

Zertifikatskurs

# Musikphysiologie



19. Okt 2018 – 14. Apr 2019



Universität der Künste Berlin

**Berlin Career College**

## 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

## Leitung

Prof. Dr. Alexander Schmidt  
Prof. Dr. Eckart Altenmüller

## Laufzeit

19.10.2018 – 14.04.2019

Stand der Informationen: April 2018, Änderungen vorbehalten.



Berliner Centrum für Musikermedizin | BCM



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

[www.udk-berlin.de/ziw](http://www.udk-berlin.de/ziw)

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

Gefördert von



In Zusammenarbeit mit



## 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.

### Kostenlose Einführungsveranstaltung

Die Einführungsveranstaltung gibt einen Überblick über die Inhalte der Weiterbildung. Sie lernen einige der Dozentinnen und Dozenten und andere potenzielle Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer kennen und haben die Möglichkeit zur Klärung Ihrer Fragen.

Termin: 30.06.2018, 14 – 16 Uhr (kostenfrei)  
Ort: Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin  
Charlottenstr. 55, 10117 Berlin  
Raum 151

Anmeldung unter: [ziw@udk-berlin.de](mailto:ziw@udk-berlin.de)

Anmeldeschluss für die Einführungsveranstaltung  
20.06.2018

### 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, Musikersgesundheit, 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.

### Dozententeam

Das Dozententeam setzt sich aus Musikerinnen und Musikern, Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten zusammen. Sie alle sind spezialisiert auf dem Gebiet 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 Musikersgesundheit (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

E-Mail: [al.schmidt@udk-berlin.de](mailto:al.schmidt@udk-berlin.de)

Prof. Dr. Eckart Altenmüller

IMMM Hannover

E-Mail: [eckart.altenmueller@hmtm-hannover.de](mailto:eckart.altenmueller@hmtm-hannover.de)

### **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.

#### **Dozentin und Dozenten**

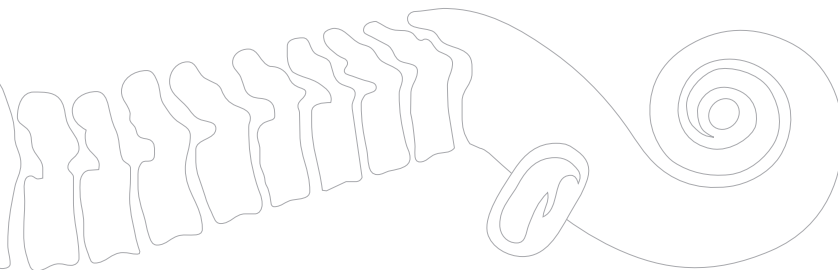
Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Annette Goeres, Prof. Dr. Hans-Christian Jabusch, Alexandra Müller, Heike Sheratte, Prof. Dr. Alexander Schmidt, PD Dr. Anke Steinmetz

### **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. Intervention 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.

#### **Dozentin und Dozent**

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



## Termine und Veranstaltungsorte

### Termine

**19. – 21.10.2018**

Universität der Künste Berlin,  
Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin

**16. – 18.11.2018**

Universität der Künste Berlin,  
Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin

**18. – 20.01.2019**

Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover

**15. – 17.02.2019**

Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover

**15. – 17.03.2019**

Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin

**12. – 14.04.2019**

Universität der Künste Berlin,  
Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin

freitags 16.00 – 20.00 Uhr

samstags 9.30 – 19.00 Uhr

sonntags 9.30 – 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  
Emmichplatz 1, 30175 Hannover

### Informationen

Berlin Career College der UdK Berlin  
[www.udk-berlin.de/ziw](http://www.udk-berlin.de/ziw)

## Anmeldeformular

Anmeldeschluss  
**21.09.2018**

Hiermit melde ich mich für  
die Weiterbildung Musikphysiologie im künstlerischen  
Alltag an. Start: 19.10.2018

- Einmalzahlung 1.705 Euro  
 Zahlung in 4 Raten à 435 Euro

Frau     Herr     Titel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Mobil

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Ausgeübte Tätigkeit

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Wie sind Sie auf unser Weiterbildungsangebot aufmerksam  
geworden?

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 Ich möchte in Zukunft per E-Mail Informationen zu  
Weiterbildungsangeboten des UdK Berlin Career  
College erhalten.  
 Ich möchte den E-Mail-Newsletter des UdK Berlin  
Career College abonnieren.  
 Ich erkenne die AGB ([www.udk-berlin.de/ziw/agb](http://www.udk-berlin.de/ziw/agb)) an.  
Ohne Anerkennung ist keine Teilnahme möglich.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Bitte senden Sie diese Anmeldung an umseitige Adresse oder per Fax an: +49 (30) 3185 2690 oder nutzen Sie die online-Anmeldung unter [www.udk-berlin.de/ziw/kurse](http://www.udk-berlin.de/ziw/kurse). Bitte senden Sie den Lebenslauf und das Motivationsschreiben per E-Mail an [ziw@udk-berlin.de](mailto:ziw@udk-berlin.de).

Bitte senden Sie diese Anmeldung an umseitige Adresse oder per Fax an: +49 (30) 3185 2690 oder nutzen Sie die online-Anmeldung unter [www.udk-berlin.de/ziw/kurse](http://www.udk-berlin.de/ziw/kurse). Bitte senden Sie den Lebenslauf und das Motivationsschreiben per E-Mail an [ziw@udk-berlin.de](mailto:ziw@udk-berlin.de).

Bitte  
frankieren

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

## Hinweise zur Anmeldung

### Teilnahmeentgelt

Einmalzahlung: 1.705 Euro

Ratenzahlung: 4 Raten à 435 Euro (gesamt 1.740 Euro), zahlbar zum  
12.10.2018/12.11.2018/12.01.2019/12.02.2019

Im Preis sind Unterrichtsstunden und Kopien berücksichtigt.

### Teilnehmerzahl

Mindestteilnehmerzahl: 12, Höchstteilnehmerzahl: 14

### Anmeldung und Zulassungsbestätigung

Anmeldungen können per Post oder Fax oder mit dem online-Formular gesendet werden. Einen tabellarischen Lebenslauf sowie ein kurzes Motivationsschreiben schicken Sie bitte per E-Mail. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung sowie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn eine Rechnung über das Teilnahmeentgelt. Entscheidend für die Zulassung sind die persönliche Motivation und Eignung. Die Kursleitung behält sich vor, eine Auswahl aus den Bewerbungen zu treffen. Die Zulassung wird bis zum 01.10.2018 bestätigt.

### Hinweise zum Rücktritt

Es gelten die in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen ([www.udk-berlin.de/ziw/agb](http://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](http://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](mailto:ziw@udk-berlin.de)

### Postadresse

Universität der Künste Berlin | Berlin Career College

Zentralinstitut für Weiterbildung (ZIW)

Bundesallee 1-12, 10719 Berlin

Fax +49 (30) 3185 2690

E-Mail: [ziw@udk-berlin.de](mailto:ziw@udk-berlin.de)

Alle Informationen und ein Anmeldeformular finden Sie auch unter:

<http://www.udk-berlin.de/ziw/kurse>

**Anmeldeschluss ist der 21.09.2018**

# 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.

