

Inhalt

Vorwort	11
1 Allgemeine Aspekte von Musikphysiologie und Musikermedizin [H. Hildebrandt]	13
1.1. Einleitung, historische Anmerkungen	13
1.2. Epidemiologie von Musikerkrankheiten	15
1.2.1. Epidemiologische Untersuchungen bei Berufsmusikern ...	15
1.2.2. Epidemiologische Untersuchungen bei Musikern in der Ausbildung	20
1.2.3. Zu den Ursachenfeldern musikerspezifischer Krankheiten	23
1.3. Stand der Prävention von Musikerkrankheiten an Musikausbildungsstätten	25
1.3.1. Zur Heterogenität des Umfeldes für Prävention	25
1.3.2. Musikphysiologische Grundlagenforschung	26
1.3.3. Musikermedizin, angewandte Musikphysiologie und therapeutische Aktivitäten	27
1.3.4. Prävention als Thema von Lehrveranstaltungen	29
1.3.5. Einflüsse aus anderen Fachgebieten auf die Prävention an Musikausbildungsstätten	31
2 Hintergrund eines präventiven Lehrangebotes an der Musikhochschule Winterthur Zürich [H. Hildebrandt]	33
2.1. Körper und Bewegung als vielschichtige Herausforderungen für die Musikausbildung	33
2.2. Zur Rolle von Körper und Bewegung im gesellschaftlichen Umfeld der Musikausbildung	37
2.2.1. Die Bewegungs- und Vitalitätskrise	37
2.2.2. Körper und Bewegung als Spiegel der Gesellschaft	37
2.2.3. Kommunikation durch Bewegungen und Biographie in Bewegungen	41
2.3. Wichtige Merkmale der Körperbewegungen und ihrer Entwicklung	43
2.3.1. Komplexität und Bedeutung der Körperbewegungen	43
2.3.2. Zur Entwicklung im Schwerkraftfeld über verschiedene Komponenten des Körperbewusstseins	43

2.3.3. Das Körperschema der Angst, Gefahr schematischer Armut	47
2.4. Ausgewählte Aspekte von Haltung und Bewegung bei Musikern	50
2.4.1. Stabilität und Beweglichkeit bei Musikern	50
2.4.2. Dispokinesis, senso- und psychomotorische Schulung und Therapie für Musiker	52
2.4.3. Zum Anleitungsstil in der Musikausbildung	56
2.4.3.1. Reflexion von Anleitungserfahrungen	56
2.4.3.2. Ausgewählte Qualitätsmerkmale von Spielanweisungen	57
3 Aufbau eines präventiven Lehrangebotes an der Musikhochschule Winterthur Zürich [H. Hildebrandt] ...	67
3.1. Aufbau des Fachbereichs Musikphysiologie und Musikermedizin an der Musikhochschule Winterthur Zürich	67
3.1.1. Allgemeines	67
3.1.2. Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen	68
3.1.3. Musik und Bewegung	68
3.1.4. Musikphysiologische Einzelberatung („Musikermedizin“)	69
3.1.5. Musikphysiologische Beratung für Methodik- bzw. Fachdidaktikgruppen	69
3.1.6. Psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsing-Training ...	70
3.1.7. Musikphysiologische Forschungsprojekte	70
3.2. Ziel und Konzept der Lehrveranstaltung „Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen“	71
3.3. Durchführung und Inhalt der Lehrveranstaltung „Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen“	74
4 Wirksamkeit der Lehrveranstaltung „Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen“ [H. Hildebrandt, C. Spahn, K. Seidenglanz]	89
4.1. Fragestellung	89
4.2. Methodik der Untersuchung	90
4.2.1. Studiendesign	90
4.2.2. Rekrutierung der Stichprobe	90
4.2.3. Messzeitpunkte	91
4.2.4. Verwendete Fragebogeninstrumente	91
4.2.5. Statistische Auswertung	96

4.3. Ergebnisse	96
4.3.1. Stichprobenbeschreibung (t_1)	96
4.3.2. Ergebnisse der standardisierten Fragebogeninstrumente vor Intervention (t_1) und Einordnung gegenüber den Vergleichsstichproben	98
4.3.3. Prä-Vergleich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe (t_1)	104
4.3.3.1. Prä-Vergleich auf Einzelitem-Niveau	104
4.3.3.2. Prä-Vergleich auf Skalen-Niveau	113
4.3.4. Prä-Post-Vergleich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe (Varianzanalysen mit Messwiederholung)	115
4.3.4.1. Ergebnisse zu Hypothese 1 (Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden)	115
4.3.4.2. Ergebnisse zu Hypothese 2 (Verbesserung beim Zurechtkommen mit der Arbeit als Musiker)	120
4.3.4.3. Ergebnisse zu Hypothese 3 (Veränderung der Selbstaufmerksamkeit)	123
4.3.5. Evaluationsergebnisse zur Akzeptanz des Lehrangebotes und des Fachgebietes der Musikphysiologie und Musikermmedizin (t_3)	124
4.3.6. Untersuchungsergebnisse zur Lehrveranstaltung Lahr	129
4.3.6.1. Vorbemerkungen zur Teilstudie Lahr	129
4.3.6.2. Stichprobenbeschreibung (t_1)	130
4.3.6.3. Ergebnisse der verwendeten Skalen im Verlauf (t_1 , t_2 und t_3)	131
4.3.6.4. Zusammenfassung der Ergebnisse der katamnestischen Untersuchung (t_3)	135
4.3.6.5. Bewertung des Lehrangebotes durch die Teilnehmergruppe Lahr (t_3)	136
4.4. Diskussion	138
4.4.1. Zur Stichprobenbeschreibung und zum Prä-Vergleich	138
4.4.2. Zu Hypothese 1 (Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden)	142
4.4.3. Zu Hypothese 2 (Verbesserung beim Zurechtkommen mit der Arbeit als Musiker)	145
4.4.4. Zu Hypothese 3 (Veränderung der Selbstaufmerksamkeit)	146

4.4.5. Zur Akzeptanz des Lehrangebotes und des Fachgebietes der Musikphysiologie und Musikermmedizin	147
4.4.6. Zur Wirkungsdauer des untersuchten Lehrangebotes und zur Teilstudie Lahr	150
4.5. Zusammenfassung	151
5 Gesundheit und Prävention bei Studienanfängern an der Musikhochschule Winterthur Zürich 2000/2001 [H. Hildebrandt, C. Spahn, M. Nübling, K. Seidenglanz, M. Sommacal]	153
5.1. Ausgangslage und Fragestellung	153
5.2. Methodik der Untersuchung	154
5.2.1. Studiendesign	154
5.2.2. Rekrutierung der Stichprobe	154
5.2.3. Messzeitpunkte	155
5.2.4. Verwendete Fragebogeninstrumente	155
5.2.5. Statistische Auswertung	157
5.3. Ergebnisse	157
5.3.1. Stichprobenbeschreibung und Ergebnisse bei Studienbeginn	157
5.3.2. Vergleich der Ergebnisse zu Beginn und am Ende des 1. Studienjahres	160
5.3.2.1. Körperliche und psychosomatische Beschwerden (GBB)	160
5.3.2.2. Musikerspezifische Beschwerden und Übezeit (Epidemiologischer Fragebogen/HIL-Skala)	166
5.3.2.3. Psychische Beschwerden (KASSL/HADS), Körperkonzept (FKKS), Gesundheitseinstellung (KKG) und Zurechtkommen mit der Arbeit (HIL-Skala)	166
5.3.3. Rückblickende Einschätzung durch die Studenten (Fragebogen zum ersten Studienjahr)	168
5.4. Diskussion	169
5.5. Zusammenfassung	173
6 Fragebogenpaket	175
7 Literaturverzeichnis	197
Zu den Autoren	215