

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Allgemeine Aspekte von Musikphysiologie und Musikermedizin [H. Hildebrandt]</b> .....	<b>13</b>
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
<b>2 Hintergrund eines präventiven Lehrangebotes an der Musikhochschule Winterthur Zürich [H. Hildebrandt]</b> .....	<b>33</b>
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
<b>3 Aufbau eines präventiven Lehrangebotes an der Musikhochschule Winterthur Zürich [H. Hildebrandt] .....</b>	<b>67</b>
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
<b>4 Wirksamkeit der Lehrveranstaltung „Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen“ [H. Hildebrandt, C. Spahn, K. Seidenglanz] .....</b>	<b>89</b>
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 Musikermedizin ( $t_3$ ) .....	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 Musiktherapie .....	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