stärken und Fördern und nutzen. Gleichzeitig sollen neue Lernfelder und neue Entwicklungsmöglichkeiten für die MusikerInnen aufgezeigt werden.
- Überprüfbarkeit: Veränderungsprozesse müssen von MusikerInnen und FachkollegInnen nachvollzogen werden können und sollen überprüfbar sein, auch im Sinne der wissenschaftlichen Verwertbarkeit und der Qualitätssicherung. (In Anlehnung an Uhl, 2007)

Im Rahmen dieses Vortrages möchte ich mich in weiterer Folge nicht auf die MusikerInnenpsychologische Beratung und Behandlung sondern auf das PoT konzentrieren, da dieses dem Hochleistungsbereich am Nächsten steht.

### Konzeption Psychologisch-orientiertes Training (PoT) für MusikerInnen

Im Zentrum des PoT steht der Erwerb von Fertigkeiten, welche den Übeprozess und das Auftrittsverhalten der MusikerInnen unterstützen sollen.

Der Betreuungsprozess besteht aus drei wesentlichen Phasen, der Diagnostischen Phase, der Intentionalphase und der Evaluation. Die Bedeutung der Evaluation des Veränderungsprozesses wurde bereits erwähnt. Im Folgenden werden dennoch nur die beiden ersten Phasen des Betreuungsprozesses näher beleuchtet, da diese eine gewisse Besonderheit der psychologischen Betreuung darstellen.

#### Diagnostik

Am Anfang des Betreuungsprozesses muss die Analyse der Ausgangssituation in Form der Diagnostik stehen. Die so gewonnenen Informationen sind Grundlage der Interventionsentscheidung einerseits, aber auch unerlässliche Informationsquelle um Veränderungen überprüfen zu können. Für die MusikerInnen fördert die Diagnostik die Selbstreflexion und auch die Motivation für folgende Interventionen und stellt somit einen ersten Schritt zur Veränderung dar. (In Anlehnung an Amesberger, 2007)

Die **Anamnese** leitet die Diagnostische Phase ein. Wichtige Informationen zu musikalischem Werdegang, Übe- und Auftrittsverhalten, Lebenssituation etc. können hier eingeholt werden. In weiterer Folge bietet die psychologische **Testdiagnostik** zahlreiche Unterstützungsinstrumente um gerade für die musikalische Höchstleistung wichtige Eigenschaften und Fähigkeiten abzuklären. Im Bereich der Persönlichkeit wären dies z.B. Extraversion/Introversion, Neurotizismus [NEO-PI-R, (Ostendorf & Angleitner)] oder Kontrollüberzeugungen [FKK, (Krampen)]. Im Bereich Überstrategien wären hier Lerntaktik (studieren vs. probieren), Gedächtnisleistung oder Selbsteinschätzung (Laso, (Fill-Giordano & Litzenberger)) interessante Aspekte. Weiters sind vor allem im Hinblick auf das Auftrittsverhalten Tests zu Aufmerksamkeit [Cognitron, (Fill-Giordano & Litzenberger)] und dem Umgang mit Stressbelastung [Bio-Feedback, DSI (Lefevre & Kubinger)] wichtige Informationsquellen.



Die **Entscheidung für eine bestimmte Form der Intervention** muss klar aus den Ergebnissen der Analyse ableitbar sein und mit der vollen Zustimmung der MusikerIn erfolgen:

### Intervention

Im Training in den einzelnen Fertigkeitsebenen geht es im ersten Schritt um die Reflexion des eigenen Handelns, im zweiten Schritt um den Erwerb von psychologischen/mentalenen Kenntnissen und Fertigkeiten, in einem dritten Schritt um die Individualisierung des Erlernten und schließlich um die Einbindung der erlernten Kenntnisse und Fertigkeiten in das eigene MusikerInnenleben. Bezieht man Ergebnisse und Erfahrungsberichte der Performance-Psychology im Allgemeinen und der Sportpsychologie im Speziellen ein, ergeben sich 6 wichtige Handlungsfelder für das POT für MusikerInnen. (vgl. Anderson, 2009; Kellmann & Langenkamp, 2007; Willis, et al., 2007).

An dieser Stelle können diese 6 Bereiche nur mit kurzen Erklärungen aufgelistet werden.

### Handlungsfelder für die Intervention

#### 1. Aktivationsregulation:

Um in Übe-, aber vor allem Auftrittssituationen adäquat handeln zu können, benötigt man ein angemessenes psychisches und physisches Erregungsniveau. Hierbei geht es um das kontrollierte Pendeln zwischen den Polen Relaxation und Mobilisation. (Eberspächer, 2007; Hays, 2009) Dieses Handlungsfeld ist wahrscheinlich das am besten erschlossenste für MusikerInnen. Vom Bio-Feedback und autogenem Training bis zur funktionellen Entspannung und Qi-Gong, werden zahlreiche Methoden auch an der Universität für Musik und Darstellenden Kunst Wien angeboten (mdw, 2011).

#### 2. Aufmerksamkeitsregulation:

Aufmerksamkeit muss beim Üben zu Hause, aber auch beim Auftritt konzentriert oder distribuiert werden und entweder auf die eigene Person oder die Außenwelt gerichtet sein. Die adäquate Steuerung zwischen den vier sich daraus ergebenden Aufmerksamkeitsmodi (external/distribuiert, external/konzentriert, internal/distribuiert, internal/konzentriert) soll im Training verbessert werden (Eberspächer, 2007).

#### 3. Selbstwirksamkeitsüberzeugung:

Die Überzeugung der Wirksamkeit des eigenen Handelns, selbst in schwierigen Situationen stellt einen wesentlichen Erfolgsfaktor in der Erreichung von Höchstleistung dar. (Beilock & Feltz, 2006) In diesem Handlungsfeld hat sich das *Prognosestraining* im Rahmen des Sports durchgesetzt (Eberspächer, 2007). Frauscher und Holzinger (Frauscher & Holzinger, 2011) haben dieses bereits auf den musikalischen Bereich übertragen. Ziel ist es angemessene Prognosen für das eigene Verhalten zu entwickeln und damit vermehrt die Wirksamkeit des eigenen Handelns erlebbar zu machen und so das Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu steigern. Zugleich erfolgt eine Reflexion über das eigene Anspruchsniveau, Kontrollüberzeugung und den Umgang mit Misserfolg.

#### 4. Motivationsregulation:

Die Regulation der eigenen Motivation ist für SportlerInnen, wie für MusikerInnen wesentlich um kurzfristig Kräfte für Höchstleistungen zu mobilisieren, aber auch um eine kontinuierliche und langfristige Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu gewährleisten.

Im sogenannten *Zielsetzungsstraining* wird vor allem das formulieren von Prozesszielen geübt. Weitere wichtige Themen, vor allem im Bereich des täglichen Übens ist der Ausbau der *erfolgsorientierten*, *intrinsischen* (selbstbestimmten) *Motivation* gegenüber einer *misserfolgsorientierten*, *extrinsischen*(fremdbestimmten) *Motivation*.

Eine für die eigene Motivation förderliche *Gestaltung des Arbeitsumfeldes* kann ebenfalls ein Thema im Training der Motivationsregulation darstellen (Beckmann & Elbe, 2006; Willis, et al., 2007).

#### 5. Kognitive Verhaltensregulation

Erwartungen, Bewertungen und Einstellungen, sind nicht nur Ergebnis von Informationsverarbeitungsprozessen, sondern beeinflussen das unmittelbare eigene Erleben und Verhalten wesentlich. Ausdruck von solchen Kognitionen sind sogenannte Selbstgespräche, die bewußt aber auch unbewußt ablaufen können. Mit Methoden der *Kognitiven Umstrukturierung* (Rationale-Emotive-Verhaltenstherapie nach Ellis, Kognitive Therapie nach Beck, Stressimpfungstraining nach Meichenbaum) (Wilken, 2005) und mit dem *Selbstgesprächstraining* (Eberspächer, 2001; Kellmann & Langenkamp, 2007) wird versucht für die Höchstleistung hinderliche Selbstgespräche und dysfunktionale Kognitionen, wie „ich muss stets perfekt sein“, positiv umzuformulieren oder umzustrukturieren, wie „ich werde mein bestes geben“.

#### 6. Mentales Üben

Unterschiedliche Programme zum mentalen Üben, wie die *Leimer/Giesecking-Methode* oder das *Mentale Training in der musikalischen Ausbildung (MTMA) von Tatjana Orloff-Tscherkorsky*, aber auch sportliches Mentales Training, teilen als zentrales Charakteristikum das wiederholte, planmäßige Sich-Vorstellung eine Handlung ohne diese Handlung tatsächlich auszuführen. Obwohl die hohen Erwartungen an die umfassende Wirksamkeit dieser Methode aus wissenschaftlicher Sicht eingeschränkt werden müssen (Driskell, Copper, & Moran, 1994), stellt das Mentale Üben in jedem Fall eine wertvolle Ergänzung des „normalen Übens“ dar, auch im Hinblick auf eine physiologische Entlastung.

#### Abschließende Bemerkungen:

Das heute vorgestellte Konzept einer MusikerInnenpsychologie soll ein Impuls sein zur Weiterentwicklung des psychologisch-orientierten Betreuungsangebotes für MusikerInnen. Weiters soll eine Diskussion angeregt werden über mögliche Formen einer systematischen, flächendeckenden musikerInnenpsychologischen Betreuungssituation in Österreich. Gerade die ÖGfMM könnte hier als österreichweite Plattform eine wesentliche Rolle spielen.

## Lampenfieber – Krise oder Chance?

Thomas Biegl

„Singen ist gefährlicher als Malen. Ein paar falsche Töne, und man wird von der Kritik zerrissen – ein paar falsche Farben, und man bekommt vielleicht einen Preis.“ (Mario del Monaco, Sänger). Vielleicht ist das der Grund, dass 40 bis 70 % aller ausübenden Musiker an Lampenfieber „leiden“. Singen ist „gefährlich“, Musizieren ist gefährlich, falsche Töne, falsche Klangfarbe, falscher Ansatz, falsche Frisur, falsche Kleidung, falscher Ort und falsche Zeit, falsches Publikum, falsches Stück....

### AUSWIRKUNGEN

Lampenfieber (engl.: stage fright) ist nach einer vergleichenden Studie an verschiedenen Vertretern der „performing arts“ bei Instrumentalisten (47%) am häufigsten, gefolgt von Sängern (38%), Tänzern (35%) und Schauspielern (33%) (Wilson, 1997, zitiert nach Spitzer, 2002). Eine Studie an 301 Studenten und Professoren der Musikhochschule Iowa ergab bei 21% der Befragten „deutliches Unwohlsein“ und bei weiteren 40% „mäßiges Unbehagen“ durch Lampenfieber. 17% klagten über „deutliche Beeinträchtigung“ bei der Aufführung, 30% über eine „mäßige Beeinträchtigung“ (Fidler, 1987, zitiert nach Spitzer, 2002), 9% der befragten Musiker gaben an, wegen Lampenfieber des öfteren Engagements nicht annehmen zu wollen, 13% gaben zu, dass sie mindestens einmal einen Auftritt wegen Lampenfieber unterbrechen mussten (Wilson, 1997, zitiert nach Spitzer, 2002).

Nach Wessner, 1990, zitiert nach Spitzer, 2002) treten folgende Symptome von Lampenfieber auf:

Symptom	Häufigkeit
Konzentrationsstörungen	63%
beschleunigter Puls	57%
Zittern	46%
Mundtrockenheit	43%
Schwitzen	43%
Kurzatmigkeit	40%
Erörten	selten
zitternde Stimme	selten
Übelkeit	selten
Benommenheit und Schwindel	selten

Häufigkeit der Symptome von Lampenfieber bei betroffenen Musikern (nach Wessner et al. 1990, aus Spitzer, 2002, S. 349).

Lampenfieber ist eine Spielart der Emotion „Angst“. Bei Stress – und eben auch bei angstinduziertem Stress – werden verschiedene Hormone freigesetzt, und zwar vor allem Adrenalin und Kortisol. Adrenalin erhöht den Blutdruck, steigert die Herzfrequenz, erweitert die Bronchien und die Pupillen und hemmt die Verdauung. Kortisol greift vor allem in Stoffwechselvorgänge ein und hemmt Abwehrreaktionen gegen Infektionen und Entzündungen. Angst zu überwinden ist deswegen für manchen Musiker ein zentrales Problem seiner Konzerttätigkeit. (Klöppel, 2003).

### Literatur

- Amesberger. (2007). Angewandte Sportpsychologie. Qualitätssicherung durch Forschung und Evaluation? *Psychologie in Österreich*, 2.
- Anderson, M. B. (2009). The "Canon" of Psychological Skills Training for Enhancing Performance. In F. K. Hays (Ed.), *Performance Psychology in Action. A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations*.
- Beckmann, J., & Elbe, A. M. (2006). Motivation und Expertise. In N. Hagemann & M. Tietjens (Eds.), *Psychologie der sportlichen Höchstleistung: Högrefe*.
- Beilock, S. L., & Feltz, D. (2006). Selbstwirksamkeit und Expertise
- In N. Hagemann & M. Tietjens (Eds.), *Psychologie der sportlichen Höchstleistung*.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.
- Eberspächer, H. (2001). *MENTALES TRAINING. Das Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Copress Verlag in der Stiebner Verlag.
- Fill-Giordano, R., & Litzenberger, M. LASO.&nbsp;Lernen Anwenden - systematisch Ordnen (PSYNDEX Tests Info)&nbsp;&nbsp;Learning Appliance - Systematically Organize/author. 2005
- LASO. Lernen Anwenden - systematisch Ordnen (Testsoftware und Manual). Bozen: Eigenverlag disco.
- Frauscher, C., & Holzinger, R. (2011). Kompetenzerwartung und Prognosetraining. Institut für Musik und Forschung Anton Bruckner Privatuniversität
- Hays, F. K. (Ed.). (2009). *Performance Psychology in action*. American Psychological Association.
- Kellmann, M., & Langenkamp, H. (2007). Psychologisches Training. In N. Hagemann, M. Tietjens & B. Strauß (Eds.), *Psychologie der sportlichen Höchstleistung*. Göttingen: Högrefe.
- Krampen, G. FKK.&nbsp;FRAGEBOGEN ZU KOMPETENZ- UND KONTROLLUBERZEUGUNGEN (PSYNDEX Tests Review)&nbsp;&nbsp;Inventory for the Measurement of Self-Efficacy and Externality (I-SEE)/author. 1991
- Lefevre, S., & Kubinger, K. D. DSI.&nbsp;Differential Stress Inventar (PSYNDEX Tests Info)&nbsp;&nbsp;Differential Stress Inventory/zpid. 2004
- [Computerprogramm]. Moedling: Schuhfried.
- mdw. (2011). Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung. Retrieved 24.3.2011, from http://www.mdw.ac.at/mbm/iasbs/?pageid=2207
- ÖBS. (2011). ÖBS. Retrieved 23.3.2011, from http://www.sportspsychologie.at/about/default.aspx
- Ostendorf, F., & Angleitner, A. NEO-PI-R.&nbsp;NEO Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae - Revidierte Fassung (PSYNDEX Tests Review)&nbsp;&nbsp;Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R; Costa, P.T.Jr., & McCrae, R.R., 1992) - German version/zpid. 2004
- PI-R. NEO Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae. Revidierte Fassung Uhl, C. (2007). Das sportpsychologische Betreuungskonzept der österreichischen Skisprungnationalmannschaft. *Psychologie in Österreich*, 2.
- Wilken, B. (2005). Kognitive Umstrukturierung. In F. Petermann & H. Reinecker (Eds.), *Handbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie*. Göttingen: Högrefe.
- Willis, C., Amesberger, G., Aufderklamm, M., Bernatzky, P., Brandauer, T., Fetz-Hartmann, A., et al. (2007). Zur Situation der Sportpsychologie in Österreich im Jahr 2007. *Psychologie in Österreich*, 2.

## LEHRER

Wesentlichen Einfluss auf die Ausprägung von Lampenfieber hat die Lehrkraft. Die emotionale Beziehung zwischen Lehrer und Schüler hat einen entscheidenden Einfluss auf das Ergebnis des Unterrichts und damit auf die Performance. Auch aus Pädagogik und Psychotherapieforschung ist bekannt, dass eine gute Beziehung zwischen Lehrer und Schüler bzw. Therapeut und Patient für den Erfolg sehr wichtig ist. Sehr oft sind Profimusiker bzw. Musikprofessoren „akzentuierte“ Persönlichkeiten. Kommt es zu einem tragfähigen vertrauensvollen Bündnis, dann stellt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Erfolg ein, bleibt die Beziehung oberflächlich und von gegenseitiger Geringschätzung oder gar Missachtung geprägt, werden zu große Anforderungen gestellt, wird auf Angstzeichen des Schülers nicht reagiert, wird die unvermeidliche negative Leistungen des Schülers im Rahmen der Ausbildung überbetont, dann wird Lampenfieber eine unvermeidbare Folge sein.

Ist das Stück Musik, welches ausgewählt wurde, in dem Moment passend für den Interpreten, ist es gesund für ihn, es jetzt zu spielen oder singen, oder schafft es Ängste, Verkrampfungen, Blockaden? Als verantwortungsvoller Lehrer sollte sofort auf derartige Merkmale reagiert werden und dem Interpreten (Schüler) die Möglichkeit gegeben werden, "sein" Stück zu singen bzw. zu spielen. Die Auswahl des einzustudierenden Stückes hat immer in Absprache mit dem Interpreten zu erfolgen, diese wiederum kann nur in einem angstfreien und vertrauensfördernden Verhältnis erfolgen, weswegen auch dieses Faktum als eine Voraussetzung für angstfreies Musizieren genannt werden kann. Erfolgsdruck und Profilerregung, sowohl seitens des Lehrers, Agenten oder Intendanten als auch seitens des Interpreten, kann vielleicht zu einem momentanen Erfolg führen, der jedoch äußerst kurzfristig sein wird und schwere Spätfolgen nach sich ziehen kann. Die adäquate Musikauswahl muss sehr verantwortungsbewusst erfolgen.

Auch soll der Lehrer die Frage thematisieren, „Warum musiziere ich?“ Die Antwort auf diese Frage wird die Repertoireauswahl, die Art der Auftritte und die gesamte Performance beeinflussen. Generell darf bei allen leistungsorientierten Bemühungen um die Musik die Freude am Musizieren, an spontanen Emotionen, an der Lust, etwas Außergewöhnliches darzustellen und Zuhörer zu begeistern, nicht zu kurz kommen sondern muss als eine zentrale Motivation erhalten bleiben. Hier sehe ich auch einen großen Bedarf an Musikpsychologen im Rahmen des Lehrbetriebs als Brücke zwischen Kunst und Mensch.

## REIZE

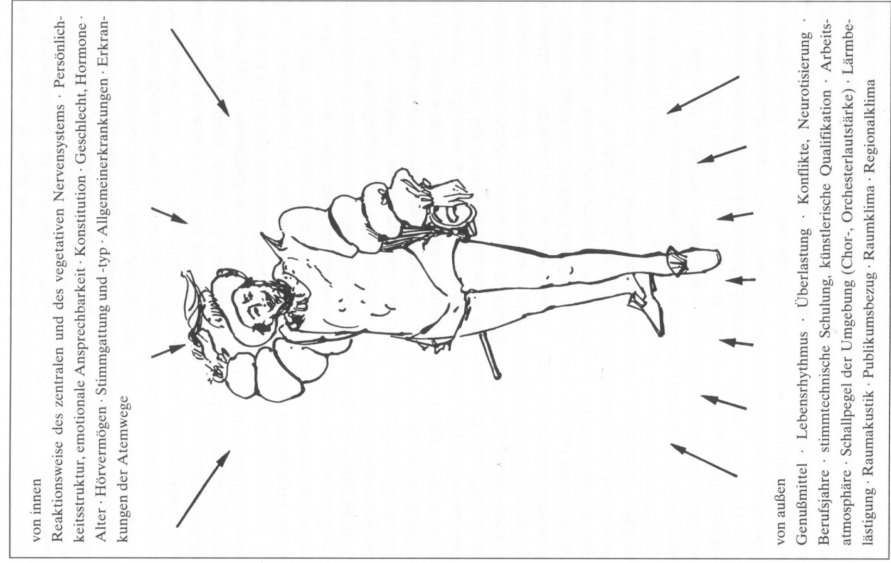
Denken Sie an meine Ausführungen zu Beginn über die Einflüsse, denen ein Sänger oder Musiker ausgesetzt ist. Bei mäßigem Angstniveau werden die für die Aufgabe irrelevanten Hinweisreize eher eliminiert, was zu einer Leistungsverbesserung führen kann, während bei zunehmender Anspannung es immer schwieriger wird, die für die Aufgabe wichtigen Informationen zu verarbeiten. Coolness ist daher förderlich.

Eine Reduktion der Reize – zumindest bei Anfängern – wie der Hinweis, Mobiltelefone abzudrehen, das Publikum zu bitten, ruhig sitzen zu bleiben, sich nicht laut zu räuspern, keine ablenkenden Fotografen anzustellen, eine Scheinwerferprobe mit dem Interpreten durchzuführen, um störende Reflexionen auszublenden, „Prüfer“ vielleicht nicht gleich visavis des Interpreten zu setzen, mimische und gestische „Kommentare“ zu unterlassen, etc. hilft daher jedenfalls, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

## EINFLÜSSE

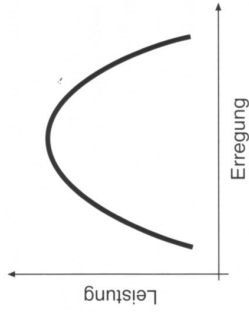
Wenn Sie bedenken, welche Einflüsse auf eine Bühnenpersönlichkeit während eines Auftritts einwirken, ist es ja kein Wunder, dass Lampenfieber auftritt: Die Klänge der Mitspielenden Instrumente bzw. Sänger, Nebengeräusche vom Umblättern und knarrenden Stühlen, Straßenlärm, Geräusche einer Klimaanlage, Geräusche aus dem Zuhörerraum, visuelle Reize wie Notenbild, Dirigierbewegungen, Spielbewegungen der anderen Musiker, die eigenen Bewegungen, die Lichtverhältnisse, Raumtemperatur, Gerüche sowie im eigenen Körper entstehende Reize, wie Bewegungs- und Berührungsempfindungen, beengende Kleidung, Schwitzen, Hunger, Durst und eine Unzahl von Gedanken, die durch den Kopf sausen. (Klöppel, 2003)

In diesem Sinne betrachten wir die folgende Grafik, die die äußeren und inneren Einflüsse beim Singen bzw. Musizieren zeigt: (aus Seidner & Wendler, 1997, S. 239)





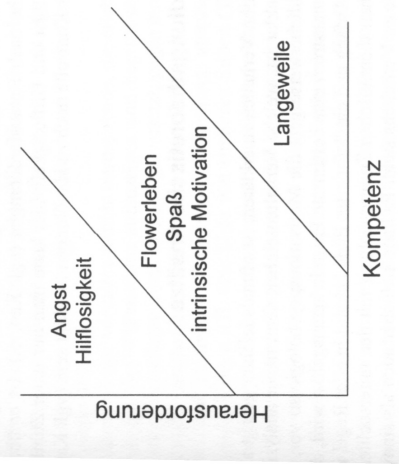
Andererseits dienen Angst und Reizüberflutung aber auch der Aktivierung und mögen manchmal zur Entfaltung der vollen Leistungsbereitschaft erforderlich sein. Denken Sie an das berühmte Yerkes und Dodson-Modell, das den umgekehrt-U-förmigen Zusammenhang zwischen emotionaler Erregung und Leistungsfähigkeit zeigt. (Yerkes und Dodson, 1908, zitiert nach Spitzer, 2002) zeigt.



Gesetz von Yerkes und Dodson (aus Spitzer, 2002, S. 350).

Bei zunehmender Erregung nimmt die Leistungsfähigkeit zunächst zu, erreicht ein Optimum und nimmt dann wieder ab. Da introvertierte Menschen leichter erregter sind, brauchen sie weniger zusätzliche Erregung zum Erreichen einer optimalen Leistung. Extravertierte hingegen haben ein geringeres Erregungsniveau und erreichen optimale Leistung erst mit entsprechender äußerer oder situativer Erregung. Wesentlich ist in Bezug auf das Lampenfieber auch der Zeitpunkt der Erregung. Wie man bei Fallschirmspringern und bei Musikern zeigen konnte, stellt sich bei erfahrenen Menschen mit gesunden Anpassungsmechanismen an die gestellte Aufgabe das maximale Erregungsniveau kurz vor dem Sprung bzw. Auftritt ein. Unerfahrene mit Lampenfieber hingegen erleben das Erregungsmaximum während der Aufgabe und sind daher oft wegen zu hoher Erregtheit weniger leistungsfähig bzw. machen Fehler (Wilson, 1997, zitiert nach Spitzer, 2002).

Oder nehmen wir das Flow-Modell von Csikszentmihaly (1985)



Optimale Performance ist immer bei einem Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Können gegeben. Darauf wäre in der Lampenfieberprävention zu achten.

## TECHNIKEN

Weiters gibt es eine Fülle von Techniken, Trainings und Therapien, um das Lampenfieber zu „bekämpfen“. Eine der konkreten Strategien zur Bewältigung von Angst und Lampenfieber ist die systematische Desensibilisierung (Klöppel, 2003)

Dabei wird empfohlen

- "... ohne Unterbrechung mehrmals hintereinander spielen, spielen mit der Vorstellung, es höre jemand zu, spielen mit Tonbandaufnahme, spielen mit Tonbandaufnahme, die man einer Respektperson als Geschenk versprochen hat, spielen vor Familienangehörigen, spielen vor Kommilitonen oder Freunden." (Klöppel, 2003, S.147).

Weiters wird Entspannung in kritischen, angstbesetzten Situationen empfohlen, z.B. durch die progressive Muskelerelaxation nach Jacobsen oder das autogene Training nach Schultz). Techniken wie NLP (Neurolinguistisches Programmieren), Yoga, Kinesiologie, Alexandertechnik oder Feldenkrais haben bereits einer Unzahl von Künstlern geholfen (vgl. Andreas & Faulkner, 2005, Brenner, 2004, Heinze & Vohmann-Heinze, 2003, Klöppel, 2003, und Mantel, 2003).

Auch die positive Einschätzung der eigenen Kompetenz gibt ein Gefühl der Sicherheit. Gutes Selbstvertrauen hilft, die Angst vor Versagen zu überwinden. Wie das technische und musikalische Können kann auch die richtige Einstellung durch Übung gelernt werden.

"Wer immer negativ denkt, hat eine negative Einstellung zur eigenen Leistung und läuft Gefahr, als Folge davon auch schlecht zu spielen. Sinnvoller ist, das Gefühl und das Selbstvertrauen zu mobilisieren, das für ein gutes Gelingen gebraucht wird: So einfach es klingt, so wirksam ist es doch, bewusst und mit Überzeugung gebrauchte Sätze wie "Ich kann das" oder "Ich bin der Situation gewachsen. Meine Aufregung und Anspannung verhilft mir zu höheren Leistungen!" ins Bewusstsein zu rufen." (Klöppel, 2003, S.149).

Grenzen dieser positiven Selbstinstruktion sind allerdings dann gegeben, wenn Anspruchsniveau und tatsächliches Können weit auseinanderklaffen. Umso wichtiger sind die richtige Auswahl des Programms und der richtige Lehrer, der das Können des Schülers richtig einschätzt und die Rahmenbedingungen für ein angstfreies Musizieren schafft – und das passend für die jeweilige Persönlichkeit.

## PERSÖNLICHKEIT

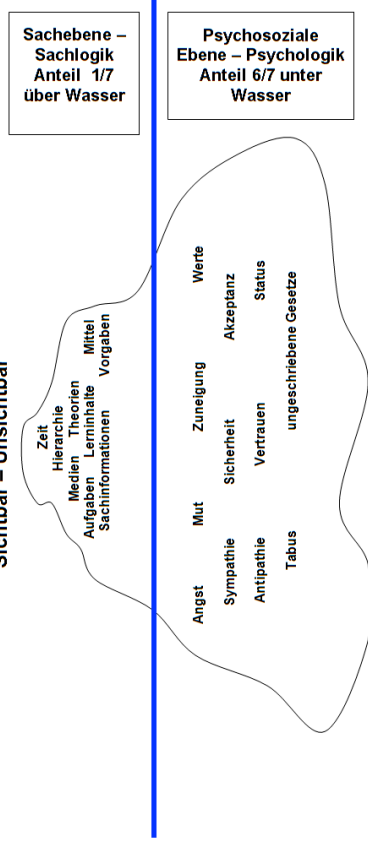
Das Modell des Multi-Motiv-Gitters (Schmalt, zit. nach Zimbardo, 1992) zeigt sehr schön die auf die jeweilige Persönlichkeit abgestimmte Motivationsmöglichkeit. Nach diesem Modell gibt es jeweils drei „Motivationsmotive“: Anschluss, Leistung und Macht

Und dabei jeweils 2 Typen von Menschen

- Anschluss
  - Hoffnung auf Anschluss (Dazugehören, Kontakt, Fans...)



**Sichtbar – Unsichtbar**

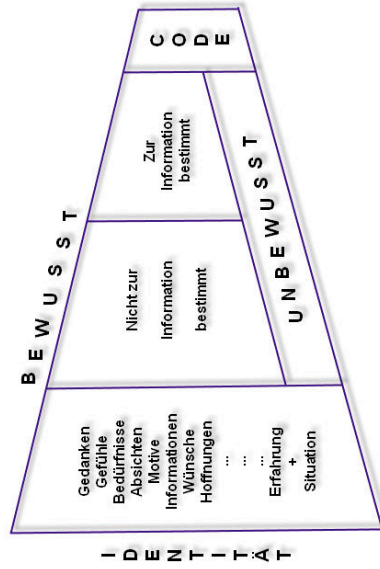


**WAHRNEHMUNG**

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen“ sagt schon Epiktet im 1. Jh.n.Chr.

Filter, die wir in der Wahrnehmung eingebaut haben, beeinflussen diese Vorstellung:

S → Codierung → Kanal → Entcodierung → E

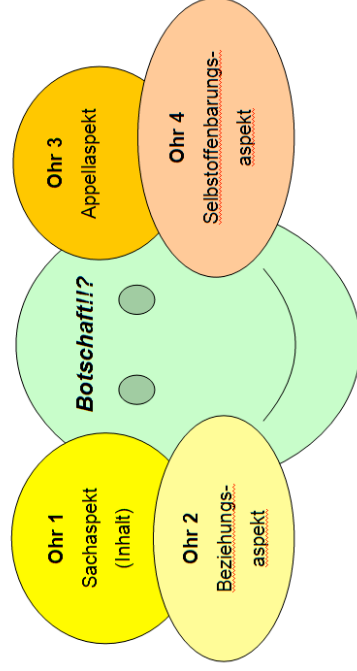


Lebensgeschichte (Erziehung, Erfahrungen, Werte, Weltanschauung) Wünsche und Erwartungen (eigene, die der Familie, des Lehrers, ...), gegenwärtige Gefühlslage (z.B. Stress, Liebeskummer, sich jemanden beweisen müssen) machen die „Farbe“ dieser „Brille“ aus. Achten Sie darauf, dass diese Brille für Ihre Aufführung die richtige ist.

Weiters seien Sie sich bewusst, dass wir als „Eisberge“ im musikalischen Geschehen stehen.

Manches ist sichtbar, vieles aber nicht. Das unsichtbare, das, unter der Wasseroberfläche befindliche ist aber das Entscheidende – und auch das weitaus größte. Denken sie an die Titanic – und an die Folgen. Es ist daher wesentlich, zu wissen, was unter der Oberfläche vorhanden ist.

Und letztendlich kommt es auch darauf an, was man hören will. Schulz von Thun (2005) liefert in seinem 4-Ohrenmodell ein hervorragendes Konzept dafür, dass nicht alles, was man versteht, so gemeint sein muss. Denn ich habe 4 Möglichkeiten, eine Botschaft, eine Aussage, einen optischen Eindruck zu verstehen



Der Sachaspekt (was ist „rational“, vorhanden) der Beziehungsaspekt (was hält der andere von mir – Achtung: besonders gefährlich bei Auftritten), der Appell aspekt (die Aufforderung, was soll ich „anders“ tun – auch „gefährlich) und der Selbstoffenbarungsaspekt (was will mir der andere über sich selber sagen – eigentlich auch „egal“ ...)

Unsere Aufgabe ist es, die Aussage so zu deuten, dass sie uns „gut tut“.

## CHANCE

So komme ich zum Schluss meiner Ausführungen über Lampenfieber – Krise oder Chance? Viel haben wir von Krisensymptomen und Behandlungsmöglichkeiten gehört, aber wo liegt die Chance?

In den chinesischen Schriftzeichen für die Worte Krise und Chance, ist im Wortbild auch für uns erkennbar, dass in jeder Krise eine Chance liegt.

Krise



Chance

So auch hier, einerseits in der Bewusstwerdung von „unterdrückten“ aber vorhandenen „Unstimmigkeiten“, die langfristig zu noch viel mehr Problemen führen würden – denken Sie auch an die Mechanismen des Fiebers in der Medizin (Eine „Infektion“ bekämpfen) und andererseits im „Nervenzitfel“ um Höchstleistungen zu erreichen. Das bei Lampenfieber ausgeschüttete Adrenalin dient der Aktivierung („flight or fight“) und unsere Aufgabe ist es, die psychische Energie des Lampenfiebers von ihrer negativen Erscheinungsform (Angst als „Fluchtimpuls“) in positive Aktivität („erfolgreicher Angriff“) umzumünzen. Zu einem erfolgreichen Angriff gehört auch Mut und so möchte ich mit den Begriffen MOOD und MUT das Wortspiel machen, dass es darum geht durch richtiges MOOD-Management den MUT zu bekommen, MOOD dem Publikum zu übermitteln. Das Publikum muss als „positiver Verstärker“ (Zimbardo, 1992) gesehen werden und nicht als Jury, die über die Leistung des Musikers richtet. Musik im Konzertsaal ist ein „Rendezvous“ mit dem Publikum!

Musizieren muss in einem Klima von gegenseitigem Vertrauen und hoher Wertschätzung stattfinden, sowohl in der Musikergruppe (Orchester, Chor) als auch im Publikum. Die eigene Freude am Musizieren muss stark genug sein, um das Publikum in seinen Bann zu ziehen. Die Selbstverständlichkeit des Musizierens als emotionale und kognitive Ausdrucksform muss initialisiert sein. Musizieren hat mit Freiheit zu tun, mit Leben und Atmen. Musizieren ist kein Beruf wie jeder andere. Musizieren ist Glück – dann gibt’s auch kein Lampenfieber.

Music was my first love  
and it will be my last.  
Music of the future  
and music of the past.

To live without my music  
would be impossible to do.  
In this world of troubles,  
my music pulls me through.

VideoPräsentation: „Music was my first love“ (youtube, 2010)

## Literaturnachweise:

- Andreas, S. & Faulkner, C. (2005). *Praxiskurs NLP*. Paderborn: Junfermann Verlag
- Biegl, T. (2004): *Glücklich singen - singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden, Serotonin, Noradrenalin, Adrenalin, Dopamin und Beta-Endorphin als psychophysiologische Indikatoren*. Wien: Diplomarbeit an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien.
- Biegl, T. et al. (2007): *Kommunikation und Organisation*. Skriptum der österreichischen Justizverwaltung für den Grundlehrgang ELAN-G-V4. Wien: Eigenverlag Bundesministerium für Justiz
- Brenner, H. (2004). *Progressives Entspannungstraining. Praxis der Tiefmuskulaturspannung*. Lengerich: Pabst Science Publishers
- Bruhn, H., Kopiez, R. & Lehmann, A.C. (2008). *Musikpsychologie. Das neue Handbuch*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Csikszentmihaly, M. (1985). *Das Flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Heinze, R., Vohmann-Heinze, S. (2003). *NLP. Mehr Erfolg, Gesundheit, Lebensfreude*. München: Gräffe und Unzer
- Klöppel, R. (1996). *Mentales Training für Musiker. Leichter lernen – sicherer auftreten*. Kassel: Bosse
- Klöppel, R. (2003). *Die Kunst des Musizierens. Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis*. Mainz: Schott Musik International
- Linnweh, K. (2002). *Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag*. Weinheim: Beltz
- Maniel, G. (2003). *Mut zum Lampenfieber*. Mainz: Schott Musik International
- Schulz von Thun, F. (2005). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Spitzer, M. (2002). *Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk*. Stuttgart: Schattauer
- Zimbardo, Ph.G. (1992). *Psychologie*. Berlin: Springer

## Curriculum vitae Thomas Biegl:

Mag. rer. nat. Thomas Biegl wurde 1963 in Wien geboren und ist seit 1981 hauptberuflich in der österreichischen Justizverwaltung tätig. Gesangsstudium am Prayner-Konservatorium Wien bei Gerhard Fischer und Eilfriede Ohrowsky. (Meister-)kurse bei KS Hilde Rössel-Majdan, Janko Nakda, Eva Blahova, Thomas Tomaszke, KS Bernd Weikl und Kurt Widmer. Psychologiestudium an der Universität Wien mit Schwerpunkt „Musikpsychologie“. Diplomarbeit bei Univ.-Prof. Dr. Erich Vanecek zum Thema „Glücklich singen – singend glücklich? – Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden“ (2004)

Interessenschwerpunkte: Musikwirkungsforschung, emotionspsychologische Aspekte bei Gesangsauftritten, allg. Musikpsychologie, Kommunikationspsychologie. Langjährige Erfahrungen als Solo- und Chorsänger, u.a. im Arnold Schönberg Chor, als Chorleiter, Gesangslehrer, Referent und Autor. Teilnahme am Projekt „Funktionales Atem- und Stimmtraining für Asthmapatienten“. Seminarleitung zu den Themen Verhalten im Parteienverkehr, Kommunikationskompetenz, Konfliktlösung und Stressprophylaxe.

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikpsychologie (DGM), der European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM), der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin (DGfMM), sowie des Bundes österreichischer Gesangspädagogen (EVTA-Austria). Gründungsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (OGfMM). Kontakt: thomas.biegl@gmx.at, www.gluecklichsingen.at

## Musik-Coaching - Ein Instrument zur Leistungsoptimierung bei Musikern und Musikerinnen

Ansätze für eine Professionalisierung in der Musikausbildung

Gabriele Hofmann

## „Überlebensregel“

Sulz, Serge K. D. (2008)  
 Als Sisyphus seinen Stein losließ.  
 Oder: Verlieben ist verrückt!  
 München: CIP Medien.

## Warum kommen Musiker/innen zum Coaching?

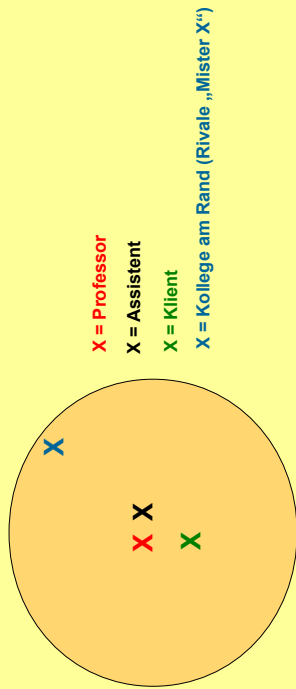
### Typische Anlässe sind

- Lampenfieber
- Leistungsdruck
- Entwickeln von Berufsperspektiven/Karriereplanung (auch im Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden)
- Burn-out(-Prophylaxe)
- Konflikte im Orchester/Ensemble/Lehrinstitution
- Auftrittsoptimierung

## Frederik T.

- 24 Jahre alt
- Blechbläser (Student im Aufbaustudium an einer Musikhochschule)
- Grund für das Coaching: Lampenfieber
- Coachingziel: Besserer Umgang mit dem Lampenfieber
- Umfang des Coachings: 6 Sitzungen zu jeweils 1 ½ Stunden

### Organigramm der Instrumentalklasse



Zur Stimmung in der Instrumentalklasse:

- Allgemein: Optimales Klassenklima
- Prof ist sehr verständnisvoll
- Ein Kollege („Mister X“) ist sehr von sich überzeugt und arrogant, obwohl er fachlich nicht besonders gut ist → das erzeugt schlechte Stimmung

### Intensität der belastenden Situation

Aufstellung im Raum: Wie stark ist das LF?



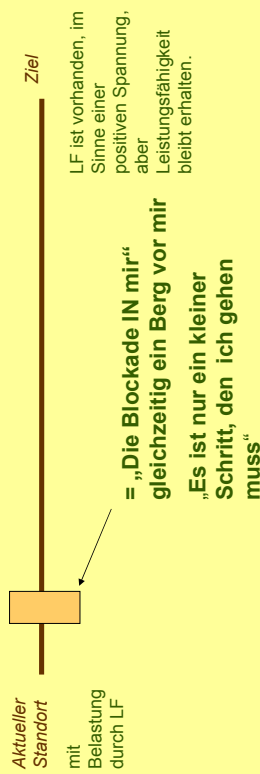
„Mehr als mittlere“  
Belastung

### Ziel

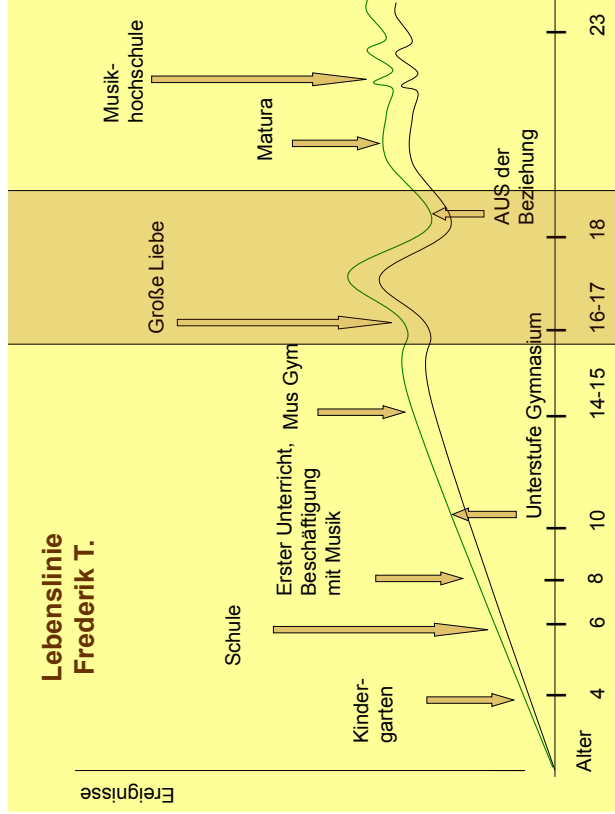
Ich möchte mit meinem Lampenfieber  
so umgehen, dass meine  
künstlerische Qualität nicht darunter  
leidet.

### Standortbestimmung - Zielbestimmung - Blockade

Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin? Was hindert mich daran?







### Was brauchen Sie in dieser Situation?

Antwort: Ich brauche Selbstsicherheit, Anerkennung.

### Was müssen sie unbedingt dafür tun?

Ich muss gut sein, gut spielen, Erwartungen erfüllen. Es darf mir nichts außer Kontrolle geraten.

### Problemfokussierung

Gefühl vor dem Auftritt

„Ich will nicht auf die Bühne“ – „vielleicht kommt es nicht soweit, dass ich spielen muss.“

Auf der Bühne

„Meine Gedanken auf der Bühne können alles kaputt machen.“

Außerdem

„Da ist ein Rivale, der mir nichts Gutes will. Ich fühle mich durch ihn beeinträchtigt.“

### Zentrale Angst

Verlust der Liebe oder Zuneigung, Angst vor Ablehnung

### Zentrale Wut

(= unterdrückter Wutimpuls)

Trennung

### Zentrales Bedürfnis

Liebe

**Überlebensregel**

Nur wenn ich immer  
gut bin

und wenn ich niemals  
Erwartungen enttäusche


bewahre ich mir  
Anerkennung

und verhindere, dass  
ich nicht mehr so gemocht werde

**Interventionsschritt Perspektivwechsel**


Was denkt Frederik über Mister X? Was denkt Mister X über Frederik?

**Frederik**



Mister X ist arrogant  
Er spielt gut, aber nicht so gut,  
wie der erste Eindruck  
vermuten lässt  
Er tauscht alle anderen  
Er ist ein Blender

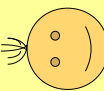
**Mister X**



Frederik spielt gut, er ist  
künstlerisch besser als ich  
Ich habe mehr Erfolg als  
Frederik  
Ich bekomme mehr  
Aufmerksamkeit als Frederik

**Interventionsschritt** Bewusstmachen des „Inneren Teams“

Welche Stimmen  
melden sich in mir vor  
einem Konzert?



Der Erwartungsvolle

Der Optimist

Der Zweifler

Der Betrogene

Der Souveräne

Der Misstrauische

Der Freudige

Aufgabe:  
Das Spiel mit den  
sich unterhaltenden  
Stimmen  
.....  
Den positiven  
Stimmen mehr  
Raum geben

**Anamnese/Intervention**

Organigramm

Zielformulierung

Standortbestimmung/Blockaden

Belastungsdiagnose

Lebenskurve/Biografiearbeit

Problemfokussierung

Ermittlung: Angst – Wut – Bedürfnisse

Überlebensregel

Bilder/Fotos

Aufstellungen

Imagination

Übungsaufträge  
z.B.  
→ Handeln gegen  
Überlebensregel

Inneres Team

Perspektivenwechsel

Ressourcenermittlung  
→ äußere, innere,  
interpersonelle

Mentale Aktivierung

Imagination

## Literatur (Auswahl)

Achtziger, Anja, Peter M. Gollwitzer (2009), Rubrikmodell der Handlungsphasen. In V. Brandsstätter, J. H. Otto (Hg.), Handbuch der Allgemeinen Psychologie: Motivation und Emotion (S. 150-156). Göttingen: Hogrefe.

Damasio, António R., Hanna Damasio, Yves Christen (1996), Neurobiology of Decision-Making. Berlin: Springer.

Heckhausen, Heinz, Peter M. Gollwitzer (1986), Information processing before and after the formation of an intent. In F. Klix, H. Hagenhoff (Ed.), in memoriam Hermann Ebbinghaus: Symposium on the structure and function of human memory (pp. 1071-1082). Amsterdam: Elsevier/North Holland.

Heckhausen, Jutta, Heinz Heckhausen (Hg.) (2006), Motivation und Handeln. Heidelberg: Springer.

Hofmann, Gabriele (2011), Musik-Coaching – Ein Instrument zur Leistungsoptimierung bei Musikern und Musikerinnen. Perspektiven für eine Professionalisierung in der künstlerischen und musikpädagogischen Ausbildung. In: M. D. Lortz, A. Becker, D. M. Eberhard, M. Fogt, C. M. Schlegel (Hg), Musik – Pädagogisch – Gedacht, Reflexionen, Forschungs- und Praxisfelder. Festschrift für Rudolf-Dieter Kraemer. Augsburg: Wifner. S. 104 – 115.

Sulz, Serge K. D. (1994), Strategische Kurzzeittherapie – Wege zur effizienten Psychotherapie. München: CIP-Medien.

Sulz, Serge K. D. (1999), Strategische Therapieplanung - Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie (VDS2b-VDS4f). München: CIP-Medien.

Sulz, Serge K. D. (2008), Als Sysphus seinen Stein losließ. Oder: Verleben ist verrückt! München: CIP Medien.

Sulz, Serge K. D. (2009a), Die Störungs- und Interventionstheorie des Strategischen Coachings. In Bernd Birgmeier (Hg.), Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun? Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Sulz, Serge K. D. (2009b), VDS - Verhaltensdiagnostik-Materialmappe CD-Rom. München: CIP Medien.

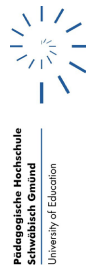
Watzlawick, Paul, Janet H. Beavin, Don D. Jackson (2000), Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 10. Auflage. Bern u.a.: Huber.

hofmann  
musik  
Coaching  
Beratung  
Forschung

München

hofmann@musik-coaching.de

www.musik-coaching.de



Schwäbisch Gmünd

gabriele.hofmann@ph-gmuend.de

www.ph-gmuend.de

Prof. Dr. Gabriele Hofmann  
PH Schwäbisch Gmünd  
Oberböttinger Straße 200  
73525 Schwäbisch Gmünd

## VORTRAG

### LU JONG – Tibetisches Heilyoga

#### Eine Methode zur Prävention und Therapie von musikerspezifischen physischen Problemen und Stresskrankheiten

#### Einleitung

Seit über 20 Jahren bin ich Flötistin und freischaffende Musikerin, fast ebenso lange Mitglied des Klangforum Wien. Jährlich spiele ich bis zu 80 Konzerte und widme den Großteil meiner Arbeitszeit dem Üben, Vorbereiten und Proben.

Vor etwa 10 Jahren hatte ich einen Burnout mit starken Tinnitusbeschwerden.

Das Bewußtsein der Eigenverantwortung für meinen Körper, Geist und Gesundheit und v.a. der Yoga haben mir nachhaltig aus dieser Lebenskrise geholfen.

Einen Weg aus destruktiven Gewohnheiten heraus zu konstruktiven Verhaltensmustern gefunden zu haben, ermöglichte mir einen anderen, neuen Zugang zu meinem sozialen Umfeld und meiner Arbeit.

Meine erste Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte ich 2006 (Sivananda). Eine Fortgeschrittenlehrausbildung folgte 2008 in Sündindien.

Bald darauf begegnete ich **Tulku Lobsang**, einem hohen buddhistischen Meister und tibetischen Arzt. Er bereist seit 2000 den Westen und bringt uns unter anderem „**Lu Jong**“, eine etwa 8000 Jahre alte

Bewegungslehre aus dem Vajrayana mit, die bislang nur von Meister zu Schüler mündlich weitergegeben wurde. Nachdem es sich hierbei um medizinisches Wissen handelt, möchte Tulku Lobsang diese bislang geheim gehaltenen Lehren auch für den Westen zugänglich machen.

Im Nachhinein betrachtet hatte ich großes Glück, neben und nach schulmedizinischen Behandlungen meines Burnouts auf eine ganzheitliche Methode zur Bewältigung und Verbesserung meines Zustandes zu stoßen.

## Wirkung von Lu Jong

„Lu“ bedeutet Körper, „Jong“ steht für Training/Transformation.

Lu Jong wirkt auf drei Ebenen:  
Physisch, mental und energetisch.

Auswirkungen auf die **körperliche Gesundheit**:

Unmittelbares Ziel der dynamischen Bewegungslehre ist, die Gesundheit zu verbessern und sie zu erhalten. Die Übungen machen uns widerstandsfähiger gegen Krankheiten, unser Allgemeinzustand verbessert sich, das Immunsystem wird gestärkt, Ausdauer und Kraft erhöht. Regelmäßige Praxis steigert unsere innere Wärme, die mit dem Stoffwechsel und den zellulären Prozessen in Verbindung steht. Alle Übungen sind auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule, unseren Energiebehälter ausgelegt. Sie wird in alle Richtungen gedehnt, gebeugt, gedreht und gestreckt.

Einseitige Belastungen wie z.B. im Instrumentalspiel werden ausgeglichen; Schädigungen durch zu langes Sitzen, durch falsche Haltung und Verspannungen wird entgegengewirkt.

Auswirkungen auf die **mentale Gesundheit**:

Körper und Geist sind nach tibetischer Lehre eng miteinander verbunden. Mit den Körperübungen des Lu Jong können wir daher auch unseren Geist ins Gleichgewicht bringen und beruhigen.

Lu Jong hilft uns, negative Emotionen wie Wut/Ärger, Hass und Neid loszulassen und zu einem emotionalen Gleichgewicht zu finden.

Wir lernen die Kraft unseres eigenen Geistes kennen, und wie wir die Umstände unserer eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen kontrollieren können. Wir nutzen den Geist, um gezielt Energie in unseren Körper zu schicken, um innere Blockaden aufzulösen und Heilungsprozesse zu erleichtern.

Die Lu Jong Praxis schärft unser Bewußtsein für unseren körperlichen und geistigen Zustand. Sie stärkt die Fähigkeit, unseren Geist zu fokussieren, und ermöglicht es uns, die Aufmerksamkeit auf nur ein Objekt zu richten.

Lu Jong ist Meditation in Bewegung.

Auswirkung auf die **energetische Gesundheit**:

Die Brücke zwischen Körper und Geist ist der Atem. Der Atem ist unsere Lebensenergie. Laut tibetischer Medizin fließt eine subtilere Art des

Atems –oder Windes- in unseren Körperkanälen. Wenn wir diesen Wind kontrollieren können, können wir nahezu all unsere Krankheiten und Dysbalancen heilen. Die Lu Jong Bewegungen öffnen und schließen unsere Kanäle in bestimmten Punkten, beseitigen Blockaden und ermöglichen dem Wind dadurch, sich harmonisch durch die Kanäle zu bewegen. Fließt der Wind harmonisch, befinden sich Körper und Geist im Gleichgewicht.

## Hintergrund

### Geschichtlicher Hintergrund

Obwohl Lu Jong nur mündlich von Meister zu Schüler weitergegeben wurde, blieb es bis in die heutige Zeit erhalten. Diese Tradition hat viele politische Veränderungen und Kriege überstanden. Ein Grund dafür mag sein, daß sich viele Praktizierende in abgeschiedene Regionen, in die Berge zurückzogen. Fernab jeglicher medizinischer Versorgung halfen die Übungen und deren Weiterentwicklung den Mönchen, den Körper zu stärken und widerstandsfähig zu machen, oder auch bei Krankheit zu heilen. Die Übungen entstanden aus Naturbeobachtungen und aus dem Wissen des Zusammenspiels von Natur, Körper und Geist.

In allen vier buddhistischen Schulen und dem Bön, der ältesten Religion Tibets gibt es Lu Jong Übungen. Tulku Lobsang hat einige dieser Übungen für Menschen aus dem Westen zusammengestellt und leicht verändert, damit sie für jeden praktikierbar sind.

### Tibetische Medizin

-wie wir sie heute kennen, eine Integrationsmedizin aus alten schamanistischen Naturlehren, der islamischen Unanni Medizin, der südindischen Siddha Medizin, aus dem ganzheitlichen Heilsystem der Ayurveda und Elementen aus der chinesischen Medizin, v.a. was die Energetik und Organlehre betrifft.

Grundlage der tibetischen Medizin sind die **5 Elemente**.

Das gesamte physikalische Universum (Makrokosmos) wie auch unser Körper (Mikrokosmos) inklusive unsere mentale Zustände beinhalten die Elemente Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde.

Jedes Element repräsentiert eine bestimmte energetische Qualität. Da die Elemente grundsätzlich als eine Ansammlung von Atomen gesehen werden, bedeutet dies, daß sie zur Welt der Formen gehören. Sie existieren in gegenseitiger Abhängigkeit und brauchen einander.



Es wird unterschieden zwischen äußeren, inneren und geheimen Elementen. Äußere Elemente sind die Bausteine der Natur, wie Erdboden, Ozeane, Flüsse, vulkanische Feuer, atmosphärische Winde. Aus den inneren Elementen besteht unser Körper. Die geheimen Elemente beziehen sich auf die Aspekte des Geistes, auf unsere Emotionen und unsere unterschiedlichen mentalen Zustände. Sind die 5 Elemente in unserem Körper im Gleichgewicht, dann funktioniert alles gut und wir sind gesund. Sind sie in Disharmonie, werden wir krank.

In der tibetischen Medizin sieht man weiters **3 Körpersäfte** als Vitalstoffe des Körpers (Anteile von Lebensenergien). Jeder Körper- oder Lebenssaft repräsentiert ein bestimmtes Energieprinzip (Energieaspekt), welches sich physisch und psychisch manifestiert. Gemeinsam sind die 3 Körpersäfte verantwortlich für die Aufrechterhaltung der grundlegenden Körperfunktionen. Alle Krankheiten können im Hinblick auf ein Ungleichgewicht von einem oder mehreren der Körpersäfte beschrieben werden. Die 3 Säfte Wind, Galle und Schleim sind voneinander abhängig und ihr Gleichgewicht zueinander bestimmt, ob ein Körpersaft zu stark oder zu schwach ist.

(In jedem Menschen sind die 3 Säfte in einem bestimmten Verhältnis zueinander angelegt; man behält seinen Grundtyp ein Leben lang bei). Charakteristisch für „Wind“ (Lung) ist seine Beweglichkeit, für „Galle“ (tripa) ihre Hitze und ihre Kraft der Transformation, und für „Schleim“ seine Stabilität und seine Kraft, Dinge zusammenzuhalten.

Die 3 Säfte beinhalten ebenfalls 5 Elemente.

Wind, Galle und Schleim enthalten ein System, das die grobstoffliche, körperliche mit der subtilen, geistigen Ebene verwebt. Jeder Körpersaft ist mit einem der 3 Geistesgifte verbunden: Ist ein Geistesgift vorhanden, verschlimmert es den Körpersaft. Ebenso bringt ein gestörter Körpersaft das damit verbundene Geistesgift hervor.

Wind ist mit Anhaftung verbunden, Galle mit Wut, und Schleim wird mit Unwissenheit in Verbindung gebracht.

Die Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist ist sehr deutlich erkennbar, wenn wir beim Auftreten dieser Emotionen die Reaktion in unserem Körper überprüfen. Durch den Einfluß von Wind spüren wir in uns aufkommende Begierde und Anhaftung im unteren Körperteil. Bei Wut, Ärger empfinden wir oft Hitze oder Spannung im Magen. (Wut provoziert den Körpersaft Galle). Wenn wir ein Gefühl von Verwirrtheit oder Unwissenheit erleben, spüren wir dies im Kopf. Durch den Körpersaft Schleim kann sich unser Geist schwerfällig oder betäubt anfühlen.

Aus diesem Grund werden die **3 Geistesgifte** als Ursache von Krankheiten gesehen.

In der tibetischen Medizin, wie im Yoga allgemein kennt man im menschlichen Körper über 72000 **Energiekanäle**.

**Chakras** sind Knotenpunkte und Verzweigungen von Energiekanälen, somit am empfänglichsten für Blockaden, gelten daher selbst als Blockaden.

In den Kanälen fließt feinstofflicher Wind (Lung).

Sind die Kanäle blockiert oder gestört, kommt es zu Beschwerden oder Krankheit.

Bewegen wir unseren Körper nach den Lu Jong Übungen, bewegen wir auch unsere Kanäle und halten sie durchlässig. Feinstofflicher Wind kann darin fließen, der als Träger der 3 Säfte Wind, Galle und Schleim gilt. Sind die Kanäle durchlässig, befinden sich auch die Elemente im Gleichgewicht. Dies bedeutet Gesundheit (vollständiges körperlich-geistiges-emotionales Wohlbefinden!).

### Stress / Burnoutsyndrom

„**Stress**“ (Disstress) nach westlich medizinischer und psychologischer Definition bedeutet die körperliche Reaktion (Anpassung) auf äußere oder innere Belastungen.

Buddhisten sehen Stress als eines der „Geistesgifte“.

Chronischer Stress führt zu einer Störung des inneren Windes, was eine Unausgewogenheit der Elemente und Säfte im Körper bewirkt, und in weiterer Folge eine Störung des Energiehaushalts.

Ist z.B. das Feuerelement gestört, kommt es zu Verdauungsstörungen und Ekzemen. Liegt ein Ungleichgewicht des Erd- u. Wasserelements vor, folgen Allergien und Asthma. Bei Unausgewogenheit des Wasserelements treten Rückenschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen auf.

Musiker sind oft dauerhaften Belastungen ausgesetzt, wie z.B.:

Perfektionismus, erhöhter Arbeits- und Leistungsdruck, übertriebenes Pflichtbewußtsein, Lärm, Mobbing, soziales Ungleichgewicht, uvm.

Bei totaler emotionaler Erschöpfung, einem Gefühl von Entfremdung sich selbst und/oder anderen gegenüber und abnehmender Leistungsfähigkeit (od. zunehmender Leistungsunzufriedenheit) spricht man vom sogenannten „Burnoutsyndrom“.

„**Burnout**“ ist ein Begriff aus der Kernenergie und bedeutet das Durchbrennen von Brennstoffelementen bei Überhitzung oder infolge zu geringer Kühlung.

## Gleichgewicht und Reinigung der 5 Elemente

Die Lu Jong Praxis, besonders die ersten fünf Übungen, arbeiten eng zusammen mit den 5 Elementen, indem sie ins Gleichgewicht gebracht und gereinigt werden. Sind die 5 Elemente im Gleichgewicht, funktionieren unsere Körpersysteme problemlos. Sind die Elemente „rein“, so ist unser Geist klar und frei von negativen Emotionen.

Die **5 Grundübungen zum Öffnen der 5 Elemente** des Lu Jong eignen sich besonders zur **Prävention** gesundheitlicher Schäden, vor allem bei Menschen unter chronischer Stressbelastung.

Wie schon zuvor erwähnt, spricht man in der tibetischen Medizin hierbei von einer Störung des inneren Windes (Lung), was sich negativ auf das Gleichgewicht der 5 Elemente und der 3 Säfte bzw. Energien (Wind, Galle, Schleim) auswirkt. Es kommt zu einer Störung unseres Energiehaushalts und in weiterer Folge zu physischen und psychischen Erkrankungen (gestörte Immunabwehr, chronische Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, etc.). Alle 5 Übungen sind Wirbelsäulenübungen.

Der tägliche Zeitaufwand für diese Grundübungen beträgt etwa 10 Minuten, ist für jeden machbar, selbst für alte und unbewegliche Menschen.

Ein erweitertes Übungsprogramm bei Bedarf:

- 5 Übungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile** (v.a. gegen Kopfschmerzen, Arthritis und schmerzhafte Gelenkskrankheiten in Armen und Beinen, für den oberen und unteren Rücken)
- 5 Übungen für die fünf Vitalorgane** (Nieren, Herz, Lunge, Milz und Leber)
- 5 Übungen für die sechs Befindlichkeiten** (z.B. Depressionen)
- 2 zusätzliche Übungen bei Schlaflosigkeit und Ermattung/ Müdigkeit**
- 5 Übungen zur Prävention**
- 5 Übungen gegen Schmerzen in gewissen Körperregionen**
- 5 Übungen zur Körperstärkung und Immunabwehr**

Im tibet. Tantrayana versteht man unter Burnout den Verschluß der Energiekanäle, d.h. die Energie kann in unserem Körper nicht mehr frei fließen. Dies wirkt sich auf physischer, energetischer und mentaler Ebene aus.

## Wie funktioniert Lu Jong?

### Form und Bewegung

Eine spezielle Charakteristik von Lu Jong ist die Art und Weise, Form und Bewegung miteinander zu kombinieren. Die Position – oder Form ist sehr wichtig, um den Körper optimal vorzubereiten, während gleichzeitig die Bewegungen abwechselnd an bestimmten Punkten Druck hinzufügen oder reduzieren. Das Ergebnis ist eine innere Massage, die die Körperkanäle öffnet. Form wird mit dem Männlichen, Bewegung mit dem Weiblichen assoziiert. Form und Bewegung verhalten sich wie Methode und Weisheit.

### Pflege der Wirbelsäule

Lu Jong konzentriert sich sehr auf die Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist vergleichbar mit dem Energielieferanten, der Batterie des menschlichen Körpers. Sobald eine körperliche, geistige oder energetische Beeinträchtigung vorliegt, werden sich auch Probleme mit der Wirbelsäule einstellen, auf bewußter oder unbewußter Ebene. Bevor sich eine Krankheit in vollem Ausmaß zeigt, tritt zuerst einmal eine Blockade (von Wind, Sauerstoff oder Blut) innerhalb der Wirbelsäule auf, genau an dem Punkt, der mit dem betreffenden Organ in Verbindung steht.

### Öffnung der Körperkanäle

Wie bereits erwähnt, werden mit Lu Jong die Chakren oder Blockaden in unseren Kanälen geöffnet. Der Körper beinhaltet über 72000 Kanäle, die durch das Atmen und Vernachlässigung von Pflege austrocknen, brechen oder sich verdrehen. Daraus folgen Energieverlust, höhere Anfälligkeit für Krankheiten und emotionale Probleme.

## Thomas Biegl Burn-Out bei Musikern

Ausgehend von der Beschreibung eines Musikerlebens werden mögliche Burn-Out-Faktoren sichtbar. Die Darstellung der 12 Stufen eines typischen Verlaufs des Burn-Out nach Freudenberg zeigt, wie sich Burn-Out langsam aber sicher aufbaut und welche Warnsignale es gibt. Die Ursachen liegen immer in und außerhalb der Person und sind vielfältig. Äußere (z.B. Organisation, Orchester) und innere (z.B. innere Glaubenssätze, Verhaltensmuster) Auslösebedingungen, Ressourcenfresser und Ressourcenmehrer sowie Strategien zur Stressbewältigung sollen vom Rezipienten erkannt und thematisiert werden können. Auch soll durch diese Präsentation angeregt werden, die Burn-Out-Gefährdung von Musikern, Chören und Orchestern zu erheben, um Strategien zur Verhinderung großflächig einleiten zu können.

### Aus dem Leben eines Musikers

„Im Sommer 1971 fahren meine Frau und ich nach Bayreuth. Um bestens und ganz ausgeschlafen Stimme zeigen zu können, erreichen wir den Ort schon am Tag zuvor – und finden nirgendwo ein freies Zimmer. Wir sind damals unglaublich naiv. In einem Gasthof an einem Bahnübergang- endlich: Da ist noch Platz. Um Mitternacht kommt allerdings eine Hochzeitsgesellschaft in das Hotel, die bis in die frühen Morgenstunden lautstark feiert. Mit Blasmusik auch noch und schlecht gestimmten Instrumenten! Beim Vorsingen am nächsten Morgen bin ich zu müde und entsprechend schlecht. Deshalb telefoniert Robert Schulz mit Wolfgang Wagner, wir würden es besser planen, und ich singen halt noch einmal vor. Wolfgang Wagner engagiert mich für den Wolfram von Eschenbach in Götz Friedrichs später so berühmter Tannhäuser-Inszenierung, doch soll ich mir die Vorstellungen mit meinem Kollegen Ingvar Wixel teilen. Dieser sagt dann später noch vor Probenbeginn ab, so dass ich alle Vorstellungen erhalte“

Mit diesen Worten schildert Kammer­sänger Bernd Weigl in seinem für angehende Musiker so empfehlenswerten Buch „Licht und Schatten“ den Beginn seiner internationalen Karriere.

Und ein paar Seiten weiter: „Die offene Gagenfrage in Wien und die verworrene Koordination von zwei gleichzeitigen Verträgen und deren Umsetzung sind das erste Problem. Das zweite die ständig wechselnden Namen von Regisseuren und Dirigenten. Die Direktion der Staatsoper Wien macht mich für das Debakel verantwortlich. Das kann ich nicht auf mir sitzen lassen und ersuche Gamsjäger per Brief um ein klärendes Gespräch. Und darüber entsteht jetzt ein drittes Missverständnis. Robert Schulz ist beleidigt, weil ich mit Gamsjäger direkt verhandle ...“

Wenn das keine Ingredienzien für Burn Out sind !?

„Immer noch 1973: Im Herkulesaal in München nehmen wir Hans Pfitzners Palestrina auf, DGG. Ich singe den Kardinallegaten Giovanna Morone. Ihm gehört der gesamte zweite Akt. Dietrich Fischer-Diskau singt den Borromeo, Herrmann Prey ist der Conte di Luna. Mit dem stimmlichen Ergebnis meiner frühen Plattenaufnahmen bin ich nicht zufrieden. Beim Abhören der Bänder vernehme ich mich so, als wäre ich von weiter entfernt aufgenommen. Auf dem Bildschirm über dem Mischpult des Toningenieurs beobachte ich mein Klangbild. Es sieht aus wie eine Wolke. Ideal wäre ein einziger Punkt. Die Wolke gebündelt.

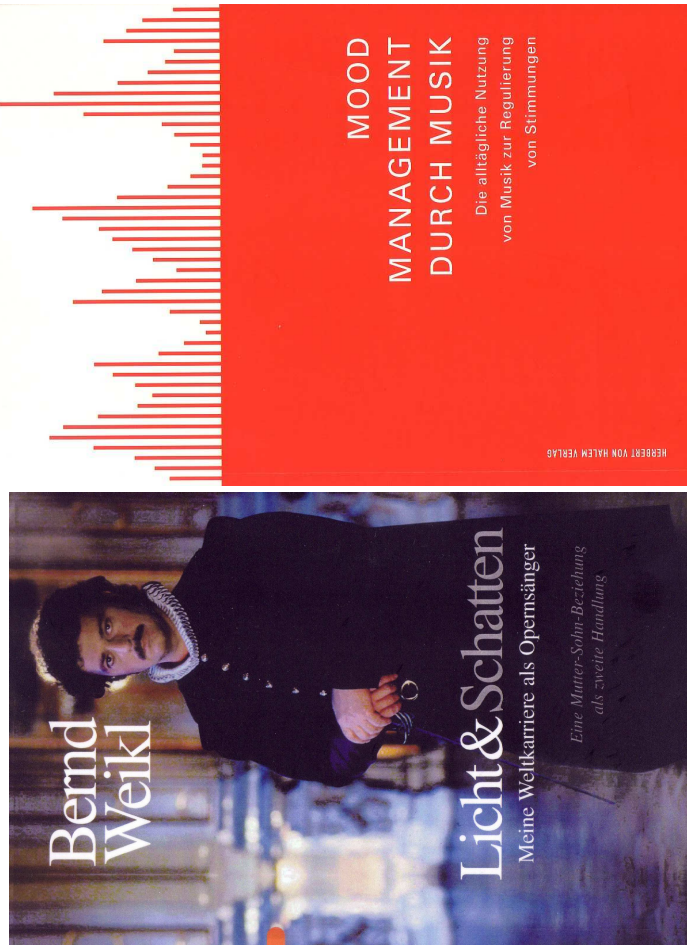


Fokussiert zu einem schmalen, durchdringenden Strahl. Da ist und bleibt noch lange mein stimmtechnisches Problem. Ich weiß damals noch nicht, wie ich es lösen kann....“

Und ein letztes Zitat: „Ich akzeptiere diese Angebote „Don Giovanni“ auch mit viel Angst und irgendwie gegen meinen Willen. Aber, wie baut man denn sonst eine Karriere auf? Soll man immer darauf warten, dass nur Partien angeboten werden, die einen liegen? Der Markt hat dafür kein Verständnis, und Kunst ist das Eine – das Geschäft ein Anderes! Doch ohne dieses schlimme Geschäft gibt es keine Kunst. So eine Vorstellung von „Don Giovanni“ in Hamburg dauert bis gegen dreiundzwanzig Uhr. Und die Zeit für den Applaus, das Umziehen, Abschninken, Duschen und Autogramme schreiben muss man auch noch dazurechnen. Was soll ich tun, wenn ich für den nächsten Morgen ab Zehn Uhr zu Proben an der Staatsoper Wien erwartet werde? Der Nachtzug mit Schlafwagen verlässt Hamburg schon gegen zwanzig Uhr. Das erste Flugzeug ab Hamburg erreicht den Wiener Flugplatz um 9.45 Uhr – die Verspätung nicht mitgerechnet...“ Er fährt dann mit dem eigenen Auto und kommt gerade pünktlich zur Probe.

So ein paar Blitzlichter aus dem Leben eines einzigen Musikers: Stress, Ärger, Selbstzweifel, Konkurrenz, gekränkte Eitelkeiten, Überforderungen, Misserfolge, Verunsicherungen – und das, obwohl die Musik und das Musizieren doch so gesund sein sollen. Was heißt „sollen“, „sind“, ich hab ja selbst darüber geschrieben und ich könnte unzählige wissenschaftliche Beweise aufzählen, von Mood-Management mit Musik bis zu Verbesserung der Intelligenz und dem Sozialverhalten.

HÖLGER SCHRAMM



Doch heute liegt das Burn Out näher, wie kommt es denn dazu und was kann man dagegen machen. Ich möchte Ihnen das 12-Stufen-Modell von Freudenberger vorstellen, bei dem sehr schön ersichtlich ist, wie „schleichend“ ein Burn-Out entsteht und an welchen Stellen man selbst „gegensteuern“ kann.



ELAN  
Elektronisches Lernen -  
Ausbildung im Netzwerk

Verlauf der Erkrankung

ELAN-G v4

Hauptmenü | Hilfe | Ende |

Seite 1 / 2

USIZ

## Verlauf des BurnOut Syndroms

### Stadium 1

#### „Ich muss mich selbst beweisen“

- dem Tatendrang sind keine Grenzen gesetzt
- Wissen wird angehäuft (immer mehr Fortbildungen)
- Termine überschlagen sich, werden aber eingehalten
- die soziale Umwelt und ich selbst bewundern den Leistungseinsatz



Sehen Sie sich bitte die Erklärungen zu den verschiedenen BurnOut-Stadien an, indem Sie mit der Maus auf das jeweilige Stadium klicken.

## Stadium 1

### „Ich muss mich selbst beweisen“

- dem Tatendrang sind keine Grenzen gesetzt
- Wissen wird angehäuft (immer mehr Fortbildungen)
- Termine überschlagen sich, werden aber eingehalten
- die soziale Umwelt und ich selbst bewundern den Leistungseinsatz

## Stadium 2

### Verstärkter Einsatz

- alle frei verfügbaren Ressourcen sind ständig mobilisiert zur Mehrung von Wissen, Geld, Einfluss
- die soziale Umwelt wird als zu langsam und träge empfunden und deswegen
- werden Handlungen und Entscheidungen nicht mehr delegiert

## Stadium 3

### Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- noch lässt sich alles organisieren
- es mehrten sich Nikotin und Kaffeekonsum als Putzmittel
- Schlafstörungen als Warnzeichen werden bagatellisiert
- Erholung durch Musik, Sport, persönliche Interessen werden als Zeitverschwendung angesehen

## Stadium 4

### Verdrängung von Konflikten

- erste Fehlleistungen (Unpünktlichkeit, Verwechslungen) treten ein
- Überforderung wird das erste Mal als solche wahrgenommen
- gereiztes Unfreundlichein und Konflikte sind die Folgen

## Stadium 5

### Umdeutung von Werten

- Zeit für wichtige Beziehungen wird immer weniger
- um funktionsfähig zu bleiben, stumpft die Emotionalität ab
- Aufputsch- und Schlafmittelabusus als Lösungsmittel treten vermehrt auf

## Stadium 6

### Verleugnung von Problemen

- Ungeduld, Intoleranz, Zynismus, aggressive Abwertung
- man funktioniert aber dank Erfahrung, Einfluss, Routine
- unterschiedliche körperliche Beschwerden treten auf
- die Unzufriedenheit nimmt zu
- Rastlosigkeit greift um sich

## Stadium 7

### Rückzug

- Einengung des Lebensbereichs
- Verlassen des sozialen Netzes
- Ersatzbefriedigungen treten in den Alltag (Alkohol, Drogen, Schlafmittel)

## Stadium 8

### Beobachtbare Verhaltensstörung

- die Umwelt informiert uns über die Änderung in unserem Verhalten
- diese Hinweise werden als Übertreibung oder Angriff interpretiert
- paranoide Reaktionen sind möglich

### Stadium 9

#### Gefühl, die eigene Identität zu verlieren

- es stellt sich das Gefühl ein, nicht mehr man selbst zu sein, sondern nur noch zu funktionieren

### Stadium 10

#### Innere Leere

- es häufen sich Panikattacken, phobische Zustände und Furcht vor Menschensammlungen
- Ersatzbefriedigungen werden exzessiv

### Stadium 11

#### Depression

- depressive Verstimmung fast jeden Tag
- Interessen- und Freudverlust
- verminderter Antrieb
- immer geringere Belastbarkeit
- Selbstmordgedanken

### Stadium 12

#### Burn Out – Ausbrennen – Erschöpfung

- Im Vordergrund stehen
- Erschöpfung (geistige, körperliche und emotionale)
- tiefe Depression
- akute Selbstmordgefährdung

## RESSOURCENINVESTITIONEN

### "RESSOURCENMEHRER"

Das Wahrnehmen und Befriedigen unserer Bedürfnisse

Verarbeitung von traumatisierenden Ereignissen

Alles, was meinen Selbstwert erhöht - Anerkennung

Gute, unterstützende Partnerschaften

Gute Freundschaften

Gutes Arbeitsklima

Optimale Arbeitsbedingungen

Optimale Arbeitsbelastung



### "RESSOURCENFRESSER"

Das Vernachlässigen unserer Bedürfnisse

Nicht-Verarbeitung von traumatisierenden Ereignissen

Alles, was meinem Selbstwert schadet

Schlechte, traumatisierende Partnerschaften

Freundschaften, wo ich mich nicht wohl fühle

Schlechtes Arbeitsklima

Schlechte Arbeitsbedingungen

Langdauernde Arbeitsbelastung

## Fragebogen zum Burn-Out Zustand

*Bitte beantworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl - seien Sie ehrlich mit sich selbst, sie verdienen es! Tragen Sie die Punkteanzahl in der Spalte rechts ein und addieren Sie zuletzt! (Das Ergebnis bleibt bei Ihnen)*

	1	2	3	4	5
	Trifft fast nie zu	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft häufig zu	Trifft fast die ganze Zeit zu
1. Ich habe allgemein zuviel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
2. Durch meine Arbeit muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
3. Auf meinen Schultern lastet zu viel.	1	2	3	4	5
4. Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
5. Ich habe das Interesse an meiner Arbeit verloren.	1	2	3	4	5
6. Ich handle manchmal, so als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
7. Früher habe ich mich um meine Mitarbeiter und Kunden gekümmert – heute interessieren sie mich nicht.	1	2	3	4	5
8. Ich mache zynische Bemerkungen über Kunden und Mitarbeiter.	1	2	3	4	5
9. Wenn ich morgens aufstehe und an meine Arbeit denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5



10. Ich fühle mich machtlos, meine Arbeitssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
11. Ich bekomme zu wenig Anerkennung, für das was ich leiste.	1	2	3	4	5
12. Auf meine Kollegen und Mitarbeiter kann ich mich nicht verlassen, ich arbeite über weite Bereiche für mich allein.	1	2	3	4	5
13. Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
14. Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten, bzw. Schmerzen .	1	2	3	4	5
15. Ich schlafe schlecht, besonders vor Beginn einer neuen Arbeitsperiode.	1	2	3	4	5
16. Ich fühle mich frustriert in meiner Arbeit.	1	2	3	4	5
17. Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften trifft auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
18. Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reinen.	1	2	3	4	5
19. Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen	1	2	3	4	5

20. Meine Kollegen sagen mir nicht die Wahrheit.	1	2	3	4	5
21. Der Wert meiner Arbeit wird nicht wahrgenommen.	1	2	3	4	5
Summe					

Dieser Fragebogen (subjektive Arbeitsqualität bei Selbständigen ) ist eine Momentaufnahme. Er hilft Ihnen nicht nur Ihre Arbeitsbelastung einzustufen, sondern er zeigt Ihnen auch in welchen Bereichen zunächst Veränderungen sinnvoll wären. Machen Sie den Fragebogen nicht nur ein einziges Mal sondern jedes Monat um ihren eigenen Veränderungsprozess zu überprüfen.

### Auswertung:

**Bis 42 Punkte und keine Frage mit 5 beantwortet:** alles läuft gut, die Arbeit ist erfüllend und flüssig. Wenn Probleme auftauchen, dann werden diese wahrscheinlich aus anderen Lebensbereichen oder Gesundheitsproblemen kommen und nicht aus dem Arbeitsbereich.

**Bis 42 Punkte und / oder max. zwei Fragen mit 5 beantwortet:** geringes Burn-Out Risiko.

Sie sind im Fluss Ihrer Arbeit. Aber achten Sie auf die Problembereiche und verändern Sie dort etwas.

**43 - 75 Punkte und / oder drei bis fünf Fragen mit 5:** Achtung: beginnende Burn-Out Situation. Verändern Sie zuerst kurzfristig ihre Arbeitsbelastung und überprüfen Sie in zwei Monat nochmals die Arbeitsbeanpruchung mit diesem Fragebogen. Wahrscheinlich ist es sinnvoll zunächst auf Erholungsphasen zu achten!

**Über 75 Punkte und / oder mehr als fünf Fragen mit fünf:** Es dringend Zeit was zu tun, suchen Sie einen Arzt, dem Sie auch psychische Probleme anvertrauen können auf und berichten Sie ihm über Ihre Probleme.

**Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.burn-out.at>**

Quellen: [www.burn-out.at](http://www.burn-out.at)

Lernprogramm des Bundesministeriums für Justiz (ELAN)

Materialien und Unterlagen des Verfassers, die im Rahmen der Aus- und Fortbildungen für Justizbedienstete verwendet werden

Leiter, M.p & Maslach, Ch. (2007). *Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern*. Wien: Springer

Schramm, H. (2005). *Mood Management durch Musik. Die alltägliche Nutzung von Musik zur Regulierung von Stimmungen*. Köln: Halem

Weikl, B. ( 2007). *Licht und Schatten. Meine Weltkarriere als Opernsänger. Eine Mutter-Sohn-Beziehung als zweite Handlung*. Berlin: Pro BUSINESS

mag. elisabeth gaszó  
psychologische praxis baden

## Medizinische Hypnose eine präventive und therapeutische Option für musikerspezifische Problemstellungen

**Mag. Elisabeth Gaszó**

Klinische- u. Gesundheitspsychologin  
Psychologin für Medizinische Hypnose  
Eingetragene Mediatorin, Coach

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



mag. elisabeth gaszó  
psychologische praxis baden

**„Nein. Nicht wegen der Opfer, die man zu bringen hat, wegen der Nerven. Ich hatte nicht Angst, ich war die personifizierte Angst“.**

Auszug aus einem Interview mit Christa Ludwig anlässlich ihres 80. Geburtstages (Tagesspiegel vom 16. 03. 2008)

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



mag. elisabeth gaszó  
psychologische praxis baden

### Exponiertheit

den Blicken aller ausgesetzt  
steht im Scheinwerferlicht  
ist alleine – ohne Schutz



### Aktivierung des Organismus

Blutdruck steigt  
der Atem wird flacher



### Flucht oder Kampf

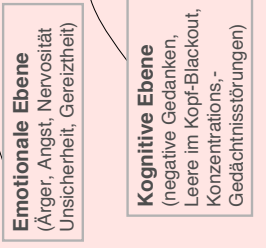
Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



mag. elisabeth gaszó  
psychologische praxis baden

## Auswirkungen von Stress



Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“

## Was ist Hypnose?

- ▣ Grundfähigkeit jedes Menschen
- ▣ Zustand hochfokussierter Aufmerksamkeit
- ▣ veränderter Bewusstseinszustand ( $\alpha$ -Wellen)
- ▣ primär entspannend
- ▣ schöpferischer Zustand des Lernens und der Neuorientierung
- ▣ Erlebnistherapie

(Kaiser-Rekkas, 2007)

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“

## Körperliche Veränderungen (Bongartz, 1999)

- ▣ Erregungsniveau sinkt
- ▣ Ausschüttung der Stresshormone wird reduziert
- ▣ Stärkung der Immunbereitschaft des Organismus

## Psychische Veränderungen (Kaiser-Rekkas, 2007)

- ▣ Tiefenentspannung
- ▣ Entängstigung
- ▣ Erholung

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“

## Sprache

- ▣ Sprache orientiert und bündelt Aufmerksamkeit
- ▣ Unbewusstes bedient sich der Bildhaftigkeit der Sprache

„Jede bildhafte Vorstellung, die in uns entsteht und uns ganz ausfüllt, ist bestrebt, sich zu verwirklichen.“

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



## Anwendungsbeispiel (Auftrittsangst)

- ▣ Exploration (**positives** Ziel)
  - Wie sieht ein gelungener Auftritt aus?
- ▣ Ebenen einbeziehen
  - Körper (tiefe Atmung, ruhige Hände)
  - Gefühle (Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit, Freude)
  - Gedanken (ich bin gut vorbereitet, ich glaube an mich)
  - Verhalten (aufrechte Körperhaltung, Lockerheit, Beweglichkeit)
- ▣ Zeitregression und Zeitprogression in Trance
  - Vergangenes positives Erlebnis aufsuchen, visualisieren, an eine zukünftige Spielsituation überbinden

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“





mag. elisabeth gazsó  
psychologische praxis baden

## Vorteile von Hypnose

- ☐ nebenwirkungsfrei
- ☐ entspannend
- ☐ maßgeschneidert
- ☐ zielorientiert
- ☐ ressourcenorientiert
- ☐ Selbsthypnose

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



mag. elisabeth gazsó  
psychologische praxis baden

## Nutzen für MusikerInnen

### Prävention

- ☐ zur Entspannung
- ☐ zur Stärkung der Immunbereitschaft
- ☐ zur Stressvorbeugung

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



mag. elisabeth gazsó  
psychologische praxis baden

## Nutzen für MusikerInnen

### Therapie

- ☐ bei psychosomatischen Beschwerden
- ☐ bei Angstzuständen (v.a. Auftrittsangst)
- ☐ zur Linderung von Schmerzen
- ☐ zur Stressreduktion
- ☐ bei Suchterkrankungen

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“



mag. elisabeth gazsó  
psychologische praxis baden

## Zusammenfassung

- ☐ Hypnose entkrampft, entängstigt (ent„eng“stigt) sowohl psychisch als auch physisch
- ☐ Freiraum wird gewonnen und Handlungsspielräume werden erweitert
- ☐ Insgesamt kommt es zu einer Stärkung der Persönlichkeit

Symposium 25.-26. März 2011

„Musizieren als Höchstleistung“

## Bericht vom PAMA MEETING 2011, 21.-24. Juli

### „HIDDEN COSTS OF PERFORMANCE STRESS“

**D**ie 29. Tagung der amerikanischen Gesellschaft mit etwa 150 Teilnehmern aus 11 Ländern fand in den hohen abgesetzten Bergen nahe Aspen, Colorado statt. Die routiniert und professionell in Eigenregie der Gesellschaft durchgeführte Veranstaltung war durch eine sehr freundliche und kollegiale Atmosphäre geprägt und wurde eine sehr informative und angenehme Zusammenkunft einschlägiger Experten. Abstracts und weitere Informationen waren einem 100-seitigen Tagungsprogramm zu entnehmen. Nachfolgend eine Wiedergabe meiner subjektiv "hängengebliebenen" Eindrücke der Beiträge:

**B**ronwen Ackermann von der Sydney Medical School berichtete von einer Umfrage und medizinischen Untersuchung von Musikern aus acht verschiedenen australischen Orchestern. 84% haben muskuläre Probleme aufgrund des Musizierens innerhalb der letzten 18 Monaten, 52% innerhalb der letzten Woche. Dies Ergebnis war erstaunlich vergleichbar bei allen Instrumentengruppen. Aus einigen vorhandenen Untersuchungs-Protokollen wurde eine neue Variante entwickelt, welche von mehreren Medizinem verwendet wurde. Spannend waren daher die durch verschiedene Ärzte erstellten Untersuchungsergebnisse des gleichen Patienten, bei der die „Reliabilität“ zwischen den Untersuchenden bei ca. 60 - 70% betrug.

**D**ie Keynote von Gabor Maté aus Vancouver, dessen ganzheitliche Betrachtungen zur allgemeinen Gesundheit er bereits in mehreren Büchern beschrieben hat, bezog seinen Vortrag auf sein Buch "When The Body Says No". Interessante Kernaussage ist dabei, dass „zu freundliche Personen“ einem generell höheren Risiko für Erkran-

kungen ausgesetzt sind, da sie oft die eigenen Gefühle unterdrücken. Drei typische, aber unbewusste Verhaltensmuster dieser Menschen sind 1.) das Unterdrücken von Wut und Angst, 2.) das Verantwortungsgelühl für jemand anderen, sowie 3.) das Vermeiden, um Hilfe zu fragen. Diese drei Merkmale zählen zu den häufigsten und stärksten Indikatoren einer gesundheitlichen Anfälligkeit. "Nice People Are At Risk!" Die Ursache dieser Verhaltensmuster liegt dabei in der Kindheit, als die Kinder auf die emotional musternden Eltern reagierten, um ihre Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit bzw. Sicherheit zu befriedigen.

**H**eidi Prather et al. von der Washington University Medical School berichteten in mehreren Beiträgen von einer erneuten ICSOM Umfrage, wobei die Ergebnisse aus dem Jahr 1988 mit den aktuellen von 2010 verglichen wurden. Die neue Umfrage beruhte jedoch lediglich auf dem Feedback von 268 Personen im Vergleich zu 2212 Teilnehmern damals. In vielen Items ergaben sich jedoch noch immer sehr ähnliche Resultate. 82% berichteten von einem "Playing Related Symptom"; in beiden Studien lagen die häufigsten Probleme im "Upper Quarter" (Oberkörper?). Die Anzahl der Behandlungsarten hat seit damals zugenommen.

**G**ary Galbraith aus New York berichtete vom Fortschritt im "Dancer WellnessProject.com" Projekt. Das sehr umfassende web-basierte Projekt ist weit mehr als nur eine Internet-Datenbank, sondern zählt zu den modernsten „Telehealth“-Analyse Ferndiagnostik-Systemen. Hierbei werden die physiologischen Daten der untersuchten Tänzer per Skype an externe Schreibkräfte zur Eingabe weitergeleitet. Dies bringt für den Untersuchenden eine große Zeitersparnis, wobei er aber die Kontrollmöglichkeit behält. Das System legt großen Wert auf Datenschutz, sichere Speicherung und schnelle Abrufbarkeit über das Netz. Die Tänzer können so auch einfach ihre Werte selbst vergleichen und mit Hilfe zahlreicher Beschreibungen und

Videos gezielt Behandlungs- oder Trainingswege erlernen. Mit Hilfe von VICON-8-Kamera- Bewegungsanalysen sollen in Hinkunft noch detailliertere Studien folgen. Die Tools dieser Anwendung sind bereits derzeit sehr umfassend, und Musikmediziner blicken mit Neid auf diese moderne Methode der Vernetzung. Eine Arbeitsgruppe überlegt bereits eine Adaption des Projekts.

**C**hristophe Jackson von der Alabama Universität in Birmingham präsentierte für Stimmwissenschaftler eine kleine transportable Aufnahme-Box zur Untersuchung von Sängerstimmen. Zweck dieser kleinen "digitalen Kopfkiste" ist die Aufnahme von qualitativen Parametern der Stimme vor Ort einer Aufführung. Anlass zur Konzeption war die Untersuchung einer Stimme „vor und nach“ einer anstrengenden Performance. Die Aufnahmetechnik innerhalb der Box ist ausgefeilt und gut reproduzierbar, sie ermöglicht aber natürlich nicht, die Gesangsstimme in ihrer natürlichen Darbietung zu dokumentieren. Dafür ist die Umgebungssituation zu realitätsfremd, und optimale Aufnahmebedingungen wie beispielsweise reflexionsarme Räume sind natürlich nicht imitierbar. Inter-individuelle Unterschiede können damit jedoch sehr gut ermittelt werden.

**A**нна Wichmann aus Osnabrück berichtete von ihrer Bakk.-Studie, welche die Ergebnisse von 12 Sängern mit funktionalen Stimmproblemen auswertet, die mit manueller Kehlkopf-Behandlung therapiert wurden. Diese unübliche Behandlungsform wurde mit Hilfe mehrerer Methoden evaluiert: mittels DSI-Analyse (Disphonia Severity Index), dem SVHI (Singing Voice Handicap Index), einem Fragebogen sowie über Messungen der Kopfhaltungen mit der CRAFTA - Software. Die Behandlung erfolgte über fünf Wochen (je 20-30 min.). Während die Messwerte und Analysen keine signifikanten Unterschiede zeigten, wurden in den subjektiven SVHI- und VAS-Erhebungen Verbesserungen festgestellt.

**S**ang-Hie Lee und ihre Gruppe von der School of Music, der University in South Florida, stellten mehrere Ansätze von Studien vor, welche aufgrund ihrer Methodik und geringer Fallzahlen hiernach nicht beschrieben werden (Skepsis). Die jüngste Forschungsförderung des Instituts lässt detailliertere Ergebnisse erwarten.

**M**alika Damian aus Osnabrück stellte ihre Studie vor, bei welcher 26 Musiker mit unspezifischen Schulter-Hals Problemen in zwei Gruppen verschieden behandelt wurden. Eine Gruppe erhielt nur die klassische Standard-Physiotherapie, die andere Gruppe zusätzlich eine radiale Schockwellen-Therapie der Triggerpunkte. Die Klienten wurden vor und nach den Behandlungen mittels mehrerer Methoden untersucht: Cervical Range of Motion (CROM by Goniometer), cranio-cervikal angle (CCA by Photoclinimetry) und intensity-pain (IP by VAS.) Alle Teilnehmer der Studie zeigten signifikante Verbesserungen der Schmerzschwelle im VAS; die mittels Schockwellentherapie behandelten Patienten zeigten zusätzlich eine signifikante Verbesserung im Schmerzindex. Zusammenfassend wurde festgestellt, dass diese leicht schmerzhaft zusätzliche Behandlung insbesondere zeitweilig den Schmerz reduziert. Alle Teilnehmer gaben an, dass spezielle Physiotherapie für Musiker benötigt wird.

**E**ine weitere Keynote hielt Gottfried Schlaug von der Boston Harvard Medical School. Der ursprünglich aus Düsseldorf stammende, nun international renommierte Wissenschaftler, ging auf beide seiner Spezialgebiete ein: Zum einen auf die nachweisbaren Änderungen des Gehirns von Musikern, zum anderen auf den Einsatz musikalischer Methoden bei Schlaganfallpatienten. Strukturelle Unterschiede im Gehirn von Musikern sind in den motorischen Regionen, im auditorischen Cortex, im Broca Areal und einem etwa 5-% dickeren Corpus Collosum zu finden. Es wurde u.a. gezeigt, dass bei Pianisten die motorischen Areale beider Hände und bei Geigern die rechte für die linke Greifhand zuständige motorische Hirnhälfte verdickte

Strukturen zeigen. Diese Verdickung zeigte sich auch in einer Darstellung des Gehirns von Albert Einstein. Schlaugg berichtete im zweiten Teil seiner Keynote von seinen Studien bei Schlaganfallpatienten, bei denen bei 5 bis 20% eine „tonedeafness“ (congenital amusia) vorliegt. Experimente zeigten, dass es zwei Systeme zur Tonhöhenerkennung gibt: Ein schnelles, das die Richtungsänderung wahrnimmt, und ein langsames System, welches detailliertere Informationen auswertet. Bei Sprachstörungen im Broca Areal der linken Hirnhälfte wurden erfolgreich mittels musikalisch-rhythmischer Sprach-Pattern die entsprechenden Areale der rechten Hirnhälfte „umtrainiert“, so dass tatsächlich deutliche Sprachverbesserungen demonstriert werden konnten.

**R**ichard Hoppmann et al. von der Medical School der University of South Carolina stellten die modernen Möglichkeiten vor, Ultraschall-Untersuchungen in der Musikmedizin einzusetzen. Heute sind die Geräte deutlich kleiner, billiger und smarter als früher. „GE Scan“ ist z.B. ein kleines und transportables Modell. Sogar für Smartphones gibt es Applikationen, um in Echtzeit Bewegungen und Muster von Nerven, Sehnen oder Muskeln zu visualisieren. Hervorragend sei die Technik auch für die Lehre einzusetzen. Ultraschall mit Power-Doppeler kann beispielsweise bei Musikern durch „Overuse“ entstandene entzündete Stellen zeigen. Die Echtzeitdarstellung ist mittlerweile auch für Laien verständlich vermittelbar.

**V**irginia Wilmerding von der University New Mexico erläuterte die historische Entwicklung ethischer Aspekte wissenschaftlicher Untersuchungen. Heute ist die Einhaltung der Helsinki-Deklaration verbindlich, um Studien zu publizieren. Deren Richtlinien wurden seit 1964 mehrfach aktualisiert. Zentral gilt die Einhaltung von RESPEKT, NUTZEN und RECHT. Denn auch schon einfache Fragebögen können in die Privatsphäre eingreifen und bedürfen einer Genehmigung der Ethik-Kommission („ethic court“).

**W**illiam (Bill) Dawson erläuterte in seinem Beitrag die Optionen der PAMA Literaturdatenbank und unterstrich die Wichtigkeit von Literaturrecherchen in wissenschaftlichen Arbeiten. Erfreulich ist die Neuerung, dass das PAMA Journal in die Meta-Datenbank „PubMed“ aufgenommen wurde!

**M**arshall Chasin, HNO-Arzt und Direktor der Hörforschung an der „Musicians' Clinics of Canada“ in Toronto, erläuterte Grundlagen der Gehörphysiologie. Ferner präsentierte er im schriftlichen Beitrag hilfreiche Überblicke zur Vorbeugung von Hörschaden bei Musikern der unterschiedlichen Instrumentengruppen.

**N**aoataka Sakai von der Yokohama University Japan beeindruckte mit einem guten Überblick über die Typen von „Overuse“-Symptomen bei Pianisten. Eine Statistik von 1016 untersuchten Pianisten ergab folgende Fallzahlen: | 242: Sehnen(scheiden)-Entzündungen | 273: Enthesiopathien (gelenksnaher Schmerz) | 168: Muskelschmerzen | 85: Gelenkschmerzen | 229: neurologische Störungen | 52: Sonstige. Weitere Aufschlüsselungen sind im schriftlichen Beitrag angegeben. Häufigste Ursache für die Probleme sei die Spieltechnik, wobei Sakai insbesondere die "Überspreizung" des Daumens und des kleinen Fingers angibt.

**P**eter Visentin von der Lethbridge University in Atlanta Kanada zeigte die physiologischen Probleme auf, denen Dirigenten ausgesetzt sind. Je nach Größe des Ensembles werden die Dirigier-Anweisungen als kleine oder übertrieben große Gesten den ausführenden Musikern mitgeteilt. Oftmals werden - insbesondere bei großen Bewegungen - Überlastungen in Kauf genommen, da den Dirigenten grundlegende Kenntnisse der Biomechanik fehlen. Die Folgen mangelnder Kenntnis eines Konzeptes für Kompensationsbewegungen wurde anhand einer Fallstudie mittels 3D-Bewegungsanalyse näher beleuchtet. Konsequenterweise sollten daher auch Dirigenten in ihrer Ausbildung die Grundlagen der Physiologie erlernen.



**C**hristoff Zalpour vom Institut für angewandte Physiotherapie in Osnabrück berichtete von seinen Erfahrungen im neu eingerichteten Zentrums für Musikergesundheit an der Musikhochschule Osnabrück. Nach den ersten 200 behandelten Fällen bestätigt er den tatsächlichen Bedarf an Physiotherapie bereits von jungen Musikstudenten. Die durchschnittliche Behandlungsdauer betrug 10 Einheiten á 25 Minuten pro Klient, wobei der erste Termin einer doppelten Einheit entsprach. Häufigste Klienten sind Geiger - Sänger - Gitarristen - Pianisten - Schlagzeuger. Die Möglichkeit der Inanspruchnahme ist auf Studenten der Instrumental/Gesangspädagogik eingegrenzt, wobei Klassik und Jazz/Pop/Musical-Studienzweige gleichermaßen vertreten sind. Einzigartig ist das Finanzierungskonzept der Behandlung über den Topf der allgemeinen Studiengebühren ! So sind die Behandlungen völlig gratis und daher die Hemmschwelle gering, eine Behandlung aufzusuchen.

**R**anelli et al. von der Abteilung für Physiotherapie an der Curtin University aus Australien legten Ergebnisse einer größeren Studie (n= 731) mit Kindern und Jugendlichen zwischen 7 und 17 Jahren vor. Die Arbeit dokumentiert muskuloskeletale Probleme, welche bereits bei Spiel- und Überzeiten von 30 Minuten auftreten können. Betroffene sind überwiegend die Arme. Als Hauptursachen werden fehlende Pausen, unvorbereitet langes Üben oder falsche Spielmuster angegeben. Generell ist das Risiko der weiblichen Gruppe um 60% größer; das Risiko einer Beeinträchtigung steigt pro Lebensjahr um etwa 20%.

**C**hristine Guptill des Joseph Healthcare Forschungszentrums in Kanada wurde mit dem "Young Investigator Award" ausgezeichnet. Sie präsentierte besonders interessante Fallstudien von gesundheitlich betroffenen Musikern und deren Probleme und Ursachen im Hintergrund, welche in der medizinischen Alltagswelt zu kurz kommen.

"Hinsetzen und mit ihnen reden" kostet Zeit und übersteigt normalerweise die Behandlungszeit. Die Studie hatte daher zum Ziel, die persönlichen und sozialen Hintergründe von 10 spezifischen Fällen eingehend zu dokumentieren. Die Präsentation vermittelte mit eindrucksvollen persönlichen Zitaten der Betroffenen ein gutes Stimmungsbild.

**V**ieelfältige und eindrucksvolle Vorträge gingen auf besondere Bedürfnisse und Probleme von Tänzern ein, wobei die Tagung parallel auch mehrere Workshops anbot.

**D**agmar Wolff von der Musikuniversität Karlsruhe führte unter dem Titel "Work Smarter, Not Harder: Ten Steps for Musicians to Practice Healthier" theoretisch und praktisch in ihre Unterrichtsmethoden ein. Die zehn vorgestellten Übungen bezwecken: die Bewusstwerdung von Geist und Körper, Haltungsverfindung, Übungen zur Dehnung von Muskeln zur Nervenaktivierung, zu Mobilität, Feinmotorik und Atmung.

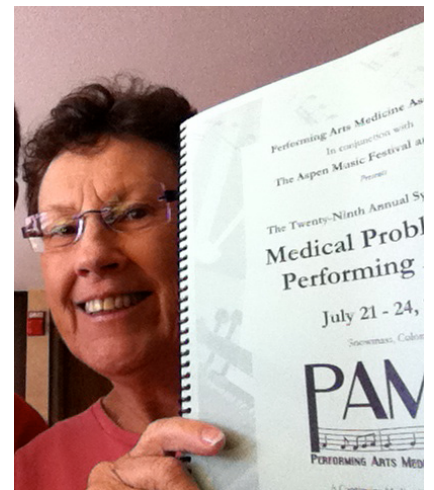
**I**n Summe war die Tagung reich an neuen Eindrücken und spannenden Beiträgen. In der Generalversammlung der PAMA wurde die internationale Zusammenarbeit hervorgehoben. Die persönlichen Bekanntschaften tragen sicherlich auch der verstärkten internationalen Vernetzung der ÖGfMM bei.

Matthias Bertsch, Juli 2011

## Internationale Treffen mit „Schwestergesellschaften“



USA



**MARY FLETCHER**, Executive Director: American Performing Arts Medical Association

29. Symposium of the American Performing Arts Medical Association (PAMA) 21.-24. July 2011 Snowmass, CO (USA) „Hidden Costs of Performance Stress“

**BRONWEN ACKERMANN** (President of the Australian Society for Performing Arts healthcare), **SONIA RANELLI** (AUS), **DALE RICKERT** (AUS), Members of the American Performing Arts Medical Association - **WILLIAM BILL DAWSON** (USA), **PETER VISENTIN** (USA); **JOHN CHONG** (CAN), Medical Director of the Musicians' Clinics of Canada and **MATTHIAS BERTSCH** (Austria)



**BONI RIETVELD**, Trompeter und Präsident des Holländischen Vereins für Tänzer- und Musiker- Medizin (NVDMM) beim Kurs „Tanz- und Musikermedizin“ für Hausärzte und Betriebsärzte auf Burg Feistritz (7.-10. Oktober 2010) und **MATTHIAS BERTSCH**, Trompeter und Präsident der österreichischen Schwestergesellschaft.

NIEDERLANDE



**PIA BUCHER**, Ehren-Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin & **MATTHIAS BERTSCH** bei der ÖGfMM Tagung 2011 (linkes Photo), sowie gemeinsam mit **SABINE SKOPAL** und der aktuellen Präsidentin der SMM bei der Tagung in Genf 2010.





**ÖGFMM**  
Österreichische Gesellschaft für  
Musik und Medizin

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

# Musizieren als Höchstleistung

## WISSENSCHAFTLICHE TAGUNG MIT VORTRÄGEN & WORKSHOPS

Thematische Schwerpunkte

- Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen bei Musikern
- Arbeitsmedizinische Anforderungen im Musikeralitag
  - Vermittlung präventiver Konzepte

**25. / 26. März 2011**

Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

1030 Wien, A.-v.-Webern-Platz 1 - Joseph Haydn Saal



## „Musizieren als Höchstleistung“ SYMPOSIUM 25. - 26. MÄRZ 2011

Unter dem Ehreenschutz von

**GMD Franz Welser-Möst**



Foto © AP/WideWorld

„Es ist wichtig, dass das Potenzial, das in den Grenzbereichen zwischen den einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen liegt, erkannt wird. Und es ist richtig, dass die Annäherung von Medizin und Musik zum Wohl des Menschen gefördert wird. Denn Wissenschaft und Kunst gehören zusammen – ihre Interaktion kann nachweislich positive Auswirkungen auf unser Leben haben.“

Für das Symposium wünsche ich viel Erfolg!

Mit freundlichen Grüßen,  
**Franz Welser-Möst**

**FREITAG 25.3.**

8:30 Uhr:

**Registrierung**9:30 Uhr: **Begrüßung** Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch9:35 Uhr: **Kunst & Gesundheit** Univ.-Prof. Mag. Gregor Widholm9:45 Uhr: **Zur Notwendigkeit eines Zentrums für MusikerInnenGesundheit** Univ.-Prof. Dipl.-Rhyth. Angelika Hauser-Dellefant9:50 Uhr: **Ärztliche Betreuung von Sängern und Musikern auf Konzertreisen** Dr. med. Kurt Neuwirth-Riedl10:30 Uhr: **Quo vadis, Teufelsgeiger? Ein Forschungsprojekt im Spannungsverhältnis zwischen Kunst-Wissenschaft-Therapie** Dr. Magdalena Bork**Kaffeepause**

11:10 Uhr:

**Verknüpfung zwischen Therapie und Musizieren: Manualmedizinisch-neuroorthopädische Funktionsanalysen in der Musikermmedizin** Dr. med. Dipl. Mus. Anke Steinmetz

11:30 Uhr:

**Wird durch das Querflötenspiel das Risiko, muskuloskeletale Beschwerden zu entwickeln, erhöht?** DPT Barbara Gödl-Purrer; BSc. Katharina Mayr; MMSc. Beate Salchinger

11:50 Uhr:

**Die Rolle der Physiotherapie in der Prävention von Störungen des Bewegungsapparates bei InstrumentalmusikerInnen** BSc. Elisabeth Bertoli; DPT Barbara Gödl-Purrer; MMSc. Beate Salchinger

12:10 Uhr:

**Die Bedeutung der Bindegewebsphysiologie in der physiotherapeutischen Behandlung des Overuse-Syndroms bei Musikern** Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT Alexandra Türk-Espitalier

12:30 Uhr:

**Fallbeispiele zur Behandlung der Musikerdystonie** Dr. Jasmin Kechvar-Parast; Ao. Univ.-Prof. Dr. Bernhard Voller

12:50 Uhr:

**Musik bewegt uns / Ein Projekt für Studierende und Lehrende** Univ.-Prof. Walter Wretschitsch

13:00 Uhr:

**Fallbeispiel: Behandlung einer Lippenlähmung bei einem professionellen Hornisten nach schwerem Schädel-Hirn-Trauma** Dr. med. Michael Peschka

13:10 Uhr:

**Mittagspause**

14:30 Uhr:

**Akustische Analyse der Intonationsgenauigkeit bei klassischen Sängern** DI Philipp Aichinger; Bakk. art. Tamara Jagersberger; BSc Felicitas Feichter; Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler

14:50 Uhr:

**Stimmfeldmessungen zur Beurteilung der Sängerstimme** BSc. Felicitas Feichter; DI Philipp Aichinger; Birgitta Aichstill; Dietlinde Gättinger; Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler

15:10 Uhr:

**Die Visualisierung der Atmungsbewegungen des Bauch- und Brustraumes als Unterstützung der Selbstwahrnehmung der Atmung mit Focus auf eine ökonomisierte Phonation** Prof. Dipl.-Päd. Werner Jocher

15:30 Uhr:

**Stilspezifische Stimmbelastung - Die gesangspädagogische und computergestützte Beurteilung stimmlicher Ermüdung und Belastung** MMag. Dr. Elke Nagl; Birgitta Aichstill; Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler

15:50 Uhr:

**Untersuchungen zur Vibratoausprägung in dramatischen und lyrischen Gesangsstimmen** Bakk. art. Tamara Jagersberger; DI Philipp Aichinger; BSc. Felicitas Feichter; Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler

16:10 Uhr:

**Stimmliche Risikofaktoren bei Sängern** Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler

16:30 Uhr:

**Kaffeepause**

17:00 Uhr:

**Als Musiker in einer Psychosomatischen Klinik** Stefan Walther Hiby

17:20 Uhr:

**Entwurf einer MusikerInnen-Psychologie und ihre Unterstützungsmöglichkeiten für MusikerInnen im Höchstleistungsbereich** Mag. phil. BA Stephan Mantsch

17:40 Uhr:

**Prozessorientierte Arbeit mit Aufstellungen als Angebot für Musikstudentinnen** Dr. Monika Weis-Danhofer

18:00 Uhr:

**Musik-Coaching - Ein Instrument zur Leistungsoptimierung bei Musikern und Musikerinnen - Ansätze für eine Professionalisierung in der Musikausbildung** O. Univ.-Prof. Dr. Gabriele Hofmann

18:20 Uhr:

**Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) als Methode zur Prävention und Therapie von musikerspezifischen physischen Problemen und Stresskrankheiten** Eva Furrer

18:40 Uhr:

**Medizinische Hypnose - eine präventive und therapeutische Option für musikerspezifische Problemstellungen** Mag. Elisabeth Gazzó

19:00 Uhr:

**Come-Together-Achterl** (Weinverkostung)**SAMSTAG 26.3.**

9:00 Uhr:

**Workshop-Registrierung**

10:00 Uhr:

**ROUND-TABLE: Anforderungen an professionelle MusikerInnen** Maya Hakvoort; O.Univ.-Prof. Heinrich Schiff; O.Univ.-Prof. Peter Schmidt; O.Univ.-Prof. Jan Gottlieb Jiracek von Arnim

11:00 Uhr:

**Musikermedizin in der Praxis der Physikalischen Medizin und Rehabilitation - Darstellung rehabilitativer Strategien und didaktischer Aspekte** OA Dr. med. Bernhard Riebl

11:20 Uhr:

**Die Wirbelsäule beim Instrumentalspiel** Dr. med. Martin Donner

11:40 Uhr:

**Leistungsstark durch richtige Ernährung: moderne Ernährungswissenschaft und traditionelle östliche Ernährungslehren (Posterbeitrag)** Monica Dirnberger



11:42 Uhr:

**Burn-Out bei Musikern (Posterbeitrag)** Mag. rer. nat. Thomas Biegl

11:44 Uhr:

**Ergonomische Behelfe für Musikinstrumente (Posterbeitrag)** Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch

12:00 Uhr:

**Mittagspause**

## WORKSHOPS

13:00 Uhr:

**Raum 1: Bewegungsanalyse am Instrument als integraler Bestandteil der musikermedizinischen Diagnostik** Dr. med. Dipl. Mus. Anke Steinmetz; Claudia Keil

**Raum 2:**

**Leistungsfähig durch typspezifische Ernährung** Monica Dimberger

**Raum 3:**

**There is no such thing as a right position, only .... the right direction (F.M. Alexander)** Michael Parkinson; Dr. Herbert Steger

14:00 Uhr:

**Raum 1: Bewegungs- und Interpretationstechnik: Übungen für ein besseres Körpergefühl am Instrument** Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT Alexandra Türk-Espitalier

**Raum 2:**

**Prozessorientierte Arbeit mit Aufstellungen - Ein Angebot als Selbstführungsmöglichkeit** Dr. Monika Weis-Danhofer

**Raum 3:**

**Den Körper als Instrument einstimmen! - Wohlspeisung und Flexibilität finden mit Ballübungen und Einsatz von Imagination aus der Franklin-Methode®** Hedi Milek

15:00 Uhr:

**Kaffeepause**

15:30 Uhr:

**Raum 1: Wer trägt mein Instrument? Feldenkrais in der Praxis** Mag. Barbara Simon

**Raum 2:**

**Stressbewältigung im Musikerberuf** Dipl. Mus. Pia Bucher

**Raum 3:**

**Terlusologie® - typenrichtiges Verhalten und Körperhaltung, v.a. Sitzen und Stehen von MusikerInnen** Eva Furrer

16:30 Uhr:

**Raum 1: Wie Einstellung, Wahrnehmung und Umwelt Höchstleistungen fördern bzw. hemmen** Mag. rer. nat. Thomas Biegl

**Raum 2:**

**Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) als Methode zur Prävention und Therapie von musikerspezifischen physischen Problemen und Stresskrankheiten** Eva Furrer

17:30 Uhr:

**Tagungsende**



9:30 bis 9:35 Uhr

## Begrüßung

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. **MATTHIAS BERTSCH**

• Die Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung des Instituts für Musik- und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie der Musikuniversität Wien erfüllt wesentliche Aufgaben eines Instituts für Musikphysiologie. Deren Erkenntnisse werden hier schwerpunktmäßig in praxisnahen und individuellen Angeboten umgesetzt.

Die theoretischen Hintergründe von und der Umgang mit physischen Problemsituationen werden in entsprechenden Vorlesungen und Praktika vermittelt; wissenschaftliche Studien und Seminare ergänzen das Angebot. Oftmals hat diese Art der begleitenden Unterstützung entscheidenden Anteil am Studienerfolg.

Die Zielsetzungen der Lehrveranstaltungen sind: Vorbeugung von berufsbedingten Beschwerden; Überwindung von physischen und psychischen Blockaden; Optimierung von Übe- und Trainingsabläufen mit Hilfe von sensomotorischen Methoden; allgemeine Schulung der Eigenwahrnehmung und Wahrnehmungsfähigkeit; Positiver Umgang mit Lampenfieber und Auftrittssituationen.

Da der Bedarf das Angebot aber immer noch deutlich übersteigt und lange Wartelisten die Betreuung Betroffener und Interessierter verzögern, wird derzeit - in Zusammenarbeit mit institutsübergreifenden Lehr- und Serviceangeboten - an einer Umstrukturierung der Abteilung zu einem umfassenden Zentrum für MusikerInnengesundheit gearbeitet..

• 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 Vernetzung derer, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von Musikern beteiligt sind. Die Zusammenarbeit mit musikalischen Aufführungstätigkeiten, Berufssortieren und musikalischen Ausbildungsinstitutionen (Musikschulen, Konservatorien, Musikuniversitäten etc.) soll etabliert und vertieft werden. Andere darstellende Künstler und ihre Institutionen sollen hierbei ebenfalls Berücksichtigung finden.

9:35 bis 9:45 Uhr

## Kunst & Gesundheit

UNIV.-PROF. MAG. GREGOR WIDHOLM

Nach der Begrüßung werden einige Aspekte des professionellen Musizierens angesprochen und der an der Universität für Musik und darstellende Kunst geplante Schwerpunkt Kunst & Gesundheit kurz vorgestellt.

Individuelle und generelle Erfahrungen und Erkenntnisse aus meinem knapp 40jährigen Musikerleben in Wien werden zur Diskussion gestellt.

UNIV.-PROF. MAG. GREGOR WIDHOLM (Vize rektor)  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Email: [widholm@mdw.ac.at](mailto:widholm@mdw.ac.at)

1966 Studium an der TU-Wien und Konzertsach Horn an der Musikakademie Wien.  
1971-2007 Mitglied des Wiener Volksopeorchesters. Daneben Mitglied verschiedener Ensembles. Zahlreiche Plattenaufnahmen (Polygram, Deutsche Grammophon Archiv Produktion, EMI, Teldec, Amadeo, Nippon Columbia) und Konzerte (zum Teil solistisch) in Europa und Asien.

1980 Aufbau des Instituts für Wiener Klangstil (Musikalische Akustik) als Forschungsinstitut. Begründer der Musikalischen Akustik und der digitalen Messtechnik für Musikinstrumente in Österreich, zahlreiche Innovationen und Neuentwicklungen auf dem Gebiet der Qualitätsbeurteilung und Optimierung von Musikinstrumenten die weltweit im Einsatz stehen. Präsident der Austrian Acoustics Association und Vorstandsmitglied zahlreicher internationaler wissenschaftlicher Gesellschaften.

Professor für Musikalische Akustik und seit 2007 Vize-Rektor für International and Public Relations der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

9:45 bis 9:50 Uhr

## Zur Notwendigkeit eines Zentrums für MusikerInnenGesundheit

UNIV.-PROF. DIPL.-RHYTH. ANGELIKA HAUSER-DELLEFANT

Seit geraumer Zeit folgen Musikhochschulen im internationalen Umfeld dem Ruf nach einer optimalen gesundheitlichen Unterstützung für MusikerInnen. An vielen deutschen Institutionen wurden bereits Lehrstühle und Forschungseinrichtungen etabliert.

In Wien ist die Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung die größte Einrichtung der mdw zur Förderung der Gesundheit der Studierenden (Bewegungsschulung, Betreuung in Problemsituationen, Prophylaxe), unterstützt durch Projekte und Initiativen anderer Institute, wie z.B. durch das Projekt Musik und Muskel am Institut Franz Schubert. An der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung sind derzeit im Wahlfachbereich 10 Lehrende mit praktischer Körperarbeit, Entspannungstraining, Coaching und Mentaltraining beauftragt. Wahlfächer und Forschungsseminare finden großes Interesse, sind jedoch aufgrund der aktuellen Personal- und Infrastruktur nur in limitiertem Umfang möglich.

Im Pflichtfachkanon für die Bereiche Instrumental- und Gesangspädagogik und Instrumentalstudium sind theoretische Lehrveranstaltungen eingerichtet, allerdings nur mit einer halben bzw. einer Wochenstunde. Außerdem sind entsprechende Module und Schwerpunkte in den Lehrplänen verankert, die zur Vertiefung dienen.

Bei der musikermedizinischen Betreuung ist die Unterstützung für Studierende mangels Personal noch nicht ausreichend etabliert. In der Lehrveranstaltung Musikermedizinische Beratung mit praktischen Übungen können nur wenige Studierende betreut werden. Insgesamt ist derzeit extramural eine flächendeckende hochqualitative musikermedizinische Versorgung der Studierenden - auch in Anbetracht deren größtenteils beschränkter finanzieller Möglichkeiten - nicht gegeben. Von Seiten der Universität gibt es hier noch kein konkretes Angebot.

Im Haus werden bereits Überlegungen zur Vernetzung und zum Ausbau des Fachbereiches angestellt. Zielvorgaben für ein Zentrum für Musikergesundheit aus dem Blickwinkel der Abteilung Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung sind die Förderung einer optimalen Prophylaxe durch Bewegungsschulung, Bewegungsanalyse und Coaching sowie die optimale gesundheitliche Unterstützung der Studierenden im musikermedizinischen Erkrankungsfall. Schließlich bedarf es auch des Ausbaus wissenschaftlicher Untersuchungsmöglichkeiten, in welchen musikermedizinische Fragestellungen aus- und bearbeitet werden können, um auch damit den hohen Anforderungen, die an eine Elite-Universität gestellt werden, entsprechen zu können.

UNIV.-PROF. DIPL.-RHYTH. ANGELIKA HAUSER-DELLEFANT (Professorin für Rhythmik; Bewegungstheater; Franklin-Methode)  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Email: [hauser@mdw.ac.at](mailto:hauser@mdw.ac.at)

Rhythmikstudium an der Hochschule für Musik und Theater Hannover; Studium des Bewegungstheaters bei Jacques Lecoq und Philipp Gaulier in Paris; Diplom in Imaginativer Bewegungspädagogik.  
Seit 1982 Lehrende an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, seit 2002 Leiterin des Institutes für Musik und Bewegungspädagogik sowie Musiktherapie; Lehrende für die Fächer „Rhythmik“, „Übungen zur Rhythmik“ und „Bewegungspädagogik und Didaktik der Bewegungserziehung“.  
1992 bis 2005 Lehrende an der Abteilung für zeitgenössischen Tanz an der Bruckner-Privatuniversität in Linz, u.a. für das Fach Theater für TänzerInnen; Kurs- und Vortragstätigkeit im In- und Ausland.

9:50 bis 10:30 Uhr

## Ärztliche Betreuung von Sängern und Musikern auf Konzertreisen

DR. MED. KURT NEUWIRTH-RIEDL

Die ärztliche Begleitung einer großen Gruppe von Menschen auf einer mehrwöchigen Fernreise ist eine Herausforderung. Es wird berichtet über das vierwöchige Gastspiel der Wiener Staatsoper in Tokio 2004 (Don Giovanni und Le Nozze di Figaro, beides szenisch) und über die Ostasientournee der Wiener Staatsoper von 2007 (Le Nozze, konzertant).

Einige wichtige Aspekte werden diskutiert:

- Vorbereitung und Organisation
- Beschränkung der Ressourcen auf Reisen
- Keine freie Arztwahl, dafür direkter Zugang zu ärztlicher Beratung
- Körperliche Erkrankungen psychische Probleme
- Problemfeld ärztliche Schweigepflicht
- The show must go on
- Stimmung in der Gruppe, Zusammenhalt der Gruppe

Dr. Kurt Neuwirth-Riedl (Facharzt für HNO)

HNO-Ordination in Klosterneuburg Email: [admin@hno-neuwirth.at](mailto:admin@hno-neuwirth.at)

Geboren 1955 in Wien  
Studium der Informatik an der TU Wien 1973-1978, Abschluss 1978 Dipl.Ing.  
Medizinstudium Univ.Wien 1977-1982, Abschluss 1982 Dr.med  
Turnusarzt im LKH Tulln 1982-1984

HNO-Facharzt Ausbildung auf I.HNO-Univ.Klinik Wien 1984-1988

HNO-Ordination in Klosterneuburg seit 1991

Referent an der Akademie für den Logopädischen Dienst 1992-1996

Begleitender HNO-Facharzt für die Wiener Staatsoper

Tokio-Gastspiel 2004 und Asien-Tournee 2007

10:30 bis 10:50 Uhr

## Quo vadis, Teufelsgeiger? Ein Forschungsprojekt im Spannungsverhältnis zwischen Kunst-Wissenschaft-Therapie

Dr. **MAGDALENA BORK**

Im FWF-Projekt „Quo vadis, Teufelsgeiger?“ seit März 2010 an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien angesiedelt, geht es um die Erforschung von kreativen und geistigen Freiräumen, die mithilfe freier, non-idiomatischer Improvisation und eigensprachlicher idiolektischer Gespräche initiiert werden. Im Angesicht der drastischen Wandlungen in unserer gegenwärtigen kulturellen Landschaft werden heutige MusikerInnen jenseits der traditionellen Laufbahn eines professionellen Orchestermusikers -musikerin mit vielen neuen Herausforderungen konfrontiert: sowohl der fachliche wie auch der persönliche Leistungsdruck steigen, während gleichzeitig die Ausbildung oftmals nach wie vor dem romantischen Ideal der Meisterlehre folgt.

Die Entwicklung authentischer Identitäten und selbsttätiger Künstlerpersönlichkeiten wird häufig noch immer hinter die fachlich-instrumentale Hochleistungsakrobatik gestellt. Hier setzt das Forschungslabor „Quo vadis, Teufelsgeiger?“ an und lädt InstrumentalistInnen ein, ihr persönliches Potential (wieder) zu entdecken, indem es sie durch die künstlerische Praxis des freien Improvisierens zu der ursprünglichen Motivation ihres musikalischen Tuns führt: der Hingabe an die Musik und der Freude am gemeinsamen Musizieren, sowie zu der eigenen, individuellen Ausdruckskraft.

Im Laufe des Projekts zeichneten sich Wirksamkeiten ab, die weitreichende Bedeutung haben könnten für die Präventionsforschung in der Musikmedizin. Die Freiräume, die durch das Spielen des Ereignisses entstanden sind, zeigten positive Rückwirkung auch auf die sonstige Beschäftigung des Musikers mit sich und seinem Instrument. Das eigensprachliche Improvisieren das authentische Musizieren kann somit gesundheitsfördernd auf die MusikerInnen wirken, und ihnen in Folge auch den Weg in einen befriedigenden Berufsalltag erleichtern.

Dr. **Magdalena Bork (Wissenschaftlerin (Post Doc) und Musikerin)**  
 Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Email: [magdalenabork@oon.at](mailto:magdalenabork@oon.at)

Magdalena Bork, geb. 1975 in Polen, absolvierte die Studien Orchesterdiplom an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg sowie Konzertfach Flöte an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. Neben der Tätigkeit als freischaffende Musikerin schloss sie Ende 2007 ihr von der Österreichischen Akademie der Wissenschaften gefördertes Doktorstudium ab. 2010 erschien beim Schott Music Verlag das daraus entstandene Buch „Traumberuf Musiker? Herausforderungen an ein Leben für die Kunst“.

Seit März 2010 forscht sie als Post Doc in einem vom Österreichischen Wissenschaftsfonds (FWF) geförderten Projekt „Quo vadis, Teufelsgeiger?“ gemeinsam mit Maria Gstätter und Reinhard Gagel im Bereich Musikausbildung und Beruf zum Einfluss von freier Improvisation auf die Persönlichkeits- und berufsentwicklung klassischer MusikerInnen. Das Projekt ist bis März 2012 an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien angesiedelt. Aus ihrem Forschungsbereich publiziert Magdalena Bork regelmäßig in Fachzeitschriften wie „Das Orchester“, „nmz“, „Üben&Musizieren“. Sie lebt in Wien und ist Mutter von drei Söhnen.

11:10 bis 11:30 Uhr

## Verknüpfung zwischen Therapie und Musizieren - Manualmedizinisch-neuroorthopädische Funktionsanalysen in der Musikmedizin

Dr. **MED. DIPL. MUS. ANKE STEINMETZ**

Schmerzsyndrome des Bewegungssystems gehören zu den häufigsten Erkrankungen professioneller Musiker. Epidemiologische Untersuchungen zeigen, dass bis zu 80% der Orchestermusiker unter Instrumentalspiel-assoziierten myofaszialen Schmerzsyndromen (IAMS) leiden, welche sie in der Ausübung ihres Berufes einschränken. Die Situation an den Musikhochschulen zeigt jedoch deutlich, dass sich die Beschwerden nicht erst im Laufe des späteren Berufslebens entwickeln. Die an Musikstudenten durchgeführten Studien ergeben ähnliche Daten.

Aufgrund klinischer Erfahrungen werden verschiedenste Risikofaktoren als potentielle Einflussfaktoren auf die Entstehung von Überlastungsbeschwerden bei Musikern beschrieben und diskutiert. Hierzu gehören anatomische Voraussetzungen, muskuläre Kondition, die psychische Konstitution, aber auch instrumentaltechnische sowie ergonomische und Arbeitsplatzfaktoren. Diese Faktoren gilt es in die Diagnostik bei der Behandlung erkrankter Musiker mit einzubeziehen. Insbesondere ist aber auch eine gezielte muskuloskeletale Untersuchung des Musikers notwendig, welche durch eine manualmedizinisch-neuroorthopädischen Funktionsanalyse ohne, sowie mit dem Instrument ergänzt werden sollte. Eine videogestützte Bewegungsanalyse am Instrument ermöglicht die Funktionsanalyse der Bewegungs- und Haltungsmuster beim Musizieren und erhebt zusätzliche Informationen zur konventionellen orthopädischen Untersuchung, welche in die Therapieplanung mit einbezogen werden sollten.

In der Behandlung von Musikern mit Instrumentalspiel-assoziierten myofaszialen Schmerzsyndromen ist es nicht nur wichtig, die muskuloskeletalen Funktionsstörungen aufzuarbeiten, sondern insbesondere wiederhergestellte oder neu erlernte Bewegungs- und Haltungsmuster ins Instrumentalspiel zu integrieren. Voraussetzung dafür ist ein gut funktionierendes Stabilisationssystem der Wirbelsäule, welches häufig vorher trainiert und geschult werden muss. Die Integration therapeutisch erarbeiteter Haltungs- und Bewegungsstrategien in das Instrumentalspiel, ist notwendig, um zu verhindern, dass der Musiker am Instrument wieder in seine automatisierten, aber durch den Schmerz häufig dysfunktional gewordenen Bewegungsmuster, zurück fällt. Dieser Prozess kann durch die videogestützte Bewegungsanalyse unterstützt werden, zusätzlich kann Biofeedback eingesetzt werden.

Diese Verknüpfung von Therapie und Instrumentalspiel ist häufig der Schlüssel zum Therapieerfolg, allerdings ist insbesondere bei schon chronisch gewordenen Schmerzen Schmerzkonzept beruht und insbesondere das Therapiekonzept, welches auf einem bio-psycho-sozialen Schmerzkonzept beruht und insbesondere auch psychologische Therapieverfahren mit einbezieht unabdingbar.

Dr. med. Dipl. Mus. **Anke Steinmetz (Oberärztin, Leiterin Institut für Musikmedizin Berlin-Brandenburg)**  
 Institut für Musikmedizin Berlin-Brandenburg der Klinik für Manuelle Medizin, Sana Kliniken Sommerfeld  
 Email: [a.steinmetz@sana-hu.de](mailto:a.steinmetz@sana-hu.de)

Studium der Medizin in Heidelberg/Mannheim und Freiburg i. Breisgau sowie Violinstudium mit künstlerischem Diplom in Klagenfurt/Österreich, seitdem fortgesetzte Konzerttätigkeit. Promotion über Craniomandibuläre Dysfunktionen bei Geigern und Auszeichnung mit dem Wissenschaftspreis der DGfMM 2003, sowie mit dem Alice G. Brandfonbroner Award der amerikanischen Musikmedizinergesellschaft 2006. Ärztliche Ausbildung zur Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Weiterbildung/Zusatzbezeichnung in Manueller Medizin/Chirotherapie, Akupunktur, Osteopathie und spezieller Schmerztherapie. Seit 2007 Oberärztin der Klinik für Manuelle Medizin Sommerfeld und Einrichtung einer Musikersprechstunde in Berlin. 2009 Gründung und ärztliche Leitung des Instituts für Musikmedizin Berlin-Brandenburg an der Klinik für Manuelle Medizin Sommerfeld.



11:30 bis 11:50 Uhr

### Wird durch das Querflötenspiel das Risiko, muskuloskeletale Beschwerden zu entwickeln, erhöht?

**DPT BARBARA GÖDL-PURRER; BSc. KATHARINA MAYR; MIMSc. BEATE SALCHINGER**

Die vorhandene Literatur beschreibt das Risiko für muskuloskeletale Beschwerden bei MusikerInnen mit 34% bis 87%. Bei QuerflötenspielerInnen scheinen die Wirbelsäule und oberen Extremitäten besonders von Over- und Underuseproblemen betroffen zu sein.

PhysiotherapeutInnen sind mit der Behandlung und Prävention neuromyofaszialer Beschwerden befasst, indem sie aus beobachteten Haltungs- und Bewegungstereotypen auf Prädispositionsbereiche für Over- und Underuseprobleme schließen können. Weiters sind PhysiotherapeutInnen kompetent durch Üben und Training sowohl auf die komplexe Motorik von Haltung und Bewegung, als auch auf Teilfunktionen relevanter Strukturen gezielt Einfluss zu nehmen. Im Umgang mit der speziellen Problematik des Querflötenspiels ist es daher wichtig, die instrumentenspezifische Haltung zu analysieren, Prädispositionsbereiche für muskuloskeletale Beschwerden zu erkennen, und darauf aufbauend gezielte Adaptationen in der Mechanik der Haltung anzuleiten sowie ergonomisch wichtige Übe- und Trainingsprogramme zu erarbeiten.

Die aktuell eingesehene Studienlage gibt bezüglich Häufigkeitsverteilung der Beschwerdelokalisationen bei QuerflötenspielerInnen keine einheitlichen Angaben für die behandelte Fragestellung. Ebenso kann anhand der Literatur keine eindeutige Aussage über eine ideale Normhaltung beim Querflötenspiel abgeleitet werden. Wissenschaftliche Aussagen zur Korrelation von Haltungstendenzen und Beschwerdebild konnten ebenfalls nicht gefunden werden.

Aus einer Kombination dreier beschriebener Haltungstendenzen beim Instrumentalspiel der Querflöte wird daher eine Ideallhaltung hypothetisch beschrieben. Weiters werden Empfehlungen für präventive Maßnahmen im aktiven Übereith sowie aus dem Bereich der Ergonomie erarbeitet und aus der bestehenden wissenschaftlichen Literatur zu relevanten Fragestellungen begründet.

Weitere Forschung im Bezug auf den Zusammenhang von muskuloskeletalen Beschwerden mit Haltung, individuellen Statikverhältnissen und Kraufausdauer bei QuerflötenspielerInnen wäre notwendig, um effiziente Therapiemaßnahmen setzen zu können. Forschungsfragen werden aufgeworfen und konkrete Studienprojekte umrissen.

**DPT Barbara Gödl-Purrer (Lehrende im Studiengang Physiotherapie)**  
**FH JOANNEUM GRAZ Email: barbara.goedl-purrer@fh-joanneum.at**

Physiotherapeutin in eigener Praxis über 15 Jahre. Regelmäßig Musiker als Klienten, vor allem aus dem Instrumentalspiel: Klavier, Cello, Violine, Querflöte.  
Behandlung mit aktiver Übungstherapie und Zusammenarbeit mit Musikpädagogen in Bezug auf Änderung von Spielgewohnheiten und automatisierten Spielhaltungen. Derzeit: Betreuung von Bachelorarbeiten der Studierenden Physiotherapie an der FH-joanneum. Themenkreis Musikmedizin und Therapie von MusikerInnen.

11:50 bis 12:10 Uhr

### Die Rolle der Physiotherapie in der Prävention von Störungen des Bewegungsapparates bei InstrumentalmusikerInnen

**BSc. ELISABETH BERTOLLI, DPT BARBARA GÖDL-PURRER; MIMSc. BEATE SALCHINGER**

Mit einer Prävalenz von 39% - 87% sind muskuloskeletale Beschwerden bei MusikerInnen ein großes Problem. Häufigste Musikerpathologie ist das Overuse Syndrome, das Muskeln, Sehnen und Bänder betreffen kann. In der Literatur werden einige Faktoren genannt, die sich fördernd auf die Entstehung eines Overuse Syndroms auswirken können, unter anderem eine ungünstige instrumentenspezifische Konstitution des/der MusikerIn, verlängertes Üben ohne Pausen und zu hohe Spielintensitäten.

Da eine Voraussetzung für exzellente Spielweise und somit für den Erfolg als BerufsmusikerIn ein gesunder Bewegungsapparat ist, stellt sich die Frage, durch welche physiotherapeutischen Interventionen man der Entstehung eines Overuse Syndroms entgegenwirken kann. Um diese Frage zu beantworten, befasst sich die Arbeit mit den Entstehungsursachen des Overuse Syndroms und zählt Möglichkeiten auf, das Auftreten dieser Pathologie durch physiotherapeutische Präventionsmaßnahmen zu verhindern.

Literatur zu bestehenden Präventionsprogrammen für MusikerInnen, um ein Overuse Syndrom zu verhindern, gibt es wenig. Deshalb erstellt die Autorin ein allgemeines Präventionskonzept für MusikerInnen und bedient sich zur Veranschaulichung der physiotherapeutischen Maßnahmen der Instrumentengruppe der Violinen.

Obwohl es durch einen Mangel an Literatur keine wissenschaftliche Evidenz gibt, dass die Entstehung eines Overuse Syndroms durch ein Präventionsprogramm verhindert werden kann, geht aus dieser Arbeit dennoch hervor, dass eine präventive Intervention für MusikerInnen hinsichtlich muskuloskeletaler Beschwerden von Nöten ist.

Wichtig dabei ist die Auseinandersetzung des/der PhysiotherapeutIn mit dem spezifischen Instrument, der Bewegungsanalyse des Instrumentalspiels, der Konstitution des/der MusikerIn und dem Übungs- und Freizeitverhalten des/der MusikerIn, um adequate Präventionsmaßnahmen zu setzen. Die Aufgabe der Physiotherapie besteht darin, die Ausgangssituation des/der MusikerIn hinsichtlich dieser Aspekte zu beobachten, zu analysieren und, basierend auf der jeweiligen Interpretation, die Präventionsmaßnahmen zu setzen.

**MSc, PT Beate Salchinger (Physiotherapeutin)**  
**FH JOANNEUM, Studiengang Physiotherapie Email: Beate.Salchinger@fh-joanneum.at**

1987-1990 Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Akademie für Physiotherapie in Graz. Danach 4 Jahre Tätigkeit als Physiotherapeutin im Diakonissenkrankenhaus Schladming.

Darauf folgte ein Entwicklungshilfeeinsatz als leitende Physiotherapeutin und clinical Supervisor in Bulawayo/Zimbabwe.

1998-1999 folgte das Masterstudium an der Queen Margaret University in Edinburgh, mit dem Abschluss als Master of Science, Schwerpunkt musculoskeletal physiotherapy.

Seit 2000 Tätigkeit als Physiotherapeutin im extramuralen Bereich.

2004-2006 Studium an der Donauuniversität Krems mit Themenschwerpunkt Gesundheitsmanagement im Masterlehrgang, Abschluss des Studiums im Herbst 2006.

Seit 2004 verstärkte Lehrtätigkeit und Leitungstätigkeit als Vizedirektorin an der Akademie für Physiotherapie am bfi in Graz.

2006 Übernahme des Studiengangs Physiotherapie an der FH JOANNEUM als Leiterin des Lehr- und Forschungspersonals.

Seit 2000 ehrenamtliche Tätigkeit im Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs.

12:10 bis 12:30 Uhr

### Die Bedeutung der Bindegewebsphysiologie in der physiotherapeutischen Behandlung des Overuse-Syndroms bei Musikern

**Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT ALEXANDRA TÜRK-ESPTALIER**

Das Überlastungssyndrom (Overuse-Syndrom, RS) der Hände und Unterarme ist trotz bekannter Präventionsmaßnahmen immer noch ein häufiges Beschwerdebild bei Musikern. Die anerkannte physiotherapeutische Behandlung besteht im Allgemeinen aus einer Belastungsreduktion, manuellen Techniken zur Verbesserung der Durchblutung sowie einem Programm zum graduellen Wiedereinstieg ins Spielen. Die Realität zeigt jedoch, dass sich ein betroffener Musiker mitunter einige Monate mit den Beschwerden auseinandersetzen muss, oft begleitet von Rückschlägen, die immer wieder erneute Spielpausen erzwingen. Dies ist für einen Künstler, der üben möchte und für den Dienste und Konzerte anstehen, nicht immer leicht zu verkraften.

Ein chronisches Überlastungssyndrom geht mit trophischen Störungen des Gewebes einher, dessen Heilungszeit beachtet werden muss. Unter anderem macht der Turnover bestimmter Kollagenfasern mit 250-500 Tagen deutlich, dass sowohl der Therapeut als auch der Patient ausreichend Geduld für die Behandlung mitbringen müssen. Auch der Überplan und die Literaturauswahl des Musikers sollten den



Gegebenheiten des Gewebes angepasst werden. Das Wissen um die Physiologie sowie Heilungs- und Veränderungsvorgänge des Bindegewebes kann helfen, die zeitweilig künstlerisch unbefriedigende und beängstigende Situation besser bewältigen zu können.

Der Vortrag bespricht die Einflüsse von Mechanik, Versorgung, Emotionalität und Bewegung auf das Bindegewebe und zeigt anhand eines Fallbeispiels, wie diese Faktoren im Ablauf der Musikerbehandlung bei RS1 ihre Beachtung finden.

Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT Alexandra Türk-Espitalier (Physiotherapeutin, Flötistin)  
Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt Email: info@musik-physio.de

Alexandra Türk-Espitalier unterrichtet das Fach Musikphysiologie und Physioprophyllaxe an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt/Main. Sie ist ausgebildete Flötistin und Physiotherapeutin und hat sich in ihrer Praxis auf die Behandlung von erkrankten Musikern sowie die Vorbeugung von Spielerkrankungen spezialisiert.

Alexandra Türk-Espitalier gibt regelmäßig Kurse und wird als Dozentin von Institutionen wie der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien, der Hochschule für Musik und Tanz Köln, dem Rimsky-Korsakov Konservatorium St. Petersburg und vielen anderen eingeladen. Weiterhin arbeitet sie mit Orchestern wie dem Schleswig-Holstein-Musik-Festival-Orchester und der Jungen Deutschen Philharmonie zusammen.

Sie referiert regelmäßig über das Thema Musikergesundheit und ihre Arbeiten erscheinen in verschiedenen Fachzeitschriften für Musiker und Physiotherapeuten. 2008 wurde ihr Buch Musiker in Bewegung. 100 Übungen mit und ohne Instrument vom Zimmermann-Musikverlag herausgegeben. Alexandra Türk-Espitalier ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin (DGfMM).

12:30 bis 12:50 Uhr

### Fallbeispiele zur Behandlung der Musikersdystonie

Dr. JASMIN KECHVAR-PARAST, Ao. Univ.-Prof. DR. BERNHARD VOLLER

Bei der Musikersdystonie handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die von einer Fehlleitung der tiefen motorischen Kerngebiete des Gehirns nahe der Schädelbasis (daher Basalganglien) ausgeht. Man nimmt an, dass ca. 1% der professionellen Musiker daran leiden. Der Altersgipfel des Auftretens liegt mit 40 Jahren angegeben. Im Vergleich zu den meisten anderen Dystonien (Schiefhals, Blinzelkrampf) sind Männer häufiger betroffen als Frauen. Es kommt bei einem überwiegenden Teil der Musiker nach einem schleichenden Beginn zu einer schweren Beeinträchtigung des Instrumentalspiels mit gravierenden Auswirkungen auf den Beruf.

Therapeutisch wird versucht, die stark eingprägten abnorm verstärkten Bewegungsmuster zu lockern. Hier bieten sich neben dem Umlernen am Instrument und ergonomischen Maßnahmen am Instrument die Behandlung mit Medikamenten (zentral wirksame Anticholinergika) und Injektionen von Botulinumtoxin an.

Anhand von Fallbeispielen aus der Ambulanz der Universitätsklinik für Neurologie soll gezeigt werden, welche Therapieansätze bei betroffenen Musikern sowohl mit einer Handdystonie als auch bei einer Ansatzdystonie bei Bläsern möglich sind. Nachdem die Behandlung der Musikersdystonie eine besondere Herausforderung darstellt, ist die Prävention zu betonen, bei der vor allem ein möglichst spannungsfreies Spielen im Vordergrund stehen muss.

Dr. Jasmin Kechvar-Parast (Assistenzärztin in FA Ausbildung für Neurologie)  
Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien Email: jasmin.kechvar-parast@meduniwien.ac.at

Am 22.08.1977 in Wien geboren. Matura 1995; Promotion zum Doktor der Humanmedizin 2000  
2000-2004 Wissenschaftl. Mitarbeiterin an der Universitätsklinik für Kinderheilkunde, Medizinische Universität Wien, mit wissenschaftlichem Schwerpunkt: Neuropädiatrie, sowie wissenschaftliche Mitarbeit am Institut für Muskeleforschung, Institut für Anatomie, Medizinische Universität Wien.  
2004-2007 Turnus am WSP und FA-Prüfung zum FA für Allgemeinmedizin  
Seit 2007 Assistenzärztin in Ausbildung zum FA für Neurologie, Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien

Seit 2007 Mitarbeit in Spezialambulanz für Bewegungsstörungen  
Seit 2010 Mitarbeit in Spezialambulanz für Botulinumtoxin

12:50 bis 13:00 Uhr

### Musik bewegt uns / Ein Projekt für Studierende und Lehrende

Univ.-Prof. WALTER WRETSCHITSCH

Das Umsetzen höchster musikalischer Fähigkeiten auf der Bühne erfordert ein perfektes Zusammenspiel von Körper und Geist. Daher ist professionelles Musizieren als gesamtkörperlicher Vorgang zu verstehen. Großmotorik und Feinmotorik, Rationalität und Emotionalität stehen in ständiger Wechselwirkung.

Die Unausgewogenheit dieser Parameter führt zu Funktionsstörungen und folglich auch zu künstlerischen und körperlichen Defiziten. Jahrelang trainierte Bewegungsmuster, Denk- und Verhaltensmuster, Erfolgs und Leistungsdruck werden ins Studium und vom Studium in den Beruf hineingetragen und wirken sich oft hemmend für die künstlerische und persönliche Entwicklung aus.

Ziel unserer Projekte „Musik & Muskeln“ sowie „Musik bewegt uns“ war es,

- diese Problematik öffentlich zu machen,
- ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass unser Körper auch unser Instrument ist,
- die Wahrnehmungsfähigkeit zu steigern,
- Studierenden und Lehrenden die Möglichkeit zu geben, in ihrem gemeinsamen Umfeld sich dieser Thematik anzunehmen.
- den künstlerischen Einzelunterricht mit neuen Methoden zu erweitern und zu bereichern, und diese auch in unserem Haus zu etablieren.

Univ.-Prof. Walter Wretschitsch (Universitätsprofessor)  
Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien Email: wretschitsch@mdw.ac.at

Walter Wretschitsch absolvierte sein Pädagogik- und Konzertfachstudium im Fach Flöte an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst Wien. Als Mitglied des Ensembles Vienna Flautists konzertierte er in vielen Ländern Europas, Asiens und Südamerikas. Ausbildung zum Praktiker der Grünberg Methode, die das Lernen mit und durch den Körper zum Ziel hat. Seit 2000 Professor für Flöte an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, langjähriges Mitglied in der Studienkommission für Instrumental und Gesangspädagogik sowie seit 2002 Institutsvorstand am Institut Franz Schubert. Projektleiter des zweijährigen Gesundheitspräventionsprojektes „Musik & Muskeln“ für Studierende und Lehrende an der mdw. Weiterentwicklung im Rahmen des univision Projektes „Musik bewegt uns“. Seit 2006 Leitung der Kindermusik an der mdw. Herausgabe des Flötenheftes „Flute update / Neue Musik für junge Flötisten“, erschienen bei Doblinger Musikverlag.

13:00 bis 13:10 Uhr

### Fallbeispiel: Behandlung einer Lippenlähmung bei einem professionellen Hornisten nach schwerem Schädel-Hirn-Trauma

Dr. med. MICHAEL PESCHKA

Bei einem Unfall erleidet ein junger professioneller Hornist ein schweres Schädel-Hirn-Trauma mit folgender Lippenlähmung und dem daher vollständigem Verlust des Ansatzes.

Nach intensivmedizinischer und unfallchirurgischer Betreuung im Unfallkrankenhaus Salzburg beginnt schon bald der lange Weg zurück mit konsequenter und sehr intensiver logopädischer, musikpädagogischer und osteopathischer Betreuung, welche ihm letztendlich ermöglicht, nach circa vier Jahren wieder mit dem Orchester auf Tournee zu fahren.

Im Vortrag soll die in diesem Fall überaus erfolgreiche Therapie mit all ihren Aspekten dargestellt werden.

Dr. med. Michael Peschka (Facharzt in Ausbildung (Anatomie))

Medizinische Universität Wien, Zentrum für Anatomie und Zellbiologie Email: michael.peschka@meduniwien.ac.at

MICHAEL PESCHKA, geb. 1977, Dr. med., Universitätsassistent am Zentrum für Anatomie und Zellbiologie der Medizinischen Universität Wien. Medizin- und Musikstudium in Wien und Linz, Diplomprüfung Klarinette mit Auszeichnung 2008, medizinische Promotion 2009, Lektor an den Fachhochschulen FH Campus Wien und FH Wiener Neustadt. Projektmitarbeiter am Freiburger Zentrum für Musikmedizin bei der Untersuchung der Physiologie des Blasinstrumentenspiels mittels fMRT.

Meisterkurse bei Gerald Pachinger, Howard Klug, Martin Spangenberg und Alexander Neubauer, sowie Mitwirkung in verschiedenen Ensembles und Orchestern (u.a. Vienna Classical Players und Junge Bundesländer Philharmonie). Rege kammermusikalische Tätigkeit zu karitativen Zwecken.

13:10 bis 14:30 Uhr

### Mittagspause

14:30 bis 14:50 Uhr

## Akustische Analyse der Intonationsgenauigkeit bei klassischen Sängern

DI PHILIPP AICHINGER; BAKK. ART. TAMARA JAGERSBERGER; BSc FELICITAS FEICHTER; Ao. UNIV.-PROF. DR. MED. BERIT SCHNEIDER-STICKLER

In der Beurteilung der Intonationsgenauigkeit stehen qualitative Beurteilungskriterien im Vordergrund. Im Rahmen einer interdisziplinären Forschungsarbeit sollen stimmakustische Kriterien zur Beurteilung der Intonation im klassischen Gesang untersucht werden. Dabei werden verschiedene standardisierte Gesangsübungen hinsichtlich ausgewählter quantitativer Parameter zur Beurteilung der Intonationsgenauigkeit akustisch analysiert.

In kontrollierten Hörversuchen sollen diese Parameter auditiv-perzeptiv beurteilt werden. Anschließend werden qualitative und quantitative Kriterien in Beziehung gesetzt und nach Möglichkeiten gesucht, die Beurteilung klassischer Gesangsstimmen hinsichtlich der Intonationsgenauigkeit durch Computer-Messprogramme zu ermöglichen und klassischen Sängern durch Feedbacksoftware am Computer visuelle Hilfestellungen in der Optimierung der Intonationsgenauigkeit zu geben.

Ziel dieser Studie ist allgemein die Entwicklung neuer Werkzeuge für Gesangspädagogik und Medizin; es soll ein Biofeedbacksystem dazu entwickelt werden, dem klassischen Sänger, Gesangspädagogen oder Mediziner unterstützend anzuzeigen, wann Stimmparameter aus der Norm fallen und wie sich diese im Laufe der Gesangsausbildung verändern.

Dipl. Ing. Philipp Aichinger (Toningenieur)  
Medizinische Universität Wien Email: philipp.aichinger@meduniwien.ac.at

Philipp Aichinger absolvierte das interdisziplinäre Studium Elektrotechnik-Toningenieur an der Technischen Universität Graz und der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz. Seit 2010 ist er Assistent an der Medizinischen Universität Wien und mit verschiedenen Aufgaben aus Wissenschaft, Forschung und Lehre betraut. Er ist Experte für mathematische Analysen akustischer Signale und für das Design von Experimenten zur menschlichen Hörwahrnehmung.

14:50 bis 15:10 Uhr

## Stimmfeldmessungen zur Beurteilung der Sängerstimme

BSc. FELICITAS FEICHTER; DI PHILIPP AICHINGER; BIRGITTA AICHSTILL; DIETLINDE GATTINGER;  
Ao. UNIV.-PROF. DR. MED. BERIT SCHNEIDER-STICKLER

Stimmfeldmessungen werden zur quantitativen Bewertung der Sing- und Sprechstimme schon seit mehr als 50 Jahren eingesetzt. In der klinischen Arbeit werden sie routinemäßig zur Beurteilung der Stimmkonstitution und zur Diagnostik funktioneller Abweichungen durchgeführt.

Ziel dieses Vortrages ist es, physiologische Leistungsgrenzen der Sängerstimme im Vergleich zu untrainierten Stimmen aufzuzeigen und den möglichen Einsatz von Stimmfeldmessungen im Rahmen der Gesangsausbildung zu diskutieren. Dabei soll insbesondere auf die Bedeutung des physiologischen Stimmfeldes eingegangen werden.

BSc. Felicitas Feichter (Logopädin)  
AKH Wien, Univ. HNO-Klinik, Abteilung für Phoniatrie und Logopädie Email: felicitas.feichter@meduniwien.ac.at  
Geboren am 30.03.1987 Schulausbildung: HLW St. Veit a.d. Glan/Kärnten 2001 2006. Universität: 2 Semester Pädagogikstudium an der Karl-Franzens Universität Graz 2007. Fachhochschule: Logopädiestudium an der FH Joanneum Graz 2007-2010 (Bachelorprüfung September 2010). Seit 15. September 2010 Forschungslogopädin an der Abteilung für Phoniatrie-Logopädie, Univ. HNO-Klinik, AKH Wien.

15:10 bis 15:30 Uhr

## Die Visualisierung der Atmungsbewegungen des Bauch- und Brustraumes als Unterstützung der Selbstwahrnehmung der Atmung mit Focus auf eine ökonomisierte Phonation

PROF. DIPL.-PAD. WERNER JOCHER

Die Erweiterung des Atemraumes in horizontaler und vertikaler Richtung, der die Lungen durch ihre Koppelung mit der Innenseite des Brustkorbes bzw. mit dem Zwerchfell folgen müssen, erzeugt in der Lunge einen Unterdruck, der durch die durch Mund und/oder Nase einströmende Umgebungsluft aufgefüllt wird. Die Aktivität des Zwerchfells zeigt sich in einem mehr oder weniger starkem Nach-außen-wölben des Bauches. Etwa zwei Drittel der einströmenden Umgebungsluft kann durch diese Atmungsstrategie in die Lungen aufgenommen werden. Die äußeren Zwischenrippenmuskeln erweitern den Brustraum vor allem in horizontaler Richtung. Sichtbar wird dies in einem Sich-nach-außen-öffnen des Brustraumes. Die Bewegungen des Bauch- und des Brustraumes werden auf zwei Atemgurt übertragen, die diese Bewegungen über Computermäuse auf den Bildschirm eines Computers transferieren und dort visualisieren. Die Form der Atemkurven zeigt sowohl die Weitung des Brust- und Bauchraumes bei der Einatmung als auch die Volumenreduktion des Brust- und Bauchraumes bei der Ausatmung. Die Visualisierung unterstützt die Selbstwahrnehmung der Ein- und Ausatmung.

Die Ausatemluft versetzt bei Phonationsabsicht die Stimmklappen in Schwingungen. Die größtmögliche Ökonomie ist dann gegeben, wenn das beabsichtigte Phonationsergebnis mit dem dafür notwendigen, aber minimalsten Luftstrom erreicht werden kann und wenn das Schallergebnis weder Raueigkeit noch Behauchtheit aufweist. Bei Pianoönen, die ca. eine Quinte über der Sprechstimmhöhe liegen und möglichst leise gesungen werden sollen, ist nur ein geringer Ausatemluftstrom notwendig.

Der Vortrag versucht die Beantwortung der Fragestellung, ob es möglich ist, mit Hilfe der Visualisierung den Ausatemluftstrom durch bewusste Beeinflussung der Geschwindigkeit der Volumenreduzierung des Bauch- und Brustraumes während der Phonation zu steuern. Phontiert werden länger gehaltene Vokale bei einer Tonhöhe, die ca. eine Quinte über der Sprechstimmhöhe liegt. Die Phonation erfolgt in der leitest möglichen Tongebung.

Prof. Dipl.-Päd. **Werner Jocher** (Universitätslehrer)  
Anton Bruckner Privatuniversität Linz Email: [werner@jocher.org](mailto:werner@jocher.org)

Klavierlernbeginn mit Eintritt in Volksschule. Rückblickend war Klavierspielen gelernt haben zu müssen der Schlüssel zur beruflichen Ausbildung und Laufbahn. Erste Chorerfahrungen mit einem Kinderchor als Volks- und Hauptschullehrer (1972-1980)

Musikverantwortlicher Lehrer an einer Musikhauptschule (1980-1989)

Studium Gesangspädagogik Mozarteum Salzburg (1983-1987: Lehrbefähigung Gesangspädagogik)

Chorleiter, Stimmbildner und Lehrer für Didaktik Gesang in der Lehrerbildung (Pädagogische Akademie der Diözese Linz: 1987-1991)

1989: Berufung an das Bruckner-Konservatorium Linz (jetzige Anton Bruckner Privatuniversität): seit 1991 volle Lehrverpflichtung. Lehrer für: Stimmbildung und Vokalpraxis, Didaktik und Methodik des zentralen künstlerischen Faches Gesang. Lehrpraxis Gesang und Apparative Möglichkeiten (Stimmtraining und Stimmdiagnostik) Wissenschaftliche Tätigkeiten (Auswahl): Singen macht Schule, 1999-2004. Leistungen der Sing- und Sprechstimmen sowie Register der Singstimmen von Kindern der Grundstufe II; 2004-2006 Das Kinderstimmfrähd, 2007 Vidi-Voice, 2008: Biofeedbacksoftware für die Sprechstimme; Die Sprechstimme im Callcenter, Jänner 2009 bis Ende Juni 2009 VidiVoice-Stimmfeld, 2010: Software zur Stimmfeldmessung; Autorentätigkeit (Auswahl) Stimmbastellieder (ganzheitliche Kinderstimmbildung).

15:30 bis 15:50 Uhr

### Stilspezifische Stimmbelastung - Die gesangspädagogische und computergestützte Beurteilung stimmlicher Ermüdung und Belastung

MMAG. DR. ELKE NAGL, BIRGITTA AICHSTILL; AO. UNIV.-PROF. DR. MED. BERIT SCHNEIDER STICKLER

Die Frage der Stilistik ist für den Sänger und den Musik- und Gesangspädagogen von großer Bedeutung. Das Klangideal der heutigen Zeit ist eine universelle Stimme, die groß, rund, sehr schön und individuell klingen muss. Weiters sollte sie facettenreich und wandelbar im Bezug auf das zu singende Repertoire sein und viele Klangfarben hervorbringen können. Vorliegende Arbeit möchte versuchen, Fragen zur Verträglichkeit respektive Unverträglichkeit der stilistisch vielfältigen, integralen Gesangsausbildung zu klären. Anhand eines für diese Studie konzipierten Singstimmbelastungstests soll einerseits aus gesangspädagogischer, andererseits aus phoniatriischer Sicht geklärt werden, ob moderne Gesangstile einen Risikofaktor für die Entstehung von Stimmstörungen darstellen. Fragen zu stilistischen Unterschieden werden durch geeignete akustische, medizinische sowie gesangspädagogische Parameter beantwortet.

Folgende zwei Gruppen wurden verglichen: - Studentinnen der Studienrichtung Gesangspädagogik (n=7), Studentinnen der Studienrichtung Jazzgesang und professionelle Jazzsängerinnen, die eine mehrjährige Berufserfahrung vorweisen (n=8). Im Mittelpunkt der Studie stand ein 30-minütiger Singstimmbelastungstest. Zuvor erhielten die Probandinnen einen Fragebogen zum stimmlichen Befinden im Alltag und wurden anschließend mittels Stimmfeldmessung und Laryngostroboskopie untersucht. Zur Datenermittlung wurden außerdem akustische Stimmklanganalysen und gesangspädagogische Beurteilungen im Hörversuch durchgeführt.

Ergebnisse: Die Selbsteinschätzung des Stimmklanges zeigte sich, erwartungsgemäß, sehr unterschiedlich. Die Ergebnisse der Singstimmfeldmessungen zeigten zwischen den Gesangsstilen interessante Unterschiede sowohl im Tonhöhenumfang als auch in der Stimmodynamik. Die Ergebnisse des Langzeit-Mittelwertspektrums zeigten nur eine nachvollziehbare Zunahme des Geräuschanteils bei den Jazzsängerinnen. Die Formantanalysen ließen einen deutlichen Unterschied zwischen den Stilen erkennen. In der Beurteilung der Stimmqualität im Testverlauf dokumentierten die Experten bei den klassischen Sängern eine tendenzielle Verbesserung, bei den Jazzsängerinnen eine tendenzielle Verschlechterung.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass das Erlernen und die Verbindung von unterschiedlichen Gesangsstilen für jede Sängerstimme eine Herausforderung darstellt, die einer individuellen gesangspädagogischen Führung bedarf. Wie die Ergebnisse zeigen konnten, stellen akustische Messungen eine Ergänzung dar.

MMag. Dr. Elke Nagl (Musik- und Gesangspädagogin)

Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Institut Antonio Salieri Email: [Nagl-E@mdw.ac.at](mailto:Nagl-E@mdw.ac.at)

Ausbildung: Musikerziehung und Instrumentalmusikerziehung mit Auszeichnung abgeschlossen. Hauptfächer: Gesang und Querflöte (Würdigungspreis vom Bundesministerium für Wissenschaft und Verkehr). Instrumental- und Gesangspädagogik mit Auszeichnung abgeschlossen (Gesang bei Univ.-Prof. Mag. Ruth Gabrielli-Kutrowatz und Univ.-Prof. Mag. Maria Bayer). Promotion zur Doktorin der Philosophie - Thema: „Studie zur stimmlichen Belastbarkeit bei Musik- und Gesangspädagoginnen. Zur gesangspädagogischen, und akustisch-physiologischen Analyse der Singstimme von Musik- und Gesangspädagoginnen in der universitären Ausbildung und Berufstätigkeit“. Neben der klassischen Ausbildung zahlreiche Kurse im Jazzgesang.

Solistische Auftritte im Bereich Kirchenmusik, Oratorium, Lied und Jazz. Seit 2001: Gesangspädagogin an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Institut Antonio Salieri (Gesang, Stimmbildung, Gesangspraktikum). Stimmbildnerin bei diversen Musikkursen.

Idee, Entwicklung und Umsetzung des Projektes Stimmserve STIMME EIN LEBEN LANG - Arbeit in der Stimmforschung in Kooperation mit Univ.-Prof. Dr. Berit Schneider-Stickler (AKH Wien). ReferentIn bei zahlreichen Kongressen und Vortragstrunden.

15:50 bis 16:10 Uhr

### Untersuchungen zur Vibratoausprägung in dramatischen und lyrischen Gesangsstimmen

BAKK. ART. TAMARA JAGERSBERGER; DI PHILIPP AICHINGER; BSc. FELICITAS FEICHTER; AO. UNIV.-PROF. DR. MED.

BERIT SCHNEIDER-STICKLER

Eine kontrollierte Vibratoverwendung ist im klassischen Gesang sowohl aus gesangspädagogischer wie aus medizinischer Sicht ein angestrebter und erwünschter Effekt. Ein gleichmäßig ausgebildetes Vibrato in der Gesangsstimme dient einerseits dem Gesangsstil, dem künstlerischen Ausdruck, der Intonation und dem Zusammenspiel mit anderen Instrumenten, und es ist andererseits unter stimmphysiologischen Aspekten im klassischen Gesang unverzichtbar für die lang andauernde Belastbarkeit der Stimmlippen.

Ziel der Studie besteht in der Beurteilung und Objektivierung des Vibratos bei lyrischen Stimmen im Vergleich zu dramatischen Stimmen. Unter kontrollierten Bedingungen wurden definierte Gesangspräsentationen von Sängern verschiedener Ausbildungsstufen im Stimmforschungslabor aufgenommen. Akustische Analysen dieser Stimmproben sollen ausgewählte Charakteristika des Vibratos (Schnelligkeit, Frequenz etc.) objektivieren.

An ausgewählten Beispielen sollen diese Vibratocharakteristika demonstriert werden.

Zusätzlich sollen einflussnehmende Faktoren aus der Gesangstechnik wie Atemführung und -stütze, Ansatz und Resonanz im Hinblick auf stimmtechnische Probleme diskutiert werden.

Bakk. art. Tamara Jagersberger (Gesangspädagogin, Biomedizinische Analytikerin)

Medizinische Universität Wien, Univ.-HNO-Klinik, Klinische Abteilung Phoniatrie-Logopädie Email: [tamara.jagersberger@meduniwien.ac.at](mailto:tamara.jagersberger@meduniwien.ac.at)

Ausbildung zur biomedizinischen Analytikerin am AKH Wien. Langjährige wissenschaftliche Tätigkeit als BMA im Forschungslabor für Unfallchirurgie. Seit 2005 Studium der Gesangspädagogik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Im Rahmen der Masterarbeit Beschäftigung mit Vibrato im klassischen Gesang.



Stefan Walther Hiby (Funktionsoberarzt)

Psychosomatische Klinik Bad Neustadt Email: Rudolf.Knickenberger@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de

Jahrgang 1948, Nach Abitur Musikstudium, Hauptfächer Flöte/Klavier, Abschlussexamina Folkwang-Hochschule für Musik Essen, und Staatl. Hochschule für Musik, Freiburg/Brg., mehrjährige Orchesterstätigkeit in Holland und Deutschland, Medizinstudium, Approbation und Promotion, Notarztstätigkeit im Flüchtlingslager Assam/Sudan, nach Rückkehr psychotherapeutische Zusatzausbildung, jetzt Oberarzt in Teilzeit an der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt, Abt. Rehabilitation, u.a. Rehabilitation von Berufsmusikern, ausgewählte eigene Konzerttätigkeit.

16:10 bis 16:30 Uhr

## Stimmliche Risikofaktoren bei Sängern

Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler

Eine gesunde Stimme ist Voraussetzung für die erfolgreiche Bühnenlaufbahn eines Sängers. Aufgrund der hohen beruflichen stimmlichen Beanspruchung, die je nach Genre, Fach und Rolle variieren können, sind Sänger einem besonders hohen Risiko ausgesetzt, an einer Stimmstörung zu erkranken.

Gesangstechnische Defizite, zu schweres Repertoire und stimmliche Überforderung sind nur ausgewählte Beispiele, die Stimmprobleme auslösen können.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass der dadurch bedingte mechanische Stress im Bereich des Stimmapparates zu organischen Folgeschäden wie Stimmrippenknötchen, -ödeme und -polypen führen können.

Ziel des Vortrages ist es, wesentliche stimmliche Risikofaktoren und entsprechende präventive Möglichkeiten aufzuzeigen.

Ao.Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler (HNO-Fachärztin)  
Medizinische Universität Wien, Univ.-HNO-Klinik, Klinische Abteilung Phoniatrie-Logopädie Email: berit.schneider@meduniwien.ac.at

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.

16:30 bis 17:00 Uhr

## Kaffeepause

17:00 bis 17:20 Uhr

## Als Musiker in einer Psychosomatischen Klinik

STEFAN WALTHER HIBY

Der Titel „Als Musiker in einer Psychosomatischen Klinik“ lässt absichtlich die Frage unbeantwortet, ob es sich um eine Darstellung aus Patienten- oder aus Therapeutesicht handelt. Die gemeinsame Zielsetzung überbrückt die Grenzen. Viele Berufsmusiker sind aus nachvollziehbaren Gründen gegenüber psychotherapeutischen Interventionen skeptisch eingestellt.

Die künstlerischen und tiefenpsychologischen Dimensionen sind nicht allseitig kompatibel. Im Kurzreferat werden sozusagen blitzlichtartig die gegensätzlichen Blickwinkel, aber auch Möglichkeiten der Unterstützung und Sicherung praktischer künstlerischer Tätigkeit als Sänger/in oder Instrumentalist/in u.a. durch körperbezogene Psychotherapie dargestellt.

17:20 bis 17:40 Uhr

## Entwurf einer MusikerInnen-Psychologie und ihre Unterstützungsmöglichkeiten für MusikerInnen im Höchstleistungsbereich

MAG. PHIL. BA STEPHAN MANTSCH

Die Musikpsychologie, als Teil der systematischen Musikwissenschaft, hatte in ihrer Geschichte einen klaren Fokus auf Grundlagenforschung in verschiedenen Bereichen, von der Musikwahrnehmung bis zu kognitiven Aspekten des Instrumentalspiels. Die anwendungsorientierte Musikpsychologie beschäftigte sich bis dato vor allem mit Aspekten der Musikpädagogik und der Musikwirkung von Werbung bis zur Therapie.

Die spezielle psychologische Betreuung von MusikerInnen dagegen wurde weit weniger beachtet. Ganz anders stellt sich das Bild in einem anderen Hochleistungsbereich dem Sport dar: Hier ist die psychologische Begleitung und Betreuung der SportlerInnen fester Bestandteil des Trainings und des Wettkampfes.

Ausgangspunkt des Vortrages wird eine Bestandsaufnahme spezifisch psychologischer Angebote für MusikerInnen im nationalen und internationalen Bereich sein. Darauf aufbauend, soll ein Entwurf für eine anwendungsorientierte MusikerInnen-Psychologie versucht werden. Zunächst werden die Rahmenbedingungen und Grenzen für die spezielle psychologische Betreuung von MusikerInnen aufzeigbar. Besonderes Augenmerk soll auf die Positionierung einer MusikerInnen-Psychologie innerhalb des bestehenden Betreuungsangebotes gelegt werden, um Synergien zu nutzen und MusikerInnen durch Interdisziplinarität eine optimale Betreuung zu ermöglichen.

Übersichtsliteratur:

Stoffer, T. H.; Oerter, R. (Hrsg.)/(2005). Enzyklopädie der Psychologie. Musikpsychologie 1,2. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co.KG.

Beckmann, J.; Elbe, A-M (2008). Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport. Balin-Gen: Spitta Verlag GmbH & Co.KG.

Mag. phil. BA Stephan Mantsch (Psychologe, Instrumental-, Gesangspädagoge)

Musik und Singschule Wien, Wifw-Wien Bildungsberatung, Universität Wien Email: stephanmantsch@gmail.com

Die musikalische Laufbahn von Stephan Mantsch begann am Klavier und führte über ein künstlerisches Basisstudium an der Violine (Anton-Bruckner-Privatuniversität) zum Gesang. Sein Studium der Instrumental und -Gesangspädagogik (Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien) schloss er 2010 mit Auszeichnung ab. Bereits während seines Studiums der Psychologie (Universität Wien), das er 2008 mit dem Magisterium beendete, war er Studienassistent bei Erich Vanecek am Institut für Musikpsychologie. Im WS 2010 erhielt Stephan Mantsch einen Lehrauftrag als Lektor an der Fakultät für Psychologie (Universität Wien) für das Fach Musikpsychologie. Vortragsstätigkeiten (Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien, Musikpädagogische Forschung Österreich, Mozart and Science ), Publikationen und Arbeiten im Bereich Musikpädagogik und Musikpsychologie dokumentieren die bisherigen Tätigkeiten von Stephan Mantsch. Unter anderem arbeitet Stephan Mantsch zur Zeit an seinem PH.D.-Projekt an der Universität für Musik und Darstellenden Kunst Wien zum Themenbereich „Musikalische Interaktion“.



17:40 bis 18:00 Uhr

### Prozessorientierte Arbeit mit Aufstellungen als Angebot für MusikstudentInnen

Dr. **MONIKA WEIS-DANHOEFER**

Prozessorientierte Begleitung ist von einem tiefen Vertrauen in die „innere Weisheit“ der aufgestellten Beziehungssysteme geprägt. Prozessorientiert heißt, in diesem Vertrauen auf die Impulse des Augenblickes zu schauen und „Wu-Wei“, die Kunst des absichtslosen Tuns, zu üben.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen einen Überblick über die Entwicklung der Aufstellungsarbeit vermitteln und die Nützlichkeit dieser Methode für MusikstudentInnen anhand eines Beispiels darlegen.

Dr. **Monika Weis-Danhofer (Klinische Psychologin)**  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Email: [weisdanhofe@gmail.com](mailto:weisdanhofe@gmail.com)

Ab 1979 studierte Monika Weis-Danhofer in Innsbruck Psychologie, Pädagogik, Germanistik und Theologie. Giltarrendunterricht. Auslandsstudium in Freiburg im Breisgau (Psychologie/Theologie/Querflöte). 1989 Promotion zum Dr. phil. (Psychologie/Pädagogik). Seminarartige Tätigkeiten. Psychologische Diagnostik. Tätigkeit als Klinische Psychologin.

Abgeschlossene Psychotherapieausbildungen: Kataklysm Imaginative Psychotherapie (KIP), Autogene Psychotherapie (AP), Hypnose (bei der Österreichischen Gesellschaft für Autogenes Training und Allgemeine Psychotherapie). Lehrtherapeutin für Hypnose bei der Milton Erickson Gesellschaft/Wien (Mega Wien). Lehrtrainerin für Angewandte Kinesiologie.

Weiterbildung in Organisationsentwicklung und Coaching, Familien- und Organisationsaufstellungsarbeit. Anerkannte Supervisorin (Österreichische Ärztekammer / Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie / Studien). Verschiedene Lehrtätigkeiten. Laufender Unterricht in Shiatsu, Querflöte und Gesang. Seit 2000 Lehraufträge an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien mit dem Fach Konzentrationspraxis.

18:00 bis 18:20 Uhr

### Musik-Coaching - Ein Instrument zur Leistungsoptimierung bei Musikern und Musikerinnen - Ansätze für eine Professionalisierung in der Musikausbildung

O. UNIV.-PROF. DR. **GABRIELE HOFMANN**

Ein junger Mensch, der Ambitionen hat, im Profisport aktiv zu werden, hat sehr gute Voraussetzungen: Der Sportbereich ist gut organisiert, neben erfahrenen Trainer/innen steht ein umfangreiches Betreuungsnetz zur Verfügung, angefangen von der medizinischen Versorgung über präventive physiotherapeutische Behandlung bis hin zur psychologischen Begleitung. Zudem treten häufig noch Sponsoren auf den Plan, die fördernd und unterstützend die Entwicklung von Talenten begleiten.

Ein junger Mensch, der Ambitionen hat, im professionellen Musikbereich tätig zu werden, lebt mit gutem, aber nicht mit optimalen Voraussetzungen. Insbesondere die psychischen Belastungen bei Musikausbildung werden in Ausbildungs- und Berufskontexten immer noch unzureichend beachtet. Es ist weder in Orchestern noch in Ausbildungsklassen an den Hochschulen hoffähig, über Belastungen zu reden.

Eine Möglichkeit, professionelle und semiprofessionelle Musiker/innen gut und individuell auf die Belastungssituationen vorzubereiten, besteht in einer auf die Zielgruppe abgestimmten Form des Strategischen Coachings (hier der Zielgruppe gemäß Musik-Coaching genannt), einer Arbeitsform, die für Musiker/innen in der künstlerischen und pädagogischen Hochschulausbildung einen wertvollen Beitrag zur Vorbereitung auf den Berufsalltag leisten kann. Ebenso können im Beruf stehende Musiker/innen an berufsbezogenen Fragestellungen arbeiten. Die Hauptanliegen der Klient/innen liegen in folgenden Bereichen: Lampenfieber, Leistungsdruck, Burn-out(-Prophylaxe), Karriereplanung, Auftritts- und Auftrittsoptimierung.

Manche Hochschulen bieten mittlerweile Kurse in Mentaltraining an. Sicherlich ist das ein Schritt in die richtige Richtung. Mentales Training gibt ein Instrumentarium an die Hand, das den Zugang zu einem sinnvollen Üben und zum sicheren Auftritt ermöglichen soll. Tatsächlich gibt es aber eine Reihe von Musiker/innen, für die der Einsatz des mentalen Trainings nicht ausreichend ist, um sich für eine professionelle Berufsausübung sei es im künstlerischen oder im musikpädagogischen Bereich optimal unterstützen und vorbereitet zu fühlen. Hier kann das Musik-Coaching ein äußerst hilfreicher Ansatz sein, da es gerade auch anamnestisch mehr in die Tiefe geht. Das jeweilige Coachingziel wird durch den/die Musiker/in selbst bestimmt.

In diesem Beitrag wird die Arbeitsweise (Instrumente, Methoden) des Musik-Coachings vorgestellt, das für die Bereiche Prävention und Intervention gleichermaßen zum Einsatz kommen kann.

O.Univ.-Prof. Dr. **Gabriele Hofmann (Universitätsprofessorin für Musik und ihre Didaktik)**  
Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd Email: [gabriele.hofmann@ph-gmuend.de](mailto:gabriele.hofmann@ph-gmuend.de)

Gabriele Hofmann, Dr. phil., ist ordentliche Universitäts-Professorin für Musik und ihre Didaktik (Schwerpunkt Musikwissenschaft) sowie Direktorin des Instituts der Künste und gleichzeitig Leiterin der Abteilung Musik an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd. Zuvor Lehr- und Forschungstätigkeit an folgenden Universitäten: Ludwig-Maximilians-Universität München, Universität Augsburg, Universität Mozarteum Salzburg sowie Gastdozenturen an den Universitäten Frankfurt und Bozen. Sie hat einen künstlerischen (Konzertfach Klavier), musikpädagogischen, musikwissenschaftlichen und psychologischen Ausbildungshintergrund sowie eine zertifizierte Coaching-Ausbildung (Centrum für Integrative Psychotherapie München). Ihre universitären Arbeitsschwerpunkte sind die Selbstkonzeptforschung, Lampenfieber und Auftrittsängst sowie Persönlichkeit und Gesundheit von Musiker/innen und Musiklehrer/innen. Als Coach arbeitet sie mit professionellen Musiker/innen vor allem an den Themen Lampenfieber und Bühnenpräsenz.

18:20 bis 18:40 Uhr

### Lu Jong (Tibetisches Heil yoga) als Methode zur Prävention und Therapie von musikerspezifischen, physischen Problemen und Stresskrankheiten

EVA **FURRER**

Kurzvortrag zum geschichtlichen und medizinischen Hintergrund, Wirkungsweise und Funktion, Einführung in die Körperübungen, Information zur tantrischen Sichtweise von Stress und Burnoutsyndrom.

Eva Furrer (Musikerin, Yogalehrerin, Terlusollogin)

Email: [eva@lujong-yoga.at](mailto:eva@lujong-yoga.at)

Eva Furrer wurde 1965 in Judentburg, Österreich geboren.

Sie studierte Querflöte an den Musikuniversitäten Graz und Wien.

1988 Abschluss: Konzertfachdiplom.

Seit 1991 ist sie Mitglied des Klangforum Wien.

Seit 1991 absolvierte ihre erste Ausbildung zur Yogalehrerin 2006. Eine weitere folgte 2008 in Südtirol (Sivana).

Seit 2009 ist sie autorisierte Lu Jong Lehrerin (tibetisches Heil yoga).

Seit April 2010 Terlusollogin® (bipolare Atemtypenlehre).

18:40 bis 19:00 Uhr

### Medizinische Hypnose - eine präventive und therapeutische Option für musiker- spezifische Problemstellungen

MAG. **ELISABETH GAZSO**

Stress und daraus resultierende psychosomatische Beschwerden, sowie Lampenfieber und Auftritts- angst begleiten viele MusikerInnen ihr gesamtes Berufsleben lang (Möller, 1999; Schuppert & Altemüller, 1999). Hypnose ist eine wirkungsvolle Methode, um diese Symptome zu lindern oder ihnen vorzubeugen (Bohne, 2002).

In Trance können die unbewußten Ressourcen, die in uns angelegt sind, wieder zugänglich und nutzbar gemacht werden. Das Unbewusste kann man sich vorstellen wie ein Archiv, in dem alle Fähigkeiten, Erfahrungen und jedes Wissen, die man im Laufe seines Lebens erworben hat, abgelegt sind. Für das Bewusstsein, das unseren Alltag dominiert, uns leitet, Entscheidungen trifft, bleibt dieses Archiv verschlossen. Trance ist der Schlüssel zu diesem Wissensschatz, gleichsam ein Sesam offene Dicht... und baut damit eine Brücke zwischen Unbewusstem und Bewusstem, zwischen Intuition/Phantasie und Verstand und erweitert damit Handlungsspielräume.

Bongartz (1993) konnte zeigen, dass sich in Trance, und zwar durch die vegetative Umschaltung, das körperliche Erregungsniveau absenkt und damit einhergehend die Ausschüttung von Stresshormonen vermindert wird. Damit erhöht sich die Immunbereitschaft des Organismus. Die Veränderung von physiologischen Prozessen und deren stressreduzierende Wirkung stellt eine präventiv wie auch therapeutisch sinnvolle Option für MusikerInnen dar, die aufgrund der Höchstleistungen, die sie vollbringen, per se schon einer hohen körperlichen und psychischen Belastung ausgesetzt sind. Besonders häufig verbreitet unter MusikerInnen ist das sogenannte Lampenfieber. Krawehl und Altenmüller (2000) zeigten, dass Lampenfieber bereits im Musikstudium als störend und beeinträchtigend erlebt wird. Um Symptome wie Zittern, Blackout, weiche Knie, Schweißausbrüche und Angst zu behandeln, greifen MusikerInnen oft zu beruhigenden Medikamenten. Hypnose hingegen ist eine Form der Behandlung von Angstzuständen, die schonender und v.a. nebenwirkungsfrei ist.

Hypnose entkrampft, entängstigt (ent eng stigt) sowohl psychisch als auch physisch (Kaiser-Rekkas, 2007). Durch Tiefenentspannung mit vegetativer Umstellung bzw. Harmonisierung wird somatische Heilung begünstigt. Psychisch wird mehr Freiraum gewonnen, geistig werden innere Bezugsrahmen und Handlungsspielräume erweitert. Insgesamt kommt es zu einer Stärkung der Persönlichkeit.

**Mag. Elisabeth Gazzo (Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Psychologin für Medizinische Hypnose, eingetragene Mediatorin, Coach)**  
**Privatpraxis, Weisser Ring Email: [praxis@gazzo.at](mailto:praxis@gazzo.at)**

**Ausbildung:** Studium an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Wien, Konzertfach Violine bei univ.-Prof. Eduard Melkus, anschließend Studium der Psychologie in Wien mit Schwerpunkt Medizinische Psychologie und Psychotherapie; Zusatzausbildungen in Klinischer- und Gesundheitspsychologie, Coaching, Mediation und Medizinischer Hypnose;

**Berufliche Erfahrung:** Arbeit mit Alkoholkranken an der Psychiatrischen Universitätsklinik Wien (AKH), sowie am API Kalksburg und gerontopsychologische Tätigkeit im Landespenalstrafanstalt Perchtoldsdorf und im GZW-Lainz, Klinische Psychologin beim Opernrotor des Weissen Rings und in freier Praxis mit Schwerpunkt Hypnose und Mediation in familienrechtlichen Angelegenheiten;  
**Berufspolitisches Engagement:** Vorstandsmitglied im Österreichischen Psychologinnenforum, sowie im österreichischen Netzwerk Mediation; Ordentliches Mitglied im Mediationsbeirat, sowie Mitglied im Ausschuss des Mediationsbeirates im BM für Justiz.

Neben vielen weiteren Informationen bei  
**[www.muge.at](http://www.muge.at)**

## Sammlung ,Ergonomische Behelfe‘ und ,Physiologische Accessoires‘ für Musikinstrumente

Online:

-> [\[www.muge.at\]](http://www.muge.at)

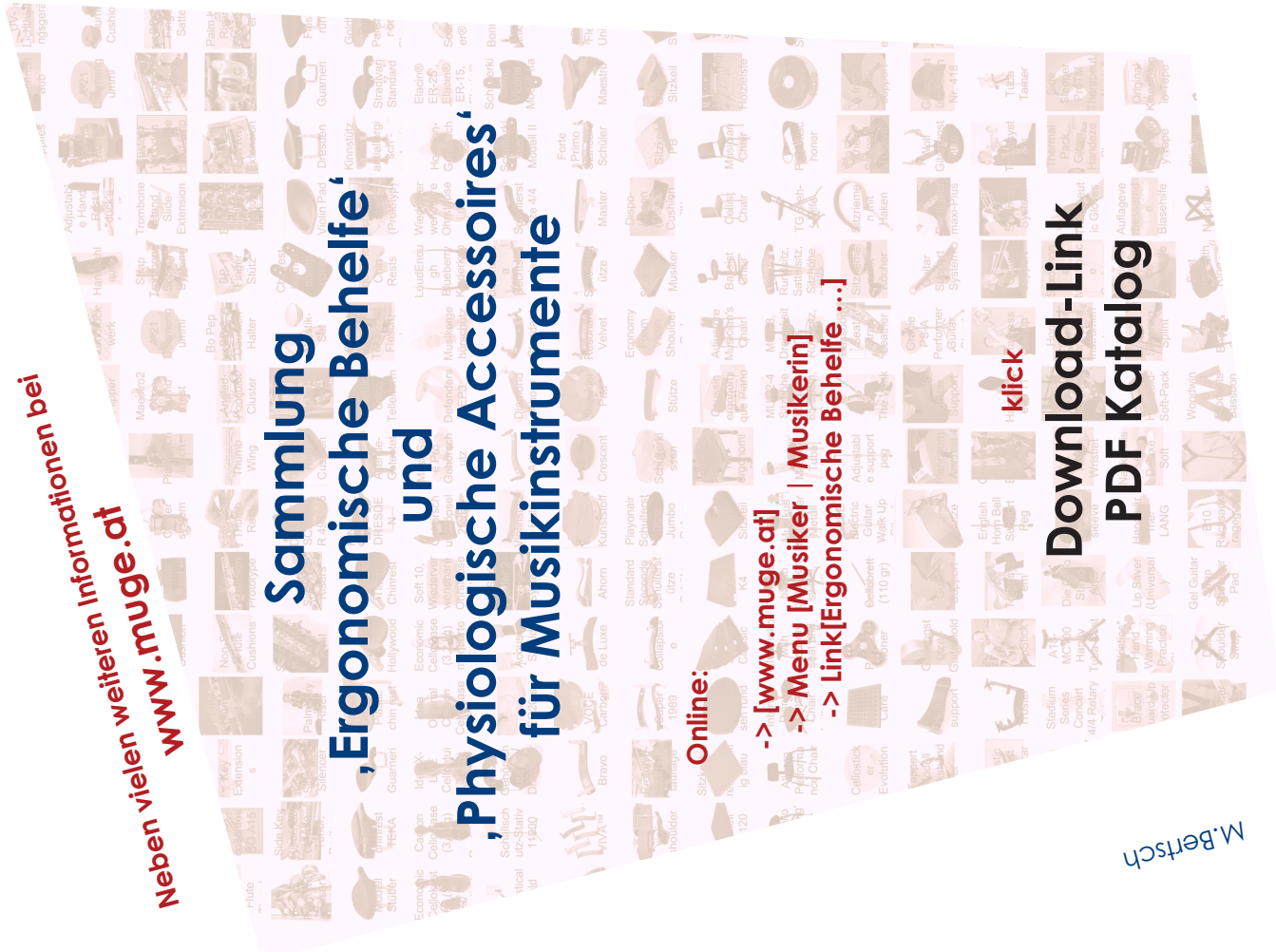
-> [Menu \[Musiker | Musikerin\]](#)

-> [Link\[Ergonomische Behelfe ...\]](#)

**Klick**

**Download-Link  
PDF Katalog**

M.Bertsch





10:00 bis 11:00 Uhr

## ROUND-TABLE: Anforderungen an professionelle MusikerInnen

**MAYA HAKVOORT, O.UNIV.-PROF. HEINRICH SCHIFF; O.UNIV.-PROF. PETER SCHMIDL; O.UNIV.-PROF. JAN GOTTLIEB  
JIRACEK VON ARNIM**

„Musizieren gehört zu den anspruchsvollsten menschlichen Leistungen. Damit einher geht ein großes Risiko physischer und psychischer Überlastungen. Zwischen 50 und 75% aller Musiker(innen) leiden unter medizinischen Problemen, die im Zusammenhang mit der Berufsausübung stehen. Musiker(innen) verfügen aber auch über eine Reihe von gesunderhaltenden Ressourcen. Gesundheitsförderung versucht, diese Gesundheitspotenziale bewusst zu machen und gezielt zu stärken. Die Universität stellt ein geeignetes Setting dar, sie ist ein Ort, an dem Gesundheit oder aber auch Krankheit entstehen kann. Diese Einflussmöglichkeit zu nutzen bietet enorme Chancen für die Entwicklung eines verbesserten Gesundheitszustandes von Musiker(innen)“. [Astrid Werhahn „Taktvolle Gesundheitsförderung - Belastungen und Ressourcen von Musiker(innen) Berufsspezifische Gesundheitsförderung im Studium“ Diplomarbeit Graz, 2011]

Dieser Round-Table gibt international renommierten Interpreten die Möglichkeit, die Anforderungen, die an professionelle Orchestermusiker oder Solisten gestellt werden, zu schildern. Ihre Erfahrungen im Rampenlicht und als herausragende instrumentalpädagogen untermauern die Notwendigkeit einer optimalen Betreuung im Präventions- und Therapiebereich.

**Maya Hakvoort (Musicaldarstellerin)  
Vereinigtes Bühnen Wien Email: management@maya-hakvoort.com**

Die gebürtige Niederländerin (JG 1966) Maya Hakvoort absolvierte ihre Ausbildung am Konservatorium in Maastricht, an der Kleinkunstakademie und an der Schauspielsschule De Trap in Amsterdam. Als Leadsängerin für einige Jazz- und Popformationen umfasst ihre umfangreiche Bühnenerfahrung Hauptrollen in großen Musicalproduktionen wie Elisabeth, Jekyll & Hyde, Evita, Les Misérables, Die 3 Musketiere, Aspect of love, Bloodbrothers und Chicago. 2002 wurde Maya Hakvoort in den Niederlanden in der Kategorie Ausländerproduktionen für ihre Rolle als Lisa in Jekyll & Hyde für den Johnny Kraaykamp Award nominiert. Nach ihrer Babypause und der Wiederaufnahme von Elisabeth begab sich Maya Hakvoort auf Solofade. Ihr erstes Programm Maya goes solo verzeichnete große Erfolge und wurde gemeinsam mit ihrem Gastspiel von Elisabeth auch in Japan gefeiert. Im Oktober 2007 präsentierte Maya Hakvoort ihr zweites Soloprogramm mit dem Titel In My Life; im Februar 2009 folgte ihre erste eigene Musical-Show Maya's Musical Life. Februar 2011 ihre erste Entertainment show mit Orchester „This is my Life“.

**O. Univ.-Prof. Heinrich Schiff (Solist, Professor für Violoncello)  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Email: info@ks-schoerke.de**

Heinrich Schiff erhielt mit sechs Jahren den ersten Klavierunterricht, mit 10 Jahren begann er an der Musikschule Linz bei Roland Rois Violoncello zu lernen. Er studierte dann bei Tobias Kühne in Wien und André Navarra in Detmold. 1971 debütierte er in Wien und London. Seither ist Schiff gern gesehener Gast bei vielen Orchestern und Dirigenten in Europa, den USA und Japan. Unter anderem arbeitete er mit den Dirigenten Claudio Abbado, Sergiu Celibidache, Colin Davis, Christoph von Dohnányi, Nikolaus Harnoncourt, Zubin Mehta, Giuseppe Sinopoli und Franz Welser-Möst. Viele Komponisten haben Werke für Schiff geschrieben, die er zur Uraufführung brachte (u. a. Witold Lutosawski, Hans Werner Henze, Ernst Krenek, Wolfgang Rihm, Friedrich Gulda, Hans Zender und Otto M. Zykan). Auf Schallplatte hat er das gesamte wichtige Cello-Repertoire eingespielt, sowohl solistische Werke als auch die großen Cellokonzerte.

Für seine Aufnahme der Solosuiten von J. S. Bach und der beiden Cellokonzerte von Dmitri Schostakowitsch hat er den Grand Prix du Disque erhalten; für seine Einspielung des Doppelkonzerts für Violine und Violoncello von Johannes Brahms mit Frank Peter Zimmermann erhielt er den Deutschen Schallplattenpreis. Seit etwa 1990 widmet sich Schiff auch dem Dirigieren. Er steht immer wieder am Pult großer Orchester, etwa des Los Angeles Philharmonic Orchestra oder der Dresdner Staatskapelle. Außerdem wirkt er als Hochschullehrer; zuerst an der Hochschule für Musik und Tanz Köln, dann an der Universität Basel, später am Mozarteum in Salzburg und an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Seit 1990 ist er erster Gastdirigent des Bruckner Orchesters Linz.[1] Von 2006 bis 2009 leitete er die Musiktage Mondsee[2]. Ein Engagement-Schiffs für den herausragenden musikalischen Nachwuchs besteht aktuell (2010, August) in der Leitung des Festivalorchesters Young Euro Classic Südosteuropa, das aus ausgewählten Musikstudenten südosteuropäischer Herkunft einschließlich der ehemaligen jugoslawischen Staaten zusammengestellt ist.

**O. Univ.-Prof. Peter Schmidl (Solist, Professor für Klarinette)  
Wiener Philharmoniker, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien Email: vpo.schmidl@gmx.at**

Erster Soloklarinetist der Wiener Philharmoniker  
Ordentlicher Univ.-Prof. an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien  
Geboren in Olmütz (Tschechien) Vater und Großvater waren schon Soloklarinetisten der Wiener Philharmoniker. Nach der Matura, Studium an der Universität für Musik in Wien. Nach Abschluss des Studiums mit Auszeichnung, 1965 ins Orchester der Wiener Staatsoper (Wiener Philharmoniker) engagiert. Seit 1968 Soloklarinetist der Wiener Philharmoniker. Seit 1967 auch Professor an der Universität für Musik (Klasse künstlerischer Ausbildung für Klarinette).  
Neben der Orchesterstätigkeit ist Peter Schmidl Mitglied des „Wiener Oktetts“, des „Wiener Ring Ensembles“ und der „Wiener Bläserolisten“, das sind Kammerensembles aus den Reihen der Wiener Philharmoniker. Einspielungen des fast gesamten Kammermusikrepertoires für Klarinette bei DGG, Decca London, Telarc, Camerata Tokyo, etc.

Als Solist Zusammenarbeit mit den Wr. Philharmonikern, NÖ Tonkünstler Wien, Mozarteum Orchester Salzburg, New Philharmonic Tokyo, etc. unter den Dirigenten Karajan, Bernstein, Karl Böhm, Muti, Previn, Ozawa, Levine, Harnoncourt, Eschenbach, Tilson Thomas, Sandor Vegh, Yehudi Menuhin, etc.  
Einspielung des Mozart Klarinettenkonzerts KV 622 unter Bernstein auf CD (DGG) und DVD als Bildplatte (Unitel), des Richard Strauss' Duett Concertino (DGG) unter Previn, der Mozart Sinfonia Concertante (DGG) unter Böhm, Bernsteins: Prelude „Fugue and Riffs (DGG und Unitel)“, etc., sowie viele Konzerte als Soloklarinetist mit den Berliner Philharmonikern unter Herbert von Karajan.

Zahlreiche ehemalige Studenten und Schüler wurden in bedeutenden Orchesterpositionen engagiert, bei der Wiener Philharmoniker, Wiener Symphonikern, Berliner Philharmonikern, etc.

Auszeichnungen: Goldenes Verdienstzeichen des Landes Salzburg (1984) Österr. Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst (1991) Ehrenring der Wiener Philharmoniker (1994) Großes Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich (1998) Großes goldenes Band der Wiener Rettung (2001) Doyen (Dean) der Wiener Staatsoper (seit Sept. 2006).

Zahlreiche Kurse und Masterclasses in Österreich, Europa und der ganzen Welt (Japan: Tokyo, Kusatsu, PMF-Sapporo, etc; USA: World Symphony Orchestra, etc.). Seit 1999 Artistic Chairman beim Pacific Music Festival Sapporo (Japan).

**Jan Gottlieb Jiracek von Arnim (Universitätsprofessor)  
Universität für Musik und darstellende Kunst Email: jiracek@mdw.ac.at**

Jan Gottlieb Jiracek von Arnim studierte an der Universität der Künste in Berlin und am Salzburger Mozarteum bei Hans Leygraf. Jiracek von Arnim ist Gewinner einiger internationaler Klavierwettbewerbe, unter anderem Busoni (Bozen) und Maria Canals (Barcelona). Auszeichnungen und Preise erhielt er des Weiteren für seine Interpretationen von Werken von Ludwig van Beethoven und Olivier Messiaen. Seine internationale Karriere begann mit seinem Erfolg beim Van Cliburn Klavierwettbewerb 1997 in Texas, USA. Im Rahmen seiner internationalen Konzerttätigkeit gastierte Jiracek von Arnim unter anderem in der Carnegie Hall New York, Lincoln Center New York, Spivey Hall Atlanta, Musashino Hall Tokio, Philharmonie St. Petersburg, Rudolphinum Prag, Philharmonie Berlin, Herkulessaal München, Musikhalle Hamburg, Gewandhaus Leipzig, Konzerthaus und Musikverein Wien. Jiracek von Arnim war Gast bei dem Klavierfestival Rhein-Ruhr, Lucerne Festival, Kissinger Sommer und dem Ravinia Festival Chicago. In der Saison 2008/2009 spielte Jiracek von Arnim unter anderem Konzerte in China, Taiwan, Süd-Korea, den USA, sowie Klavierabende beim EuroArts Festival und Bebersee Festival (Übertragung Deutschlandradio Berlin). Jan Jiracek von Arnim lebt in Wien, wo er 2001 als bisher jüngster Professor für Klavier an die Universität für Musik und darstellende Kunst berufen wurde.



### Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bitte mein Fernsein zu entschuldigen und er-  
suche Sie daher darum, mit diesem Text vorlieb-  
zunehmen – um so mehr tut es mir leid, nicht  
persönlich hier sein zu können, als mir das in  
diesem meinem Schreiben bzw. in Ihrem Round  
Table zum Ausdruck kommende Anliegen äu-  
ßerst am Herzen liegt.

**V**orweggenommen sei die unbedingt entschei-  
dende Tatsache, daß ich seit 15 Jahren immer  
wieder mit Problemen – seien sie verursacht  
durch Unfälle oder eben nicht nur durch sol-  
che... – meiner Arme und Hände (beidseitig!)  
zu tun habe. Im Zuge dieser meiner persönli-  
chen Probleme stellte ich als erstes mit großer  
Verwunderung fest, daß eine große Zahl meiner  
Kollegen – sowohl Solisten als auch Kammer- und Orchestermusiker – mit ähnlichen  
Problemen zu kämpfen hatten und immer wieder haben.

**E**s ist, und dies möge mit allem Nachdruck gesagt sein und bitte sehr von allen ver-  
standen werden, nicht die Ausnahme, daß ein „erwachsener“ Musiker Probleme mit  
seinen Gliedmaßen hat, sondern es ist die Regel. Es ist die Regel, weil wir Instrumen-  
talisten alle die Anforderungen von Extremsportlern zu leisten haben. Zwar werden  
wir auf alle möglichen Schwierigkeiten unseres Berufes in fachlicher Hinsicht vorbe-  
reitet – und in der Regel ganz sicher wirklich exzellent geschult – aber ebenso in der  
Regel werden uns begleitende Maßnahmen, die für unsere Gliedmaßen von grandio-  
ser Bedeutung wären, nicht mitgegeben.

**J**a ja, viele Stunden üben – aber welcher ausgleichenden Übungen es bedürfte, das  
wird uns nicht gesagt. Und dass, wenn in unserem Beruf Stress hinzukommt, der bei  
vielen von uns so schlimm sein kann, daß man ihn existenziell nennen muss, dass  
dann diese Belastungen physiologischer Natur sich um so stärker auswirken und so-  
genannte ausgleichende Betätigungen (Übungen, Gymnastik etc.) um so wichtiger  
und notwendiger wären, das wissen die meisten von uns erst, wenn es zu spät ist.

**I**n den letzten Jahren, in denen ich selber die erwähnten Schwierigkeiten hatte, beobach-  
tete ich, wieviele meiner Kolleginnen und Kollegen längst ähnliche Schwierigkeiten hatten  
– nur scheint es sehr unpopulär zu sein, darüber zu sprechen, warum auch immer – geniert  
man sich vielleicht gar?? Jedenfalls ist es so, daß man nur bei weiterem, bei tieferem Befra-  
gen erfährt, wer welche Schwierigkeiten hat.

Ich plädiere nicht nur dafür, daß viel mehr unserer Kolleginnen und Kollegen über ihre  
Probleme sprechen sollten, also zum Ansprechpartner jüngerer Kollegen werden könnten,  
die entweder am Beginn solcher Probleme sind oder knapp davor... Man mußte eigentlich  
fast sagen: wer in den Mittzwanzigern noch keine Probleme hat, nie welche hatte, muss  
sich besonders glücklich schätzen: dass aber jene/r in den allernächsten Jahren, nämlich  
um die dreißig etc., sehr wohl damit rechnen muss, scheint nach meinen Beobachtungen  
fast die Regel zu sein.

**I**ch plädiere mit aller Dringlichkeit dafür, daß an den Musikausbildungsstätten – im beson-  
deren natürlich für instrumentale Ausbildung –, vor allem natürlich an den hochspeziali-  
sierten Universitäten und Konservatorien, Fächer eingerichtet bzw. erweitert werden, und  
zumindest eine Anlaufstelle eingerichtet wird, die jeder jungen Musikerin und Musiker die  
Möglichkeit gibt, sich über die bewegungsspezifischen Probleme des eigenen Instruments  
zu informieren. Ich plädiere dafür, dass alle Hauptfachlehrer – im besonderen die, die viel-  
leicht zu den wenigen Prozenten gehören, die keine Schwierigkeiten haben und daher  
nicht selbst davon reden, – ihre Studentinnen und Studenten dazu anhalten, sich dieser  
Aufklärungsangebote zu bedienen.

Ich bitte alle, die ähnlich denken wie ich, ihre Meinung so oft, so laut und so klar wie mög-  
lich kundzutun – wir können unseren jungen Musikern enorm viel helfen; wir versuchen es  
fachlich und musikalisch, wir müssen es für den ganzen Menschen und seinen Körper (und  
natürlich seinen Geist) auch tun. Wir müssen diese Aufgabe noch viel ernster nehmen – ich  
bitte alle Beteiligten, Schritte zu überlegen, die einer möglicherweise institutionellen Be-  
schäftigung mit diesem Thema Vorschub leisten können.

Mit bestem Gruß  
Heinrich Schiff



11:00 bis 11:20 Uhr

## Musikermedizin in der Praxis der Physikalischen Medizin und Rehabilitation - Darstellung rehabilitativer Strategien und didaktischer Aspekte

OA Dr. MED. BERNHARD RIEBL

Im vorliegenden Vortrag werden aktuelle Konzepte der physikalisch-medizinischen Rehabilitation diskutiert und praktische didaktische Konsequenzen beleuchtet.

Ausgehend von den Wirkungsmechanismen physikalisch-medizinischer Therapiekonzepte wird deren Anwendung und Anpassung bei musikerspezifischen Erkrankungen des Bewegungsapparates dargestellt.

Bereits in der physikalischen Rezeptur der analgesierenden Therapien sind bei Musikern gegenüber einem durchschnittlichen Patientenkollektiv typische Adaptierungen erforderlich; das Ausmaß der physikalischen Reizsetzung ist besonders sorgfältig abzuwägen.

In der Diagnostik entscheidet die Zusammenschau zwischen Pathophysiologie und Beurteilung von Funktion und Fehlfunktion. Dies betrifft gleichermaßen allgemeine Bewegungs- und Haltungsmuster wie die Vernetzung mit Spieltechnik und Spannungseinsatz am Instrument. Hier ist gegebenenfalls eine Schnittstelle zum Instrumentalpädagogen aufzubauen.

Der weitere Rehabilitationsverlauf ist geprägt durch den Einsatz individueller Trainingskonzepte zur gezielten Verbesserung der Dekonditionierung, Aufbau der biologischen Resistenz und besonders wichtig Verringerung der bei Musikern besonders problematischen Fokussierung auf das Krankheitsgeschehen.

Langfristiges Ziel ist die dauerhafte Verbesserung von Bewegungsprozessen durch in das Üben integrierte Ausgleichsgymnastik und professionelle Zugänge zur Tonusregulation als eine Basis für Höchstleistungen am Instrument.

OA Dr. med. Bernhard Riebl (Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Atemlehrer, Pianist) Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien; Krankenhaus Rudolfstiftung, Institut für PMR Email: riebl@mdw.ac.at

Medizinstudium in Wien; Oberarzt am Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation an der Krankenhaus Rudolfstiftung Wien, mit Leitung der Ambulanz für Musikerkrankungen des Bewegungsapparates. Diplom für Manuelle Medizin, Ausbildung Osteopathie Atem-, Stimm- und Bewegungslehrer nach Hilde Langer-Rühl. Klavierkammermusikstudium an der Musikhochschule Wien (Konzertfachdiplom), Leiter der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung. Vorlesungen und Seminare im Bereich Atem- und Musikphysiologie an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien.

Zahlreiche Vorträge und Seminare (Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung) an universitären Musikausbildungsinstituten in Österreich, der BRD und Italien.

11:20 bis 11:40 Uhr

## Die Wirbelsäule beim Instrumentalspiel

Dr. MED. MARTIN DONNER

Viele Musiker klagen über Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, vor allem die Streicher (> 70%), aber auch die Holzbläser (> 30%).

Zu den Ursachen: unphysiologische Körperhaltung, Zwangshaltung eines oder beider Arme und unphysiologische Haltung des Kopfes (damit auch der Halswirbelsäule).

Zu den Grundlagen: Bau und Funktion der Wirbelsäule (Bewegungssegment, Bandscheiben, Stabilisierungselemente, Durchblutung) Funktion der Muskulatur (instrumentenspezifisch) statische vs. dynamische Belastung im Zusammenhang mit der Durchblutung

Zur speziellen Problematik: Überlastung des Muskel- und Bänderapparates entsteht durch: die Eigenart der Instrumentenhaltung (Violine: Rotationsfehllagerung der Halswirbelsäule, Überbeanspruchung der linksseitigen Schulter- und Oberarmbeugemuskulatur, Abschwächung der Antagonisten etc.) fehlende oder ungenügende ergonomische Gestaltung des Musiker/innen-Arbeitsplatzes (Orchestersessel) Nichtbeachtung des Zusammenhanges zwischen Fehlsichtigkeit und Wirbelsäulenbeschwerden durch zusätzliche, meist unbewusste muskuläre Haltearbeit psychische Faktoren: Stress, Angst (u.a. Mobbing) oder/und Lampenfieber führen in zahlreichen Fällen zu schmerzhaften Verspannungen und dadurch bedingten Gelenks-Fehlstellungen. Zusammenhänge zwischen akustischer Belastung und biochemischen Stressreaktionen, die zu muskulärer Abwehrspannung führen können. (Vgl.: Ravel / Bolero bis 127 dB(A), Düsentriebwerk (5m Abstand): 130 dB A )

Was tun? Ergonomie; Sitzgestaltung; Beleuchtungsoptimierung; Ausgleichsübungen; Mentales Training; Prävention.

Dr. med. Martin Donner (Facharzt für Orthopädie u. orthopädische Chirurgie sowie Arbeitsmediziner) Wien Work und Wiener Symphoniker Email: martin@donner.at

Geboren in Wien, Volks- und Mittelschule daselbst, zugleich Studium am Konservatorium der Stadt Wien, Konzertfach Flöte. Nach der Matura Medizinstudium, danach Fachausbildung im Orthopädischen Spital Speising, Ordinationseröffnung 1976. Zusatzausbildung als Betriebsarzt, danach Konsulent für Arbeitsmedizin der Kammer f. Arbeiter und Angestellte in Wien (bis 2005). Seit 1984 Betriebsarzt bei Wien Work, einem hochprofessionellen Mehrspartenbetrieb für Behinderte. Seit 2010 Arbeitsmediziner der Wiener Symphoniker. Zahlreiche arbeitsmed. Referate (mehrfach im Rahmen der AUVVA) und Publikationen, vorwiegend die Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates in verschiedenen Berufszweigen (Musiker, Landwirtschaft, Büroarbeit etc.) betreffend. Seit Abschluß des Flötestudiums: Mitwirkung in verschiedenen Orchestern sowie intensive kammermusikalische Aktivitäten.

1992 Gründung des internationalen Kammerorchesters CAMERATA PANNONICA, das jährlich ein vielbeachtetes Sommerkonzert gibt - früher im ungarischen Esterházy Schloß, seit 2007 im neuen Franz Liszt-Konzertzentrum in Raiding. 2004 Gründung des medizinisch-pharmazeutischen Kammerorchesters CAMERATA MEDICA WIEN, bisher 16 Konzerte, zuletzt zwei Mal im Großen Sendesaal des Radiokulturhauses. Privat: harmonische Ehe mit Dr. Katalin Donner, Fachärztin für Neurologie u. Psychiatrie, abwechselnde Ordinationstätigkeit am gemeinsamen Standort. Zwei Söhne, Jurist und Tourismusmanager.

11:40 bis 11:42 Uhr

## Leistungsstark durch richtige Ernährung: moderne Ernährungslehren (Posterbeitrag) und traditionelle östliche Ernährungslehren (Posterbeitrag)

MONICA DIRNBERGER

Für das Erbringen von Höchstleistungen ist die richtige Ernährung ein wesentlicher Faktor. So gibt es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht genaue Empfehlungen hinsichtlich der idealen Mengen an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

In den Ernährungspyramiden führender ernährungswissenschaftlicher Gesellschaften wird das Mengenverhältnis der empfohlenen Nahrungsmittel zueinander anschaulich dargestellt.

Allerdings existieren auch sehr unterschiedliche Empfehlungen nebeneinander, zum Beispiel, ob eher rohe oder gegarte Nahrungsmittel günstig sind oder zu welcher Tageszeit man nun bevorzugt Eiweiß oder Kohlenhydrate zu sich nehmen sollte.

Diese unterschiedlichen Empfehlungen sind aber nur scheinbar ein Widerspruch, da jeder Mensch je nach Konstitution und Kondition anders reagiert. Auch äußere Faktoren wie Klima, Umweltbedingungen, berufliches und privates Umfeld nehmen Einfluss auf die Wirkung der zugeführten Nährstoffe.

In den traditionellen östlichen Ernährungslehren wie Ayurveda oder Traditionelle Chinesische Medizin werden diese Faktoren berücksichtigt. Das Augenmerk wird nicht primär auf die chemische Zusammensetzung der Nahrungsmittel gelegt, sondern im Mittelpunkt steht der Mensch, seine Verfassung und sein Lebensumfeld.

In der Ayurveda wird besonders die Kondition und Konstitution des Menschen berücksichtigt. Die Elemente Luft, Äther, Feuer, Wasser und Erde bilden die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Sie sind überall enthalten, auch in den Nahrungsmitteln und bewirken so unterschiedliche Eigenschaften wie wärmend, kühlend, austrocknend, befeuchtend.

Idealer Weise befinden sich die Bioenergien im Gleichgewicht und gewährleisten so Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die Traditionelle Chinesische Medizin basiert auf der Lebensenergie Chi, dem Wechselspiel von Yin und Yang sowie den Elementen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer mit ihren Wandlungsphasen und symbolischen Organzuordnungen. Auch hier bestimmen die Elemente die Qualitäten der Nahrungsmittel, die therapeutisch eingesetzt werden können.

Eine Symbiose dieser Methoden ergibt ein sowohl auf modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf traditionellen östlichen Ernährungslehren aufbauendes Konzept, das sich in unserem westlichen Umfeld und auf die individuelle Konstitution und Kondition zugeschnitten zur Leistungssteigerung bestens bewährt.

**Monica Dirnberger (Dipl. Ernährungsberaterin, Konstitutionstherapeutin)**  
**Beratungspraxis Email: [monica.dirnberger@aon.at](mailto:monica.dirnberger@aon.at)**

Monica Dirnberger ist diplomierte Ernährungsberaterin und Konstitutionstherapeutin in Wien. Basierend auf Medizinstudium, Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin sowie Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin betreibt sie seit 2001 eine Beratungspraxis und schreibt Beiträge für medizinische Fachzeitschriften.

Seit 20 Jahren Beratung von Studierenden an der Universität Wien.  
 Seit frühester Kindheit leidenschaftliche Sängerin, vorerst klassischer Solo- und Chorgesang. Ab 2004 Ausbildung in Jazzgesang, u.a. bei Ines Reiger, Martina Petz, Leila Thigpen, Agnes Heglinger.

11:42 bis 11:44 Uhr

### Burn-Out bei Musikern (Posterbeitrag)

MAG. RER. NAT. THOMAS BIEGL

In dieser Poster-Präsentation werden ausgehend von der Darstellung eines typischen Verlaufs des Burn-Out anhand des Stufenmodells von Freudenberg mögliche persönliche und im Umfeld liegende Ursachen für eine Burn-Out-Gefährdung dargelegt und Strategien zur Verhinderung punktuell erläutert.

Äußere (Organisation, Orchester) und innere (innere Glaubenssätze, Verhaltensmuster) Auslösebedingungen, Ressourcenfresser und Ressourcenmehrer sowie Strategien zur Stressbewältigung werden thematisiert.

Die Präsentation soll dazu dienen, die Musikerinnen und Musiker auf die kontinuierlich wachsenden Gefahren hinzuweisen und helfen, rechtzeitig Gegenmaßnahmen durchzuführen.

Außerdem wird angeregt, in Orchestern, Chören oder bei Solisten die Burn-Out Gefährdung zu evaluieren, um im Sinne der Musikergesundheit praktisch tätig werden zu können.

**Mag. rer. nat. Thomas Biegl (Musik- und Kommunikationspsychologe, Sänger, Justizverwaltungsmitarbeiter)**  
**Leiter der Arbeitsgruppe Musikpsychologie in der ÖGfMM Email: [thomas.biegl@gmx.at](mailto:thomas.biegl@gmx.at)**

Geboren 1963 in Wien, seit 1981 hauptberuflich in der österreichischen Justizverwaltung tätig. Gesangsstudium am Prayner-Konservatorium Wien. Psychologiestudium an der Universität Wien mit Schwerpunkt Musikpsychologie. Diplomarbeit bei Univ.-Prof. Dr. Erich Vanecek zum Thema „Glücklich singend glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden“ (2004). Interessenschwerpunkte: Musikwirkungsforschung, emotionspsychologische Aspekte bei Gesangsauftritten, allg. Musikpsychologie, Kommunikationspsychologie. Langjährige Erfahrungen als Solo- und Chorsänger, u.a. im Arnold Schönberg Chor, als Chorleiter, Gesangslehrer, Referent und Autor. Teilnahme am Projekt „Funktionales Atem- und Stimmtraining für Asthmapatienten“. Seminarleitung zu den Themen Verhalten im Parteienverkehr, Kommunikationskompetenz, Konfliktlösung und Stressprophylaxe. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikpsychologie (DGM), der European Society for the Cognitive Science of Music (ESCOM), der Deutschen Gesellschaft für Musikpsychologie und Musikmedizin (DGfMM), sowie des Bundes österreichischer Gesangspädagogen (EVTA-Austria). Gründungsmitglied und Leiter der Arbeitsgruppe Musikpsychologie der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM).

11:44 bis 11:46 Uhr

### Ergonomische Behelfe für Musikinstrumente (Posterbeitrag)

Ao. UNIV.-PROF. MAG. DR. MATTHIAS BERTSCH

Während Autos, Keyboards oder andere Gebrauchsgegenstände der heutigen Zeit in vielen ergonomisch optimierten Varianten erhältlich sind, ist das Arbeitsgerät der InstrumentalmusikerInnen meist durch historische Vorlagen definiert. Sondermodelle und Adaptionen an den Instrumenten sind zwar in manchen Bereichen erhältlich, jedoch gibt es kaum ein konservativeres Business als den Instrumentenbau. Dies verwundert umso mehr, als gerade die unergonomischen Aspekte der Instrumente zu vielen Haltungsproblemen und Schmerzen führen, die bis zur Berufsunfähigkeit führen können.

In diesem Spannungsfeld haben sich Marktischen entwickelt, in denen meist kleine bis kleinste Firmen für spezielles Equipment Lösungen für ergonomische Probleme anbieten.

Darüber hinaus gibt es auch allgemeine gesundheitsfördernde bzw. -erhaltende Behelfe, die zum Musizieren verwendet werden können. Dieser Beitrag möchte einen Überblick über bekannte und vielleicht unbekannte Möglichkeiten aufzeigen, die Arbeit mit dem Instrument doch ergonomischer zu gestalten.

**Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch (Universitätsdozent für interdisziplinäre Musikforschung (Akustik, Physiologie))**  
**Universität für Musik und darstellende Kunst Wien ([musikundgesundheit.at](mailto:musikundgesundheit.at)) Email: [MB@DrTrumpet.eu](mailto:MB@DrTrumpet.eu)**

Geboren 1966. Diplomstudium der Musikwissenschaft; Doktoratsstudium der Philosophie und Naturwissenschaften an der Universität Wien mit 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 Wien. 2007 Fortbildung zum Biofeedbacktrainer.

Seit 2008 ao. Univ.-Prof. an der Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung. 2009 Mitbegründer und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM). Eng mit der Musizierpraxis verbunden, sammelte er als Trompeter vielfältige Erfahrungen in symphonischen Ensembles (Wiener Akademische Philharmonie), im professionellen Bläserorchester (Gardemusik Deutschland), in Bigbands (Uni-Bigband Wien, Bigband Mödling) und Blechbläserquintetten sowie als Instrumentallehrer.

Seine Schwerpunkt sind Forschungen zu akustischen, psychoakustischen und physiologischen Aspekten der Tonerzeugung auf Musikinstrumenten sowie Arbeiten zum Wiener Klangstil. Ziel ist die Optimierung von Übungen und Trainingsabläufen mit sensorischen Methoden (Biofeedback) sowie die Schulung der Eigenwahrnehmung, um den gewünschten klanglichen Ausdruck mit dem Instrument zu erreichen.

12:00 bis 13:00 Uhr

### Mittagspause

### Bewegungsanalyse am Instrument als integraler Bestandteil der musikermedizinischen Diagnostik

DR. MED. DIPL. MUS. ANKE STEINMETZ; CLAUDIA KEIL

Ziel des Workshops ist es an Hand exemplarischer Fallbeispiele die videogestützte Bewegungsanalyse als diagnostisches Mittel der Musikermedizin, vorzustellen. Die Bewegungsanalyse am Instrument ermöglicht eine Funktionsanalyse der Bewegungs- und Haltungsmuster beim Musizieren. Für die Be-

13:00 bis 14:00 Uhr

handlung können so ergänzend zur manualmedizinisch-neuroorthopädischen Untersuchung zusätzliche Informationen zur Funktion von Muskeln und Gelenken beim Musizieren gewonnen und in die Therapieplanung mit einbezogen werden.

Für die Behandlung von Musikern zeigt sich, dass die Arbeit an beim Musizieren relevanten dysfunktionalen Bewegungs- und Haltungsmustern häufig den Schlüssel zum Therapieerfolg beinhaltet. Nur wenn neu erlernte oder wiederhergestellte Bewegungs- und Haltungsmuster auch ins Instrumentalspiel integriert werden können, können die von diesem ausgehende Belastung und die dadurch verursachten Schmerzen reduziert werden.

Der Workshop umfasst folgende Inhalte:

- Vorstellung wichtiger muskuloskeletaler Bewegungs- und Haltungsmuster
- Zusammenhang zwischen dem Tiefenstabilisationssystem und Bewegungs- und Haltungsmustern
- Fallbeispiele videogestützter Bewegungsanalysen an verschiedenen Instrumenten
- Erörterung sich aus der Bewegungsanalyse ergebender Therapieoptionen und Konsequenzen

Claudia Keil (Assistenzärztin)  
 Institut für Musikmedizin Berlin-Brandenburg der Klinik für Manuelle Medizin, Sana Kliniken Sommerfeld  
 Email: c.keil@sana-hu.de

Claudia Keil  
 Studium der Medizin an der Otto-von-Guericke-Universität in Magdeburg. Studienbegleitende Tätigkeit im Schmerzzentrum Sachsen-Anhalt in Magdeburg. Seit Anfang 2010 Weiterbildungsassistentin für Physikalische und Rehabilitative Medizin an der Klinik für Manuelle Medizin, Sana Kliniken Sommerfeld. Weiterbildungen in Manueller Medizin/Chirotherapie und Neuraltherapie. Seit Mai 2010 Mitglied des stationären Musikermusikerteams des Instituts für Musikmedizin Berlin-Brandenburg und Beginn einer musikermusikmedizinischen Promotionsarbeit.

Anke Steinmetz:  
 Studium der Medizin in Heidelberg/Mannheim und Freiburg i. Breisgau sowie Violinstudium mit künstlerischem Diplom in Klagenfurt/Osterreich, seitdem fortgesetzte Konzerttätigkeit. Promotion über Craniomandibuläre Dysfunktionen bei Geigern und Auszeichnung mit dem Wissenschaftspreis der DGfMM 2003, sowie mit dem Alice G. Brandfonbrener Award der amerikanischen Musikermusikergesellschaft. 2006. Ärztliche Ausbildung zur Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Weiterbildung/Zusatzbezeichnungen in Manueller Medizin/Chirotherapie, Akupunktur, Osteopathie und spezieller Schmerztherapie. Seit 2007 Oberärztin der Klinik für Manuelle Medizin Sommerfeld und Einrichtung einer Musikersprechstunde in Berlin. 2009 Gründung und ärztliche Leitung des Instituts für Musikmedizin Berlin-Brandenburg an der Klinik für Manuelle Medizin Sommerfeld.

13:00 bis 14:00 Uhr

## Leistungsfähig durch typspezifische Ernährung

MONICA DIRMBERGER

Musiker müssen physische und psychische Höchstleistungen erbringen.

Das beginnt schon mit der Aufnahmeprüfung an der Ausbildungsstätte, während des Studiums folgen dann der Studienalltag, Proben, Ensembles, solistische Auftritte und Prüfungen.

Im immer härter werdenden Berufsalltag zwischen Einstudieren, Üben, Proben, Studioarbeit, Probe-spiel, Auftritten und Tourneen werden massive Anforderungen an Körper, Geist und Seele gestellt. Umso wichtiger ist es, im Rahmen des Möglichen Kondition und Konstitution zu stärken, um für diese Herausforderungen fit zu sein. Größtmögliches seelisches und körperliches Wohlbefinden ist Voraussetzung für bestmögliche Leistung.

In diesem Workshop wird erarbeitet, wie mit Hilfe einer gezielten Auswahl von Nahrungsmitteln, Getränken, Kräutern und Gewürzen ein Ausgleich und eine Stärkung erzielt werden können. Basis sind neben medizinischen Grundlagen die moderne Ernährungswissenschaft, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda.

Es wird nicht nur auf die individuellen Anliegen der Teilnehmer, sondern speziell auch auf deren Konstitution und, falls gewünscht, auch auf besondere Lebensumstände und Belastungen eingegangen.

Besonderes Augenmerk wird auf häufig auftretende Probleme bei Sängern und Bläsern gelegt. Interessierte aus anderen Bereichen sind natürlich auch herzlich willkommen. Es gibt spezielle Tipps für Stimme, Zwerchfell, aber auch gegen muskuläre Verspannungen und zur Stärkung der Nerven!

Monica Dirnberger (Dipl. Ernährungsberaterin, Konstitutionsberaterin)  
 Beratungspraxis Email: monica.dirnberger@aon.at

Monica Dirnberger ist diplomierte Ernährungsberaterin und Konstitutionstherapeutin in Wien. Basierend auf Medizinstudium, Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin sowie Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin betreibt sie seit 2001 eine Beratungspraxis und schreibt Beiträge für medizinische Fachzeitschriften.

Seit 20 Jahren Beratung von Studierenden an der Universität Wien.

Seit früherster Kindheit leidenschaftliche Sängerin, voreerst klassischer Solo- und Chorgesang. Ab 2004 Ausbildung in Jazzgesang, u.a. bei Ines Reiger, Martina Petz, Lella Thigpen, Agnes Heginger.

13:00 bis 14:00 Uhr

## There is no such thing as a right position, only ... ... the right direction (F.M. Alexander)

MICHAEL PARKINSON; Dr. HERBERT STEGER

In diesem Workshop werden die Prinzipien vorgestellt, die F. Matthias Alexander (1869 1955) bei der Bewältigung seiner Stimmprobleme entdeckt hat, und die sich im Verlauf seiner Forschungen als grundlegend für jede Art von Bewegung erwiesen haben.

Mittels praktischer Demonstrationen wollen wir die fundamentalen Bausteine für Balance und Koordination in einem viel breiteren Kontext als beim Musizieren erfahrbar machen.

Es ist beinahe unmöglich, von Musikern zu erwarten, einen guten Umgang mit sich selbst beim Musizieren zu pflegen, wenn dieser gute Gebrauch nicht seine Basis in der Art und Weise der Ausübung seiner Alltagsaktivitäten hat.

F.M. Alexander hat festgestellt, dass der Mensch in unserer heutigen Zivilisation versäumt hat, sich in bewusster Weise den sich stetig ändernden Lebensbedingungen anzupassen. Daher sei mehr Augenmerk auf individuelle, innere Veränderung zu richten als auf technische Veränderungen im Äußeren, wie z.B. spezielle Stühle, Schuhe etc.

Wie mit Hilfe der F.M. Alexander-Technik ein konstruktiver Prozeß des Umlernens begonnen werden kann, soll in diesem Workshop praktisch erfahrbar werden.

Michael Parkinson & Dr. Herbert Steger (Lehrer für F.M. Alexander-Technik)  
 ATTV Alexander Technique Teacher Training Center Vienna Email: Herbert.Steger@gmx.at

Michael Parkinson:

Musikalische Ausbildung: Guildhall Scholl of Music and Drama, London 1970 1977

Studium Konzertfach Fagott

Ausbildung zum Lehrer für F.M. Alexander-Technik: Constructive Teaching Center (Walter Carrington) 1975 1979

Tätigkeit als Orchestermusiker am English National Ballet Orchestra 1973-1985

Tätigkeit als Lehrer der F.M. Alexander-Technik 1979 heute

ab 1996 Leiter der LehrerInnen-Ausbildung ATTV in Wien

Musikalische Tätigkeit: Mitglied verschiedener Laienorchester Wiens

Dr. Herbert Steger:

Studium der Physik, Forschungsaufenthalte in den USA, Hamburg und Genf

Ausbildung zum Lehrer für F.M. Alexander-Technik: Schule für F.M. Alexander-Technik Freiburg i. Br. (Aranka und Michael Fortwängler) 1995-1998

Tätigkeit als Lehrer für F.M. Alexander-Technik in Wien 1998 heute

Assistent am ATTV (neben Vermittlung der Praxis: Anatomie der Bewegung und Analyse und Diskussion der Texte F.M. Alexanders)



seit 1998 Lehrer für Tajji (Patrick Kelly), OIGong (Prof. Jiao Guo-Rui) und Movement Studies (Amos Hetz)  
Musikalischer Bezug: 7 Jahre Unterricht in Violine, in Wien 5 Jahre regelmäßig Gesangsunterricht

14:00 bis 15:00 Uhr

### Bewegungs- und Interpretationstechnik: Übungen für ein besseres Körpergefühl am Instrument

Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT ALEXANDRA TÜRK-ESPITALIER

Die Übungen der Bewegungs- und Interpretationstechnik bringen physiologisch sinnvolle Bewegungen am Instrument mit der Interpretationsvorstellung des Spielers in Verbindung. Das bedeutet, dass körperliche Bewegungen und Gesten bewusst genutzt werden, um die Ausdrucksfähigkeit zu steigern. Die Übungen werden zuerst ohne und später mit dem Instrument durchgeführt. Dabei ist es wichtig, dass sowohl die Bewegungen als auch die musikalische Interpretation aus der individuellen Persönlichkeit des Spielers heraus entwickelt werden.

Der Workshop findet als offener Einzelunterricht statt. Es können alle Instrumentalisten teilnehmen. Die aktiven Teilnehmer sollten ein Stück, möglichst auswendig, vorbereitet haben. Für die passiven Teilnehmer ist Zeit einkalkuliert, um Fragen zum Unterricht oder theoretischen Hintergrund zu beantworten. Weiterhin wird erläutert, wie die Übungen in das tägliche Spielen und Üben integriert werden können.

Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT Alexandra Türk-Espitalier (Physiotherapeutin, Flötistin)  
Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt Email: info@musik-physio.de

Alexandra Türk-Espitalier unterrichtet das Fach Musikphysiologie und Physiophylaxe an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt/Main. Sie ist ausgebildete Flötistin und Physiotherapeutin und hat sich in ihrer Praxis auf die Behandlung von erkrankten Musikern sowie die Vorbeugung von Spielerkrankungen spezialisiert.

Alexandra Türk-Espitalier gibt regelmäßig Kurse und wird als Dozentin von Institutionen wie der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien, der Hochschule für Musik und Tanz Köln, dem Rimsky-Korsakov Konservatorium St. Petersburg und vielen anderen eingeladen. Weiterhin arbeitet sie mit Orchestern wie dem Schleswig-Holstein-Musik-Festival-Orchester und der Jungen Deutschen Philharmonie zusammen.

Sie referiert regelmäßig über das Thema Musikergesundheit und ihre Arbeiten erscheinen in verschiedenen Fachzeitschriften für Musiker und Physiotherapeuten. 2008 wurde ihr Buch Musiker in Bewegung, 100 Übungen mit und ohne Instrument vom Zimmermann-Musikverlag herausgegeben. Alexandra Türk-Espitalier ist Vorstandsmittglied der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin (DGfMM).

14:00 bis 15:00 Uhr

### Den Körper als Instrument einstimmen! - Wohlspannung und Flexibilität finden mit Ballübungen und Einsatz von Imagination aus der Franklin-Methode®

HEDI MILEK

Im Hochleistungssport ist es selbstverständlich, den Körper auf die gestellten Aufgaben vorzubereiten. Die körperlichen Anforderungen sind auch beim professionellen Musizieren enorm. So können Sie in diesem Workshop Übungen mit Bällen testen, die sehr effizient sind, weil sie direkt über das Nervensystem neue Impulse setzen. Sie können mit den Übungen Wohlspannung und Flexibilität finden, Räume öffnen und schwingen lassen, somit den Körper als primären Körperklang aktivieren.

Die Muskeln dürfen sich mit den Übungen wieder an ihr eigentliches Bewegungspotential erinnern, und so kann die Muskulatur leichter zur Muskulatur werden. Der Einsatz von Imagination verstärkt die Wirkung. Die Bälle können vor-während- und nach dem Üben genutzt werden. Diese Möglichkeiten des Einstimmens sind sehr spielerisch und lustvoll, helfen somit auch mit freudigen Emotionen, und einem freien Kopf den Überprozess zu starten. Die Sensibilisierung der Propriozeptoren erhöht die Wahrnehmungsqualität, damit die Bewegungsqualität und direkt die Klangqualität.

Hedi Milek (Klavierpädagogin)

Referentin in den Projekten Musik & Muskeln und Musik bewegt uns Email: hedi.milek@musicimgic.at

Hedi Milek, Instrumentalpädagogikstudium (Klavier) an der Universität für Musik u. darstellende Kunst, Abschluss 1978. Dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®, Mentaltrainerin in der musikalischen Ausbildung nach dem Orloff-System, nlp-Resonanz® Coach für Kinder und Jugendliche, Suggestopädin.

Seminare in Nonverbaler Kommunikation (Maria Thalhoffer), TA-KE-TI-NA (Reinhard Flatischler), Motokogniti-on (Erich Vanecek), Einzeltraining für Berufsmusikerinnen und Studentinnen mit Schwerpunkt Auftrittscoaching und Körperarbeit, Referentin in Weiterbildungsangeboten in Musikschulen, Referentin im Projekt Musik & Muskeln und Musik bewegt uns an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien.

14:00 bis 15:30 Uhr

### Prozessorientierte Arbeit mit Aufstellungen - Ein Angebot als Selbsterfahrungsmöglichkeit

Dr. MONIKA WEIS-DANHOFFER

Prozessorientierte Begleitung ist von einem tiefen Vertrauen in die „innere Weisheit“ der aufgestellten Beziehungssysteme geprägt. Prozessorientiert heißt, in diesem Vertrauen auf die Impulse des Augenblickes zu schauen und „Wu-Wei“, die Kunst des absichtslosen Tuns, zu üben.

In diesem Workshop möchte ich Ihnen nach einigen theoretischen Exkursen zur Entwicklung der Aufstellungsarbeit zum Verständnis dieser Arbeit die Möglichkeit der Selbsterfahrung mit prozessorientierter Aufstellungsarbeit bieten und ein Thema Ihrer Wahl vertiefen.

Dr. Monika Weis-Danhofer (Klinische Psychologin)

Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung Email: weisdanhofer@gmail.com

Ab 1979 studierte Monika Weis-Danhofer in Innsbruck Psychologie, Pädagogik, Germanistik und Theologie. Gitarrenunterricht. Auslandsstudium in Freiburg im Breisgau (Psychologie/Theologie/Querflöte).

1989 Promotion zum Dr. phil. (Psychologie/Pädagogik). Seminartätigkeiten. Psychologische Diagnostik. Tätigkeit als Klinische Psychologin.

Abgeschlossene Psychotherapieausbildungen: Katatym Imaginative Psychotherapie (KIP), Autogene Psychotherapie (AP), Hypnose (bei der Österreichischen Gesellschaft für Autogenes Training und Allgemeine Psychotherapie). Lehrtherapeutin für Hypnose bei der Milton Erickson Gesellschaft/Wien (Mega Wien). Lehrtrainerin für Angewandte Kinesiologie.

Weiterbildung in Organisationsentwicklung und Coaching, Familien- und Organisationsaufstellungsarbeit. Anerkannte Supervisorin (Österreichische Ärztekammer / Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie / Studien). Verschiedene Lehrtätigkeiten.

Laufender Unterricht in Shiatsu, Querflöte und Gesang. Seit 2000 Lehraufträge an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien mit dem Fach Konzentrationspraxis.



15:30 bis 16:30 Uhr

## Wer trägt mein Instrument? Feldenkrais in der Praxis

MAG. BARBARA SIMON

Eine Entdeckungsreise in die sensorische Unterscheidung von Stützfunktion und Bewegungsfreiheit auf dem Instrument:

Alle Instrumentalisten, deren Instrument beim Spielen nicht auf dem Boden steht, müssen eine komplexe Aufgabe bewältigen. Einerseits muss das Instrument über einen längeren Zeitraum in einer in Bezug auf den Körper exakt definierten Position gehalten werden, andererseits benötigt man größtmögliche Freiheit für die Spielbewegung.

In meiner Arbeit als Feldenkraispädagogin habe ich die Erfahrung gemacht, dass eine klare sensorische Unterscheidung dieser beiden Funktionen die Grundlage für die Suche nach einer optimierten Haltung und verbesserten Bewegungsabläufen ist.

Wenn die beiden Funktionen miteinander in Konflikt geraten, weil zum Beispiel die Finger, die schnelle Läufe spielen sollen, auch am Halten des Instruments beteiligt sind, kommt es zu Schwierigkeiten wie übermäßiger muskulärer Spannung, mangelnder Bewegungskontrolle und unnötiger Anspannung.

In dem Workshop werden an Hand von praktischen Übungen in der Gruppe die Unterschiede zwischen diesen beiden motorischen Funktionen erfahrbar gemacht.

Für die Verbesserung der Stützfunktion ist es eine hilfreiche Vorstellung, das Instrument wie einen zusätzlichen Körperteil zu behandeln, der in Bezug auf die Schwerkraft ausbalanciert werden muss. Im Körper ist für die Stützfunktion hauptsächlich das Skelett verantwortlich. Je näher die Position der Knochen der optimalen Ausrichtung an der Achse der Schwerkraft kommt, desto müheloser wird die Aufrichtung.

Um motorische Probleme, wie sie häufig bei schnellen Läufen, Legenwechseln oder Trillern auftreten, zu verbessern, ist es wichtig, dass die Muskeln, die diese Bewegungsfolgen ausführen sollen, sehr gezielt und koordiniert arbeiten und nicht durch Fixierungen gestört werden.

Im Anschluss an die praktischen Übungen in der Gruppe werde ich an Hand einer Unterrichtsdemonstration zeigen, wie diese Prinzipien im individuellen Fall umgesetzt werden können.

Mag. Barbara Simon (Musikpädagogin, Feldenkraispädagogin)  
Feldenkraispraxis u. Musikschule Laxenburg-Biedermannsdorf Email: [barbara.simon@gmx.at](mailto:barbara.simon@gmx.at)

Barbara Simon studierte ab 1987 Musikpädagogik und Lehramt Hispanistik in Wien, danach Instrumentalpädagogik Klavier mit Schwerpunkt 2. Instrument Gitarre. Schon während ihrer Studienzeit unterrichtete sie an der Musikschule Laxenburg-Biedermannsdorf und von 1996 bis 2005 war sie als AHS-Lehrerin tätig. Daneben trat sie als Korrepetitorin von Chören und Mitglied von Band-Projekten auf.

Sie absolvierte den Universitätslehrgang für Atem-, Stimm- und Bewegungserziehung in Wien.

Ihre Ausbildung zur Feldenkraispädagogin erhielt sie von 1996 bis 2001 bei Ruthy Alon in Italien.

Sie unterrichtete Feldenkrais am Universitäts-Sport-Institut Wien und war an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien am Institut für Musik- und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie tätig.

Seit 2006 unterrichtet sie Feldenkrais in eigener Praxis in Wien. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn.

15:30 bis 16:30 Uhr

## Stressbewältigung im Musikerberuf

DIPL. MUS. PIA BUCHER

Als Künstler sind wir zahlreichen Stressfaktoren ausgesetzt, welche zu physischen und psychischen Disharmonien führen können. Der Leistungsdruck bedingt durch den zunehmenden Perfektionismus wirkt oft hemmend auf die emotionale Ausdruckskraft und führt zu mangelnder Körper-Geist-Integration und dadurch zu Blockaden der Kreativität.

Im Workshop werden Aspekte und integrative Übungen aus der Musik-Kinesiologie vorgestellt, welche sich im Musikeralltag bewährt haben. Mit gezielten Übungen werden Möglichkeiten und Anregungen aufgezeigt, negativen Stress abzubauen, integriert zu arbeiten, um ein inneres Gleichgewicht zu erlangen. Dadurch werden Denk- und Koordinationfähigkeiten sowie Konzentration und Kreativität gefördert.

Pia Bucher (Dipl. Musikerin und Kinesiologin)  
Schweizer Gesellschaft für Musik-Medizin SMM Email: [info@musik-medizin.ch](mailto:info@musik-medizin.ch)

Pia Bucher konzertierte viele Jahre lang international als Solistin und war als Kammermusikerin sowie als Soloposauistin in verschiedenen Berufsrhythmen tätig. Zahlreiche Rundfunk-, Fernseh- und CD-Aufnahmen. Neben ihrem musikpädagogischen Engagement arbeitet sie als ausgebildete Kinesiologin (Angewandte Kinesiologie, Musik-Kinesiologie) in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Stress, Lampenfieber, Bühnenpräsenz, Atem. Kurse und Workshops zum Thema Stressbewältigung, Motivation und Auftrittcoaching für Musiker führten sie an zahlreiche Musikhochschulen und Musikschulen sowie an Kongresse im In- und Ausland. Mitgründerin und Ehrenpräsidentin der Schweiz. Gesellschaft für Musik-Medizin SMM Präsidentin SMM 1997-2011

15:30 bis 16:30 Uhr

## Terlusollogie® - typenrichtiges Verhalten und Körperhaltung, v.a. Sitzen und Stehen von MusikerInnen

EVA FURRER

Terlusollogie ist die Lehre der gegensätzlichen Einflüsse von Sonne und Mond auf den Menschen. Die zum Zeitpunkt der Geburt (Einsatz der Atmung) dominante Energie bestimmt, ob ein Mensch ein sogenannter lunarer oder solarer Atemtyp ist.

Atmung, Körperhaltung, Motorik, Stoffwechsel und Ernährung richten sich nach dem jeweiligen Atemtyp aus.

Eva Furrer (Musikerin, Yogalehrerin, Terlusollogin)  
Email: [eva.furrer@aon.at](mailto:eva.furrer@aon.at)

Eva Furrer wurde 1965 in Judenburg, Österreich geboren. Sie studierte Querflöte an den Musikuniversitäten Graz und Wien. 1988 Abschluss: Konzertfachdiplom. Seit 1991 ist sie Mitglied des Klangforum Wien. Sie absolvierte ihre erste Ausbildung zur Yogalehrerin 2006. Eine weitere folgte 2008 in Südtirol (Sivananda). Seit 2009 ist sie autorisierte Lu Jong Lehrerin (tibetisches Heil yoga), und seit April 2010 Terlusollogin® (bipolare Atemtypenlehre).

16:30 bis 17:30 Uhr

## Wie Einstellung, Wahrnehmung und Umwelt Höchstleistungen fördern bzw. hemmen

MAG. RER. NAT. THOMAS BIEGL

Musikerinnen und Musiker werden darauf trainiert, Höchstleistungen zu erbringen.

Doch eine Fülle von Faktoren, die teilweise im Menschen selbst, aber auch in den umgebenden Rahmenbedingungen liegen, hemmen und fördern die mögliche Leistung. Die Einstellung zum Lehrer, zum Publikum, zum Musizieren selbst, aber auch Erziehung, Persönlichkeit und Zuhörstrategie beeinflussen massiv den Musiker, sowohl in der Einstudierungs- als auch in der Aufführungsphase.

Die Vorstellung von Kommunikationsmodellen und die Durchführung von Fragebogentests sowie einer Imaginationsübung sollen Musikerinnen und Musikern Erkenntnisse dazu liefern, wie angst- und krampfbefreites Musizieren auf höchstem Niveau möglich wird.

Antreibertest, 4-Ohren- und Eisbergmodell sowie eine mentale Übung werden in diesem Workshop durchgeführt und besprochen.

Mag. rer. nat. Thomas Biegl (Musik- und Kommunikationspsychologe, Sänger, Justizverwaltungsmitarbeiter)  
Leiter der Arbeitsgruppe Musikpsychologie in der ÖGfMM Email: thomas.biegl@gmx.at

Geboren 1963 in Wien, seit 1981 hauptberuflich in der österreichischen Justizverwaltung tätig. Gesangsstudium am Prayner-Konservatorium Wien, Psychologiestudium an der Universität Wien mit Schwerpunkt Musikpsychologie. Diplomarbeit bei Univ.-Prof. Dr. Erich Vanecek zum Thema „Glücklich singen – glücklich? Gesang als Beitrag zum Wohlbefinden“ (2004). Interessenschwerpunkte: Musikwirkungsforschung, emotionspsychologische Aspekte bei Gesangsauftritten, allg. Musikpsychologie, Kommunikationspsychologie. Langjährige Erfahrungen als Solo- und Chorsänger, u.a. im Arnold Schönberg Chor, als Chorleiter, Gesangslehrer, Referent und Autor. Teilnahme am Projekt „Funktionales Atem- und Stimmtraining für Asthmapatienten“. Seminarleitung zu den Themen Verhalten im Parteienverkehr, Kommunikationskompetenz, Konfliktlösung und Stressprophylaxe. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikpsychologie (DGM), der European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM), der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin (DGfMM), sowie des Bundes österreichischer Gesangspädagogen (EVTA-Austria). Gründungsmitglied und Leiter der Arbeitsgruppe Musikpsychologie der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM). [Internet www.gluecklich-singen.at]

16:30 bis 17:30 Uhr

## Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) als Methode zur Prävention und Therapie von musikerspezifischen physischen Problemen und Stresskrankheiten

EVA FURRER

LU JONG (Tibetisches Heilyoga) ist eine etwa 8000 Jahre alte Bewegungslehre aus der tibetischen Tanrayana- und Böntradition. Die Praxis des Lu Jong ist für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet und arbeitet auf sanfte Art und Weise mit der Wirbelsäule. Die Wirkung dieser dynamischen Yogaform erzielt man auf drei Ebenen: Physisch, energetisch und mental.

WORKSHOP Inhalt: Fünf Übungen zum Öffnen der fünf Elemente, Fünf Elemente Massage, Kurzmeditation, Endentspannung mit Autosuggestion

Bitte bequeme Kleidung, eventuell eine Yoga- oder Pilatesmatte, Yogakissen und weiche, rutschfeste Turnschuhe oder Socken mitbringen.

# Referenten & Workshopleiter



Dipl. Ing. Philipp Aichinger (Toningenieur) • Medizinische Universität Wien • Email: philipp.aichinger@meduniwien.ac.at



Jan Gottlieb Jiracek von Arnim (Universitätsprofessor) • Universität für Musik und darstellende Kunst • Email: jiracek@mdw.ac.at



Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch (Universitätsdozent für interdisziplinäre Musikforschung (Akustik, Physiologie)) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (musikundgesundheit.at) • Email: MB@DrTrumpet.eu



Mag. rer. nat. Thomas Biegl (Musik- und Kommunikationspsychologe, Sänger, Justizverwaltungsmitarbeiter) • Leiter der Arbeitsgruppe Musikpsychologie in der ÖGfMM • Email: thomas.biegl@gmx.at



Dr. Magdalena Bork (Wissenschafterin (Post Doc) und Musikerin) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien • Email: magdalenabork@aon.at



Pia Bucher (Dipl. Musikerin und Kinesiologin) • Schweizer Gesellschaft für Musik-Medizin SMM • Email: info@musik-medizin.ch



Monica Dirnberger (Dipl. Ernährungsberaterin, Konstitutionstherapeutin) • Beratungspraxis • Email: monica.dirnberger@aon.at



Dr. med. Martin Donner (Facharzt für Orthopädie u. orthopädische Chirurgie sowie Arbeitsmediziner) • Wien Work und Wiener Symphoniker • Email: martin@donner.at



BSc. Felicitas Feichter (Logopädin) • AKH Wien, Univ. HNO-Klinik, Abteilung für Phoniatrie und Logopädie • Email: felicitas.feichter@meduniwien.ac.at



Eva Furrer (Musikerin, Yogalehrerin, Terlusologin) • • Email: eva@lujong-yoga.at



Mag. Elisabeth Gazsó (Klimische- u. Gesundheitspsychologin, Psychologin für Medizinische Hypnose, eingetragene Mediatorin, Coach) • Privatpraxis, Weisser Ring • Email: praxis@gazso.at



DPT Barbara Gödl-Purrer (Lehrende im Studiengang Physiotherapie) • FH JOANNEUM GRAZ • Email: barbara.goedl-purrer@fh-joanneum.at



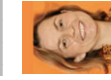
Maya Hakvoort (Musicaldarstellerin) • Vereinigte Bühnen Wien • Email: management@maya-hakvoort.com



Univ.-Prof. Dipl.-Rhyth. Angelika Hauser-Dellefant (Professorin für Rhythmik; Bewegungstheater: Franklin-Methode) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien • Email: hauser@mdw.ac.at



Stefan Walther Hlby (Funktionsoberarzt) • Psychosomatische Klinik Bad Neustadt • Email: Rudolf.knickenberg@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de



O.Univ.-Prof. Dr. Gabriele Hofmann (Universitätsprofessorin für Musik und ihre Didaktik) • Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd • Email: gabriele.hofmann@ph-gmuend.de



Bakk. art. Tamara Jagersberger (Gesangspädagogin, Biomedizinische Analytikerin) • Medizinische Universität Wien, Univ.-HNO-Klinik, Klinische Abteilung Phoniatrie-Logopädie • Email: tamara.jagersberger@meduniwien.ac.at



Prof. Dipl.-Päd. Werner Jocher (Universitätslehrer) • Anton Bruckner Privatuniversität Linz • Email: werner@jocher.org



Dr. Jasmin Kechvar-Parast (Assistenzärztin in FA – Ausbildung für Neurologie) • Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien • Email: jasmin.kechvar-parast@meduniwien.ac.at



Claudia Keil (Assistenzärztin) • Institut für Musikmedizin Berlin-Brandenburg der Klinik für Manuelle Medizin, Sana Kliniken Sommerfeld • Email: c.keil@sana-hu.de



Mag. phil. BA Stephan Mantsch (Psychologe, Instrumental-, Gesangspädagoge) • Musik und Singschule Wien, Wifi-Wien Bildungsberatung, Universität Wien • Email: stephanmantsch@gmail.com



Hedi Milek (Klavierpädagogin) • Referentin in den Projekten „Musik & Muskel“ und „Musik bewegt uns“ • Email: hedi.milek@musicmagic.at



MMag. Dr. Elke Nagl (Musik- und Gesangspädagogin) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, Institut Antonio Salieri • Email: Nagl-E@mdw.ac.at



Dr. Kurt Neuwirth-Riedl (Facharzt für HNO) • HNO-Ordination in Klosterneuburg • Email: admin@hno-neuwirth.at



Michael Parkinson & Dr. Herbert Steger (Lehrer für F.M., Alexander-Technik) • ATTV – „Alexander Technique Teacher Training Center Vienna“ • Email: Herbert.Steger@gmx.at



Dr. med. Michael Peschka (Facharzt in Ausbildung (Anatomie)) • Medizinische Universität Wien, Zentrum für Anatomie und Zellbiologie • Email: michael.peschka@meduniwien.ac.at



OA Dr. med. Bernhard Riebl (Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Atemlehrer, Pianist) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien; Krankenhaus Rudolfstiftung, Institut für PMR • Email: riebl@mdw.ac.at



MSc, MSc, PT Beate Salchinger (Physiotherapeutin) • FH JOANNEUM, Studiengang Physiotherapie • Email: Beate.Salchinger@fh-joanneum.at



O. Univ.-Prof. Heinrich Schiff (Solist, Professor für Violoncello) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien • Email: info@ks-schoerke.de



O.Univ.-Prof. Peter Schmidl (Solist, Professor für Klarinette) • Wiener Philharmoniker, Universität für Musik und darstellende Kunst Wien • Email: vpo.schmidl@gmx.at



Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit Schneider-Stickler (HNO-Fachärztin) • Medizinische Universität Wien, Univ.-HNO-Klinik, Klinische Abteilung Phoniatrie-Logopädie • Email: berit.schneider@meduniwien.ac.at



Mag. Barbara Simon (Musikpädagogin, Feldenkraispädagogin) • Feldenkraispraxis u. Musikschule Laxenburg-Biedermannsdorf • Email: barbara.simon@gmx.at



Dr. med. Dipl. Mus. Anke Steinmetz (Oberärztin, Leiterin Institut für Musikmedizin Berlin-Brandenburg) • Institut für Musikmedizin Berlin-Brandenburg der Klinik für Manuelle Medizin, Sana Kliniken Sommerfeld • Email: a.steinmetz@sana-hu.de



Dipl. Mus., Dipl. Mus. Päd. PT Alexandra Türk-Espitalier (Physiotherapeutin, Flötistin) • Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt • Email: info@musik-physio.de



Dr. Monika Weis-Danhofer (Klinische Psychologin) • Abteilung für Integrative Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung • Email: weisdanhofer@gmail.com



Univ.-Prof. Mag. Gregor Widholm (Vizektor) • Universität für Musik und darstellende Kunst Wien • Email: widholm@mdw.ac.at



Univ.-Prof. Walter Wretschitsch (Universitätsprofessor) • Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien • Email: wretschitsch@mdw.ac.at



# Bilder von der 2. Jahrestagung der ÖGfMM 2011



**SYMPOSIUM  
„Musizieren als Höchstleistung“  
Wien 25.-26. März 2011**

## ÖGfMM Mitgliederverzeichnis (8.2011)

**Ajayi, Bakk. Bakk. Christine**  
(Instrumentalpädagogin, Regisseurin)

1030 Wien

**Altenmüller, Univ.-Prof. Dr. Eckart**  
(FA Neurologie, Flötist)

Institut für Musikphysiologie und Musikmedizin an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover  
Web: <http://www.immm.hmt-hannover.de>  
Email: [altenmueller@hmt-hannover.de](mailto:altenmueller@hmt-hannover.de)

**Beisteiner, Ao. Univ. Prof. Dr. med. Roland**  
(FA Neurologie und Psychiatrie, Cellist)

Universitätsklinik für Neurologie  
Web: <http://www.meduniwien.ac.at/Neurologie/>  
Email: [roland.beisteiner@meduniwien.ac.at](mailto:roland.beisteiner@meduniwien.ac.at)

**Bernatzky, Ao. Univ.-Prof. Dr. Günther**  
(Neurophysiologie)

Universität Salzburg, FB Organismische Biologie  
5020 Salzburg  
Web: <http://www.schmerzinstitut.org>  
Email: [guenther.bernatzky@sbg.ac.at](mailto:guenther.bernatzky@sbg.ac.at)

**Bertsch, Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias**  
(Musizierwissenschaftler, Trompeter)

Universität f. Musik u. darst. Kunst  
1030 Wien  
Web: <http://www.DrTrumpet.eu>  
Email: [bertsch@mdw.ac.at](mailto:bertsch@mdw.ac.at)

**Biegl, Mag. Thomas**  
(Kommunikationspsychologie, Musikpsychologie)

1130 Wien  
Web: [www.gluecklichsingen.at](http://www.gluecklichsingen.at)  
Email: [thomas.biegl@gmx.at](mailto:thomas.biegl@gmx.at)

**Bigenzahn, Univ. Prof. DDr. Wolfgang**  
(FA HNO)

Medizinische Universität Wien, HNO-Phoniatrie  
Email: [wolfgang.bigenzahn@chello.at](mailto:wolfgang.bigenzahn@chello.at)

**Böhm, Dr. med. Karl**  
(Arbeitsmediziner)

ORF Arbeitsmedizin  
1136 Wien  
Email: [karl.boehm@orf.at](mailto:karl.boehm@orf.at)

**Celoud, Mag. Joachim**  
(Klarinetist, Atemtrainer, Pädagoge)

Web: <http://www.atemtechnik.net/>  
Email: [joachim.celoud@gmx.at](mailto:joachim.celoud@gmx.at)

**Dalbauer-Stokkebaek, Mag. Birte**  
(Sängerin, Logopädin)

1140 Wien  
Web: <http://www.birte-dalbauer-stokkebaek.at>  
Email: [birte.stokkebaek@aon.at](mailto:birte.stokkebaek@aon.at)

**Dirnberger, Monica**  
(Ernährungsberaterin)

Move & Feel  
1190 Wien  
Email: [monica.dirnberger@aon.at](mailto:monica.dirnberger@aon.at)

**Djafar-Zadeh-Karimi, Ao. Univ.-Prof. Forough**  
(Flötistin, Musik-Kinesiologin, Pädagogin)

Universität für Musik und darstellende Kunst Wien  
Web: <http://www.furghkarimi.com>  
Email: [Karimi-Forough@mdw.ac.at](mailto:Karimi-Forough@mdw.ac.at)

**Donner, Dr. med. Martin**  
(FA Orthopädie, Flötist)

1010 Wien | (Ordination | Wien)  
Web: [www.donner.at](http://www.donner.at)  
Email: [martin@donner.at](mailto:martin@donner.at)

**Drexel, Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. Heinz**  
(FA Innere Medizin)

LKH Feldkirch  
6800 Feldkirch  
Email: [interne@lkhf.at](mailto:interne@lkhf.at)

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

Gesundheitsmosaik Tulln  
3040 Neulengbach | (Wilhelminenspital der Stadt Wien,  
5. Med. Abteilung | Wien)  
Email: [josef.feyertag@wienkav.at](mailto:josef.feyertag@wienkav.at)

**Frauscher, Mag. Christian**  
(Instrumentalpädagoge, Biofeedbacktrainer, Doktorand)

Anton Bruckner Universität Linz  
4060 Leonding  
Web: <http://www.institut-hh.at/>  
Email: [c.frauscher@bruckneruni.at](mailto:c.frauscher@bruckneruni.at)

**Friesenbichler, MA Paul**  
(Gitarrist, Musiker-Coach)

Praxis für Körperarbeit & Bewußtsein  
1030 Wien  
Email: [paul.friesenbichler@gmx.at](mailto:paul.friesenbichler@gmx.at)

**Furrer, Eva**  
(Flötistin, Yoga-Lehrerin)

lujong-yoga.at  
2122 Ulrichskirchen  
Web: <http://www.lujong-yoga.at/>  
Email: [eva.furrer@aon.at](mailto:eva.furrer@aon.at)

## **G**azsó, Mag. Elisabeth (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Psychologische Praxis Baden  
2551 Enzesfeld-Lindabrunn  
Web: <http://www.gazso.at>  
Email: [praxis@gazso.at](mailto:praxis@gazso.at)

## **G**ödl-Purrer, Barbara (Physiotherapeutin)

FH-Joanneum, Studiengang Physiotherapie / Praxis für Physiotherapie  
8020 Graz | (Praxis für Physiotherapie | Graz)  
Email: [barbara.goedl-purrer@fh-joanneum.at](mailto:barbara.goedl-purrer@fh-joanneum.at)

## **G**oebel, Mag. Dr. Werner (Musizierwissenschaftler, Pianist)

Universität f. Musik u. darst. Kunst (Musikalische Akustik) | (Geschäftlich | )  
Email: [goebel@mdw.ac.at](mailto:goebel@mdw.ac.at)

## **G**rabner, Mag. Elisabeth (Mental-Coach, Geigerin)

Kunstuniversität Graz  
1130 Wien | (Kunstuniversität Graz | Graz)  
Web: <http://www.musiccoach.at>  
Email: [office@musiccoach.at](mailto:office@musiccoach.at)

## **G**ünther , MMag. Sabine (Klavierpädagogikin, Atem- und Körperarbeit)

Universität f. Musik u. darst. Kunst / MBM / IASBS  
Email: [guenther@mdw.ac.at](mailto:guenther@mdw.ac.at)

## **H**arasko - van der Meer, Dr. Carla (FA Neurologie)

Ordination  
2823 Pitten  
Web: [www.neuro.harasko.eu](http://www.neuro.harasko.eu)  
Email: [neuro@harasko.eu](mailto:neuro@harasko.eu)

## **H**arnoncourt, Dir. Dr. Franz (FA Chirurgie)

Krankenhaus der Elisabethinen Linz  
4020 Linz  
Web: <http://www.elisabethinen.or.at/>  
Email: [franz.harnoncourt@elisabethinen.or.at](mailto:franz.harnoncourt@elisabethinen.or.at)

## **H**auser-Dellefant, Univ.-Prof. Dipl. Rhyth. Angelika (Musik- und Bewegungspädagogin)

Universität f. Musik u. darst. Kunst - Inst. 13 MBM  
1030 Wien  
Web: <http://www.mdw.ac.at/mbm/>  
Email: [hauser@mdw.ac.at](mailto:hauser@mdw.ac.at)

## **H**ille, Ao. Univ.-Prof. Paul (Rhythmiker, Komponist, Pädagoge)

Universität f. Musik u. darst. Kunst | (Geschäftlich | Wien)  
Email: [hille@mdw.ac.at](mailto:hille@mdw.ac.at)

## **H**ofmann, Johannes (Musikpädagoge)

Musikschule Wien 15 - Rudolfsheim-Fünfhaus | (Geschäftlich | Wien)  
Web: <http://www.vhs-15.at>  
Email: [hof.joh@aon.at](mailto:hof.joh@aon.at)

## **H**undstorfer, Mag. Eva Maria (Musikpädagogin, Doktorandin)

4616 Weißkirchen  
Email: [eva.hundstorfer@aon.at](mailto:eva.hundstorfer@aon.at)

## **K**raxberger, Univ.-Prof. Mag. Gerald (Instrumentalpädagoge, Klarinetist)

Anton Bruckner Universität Linz  
4040 Linz | (Privat | Niederneukirchen)  
Web: <http://www.bruckneruni.at/bonline/person/38ED9FB08BABC6D5>  
Email: [g.kraxberger@bruckneruni.at](mailto:g.kraxberger@bruckneruni.at)

## **K**ucera, Andrea (Physiotherapeutin)

Physiotherapie Altmannsdorf  
Web: [www.naturverstand.at/kucera/](http://www.naturverstand.at/kucera/)  
Email: [physio.altmannsdorf@happy.net.at](mailto:physio.altmannsdorf@happy.net.at)

## **K**urth, Coretta (Stimm- und Bewegungspädagogin, Sängerin)

Universität f. Musik u. darst. Kunst  
Web: [www.corettakurth.at](http://www.corettakurth.at)  
Email: [coretta@velvetvoices.at](mailto:coretta@velvetvoices.at)

## **M**achytka-Ortner, Hubert (Ergonomieberater)

HUMO Consulting / ergolive  
1210 Wien  
Web: [www.ergolive.at](http://www.ergolive.at)  
Email: [hmo2@gmx.at](mailto:hmo2@gmx.at)

## **M**aier-Gilly, Mag. Renate (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

1180 Wien  
Email: [r.maier-gilly@aon.at](mailto:r.maier-gilly@aon.at)

## **M**aier, Dr. med. Alois (FA Neurologie)

Neurologische Praxis  
Email: [aloismair@yahoo.com](mailto:aloismair@yahoo.com)

## **M**antsch, Mag. Stephan (Psychologe, Doktorand)

Web: [www.stephanmantsch.blogspot.com](http://www.stephanmantsch.blogspot.com)  
Email: [stephanmantsch@yahoo.com](mailto:stephanmantsch@yahoo.com)

## **M**üller-Hartburg, Mag. Susanne (Violinpädagogin, Geigerin)

Musikschule Wien III & XV



## Österreichischer Blasmusikverband (ÖBV), (Bundeskapellmeister)

c/o Bundeskapellmeister LMD Walter Rescheneder  
4600 Wels | (Geschäftlich | Thalheim bei Wels)  
Web: <http://www.blasmusik.at/de/der-verband/oebv-praesidium.html>  
Email: [rescheneder@oee-bv.at](mailto:rescheneder@oee-bv.at)

## Parkinson, Michael (Alexander- Technik Trainer, Fagottist)

Alexander-Technique Centre Vienna  
1040 Wien | (Unterrichts-Studio | Wien)  
Web: [www.alexandertechniquecentrevienna.com](http://www.alexandertechniquecentrevienna.com)  
Email: [m.parkinson@chello.at](mailto:m.parkinson@chello.at)

## Parncutt, Univ.-Prof. Dr. Richard (Musikpsychologie)

KFUniG - Zentrum für systematische Musikwissenschaft  
Web: <http://www.uni-graz.at/~parncutt/profile.html>  
Email: [parncutt@kfunigrz.ac.at](mailto:parncutt@kfunigrz.ac.at)

## Paternostro-Sluga, Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Tatjana ( FA für Physikalische Medizin und Allg. Rehabilitation)

Medizinische Universität Wien  
1190 Wien | (Univ.Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, AKH | Wien)  
Web: <http://www.meduniwien.ac.at/phys.med.rehab/>  
Email: [tatjana.paternostro-sluga@meduniwien.ac.at](mailto:tatjana.paternostro-sluga@meduniwien.ac.at)

## Peschka, Dr. med. Michael (Mediziner, Klarinetist)

Medizinische Universität Wien  
1130 Wien | (Zentrum für Anatomie und Zellbiologie | Wien)  
Web: <http://www.meduniwien.ac.at//centeracb/>  
Email: [michael.peschka@meduniwien.ac.at](mailto:michael.peschka@meduniwien.ac.at)

## Podnar, Mag. Marija (Physiotherapeutin, Flötistin)

## Preiml, Dr. univ. Ulrike (Sportärztin und Arbeitsmedizinerin)

Web: [www.sportmed-preiml.com](http://www.sportmed-preiml.com)  
Email: [urike.preiml@meduniwien.ac.at](mailto:urike.preiml@meduniwien.ac.at)

## Pretterklieber, Ass.-Prof. Dr. med. Michael (FA Anatomie)

Medizinische Universität Wien - Zentrum für Anatomie und Zellbiologie  
1090 Wien | (Privat | Wien )  
Web: <http://www.meduniwien.ac.at/centeracb>  
Email: [Michael.Pretterklieber@meduniwien.ac.at](mailto:Michael.Pretterklieber@meduniwien.ac.at)

## Probst, Mag. Kessia (Dispokineterin)

8010 Graz | (Universität für Musik und darstellende Kunst (Inst. 3) | Graz)  
Email: [Kessia.Probst@gmx.at](mailto:Kessia.Probst@gmx.at)

## Reuter, Univ. Prof. Dr. Christoph (Musikwissenschaftler)

Universität Wien - Inst. f. Musikwissenschaft  
1090 Wien  
Web: <http://www.chr-reuter.de/>  
Email: [christoph.reuter@univie.ac.at](mailto:christoph.reuter@univie.ac.at)

## Riebl, OA Dr. med. Bernhard (FA Physikalische Medizin)

Universität f. Musik u. darst. Kunst - Inst. 13 MBM - Abt.3 (IASBS)  
3420 Kitzendorf | (Geschäftlich | Wien)  
Web: <http://www.musikundgesundheit.at>  
Email: [riebl@mdw.ac.at](mailto:riebl@mdw.ac.at)

## Schlömicher-Thier, Dr. med. Josef (Arbeitsmediziner)

Web: <http://www.christian-herbst.org/avi/>  
Email: [hno-schloemicher@sbg.at](mailto:hno-schloemicher@sbg.at)

## Schmidt, Marita (Physiotherapeutin)

Physiotherapiepraxis  
Email: [schmidt.marita@aon.at](mailto:schmidt.marita@aon.at)

## Schneider-Stickler, Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Berit (FA HNO)

Medizinische Universität Wien, Univ.HNO-Klinik Wien, Klinische Abteilung Phoniatrie-Logopädie  
1097 Wien | (Ordination im Zentrum für Kommunikationsmedizin Med4Com, | Wien)  
Email: [berit.schneider@meduniwien.ac.at](mailto:berit.schneider@meduniwien.ac.at)

## Schwarz, Mag. Gail (Instrumentalpädagogin, Musikphysiologin)

Email: [gailyschwarz@gmail.com](mailto:gailyschwarz@gmail.com)

## Simon, Mag. Barbara (Klavierpädagogin, Atem- und Körperarbeit)

1030 Wien | (Wien)  
Web: <http://www.mdw.ac.at/mbm/iasbs/?PagelId=2187>  
Email: [barbara.simon@gmx.at](mailto:barbara.simon@gmx.at)

## Skopal, Mag. Sabine (Klavierpädagogin, Rhythmikerin, Dispokineterin)

Universität f. Musik u. darst. Kunst - Inst. 13 MBM - Abt.3 (IASBS)  
2003 Leitzersdorf | (13 Institut für Musik- und Bewegungs-erziehung sowie Musiktherapie | Wien)  
Web: <http://www.mdw.ac.at/mbm/iasbs/?PagelId=2189>  
Email: [Skopal@mdw.ac.at](mailto:Skopal@mdw.ac.at)



### **S**krbensky, Univ.-Ass. Prof. Dr. G. G. Gobert von (Sportchirurg)

Medizinische Universität Wien, Uni.-Klinik für Orthopädie Sportchirurgie  
 Web: [www.sportchirurgie.org](http://www.sportchirurgie.org)  
 Email: [Gobertf.Skrbensky@MeduniWien.ac.at](mailto:Gobertf.Skrbensky@MeduniWien.ac.at)

### **S**perl, Dr. Doris (Zahnärztin)

Email: [dorissperl@gmx.at](mailto:dorissperl@gmx.at)

### **S**teger, Dr. Herbert (Alexander-Technik Trainer, Lehrer für Qi Gong)

1070 Wien  
 Email: [Herbert.Steger@gmx.at](mailto:Herbert.Steger@gmx.at)

### **S**teizhammer-Reichardt, Mag. Dr. Ulrike (Musik- und Bewegungspädagogin, Wissenschaftlerin)

Steizhammer&Partner  
 5020 Salzburg  
 Web: [www.steizhammer.eu](http://www.steizhammer.eu)  
 Email: [ulrike@steizhammer.eu](mailto:ulrike@steizhammer.eu)

### **S**toel, Mieke (Bewegungspädagogin, Pianistin)

Universität f. Musik u. darst. Kunst - Inst. 13 MBM - Abt.3 (IASBS) | (13 Institut für Musik- und Bewegungserziehung sowie Musiktherapie | Wien)  
 Web: <http://www.maw.ac.at/mbm/iasbs/?PagelId=2190>  
 Email: [mieke\\_stoel@yahoo.de](mailto:mieke_stoel@yahoo.de)

### **S**traub, Dr. med. Günther (FA Unfallchirurgie)

Diakonissen-Krankenhaus Linz  
 4020 Linz  
 Web: [www.drstraub.at](http://www.drstraub.at)  
 Email: [gstraub@drstraub.at](mailto:gstraub@drstraub.at)

### **T**rotz, Monika (Vocalcoach, Sängerin)

Musikschule Wien  
 1140 Wien  
 Web: [www.monikatrotz.at](http://www.monikatrotz.at)  
 Email: [trotz@aan.at](mailto:trotz@aan.at)

### **T**sai, Mag. Pei Ju (Pipaspielerin, Musikpädagogin, Musikwissenschaftlerin)

Email: [joytsaiwienna@gmail.com](mailto:joytsaiwienna@gmail.com)

### **T**ürk-Espitalier, Alexandra (Physiotherapeutin, Flötistin)

Movimento Physiotherapie  
 60598 Frankfurt | (Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, | Frankfurt)

### **V**anecek, Univ.-Prof. Dr. Erich (Musikpsychologe)

Universität Wien - Fakultät für Psychologie  
 Email: [erich.vanecek@aan.at](mailto:erich.vanecek@aan.at)

### **V**avra, Univ.-Doz. Dr. med. Norbert (FA Gynäkologie)

1020 Wien  
 Web: <http://www.meinfrauenarzt.at/>

### **V**oller, Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Bernhard (Neurologe)

Medizinische Universität Wien - Univ.-Klinik für Neurologie  
 1090 Wien  
 Email: [bernhard.voller@meduniwien.ac.at](mailto:bernhard.voller@meduniwien.ac.at)

### **W**allisch, Mag. Heinz (Instrumentalpädagoge)

Konservatorium Wien Privatuniversität  
 3150 Wilhelmsburg  
 Web: [www.gitarre.cc](http://www.gitarre.cc)

### **W**eis-Danhofer, Dr. Monika (Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Universität f. Musik u. darst. Kunst - Inst. 13 MBM - Abt.3 (IASBS)  
 1140 Wien | (IASBS | Wien)  
 Web: <http://www.mdw.ac.at/mbm/iasbs/?PagelId=2192>  
 Email: [weisdanhofer@gmail.com](mailto:weisdanhofer@gmail.com)

### **W**erhahn, Astrid (Physiotherapeutin)

ZARG Zentrum für ambulante Rehabilitation Graz  
 8052 Graz  
 Email: [astridwerhahn@hotmail.com](mailto:astridwerhahn@hotmail.com)

### **W**retschitsch, Univ.-Prof. Walter (Flötist, Instrumentalpädagoge)

Universität f. Musik u. darst. Kunst, Inst. Franz Schubert  
 Email: [Wretschitsch@mdw.ac.at](mailto:Wretschitsch@mdw.ac.at)

### **Z**iesche, Ao. Univ.-Prof. Dr. med. Rolf (FA Pulmologie)

Medizinische Universität Wien - Klin. Abt. für Pulmologie, allg. Ambulanz  
 1090 Wien  
 Email: [rolf.ziesche@meduniwien.ac.at](mailto:rolf.ziesche@meduniwien.ac.at)



# Beitrittsformular

**ÖGfMM**

Österreichische Gesellschaft  
für Musik und Medizin

Tel. & Fax: +43 820 2202 690 44

An das Präsidium der ÖGfMM

z.H.: Herrn Ao. Univ.-Prof.

Dr. Matthias Bertsch  
Musikuniversität Wien  
A.-v.-Webern-Platz 1  
1030 Wien

Email:  
oegfmm@gmx.at

www.OeGfMM.at  
www.MuGe.at

Hiermit ersuche ich um Aufnahme in die ÖGfMM, als

- |  |                     |
|--|---------------------|
| <input type="radio"/> ordentliches Mitglied (mit Stimmrecht) | Jahresbeitrag 40 €  |
| <input type="radio"/> Juniormitglied (mit Stimmrecht)        | Jahresbeitrag 20 €  |
| <input type="radio"/> Fördermitglied (mit Stimmrecht)        | Jahresbeitrag 120 € |

Anrede / Titel	
Vorname	
Zuname	
Geburtsdatum	

**Zu Ihrer Person:** (Bitte markieren Sie bei jeder von Ihnen gegebenen Information, welcher Personenkreis Einsicht in diese Angaben haben darf.)

Firma / Universität / Institution	<input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet
Kontakt-Anschrift (Straße, PLZ, Ort)	<input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet
Telefon	<input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet
Email Adresse	<input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet
Website	<input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet
Weitere Anschrift (Uni, Praxis, Ordination, ...)	<input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet

<p><b>ÖGfMM Referenzmitglieder</b></p> <p>Für die Aufnahme in die ÖGfMM ist die Empfehlung von zwei Mitgliedern erforderlich. Bitte geben Sie Ihre Referenzpersonen an, oder kontaktieren Sie unsere Ansprechpartnerin Frau Mieke Stoel (Email <a href="mailto:mieke_stoel@yahoo.de">mieke_stoel@yahoo.de</a>)</p> <p>Siehe Mitgliederliste bei <a href="http://muge.at">muge.at</a></p>	1.)	2.)
--	-----	-----

<p><b>Berufsausbildung</b> (Studium, Qualifikationen)</p>	<p><input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet</p>
<p><b>Spezialisierter Fachbereich</b></p>	<p><input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet</p>
<p><b>Kurzbeschreibung der Tätigkeiten und Erfahrung</b></p>	<p><input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet</p>

<p><b>Musikinstrument, musikalische Aktivität, Ausbildung</b></p>	<p><input type="radio"/> ÖGfMM - Intranet für Mitglieder <input type="radio"/> Öffentlich - Internet</p>
---	--

<p>Bitte erläutern Sie kurz Ihre Beweggründe zum Beitritt</p>	
---	--

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie). Ich habe die [gültigen Statuten](#) gelesen und erkläre mich damit einverstanden. Mitglieder der ÖGfMM verpflichten sich zu einem respektvollen Umgang miteinander.

\_\_\_\_\_  
*Ort, Datum*

\_\_\_\_\_  
*Name (Unterschrift)*

ÖGfMM (ZVR: 545147930)  
Bankverbindung: Raiffeisenverb. Salzburg (BLZ: 35700) KN: 7110414  
[IBAN: AT21 3570 0000 0711 0414 BIC: RVSAAT2S]  
Schatzmeister: Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky



