

**Zeitschrift:** Dissonanz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Tonkünstlerverein  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 73  
  
**Rubrik:** Mitteilungen des Forschungsrats der Schweizer Musikhochschulen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Wirksamkeit eines Lehrangebotes zur Prävention von  
Spiel- und Gesundheitsproblemen bei Musikstudierenden**

*H. Hildebrandt (Musikhochschule Winterthur Zürich), C. Spahn  
(Universität Freiburg), K. Seidenglanz (Universität Mainz)*

Erst in den letzten 25 Jahren gelangten die schon lange beschriebenen berufsspezifischen Belastungen und Erkrankungen bei Musikern und Musikerinnen ins Bewusstsein der Öffentlichkeit und wurden auch von der Medizin als wichtig erkannt. Dabei wurde der Bedarf an Prävention schon in der Musik(hoch)schul-ausbildung durch epidemiologische Studien immer wieder belegt<sup>1</sup>. Systematische Präventionsprogramme in Theorie und Praxis existierten an den Musikhochschulen im deutschsprachigen Raum jedoch nicht, demzufolge auch keine Evaluationsstudien zur Wirksamkeit derartiger präventiver Massnahmen. Eine Ausnahme bildete eine Studie an der Musikhochschule Leipzig, welche die Wirksamkeit eines Trainingsprogramms bezüglich Lampenfieber belegte<sup>2</sup>. Eine weltweite Vorreiterrolle in Sachen Prävention übernahm ab 1982 das Konservatorium Trondelag (Norwegen) mit einem in die Musikausbildung integrierten Präventionsprojekt<sup>3</sup>. Das Spektrum dieses Projektes reicht von obligatorischen Basisseminaren bis hin zu interdisziplinären Aufbaustudiengängen mit wissenschaftlichen Abschlüssen.

Der Autor der vorliegenden Arbeit hat aus der Notwendigkeit konkreter praktischer Prävention heraus 1993 an der Musikschule Lahr (D) die «Musikphysiologische Beratung» als Pilotprojekt gegründet und auf Kongressen und in Publikationen dargestellt<sup>4</sup>. Seit 1997 baute er den Fachbereich «Musikphysiologie und Musikermedizin» an der Musikhochschule Winterthur-Zürich auf. Zu diesem gehört ebenfalls die Musikphysiologische Beratung für Einzelpersonen und Fachdidaktikgruppen sowie das sogenannte psycho-physiologische Vorspieltraining und das Fach Musik und Bewegung. Als musikphysiologische Basisveranstaltung fungiert eine Vorlesung mit praktischem Seminar für Studierende und Lehrende. Den Schwerpunkt dieser einsemestrigen Lehrveranstaltung bildet die Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen. Den 17 Unterrichtseinheiten liegt eine Auswahl von für das Musizieren wesentlichen Fakten aus der funktionellen Anatomie und Physiologie zugrunde. Diese werden einerseits in der Vorlesung theoretisch dargestellt und andererseits anhand von jeweils thematisch passenden praktischen Übungen nachvollzogen. Weiterhin werden ergonomische Themen, Lern- und Trainingsstrategien sowie Hilfestellungen für den Bühnenauftritt geboten. Wöchentlich findet eine Doppelstunde statt, welche in einen theoretischen (a) und einen praktischen (b) Teil aufgeteilt ist. Folgende Übersicht stellt die Themen bzw. Lernziele der jeweiligen Doppelstunde dar:

– 1. Doppelstunde:

- a) Einführung, Epidemiologie und Vielfalt von Musikerkrankheiten;
- b) Einführung in unterschiedliche Entspannungsverfahren

– 2. + 3. Doppelstunde:

- a) Sensomotorik;
- b) funktionale Körperhaltungsmethoden

– 4. Doppelstunde:

- Füsse, Beine – Bau und Funktion; b) Übungen für Stehen und Laufen

– 5. Doppelstunde:

- a) Becken / untere Wirbelsäule – Bau und Funktion, Atmung;
- b) Übungen für Atmung, untere Rücken- und Bauchmuskulatur und Sitzen

– 6. Doppelstunde:

- a) obere Wirbelsäule / Kopf – Bau und Funktion, Atmung;
- b) Übungen für Atmung sowie Brustwirbelsäulen- und Nackenmuskulatur

– 7. Doppelstunde:

- a) Obere Extremität – Bau und Funktion, Feinmotorik;
- b) Übungen für Koordination und Geschicklichkeit

– 8. Doppelstunde:

- a) Bewährte Ansätze bei der Prävention in Musik- und Instrumentalpädagogik;
- b) Anwendungsbeispiele am Instrument und beim Gesang

– 9. Doppelstunde:

- a) (Selbst-)Anleitungsstile; Qualitätsmerkmale von Spielanweisungen;
- b) Anwendungsbeispiele

– 10. Doppelstunde:

- a) Streich- und Zupfinstrumente; Ergonomie und Bewegungsabstimmung;
- b) Unterrichtsbeispiele, Spielanalyse, gemeinsame Übungen

– 11. Doppelstunde:

- a) Tasteninstrumente; spezielle Anforderungen mit Aussage für jede/n Musiker/Musikerin;
- b) Unterrichtsbeispiele, Spielanalyse, gemeinsame Übungen

– 12. Doppelstunde:

- a) Bläser / Gesang; Haltung, Ansatz, Stütz- und Atemtechnik;
- b) Beispiele, Spielanalyse, gemeinsame Übungen

– 13. + 14. Doppelstunde:

- a) Übe- und Lernstrategien, motorisches Lernen und mentales Training;
- b) Anwendungsbeispiele und weitere Schulungsverfahren

– 15. bis 17. Doppelstunde:

- a) Der Bühnenauftritt, Lampenfieber, senso- und psychomotorische Aspekte;
- b) Übungen für die Bühne; Fragen und Abschlussdiskussionen

Die bisher vorliegenden epidemiologischen Studien zeigen, dass Musiker überwiegend unter Beschwerden des Bewegungsapparates und unter psychosomatischen Beschwerden leiden. Aus diesem Grund wurde als roter Faden des Lehrangebotes die senso- und psychomotorische Arbeit gewählt. Dabei spielt die Koordination von Haltung, Atmung, Bewegung und Ausdrucksfähigkeit eine besondere Rolle. Sensomotorik wird in diesem Zusammenhang als die Einheit von Gefühl und Bewegung verstanden. Von einem biopsychosozialen Verständnis ausgehend soll die Lehrveranstaltung über möglichst viele Sinneskanäle auf die verschiedenen Lebensbereiche der Teilnehmenden wirken. Der angestrebte Kompetenz-

zuwachs soll Körper, Psyche und Denken als Ganzes erreichen, in der Annahme, dass dieses Ganze einen befriedigenden musikalischen Ausdrucksprozess bei professionellen Musikern und Musikerinnen möglich macht. Ein gelingender Ausdrucksprozess wiederum wird als Basis einer gesundheitsbewussten Arbeitsweise im Musikberuf angesehen.

## Methodik der Untersuchung

An der Studie der Musikhochschule Winterthur-Zürich nahmen im Sommersemester 1999 insgesamt 46 Studierende teil. Davon bildeten 23 Studierende die Interventionsgruppe, die das Seminar besuchte. Weitere 23 Studierende bildeten die Kontrollgruppe (Wartegruppe), die nicht am Seminar teilnahm. Das Seminar war als eine Wahlfachveranstaltung für alle Studierenden der Musikhochschule ausgeschrieben. Die Kontrollgruppe wurde nach Alter, Geschlecht, Studiengang, Semesterzahl und Instrument passend ausgewählt. Dabei wurde jedem Mitglied der Interventionsgruppe eine möglichst vergleichbare Kontrollperson zugeordnet. Dem Kursleiter waren die Zuordnung der Codenummern und die Kontrollpersonen unbekannt.

Zu Beginn und am Ende des Lehrangebotes, d.h. in der ersten und in der letzten Semesterwoche, wurde jeweils eine Messung mittels der im Folgenden aufgelisteten wissenschaftlich anerkannten Fragebögen durchgeführt:

- Kieler änderungssensitive Symptomliste (KASSL)<sup>5</sup> mit Skalen zu Berufsschwierigkeiten, Konzentrations- und Leistungsstörungen, Verstimmungstörungen, sozialen Kontaktstörungen
- Frankfurter Körperkonzeptskalen (FKKS)<sup>6</sup> mit Skalen zu Gesundheit und körperlichem Befinden, körperlicher Beweglichkeit und Stärke, Selbstakzeptanz des Körpers, körperlicher Erscheinung, Aussehen und Wirkung
- Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)<sup>7</sup> mit Subskalen zu Selbstbeurteilung bezüglich Angst und Depressivität
- Epidemiologischer Fragebogen für Musiker<sup>8</sup>; dieser umfasst neben den soziodemographischen Basisvariablen Alter, Geschlecht und Familienstand auch Angaben zu Studium und Beruf wie Instrument, Semesterzahl und Studiengang. Ausserdem werden die Beschwerden beim Musizieren nach Art, Dauer und Einschränkung beim Spielen sowie der Medikamentengebrauch und die durchgeführten aktiven, präventiven Massnahmen erfragt.
- Fragebogen zum Zurechtkommen mit der Arbeit als Musiker (HIL-Skala)<sup>9</sup> zu den Themen Zufriedenheit mit dem Gelingen der Arbeit, Sicherheit in Bühnensituationen, Atmung, Haltungsverfühl, Bewegungsgefühl und eventuelle Beschwerden beim Musizieren, Sich-Gewachsenfühlen hinsichtlich des Studiums bzw. des Berufes.

Außerdem wurde am Ende des Semesters ein Evaluationsfragebogen<sup>10</sup> als Rückmeldung an den Kursleiter bezüglich Einschätzung und Verwertung der Kursinhalte durch die Interventionsgruppe eingesetzt. In ihm enthalten sind vier Items zur Akzeptanz des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin an der Musikhochschule, die auch von der Kontrollgruppe ausgefüllt wurden.

## Ergebnisse

Im Prä-Post-Vergleich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe (anhand von Varianzanalysen mit Messwiederholung) lässt sich ein signifikant positiver Effekt der Intervention bzw. Lehrveranstaltung nachweisen. Die Gesamtsymptombelastung (KASSL), die Verstimmungstörungen (KASSL), die Angstgefühle (HADS) und die

Beschwerden beim Musizieren (HIL) nehmen signifikant ab. Die Gesundheit und das Wohlbefinden (FKKS) sowie das Sicherheitsgefühl in Bühnensituationen (HIL) nehmen signifikant zu. Das Zurechtkommen mit der Arbeit (HIL) weist eine hochsignifikante Verbesserung auf.

Die Evaluation zur Akzeptanz des Lehrangebotes und des Fachgebietes der Musikphysiologie und Musikermedizin ergibt bei beiden Gruppen, bei der Interventionsgruppe etwas deutlicher als bei der Kontrollgruppe, eine klare Zustimmung zu regelmässigen Lehrveranstaltungen im Fach Musikphysiologie und Musikermedizin sowie zu einer entsprechenden Institution an der Musikhochschule. Die Mitwirkung an der Studie wird von beiden Gruppen ebenfalls positiv bewertet.

## Diskussion

Erwartungsgemäss besuchen mehrheitlich Studierende mit verschiedenen Beschwerden ein musikphysiologisches Lehrangebot. Dies zeigt, dass sich die Wünsche nach Prävention und Therapie vermischen und eine Primärprävention ohne obligatorische Lehrangebote am Studienbeginn wohl kaum zu erreichen ist.

Das Lehrangebot bewirkt eine Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens bei den teilnehmenden Musikstudierenden. Ein wesentliches Ziel der Veranstaltung konnte somit erreicht werden. Interessant erscheint, dass die Abnahme der Beschwerden bei der Interventionsgruppe sowohl den körperlichen als auch den psychischen Bereich betrifft, wie die Ergebnisse der unterschiedlichen verwendeten Messinstrumente zeigen. Bezüglich der Abnahme z.B. von Angstgefühlen wirkt sich neben der Verbesserung des Körpergefühls wahrscheinlich auch das verbesserte Zurechtkommen am Instrument und auf der Bühne aus. Das berufliche Zurechtkommen spielt als täglicher Prüfstein des musikalischen Alltages eine wichtige Rolle und beeinflusst vermutlich viele Lebensbereiche gleichzeitig. Dabei ist eine ständige Wechselwirkung zwischen dem beruflichen Zurechtkommen und dem Gesundheitsgefühl sowie dem psychischen Befinden anzunehmen, was zu einer positiven «Spirale» der Verbesserung oder im schlechten Falle zu einem «Teufelskreis» werden kann.

Die Interventionsgruppe kommt nach dem Lehrangebot mit der Arbeit als Musiker/Musikerin deutlich besser zurecht als davor. Angesichts des hohen Konkurrenzdrucks unter den Studierenden an einer Musikhochschule sind die Zufriedenheit mit der Arbeitsleistung und das Gefühl, dem Beruf gewachsen zu sein, von grosser Bedeutung. Prävention zielt auf ein dauerhaftes Gelingen oder – im Falle Sekundärprävention, d.h. bei schon bestehenden Problemen – auf ein Wiedergelingen der Arbeit im Musikberuf. Andererseits ist das Gelingen der Arbeit wiederum eine wesentliche Voraussetzung für die Prävention.

Die schon oft geforderte Verknüpfung von Prävention und Musikpädagogik<sup>11</sup>, die im Rahmen der untersuchten Lehrveranstaltung unternommen wird, scheint durch die genannten Ergebnisse als wirksam bestätigt zu werden. Da der Körper beim Musikmachen täglich viele Stunden aktiv sein muss, ist die enge Verbindung zwischen dem Zurechtkommen mit der Arbeit und den Fragen von Haltung, Atmung und Bewegung verständlich. Die zunehmende Sicherheit in Bühnensituationen bei der Interventionsgruppe betrifft den «Ernstfall» des Auftritts, auf den hauptsächlich geübt und gearbeitet wird. Die Übungen, Selbstinstruktionshilfen und Handlungsanleitungen für den Bühnenauftritt, die im Kurs erarbeitet wurden, scheinen eine positive Wirkung zu entfalten.



Sowohl die Interventionsgruppe als auch die Kontrollgruppe finden das Fachgebiet der Musikphysiologie und Musikermedizin wichtig. Beide Gruppen würden musikermedizinische Leistungen beanspruchen und selbst für das Fachgebiet aktiv werden. Erwartungsgemäss fällt diese Bereitschaft bei der Interventionsgruppe etwas deutlicher aus. Die enge Verknüpfung von Theorie und Praxis und die Qualität der Lehrveranstaltung werden von der Interventionsgruppe eindeutig positiv bewertet. Es zeigt sich eine deutliche Bereitschaft, das Lehrangebot weiter zu empfehlen. Die Tatsache, dass die Teilnehmenden in dem Kursleiter und Untersucher einen klaren Adressaten für diese Rückmeldung hatten, könnte allerdings zu einer Verzerrung der Ergebnisse im Sinne «sozialer Erwünschtheit» geführt haben. Eindeutig ablehnende Rückmeldungen kommen allerdings bei keinem Teilnehmendem vor, so dass die Streuung der Ergebnisse klein bleibt.

Insgesamt gesehen wäre eine Bestätigung der gewonnenen Ergebnisse durch grösser angelegte randomisierte Studien wünschenswert. Die vorliegenden Ergebnisse ermutigen aber beim weiteren Auf- und Ausbau und bei der bisher vernachlässigten Erforschung von präventiven Lehrangeboten in der Musikausbildung. **HORST HILDEBRANDT**

[Die gesamte Studie mit Bibliographie erscheint demnächst im Rahmen einer Buch-Publikation der Hochschule für Musik und Theater Winterthur-Zürich im Peter Lang Verlag. Weitere Informationen beim Autor: Dr. Horst Hildebrandt, St. Johanns-Parkweg 3, Pf. 4016 Basel, e-mail: edu@h-hildebrandt.org]

1. Seidel E., Höpfner R., Lange E. (1999): *Vergleichende Studie zu klinisch relevanten Belastungsfaktoren bei Musikstudenten und Berufsmusikern*. Musikphysiologie und Musikermedizin 4 (115 – 119) / Spahn C. (1998): *Musikerspezifische Belastungen, Einstellungen zur eigenen Gesundheit und Selbstaufmerksamkeit bei Musikstudenten*. Vortrag, gehalten 1998 beim 6. Europäischen Kongress für Musikphysiologie und Musikermedizin in Berlin / Zetterberg C., Backlund H., Karlsson J., Werner H., Olsson L. (1998): *Musculoskeletal problems among male and female music students*. Med. probl. perf. Art. 13 (160 – 166)
2. Liebelt P., Schröder H. (1999): *Prävention und Intervention der Podiumsangst – Aufbau und Evaluation eines psychologischen Gruppenprogramms*. Musikphysiologie und Musikermedizin 1 (7 – 13)
3. Spaulding C (1998): *Before pathology: Prevention for performing artists*. Med. Probl. Perf. Art. 3 (135 – 139) sowie: *Gesundheitsvorsorge im Ausbildungsprogramm von Berufsmusikern*. In: Medizinische Probleme bei Instrumentalisten: Ursachen und Prävention (Wagner, Ch. Hg.). Laaber 1995 (S. 261 – 270)
4. vgl. Fussnote 11
5. Zielke M. (1979): *KASSL Kieler änderungssensitive Symptomliste*. Beltz Test, Weinheim
6. Deusinger I. (1998): *Die Frankfurter Körperkonzeptskalen (FKKS)*. Hogrefe, Göttingen Toronto Zürich
7. Snaith PH., Zigmond A. (1994): *HADS-Hospital Anxiety and Depression Scale*. NFER Nelson, Windsor
8. Spahn C. (1998): *Epidemiologischer Fragebogen für Musiker*. Unveröffentlicht
9. Hildebrandt H. (1999a): *HIL-Skala zum Zurechtkommen mit der Arbeit als Musiker*. Unveröffentlicht
10. Hildebrandt H. (1999b): *Musikerspezifischer Evaluationsfragebogen*. Unveröffentlicht
11. Hildebrandt H. (1995): *Vorbeugung von Anfang an, Anregungen zur Prävention von Spiel- und Gesundheitsproblemen in Musikausbildung und -beruf*. Musikphysiologie und Musikermedizin 1(15-19), Das Orchester 6 (15-18) / Hildebrandt H (1999c) *Die Bedeutung des (Selbst-) Anleitungsstils für die Vorbeugung und Therapie von Musikerkrankheiten*. Musikphysiologie und Musikermedizin: 4 (104-110), Üben & Musizieren 5 (6-12) und Schweiz. Musikzeitung 1 (3-7) / Hildebrandt H (2000): *Prävention von Spiel- und Gesundheitsproblemen bei Musikern von Anfang an*. In: *Musikinstrument und Körperhaltung* (Klein-Vogelbach S et al. Hg.). Springer, Berlin Heidelberg New York 2000 (S. 108-140)

## STV-Rubrik

### Sacher-Katalog

Der Katalog zur Ausstellung der Sacher Stiftung «...entre Denges et Denez», ursprünglich für das Fest der Künste in St. Moritz herausgegeben, ist endlich auf französisch und auf italienisch erschienen. STV-Mitglieder können diesen Rückblick auf die zeitgenössische Schweizer Musik beim Sekretariat gratis erhalten. Ein Versandkostenanteil von CHF 10.- wird verrechnet.

### 101. Tonkünstlerfest in Zug, 12-14.4.02

Es freut uns mitteilen zu dürfen, dass anlässlich des Tonkünstlerfestes in Zug zwei von den vier Gewinnern des Improvisationspreises «Marguerite de Reding» zu hören sein werden. Es sind dies die Gruppe *Marguerite Quartett* und der Solist *Klaus Pfister*.

### STV-Hilfsskasse

Wir erinnern unsere Mitglieder an die Möglichkeit, in finanzieller Not die Hilfsskasse des Vereins um Hilfe zu ersuchen. Ein Anruf oder ein einfacher Brief ans Sekretariat genügt, um die nötigen Informationen für ein Gesuch zu erhalten.

### Der STV ist im Internet

Am 02.02.02, hat der STV seine Internetsite eröffnet. Sie soll dazu dienen, den Verein vorzustellen, unseren Mitgliedern nützliche Informationen anzubieten, den Zugang zur Komponisten-Datenbank zu ermöglichen und einen neuen Ort für Kommunikation und Austausch zu eröffnen. Der aktuelle Zustand der Website wird noch entwickelt und perfektioniert werden müssen. Damit wir unser Ziel einer lebhaften und informativen Site erreichen können, sind wir auf Ihre Anregungen, Beiträge und Korrekturwünsche angewiesen. Besuchen Sie uns auf: [www.stv-asm.ch](http://www.stv-asm.ch). Wir erwarten gerne Ihre Kommentare und Reaktionen.

### Wettbewerbe

- Internationaler Kompositionswettbewerb «... a Camillo Togni», Brescia, Italien. Kompositionen für 3 bis 10 Ausführende, Dauer 5 bis 12 Minuten. Alle Alter und Nationalitäten. Preis 5000 Euros und Einbezug des Werks in die Programmierung des *dédalo ensemble*. Termin: 17. Juni 2002.
- Internationaler **Kompositionswettbewerb geistlicher Musik**, Fribourg (Schweiz). Bisher unveröffentlichte, elektroakustische Kompositionen, die sich an das Thema «Die Freude» anlehnen. Dauer 10 bis 20 Minuten. Alle Alter und Nationalitäten. Preis: CHF 1000.- bis 8000.-. Konzert in Fribourg zwischen 7. und 14. Juli 2002. Termin 30. März 2002.
- **Toru Takemitsu** Composition Award. Dreifacher Wettbewerb 2003, 2004 und 2005. Kompositionen für Orchester. Dauer 10 bis 20 Minuten. Musiker der ganzen Welt, jünger als 35 Jahre. Gesamtpreissumme: 3 Millionen Yen pro Jahr. Termine : 30.9.02, 30.9.03, 30.9.04.
- **2003 ISCM World Music Days – Slovenien**. Ausschreibung für IGMN-Mitglieder (6 Werke) oder individuelle Komponisten (ein Werk). Diverse Kategorien (Orchester, Kammermusik, Elektroakustische Musik, Chöre, usw.) Termin: 30. April 2002. Informationen: [www.WMD2003.S5.net](http://www.WMD2003.S5.net).

Die Dokumente können beim STV-Sekretariat bestellt werden:  
Av. du Grammont 11 bis, C.P. 177, 1000 Lausanne 13,  
Tel. 021/614 32 90, mail : [asm-stv@span.ch](mailto:asm-stv@span.ch).