



Weiterbildungsstudium

Musikphysiologie

Impressum

ZHdK Weiterbildung Musik, Leitung Prof. Elisabeth Danuser

Master of Advanced Studies (MAS) in Musikphysiologie, Leitung Prof. Dr. Horst Hildebrandt
und Marina Sommacal

Auflage: 300 Exemplare

Datum: 30. September 2010

Verfasser Text: Horst Hildebrandt, Fotos: Marco Pericin

Grafik: bildsatzgrafik.ch

Druck: strupelpeter.ch

Weiterbildungsstudium Musikphysiologie

An der ZHdK existiert eines der weltweit grössten musikphysiologischen Lehr-, Beratungs- und Forschungsangebote. Bisher einmalig an einer Hochschule ist die Möglichkeit eines berufsbegleitenden Weiterbildungsstudiums in Musikphysiologie mit CAS-Zertifikaten über ein DAS-Zertifikat bis hin zu einem Abschluss als Master of Advanced Studies (MAS).



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 die ZHdK mit 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 und 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. Der Bereich Musikphysiologie / Musik- und Präventivmedizin der ZHdK 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(inne)n, 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, 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.

Musikphysiologische Lehr- und Beratungsangebote

An der Zürcher Hochschule der Künste ist die curriculäre Verankerung der Gesundheitsförderung und Prävention seit 1997 immer weiter fortgeschritten. Seit 1999 wurde die Wirksamkeit diverser präventiver Lehrveranstaltungen in wissenschaftlichen Studien positiv evaluiert. Die zurzeit bestehenden Angebote für Musikstudierende umfassen ein breites Unterrichtsspektrum zu den Themen Vorbeugung, Lernphysiologie incl. Mentales Training, Bühnenkompetenz, Methodik und Fachdidaktik sowie zu physiologisch fundierten (Selbst-) Anleitungsstilen. Grossen Zulauf haben auch Einführungen in verschiedene Körper(wahrnehmungs-)schulen, Trainingslehren und diverse Selbsterfahrungsformen. Neu im Angebot sind Fitnesstraining und Konditionsaufbau mit Verbindungsmöglichkeiten zu den Universitätssportangeboten.

Eine wichtige Rolle spielen zudem die musikphysiologischen Einzelberatungen und musikermedizinischen Sprechstunden, von denen aus bei Bedarf eine Vermittlung zu weiteren medizinischen, zahnmedizinischen und psychologischen Fachleuten erfolgen kann.

Die Erfahrungen aus Lehre und Forschung der letzten Jahre zeigen, dass physiologische Schulung die Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und das Gesundheitsgefühl der Studierenden und Dozierenden in erfreulicher Weise steigern kann. Dies gilt in besonderem Masse für die Ausbildung der werdenden Lehrerinnen und Lehrer als Verantwortliche für die musikpädagogische Weiterentwicklung. Auf internationalen Kongressen erweisen sich die erwähnten musikphysiologischen Aktivitäten an der ZHdK als beispielgebend.



Die Dozierenden im Bereich Musikphysiologie sind an der ZhdK gut in den Ausbildungsalltag und das Lehrerkollegium eingebunden. Dadurch kann der Gefahr entgangen werden, mit dem Bereich Musikphysiologie einen Fremdkörper zu bilden, welchem es an Vertrauen und Rückhalt seitens der Studierenden und Dozierenden mangelt. Auch wenn der Bereich Musikphysiologie in Lehre und Forschung an Musikhochschulen viele medizinisch-therapeutische Kompetenzen benötigt, so sollen diese doch immer im Dienste der Kernaufgaben der Hochschule, d.h. einer umfassenden Ausbildung und Weiterentwicklung der künstlerischen und pädagogischen Fähigkeiten stehen. Gerade im Bereich der den Grossteil aller Beschwerden bei der Musikausübung verursachenden funktionellen Störungen lässt sich durch eine frühzeitige Verbesserung der Selbstorganisationsfähigkeit bei Musikerinnen und Musikern („Hilfe zur Selbsthilfe“) viel erreichen. Dabei kann der allgemeinen Tendenz zur Pathologisierung, Medizinisierung und Kommerzialisierung im Umgang mit berufsbezogenen Beschwerden entgegen gewirkt werden.

Weiterbildungsstudium Musikphysiologie

In der musikphysiologischen Weiterbildung sollen Musiker(innen) und insbesondere Musikpädagog(inn)en ihr fachliches Können erweitern und in semesterweise strukturier-tem Unterricht zu einer nächsten Generation von musikphysiologisch Lehrenden an den Musikhochschulen und Musikschulen heranwachsen.

Das Weiterbildungsstudium in Musikphysiologie findet in enger Kooperation mit den an der ZhdK bestehenden Angeboten für Musikstudierende sowie mit weiteren musikpädagogischen und musikpraktischen Angeboten statt. Es bietet zusätzlich zu den oben genannten Lehrangeboten auch Hospitationsmöglichkeiten bei den musikphysiologischen und musikmedizinischen Sprechstunden an. Ein wesentlicher Bestandteil sind der Einzelunterricht in Angewandter Musikphysiologie mit dem eigenen Instrument bzw. Gesangsfach und ein supervidiertes Unterrichtspraktikum mit individueller praktischer Arbeit an Fallbeispielen. Den Abschluss bildet nach einem Projektmanagement-Kurs die Durchführung und Evaluation eines institutionell relevanten musikphysiologischen Projektes in Verknüpfung mit einer Diplomarbeit.

Berufsfeld der Weiterbildungs-Absolvent(inn)en

Die bisherigen Absolvent(inne)en sind selbst künstlerisch und musikpädagogisch an Hochschulen, Konservatorien und Musikschulen tätig und gehören inzwischen zu dem Dozierenden-Pool, welcher den über vierzig im Verband Zürcher Musikschulen (VZM) organisierten Musikschulen verschiedene musikpädagogisch-physiologische Angebote wie Referate, Kurse, Workshops und Einzelberatungen zur Verfügung stellt. Die Kursangebote werden auch von andern schweizerischen Musikinstitutionen, Verbänden und Orchestern genutzt. Inzwischen haben bereits diverse Musikschulen und Musikhochschulen musikphysiologische Lehr- und Beratungsdeputate mit Absolvent(inn)en des musikphysiologischen Weiterbildungsstudiums der ZhdK in ihrem Curriculum verankert.

Details zum Weiterbildungsstudium Musikphysiologie

Das seit 2002 an der ZHdK verfügbare Weiterbildungsstudium in Musikphysiologie wird aktuell in Zusammenarbeit mit dem 2006 gegründeten Schweizerischen Hochschulzentrum für Musikphysiologie (www.shzm.ch) angeboten. Das SHZM fördert die musikphysiologische Lehre, Forschung, Beratung und Weiterbildung an den schweizerischen Musikhochschulen und erlaubt den wechselseitigen Zugang zu den jeweiligen Lehrangeboten und Sprechstunden.

Der CAS-Lehrgang Musikphysiologie basic ist auch einzeln und in Kombination mit weiteren Master-Angeboten (z.B. der Pädagogik, Musikpraxis und Musiktherapie) zugänglich.

Insgesamt stehen 5 aufeinander aufbauende Lehrgänge zu Verfügung:

1. CAS Musikphysiologie basic
2. CAS Musikphysiologie intermediate
3. CAS Musikphysiologie advanced
4. Wahlmodul im pädagogisch-methodischen oder musikpraktischen Bereich
5. MAS in Musikphysiologie



Ziel- und Kompetenzbeschreibungen der einzelnen Module

- 1) Die Absolvent(inn)en des CAS Musikphysiologie basic sind dazu befähigt,
 - berufsspezifische Gesundheitsrisiken zu erkennen und Grundkenntnisse der funktionellen Anatomie mit den Erfordernissen ihres Hauptinstruments bzw. der Stimme zu verknüpfen
 - bei sich selbst ein Präventionskonzept mit praktischen Übungen aus den Bereichen Entspannung, Bewegung, Haltung und Atmung sinnvoll anzuwenden
- 2) Die Absolvent(inn)en des CAS Musikphysiologie intermediate sind dazu befähigt,
 - präventive Ansätze in der Musikpädagogik zu erfassen
 - in Unterrichtssituationen grundlegende präventive Elemente und Lösungsstrategien der Musikphysiologie anzuwenden

- 3) Die Absolvent(inn)en des CAS Musikphysiologie advanced sind dazu befähigt,
 - pädagogisch-physiologische Kurse und Beratungen bezüglich ihrer Instrumentengruppe bzw. ihres Stimmfaches durchzuführen
 - mit therapeutischen Fachleuten in der Prävention und bei der Lösung berufsspezifischer Gesundheitsprobleme zusammen zu arbeiten
- 4) Frei wählbares Modul im pädagogisch-methodischen oder musikpraktischen Bereich – Ziel- und Kompetenzbeschreibungen siehe dort.
- 5) Die Absolvent(inn)en des Mastermoduls MAS in Musikphysiologie sind dazu befähigt, die Erfahrungen aus den vier vorangegangenen CAS-Lehrgängen zusammenzufassen und in einem eigenständigen musikphysiologischen Projekt an einer Musikinstitution sowie in einer dazugehörigen theoretischen Arbeit nachzuweisen und zu präsentieren. In den 5 thematisch miteinander verknüpften Lehrgängen werden musikphysiologische Kompetenzen erworben, welche an Musikinstitutionen für die Vorbeugung und Lösung von berufsspezifischen Gesundheitsproblemen und für die Zusammenarbeit mit therapeutischen Fachleuten relevant sind. Es werden keine therapeutischen und medizinisch-diagnostischen Kompetenzen erworben.

Kombinationsmöglichkeiten im Rahmen des musikphysiologischen Weiterbildungsstudiums

Es ergeben sich im Rahmen der 5 Lehrgänge folgende Kombinationsmöglichkeiten

1. CAS Musikphysiologie basic (12 ECTS-Punkte)

Dieser CAS kann als erster Einstieg und im Rahmen anderer Weiterbildungsangebote (z.B. der erweiterten Musikpädagogik oder der Musikpraxis) absolviert und mit Zertifikat bescheinigt werden. Dauer: 2 Semester. Es erfolgt eine mündlich-praktische Abschlussprüfung.

2. CAS Musikphysiologie basic + intermediate oder basic + intermediate + advanced (pro CAS jeweils 12 ECTS-Punkte)

Dauer: 2 Semester pro CAS. Es erfolgt eine mündlich-praktische Abschlussprüfung nach jedem CAS-Lehrgang. Nach dem 3. CAS (advanced) kann das Diploma of Advanced Studies (DAS) erteilt werden.

3. Master of Advanced Studies (MAS) in Musikphysiologie mit allen 5 Lehrgängen (60 ECTS-Punkte)

Der Master of Advanced Studies (MAS) in Musikphysiologie umfasst die CAS-Lehrgänge basic, intermediate und advanced sowie ein frei wählbares Modul im pädagogisch-methodischen, musikpraktischen oder therapeutischen Bereich. Der Abschluss erfolgt im Mastermodul mit einer Diplomarbeit zu einem eigenen musikphysiologischen Projekt.

Lerninhalte und Dozierende

Die Lerninhalte umfassen die für den Berufsalltag relevanten theoretischen und praktischen Grundlagen aus:

Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ergonomie, Musikermedizin, Vorbeugungs-, Therapie- und Rehabilitationsformen für Musiker/-innen, psycho-physiologische Selbsterfahrung und

Vermittlungsformen bzgl. Haltung, Bewegung, Atmung, Koordination, «Flow-Konzepte», Lern- und Bühnenverhalten. Ausserdem wird ein Schwerpunkt auf physiologisch fundierte Anleitungsstile gelegt.

Als Hauptfachdozierende wirken mit: Johanna Gutzwiller, Horst Hildebrandt, Marina Sommacal und Irene Spirgi.

Fächerkatalog

Während des Semesters findet der Unterricht schwerpunktmässig an einem festen Tag jeder Semesterwoche statt und wird durch individuell gewählte Kurse ergänzt.

- **Hauptfach einzeln**
Einzelunterricht Angewandte Musikphysiologie mit und ohne Instrument bzw. Stimme. In die Arbeit fliessen ausgewählte Aspekte der Funktionellen Bewegungslehre, der Dispokinesis, der Spiraldynamik, der Atemschulung und weiterer Körperselbsterfahrungsformen ein.
- **Seminare mit Gruppenübungen**
Seminar zur Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen
Psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsingtraining
- **Hospitationen**
Hospitationen bei musikphysiologischen Beratungen, Kursen und Kongressen
- **Kleingruppenarbeit**
Kleingruppenarbeit zur funktionellen Anatomie
Kleingruppenarbeit zur Hirnphysiologie und zu Lernstrategien für das Üben und Unterrichten
Videoanalyse in Kleingruppen
- **Unterrichtspraktikum mit Supervision (ab dem intermediate-Modul)**
Praxisprojekte zur angewandten Musikphysiologie. Analytische und lösungsorientierte Arbeit am Fallbeispiel unter Anleitung. Dazu können auch eigene Schüler/-innen mitgebracht werden.
- **Selbsterfahrung**
Selbsterfahrung in diversen Schulungs- bzw. Therapieformen wie: Funktionelle Bewegungslehre, Dispokinesis, Spiraldynamik, Körperwahrnehmung, Rhythmus- und Bewegungstraining, tänzerische Körperschulung, Rhythmik, Tai Chi, Chi-Gong, Yoga, Alexander-Technik und Feldenkrais bei dipl. Musiker(inne)n. Vergleichbare Selbsterfahrungs-Kurse können schweizweit an den Musikhochschulen ohne Aufpreis belegt und angerechnet werden.

Zielpublikum

Berufsmusiker(innen), insbesondere Instrumental- und Gesangspädagog(inn)en mit Unterrichtserfahrung

Aufnahme

Die Aufnahme erfolgt nach der Aufnahmeprüfung (im April) und dem Aufnahmegespräch mit den Hauptfachdozierenden.



Kosten

Die Kosten betragen total CHF 5'000.– pro CAS (pro Semester CHF 2'500.–), für das Mastermodul CHF 1'800.–.

Auskunft

Prof. Dr. med. Dipl. Mus. Horst Hildebrandt
Leiter Musikphysiologie / Musik- und Präventivmedizin
horst.hildebrandt@zhdk.ch
+41 43 446 51 20

Leiterin Weiterbildung

Prof. Elisabeth Danuser
elisabeth.danuser@zhdk.ch
+41 43 446 51 77

Sekretariat

weiterbildung.musik@zhdk.ch
+41 43 446 51 78
Öffnungszeiten: Mo-Do, 9.00-12.00h
Irene Hauser
irene.hauser@zhdk.ch
+41 43 446 51 86

Adresse

Hirschengraben 20
CH-8001 Zürich
Büro im ersten Stock

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: Mahlert U (Hg.) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden: 67-97

Hildebrandt H (2010) „Den Körper stimmen lernen. Gesundheitsförderung an Musikschulen: Pilotprojekte und Vorschläge zur praktischen Umsetzung.“ In: Üben & Musizieren 27 (1/2010): 16-20

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