
MUSIK & GESUNDHEIT



SOMMERSEMESTER 2023

Programm

(Stand: 25-05-2023)

Leitung, Organisation, Kontakt:

Prof. Dr. Maria Schuppert

✉ maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

☎ 0931 – 32187 3554 oder 0561 – 7018277

www.musikergesundheit.hfm-wuerzburg.de

VORLESUNGEN, SEMINARE, ÜBUNGEN

➤ **MUSIKPHYSIOLOGISCHE PRAXIS**

(Modul PRF)

Aufbauseminar:

Vertiefung und Diskussion von Kernthemen der Musikphysiologie & Musikermedizin

Bitte beachten:

Die vorherige Teilnahme am Grundlagenseminar „Fit für Musik! Einführung in die Musikphysiologie und Musikergesundheit“ wird vorausgesetzt!

Dozentin:

Dr. Maria Schuppert

unter Mitwirkung von Kolleginnen aus dem Bereich der Körper- und Atemarbeit

Termine:

Freitags (wöchentlich), 12:15 – 13:45 Uhr *(Beginn am 31.03.)*

Raum: B U08

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

Info: Die uL im Modul Professionalisierung (Grundlagen der Musikphysiologie/-gesundheit) findet gegen Ende des Semesters statt.

➤ **STIMMKUNDE, STIMMPHYSIOLOGIE**

*(Gesang: Modul KE/KPR
Lehramt: SIV)*

Dozentin:

Eleonore Perneker

Vorlesung:

Anatomische und physiologische Grundlagen des Systems Stimme, Klangbildung in den Ansatzräumen, Artikulation, Atmung, Sonderformen der Stimmerzeugung, Stimmregister, Stimmentwicklung, Stimmpflege, stimmliche Probleme und Störungen, Akustik und Gehör - Wechselwirkungen bzgl. Stimmgebung.

Termine:

Donnerstags (wöchentlich), 18:00 – 19:30 Uhr *(Beginn am 20.04.)*

Raum: B 123

Anmeldung: eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

➤ STRESS BEWÄLTIGEN – SICHER AUFTRETEN

(anrechenbar im
Wahlmodul u. freien Bereich)

Dozentin:

Dr. Maria Schuppert

Seminar / Übung

Themen:

- Was ist Stress? Umgang mit allgemeiner Stressbelastung
- Musikerspezifischer Stress - Auftrittsangst: Definitionen, Abgrenzungen, Hintergründe
- Musikerspezifische Strategien: Mentales Training – Imaginationsübungen – „Kommunikation mit dem Publikum“ – Atemübungen – „Sofort-Maßnahmen“
- Progressive Muskelentspannung: Üben und Erlernen dieser Entspannungsmethode
- „Üben“ aus physiologischer Sicht, Einführung in mentales Üben
- Selbstwert – Kernkompetenzen – Selbstwahrnehmung
- Sofern gewünscht: Auftrittstraining (mit Video-Feedback)
- Entspannende, balancierende Körperübungen
- Vorstellung weiterer anerkannter Entspannungsverfahren und diverse Themen

Termine:

Donnerstags (wöchentlich), 14:30 – 16:00 Uhr
(Beginn am 30.03.)

Raum: B 123

Anmeldung: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de



KÖRPER - ATEM - STIMME

➤ **YOGA AM MORGEN**

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Dozentin:

Flavia Käfer

Termine (*Gruppenunterricht, Anmeldung erforderlich*)

Mittwochs: 1. Stunde: 09:00 – 10:15 Uhr | 2. Stunde: 10:30 – 11:45 Uhr

Raum:

Ballettsaal Bibrastr.

Anmerkungen:

Matten u. Kissen sind (begrenzt) vorhanden. Bitte Decke mitbringen u. bequeme Kleidung tragen.

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: info@flavia-kaefer.com

Weitere Infos: www.flavia-kaefer.com/yoga-fr-musiker



➤ **FELDENKRAIS**

Dozentin:

Hildegard Wind

Termine (*Einzelunterricht, im allg. je 30-45 Min.:*)

Mittwoch den 29.03., 19.04., 03.05., 07.06., 28.06., 05.07.

Jeweils von 10:00 -18:30 Uhr.

Raum:

H 105

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: hildegard.wind@hfm-wuerzburg.de

Anmeldung nach Möglichkeit innerhalb der 1. Semesterwoche! Im Anschluss erhalten alle TeilnehmerInnen eine Doodle-Liste. Sollte es während des Semesters noch freie Kapazitäten geben, ist bei Bedarf auch noch die Anmeldung zum späteren Zeitpunkt möglich.

Weitere Infos: www.musikerfeldenkrais.de

➤ ALEXANDER-TECHNIK

Dozentin:

Uschi Hartberger

Termine (Einzelunterricht, im allg. je 30 Minuten):

Montags 10:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr | Mittwochs 09:00 – 12:00 Uhr

Raum:

H 104

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: ursula.hartberger@hfm-wuerzburg.de

Jeweils montags ca. 8:00 Uhr erhalten Sie eine Doodle-Liste mit den Terminen für die Folgewoche. Eine Anmeldung im Verlauf des Semesters ist möglich. Bitte keine Anmeldungen per Telefon.

Weitere Infos: www.alexandertechnik-wuerzburg.de



➤ VOCAL COACHING UND STIMMGESUNDHEIT

Dozentin:

Eleonore Perneker (Logopädin, Sängerin, Sprecherzieherin)

EINZELSTUNDEN (nach Bedarf)

- FÜR STUDIERENDE ALLER FACHRICHTUNGEN
INDIVIDUELL
 - für FRAGEN und ÜBUNG zur eigenen Stimmgebung (Sing- und/oder Sprechstimme), Atmung, Artikulation, Körperspannung
 - bzgl. stimmlicher Besonderheiten/Probleme, evtl. im Zusammenhang mit dem Instrumentenspiel
 - Arbeit an Sprechtechnik, Textpräsentation, stimmlichem Ausdruck, Vortrag, Anmoderation
- INSBESONDERE FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE
 - STIMMCHECK - Angebot einer persönlichen stimmlichen Beratung

Termine und Raum

Montags 08:45 – 12:45 Uhr in Raum B U04

Anmeldung und Kontakt:

E-Mail: eleonore.perneker@hfm-wuerzburg.de

➤ **ATEM ERLEBEN ALS BASIS FÜR KLANG UND STIMME – KÖRPERARBEIT FÜR MUSIKERINNEN**

Dozentin:

Dr. Regina Götz (Dipl.-Psych.)

Seminar / Übung:

Eine intakte Atmung ist Voraussetzung für eine gesunde, tragfähige Stimme, einen vollen Klang am Instrument sowie eine ausgeglichene, selbstbewusste Musikerpersönlichkeit. Das Seminar nähert sich in einem praktischen Setting der Atem- und Körperarbeit:

• Atem-Bewusstsein: erfahrbarer Atem, freier Atem • Wahrnehmung, Balance, Haltung • Atem als „Stimme der Seele“ • Durchlässigkeit • Atemfähigkeit, Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit

Anmeldung und Kontakt:

Anmeldung per E-Mail: regina.goetz@uni-wuerzburg.de

Termine / Ablauf:

Verbindliche Vorbesprechung per Zoom

wird zweimal angeboten:

Dienstag, 23.5., 9:00 Uhr und 20:00 Uhr (Dauer maximal 30 Minuten)

Zugangsdaten: E-Mail an regina.goetz@uni-wuerzburg.de

Es werden **zwei Kurse angeboten – **Präsenz & online:****

Kurs-Termine:

– **Präsenz:**

Mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr, B U04,
am 21.06.; 28.06.; 05.07.; 12.07.; 19.07.

– **Online:**

Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, Link wird nach Anmeldung verschickt
Am 20.06.; 27.06.; 04.07.; 11.07.; 18.07.

Voraussetzung für die Teilnahme: **Basiseinführungs-Stunde in Präsenz:**

Entweder am 14.06., 16:00 – 17:00 Uhr, B U04

oder am 16.06., 16:00 – 17:00 Uhr, B U04

Angebot zur **Einzelarbeit – **nach Anmeldung** über Email:**

Freitags, 23.06.; 30.06.; 07.07.; 14.07.; 21.07.

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: B U04

Oder nach individueller Vereinbarung.

SPORT-ANGEBOTE

➤ HOCHSCHULSPORT WÜRZBURG



Der Hochschulsport der Uni Würzburg steht auch den Studierenden der Hochschule für Musik offen!

Es gibt zahlreiche Kurse und Gruppen-Sportarten!

Informationen, Kursangebot, Anmeldung unter

<https://www.hochschulsport-wuerzburg.de>

EINZELBERATUNGEN / SPRECHSTUNDEN

➤ MUSIKERMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE

Dozentin:

Prof. Dr. med. Maria Schuppert

SPRECHSTUNDE / EINZELBERATUNG - FÜR STUDIERENDE ALLER FÄCHER

- bei musizierbezogenen körperlichen Beschwerden
- bei Problemen mit Auftrittsangst und anderen Stressoren
- bei psychischen Belastungen
- bei Fragen zur Vorbeugung von Beschwerden
- bei Fragen rund um das Coronavirus SARS-CoV-2
- und bei sonstigen Belastungen / Fragen

Termine und Kontakt:

Termine nach individueller Vereinbarung

- per E-Mail: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de
- oder Tel.: 0931-32187 3554 oder 0561-7018277

MUSIKERMEDIZINISCHES NETZWERK:

Bei Bedarf kann die gesundheitliche Betreuung durch ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen und andere musikermedizinisch kompetente KollegInnen in Würzburg oder überregional weitergeführt werden.

Koordination durch Prof. Dr. M. Schuppert: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de

➤ COACHING UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Angebot zur mentalen und psychischen Unterstützung für Studierende künstlerischer Fächer

Dozentin:

Lise Gold

Termine und Kontakt:

Termine nach Vereinbarung.

Beratungen erfolgen i.d.R. telefonisch sowie über ZOOM oder Skype

Terminvereinbarung über WhatsApp 0177 6325889 oder ✉ kontakt@lisegold.de

Coaching: Die künstlerische Entwicklung findet in der Regel weder konstant noch automatisch statt. Es müssen immer wieder neue Entscheidungen getroffen oder hinterfragt werden. Darüber hinaus bietet die Entwicklung in das künstlerische Berufsleben durch Vorspiele/Vorsingen u.ä. anspruchsvolle Herausforderungen. Hier kann ein Coaching wertvolle Impulse, Motivation und Orientierung geben.

Beratung: Bei psychischen Problemen, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder vergleichbaren Symptomen ist eine rechtzeitige Beratung sinnvoll, um weitere negative Entwicklungen möglichst zu vermeiden.

Weitere Informationen: www.lisegold.de

Bei längerer Abwesenheit/Erkrankung:

Notfall-Kontakt

nutzen!

Wenn Sie längere Zeit nicht in der Hochschule sind und/oder Ihre Hochschul-Mails nicht lesen können:

Bitte Sie eine Person aus dem Kreis Ihrer Freund*innen oder Familie, Sie bei organisatorischen Dingen rund ums Studium zu unterstützen und dringliche Aufgaben für Sie zu übernehmen! Dazu gehört das regelmäßige Checken des Mail-Accounts!

Denn manche Studienangelegenheiten / E-Mails müssen trotz Krankheit oder anderweitiger Probleme beachtet und erledigt werden. Dies gilt z.B. für das Einhalten von Fristen zur Prüfungsanmeldung.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Orientierungshilfe bei psychischer Belastung / Erkrankung

Bei psychischer Belastung und bei psychischer Erkrankung können Sie sich jederzeit an die obengenannten Beratungsmöglichkeiten in der Hochschule für Musik wenden (siehe Seite 6-7). Wir vermitteln Sie bei Bedarf gerne weiter.

Ansonsten bieten u.a. folgende Stellen Hilfe:

Bei persönlichen / allgemein studienbezogenen Problemen

- [Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks](#)
- [Katholische Hochschulgemeinde Würzburg](#)
- [Evangelische Studentengemeinde Würzburg](#)

Bei psychischen Belastungen und Erkrankungen

- [Hochschulambulanz für Psychotherapie, Institut für Psychologie, Uni Würzburg](#)
- [Psychotherapeutische Ambulanz, Abt. Medizinische Psychologie und Psychotherapie](#)
- [Terminservicestelle Psychotherapie der KV Bayern](#)
- [Depression - Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung \(für Betroffene und Angehörige\), Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#)

Bei akuten Krisen

- [Notfallsprechstunde der Psychiatrischen Ambulanz, Uniklinik](#)
- [Zentrum für seelische Gesundheit \(ZSG\) am König-Ludwig-Haus](#)
- [Krisendienst Würzburg](#)
- [Krisennetzwerk Unterfranken \(mobiler Dienst\)](#)

Weitere Kontakte

- [Telefonseelsorge](#)
- [Worldwide Crisis Hotlines](#)

➤ CORONA: BESONDERE UNTERSTÜTZUNG | CORONA-HOTLINES

- [Psychologische Corona-Hilfe \(Dt. Gesellschaft für Psychologie\)](#)
- [Für Patient*innen in Bayern: Vermittlung eines psychotherapeutischen Unterstützungsangebots \(per Video\) der Kassenärztlichen Vereinigung](#)
- Bürgertelefon Stadt- und Landkreis Würzburg: 0931 8003 5100
- Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit: 030 346 465 100

UNTERSTÜTZUNG BEI AUFTRITTSANGST

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Uniklinik Würzburg können **Musikstudierende und Berufsmusiker*innen mit Auftrittsangst** kostenlose Beratung und therapeutische Unterstützung erhalten! Die Studie wird in enger Kooperation mit der Hochschule für Musik Würzburg durchgeführt. Sofern das Thema **Auftrittsangst** auf Sie zutrifft, möchten wir Sie herzlich bitten und ermuntern, an dieser Studie teilzunehmen!

Wo gibt es Infos?

- 1.) Im **Flyer** zur Studie
- 2.) **Basic-Infos:** <https://www.ukw.de/forschung/forschung-psychiatrie/klinische-studien/>
- 3.) **Details:**
https://www.ukw.de/fileadmin/uk/Forschung/nervenklinik/Dokumente/Websitetext_Auftrittsangst_NEU.pdf



Angst vor Auftritten?
Musikerinnen und Musiker mit
Auftrittsangst gesucht

für die Teilnahme an einer
Therapiestudie zu Auftrittsangst
in Virtueller Realität

Was ist der Benefit?

- 1.) Musiker*innen mit Auftrittsangst erhalten kostenlose Beratung und therapeutische Unterstützung!
- 2.) Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie die Grundlagenforschung und die klinische Forschung im Bereich der Musikmedizin/Musikergesundheit und der Psychologie/Psychiatrie. Damit helfen Sie auch anderen Musikstudierenden und Berufsmusiker*innen!
- 3.) Sie helfen, dass Probleme, die für Leistungssportler*innen längst intensiv erforscht werden, auch in der Musik (endlich) noch stärker beachtet werden. Der therapeutische Ansatz dieser Studie mittels Virtual Reality ist hierfür sehr vielversprechend!

Wer sind die Ansprechpartner*innen?

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail direkt an das Studienteam vom Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg.

Ansprechpartner*innen und Leiter der Studie an der Uniklinik

Dr. med. Daniel Bellinger, M.A. und Kristin Wehrmann, M.Sc.

E-Mail: Auftrittsangst_VR@ukw.de oder Telefon: +49 931 201-76344

Ansprechpartnerin an der Hochschule für Musik:

Prof. Dr. Maria Schuppert: maria.schuppert@hfm-wuerzburg.de



'GESUND STUDIEREN IN WÜRZBURG'



Ein Präventionsprojekt der
AG Gesunde Hochschulen
der Gesundheitsregion^{plus} Stadt und Landkreis Würzburg

für alle Studierenden in Würzburg

Projektdurchführung: THWS, Uni Würzburg & HfM Würzburg

Aktuelle Infos & Termine auf unserem Instagram-Kanal:

https://www.instagram.com/gesundstudieren_inwue



DAS TEAM

„MUSIK & GESUNDHEIT“



Prof. Dr. Maria Schuppert
*Leitung „Musik & Gesundheit“
Musikermedizin
Beauftragte für Stud. mit Behinderung*



Dr. Regina Götz
*(Dipl.-Psych.)
Atem- und Körperarbeit*



Lise Gold
*Psychotherapie / Coaching,
Gesundheitsprävention*



Uschi Hartberger
Alexander-Technik



Flavia Käfer
Yoga



Eleonore Perneker
*Vocal Coaching, Stimmgesundheit,
Stimmphysiologie*



Hildegard Wind
Feldenkrais, Bühnenpräsenz