Zertifikatskurs

# Musikphysiologie

18. Okt 2019 bis 19. Apr 2020

Universität der Künste Berlin

**Berlin Career College**

## Leitung
Prof. Dr. Alexander Schmidt
Prof. Dr. Eckart Altenmüller

## Veranstalter
Universität der Künste Berlin
Berlin Career College
Zentralinstitut für Weiterbildung (ZIW)

Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit Berlin
Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover
Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin Hannover
Berliner Centrum für Musikermedizin

**Gefördert von**

UKB Unfallkasse Berlin

**In Zusammenarbeit mit**

DGfMM Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e.V.

Stand der Informationen: April 2019, Änderungen vorbehalten.



# Qualifikationsziel und Methodik

## Qualifikationsziel
Der Zertifikatskurs Musikphysiologie im künstlerischen Alltag vermittelt in drei Modulen einen praktischen und theoretischen Überblick über Präventionsmöglichkeiten zur Vorbeugung gesundheitlicher Störungen von Musikerinnen und Musikern.

## Methodik
Grundlagen sowie aktuelle Forschungserkenntnisse aus den Bereichen der Musikphysiologie, Musikergesundheit, Musikpädagogik und -didaktik werden kompakt vermittelt. Die Praxis steht dabei im Vordergrund. Ebenso ist der intensive Erfahrungsaustausch mit und unter den Teilnehmenden ein weiterer wichtiger Aspekt dieser Weiterbildung.

## Umfang und ECTS-Punkte
Die Weiterbildung umfasst insgesamt 132 Unterrichtseinheiten mit sechs Veranstaltungsterminen. Diese finden an sechs Wochenenden statt, jeweils Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag. Im Falle der Aufnahme eines Studiums sind die erbrachten Leistungen durch die Teilnahme am Zertifikatskurs Musikphysiologie im künstlerischen Alltag von der aufnehmenden Hochschule mit aus unserer Sicht 5 ECTS-Punkten anrechenbar.

# Inhalt und Aufbau

**Inhalt**
Der berufsbegleitende Zertifikatskurs Musikphysiologie im künstlerischen Alltag will umfassend darüber informieren, wie Sie mit den körperlichen und psychischen Anforderungen und Belastungen des intensiven Musizierens konstruktiv umgehen können. Erarbeitet werden Lösungsansätze, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Es werden Grundlagen sowie aktuelle Forschungserkenntnisse aus den Bereichen der Musikphysiologie, Musikergesundheit, Musikpädagogik und -didaktik vermittelt. Der Bezug zur Praxis steht dabei im Vordergrund. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der intensive Erfahrungsaustausch zwischen Teilnehmenden aus unterschiedlichen Berufsfeldern über gesundheitliche Risiken und nachhaltige Präventionsmöglichkeiten.

**Aufbau und Organisation**
Die Weiterbildung gliedert sich in drei Module und findet in berufsbegleitender Form in sechs Wochenendveranstaltungen statt (jeweils Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag).

**Zielgruppe**
Der Zertifikatskurs richtet sich an Musikerinnen und Musiker, Musik- und Gesangspädagoginnen und -pädagogen, Psychologinnen und Psychologen, Physio- und andere Körpertherapeutinnen und -therapeuten sowie Medizinerinnen und Mediziner.

**Zertifizierung**
Die Teilnahme an der Weiterbildung wird mit einer Teilnahmebescheinigung bestätigt.
Bei regelmäßigem Besuch der Lehrveranstaltungen (mind. 90%) und erfolgreichem Leistungsnachweis wird ein Zertifikat des UdK Berlin Career College ausgestellt.

**Abschlussleistung**
In einer 12-seitigen Abschlussarbeit und in einer Kurzpräsentation sollen die Teilnehmenden zeigen, dass sie in der Lage sind, eine musikphysiologische oder musikermedizinische Problematik zu erfassen, zu diskutieren und Lösungsvorschläge anzubieten. Themen können sein: Vorbeugung von Rückenschmerzen bei Pianisten, Umgang mit Vorspielangst bei Jugendlichen etc.



Änderung vorbehalten

# Team

**Dozententeam**
Das Dozententeam setzt sich aus Musikerinnen und Musikern, Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten zusammen. Sie alle sind spezialisiert auf den Gebieten der Musikphysiologie und/oder der Musikermedizin.

**Prof. Dr. Eckart Altenmüller,** Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin (IMMM), Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover (HMTMH)
**Dr. Isabel Fernholz,** Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit (KSI), Universität der Künste (UdK) Berlin, Hochschule für Musik Hanns Eisler (HfM) Berlin, Berliner Centrum für Musikermedizin der Charité - Universitätsmedizin Berlin (BCMM)
**Anja Freytag,** KSI, UdK Berlin, HfM Berlin
**Annette Goeres,** HfM Berlin
**Prof. Dr. Hans-Christian Jabusch,** Institut für Musikermedizin, Hochschule für Musik Carl Maria von Weber Dresden
**Alexandra Müller,** Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart
**Verena Richter,** KSI, UdK Berlin, HfM Berlin
**Heike Sheratte,** KSI, UdK Berlin, HfM Berlin
**Prof. Dr. Alexander Schmidt,** KSI, UdK Berlin, HfM Berlin, BCMM
**Dr. Daniel Scholz,** IMMM, HMTMH
**PD Dr. Anke Steinmetz,** Muskuloskeletales Zentrum und Konservative Orthopädie, Loreley-Klinikum St. Goar-Oberwesel

**Leitung**
Prof. Dr. Alexander Schmidt
KSI, UdK Berlin, HfM Berlin, BCMM

Prof. Dr. Eckart Altenmüller
IMMM Hannover

## Körperlich-mentale Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und Körpertraining

In diesem Modul lernen Sie die körperlich-mentalen Grundlagen kennen, die für das Instrumentalspiel und das Singen relevant sind und zur Entfaltung Ihres künstlerischen, pädagogischen und/oder therapeutischen Potenzials beitragen. Zentrale Themen sind die Funktionsweise des Bewegungssystems, der Atmung, der Sinnesorgane und des Nervensystems. In Experimenten und Übungen werden weitere Grundlagen vermittelt, die zu einer verfeinerten Wahrnehmung und zum Erkennen körperlicher/mentaler/psychischer Zusammenhänge beim Musizieren führen. Anhand von Aufführungssituationen und Analysen des eigenen Spiels werden die Zusammenhänge von Haltung, Bewegung, Ausdrucksfähigkeit und Klang verdeutlicht.
Im Bereich Körpertraining wird die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren mit dem Ziel der aktiven Prävention von körperlichen Problemen vermittelt. Darauf aufbauend lernen Sie, den eigenen Unterricht körperorientiert zu ergänzen. Sie werden im Erkennen individueller Probleme ebenso geschult wie in der Fertigkeit, darauf zu reagieren.

**Dozentinnen und Dozenten**
Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Anja Freytag, Annette Goeres, Alexandra Müller, Verena Richter, Heike Sheratte, Prof. Dr. Alexander Schmidt, PD Dr. Anke Steinmetz





## Übe- und Lerntechniken

Auf Grundlage etablierter Lernmethoden lernen Sie in diesem Modul verschiedene Techniken des Übens und musikalischen Lehrens und Lernens kennen. Hierzu werden Ihnen die neurophysiologischen Grundlagen des sensomotorischen Lernens vorgestellt. Sie erfahren mehr über das Zusammenspiel von Nervensystem, Sinnesorganen und Muskeltätigkeit beim Üben, die neurobiologischen Grundlagen des sensomotorischen Gedächtnisses sowie über die beim Musizieren im Gehirn aktiven Netzwerke.
In einem weiteren Schritt werden insbesondere Übehygiene, mentales Üben, observatives Lernen und die Rolle des Feedbacks beim Lernen und Lehren thematisiert. Praktische Übungen runden die Theorie ab.

**Dozentinnen und Dozenten**
Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Annette Goeres, Prof. Dr. Hans-Christian Jabusch, Alexandra Müller, Heike Sheratte, Prof. Dr. Alexander Schmidt, PD Dr. Anke Steinmetz

# Modul III

**Stressbewältigung, Auftrittstraining und Kommunikation**

In diesem Modul lernen Sie zunächst mehr über die Entstehung von unterschiedlichen Stresssituationen und deren körperliche und mentale Folgen. Es werden verschiedene Stress- und Auftrittssituationen nachgestellt und deren Bewältigungsmöglichkeiten herausgearbeitet. Auf diese Weise erkennen Sie individuelle Belastungssituationen und erarbeiten Bewältigungsstrategien. Intervision und Coaching sind ebenfalls Bestandteile dieses Moduls mit dem Ziel, das Vertrauen und den Mut in die eigene Kommunikationsfähigkeit zu stärken. Darauf aufbauend wird die Fähigkeit vermittelt, Stress- und Angstphänomene frühzeitig zu erkennen und diesen mit geeigneten Präventionsstrategien zu begegnen.

**Dozentinnen und Dozent**
Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Dr. Isabel Fernholz,
Anja Freytag, Anette Goeres, Alexandra Müller,
Dr. Daniel Scholz



# Termine und Veranstaltungsorte

**Termine**

| | |
|---|---|
| 18. – 20.10.2019 | Universität der Künste Berlin, Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin |
| 15. – 17.11.2019 | Universität der Künste Berlin, Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin |
| 17. – 19.01.2020 | Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover |
| 14. – 16.02.2020 | Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover |
| 13. – 15.03.2020 | Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin |
| 17. – 19.04.2020 | Universität der Künste Berlin, Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin |

**Uhrzeiten**
freitags 16.00 – 19.15 oder 20.00 Uhr
samstags 9.30 – 17.30 oder 20.30 Uhr
sonntags 9.30 – 14.30 oder 16.00 Uhr

**Veranstaltungsorte** (Änderungen vorbehalten)
Universität der Künste Berlin
Bundesallee 1 – 12, 10719 Berlin

Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin
Charlottenstr. 55, 10117 Berlin

Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover
Neues Haus 1, 30175 Hannover

**Informationen**
Berlin Career College der UdK Berlin
www.udk-berlin.de/ziw

# Hinweise zur Anmeldung

**Anmeldeschluss:**
**06.09.2019**

### Teilnahmeentgelt
Einmalzahlung: 1.705 Euro
Ratenzahlung: 4 Raten à 435 Euro (gesamt 1.740 Euro)
Im Preis sind Unterrichtsstunden und Kopien berücksichtigt.

### Teilnehmerzahl
Mindestteilnehmerzahl: 12, Höchstteilnehmerzahl: 14

### Anmeldung und Zulassungsbestätigung
Anmeldungen erfolgen inkl. tabellarischem Lebenslauf und kurzem Motivationsschreiben über das Online-Formular. Die Zulassung erfolgt anhand der Qualifikation und in der Reihenfolge des Eingangs.

### Hinweise zum Rücktritt
Es gelten die in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (www.udk-berlin.de/ziw/agb) genannten Rücktrittsregelungen. Der Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung wird empfohlen.

### Beratung zu Weiterbildung, Fördermöglichkeiten und Seminar-Rücktrittsversicherung
Informationen zu Fördermöglichkeiten, wie Bildungsprämie und Bildungsscheck, und zur Möglichkeit des Bildungsurlaubs finden Sie unter: www.udk-berlin.de/ziw/foerderung. Weiterbildungskosten sind grundsätzlich als Werbungskosten bzw. als Betriebsausgaben steuerlich absetzbar. Zudem wird die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub empfohlen. Gern beraten wir Sie auch persönlich unter:
Tel.: +49 30 3185 2239 und ziw@udk-berlin.de

Alle Informationen und das Anmeldeformular finden Sie unter: http://www.udk-berlin.de/ziw/kurse



Universität der Künste Berlin
**Berlin Career College**

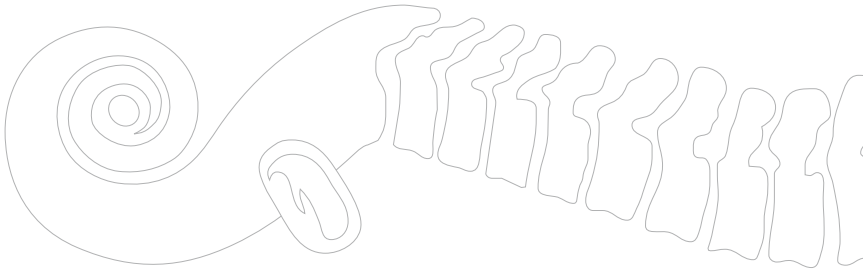
**Herausgeber**
Universität der Künste Berlin
Berlin Career College
Zentralinstitut für Weiterbildung (ZIW)
Bundesallee 1-12, 10719 Berlin

www.udk-berlin.de/ziw

**Verantwortlich**
Prof. Dr. Dr. Thomas Schildhauer
Geschäftsführender Direktor
Zentralinstitut für Weiterbildung
Universität der Künste Berlin

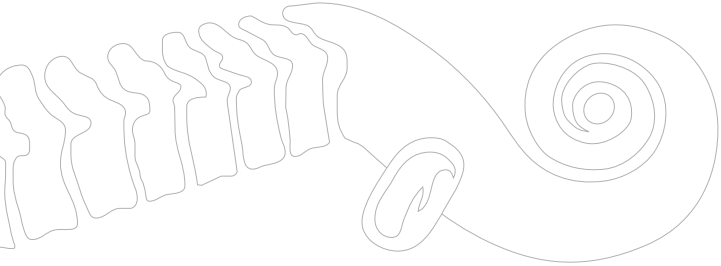
**Grafisches Konzept**
Stefanie und Magnus Hengge
Studio adhoc, Berlin

**Gestaltung**
Christina Giakoumelou
Atelier melgrafik, Berlin



# **Musikphysiologie**
# im künstlerischen Alltag

**Wege zu gesundem und bewusstem Musizieren**

**Berufsbegleitende Weiterbildung**
**mit Hochschulzertifikat**

Der Zertifikatskurs Musikphysiologie im künstlerischen Alltag vermittelt einen konstruktiven Umgang mit körperlichen und psychischen Anforderungen und Belastungen des intensiven Musizierens. An sechs Wochenenden lernen Sie körperlich-mentale Grundlagen des Musizierens, verschiedene Übe- und Lerntechniken und Möglichkeiten von Stressprävention kennen. Das Erkennen von individuellen Belastungssituationen und Strategien zu deren Bewältigung ist ein zusätzlicher wichtiger Aspekt der Weiterbildung. Der berufsbegleitende Zertifikatskurs Musikphysiologie im künstlerischen Alltag richtet sich an Musikerinnen und Musiker, Musik- und Gesangspädagoginnen und -pädagogen, Psychologinnen und Psychologen, Physio- und andere Körpertherapeutinnen und -therapeuten sowie Medizinerinnen und Mediziner. Er ermöglicht einen intensiven Erfahrungsaustausch zwischen Teilnehmenden aus unterschiedlichen Berufsfeldern über gesundheitliche Risiken und nachhaltige Präventionsmöglichkeiten und eröffnet Wege zu gesundem und bewusstem Musizieren.