

Gesund bleiben als Musikpädagoge

Referent: Prof. Dr. Eckart Altenmüller

F 1, Freitag, 17. Mai 2019

Gesund bleiben als Musikpädagogin und Musikpädagoge

Eckart Altenmüller

Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin (IMMM)
Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover

eckart.altenmueller@hmtm-hannover.de
www.immm.hmtm-hannover.de

Einführung in den Problemkreis

Lernziel: Berufliche und gesellschaftliche Stressoren und Belastungen kennen lernen
Wissen was man unter Stress und Burn-Out versteht und wie man es testet

Selbstfürsorge, Zeitmanagement, Burnout-Prophylaxe,

Lernziel: Selbstfürsorge und Zeitmanagement umsetzen können.
Kraftquellen erkennen.

Nur Kurz: Umgang mit Kindern mit Schwierigkeiten

Lernziel: Verstehen, was passiert wenn Kinder „schwierig“ werden

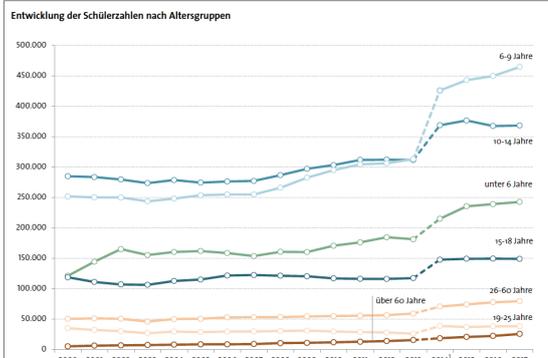
Berufspraktisches: Übertechniken und Mentales Üben

Lernziel: Die Rolle von Motivation und Autonomie beim Üben und interessante Übertechniken kennen lernen

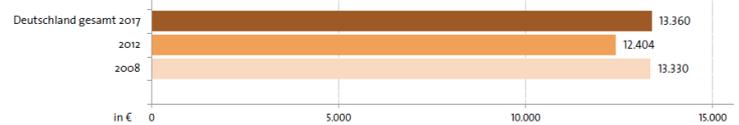
Zusammenfassung und Ausblick

1,45 Millionen Schülerinnen an Musikschulen des VdM...Tendenz steigend

Schülerzahlen und Altersverteilung an Musikschulen im VdM



Leider steigen die Jahreshonorare nicht entsprechend



Problematisierung:

A ?
B ?

hmtah
hochschule für musik
und theater kassel

Was macht das Leben als MusiklehrerIn anstrengend und Potentiell gesundheitsgefährdend ?



1. Arbeitsverdichtung – Zeitdruck
2. Mangelnde Wertschätzung – emotionale Belastung
3. Schwierige Arbeitsbedingungen
 - a.) Orte
 - b.) Räume
 - c.) Zeiten (*Abends, Wochenende etc.*)
 - d.) Strukturen (*Autonomie, Möglichkeit zur Weiterbildung, kollegiales Umfeld*)
4. Schwierige SchülerInnen
 - a.) Systemische Gründe (*Eltern, Schule, soz. Medien*)
 - b.) Überforderung als „TherapeutIn“
5. Rollenakzeptanz und Selbstbild
 - a.) Ich will auch noch selbst spielen!
 - b.) Eigentlich wollte ich in das Orchester...

hmtah
hochschule für musik
und theater kassel

Was ist Stress?



Der Arzt und Biochemiker Hans Selye bezeichnet damit ganz allgemein die Auswirkungen von Belastung auf lebende Körper.

Seine Forschungsarbeiten zeigten, dass unterschiedlichste **körperliche und seelische Belastungen** zu charakteristischen körperlichen und seelischen Reaktionen und Veränderungen führen.

Eustress: Anforderung spornt an und wird mit Glückgefühlen belegt. (*Beispiele?*)

Distress: Anforderung wird emotional negativ belegt, macht Angst und wird mit Überforderung bewertet. (*Beispiele?*)

Wichtiges Kriterien für Eustress: Hohe Kontrolle und Selbstwirksamkeitserleben, Prozessdenken: z.B. Flow

hmtah
hochschule für musik
und theater kassel

Häufige Stressgedanken

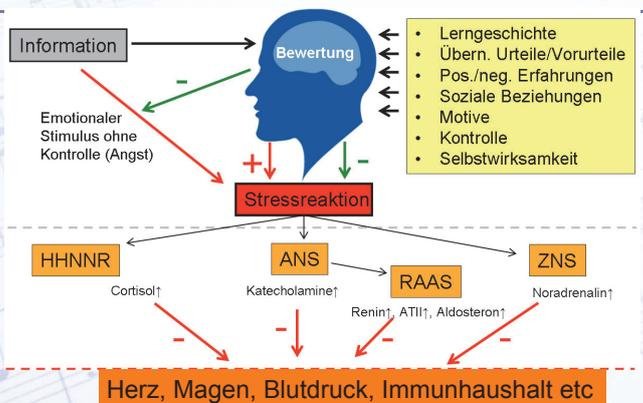


Ich gerate in Stress wenn:

- 1.) Mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen sind
- 2.) Verschiedene Menschen Unterschiedliches von mir wollen und das möglichst auch noch gleichzeitig
- 3.) Ich kritisiert werde
- 4.) Durch Störungen und Unterbrechungen mein Zeitplan durcheinander gerät
- 5.) Der Tag schon morgens mit Hetze beginnt
- 6.) Ich einen Streit mit anderen nicht lösen kann

hmtah
hochschule für musik
und theater kassel

Die körperliche Stressreaktion – Ein bisschen Physiologie: es ist nicht so kompliziert



Was ist Burn-Out

Burnout beschreibt einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der längere Zeit andauert.

Burnout kann eine Folge von lang andauerndem Stress sein.

Der Weg zum Burnout ist ein schleichender Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum hinzieht.

Burnout kann grundsätzlich jeden treffen.

Merkmale:

- a.) dauerhafte negative Emotionen (werden manchmal „weggedrückt“)
- b.) Erleben verminderter Kompetenz (Selbstentwertung)
- c.) Abnehmende Motivation
- d.) Dysfunktionale Haltung zur Arbeit

Burnout Stadium 1: Merkmal: Der Zwang sich zu beweisen

- a.) besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit.
- b.) individueller Tatendrang.
- c.) erhöhte Erwartungen an sich selbst.
- d.) zunehmender Leistungsdruck.
- e.) eigene Grenzen werden nicht respektiert, Bedürfnisse zurückgestellt.

Burnout Stadium 2: verstärkter Einsatz

- a.) besondere Bereitschaft zur Übernahme von Aufgaben
- b.) Zunehmende Abhängigkeit von Anerkennung
- c.) Gefühl unentbehrlich zu sein
- d.) Delegieren wird als zeitaufwendig und unangebracht erlebt
- e.) Eigene Grenzen werden nicht mehr wahrgenommen

Burnout Stadium 3: Vernachlässigung der Selbstfürsorge

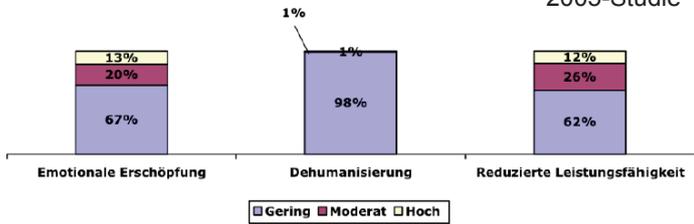
- a.) chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse.
- b.) Wunsch nach Entspannung und angenehmen sozialen Kontakten tritt in den Hintergrund.
- c.) zunehmende Schwierigkeiten, überhaupt eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.
- d.) Freudlosigkeit.
- e.) sexuelle Lustlosigkeit und Partnerprobleme.
- f.) Ersatzbefriedigungen: Essen, Rauchen, Alkohol, aber auch zunehmend „Leistungsenhancer“ und Tranquilizer.

<https://www.hilfe-bei-burnout.de/burnout-test-lang/>

Was sagt die Wissenschaft: Ist Burnout bei Musiklehrer/Innenhäufig?

4.2.1. Verteilung der Burn-out-Grade

2005-Studie



Selbstfürsorge, Zeitmanagement, Burnout-Prophylaxe,

Lernziel: Selbstfürsorge und Zeitmanagement umsetzen können. Kraftquellen erkennen.

Was ist Selbstfürsorge?

Die Fähigkeit,

- mit sich selbst gut umzugehen
- sich zu schützen
- die eigenen Bedürfnisse berücksichtigen
- Belastungen richtig einzuschätzen
- sich nicht zu überfordern
- sensibel für Überforderungen zu bleiben

www.dgsv.de/selbstfuersorge.pdf,
Küchenhoff (1999),

1.) Ausgleich schaffen (Regenerative Stresskompetenz)

- Erholung aktiv gestalten
- Schlafen
- Sport treiben
- Entspannen und Loslassen

2.) Anforderungen aktiv begegnen (Instrumentelle Stresskompetenz)

- a.) Lernen - Weiterbilden
- b.) Soziales Netz
- c.) Zeitmanagement
- d.) Selbstmanagement

3.) Förderliche Gedanken entwickeln (mentale Stresskompetenz)

- a.) Gedanken wahrnehmen
- b.) Gedanken aufrufen (Bilder!)
- c.) Gedankenstopp erlernen

Zeitmanagement

Beginn des Zeitmanagements

Schriftlich:

- Besser merkbar
- Besser kontrollierbarer Erfolg
- Höhere Selbstverpflichtung

Beginn des Zeitmanagements

Zeitfresser?

- Sitzungen ohne Tagesordnung
- Unnötige e-mails
- Baustellen in der Stadt
- Autofahren
- Terminliche Überlastung
- You-Tube
- Smartphone
- Freistunden
- Schlechtes Üben
- Computerspiele
- Defekte Infrastruktur
- Pendeln – Fahrten zur Arbeit
- Fernsehen
- Kommunikationsblockaden
- Auseinandersetzungen mit Kollegen
- Überflüssiger Organisationskram

Zeitmanagement-Methoden

ALPEN-Prinzip:

- A: Aufschreiben der Ziele (z.B. To-do-Liste)
- L: Länge der Erledigungszeit einschätzen
- P: Pufferzeit einplanen
- E: Entscheidung treffen (Priorisieren, z.B. ABC)
- N: Nachkontrolle (Erfolg einschätzen)

SMARTe Ziele

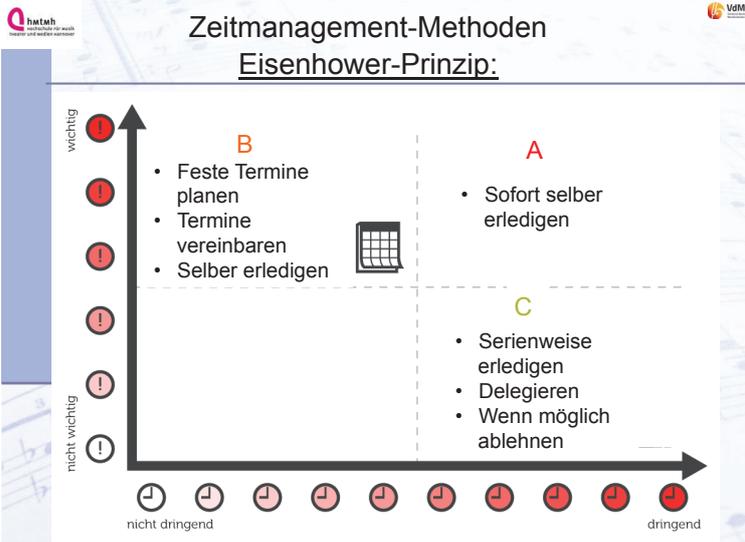
- Spezifisch:** Ein Ziel soll konkret, präzise und eindeutig formuliert sein, sonst bleibt es nur ein vager Wunsch.
- Messbar:** Ein Ziel muss überprüft werden können.
- Aktionsorientiert:** Ein Ziel soll Ansatzpunkte für positive Veränderung aufzeigen, statt Aspekte, die nicht getan werden sollen.
- Realistisch:** Ein Ziel soll zwar hoch gesteckt, aber immer noch erreichbar sein - von der Person selbst!
- Terminiert:** Ein Ziel soll einen ausreichenden zeitlichen Bezug mit einem festen End(zeit)punkt haben.

Zeitmanagement-Methoden

ABC-Methode

- A-Aufgaben: Sehr wichtige Aufgaben mit höchster Priorität
- B-Aufgaben: Wichtige Aufgaben, nicht dringend
- C-Aufgaben: Kleinigkeiten, Routineaufgaben

IST-Verteilung der Aufgaben **Zeiteinteilung nach ABC**



- Wege aus der Perfektionismusfalle**
1. Behalten Sie das große Ganze im Auge.
 2. Seien Sie gnädig mit sich selbst.
 3. Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen.
 4. Setzen Sie realistische Erwartungen.
 5. Rechnen Sie damit, Fehler zu machen.
 6. Bitten Sie um Hilfe.
 7. Konzentrieren Sie sich auf das Jetzt und hier.
 8. Lernen Sie, mit Kritik umzugehen.
 9. Analysieren Sie weniger.
 10. Machen Sie es einfach.
 11. Entspannen Sie sich.

Nur Kurz: Umgang mit Kindern mit Schwierigkeiten

Lernziel: Verstehen, was passiert wenn Kinder schwierig werden

- Umgang mit schwierigen Kindern und Eltern**
- Was sind schwierige Kinder ?
- Gewalttätige Kinder und Jugendliche
 - Hyperaktive Kinder
 - Depressive und ängstliche Kinder
 - Mit Einschränkungen belastete Kinder
 - Isolierte und kommunikationsgestörte Kinder.

Gründe dafür, dass Kinder schwierig sind

- Gewalt in der Familie,
- Scheidungen
- autoritäre und desorientierte Erziehungsstile
- Alkoholismus und Drogen der Eltern
- Arbeitslosigkeit und Armut
- gesundheitliche Beeinträchtigungen und Behinderungen
- bei Migranten ungesicherte Aufenthalte mit Arbeitsverbot
- bei Muslimen strenge Religiosität, starre Geschlechterrollenvorschriften und fehlende Sprach- und Sozialkontakte zu deutsch sprechenden Nachbarn.

Warum stören Schüler/Inn/en?

- 1.) Langeweile
- 2.) Frustration – erzeugt Aggression
- 3.) Dominanzbestreben (Machtbedürfnis)
- 4.) Aufmerksamkeit erregen
- 5.) Zeitlicher Druck
- 6.) Schlechtes Lernklima (Räume, „Broken Window Syndrome“)
- 7.).....weitere

Umgang:

Systemische Sichtweisen: Beispiele für ein System?

Was kann Schwierigkeiten Stabilisieren?

Wie kann Selbsterfahrung und Nutzung der „Übertragung“ hilfreich sein?

Berufspraktisches: Übetechniken und Mentales Üben

Lernziel: Die Rolle von Motivation und Autonomie beim Üben und Übe-Techniken des kennen lernen

Warum Üben?

Verbesserung von Hörfertigkeiten, senso-motorischen Fertigkeiten und von geistigen Fertigkeiten.

Primäre Ziele:

Verbesserung von Klang, Intonation, Koordination, etc.
Verbesserung von Gedächtnis und geistiger Durchdringung
Verbesserung von Aufführungspraxis: "Bühnenpräsenz"

Sekundäre Ziele:

Verbesserung des Übens
Verbesserung von Selbst-Wahrnehmung und kritischer Selbstbewertung
Wie das Spielen ist auch das Üben eine "Handlungsfertigkeit"
Das Üben lernt man durch Üben

Einige Gesetzmäßigkeiten des Übens

1. Feinmotorik ist die Unterdrückung (Hemmung) der ursprünglich angelegten Grobmotorik
2. Hirnphysiologisch beruht dies auf dem Prozess der aktiven Hemmung unnötiger und unzeitiger Muskelaktivierungen
3. Die Senso-Motorik des Musizierens ist ein selbstorganisierendes System

das durch

- a.) die Hör-Wahrnehmung
- b.) die Körperwahrnehmung (Propriozeption) sich ständig verfeinert.

Dabei muß die Wahrnehmung nicht immer „bewußt“ erfolgen sondern kann als „Handlungslernen“ (prozedurales Lernen) vorbewußt bleiben

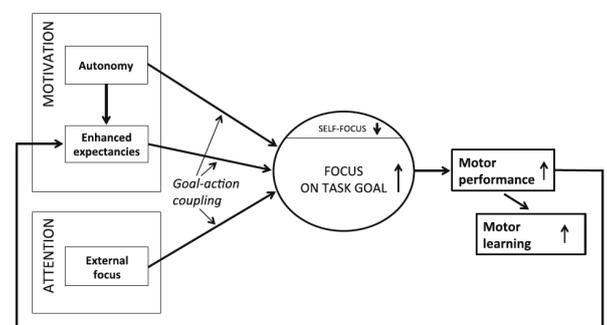
Psychon Bull Rev
DOI 10.3758/s13423-015-0999-9

THEORETICAL REVIEW

Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning

Gabriele Wulf¹ · Rebecca Lewthwaite^{2,3}

Bitte übertragen Sie diese Graphik in ihre musikalische Praxis

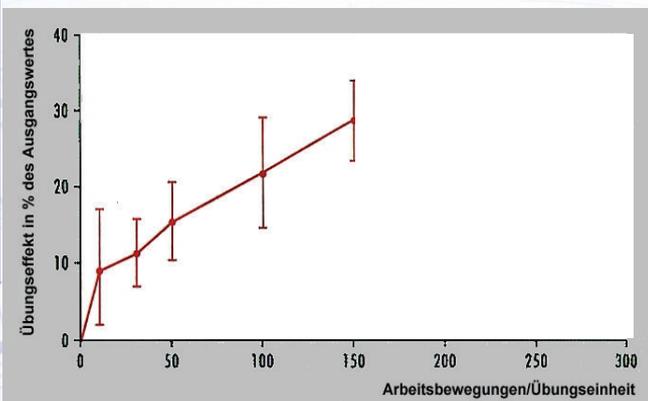


- Zutaten für unser Übe-Menü
- Zutrauen: Enhanced Expectancies
- Positiver Feedback
- Sozial vergleichender Feedback
- Sich selbst „modellieren“ (*Self-modeling*)
- Wahrgenommene Aufgabenschwierigkeit
- Sich fähig fühlen (*Conceptions of ability*)
- Belohnung von aussen
- Gute Stimmung

Fragen:

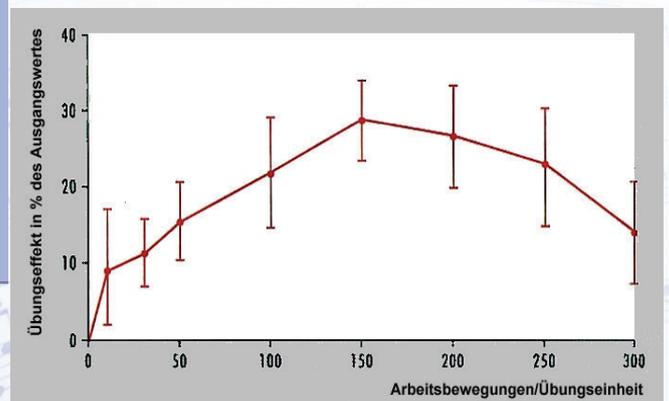
- 1) Wieviel soll man üben? Mehr üben = besser?
- 2) Wie wird das Tempo gesteigert?
- 3) Wie funktioniert mentales Üben?
- 4) Ein – oder mehrere Stücke durcheinander?
- 5) Was bringen Variationen?
- 6) Was bringen Pausen?
- 7) Lernen von Mitschülern?
- 8) Wie sollte das Feedback beschaffen sein?

Beziehung zwischen der Anzahl der Übungseinheiten und dem Übungseffekt

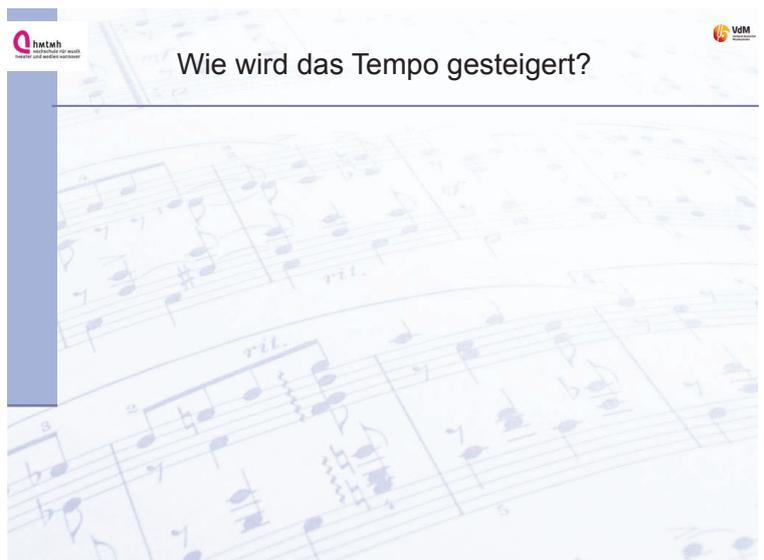
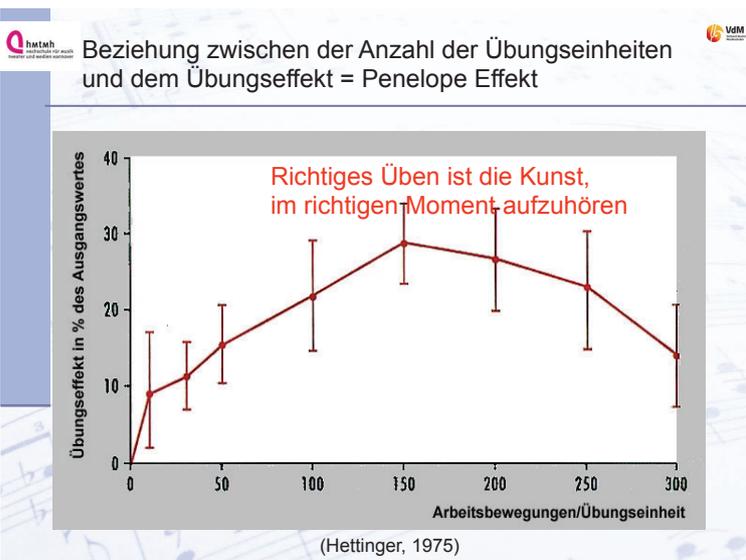
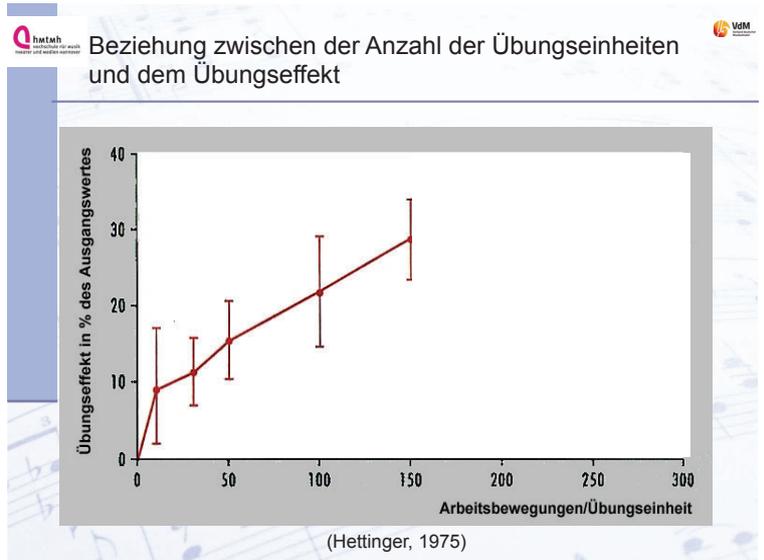
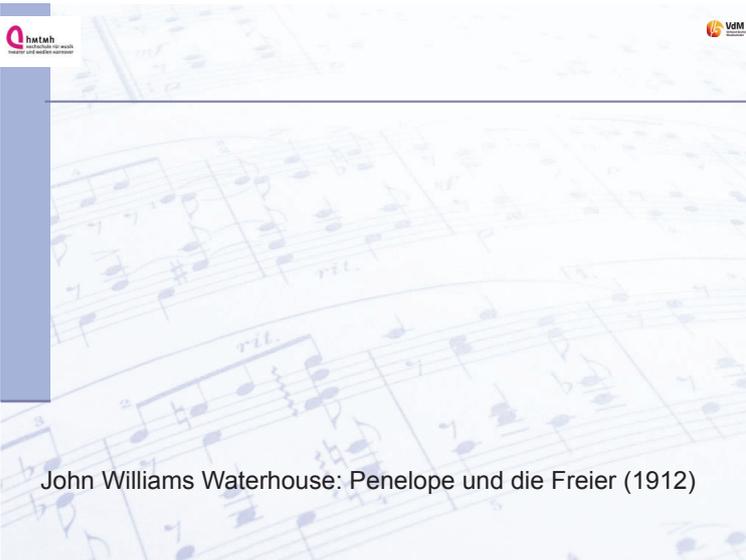


(Hettinger, 1975)

Beziehung zwischen der Anzahl der Übungseinheiten und dem Übungseffekt

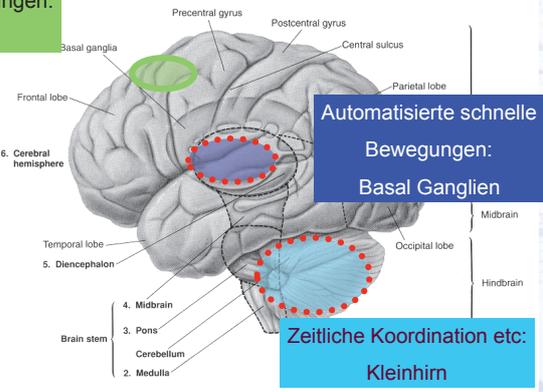


(Hettinger, 1975)



hmtmh **Unterschiedliche Orte im Gehirn für „geführte“ Langsame oder schnelle automatisierte Bewegungen** vdm

Geführte Bewegungen:
SMA



Automatisierte schnelle Bewegungen:
Basal Ganglien

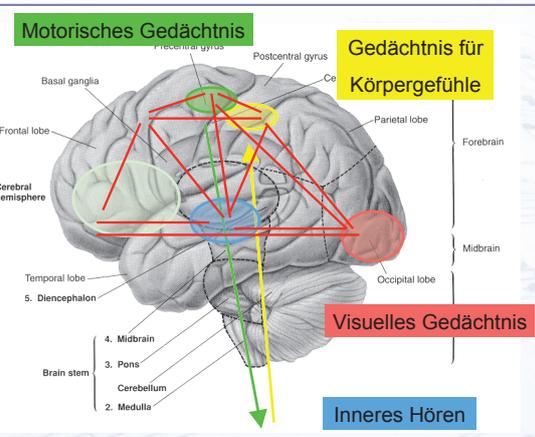
Zeitliche Koordination etc:
Kleinhirn

hmtmh **Und wie funktioniert „mentales Üben“?** vdm

Vorbereitung einer „wachen Entspannung“
z.B. mit progressiver Muskelrelaxation

hmtmh **Die fünf Säulen des mentalen Übens** vdm

Strukturelles Gedächtnis



- 1.) Schulung der Klang- und Bewegungsvorstellung
- 2.) Vermeidung von Überlastungen
- 3.) Mehr Selbstkontrolle und Selbstkorrektur
- 4.) Man kann immer Üben
- 5.) Größere technische Sicherheit
- 6.) Abbau von Lampenfieber
- 7.) Vermeidung des Einprägens falscher Töne
- 8.) Sicheres Auswendigspiel

Fragen:

- 1) Wieviel soll man üben? Mehr üben = besser?
- 2) Wie wird das Tempo gesteigert?
- 3) Wie funktioniert mentales Üben
- 4) Ein – oder mehrere Stücke durcheinander?
- 5) Was bringen Variationen?
- 6) Was bringen Pausen?
- 7) Lernen von Mitschülern?
- 8) Wie sollte das Feedback beschaffen sein?

musik
im künstlerischen
Alltag



physiologie

Eine berufsbegleitende
Weiterbildung