

# Schweizerisches Hochschul-Zentrum für Musikphysiologie

Kontakt: [www.shzm.ch](http://www.shzm.ch)

## Jahresbericht 2018 / 2019 und Newsletter August 2019

Beim Kongress zum Thema „Prävention und Behandlung bei Musikern“ im RHÖN-KLINIKUM Campus Bad Neustadt (D) vom 24. bis 25.05.2019 trat das Schweizerische Hochschulzentrum für Musikphysiologie als Mitveranstalter auf. Dabei wurde den ca. 85 Teilnehmenden ein vielseitiges und praxisorientiertes Programm mit 7 Impulsreferaten und 8 körperorientierten Workshops zum aktuellen Stand des Fachgebietes präsentiert. Die Impulsreferate deckten ein breites Inhaltsspektrum ab: von innovativen Angeboten an Musikhochschulen über Vorträge aus einzelnen medizinischen Fachgebieten bis hin zu Berichten über einzelne Pilotprojekte in Berufsorchestern. Die durchweg ausgebuchten Workshops waren einerseits der Instrumentaltechnik und Ergonomie, andererseits dem Stressmanagement und der Körperarbeit gewidmet. Das detaillierte Programm findet sich auf der Homepage unter der Rubrik [Aktuelles/Veranstaltungen](#). Eine weitere Kooperationsveranstaltung ist für Ende Oktober 2021 in Zürich in Planung.

Die seit 13 Jahren laufenden musikphysiologischen Weiterbildungsveranstaltungen, welche die schweizerischen Musikhochschulen mit Hilfe des SHZM ausschreiben können, laufen weiter. In der vergangenen Saison referierte Dr. László Stachó (Budapest) zum Thema

### **Practice Methodology und künstlerische Aufmerksamkeitssteuerung**

- Übungen aus der Practice Methodology (PM) als Werkzeugkasten für die Entwicklung künstlerischer Aufmerksamkeitssteuerung
- Parallelität von voller Konzentration und emotionalem Sich-Einlassen auf die Musik
  - o Entwicklung der drei wichtigsten musikalischen Fokuseinstellungen inkl. der Fähigkeit, im Moment der Aufführung „loszulassen“
  - o Risiken in Bezug auf den Ausdruck eingehen und mit Fehlern konstruktiv umgehen können
- Einsparung von Übe-Zeit und Reduktion übermässigen Lampenfiebers

Weiterhin referierte Dr. Oliver Margulies zum Thema “Towards a Scientific Foundation for Individualised Violin Positions” und stellte dabei u.a. die Ergebnisse des seit 2014 in Kooperation mit dem SHZM am Zürcher Zentrum Musikerhand ([www.zzm.ch](http://www.zzm.ch)) begonnene SNF-Forschungsprojekts ”Objective Criteria for the Individual Selection of a Physiologically Advantageous Violin Position” vor.

Das in Kooperation mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) durchgeführte, ultraschallbasierte Forschungsprojekt „Untersuchung der Beckenbodenaktivität während des Singens“ wurde erfolgreich abgeschlossen. Es zeigte den Einfluss der Fuss und- Beinmuskulatur auf die Muskulatur des Beckenbodens beim Singen und leitete daraus Trainingsempfehlungen für den Beckenboden als Grundlage einer verbesserten Stimmleistung und eines verminderten Anstrengungsverhalten beim Singen ab.

In Zusammenarbeit mit der Musikhochschule München (D) und der Fa. Brainboost wurde das Forschungsprojekt „Neurofeedback-Training für Aufmerksamkeit und Konzentration bei Musikstudierenden“ neu begonnen. In dessen Rahmen trainieren Musikstudierende nach einer vorherigen EEG-Analyse über mehrere Monate hinweg mit mobilen Neurofeedback-Geräten berufsrelevante Aufmerksamkeitszustände. Sie werden vor und nach dem jeweiligen Trainingsblock mittels psychometrischer Skalen und EEG vergleichend untersucht. Ziel des Trainings ist, verschiedene Levels von Konzentration bewusst und je nach äußerer Anforderung gezielt ansteuern und bei Bedarf geräteunabhängig hervorrufen zu können.

Die mit der Universität Lausanne seit 2007 laufende Kooperation im Bereich der Erforschung des Lampenfiebers wird mit einem weiteren vom SNF soeben bewilligten Forschungsprojekt „Music performance anxiety from the challenge and threat perspective: psychophysiological and performance outcomes“ fortgesetzt. Die lampenfieberassozierten Veränderungen bzgl. Stress, Kognition, Emotion und physiologische Parameter (Stresshormonpegel, Herz-Kreislauffunktionen und Atmung) werden dabei in ihrer Beziehung zu qualitativen Parametern der Aufführungsqualität bei solistischen Auftritten untersucht. Dadurch soll ein weiterer Beitrag zur Prophylaxe von Auftrittsängsten und zu einem konstruktiven Umgang mit übermässigem Lampenfieber geleistet werden.

Das mit Unterstützung durch das SHZM an der Zürcher Hochschule der Künste ZHdK aufgebaute Weiterbildungsstudium Musikphysiologie hat einen weiteren Jahrgang von 8 Weiterbildungsstudierenden aufgenommen. In allen Modulen haben die Weiterbildungsstudierenden die Möglichkeit, an Lehrveranstaltungen ihrer Dozierenden auch in Basel und Bern teilzunehmen und sich schweizweit Hospitationen an Musikausbildungsstätten sowie bei Tagungen und Kongressen anrechnen zu lassen. Genauere Informationen zu den Zertifikatslehrgängen CAS, DAS und dem Master of Advanced Studies (MAS) finden sich auf der Homepage unter der Rubrik [Links](#).

Inzwischen wurden 4 weitere Diploma of Advanced Studies (DAS) in Musikphysiologie erfolgreich abgeschlossen von:

- Isabel Bösch (Klavier, St. Gallen)
- Sarah Huber (Gesang, Birr)
- Judith Buchmann (Oboe, Uetikon)
- Christina Theis (Klarinette, Saarbrücken)

Die Absolvent\*innen des Weiterbildungsstudiums Musikphysiologie (ab dem Level DAS) haben bisher schweizweit über 400 Fortbildungskurse an Musikinstitutionen gegeben. Ab dem Herbstsemester 2011/2012 führten einige dieser Absolvent\*innen die modular aufgebaute musikphysiologische Basisausbildung im Rahmen des Bachelor-Studiums der Kalaidos-Musikhochschule in Aarau durch. Seit 2013 gestalten sie auch die Lehrerfortbildungen an Musikschule Konservatorium Zürich MKZ und unterhalten dort eine eigene musikphysiologische Beratungsstelle.

Nach den Musikschulen Knonaueramt und Zürcher Oberland konnte in der abgelaufenen Saison Musikschule Konservatorium Zürich MKZ das „Zertifikat Gesundheitsfördernde Musikschule“ feierlich entgegennehmen. 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 Schüler\*innen 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 Zürcher Hochschule der Künste sowie Absolventen des Weiterbildungsstudiums Musikphysiologie an. Interessierte Musikschulen können sich an das Beratungszentrum Musikphysiologie wenden. Genauere Informationen dazu finden sich auf der Homepage unter der Rubrik Links.

Das vor 10 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, Basel, Bottmingen, Luzern, Osnabrück und Zürich vorgestellt. Schriftliche Beiträge wurden im Dokumentationsband der EPTA 2017-18, in der Schweizerischen Musikzeitung und in den Fachzeitschriften *pro manu* und *Psychology & Health* publiziert.

Horst Hildebrandt, Johanna Gutzwiller und Irene Spirgi für das Koordinationsteam des SHZM im August 2019