



Präsent und wohlgestimmt

Wie gesundes und erfolgreiches Musizieren gelingen kann

Mittwoch, 18. Oktober 2023

Anton Bruckner Privatuniversität (ABPU)



Keynotes

9:30 Uhr Begrüßung, Orientierung & Vision

[Helene Roitinger, Matthias Bertsch, Dir. Karl Geroldinger, VR Julia Purgina]

10:00 – 11:00 Uhr Einführungen in den Bereich Musikphysiologie, Musiker:innenpsychologie und Musiker:innen - Gesundheit

- Dr. MMag. Mona **Smale**: Mehr Körper-**b**-usstsein anstatt ein # mit dem Kreuz: Musikphysiologie für eine freie künstlerische Entfaltung
- Angela **Büche** MSc: Bevor die Saiten reißen und die Luft ausgeht: Beratungsformate der Musiker*innenpsychologie und des -Coaching: Welche gibt es und was bringen sie?
- Coretta **Kurth**: Musiker:innengesundheit an der MDW: Vom Überblick zum Blick in die Zukunft
- Dr. Alexandra **Türk-Espitalier** MSc: Mögliche Wege: Beispiele erfolgreicher Einführung des Faches Musikphysiologie an musikalischen Ausbildungsstätten

Praktisch anwendbare Workshops

11:15 – 12:45 Uhr Praxis-Vorträge & Workshops I

- Bernhard **Riebl**: Wenn der Körper STOPP sagt: Wie finde ich aus Überlastungen und Beschwerden zu Gesundheit und Wohlbefinden zurück?
- Johann **Leutgeb**: Mein Körper, mein Instrument: Atem, Stimme, Bewegung für Instrumentalist:innen und Sänger:innen
- Hedi **Milek**: Alles was schwingt – das klingt! Erlebte Anatomie im Zusammenhang mit Gedanken: Von der Hemmung zur fließenden Kraft
- Mona **Köppen**: Zeig, was du kannst! Mentales warmup: Mentaltraining – Abrufen, wenn es drauf ankommt

14:00 – 15:30 Uhr Praxis-Vorträge & Workshops II

[Alternativauswahl zu den identischen Vormittagsbeiträgen]

Networking

16:00 – 17:00 Uhr Roundtable: Planungswerkstatt Musiker:innen - Gesundheit in Oberösterreich

[Vize-Rektorin Julia Purgina, Dir. Karl Geroldinger, Alexandra Türk-Espitalier, u.a. Moderation: Matthias Bertsch]

17:00 – 18:00 Uhr Come Together – Netzwerk Chat

18:30 – (21:00) Uhr Abendessen am Hauptplatz

Veranstaltet von der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) in Kooperation mit dem Oberösterreichischen Landesmusikschulwerk (Oö. LMSW) und der Anton Bruckner Privatuniversität (ABPU).

Projektleitung: Helene Roitinger - mit Unterstützung der AG Musikphysiologie des Oö. LMSW und der ÖGfMM



Dr. MMag. Mona Smale

Mehr Körper- \flat -wusstsein anstatt ein \sharp mit dem Kreuz:

Musikphysiologie für eine freie künstlerische Entfaltung

Der Körper ist für Musiker:innen nicht nur „ein ausführendes Organ“. Vielmehr trägt er durch eine freie, entspannte und schmerzfreie Haltung und Bewegung wesentlich zur künstlerischen Entfaltung bei. Die Musikphysiologie stellt den Körper in seiner Funktion ins „Rampenlicht“. Sie schafft ein achtsames Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen dem physischen (und psychischen) Wohlbefinden und dem Musizieren.

Im Impulsvortrag werden daher folgende grundsätzlichen Fragestellungen zur Musikphysiologie angesprochen werden:

WAS ist „Musikphysiologie“?

WO liegen die Betätigungsfelder?

WIE wird gearbeitet?

WARUM Musikphysiologie?

FÜR WEN und in WELCHER Form?

Mona Smale studierte Instrumentalpädagogik und Konzertfach Harfe an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz und am Trinity College of Music in London und dissertierte am Institut für Wertungsforschung und Musikästhetik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Graz. Sie unterrichtete u.a. am Trinity College of Music in London, lehrte und forschte an der Kunstuniversität Graz und unterrichtet derzeit an der Musikschule Kalsdorf bei Graz Harfe, Musiker:innengesundheit und Musikvermittlung. Seit 2005 substituiert sie durchgängig im Grazer Philharmonischen Orchester.

Als Musikphysiologin beschäftigt sie sich mit dem körperlichen und mentalen Wohl von Musiker:innen und hält Fortbildungen, Lehrveranstaltungen, Workshops und Einzelcoachings an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Graz, am Johann-Joseph-Fux Konservatorium des Landes Steiermark und an anderen Institutionen. 2020 rief sie den Youtube Kanal „PrimaFit“ ins Leben, der bereits jungen Musiker:innen die Bedeutung eines „gesunden Musizierens“ näherbringen soll. Weiters ist sie Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin und leitet dort die Arbeitsgruppe Musikphysiologie.

www.monasmale.at www.youtube.com/c/PrimaFit-OeGfMM



Angela Büche MSc

Bevor die Saiten reißen und die Luft ausgeht:

Beratungsformate der Musiker:innenpsychologie und des -Coaching: Welche gibt es und was bringen sie?

Was sind die unterschiedlichen Beratungsformate, die die Sinfonie der Musiker:innenpsychologie und des -Coachings orchestrieren?

Musikalisch und technisch sehr gut ausgebildet starten Musiker:innen in ihr Leben. Doch wie will man sich das Musiker:innen-Leben immer wieder stimmig gestalten?

Wo bekommt man Unterstützung, um die hochkomplexen Herausforderungen und derzeitigen Veränderungen meistern zu können?

Der Fokus in der Ausbildung liegt auf der musikalischen und technischen Perfektion und das Wachstum der Persönlichkeit und die Ausbildung der psychosozialen Kompetenzen für die Bewältigung eines anspruchsvollen Musiker:innen-Lebens wird oft dem Zufall überlassen.

Mit Hilfe von konkreten Beispielen aus der täglichen Praxis und aus Weiterbildungen wird ein Überblick über die verschiedenen Beratungsformate in Österreich gegeben.

Wer hilft beim „Einstimmen“, wenn

- der ersehnte Traum einer Stelle im Orchester oder an einer Musikschule in der Realität an inneren oder äußeren „Dissonanzen“ zu scheitern droht?
- im eigenen spielerisch sehr erfolgreichen Quartett die Stimmung aufgrund unterschiedlicher Erwartungen zum Zerreißen ist?
- sich die Erwartungen der Musikschulleitung, der Lehrkräfte und die der Schüler:innen/Eltern zu widersprechen scheinen?
- die eigenen Erwartungsansprüche und Glaubenssätze im Alltag eine „kreative Lösung“ brauchen?
- die eigene Motivation und Energie zu schwinden droht?

„Als Musiker:in stimmst du täglich dein Instrument. Wie stimmst du dich selbst täglich ein?“

Angela Büche MSc. ist akademischer Coach, Supervisorin, Mediatorin und Organisationsgestalterin in eigener Praxis in Salzburg/Wien. Sie baut ihre heutige Beratungs- und Trainingstätigkeit auf über 30 Jahre eigene Erfahrung als Cellistin und Cellopädagogin (u. a. Musikum Sbg) und als Projektleiterin im kulturpädagogischen Kontext auf.

Seit ihrer frühen Kindheit erlebt sie, wie Musiker:innen aus ihrem Umfeld ihre Karriere abbrechen oder sich schwer tun, die Herausforderungen des Musiker:innenlebens meistern zu können.

Um ein psychosoziales Weiterbildungs- und Beratungsangebot für Musiker:innen entwickeln zu können, hat sie 2005 neben ihrem abwechslungsreichen und erfolgreichen Musikerinnenleben begonnen, zahlreiche Ausbildungen und ein Studium an der Universität Salzburg zu diesen Themen zu absolvieren.

Heute widmet sie ihre Expertise der Stärkung und Entfaltung von Musiker:innen, Künstler:innen, Dirigent:innen und deren Organisationen. Ihre Mission ist es, Musiker:innen auf ihrem Weg zu einem gelingenden Leben in bester Performance zu begleiten.

Als Dozentin und Coach in Universitäten, Orchesterhäusern, Kulturbetrieben, Ministerien und in Wirtschaftsbetrieben sind ihr Führungsthemen, Teamentwicklung, achtsames Motivations- und Selbstmanagement und Auftritts- und Lampenfiebertraining ein besonderes Anliegen. Sie lebt in Österreich/Schweiz und ist international tätig.

Mitgliedschaften:

ÖGfMM, Leitung AG Musikpsychologie und Coaching (Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin), WSE, Präsidentin von WirStimmenEin.jetzt. (Vernetzungs- und Motivationsplattform für eine Kultur des Miteinanders, ÖVS (Österreichischer Verein der SupervisorInnen)

<https://www.stimmig-leben.com>



Coretta Kurth

**Musiker:innengesundheit an der MDW
... vom Überblick zum Blick in die Zukunft**

An der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien wird für die Erhaltung der Gesundheit von Musiker:innen sehr viel getan.

Abteilungsleiterin Coretta Kurth berichtet von den Strukturen, der Ausrichtung und dem Alltag der Abteilung Musikphysiologie an der MDW: Vom Einzelunterricht in „Atem- und Körperarbeit“ und „Konzentrationspraxis“ sowie vom Gruppenunterricht wie z.B. „Probespieltraining und Auftrittcoaching“ im Wahl- und Pflichtfachbereich, über Vorlesungen und Forschung bis hin zur Weiterbildung „Universitärer Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie“.

Coretta Kurth, Jazzsängerin, ist Senior Lecturer an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien (mdw) im Fach Musikphysiologie und unterrichtet Atem- und Körperarbeit, Probespieltraining, Auftrittcoaching und Konzentrationspraxis.

Seit 2022 leitet sie die Abteilung Musikphysiologie. Sie gibt Fortbildungen für Musiker:innen und Schauspieler:innen an Musikhochschulen/ Universitäten, Musikschulen und auf Kursen in Deutschland und Österreich. Coretta Kurth ist u.a. Yogalehrerin, Mentaltrainerin, Craniosacraltherapeutin und unterrichtete 12 Jahre an der Musikschule der Stadt Wien Musical- und Jazzgesang.

Photo Credit Klara Leschanz



Dr. Alexandra Türk-Espitalier MSc

**Mögliche Wege:
Beispiele erfolgreicher Einführung des
Faches Musikphysiologie an
musikalischen Ausbildungsstätten**

In den letzten 25 Jahren haben sich die Musikphysiologie und Musiker:innengesundheit als Fach nach und nach an den Musikhochschulen- und universitäten im deutschsprachigen Raum etabliert. Erfolgreiche Modelle reichen dabei von Workshops und Ringvorlesungen über regelmäßige Lehrveranstaltungen im Einzel- und Gruppenunterricht bis hin zum Forschungsinstitut mit Anbindung an ein Spital und werden im Detail im Vortrag vorgestellt.

Weiterhin werden Möglichkeiten erörtert, die eine musikalische Ausbildungsstätte hat, wenn sie das Fach Musikphysiologie neu in ihr Fächerangebot aufnehmen möchte.

Dr. Alexandra Türk-Espitalier ist Senior Lecturer in der Abteilung Musikphysiologie der mdw und studierte Flöte an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt/Main, Physiotherapie (MSc with distinction) an der Queen Margaret University Edinburgh und systematische Musikwissenschaften (PhD) an der mdw.

Sie arbeitet seit über 20 Jahren im Fachbereich Musikphysiologie und ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Bücher und Artikel mit den Themen Prävention und Übungen für Musiker:innen, Trainings- und Übeplanung und gesundes Musizieren. Ihr bekanntestes Buch „Musiker in Bewegung. 100 Übungen mit und ohne Instrument“ (Zimmermann 2008) wurde ins Englische und Chinesische übersetzt. Sie betreibt einen Youtube-Kanal zum Thema Musikphysiologie und hat die weltweit erste App www.fitissimo.app mit Übungen speziell für Musiker:innen mit herausgebracht.

Zusätzlich zu ihrer Lehrtätigkeit leitet Dr. Türk-Espitalier den universitären Zertifizierungslehrgang Musikphysiologie an der mdw und ist regelmäßige Gastdozentin an der KUG (Graz) und der Hochschule für Musik und Theater München.



Bernhard Riebl

Wenn der Körper STOPP sagt!

Wie finde ich aus Überlastungen und Beschwerden zu Gesundheit und Wohlbefinden zurück?

Beim intensiven Üben und Musizieren sind wir mit Leib und Seele dabei. Beiden kann es zu viel werden: Die hohen physischen Belastungen, die beim Spielen auftreten, können zu Überlastungen und Beschwerden führen, der psychische Druck kann sehr belasten. Wo bleibt dann die Freude, wo bleibt das, warum ich Musiker:in bin? Im Workshop soll es darum gehen, wie ich aus Überlastungen und Beschwerden zu Gesundheit und Wohlbefinden zurückfinde.

Am Beginn steht immer die Frage, ob ich auf meine eigene Kompetenz als Musiker:in vertrauen kann und meine eigenen Tools einsetze, um Beschwerden loszuwerden. Doch halt: Habe ich genügend Tools, ist mir genug klar, wie ich in meiner Lebensroutine Beschwerden vorbeugen und sie gut auflösen kann?

Dann soll eine Übersicht entstehen, wann ich mir besser gleich ärztliche/therapeutischen Hilfe hole. Dies ist natürlich auch für Lehrende von größter Bedeutung, weil man in solchen Situationen gegenüber den Schüler:innen/Studierenden eine besondere Verantwortlichkeit trägt.

Ziel wird es sein, dass Beschwerden und Probleme mir helfen, meinen Zugang zu meinem Körper und meinem Instrument verbessern um mich in meiner Haut als Musiker:in noch wohler zu fühlen! Dazu will der Workshop beitragen.

Bernhard Riebl:

Klavierkammermusikstudium, Konzertfachdiplom 1983, in der Folge Konzerttätigkeit in verschiedenen Kammermusikensembles.

Seit 1986 Lehrtätigkeit an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien (Vorlesungen und Seminare im Bereich Musikphysiologie, künstlerischer Einzelunterricht in Atem-, Stimm- und Bewegungsschulung), Leitung der Abteilung für Musikphysiologie bis 2022.

Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Oberarzt an der Klinik Landstraße (Rudolfstiftung), Wien, mit Leitung einer Spezialambulanz für Musikererkrankungen. Schwerpunkte Manualmedizin, Osteopathie. Zahlreiche Seminare und Vorträge in Österreich, der BRD und Italien.



Johann Leutgeb

Mein Körper, mein Instrument:

**Atem, Stimme, Bewegung für
Instrumentalist:innen und Sänger:innen**

Im Körper der meisten Menschen gibt es Verspannungen, Balancestörungen etc. und daraus resultierend Fehlfunktionen. Ähnlich, wie man ein Instrument repariert, kann man auch das Ur-Instrument Mensch in seinen Bewegungsabläufen positiv beeinflussen.

Durch das Aufspüren von Verspannungen und Dysbalancen und ihrem Lösen bekommt der Körper eine Chance, wieder zu einer natürlicheren, freieren und damit effizienteren Funktionsweise zu finden. Nicht nur das Üben der Technik, sondern auch die Technik des Übens ist wichtig.

Johann Leutgeb, Bariton

Das Repertoire von Johann Leutgeb reicht von barocken und klassischen Opern bis zur klassischen Moderne und zu Neuer Musik.

Johann Leutgeb ist seit 1991 Senior Lecturer an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Seit 1984 ist er als Referent für Atem, Stimme und Bewegung tätig, z.B. an der Hochschule für Musik Bern, Hochschule für Musik Biel, Konservatorium Klagenfurt, Diözesankonservatorium Wien, Internationale Chorakademie Krems, Musikfabrik, Chorakademie Kärnten, Vokalakademie solo-pur, Vokalwoche Wolfsberg, Stimmbildungsseminar Spittal/Drau, Chorleiterlehrgang des Bundesministeriums für UJF St. Virgil und St. Martin, Chorleiterlehrgang des Pädagogischen Institutes des Bundes im Burgenland NÖ und der Steiermark, Musikschulen der Stadt Wien, sowie Kurse in Deutschland und Taiwan.



Hedi Milek

Alles was schwingt – das klingt!

Erlebte Anatomie im Zusammenhang mit Gedanken: Von der Hemmung zur fließenden Kraft

Wie kann ich meine mentale und physische Bewegungskraft unterstützen?
Welche sensomotorischen Erfahrungen braucht es für meinen erfolgreichen Lernprozess?
Wie stimme ich mich für wohlklingende Töne ein?
Mit welchen Cool downs regeneriere ich meinen Spielapparat?

Mit vielfältigen Übungen aus der Praxis für die Praxis erleben und erforschen wir die Antworten dazu!

Hedi Milek

Studium Instrumentalpädagogik (Klavier) an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien (1979).
Weitere Ausbildungen: Suggestopädie bei Pearl Nitsche (1998), Mentaltrainerin nach dem Orloff-System (1999),
nlp- Resonanz® Practitioner/ Kinder und- Jugendcoach bei Dr. Gundl Kutschera (2003), Bewegungspädagogin
und Lehrtrainerin der Franklin-Methode® (2005), „Musikphysiologie im künstlerischen Alltag“ an der Universität der
Künste Berlin (2011)

Ausgewählte Fortbildungen: „Körpersprache und nonverbale Kommunikation“ bei Maria Thanhoffer,
„Theatertraining für Instrumentalisten“ bei Andrea Haupt, Level I in Trager® Wahrnehmungs- und
Bewegungsschulung bei Hedi Stieg- Breuss, „Faszienwissen für BewegungstrainerInnen“ bei Dr. Robert Schleich,
„Biofeedback- und Dipl.PcE-Trainer“ / „LimbiClean-Prozess“ / „Kopfttraining zum Erfolg“ bei Dr. Gerhard
Eggetsberger.

Berufspraxis: Klavierunterricht seit 1981 bis heute

Auftritts- und Mentalcoaching für Berufsmusiker:innen wie für Studierende mit Schwerpunkt Vorbereitung auf
Probespiele und Wettbewerbe

Referentin für Weiterbildungen in den Musikschulwerken mit den Schwerpunkten: „Effiziente Übermethoden“,
„Instrumentales Bewegungslernen mit der Franklin-Methode®“, „Lampenfieber bei Schülern“, „Imagination und
Lernen“, „Die Hand- Geniestreich der Evolution“

Referentin in Projekten wie „Musik und Muskeln“ und „Musik bewegt uns“ an der Universität für Musik und
darstellende Kunst Wien

<http://www.musicmagic.at/>



Mona Köppen

Zeig, was du kannst!

Mentales warmup: Mentaltraining – Abrufen, wenn es drauf ankommt

Dieser Workshop ist eine unverzichtbare Gelegenheit für alle Musiker (m/w/d), die sich auch mental auf ihren Auftritt vorbereiten wollen.

- Im Rahmen dieses Workshops erhalten die Teilnehmer (m/w/d) einen kleinen Einblick in die Funktionsweise des Gehirns und warum Auftrittsstress, Nervosität oder Blockaden beim Spielen überhaupt entstehen können.
- Weiterhin lernen sie in diesem Workshop einfache und effektive Übungen, um das eigene Stresslevel zu senken, den Fokus zu schärfen und die Konzentration zu stärken.
- Für einen selbstbewussten, starken Auftritt und Freude beim Musizieren.

Mona Köppen hat sich seit 2010 als Mentaltrainerin auf Musiker (m/w/d) spezialisiert.

Mit ihrer „Ich bin Musik-Akademie“ legt sie den Fokus auf die Ausbildung von Musikschullehrer:innen zum /zur Mentaltrainer:in. Im 1:1 Training bereitet sie Musikstudent:innen mental auf Probespiele, Prüfungen und die Bühne vor und arbeitet mit ihnen an einer authentischen Wirkung beim Auftritt. Themen wie Auftrittsangst, Blockaden beim Spielen können durch ihrer Kompetenz – auch als Therapeutin für Psychotherapie – bearbeitet werden. Als anerkannte Dozentin hält sie Workshops, Vorträge und Fortbildungen für Musikschullehrer:innen, Dirigent:innen, Musikschüler:innen, Musikstudent:innen und Orchester im Bereich des mentalen Trainings und der verbalen sowie nonverbalen Kommunikation.

- Metallblasinstrumentenmacherin (Gebr. Alexander Mainz) Landessieger RLP, 1. Bundessiegerin
- Betriebswirtin (d.H.)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Therapeutin für integrierende Psychotherapie (Ehlert Institut)
- „Ich bin Musik“ – Mentaltrainer für Musiker
- „Ich bin Musik“ – Akademie, Trainerin und Gründerin
- wingwave Coach® (wingwave Award Gewinnerin 2016)
- PEP Fortbildung nach Dr. Bohne
- Mimikresonanztrainer® (Dirk Eilert Institut)
- Mimikresonanztraining® „Eigene Wirkung- Impact“
- Mimikresonanzcoach®
- emtrace® Emotions-Coach
- emtrace® Master Coach
- emtrace® Lehrtrainer
- Kinder und Jugendcoach (IPE)
- Registerleitung Orchester Neu-Bamberg
- Registerleitung Bläserklasse AZ
- Spielt: Querflöte, Posaune, Klavier



Save the Date:

**ÖGfMM Symposium
vom 11. bis 13. April 2024
an der mdw Wien**

50 Jahre Musikphysiologie an der mdw
15 Jahre ÖGfMM

„BODY – MIND – MUSIC“ – unter diesem Motto feiert die Universität für Musik und darstellende Kunst Wien 50 Jahre musikphysiologische Lehre am Hause. Auch die Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) mit Sitz an der Abteilung Musikphysiologie feiert 2024 ihr 15-jähriges Bestehen. Zu diesen zwei Anlässen findet vom 11. bis 13. April 2024 das internationale Symposium zum Thema Musiker:innengesundheit an der mdw statt.

Wir laden Sie und alle Expert:innen aus den Fachbereichen Musikphysiologie, Musiker:innenmedizin, Instrumentalpädagogik, Körperarbeit, Coaching, Psychologie sowie Wissenschaftler:innen zum fachlichen Diskurs. Erfahren und teilen Sie die neuesten Erkenntnisse über Präventions- und Therapiemöglichkeiten, die dabei unterstützen, lebenslang freudvoll musizieren zu können.

Infos unter oegfmm.at/body-mind-music

Fortbildungsveranstaltung zur **Musiker:innen:Gesundheit**



Präsent und wohlgestimmt

Wie gesundes und erfolgreiches Musizieren gelingen kann

Mittwoch, 18. Oktober 2023

Anton Bruckner Privatuniversität (ABPU)



ÖGfMM
Österreichische Gesellschaft für
Musik und Medizin



LANDES
MUSIK
SCHULWERK



ANTON BRUCKNER
PRIVATUNIVERSITÄT
Tanz
Musik
Schachspiel

Information zum Tagungsbeitrag

- Für den Besuch der Eröffnungsveranstaltung bis 11:00 (ohne Workshop) ist keine Anmeldung erforderlich.
- Für Studierende und Lehrende der ABPU sowie Schüler:innen und Lehrpersonen des Oö. LMSW ist die Teilnahme kostenfrei.
- Externe Teilnehmer:innen: € 60,-
- Frühbucher: € 40,- (bis 22. Juni 2023)
- Mitglieder der ÖGfMM: € 40,-
- Mittagessen an der ABPU und Abendessen in der Stadt sind individuell vor Ort selbst zu bezahlen.

Eine Aufforderung zur Überweisung des Tagungsbeitrages erfolgt zum Anmeldeschluss per E-Mail. Eine Stornierung ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich.

Aktuelle Infos [hier](https://oegfmm.at/2023-linz) unter oegfmm.at/2023-linz