

Schriftliches Interview für Unisono 2024

Vorlage von Fragen von Jan-Christian Hübsch

1. **Getrimmt auf Durchhalten, Leiden und Stillhalten: kritische Würdigung der Wertevermittlung im Musikstudium.**
 2. **Wenn Leidenschaft nur Leiden schafft, muss „Leidenschaft“ neu interpretiert werden: welche Ansätze gibt es da im allgemeinen, oder anders gefragt: was müssen diese Ansätze leisten und vermitteln, damit es nicht zum Ruin der eigenen Gesundheit kommt?**
 3. **Und welche ganz konkreten Programme und Strategien verfolgen Sie?**
 4. **Gibt es bereits Erfahrungswerte dazu, welche Form der Unterstützung/welche Inhalte professioneller Unterstützung besonders wirksam sind? (Hildebrandt)**
 5. **Vorstellung der laufenden Studie und Ausblick auf deren Ergebnisse (Ausblick im Sinne von: was erhofft man sich, was soll näher erforscht werden?)**
-
-

Biographien:

Prof. Dr. med. Dipl. Mus. Horst Hildebrandt

Leiter des Bereichs Musikphysiologie / Musik- und Präventivmedizin der Zürcher Hochschule der Künste und der Hochschule für Musik Basel

E-mail: horst.hildebrandt@zhdk.ch horst.hildebrandt@fhnw.ch

Tel: +41 43 4465120

Biografie Link:

<https://www.zhdk.ch/person/prof-dr-horst-hildebrandt-150695>

Dr. rer-nat. Teresa Wenhart (M.Sc. Psychologie, CAS Music Performance)

eidgenössisch anerkannte Psychologin bei «Balanced» GmbH, Zürich;
Alumna des Instituts für Musikphysiologie & Musikermedizin, HMTM Hannover
CAS Music Performance “Violoncello” (i.A.), Zürcher Hochschule der Künste

E-mail: info@teresawenhart.com

Tel: +41 76 724 31 21

Biografie Link:

www.teresawenhart.com/bio

1. Kritische Auseinandersetzung mit den Werten im Musikstudium

1.1. Frau Wenhart, Herr Hildebrandt: welche traditionellen Werte prägen das Musikstudium, und wie können sie positiv genutzt werden, um die Entwicklung der Studierenden zu fördern?

Wenhart:

Das ist eine spannende Frage, denn historisch hat sich Musik vermutlich als Mittel zur Kommunikation neben der Sprache oder als soziales Bindemittel entwickelt. Psychologisch befriedigt es die menschlichen Grundbedürfnisse nach Selbstausdruck und Bindung. Diese sehr traditionellen Werte der Musik, Emotionen, Bedeutung und Zugehörigkeit zu vermitteln, werden häufig von Musiker:innen in den Medien hervorgehoben. Das ist eine grossartige Ressource! Dennoch kommt seit der Professionalisierung der Musikausbildung als Berufsausbildung ein zweiter Aspekt hinzu: der Anspruch auf Perfektion, Anerkennung und paradoxerweise nach Abgrenzung von anderen über soziale Vergleiche. Das ist in unserer westlichen Leistungsgesellschaft nicht ungewöhnlich, in Bühnenberufen professioneller Musik aber besonders ausgeprägt - ähnlich wie auch im Spitzensport. Die eigentlichen kulturellen, sozial verbindenden Werte können dabei manchmal in den Hintergrund treten. Positiv gesehen bringen diese Werte jedoch viel Selbstdisziplin und Anstrengungsbereitschaft mit sich – eine weitere Ressource vieler Musiker:innen.

Hildebrandt:

Erfreulicherweise führt bei Studierenden die bewusste Entscheidung für eine individuell strukturierte, fantasievolle Übepaxis und für eine eigenständige musikalische Ausgestaltung am ehesten zu Erfolgen bei Prüfungen, Wettbewerben und Probespielen, sofern die im Kontext der betreffenden Jury oder des betreffenden Orchesters akzeptierten Traditionen nicht zu abrupt in Frage gestellt werden. Musikhochschulen haben weltweit recht unterschiedliche Traditionen bzgl. dessen, was in Prüfungen von Studierenden gewünscht wird und was gewagt werden kann. Je nach Ort wären hier Innovationen bzgl. der vermittelten Werte und bzgl. des musikalischen Repertoires sehr wünschenswert. Dies gilt auch für die pädagogische Ausbildung der werdenden Lehrkräfte.

1.2 Wo sehen Sie Potenzial für eine kritischere Reflexion dieser Werte, insbesondere in Bezug auf die mentale und physische Gesundheit der Studierenden?

Hildebrandt:

Aus Sicht der Musikphysiologie und Musikermedizin bedarf es sowohl im Unterricht als auch beim eigenen Üben einer stärkeren Einbeziehung wissenschaftlicher Erkenntnisse, z.B. durch kontrastreichere Übepläne und individuelle Pausenkonzepte mit repertoirespezifischen Mikropausen. Ermüdung führt zu abnehmender Qualität des Spielens und Singens und damit wiederum zu dem Bedürfnis, mehr zu üben – mit

entsprechenden gesundheitlichen Risiken. Beim Üben selbst sollten anstelle der traditionellen, repetitiven (gesundheitsgefährdenden) Ansätze die nachweislich effektiveren und zugleich motivierenderen differenziellen Lernformen bevorzugt werden. Weiterhin sollten die Fokuseinstellungen sowohl bezüglich der musikalischen als auch der motorisch-technischen Aspekte professionalisiert und als eigene Parameter trainiert werden. Die zusätzliche Themenfelder umfassenden diversen Formen des Mentalen Trainings sollten zum Alltagsrepertoire in Studium und Beruf gehören. Dadurch können spiel- und gesangstechnische Kompetenzen, Selbstwahrnehmung, Stressmanagementstrategien und Bühnenkompetenzen wirksam verbessert werden.

Wenhart:

Dem stimme ich vollkommen zu. Und wir müssen daran arbeiten, einen besseren Ausgleich zu schaffen und die psychologischen Grundbedürfnisse zu balancieren. Als Psycholog:in kann man jemanden in einer Hochleistung-Disziplin wie professioneller Musik, Sport, Theater, Tanz etc. nicht den gesamten Leistungsanspruch nehmen. Der der professionelle Musikbereich im Speziellen definiert sich durch diese hohen Ansprüche an technisch-ästhetische Perfektion. Viele Studierende und Berufsmusizierende sind – wie eigentlich alle Menschen - jedoch übermässig kritisch mit sich selbst, und riskieren dabei sich durch diese inneren Antreiber körperlich wie psychisch zu überlasten. Wir wissen aus der Forschung, dass Lernen in positivem körperlichem und psychischem Zustand um ein Vielfaches besser funktioniert. In der Psychologie ist das unter dem Broaden- und Build-Effekt bekannt: Positive Emotionen stärken die Lernfähigkeit, was wiederum zu positiven Gefühlen und Erfolgserlebnissen und einer Aufwärtsspirale führt. Es kann also sehr helfen, konstruktivere innere Antreiber und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

1.3. Welche weiteren Werte sollten stärker in den Fokus rücken, um die persönliche und künstlerische Entfaltung der Studierenden zu unterstützen?

Wenhart:

Der hohe Leistungsanspruch und der Vergleich mit der Konkurrenz gehen als erstes auf Kosten der Bindung und des Selbstwertgefühls. Das fängt schon bei jungen Kindern an, die bei Musikwettbewerben gegen ihre Freunde antreten und dabei auch noch in der Schule fehlen. Ausserdem wirken sich negative Informationen um ein Vielfaches stärker auf Psyche und Gehirn aus. Das macht Sinn, denn z.B. Gefahren besser zu merken war für unsere Vorfahren zur Zeit der Jäger und Sammler überlebenswichtig. In einem Hochleistungs-umfeld wird aber besonders viel und leider auf manchmal nicht besonders konstruktiv kritisiert. Ausserdem hat man hat in der Regel mehr Misserfolge als Erfolge, das liegt in der Natur des Wettbewerbs. Es ist wichtig, diesen doppelten «Negativity-Bias» durch eine wertschätzende Kommunikation und

Feedbackkultur in Unterricht und Beruf und durch individuellen Ausgleich, Selbstfürsorge und Coping-Strategien auszugleichen. Auch der Umgang mit inneren Kritikern, eigenen und fremden Grenzen sowie mit Rückschlägen sollte explizit geschult werden. Diese Ressourcen werden aber von Musiklehrkräften kaum unterrichtet, sie sind dazu ja auch nicht ausgebildet. Eher schaut man sich deren innere Antreiber und Bewältigungs-Muster ab – Positive wie Negative.

Hildebrandt:

Neben der Förderung der bereits genannten individualisierten Arbeits-Stile und Interpretationsansätze spielt m. E. eine bedingungslos konstruktive Art der Selbst-Anleitung beim Üben und auf der Bühne eine zentrale Rolle. Die Modelle für Selbst-Anleitung stammen – im Positiven wie im Negativen – überwiegend aus dem (seit Kindheit) erfahrenen Unterricht bzw. Feedback und bilden zum Teil Sedimente aus sich überlagernden und sich zum Teil widersprechenden Versatzstücken von Anleitungen zum gleichen Thema. Es bleibt für Lehrende und Lernende eine Herausforderung, konstruktive und individuell bühnentaugliche «Selbst-Anweisungen» zu entwickeln. Auf der Bühne kommt es darauf an, statt eines möglichen Problems (und des Nachdenkens darüber) direkt die praktische Lösung («das Lösungs-Werkzeug») anzuweisen bzw. abrufen zu können. Im Falle von mehreren möglichen Lösungen ist die Entscheidung für eine aktuell zu verwendende Version als Vereinfachung häufig sehr befreiend – wie sich bei Meisterkursen in aller Welt beobachten lässt. Lehrpersonen sollten eine grosse Auswahl an Lernwegen und Lösungswerkzeugen anbieten können, anstatt nur die Mängel und die gewünschten End-Ergebnisse zu beschreiben.

2. Wenn Leidenschaft nur Leiden schafft: eine neue Interpretation von „Leidenschaft“

2.3. Inwiefern sehen Sie, dass Leidenschaft im Musikstudium oft mit persönlichem Leiden verknüpft ist?

Hildebrandt:

In unseren Studien fanden wir bei Musikstudierenden gegenüber Universitätsstudierenden mehr Ehrgeiz, eine grössere subjektive Bedeutsamkeit des Studiums, ein stärkeres Gefühl sozialer Unterstützung, eine grössere Lebenszufriedenheit und mehr innere Ruhe – aber weniger Perfektionsstreben. Mir scheint eine wesentliche Quelle von Unzufriedenheit und Leiden darin zu liegen, dass die Ausbildung in vielen Fällen zu wenig auf individuelle anatomisch-physiologische, lernbiographische, psychologische und ästhetische Bedürfnisse eingehen kann. Anders ausgedrückt: der «Werkzeugkasten» für die künstlerische, instrumental- oder gesangstechnische und bühnengerechte Ausbildung ist an Musik(hoch)schulen noch zu wenig gefüllt oder nur eingeschränkt auf die individuellen Bedürfnisse der

Studierenden hin abgestimmt. Insofern sehe ich die Gründe für Leiden in der Ausbildung und ggf. Misslingen von Ausbildung nur zum Teil in der persönlichen Vorgeschichte der Studierenden. Bedeutsamer scheint mir der Mangel an «Ausbildungs-Werkzeugen» und an Beratungs- bzw. Coaching-Angeboten im Ausbildungscurriculum zu sein. Umso erfreulicher ist es, Studierende nach durchgemachten belastenden Erfahrungen bzw. aus schwierigsten Lebensverhältnissen heraus unter dem Einfluss von gelingendem Unterricht aufblühen zu sehen.

Wenhart:

Das ist immer sehr schön, von solchen Fällen zu hören! Leiden entsteht aus psychologischer Sicht – neben der körperlichen Dauerbelastung – hauptsächlich durch chronisch und meist bereits in der Kindheit nicht genügend erfüllte Grundbedürfnisse nach Bindung, Autonomie/Kontrolle, Selbstwert, angemessenen Grenzen und Spiel/Spass in Interaktion mit der biologischen Veranlagung und dem aktuellen Umfeld. Das musikalische Grundmotiv nach künstlerischem Ausdruck, Spiel oder Spass und Bindung kann dabei verloren gehen. Leider haben manche Menschen in Hochleistungsberufen schon früh ein Grundmotiv nach Aussenwirkung entwickelt, weil Kinder in der Regel tun, was ihr Umfeld gerne hat bzw. wofür es sie lobt und begabte Kinder eben für Erfolge gelobt werden. Wenn das sehr ausgeprägt ist, oder das Kind das Gefühl bekommt, Wertschätzung als Person nur über Leistung zu bekommen, kann das häufig sehr belastend sein. Umso schöner, zu sehen, wenn es für andere Fälle auch umgekehrt sein kann und Fälle aus schwierigsten Lebensverhältnissen durch Musik wachsen. Manchmal entstehen auch berufliche oder soziale Schwierigkeiten aufgrund einer sogenannten neurodiversen Veranlagung wie z.B. ADHS oder vermehrten autistischen Zügen. Beides kommt bei Musikschaffenden überdurchschnittlich häufig vor und selbst neurotypische Musizierende identifizieren sich sehr häufig als «hochsensibel». All diese Veranlagungen bringen Begabungen wie Herausforderungen sensorischer, kognitiver, emotionaler und sozialer Art mit sich.

2.4. Welche Ansätze gibt es, um "Leidenschaft" anders zu definieren und zu leben, sodass sie nicht in Erschöpfung oder Überforderung endet?

Wenhart:

In einem Workshop habe ich als Doktorandin den Satz gehört: Um auszubrennen muss man zuerst gebrannt haben. Daher der Begriff Burnout. Ich finde den Satz gut, denn er sagt etwas Entscheidendes. Wenn wir etwas zum Beruf machen, dass unserer Natur entspricht und für das wir intrinsisch motiviert sind, gibt das eine unglaubliche Kraft, um überdurchschnittliche Energie-Ressourcen zu aktivieren und eine Vision zu entwickeln. Beides ist hilfreich, um in dem Bereich etwas bewirken zu können. Doch dabei ist die grösste Gefahr, dass man auf Dauer chronisch Energie verliert, besonders bei Rückschlägen und wenn angemessene

Grenzen und Ausgleich fehlen. Das Wort intrinsisch sagt ja bereits aus, dass hier die Grenzen zwischen mir als Person und dem Beruf verschwimmen.

Hildebrandt:

Wie bei den bereits erwähnten Pausenkonzepten ist «Balance» im weitesten Sinne erstrebenswert. So kann z.B. muskulo-fasziale Balance im Studienalltag durch individuelle und gemeinsame Übungen viele Leiden verhindern sowie Wohlgefühl und Leidenschaft für das Studium erhalten. Zudem kann eine günstige Balance der Trainingsinhalte, des Repertoires und der Rollen in Ensembles und Orchestern die Lebensqualität deutlich erhöhen. Die Balance zwischen Studium und weiteren Lebensbereichen scheint allerdings eine grössere Herausforderung zu sein. So haben wir bei Musikstudierenden in epidemiologischen Untersuchungen bereits zu Studienbeginn eine im Vergleich zu Universitätsstudierenden geringere Distanzierungsfähigkeit gegenüber dem Studienalltag feststellen können. Allein der Tagesabschluss mit einer Phase des psycho-physischen «Cool-Downs» und einem Zur-Ruhekommens am Abend könnte ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität sein – als Pendant zum immer noch nicht ausreichend etablierten «Warm-up» vor dem Üben.

2.5. Wie können Studierende lernen, ihre Leidenschaft für die Musik gesund und nachhaltig zu leben?

Wenhart:

Für viele Musiker:innen ist die Arbeit am Instrument bzw. der Stimme und am Klang auch eine grosse Ressource. Das liegt sicherlich auch an der körperlichen und meditativen Komponente dieser Arbeit. Inzwischen gibt es – insbesondere in Zürich – ganze Psychotherapie- Ansätze, die körperzentriert arbeiten. Meiner Ansicht nach kann man das Instrument gut als Ressource schützen, indem man auch hin und wieder «Spassprojekte» mit Freunden ohne Leistungsanspruch einbaut, z.B. zum Spass durch Quartette durchspielen. Das hat zwei positive Aspekte: das Grundbedürfnis nach Spiel/Spass, dass ursprünglich bei vielen zur ersten Begeisterung für Musik geführt hat, und das nach Bindung bzw. sozialem Kontakt. Man muss natürlich daran arbeiten, bei diesen Aktivitäten Selbst- und Fremdansprüche vor der Tür zu lassen. Das gelingt mit festen Ritualen (ausgewählter Ort, Zeit ggf. Kontext wie z.B. gemeinsames Kochen) und psychologischen Tricks meist recht gut. Und mit meiner Lieblingszutat: Humor mit einer Spur Selbstironie. Alternativ kann man auch anderen Tätigkeiten allein nachgehen, das wiederum stärkt das Bedürfnis nach Autonomie, dass auch oft zu kurz kommt, z.B. als Tutti-Spieler:in im Orchester.

Hildebrandt:

Das Gefühl von Gelingen im Unterricht, beim eigenen Üben und auf der Bühne kann die Leidenschaft für konstruktive Arbeitsstile und für

fantasievolle Interpretationsmöglichkeiten wecken. Insofern ist die Qualität der musikalischen und technischen Ausbildung unmittelbar gesundheitsrelevant und kann u. U. schwierige biographische Hintergründe ausgleichen helfen bzw. die gesamthafte Entwicklung der Musiker:innenpersönlichkeiten fördern. Dazu bedarf es allerdings sinnvoller Trainingskonzepte für alle genannten Bereiche. Zu oft wird an Hochschulen Leistung in denjenigen Bereichen eingefordert, für welche gar keine sinnvollen Trainingsmöglichkeiten bestehen, wie z.B. professionell gecoachte Auftrittsübungen in geschütztem Rahmen. Entsprechende Angebote an der Zürcher Hochschule der Künste sind seit mehr als 25 Jahren Spitzenreiter bei den Teilnehmendenzahlen.

3. Wirksamkeit professioneller Unterstützung: Erfahrungswerte und Erkenntnisse

3.3. Herr Prof. Hildebrandt, aus Ihrer Erfahrung heraus: Welche Formen professioneller Unterstützung haben sich als besonders effektiv für Musikstudierende erwiesen?

Hildebrandt:

Neben den genannten psycho-physiologischen Auftrittstrainings und Kursen zu wissenschaftlich fundierten Lern- und Übestrategien scheint die Möglichkeit zu einem kostenlosen Einzelunterricht in Musikphysiologie als offizielles Nebenfach und zu einer bereits präventiv zugänglichen musikmedizinischen Sprechstunde sehr hilfreich zu sein. Auch ist die Vorhaltung eines vielseitigen Angebotes an Kursen zur Körper(selbst)erfahrung und zum Mentalen Training an Musikhochschulen erfolgsträchtig. An der Zürcher Hochschule der Künste findet sich eines der weltweit umfangreichsten musikphysiologischen Lehr-, Beratungs-, Forschungs- und Weiterbildungsangebote. Einen Überblick bietet der folgende Link: <https://www.zhdk.ch/departemente/dmu/musikphysiologie> Die Musikhochschule Basel und weitere schweizerische Musikhochschulen sind gerade dabei, Ihre Angebote deutlich zu erweitern.

3.4. Gibt es bestimmte Inhalte oder Methoden, die nachweislich den größten positiven Einfluss auf die Studierenden haben?

Hildebrandt:

Aus der Fülle der meist nicht speziell für Musiker:innen konzipierten Körperschulungs- und Therapieverfahren muss zunächst eine berufsspezifisch und individuell geeignete Auswahl von Übungen und Strategien getroffen werden.

Außer den oben bereits genannten Vorschlägen bzgl. Belastungsmanagement und Belastungsausgleich erwies sich in Evaluationen ein übungsbasiertes Konzept zur Optimierung und Vereinfachung von Steuerungsfunktionen bzgl. Haltung, Atmung und Feinmotorik auf der

Bühne als wirksam. Hierbei wurde u.a. die so genannte Dispokinesis nach van de Klashorst vermittelt. Sie wurde speziell für Profi-Musiker:innen entwickelt und geht vom Musiziervorgang auf der Bühne selbst aus. Dabei wird die Funktionalität am Instrument und beim Gesang unter Bühnenbedingungen immer als in die Ganzheit des menschlichen Ausdrucksverhaltens integriert aufgefasst. Dadurch kommen zum Teil deutliche Unterschiede zu den Empfehlungen der Physiotherapie und anderer Körper- und Selbsterfahrungsformen zustande. Denn unter Bühnenbedingungen spielen sich Haltung, Atmung und Bewegung selbstverständlich auf einem psycho-physisch und „energetisch“ viel höheren Niveau ab als im Überalltag. Dennoch sind sie als Disposition vor-trainierbar und können das Gehirn dabei unterstützen, sich von Notprogrammen mit Flucht- und Anspannungsreflexen wieder zu lösen und die Bühnensituation als akzeptabel einzuschätzen. In der Auftrittssituation bezieht sich unter der entsprechenden Stresseinwirkung die psychophysische Selbstorganisation zudem auch auf den Inhalt der Präsentation und auf die Kommunikation mit dem Publikum. Anstelle von pauschaler Lockerheit ist daher eine dosierte Spannung am richtigen Ort in funktionell günstig positionierten Körperregionen erstrebenswert. Die Trainings-Notwendigkeit bezüglich der Aufmerksamkeitslenkung und der emotionalen Balance z.B. im Rahmen des Mentalen Trainings, wurde oben bereits erwähnt.

Ihre Programme und Strategien im Detail

3.5. Frau Dr. Wenhart, Sie haben selbst verschiedene Programme und Strategien entwickelt. Könnten Sie uns einen Einblick in diese geben?

Wenhart:

Die Methoden basierend auf einer wissenschaftlich anerkannten, psychotherapeutischen Richtung, die verschiedene Ansätze integriert und im deutschsprachigen Bereich unter dem Begriff Schemaarbeit bekannt ist. Es geht dabei ganz grob gesagt darum, welche Erlebens-, Denk- und Verhaltensmuster – dazu zählen besonders auch körperliche Muster von Muskelspannung, -bewegung und -koordination - jede:r einzelne von uns aus den bisherigen Lebenserfahrungen und der biologischen Veranlagung mitbringt, die bei ihrer Entstehung adaptiv waren. Besonders unter Stress (z.B. auf der Bühne, sozialer Druck) und in ungewohnten, neuen Umgebungen (z.B. Reisen) kommen diese Muster besonders leicht zum Vorschein, auch wenn wir es eigentlich nicht wollen, weil wir sie heute nicht mehr so toll finden oder sie uns blockieren. Während meines derzeitigen CAS Studiums Cello Performance habe ich immer wieder solche Muster von Emotionen, Gedanken und Verhalten an mir beobachtet und mir fiel die Schematherapie aus dem Studium ein. Daraufhin kam ich auf die Idee, eine Weiterbildung in Schema-Coaching zu machen, da ich das Gefühl bekam, das ist ein sehr wertvoller Ansatz für Musiker:innen, den ich gerne in meiner psychologischen Tätigkeit mit Musiker:innen auf diese

zuschneiden möchte. Der Vorteil ist, dass durch das verständliche Modell häufig schon eine Schema-Beratung oder ein Workshop in der Gruppe über Selbstreflexion viele Veränderungsprozesse anstossen kann und so die Selbstkompetenz stärkt. In der Schweiz hat Schemaarbeit ausserdem durch den Podcast «Beziehungskosmos» Bekanntheit in der Allgemeinbevölkerung erreicht.

3.6. Was unterscheidet Ihre Ansätze von herkömmlichen Lehrmethoden in der Musikausbildung? Wie wirken sich Ihre Strategien auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Studierenden aus?

Wenhart:

Insgesamt gibt es sehr viele sehr verschiedene körperliche und mentale Unterstützungsangebote, die sich meist im Sinne eines integrativen Ansatzes gut ergänzen. Das Wichtigste ist meiner Ansicht nach, dass die entsprechende Methode die hilfeschende Person anspricht und die Beziehung zu:r Therapeut:in stimmig ist. Die häufigsten psychologischen Hilfen an Musikhochschulen sind Gruppen oder Einzelcoaching in Mentaltraining, Lernstrategien und Auftrittstraining, in dem es vorwiegend um Optimierung der Performance geht. Je nach Ausrichtung der Hochschule findet in diesem Kontext oder in ärztlicher Spezialambulanz auch psychosoziale Grundversorgung und systemische Beratung bzgl. inneren oder sozialen Konflikten statt. Auch Überweisungen an Psychiater und Psychotherapeuten sind möglich, dort benötigt man jedoch eine diagnostizierte psychische Erkrankung für die Abrechnung mit der Krankenkasse. Das beschränkt sich an den meisten Hochschulen jedoch auf einzelne Sitzungen. Daneben gibt es die allgemeine psychologische Beratung der Hochschulen, die in der Regel nicht auf Musizierende spezialisiert ist. Psychologische Beratung oder Schemacoaching - im 1:1 oder in der Gruppe - setzt also genau dazwischen an: an den Themen, die einen blockieren oder belasten, die einem immer wieder passieren und die Leistung chronisch beeinflussen. Im besten Fall verhindern all diese Angebote auf ihre Weise, dass aus den Themen gravierende Probleme werden (Prävention), mit denen man besser eine Psychotherapie macht.

4. Ihre laufende Studie: Ziele, Erwartungen und zukünftige Forschung

4.3. Sie beide führen in Zürich und Basel derzeit eine Studie zu Selbstkompetenz und Bewältigungsmustern bei Musikstudierenden durch. Was sind die Hauptziele dieser Studie?

Wenhart:

Während meiner Coaching-Weiterbildung hat sich mir mehr und mehr bestätigt, dass dieser Ansatz hilfreich für Musikstudierende sein könnte. Bisherige Workshops und Coachings waren sehr vielversprechend!

Daher kam ich auf die Idee eine kleine Studie zu machen und sprach Horst Hildebrandt darauf an. Das Hauptziel ist hier, herauszufinden, welche typischen Muster Musikstudierende mitbringen. Muster werden in der Regel durch Biologie, soziales Umfeld und psychische Faktoren (z.B. Stress) mitbestimmt. Auch wenn jede:r Musiker:in ein Individuum ist, wachsen viele in ähnlichen Umgebungen auf und zeigen häufig emotionale und sensorische Begabungen sowie die schon angesprochenen neurodiversen Veranlagungen. Es könnte sein, dass deshalb auch bestimmte kognitive und emotionale Prozess sowie Verhaltens- bzw. Bewältigungsmuster häufiger vorkommen.

Hildebrandt:

Gemäss der Regel, in Studien nur dann mögliche Defizite oder Problematiken aufzudecken, wenn im Anschluss auch eine entsprechende Verbesserungs- oder Entwicklungsmöglichkeit angeboten werden kann, erscheint mir die Kombination von wissenschaftlicher Untersuchung mit nachfolgender Bearbeitung und Vermittlung von Lösungsmöglichkeiten in Einzel- oder Gruppensettings ein vielversprechender Ansatz. Das Prinzip «Hilfe zur Selbsthilfe» scheint mir eine Stärke des gewählten Settings zu sein. In unseren vorherigen Forschungsarbeiten haben wir sehr gute Erfahrung mit angewandter musikphysiologischer Forschung gemacht, bei der die Ergebnisse und Konsequenzen jeweils direkt Eingang in Lehrveranstaltungen fanden, z.B. im Bereich der Prävention von muskulo-faszialen Beschwerden und im Bereich Bühnenkompetenz im Rahmen von Echtzeitmessungen auf der Bühne.

4.4. Welche Ergebnisse erhoffen Sie sich, und wie könnten diese dazu beitragen, die Ausbildungsbedingungen und das Wohlbefinden von Musiker:innen langfristig zu verbessern?

Wenhart:

Ich erwartete, dass sich bestimmte Muster häufen – ob sich das bestätigt, wird sich dann zeigen. Daraufhin kann man insbesondere Gruppenprogramme besser auf die Zielgruppe zuschneiden, da man weiss, welche Muster am häufigsten vorkommen. Die teilnehmenden Studierenden erhalten als Dankeschön und persönlichen benefit aus der Studie eine persönliche Auswertung mit Informationen. Die Erkenntnisse der Studie über häufige Muster in der Stichprobe fliessen direkt in meine Arbeit in der psychologischen Beratung ein. Ausserdem werde ich diese auch nutzen, um mein schon erprobtes Workshop-Konzept zu Schemaarbeit für Musiker:innen weiterzuentwickeln und um noch spezifischer auf die berufsspezifischen Bedürfnisse einzugehen.

Hildebrandt:

Der niederschwellige Zugang zu einer validierten psychometrischen Erfassung und Analyse von typischen Verhaltens- und Erlebensmustern

kann im schulischen Kontext die Introspektions-kompetenz der Teilnehmenden stärken und einige fundierte Selbsthilfemöglichkeiten in dem gerade überall beworbenen Feld der Achtsamkeitsförderung und Ressourcen-aktivierung vermitteln.

4.5. Wie könnte Ihre Forschung dazu beitragen, eine neue Balance zwischen künstlerischer Exzellenz und persönlichem Wohlbefinden im Musikbetrieb zu schaffen, und welche positiven Veränderungen erhoffen Sie sich für die Zukunft?

Hildebrandt:

Aus den Erfahrungen mit musikphysiologischer Forschung an der Zürcher Hochschule der Künste sind mir folgende Bereiche besonders wichtig:

- Prävention und Lösung von Spiel-, Gesangs- und Gesundheitsproblemen
- Physiologische Fundierung von Übe- und Unterrichtskonzepten
- Förderung von Motivation, Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit in einem zunehmend konkurrenzierenden Umfeld.

Psychometrische Messungen fanden bei uns seit über 25 Jahren im Rahmen von hochschulübergreifenden epidemiologischen Untersuchungen statt und hatten erfreulicherweise curriculare Konsequenzen – welche ich mir ebenfalls von der hier vorgestellten Studie erhoffe.

Weiterhin fanden Wirksamkeitsuntersuchungen bezüglich präventiver Lehrveranstaltungen sowie Lern- und Übe-Techniken einschließlich Neurofeedback statt. Selbstverständlich könnten auch des hier vorgestellten Coachings und Workshops wiederum Gegenstand von Wirksamkeitsuntersuchungen werden.

Im Sinne eines gesamthaften Zugangs zum Bereich Gesundheitsförderung bei Musiker:innen ist m. E. das so genannte Embodiment-Konzept in Psychologie und Medizin geeignet. Unsere ergo-nomischen und anatomischen Untersuchungen sowie die oben erwähnten psychophysiologischen Echtzeituntersuchungen bezüglich Lampenfieber und Stressmanagement deuten in diesem Sinne auf ein großes Entwicklungspotential für die Gesundheitsförderung an den Musikhochschulen hin.

Wenhart:

Idealerweise würden sich alle Menschen in der Ausbildung mehr mit ihren eigenen Themen beschäftigen, denn jede:r hat wunde Punkte und bringt Erlebens- und Verhaltens-Muster aus der Vergangenheit mit. Besonders wichtig ist diese Selbsterkenntnis für Personen, die für andere Verantwortung tragen: Lehrkräfte, Führungskräfte aber auch Eltern. Für psychologisches/beratendes bzw. therapeutisches Personal ist diese

Selbsterfahrung ja sogar Pflicht und nochmals deutlich umfassender. Es kann auch jede:r entscheiden, so zu bleiben wie er oder sie ist.

Wenn wir hier schon bei Studierenden und damit den zukünftigen Lehrkräften, Eltern und Ensemble-Partner:innen ansetzen, bin ich optimistisch, dass wir das individuelle und kollektive Wohlbefinden und damit auch den künstlerischen und pädagogischen Erfolg im Sinne des Broaden & Build-Effekts positiv beeinflussen können.