

Schweizerisches Hochschul-Zentrum für Musikphysiologie

Kontakt: www.shzm.ch

Jahresbericht 2017 / 2018 und Newsletter August 2018

Die seit 12 Jahren laufenden musikphysiologischen Weiterbildungsveranstaltungen, welche die schweizerischen Musikhochschulen mit Hilfe des SHZM ausschreiben können, laufen weiter. In der vergangenen Saison referierte Prof. Dr. Adina Mornell (München) zum Thema

Aufmerksamkeitsfokus auf der Bühne: Wie Fehler entstehen oder vermieden werden können

- Fehleranalyse bei ExpertInnen in Stresssituationen einschliesslich Erkenntnissen aus der Luftfahrtpsychologie
- Aktuelles aus der Verknüpfung der kognitiven Neurowissenschaften mit Sport- und Musikpsychologie
 - o Interner und externer Aufmerksamkeitsfokus („Focus of Attention“)
 - o Absichtsvolles Üben („Deliberate Practice“)
 - o Gewünschte Erschwernisse beim Üben („Desirable Difficulties“)
- Übestrategien für erfolgreiche Bühnenauftritte

In der nächsten Saison wird Oliver Margulies am 03.12.18 um 18 Uhr in Zürich die Ergebnisse seiner Dissertation „Towards a Scientific Foundation for Individualised Violin Positions“ vorstellen. Das seit 2014 in Kooperation mit dem SHZM am Zürcher Zentrum Musikerhand (www.zzm.ch) begonnene SNF-Forschungsprojekt „Objective Criteria for the Individual Selection of a Physiologically Advantageous Violin Position“, auf das sich Teile der in der wissenschaftlichen Musikpädagogik verorteten Dissertation beziehen, konnte erfolgreich abgeschlossen werden.

Die in 2 Vorstudien mit Musikschülern und Musikstudierenden gefundenen Unterschiede bzgl. muskulärer Anstrengung zwischen prototypischen Violinpositionen konnten in der Hauptstudie laborgestützt bestätigt werden. Dabei wurden sowohl konventionelle als auch historisch informierte Spielpositionen berücksichtigt. Auf Basis dieser Datengrundlage können ergonomische Lösungen in Abstimmung auf die individuellen biomechanischen Eigenschaften angeboten werden. Einfache und laborunabhängige Bewegungstests für den Unterrichtsalltag 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.

Am 30.03.19 wird in Basel eine ganztägige Veranstaltung zum Thema „Mentales Training für den musikalischen Berufsalltag“ mit Horst Hildebrandt und Judith Buchmann stattfinden.

Veranstalter und Budgetverantwortliche der Fortbildungen sind die jeweiligen Hochschulen selbst. Das SHZM kann für Referentenhonorare eine finanzielle Unterstützung gewähren. Die Einladung kann schweizweit über den eMail-Verteiler das SHZM erfolgen. Zusätzlich zu ihren eigenen musikphysiologischen Angeboten können die jeweiligen Hochschulen auch zu mehr als 15 vom SHZM vorgeschlagenen Themen mehrsprachige Veranstaltungen durchführen. Informationen dazu finden sich auf der Homepage unter der Rubrik Aktuelles/Veranstaltungen.

Das Forschungsprojekt „Versteckte Arm- und Handeigenschaften bei Schlagzeuger(inne)n“ konnte im Frühjahr 2018 erfolgreich abgeschlossen werden. Ziel der Studie war, die interindividuellen Unterschiede bei der für das Schlagzeugspiel wesentlichen Unterarm- und Handgelenksbeweglichkeit zu erfassen. Die Werte zeigten innerhalb einer Handeigenschaft (z.B. passive Pronation und seitliche Handgelenksbeweglichkeit seitlich) grosse Unterschiede und eine grosse Streuung. Ziel des weiter laufenden Projektes ist der Aufbau einer instrumentenspezifischen Vergleichsgruppe für Schlagzeuger(innen) – analog zu den schon in über 50 Jahren aufgebauten 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/der Einzelnen mit jenen anderer Profi-Musiker(innen) zu vergleichen. Dabei entstehen wertvolle Erkenntnisse zu individuell optimierten Spielhaltungen, Übetchniken, Ausdauertrainings, Therapieoptionen etc.. Für die Instrumental-Pädagogik empfiehlt sich eine an die individuelle Anatomie angepasste Ökonomisierung von Spielbewegungen und Spielpositionen.

Ein weiteres, in Kooperation mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) begonnenes, ultraschallbasiertes Forschungsprojekt „Untersuchung der Beckenbodenaktivität während des Singens“ steht kurz vor dem Abschluss. Der Fokus der Untersuchung ist die Ausgangsstellung und die dosierte Aktivität des Beckenbodens im Zusammenhang mit der Aktivität von Fuss und Beinmuskulatur beim Singen. Weiterhin soll die Ableitung von Trainingsempfehlungen für den Beckenboden als Grundlage einer verbesserten Stimmleistung und eines verminderten Anstrengungsverhalten beim Singen möglich gemacht werden.

Das 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 unter der Rubrik Links.

Inzwischen wurden 2 weitere Diploma of Advanced Studies (DAS) in Musikphysiologie erfolgreich abgeschlossen von:

- Beatrix Sieber (Violine, Wil)
- Astrid Leuthold (Violine, Zürich)

Die bisherigen Absolventen des Weiterbildungsstudiums Musikphysiologie (ab dem Level DAS) haben bisher schweizweit über 350 Fortbildungskurse an Musikinstitutionen gegeben. Ab dem Herbstsemester 2011/2012 führten 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.

Das vor 9 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 Aarau, Bad Wildbad, Basel, Graz, Hamburg, Lausanne, Liechtenstein, München, Zofingen und Zürich vorgestellt. Schriftliche Beiträge wurden beim Schott-Verlag, in der Dokumentation zum T4X² Symposium München, in der Schweizerischen Musikzeitung, der Schriftenreihe der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt und den Fachzeitschriften Psychology of Music und Psychoneuroendocrinology publiziert.

Horst Hildebrandt, Johanna Gutzwiller und Irene Spirgi für das Koordinationsteam des SHZM im August 2018