

Inhalt

Exposition 9

Empirische Befunde zur Musikergesundheit. Grundlagen des Musizierens

Heiner Gembris
Musizieren und Gesundheit in der Lebenszeitperspektive.
Drei empirische Studien zu gesundheitlichen Aspekten des Musizierens
vom Schulalter bis zum höheren Erwachsenenalter 15

Wilfried Gruhn
Gesundes Musizieren mit kontrollierten Bewegungen.
Motorik und Vorstellungsbildung aus neurokognitiver
und biomechanischer Sicht 43

Wenn ein Traum zu scheitern scheint. Hilfe im Umgang mit Hindernissen

Helmut Möller
Angst im Kopf, was nun?
Erklärungsansätze und Interventionsmöglichkeiten 53

Ulrike Wohlwender
„...seit 3 Jahren einschlafende Finger auf der Bühne“.
Overuse-Syndrom eines Pianisten im Spiegel der Individualität seiner Hand 67

Hildegard Wind
Die Feldenkraismethode bei Fokaler Dystonie.
Paradigmenwechsel und Neustart mit allen Sinnen 77

5

Tobias Grosshauser
Entdecken, Erforschen, Verstehen.
Unterstützende Technologien für ein physiologisch gesundes Musizieren 87

Matthias Bertsch
Kein Spielen bis zum Umfallen.
Kooperation und Hilfestellung für Musiker durch Netzwerke 105

Vom Traum zur Wirklichkeit. Gesund und motiviert in (Hochschul-)Ausbildung und Beruf

Peter Röbbke
Mehr als Schmerzfreiheit.
Gedanken zur körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit von Musikern 113

Magdalena Bork
Vom schönen Traum zur eigenen Wirklichkeit.
Der Wandel der Berufsbilder im Entwicklungsverlauf von Musikern 123

Gary McPherson
Von fremdgesteuertem Üben zu selbstgesteuerten Lernaktivitäten.
Schlüsselprozesse effizienten musikalischen Lernens verstehen 137

Jörg Maria Ortwein
Der Wille als Steuermann.
Ein Willenstest zur Analyse von motivationalen Stärken und Schwächen
bei Musikstudierenden 167

Silke Kruse-Weber
Zusammenspiel von Polaritäten in der Instrumentalpädagogik.
Ein Plädoyer für die Individualisierung durch Vielfalt und Offenheit 179

Institutionelle Implementierung der Musikergesundheit in die musikalische (Hochschul-)Ausbildung

Silke Kruse-Weber (Moderation) Interdisziplinäres Roundtablegespräch mit Horst Hildebrandt, Julia Maier, Peter Röbbke, Maria Schuppert, Priska Schriefl und Tom Sol	219
Maria Schuppert Mehr als „Pflicht und Kür“. Zur Definition und Implementierung der Musikergesundheit in der Ausbildung	237
Horst Hildebrandt Angewandte Musikphysiologie. Brücke zwischen Musikermedizin und musikalischer (Hochschul-)Ausbildung	251

Epilog

Barbara Borovnjak Music-Life Balance. Über Balance-Akte des Musizierens in intra- und interpersonalem Kontexten	273
Autorenhinweise	291