

## Seminar: Psychologisches Resilienz-Training für Musiker

### Resilienz-Fertigkeiten



s.: Penn Resilience Program, Penn University

Resilienz, Definition: Die Fähigkeit, angesichts von Widrigkeiten, die Herausforderungen im Leben durchzuhalten, zu meistern und dadurch zu gedeihen.

Ein Resilienz-Trainingsprogramm für Musiker soll die individuelle Widerstandsfähigkeit verbessern und ein Forum bieten, um das Bewusstsein für die Rolle der Resilienz im Alltagsleben des Musikers zu stärken. Das Programm ist zukunftsorientiert, d.h. es soll die Teilnehmer\*innen auf zukünftige Belastungen und Herausforderungen vorbereiten, die sie im Laufe ihres Studiums sowie in ihrem zukünftigen Leben als professionelle Musiker\*innen erfahren.

Das Seminar stellt unterschiedliche Resilienztheorien vor und konzentriert sich hauptsächlich auf den Erwerb und die unmittelbare praktische Anwendung psychologischer Widerstandsfähigkeiten durch eine Vielzahl von Angeboten: praktische Übungen, Schreibaufgaben, Lesungen und Diskussionen.

Module des Seminars:

1. Entwicklung und Steigerung des Selbstwahrnehmung: Die Fähigkeit, Stress, Gedanken, Emotionen, Überzeugungen und somatische Signale durch offenherzige, nicht wertende Selbstanalyse zu beobachten

2. Übungen zur Selbstregulierung: die Fähigkeit, Gedanken, Emotionen und Handlungen in Ausrichtung auf ein gewünschtes Ergebnis zu modifizieren oder zu lenken. Dieses Modul stützt sich auf Elemente aus Jon Kabat-Zinns MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction).
3. Verbesserung der geistigen Agilität (Beweglichkeit): Die Fähigkeit, komplexe Situationen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und flexibel und kreativ zu denken. Mihály Csíkszentmihályis Konzept von ‚Flow‘ ist hierin thematisiert.
4. Charakterstärken: bewusste Nutzung angeborener Stärken, um Herausforderungen authentisch zu meistern und eine Lebensweise zu schaffen, die sich an den eigenen Fähigkeiten und Werten ausrichtet.
5. Verbindung: Die Fähigkeit, starke, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
6. Gelehrter Optimismus: „Das Leben verursacht dem Optimisten dieselben Rückschläge und Tragödien wie dem Pessimisten, aber der Optimist übersteht sie besser.“ (Martin Seligman, 2006); Das Lernen, positive und negative Zuschreibungsstile und Tendenzen zum Katastrophieren zu erkennen, und Aspekte der Beständigkeit und Vergänglichkeit bei der Interpretation von Lebensereignissen zu unterscheiden.
7. Visualisierung: Verwenden von Visualisierungstechniken, um die Ausfallsicherheit der Leistung zu erhöhen. Mit dem ‚Performance Simulator‘ des Royal College of Music in London werden Visualisierungstechniken untersucht.
8. Referate von Studierenden zu Fallstudien von Musikern, die sich mit psychischen / physischen Erkrankungen oder Störungen befasst haben oder neuartige Ansätze zur lebenslangen beruflichen Belastbarkeit entwickelt haben: Beethoven (Taubheit), Rachmaninoff (Depression), Mendelssohn (intrazerebrale Blutung), Robert Schumann (ggf. bipolare Störung), Clara Schumann (Überlastungssyndrom), Mahler (Endokarditis Lenta), Chopin (Tuberkulose, Depression), Leon Fleisher (fokale Dystonie), Jacqueline du Pré (Multiple Sklerose), Yehudi Menuhin (Muskelschmerzen behandelt durch Yoga), Paderewski / Igor Levit (soziales Engagement)

## Ausgewählte Bibliographie

- Fleisher, L., & Midgette, A. (2011). *My nine lives : a memoir of many careers in music*. New York: Anchor Books .
- Goertz, W. &. (2007). *Yehudi Menuhin*. Bucerius.
- Green, D. (2017). *Performance Success: Performing Your Best under Pressure*. Abingdon-on-Thames: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Achtsamkeit für Anfänger*. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Kahneman, D. (2012). *Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Siedler Verlag.
- Rauchfleisch, U. (2004). *Robert Schumann: Eine Psychoanalytische Annäherung*. Köln: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Reivich, K. &. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism : how to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Wilson, E. (1999). *Jacqueline du Pre*. Elizabeth Wilson.