

Jahrestagung Netzwerk Musikhochschulen

Workshop:

**Gesundheitliche Aspekte in der Ausbildung
von BerufsmusikerInnen**

Detmold 20.11.2015

Zehn Fragen zum Weiterdenken

1. Welchen Stellenwert hat Gesundheit im musikalischen Berufsalltag und welche Konsequenzen ergeben sich daraus für die Ausbildung von Musikern?
2. Welche Belastungsfaktoren sehen Sie als wesentlich an für die Entwicklung von Gesundheitsstörungen bei Musikern?
3. Fühlten Sie selbst sich nach Ihrem Studium ausreichend auf die körperlichen und psychischen Anforderungen im Musikerberuf vorbereitet?
4. Welche gesundheitsbezogenen Kompetenzen sind als Lernziele für eine gute Musikausbildung unverzichtbar?
5. Wie können junge Musiker motiviert werden, das Thema Gesundheit auf sich zu beziehen und in ihren Lebens- und Arbeitsentwurf einzubauen?

6. Wie kann der Instrumental-bzw. Gesangsunterricht zur Gesundheitsbildung der Studierenden beitragen?

7. Ist eine intensivere Kooperation zwischen Musikermedizinern und Lehrkräften zu wünschen? Wie könnte sie aussehen?

8. Sind Ihnen musikermedizinische Einrichtungen, Initiativen bzw. Weiterbildungsmöglichkeiten bekannt?

9. Wie ist die Musikermedizin an Ihrer Hochschule etabliert? Ist sie ihrer Bedeutung entsprechend platziert und präsentiert? Erreicht sie die Zielgruppen?

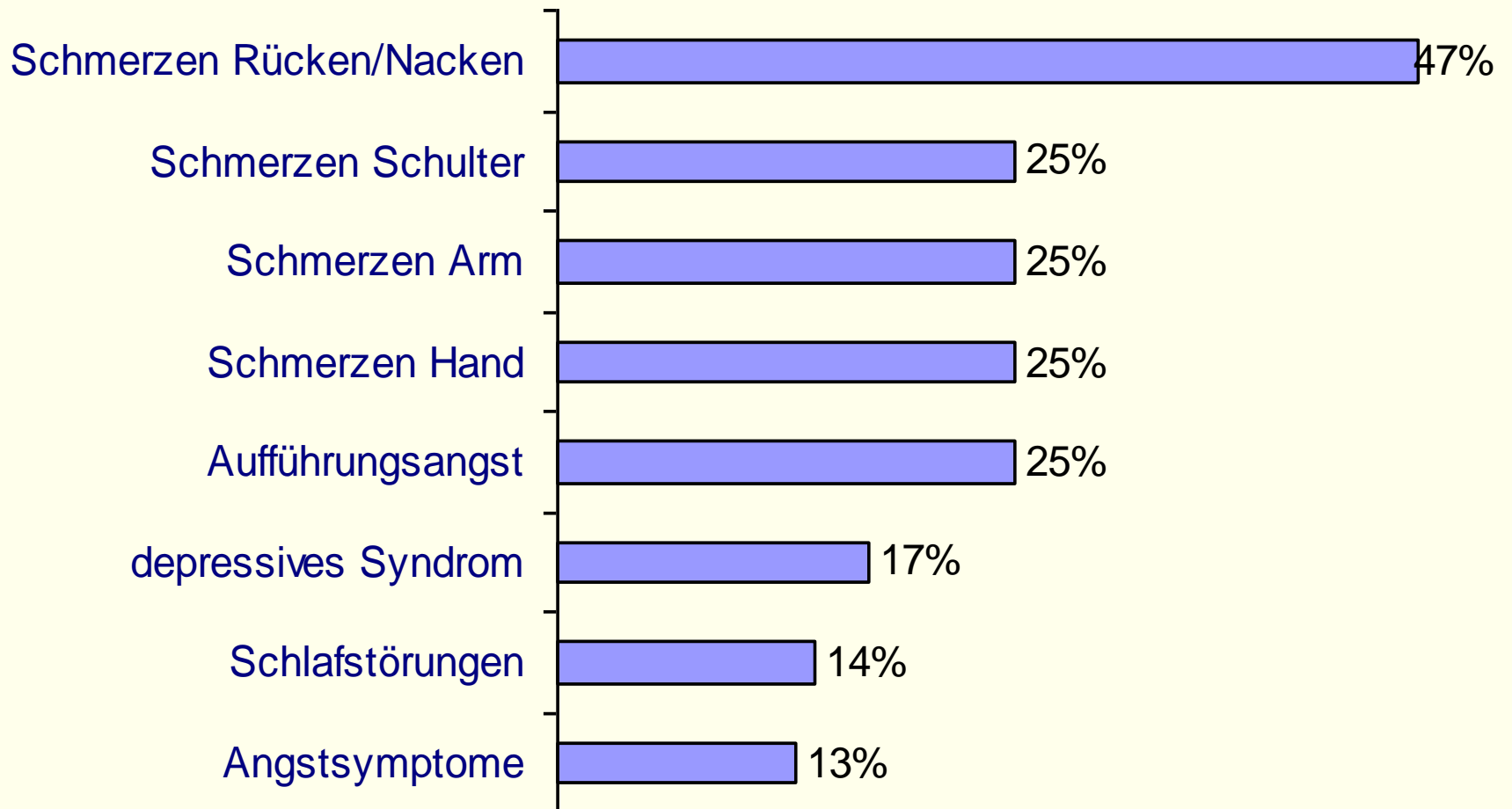
10. Was können Sie unternehmen, um das Thema „gesund bleiben im musikalischen Berufsalltag“ für sich und Ihre Studierenden zu entwickeln?

„Musikerkrankheiten“

	berufsbedingt	berufsbehindernd
Orthopädie/Handchirurgie	muskuläre Verspannung Epikondylitis Tendinosen, Tendovaginitiden	Gelenkhypermotilität Ganglien und Kontrakturen Osteoarthritis und andere rheumatische Erkrankungen Verletzungsfolgen
Neurologie	fokale Dystonien Nervenkompressionssyndrome digitale Neuropathien Nervenwurzelreizungen	
HNO	Lärmschwerhörigkeit Tinnitus Stimmbänderkrankungen Parotisemphysem	Hörsturz Atemwegserkrankungen
Innere Medizin	Leistenhernien Thrombosen	Atemwegs- u. Lungenerkrankungen Herz-/ Kreislauferkrankungen abdominelle Erkrankungen
Dontologie/Gnathologie	Druckschädigung der Lippenerven Zahnfehlstellung, -lockerung Muskelfaserrisse perioral Kiefergelenkerkrankungen	Zahnfleischerkrankungen muskuläre Koordinationsstörungen
Dermatologie	Allergien Druckstellen, Geschwüre, entzündl. Hautreaktionen	
Ophthalmologie	Glaukom?	Myopie, Presbyopie Astigmatismus Glaukom Sehnervenkrankungen Ablatio retinae
Psychiatrie		Aufführungsangst, Angstsyndrome

ICSOM-Studie 1987: n = 2212

International **C**onference of **S**ymphony **O**rchestra **M**usicians



Gesundheitsbelastungen im Musikbetrieb

physische Belastungen

- ♪ Bewegungsapparat
- ♪ Schall
- ♪ Arbeitsumgebung

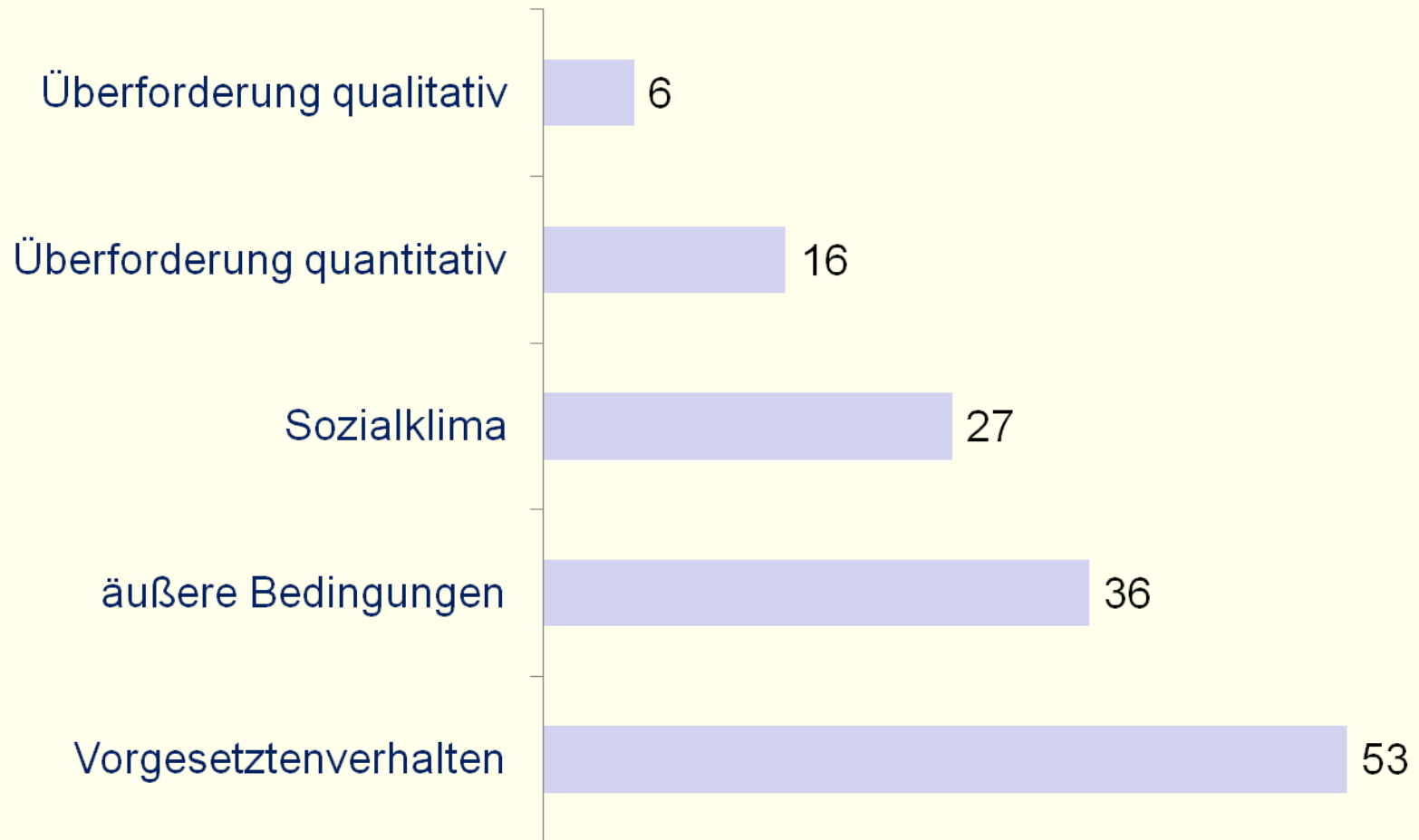
psychomentale Belastungen

- ♪ ständige Öffentlichkeit und kritische Kontrolle: Perfektionismus, Konkurrenzdruck
- ♪ permanenter künstlerischer Anspruch: Selbstzweifel
- ♪ oft wechselnde, oft schlechte Arbeitsbedingungen
- ♪ wirtschaftliche Unsicherheit
- ♪ Altlasten aus der Orchestertradition
- ♪ besondere Beeinträchtigung durch Handicaps

Corporate Health in Orchestra

(Basler, Dupasquier, Nöppli, Luzern 2012-14)

Belastungen subjektiv (N=77)



Gesundheitszustand bei Studierenden

Zaza 1992: 43% gesundheitliche Probleme

Spahn 2004: 45% prof. Hilfe

Schröder, Liebelt 1999: Auftrittsangst bei 60%

Möller et al. 2005: Beschwerden bei 75%

Ursachen für Entwicklung von Störungen

Realität meets Individuum

Leistungsorientierung beats Kreativität

Was hält Musiker gesund?

Ressource „Musik“

Ressource „Arbeitsweise“

Ressource „Persönlichkeit“

Gesundheitliche Ressourcen

Flow (Mihály Csíkszentmihályi 2004)

Kohärenz (Aaron Antonovsky 1970)

Resilienz (Emmy Werner 1992)

präventives Bewußtsein (C. Spaulding 1992)

guter Körperzustand

„Kerngesunde Musiker“ (Möller 2006)

Selbstbewußtsein

Karriereorientierung

Berufsoptimismus

soziale Kompetenzen

Sport

Nichtraucher

viel Obst

genug Schlaf

was müssen wir vermitteln?

1. musikphysiologische Grundkenntnisse
2. Methoden zur Selbsthilfe
3. Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen
4. Erwerb von „soft skills“
5. individuelle Beratungsangebote

1. Musikphysiologische Grundkenntnisse

Biomechanik von Haltung und Bewegung

Ergonomie, Arbeitsgestaltung

Neurophysiologische Grundlagen: Schmerz,
Streß, musikalisches Lernen

Hörphysiologie und Gehörprävention

Atmung und Stimme

2. Methoden zur Selbsthilfe

Entspannungsmethoden

Bewegungsökonomie und –qualität

gesundes Üben

Konzepte gegen Streß und Auftrittsangst

3. Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen

allgemeine Kondition

Haltungsstabilität und Körpergefühl

spezifische muskuläre Anforderungen

Lifestyle-Optimierung

4. Erwerb von „soft skills“

soziale Kompetenzen

Zeitmanagement

Selbstmanagement

„präventives Bewußtsein“

Musikphysiologie 1

Grundlagenveranstaltung

„Musikphysiologie – Aspekte der Musikergesundheit“

Im Studiengang Gesang zusätzlich:

- **Stimmphysiologie 1**
- **Stimmphysiologie 2**

(= Angewandte Stimmphysiologie / Gesangssphoniatrie)

Ärztliche & psycholog. Beratung

(Sie benötigen keine Versicherungskarte)

- **Allgem. musikermedizinische Beratung / Sprechstunde**
 - bei musikermedizinischen Beschwerden
 - bei Problemen mit Lampenfieber / Auftrittsangst / Stressbelastung
 - bei Fragen zur Vorbeugung von körperlichen Beschwerden
 - und bei sonstigen Belastungen
- **Psychologische, psychosomatische, psychotherapeutische Beratung**
Beratung bei seelischen Belastungen und psychosomatischen Beschwerden

Musikphysiologie 2

- **Feldenkrais für Musiker**
- **Alexander-Technik**
(Intensiv-Wochenende / Kleingruppen à 4 Personen)
- **Yoga für Musiker**
- **Stress, Auftritt & Entspannung (wird im WS 2015-16 nicht angeboten!)**
(Stressbewältigung im Alltag und Musikerberuf, progressive Muskelentspannung)
- **Atmung für Musiker – Funktionales Atmen**
- **Tai-Chi – Qi Gong**

Weitere Angebote und Sport

- **Einzelstunden Alexander-Technik**
- **Einzelstunden Feldenkrais**
- **Bühnenpräsenz und Podiumstraining für Instrumentalisten**
- **Körper- und Bühnentraining**
- **Geräte-Fitnessstraining** mit physiotherapeutischer Anleitung und Begleitung
- **Sonstiger Sport für Musiker:**
Organisation durch den AStA der HfM,
siehe www.asta-hfm-detmold.de

Für Studierende aller Studienrichtungen. Teilnahme im Rahmen der Pflichtmodule oder freiwillig. **Kostenfrei** (geringe Zuzahlung für Einzelstunden Alexander-Technik)

Literaturtipps

- Spahn C, Richter B, Altenmüller E: Musikermedizin. Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen, Stuttgart 2011
- Hildebrandt H: Musikstudium und Gesundheit. Zürcher Musikstudien Bd. 1, Bern 2002
- Kruse-Weber S, Borovniak B: Gesund und motiviert musizieren. Ein Leben lang. Mainz 2015
- Zeitschrift Musikphysiologie und Musikermedizin, 1994 ff.
- Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM): Aktualisierung der Empfehlungen für das Fach Musikphysiologie und Musikermedizin/Musikergesundheit an Musikhochschulen. Musikphysiologie und Musikermedizin 20 (1) 2013, 33 ff.

Kontakt

Dr. med. Martin Fendel
Zentrum für Musikergesundheit
Neustadt 20
32758 Detmold
fendel@hfm-detmold.de