

# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
<b>I. Grundlagen . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Einführung . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>1. Körperliche Grundlagen des Musizierens . . . . .</b>	<b>14</b>
1.1 Aufbau und Funktionsweise des Bewegungssystems . . . . .	14
Knochen . . . . .	14
Gelenke . . . . .	15
Muskeln . . . . .	17
Faszien . . . . .	19
Sehnen und Sehenscheiden . . . . .	20
1.2 Funktionelle Bewegungseinheiten beim Musizieren . . . . .	21
Systematische Beschreibung von Bewegung . . . . .	21
Wirbelsäule, Becken und untere Extremität – Stehen und Sitzen . . . . .	23
Schultergürtel, Schultergelenk, Arm und Hand – Spielbewegungen . . . . .	37
Brustkorb, Kehlkopf und Vokaltrakt – Ansatz- und Stimmbildung . . . . .	46
1.3 Atmung . . . . .	49
Physiologische Grundlagen . . . . .	49
Atmung beim Musizieren . . . . .	51
Atemfunktion bei Bläsern und Sängern . . . . .	51
Unterformen der Atmung bei Bläsern und Sängern . . . . .	53
1.4 Aufbau und Funktionsweise des Nervensystems . . . . .	56
Neurone und Synapsen . . . . .	56
Zentrales und peripheres Nervensystem . . . . .	58
Vegetatives Nervensystem . . . . .	60
1.5 Sinneswahrnehmung . . . . .	60
Hören . . . . .	61
Tastsinn . . . . .	68
Kinästhetischer Sinn . . . . .	68
Sehen . . . . .	70
1.6 Steuerung und Lernen von Bewegung . . . . .	72
Bewegungssteuerung im Nervensystem . . . . .	72
Bewegungslernen und Sensomotorik . . . . .	73
Automatisieren von Bewegungen . . . . .	74
Gedächtnis . . . . .	74
Bewegungslernen beim Musizieren . . . . .	75

<b>2. Psychologische Grundlagen des Musizierens</b>	77
2.1 Psyche und Körper	77
2.2 Beziehung und Kommunikation	79
Beziehung	79
Bindung und Erziehung	79
Personale Kompetenzen	80
Kommunikation	81
Sozialkompetenzen	87
Führung	88
2.3 Persönlichkeit	89
2.4 Selbstkonzept	90
2.5 Lampenfieber	90
Lampenfieber und Auftrittsangst	90
Erscheinungsformen	91
Erklärungsmodelle	91
<b>3. Körperliche und psychische Veränderungen in der Lebenszeitperspektive</b>	93
3.1 Die menschliche Entwicklung in der Lebenszeitperspektive	93
3.2 Veränderungen in der Lebensspanne	95
Motorische Entwicklung	95
Psychosoziale Entwicklung	97
3.3 Alterungsprozesse im höheren Lebensalter	99
Herz-Kreislauf-System	100
Atmungs- und Bewegungssystem	100
Sinnesorgane	100
Nervensystem	102
Gedächtnis und Intelligenz	102
3.4 Entwicklungsverläufe von Musikern in der Lebensspanne	102
<b>4. Musizieren im gesellschaftlichen Kontext</b>	104
4.1 Beschäftigungsmöglichkeiten und ökonomische Bedingungen für Musiker	104
4.2 Soziale Resonanz und Anerkennung	105
4.3 Gesellschaftliche Wertvorstellungen	106

<b>II. Prävention und Gesundheitsförderung</b>	<b>109</b>
<b>1. Musizieren und Gesundheit – Ressourcen und Risiken</b>	<b>109</b>
<b>2. Gesundheit, Prävention und Gesundheitsförderung</b>	<b>111</b>
2.1 Gesundheit	111
Definition	111
Gesundheit als Balance	111
Gesundheit und Stress	114
Stressoren und Schutzfaktoren	114
Gesundheitsförderliche und gesundheitsgefährdende Einstellungen zum Beruf	118
Musikerspezifische Risiko- und Schutzfaktoren	121
2.2 Prävention und Gesundheitsförderung	122
Definition der Begriffe	122
Motivation für Gesundheitsförderung und Prävention	123
Prävention als Weg	125
<b>3. Musizieren und Gesundheit in der Lebensspanne</b>	<b>128</b>
3.1 Überblick	128
3.2 Kindes- und Jugendalter	129
Gesundheits- und Entwicklungsförderung durch Musizieren	129
Prävention musikerspezifischer gesundheitlicher Probleme	131
3.3 Ausbildung zum professionellen Musiker	139
Gesundheit von Musikstudierenden	139
Gesundheitsrelevante Einstellungen von Musikstudierenden	140
Risikofaktoren im Musikstudium	140
Prävention im Musikstudium	143
3.4 Freizeitmusik im Erwachsenenalter	145
Zahlen und Strukturen der Freizeitmusik in Deutschland	145
Musizieren als Gesundheitsressource	146
3.5 Höheres und hohes Erwachsenenalter	148
Besonderheiten des Musizierens im höheren Lebensalter	148
Geistige und körperliche Gesunderhaltung durch Musizieren	149
<b>4. Prävention im professionellen Musikbereich</b>	<b>150</b>
4.1 Orchestermusiker	150
Spezifische Aspekte von Prävention	150
Arbeitszufriedenheit als Voraussetzung für Gesundheit	151
Systemische versus individuelle Prävention	152
Hörfähigung und Gehörschutz	154
Probespiel	161
4.2 Musikpädagogen	164
Instrumental- und Gesangspädagogen	164
Musiklehrer am Gymnasium	166

4.3	Freiberufliche Musiker . . . . .	166
4.4	Kirchenmusiker . . . . .	167
4.5	Sänger . . . . .	167
	Opernsolisten. . . . .	168
	Choristen in Oper und Rundfunk . . . . .	170
	Konzert-, Oratorien- und Liedsänger . . . . .	171
4.6	Solisten . . . . .	172
4.7	Dirigenten . . . . .	172
	Gesundheit von Dirigenten . . . . .	173
	Einflüsse auf die Gesundheit der Orchestermusiker . . . . .	173
4.8	Orchestermanager . . . . .	175
	Gesundheitliche Schutzfaktoren und Risiken . . . . .	175
	Individuelle und systemische Gesundheitsförderung . . . . .	176
4.9	Musiker im Bereich populärer Musik . . . . .	177
	Popular und klassisch ausgebildete Musiker im Vergleich . . . . .	177
	Hörfähigung und Gehörschutz . . . . .	177
<b>5.</b>	<b>Prävention und Gesundheitsförderung für den einzelnen Musiker . . . . .</b>	<b>179</b>
5.1	Gesundheitsförderliche Einstellungen . . . . .	179
	Gesundheitsressourcen . . . . .	179
	Einstellung im Musikerberuf. . . . .	179
	Stressbewältigung . . . . .	180
	Perfektionismus und Leistungsansprüche . . . . .	180
5.2	Körperwahrnehmung und Bewegung. . . . .	181
	Körperwahrnehmung . . . . .	181
	Musizierbewegungen . . . . .	182
	Maßnahmen rund ums Musizieren . . . . .	184
	Körperliche Fitness als Basis . . . . .	185
5.3	Üben . . . . .	186
	Einstellung zum Üben . . . . .	186
	Organisation . . . . .	188
	Qualität . . . . .	189
	Quantität . . . . .	189
5.4	Lampenfieber . . . . .	191
	Grundlegende Strategien. . . . .	191
	Einzelne Maßnahmen . . . . .	191
5.5	Spezifische Schutzmaßnahmen . . . . .	192
5.6	Früherkennung und Reaktion bei Beschwerden . . . . .	193

<b>6. Instrumenten- und gesangsspezifische Prävention</b> . . . . .	<b>195</b>
Einführung . . . . .	195
6.1. Tasteninstrumentalisten . . . . .	196
Pianisten . . . . .	198
Organisten . . . . .	201
Historische Tasteninstrumentalisten . . . . .	201
E-Piano- und Keyboard-Spieler . . . . .	202
Akkordeonisten . . . . .	202
Übungen für Tasteninstrumentalisten . . . . .	203
6.2 Streicher . . . . .	206
6.3 Hohe Streicher . . . . .	207
Violinisten . . . . .	209
Bratschisten . . . . .	210
Übungen für Hohe Streicher . . . . .	210
6.4 Tiefe Streicher. . . . .	214
Violoncellisten . . . . .	215
Kontrabassisten . . . . .	216
Übungen für Tiefe Streicher . . . . .	218
6.5 Bläser . . . . .	221
6.6 Blechbläser . . . . .	222
Trompeter . . . . .	223
Posaunisten . . . . .	223
Hornisten . . . . .	224
Tubisten. . . . .	225
Übungen für Blechbläser . . . . .	225
6.7 Holzbläser . . . . .	229
Blockflötisten . . . . .	230
Saxophonisten . . . . .	230
Klarinettenisten . . . . .	231
Oboisten . . . . .	231
Fagottisten. . . . .	232
Querflötisten . . . . .	232
Übungen für Holzbläser . . . . .	233
6.8 Zupfinstrumentalisten . . . . .	236
Gitarristen und Historische Zupfinstrumentalisten . . . . .	236
Harfenisten . . . . .	238
Übungen für Zupfinstrumentalisten . . . . .	238
6.9 Schlagzeuger . . . . .	241
Übungen für Schlagzeuger . . . . .	242
6.10 Dirigenten . . . . .	244
Übungen für Dirigenten . . . . .	244
6.11 Sänger . . . . .	246
Übung für Sänger . . . . .	246

<b>III. Übungen</b>	247
Einführung	247
<b>1. Körperliche Fitness</b>	248
1.1 Beweglichkeit	248
1.2 Dehnung	248
1.3 Koordination	249
<b>2. Aufwärmen vor dem Spielen</b>	251
<b>3. Abschalten und Erholen</b>	255
3.1 Abwärmen direkt nach dem Üben und Konzert	255
3.2 Erholen nach dem Konzert und zwischendurch	256
<b>4. Übungen für spezifische Anforderungen</b>	260
4.1 Stehen und Sitzen – Tiefenstabilisation	260
4.2 Während Pausen beim Üben, Proben und Unterrichten	263
4.3 Während der Probe	264
4.4 Vor dem Auftritt	265
4.5 Stressbewältigung	265
<b>5. Übungen zu zweit oder in der Gruppe</b>	268
<b>Anhang</b>	271
Über die Autoren	271
Literaturverzeichnis	273
Sachregister	283
Abbildungsnachweis	288