

Was ist Musikphysiologie?

Die Musikphysiologie umfasst die Erforschung und Lehre der menschlichen Funktionen beim Musikmachen. Neben der Prävention und Lösung von Spiel-, Gesangs- und Gesundheitsproblemen erarbeitet die Musikphysiologie eine physiologische Fundierung von Übe- und Unterrichtskonzepten und leistet dadurch einen wesentlichen Beitrag zum Selbstbewusstsein und zur Leistungsfähigkeit der Musiker(innen) in einem zunehmend konkurrenzierenden Umfeld. Dies belegen die ständig wachsenden Teilnehmendenzahlen an den musikphysiologischen Lehr- und Fortbildungsveranstaltungen und die Erfolge von Teilnehmenden bei Wettbewerben, Probespielen und Prüfungen.

Im Rahmen eines grossen vom Schweizerischen Nationalfond SNF geförderten Forschungsprojektes zum aufgabenspezifischen Lernen von Musiker(inne)n kooperiert das Schweizerische Hochschulzentrum für Musikphysiologie (SHZM) mit der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) und dem Collegium Helveticum der Universität und ETH Zürich. Weitere Forschungsprojekte zur Atmung in Bühnensituationen und zum Gesundheitszustand von Musikstudierenden stehen kurz vor dem Abschluss.

Psycho-physische Disposition

In der angewandten Musikphysiologie spielt die Erarbeitung einer individuellen Disposition als einer ausdrucks- und bühnengeeigneten psycho-physischen Arbeitsteilung eine zentrale Rolle. Angesichts der Komplexität von Anforderungen beim Musikmachen kann es sicher nicht um eine einzige Form von Disposition gehen sondern vielmehr um vielfältige an das jeweilige Handlungsziel angepasste Bereitschaftszustände in Gehirn, Nervensystem, Atmungs- und Bewegungsorganen. Die Arbeitsteilung zwischen den verschiedenen Muskelgruppen und die Koordination von Körperposition, Atmung, Bewegung sowie mentaler und emotionaler Fokussierung spielt sich auf der Bühne, in einer Prüfung, bei einem Wettbewerb oder bei einem Fernseh- oder Rundfunk-Livemitschnitt auf einem ganz eigenen Energie- und Spannungsniveau ab und braucht eine spezielle Art von Balance. In der Auftrittssituation bezieht sich unter der entsprechenden Stresseinwirkung die psycho-physische Selbstorganisation zudem auch auf den Inhalt der Präsentation und auf die Kommunikation mit dem Publikum. Anstelle von pauschaler Lockerheit ist daher eine dosierte Spannung am richtigen Ort in funktionell günstig positionierten Körperregionen erstrebenswert. Häufig jedoch bezeichnen Musiker(innen) ihre als physiologisch optimal angenommene Aktivität umgangssprachlich als „locker“ oder „entspannt“, um das traditionell negativ besetzte Wort Spannung zu vermeiden. Ein Kompetenzgefühl auf der Bühne mit Freiheit für inhaltlich-künstlerische Themen setzt voraus, dass viele der genannten Abstimmungsleistungen weitgehend unbewusst und automatisiert bzw. reflexhaft zur Verfügung stehen. So ist z. B. bei Instrumentalist(inn)en und Sänger(inne)n die Beziehung zwischen Tonvorstellung und entsprechend dosierter Bereitschaftsspannung von entscheidender Bedeutung. Für die die musikphysiologische Lehre bedeutet das Gesagte, dass aus der Fülle der meist nicht speziell für Musiker(innen) konzipierten Körperschulungs- und Therapieverfahren eine berufsspezifisch und individuell geeignete Auswahl von Übungen und Strategien getroffen werden muss.

Was ist Musikmedizin?

Die Musikmedizin oder Musikermedizin behandelt Musikerkrankheiten und muss häufig interdisziplinäre Lösungen erarbeiten. Die am häufigsten vorkommenden funktionellen Probleme beim Instrumentalspiel oder Gesang sind als Vorstadien von Erkrankungen durch spezielle Übungen noch gut lösbar. Das Schweizerische Hochschulzentrum für Musikphysiologie (SHZM) kann bei Bedarf auf ein Netzwerk aus Therapeut(inn)en, Ärzt(inn)en und Neurowissenschaftler(inne)n zurückgreifen.

Der Aufschwung der Musikphysiologie und Musikermedizin Ende des 20. Jahrhunderts wurde wesentlich durch die alarmierenden Studien zum Gesundheitszustand von Berufsmusiker(innen), Musikstudierenden und Musikschüler(inne)n ausgelöst. Ähnlich wie bei den Berufsmusiker(inne)n liegt bei Auszubildenden das Hauptgewicht auf psychosomatischen Beschwerden und auf Beschwerden der Bewegungsorgane. Musikstudierende und Musiker, welche regelmässig Sport treiben, sind seltener von Beschwerden der Bewegungsorgane betroffen. Musikstudierende, welche aus Musikerfamilien stammen, sind insgesamt häufiger von Beschwerden betroffen als der Durchschnitt. Dies lässt auch auf die Einflüsse hoher Leistungsansprüche und diverser Sozialisationsfaktoren schließen.

Präventiv kann durch eine frühzeitige Verbesserung der Selbstorganisationsfähigkeit bei Musikerinnen und Musikern („Hilfe zur Selbsthilfe“) viel erreicht werden. Dabei kann auch der allgemeinen Tendenz zur Pathologisierung, Medizinisierung und Kommerzialisierung im Umgang mit berufsbezogenen Beschwerden entgegen gewirkt werden.

Literaturbeispiele:

Gutzwiller J (1997) Körperklang - Klangkörper (Wege - Musikpädagogische Schriften, Band 9). Musikedition Nepomuk, Aarau

Hildebrandt H (2004) Musikstudium und Gesundheit. Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes. 2. Auflage von 2002. Peter Lang, Bern

Hildebrandt H / Nübling M (2005) „Den Anleitungsstil weiterentwickeln. Wie beeinflusst musikphysiologische Fortbildung Instrumentallehrkräfte und deren SchülerInnen? In: Üben & Musizieren 22 (1/2005): 30-34

Hildebrandt H (2006) „Üben und Gesundheit. Ausgewählte musikphysiologische Aspekte des Übens und ihre besondere Bedeutung für den Ausbildungs- und Berufsalltag“. In: Mahler U (Hg.) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden: 67-97

Hüter-Becker A / Betz U / Heel C (2006) Das Neue Denkmodell in der Physiotherapie. Band 1 Bewegungssystem. 2. Auflage 2006. Thieme, Stuttgart

Klein-Vogelbach S / Lahme A / Spirgi-Gantert I (2000) (Hg.) Musikinstrument und Körperhaltung. Springer, Berlin 2000

Klöppel R (1999) Das Gesundheitsbuch für Musiker. Bosse, Kassel

Rosset i Llobet J / Adam G (2007) The Musician´s Body. A maintenance manual for peak performance. Ashgate, Burlington

Mornell A (2009) Art in Motion. Musical and Athletic Motor Learning and Performance. Peter Lang, Frankfurt

Wagner C (2005) Hand und Instrument. Musikphysiologische Grundlagen, Praktische Konsequenzen. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.