



Abstracts

15. Symposium SMM/SIS und 20 - jähriges Jubiläum SMM

Mentales Training für Musiker - Interdisziplinäre Impulse

28. Oktober 2017 in der ZHdK, Zürich

Vorträge

Musikergesundheit – Rückblick / Ausblick und Mentale

Trainingskonzepte

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

Parallel zu einer zunehmenden Erforschung musikmedizinischer Fragestellungen wurde die Bedeutung der Selbsthilfekonzepte für Berufsmusiker und Amateure im Laufe der letzten Jahrzehnte immer deutlicher erkannt. Dies gilt sowohl für die häufigen muskulo-faszialen Beschwerdebilder als auch für psychosomatische Belastungssituationen. Die Aktivierung individueller psychophysischer Ressourcen spielt bei der Gesundheitsförderung und beim konstruktiven Umgang berufsspezifischen Belastungen eine wachsende Rolle. Dabei nehmen in Musikausbildung, Prävention und Therapie mentale Trainingskonzepte einen bedeutenden Platz ein. Deren Möglichkeiten gehen bei Musikern über das Trainieren und Absichern von musikalisch-technischen Abläufen weit hinaus.

Machen Sie doch, was Sie wollen – Selbstmanagement im Musikleben

Dr. Maja Storch

Warum übe ich nicht so, wie ich es mir vorgenommen habe? Warum gelingt es mir nicht, für meine Auftritte das Geld zu verlangen, das mir eigentlich zusteht? Wieso gehorcht mir mein Körper nicht, wenn ich Lampenfieber habe? Wieso verliere ich bei meinen Musikschülern die Nerven, obwohl ich mir vorgenommen habe, professionell zu sein? Diese Fragen betreffen das Thema Selbstmanagement. Maja Storch zeigt in ihrem Vortrag, wie man das Scheitern von guten Vorsätzen wissenschaftlich erklären kann und gibt Hinweise, was man unternehmen kann, um immer öfter so zu handeln, wie man es selber gerne hätte.

In ihrem Vortrag stellt Maja Storch eine innovative Form der Zielformulierung vor, die sogenannten Motto-Ziele. Motto-Ziele sind ein Element des Zürcher Ressourcen Modells, einem Selbstmanagement Training, das systematisch das Unbewusste einbezieht. Mit Motto-Zielen gelingt es, sich direkt an das Unbewusste zu wenden und dort die Handlungsabsicht einzuspeisen. Auch in Situationen des Handelns unter Druck kann dann die Absicht zuverlässig umgesetzt werden.

Ode an die Freude»: Hypnosystemische Perspektiven zum Aufbau und Erhalt eigener Stimmigkeit

Dr. Reinhold Bartl

Was leicht aussieht, schön klingt und mit Freude gehört wird, ist das Ergebnis harter und konsequenter Arbeit. Daher ist die Ode an die Freude auch eine Würdigung von MusikerInnen, die über lange Zeit mit ganz unterschiedlichen Seiten Ihrer Persönlichkeit gute (Ab)Stimmungen finden müssen.

Hypno-Systemische Konzepte stellen ein hilfreiches (Übungs-)Werkzeug für die Entwicklung der eigenen Stimmigkeit in anspruchsvollen beruflichen Kontexten dar. Dieser Ansatz ist besonders dafür geeignet, Prozesse des bewusst- willkürlichen Wollens mit der Kompetenz des (über Jahre aufgebauten) intuitiven Wissens von Menschen abzustimmen. MusikerInnen benötigen diese Fähigkeit in situativen Leistungssituationen ebenso wie in ihrer Karriereentwicklung.

Neurologische Grundlagen musikalischer Prozesse

Prof. Dr. Markus Weber

Musizieren gehört mit zu den komplexesten Leistungen des menschlichen Gehirns. Es erfordert die Integration verschiedener Funktionen wie Gedächtnis, Planungsfähigkeit, Exekutivfunktion und stetes Überprüfen der Ausführung was gleichzeitig bedeutet, dass sehr viele Hirnregionen beim Musizieren aktiviert werden. Entsprechend gibt es auf funktionell-neuronaler Ebene Unterschiede zwischen den Gehirnen von professionellen Musikern und nicht-Musikern respektive Amateurmusikern. Die hohe Komplexität dieser neuronalen Prozesse führt andererseits aber auch dazu, dass dieses System gegenüber verschiedensten Störfaktoren anfällig ist. Eine Beeinträchtigung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis gehören ebenso dazu wie chronobiologische Aspekte (Arbeitszeiten), pharmakologische Einflüsse (Medikamente) und psychosoziale Belastung.

Workshops

Ein Konzert gibt man selten allein - hypnosystemische Ermutigungen für vielsaitige und -tönende MusikerInnen!

Dr. Reinhold Bartl

In dem Workshop wird möglichst anschaulich dargestellt, wie MusikerInnen mit unvermeidbaren Irritationen (Mißklängen) in ihrer beruflichen Entwicklung sinnvoll umgehen können. Dies bezieht sowohl auf Einzelsituationen als auch auf „Formkrisen“ in Alltag beim Üben, Proben, Konzertieren usw..

Dabei helfen hypnosystemische Zugänge, die ein gelungenes Zusammenspiel von bewußten und willkürlichen sowie intuitiv-emotionalen psychischen Prozessen unterstützen. Kooperative Viel-Saitigkeit als inspirierende Vision für den Umgang mit der eigenen Persönlichkeit ist dabei das Ziel.

Krafftutter für Musiker – mit Motto-Zielen souverän im Alltag

Dr.med.Giovanna Eilers

Dieser Workshop ist die „Fortsetzung“ des Vortrags von Maja Storch „Machen Sie doch, was Sie wollen“.

Kurz, intensiv und genussvoll bekommen die Teilnehmer einen Einblick in die praktische Anwendung der Selbstmanagement-Methode des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM). Wer möchte, kann dies für ein eigenes Thema ausprobieren. Dabei steigen wir auf eine besondere Art und Weise mit ressourcenaktivierenden Bildern ein. Mit dem persönlichen Bild wird es uns möglich zu entdecken, was für das Verwirklichen unserer Absicht wirklich wichtig ist. Es führt uns zum Herzstück der ganzen Geschichte: der inneren Haltung, die es uns erlaubt, auch in schwierigen Situationen souverän und im Einklang mit uns zu sein.

Weil die innere Haltung so zentral für das Gelingen schwieriger Situationen ist, formulieren wir im Workshop beispielhaft einen neuartigen Zieltypus, den der Motto-Ziele, die Maja Storch zusammen mit Frank Krause erfunden hat.

Es sind die Motto-Ziele, die das Zeug zum Krafftutter für wirklich schwierige Situationen haben, weil sie dann, wenn es „hart auf hart“ kommt, in der Lage sind, unsere gewünschte innere Haltung zu aktivieren. Sie sind es, die uns in herausfordernden Momenten erlauben so zu sein und zu handeln, wie wir uns das wünschen.