

Gesundes Musizieren Kursprofil

Entwicklung eines nachhaltigen Gesundheitsansatzes für die musikalische Praxis, mit Schwerpunkt auf physischen, psychischen, situativen und sinnstiftenden Faktoren

Definitionen von Gesundheit im Rahmen dieses Kurses:

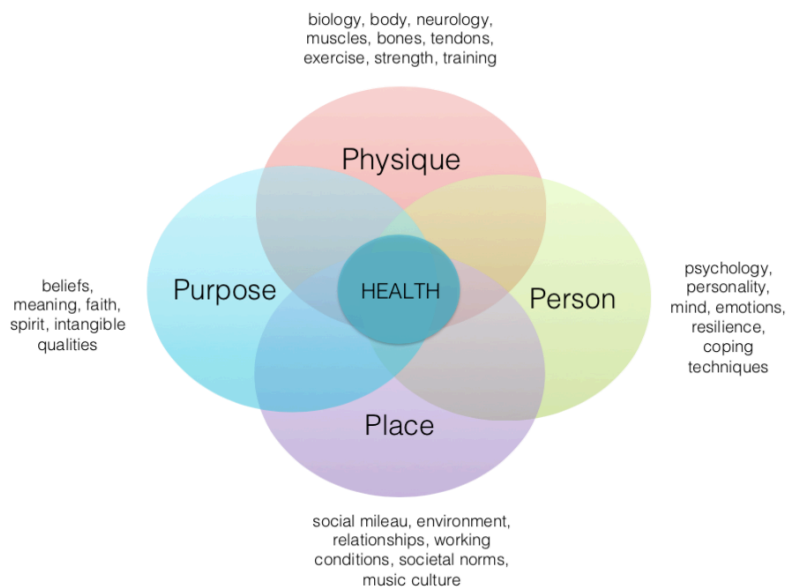
Gesundheit ist...

„...ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ World Health Organization

„...die Fähigkeit, sich an soziale, physische und emotionale Probleme anzupassen und diesen Herausforderungen begegnen zu können.“ Machteld Huber

" Wir arbeiten nicht mit den Problemen der Menschen, sondern mit ihrer Gesundheit. Gesundheit ist die Fähigkeit, sich von einem Schock zu erholen; die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden; die Fähigkeit, eigene Träume leben zu können."

Moshé Feldenkrais



Dieser Kurs bietet eine Einführung in verschiedene für Musiker relevante Gesundheitskonzepte mit umfangreichen Möglichkeiten zur persönlichen Reflexion und zum Erfahrungslernen von Gesundheitspraktiken. Der Kurs soll den Studierenden einen „Gesundheits-Werkzeugkoffer“ als primäre Form der Unterstützung bieten, der sie

während ihres Studiums und darüberhinaus in ihre professionelle Laufbahn begleiten kann. Der Lehrplan konzentriert sich auf Selbsterkenntnis / Reflexion und auf Selbstwirksamkeit bei fundierten Entscheidungen in Gesundheitsfragen und das Erkennen von Warnsignalen für übermäßige körperliche, geistige und emotionale Belastungen. Der Kurs ist in vier Module unterteilt, die sich jeweils mit physischen, psychischen, sozialen und sinnstiftenden Aspekten der Gesundheit befassen. Während sich der Großteil des Kurses mit salutogenetischen Themen befasst [Salutogenese: ein medizinischer Ansatz, der sich auf Faktoren konzentriert, die die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden fördern, anstatt auf Faktoren, die Krankheiten verursachen], werden auch Informationen zur Vorbeugung von körperlichen und geistigen Erkrankungen oder Störungen bereitgestellt.

Die vier Module sind wie folgt:

PERSON:

- Psychologische Faktoren oder Persönlichkeitsmerkmale, die möglicherweise zur körperlichen oder geistigen Gesundheit beitragen oder diese beeinträchtigen
- Die Praxis, Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu entwickeln
- Umgang mit potenziell schädlichen psychologischen Elementen - Stress, Perfektionsdrang, Leistungsangst – und Lernen von diesen Nutzen zu ziehen
- Erkennen von Warnzeichen für Burnout, Depression und Angststörung
- Entwicklung emotionaler Kompetenz beim Erkennen und Identifizieren psychosomatischer Signale
- Werkzeuge zur psycho-emotionalen Regulation: Achtsamkeitsmeditation, Stressabbau, kognitiv-verhaltensbezogene Interventionen

PHYSIQUE:

- Ein Überblick über den „Körper als Instrument“, anatomische und funktionelle Komponenten des Spiel- bzw. Gesangsmechanismus
- Einführung in somatische Erziehungsformen (Feldenkrais-Methode, Alexander-Technik, Body Mapping) und andere Gesundheitsthemen: Ernährung, Schlaf, „Übe-Hygiene“
- Diskussion und Übung verschiedener somatischer Angebote
- Diskussion der Symptome für verschiedene leistungsbedingte Störungen: fokale Dystonie, Überlastungssyndrom, (chronische) Schmerzen
- Ressourcen und Informationen zu medizinisch-physiologischen Interventionen und Anbietern sowie musikmedizinischen Einrichtungen im In- und Ausland

PLACE:

- Diskutieren und Erkennen von Spannungen und Konflikten zwischen individuellen Präferenzen / Bedürfnissen und organisatorischen, kulturellen oder gesellschaftlichen Erwartungen unter Berücksichtigung der Kernfragen: „Wie kann ich mein Umfeld so beeinflussen, dass es meinen Stärken und Schwächen entspricht, und wie muss ich mich anpassen, um mich effektiv in meiner Umgebung zu engagieren? “

- Lernen, unter herausfordernden Arbeits- und Lebensbedingungen zu arbeiten
- Instrumente oder Instrumentale-Zubehör anpassen

PURPOSE:

- Diskussion / Reflexion über die Rolle der Sinnstiftung bei der Entwicklung und Erhaltung der Gesundheit
- Kohärenzgefühl nach Antonovsky: Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit
- Fallstudien verschiedener Musiker: Yehudi Menuhin, Yo-Yo Ma, Igor Levit, u.a.

Dozentin Heather O'Donnell

Nach einer umfangreichen Konzertkarriere (1995-2012) als Pianistin (siehe www.heatherodonnell.info), wandte sich Heather O'Donnell infolge gesundheitlicher Probleme und einer Verletzung, einer pädagogischen Ausrichtung zu, deren Schwerpunkt Musikergesundheit und einem von ihr entwickelten therapeutischen Begleitprogramm galt.

Nach dem Studium der Psychologie an der Freien Universität Berlin und einem Zertifikat des Kurses "Musikergesundheit im Alltag" am Kurt-Singer-Instituts der Universität der Künste Berlin, arbeitet sie schwerpunktmässig mit Berufs- und Amateurmusikern, die mit Spielstörungen, sowie physiologischen und psychologischen Leiden zu kämpfen haben. Sie arbeitet derzeit an einem M.Sc. in *Prävention und Gesundheitspsychologie* an der SRH Fernhochschule.

O'Donnell hielt Vorträge beim International Symposium der *Performing Arts Medical Association* (PAMA) in New York City (2017), an der Brainery Rochester (2017), bei der World Piano Conference in Novi Sad (2016), und am Max Planck Institute for Human Development in Rheinsberg (2015). Sie war Gastdozentin der iArts School in Hangzhou (China), am New England Conservatory in Boston, des Ostrava Music Festivals in der Tschechei sowie ein Jurymitglied des Concours international de piano d'Orléans (2012).

Darüberhinaus gab sie Workshops an zahlreichen Universitäten, wie der Columbia University in New York, Manhattan School of Music, Cornell University, der Hochschule für Musik in Köln und Mannheim sowie an der Rhodes University in Grahamstown, Südafrika. Sie unterrichtet bis 2019 am Humanities Department der Eastman School of Music und gab regelmäßige Workshops über Musikergesundheit und Übungsstrategien am Eastman Institute of Music Leadership.