

Üben & Musizieren

D 20441
September
Oktober
1999

5

Zeitschrift für Musikschule,
Studium und Berufspraxis

DEM 15,- / ATS 110,- / CHF 14,50



Alexander-Technik
Musikphysiologie an
der Musikhochschule
Lampenfieber und
Aufführungängste
Musik und Qi Gong
Dispokinesis

Musikphysiologie

SCHOTT

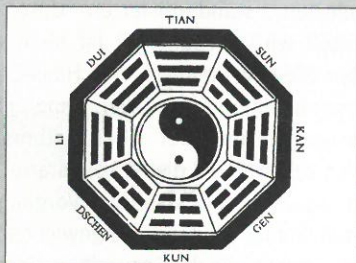
Inhalt

Üben & Musizieren
Heft 5 · 1999



Karikatur: Chadwick

Bildlich vergleichende Elemente – z. B. von Stricharten mit Pendelbewegungen – helfen, Anleitungen besser zu verstehen.
Seite 6



In der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ wird Qi Gong zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts angewendet.
Seite 24



Der Bundesverband Rhythmische Erziehung (BRE) hat sich für *Üben & Musizieren* als Mitteilungsorgan entschieden.
Seite 35 und Seite 85

1 Editorial

4 Magazin

6 HORST HILDEBRANDT
(Selbst-)Anleitung in Musikpädagogik und Therapie

Erfahrungen aus der musikphysiologischen Arbeit an der Musikhochschule und der Musikschule

13 HELMUT MÖLLER
Lampenfieber und Aufführungssängste sind nicht dasselbe!

20 UWE REINHARDT/WILFRIED KRÄTZSCHMAR
Medizin an der Musikhochschule

24 FRANK HARTMANN
Musik und Qi Gong
Lockeres Spiel durch entspanntes Sein

■ Streiflicht

32 Franz Niermann: Die Gesundheit der Musiker

34 Leserbrief

■ Musikleben

35 Wir über uns. Der Bundesverband Rhythmische Erziehung e. V. stellt sich vor

35 Musik für eine Stadt. „L'Art pour l'Art“-Projekt: Kinder und Jugendliche komponieren (Hildegard Junker)

37 SchülerInnen machen Neue Musik. Projekt „Neue Musik und Improvisation“ am Droste-Hülshoff-Gymnasium in Meersburg (Geritt Beer)

38 Chancen und Probleme der Vermittlung Neuer Musik. Das Mönchengladbacher Kulturfestival „Ensembliä“ feierte Geburtstag (Frank Fuser)

39 Hörendes Singen. Inzmühlener Chortage in der Nordheide (Frieder Bleyl)

41 Wie Blinde musizieren lernen. Erfahrungsbericht zum Thema Kästchennotenschrift und Brailnotenchrift (Lucia Hoffmann)

Franz Niermann

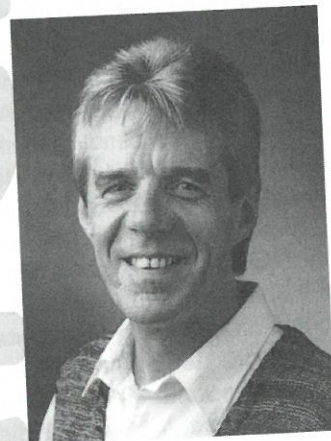
Die Gesundheit der Musiker

Sport ist gefährlich, das weiß jeder, darüber spricht man. Kaum eine Reportage, die uns nicht teilnehmen ließe an den Verletzungen, Leistungstiefs, mentalen Schwächen oder eben an der Gesundheit und Wiedereinsatz- und Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern. Es ist beruhigend, dass sich viele Sportmediziner und -wissenschaftler darum kümmern – zum Beispiel an den Universitäten: Es gibt in Deutschland im Bereich der Sportmedizin 50 Professuren und 22 Forschungseinrichtungen (bei einer Zahl von 6700 Studierenden). Die Vergleichszahlen für die Musikmedizin: eine Professur und eine Forschungseinrichtung (bei 25951 Studierenden).¹ Kann man das vergleichen? Ist Musik gefährlich?

Gehört eine solche Frage überhaupt an die Hochschule, ins Metier des universitären Forschens, Lehrens und Studierens? An den Musikhochschulen geht es darum, die Musikerelite auf hohem künstlerischem Niveau auszubilden. Sollen beim professionellen Erlernen des Instrumentalspiels die Fragen möglicher Gefährdungen, die Probleme von Krankheit und Gesundheit gleich mit auf dem (Studien-)Plan stehen?

Wenn man durch den Schleier der Erhabenheit der Musik und die Aura des Kunstgenusses hindurch und über das Tabu, das das Thema weitgehend unter Verschluss hält, hinwegschaut, sieht man das unendlich große Feld der körperlichen und seelischen Belastungen von Musikern,

insbesondere natürlich von Berufsmusikern. Es ist nicht lediglich einmal eine Opernsängerin „heute indisponiert“ oder ein Dirigent „kurzfristig erkrankt“, sondern das Musikmachen insgesamt ist in ungeahntem Ausmaß verbunden mit Rückenschmerzen, Problemen an Armen und Händen und Ohren, Blutdruck- und Atembeschwerden, Aufführungssängsten, Alkoholismus, Depression, gestörten Sozialbeziehungen vor allem in Familien usw. Tatsächlich entspricht dem, wenn auch zumeist noch immer hinter vorgehaltener Hand, eine breit gefächerte Praxis der Zuwendung zur Krankheit bzw. Gesundheit von Musikern. Erstaunlich viele Ärzte, Physio- und Psychotherapeuten sowie vielseitige andere Spezialisten für Körper und Geist kümmern sich ganz gezielt um Musikerinnen und Musiker. Und längerfristig angelegte Projekte zeigen, dass die fachkompetente Zuwendung zu gesundheitlichen Stö-



Prof. Dr. Franz Niermann ist Leiter des Instituts für Musikpädagogik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien

rungen bei Musikern sehr spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten brauchen sowohl im Bereich der Diagnostik als auch in der Behandlung. Die Breite der Spezialisten auf dem letzten jährigen Europäischen Kongress Musikmedizin und Musikphysiologie an der Hochschule der Künste Berlin war beeindruckend groß: gemeinmediziner, Neurologen, Chirurgen, Dentisten, Hand- und Stimm- und Ohrenspezialisten, Psychiater, Psychologen, Hypnotiker, Gehirnthérapeuten, die vielen Fachleuten Körpertraining, Haltung und Bewegung, Konzentration und Entspannung (Feldenkrais, Alexandertec Atemtherapie, Ergonomie, Biomechanik...) und viele andere mehr. Das ist das eine, was mir wichtig scheint: die Vielfalt der Herangehensweise an die tatsächlich sehr unterschiedlichen körperlichen bzw. seelischen Belastungen der Musiker. Die andere ist die Frage, wie ein Musiker die richtige Spezialistin findet. Woher kennt er das Angebot? Woher den richtigen therapeutischen Ansatzpunkt für ein belas-

Symptom? Und aus der anderen Sicht: Durch wen und wie wird die Diagnose gestellt und eine angemessene Behandlung in Angriff genommen? Hier scheint mir einzig zielführend die Kooperation der Fachleute. Wenn eine Musikerin mit einem Beschwerdepänomen zu einem Spezialisten kommt, sollte dieser nicht gleich davon ausgehen, er sei der richtige Behandler. Ein angemessener therapeutischer Weg kann in der Regel nur durch die Konsultation verschiedener Fachleute gefunden werden. Entsprechende Praxen der Vernetzung und gegenseitigen Unterstützung von Spezialisten gibt es, aber bedauerlicherweise auch die leidigen Gewissheiten über die generell beste „Schule“ und Methode.

Ein Schlüsselwort im Diskurs über Krankheit und Gesundheit von Musikern heißt Prävention. Aufgrund der Erfahrungen und des Know how in der therapeutischen Musikerbetreuung ist es relativ gut möglich zu sagen, wie man verbreiteten Beschwerden zuvorkommen oder wie man deren prospektive Wirkungen voraussichtlich mildern kann. Die entscheidenden Ansatzpunkte sind zum einen kompensatorische Körperaktivitäten und zum andern die Information über sowie die problematisierende Auseinandersetzung mit Gefahrenquellen des Musikerberufs. Weil man in der Praxis erfahren hat, zu welchen Schäden etwa die unsymmetrischen körperlichen Belastungen beim täglichen Geigespielen führen können, warum einem in entscheidenden Momenten die Stimme versagt, welche psychosomatischen Auswirkungen von Aufführungsängsten ausgehen usw., kann man beispielsweise durch Haltungs- und Bewegungsübungen und durch Methoden der Entspannung und Konzentration ein heilsames Gegengewicht schaffen. Zu den weiter gehenden präventiven Maßnahmen zählen etwa die Auseinandersetzungen mit grundsätzlichen physiologischen Aspekten des Instrumentalspiels, mit den realen Gefahrenquellen des Berufsmusikeralltags sowie mit tieferen, in der Sozialisation angelegten und in der Persönlichkeitsstruktur

verankerten psychischen Dispositionen, die unter bestimmten Umständen zu Störungen in der Berufsausübung führen.

Die Prävention kann den Nachteil der Negativorientierung haben: der Orientierung auf hoffentlich zu vermeidende Gesundheitsstörungen. Ich plädiere dafür, zu Gunsten der Gesundheit der Musiker noch entschiedener einen Schritt weiter zu gehen, wie dies mancherorts bereits propagiert wird: Die Fragen der Musikersgesundheit gehören grundsätzlich und von Anfang an auf positive Weise verknüpft mit dem Erlernen eines Instruments. Die Aneignung des Musikerhandwerks sollte wie selbstverständlich Hand in Hand gehen mit Informationen und Reflexionen über die körperlichen und seelischen Bedeutungen des Musikmachens für die Musikerpersönlichkeit. Wie begreife ich mein Instrument, wie packe ich es an? Was bedeuten mir Perfektion oder Fehler, Erfolge oder Leistungstiefs, Glücksgefühle oder Schmerzen beim Spiel? Wie lerne ich von meinem Lehrer? Welche anderen Meister oder Vorbilder könnten für mich attraktiv sein? Wie weit bin ich „ausführendes Organ“, wie weit eigenständig in Spiel und Interpretation? Welche positiven und welche negativen Gefühle sind für mich mit dem Auftreten als Musiker, mit der „Bühne“, verbunden? Warum nimmt das Spielen des Instruments einen so zentralen Stellenwert in meinem Leben ein?

Dieser Fragenkomplex von der körperteknischen bis zur Persönlichkeitsebene gehört gekoppelt an den Instrumentalunterricht, vielleicht schon in der Musikschule, vor allem aber im Studium an der Musikhochschule. Er sollte einen guten Platz im Studienplan finden.

¹ Ich greife hier zurück auf die Ausführungen von Helmut Möller, der den 6. Europäischen Kongress für Musikermedizin und Musikphysiologie 1998 an der HdK Berlin wissenschaftlich geleitet und organisiert hat. Die Zahlen betreffen die Hochschulen in Deutschland im Jahr 1998, sie stammen aus: „Rektorenkonferenz 98, Bonn“, in: *Deutsches Ärzteblatt*, Heft 11, 3. März 98

NEU
ERSCHEINUNGEN

JAZZ
AKTUELL

Mike Schoenmehl
Jazz und Pop Musiklehre

*Für Einsteiger auch ohne
Notenkenntnisse*

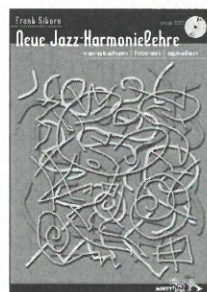
Mit praktischen Übungen

Diese Elementarlehre hat zum Ziel, die wichtigsten Kenntnisse für Jazz- und Popmusiker ohne Umschweife zu vermitteln. Das Buch ist in drei große Teile gegliedert: Harmoniel-, Rhythmus- und praktische Notationslehre. Alle drei Bereiche werden des Verständnisses wegen separat erarbeitet, verschmelzen aber untereinander in der musikalischen Praxis. Der Leser kann entscheiden, ob er mit der Harmonielehre, mit Rhythmuslehre oder der Notation einsteigt, je nachdem, welche Vorkenntnisse vorhanden sind. Der Lernstoff ist so angelegt, daß das Buch nicht von vorne nach hinten durchgearbeitet werden muß; vielmehr ist es ratsam, einzelne Teile zu erarbeiten und das Erlernte unmittelbar in die Praxis umzusetzen.

180 Seiten mit zahlreichen Notenbeispielen,
broschiert
Best.-Nr. SEM 8378, DM 19,90 / ÖS 145,- / Sfr 19,-

Mike Schoenmehl

geboren 1957, Musiker und Komponist, hat Lehraufträge für Theorie / Jazzpiano an der Frankfurter Musikwerkstatt, der Universität Mainz und der Musikhochschule Frankfurt. Neben Veröffentlichungen im pädagogischen Bereich arbeitet er als Komponist für Big Bands und Solisten, für Funk, Fernsehen und Bühne.



*Hier lernen Sie alles
über Jazzakkorde und
Jazzimprovisation*

Frank Sikora
**Die neue Jazz-
Harmonielehre + CD**

*Verstehen – Hören –
Spielen*

Harmonielehre hat nur ihre Berechtigung, wenn sie der Gehörbildung dient, denn die analytische Beschäftigung mit Klängen bleibt

eine tote Wissenschaft, solange sie nicht die praktische Anwendung zum Ziel hat. Um nicht in einem abstrakten Sumpf stecken zu bleiben, stellt diese neue Harmonielehre eine enge Beziehung zwischen Theorie, Gehör und Instrument her.

Allzu häufig trifft man auf den Virtuosen ohne persönliche Ausstrahlung, den Intellektuellen ohne intuitiven Funken, den Leidenschaftlichen ohne instrumentales Handwerk. Diese Harmonielehre wendet sich deshalb nicht einseitig an den Intellekt, sondern bezieht ebenso Gefühl und Aktion in die Überlegungen mit ein.

Aus dem Inhalt: Aufbau von Jazzakkorden – Skalentheorie – Harmonien finden – Begleitung von Jazzstücken – Improvisation und vieles mehr

ca. 300 Seiten mit zahlreichen Notenbeispielen,
broschiert

Best.-Nr. SPL 1032, Buch & CD, DM 39,80
ÖS 291,- / Sfr 37,-

Frank Sikora

Geboren 1956 in London, studierte er am Berklee College of Music und am New England Conservatory in Boston. Er unterrichtet an der Musikhochschule Stuttgart Arrangement, Gehörbildung und Komposition und ist seit 1989 Leiter der Abteilung Komposition/Arrangement an der Swiss Jazz School in Bern.

Besuchen Sie uns im Internet:
<http://www.schott-music.com>

