

Schweizerisches Hochschul-Zentrum für Musikphysiologie

Kontakt : www.shzm.ch

Jahresbericht 2016 / 2017 und Newsletter August 2017

Das in Kooperation mit der Universität Lausanne laufende SNF-Forschungsprojekt "Prolonged performance-related psychophysiological activation in high- and low-anxious music students" konnte im Schuljahr 2016/2017 abgeschlossen werden. Eine erste Publikation ist kürzlich erfolgt

(Abstract unter: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735617706539>)

und zeigt Zusammenhänge zwischen Lampenfieber, Kognition und künstlerischer Selbsteinschätzung in den Tagen rund um einen solistischen Auftritt. Weitere psychometrische Daten und Messergebnisse zu Stresshormonpegeln im Speichel sowie zur subjektiven und objektiven Schlafqualität werden in Kürze publiziert.

Das 2014 in Kooperation mit dem Zürcher Zentrum Musikerhand (www.zzm.ch) begonnene SNF-Forschungsprojekt „Objektive Kriterien für die individuelle Auswahl einer physiologisch günstigen Violinposition“ steht kurz vor dem Abschluss.

Die in 2 Vorstudien mit Musikschülern und Musikstudierenden gefundenen Unterschiede bzgl. muskulärer Anstrengung zwischen prototypischen Violinpositionen konnten laborgestützt bestätigt werden. Dabei wurden sowohl konventionelle als auch historisch informierte Spielpositionen berücksichtigt.

Das anwendungsorientierte Forschungsprojekt liefert erstmals eine quantitative Analyse von individuellen biomechanischen und muskulär limitierenden oder begünstigenden Faktoren der linken oberen Extremität im Zusammenhang mit den typischsten Instrumentenpositionen bei Geigern. Auf dieser Basis werden physiologische Leitlinien und konkrete pädagogische Entscheidungshilfen für die individuelle ergonomische Optimierung sowie die Prävention von Spiel- und Gesundheitsproblemen erarbeitet. Erste Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen den individuellen körperlichen Voraussetzungen bzw. Biomechanik und individuell geeigneten Violinpositionen liegen inzwischen vor. Auf Basis dieser Datengrundlage können ergonomische Lösungen in Abstimmung auf die individuellen biomechanischen Eigenschaften angeboten werden.

Einfache und laborunabhängige Bewegungstests für den Unterrichtsall-Alltag an Musikschulen und Musikhochschulen wurden im Laufe der Studie bereits entwickelt und im Rahmen von Weiterbildungen präsentiert. Dazu gehört auch die Analyse der häufigsten Kompensationsbewegungen als Quelle instrumental technischer Einschränkungen und Beschwerdebilder.

Ein neues Forschungsprojekt mit dem Titel „Versteckte Arm- und Handeigenschaften bei Schlagzeuger(inne)n“ untersucht die am Schlagzeug wichtigsten Arm- und Handeigenschaften und deren Relevanz für das eigene Spielen und Unterrichten.

Eine zentrale Rolle spielt das neu ins Handlabor integrierte Messgerät für die passive Handgelenksbeweglichkeit. Ziel des längerfristig angelegten Projektes ist der Aufbau einer instrumentenspezifischen Vergleichsgruppe für Schlagzeuger – analog zu den schon in über 50 Jahren von Christoph Wagner aufgebauten und in unserem Labor verwendeten Vergleichsgruppen Klavier, Geige, Violoncello etc. mit vielen anonym eingespeicherten Daten von prominenten Musiker(inne)n aus mehreren Ländern, u. a. auch vollständigen Gruppen weltweit führender Orchester.

Die Vergleichsgruppen erlauben es, individuelle Handeigenschaften des Einzelnen mit jenen anderer Profi-Musiker anonym zu vergleichen. Dabei entstehen wertvolle Erkenntnisse zu individuell optimierten Spielhaltungen, Übetechiken, Ausdauertrainings, Therapieoptionen etc.

Die seit mehr als 10 Jahren laufenden musikphysiologischen Weiterbildungsveranstaltungen, welche die schweizerischen Musikhochschulen mit Hilfe des SHZM ausschreiben können, laufen weiter. Veranstalter und Budgetverantwortliche sind die jeweiligen Hochschulen selbst. Das SHZM kann für Referentenhonorare eine finanzielle Unterstützung gewähren. Die Einladung kann schweizweit über den eMail-Verteiler des SHZM erfolgen. Zusätzlich zu ihren eigenen musikphysiologischen Angeboten können die jeweiligen Hochschulen auch zu insgesamt 16 verschiedenen Veranstaltungen mit den in der folgenden Liste aufgeführten Dozierenden einladen: Victor Candia, Johanna Gutzwiller, Horst Hildebrandt, Oliver Margulies, Christoph Mohler, Marta Nemcova, Marina Sommacal, Irene Spirgi. Eine Erweiterung des Angebotes in den Bereichen Gesang und historische Tasteninstrumente ist in Arbeit. Der genaue Inhalt kann in Absprache mit den Dozierenden an die Bedürfnisse der veranstaltenden Hochschule angepasst werden. Die Länge der Veranstaltungen hat bisher meistens ½ Tag bis 2 Tage betragen. Informationen zu den Veranstaltungen finden sich auf der Homepage.

Das vom SHZM unterstützte und von Dozierenden mehrerer Musikhochschulen gemeinsam gestaltete Weiterbildungsstudium Musikphysiologie an der Zürcher Hochschule der Künste ZHdK hat einen weiteren Jahrgang von 8 Weiterbildungsstudierenden aufgenommen. Genauere Informationen zu den darin enthaltenen Zertifikatslehrgängen CAS, DAS und dem Master of Advanced Studies (MAS) finden sich auf der Homepage.

Die bisherigen Absolventen des Weiterbildungsstudiums Musikphysiologie (ab dem Level DAS) haben bisher schweizweit über 260 Fortbildungskurse an Musikinstitutionen gegeben. Ab dem Herbstsemester 2011/2012 führen diese Absolventen auch die modular aufgebaute musikphysiologische Basisausbildung im Rahmen des Bachelor-Studiums der Kalaidos-Musikhochschule in Aarau durch. Seit 2013 gestalten die Absolventen auch die Lehrerfortbildungen an Musikschule Konservatorium Zürich MKZ und unterhalten dort eine eigene musikphysiologische Beratungsstelle.

Die Bedingungen für die Erteilung eines Zertifikates als Gesundheitsfördernde Musikschule konnten im Schuljahr 2016/2017 von der Musikschule Zürcher Oberland

und Musikschule und Konservatorium Zürich MKZ erfüllt werden. Die Zertifikate werden im Herbst 2017 feierlich überreicht werden. Das Leitungsteam einer gesundheitsfördernden Musikschule ist sich möglicher psycho-physischer Belastungen und gesundheitlicher Probleme durch das Musikmachen bewusst. Es fördert Prävention und Gesundheitsförderung bei den Lehrkräften sowie deren SchülerInnen und bietet in regelmässigen Abständen musikphysiologische Weiterbildungsveranstaltungen an. Einer Zertifizierung gehen jeweils folgende musikphysiologische Fortbildungsveranstaltungen für die Lehrkräfte voran:

- 1) Grundlagen-Referat
- 2) Allgemeiner praktischer Grundkurs
- 3) Instrumentenspezifischer Aufbaukurs
- 4) Einführungskurs zu den Themen Auftrittstraining, Bühnenkompetenz und konstruktiver Umgang mit übermässigem Lampenfieber.

Weiterhin bietet eine zertifizierte Musikschule ihren Lehrkräften die kostenlose Möglichkeit zu einer bestimmten Anzahl von musikphysiologischen Beratungen bei Fachpersonen des Bereichs Musikphysiologie / Musik- und Präventionsmedizin der ZHdK sowie Absolventen des Weiterbildungsstudiums Musikphysiologie an. Interessierte Musikschulen können sich an das Beratungszentrum Musikphysiologie wenden: <https://www.zhdk.ch/beratungszentrum-musikphysiologie>

Das vor 8 Jahren vom SHZM begonnene Projekt zum Konditionsaufbau bei Musikstudierenden an den schweizerischen Musikhochschulen läuft weiter. In Abstimmung auf die Universitätssportangebote findet die Einführung durch Christoph Mohler in den jeweiligen Musikhochschulen selbst statt. Darüber hinaus besteht bei ihm die Möglichkeit zu einem kostenlosen individuellen Fitness-Check mit Übungsvorschlägen und einer Verlaufskontrolle nach mehreren Monaten. Bisher nicht beteiligte Hochschulen können sich jederzeit zur Teilnahme melden. (Kontaktaufnahme über Horst Hildebrandt, s. Homepage).

Der Flyer zum SHZM kann nach wie vor auf Deutsch, Französisch und Englisch von der Homepage unter der Rubrik „Downloads“ heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Wichtige Projekte mit Beteiligung des SHZM wurden in der vergangenen Saison bei Fortbildungen und Kongressen in Bad Neustadt, Bad Wildbad, Basel, Freising, Berlin, Düsseldorf, Graz, Lausanne, München und Zürich vorgestellt. Schriftliche Beiträge wurden in den Fachzeitschriften Musikphysiologie & Musikermedizin und Psychology of Music publiziert.

Horst Hildebrandt, Johanna Gutzwiller und Irene Spirgi für das Koordinationsteam des SHZM im August 2017