

# ÖGfMM SYMPOSIUM LIVE | LIFE

2022

## Lebenslanges gesundes & freudvolles Musizieren

30. September – 2. Oktober 2022

Graz (Steiermark)

Veranstaltet von der Österreichischen Gesellschaft für Musik und  
Medizin (ÖGfMM) in Kooperation mit der Kunstuniversität Graz (KUG)

Tagungsband

**ÖGfMM**

Österreichische Gesellschaft für  
Musik und Medizin



---

## Tagungsleitung

- » Dr. MMag. **Mona Smale** &
- » Ao. Univ.-Prof. Dr. **Matthias Bertsch**

## In Kooperation mit der Kunstuniversität Graz

- » Rektor Ao.Univ.Prof. MMag.  
Dr. **Georg Schulz** MSc
- » Mag. phil. **Sabine Göritzer**
- » Mag. **Karin Zach**

---

## Scientific Organizing Committee

- » Dr. med. **Michael Peschka**
- » Univ. Prof. Dr. **Christoph Reuter**
- » Dr. **Alexandra Türk-Espitalier**
- » Dr. **Matthias Bertsch**
- » **Angela Büche** MSc.
- » Dr. MMag. **Mona Smale**
- » Dr. Mag. **Ulrike Stelzhammer-Reichhardt**

---

## Tagungsbüro

- » Mag. **Dorothea Krassnitzer**  
oegfmm-tagung@gmx.at

---

## Impressum

- » Tagungsband zum  
ÖGfMM Symposium 'LIVE is LIFE' 2022
- » ÖGfMM Newsletter - Heft 7.
- » Wien: ÖGfMM, 2022
- » ISSN 2218-2799 (Online PDF),  
ISSN 2218-2780 (Druckausgabe)
- » Preis: 28 €

- » Herausgeber:  
**Matthias Bertsch & Mona Smale**
- » Lektorat: Mag. **Sabine Skopal**
- » Satz/Layout: **Auguste von Herzberg**
- » Druck: Onlineprinters.at

Photos & Abbildungen: Das Copyright der Photos liegt bei den Referent:innen, bzw. den angegebenen Urheber:innen. Bilder ohne Angaben sind Adobe Stock Photos. Quelle des Logos sowie des Umschlagbildes ist Hermann Silli ([www.hermannsilli.at](http://www.hermannsilli.at)) und Mona Smale.

---

## Tagungsort

- » Reiterkaserne der Kunstuniversität  
Graz (KUG)
- » Leonhardstraße 82, 8010 Graz

---

## Tagungswebsite

- » [oegfmm.at/lil22](http://oegfmm.at/lil22)

---

## Kontakt:

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

- » Postanschrift:

ÖGfMM c/o Dr. **Matthias Bertsch**  
» Universität für Musik u. darst. Kunst Wien  
Anton-von-Webern-Platz 1 (K0109)  
A-1030 Wien

---

## Präsidium der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin

- » Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr.  
**Matthias Bertsch** (Präsident)
- » Dr. med. **Michael Peschka** (Stv. Präsident)
- » Dr. MMag. **Mona Smale**  
PGDipTCL (Geschäftsführerin)
- » Ao. Univ.-Prof. Dr. **Günther Bernatzky** (Schatzmeister)
- » **Angela Büche** MSc.  
(Stv. Geschäftsführerin)
- » Mag. **Dorothea Krassnitzer** BA  
(Stv. Schatzmeisterin)

---

## Arbeitsgruppenleiter:innen

- » Univ. Prof. Dr. Christoph Reuter  
(AG Ltg.: Wissenschaft und Forschung)
- » Dr. med. **Sabrina Holzer**  
(AG Ltg. Musikermedizin)
- » Dr. MMag. **Mona Smale**  
(AG Ltg.: Musikphysiologie)
- » Mag. Dr. **Ulrike Stelzhammer-Reichhardt** (AG Ltg. Hörgesundheit)
- » **Angela Büche** MSc.  
(AG Ltg.: Musikpsychologie & Coaching)
- » Univ.-Prof. Dr. med. Dr. sc. mus.  
**Thomas Stegemann**  
(AG Ltg.: Musikwirkung)

**ÖGfMM**  
Österreichische Gesellschaft für  
Musik und Medizin



Dr. MMag. **Mona Smale**  
Tagungsleiterin



## Willkommen!

„Live“ ist das Leben und auf jeden Fall „live“ ist unser diesjähriges Symposium zum Thema „gesundes und freudvolles Musizieren“ in Graz. Dieser „live“ Aspekt ist essenziell, wenn es darum geht Menschen zum Thema Musiker:innengesundheit zusammenzubringen und zu vernetzen – um in den persönlichen Austausch gehen zu können.

Nach erfolgreichen Symposien der ÖGfMM in Wien war es uns ein großes Anliegen, die Bewusstseinsbildung, die Vernetzung und die Schaffung von Strukturen im Bereich der Musiker:innengesundheit in den Bundesländern voranzutreiben und zu unterstützen. Graz und die gesamte Steiermark mit ihren breit gefächerten musikalischen Bildungsangeboten und musikalisch Schaffenden bieten dafür einen ausgezeichneten Nährboden.

In Kooperation mit der Kunstuniversität Graz, der wir an dieser Stelle für ihre Unterstützung herzlichst danken möchten, dürfen wir Ihnen ein Programm bieten, welches die Vielseitigkeit und Interdisziplinarität im Bereich der Musiker:innengesundheit widerspiegelt und Sie dazu einladen, auch abseits von Vorträgen und Workshops in einen inspirierenden und visionären „live“ Austausch miteinander zu gehen.

Mona Smale

## Sehr geehrte Damen und Herren,

als Musiker bin ich überzeugt: Die Themensetzung des ÖGfMM-Symposiums „Live is Life“ ist von zentraler Bedeutung für unsere Universität und die Menschen, die hier lernen oder lehren. Deshalb bin ich glücklich, dass wir Gastgeber für diese wichtige Veranstaltung zum „lebenslangen gesunden und freudvollen Musizieren“ sein können. Mein Dank gilt stellvertretend für alle, die zum Gelingen des Symposiums beigetragen haben, Kollegin Mona Smale für ihr großes Engagement in dieser Sache.

Als Kunstuniversität, an der junge Menschen auf ihrem Weg ins Musiker\*innendasein begleitet werden, tragen wir hohe Verantwortung. Es ist uns wichtig, Studierende in die Lage zu versetzen, ein gutes Leben als Künstler\*innen zu führen. Voraussetzung dafür ist körperliches und seelisches Wohlbefinden. Beide – Körper und Geist – greifen beim Musizieren vielfach verbunden ineinander, daher sind Musiker\*innen in ihrem Beruf nicht nur mit physischen, sondern auch mit mentalen Anforderungen konfrontiert.

Ich wünsche Ihnen allen eine erfolgreiche Veranstaltung und eine nachhaltige Verankerung der behandelten Themen!

Mit herzlichen Grüßen,

Georg Schulz



Ao.Univ.-Prof. Mag.art. Mag.rer.nat.  
Dr.rer.nat. **Georg Schulz**, MSc ist  
Rektor der Universität für Musik und  
darstellende Kunst Graz



---

## Sehr geschätzte Teilnehmer:innen, liebe Kolleg:innen !

Seit Gründung der ÖGfMM im Herbst 2009 und spannenden Tagungen in Wien freue ich mich nun ganz besonders auf das erste Symposium unserer Gesellschaft in der Steiermark.

Ich danke der Kunstuniversität Graz (KUG) sehr für die Unterstützung und Kooperation, insbesondere Herrn Rektor Dr. Georg Schulz, Frau Mag. Sabine Göritzer (Direktorin des Veranstaltungsmanagements), Frau Mag. Karin Zach (Leiterin Stabsabteilung Personalentwicklung) und Ao.Univ.-Prof. Dr. Bernhard Gritsch. Weiterer Dank geht an Frau Vizerektorin Mag. Dr. Constanze Wimmer und Herrn Univ.-Prof. Dr. Jan Jachmann, die als fachliche Schnittstellen unseren Roundtable bereichern werden. Ermöglicht wird die Durchführung dieses Events durch den enthusiastischen Einsatz von Dr. Mona Smale als Koordinatorin und Tagungsleiterin – Danke, liebe Mona.

Anerkennen möchte ich an dieser Stelle auch das engagierte Wirken weiterer bzw. früherer Kolleg:innen an der KUG, die unser gemeinsames Anliegen fördern. Das Thema „Gesundes und motiviertes Musizieren - ein Leben lang“ stand bereits 2013 beim Internationalen Symposium „Traum und Wirklichkeit – (Inter)disziplinäre Ansätze zur Musiker:innengesundheit“ im Fokus. Damals erhielt ich die Gelegenheit, die eher noch junge ÖGfMM kurz vorzustellen. Konzipiert und koordiniert war die Tagung von Univ.Prof. Dr. Silke Kruse-Weber und den Mitarbeiter:innen Barbara Borovnjak, Alexander Christof, Patrik Thurner & Margareth Tumler.

Als frühere Leiterin des Instituts 5 Musikpädagogik und Vorsitzende der Curricularkommission V - Instrumental(Gesangs) pädagogik (IGP) gelang Kruse-Weber auch die Verankerung der Musikphysiologie in den Curricula. Seit dem Wintersemester 2016 gibt es die Wahlpflichtvorlesungen

„Musiker:innengesundheit 01“ im IGP Bachelorstudium und „Musiker:innengesundheit 02“ im IGP Masterstudium. Diese Ringvorlesungen, die von externen Lehrenden abgehalten werden, wurden zunächst von Barbara Borovnjak, dann von Michael Ringer koordiniert. Mir persönlich ist es stets eine Freude nach Graz zu kommen und einen Beitrag für die Lehrveranstaltung einzubringen.

Gerade weil man sich der Bedeutung und vor allem des Bedarfs des Bereiches Musikphysiologie und Musiker:innenmedizin immer bewusster wird, stehen bei dieser Veranstaltung die Überlegungen einer optimalen Betreuung von Studierenden, aber auch die fachlich optimale Betreuung von Profimusiker:innen im Zentrum des Roundtables.

### Es erwarten uns spannende Keynotes !

Welche gesundheitlichen Aspekte in der musikpädagogischen Ausbildung sollten an der KUG bzw. allgemein in der Steiermark stärker fokussiert werden? Wo liegen die Probleme bei Studierenden und ausführenden Künstler:innen im Alltag?

Expertise und Hinweise hierzu bringen einige Keynote-Vorträge, wie jener von Dr. med. **Bernhard Riebl**, der seit über 30 Jahren die Musikermedizin in Wien und die Abteilung Musikphysiologie an der mdw aufgebaut hat.

**Christoff Zalpour** berichtet in seiner Keynote von der speziellen physiotherapeutischen Sprechstunde für Performing Artists in Osnabrück, in der er seit 2007 über 800 Studierende als Patient:innen betreut hat.

Ebenso praxisorientiert die Keynote von **Ursula Erhart-Schwertmann**, die Hinweise zu österreichischen Anlaufstellen für Musiker:innen im Kontext gesundheitlicher Belastungen bei finanziellen, organisatorischen und psychischen Problemen geben wird.



Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr.

**Matthias Bertsch** ÖGfMM Präsident

Wir freuen uns besonders auf die Keynote unseres renommierten Ehrenmitglieds Univ.-Prof. Dr. med **Eckart Altenmüller** über Potenziale und Grenzen des mentalen Übens beim Musizieren.

Ebenso gespannt sein dürfen wir auch auf die Keynote von **Paul Jiménez**, der seine langjährige Erfahrung im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie mit uns teilen wird, und der auch auf die elementare Bedeutung des gegenseitigen Zuhörens hinweisen wird, das oft nur zu schnell verloren geht.

Wir sind sicher, dass es ein Vergnügen sein wird, den Fachvorträgen zu lauschen. Sollte es jemandem aber trotzdem mal sauer aufstoßen, wie es auch im Alltag von Künstler:innen vorkommen mag, so wird die Keynote von **Martin Riegler** über Reflux, Sodbrennen und Husten besonders hilfreich sein.

## Wissenschaft trifft Praxis

Wenn Sie das Programm durchblättern, werden Sie auf viele weitere spannende Beiträge stoßen. Sie haben die Gelegenheit, bei zahlreichen Workshops praktische Tipps zu bekommen bzw. andere Zugänge kennenzulernen, wie Musiker:innen unterstützt werden können. Nebenbei können Sie auch ein persönliches Hörscreening vornehmen lassen.

Pausen sind mitunter die spannendsten Zeiten bei einer LIVE Fachtagung, da sie die Gelegenheit zur persönlichen Kontaktaufnahme und zum Austausch in der Peer-Group ermöglichen. Ganz besonders geeignet zum Vernetzen zeigt sich der Freitagabend vor, während und nach der Postersession.

Nutzen Sie die Zeit beim Buffet mit Wein und Jazzmusik, um sich kennenzulernen und auszutauschen.

Ein weiterer Höhepunkt des Netzwerkers findet am Sonntag statt, wenn es in Walk & Talk Arbeitsgruppen entlang der Schilcher Weinstraße ins Herz der wunderschönen Weststeiermark geht und wir in einem gemütlichen Buschenschank nächste Projekte planen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim ZUHÖREN, MITMACHEN und NETZWERKEN in guter Atmosphäre !

Matthias Bertsch

P.S.: Übrigens finden Sie auf der Website der ÖGfMM nicht nur Infos zu früheren Tagungen\* der ÖGfMM sondern auch unser Mitgliederverzeichnis, mit vielen interessanten Kontakten.

[oegfmm.at/gesellschaft/mitgliederverzeichnis](https://oegfmm.at/gesellschaft/mitgliederverzeichnis)

---

### \*Bisherige Tagungen:

- » 2010: "Prävention und Therapie von Musikererkrankungen";
- » 2011: "Musizieren als Höchstleistung";
- » 2013: "Gesund Musizieren";
- » 2015: "Fit on Stage";
- » 2017: "Musik und Leidenschaft";
- » 2019: „Hals-Schulter-Nackenbeschwerden“;
- » 2019: „Hören am Limit“

# Zeitplan

---

## FREITAG 30. September 2022

Zwischen 11:30 Uhr und 17:00 Uhr: Individuelle Audiometrie Messungen (je 10 Min.)

**11:00 – 12:00 Uhr: Registrierung**  
(mit Süppchen und Obst)

**12:15 – 12:30 Uhr: Begrüßung**  
*KUG, ÖGfMM & Musik des KUG*  
*Percussionensembles von*  
*Frau Univ.-Prof. Mag. Ulrike Stadler*

**12:30 Uhr: Keynote – Altenmüller**

**13:00 Uhr: Vorträge**

**14:00 Uhr: Pause**

**14:20 Uhr: Keynote – Zalpour**

**14:50 Uhr: Vorträge**

**15:50 Uhr: Pause**

**16:00 Uhr: Workshops (parallel)**

**16:45 Uhr: Pause**

**17:00 Uhr: Keynote – Riebl**

**17:30 Uhr: Vorträge**

**18:15 Uhr: Abendessen**

**19:30 Uhr: Poster Speedtalks**

**20:00 Uhr: Postersession &**  
**Come Together mit Jazz & Wein**

Es spielt für Sie das Trio „The Night Owls“

---

## SAMSTAG 1. Oktober 2022

Zwischen 09:00 Uhr und 12:00 Uhr:  
Individuelle Audiometrie Messungen

**08:30 Uhr: Registrierung & Kaffee**

**09:00 Uhr: Workshops (parallel)**

**09:45 Uhr: Pause**

**10:00 Uhr: Keynote – Jiménez**

**10:30 Uhr: Vorträge**

**11:30 Uhr: Pause**

**12:00 Uhr: Roundtable „Live is Life“**

**13:15 Uhr: Mittagessen**

**14:15 Uhr: Workshops (parallel)**

**15:00 Uhr: Kaffeepause**

**15:20 Uhr: Keynote – Riegler**

**15:50 Uhr: Vorträge**

**16:50 Uhr: Pause**

**17:10 Uhr: Keynote – Erhart-Schwertmann**

**17:40 Uhr: Vorträge**

**ab 19:00 Uhr: Individuelles Graz**

**Abendprogramm** (z.B. eine Abendwanderung durch das mittelalterliche Graz oder gemütliches Beisammensein im steirischen Wirtshaus „Glöckl Bräu“, am schönen Glockenspielplatz inmitten der Grazer Altstadt - Plätze reserviert ab 20:00 Uhr).

---

## SONNTAG 2. Oktober 2022

**10:15 Uhr: Busfahrt von der KUG Reiterkaserne Graz zur idyllischen steirischen Schilcher-Weinstraße**

**11:00 Uhr: Walk & Talk**  
**Arbeitsgruppengespräche**  
**entlang der grünen Schilcher-Weinstraße**  
(bei Schlechtwetter Besuch Schloss Stainz)

**12:40 – 13:00 Uhr: Steirisches Safterl**  
(Buschenschank – Weingut Trapl in St. Stefan ob Stainz)

**13:00 Uhr: Workshops im Grünen**  
(bei Schlechtwetter in der Tenne)

**13:50 – 14:50 Uhr: Brettljause**

**15:00 Uhr: Roundtables** (A: Gesunde  
Musikschule Uhr: B. Sonstige Projektinitiativen)

**16:00 Uhr: Verabschiedung / Resumée**

**16:15 – 17:00 Uhr: Busfahrt retour von der Weinstraße zur KUG Reiterkaserne bzw. auch zum Hauptbahnhof Graz**

**17:00 Ende des Symposiums**

# Referent:innen alphabetisch



**Fr, 12.30 Uhr** Eckart **Altenmüller** Potenziale und Grenzen des mentalen Übens beim Musizieren.  
Neurophysiologische und musikpsychologische Befunde



**Fr, 19.30 Uhr** Florian **Avermann** Standardisiertes Protokoll zur Beurteilung muskuloskelettaler Beschwerden bei darstellenden Künstler:innen mittels klinischer Untersuchung



**Sa, 15.50 Uhr** Matthias **Bertsch** VR-Lampenfiebertraining mit EMG-Feedback für Musiker:innen mittels Virtual und Augmented Reality



**Fr, 13.00 Uhr** Eckhard **Beste** Gehörschutz für Orchestermusiker:innen. Besonderheiten in der arbeitsmedizinischen Betreuung



**Sa, 17.55 Uhr** Thomas **Biegl** Als Mensch auf der Bühne



**Fr, 20.00 Uhr** Valeria **Bittar** Somatic Experience as an a priori in music kinaesthetic-perceptive performance



**Fr, 17.30 Uhr** Magdalena **Bork** Live Musik im Krankenhaus: Die Praxis des personenzentrierten Musizierens im Spitalskontext im Forschungsprojekt ProMiMiC – Status Quo und Zukunftsvisionen



**Fr, 17.45 Uhr** Angela **Büche** Orchesterakademie – Hilfreiche Bewältigungsstrategien für die psychosozialen und körperlichen Belastungen im Orchester. Ein Best Practice Modell



**Sa, 16.50 Uhr** Birte **Dalbauer-Stokkebaek** Auftakt – Achtsamkeit für Musiker:innen – Mindfulness Based Musician Performance MBMP



**Sa, 9.00 Uhr** Monica **Dirnberger** Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung



**Sa, 17.10 Uhr** Ursula **Erhart-Schwertmann** Anlaufstellen für Musiker\*innen im Kontext gesundheitlicher Belastungen bei finanziellen, organisatorischen und psychischen Problemen.



**Sa, 9.00 Uhr** Carmen **Gaggl** Workshop Musikkinesiologie



**Fr, 13.45 Uhr** Monika **Glawischnig-Goschnik** Musik im Schnittfeld - Kunst/Pädagogik/Therapie



**Fr, 19.30 Uhr** Elias **Greil** Blessed and Depressed? – Über den Zusammenhang zwischen verbaler Kreativität, Depressivität und Subjektivem Wohlbefinden



**Fr, 18.00 Uhr** Julia **Grieshofer** Is acting a risky business? - Investigating mental health risk factors among actors



**Fr, 16.00 Uhr** Martina **Haditsch-König** Dispokinesis nach G.O.van de Klashorst: Kennenlernen der Urgestalten von Haltung und Bewegung



**Fr, 19.30 Uhr** Beate **Hennenberg** Your Smile. Universitätsübergreifendes, innovatives Seminar von mdw – Universität für Musik und darstellender Kunst Wien und Medizinischer Universität Wien (MUW)



**Fr, 19.30 Uhr** Juliane **Hennenberg** Eine explorative retrospektive Laboranalyse von MusikerInnen eines Orchesters in Wien in den Jahren 2015 bis 2018



**Fr, 16.00 Uhr** Arabella **Hirner** On Stage – Bühnenpräsenz und Körperhaltung



**Sa, 10.00 Uhr** Paul **Jiménez** Zuhören - der Schlüssel zu den Menschen



**Sa, 9.00 Uhr** Joanna **Kaniewska-Eröd** Bühnenfit – Fertig – Los! Mental-Körperliche Resilienz im Rampenlicht



**Fr, 15.20 Uhr** Lukas **Kleemair** Wie gesund sind Instrumental- und Gesangslehrende? Eine Untersuchung zur Gesundheit der Instrumental- und Gesangslehrenden in der Steiermark



**Sa, 14.15 Uhr** Coretta **Kurth** Was tue ich mit der Nervosität vor dem großen Tag?



**Fr, 16.00 Uhr** Renate **Publig** Lampenfieber und Atmung - Kraft durch Interrelation



**Fr, 13.30 Uhr** Veronika **Lubert** Individualisierte psychologische Interventionen für Leistung unter Druck bei Musikerinnen und Musikern: Sieben Fallstudien



**Sa, 17.40 Uhr** Karoline **Renner** Zentrum für Berufsmusiker:innen Hamburg - ein umfassendes Betreuungssystem



**Fr, 15.35 Uhr** Stephan **Mantsch** Spiel Dich frei - Zum Umgang mit psychischen Herausforderungen für Musiker:innen während der Covid-19 Pandemie



**Fr, 17.00 Uhr** Bernhard **Riebl** Vom „Üb` halt mehr!“ zur Optimierung der musikalischen Ausbildung: Musikphysiologie und Musikpsychologie an der MDW im Spiegel der Zeit



**Fr, 20.00 Uhr** Fanny **Mas** Körperarbeit im Instrumentalunterricht



**Sa, 15.20 Uhr** Martin **Riegler** Reflux (Sodbrennen, Husten) Management für Künstler:innen (Schauspieler:innen, Musiker:innen)



**So, 13.00 Uhr** Hedi **Milek** 1,2,3 - Körper & Geist frei!



**So, 13.00 Uhr** Michael **Ringer** Forrest-Yoga für Musiker:innen



**Sa, 9.00 Uhr** Hedi **Milek** Harmonie im Nervensystem



**Sa, 9.00 Uhr** Helene **Roitinger** Lebendig, leicht und kraftvoll musizieren



**Sa, 16.20 Uhr** Dirk **Möller** Muskuläre Aktivität, Anpressdruck und Lautstärke beim Posaunenspiel - eine explorative Querschnittsstudie



**Fr, 15.50 Uhr** Marik **Roos** Sound Parameter Changes in Surgically Altered Vocal Tracts



**Sa, 11.15 Uhr** Arbeitsgruppe **Musikpsychologie und -Coaching** Künstler: in sein und immer wieder werden: Von der Kunst, das Leben zu meistern. Was ist Musikpsychologie und -Coaching und was wird dadurch ermöglicht?



**Sa, 12.00 Uhr** ÖGfMM **Round Table 'Tacheles reden'** „LIVE is LIFE“ - „Lebenslanges gesundes & freudvolles Musizieren“



**Fr, 19.30 Uhr** Julie **Nass-Dambach** Die interindividuelle Variabilität der Reaktionen auf musikalische Interventionen bei Patient:innen mit neurodegenerativen Erkrankungen



**Sa, 14.15 Uhr** Judith **Rudman** Somatische Bewegungserfahrung als Basis für lebendigeres Musizieren - Movement Laboratory (Bewegungslabor): „Die Hand“



**Fr, 14.50 Uhr** Anna-Maria **Niemand** Respiratorische Interaktion in Lied-Duo Performances



**Sa, 11.00 Uhr** Heike **Schemmann** Standardisiertes Protokoll zur subjektiven Untersuchung darstellender Künstler:innen mit muskuloskelettalen Beschwerden



**Fr, 19.30 Uhr** Richard **Parncutt** Do older amateur musicians just wanna have fun?



**Sa, 16.35 Uhr** Josef **Schlömicher-Thier** Prävention im Alltag einer Festspielbühne



**Sa, 14.15 Uhr** Marija **Podnar** Physiotherapeutischer 'Glücks-Plan' für das Wohlbefinden



**Fr, 19.30 Uhr** Gail **Schwarz** Dokumentation eines musikphysiologischen Pilotprojekts mit Schwerpunkt Lampenfieber am Vorarlberger Landeskonservatorium, Feldkirch



**Sa, 10.45 Uhr** Saleh **Siddiq** Safer Music – Blasen nur mit Überzieher. Zum Einfluss von Aerosolfiltern auf den Klang von Blechblasinstrumenten



**Fr, 16.00 Uhr** Sabine **Skopal** Feinmotorik: Flinke Finger für flottes Fantasieren



**Sa, 10.30 Uhr** Mona **Smale** Musikphysiologie im WWW - Vorstellung der beiden YouTube Kanäle 'Musicphysio' und 'PrimaFit'



**Sa, 14.15 Uhr** Maria **Staribacher** Lästiges Lampenfieber loswerden - So werden Auftrittsängste in Power umgewandelt



**Fr, 19.30 Uhr** Alexandra **Türk-Espitalier** Musikphysiologie im Berufsalltag - Erste Ergebnisse aus drei Jahren „Lehrgang Musikphysiologie“



**Fr, 19.30 Uhr** Alexandra **Türk-Espitalier** Die Auswirkungen von Krafttraining der Ausatemmuskulatur auf die Spielleistung von Trompetern



**Fr, 19.30 Uhr** Margareth **Tumler** Intersubjektive Ko-respondenz im künstlerischen Einzelunterricht – Die Lehrenden-Studierenden-Beziehung an Musikhochschulen aus Sicht der Integrativen Therapie



**Sa, 14.15 Uhr** Uta **von Kameke** Vom tätigen Untätigsein beim Singen



**Fr, 19.30 Uhr** Veronika **Weber** Careful Whisper - Voice Recognition von Flüstersignalen in unterschiedlich ausgebildeten Stimmen



**Fr, 13.15 Uhr** Eduard **Wolf** Apparative Bewegungsanalyse für die klinische Beurteilung von spielbedingten muskuloskelettalen Erkrankungen bei hohen und tiefen Streicher:innen



**Fr, 14.20 Uhr** Christoff **Zalpour** Die Physiotherapeutische Sprechstunde für Performing Artists in Osnabrück

## Tagungsbüro

- » Bitte informieren Sie sich bei Aushängen im Tagungsbüro über kurzfristige Änderungen im Programmablauf.
- » Sie finden dort auch die Informationen für die Raumzuteilungen bei den Workshops.
- » Anmeldungen zur individuellen Audiometriemessung sowie Nachmeldungen zu den Workshops können außerhalb der Registrierungszeiten im Tagungsbüro bekannt gegeben werden.
- » Informationen über das Erlangen von Fortbildungspunkten erfahren Sie ebenso beim Tagungsbüro wie auch andere administrative Belange.



Mag.  
Dorothea  
Krassnitzer  
Leiterin des  
Tagungsbüros

## Hinweis

- » Einige der Beiträge werden zur Dokumentation gefilmt, um diese eventuell später online zur Ansicht zur Verfügung zu stellen. Sollten Sie keine Veröffentlichung Ihres Beitrags bevorzugen, informieren Sie das Tagungsbüro oder senden Sie eine Email an [oegfmm@gmx.at](mailto:oegfmm@gmx.at).



**Eckart  
Altenmüller**

Hannover

Eckart.Altenmueller@hmtm-hannover.de

www.immm.hmtm-hannover.de



Keynote  
Fr, 12.30 Uhr

## **Potenziale und Grenzen des mentalen Übens beim Musizieren. Neurophysiologische und musikpsychologische Befunde Eckart Altenmüller**

Mentales Üben ist für Sänger\*innen und Instrumentalist\*innen ein sehr nützliches Werkzeug, um Werke zu erarbeiten, Sicherheit zu erlangen und körperliche Ressourcen zu schonen.

Man versteht darunter im weiteren Sinn das intensive "mentale" Vorstellen eines Musikstückes in allen Dimensionen: auditiv, strukturell, kinästhetisch-motorisch, visuell und emotional. Zahlreiche Techniken des mentalen Trainings für Musiker\*innen werden gelehrt, wobei bislang nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zur Effizienz der einzelnen Methoden existieren.

In meinen Ausführungen gebe ich einen Überblick über die Hirnphysiologie des mentalen Übens und über die dadurch erzielbaren Lernerfolge. Aber auch die Grenzen des mentalen Übens und insbesondere die Schwierigkeiten der praktischen Umsetzung im Musikunterricht sollen thematisiert werden.

Eckart Altenmüller – geboren in Rottweil am Neckar – erhielt seinen ersten Klavierunterricht mit 6 Jahren und Flötenunterricht mit 7 Jahren. Nach dem Medizinstudium in Tübingen, Paris und Freiburg und dem zeitgleichen Musikstudium an der Musikhochschule Freiburg promovierte er 1983 und legte 1985 die künstlerische Abschlussprüfung im Fach Querflöte (Klassen Auréle Nicolet, André Jaunet und William Bennett) ab. Seither geht er einer Konzerttätigkeit als Kammermusiker und Solist im In- und Ausland nach und entwickelte verschiedene Formate für Gesprächskonzerte.

Von 1985 bis 1994 absolvierte Prof. Altenmüller an der Universität Tübingen die Facharztzeit für Neurologie und habilitierte sich 1992 im Fach Neurologie. Seit 1994 ist er Direktor des Institutes für Musikphysiologie und Musiker-Medizin der Hochschule für Musik, Theater und Medien. Im Jahr 2005 wurde er zum Mitglied der Göttinger Akademie der Wissenschaften ernannt. Im Jahr 2013 erhielt er den Wissenschaftspreis des Landes Niedersachsen. Von 2015 bis 2021 war er Vizepräsident der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover. Im Jahr 2020 erhielt er den renommierten Betty und David Koetser Preis für Hirnforschung, 2021 den „Neuroscience of Music Award“ der Mariani-Foundation.





**Eckhard**

**Beste**

Köln (D)

eb@hearsafe.de



Vortrag  
Fr, 13.00 Uhr

## **Gehörschutz für Orchestermusiker:innen. Besonderheiten in der arbeitsmedizinischen Betreuung**

### **Eckhard Beste**

Gehörschutz für Orchestermusiker:innen kann gültigen PSA Vorgaben nicht entsprechen. Besonderheiten in der arbeitsmedizinischen Betreuung

Physik und Gehör - Protektive Hilfen in der Orchestermusik

Neuere Forschung und Erfahrungen in der Umsetzung der PSA-Richtlinie auf europäischer und Länderebene fordern eine differenziertere Betrachtung der Schall- und Gehörbelastungen bei Musiker:innen, insbesondere Orchestermusiker:innen. Protektive Aspekte wie die Bedeutung anteiliger Schalleitungsstörungen, Druckverhältnisse im Mittelohr bei Bläser:innen, Nichtraucher, Stressmanagement, Dosisbestimmungen und Coaching auf individueller Ebene müssen mit arbeitsmedizinischem Handeln abgestimmt werden. Ist laute Musik wirklich so gefährlich, und wenn ja, für wen?

Studium Hörgeschädigtenpädagogik und Sport in Köln und Denver, langjährig in der Hörgeräteakustik tätig, Geschäftsführer von Hearsafe, Entwicklungen im Bereich Gehörschutz, In-Ear-Monitoring und Kommunikation im Lärm





**Eduard  
Wolf**  
Osnabrück (D)

e.wolf@hs-osnabrueck.de  
www.hs-osnabrueck.de/reflabperform/



Vortrag  
Fr, 13.15 Uhr

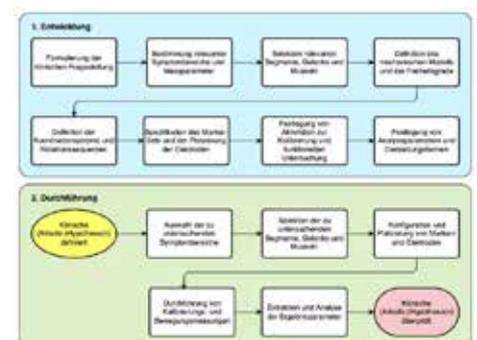
## **Apparative Bewegungsanalyse für die klinische Beurteilung von spielbedingten muskuloskelettalen Erkrankungen bei hohen und tiefen Streicher:innen** **Eduard Wolf; Florian Avermann**

Hintergrund: Instrumentalisten leiden häufig unter spielbedingten (neuro-)muskuloskelettalen Erkrankungen. Diese zeigen sich bei Streicher:innen, wie Violinist:innen, Bratschist:innen und Cellist:innen, am häufigsten in Form von Beschwerden im Oberkörper – insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich. Die apparative Bewegungsanalyse hat sich bereits als hilfreich bei der Beurteilung von muskuloskelettalen Erkrankungen und schädlichen Bewegungsmustern erwiesen und wird für die Diagnostik bei funktionellen Störungen empfohlen. Es wurde bereits gezeigt, dass die apparative biomechanische Bewegungsanalyse ein valides und klinisch praktikables Werkzeug für die genaue und objektive Untersuchung von Bewegungen bei Streichern ist, jedoch ist ihr Einsatz in der klinischen Konsultation immer noch sehr unüblich. Aus diesem Grund existiert ein Mangel an gut etablierten Bewegungsanalyse-Protokollen zur Untersuchung funktioneller Störungen bei Streicher:innen unter Einsatz biomechanischer Instrumente in einem klinischen Umfeld wie der Physiotherapie. Ziel ist es daher, die Entwicklung und Anwendung eines solchen Protokolls vorzustellen für die Beurteilung der funktionellen Spielbewegungen des Oberkörpers bei sowohl hohen als auch tiefen Streicher:innen in einem physiotherapeutischen Umfeld.

Methode: Zunächst wurden auf Basis einer klinischen Fragestellung relevante Symptombereiche und Messparameter bestimmt. Anschließend wurden beteiligte Segmente, Gelenke und Muskeln selektiert. Darauf basierend wurde ein umfassendes (mechanisches) Modell des Oberkörpers sowie die dazugehörigen Koordinatensysteme und Rotationssequenzen definiert. Dies lenkte sowohl die Spezifikation eines speziell angefertigten Marker-Sets sowie fortgeschrittener Ansätze wie zur funktionellen Bestimmung von Gelenkzentren und -achsen als auch die Auswahl und Platzierung von Oberflächenelektroden. Schließlich wurden Aktivitäten zur Kalibrierung und Untersuchung der Bewegungsfunktion sowie relevante Analyseparameter und deren Darstellungsformen festgelegt. Die Protokolldurchführung beinhaltet zunächst die Auswahl der zu untersuchenden Segmente, Gelenke und Muskeln ausgehend von einer oder mehreren klinischen (Arbeits-)Hypothesen bzw. von den spezifischen Symptombereichen. Darauf basierend werden die benötigten Marker und Oberflächenelektroden konfiguriert und platziert. Anschließend werden die festgelegten Kalibrierungsmessungen und Bewegungsaufgaben durchgeführt. Schließlich werden die relevanten Ergebnisparameter zur Überprüfung der Hypothesen extrahiert.

Der klinische Einsatz der Methode wird exemplarisch anhand einer Violinistin mit spielbedingten Schmerzen erläutert. Klinische Implikationen: Die potenzielle Anwendung des vorgestellten Vorgehens ist die intra-individuelle Evaluation von gleichzeitig der Gelenk- als auch der Muskelfunktion bei hohen und tiefen Streicher:innen während der physiotherapeutischen Konsultation. Dies soll sowohl zur Diagnose funktioneller Erkrankungen des Bewegungsapparates in Form einer objektiven, umfassenden und dennoch klinisch praktikablen diagnostischen Untersuchung als auch zum prä-post-interventionellen Vergleich beitragen.

Eduard Wolf studierte sowohl Medieninformatik (B.Sc.) als auch Informatik – Verteilte mobile Anwendungen (M.Sc.) an der Hochschule Osnabrück. Seit 2015 forscht er in der Arbeitsgruppe "Musikerphysiotherapie" an der Hochschule Osnabrück zur Prävention und Rehabilitation spielbedingter neuro-muskuloskelettaler Erkrankungen bei darstellenden Künstler:innen mithilfe fortgeschrittener Technologien. Seit April 2020 promoviert er zu diesem Thema.



Abbildungsgemeinsam zur Entwicklung und Durchführung des Protokolls zur apparativen Bewegungsanalyse für die klinische Beurteilung von spielbedingten muskuloskelettalen Erkrankungen bei hohen und tiefen Streichern.



**Veronika  
Lubert**

Wien

veronika.lubert@univie.ac.at



Vortrag  
Fr, 13.30 Uhr

## **Individualisierte psychologische Interventionen für Leistung unter Druck bei Musikerinnen und Musikern: Sieben Fallstudien** **Veronika Lubert; Peter Gröpel**

Musiker:innen müssen oft zu bestimmten Zeitpunkten ihre bestmögliche musikalische Leistung zeigen können. Solche Drucksituationen (z.B. Probespiele) können verstärkt Auftrittsangst hervorrufen. Das Fehlen psychologischer Strategien, um mit dieser Auftrittsangst umzugehen und dabei einen hilfreichen Aufmerksamkeitsfokus zu finden, kann sich besonders für Musiker:innen, für die hohe Auftrittsangst zu ihren Eigenschaften zählt, negativ auf ihre musikalische Leistung auswirken.

In einer Fallstudie mit durch Auftrittsangst stark beeinträchtigten Musiker:innen und qualitativer und quantitativer Methodik erforschten wir, ob individualisierte psychologische Interventionen wie Pre-Performance Routinen und Zielsetzung Auftrittsangst reduzieren und Selbstwirksamkeit und Leistung unter Druck verbessern. Das Ziel war ein Einblick in die individuellen Bedürfnisse und die Wirkmechanismen von Interventionen und lösungsorientiertem Coaching hinsichtlich des Auftrittserlebens.

In einer 10-wöchigen Interventionsphase erhielten sieben Musiker:innen fünf Coachingsitzungen und nahmen wöchentliche Performance Videos auf. Vor und nach dieser Phase füllten sie Fragebögen zu Auftrittsangst, Furcht vor negativer Evaluation und Selbstwirksamkeit aus, spielten einer Jury vor und wurden interviewt. Während beider Vorspiele wurden jeweils auch die Herzrate gemessen. Die Transkripte von Interviews und Coachingsitzungen wurden mit thematischer Analyse ausgewertet. Nach der Interventionsphase zeigten fast alle Teilnehmenden geringere physiologische Erregung während des Vorspielens und berichteten sowohl eine niedrigere Auftrittsangst als auch eine höhere Selbstwirksamkeit.

Das qualitative Material dieser Studie zeichnet ein umfassendes Bild der Herausforderungen, denen Musiker:innen mit hoher Auftrittsangst sich in ihrem künstlerischen Alltag stellen. Die Teilnehmenden betonten vor allem, wie wertvoll es sei, psychologische Strategien bei der Hand zu haben, um mit Drucksituationen umgehen zu können.

Veronika Lubert ist Doktorandin und uni:docs-Stipendiatin am Arbeitsbereich für Angewandte Sozialpsychologie der Universität Wien. In ihrer Forschung untersucht sie psychologische Interventionen für die Verbesserung von Leistung unter Druck in den darstellenden Künsten, speziell in der Musik. Mit dem Ziel des Wissenstransfers von der Sportpsychologie in die Bereiche Musik, Tanz und Schauspiel konzentriert sie sich besonders auf Interventionen, die sich für Athlet\*innen bereits als hilfreich erwiesen haben. Dabei geht es um Methoden wie Pre-Performance Routinen oder Zielsetzung und deren Wirkmechanismen in Hinblick auf den Aufmerksamkeitsfokus, Auftrittsangst und Selbstwirksamkeit. Mit abgeschlossenen Studien in Psychologie und Konzertfach Violine und verschiedenen Coachingausbildungen arbeitet sie auch als Coach und spielt als Violinistin in verschiedenen Ensembles in Wien.





**Monika  
Glawischnig-Goschnik**

Graz

monika.glawischnig-goschnik@kug.ac.at

impg.kug.ac.at



Vortrag  
Fr, 13.45 Uhr

## **Musik im Schnittfeld - Kunst/Pädagogik/Therapie** **Monika Glawischnig-Goschnik**

Lebenslanges freudvolles und gesundes Musizieren ist von zahlreichen Faktoren abhängig.

Biologische, psychologische, soziale und viele andere „Ausstattungen“ und Einflüsse, die lebenslangen Veränderungen unterliegen, gilt es achtsam und kompetent wahrzunehmen.

„Gesundheit“ ist ein sehr großer Begriff, der nicht immer kontrollierbar ist und auch nicht nur durch persönliches Wollen und Planen hergestellt werden kann.

Eine ausgeglichene Work/Life Balance ist in aller Munde und in Zeiten von Belastungen und Herausforderungen oft nicht leicht umzusetzen. Musiker\*innen sind oft hohem Leistungs- und Konkurrenzdruck ausgeliefert, Lampenfieber vor Auftritten muss bewältigt werden, Höchstleistungen werden erwartet und vorausgesetzt. Diesem Druck gilt es standzuhalten und Freude, Ausdruckskraft, Kreativität und Musikalität zu bewahren.

Im Unterricht gilt es, persönliche Stärken zu kultivieren und den Anforderungen und der Konkurrenz standzuhalten.

In der Therapie stehen das persönliche Wachstum, der Umgang mit Krankheiten und Einschränkungen und die Entwicklung der Person im Vordergrund, jenseits von Standards und Leistungsvorgaben.

Musik und musikalische Mittel werden in all diesen Bereichen unterschiedlich eingesetzt.

Den Wirkfaktoren der Musik und der persönlichen, intersubjektiven, leibhaftigen Beziehung zwischen Künstler\*innen und Publikum, Lehrenden und Lernenden, Therapeut\*innen und Patient\*innen muss dabei besonderes Augenmerk geschenkt werden.

Musikalisches Wirken bedeutet, in Resonanz zu treten, sich als Resonanzkörper zur Verfügung zu stellen im jeweiligen Kontext, Zwischenleiblichkeit zu ermöglichen, wahrzunehmen, zu erfassen und Phänomene mit Bedeutungen zu versehen.

Die unterschiedlichen Felder beinhalten verschiedenste persönliche und kontextuelle Variablen, um „das Musikalische“ zur Blüte zu bringen oder optimal zu nutzen. Konzertsäle, Unterrichts- oder Therapieräume sind unterschiedliche „Spielräume“ mit je speziellen Regeln und Atmosphären, die zum Gelingen beitragen. Eindrücke zulassen, Ausdruck und kreatives Potential erkunden, Improvisationsmöglichkeiten und persönliche Ressourcen wahrnehmen sind wesentliche Elemente, die zur lebenslangen, freudvollen musikalischen Entfaltung beitragen können.

Dr. med. univ Monika Glawischnig-Goschnik (geb.1960) ist Ärztin, Psychotherapeutin, Musiktherapeutin. Sie ist Mutter von 3 erwachsenen Kindern

Seit 2010 Leitungsteam GRAMUTH, Grazer Ausbildung Musiktherapie, KUG  
Seit 1995 Lehrbeauftragte für Musiktherapie an der MDW  
Seit 1997 tätig im Psychosomatischen Dienst an der Univ. Klinik für Med. Psychologie und Psychotherapie Graz  
2008-2020 Leitung „Leib oder Leben“, Int. Seminar für Körperorientierte Psychotherapie, Körpertherapie und Körperkunst

2018 Gründung Verein MuthiG (Musiktherapie in Graz), Obfrau  
seit 2021: Vorstandsvorsitzende ÖGMP (Österr. Gesellschaft für Med. Psychologie, Psychotherapie und Psychosomatik)





**Christoff  
Zalpour**  
Osnabrück (D)

cz@zalpour.de

[www.inapo.hs-osnabrueck.de/de/musikersprechstunde/](http://www.inapo.hs-osnabrueck.de/de/musikersprechstunde/)



Keynote  
Fr, 14.20 Uhr

## Die Physiotherapeutische Sprechstunde für Performing Artists in Osnabrück Christoff Zalpour

Seit 2007 wird im Institut für angewandte Physiotherapie und Osteopathie (INAP/O) der Hochschule Osnabrück eine physiotherapeutische Sprechstunde angeboten, in der Instrumentalist:innen, Sänger:innen und Tänzer:innen untersucht, beraten und behandelt werden.

An der selben Hochschule kann man sowohl Physiotherapie in 4 verschiedenen BSc-Studiengängen sowie Vertiefungen in 4 unterschiedlichen MSc-Studiengängen studieren und auch zusammen mit der Universität Osnabrück im Fach Physiotherapie promovieren als auch im Institut für Musik (IfM) in unterschiedlichen Vertiefungen Musik, Gesang und Tanz studieren.

Der Vortrag stellt das Modell der Sprechstunde vor und zeigt eine differenzierte Auswertung der letzten 800 Patientenfälle. Außerdem wird auf die laufenden Forschungsprojekte zum Thema eingegangen: MusikPhysioKohort, MusikPhysioAnalysis und RefLabPerform, bei denen es um die instrumentierte Bewegungsanalyse verschiedener Instrumentengruppen und deren Bedeutung für die klinische Praxis geht.

Eine Auswertung der ersten 614 Kasuistiken aus dem INAP/O sind als: Zalpour C, Ballenberger N und Avermann F (2021) A physiotherapeutic approach to musician's health - Data from 614 patients from a physiotherapy clinic (INAP/O); *Frontiers in Psychology*; doi.org/10.3389/fpsyg.2021.568684 ( <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.568684/full> ) im open access veröffentlicht.

Prof. Dr. med. Christoff Zalpour  
[www.hs-osnabrueck.de/prof-dr-christoff-zalpour](http://www.hs-osnabrueck.de/prof-dr-christoff-zalpour)  
studierte Medizin und Diplom-Pädagogik in Gießen, Münster und Stanford/CA.

Nach wissenschaftlicher Tätigkeit in der kardiologischen Grundlagenforschung (Center of Cardiovascular Research, CVRC, Stanford University), ärztlicher Tätigkeit in der Arbeits- und Umweltmedizin, Inneren Medizin und Rehabilitationsmedizin folgte 2003 der Ruf an die Hochschule Osnabrück als Professor für Physiotherapie. Dort 2007 Gründung des Instituts für angewandte Physiotherapie und Osteopathie, INAP/O und Etablierung einer physiotherapeutischen Musikersprechstunde.

2009 gründete er das INMOVE [www.inapo.hs-osnabrueck.de/de/weitere-angebote/in-move](http://www.inapo.hs-osnabrueck.de/de/weitere-angebote/in-move), ein Trainingszentrum an der Hochschule Osnabrück und 2014 das von der DFG und dem niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur geförderte MotionLab [hs-osnabrueck.de/de/forschung/recherche/laboreinrichtungen-und-versuchsbetriebe/motion-lab/](http://hs-osnabrueck.de/de/forschung/recherche/laboreinrichtungen-und-versuchsbetriebe/motion-lab/)

Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt in der Bewegungsanalyse neuromuskuloskelettaler Bewegungsstörungen bei darstellenden Künstler:innen.





**Anna-Maria  
Niemand**

Wien

niemand@mdw.ac.at  
mdw.ac.at/togetherness



Vortrag  
Fr, 14.50 Uhr

## **Respiratorische Interaktion in Lied-Duo Performances**

**Anna-Maria Niemand; [1], Sara D'Amario[1], Werner Goebel [1], Laura Bishop [2,3]**

Hintergrund: Ensemble-Musizieren wird als sozial bereichernd wahrgenommen und kann als Ausdruck sozialer Interaktion die Gesundheit und das Wohlbefinden von Musiker\*innen fördern. Die Studie untersucht, wie das Atemverhalten von kollaborierenden Musiker\*innen lohnende Erfahrungen von Zusammenheit (Togetherness) unterstützt. Es wurde bislang noch nicht untersucht, wie die Übereinstimmung der Atmungsorganisation bei wiederholter Aufführung von Musikensembles und das Atemverhalten in Phasen hoher Zusammenheit der Interpret\*innen zusammenhängen. Darüber hinaus ist wenig bekannt, wie eng die Mitwirkenden ihre Atmungsmuster während einer Lied-Duo-Performance synchronisieren und wie das Erleben von Zusammenheit mit dem Grad der Atemsynchronisation zusammenhängt.

Ziele: Diese Studie untersucht die Beziehung zwischen den dynamischen Echtzeit-Bewertungen der Zusammenheit und der Übereinstimmung des Atemverhaltens innerhalb des Lied-Duo-Ensembles bei wiederholten Performances, sowie das Ausmaß der Atmungssynchronisation.

Methoden: Siebzehn Lied-Duos (17 Sänger\*innen, 17 Pianist\*innen) interpretierten gemeinsam zwei Stücke einmal vor und dreimal nach einer Probenphase. Die Atmung wurde als relative Umfangsveränderung an Thorax und Abdomen gemessen und für jede/n Interpret\*in aufsummiert. Nachdem die Ensemblemitglieder für jedes der beiden Stücke die Darbietung mit dem höchsten Gesamterlebnis der Zusammenheit auswählten, sahen sie sich Videos ihrer zuvor ausgewählten Darbietungen auf einem Bildschirm an und beurteilten die wahrgenommene Zusammenheit in Echtzeit auf einer kontinuierlichen Skala mittels einer Computer-Maus.

Ergebnisse: Die Auswertung der Daten mittels Kreuzkorrelations-, Cross-Wavelet-Transform-Analyse und linearen Mixed-Effects-Modellen ist in Arbeit.

Wir erwarten aufzuzeigen, dass (1) das Ausmaß der Synchronisation in den Atemmustern von Sänger\*innen und Pianist\*innen in einem Lied-Duo positiv mit der Übereinstimmung des Atemverhaltens der Interpret\*innen zusammenhängt und (2) dass die von den Interpret\*innen bewertete dynamische Zusammenheit positiv mit dem Grad der Atemsynchronisation der Musiker\*innen zusammenhängt.

[1] Department of Music Acoustics – Wiener Klangstil, University of Music and Performing Arts Vienna, Austria

[2] RITMO Centre for Interdisciplinary Studies in Rhythm, Time and Motion, University of Oslo, Norway

[3] Department of Musicology, University of Oslo

Anna-Maria Niemand ist Musikwissenschaftlerin und arbeitet auf dem Gebiet der Musikpsychologie und Physiologie. Sie ist Doktorandin im Projekt „Achieving Togetherness in Ensemble Performance“ an der MDW. Sie schloss ihr Masterstudium an der Universität Wien mit Auszeichnung ab und erhielt einen Preis für ihre Masterarbeit zum Thema „Körperpositionen und stimmliche Möglichkeiten von SängerInnen auf der Opernbühne“. Darüber hinaus absolvierte sie postgraduale Lehrgänge in Atempädagogik und Musikphysiologie und arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Projekten zur Erforschung von Musik in Printmedien des 19. Jahrhunderts.





**Marik  
Roos**  
Wien

marik.roos@univie.ac.at  
univie.academia.edu/MarikRoos



Vortrag  
Fr, 15.50 Uhr

## **Sound Parameter Changes in Surgically Altered Vocal Tracts** **Marik Roos; Veronika Weber und Christoph Reuter**

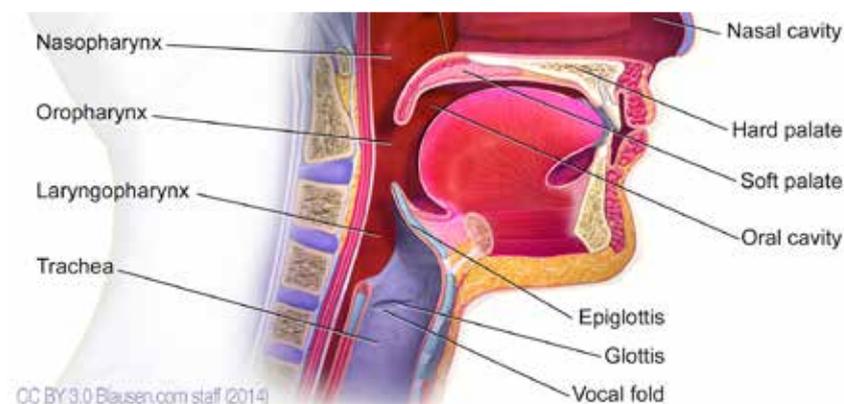
**Background:** Each vocal tract is unique and so is the sound of a voice. The perception not only of personality traits and emotional states in speech, but also of the speaker's gender can be predicted more accurately by timbre rather than fundamental frequency. The aim of this study is to gain a better understanding of the underlying connections between the vocal anatomy and the sound it produces.

**Method:** N=258 recordings of patients who underwent Cricothyroidale Approximation, Feminization Laryngoplasty, FemLar plus Thyrohyoid Elevation, Vocal Folds Shortening and Retrodisplacement of Anterior Commissure, and Vocal Fold Webbing were analyzed using „Feature Extractor“ by Isabella Czedik-Eysenberg with MIRTToolBox and Mining Suite plus the Python library „Parselmouth“ (Praat).

**Results:** Paired as well as independent samples t-tests and regression along with factor analyses were conducted between singular vowels and timbre feature mean values of each voice to estimate significant differences between pre- and post-op timbres as well as different methods of altering the vocal tract. Decreased tonal or band energy were not interpreted due to possible effects of the individual healing process on a voice's physical strength and roughness features.

**Discussion:** The data indicate that the shortening of the vocal tract predicts less increase of spectral centroid and higher mfcc7. This could also explain the significantly lower formant structures for FLT, but not for VFW, where a similar effect could be observed in spite of a greatly increased SC mean. The increase of mfcc5 for VFSRAC could be explained by a more stable suspension of the vocal folds. The shortening of vocal folds by suturing may influence mfcc6 while shortening by reducing the size of the voice box seems to predict changes in mfccs3&4. The reduction of (any) resonating tissue could be responsible for the increase of mfcc9. Further research is necessary to evaluate these findings.

Marik Roos forscht am Institut für Musikwissenschaft der Universität Wien zur kognitiven Verarbeitung ästhetischer Stimuli. Seine Spezialgebiete umfassen Forschungsmethoden und Statistik, Testtheorie, Cognitive und Predictive Processing, Populärmusik und die menschliche Stimme.



universität  
wien



**Lukas  
Kleemair**

Graz

kleemairlukas@gmail.com



Vortrag  
Fr, 15.20 Uhr

## **Wie gesund sind Instrumental- und Gesangslehrende? Eine Untersuchung zur Gesundheit der Instrumental- und Gesangslehrenden in der Steiermark** Lukas Kleemair

In den letzten Jahren hat es vermehrt Untersuchungen und Forschungen zur Gesundheits- und Belastungssituation bei Musiker:innen und Lehrer:innen im Regelschulbereich gegeben. Die mitunter dramatischen Ergebnisse dieser Forschungen zeigten klar den Handlungsbedarf bezüglich der Thematik auf und führten außerdem zu einem zunehmenden Diskurs darüber.

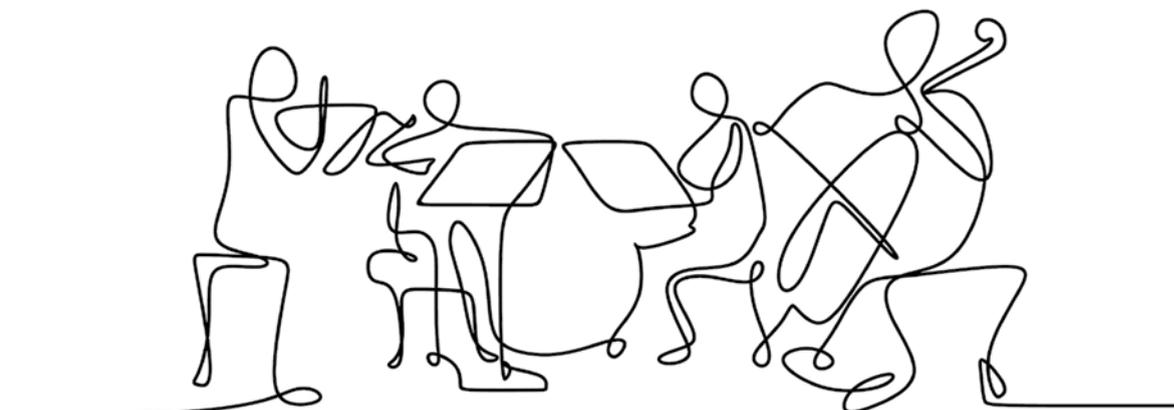
Die Situation der Instrumental- und Gesangslehrenden, die sich in einer Art Schnittfeld von aktiven Musiker:innen und Pädagog:innen bewegen und zusätzlich mit spezifischen Anforderungen in der Ausübung ihres Berufs konfrontiert sind, wurde bisher noch wenig erforscht. Eine Relevanz der Thematik ist hier jedoch ebenfalls gegeben, wie Untersuchungen in diesem Bereich zeigen (vgl. Fjellman-Wiklund u.a., 2002 & 2003; Hofstätter, 2002; Binder u.a., 2012; Hofbauer, 2017).

In diesem Vortrag sollen Ergebnisse einer Studie zur Gesundheitssituation der Instrumental- und Gesangspädagog:innen in der Steiermark, die 2021 im Zuge meiner Masterarbeit durchgeführt wurde, präsentiert und diskutiert werden. Um einen besseren Überblick über die aktuelle Gesundheitssituation dieser Berufsgruppe in der Steiermark zu gewinnen, wurden sowohl die Arbeitssituation und berufliche Anforderungen der Lehrenden als auch deren Ressourcen genauer unter die Lupe genommen. Außerdem wurde die befragte Gruppe hinsichtlich möglicher Unterschiede aufgrund von Geschlecht und Berufsjahren untersucht.

Als theoretischer Rahmen der Studie fungierte das Systemische-Anforderungs-Ressourcen-Modell nach dem Trierer Psychologen Peter Becker, welches Gesundheit sowohl im körperlichen als auch psychologischen Sinn begreift. Nach diesem Modell werden an ein Individuum ständig Anforderungen gerichtet, die aus der Umwelt oder der Person selbst stammen können. Der Gesundheitszustand einer Person hängt in der Folge davon ab, wie gut es ihr gelingt, diese Anforderungen mit Hilfe von internen und externen Ressourcen zu bewältigen.

Lukas Kleemair ist Lehrender für Schlagzeug an der Musikschule St. Stefan im Rosental, der Studio Percussion School und der Klangwelt 60+ in Graz, sowie freischaffender Musiker.

Er absolvierte ein Konzertfach- und Instrumental-Gesangspädagogik und ein Masterstudium im Fach Schlagzeug – Jazz an der Kunstuniversität in Graz. Im Zuge seines Studiums kam es zu einer intensiveren Beschäftigung mit dem Thema Musiker:innengesundheit und in weiterer Folge zu einer Fokussierung auf den Bereich der Instrumental- und Gesangspädagog:innen. Als Teil seiner Masterarbeit führte er eine Studie zum Thema „Gesundheit der Instrumental- und Gesangslehrenden in der Steiermark“ durch. Im Zuge der „Fortbildungswoche 2021“ der steirischen Musikschullehrenden konnten Ergebnisse der Studie bereits in Form eines Seminars präsentiert und mit Lehrenden diskutiert werden.





**Stephan  
Mantsch**

Wien

[mantsch@mdw.ac.at](mailto:mantsch@mdw.ac.at)

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



Vortrag  
Fr, 15.35 Uhr

## **Spiel Dich frei – Zum Umgang mit psychischen Herausforderungen für Musiker:innen während der Covid-19 Pandemie**

### **Stephan Mantsch**

Die weltweite Corona-Pandemie hat unser aller Leben verändert, immer wieder aus dem gewohnten Rhythmus geworfen und Musiker\*innen und Musikstudierende vor große psychische Herausforderungen gestellt. Im Wechsel zwischen der Hoffnung auf baldige Rückkehr zum „normalen“ Leben und der Notwendigkeit, sich an immer neue „Normalitäten“ anzupassen, waren die letzten 2 ½ Jahre auch für Musiker\*innen durch globale Unsicherheit geprägt.

Phasen sozialer Isolation, geringere Auftrittsmöglichkeiten, Unplanbarkeit von Überprozessen, der erlebte Verlust von Kontrolle, Struktur und Perspektive bei gleichzeitig geringerem Zugang zu Ressourcen waren nur einige Anforderungen, die es dabei zu meistern galt.

Auf psychischer Ebene wurden erhöhte Stressbelastung, Unsicherheiten am Instrument, Motivationsverlust, Identitäts- und Sinnkrisen bis hin zu Depression und Angststörungen als Auswirkungen spürbar.

Wie gelingt es trotz allem immer wieder, zuversichtlich zu bleiben, Ressourcen wieder in den Blick zu bekommen und sich von Belastungen freizuspielen? Was sind Strategien, um Struktur im Alltag, Motivation beim Üben und Sicherheit am Instrument zurückzugewinnen? Wie kann ein konstruktiver Umgang mit belastenden Gefühlen stattfinden? Wie können Zweifel am Selbstbild als Musiker\*in für eine Stärkung der musikalischen Identität genutzt werden?

Welche persönlichen oder gesellschaftlichen Ressourcen können (wieder-) entdeckt, welche Fähigkeiten im Laufe der Bewältigung der Herausforderungen entwickelt werden?

Im Zentrum dieses Vortrages stehen die Annäherung an die genannten Fragen zum Umgang mit der Corona-Situation sowie eine Analyse der psychischen Herausforderungen.

Als Grundlage für diese Auseinandersetzung dienen Erfahrungen aus der Begleitung von Studierenden an der Universität für Musik und Darstellenden Kunst Wien, Erfahrungen aus der psychotherapeutischen Arbeit mit Musiker\*innen sowie aktuelle Studienergebnisse zur psychischen Gesundheit in der Corona-Pandemie.

Stephan Mantsch hat Psychologie (Universität Wien) und Instrumental- und Gesangspädagogik (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien, mdw) studiert.

Seit 2015 Klinischer Psychologe und Psychotherapeut im Ambulatorium für Kinder- und Jugendpsychiatrie des SOS Kinderdorf Wien; seit 2019 Psychotherapeut in freier Praxis unter anderem in der Begleitung von Musiker\*innen.

Beschäftigung mit den Schnittstellen zwischen Musik und Psychologie im Rahmen wissenschaftlicher Projekte und div. Vortragstätigkeiten; bis 2011 Lehrauftrag für Musikpsychologie an der Universität Wien; seit 2016 Lehrauftrag für das Fach MusikerInnen-Psychologie (mdw); seit 2017 Lehrauftrag im Rahmen des postgradualen Lehrganges Musikphysiologie (mdw).

Themenschwerpunkte der Lehrtätigkeit und der Begleitung von Musiker\*innen sind Stressbewältigung, Auftrittsängste, musikalische Selbstkonzepte und Selbstwert, Motivation, psychische Gesundheit von Musiker\*innen und psychische Gesundheit in der Musikpädagogik.





**Martina  
Haditsch-König**  
Deutschlandsberg

[martina.haditsch@inode.at](mailto:martina.haditsch@inode.at)



Workshop  
Fr, 16.00 Uhr

**Dispokineses nach G.O.van de Klashorst:  
Kennenlernen der Urgestalten von Haltung und Bewegung  
Martina Haditsch-König**

Der niederländische Pianist und Physiotherapeut Gerrit Onne van de Klashorst hat schon in den 1950er Jahren erkannt, dass die feinmotorische Virtuosität von professionellen Musiker:innen nur durch die Leichtigkeit in der Spielmotorik erreicht werden kann.

G.O. van de Klashorst hat sich zum Lebensziel gemacht, für Musiker:innen einen Weg zu finden, der die Leichtigkeit der Bewegungen und die dadurch gewonnene Freiheit im künstlerischen Ausdruck ermöglicht.

Die Übungen der Urgestalten von Haltung und Bewegung bilden die Basis der Dispokineses. Diese Übungen können eine nachhaltig entlastende Veränderung der Körperhaltung und Spielmotorik, sowie des Atems und des Ansatzes bewirken. Der Musiker kann seine ursprüngliche Art von Haltung und Bewegung erleben, und die fühlt sich leicht und zielführend an, da sie natürlich ist.

G.O. van de Klashorst bezeichnete Musiker:innen als Bewegungskünstler. Er erkannte, dass die feinmotorische Leichtigkeit der Musiker:innen durch unterschiedliche Faktoren gehemmt werden kann. Musiker:innen reagieren meistens darauf mit deutlich höherer Muskelkraft in der Spielmotorik und Atmung als nötig wäre. Dadurch können sich Spielprobleme wie z.B. Verspannungen, Schmerzen, verminderte Geschwindigkeit oder unpräziseres Spiel entstehen.

Die Dispokineses versammelt alle Aspekte, um dem Musiker oder der Musikerin die notwendigen Voraussetzungen für ein gesundes und erfülltes Musikerleben zu geben.

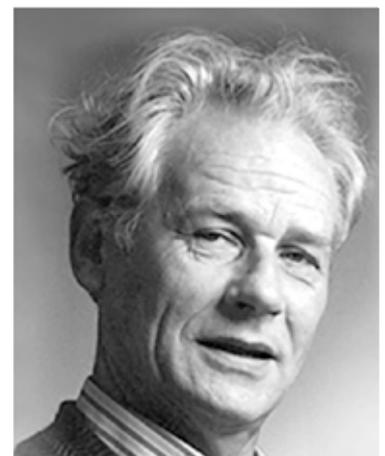
Ziel dieses Workshops ist es, in der Praxis der Urgestalten Selbsterfahrungen für das Musikerleben zu machen.

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung und eine Yogamatte mitzubringen

1989-1997: Instrumental- und Gesangspädagogik und Konzertfachstudium Gitarre an der KUG  
Zusatzausbildung: Musikalische Früherziehung nach Carl Orff  
Fortbildungen am Orff Institut Salzburg  
1998-2000: Theaterpädagogischer Lehrgang am TAO  
zahlreiche Gitarrenkurse u.a. Michael Langer, M.D. Tamayo, David Russell, Josef Eötvös  
seit 1996 Unterrichtstätigkeit an der Kunst - und Musikschule Deutschlandsberg

Aktives Mitglied im Gitarren Ensemble Graz (Konzertmeisterin bis 2010)  
CD - und Rundfunkaufnahmen,  
Konzertreisen nach Italien, Kroatien, Tschechien, Deutschland und China

2016-2019: Ausbildung in Dispokineses nach G.O. van de Klashorst (GDVDK), Abschluss-Zertifikat Dispokineses-DIRP (Dispokineto-Instrumental-Reeducational-Processing)



G.O. van de Klashorst



**Arabella  
Hirner**  
Salzburg

Arabella.hirner@gmail.com



Workshop  
Fr, 16.00 Uhr

## **On Stage – Bühnenpräsenz und Körperhaltung** **Arabella Hirner**

Die Art und Weise, wie ich mit mir als Musiker:in umgehe beeinflusst entscheidend meine Bühnenpräsenz. Fragen zur grundsätzlichen Haltung, Spielposition, zur Verbindung von mir zum Instrument, zu Kolleg:innen, zum Dirigent oder zur Dirigentin sowie der Umgang mit Belastungen prägen mein Leben in und mit der Musik und sind ständige Begleiter. Körpergrenzen und Schmerzen fordern mich auf anzuhalten, wahrzunehmen und nach neuen Bewegungen zu suchen- verlangen manchmal sogar, mein System neu zu kalibrieren.

Eine Stunde mit FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung bietet mir die Möglichkeit, mit Hilfe meiner Aufmerksamkeit und angeleiteten Bewegungen ganz individuell meine Muster kennenzulernen, Anstrengungen wahrzunehmen, Muskelspannungen zu lösen und neue Bewegungen im Körper wählen zu können.

Unterrichtet werden einfache Bewegungsabläufe, hauptsächlich im Liegen auf der Matte, die verbale Anleitung gibt Raum und unterstützt das eigene Forschen an den Bewegungen, sie hilft dem Körper, Neues entdecken zu können, zu wachsen, neues Bewegungspotential zu entfalten.

Wir werden uns mit dem Verhältnis von Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Schulter zueinander befassen und Bewegungen erforschen, die die unterschiedlichen wechselseitigen Beziehungen zwischen diesen Teilen unseres „Zentrums“ fühlbar machen.

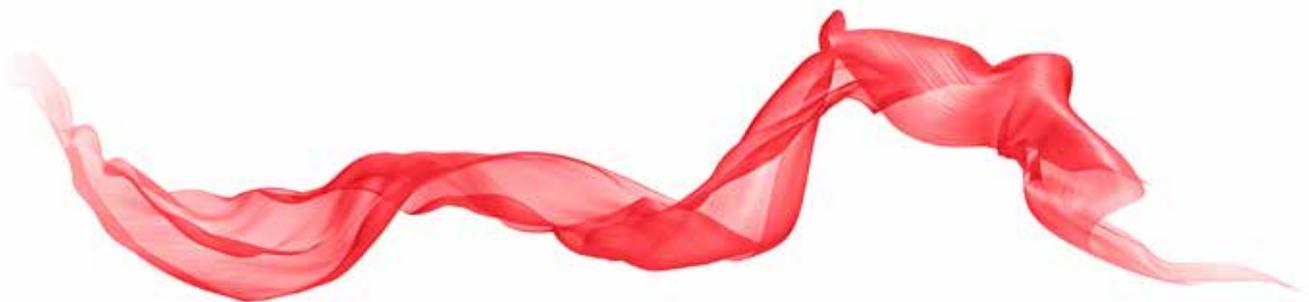
Wieviel Arbeit ist dafür nötig? Wie lernt mein Körper am besten? Wie beeinflusst diese Arbeit meine Körperhaltung? Wie nachhaltig ist dieses Lernen? Diesen Fragen wollen wir in dem Workshop nachgehen.

Arabella Hirner, geboren und aufgewachsen in München, nach Abschluss des musischen Gymnasiums Studium:

Musik- und Bewegungserziehung am Mozarteum Salzburg (Abteilung Orff-Institut) 1987-1991 mit Schwerpunkt Schlagzeug; Schlagzeug und Percussion am Sweelinckkonservatorium Amsterdam 1991-1994; Zertifikatskurs Musikphysiologie 2013 an der UdK Berlin; Ausbildung zum Feldenkraispractitioner 2019-2021.

Schlagzeugin des österreichischen Ensembles für neue Musik „oenm“ seit 1994

Seit 1999 Lehrauftrag an der Musikhochschule Detmold: Methodik/Didaktik Schlagzeug sowie bodypercussion; seit 2014 Integration von Musikphysiologie; ab 2020 Gruppen- und Einzelarbeit mit FELDENKRAIS® Bewußtheit durch Bewegung.





**Renate  
Publig**  
Wien

ayers-rock@gmx.at  
cre-art-rix.com



Workshop  
Fr, 16.00 Uhr

## Lampenfieber und Atmung - Kraft durch Interrelation Renate Publig

Lampenfieber und Atmung: Singen ist zum Klingen gebrachte Ausatmung. Droht jedoch eine heftige Lampenfieber-Attacke, ist es vorbei mit dem fließenden Atem. Das Zwerchfell krampft, der Brustkorb wird eng.

Die beeinträchtigte Atmung ruft sofort andere unangenehme Symptome von Lampenfieber auf den Plan. Pulsbeschleunigung, trockene Kehle und zitternde Gliedmaßen sind nur einige davon. Unser Instrument kann nicht mehr frei klingen.

Kraft durch Interrelation : Atmen stellt das Schlüsselproblem aller Auswirkungen von Lampenfieber dar, bietet jedoch zugleich die wichtigste Lösung dieser Phänomene.

Der ganzheitliche Ansatz ist dabei Kernthema um aufzuzeigen, wie wir unsere Atmung beeinflussen können und wie sich das auf Körper, Geist und Psyche auswirkt.

Der Workshop beinhaltet kurze theoretische Erläuterungen:

- :: Biologische und psychologische Ursachen von Lampenfieber
- :: Ganzheitliches Denken: die Basis für Singen - und von Mentaltraining
- :: „Lampenfieber“: Wie kann ich die „Wärme meiner Lampe“ positiv nutzen?

+ praktische Übungen (Atemarbeit, Körperarbeit, Geist-Körper-Seele-Übungen für alle Lampenfieber-Ausprägungen)

- :: Vorbereitungsübungen
- :: Akutinterventionen
- :: Langzeitinterventionen



2006 Universitätsabschluss | Soziale Verhaltenswissenschaften | Erziehungswissenschaft (Hagen/D) 2000 Abschluss Sologesang (Prayner Konservatorium Wien) Ausbildung: 2017 Diplom Mentaltrainer | Abschlussarbeit: Lampenfieber und Stimme

Veröffentlichung: „Meistere dein Lampenfieber – Mit Mentaltraining zu einem gelungenen Auftritt / Gesang : Sprache : Stimme“ (edition libica / Musikverlag Doblinger)

Praxis Workshops: - Mentales Training für Sänger (MUK Wien, Musikforum Viktring) - Meistere dein Lampenfieber (HMT Leipzig) - Stage Fright and Breathing (ICVT 2022)

Stimme und/oder Musik ziehen sich wie ein roter Faden durch die Ausbildungen von Renate Publig (außer der oben angeführten Abschlüsse leitete sie im Rahmen des Propädeutikums den Chor von „pro mente“). Müsste sie ihre Interessen in drei Worten zusammenfassen, wären es „Mensch, Musik und Sprache“. Dies erklärt ihre Leidenschaft, der menschlichen Psyche und Stimme Aufmerksamkeit zu schenken und zu agieren, bis der richtige Ton getroffen ist.



**Sabine  
Skopal**  
Stockerau

skopal@mdw.ac.at



Workshop  
Fr, 16.00 Uhr

## **Feinmotorik: Flinke Finger für flottes Fantasieren** **Sabine Skopal**

Unsere Handgeschicklichkeit ist in hohem Maße davon abhängig, wie flexibel die Hand als Ganzes ist, wie gut die einzelnen Finger ansteuerbar sind und vor allem von der Art der Verwendung des Daumens.

Was alles kann ein einzelner Finger, während andere Finger sich kaum oder anders bewegen? Wie gut arbeiten die fünf Finger der Hand zusammen, balancieren die eigene Kraft so geschickt, dass gemeinsam feinste Übergänge gelingen?

Und kann ich im Rest meines Systems – Handgelenk, Nacken, Zunge, Kiefer, Augen, Atmung – frei und durchlässig bleiben, obwohl ich fokussiert und zentriert bin? Was und wie genau fühle ich? Und was hat das alles mit dem Schreiben zu tun?

Wir beschäftigen uns mit dieser Thematik auf spielerische Art und Weise und ganz losgelöst vom Instrument, damit uns die Komplexität von Klangerwartung und musikalischer Gestaltung als Erfordernisse des Musizierens nicht ablenken.

Und es tut natürlich auch gut, einmal andere als die üblichen spezialisierten Bewegungen von unseren Händen und Fingern zu verlangen.

Mitbringen: Freude am entdeckenden Spiel 😊

Mag. Sabine Skopal studierte Musik- und Bewegungspädagogik sowie Klavierpädagogik an der Universität für Musik und Darstellende Kunst mdw Wien.

Mein Interesse galt sehr bald den physischen sowie psychischen Bedingungen des Musizierens. Daher machte ich Fortbildungen in Dispokinesis für instrumentenbezogenes Wissen mit dem Schwerpunkt Feinmotorik, in Qi-Gong für freien Energiefluss im ganzen Körper, in Bioenergetischer Analyse, in Atemarbeit sowie in Neurolinguistischem Programmieren (NLP).

Seit 2002 lehre ich an der mdw in der Abteilung für Musikphysiologie, leite einen gemischten Chor und lerne seit Pandemiebeginn Bratsche.





**Bernhard**

**Riebl**

Wien

riebl@mdw.ac.at



Keynote  
Fr, 17.00 Uhr

## **Vom „Üb` halt mehr!“ zur Optimierung der musikalischen Ausbildung: Musikphysiologie und Musikpsychologie an der MDW im Spiegel der Zeit Bernhard Riebl**

Bereits seit fünfzig Jahren sind an der mdw Lehrveranstaltungen eingerichtet, in denen die Studierenden an ihren physischen und mentalen Grundlagen arbeiten.

Zunächst ein „Geheimtipp“ weniger Eingeweihter, hat sich das musikphysiologische Lehrangebot zum unverzichtbaren Bestandteil der instrumentalen/sängerischen Ausbildung gemauert. Das Bewusstsein für die Bedeutsamkeit verlässlicher Wurzeln nimmt gerade in unserer beschleunigten Zeit weiterhin stetig zu.

Gleichzeitig spiegelt die Entwicklung der Institution mdw von Akademie über Hochschule hin zur Universität das zunehmende know why neben dem überlieferten know how wider. Entsprechend verlief auch die Entwicklung der Musikphysiologie ausgehend von rein empirischen Zugängen hin zur Wissenschaft, sichtbar sowohl in der Forschung und internationaler Vernetzung als auch in der Wissensvermittlung an die Studierenden.

Im vorliegenden Vortrag sollen anhand der Darstellung der Entwicklung der Musikphysiologie an der mdw grundsätzliche Fragen der Musiker\*innenausbildung diskutiert werden: von der Effizienzsteigerung des Studiums durch Optimierung der erforderlichen physischen und mentalen Fertigkeiten über gelebte Prävention bis hin zur Lösungskompetenz in Problemsituationen.

Dr. Bernhard Riebl:

Klavierkammermusikstudium (Konzertfach) und Ausbildung in Atem-, Stimm- und Bewegungsarbeit bei Hilde Langer-Rühl. Weiterbildungen u.a. bei Ilse Middendorf, Gerda Alexander (Eutonie), Feldenkrais®-Arbeit, Muhar/Coblener, Alexandertechnik.

Medizinstudium in Wien, Promotion 1985, seit 1996 Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, medizinische Schwerpunkte manuelle Medizin und Osteopathie. Oberarzt am Institut für PMR an der Krankenanstalt Rudolfstiftung in Wien mit Leitung der Ambulanz für Musikererkrankungen

Seit 1986 an der nunmehrigen Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien tätig (musikphysiologische Vorlesungen, Einzelarbeit im Bereich Atem, Stimme, Bewegung und Atemübungen für Bläser; musikmedizinische Praktika). Zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland.





**Magdalena**

**Bork**

Wien

bork@mdw.ac.at

www.mdw.ac.at/promimic



Vortrag  
Fr, 17.30 Uhr

**Live Musik im Krankenhaus: Die Praxis des personenzentrierten Musizierens im Spitalskontext im Forschungsprojekt ProMiMiC – Status Quo und Zukunftsvisionen**  
**Magdalena Bork; Stefan Heckel**

ProMiMiC - Professional Excellence in Meaningful Music in Healthcare ist die Weiterentwicklung der MiMiC-Praxis, bei der der Einsatz personenzentrierter Musik im Krankenhauskontext von der Forschungsgruppe Lifelong Learning in Music (LLM) beforscht wurde. Das darauf aufbauende internationale Multi-Centre-Projekt ProMiMiC läuft seit 2019 parallel in Groningen, Den Haag, London und Wien und hat Interprofessionalität im Zentrum der Fragestellungen. In Wien wird speziell das interprofessionelle Lernen und Kollaborieren zwischen Musiker\_innen und Musiktherapeut\_innen untersucht.

Ein gemischtes Ensemble bietet Patient\_innen der Station für Radioonkologie am Wiener AKH musikalische Begegnungen an. Dabei wird die Musik auf die Vorlieben der Patient\_innen und den gemeinsam erlebten Moment abgestimmt. Durch die Interaktion zwischen Musizierenden und Patient\_innen entstehen maßgeschneiderte Improvisationen. Die bisherige Forschung zeigt, dass der personenzentrierte Zugang des Ensembles im Musizieren und Kommunizieren sowohl zur Steigerung des Wohlbefindens der Patient\_innen als auch zur professionellen Entwicklung der beteiligten Musiker\_innen und Musiktherapeut\_innen beitragen kann.

Die Forschungserkenntnisse werden im Vortrag durch einen Bericht aus der Praxis des ProMiMiC-Projektes ergänzt.

Stefan Heckel, ein beteiligter Musiker, stellt anschließend auch ein spin-off der MiMiC-Praxis an der Kunstuniversität Graz in Kooperation mit der Universitätsklinik für Neurochirurgie der Meduni Graz vor. Das Grazer MiMiC-Projekt wurde im Studienjahr 2021/22 zum ersten Mal mit Master-Studierenden durchgeführt.



\*\* Mag.art. Stefan Heckel, Musiker, Komponist, Improvisator und interdisziplinärer Kulturarbeiter. Der gebürtige Grazer Stefan Heckel absolvierte Klavier- und Kompositionsstudien an der KUG Musikuniversität in Graz und an der Royal Academy of Music in London. Projekte und Ensembles im Bereich Jazz, Crossover und Weltmusik führten zu bisher 7 Tonträger-Produktionen und zur Mitwirkung bei mehreren Ensembles und Aufnahmeprojekten. Stefan Heckel übt mit diesen Ensembles und als Solist eine rege Konzerttätigkeit als Pianist und Akkordeonist im In- und Ausland aus, so z.B. bei den Festivals Sounding Jerusalem (IS), Pablo Casals (F), beim Wiener Akkordeonfestival und Jazzfestival Beograd (SRB). Er unterrichtet am Jazzinstitut der KUG Theorie, Arrangement und Gehörschulung. Heckel schreibt Theatermusik für das Ensemble Porcia und das Next Liberty Theater Graz und gestaltet auch Kindermusikprojekte. Er ist Gewinner des AL Quds Composition Award 2012 sowie des Harry Pepl Jazzpreises 2011.

\*\* Dr.phil. Mag.art Magdalena Bork, Wissenschaftlerin, Dozentin, Kommunikationscoach und Talenteförderin. Bork absolvierte in Hamburg und in Wien Querflötenstudien, bevor sie 2007 an der mdw im Bereich Musiker\_innen-Forschung promovierte mit der Studie „Traumberuf Musiker? Herausforderungen an ein Leben für die Kunst“. Sie hat in verschiedenen Projekten die Ausbildung und Karriereentwicklung beforscht (u.a. „Quo vadis, Teufelsgeiger?“, „Young Masters Research“), bevor sie 2016 die Leitung des mdw talent lab übernommen hat, wo sie Projekte und Programme für junge Talente im Vorstudienbereich gestaltet. Zudem ist sie als Senior Lecturer an der mdw tätig wo sie mit Studierenden an deren Karriereentwicklung arbeitet.



**Angela  
Büche**  
Salzburg

angela.bueche@gmail.com  
www.stimmig-leben.com



Vortrag  
Fr, 17.45 Uhr

## **Orchesterakademie – Hilfreiche Bewältigungsstrategien für die psychosozialen und körperlichen Belastungen im Orchester. Ein Best Practice Modell**

### **Angela Büche**

Dass Orchestermusiker\*innen körperlichen, psychischen und sozialen Stressbelastungen ausgesetzt sind, ist bekannt. Technisch und musikalisch werden die Musiker\*innen hervorragend ausgebildet.

Im Studium wird aber vergleichsweise wenig angeboten, um für die eingangs erwähnten Themen hilfreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Was brauchen junge Musiker\*innen für Persönlichkeits-Skills, damit sie als Orchestermusiker\*innen aufblühen können und langfristig den hohen Leistungsanforderungen gewachsen sind?

Für die zweijährige Orchesterakademie vom Tonkünstler Orchester Niederösterreich hat Angela Büche Begleitmodule entwickelt, die genau für diese Themen hilfreiche Kompetenzen vermitteln.

Die Module sind aufgeteilt in Selbst-, Kommunikations- und Sozialkompetenz. Weitere Themen sind: Krisenkompetenz, Zeitmanagement, Mentaltraining, Üben und Auswendiglernen aus Sicht der Neuropsychologie, Körperpräsenz, Auftritts- und Probespieltraining.

In diesem Vortrage bekommen Sie einen Überblick über den Ablauf und die Inhalte dieser Begleitmodule.

[www.tonkuenstler.at/de/orchesterakademie/projektpartner/stimmig-leben](http://www.tonkuenstler.at/de/orchesterakademie/projektpartner/stimmig-leben)

Angela Büche MSc., Österreich/Schweiz, ist akademische Coach, Supervisorin, Mediatorin und Organisationsgestalterin in eigener Praxis in Salzburg/Wien/Basel. Ihren heutigen Beruf baut sie auf 30 Jahre Tätigkeit als professionelle Cellistin auf.

Als Dozentin an verschiedenen Universitäten, allg. Bildungseinrichtungen, in Wirtschaftsbetrieben und im Ministerium sind ihr besonders achtsames Selbstmanagement, Positive Leadership und Teamentwicklung ein Anliegen. Ein besonderes Augenmerk legt sie dabei auf der Entwicklung von selbstorganisierten Teams und agilem Projektmanagement. Ein Herzensanliegen sind ihr die Musikschulen, die Orchester und andere Kultureinrichtungen. [www.stimmig-leben.com](http://www.stimmig-leben.com)

Sie leitet die Arbeitsgruppe Musikpsychologie und -Coaching bei der ÖGfMM (Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin).

Zudem ist sie Gründerin der neuen Vernetzungs- und Motivationsplattform für Kunst- und Kulturschaffende: [www.wirstimmenein.jetzt](http://www.wirstimmenein.jetzt)





**Julia  
Grieshofer**  
London (UK)

[grieshofer.julia@gmail.com](mailto:grieshofer.julia@gmail.com)



Vortrag  
Fr, 18.00 Uhr

## **Is acting a risky business? - Investigating mental health risk factors among actors** **Julia Grieshofer**

A majority of actors' report experiencing physical and mental health difficulties at least once throughout their career. Despite a recent effort to fill the gaps in quantitative and qualitative research on actors' mental wellbeing, research in the area is sparse and too little awareness is given to the issue amongst professionals as well as the general public. This narrative literature review aims to synthesise and critically evaluate the existing research on what is known about mental wellbeing in performing artists in connection with risk factors. Because limited resources exist on mental wellbeing in actors this literature review includes research on wellbeing in other categories of performers, such as dancers.

Mental wellbeing has only recently become a matter of concern among artists. Thus far, studies show numerous risk factors to actors' wellbeing, including environmental factors, physical injuries, psychological and personal risk factors as well as clinical manifestations of problems. For instance, actors often struggle with financial uncertainty, anxiety and even trauma. Only one paper by Robb, Venning and Due (2016) summarises comprehensively the particular mental health needs which actors face.

Multiple databases (PsycInfo, PEPWeb) were searched using key terms like 'mental wellbeing in actors / performing artists' to identify articles that explore the relationship between mental wellbeing and possible risk factors. A total of 10 empirical studies were included in this review.

The review suggests that examining risk factors for actors is worthwhile because research shows that risk factors can have a negative impact on mental health. Every time actors perform, they actively engage with a stress cycle to enter peak performance. In addition to that, actors are exposed to a secondary stress cycle stemming from a continuous search for work, stability and financial independence. This cycle is potentially never closed which makes them very receptive to other risk factors. Therefore, examining risk factors in relation to mental health in actors enables evidenced informed choices about interventions and conscious lifestyle advice. There is currently insufficient evidence to suggest that reducing risk factors may prevent mental illness, but it may have a beneficial influence on their general mental wellbeing.

PhD candidate, lecturer and trained actress, Julia Grieshofer is researching actors' mental health at University College London (UCL).

Originally from Austria (Bad Ischl) she completed a BA in Performing Arts and Digital Communication in Rome. She worked in the industry before coming to London in 2017 to undertake an MSc in Theoretical Psychoanalytic Studies at UCL. This was followed by a PhD in Psychoanalytic Studies.

She is a member of the UCL MSc in Performing Arts Medicine, leading the Psychology module on the programme. In addition, Julia teaches on the Doctorate for Child and Adolescents Psychotherapy at the Anna Freud Centre and works for the British Institute for Performing Arts Medicine (BAPAM) in London.

[www.bapam.org.uk/actors-mental-health-resilience-research-reflections/](http://www.bapam.org.uk/actors-mental-health-resilience-research-reflections/)





**Florian  
Avermann**  
Osnabrück (D)

florian.avermann@hs-osnabrueck.de  
www.hs-osnabrueck.de/reflabperform



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Standardisiertes Protokoll zur Beurteilung muskuloskelettaler Beschwerden bei darstellenden Künstler:innen mittels klinischer Untersuchung** **Florian Avermann; Heike Schemmann und Christoff Zalpour**

Hintergrund: Aufgrund der vielfältigen und besonderen Anforderungen an das Bewegungssystem beim Instrumentalspiel, Singen oder Tanzen treten bei darstellenden Künstler:innen (dK) häufig Beschwerden des muskuloskelettalen Systems auf. Im Sinne einer bedarfsgerechten und spezifischen Gesundheitsversorgung wird ein Referenzlabor zur Beurteilung dieser Beschwerden entwickelt. In der subjektiven Untersuchung werden sowohl Interview-basiert als auch Fragebogenbasiert detaillierte Informationen gesammelt und Hypothesen für die klinische Untersuchung gebildet. Auf ihrer Basis wird eine individuelle klinische Untersuchung des neuromuskuloskelettalen Systems durchgeführt, deren Entwicklung hier beschrieben wird. Zusätzlich werden Bewegungs- und Haltungsmuster biomechanisch analysiert. Alle Daten fließen zur Planung einer künstler:innenspezifischen Behandlung zusammen.

Ziel: Entwicklung eines standardisierten Protokolls für eine spezifische klinische Untersuchung von dK mit muskuloskelettalen Problemen. Die Ergebnisse diesen Teils der Untersuchung werden mit den Ergebnissen der subjektiven Untersuchung zusammengeführt, um so möglichst viele relevante Informationen zu sammeln, um den individuellen muskuloskelettalen Gesundheitszustand zu erfassen und Behandlungsempfehlungen zu generieren.

Methoden: Als Grundlage wurde eine geläufige physiotherapeutische klinische Befunderhebung verwendet. Um diese Künstler:innen spezifisch anzupassen, wurden standardisierte klinische Tests ausgewählt, die künstler:innenspezifisch sind bzw. künstler:innenspezifische Beschwerden erfassen. Die Auswahl erfolgte auf Basis einer Literaturrecherche und der Expertise der Forschungsgruppe.

Ergebnisse: Die spezifisch auf darstellende Künstler:innen abgestimmte klinische Untersuchung umfasst die übliche Analyse der Körperhaltung sowie der passiven/aktiven Bewegungsfähigkeit und spezifische differenzierende Tests in Abhängigkeit von den individuellen Symptomen. Ergänzt wird die Untersuchung durch eine funktionelle Demonstration der symptomauslösenden oder -verstärkenden Bewegungen beim Spielen des jeweiligen Instruments, beim Singen oder Tanzen. Künstler:innenspezifische Risikofaktoren für eine Überlastung des muskuloskelettalen Systems wie Hypermobilität, spezielle anthropometrische Daten oder eine Untersuchung der motorischen Kontrolle verschiedener Körperregionen werden adressiert. Optional können die verschiedenen Teile des Untersuchungsprozesses übersprungen werden, wenn sie für den:die Einzelne:n Künstler:in nicht relevant sind.

Schlussfolgerungen: Das Untersuchungsprotokoll wird derzeit in einer speziellen physiotherapeutischen Sprechstunde für darstellende Künstler:innen erprobt.

<https://www.inapo-osnabrueck.de/leistungen/musikersprechstunde/>  
<https://www.hs-osnabrueck.de/reflabperform/>

Florian Avermann, B.Sc. PT, Hochschule Osnabrück, Osnabrück, Deutschland

Physiotherapeut mit B.Sc und M.Sc. cand. OMPT mit Fortbildungen in der Behandlung von darstellenden Künstler:innen. Seit 6 Jahren praktizierend mit dem Schwerpunkt in der Behandlung von darstellenden Künstler:innen. Seit 2019 an der Hochschule tätig. Dort liegt der Fokus auf der Versorgung von darstellenden Künstler:innen aus physiotherapeutischer Sicht mit angewandter Biomechanik.

Die Autor:innen danken Camilla Kapitza (M.Sc. OMPT, PhD cand.), Inga Hesse (B.Sc. PT, M.Sc. OMPT cand.) und Prof. Dr. Dirk Möller für die fachliche Beratung und Unterstützung bei der Ausarbeitung.





**Julie  
Nass-Dambach**  
Wien

julie.nass67@gmail.com  
www.mdw.ac.at/mth/



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Die interindividuelle Variabilität der Reaktionen auf musikalische Interventionen bei Patient:innen mit neurodegenerativen Erkrankungen** **Julie Nass-Dambach; Sylvane Faure, Laura Siccardi, Sandrine Louchart de la Chapelle**

Die vorliegende Studie untersucht die Wirkung musikalischer Interventionen in Bezug auf das Wohlbefinden und die kognitive Fähigkeiten von Patient\*innen mit neurodegenerativen Erkrankungen. Das erste Ziel der Studie war der Vergleich der Auswirkungen einer Sitzung, in der Musik gehört wurde, mit denen einer Sitzung, in der gesungen wurde, in Bezug auf die geistige Flexibilität, die Verarbeitungsgeschwindigkeit, das Wohlbefinden und das Engagement der Patient\*innen. Das zweite Ziel bestand darin diese erhobenen Effekten, mit denen zu vergleichen, die nach einer Kontrollsituation, in der gelesen wurde und die Patient\*innen Naturgeräuschen zuhörten, erzielt wurden. Das dritte Ziel der Studie war die Beleuchtung der Einflussfaktoren, welche sich auf die interindividuelle Variabilität der Reaktionen auf musikalische Stimulationen auswirken.

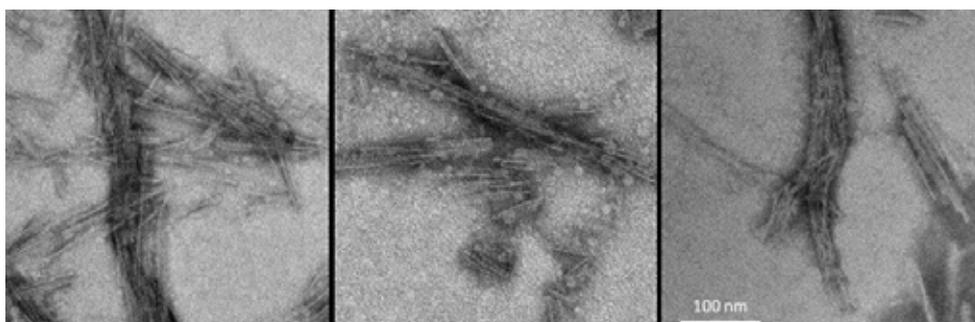
Acht Patient\*innen mit neurodegenerativen Erkrankungen nahmen an den Hör-, Sing- und Kontrollsituationen teil. Vor und nach jeder Sitzung wurden Messungen der Stimmung, des Energiehaushalts, der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, der mentalen Flexibilität und des Engagements durchgeführt.

Es wurden zwei statistische Studien durchgeführt, eine zum Vergleich der Ergebnisse der einzelnen Patient\*innen und eine zum Vergleich der Ergebnisse jeder Experimentalgruppe. Die Einzelfallstudien zeigten eine Tendenz zur Verbesserung des Energiehaushalts nach den Kontrollsituationen und der Verarbeitungsgeschwindigkeit nach den Singsitzungen. Beide Tendenzen waren mit einer Erhöhung des Engagements verbunden. Die Gruppenstudie deutete einerseits auf eine Verbesserung der Stimmung, des Energiehaushalts, des Engagements und der Verarbeitungsgeschwindigkeit nach den Singsitzungen hin, und andererseits implizierte sie eine Verbesserung des Engagements und der mentalen Flexibilität nach den Kontrollsituationen.

Die begünstigenden Effekte scheinen mit einer aktiven Beteiligung der Patient\*innen an den Sitzungen verbunden zu sein. Unsere Studie belegt unmittelbare positive Auswirkungen von Gesangssitzungen bei Patient\*innen mit neurodegenerativen Erkrankungen.

Ich bin Julie Nass-Dambach und 1998 in Frankreich geboren. 2019 habe ich meinen Bachelor in Psychologie in Straßburg abgeschlossen. Im Oktober 2021 habe ich meinen Master in Neuropsychologie und kognitiven Psychopathologien an der Universität Nice Côte d'Azur in Frankreich absolviert. Im Zuge meiner Masterarbeit habe ich mich mit den Auswirkungen musikalischer Interventionen bei Demenzpatient\*innen beschäftigt.

Diese Arbeit wurde im Rahmen meines Praktikums bei Patient\*innen auf der Geriatrieabteilung des Krankenhauses Princesse Grace von Monaco durchgeführt. Dort hatte ich auch die Gelegenheit, als Co-Autorin gemeinsam mit meiner Praktikumsleiterin bei einem Artikel zum Thema Demenzpatient\*innen, musikalische Interventionen und alltägliche Einschränkungen durch Covid-19-Maßnahmen mitzuwirken. Seit Oktober 2021 studiere ich Musiktherapie an der mdw in Wien, um mich für diesen Beruf weiterzubilden und neue praktische und theoretische Kenntnisse zu erwerben.



**IMT** INSTITUT FÜR  
MUSIKTHERAPIE



**Richard Parncutt**

Graz

parncutt@uni-graz.at

homepage.uni-graz.at/de/richard.parncutt



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

**Do older amateur musicians just wanna have fun?**  
**Richard Parncutt; Lara Spitzley**

The advantages of music making for older people are well-known. We know less about practical matters: what challenges, motivates and inhibits older musicians, and how they can best be supported.

We conducted five qualitative interviews, two with amateur musicians around 60 years and three with music teachers at a music school specializing in older students. Having fun or being curious emerged as two of many reasons why older people take music lessons. Many want to train motor and cognitive skills for their mental and physical health. Others want to learn specific pieces/songs to relive memories.

For retired people who previously defined themselves through their work, music offers a new identity. When performing, they feel empowered. Music can also provide a new social environment. Older students tend to be more motivated because making music is entirely their own decision. Older students have clearer personal and musical identities and know more about music. Teachers report that older students practice more regularly.

Our interview partners suggested that the student-teacher relationship with older students should be individual and interactive. In a two-way learning relationship, younger teachers can learn from older students. The focus lies on facilitating and helping. The teacher needs to be aware of the student's musical background, including the bad experiences many had with music teachers in the past.

Demotivating teaching styles are one reason why older people do not start music lessons; further reasons are time, money and low musical confidence. Many seniors fear that they are not musically talented, worry what others might think or suffer from shame or performance anxiety. Our study implies that there is a large, growing and largely unrecognized social need for new approaches to music education for older people.

Richard Parncutt is Professor of Systematic Musicology at the University of Graz with qualifications in music, physics and psychology. His frequently cited research addresses the perception and cognition of musical structure, the origins of music and religion, the psychology of music performance, the human cost of global warming and interdisciplinarity between humanities and sciences.

Lara Spitzley is a student of psychology and musicology at the University of Graz and a student assistant at the Centre for Systematic Musicology. She holds a BA in Business Administration/Trade and Marketing. She realized the importance of music for older people during an internship in a rehabilitation clinic and when observing music therapy sessions. She recruited the participants for this study, carried out the interviews and analyzed the data.



Lara Spitzley

old amateur Musicians have fun





**Gail  
Schwarz**

Wien

[gail@gailschwarz.com](mailto:gail@gailschwarz.com)

[gailschwarz.com](http://gailschwarz.com)



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Dokumentation eines musikphysiologischen Pilotprojekts mit Schwerpunkt Lampenfieber am Vorarlberger Landeskonservatorium, Feldkirch Gail Schwarz; Oliver Margulies und Irene Spirgi-Gantert**

Performance Training ist ein musikphysiologisches Pilotprojekt, das im Studienjahr 2019-2020 am Vorarlberger Landeskonservatorium stattfand. Das Projekt legte den Schwerpunkt auf Aspekte des Lampenfiebers in Form eines monatlichen Kurses, der theoretische und praktische Aspekte im Zusammenhang mit öffentlichen Auftritten und der Bewältigung von Lampenfieber beinhaltete. Es ist auf einem etablierten modernen psycho-physiologischen Training für öffentliche Auftritte basiert, das an der Zürcher Hochschule der Künste unterrichtet wird.

Es wurden gemischte Methoden in Form von qualitativen Beobachtungen zur Gesamterfahrung der Kursteilnehmenden eingesetzt, die in Unterrichtsjournalen (einschließlich Aufnahmen von Live-Performances) sowie durch Fragebögen zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Projekts erfasst wurden. Der Ansatz des Projekts ist präventiv mit einigen pädagogischen Interventionen, wo dies notwendig ist.

In 10 Lektionen wurde relevante Theorie vermittelt, z.B. Definitionen von Lampenfieber, Flow, Mentaltraining, Feldenkrais, etc.. Öffentliche Auftritte und Feedback-Training wurden geübt. Die Teilnehmenden führten Stücke oder Fragmente auf, die sie durch Live-Übungen, Feedback und Experimente verbessern wollten. Die Menge an Informationen, die im Kurs präsentiert wurde, war so, dass man ihr leicht folgen konnte, und diese halfen den Teilnehmenden, ihr kreatives Potenzial als Musiker:in besser auszuschöpfen. Alle Teilnehmenden fühlten sich in der kleinen Gruppe wohl und genossen die Aufmerksamkeit, die dieses Umfeld bot. Die Teilnehmenden lernten Aspekte des Auftretens und Strategien zur Bewältigung von Lampenfieber kennen. Alle Studierende bekamen ein theoretisches Verständnis von Lampenfieber und dessen Bewältigung. Die Teilnehmende entwickelten konstruktive Feedbacktechniken, Beobachtungsfähigkeiten und Selbstmanagement auf der Bühne. Der individuelle Erfolg war von der Anwesenheit abhängig. Zu den Einschränkungen zählen die geringe Teilnehmerzahl, die COVID-19-Pandemie und die Selbstauskunft. Trotz diesen Einschränkungen ist das Performance Training kein Pilotprojekt mehr, sondern wird bereits im dritten Jahr am Konservatorium angeboten.

Gail Schwarz, geboren in Südafrika, absolvierte 2003 den Bachelor of Music (with distinction) und 2004 den Bachelor of Music (Honours) with specialization in performing Art an der Universität von Pretoria. 2007 hat sie ein Lehrdiplom Klassik an der Hochschule für Musik und Theater Zürich erfolgreich abgeschlossen. Sie hat eine Fortbildung im Bereich der Musikphysiologie mit dem Master in Advanced Studies im Jahr 2021 an der Zürcher Hochschule der Künste mit Auszeichnung abgeschlossen.

Zurzeit ist Gail als freischaffende Instrumentalpädagogin in Wien tätig und unterrichtet die Feldenkrais Methode® in ihrer eigenen Praxis, Gail Schwarz: Music&Feldenkrais. Sie arbeitet seit 2018 an der Vorarlberger Landeskonservatorium als Lehrperson bei verschiedenen musikphysiologischen Kursen. Gail wird regelmäßig als Referentin für Musikphysiologie in der Schweiz, Südafrika und in den USA eingeladen. Als Musikerin ist Gail privat und im Verein Grossundklein tätig. Ihr Hauptschwerpunkt ist ein gesundes, motiviertes und ausgeglichenes Musizieren zu fördern.

Böhringer Friedrich, CC BY-SA 2.5





**Alexandra  
Türk-Espitalier**

Wien

tuerk-espitalier@mdw.ac.at

www.musik-physio.de



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Musikphysiologie im Berufsalltag - Erste Ergebnisse aus drei Jahren „Lehrgang Musikphysiologie“ Alexandra Türk-Espitalier**

Der universitäre Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie („Certificate in Advanced Studies in Music Physiology“ (CAS MP)) besteht seit 2017. Veranstalter ist die mdw in Kooperation mit der ÖGfMM, die Leitung haben Alexandra Türk-Espitalier und Bernhard Riebl (Stellvertretung).

Der Lehrgang umfasst 144 Unterrichtsstunden und richtet sich an Musikpädagog:innen und Musiker:innen. Die Inhalte bestehen aus den körperlichen Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und -training, Übe- und Lerntechniken, Stressbewältigung, mentalem Training und Tools zur Kommunikation und Vermittlung. Ziel des Lehrgangs ist es, den Teilnehmer:innen die Grundlagen der Musikphysiologie theoretisch und praktisch so zu vermitteln, dass eine Implementierung in den Instrumentalunterricht im Rahmen der Prävention für junge Musiker:innen und Musikschüler:innen stattfinden kann.

Aufgrund der Sars-Cov-2-Pandemie musste der Lehrgang zwei Jahre pausieren, so dass seit 2017 drei vollständige Durchläufe stattgefunden haben. Die Absolvent:innen dieser drei Durchgänge wurden in Interviews und mit Hilfe eines kurzen Fragebogens befragt, inwieweit sie die Lehrgangsinhalte in ihrem Instrumentalunterricht umsetzen konnten.

Interessant war hierbei vor allem, welche Umstände hilfreich oder hinderlich waren. Dies betrifft die Bereiche Motivation und Interesse an der Thematik, aber auch äußere Faktoren wie zeitliche und räumliche Kapazitäten sowie finanzielle Möglichkeiten. Die Ergebnisse können genutzt werden, um die Inhalte des Lehrgangs auf die jeweilige aktuelle Berufssituation kommender Teilnehmer:innen anzupassen und um von erfolgreichen Umsetzungsmodellen zu lernen.



Dr. Alexandra Türk-Espitalier, MSc ist seit fast 20 Jahren Expertin in Musikphysiologie/Musikergesundheit und unterrichtet die Fächer Musikphysiologie sowie Haltung und Bewegung an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien (mdw) und der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt/Main.

Sie studierte Flöte in Frankfurt, Physiotherapie in Frankfurt und Edinburgh sowie Systematische Musikwissenschaft in Wien.

Ihre Unterrichtsschwerpunkte sind die Prävention von spielbedingten muskuloskelettalen Beschwerden, die Bewegungsanalyse am Instrument und die Verbesserung der Spielleistung durch körperliches Training. In der Forschung beschäftigt sie sich mit der Bläser\_innenatmung.

Türk-Espitalier ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Bücher und Artikel mit den Themen Prävention und Übungen für Musiker\_innen, Training und Übepläne. Ihr bekanntestes Buch ist „Musiker in Bewegung. 100 Übungen mit und ohne Instrument“ (Zimmermann 2008). Sie betreibt auch einen Youtube-Kanal zum Thema Musikphysiologie.

Alexandra Türk-Espitalier präsentiert ihre Arbeit auf internationalen Kongressen, vor Orchestern, an Musikschulen und -akademien sowie auf Meisterkursen und arbeitet eng mit renommierten Musiker\_innen und Wissenschaftler\_innen zusammen.

Zusätzlich zu ihrer Lehrtätigkeit leitet Dr. Türk-Espitalier den universitären Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie an der mdw.

Fotocredit Lev Sinaisky



**Alexandra  
Türk-Espitalier**

Wien

tuerk-espitalier@mdw.ac.at

www.musik-physio.de



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## Die Auswirkungen von Krafttraining der Ausatemmuskulatur auf die Spielleistung von Trompetern

Alexandra Türk-Espitalier; Isabelle Cossette, Matthias Bertsch

Hintergrund: Die Trompete gehört zu den Niederfluss-Hochdruck-Instrumenten mit intraoralen Spitzendrücken in der hohen Lage und bei großer Lautstärke. Etliche TrompeterInnen verwenden daher Atemtrainingsgeräte zur Kräftigung und Verbesserung ihrer Atemleistung. Bis heute gibt es jedoch keine Untersuchungen zu den Auswirkungen von Atemtrainingsgeräten auf die Spielleistung. Ziel: Das Ziel der Studie ist es, den Effekt eines Krafttrainings der Ausatemmuskulatur (EMST) auf die Spielleistung von Trompetern zu untersuchen.

Methode: 24 männliche professionelle Trompeter zwischen 20 und 45 Jahren wurden entweder einer Interventions- oder einer Kontrollgruppe zugewiesen. Die Teilnehmer der Interventionsgruppe trainierten fünf Wochen an fünf Tagen in der Woche mit einem Atemtrainingsgerät. Die Kontrollgruppe bekam keine Intervention. Alle Teilnehmer absolvierten die gleichen Spielaufgaben (längstmöglicher, höchstmöglicher und lautester Ton sowie Phrasierung in der hohen Lage) vor und nach den fünf Wochen. Während der Spielaufgaben wurden die Aktivität der Ausatem- und Schultergürtelmuskulatur, die subjektive Anstrengung beim Spielen, die längste Spieldauer, die größtmögliche Dynamik, der höchste spielbare Ton und der maximale expiratorische Druck (MEP) gemessen. Die Messdaten wurden mit Hilfe von Oberflächen-EMG, Borg-Skala, Tonaufnahmen und Spirometer ermittelt.

Ergebnisse: Nach EMST hat sich MEP signifikant ( $p = 0.049$ ) um 13% in der Interventionsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe erhöht. Es gab keine Veränderungen in den Spielergebnissen in beiden Gruppen. Schlussfolgerung: Trotz eines Anstiegs von MEP konnte keine Auswirkung von EMST auf die Spielleistung nachgewiesen werden. EMST scheint daher - zumindest bei Profi-Trompetern mit hervorragender Atemleistung und -kontrolle - zur Verbesserung der Spielleistung nicht notwendig zu sein. Möglicherweise könnten jedoch jüngere Trompeter oder Spielerinnen mit Defiziten bei der Atmung und Spieltechnik profitieren.

Schlüsselwörter: Trompete, hohe Lage, Atemtraining, maximal expiratorischer Druck.

Alexandra Türk-Espitalier ist Flötistin und Physiotherapeutin und hat Konzertfach, IGP, Physiotherapie (MSc "with distinction") und systematische Musikwissenschaften (PhD "mit Auszeichnung") studiert. Sie unterrichtet an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien (mdw) sowie an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

Ihre Unterrichtsschwerpunkte sind die Prävention von spielbedingten muskuloskelettalen Beschwerden, die Bewegungsanalyse am Instrument und die Verbesserung der Spielleistung durch körperliches Training. In der Forschung beschäftigt sie sich mit der BläserInnenatmung.

Türk-Espitalier ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Bücher und Artikel mit den Themen Prävention und Übungen für MusikerInnen, Training und Übepläne. Sie präsentiert ihre Arbeit auf internationalen Kongressen, vor Orchestern, an Musikschulen und -akademien sowie auf Meisterkursen und arbeitet eng mit renommierten MusikerInnen und WissenschaftlerInnen zusammen.

Diese Studie wurde im Rahmen ihrer Dissertation durchgeführt und von Prof. Dr. Isabelle Cossette (McGill University, Montreal) und Ao. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bertsch (mdw, Wien) als Betreuer:innen unterstützt.





**Veronika  
Weber**

Wien

veronika.weber@univie.ac.at  
musikwissenschaft.univie.ac.at



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Careful Whisper - Voice Recognition von Flüstersignalen in unterschiedlich ausgebildeten Stimmen** **Veronika Weber; Marik Roos und Christoph Reuter**

### Hintergrund

Das geflüsterte Wort stellt die Entwicklung von Voice Recognition Software vor andere Herausforderungen als das gesprochene (Sardar & Shirkhadurkar, 2018; Fan & Hansen, 2011). Nicht zuletzt, da interindividuelle Unterschiede in Form und Größe des Glottisspalts zur Bildung von Strömungsgeräuschen beobachtet werden können (Fleischer, Kothe & Hess, 2007). Ein hoher Geräuschanteil im Stimmklang kann hierbei ebenso auf vokale Dysfunktionen hinweisen wie ein Unvermögen zu Flüstern.

In dieser Studie sollen Einflussfaktoren auf die klangfarblichen Parameter des Stimmsignals beim Sprechen und Flüstern explorativ miteinander verglichen werden, um inter- sowie intraindividuelle Unterschiede verschiedener Stimmen miteinander zu vergleichen (spektrale sowie klangfarbliche Parameter; MFCCs).

### Methode

Es konnten N=28 Aufnahmen von jeweils gesprochenen und geflüsterten Texten von Sprecher:innen verschiedener stimmlicher Ausbildungsgrade gesammelt werden. Die Aufnahmen befinden sich derzeit in der Analyse.

Signifikante Ergebnisse könnten nicht nur zur Verbesserung von Diagnostik und Intervention beitragen, sondern ebenfalls Aufschluss über anatomische Voraussetzungen für ein vergleichbares Schallsignal beim Sprechen und Flüstern bieten, welche wiederum zur Aufklärung der Ursachen der Schwierigkeiten bzgl. Spracherkennung beitragen würde.

Die Ergebnisse werden bei der Konferenz erstmals präsentiert.

Veronika Weber studiert derzeit im Master Musikwissenschaft und Physik an der Universität Wien.

Ihre Forschungsschwerpunkte beinhalten unter anderem Music Information Retrieval und Computational Musicology, im Speziellen computergestützte Simulation von Musikinstrumenten und Klängen.



universität  
wien



**Beate  
Hennenberg**

Wien

[hennenberg@mdw.ac.at](mailto:hennenberg@mdw.ac.at)

[www.mdw.ac.at/mrm/iasbs/yoursmile/](http://www.mdw.ac.at/mrm/iasbs/yoursmile/)



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Your Smile. Universitätsübergreifendes, innovatives Seminar von mdw – Universität für Musik und darstellender Kunst Wien und Medizinischer Universität Wien (MUW)**

**Beate Hennenberg; Susanne Mauss, Nadine Konrad, Verena Grundner, Anna Leisser, Anna Kos, Vito Giordano, Angelika Berger, Gerda Müller, Julian Albert Kranner & Matthias Bertsch**

Studierende der mdw leiten und beforschen gemeinsam mit Lehrenden und Forschenden der MUW interaktive Musiziersituationen mit Langzeitpatient\*innen auf der Neuroonkologie der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde (UKKJ) im Comprehensive Center for Pediatrics (CCP) im AKH Wien" im Rahmen eines Seminars.

Hochschulen tragen gesellschaftliche Verantwortung in all ihren Leistungsbereichen. Die Third Mission der österreichischen Universitäten definiert den Austausch in die Gesellschaft hinein, indem sich akademisches Wissen, innovationspolitischer Fokus und soziales Engagement verbinden. Aus musik- und instrumentalpädagogischer Sicht ist die Erforschung von kreativen, interaktiven Musiziersituationen von jungen Langzeitpatient\*innen im stationären Umfeld ein wichtiges neues Forschungsdesiderat.

Beginnend ab Wintersemester 2021/ 2022 musizieren IGP-Masterstudierende der mdw im Rahmen einer aufbauenden Lehrveranstaltung mit jungen Patient\*innen, deren Betreuenden, Lehrenden der Heilstättenschule sowie Forschenden der MUW und mdw auf der Neuroonkologie des CCP im AKH Wien. Das Lehr- und Forschungsprojekt soll die Zielstellungen der Instrumental- und Gesangspädagogik in größere gesellschaftliche, bildungstheoretische sowie pädagogische und soziale Zusammenhänge rücken und sich mittelfristig am Comprehensive Center for Pediatrics (CCP) etablieren.

Die Studierenden sind somit an einer Professionalisierung ihres Berufsbildes beteiligt, verfassen Qualifizierungsarbeiten und erleben eine objektivierbare Stärkung der Patient\*innen. Ziel ist die weitere Etablierung einer forschungsgeleiteten Musikwerkstatt, um musikalische, medizinische und soziale Exzellenz zu verbinden. Your Smile ist ein erster Song, der unter Verwendung von Texten und Melodien mehrerer Kinder am CCP mit Vito Giordano entstand, professionell an der mdw eingespielt wurde und dem Projekt seinen Namen gab. Charity Spenden Website: [www.yoursmile.wien](http://www.yoursmile.wien) Website der Lehrveranstaltung und des Forschungsprojekts: [mdw.ac.at/mrm/iasbs/yoursmile/lehrveranstaltung](http://mdw.ac.at/mrm/iasbs/yoursmile/lehrveranstaltung)

\*\* Ass.Prof. Dr. Mag. Hennenberg arbeitet am Inst. f. Musikpädagogische Forschung, Musikdidaktik und Elementares Musizieren der mdw und baute den Arbeitsbereich Inklusive Musikpädagogik am Institut auf. Durch Lehrveranstaltungen und Forschung ist sie an zwei inklusiven Musizierensembles dort beteiligt. Sie zeichnet für die seit 2006 jährlich veranstalteten Fachtagungen für Inklusives Musizieren und die dreijährlich stattfindenden Inklusiven Soundfestivals verantwortlich und ist österreichische Partnerin zweier inklusiver musikpädagogischer Erasmus+ Projekte, Inclusive Pedagogy in Arts – Europe, 2017-2019, und All In – International inclusive Society in Arts, 2020-2023. Seit 2017 ist sie Sprecherin der Senats-Arbeitsgruppe Barrierefrei.

\*\* Mag. Susanne Mauss, BEd. (Teamkoordinatorin) und Dipl. Päd. Nadine Konrad sind Klassenvorständinnen der Heilstättenklassen der AKH Kinderklinik. \*\* Dr. Vito Giordano MSc., Initiator dieser Musikwerkstatt, arbeitet als Klinischer Neurowissenschaftler an der Abteilung für Neonatologie, Pädiatrische Intensivmedizin und Neuropädiatrie der Medizinischen Universität Wien. \*\* Ao. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bertsch ist Dozent, Wissenschaftler und Leiter des Motion-Emotion-Labs an der Abteilung Musikphysiologie am Institut 13 der mdw.

\*\* Gerda Müller ist Vizerektorin für Organisationsentwicklung, Gender & Diversity und Leiterin der Plattform Kunst und Gesundheit an der mdw.

\*\* Univ. Prof.in Dr.in Angelika Berger, MBA, ist die Leiterin des Comprehensive Center for Pediatrics (CCP) an der Medizinischen Universität Wien.

\*\* Verena Grundner, BA; Anna Leisser, BA; Anna Kos und Julian Albert Kranner sind IGP Studierende an der mdw.





**Juliane  
Hennenberg**

Wien

juliane.hennenberg@hotmail.com



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

**Eine explorative retrospektive Laboranalyse von MusikerInnen eines Orchesters in Wien in den Jahren 2015 bis 2018**  
**Juliane Hennenberg; Fritz Sterz**

Diese Querschnittstudie untersuchte insgesamt 79 fest angestellte Berufsmusiker\*innen eines Wiener Orchesters, die sich im Zeitraum 2015 bis 2018 zumindest einmal freiwillig einer Laborkontrolle im Rahmen einer Routineuntersuchung unterzogen hatten. Die Arbeit beruht auf einem retrospektiven, monozentrischen Ansatz und wurde an der Universitätsklinik für Notfallmedizin am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien durchgeführt. Im Rahmen von jährlichen Routineuntersuchungen können Laborparameter evaluiert und verglichen werden und so Rückschlüsse auf Veränderungen des Gesundheitsstatus geben.

Als Hauptzielparameter wurden die Lage- und Streuungsmaße von insgesamt 68 inkludierten Laborwerten für den Vergleich mit der Normalbevölkerung ermittelt und dargestellt. Als Nebenzielparameter waren die Veränderungen der Werte im Verlauf der Jahre von Interesse. Anhand dieser Analysen wurde der Gesundheitszustand des Orchesters beschrieben und mittels Tabellen und Box-Plots dargestellt.

Laborparameter, die im Patient\*innenkollektiv eine Abweichung von über 25% außerhalb des Normbereichs zeigten, wurden detailliert besprochen. Durch die Erhebungen konnte nicht auf Erkrankungen einzelner Personen geschlossen werden, jedoch ein Gesamtüberblick über den Gesundheitsstatus der Musiker\*innen eines Orchesters erfasst sowie mögliche Ursachen und Therapievorschläge erläutert werden.

Juliane Hennenberg studierte Humanmedizin an der Medizinischen Universität in Wien und befindet sich derzeit als Ärztin in der Basisausbildung am Franziskus Spital in Wien. Ihre Diplomarbeit schrieb sie im Rahmen der Performing Arts Medicine bei Ao. Univ.-Prof. Dr.med. Fritz Sterz. Sie bekam dafür von der Medizinischen Universität Wien ein Forschungsstipendium.

Seit ihrem vierten Lebensjahr spielt sie Violine, durchlief eine Musikschausbildung (Tatjana Sotriffer, Musikschule Döbling) und studierte drei Jahre Konzertsfach Violine am Haydnkonservatorium in Eisenstadt bei Florian Wilscher. Sie ist Preisträgerin einiger Jugendmusikwettbewerbe wie Prima la Musica und durfte im Rahmen von Musikfestivals mit Julian Rachlin, Janine Jansen, Aleksey Igudesman, Mischa Maisky, Itamar Golan sowie Schauspieler Roger Moore auftreten.

Ihr Interesse liegt vor allem bei der Schnittstelle Musikermedizin, da sie sowohl den künstlerischen als auch den naturwissenschaftlichen Aspekt der Thematik kennt, gerne ausübt und erforscht.



**PhilFit – Gesundheitsstatus**

Eine explorative retrospektive Laboranalyse von MusikerInnen eines Orchesters in Wien in den Jahren 2015 bis 2018



**Margareth  
Tumler**

Graz

margareth.tumler@kug.ac.at

www.kug.ac.at



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## Intersubjektive Ko-respondenz im künstlerischen Einzelunterricht – Die Lehrenden-Studierenden-Beziehung an Musikhochschulen aus Sicht der Integrativen Therapie

**Margareth Tumler**

Der Posterbeitrag beleuchtet die Frage nach einer förderlichen Beziehungsgestaltung zwischen Lehrenden und Studierenden im künstlerischen Einzelunterricht an Musikhochschulen. Dieser folgt üblicherweise der Tradition der Meister\*innenlehre: Studierende werden von einer Lehrperson im künstlerischen Hauptfach unterrichtet, als deren Hauptqualifikation ihr internationaler Erfolg als Künstlerin gilt. Im pädagogischen Diskurs allerdings werden vermehrt Aspekte wie Lehrendendominanz und Studierendenpassivität, Umgang mit Autorität und Macht und Fragen nach der Entwicklung künstlerischer Eigenständigkeit und der Förderung selbstverantwortlichen Lernens kritisch beleuchtet. Als Alternative wird aktuell besonders im englischsprachigen Raum das Mentoring diskutiert. Als ein Beziehungskonzept, das diese Blickrichtung zu vertiefen ermöglicht, wird im Posterbeitrag jenes der intersubjektiven Ko-respondenz der Integrativen Therapie vorgestellt.

Künstlerischer Instrumental- und Gesangsunterricht erscheint aus dieser Perspektive als komplexes relationales Geschehen, das sich zwischen den Polen der ästhetischen Erfahrung und des bewussten Übens im synergetischen Zusammenwirken vielfältiger Dimensionen entfaltet: Studierende und Lehrperson treten vor einem vielschichtigen spatiotemporalen Hintergrund in Beziehung zueinander, zum Werk mit seinen Kontextdimensionen, zum Instrument, zu Hörenden und zu sich selbst in ihrer Leiblichkeit und Gewordenheit. Dabei spielt die Beziehung zur Lehrperson eine wesentliche Rolle für die Identitätsentwicklung der Studierenden. Das Bemühen um intersubjektive Ko-respondenz nimmt diese Verantwortung ernst und ermöglicht ein kollaboratives Arbeiten auf Augenhöhe: Es geht um ein gemeinsames, von einem fundamentalen Interesse am Gegenüber als Subjekt getragenes Aufeinander- und Miteinander-Antworten, in dem die Lehrperson als engagierte Mitreisende und Begleiterin der Studierenden sich mit der Fülle ihrer Erfahrungen, ihres Wissens und Könnens in den Prozess einbringt. Dabei erfordern Aspekte wie die Leiblichkeit des Musizierens, Nähe und Distanz, Grenzen, Differenzen und Dissens, Macht und Autorität besondere Aufmerksamkeit und entsprechende Reflexionsprozesse.

Margareth Tumler ist Universitätsassistentin für Instrumental- und Gesangspädagogik am Institut für Musikpädagogik an der Kunstuniversität Graz (KUG), insbesondere im Projekt Reflective Practice in Innovative Music Schools.

Sie studierte Orgel (Konzertfach und Instrumental- und Gesangspädagogik) und absolviert derzeit ein Psychotherapiestudium (Integrative Therapie) an der Donau-Universität Krems. Nach vier Jahren Mitarbeit als Lektorin der Schriftenreihe Studien zur Wertungsforschung am Institut für Musikästhetik an der KUG war sie dort als Assistentin in den vom Wissenschaftsfonds FWF geförderten Forschungsprojekten Musikalische Expressivität und Emotionale Improvisation tätig.

Ihre Arbeitsschwerpunkte umfassen die Lehrenden-Studierenden-Beziehung im künstlerischen Einzelunterricht an Musikhochschulen und Fragestellungen aus den Bereichen Musiker\*innengesundheit, Reflective Practice, musikalischer Ausdruck und Orgelästhetik.

Literatur: Petzold, H. G. (2003). Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie, 3 Bde. Paderborn: Junfermann.





**Elias  
Greil**  
Wien

elias.greil@t-online.de



Kurzvortrag & Poster  
Fr, 19.30 Uhr

## **Blessed and Depressed? – Über den Zusammenhang zwischen verbaler Kreativität, Depressivität und Subjektivem Wohlbefinden**

**Elias Greil; Jonathan B. Hofmann, Theresa Kronsteiner, Philipp Steurer und Marik Roos**

Der Topos des 'leidenden Künstlers' als Mystifizierung des Genies ist seit Jahrhunderten so prominent in Literatur- und Filmgeschichte, dass sogar in der Realität die Frage nach dem Leid als Voraussetzung für das Schaffen außergewöhnlicher Kunst gestellt wird. Zwar konnte gezeigt werden, dass Autor\*innen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen anfälliger für Depressionen sind (Kyaga et al, 2012), in dieser Studie soll jedoch der direkte Zusammenhang zwischen depressiver Symptomatik und verbaler Kreativität sowie subjektivem Wohlbefinden in der durchschnittlichen Bevölkerung untersucht werden.

Es wurde eine Onlinebefragung erstellt, in der Proband\*innen (N=37;18W, 18M, 1D; 14-60) Tests zur Messung von verbaler Kreativität, Depressionsgrad und Subjektivem Wohlbefinden ausfüllten. Hierfür wurden Auszüge des Verbalen Kreativitäts Tests (VKT), das Beck-Depressions-Inventars (BDI-II) und die habituelle subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS) genutzt.

13 VPN zeigten keine Anzeichen einer Depression. Bei 9 VPN konnten Symptome einer minimalen, bei 6 VPN einer leichten, bei 5 VPN einer mittelschweren und bei 4 VPN einer schweren Depression festgestellt werden. Beim t-Test zeigte sich kein signifikanter Unterschied zwischen depressiven und nicht-depressiven VPN in Bezug auf verbale Kreativität. Zwischen Grad der Depression und verbaler Kreativität sowie den Subtests des VKT konnte keine Korrelation ermittelt werden. Ebenso wenig korrelierte subjektives Wohlbefinden mit verbaler Kreativität. Eine negative Korrelation konnte zwischen verbaler Kreativität und der Stimmungsniveau-Skala der HSWBS festgestellt werden ( $r=-.308$ ,  $p=.06$ ). Wie zu erwarten, korrelierte der Depressionsgrad negativ mit dem subjektiven Wohlbefinden ( $\rho=-.731$ ;  $p<.001$ ).

Verbale Kreativität hängt mit keinem der untersuchten Parameter zusammen. Personen mit einem erhöhten Depressionsniveau unterscheiden sich hinsichtlich der verbalen Kreativität nicht signifikant. Erschreckend ist der hohe Anteil an Proband\*innen mit Symptomen einer Depression und vermindertem subjektivem Wohlbefinden. Das Phänomen kann durch den vielfach untersuchten depressionsfördernden Effekt der COVID-19-Pandemie (Lakhan et al, 2020; Budimir et al, 2021) erklärt werden. Zwar ist für alle Künstler\*innen erfreulich, dass der Topos des 'leidenden Künstlers' nicht mehr als ein Mythos zu sein scheint, bedenklich ist jedoch die allgemein stark ausgeprägte depressive Symptomatik, die nicht nur in künstlerischen Berufen und Kontexten adressiert und professionell aufgefangen werden sollte.

Elias Greil studiert derzeit im Masterstudium am Institut für Musikwissenschaft der Universität Wien mit Interessenschwerpunkt Systematische Musikwissenschaft, spezieller Klangfarbenforschung und Raumakustik.

Jonathan B. Hofmann studiert im Bachelorstudium am Institut für Musikwissenschaft der Universität Wien und interessiert sich besonders für die Fachbereiche der Systematischen Musikwissenschaft und allgemeine Musiklehre. Neben dem Studium experimentiert er mit Klängen jeglicher Art, komponiert eigene Stücke für Klavier und elektronische Instrumente oder vertont Videoclips/Animationen.

Theresa Kronsteiner studiert Musikwissenschaft im Masterstudium an der Universität Wien und hegt ein besonderes Interesse für Musiksoziologie.

Philipp Steurer ist im 5. Semester seines Bachelorstudiums am Institut für Musikwissenschaft der Universität Wien und studierte zuvor Komposition am Joseph Haydn Konservatorium. Er plant ein Masterstudium anzuschließen und seinen Schwerpunkt auf Psychoakustik zu legen.



**Valeria  
Bittar**

Santa Catarina (Brasilien)

aulos.mostra@gmail.com



Online Beitrag  
Fr, 20.00 Uhr

## **Somatic Experience as an a priori in music kinaesthetic-perceptive performance Valeria Bittar**

This dialogue proposes that the structure of the performer for a "musical kinaesthetic-perceptive performance" could be based on principles built in the Klauss Vianna Technique - Listening to the Body, as well as on principles contained in Grotowskis Physical Actions and Eugenio Barba's Theater Anthropology: the presence of the person in Act and the expansion of body-mind attention through deautomatization of everyday body. These concepts born inside post-dramatic theatre and dance will be proposed as possibilities for the musician to conduce performance to a lively musical Act through a living state of presence of the musician and its body in communion with audience, time and space. A possible vivification of the musical Act through an own recognition of the person-musician in a somatic experience.

Klauss Vianna Technique - Listening to the Body, will operate in a way contrary to the training of the body that aims to achieve the performance established by models as universal and external to the experience of the performer. Created by the Brazilian dancer, choreographer and educator Klauss Vianna, it is an unique somatic didactic which does not take as its basis the correction of a defective, imperfect and sick body, but the awakening of the abandoned and trained body. Within the broad spectrum of current Somatic Education, Klauss Vianna Technique breaks paradigms imposed culturally by Weltanschauungen forged in notions of "docile bodies", established in a "disciplinary society".

These notions, brought by Michel Foucault, can be transposed as structures that base the western musical making, generators of a musician alienated from its own body, dominated and oppressed by models to be followed, where the experience of technique is separated from art and from body awareness, where body is separated from performer. The axis of this training is focused on the musical text as an absolute value, the authorship of the text and its abstract decoding, through an automated body technical training, as well on the notion of performance as fulfilment and entertainment. This way to technical control and training didactic will be appointed as a generating structure of a kidnapped person-performer.

Valeria Bittar is a Doctor in Performing Arts (State University Campinas-São Paulo). Graduated in music - recorder (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien - scholarship Alban Berg Stiftung). Specialization in Didactic of Klauss Vianna Technic - Listening of the Body. Professor at the State University of Santa Catarina, where she coordinates subjects as Somatic Education in Presential Arts Performance, Music Ensemble and Recorder.

She also leads the Research Project Musicians, Music and Instruments - Investigation on Performance on Historical Music and Oral Traditional Music and builds a Cartography of Flutes on Brazilian Territory. She is founder member of ANIMA - Brazilian Chamber Music, recording CDs and DVDs. With ANIMA she was awarded the prizes: APCA, Carlos Gomes, Funarte Música Brasileira, PROAC. She gives concerts in Brazil, EUA, France, Germany, Switzerland, Italy, Austria, Mexico, Colombia, Canada, Argentina, Paraguai, Bolivia, Uruguai.





**Fanny**

**Mas**

Bregenz

fannymas@hotmail.fr

www.ipaia.eu



Online Beitrag

Fr, 20.00 Uhr

## **Körperarbeit im Instrumentalunterricht**

### **Fanny Mas**

In diesem Seminar erfahren Sie, warum ein ganzheitlicher körperbezogener Instrumentalunterricht wichtig ist und wie er Ihre Schüler:innen beim Lernen unterstützen kann.

Wir besprechen folgende Themen:

- \* Wie baue ich eine individuelle Körperarbeitsroutine im Musikunterricht ein?
- \* Wie plane ich und strukturiere ich die Körperarbeit über das Schuljahr?
- \* Welche Lösungen habe ich für Probleme, die dadurch auftauchen können?
- \* Was benötige ich, um eine gute Körperarbeit in den Unterricht integrieren zu können?

Wir praktizieren gemeinsam drei leichte Körperübungen und deren Anleitung, die Sie dann gleich in Ihrem Unterricht umsetzen können. Sie erhalten die drei dazugehörigen Arbeitsblätter samt Noten, damit Ihre Schüler:innen die Übungen auch zuhause machen können!

Sie bekommen Ideen, Impulse, konkrete Tipps und Hilfsmittel um eine kreative Körperarbeit in Ihre Pädagogik zu integrieren, egal welches Instrument Sie unterrichten oder welche Körperpraxis Sie bevorzugen.

Fanny Mas wurde in Perpignan (FR) geboren.

2008 kam sie nach Deutschland und studierte zunächst Akkordeon bei Prof. Hans Maier, dann Querflöte bei Sandrine Francois und Antje Langkafel sowie im Master Musikvermittlung bei Friedemann Gisinger.

Sie konzertiert sowohl mit der Flöte als auch mit dem Akkordeon und unterrichtet beide Instrumente an der Musikschule Bregenz.

Fasziniert von der Verbindung zwischen Körper und Instrumentalpädagogik hat sie eine zweijährige Yogalehrerausbildung, sowie eine Kinderyogalehrerausbildung abgeschlossen, um ihre Schüler\*innen täglich auf dem Weg zum freien Musizieren zu begleiten.

In November 2020 hat sie Ipaia gegründet, um das Wohlbefinden von Musiker\*innen zu unterstützen. Sie unterrichtet regelmässig Yoga für Musiker\*innen und gibt Workshops und Weiterbildungen zum Thema Körperarbeit im Instrumentalunterricht. Mehr Infos auf [www.ipaia.eu](http://www.ipaia.eu)



**Monica  
Dirnberger**

Wien

monica.dirnberger@aon.at



Workshop  
Sa, 9.00 Uhr

## **Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung** **Monica Dirnberger**

Musiker/innen müssen physische und psychische Höchstleistungen erbringen.

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

Im immer härter werdenden Berufsalltag zwischen Einstudieren, Üben, Proben, Studioarbeit, Probespiel, Auftritten und Tourneen werden massive Anforderungen an Körper, Geist und Seele gestellt. Größtmögliches seelisches und körperliches Wohlbefinden ist Voraussetzung für bestmögliche Leistung. Ein wichtiger Baustein dafür ist die richtige Ernährung.

Ernährungsempfehlungen ändern sich aber sehr rasch – was gestern noch als die optimale Ernährungsform propagiert wurde, kann heute schon wieder als überholt oder gar schädlich gelten. Da ist es gar nicht so einfach, sich für das ‚Richtige‘ zu entscheiden.

Die widersprüchlichen Empfehlungen rühren wohl daher, dass nicht alles, was als gesund gilt, für jeden Menschen gleichermaßen bekömmlich ist. Es gibt aber gewisse Parameter, an denen man sich orientieren kann, um danach die individuell günstigste Variante herauszufinden.

Aufbauend auf grundlegenden Erkenntnissen und Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft sehen wir uns unterschiedliche Ernährungsformen an und besprechen Vor- und Nachteile. Wichtig ist immer das persönliche Wohlbefinden – Genuss mit Vernunft, aber ohne Druck und schlechtem Gewissen.

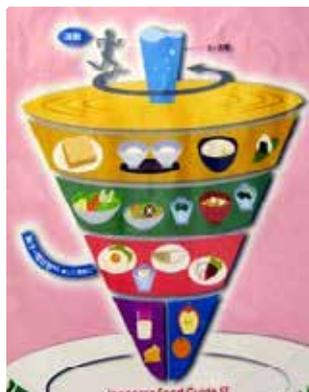
In diesem Workshop soll gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen eingegangen werden, daher sind eigene Erfahrungen und Fragen ausdrücklich willkommen!

Monica Dirnberger: Teilstudium Medizin, diplomierte Ernährungsberaterin, Schwerpunkte ganzheitliche/typgerechte Ernährung, Ayurveda, TCM, Würz- und Heilkräuter.

Seit 2001 eigene Praxis. Vorträge und Workshops an Schulen, Universitäten und bei Tagungen. Einige Beiträge für Patientenmagazine und medizinische Fachzeitschriften.

Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin seit 2010  
Sängerin (Jazz, Chanson). Workshops und Privatunterricht u.a. bei Ines Reiger, Carole Alston, Agnes Heginger, kleinere Gigs, viele Sessions :)

Studienberatung Anglistik Uni Wien





**Carmen  
Gaggl**  
Klagenfurt

carmen\_gaggl@yahoo.de



Workshop  
Sa, 9.00 Uhr

## **Workshop Musikkinesiologie** **Carmen Gaggl**

Körperliche und Mentale Gesundheitsvorsorge im Musikerberuf.

Musizieren macht Freude, ist jedoch auch eine Menge Arbeit! Gerade beim Lernen von Musikstücken wird man auf vielen Ebenen stark gefordert. Ein befreites Üben ist oft nicht mehr möglich, wenn Zeitdruck oder Konzentrationsschwächen aufkommen. Dabei ist unser Körper selbst DAS Instrument, auf dem wir täglich spielen! Er muss vorher fit sein, bevor wir ihm Höchstleistungen wie Musizieren abverlangen können. Deshalb ist die Verbindung von Körperübungen, Mentaltraining und Instrumentalspiel sinnvoll.

Diese Fortbildung soll ein Anstoß dazu sein und wertvolle Impulse zur Verbesserung der musikalischen Lern- und Ausdrucksfähigkeit setzen. Durch musikkinesiologische Übungen, lernen wir unsere Schüler:innen und uns selbst mental auf Herausforderungen wie Vorspielabende, Wettbewerbe, Elterngespräche, etc. vorzubereiten und aktiv gegen eventuelle Auftrittsangst vorzugehen.

Carmen Gaggl studierte Hackbrett/Pädagogik an der Anton-Bruckner-Privatuniversität (ABPU) in Linz bei Karlheinz Schickhaus und Elisabeth Seitz, dabei Spezialisierung auf Salterio (Barockhackbrett) und Kulturmanagement. Seit 2009 unterrichtet sie in den Musikschulen des Landes Kärnten, 2014-2021 ebenda zusätzlich Fachkoordination Hackbrett/Harfe/Zither.

Neben der Praxis großes Interesse an wissenschaftlichen Arbeitsfeldern mit Schwerpunkt Hackbrettforschung, daher parallel dazu Doktorat an der Universität Wien (Historische Musikwissenschaft). Internationale Konzerttätigkeit im Gebiet der Alten Musik, u.a. mit »L'Arpeggiata« (Ltg. Christina Pluhar, Paris) und »Holland Baroque« (Ltg. Judith Steenbrink, Amsterdam) sowie Workshop- und Coaching-Tätigkeit als Musikkinesiologie-Practitioner©. Trägerin mehrerer Preise und Auszeichnungen (u.a. Leistungsstipendien der KUG Graz sowie der APBU Linz, Förderungspreis des Landes Kärnten für Volkskultur).

2017-2021 Hackbrettprofessuren an der Anton-Bruckner-Privatuniversität Linz, am Kärntner Landeskonservatorium und am Konservatorium Graz.



**Joanna  
Kaniewska-Eröd**

Wien

joannakaniewska@yahoo.com



Workshop  
Sa, 9.00 Uhr

## **Bühnenfit – Fertig – Los! Mental-Körperliche Resilienz im Rampenlicht** Joanna Kaniewska-Eröd

Bühne. Auftritt. Aufregung und Freude. Unsicherheit und Zweifel. Kunst. Lampenfieber. Klangfluss. Schmerz. Glück. Erschöpfung. Erfüllung...

Kennt Ihr all diese unterschiedlichen Gefühle und Erlebnisse auf der Bühne?

Wie wäre es, wenn man die eigene körperlich-mentale Widerstandsfähigkeit auf ein anderes Level heben könnte, um eine souveräne Peak-Performance ausleben zu können?

Vielleicht habt Ihr keine Zeit für solchen Schnickschnack, weil man ja „noch mehr“ üben sollte... Verstehe ich gut, habe ich lange auch so gemacht. Aber wenn man sich das Leben mit nur wenigen Tricks und Hacks vor einem Konzert leichter machen könnte...?

Der Workshop richtet sich an Künstler:innen, Pädagog:innen, Vortragende und alle, die im Rampenlicht stehen. Das Thema umfasst die körperlich-mentale Vorbereitung unmittelbar vor einem Auftritt. Es wird vermittelt, wie man Körper und Geist optimal unterstützen kann, Lampenfieber in den Griff bekommt und seine Stärken stärkt, damit die gewünschten Leistungen leichter abrufbar werden, unsere Persönlichkeit sich vielfältiger entwickelt und das eigene Potential sich kreativer entfalten kann.

Ideen und Übungsvorschläge aus den Bereichen Körperarbeit und Mentaltraining werden präsentiert und in der Praxis ausprobiert, dabei werden Themen wie vital & mental Boost, körperliche & mentale Balance, Vision & Intention und Bühnenpräsenz behandelt.

Die Teilnehmer:innen werden eingeladen, sich aus diesem reichen Werkzeugkasten ihre individuelle Bühnenroutine zusammenstellen, um den Umgang mit mentalen und körperlichen Herausforderungen zu verbessern und Freiheit und Energie für den Auftritt zu gewinnen.

Viel Spaß!

Joanna Kaniewska-Eröd schloss ihre Master- und Doktoratsstudien an den Musikunis Warschau und Wien mit Auszeichnung ab. Ihre Konzerttätigkeit führte sie auf fast alle Kontinente. Seit 2020 unterrichtet sie an der F. Nowowiejski Musikakademie in Bydgoszcz (Polen). Als Dozentin (Violine, Kammermusik, Körperarbeit&Mentaltraining) ist sie auch bei internationalen Musik-Meisterkursen tätig.

Im Rahmen ihrer Unterrichtstätigkeit setzt sie sich mit dem Bereich von Körperarbeit und Mentaltraining aktiv auseinander. Qualifikationen dafür bekam sie u.a. im Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie (MDW Wien), Ausbildung zur Mentaltrainerin mit international anerkannter Zertifizierung (IfMES) und vielen anderen Fortbildungskursen.

Es ist ihr Anliegen, Studierende auf ihr körperliches und mentales Bewusstsein zu sensibilisieren und ihnen zu helfen, ihr Wissen und Können in diesem Bereich aufzubauen, praktisch anzuwenden und zu meistern, damit sie souveräner mit den Herausforderungen des Musiker:innen-Alltags umgehen könnten.





**Hedi  
Milek**  
Wien

hedi.milek@musicmagic.at



Workshop  
Sa, 9.00 Uhr

## **Harmonie im Nervensystem** **Hedi Milek**

Wer kennt es nicht vor Auftritten auf der Bühne? - Herzklopfen, flache Atmung, Zittern...

Wieviel Erregung steigert meine Leistung, und wann hemmt sie mich?

Was tun, wenn die Balance zwischen Aktivierung und Regeneration in unserem vegetativen Nervensystem in Disharmonie gerät?

Um psychomental gesund zu bleiben, den wunderbaren Zustand des Wohlbefindens beim Musizieren zu erleben, braucht es Harmonie im Nervensystem.

Sympathikus und Parasympathikus können mit ihren unterschiedlichen Arbeitsweisen ein wertvolles Team sein. Eine individuelle Analyse kann uns helfen zu verstehen, wie wir unser Nervensystem nähren und effizient nutzen können.

Viele praktische Übungen inspirieren und geben Anregung, unsere Resilienz zu stärken.

Hedi Milek, Klavierpädagogin, Suggestopädin, Mentaltrainerin nach dem Orloff-System, Resonanz® Practitioner/ Kinder und- Jugendcoach, Dipl. Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin der Franklin-Methode®, Musikphysiologin, Auftritts- und Mentalcoaching.

Für Berufsmusiker:innen wie für Studierende mit Schwerpunkt Vorbereitung auf Probespiele und Wettbewerbe, Referentin für Weiterbildungen in den Musikschulwerken.

Seit 2012 Lehrbeauftragte, seit 2015 „Senior lecturer“ an der mdw im Wahlfach „Konzentrationspraxis“ und „Teamenteaching/Bewegungspädagogisch unterstützter künstlerischer Einzelunterricht“





**Helene  
Roitinger**  
Weibern

info@eutonie-angebot.at  
www.eutonie-angebot.at



Workshop  
Sa, 9.00 Uhr

## **Lebendig, leicht und kraftvoll musizieren** **Helene Roitinger**

Die Eutonie Gerda Alexander zeigt uns einen kreativen Weg zu einem freien, durchlässigen und erfüllten Musiziererlebnis. Mittels leicht in den Überalltag integrierbaren Bewegungsgrundsätzen und Übungen kann eine durchlässige Aufrichtung in Kontakt mit dem Instrument, verbunden mit ökonomischen Spielbewegungen und einer vertieften authentischen Interpretation gelingen.

In der Bodenarbeit erfahren Sie im Workshop:

- \* Tiefgehende Verbundenheit mit dem Boden und Ihrem Körper.
- \* Die faszinierende Wirkung minimaler körperlicher Anstrengung auf Leichtigkeit in der Bewegung.
- \* Wohltuenden Innenraum für einen frei fließenden Atem.

1959 wurde die Eutonie erstmalig beim internationalen Kongress für Entspannung und natürliche Bewegung in Kopenhagen von der Begründerin Gerda Alexander der Öffentlichkeit präsentiert. Das Wort "Eutonie" ist abgeleitet aus den griechischen Wurzeln "eu" - wohl, gut, harmonisch und "tonos" - Spannung. Gerda Alexander hat diesen Begriff der Wohlspannung geprägt, um die Wirkung ihrer Körperarbeit auf den menschlichen Organismus zum Ausdruck zu bringen. So wie Musiker:innen ihr Instrument stimmen müssen, um Wohlklang zu erreichen, so ist es mit den einfachen und vielfältigen Übungen in Ruhe und Bewegung möglich, Ihren Körper in eine angemessene Spannung (Stimmung) zu versetzen und ideal auf das Musizieren eingestellt zu sein. Erfahren Sie Ihren Körper, seine Bedürfnisse, seine Strukturen und Gesetzmäßigkeiten, seine Begabungen und seine ganz persönlichen Besonderheiten.

Durch das organische Zusammenspiel von Körper, Instrument und Umwelt steht einer erfolgreichen Zukunft hinsichtlich Leistungsoptimierung, Stressbewältigung und einem gelungenen Musizieren eine solide Basis zur Verfügung.

Helene Roitinger, Instrumentalpädagogin (Violoncello), Eutonistin G.A., Systemische Supervision und Coaching, ist Initiatorin und Leiterin der Eutonie-Akademie Österreich ([www.eutonie-akademie.at](http://www.eutonie-akademie.at)) sowie der Eutonie-Ausbildung in Österreich. Sie studierte Musik am Brucknerkonservatorium Linz (IGP für Violoncello/EMP), Abschluss 1996. Weiterführende Studien führten sie zu Bernhard Walchshofer (Linz) und Susanna Ehn-Riebl (Salzburg). Ihre Begegnung mit der Eutonie G.A. mündete in die Eutonie-Ausbildung in Offenburg, welche sie 2006 erfolgreich abschloss.

Ihr Erfahrungsschatz in der Körper-Arbeit mit Musikern gründet sich auf eine langjährige Unterrichtspraxis (seit 1995) im OÖ Landesmusikschulwerk für Cello sowie den vielschichtigen Arbeitsbereichen mit der Eutonie G.A. in freier Praxis. Aktuell ist sie mit dem Aufbau der Fachgruppe für Musikphysiologie im OÖ Landesmusikschulwerk beauftragt.





**Paul  
Jiménez**  
Graz

paul.jimenez@uni-graz.at



Keynote  
Sa, 10.00 Uhr

## **Zuhören - der Schlüssel zu den Menschen** **Paul Jiménez**

Musik lebt vom Hören, dem bewussten Erleben des musikalischen Austausches und hat damit genau den Schlüssel, den wir in der Psychologie als zentralen Kern immer wieder finden: Das Miteinander der Menschen benötigt die feinen Töne des aktiven Zuhörens. Unter dem Konzept des "Listenings" finden sich viele spannende Ergebnisse der aktuellen empirischen Forschung.

Deutlich belegt werden kann, dass Führungskräfte, die ein aktives, empathisches Zuhören pflegen, eine gute und unterstützende Arbeitsumgebung schaffen können. In unserer Forschung zu gesundheitsförderlicher Führung wird deutlich, dass offene, achtsame Führungskräfte genau diese Verhaltensweisen zeigen und deren Mitarbeiter:innen nicht nur eine höhere Arbeitszufriedenheit aufweisen, sondern auch eine stärkere Bindung zum Unternehmen erleben. In dem Vortrag sollen die Kernkonzepte der gesundheitsförderlichen, wertschätzenden Führung mit dem Blick auf die Rolle des aktiven Zuhörens dargestellt werden.

Paulino Jimenez ist zertifizierter Arbeits- und Organisationspsychologe, lehrt und forscht an der Universität Graz zu Motivation, Arbeitszufriedenheit, arbeitsbezogenen Belastungen und Ressourcen und besonders gesundheitsförderlicher Führung und Betrieblicher Gesundheitsförderung/-management. Praxisbezug und -relevanz sind dabei stets wichtige Faktoren, um anwendungsorientiert nachhaltige Ergebnisse zu erreichen.

Forschungsergebnisse sind dabei auch viele für die Praxis entwickelte Instrumente und Testentwicklungen (z.B. zu Erholung-Beanspruchung, der Belastungserhebungsfragebogen OrgFit u.a.). Er ist Mitglied vieler wissenschaftlicher Vereine, für den Berufsverband der österreichischen PsychologInnen (BÖP) auch als Delegierter für internationale Komitees tätig und in der Normung im Austrian Standards Institute (ASI) mitwirkend.

Paulino Jiménez ist seit über 35 Jahren aktiv in der Praxis mit Beratung von Unternehmen im Bereich der Organisations- und Personalentwicklung.





**Mona Smale**

Graz

[musik@monasmale.at](mailto:musik@monasmale.at)

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



Vortrag  
Sa, 10.30 Uhr

## Musikphysiologie im WWW - Vorstellung der beiden YouTube Kanäle 'Musicphysio' und 'PrimaFit'

**Mona Smale; Alexandra Türk-Espitalier, Hedwig Milek, Hanna Keßeler, Joanna Kaniewska-Eröd, Matthias Bertsch**

Zwei unterschiedliche Ansätze mit unterschiedlichen Zielgruppen, die beide die Verbreitung von „Musiker:innengesundheit“ im WWW zum Ziel haben, stellen sich vor:

### 1.) Tuerk-Espitalier Musicphysio

Der Kanal "Tuerk-Espitalier Musicphysio" richtet sich an eine internationale Zielgruppe aus Profi- und Amateurmusiker:innen. Die Videos sind hauptsächlich in englischer Sprache gedreht und sind thematisch in drei Playlists aufgeteilt.

Die Playlist "Musicphysio from A to Z" behandelt musikphysiologische Grundlagenthemen wie Lampenfieber, Überlastungssyndrome oder Haltungsfehler. Es ist eine Inforeihe mit kurzen Videos mit edukativem Charakter, gedacht vor allem für Musiker:innen, denen das Fach Musikphysiologie nicht in ihrem Heimatland zur Verfügung steht.

In der Playlist „Musicians in Motion“ werden praktische Übungen aus dem gleichnamigen Buch gezeigt. Die Playlist „Music Physio Mix“ präsentiert Verschiedenes – von allgemeinen praktischen Übungen über flöten spezifische Themen bis zu Interviews und Kongressveranstaltungen.

► [www.youtube.com/c/TuerkEspitalierMusicphysio](http://www.youtube.com/c/TuerkEspitalierMusicphysio)

### 2.) PrimaFit:

PrimaFit, der „junge“ youtube Kanal, entstand aus meiner Idee heraus, jungen Musizierenden die Thematik eines „gesunden und freudvollen Musizierens“ näherzubringen und sie dafür zu motivieren. Die Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung sowie Aktivierung sind primär an die Zielgruppe junger Teenager im deutschsprachigen Raum angepasst.

Dies spiegelt sich unter anderem in der Auswahl der Übungen, dem Aufbau, der Präsentation, der Wortwahl sowie der graphischen Aufbereitung wider. Zu den Einzelübungen sowie Sets, bestehend aus je 5 Einzelübungen, gelangt man auch mittels QR-Code. Nach der Entstehung des ersten PrimaFit Videos formierte sich ein Team aus Expert:innen der Arbeitsgruppe Musikphysiologie der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin, um diese Videos zu produzieren.

Team: Mona Smale, Hedwig Milek, Hanna Keßeler, Matthias Bertsch, Joanna Kaniewska-Eröd

► [www.youtube.com/c/PrimaFit-OeGfMM](http://www.youtube.com/c/PrimaFit-OeGfMM)



Dr. MMag. Mona Smale studierte Instrumentalpädagogik und Konzertfach Harfe in Graz und London (PGDipTCL) und dissertierte am Institut für Wertungsforschung und Musikästhetik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz. Sie unterrichtete u.a. am Trinity College of Music in London, lehrte und forschte an der Kunstuniversität Graz und unterrichtet derzeit an der Musikschule Kalsdorf bei Graz Harfe, Musikphysiologie und Musikvermittlung. Seit 2005 substituiert sie im Grazer Philharmonischen Orchester. Der Schwerpunkt ihrer wissenschaftlichen Arbeit liegt u.a. im Bereich des „Modifizierten Instrumentalunterrichts“ an der Schnittstelle von Musik und Medizin. Sie gehört zu den ersten Absolvent:innen des Universitätslehrgangs für Musikphysiologie an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Neben Workshops und Fortbildungsveranstaltungen arbeitet sie auch in Form von Einzelsitzungen im Bereich der Musikphysiologie. Seit Herbst 2020 ist sie im Vorstand der ÖGfMM.

Dr. Alexandra Türk-Espitalier, MSc, ist Flötistin, Physiotherapeutin und Senior Lecturer für Musikphysiologie an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien (mdw) sowie Leiterin des dortigen Universitären Zertifizierungslehrgangs Musikphysiologie.





**Saleh Siddiq**  
Wien

saleh.siddiq@univie.ac.at



Vortrag  
Sa, 10.45 Uhr

## **Safer Music – Blasen nur mit Überzieher. Zum Einfluss von Aerosolfiltern auf den Klang von Blechblasinstrumenten**

**Saleh Siddiq; Christoph Reuter, Isabella Czedik-Eysenberg und Matthias Eder**

COVID-19 wird v.a. über Tröpfchen oder Aerosole verbreitet (Meselson 2020). Während der aktuellen Pandemie standen besonders zu Beginn auch Blasinstrumente unter Beobachtung. Zwar blasen sie keine Tröpfchen aus, dennoch emittieren sie auch Aerosole (Becher et al. 2020; Schwalje/Hoffmann 2020). Als Gegenmaßnahme wurden u.a. Aerosolfilter aus Zellulose vorgeschlagen (Becher et al. 2020). Potentielle Einflüsse auf den Klang der Musikinstrumente fanden dabei allerdings kaum Beachtung.

Es stellen sich folglich zwei Fragen: (1) Haben Aerosolfilter einen nennenswerten Einfluss auf die Klangfarbe von Musikinstrumenten? (2) Wie beeinflussen Aerosolfilter die Abstrahlcharakteristik von Musikinstrumenten?

Fünf Instrumente (Flöte, Horn, Posaune, Trompete, Tuba) wurden in drei „Registern“ (tief/mittel/hoch), je zwei Dynamikstufen (pp/ff) und zwei Bedingungen (mit/ohne Filter) getestet. Die Gesamtbewertungen aller Klänge durch eine Gruppe naiver Proband\*innen wurde mittels t-Test verglichen. Das Abstrahlverhalten wurde mittels akustischer Kamera aufgezeichnet, um den Einfluss der Filter auf die Abstrahlung erkennbar zu machen.

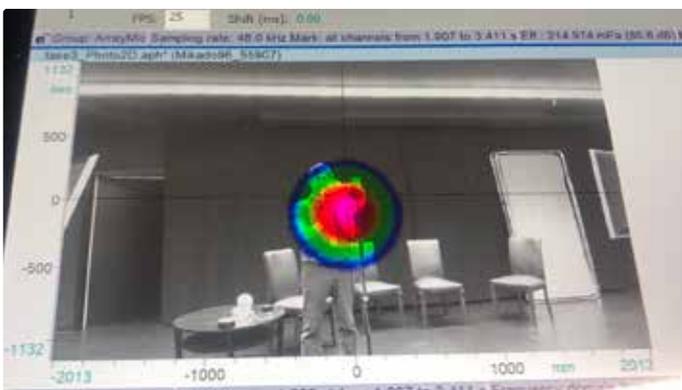
Low-Level-Audiomerkmale wurden extrahiert und analysiert, um die ausschlaggebenden akustischen Eigenschaften zu identifizieren. Ein Filter hatte kaum Einfluss auf die Klangbewertungen, was auch die spektralen Audiomerkmale bestätigen. Erst bei zwei Filtern ist der Filtereinfluss signifikant. Insgesamt wurde die Intonation stärker beeinflusst als der Klang selbst. Die Unterschiede in der Schallabstrahlung waren minimal.

### Literatur:

- Becher, L. et al. (2020). Einsatz von Filtern zur Reduktion der Ausbreitung der Atemluft beim Spielen von Blasinstrumenten und beim Singen während der COVID-19 Pandemie. Universität Weimar.
- Meselson, M. (2020). Droplets and Aerosols in the Transmission of SARS-CoV-2. The New England Journal of Medicine, 382(21), 2063.
- Schwalje, A.; Hoffmann, H. (2020). Wind Musicians' Risk Assessment in the Time of COVID-19. Iowa Head and neck protocols.

Saleh Siddiq ist seit 2019 Universitätsassistent im Bereich Systematische Musikwissenschaft am Institut für Musikwissenschaft der Universität Wien und promoviert über die Psychoakustik musikalischer Klangfarben. Er studierte Musikwissenschaft in Wien und schloss mit Schwerpunkt auf Gehörphysiologie und Psychoakustik ab. Seither forscht und lehrt er regelmäßig auf dem Gebiet der Psychoakustik und Musikpsychologie.

Von 2015 bis 2018 war er am Institut für Wiener Klangstil (IWK, MDW) tätig. Von 2016 bis 2018 war er bereits am Institut für Musikwissenschaft im Rahmen eines Forschungsprojekts zur Wahrnehmung von musikalischen Klangfarben beschäftigt. Seit 2016 lehrt er (Psycho-) Akustik an der Optometrie und Hörakustik Initiative (OHI) sowie der Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien (MUKLiteratur).





**Heike  
Schemmann**

Osnabrück (D)

[h.schemmann@hs-osnabrueck.de](mailto:h.schemmann@hs-osnabrueck.de)

[www.hs-osnabrueck.de/rose/](http://www.hs-osnabrueck.de/rose/)



Vortrag  
Sa, 11.00 Uhr

## **Standardisiertes Protokoll zur subjektiven Untersuchung darstellender Künstler:innen mit muskuloskelettalen Beschwerden**

**Heike Schemmann; Florian Avermann und Christoff Zalpour**

Hintergrund: Muskuloskelettale Probleme sind bei darstellenden Künstler:innen (dK) weit verbreitet und auf die besonderen Anforderungen des Instrumentalspiels, Singens oder Tanzens und andere Faktoren zurückzuführen. Um ein physiotherapeutisches Management für dK anbieten zu können, sind Informationen über die Lokalisation, die Art und das Verhalten der Beschwerden, die darstellende Kunst, die individuellen Anforderungen und beitragende Faktoren wichtig. Die hier beschriebene subjektive Untersuchung (SU) ist Teil des Beurteilungsprozesses muskuloskelettaler Probleme in einem künstlerspezifischen Referenzlabor und bildet die Grundlage für den Clinical Reasoning Prozess und die Hypothesenbildung für die folgende klinische Untersuchung und anschließende biomechanische Analyse.

Ziel: Entwicklung eines standardisierten Protokolls für eine individuelle SU von dK mit muskuloskelettalen Problemen, das sowohl standardisierte Fragebögen als auch ein persönliches Gespräch zwischen Künstler:in und Physiotherapeut:in umfasst. Die Ergebnisse aus beiden Teilen der Untersuchung werden zusammengeführt, um so möglichst viele relevante Informationen über den individuellen muskuloskelettalen Gesundheitszustand zu sammeln.

Methoden: Zum einen wurden standardisierte validierte Fragebögen in deutscher Sprache zu künstlerspezifischen Beschwerden, Schmerzverhalten und Beschwerden je Körperregion recherchiert und ausgewählt. Zum anderen wurde eine übliche physiotherapeutische SU verwendet, die die relevanten Fragen zu muskuloskelettalen Problemen beinhaltet. Auf Basis einer Literaturrecherche und der Expertise der Forschungsgruppe wurde sie durch spezifische Fragen mit Bezug zum Instrumentalspiel, Singen und Tanzen ergänzt.

Ergebnisse: In der Fragebogen-basierten Anamnese wurden die ausgewählten Assessments zu einer Onlinebefragung zusammengestellt, die ortsungebunden bearbeitet werden kann. Die Interview-basierte Anamnese wurde vom Maitland-Konzept und dem Musculoskeletal Clinical Translation Framework von Mitchell et al. abgeleitet. Die künstlerspezifischen Fragen beziehen sich u.a. auf die Art und Ausübung der darstellenden Kunst und ihre spezifischen Anforderungen sowie auf körperliche und psychosoziale beitragende Faktoren. Durch beide Abschnitte der SU führen individuelle Pfade, so dass irrelevante Fragen je nach Art der muskuloskelettalen Probleme und der vom einzelnen dK ausgeübten Kunst übersprungen werden. Schlussfolgerungen: Das hier vorgestellte Protokoll der SU ermöglicht eine umfangreiche standardisierte Anamnese für dK mit muskuloskelettalen Problemen. Ein Pretest des Protokolls wird derzeit in einer speziellen physiotherapeutischen Sprechstunde für dK durchgeführt.

Heike Schemmann ist Physiotherapeutin und Manualtherapeutin und hat einen Bachelor- und Masterabschluss in Physiotherapie. Sie hat sich auf die Untersuchung und Behandlung muskuloskelettaler Probleme bei Instrumentalist:innen und Sänger:innen in der Forschung, Praxis und Lehre spezialisiert. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Osnabrück u.a. im Projekt "RefLabPerform: Referenzlabor zur Beurteilung von neuromuskuloskelettalen Erkrankungen bei darstellenden Künstlern" und arbeitet therapeutisch mit darstellenden Künstler:innen im Institut für angewandte Physiotherapie Osnabrück (INAP/O). Zudem unterrichtet sie Instrumentalist:innen und Sänger:innen im Bereich Musikphysiologie und gesunde Performance.

Die Autor:innen danken Camilla Kapitza (M.Sc. OMPT, PhD cand.) und Inga Hesse (B.Sc. PT, M.Sc. OMPT cand.) für die fachliche Beratung und Unterstützung bei der Ausarbeitung.

<https://www.inapo-osnabrueck.de/leistungen/musikersprechstunde>

<https://www.hs-osnabrueck.de/reflabperform>





## Arbeitsgruppe Musikpsychologie und -Coaching

ÖGfMM

angela.bueche@gmail.com

[oegfmm.at/arbeitsgruppen/ag-musikpsychologie-coaching](http://oegfmm.at/arbeitsgruppen/ag-musikpsychologie-coaching)



Vortrag  
Sa, 11.15 Uhr

### **Künstler:in sein und immer wieder werden: Von der Kunst, das Leben zu meistern. Was ist Musikpsychologie und -Coaching und was wird dadurch ermöglicht?**

**Arbeitsgruppe Musikpsychologie und -Coaching; Angela Büche, Simone Spangler, Angelika Suppan, Michaela Moratelli, Rita Eichlehner**

Musiker\*innen und andere Künstler\*innen werden fachlich hervorragend ausgebildet. Es wird von ihnen erwartet, dass sie ein Leben lang auf sehr hohem Niveau performen. Der Aufbau einer Karriere wird allerdings oft dem Zufall überlassen. Ebenso der Umgang mit Lampenfieber, Krisen und Misserfolg. Während gezielte Persönlichkeitsentwicklung in anderen Bereichen mit ähnlich hoher Leistungsbelastung State of the Art ist (Sport, Wirtschaft), wird dies hierzulande von Künstler\*innen oft erst in Anspruch genommen, wenn die Probleme schon weh tun oder die Karriere ernsthaft in Gefahr ist.

Mitglieder der Arbeitsgruppe Musikpsychologie und -Coaching der ÖGfMM geben in diesem Vortrag einen Überblick über die Themen, die in der Beratung mit Künstler\*innen häufig aufkommen. Zudem wird das Fenster in die Musikpsychologie geöffnet. Es werden am Beispiel vom Immunsystem Studienergebnisse präsentiert, die den aktiven oder passiven Einfluss von Musik aufs Immunsystem untersuchen.

Ein Exkurs in die Motivationspsychologie verdeutlicht, welche Chancen die Förderung von Selbstbestimmung für Performanz und Gesundheit bereits während der Phase der künstlerischen Ausbildung bieten kann.

Das Publikum wird eingeladen, kleine Kostproben von hilfreichen Interventionen gleich selbst unter der Leitung der Referentinnen auszuprobieren.

Angela Büche MSc., Österreich/Schweiz, ist akademische Coach, Supervisorin und Mediatorin in eigener Praxis in Salzburg/Wien. Ihren heutigen Beruf baut sie auf 30 Jahre Tätigkeit als professionelle Cellistin auf. Als Dozentin und Beraterin sind ihr besonders achtsames Selbstmanagement, Positive Leadership und Teamentwicklung ein Anliegen. Website: [www.stimmig-leben.com](http://www.stimmig-leben.com)

M.A. Simone Spangler: Studium der Musik, des Sports und der Psychologie. Musik- und sportpsychologische Betreuung sowie systemische Beratung, Instrumentalpädagogin, Konzert- und Workshoptätigkeit, Universitätsdozentin bei LMU München und DHGS (Musik und Sport). Kontakt: [info@simonespangler.com](mailto:info@simonespangler.com)

Mag. Angelika Suppan: Studium der Psychologie, Fachrichtung Musikpsychologie. Verschiedene Tätigkeiten im medizinischen Bereich, u. a. psychologische Studien im Geriatriezentrum Hietzing, Beratung in einer Kinderwunschambulanz, Medizinjournalismus etc. Ab 2015 eigene mobile Musikschule und seither Klavierpädagogin in Wien und Tirol. Kontakt: [angelika.suppan@gmx.net](mailto:angelika.suppan@gmx.net)

Michaela Moratelli: Studium der Psychologie. Psychotherapeutische Praxis in Wien mit Schwerpunkt Katathym Imaginative Psychotherapie, Autogene Psychotherapie, Integrative Bewegte Traumatherapie, Eye Movement Integration. Seminartätigkeit. Kontakt: [michaela.moratelli@chello.at](mailto:michaela.moratelli@chello.at)

Mag. Rita Eichlehner: Studium der Psychologie, Klinische- und Gesundheitspsychologin, zertifiziert in Klinischer Hypnose nach M. Erickson und PEP nach M. Bohne, Gesangsausbildung, Vortrags- und Workshoptätigkeit in freier Praxis in Baden und Linz. Kontakt: [praxis@eichlehner.at](mailto:praxis@eichlehner.at)





**ÖGfMM**  
**Round Table 'Tacheles reden'**

oegfmm@gmx.at



Roundtable  
Sa, 12.00 Uhr

**„LIVE is LIFE“ - „Lebenslanges gesundes & freudvolles Musizieren“**

**ÖGfMM Round Table 'Tacheles reden'; Constanze Wimmer, Eduard Lanner, Jan Jachmann, Günter Grasmuck, Mona Smale, Matthias Bertsch**

- ▶ Wie schafft man den Umgang mit mentalen und körperlichen Herausforderungen ein Leben lang?
- ▶ Wo liegen die Probleme bei Studierenden und ausführenden Künstler:innen im Alltag?
- ▶ Welche gesundheitlichen Aspekte in der musikpädagogischen Ausbildung sollten an der KUG bzw. allgemein in der Steiermark stärker fokussiert werden?
- ▶ Welche Kooperationen, Netzwerke und institutionellen Verankerungen im Bereich Musikphysiologie sollten (müssen) entwickelt bzw. gestärkt werden?

-----  
IM GESPRÄCH:

Univ.Prof. Mag. Dr. Constanze Wimmer  
Vize-Rektorin für Lehre und Internationales  
Kunstuniversität Graz

Direktor Mag. Eduard Lanner  
Künstlerisch-pädagogischer Leiter  
Johann-Joseph-Fux Konservatorium

Univ.Prof. Dr.phil. Jan Jachmann  
Professor für Instrumental(Gesangs-)pädagogik (IGP)  
Kunstuniversität Graz

Prof. Günter Grasmuck  
Schlagzeuger bei Opus & und ehem. Musikschule Deutschlandsberg

Dr. MMag. Mona Smale, PGDipTCL, CAS MP  
Live is Life - Tagungsleiterin, Geschäftsführerin der ÖGfMM  
Harfenistin, Instrumentalpädagogin, Musikphysiologin

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Matthias Bertsch  
Präsident der Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin  
Universität für Musik u. darst. Kunst Wien - Abt. Musikphysiologie





**Coretta  
Kurth**  
Wien

kurth@mdw.ac.at  
www.corettakurth.at



Workshop  
Sa, 14.15 Uhr

## **Was tue ich mit der Nervosität vor dem großen Tag? Coretta Kurth**

Was passiert bei Lampenfieber?  
Welche Übungen helfen gegen starke Nervosität?  
Wie kann ich auf der Bühne konzentriert und präsent bleiben?  
Wie behalte ich meine Freude am täglichen Üben und Spielen?  
Wie übe ich mir Sicherheit statt Unsicherheit ein?

Diese und zusätzliche individuelle Fragen können sehr gerne besprochen werden.

In dem Workshop schauen wir uns verschiedene praktische Übungen aus dem Mentaltraining, der Achtsamkeits- und Ressourcenarbeit und aus der Musikphysiologie zu obengenannten Themen an und besprechen, welche Schritte individuell sinnvoll sein können, um von der Auftrittsangst zu einer Freude auf den Auftritt zu kommen.

Auch für Lehrende können die Skills, die wir bei diesem Workshop erlernen, interessant sein, um sie an ihre Schüler:innen und Student:innen weiterzugeben.

Bitte bequeme Kleidung tragen, so dass Sie sich gut bewegen können.  
Bitte bringen Sie auch etwas zu schreiben mit.

Coretta Kurth ist Senior Lecturer an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien im Fach Musikphysiologie und unterrichtet Atem- und Körperarbeit, Konzentrationspraxis, Probespieltraining und Auftrittscoaching.

Sie sang, 1997-2001 in Köln lebend, in verschiedenen Formationen vom Duo bis zur Big Band und leitete eine Jazzgesangsklasse sowie diverse Ensembles und einen Jazzchor an der "Offenen Jazzhausschule Köln".

Ende 2001 zog sie nach Wien, wo sie die a-cappella Gruppe Velvet Voices gründete, mit der sie 10 Jahre internationale Konzerttätigkeit, Theaterauftritte, zahlreiche CD Produktionen, TV- und Rundfunkkonzerte gestaltete. Außerdem hat sie mehrere musikalische Projekte, siehe [www.corettakurth.at](http://www.corettakurth.at). Coretta hat ihr eigenes Label, Coretta Kurth Records, in der die Kinderlieder CD Reihe „Klassische Kinderlieder“ erschienen ist.

Sie gibt Fortbildungen für Musiker:innen und Schauspieler:innen an Musikhochschulen, Universitäten, Musikschulen und auf Kursen in Deutschland und Österreich.

Coretta Kurth ist u.a. Yogalehrerin, Mentaltrainerin, Craniosacraltherapeutin und unterrichtete 12 Jahre an der Musikschule der Stadt Wien Musical- und Jazzgesang.





**Marija Podnar**  
Wien

[marija.podnar.music@gmail.com](mailto:marija.podnar.music@gmail.com)



Workshop  
Sa, 14.15 Uhr

## **Physiotherapeutischer 'Glücks-Plan' für das Wohlbefinden Marija Podnar**

Die Körperhaltung hat Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden, Emotionalität und Resilienz, wobei auch die allgemeinen Lebensumstände den Körper modellieren können.

Bildschirmarbeit, langes häufiges Üben und Lernen, allgemeiner Bewegungsmangel, Konkurrenz- und Leistungsdruck können bewiesenermaßen bei manchen Menschen körperliche und/oder emotionale Beschwerden auslösen. Diese können sich als Müdigkeit, Reizbarkeit, Trockenheit der Augen, Überlastungen von aktiven und passiven Strukturen des Bewegungsapparates, Muskelverhärtungen und Verspannungen, Verklebungen der Faszien, Verminderung des Bewegungsspielraums von Gelenken und Muskeln uvm. manifestieren, was im Laufe der Zeit auch zu Schmerzen bzw. anderen Beeinträchtigungen führen kann. Künstler\*innen und Wissenschaftler\*innen sind dabei keine Ausnahme.

In diesem Workshop möchte ich Sie dazu inspirieren, selbst aktiv für Ihr allgemeines Wohlbefinden zu sorgen. Mit überall anwendbaren und sorgfältig vorbereiteten kleinen Bewegungen kann Ihre Studium-Work-Life-Balance, welche sich in vielen Lebenssituationen als so wichtig erweist, unterstützt werden. Sie bekommen praktisches Material aus meinem physiotherapeutischen Repertoire an die Hand, mit dem Sie Ihren eigenen „Glücks-Plan“ zum Thema „Innere Haltung wahrnehmen – Entspannung fördern - Balance finden - Leben (er)leben lassen“ für Ihre Zukunft erstellen können. Ich freue mich auf den lebendigen Austausch mit Ihnen.

Marija Podnar ist wissenschaftliche Doktorandin an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien im Fach Systematische Musikwissenschaft - Musikphysiologie bei ao. Univ Prof. Dr. Matthias Bertsch und Prof. Dr. med. Christoff Zalpour (FH Osnabrück). Neben ihrer musikalischen Karriere (Konzertfach- und Pädagogik-Querflötenstudien an der Musikakademie der Universität Zagreb sowie Querflöte und Klavier IGP Bakk.- und Mag.- Studien an der MDW) absolvierte sie Physiotherapiestudien an der Medizinischen Hochschule Zagreb und dem FH Campus Wien. Sie war Preisträgerin mehrerer Querflöten-Wettbewerbe in Kroatien und wurde mit dem „Universität Zagreb Spezial Rektoren Preis“ sowie dem "Würdigungspreis der Stadt Zagreb" ausgezeichnet.

Derzeit arbeitet sie als Physiotherapeutin in Wien und besucht musikmedizinische Fortbildungen (zuletzt in Deutschland und USA) mit dem Ziel, Musiker:innen nachhaltig in der musikphysiologischen Prävention und Rehabilitation zu unterstützen.





**Uta  
von Kameke**

Berlin (D)

uta-von-kameke@gmx.de



Workshop  
Sa, 14.15 Uhr

## Vom tätigen Untätigsein beim Singen

### Uta von Kameke

In meinem Workshop möchte ich dem westlichen Leistungs-Prinzip, dem wir auch beim professionellen Musizieren unterworfen sind, eine Portion Müßiggang anbieten. Dies ist am konsequentesten in der Praxis des taoistischen wu wei erfahrbar. Wu wei bedeutet „nichthandelndes Handeln“. Das Lenken der Aufmerksamkeit wird hierbei zum Handeln, denn indem ich einen Vorgang wahrnehme, beeinflusse ich diesen. Entwicklungen werden dann nicht als Ergebnisse von Taten erlebt, sondern als ineinander übergehende Zustände, die sich durch achtsame Wahrnehmung und behutsame Anstöße verwandeln können.

Man könnte auch sagen: Die eigentliche Arbeit geschieht, wenn wir nichts tun, in der Pause zwischen dem Handeln.

Erarbeiten wir ein Musikstück und geben dabei Raum für wu wei, so liegt der Fokus weniger auf dem Ergebnis als auf dem Weg dorthin. Wir erhalten so die Gelegenheit, uns unmittelbar sensorisch über den Klang mit unserem Tun zu verbinden. Aus „trivialen Maschinen“ werden wieder komplex agierende Menschen, deren Lernen sich aus sich selbst heraus organisiert.

Prozessorientiertes Lernen setzt sich in der Musikpädagogik erst langsam durch. Allerdings gibt es inzwischen verschiedene Pfade, die in diese Richtung führen, wie z.B. Methoden der Körperarbeit, Differenzielles Lernen (Schöllhorn/Widmaier) etc. Das Lichtenberger® Modell nach Gisela Rohmert bildet die Grundlage meiner Unterrichtspraxis. Die hier entwickelte Fragepädagogik stärkt über Fragen nach der sensorischen Wahrnehmung die Beziehung zum eigenen Klang und koppelt so positiv auf die Stimmqualität zurück.

In diesem Workshop kombiniere ich die Lichtenberg®-Arbeit mit dem heilsamen Summen nach Julie Henderson. Wir werden durch Summen – jede:r für sich – Kontakt zu unseren Gewebe-Räumen aufnehmen und darüber sensorisch Beziehung zu unserem Instrument Stimme aufbauen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Uta von Kameke studierte Gesangpädagogik an der Hochschule für Künste Bremen und ist Stimpädagogin nach dem Lichtenberger® Modell. Sie arbeitet als Dozentin für Gesang an der Musikschule Friedrichshain-Kreuzberg und für Stimmbildung an der Lehranstalt für Logopädie am Berliner Bildungscampus Gesundheitsberufe und ist seit 2008 Mitglied der DGfMM. Als Sängerin tritt sie u.a. mit der Pianistin Brigit Streicher (Wien) und mit der Cellistin Marika Gejrot (Berlin) auf. Sie war sechs Mal Künstlerische Leiterin der ‚Ribbecker Sommernacht‘, einem Kulturfestival im Havelland.

In verschiedenen Vorträgen und Publikationen widmet sie sich stimmspezifischen und didaktischen Themen. So z.B.

\* „Prozessorientierte Gesangspädagogik“ Vortrag bei der Berliner Gesangswissenschaftlichen Tagung (Bergewita) 2010

\* „Der Dreck in der Stimme – eine Spurensuche“ in: S. Mieszkowski/S. Nieberle (Hg.): Unlaute. Noise/Geräusch in Kultur, Medien und Wissenschaften seit 1900.transcript-Verlag, Bielefeld 2017



**Judith  
Rudman**

Graz

judith1207@gmx.at



Workshop  
Sa, 14.15 Uhr

## **Somatische Bewegungserfahrung als Basis für lebendigeres Musizieren – Movement Laboratory (Bewegungslabor): „Die Hand“ Judith Rudman**

Lasst uns eintauchen in ein gemeinsames „somatisches musikalisches Bewegungslabor“! In diesem Workshop wollen wir uns dem Potenzial somatischer Bewegungserfahrung als Basis für lebendiges, gesundes Musizieren widmen. Akademisch angeeignete musikalische Techniken am Instrument können manchmal als „erzwungen“ erlebt werden.

Ein tieferes authentisches Empfinden unseres Körpers hat das Potenzial, diese Techniken organischer in das eigene Musizieren zu integrieren. Somit gestaltet sich unser Zugang zur Musik lebendiger und gesundheitsförderlicher. Räume für ein tieferes innerliches Erleben von „Musik an sich“ können eröffnet werden.

Wir werden uns in den 45 Minuten mit einer kleinen Bewegungsexploration der Hand und deren Verbindung zum Schultergürtel befassen.

Mitzubringen sind lediglich Neugierde und Offenheit - sich selbst und anderen gegenüber, die Freude am Erforschen von lebendiger Anatomie/Physiologie am eigenen Körper und eventuell das eigene Instrument zur Vorher-Nachher-Einführung.

Judith Rudman:

- Physiotherapeutin seit 2009 (FH Joanneum Graz: Bachelorarbeit im Bereich MusikerInnen-Medizin)
- Berufliche Erfahrungen in Kur und Rehabilitation mit den Schwerpunkten Pulmologie, Orthopädie/Traumatologie sowie Neurologie/Geriatrie
- 2013 bis 2021 Ausblidung am J.J.-Fux-Konservatorium Graz inklusive Abschlussprüfung im künstlerischen Hauptfach „Klarinette“ bei Arnold Plankensteiner
- Seit 2016 mehrjährige internationale Ausbildung zum Somatic-Movement-Educator nach der Methode des Body-Mind-Centering (R)
- seit November 2021 Ausbildung zur Yoga-Lehrerin an der Yoga-Akademie Austria



**Maria  
Staribacher**

Wien

[maria@mariastaribacher.at](mailto:maria@mariastaribacher.at)

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



Workshop  
Sa, 14.15 Uhr

## **Lästiges Lampenfieber loswerden - So werden Auftrittsängste in Power umgewandelt** **Maria Staribacher**

Starkes Lampenfieber beeinträchtigt nicht nur die Leistung auf der Bühne, sondern auch die Lebensqualität. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt, möchte man als Musiker:in Karriere machen.

Abhilfe ist möglich durch ein abgestimmtes Zusammenspiel von Body, Mind, Emotions und Behavior. Wer weiß, wie Menschen unter Stress funktionieren, kann Symptomen wie Zittern, Atemnot, Schwitzen und Herzrasen leicht entgegenwirken.

Mit gezielten Übungen gelingt es, statt Versagensangst und Nervosität Konzentration, Freude und Flow zu entwickeln. In diesem Vortrag bekommen Sie das nötige Know-how und können gleich mit der Umsetzung beginnen.

Maria Staribacher lebt und arbeitet in Wien als selbständige Profi-Coach für Auftritts-Glück. Die Masterarbeit ihrer Ausbildung zum systemischen Coach schrieb sie über die Bewältigung von Lampenfieber.

Da sie selbst das Thema als junge Schauspielerin sehr gut gekannt hatte, bringt sie Übungen aus ihrer eigenen Praxis und Wissen aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen ein. Ihre Methoden und Techniken sind wissenschaftlich erforscht und hochwirksam.

Ihre Vision ist es, übertriebenes Lampenfieber und belastende Versagensängste aus dem Leben aller Menschen zu verbannen, die sich und ihr Können auf einer Bühne präsentieren wollen.





**Martin  
Riegler**  
Wien

[martin.riegler@refluxordination.at](mailto:martin.riegler@refluxordination.at)  
[www.refluxordination.at](http://www.refluxordination.at)



Keynote  
Sa, 15.20 Uhr

## **Reflux (Sodbrennen, Husten) Management für Künstler:innen (Schauspieler:innen, Musiker:innen)** **Martin Riegler**

Hintergrund: Reflux mit Magen-, Brust- und HNO- Beschwerden betrifft ca. 80% der Bevölkerung. Für Betroffene, welche in sog. Stimmberufen arbeiten oder Blasinstrumente spielen, besitzt Reflux durch Befall des HNO Bereichs sowie des Zwerchfells und der Lungen eine besondere Bedeutung. Methodik: Analyse der rezenten Literatur zu modernem Reflux Management bei Stimmberufen (Sänger:innen, Schauspieler:innen) und Spieler:innen von Blasinstrumenten.

Ergebnisse: Reflux entsteht durch Störung der Funktion des Anti Reflux Ventils im Ausgang der Speiseröhre. Genetische Disposition (schwaches Bindegewebe), Schwangerschaften bei Frauen, Life Style Gewohnheiten (Heben schwerer Lasten, starke körperliche Belastung, ungesundes Essen, Trinken, Alkohol-, Nikotinkonsum), Essstörungen, Übergewicht und Medikamente (Drogen, Schlaftabletten, Psychopharmaka) sowie emotionaler, privater und beruflicher Stress schwächen das Anti Reflux Ventil im Ausgang der Speiseröhre und verstärken dadurch Reflux und Beschwerden. Durch Schwäche des Anti Reflux Ventils im Ausgang der Speiseröhre vermag der Mageninhalt als Gas, Tropfen oder Flüssigkeiten bis in den Hals-Nasen- Ohren- Bereich sowie in die Nebenhöhlen und die Lunge zurückzufließen und dort die entsprechenden Beschwerden zu verursachen (Husten, Heiserkeit, Entzündung der Stimmbänder, Zwerchfell-Schmerzen, Atemnot). Dies beeinträchtigt die Funktion jener Organe, welche in Sprachberufen von fundamentaler Bedeutung sind (Sprechen, Singen, Spielen von Blasinstrumenten). Außerdem werden Zwerchfell, Lunge und Anti Reflux Ventil der Speiseröhre im Rahmen von Sprach- und Singberufen sowie beim Spielen von Blasinstrumenten stark belastet. All das - und der mit solchen Berufen oftmals verbundene ungesunde Lebenswandel (späte, große Mahlzeiten, „Feiern nach der erfolgreichen Premiere“) - begünstigt Reflux.

Modernes Reflux Management inkludiert: Anamnese („Zuhören“), Diagnostik („Hinschauen“) und Therapie („Spielen der Partitur“). Ziel der Abklärung ist es, das Ausmaß der Schwäche des Anti Reflux Ventils im Ausgang der Speiseröhre zu erfassen. Das geschieht mit Gastroskopie (Spiegelung der Speiseröhre) sowie Druck- und 24 Stunden- Reflux Messung der Speiseröhre. Daraus ergibt sich die Therapie, also das Verfahren, mit dem man das Anti Reflux Ventil wieder so dicht bekommt, dass es keine Reflux-Beschwerden mehr gibt. Die Reflux Therapie ist immer maßgeschneidert und besteht aus Ernährung, Life Style, Fitness und Gabe von Medikamenten (Magensäure-Blocker). Die chirurgische Therapie ist dann indiziert, wenn alle nicht chirurgischen Maßnahmen nicht ausreichen, die Reflux - Beschwerden derart in den Griff zu bekommen, um Lebensqualität, Wohlbefinden und berufliche Performance entsprechend den Vorstellungen der Betroffenen in den Griff zu bekommen.

Gerade bei Sänger:innen, Schauspieler:innen, Tänzer:innen und Bläser:innen ist es wichtig, alle nicht chirurgische Maßnahmen auszuschöpfen.

Einfache Mittel, den Reflux abzuschwächen sind: Reinigung der Speiseröhre durch stündlichen Verzehr von Salatgurke, Apfel oder Radieschen; meiden von zuckerhaltigen Speisen und Getränken. Zwerchfellübungen vermögen das Anti Reflux Ventil teilweise zu stärken. Findet sich eine durch Reflux entstandene Krebsvorstufe im Gewebe der Speiseröhre, welche man Barrett Schleimhaut nennt, besteht kein Grund zur Panik. Entsprechend dem Stadium der Barrett Schleimhaut empfehlen sich Lifestyle Maßnahmen, medikamentöse, chirurgische oder endoskopische Therapien. Auch hier ist ein individualisiertes maßgeschneidertes Vorgehen zu empfehlen. Fazit: Professionelles, maßgeschneidertes, individualisiertes Reflux Management vermag den Reflux in den Griff zu bekommen und die Lebensqualität wieder herzustellen. Das gilt vor allem bei Personen, welche in Sprachberufen arbeiten (Sänger:innen, Schauspieler:innen) oder Blasinstrumente spielen. Essentiell für den Erfolg ist der inter- und multidisziplinäre Zugang.

Univ. Doz. Dr. med. Riegler: Jahrgang 1962, Studium an der medizinischen Universität in Wien, Ausbildung und Habilitation an der chirurgischen Universitätsklinik in Wien, Auslandsaufenthalte in Harvard Medical School, Boston; Stanford University and University of Southern California, USA; Herausgeber einer chirurgischen Fachzeitschrift (European Surgery, Springer); Spezialisierung auf das Management von Reflux und Sodbrennen; zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Innovationen zu Reflux Diagnostik und Therapie; seit 10 Jahren arbeitet Martin Riegler in seiner Reflux-Ordination in Wien. Sein Motto: „Ich verstehe mich als Sekretär zur Steigerung der Lebensqualität“; sein Credo: „Alles Leben ist Gestimmtheit, jeder Mensch ist ein Gesamtkunstwerk“.



**Matthias  
Bertsch**

Wien

bertsch@mdw.ac.at

DrTrumpet.eu



Vortrag  
Sa, 15.50 Uhr

## **VR-Lampenfiebertraining mit EMG-Feedback für Musiker:innen mittels Virtual und Augmented Reality** **Matthias Bertsch; Matthias Frank**

Auftrittsängste und Lampenfieber sind häufige Begleiter in der Karriere von Musiker:innen. Zum Beispiel sind Aufnahmeprüfungen an einer Musikhochschule, Konzerte oder Probespiele existenzielle Herausforderungen, um erfolgreich zu sein.

Klassisches Auftrittstraining oder Expositionstherapien sind bekannte hilfreiche Methoden, um sich mental auf die unbekannteren Situationen vorzubereiten. Das hier präsentierte VR-Lampenfiebertraining zeigt eine neue, ergänzende Option.

Virtual und Augmented Reality und neueste technische Biosensoren erlauben eine neue Simulation von Vorspielen bzw. Auftritten in einer virtuellen Umgebung, bei denen simultan auch psychophysiologische Messdaten erfasst werden können. Dies ermöglicht es nachfolgend der Trainerin oder dem Trainer, den Spieler:innen ein objektives Feedback zu geben, ob unter Stressbedingungen erhöhte Muskelanspannungen oder veränderte Atemmuster festgestellt wurden.

Die photorealistischen Stresssituationen erschaffen eine möglichst reale Performance in einem virtuellen Raum bzw. in Szenen von kommissionellen Prüfungen. Dabei spielt der/die Musiker:in mit einem VR-Headset und sieht reale Bilder oder Videos mit Personen in einer Probespielsituation. Eine gleichzeitige Aufnahme der Darbietung erhöht den Stress, und die Aufnahme kann anderen zur Beurteilung dargebracht werden. Spieltechnisch einschränkend ist jedoch der Umstand, dass mit dieser Technik das eigene Instrument im Bild nicht sichtbar ist. Daher werden bei den aktuellen Pilotstudien eher mit Bläser:innen und Sänger:innen gearbeitet.

Anders als in kommerziell bekannten Apps handelt es sich also nicht um simulierte Räume mit Avataren, sondern um Videoaufnahmen realer Szenarien, bei denen durch den Einsatz des "Augmented Practice Room" auch raumakustische Aspekte die Immersion verstärken.

Die bisherigen Pilotstudien belegen die Kombinationsmöglichkeiten der multiplen Techniken. Beispielsweise zeigen EMG-Messungen beim Spielen in Unterrichtsräumen (leerer Raum, geringer Nachhall) deutlich weniger Anspannungen als die EMG-Daten bei der Exposition in eine "virtuell echte" Probespielsituation (360° 3D-Video Präsentation im großen Raum mit mehr Nachhall).

Der technische Aufwand ist aktuell noch groß und auf Laborsituationen beschränkt. Tatsächlich steht die VR/AR-Technik im Consumer-Markt noch am Anfang der Entwicklung, wobei aktuell und in den kommenden Jahren mit wesentlichen Fortschritten zu rechnen ist, d.h. dass die Headsets deutlich leichter werden und reale und virtuelle Umgebungen leichter kombiniert werden können.

\*\* Ao. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bertsch ist Dozent, Wissenschaftler und Leiter des Motion-Emotion-Labs an der Abteilung Musikphysiologie am Institut 13 der Univ. f. Musik u. darst. Kunst Wien.

\*\* DI Matthias Frank PhD ist Elektrotechnik-Toningenieur am Institut für Elektronische Musik und Akustik der Kunstuniversität Graz. Er leitet Forschung und Lehre im Bereich der Verknüpfung von Technik und Wahrnehmung mit Fokus auf räumliche Audiowiedergabe.





**Birte  
Dalbauer-Stokkebaek**

Wien

[birte.stokkebaek@aon.at](mailto:birte.stokkebaek@aon.at)

[www.birte-dalbauer-stokkebaek.at](http://www.birte-dalbauer-stokkebaek.at)



Vortrag  
Sa, 16.50 Uhr

## **Auftakt – Achtsamkeit für Musiker:innen – Mindfulness Based Musician Performance MBMP** **Birte Dalbauer-Stokkebaek**

Der Begriff Achtsamkeit/Mindfulness hat seit einigen Jahren in unsere Gesellschaft Einzug gehalten und Wurzeln geschlagen. Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn machte mit seinem Stressreduktionsprogramm MBSR den Anfang. Seitdem ist der Achtsamkeitsbaum in die Höhe geschossen, um es poetisch auszudrücken – viele neue Äste haben sich gebildet.

Als MBSR-Trainerin und Musikerin war es mir immer ein großes Anliegen, Musiker\*innen mit einer ‚Mindfulness based Intervention‘ noch gezielter unterstützen zu können in Bezug auf das nicht immer so einfache Musikerleben.

In diesem Vortrag stelle ich diese Intervention, die ich Mindfulness Based Musician Performance nenne – Musiker-performance die auf Achtsamkeit basiert ist, vor.

Den Begriff Musician Performance dehne ich hier ganz weit aus. Es handelt sich dabei nicht allein um die Performance, die auf der Bühne stattfindet, sondern um jeden Akt in uns, der mit Musik in Verbindung steht. Das kann beispielsweise ein bloßer Gedanke, das Auspacken eines Instruments, das Einatmen vor dem Tonansatz oder der Weg nach Hause nach einer Probe sein, einfach all das, was in irgendeiner Form mit der oder dem Musiker\*in in uns in Verbindung steht.

Mein Buch „Auftakt“ „Achtsamkeit für Musiker:innen“ – „Mindfulness Based Musician Performance MBMP“ ist im deutschen Arbor Verlag erschienen.

Birte Dalbauer-Stokkebaek ist Sängerin und MBSR-Trainerin. Die gebürtige Dänin lebt seit über 20 Jahren in Wien und arbeitet dort als freischaffende Sängerin sowie in ihrer Praxis "Zentrum: Stimme". Hier ist sie als Gesangs- und Stimmtrainerin und Chorleiterin tätig und unterrichtet MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBMP (Mindfulness Based Musician Performance). Zudem hält sie Vorträge und gibt Workshops zum Thema Achtsamkeit für Musiker\*innen.

Weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Website  
[birte-dalbauer-stokkebaek.at](http://birte-dalbauer-stokkebaek.at)





**Dirk  
Möller**  
Osnabrück (D)

d.moeller@hs-osnabrueck.de  
hs-osnabrueck.de/dr-dirk-moeller



Vortrag  
Sa, 16.20 Uhr

## **Muskuläre Aktivität, Anpressdruck und Lautstärke beim Posaunenspiel - eine explorative Querschnittsstudie**

**Dirk Möller; Dörthe Stelljes und Christoff Zalpour**

### Hintergrund

Das Musizieren mit der Posaune kann zu spielbedingten muskuloskelettalen Beschwerden (PRMD) führen. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass bei professionellen Posaunisten vor allem im Bereich der linken Körperhälfte diese Beschwerden auftreten. Das Ziel dieser explorativen Querschnittsstudie war es, den Zusammenhang zwischen dem Anpressdruck am Mundstück, der Lautstärke und der Aktivität ausgewählter Muskeln der linken Körperseite zu untersuchen.

### Methode

Es wurden sechs gesunde männliche Tenorposaunisten in diese Studie aufgenommen und mittels eines standardisierten Protokolls untersucht. Dieses bestand aus dem Spielen einer B-Dur-Tonleiter jeweils in drei verschiedenen Lautstärken (pianissimo, mezzoforte, fortissimo). Die Untersuchungsparameter waren die Aktivität von sieben Muskeln der linken Körperhälfte, gemessen durch die Elektromyographie, der Anpressdruck auf das Mundstück sowie die gespielte Lautstärke.

### Ergebnisse

Die Varianzanalyse zeigt signifikante Unterschiede in der Muskelaktivität in Bezug auf die drei unterschiedlichen Lautstärkeniveaus. Darüber hinaus zeigt der Spearman-Koeffizient schwache bis starke Korrelationen zwischen der Lautstärke und Aktivität der verschiedenen Muskeln. Die Korrelation ist zwischen dem Anpressdruck und der Lautstärke am größten ausgeprägt.

### Diskussion

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen bei gesunden Tenorposaunisten einen Zusammenhang zwischen Lautstärke, Anpressdruck am Mundstück und Muskelaktivität beim Spielen einer B-Dur-Tonleiter. Die Korrelationen zwischen Anpressdruck und muskulärer Aktivität sowie zwischen Lautstärke und Muskelaktivität weisen möglicherweise auf die Notwendigkeit einer besseren Muskelstabilisierung hin, um höhere und lautere Töne zu spielen. Zukünftige Untersuchungen sollten Tenorposaunisten mit einer PRMD einbeziehen, um einen Vergleich zwischen Musikern mit und ohne PRMD zu ermöglichen.

Prof. Dr. Dirk Möller ist Dipl.-Sportwissenschaftler und Physiotherapeut mit Fortbildungen, u. a. in manueller Therapie (OMT), therapeutischem Klettern, MTT und biomechanischen Analysenmethoden. Seit 2012 ist er an der Hochschule Osnabrück tätig. Zu seinen Interessensgebieten gehören die Musikergesundheit aus physiotherapeutischer Sicht, angewandte Biomechanik (insbesondere Elektromyographie), Bewegungsstudien sowie die Verbindung von Physiotherapie, Sportwissenschaft und Musik unter bewegungsanalytischen Gesichtspunkten.





**Josef  
Schlömicher-Thier**

5202 Neumarkt A.W.

[hno-schloemicher@sbg.at](mailto:hno-schloemicher@sbg.at)

[www.hno-stimmzentrum.at](http://www.hno-stimmzentrum.at)



Vortrag  
Sa, 16.35 Uhr

## **Prävention im Alltag einer Festspielbühne** **Josef Schlömicher-Thier**

Die Oper ist ein Gesamtkunstwerk, welches von den Gestaltern höchstes Können abverlangt. Im Salzburger Festspielbetrieb sind 220 Personen ganzjährig mit den Vorbereitungen für die Sommerfestspiele beschäftigt. In der Festspielzeit sind ca. 3500 bis 4000 Personen unter Vertrag. Die Aufgabe der arbeitsmedizinischen Vorsorge resultiert in der arbeitsrechtlichen Fürsorgepflicht des Arbeitgebers gegenüber seinen Beschäftigten und lässt sich in Bezug auf die Salzburger Festspiele in folgende Bereiche unterteilen:

**# 1. Arbeitsplatz Produktion:** Eine Vielzahl von Arbeitsstoffen, Arbeitsmitteln und Planungsschritten sind notwendig, um letztendlich den Zuseher die Fiktion des Gesamtkunstwerkes erleben zu lassen. Hier besteht meine Aufgabe als Arbeitsmediziner am Beginn des Planungsprozesses im Bewerten und Begutachten der Arbeitsstoffe und Arbeitsmittel, damit Folgeschäden vermieden und alle Mitarbeiter gesund die Generalproben besuchen können. Dazu gehört die Abklärung der Lungenfunktion bei Mitarbeitern mit Schweißrauchbelastung in der Schlosserei und im Bühnenbereich, die Lärm-Vorsorge-Untersuchung bei den Tischlern, die Gesundheitsberatung bei Bildschirm-Arbeitsplätzen ebenso wie die Evaluierung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Mit kurzen Filmaufnahmen werden die verschiedenen Situationen backstage dargestellt.

**# 2. Arbeitsplatz Stimme:** Hier bin ich als Stimmarzt und Arbeitsmediziner in der Künstler:innenbetreuung besonders gefordert. Daher möchte ich bei diesem Workshop vorerst die physiologischen Voraussetzungen der Festspielkünstler:innen besprechen und auf den Begriff „Begabung“ als Grundvoraussetzung für den Sänger:innenberuf eingehen. Der oder die Tanz – Sprech – und Singkünstler:in ist oft durch die unaufschiebbare Terminisierung der Generalproben und Premieren einem extremen Stress ausgesetzt, wo eine körperliche, mentale und emotionale Robustheit gefordert ist. In der täglichen Bühnenpraxis muss der/die Künstler:in auch dann funktionieren, wenn der Körper gerade nicht in optimaler Verfassung ist. Durch Regiebesonderheiten wie das Laufen mit hohen Schuhabsätzen auf einer steilen schiefen Bühnenebene treten übermäßige Belastungen auf, die einen plötzlichen Bandscheibenvorfall oder Bänderzerrungen zur Folge haben können. Akute Erkrankungen wie Infekte, Allergien, hormonelle Stimmveränderungen vor der Menstruation (Prämenstruelles Syndrom), akutes Refluxgeschehen oder eine Stimmlippenblutung durch einen akuten Niesanfall lassen den Stresspegel bei Künstler:innen und Intendanz hochschnellen. Hier muss der Festspielarzt schon in der Probe-Phase ein Präventionskonzept entwickeln, damit die Gefahren schon im Vorfeld erkannt werden.

Die freischaffenden Künstler:innen kommen von einem anstrengenden Jahres-Engagement direkt zu den Festspielen nach Salzburg und haben oft nicht die Zeit, bestimmte gesundheitliche und stimmliche Probleme auszuheilen. Da kann der Festspielarzt oder die Festspielärztin schon im Vorfeld der Probenzeit helfend eingreifen und einen freiwilligen Stimmcheck anbieten. Eine weitere wichtige Aufgabe für den Festspielarzt besteht in der vermittelnden Rolle zwischen Intendanz und Künstler:innen. Wann soll ein Ersatz organisiert werden? Ist eine Absage notwendig? Hier muss der Festspielarzt vorsichtig zwischen dem Schutz des Künstlers vor bleibenden Schäden und seinem oder ihrem Wunsch, unbedingt auftreten zu wollen abwägen. Die verschiedenen Anlassfälle und Diagnosen werden anhand von Fallberichten dargestellt.

Prof. Dr. med. Josef Schlömicher-Thier  
Geboren 1954 in Vorau in der Oststeiermark, Brauerlehre und Brauergeselle in Graz, Medizin- und Gesangsstudium in Graz, Gesangsstudium am Konservatorium der Stadt Graz und an der Hochschule für Musik in Graz (Sologesang bei Prof. Sutthaimer und Liedgesang bei Prof. Zeller) Operndramatischer Unterricht bei Prof. Pöppelreiter. Stückvertrag an der Grazer Oper in Don Carlos. Meisterklassenschüler von Walter Berry. Leiter der Kultur- und Bildungsplattform "Die Kuppel" im LKH - Graz von 1987 bis 1991. Aufbau und Leitung der studentischen Bewegung „Medizin und Ethik an der med. Fakultät in Graz. Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin in Graz und Leoben. HNO-Facharzt Ausbildung in Salzburg bei Prof. Albegger. Seit 1996 HNO-Facharztpraxis in der Stadt Neumarkt am Wallersee und seit 1996 als HNO-Arzt und Arbeitsmediziner betreuender Arzt der Salzburger Festspiele.



**Ursula  
Erhart-Schwertmann**

Wien

erhart@music.at

ursula.erhart-schwertmann.com



Keynote  
Sa, 17.10 Uhr

## **Anlaufstellen für Musiker\*innen im Kontext gesundheitlicher Belastungen bei finanziellen, organisatorischen und psychischen Problemen.**

**Ursula Erhart-Schwertmann**

Musikerinnen und Musiker haben sich nicht nur mit künstlerischen Dingen zu beschäftigen, sie finden sich im Berufsleben zwischen künstlerischer Verwirklichung und „Vertragserfüllung“, wodurch für sensible Menschen auch gesundheitliche Probleme entstehen können. Wenn keine Agentur die Vermittlung von Auftritten übernimmt, ist auch Selbstvermarktung ein Teil der Anforderungen. Anstatt nur Musiker\*in zu sein, muss man seine Funktionen als Organisator\*in und Künstler\*in „unter einen Hut bringen“.

Oft sind auch existentielle Schwierigkeiten Ursache für gesundheitliche Probleme. Vor allem für freischaffende Musikerinnen und Musiker ist die Sorge, ob man finanziell über die Runden kommt ein allgegenwärtiges Thema, das eine Belastung, die sich auch in körperlichen Beschwerden äußern kann, darstellt. Aber auch wenn man eine Festanstellung erreicht hat entstehen immer wieder Probleme, die krank machen können. Sowohl der Gruppendynamische Aspekt als auch die Tatsache, dass oftmals Menschen über musikspezifische Themen entscheiden, die von Musik nichts oder wenig verstehen, können Beschwerden auslösen.

Dieser Beitrag soll Hilfestellung geben, an welche Stellen man sich wenden kann, wenn berufsspezifische Probleme auftauchen. Die verschiedenen Anlaufstellen für Interpretinnen und Interpreten aber auch für Komponistinnen und Komponisten, werden hier genannt und erklärt. Man erfährt, wie und wo man um finanzielle Unterstützung ansucht, welche Stellen bei Vertragsproblemen helfen können und wo man psychologische Ratschläge zur Problembewältigung erhält.

Neben anderen Funktionen ist Ursula Erhart-Schwertmann Präsidentin der INÖK – Interessengemeinschaft Niederösterreichische KomponistInnen und Vorstandsmitglied der ÖSTIG (Österreichische Interpretengesellschaft).

Die gebürtige Wienerin schloss ihre Studien (künstlerische Diplomprüfung Violoncello, Lehramtsprüfungen für Musik- und Instrumentalmusikerziehung sowie Lehrbefähigungsprüfung Violoncello) an der heutigen Wiener Musikuniversität ab. 2019 absolvierte sie den Lehrgang „Jazz in contemporary music“ an der Donauuniversität Krems mit Auszeichnung und 2021 beendete sie – ebenfalls mit Auszeichnung – ein Masterstudium im Fach „Theorie/Arrangement/Komposition“ an der JAM MUSIC LAB Privatuniversität für Jazz und Populärmusik.

1987-2020 war sie Cellistin im Tonkünstlerorchester Niederösterreich, darüber hinaus übt sie eine rege Konzerttätigkeit (inkl. Rundfunk- und CD-Aufnahmen) als Solistin und in verschiedensten kammermusikalischen Besetzungen aus. 2014 wurde ihr ein Kultur- Anerkennungspreis für Musik des Landes Niederösterreich für die Einspielung der CD "Neue Kammermusik aus Niederösterreich" zuerkannt. Sie ist als gefragte Musikbearbeiterin erfolgreich, in der letzten Zeit auch als Komponistin.



**Karoline  
Renner**

Konstanz (D)

dov.renner@gmail.com



Vortrag  
Sa, 17.40 Uhr

**Zentrum für Berufsmusiker:innen Hamburg  
- ein umfassendes Betreuungssystem  
Karoline Renner; Heidi Brandt**

**Abläufe in der Musikambulanz**

Zunächst können Sie sich für die allgemeine Sprechstunde anmelden, die Ihnen die Gelegenheit gibt, Ihre Bedürfnisse und Fragestellungen mit uns zu erörtern. Sie erfahren mehr über die Arbeitsweise und Lotsenfunktion des Zentrums. Dies wird über Ihre Krankenversicherung abgerechnet, daher bitten wir Sie, Ihre Versichertenkarte zu diesem Termin mitzubringen. Eine Vorstellung bei unseren osteopathisch arbeitenden Physiotherapeuten, die sich auf Musiker:innen spezialisiert haben, wird über die privaten Krankenkassen oder die Heilpraktikerversicherung abgerechnet. Diese körperlich-physiologische Untersuchung und Beratung, teilweise mit Instrument und videodokumentiert, dient als Grundlage für weitere medizinische Fragestellungen. Dies dient als Grundlage für die Weiterbehandlung für unsere Ärztinnen und Ärzte.

Das psychologische Erstgespräch, in dem psychische Belastungen oder Beschwerdeursachen erkennbar werden sowie die Ergebnisse des motorischen Status ergänzen sich und ermöglichen die Erarbeitung eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes. Die Musikerambulanz kann anschließend bevorzugte Vorstellungstermine bei musikermedizinisch engagierten Therapeuten und Fachärzten für die weitere gezielte Behandlung vermitteln. Hierfür steht ein multiprofessionelles Netzwerk von erfahrenen Ärzten, Psychotherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden sowie Unterweisern in Entspannungs- und Körpertechniken bereit. Natürlich können die Ratsuchenden jederzeit Weiterbehandler ihrer eigenen Wahl konsultieren.

Wir begleiten als Team des Zentrum für Berufsmusiker ihre Behandlungen und bleiben für Sie Ansprechpartner in allen musikmedizinischen und psychosozialen Fragen. Damit wird eine umfassende Betreuung und wesentlich kürzere Behandlungszeit erzielt.

Karoline Renner ist Flötistin und Piccolistin der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz. Zudem arbeitet sie als Kammermusikerin und Instrumentalpädagogin und hält Seminare und individuelle Schulungen als zertifizierte Instruktorin für Dispokinesis. Sie vertritt ihr Orchester als Delegierte der Deutschen Orchestervereinigung DOV und ist stellvertretende Vorsitzende in deren „Arbeitsgruppe Gesundheit“. Als Lektorin lehrt sie an der Salzburger Musikuniversität Mozarteum. Seit 2017 ist sie Kooperationspartnerin des Zentrums für Berufsmusiker in Hamburg.

Dipl. Psych. Heidi Brandt, Leiterin des Zentrums für Berufsmusiker: Seit 30 Jahren unterstütze ich mit präventiven, diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen die Ausbildung von Musikstudenten und Berufsmusikern- Klassik oder Jazz. Der psychosomatische Teufelskreis zwischen Angst, Konkurrenzdruck und anderen belastenden Faktoren wird durch neue, mentale Problemlösestrategien und Kompetenzen / Resilienz verändert. In einer diskreten und vertrauensvollen Zusammenarbeit entsteht eine Selbstwirksamkeit, die Ihnen einen inneren und körperlichen Ausgleich verschafft. Unser interdisziplinäres Netzwerk hilft bei allen medizinischen und psychosozialen Problemen.



Heidi Brandt



Lola das kleine Cello, von Agnes Schöchli.  
Gebunden, 88 Seiten, Preis € [D] 19,90  
ISBN: 978-3-907232-01-9

Lola das kleine Cello und das Wunder seiner Stimme.  
Gebunden, 208 Seiten – Preis € [D] 24,90  
ISBN: 978-3-907232-02-6

### „Lola das kleine Cello und das Wunder seiner Stimme“ – von Agnes Schöchli

Eine junge Schülerin wagt den Schritt, entgegen aller Reaktionen und Meinungen ihres Umfeldes, die Beziehung mit einem Instrument aufzunehmen und erlebt ein tiefes Vertrauen.

Ablehnung, Ausgrenzung, Verachtung, Ausnutzung, Stress jeglicher Art, Familiennöte, Unverständnis und vieles mehr...wer kennt diese Zeichen unserer Zeit nicht? Und dennoch erlebt diese junge Schülerin eine Welt, die es möglich macht in Respekt, Würde, Aufrichtigkeit, Toleranz und Demut einander zu begegnen.

Amelie lässt uns an ihrem Leben in der Musik und mit der Musik teilhaben. Die Beziehung zu ihrem Instrument lässt sie wachsen und reifen. In Respekt und Würde einander begegnen setzt voraus, dass man persönlich auch Respekt und Würde empfängt. Amelie ist neugierig. Die Gespräche mit verschiedenen Figuren innerhalb dieser Geschichte lässt sie erfahren und erleben, was Resonanzen sind. Themen wie Perfektionismus, Begabung, Vergebung, aber auch eine unzerstörbare Verletzlichkeit, lassen Amelie nicht mit der Masse mitlaufen, sondern stets ihr eigenes Herz sprechen. Was ist ein verschlossener Klang, was sind Partialtöne?

Amelie erfährt, dass die Angst ein grosses Hindernis zum Wachstum ist, lernt durch ein besonderes Vertrauen auch schwierige Situationen zu meistern und nimmt uns mit in ein Musikabenteuer, indem wir erleben dürfen welche Stellung die Musik in unserem Leben haben kann.

#### Reales Fazit zur Buchreihe

- Nimmt uns mit in eine Welt zwischen Traum und Realität
- Zeigt uns wie Vergebung und Wertschätzung geht
- lässt uns erleben, wie die Musik zur Handschrift des eigenen Herzens werden kann,
- lässt uns an einer Sprache teilhaben, die mehr kann, als Worte berichten können
- erzählt von einer Freundschaft, die ohne Worte durch Widerstände geht,
- öffnet uns eine Welt, die das eigene Herz zum Klängen bringen kann
- animiert zur Herzensbildung, die Spass macht

Weitere Informationen zu den Büchern, den Bestellmöglichkeiten sowie über die Autorin finden Sie auf der Internetseite <https://die-kleine-koenigsstube.ch> und über den Pressekontakt [mail@die-kleine-koenigsstube.ch](mailto:mail@die-kleine-koenigsstube.ch)



Musik-Instrumentenhaus

A. Griessl

Blasinstrumenten-Fachwerkstätte und Handel

Wienerstraße 235, A-8051 Graz, Tel: +43(0)316/68 10 01, Fax: DW-4  
musikhaus@griessl.at, www.griessl.at

Photo Credit: Andi



**Thomas  
Biegl**  
Wien

thomas.biegl@gmx.at  
www.gluecklichsingen.at



Vortrag  
Sa, 17.55 Uhr

## **Als Mensch auf der Bühne** **Thomas Biegl**

Was höre ich? - Das 4-Ohrenmodell als Hilfe für die Karriere.  
Woher kommt der Stress? - Meine Antreiber.  
Was nehme ich wahr? - Einflüsse auf mich - Filterung hilft.

Mit diesen 3 Aspekten beschäftigen wir uns in diesem Vortrag. Wenn Sie auf der Bühne stehen bzw. auch in der Vorbereitungsphase, sind Sie zu einem Teil Künstler\*in, zu einem anderen aber ein "ganz normaler" Mensch.

Wichtig ist es daher, Techniken zu kennen, wie man Informationen zum Wohle der Performance aber auch zum Wohle des eigenen Körpers und der eigenen Psyche einordnet und Einflüsse zulässt - oder eben auch nicht.

Stress und Unsicherheit haben oft auch mit den Ansprüchen an einen selbst zu tun, weswegen wir hier - mittels einiger Fragen - unseren Antreibern nachgehen und merken werden, dass nicht alles so sein muss, wie wir glauben.

Geboren 1963 in Wien.

Nach der Matura "Brotberuf" als Beamter im öffentlichen Dienst.

Parallel Gesangsstudium am Prayner Konservatorium, Chorsänger im Arnold Schönberg Chor, kleine Soloauftritte, Studium der Psychologie an der Universität Wien. Diplomarbeit zum Thema "Glücklich singen - singend glücklich?", Kommunikationstrainer.



## Universitärer Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie

*Certificate in Advanced Studies in  
Music Physiology (CAS MP)*

Berufsbegleitender  
Weiterbildungslehrgang  
für MusikerInnen

Created by Dr. Reither & Partner



### WIE SPIELEN KÖRPER UND PSYCHE BEIM MUSIZIEREN ZUSAMMEN?

Zu dieser Thematik hat die **mdw** den „**Universitären Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie**“ eingerichtet. Hier werden die Grundlagen der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus den Bereichen Musikphysiologie und Musikpsychologie sowie berufspraktische Kompetenzen vermittelt.

Ziele sind, dieses Wissen für das eigene Üben und Konzertieren anwendbar zu machen, weiters Vermittler auszubilden, welche geeignete grundlegende Präventionsstrategien bereits in die musikpädagogische Ausbildung von Kindern und Jugendlichen integrieren können.

### ZIELGRUPPE

Dieser Lehrgang richtet sich sowohl an ausübende MusikerInnen als auch an Lehrende an musikalischen Ausbildungsstätten, die einen Abschluss in einem fachspezifischen Bachelor- oder Diplomstudium oder eine gleichwertige Qualifikation nachweisen.

### INHALT

#### Modul I

Körperliche Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und Körpertraining, Erlebte Anatomie am Instrument

#### Modul II

Übe- und Lerntechniken, Angewandte Musikpsychologie

#### Modul III

Stressbewältigung, Mentales Training, Kommunikation

### ORGANISATION

Der Lehrgang dauert 2 Semester und findet berufsbegleitend an neun Wochenenden statt, jeweils Freitagnachmittag bis Sonntagmittag.

### ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Die Grundlage für die Zulassung zur Teilnahme am Lehrgang bilden ein Motivationsschreiben sowie ein Eignungsgespräch. Die Teilnehmerzahl wird auf 15 Personen pro Jahrgang beschränkt.

### ZERTIFIZIERUNG

Nach positivem Abschluss aller Prüfungen erhalten die AbsolventInnen ein Zertifikat, das zu einer qualifizierten Beratungstätigkeit in musikalischen Ausbildungsstätten berechtigt.

### VERANSTALTER

Universität für Musik und darstellende Kunst Wien  
Kooperationspartner: ÖGfMM (Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin)

### LEHRGANGSLEITUNG

Alexandra Türk-Espitalier MSc, Dipl. mus., Dipl. mus. päd.  
OA Dr. med. Bernhard Riebl

Weitere Informationen, Kosten und Termine  
finden Sie unter  
[www.musikphysiologiewien.at](http://www.musikphysiologiewien.at)

# SONNTAG 2. Oktober 2022

**10:15 Uhr:** Busfahrt von der KUG Reiterkaserne Graz zur idyllischen steirischen Schilcher-Weinstraße

**11:00 Uhr: Walk & Talk  
Arbeitsgruppengespräche  
entlang der grünen Schilcher-Weinstraße**

*(bei Schlechtwetter Besuch Schloss Stainz)*

**12:40 – 13:00 Uhr: Steirisches Safterl  
(Buschenschank – Weingut Trapl  
in St. Stefan ob Stainz)**

**13.00 Uhr: Workshops im Grünen**

*(bei Schlechtwetter in der Tenne)*

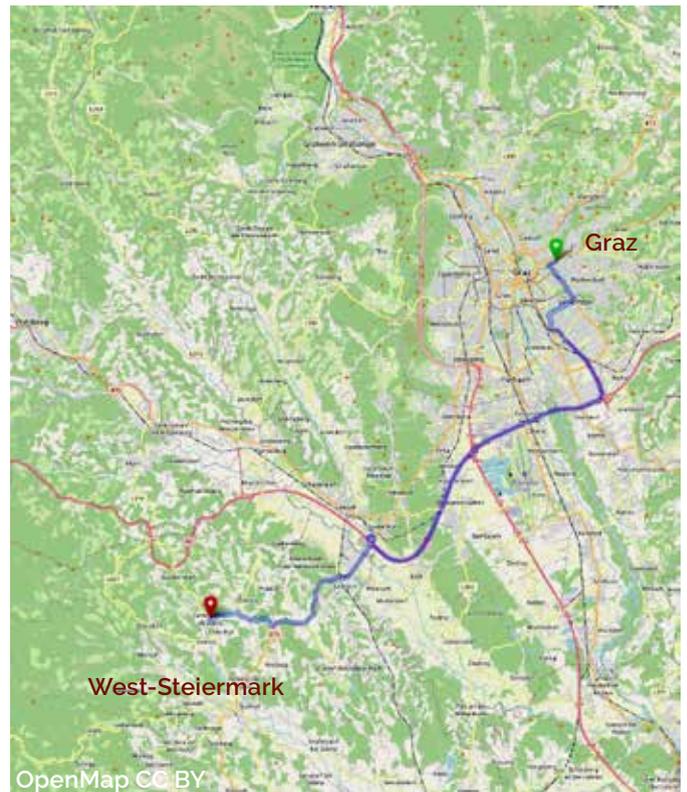
**13:50 – 14:50 Uhr: Brettjause**

**15:00 Uhr: Roundtables (A: Gesunde  
Musikschule Uhr: B. Sonstige  
Projektinitiativen)**

**16:00 Uhr: Verabschiedung / Resumée**

**16:15 – 17:00 Uhr: Busfahrt retour von der  
Weinstraße zur KUG Reiterkaserne bzw. auch  
zum Hauptbahnhof Graz**

**17:00 Ende des Symposiums**



St. Stefan ob Stainz (Bezirk Deutschlandsberg) West-Steiermark - (CC BY 4.0 Naturpuur Wikimedia Commons)



**Hedi  
Milek**  
Wien

hedi.milek@musicmagic.at



Workshop  
So, 13.00 Uhr

### **1,2,3 – Körper & Geist frei!** **Hedi Milek**

Effektives Üben erfordert einen wachen Geist und einen wachen Körper, um ein oder eine Künstler:in mit Ausstrahlung zu werden, der oder die sämtliche instrumentale Fertigkeiten mühelos und effizient beherrscht.

Unterstützen meine Gedanken die Ziele, die ich als Musiker:in habe?

Wie kann ich meinen „Monkey Mind“ beruhigen, mich auf das Wesentliche konzentrieren, ohne wertvolle Übezeit zu verlieren?

Neue Bewegungsreize, unterstützt mit anatomischen oder metaphorischen Bildern, füttern unser Gehirn mit interessanten Spür- und Erlebnismomenten. So können wir mit dem Körper den Geist frei und aufnahmebereit machen.

Wir testen in diesem Workshop schnelle und bewährte Kopfauslüfter aus der Praxis für die Praxis.

Hedi Milek, Klavierpädagogin, Suggestopädin, Mentaltrainerin nach dem Orloff-System, Resonanz® Practitioner/ Kinder- und Jugendcoach, Dipl. Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin der Franklin-Methode®, Musikphysiologin, Auftritts- und Mentalcoaching für Berufsmusiker: innen wie für Studierende mit Schwerpunkt Vorbereitung auf Probespiele und Wettbewerbe, Referentin für Weiterbildungen in den Musikschulwerken.

Seit 2012 Lehrbeauftragte, seit 2015 „Senior lecturer“ an der mdw im Wahlfach „Konzentrationspraxis“ und „Teamteaching/Bewegungspädagogische unterstützter künstlerischer Einzelunterricht“

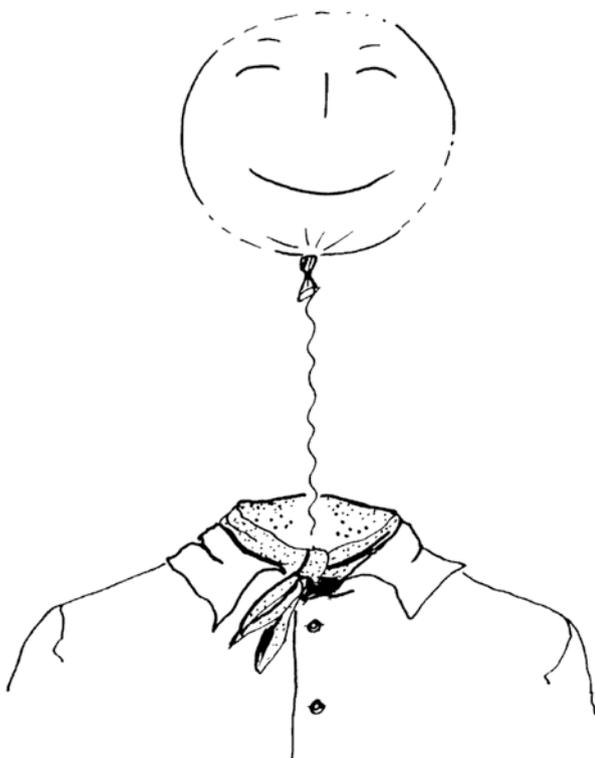


Abb. "Ballonmann" nach E. Franklin



**Michael  
Ringer**

Graz

michael.ringer@gmx.at



Workshop  
So, 13.00 Uhr

## **Forrest-Yoga für Musiker:innen** **Michael Ringer; Katharina Karner**

Ich erlebe Forrest-Yoga als eine wunderbare Art der Entspannung und (gelenksschonenden) Kräftigung für Musiker:innen und Sänger:innen. Diese von Ana T. Forrest entwickelte Form des Yoga ist auf unsere jetzige Lebenssituation, in der wir tendenziell viel Zeit im Sitzen verbringen, zugeschnitten. Beim Forrest-Yoga steht nicht eine bestimmte, perfekt ausgeführte Position im Vordergrund, sondern die für eine Person im Moment beste Variante.

Besonders auch für Musiker:innen sensible Bereiche wie z.B. Handgelenke und Nacken werden mit Sorgfalt und intelligent entwickelten Übungsabfolgen berücksichtigt. Im Musikbusiness – egal ob pädagogisch oder konzertant – befinden wir uns häufig in einem „Performance-Modus“. Forrest-Yoga bietet eine Möglichkeit, einen Schritt zurück zu machen, mit Genuss Intensität heraus zu nehmen, somit mehr Entspannung zuzulassen und in liebevoller Aufmerksamkeit mit sich zu sein.

Der regelmäßige Einsatz von Hilfsmitteln wie Blöcken und Gurt erleichtern es zusätzlich, einen Gang zurück zu schalten. Durch unterstützende Berührungen und Mini-Massagen (Hands-on und Assists) werden Entspannung und das „Hineinfinden“ in die Positionen erleichtert.

Ich glaube, dass Forrest-Yoga mit seinen harmonischen Abläufen eine stimmige Ergänzung für alle im Musikbereich Tätigen darstellt – unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Fitness-Level.

Forrest-Yoga hat also nicht direkt etwas mit Wald zu tun, hilft aber, wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht! ; )

Michael Ringer: Ich habe an der Kunstuniversität Graz Kontrabass Jazz IGP und Konzertfach studiert. Ebendort bin ich als Lektor für Kontrabass Lehrpraxis Jazz angestellt.

An der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien habe ich den Lehrgang für Musikphysiologie und Musikpsychologie absolviert. Es freut mich, mithilfe meiner Ausbildungen zum Fitness-/Ernährungstrainer und Forrest-Yogalehrer Musiker\*innen in ihrem herausfordernden Alltag unterstützen zu können.

Katharina Karner: Heuer im März beendete ich das Masterstudium der Musikologie (Schwerpunkt Jazz- und Populärmusikforschung) an der Kunstuniversität Graz. Auf der Bühne und im dunklen Kammerl spiele ich Saxophon und singe. Wenn ich nicht gerade mit Sounds herumexperimentiere, unterrichte ich Yoga bei imagin-abel in Graz, wo ich auch alles an PR, Marketing, Social Media und Bürofeetätigkeiten übernommen habe.

Am liebsten arbeite ich mit Kunstschaffenden und Sportler:innen, da ich ihnen mit Yoga den perfekten Ausgleich und eine gewinnbringende Ergänzung zu ihrer Leidenschaft zeigen und zugänglich machen will – körperlich wie mental.





## Der junge Kanal für gesundes Musizieren!

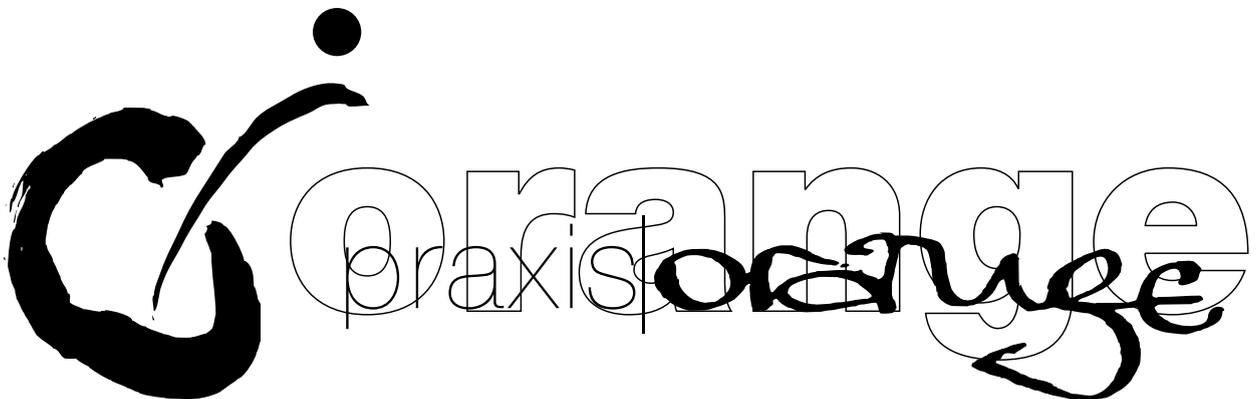
Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung, sowie zur Aktivierung beim Musizieren.



Produziert von Expert:innen aus der Arbeitsgruppe Musikphysiologie der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin

# LSG<sup>®</sup>

WAHRNEHMUNG VON LEISTUNGSSCHUTZRECHTEN GMBH  
INTERPRETEN





---

## Ausschreibung projektbezogener Fördermittel der ÖGfMM

Die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie) schreibt projektbezogene wissenschaftliche Fördermittel aus. Es handelt sich um eine jährliche Gesamtsumme von bis zu 1000.- Euro, die anteilig für musikphysiologische und musikermedizinische Projekte auf Antrag vergeben werden können.

Projektanträge sollten 5 Seiten nicht überschreiten und folgendermaßen aufgebaut sein:

- 1.) Projektbeschreibung; 2.) Stand der Forschung; 3.) Eigene Vorarbeiten;
- 4.) Arbeitsprogramm und Kostenplan; 5.) wissenschaftlicher Lebenslauf (Studien, bisherige Arbeiten, ggf. Publikationen)

Alle Anträge werden von einem Fachgutachtergremium überprüft.  
Die Antragstellung ist jederzeit möglich.

Bitte richten Sie Ihren Antrag an den Arbeitsgruppenleiter der AG Wissenschaft und Forschung:

Herrn Univ. Prof. Dr. Christoph Reuter

Email: [forschung@oegfmm.at](mailto:forschung@oegfmm.at)



---

## Die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin

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

Betont wird hierbei die interdisziplinäre Zusammenarbeit derer, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von MusikerInnen beteiligt sind, wie Instrumental- und GesangspädagogInnen, ArbeitswissenschaftlerInnen, NaturwissenschaftlerInnen, Instrumentenherstellern, ÄrztInnen, ZahnärztInnen, PhysiotherapeutInnen und verwandte Bereiche des gehobenen medizinisch-technischen Fachdienstes, Sport- und MusikwissenschaftlerInnen,

MusikpsychologInnen, Alexander-LehrerInnen, Feldenkrais-PädagogInnen, MusiktherapeutInnen, ErgotherapeutInnen und VermittlerInnen anderer ähnlicher Therapieformen.

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

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

Die ÖGfMM würde sich freuen, wenn Sie sich für eine Mitgliedschaft interessieren. Informationen und ein Beitrittsformular finden Sie auf der Homepage

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

---

## Tagungs-Sponsoren





Freitag Abend LIVE

---

## The Night Owls

Kontakt: Vova Navozenko,  
trio.the.night.owls@gmail.com  
facebook.com/triothenightowls  
Insta: triothenightowls

Wir spielen, damit Sie sich gut fühlen“, lacht der Ukrainische Trompeter Vova Navozenko hinter seinem markanten Bart hervor. Diese Eulen spielen nicht nur in der Nacht gut. Das Trio macht Musik, um den Zuhörern, den Tänzern und Zaungästen den Tag, den Abend, die Nacht unvergesslich werden zu lassen. Die kleine Band mit dem großen, tanzbaren Sound wurde inmitten der globalen Pandemie gegründet. „Immer wenn wir in dieser Zeit auf der Straße spielten, kam das Lächeln auf die Gesichtern der Menschen zurück“, erinnert sich Svitlana Varava mit guten Erinnerungen an diese schwere Zeit - nicht nur für Musiker. Das Repertoire der „Nacht-Eulen“ besteht aus den Lieblingsongs der Swing-Ära und aus Pop-Hits, die im Swing-Stil arrangiert sind. „The Night Owls“ lieben auch die Musik in den Disney-Filmen, die sie in ihren Konzerten und Straßenmusik-Gigs gerne und oft spielen. Keine Frage, dass dieses Trio nicht nur Konzerte, sondern gerne auch Hochzeiten, Familienfeiern, Geschäftseröffnungen oder Firmengalas musikalisch umrahmt.

*Besetzung: Vova Navozenko (tp), Svitlana Varava (voc, git), Tobias Steinrück (b).*



---

### Teilnahmebestätigung

Im Tagungsbüro vor Ort erhalten Sie Ihre Teilnahmebestätigung.



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

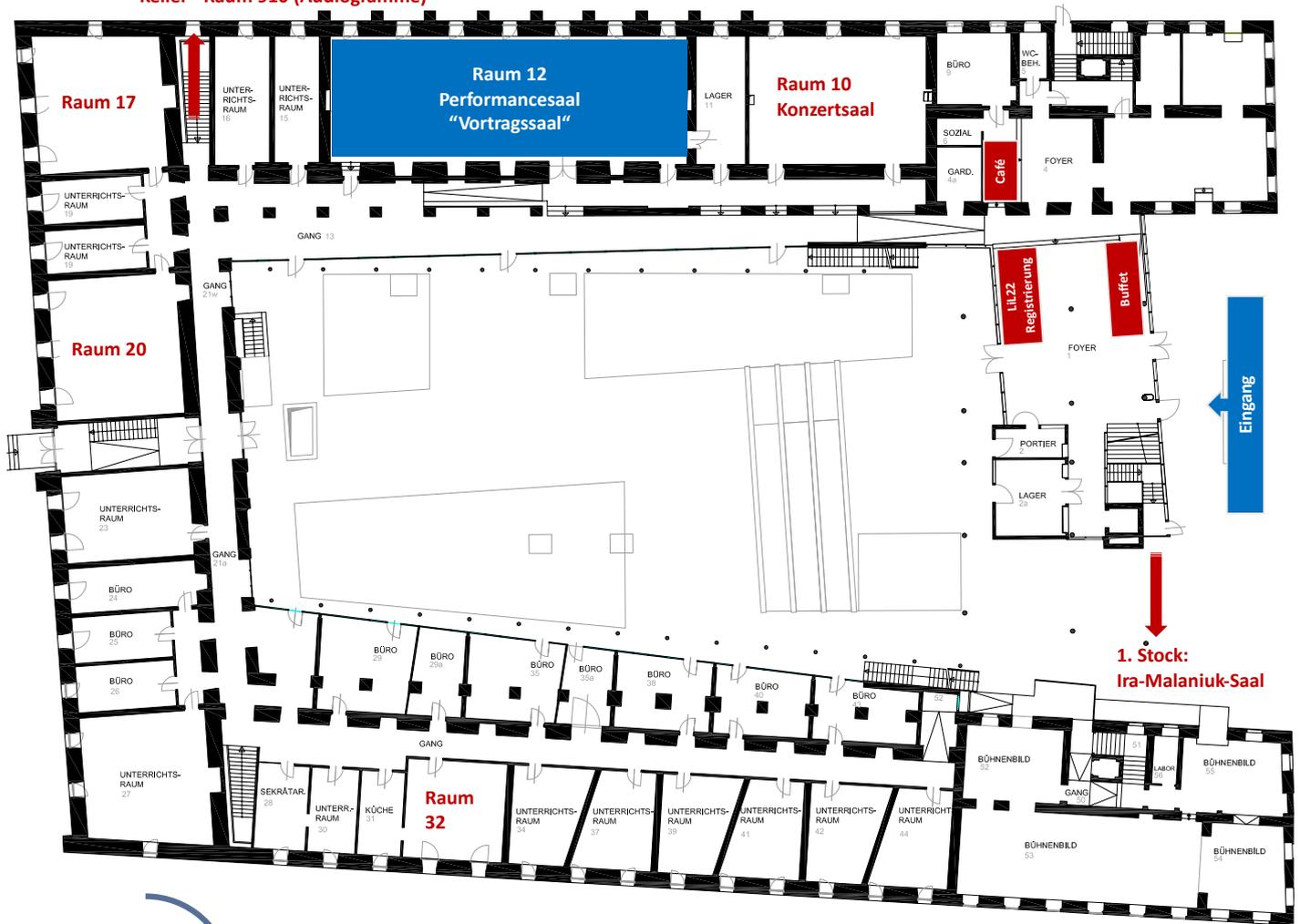
---

### Zertifizierung und Fortbildungspunkte

Die Veranstaltung „Internationales Symposium der ÖGfMM zum Thema „Lebenslanges gesundes & freudvolles Musizieren“ 30.09.-02.10.2022“ wird laut Begutachtung durch den Berufsverband Österreichischer PsychologInnen I BÖP als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung gemäß Psychologengesetz 2013 **mit insgesamt 25 Fortbildungseinheiten anerkannt.**



**Keller - Raum 910 (Audiogramme)**



**Reiterkaserne der Kunstuniversität  
Leonhardstraße 82-84  
8010 Graz**

**Reiterkaserne KUG**



Credit: KUG/Wolfgang Hummer

Tagungsband zum Symposium

'LIVE is LIFE'

ÖGfMM Newsletter - Heft 7.

Wien: ÖGfMM, 2022

ISSN 2218-2799 (Online PDF),

ISSN 2218-2780 (Druckausgabe)

Preis: 28 €

Herausgeber: Matthias Bertsch & Mona Smale

Website: [www.oegfmm.at/LiL22](http://www.oegfmm.at/LiL22)

## Musizieren macht gesund\*

\* über Risiken und Nebenwirkungen informiert die ÖGfMM

**ÖGfMM**

Österreichische Gesellschaft für  
Musik und Medizin

