

Regula Gantenbein, Nadine Näpflli Keller

Körperarbeit im Musikstudium

Wirksamkeit und Integration am Beispiel der Feldenkrais-Methode und der Alexander-Technik

Forschungsbericht der Hochschule Luzern – Musik 13

Impressum

Gantenbein, Regula; Nöpfl Keller, Nadine (2016): Körperarbeit im Musikstudium – Wirksamkeit und Integration am Beispiel der Feldenkrais-Methode und der Alexander-Technik
Forschungsbericht der Hochschule Luzern – Musik 13
Herausgegeben von Marc-Antoine Camp
Luzern: Hochschule Luzern – Musik
https://zenodo.org/collection/user-lory_hslu_m_fb

Die Publikation ist Resultat des Forschungsprojektes
Körperwahrnehmung der Studierenden im Verlauf der Musikausbildung

Das Projekt wurde realisiert im interdisziplinären Schwerpunkt «Gesellschaftliche Sicherheit und Sozialversicherungen» der Hochschule Luzern als Zusammenarbeit zwischen dem Institut für Musikpädagogik und dem Institut für Sozialmanagement und Sozialpolitik

Projektmitarbeitende: Monica Basler, Marc-Antoine Camp, Regula Gantenbein, Walter Hess,
Nadine Nöpfl Keller
Projektpartner: Schweizerischer Feldenkrais Verband SFV

In den Forschungsberichten der Hochschule Luzern – Musik werden Ergebnisse aus Forschungs- und Entwicklungsprojekten dem Fachpublikum und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Der Fokus der Untersuchungen liegt bei musikpädagogischen Themen in ihren musikpsychologischen, musikethnologischen und musikhistorischen Dimensionen. Kontakte zu den Autorinnen und Autoren finden sich bei den Projektbeschreibungen auf der Webseite der Hochschule Luzern (www.hslu.ch/de-ch/musik > Forschung > Musikpädagogik).

© Hochschule Luzern – Musik, [Jahr]

Dieses Werk steht unter einer Creative Commons-Lizenz 4.0:



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Abstract

Der freie, ungestörte Bewegungsfluss beim Instrumentalspiel – mit seiner positiven Auswirkung auf Klangqualität und künstlerischen Ausdruck – ist Voraussetzung für die erfolgreiche Entwicklung angehender Berufsmusiker/innen. Da im Verlauf einer Musikkarriere bei vielen Musikern/-innen körperliche Beschwerden auftauchen, die in Einzelfällen sogar zur Aufgabe der künstlerischen Tätigkeit führen kann, stellt sich die Frage, wie den Herausforderungen präventiv begegnet werden kann. In einer 2014 und 2015 durchgeführten empirischen Studie am Departement Musik der Hochschule Luzern (HSLU-M) wurde der subjektive Nutzen des Körperarbeit-Unterrichts für Studierende untersucht. In Leitfadeninterviews und in einer schriftlichen Erhebung wurden Studierende und Dozierende zur Bedeutsamkeit, zur Wirksamkeit und zu Integrationsmöglichkeiten der Körperarbeit im Verlaufe des Musikstudiums befragt. Der thematische Fokus lag dabei auf den an der HSLU-M angebotenen Methoden Feldenkrais und Alexander-Technik. Die Ergebnisse der Interviews und der schriftlichen Befragung weisen eine hohe inhaltliche Konsistenz auf. Im Folgenden werden die wichtigsten Resultate der schriftlichen Befragung beschrieben.

- **Bedeutsamkeit der Körperarbeit in der Musikhochschulausbildung:** Die Studierenden und Dozierenden sind sich einig, dass ein Angebot an Körperarbeit innerhalb einer Musikhochschulausbildung sinnvoll ist. Mit 95.2% bejahen beinahe alle Befragten diese Frage.
- **Wirksamkeit der Körperarbeit:** Rund vier Fünftel der Studierenden geben an, dass ihnen der Unterricht in der Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik etwas gebracht und ihre Körperwahrnehmung positiv beeinflusst hat. Dies betrifft verschiedene Aspekte der Körperwahrnehmung wie die Haltung, die Bewegungsabläufe, die innere Stabilität und die Atmung. Mindestens zwei Drittel der Studierenden bemerken einen positiven Einfluss auf die Spielvorbereitung, die Leichtigkeit des Musizierens, die Effektivität des Übens und die Instrumentaltechnik. Hinsichtlich der musikalisch-künstlerischen Entfaltung, namentlich der Klangästhetik, Ausdrucksfähigkeit und der Bühnensicherheit, nehmen etwas mehr als der Hälfte der Studierenden eine Verbesserung durch die Anwendung der Feldenkrais-Methode oder der Alexander-Technik wahr.
- **Körperliche Beschwerden:** Körperliche Verspannungen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren und damit einhergehende Einschränkungen sind verbreitet unter Studierenden; rund vier Fünftel sind damit konfrontiert. Zwei Drittel der Studierenden geben an, dass körperliche Beschwerden durch die Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik positiv beeinflusst werden.
- **Integration der Körperarbeit in den Musikeralltag:** Rund vier Fünftel der Studierenden geben an, dass im Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernte in ihren Berufsalltag integrieren zu können. Zwei Drittel der Studierenden gelingt eine gute bis sehr gute Integration beim Üben, rund der Hälfte beim Unterrichten und rund einem Drittel im Hauptfachunterricht, bei Aufführungen und beim Vorspielen.

Die Studie macht deutlich, dass in einer Musikausbildung ein Angebot an Körperarbeit von Studierenden und Dozierenden gewünscht wird und Studierende in ihrer körperlichen und musikalischen Entwicklung zu unterstützen vermag.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Forschungsstand	2
2.1	Geschichtlicher Hintergrund der Körperarbeit im Kontext der Musikpädagogik.....	2
2.2	Die Alexander-Technik und die Feldenkrais-Methode	3
2.3	Forschungsstand Feldenkrais-Methode in Musikstudium und Musikberuf.....	4
2.4	Musikmedizin/Musikphysiologie.....	6
3	Methoden	7
3.1	Mündliche Befragung.....	7
3.1.1	Leitfadententwicklung	7
3.1.2	Datenerhebung.....	7
3.1.3	Datenanalyse.....	7
3.2	Schriftliche Befragung	8
3.2.1	Fragebogenentwicklung.....	8
3.2.2	Datenerhebung.....	8
3.2.3	Datenanalyse.....	9
4	Ergebnisse der Befragungen	9
4.1	Vorbemerkungen.....	9
4.2	Befragte Studierende.....	9
4.2.1	Anzahl und Rücklaufquote	9
4.2.2	Geschlecht	9
4.2.3	Alter	10
4.2.4	Hauptfachinstrument	11
4.2.5	Instrumentengruppe	11
4.2.6	Studiengang	11
4.2.7	Erfahrungen mit Feldenkrais-Methode und Alexander-Technik.....	12
4.3	Befragte Dozierende	13
4.3.1	Anzahl und Rücklaufquote	13
4.3.2	Geschlecht	13

4.3.3	Alter	13
4.4	Verspannungen und Schmerzen bei Studierenden.....	13
4.4.1	Häufigkeit – Einschätzung Studierende und Dozierende	13
4.4.2	Einschränkungen beim Musizieren – Einschätzung Studierende	15
4.5	Bedeutsamkeit der Körperarbeit in der Musikhochschulausbildung	15
4.6	Einfluss und Nutzen von Feldenkrais-Methode-/Alexander-Technik-Unterricht.....	17
4.6.1	Für die musikalische Arbeit – Einschätzung Studierende	17
4.6.2	Auf die Körperwahrnehmung – Einschätzung Studierende und Dozierende	18
4.6.3	Auf verschiedene Aspekte der Körperwahrnehmung – Einschätzung Studierende und Dozierende.....	19
4.6.4	Auf verschiedene Aspekte der Handlungsweise am Instrument – Einschätzung Studierende und Dozierende.....	21
4.6.5	Auf verschiedene Aspekte der musikalisch-künstlerischen Entfaltung – Einschätzung Studierende und Dozierende.....	22
4.6.6	Auf gesundheitliche Aspekte – Einschätzung Studierende und Dozierende	24
4.6.7	Warum Feldenkrais-Methode-/Alexander-Technik-Unterricht nichts gebracht hat	25
4.7	Beurteilung der Integration des Gelernten in den Musikeralltag.....	26
4.7.1	Insgesamt – Einschätzung Studierende	26
4.7.2	In verschiedene Situationen – Einschätzung Studierende	26
4.8	Einschätzung der Körperwahrnehmung im Verlaufe des Musikstudiums.....	28
4.9	Bestehendes Angebot Körperarbeit an der HSLU-M	29
4.9.1	Einschätzung Studierende.....	29
4.9.2	Einschätzung Dozierende	31
4.10	Workshop zu den Ergebnissen der schriftlichen Befragung	32
4.10.1	Gruppengespräch Wirksamkeit	32
4.10.2	Gruppengespräch Integration.....	33
4.10.3	Gruppengespräch Prävention und Gesundheit.....	33
<hr/>		
5	Fazit	33
5.1	Einschätzung der Wirksamkeit von Feldenkrais-/Alexander-Technik-Unterricht.....	33
5.2	Auf körperlicher Ebene	34
5.2.1	Körperwahrnehmung	34
5.2.2	Gesundheit	35
5.3	Auf musikalischer Ebene	36
5.3.1	Spezifische Musiziersituationen	36
5.3.2	Künstlerische Entfaltung	36
5.4	Einschätzung der Integration des Gelernten in den Musikeralltag.....	37
5.5	Einschätzung der Rahmenbedingungen des Angebotes in Körperarbeit.....	37
<hr/>		
6	Interpretation	37
7	Literaturverzeichnis	39
8	Anhang: Befragungsinstrumente	42
8.1	Leitfaden mündliche Befragung Studierende	42
8.2	Leitfaden mündliche Befragung Dozierende.....	46
8.3	Fragebogen schriftliche Befragung Studierende	49
8.4	Fragebogen schriftliche Befragung Dozierende.....	54

1 Einleitung

Der freie, ungestörte Bewegungsfluss beim Instrumentalspiel – mit seiner positiven Auswirkung auf Klangqualität und künstlerischen Ausdruck – ist Voraussetzung für die erfolgreiche Entwicklung angehender Berufsmusiker/innen. Im Laufe vieler Jahre werden durch Üben und Unterricht Bewegungsgewohnheiten aufgebaut, welche effizientes Handeln und Virtuosität am Instrument ermöglichen. Durch hohe Anforderungen einerseits und intensives Üben andererseits können jedoch Fehlhaltungen und schlecht koordinierte Bewegungen beim Spielen entstehen. Diese werden oft nicht wahrgenommen oder verdrängt. Daraus resultieren Spannungen und Fixierungen, die ihrerseits durch vermehrte und ineffiziente Bewegungen kompensiert werden. Diese ungünstigen Verhaltensweisen entziehen sich während des Musizierens weitgehend einer bewussten Selbstlenkung. Der Musiker, die Musikerin kommt in einen Teufelskreis, die spieltechnische Entwicklung und die musikalische Entfaltung werden gehemmt. Gemessen an der Tatsache, dass im Verlauf einer Musikkarriere bei sehr vielen Musikern/-innen körperliche Beschwerden auftauchen und es auch zu einer frühzeitigen Aufgabe der künstlerischen Tätigkeit kommen kann, stellt sich die Frage, wie diesen Herausforderungen präventiv begegnet werden kann.

In mehreren Studien finden sich Hinweise, dass bereits viele Musiker/innen im Verlaufe ihrer Ausbildung unter körperlichen Belastungen leiden (beispielsweise Jane Ginsborg, Claudia Spahn, Aaron, Williamon 2012; Christine Guptill, Stanley Paul, Christine Zaza 2000; Claudia Spahn, Sandra Strukely, Andreas C. Lehmann 2004). Dies hat zur Folge, dass die Studierenden in ihrer Entwicklung gehemmt werden und infolge dessen die notwendigen Leistungen nicht oder nur teilweise erbringen können. Dies ist nicht allein auf den hohen instrumentaltechnischen Leistungsdruck und auf ein daraus resultierendes unausgeglichenes Körpergefühl zurückzuführen, sondern auch auf die innere Einstellung der Studierenden und einer fehlenden präventiven Auseinandersetzung mit Körpertechniken.

Erfahrungen an Musikhochschulen lassen vermuten, dass die prozessorientierte, individuelle und auf Selbstverantwortung zielende Körperarbeit, wie sie beispielsweise die Feldenkrais-Methode und die Alexander-Technik verfolgen, Studierende bei körperlichen Belastungen erfolgreich zu unterstützen vermag; dies erfolgt durch einen ganzheitlichen Lernprozess, der über eine Sensibilisierung der Körper- und Bewegungswahrnehmung Einfluss auf Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten nimmt und die Korrektur ungünstiger Verhaltensweisen anstrebt. Eine der Co-Autorinnen dieser Studie hat als langjährige Dozentin für Feldenkrais an der Hochschule Luzern – Musik (HSLU-M) ebenfalls erfahren können, dass die hier angebotene obligatorische Körperarbeit in der Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik (Gruppenunterricht mit rund acht Teilnehmenden während eines Semesters im Rahmen des Bachelor-Studiengangs) die Körper- und Bewegungswahrnehmung der Studierenden soweit schult, dass bei ihnen eine positive Wirkung auf die Körperhaltung und das Bewegungsverhalten festgestellt werden kann. Unklar ist allerdings, inwieweit es den Studierenden nach diesem einen Semester Unterricht gelingt, das Gelernte in ihren Musikeralltag zu integrieren und während ihrer späteren Karriere anzuwenden. Für diejenigen Studierenden, die eine Vertiefung in Körperarbeit wünschen oder körperlichen Schwierigkeiten entgegenwirken möchten, besteht an der HSLU-M zusätzlich eine freiwillige Vertiefungsmöglichkeit oder das Angebot des Einzelunterrichts in Feldenkrais und Alexander-Technik.

Neben den zahlreichen Einzelerfahrungen eines positiven Einflusses der Körperarbeit auf Musikstudierende bestehen kaum empirisch breit abgestützte Studien, welche die Wirksamkeit von Körperarbeit, die Integrationsmöglichkeiten während des Musikstudiums und die notwendigen Rahmenbedingungen für eine nachhaltig-präventive Internalisierung des Körperbewusstseins untersucht haben. Hin-

sichtlich der Bedeutsamkeit und Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode bei Musikstudierenden liegen beispielsweise lediglich einige wenige Studien vor, so beispielsweise von Wolfgang Steinmüller (2007), von Corinna Eikmeier (1992) und von Carolin Schwenzer (2008). Diese Studien befassen sich jeweils mit einzelnen Aspekten des Musizierens, beziehen sich entweder auf spezifische Instrumente (Corinna Eikmeier auf das Cello- und Carolin Schwenzer auf das Violinspiel) oder (im Falle von Wolfgang Steinmüller) auf ein spezifisches Modell, das «Freiburger Präventionsmodell».

Das vorliegende Projekt wollte sich der bestehenden Forschungslücke widmen, indem es empirische Daten zur Einschätzung von Bedeutsamkeit, Wirksamkeit (Nutzen und Einfluss) und Integrationsmöglichkeiten der Körperarbeit im Verlaufe des Musikstudiums erhob. Studierende und Dozierende wurden in Leitfadeninterviews und schriftlich dazu befragt, wobei ein Fokus auf die an der HSLU-M angebotene Feldenkrais-Methode und die gleichfalls unterrichtete Alexander-Technik gelegt wurde. Bei den Fragen nach der Wirksamkeit wurde auf verschiedene Aspekte der Körperwahrnehmung, der Handlungsweisen am Instrument, der musikalisch-künstlerischen Entwicklung und der Gesundheit eingegangen. Bei den Integrationsmöglichkeiten wurden Situationen aus dem Musikeralltag wie Üben, Hauptfachunterricht, Vorspiel, Aufführungen, Unterrichten und die Rahmenbedingungen abgefragt. Ziel des Projekts war es, Daten zur Gestaltung der Körperarbeit an Musikhochschulen zu generieren.

2 Forschungsstand

2.1 Geschichtlicher Hintergrund der Körperarbeit im Kontext der Musikpädagogik

Von Beginn bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts entstand vor dem Hintergrund der damaligen Herausforderungen auf allen Lebensgebieten eine Bewegungspädagogik des somatischen Lernens, welche Menschen, Kraft ihrer Bewusstheit, zu einem lebendigen, körpergerechten Verhalten motiviert und sie in ihrem menschlichen Potential unterstützt. Nebst Vorschlägen von Heinrich Jacoby (1889–1964) und Elsa Gindler (1885–1961), deren Arbeitsmethode heute wieder neu für die Musikpädagogik entdeckt wird (Andrea Klaffke 1997, S. 2), zählen die Ideokinese nach Mabel Todd (1880–1956) (Mabel E. Todd 2001), die Eutonie nach Gerda Alexander (1908–1994) (Gerda Alexander, 1976), die Alexander-Technik nach Frederick Matthias Alexander (1869–1955) (Frederick Matthias Alexander 2001) sowie die Feldenkrais-Methode nach Moshé Feldenkrais (1904–1984) (Moshé Feldenkrais 1978, 1985, 1990, 1994, 2013) zu den bekanntesten Körpertechniken unter Musikern/-innen. In neuerer Zeit sind, teilweise aus den oben erwähnten Arbeitsweisen, neue Methoden für Musiker/innen entstanden, welche sich mit der Ökonomie menschlicher Bewegung auseinandersetzen. Dazu gehören beispielsweise Dispokinesis (Gerrit Onne van der Klahorst 1991), Funktionelle Bewegungslehre (Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme, Irene Spirgi-Gantert 2000) und Resonanzlehre (Thomas Lange 2016).

Moshé Feldenkrais, wie auch Frederick Matthias Alexander, geht von einer Einheit von Körper, Geist und Seele aus. Diese Annahme hat, im Zusammenhang mit Bewegungserziehung, erst in neuerer Zeit eine breitere Akzeptanz gefunden. Doch bereits Francois Delsarte (1811–1871), ausgebildeter Sänger, befasste sich mit der Kunst der natürlichen Bewegung aus Sicht einer Ganzheitlichkeit des Menschen. Er reformierte die damaligen, auf Technik und starren Formen aufgebauten Bühnenkünste und entwickelte eine Bewegungstechnik, welche sich auf Naturbeobachtung und anatomische Erkenntnisse stützt (Geneviève Stebbins 1997). Er beeinflusste die Pioniere der neuen Musik- und Bewegungspädagogik zu Anfang des 20. Jahrhunderts wie beispielsweise Émile Jaques-Dalcroze (1865–1950) (Émile Jaques-Dalcroze 1921).

2.2 Die Alexander-Technik und die Feldenkrais-Methode

Als Schauspieler und Rezitator entwickelte Frederick Matthias Alexander, nachdem er als junger Schauspieler Stimmprobleme bekam, eine individualisierte Arbeitsmethode zur bewussten Kontrolle von Körper und Geist, welche bis heute unter dem Namen Alexander-Technik bekannt ist. Elly D. Friedmann (1989) merkt über die Entstehung der Alexander-Technik an: «Es begann als persönliche Erfahrung und wurde zu seiner ‹Entdeckung› der Notwendigkeit, alte, schlechte Gewohnheiten zu verändern und neue Direktiven und bewusste Kontrolle aufzubauen» (S. 55). Durch systematische Selbstbeobachtung und unermüdliches Experimentieren gelangte Alexander zur Annahme, dass die über Jahre aufgebauten Gewohnheiten mit einer Unzulänglichkeit des Fühlens einhergehen. Alexander (2001) führt zu seiner Methode aus: «Anhand meines eigenen und anderer Fälle habe ich bewiesen, dass die instinktive Kontrolle und Steuerung des Selbstgebrauchs derart unbefriedigend und das damit verbundene Empfinden, auf das wir uns stützen, derart unzuverlässig geworden ist, dass es uns dazu verleiten kann, genau das Gegenteil von dem zu tun, was wir tun wollen oder zu tun glauben» (S. 16). Und weiter: «Wir halten allgemein an der weit verbreiteten Annahme fest, dass es genügt, gesagt zu bekommen, was zu tun ist, um eine falsche Verhaltensweise zu korrigieren, und dass alles in Ordnung sei, wenn wir das Gefühl haben, wir täten dies. Meine ganze Erfahrung läuft jedoch darauf hinaus, dass diese Annahme auf einer Täuschung beruht» (S. 12).

Alexander hatte bereits mit 25 Jahren seine Stimmprobleme überwunden und begann seine Arbeitsweise zu unterrichten. Mit 34 Jahren siedelte er von Australien nach London über und wurde bald auch unter Musiker/innen als Lehrer bekannt. Es entstand ein prägender Einfluss auf die Arbeitsweise von Musikern/-innen, welcher bis heute anhält. Helmut Rennschuh (2011) beispielsweise beschreibt die Wirkung der Alexander-Technik auf das Klavierspiel folgendermassen: «Durch das Innehalten [ein zentrales Prinzip der Alexander-Technik, englisch inhibition] und Lauschen verwandeln wir uns von einem beschäftigten, körperlich sehr aktiven in einen körperlich ruhigen, dafür aber aufmerksamen, das musikalische Geschehen verfolgenden Spieler» (S. 58).

Moshé Feldenkrais geht von der Annahme aus, dass ein Fehlgebrauch der Körperstrukturen grundsätzlich durch Lernprozesse veränderbar ist. «Beim herkömmlichen Lernen ist wichtig, was wir lernen. Doch die höhere Funktion, Lernen zu lernen, ist frei von derartigen Einschränkungen. Lernen zu lernen umfasst eine Verbesserung der Funktion des Gehirns an sich, die diesem ermöglicht, über sein schlummerndes Potential hinauszuwachsen» (Moshé Feldenkrais 2013, S. 101). Carl Ginsburg, welcher unter wiederkehrenden Rückenschmerzen litt, beschreibt seine Erfahrungen nach einer Teilnahme an einem Feldenkrais-Workshop im Vorwort des Buches *Die Feldenkrais-Methode in Aktion: eine ganzheitliche Bewegungslehre* (Moshé Feldenkrais 1990) folgendermassen: «Innerhalb von zwei Tagen entdeckte ich, dass ich in der Lage war, alles zu verändern, was ich verändern wollte. Es war mir möglich, frei zu tanzen und mich zu bewegen. Ich konnte meinen Schwerpunkt finden und mein Becken konnte unter meinen Schultern sein. Vor allem konnte ich einfache Bewegungen ausführen, mit denen ich verkürzte Muskeln verlängern konnte, sofern ich mich mit dem bewegte, was Feldenkrais Bewusstheit nannte» (S. 13).

In der Feldenkrais-Methode wird Bewegung als Forschungsfeld für Lernen benutzt mit dem Ziel, Klarheit über das eigene Handeln zu bekommen (Angelika Peters, Irene Sieben 2008, S.18). Dabei spielt der Begriff einer erhöhten Aufmerksamkeit (Bewusstheit) in seiner auf Selbsterziehung und Selbstverantwortung basierenden Methode eine wichtige Rolle (Angelika Peters, Irene Sieben 2008, S. 42). Über das supralimbische System ist der Mensch in der Lage, das, was in seinem Körper geschieht, zu spüren, zu abstrahieren und in Worte zu fassen. Die Feldenkrais-Methode hilft, die Fähigkeit zur Differenzierung der eigenen Handlungsweisen zu entwickeln (Moshé Feldenkrais 2013, S. 106–107). Moshé Feldenkrais' grosses Anliegen war es, dass jeder Mensch sein in ihm angelegtes Potential zur

Entfaltung bringen kann. Er war der Überzeugung, dass die meisten Menschen nur einen Bruchteil ihrer Fähigkeiten zur Entfaltung bringen können (Moshé Feldenkrais 1978, S. 39).

Feldenkrais lehrte eine Art der Selbstbeobachtung, welche erfolgreich in den Künsten eingesetzt werden kann. In seinem Buch *Die Entdeckung des Selbstverständlichen* (Moshé Feldenkrais 1985) schreibt er: «Die Zeit, die man auf Selbstbeobachtung beim Handeln wendet – und jedes Handeln ist Bewegung –, ist geringfügig, gemessen an der Verfügbarkeit und Gewandtheit des Könnens, die dadurch entstehen» (S. 139). Und weiter hält Feldenkrais fest: «Indem wir unsere Aufmerksamkeit vom Ziel und unserem Erfolgsdrang weg auf die Mittel und Wege unseres Tuns verschieben, wird der Lernprozess leichter, ruhiger und schneller. Zielstrebigkeit schwächt den Anreiz zum Lernen; wenn wir dagegen ein Handlungsniveau wählen, das ohne weiteres im Bereich unserer Mittel liegt, können wir unsere Handlungsweise verbessern und am Ende ein viel höheres Niveau erreichen» (S. 136). Und in seinen Äusserungen über die Bedeutung von Fehlern kann man den Einfluss Heinrich Jacobys auf Moshé Feldenkrais erkennen: «Wer keine Fehler machen kann, kann auch nicht lernen. Statt Fehler zu vermeiden, verwenden Sie sie lieber absichtlich als Alternativen für das, was Sie zunächst als richtig empfinden. Es könnte sein, dass Richtig und Falsch bald die Rollen tauschen» (S. 137).

2.3 Forschungsstand Feldenkrais-Methode in Musikstudium und Musikberuf

Carolin Schwenzer (Violinistin und Feldenkrais-Pädagogin) und Corinna Eikmeier (Cellistin und Feldenkrais-Pädagogin) haben Fragen zur Unterrichtspraxis unter Einbezug der Feldenkrais-Methode erforscht. In ihren Projekten kommt somatisches Lernen, wie sie beispielsweise die Feldenkrais-Methode verfolgt, direkt im Musikunterricht zur Anwendung. Carolin Schwenzer (2010, S. 9) und Corinna Eikmeier (2013, S. 10) kommen zum Schluss, dass der Einfluss auf das musikalische Geschehen dabei unmittelbar erlebt und nachvollzogen wird.

In Ergänzung zu ihrer Arbeit *Somatisches Lernen im Instrumentalunterricht* (2010) hat Carolin Schwenzer ihren eigenen Ansatz der Herangehensweise an das Violinspiel unter Einbezug somatischer Bewegungsvermittlung mittels der Feldenkrais-Methode in einer praktischen Studie zur Anwendung gebracht. Für 7 Studierende der Studienrichtung Instrumentalpädagogik wurde im Januar 2010 eine einmalige Unterrichtseinheit von 45 Minuten in einem Beobachtungszeitraum von drei Wochen abgehalten. Begleitend dazu fand eine Woche vor dem Unterricht ein Kennenlerngespräch mit einer ersten schriftlichen Befragung, eine zweite schriftliche Befragung unmittelbar vor dem Unterricht und eine mündliche Befragung eine Woche danach statt. Als Ergänzung wurde eine Bewegungsstudie im Selbstversuch durchgeführt. Carolin Schwenzer (2010) geht in ihrer Arbeit von der These aus, «dass Prinzipien somatischen Lernens und insbesondere der Feldenkrais-Methode im Violinunterricht ertragreich eingesetzt werden können, um Herausforderungen der Bewegungsvermittlung – auch im Hinblick auf die Reduktion stressbedingter Einbussen der Bewegungskontrolle – erfolgreicher bewältigen zu können» (S. 9). Die Autorin kam aufgrund der Studienergebnisse zu folgendem Schluss: «Bei behutsam abwägender Interpretation der Ergebnisse ergeben sich sowohl angesichts der Aussage der Versuchspersonen im Interview als auch der in der Bewegungsuntersuchung erzielten Steigerung der Beweglichkeit durchaus Hinweise darauf, dass durch längerfristige Anwendung von Strategien somatischen Lernens nach der Feldenkrais-Methode im Violinunterricht effizientere Bewegungsorganisation erzielt und somit ein Beitrag zur Gesunderhaltung und darüber hinaus zur künstlerischen Entfaltung geleistet werden kann» (S. 247). Zudem weist Schwenzer (2011) darauf hin, dass somatisches Lernen im Instrumentalunterricht dringend weiterführender wissenschaftlicher Untersuchungen bedarf, dies unter Einbezug bestehender Lehrpraxis (S. 247). Carolin Schwenzer (2010) plädiert ausdrücklich für eine Integration von somatischem Lernen in den Instrumentalunterricht, anstatt die von Seiten der Musikmedizin empfohlenen Ausgleichsübungen zu praktizieren, welche einen beträchtlichen Zeitaufwand bedeuten und nicht selbstverständlich erbracht werden können (S. 6). Carolin Schwenzer (2008)

geht davon aus, dass konsequentes Anleiten und Durchführen von Bewegungsvorschlägen nach der Feldenkrais-Methode im Violinunterricht die Bewegungsfunktionen verbessert, präventiv auf Spielschäden einwirkt und die Selbstkompetenz bei der Wahl geeigneter Spielbewegungen unterstützt (S. 97).

Corina Eikmeier beschäftigt sich mit der Frage, was die Improvisation mit der Feldenkrais-Methode zu tun hat. In ihrem Zwischenbericht zur Forschung «Improvisation in einem qualitativen Labor» (Corina Eikmeier 2013) hält sie folgende Erfahrungen fest: «1. Meine technischen Schwierigkeiten auf dem Cello waren beim Improvisieren so gut wie verschwunden. 2. Das Spielgefühl ähnelte in verblüffender Weise dem Gefühl während und nach einer Feldenkrais-Stunde» (S. 1). Ihre Forschungsfrage dazu lautet, «welchen Zusammenhang gibt es zwischen Besonderheiten in einer improvisatorischen Handlungsweise und der Qualität der Bewegung beim Musizieren» (S.2). Eikmeier entwickelte ein praktisches Übungsbuch zur Anwendung der Feldenkrais-Methode in der musikalischen Improvisation (Corina Eikmeier 2010). Das Material dazu hat sie mit Kindern, Amateurmusiker/innen und Musikstudierenden erprobt. In einer Befragung dazu hat sich herausgestellt, dass während der musikalischen Improvisation ein ausgeglichenes Körpergefühl wahrgenommen wird, während die Bewegungsqualität beim Interpretieren eher negativ erlebt wird (Corina Eikmeier 2013).

In seinen drei Vorträgen zur Ökologie des Musizierens entwirft Volker Biesenbender (1992), Geiger und Schüler von Yehudi Menuhin, ein Plädoyer für improvisatorisches Lernen. Er stellt, ähnlich wie Corina Eikmeier (2010, 2013) fest, dass das auf Reproduktion ausgerichtete Musizieren körperliches Unwohlsein bei vielen Berufsmusikern/-innen zur Folge hat. Demgegenüber verlange freies Musizieren und Improvisation lebendige, nichtfestgelegte, reaktionsfähige Körperbewegungen (S. 47) Weiter merkt Volker Biesenbender (1992) an: «Zu bedenken wäre auch eine Tatsache, auf die der israelische Physiologe Feldenkrais immer wieder hinweist: Starre Bewegungsgewohnheiten scheinen eingefahrene Denkmuster und Empfindungsschablonen zu begünstigen. Es wäre sicher lohnend, auch unter diesem Gesichtspunkt einmal den möglichen Zusammenhang zwischen eingeschliffenen motorischen Abläufen und einer flachen musikalischen Ausdrucksweise zu durchdenken» (S. 64). Biesenbenders Ansicht nach sollten alle musikalisch-technischen Massnahmen das Ziel verfolgen, die natürliche Selbstorganisation und Reaktionsfähigkeit anzuregen (S. 31).

Im Projekt «Feldenkrais für hohe Streicher» von Hildegard Wind (2005) wurden Studierende der Musikhochschule Dresden zur Schulung der Körperwahrnehmung in mehreren Gruppenunterrichtsstunden und anschliessend in acht Einzelstunden in der Feldenkrais-Methode mit direktem Bezug zu instrumentaltechnischen Fragen unter Einbezug von Repertoireerarbeitung unterrichtet. Dabei stellte sich heraus, dass neue und als gut empfundene Bewegungsabläufe beim Instrumentalspiel regelmässig und konsequent geübt werden müssen, um sich instrumentaltechnisch schlechte Gewohnheiten, welche nicht zum gewünschten Ziel führen, abzugewöhnen (Hildegard Wind 2005). In ihrem Artikel, «Prävention von Musikerkrankheiten bereits im Instrumentalunterricht» (Hildegard Wind 2005) bedauert die Autorin, dass die an Musikhochschulen in der Regel freiwillig zu belegenden Angebote in somatischem Lernen unabhängig vom Instrumentalspiel angeboten und nicht als integraler Bestandteil des Instrumentalspiels betrachtet werden. Wichtig sei es, einen Instrumentalunterricht unter körperorientierten Sichtweisen zu entwickeln (S. 3–4).

Im Rahmen des «Freiburger Präventionsmodells» (1999–2006) wurde ein Versuch unternommen, im Grundlagenunterricht für Musikstudierende die Feldenkrais-Methode zu integrieren (Wolfgang Steinmüller 2007, S. 81). Studierenden wurde im 1. und 2. Semester das «Embodiment-Konzept» nahegebracht, das gemäss der Studie folgende Aspekte umfasste: 1. Anatomische Grundlagen, 2. Körpererfahrung durch die Feldenkrais-Methode, 3. Übertragung auf die Spiel- bzw. Gesangspraxis (S. 38). In der Studie konnte ein Lernerfolg nachgewiesen werden, insbesondere zeigten sich ein Wissenszu-

wachs und positive Entwicklungen im Instrumentalspiel. Allerdings haben die angehenden Musiker/innen die Wirkung der Feldenkrais-Methode für ihr praktisches Spiel nicht immer deutlich wahrgenommen bzw. verbal artikulieren können (S. 58).

Sebastian Baer (2009), Stephen R. Duke (1990), Peter Jacoby (1990) und Vincent Lévesque (2004) setzen sich in ihren Artikeln mit der Bedeutung der Feldenkrais-Methode für Musiker/innen als Prävention wie auch zur Überwindung belastender Gewohnheiten auseinander. Francois Combeau (2004), Peter Jacoby (1996), Dorothee Weinmann (1997) und Marion Wildegger (2008) gehen der Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode für Sänger und in der Stimmerziehung nach und Dagmar Stiehler (1993) beim Violaspiel.

Schliesslich sollen drei weitere Autoren/-innen erwähnt werden. Zum einen geht Alan Fraser, Pianist und Feldenkraispädagoge, in seinem Buch *Piano* (2014) von folgender anzustrebenden Verbindung aus: «Die Absicht dieses Buches ist es, die Handwerkskunst des Klavierspiels voranzubringen, indem es die Lücke zwischen musikalischer Intention und physischer Ausführung schliesst» (S. 10). Frasers Plan ist es, «jedes Detail der grundlegenden Bewegungen zu untersuchen, die für das Klavierspiel benötigt werden, Bewegungen die durch die Erfordernisse von Musik und Klang grundlegend definiert werden, nicht nur durch Skalen oder andere traditionelle Aspekte der Technik». Sein Ziel wiederum ist es, «durch Ausführung dieser grundlegenden Bewegungen auf einer neuen Ebene der Kontrolle, mit einem Verständnis, das nicht nur intellektuell, sondern sensorisch ist – kinästhetisch, physikalisch, funktional und praktisch – eine neue Ebene der physischen Fähigkeiten in unser Spiel zu bringen.» (S. 15).

Im praxisorientierten Buch *Feldenkrais für Sänger* beschreiben Samuel H. Nelson und Elizabeth-Blades-Zeller (2004) die Wirkungsweise der Feldenkrais-Methode folgendermassen: «Die Feldenkrais-Methode verwendet die neurologische Sprache des Körpers, um jene subtilen Barrieren [gemeint sind körperliche Blockaden, welche Leichtigkeit und Freiheit im Klang verhindern] aus dem Weg zu räumen, was zu einer fast magischen Korrektur führt, die den Sänger und die Stimme wirklich befreit» (S. 14). Damit wird beschrieben, wie kurze Feldenkrais-Interventionen (maximal 10 Minuten) Tonumfang, Klang und Körperhaltung unmittelbar positiv zu verändern vermögen.

2.4 Musikmedizin/Musikphysiologie

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Musikmedizin wie beispielsweise Claudia Spahn, Bernhard Richter und Eckart Altenmüller (2011) befassen sich mit berufsspezifischen Erkrankungen von Musiker/innen und deren Therapiemöglichkeiten. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Musikphysiologie wie beispielsweise Claudia Spahn (2006), Mark F. Zahnder (2006), Horst Hildebrandt, Claudia Spahn, Matthias Nubling, Karin Seidenglanz, Marina Sommacal (2002) oder Susanne Klein-Vogelbach, Albrecht Lahme und Irene Spirig-Gantert (2000) legen den Schwerpunkt ihrer Untersuchungen auf die natürlichen Funktionen des Instrumentalspiels und deren Anwendung beim Musizieren. Die empirische Studie *Älter werden im Orchester* (2012), entstanden im Auftrag der deutschen Orchestervereinigung, belegt, dass die Häufigkeit von Beschwerden bei Orchestermusikern/-innen über 50 Jahre mit durchschnittlich 66% und bei solchen unter 35 Jahren mit 30% signifikant hoch ist (Heiner Gembris, Andreas Heye 2012). Für Horst Hildebrandt, Claudia Spahn, Matthias Nubling, Karin Seidenglanz, Marina Sommacal (2002) ist es aufgrund der hohen Erkrankungszahlen bei Musikern/-innen dringend notwendig geworden, diese Problematik präventiv anzugehen und ein Fachbereich in Musikphysiologie an Musikhochschulen zu installieren (S. 29). Im Zuge dieser Entwicklung werden Musikmedizinerinnen und Musikmediziner vermehrt aufmerksam auf somatische Lernmethoden, welche präventiv eingesetzt werden und zur Entlastung schädlicher Spielgewohnheiten Erfahrungen aufzeigen können. Horst Hildebrandt, Claudia Spahn, Matthias Nubling, Karin Seiden-

glanz, Marina Sommacal (2002) weisen jedoch darauf hin, dass bei diesen Methoden Wirksamkeitsstudien zu Musikerproblemen und Musikerkrankheiten noch ausstehen (S. 32). Mit vorliegender Studie soll zur Frage der Wirksamkeit ein Beitrag geleistet werden, indem dazu Wahrnehmungen von Studierenden und Dozierenden einer Musikhochschule erhoben werden.

3 Methoden

Das vorliegende Projekt kombinierte qualitative und quantitative Methoden zur Datengewinnung. Dieses Kapitel beschreibt die verwendeten Methoden, die Instrumentenentwicklung, die Datenerhebung und die Datenanalyse.

3.1 Mündliche Befragung

Im ersten Teil des Projekts wurden sechs Studierende und sechs Instrumental-/Gesangsdozierende der Hochschule Luzern – Musik (HSLU-M) anhand eines Interviewleitfadens mündlich befragt. Ziel der mündlichen Befragung war es, eine erste Einschätzung über die Körperwahrnehmung der Studierenden und die erlebten Wirkungen der Körperarbeit zu erhalten. Die qualitativ erhobenen Daten dienen zudem als Grundlage zur Formulierung des Fragebogens der schriftlichen Befragung.

3.1.1 Leitfadenentwicklung

Der Interviewleitfaden (siehe Anhang) wurde im Projektteam erstellt und umfasste folgende Themenbereiche:

- Gesundheit der Musikstudierenden,
- Erfahrungen mit / Bedeutsamkeit von / Wirksamkeit von Körperarbeit allgemein,
- Erfahrungen mit / Bedeutsamkeit von / Wirksamkeit von Feldenkrais-Unterricht,
- Beurteilung des Angebotes Körperarbeit/Feldenkrais HSLU-M.

Im Fokus der Interviews standen die Körperwahrnehmung der Studierenden und die subjektiven Wirkungen der Körperarbeit – und insbesondere der Feldenkrais-Methode – auf das körperliche Wohlbefinden und das Instrumentalspiel.

3.1.2 Datenerhebung

Im August und September 2013 wurden insgesamt zwölf leitfadengestützte Interviews mit Studierenden und Instrumental-/Gesangsdozierenden der HSLU-M durchgeführt. Es wurden sechs Studierende befragt, die im Rahmen ihrer Ausbildung das über das Obligatorium hinausgehende Angebot der Feldenkrais-Methode mindestens ein Semester lang besucht hatten. Zudem wurden sechs Dozierende befragt. Die Teilnahme war freiwillig, und den Befragten wurde Anonymität zugesichert. Die Befragten wurden von einer der Co-Autorinnen dieser Studie, einer Feldenkrais-Dozentin der HSLU-M, ausgewählt und für eine Teilnahme angefragt. Die Interviews fanden an der HSLU-M statt und wurden von zwei wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU-SA) durchgeführt. Die Gespräche dauerten rund eine Stunde.

3.1.3 Datenanalyse

Die Interviews wurden im Dateiformat MP3 aufgenommen und anschliessend transkribiert. Anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2003, S. 82–99) wurden die zentralen Aussagen zu den

Themenbereichen Gesundheit von Musikstudierenden, Nutzen/Wirksamkeit Körperarbeit/Feldenkrais-Methode, Integration Körperarbeit/Feldenkrais-Methode in Musikeralltag, Beurteilung Angebot Körperarbeit an der HSLU-M eruiert und in einem Bericht zusammengefasst.

3.2 Schriftliche Befragung

Sowohl die Dozierenden als auch die Studierenden der Hochschule Luzern – Musik (HSLU-M) wurden mit einem Fragebogen schriftlich befragt.

3.2.1 Fragebogenentwicklung

Die beiden Fragebogen – einer für Studierende, einer für Dozierende – wurden eigens für das Projekt entwickelt. Einige Fragen wurden aus bestehenden Fragebogen zur Körperarbeit übernommen (in Anlehnung an Evaluationsfragebogen zur Lehrveranstaltung «Vorbeugung von Spiel- und Gesundheitsproblemen», Fragen 1–11, Hildebrandt 2002), die übrigen Fragen wurden im Projektteam ausgearbeitet. Der Entwurf der Fragebogen wurde verschiedenen Experten der Hochschule Luzern zur Korrektur und Ergänzung vorgelegt.

Der endgültige Fragebogen für die Studierenden umfasste zweiundzwanzig geschlossene und vier offene Fragen zu folgenden Themenbereichen:

- Einschätzung der Körperwahrnehmung heute und zu Beginn des Studiums,
- Einschätzung der Bedeutsamkeit der Körperarbeit im Musikstudium,
- Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode/Alexander-Technik,
- Einschätzung der Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode/Alexander-Technik fürs Musizieren,
- Einschätzung Integration Feldenkrais-Methode/Alexander-Technik in den Musikeralltag,
- Einschätzung der musikbezogenen körperlichen Beschwerden.

Der endgültige Fragebogen für die Dozierenden umfasste zwölf geschlossene und zwei offene Fragen zu den Themenbereichen:

- Einschätzung der Bedeutsamkeit der Körperarbeit im Musikstudium,
- Einschätzung der Wirksamkeit der Feldenkrais-Methode und der Alexander-Technik fürs Musizieren,
- Einschätzung der musikbezogenen körperlichen Beschwerden von Musikstudierenden.

3.2.2 Datenerhebung

Die Dozierenden der HSLU-M wurden im Februar 2014 per Email angeschrieben und zur Teilnahme an der Befragung eingeladen. Von der Befragung ausgeschlossen wurden aus methodischen Gründen Dozierende, die

- sich in irgendeiner Form am vorliegenden Projekt «Körperwahrnehmung von Musikstudierenden im Verlaufe der Musikausbildung» beteiligten;
- an der HSLU-M Körperarbeit-Angebote unterrichten.

Nach Ausschluss oben genannter Dozierenden wurden 172 von insgesamt 177 Dozierenden der HSLU-M für die Teilnahme an der Befragung per Email angeschrieben.

Die Umfrage bei den Studierenden fand im März 2015 statt. Alle 490 Studierenden der HSLU-M wurden im März 2015 per Email angeschrieben und zur Teilnahme an der Befragung eingeladen.

Die Befragten (Dozierende und Studierende) wurden in einem Mail über Sinn und Zweck der Befragung informiert. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig, erfolgte anonym und online mit der Evaluationssoftware EVASYS. Nach Ablauf der Befragungsfrist wurde den Personen, die noch nicht an der Befragung teilgenommen hatten, vom EVASYS-System automatisch ein Reminder geschickt.

3.2.3 Datenanalyse

In einem ersten Schritt wurden die Daten auf Ausreisser und Vollständigkeit hin kontrolliert. Aufgrund der hohen Datenqualität konnten alle ausgefüllten Fragebogen für die Datenanalyse verwendet werden. Anschliessend an die Datenkontrolle wurden die Daten mit Hilfe des Statistik-Programmes SPSS deskriptiv ausgewertet und in Form von Tabellen, Grafiken und Text dargestellt.

4 Ergebnisse der Befragungen

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Ergebnisse dargestellt. Da die schriftliche Befragung sehr viel Datenmaterial lieferte, werden primär diese Ergebnisse präsentiert. Immer dann, wenn es Bezüge zwischen der schriftlichen und mündlichen Befragung gab, wurden die Ergebnisse der mündlichen Befragung in Form von Zitaten in die Ergebnisse der schriftlichen Befragung integriert.

4.1 Vorbemerkungen

Online-Befragungen sind in der Regel nicht repräsentativ. Obwohl die vorliegende Studie bei den Studierenden und den Dozierenden gute Rücklaufquoten erzielte und damit viele Personen des Zielpublikums erreicht hat, ergeben die vorliegenden Daten nicht exakt repräsentative Ergebnisse. Um aufzuzeigen, in welchen Merkmalen die hier untersuchte Stichprobe den Studierenden der Hochschule Luzern – Musik (HSLU-M) entspricht und wo Unterschiede bestehen, wurden die Daten der Stichprobe der Gesamtpopulation der Studierenden der HSLU-M gegenübergestellt.

4.2 Befragte Studierende

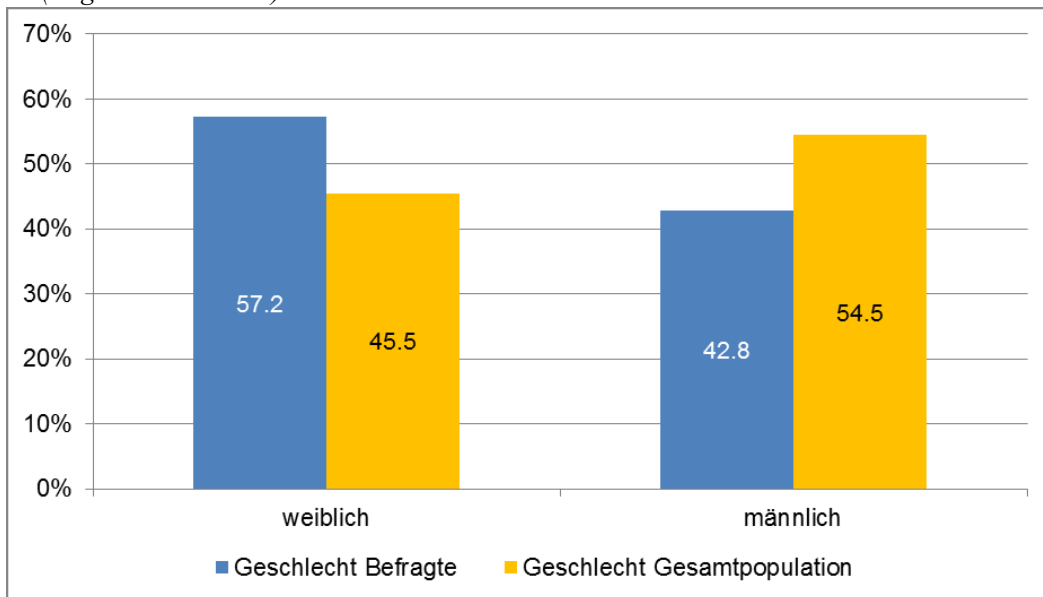
4.2.1 Anzahl und Rücklaufquote

Am 10. März 2015 wurden alle 490 Studierenden der HSLU-M via Unipark zur Teilnahme an der Befragung eingeladen. Insgesamt haben 190 Studierende an der Befragung teilgenommen. Die Rücklaufquote beläuft sich damit auf 38.8%.

4.2.2 Geschlecht

187 von 190 Studierenden machen Angaben zum Geschlecht. 57.2% der befragten Studierenden (n=107) sind «weiblich» und 42.8% (n=80) sind «männlich». Vergleicht man die Daten zum Geschlecht der befragten Studierenden mit denen der Gesamtpopulation (siehe Abbildung 1), fällt auf, dass bei den Befragten etwas mehr Frauen und etwas weniger Männer vertreten sind. Somit haben an der Befragung tendenziell etwas mehr Frauen und etwas weniger Männer teilgenommen als in der Gesamtpopulation vertreten sind. Worauf die leicht vermehrte Teilnahme der weiblichen Studierenden und die leicht verminderte Teilnahme der männlichen Studierenden zurückzuführen ist, bleibt unklar.

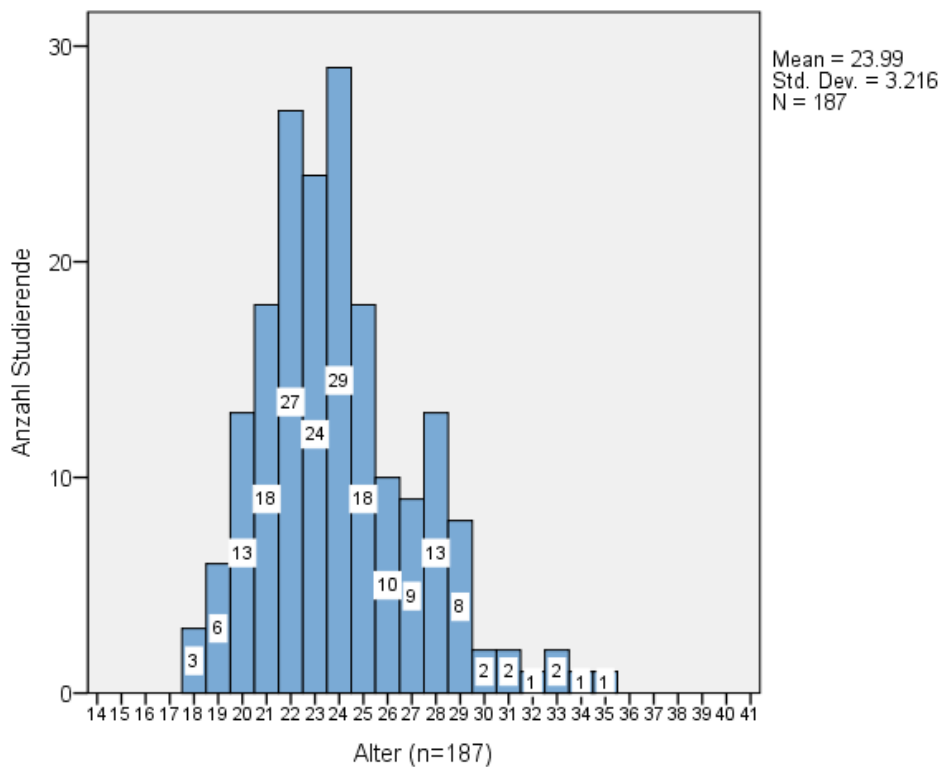
Abbildung 1: Geschlecht befragte Studierende (n=187) und Gesamtpopulation Studierende (n=490) im Vergleich (Angaben in Prozent)



Quelle: Eigene Berechnungen

4.2.3 Alter

Abbildung 2: Alter befragte Studierende (n=187)



Quelle: Eigene Berechnungen

Die befragten Studierenden sind zwischen 18 und 35 Jahre alt. Das Durchschnittsalter liegt bei 24.0 Jahren. Abbildung 2 zeigt die Häufigkeitsverteilung der Altersangaben der Studierenden an. Die Studierenden der Gesamtpopulation sind durchschnittlich 24.8 Jahre alt. Die befragten Studierenden sind somit im Vergleich zur Gesamtpopulation der Studierenden im Durchschnitt beinahe 1 Jahr jünger.

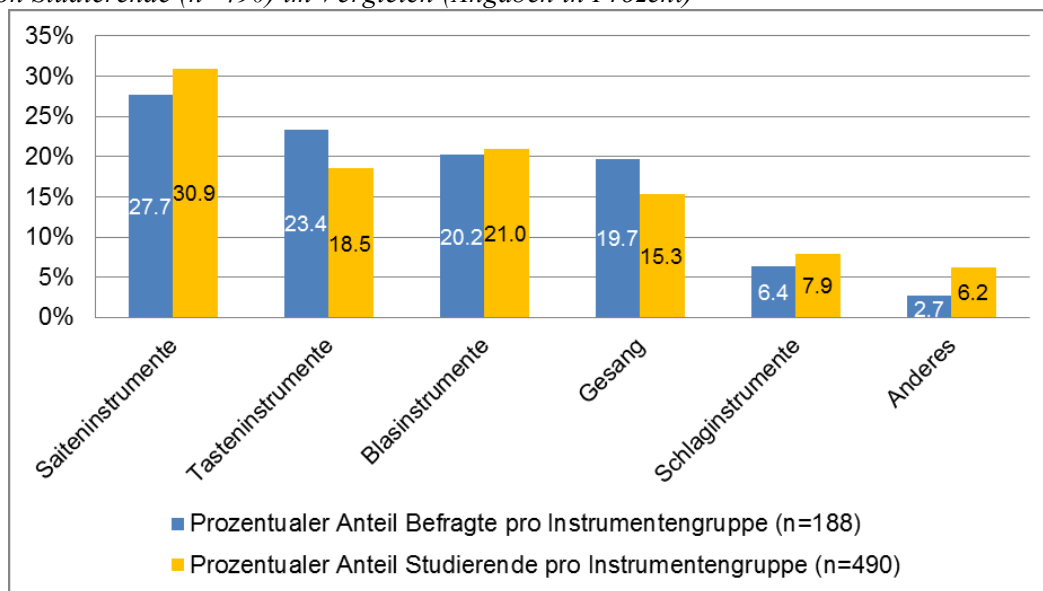
4.2.4 Hauptfachinstrument

Am häufigsten wird mit je 19.7% «Gesang» (n=37) und «Klavier» (n=37) als Hauptfach angegeben. Knapp 40% der Befragten studieren somit «Gesang» oder «Klavier» im Hauptfach. Am dritthäufigsten wird «Violine» (9.0%, n=17) als Hauptfach angegeben, gefolgt von «Violoncello» 5.9% (n=11), «Gitarre» 5.3% (n=10) und «Schlagzeug» 4.8% (n=9).

4.2.5 Instrumentengruppe

Abbildung 3 zeigt auf, dass beinahe ein Drittel aller befragten Studierenden (27.7%, n=52) ein «Saiteninstrument» studieren, 23.4% der Befragten (n=44) ein «Tasteninstrument», 20.2% sind «Bläser» (n=38), 19.7% studieren «Gesang» (n=37), 6.4% studieren ein «Schlaginstrument» (n=12) und die restlichen 2.7% (n=5) können keiner dieser Instrumentengruppen zugeordnet werden. Vergleicht man die Angaben der befragten Studierenden mit der Gesamtpopulation (siehe Abbildung 3) fällt auf, dass die Verteilung der Instrumentengruppen im Grossen und Ganzen gut übereinstimmen. Die Instrumentengruppen «Tasteninstrumente» und «Gesang» sind bei den Befragten im Vergleich zur Gesamtpopulation leicht übervertreten. Die Instrumentengruppen «Saiteninstrumente» und «Anderes» sind bei den Befragten leicht untervertreten.

Abbildung 3: Prozentualer Anteil Instrumentengruppen befragte Studierende (n=188) und Gesamtpopulation Studierende (n=490) im Vergleich (Angaben in Prozent)



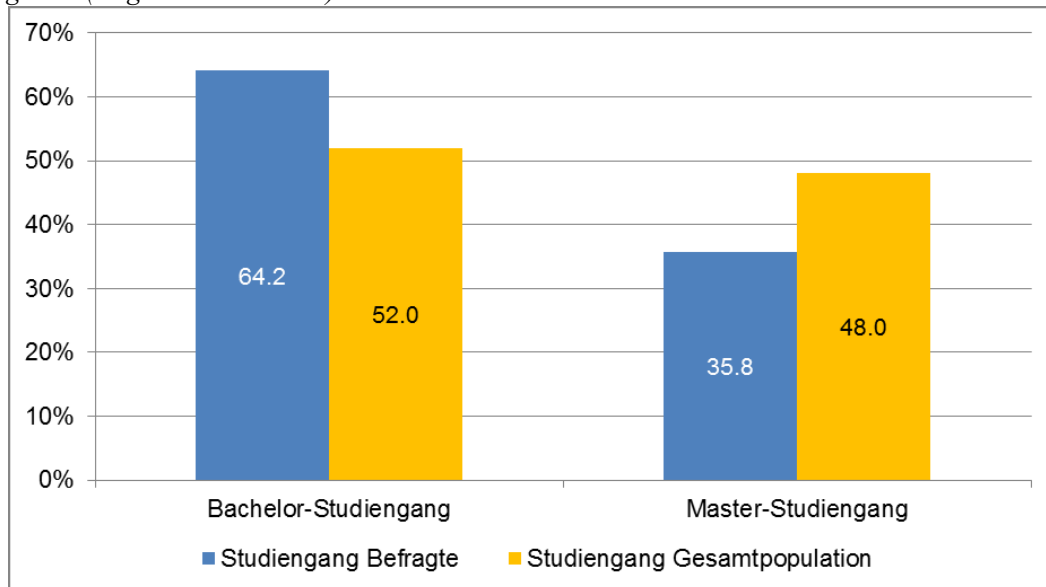
Quelle: Eigene Berechnungen

4.2.6 Studiengang

Abbildung 4 zeigt auf, dass die Mehrheit der befragten Studierenden – beinahe zwei Drittel - (64.2%, n=120) sich im «Bachelorstudiengang» befinden. Die übrigen Befragten - etwas mehr als ein Drittel (35.8%, n=67) – befinden sich im «Masterstudiengang». Vergleicht man den Studiengang der Befrag-

ten mit dem Studiengang der Gesamtpopulation (Abbildung 4) fällt auf, dass die Bachelor-Studierenden in der Stichprobe der Befragten etwas übervertreten und die Master-Studierenden etwas untervertreten sind.

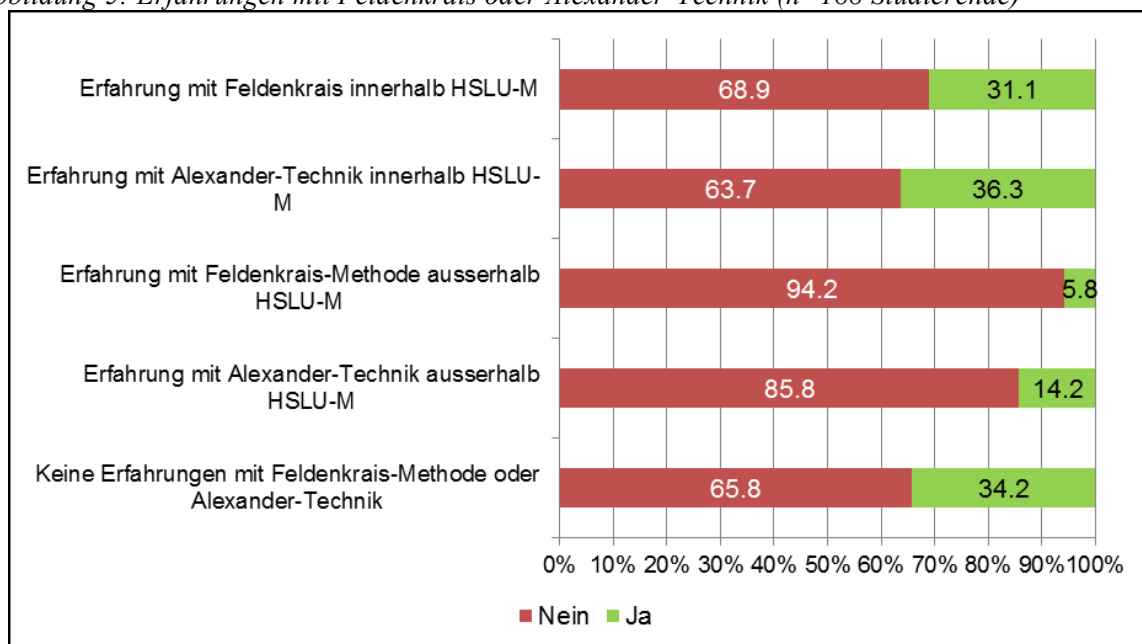
Abbildung 4: Studiengang befragte Studierende (n=187) und Gesamtpopulation Studierende (n=490) im Vergleich (Angaben in Prozent)



Quelle: Eigene Berechnungen

4.2.7 Erfahrungen mit Feldenkrais-Methode und Alexander-Technik

Abbildung 5: Erfahrungen mit Feldenkrais oder Alexander-Technik (n=188 Studierende)



Quelle: Eigene Berechnungen

Die Studierenden wurden zu Erfahrungen mit Feldenkrais und Alexander-Technik «innerhalb der HSLU-M» und «ausserhalb der HSLU-M» befragt (siehe Abbildung 5). Ein knappes Drittel – 31.1%

der befragten Studierenden (n=59) – geben an, «Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode innerhalb der HSLU-M» zu haben. Zwei Drittel (68.9%, n=131) haben «keine Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode innerhalb der HSLU-M». Ähnlich sieht es bei der Alexander-Technik aus: etwas mehr als ein Drittel (36.3%, n=69) der befragten Studierenden geben an, «Erfahrungen mit der Alexander-Technik innerhalb der HSLU-M» zu haben. Die übrigen Befragten (63.7%, n=121) haben «keine Erfahrungen mit der Alexander-Technik innerhalb der HSLU-M». Bezogen auf Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode und der Alexander-Technik ausserhalb der HSLU-M zeigt sich folgendes Bild: Nur gerade 5.8% (n=11) geben an, «Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode ausserhalb der HSLU-M» und 14.2% (n=27) «Erfahrungen mit der Alexander-Technik ausserhalb der HSLU-M» zu haben. Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass die grosse Mehrheit der befragten Studierenden, die über Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode oder der Alexander-Technik verfügen, diese Erfahrungen innerhalb der HSLU-M gesammelt haben. Bezogen auf die gesamten Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode oder der Alexander-Technik zeigt sich folgendes Bild: Zwei Drittel der befragten Studierenden (65.8%, n=125) geben an, «Erfahrungen mit Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik», ein Drittel (34.2%, n=65) «keine Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode oder der Alexander-Technik» zu haben.

4.3 Befragte Dozierende

4.3.1 Anzahl und Rücklaufquote

Am 21. Februar 2014 wurden 172 Dozierende der HSLU-M via Unipark zur Teilnahme an der Online-Befragung eingeladen. Insgesamt haben 43 Dozierende an der Befragung teilgenommen. Die Rücklaufquote beläuft sich damit auf 24.2%.

4.3.2 Geschlecht

42 von 43 befragten Dozierenden machen Angaben zum Geschlecht. 31.0% der befragten Dozierenden (n=13) sind weiblich und 69.0% der befragten Dozierenden (n=29) sind männlich.

4.3.3 Alter

40 von 43 Befragten geben ihr Alter an. Sie sind zwischen 30 und 63 Jahre alt. Das Durchschnittsalter liegt bei 49.6 Jahren.

4.4 Verspannungen und Schmerzen bei Studierenden

In diesem Kapitel wurden die Studierenden zur Häufigkeit von körperlichen Verspannungen/ Schmerzen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren sowie zur Einschränkung des Musizierens durch Verspannungen/Schmerzen befragt. Die Dozierenden wurden gebeten, eine Einschätzung dazu vorzunehmen, ob bei ihren Studierenden beim Musizieren körperliche Verspannungen/Schmerzen auftreten.

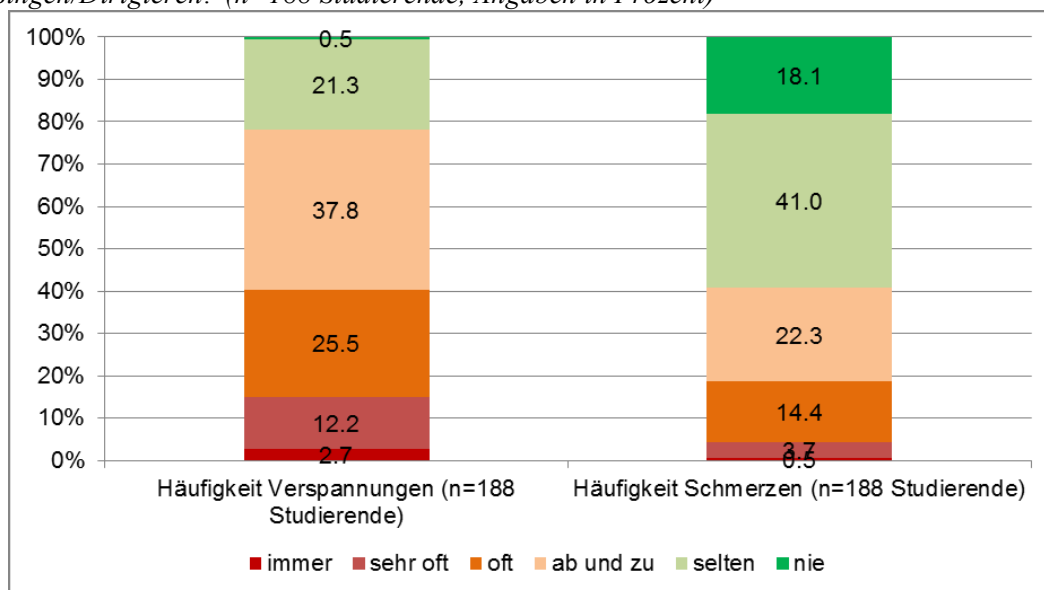
4.4.1 Häufigkeit – Einschätzung Studierende und Dozierende

Abbildung 6 gibt die Angaben der Studierenden der HSLU-M zur Häufigkeit von körperlichen Verspannungen und Schmerzen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren wieder.

Bei den Verspannungen zeigt sich folgendes Bild: 37.8% der befragten Studierenden (n=71) geben an, «ab und zu» Verspannungen beim Musizieren zu haben, 25.5% (n=48) haben «oft», 12.2% (n=23) «sehr oft» und 2.7% (n=5) «immer» Verspannungen beim Musizieren. Etwas mehr als ein Fünftel der befragten Studierenden (21.3%, n=40) geben hingegen an, «selten» beim Musizieren verspannt zu sein, und 0.5% (n=1) ist «nie» verspannt. 41.0% der befragten Studierenden (n=77) geben an, «selten» Schmerzen beim Musizieren zu haben, 22.3% (n=42) geben an, «ab und zu» Schmerzen zu haben und 18,1% (n=34) haben «nie» Schmerzen beim Musizieren. Demgegenüber geben 14.4% (n=27) an, «oft», 3.7% (n=7) «sehr oft» und 0.5% (n=1) «immer» Schmerzen beim Musizieren zu haben.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass körperliche Verspannungen beim Musizieren bei den Befragten weit verbreitet sind: 40.4% (n=76) leiden häufig (oft, sehr oft oder immer) und 37.8% (n=71) leiden ab und zu daran. Die restlichen 21.8% (n=41) leiden kaum an Verspannungen beim Musizieren, sie sind selten oder nie damit konfrontiert. Im Vergleich zu den körperlichen Verspannungen sind körperliche Schmerzen beim Musizieren weit weniger häufig verbreitet: die Mehrheit der befragten Studierenden (59.1%, n=111) leiden selten oder nie daran, weitere 22.3% (n=42) ab und zu. Für etwas weniger als ein Fünftel der Befragten (18.6%, n=35) sind Schmerzen beim Musizieren jedoch ein relevantes Thema, da sie häufig (oft, sehr oft oder immer) daran leiden.

Abbildung 6: Wie häufig haben Sie körperliche Verspannungen/Schmerzen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren? (n=188 Studierende, Angaben in Prozent)



Quelle: Eigene Berechnungen

In den **Interviews** geben alle 6 befragten Studierenden an, körperliche Beschwerden zu haben. Am häufigsten wird über Rückenverspannungen und -schmerzen berichtet (5 von 6 Studierenden). Am zweithäufigsten werden Schulterverspannungen/Schulterschmerzen angegeben (3 von 6 Studierenden). Jeweils eine Person gibt an, Nackenverspannungen/-schmerzen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder Armschmerzen zu haben.

Die Dozierenden wurden dazu befragt, ob ihrer Einschätzung nach bei ihren Studierenden körperliche Verspannungen/Schmerzen beim Musizieren auftreten. 92.9% der befragten Dozierenden (n=39) geben an, dass sie bei Ihren Studierenden «körperliche Verspannungen beobachten». Nur gerade 7.1% der befragten Dozierenden (n=3) beobachten keine Verspannungen bei ihren Studierenden während des Musizierens. 61.9% der befragten Dozierenden (n=26) sind der Meinung, dass bei ihren Studierenden beim Musizieren Schmerzen auftreten, 19% (n=8) sind der Meinung, dass ihre Studierenden

keine Schmerzen beim Musizieren haben und die restlichen 19% (n=8) geben an, nicht zu wissen, ob ihre Studierenden an Schmerzen beim Musizieren leiden.

In den **Interviews** wird die Gesundheit der Musikstudierenden von den 6 Dozierenden unterschiedlich wahrgenommen. Die Eindrücke reichen von gesund, relativ gesund, nicht schlecht, bis zur Aussage, dass 80% der Studierenden körperliche Beschwerden haben.

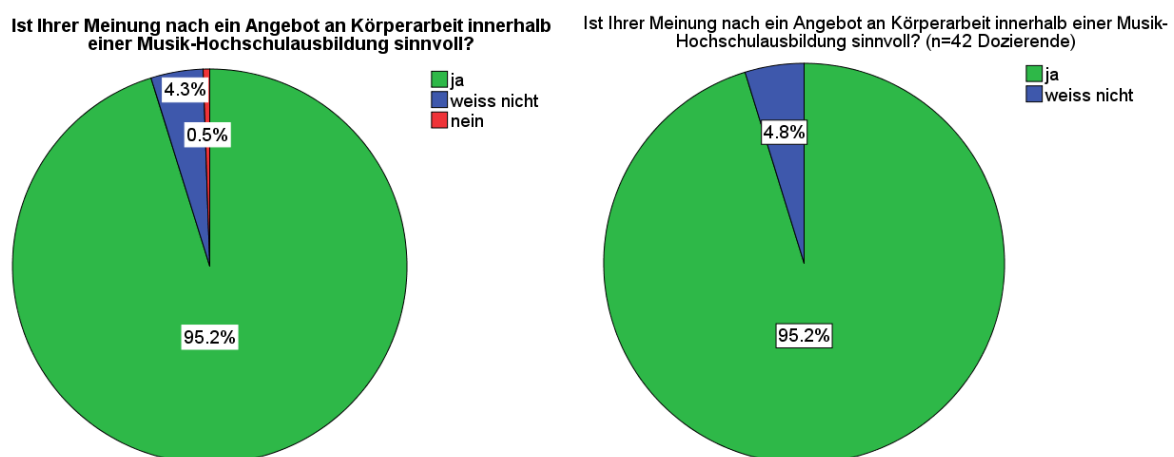
4.4.2 Einschränkungen beim Musizieren – Einschätzung Studierende

55.6% der befragten Studierenden (n=105) geben an, dass ihr Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren durch die körperlichen Verspannungen «leicht eingeschränkt ist», 14.8% (n=28), dass es «stark eingeschränkt» ist, und 0.5% (n=1) gibt an, dass es «nicht möglich» sei. Etwas weniger als ein Drittel (29.1%) der befragten Studierenden (n=55) gibt an, dass ihr Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren «nicht eingeschränkt» ist. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass etwas mehr als die Hälfte der befragten Studierenden über eine leichte Einschränkung durch körperliche Verspannungen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren berichtet und knapp 15% über eine starke Einschränkung. Knapp die Hälfte der Befragten (48.4%, n=91) gibt an, dass ihr Instrumentalspiel/ Singen/Dirigieren durch körperliche Schmerzen «nicht beeinträchtigt ist», 38.3% (n=72), dass es «leicht beeinträchtigt ist.» 12.2% (n=23) der Befragten geben eine «starke Einschränkung» durch Schmerzen an, 1.1% (n=2) geben an, dass das Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren «nicht möglich» ist. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass knapp die Hälfte der befragten Studierenden nicht durch Schmerzen im Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren beeinträchtigt sind und weitere 38.3% nur leicht beeinträchtigt sind.

4.5 Bedeutsamkeit der Körperarbeit in der Musikhochschulausbildung

Die befragten Studierenden und Dozierenden sind sich einig, dass ein Angebot an Körperarbeit innerhalb einer Musikhochschulausbildung sinnvoll ist: mit je 95.2% der Befragten (Studierende n=178 und Dozierende n=40) bejahen beinahe alle Befragten diese Frage (siehe Abbildung 7).

Abbildung 7: Einschätzung Studierende (linke Grafik, n = 178) und Dozierende (rechte Grafik, n= 40) Bedeutsamkeit Körperarbeit in der Musikhochschulausbildung



Quelle: Eigene Berechnungen

Bei der **offenen Frage**, ob die Studierenden ein Angebot in Körperarbeit sinnvoll respektive nicht sinnvoll finden, finden 159 von 161 Studierenden Körperarbeit für Musikstudierende sinnvoll.

116 Studierende begründen ihre Antwort, dass Körperarbeit sinnvoll sei mit Wirkungen der Körperarbeit auf der körperlichen Ebene. 55 Studierende nennen dabei Wirkungen der Körperarbeit auf die Körperwahrnehmung (Haltung, Bewegung, Spannung). Die Sensibilisierung gegenüber dem Körper und der damit verbundenen Fähigkeit, auf den Körper zu hören, nimmt dabei einen wichtigen Stellenwert ein. Zur Illustration sei eine Antwort eines Studierenden zitiert: *«Die Grundlage von gutem Musizieren ist ein funktionaler und natürlicher Körpereinsatz und eine sensible Körperwahrnehmung und die wenigsten haben dies von Natur aus.»*

41 Studierende gehen in ihren Antworten auf die präventive Wirkung von Körperarbeit ein. Folgendes Zitat verdeutlicht diesen Aspekt: *«Das ist eines der wichtigsten Angebote. Da man als Musiker so viel Zeit mit dem Instrument verbringt, sollte man viele ausgleichende Körperaktivitäten machen, damit man den Körper kennenlernt und ihn möglichst schonen kann.»* Des Weiteren werden die alltäglichen musikalischen Aktivitäten von den Studierenden als intensiv und teilweise auch belastend wahrgenommen, und eine längerfristige und beschwerdefreie Ausübung des Musikerberufes als essentiell angesehen.

20 Studierende nennen eine positive Wirkung der Körperarbeit auf bereits bestehende Beschwerden/Schmerzen: *«Es ist gut, dass man seinen eigenen Körper mit Hilfe eines Profis kennenlernen kann. Es ist wichtig, Übungen zu kennen und zu machen, da man oft während des Musizierens körperliche Spannungen oder Schmerzen hat. Manchmal achten wir nicht genug auf die Signale, welche uns unser Körper gibt.»*

2 Studierende bemängeln, dass das Angebot in Körperarbeit zu unspezifisch ist und deshalb auf die Ursachen körperbezogener Probleme, auch ernsthaftere, nicht eingegangen werden kann.

48 Studierende nennen musikalische Gründe, um sich mit Körperarbeit zu beschäftigen, und gehen auf die Wirkung der Körperarbeit auf musikalischer Ebene ein. Davon gehen 21 Studierende auf die Situation Spielen/Üben ein: *«Es hilft, sich mit den körperlichen Aspekten des Übens besser und tiefer auseinanderzusetzen.»* Weiter wird von den Studierenden genannt, dass Körperarbeit zu einem qualitativ besseren Üben verhilft.

19 Studierende nehmen eine positive Wirkung auf die musikalisch-künstlerische Entfaltung wahr und beschreiben, wie die Körperarbeit und damit das verbundene Körperbewusstsein einen direkten Einfluss auf Spieltechnik, Klang und Ausdruck nimmt: *«Weil das Musizieren ja mit dem Körper passiert. Eine entspannte Haltung ist essentiell für Technik und Klang und längerfristig für die Freude am Musizieren.»*

5 Studierende gehen auf die Situation Vorspiel/Konzerte ein: *«Auch das eigene Auftreten und dessen Wirkung auf ein Publikum sind stark von Körperhaltung und Körperspannung geprägt.»* 3 Antworten betreffen das Unterrichten: *«Als Musikschullehrperson ist ein Körperbewusstsein wichtig. Die Schüler nehmen unbewusst die Haltung des Lehrers ein.»*

In 7 Antworten sprechen die Studierenden die Rahmenbedingungen des Unterrichts an, auf die weiter unten eingegangen wird.

Die Dozierenden beurteilen die Frage, ob ein Angebot in Körperarbeit sinnvoll oder nicht sinnvoll sei, in allen 40 Antworten ein solches Angebot als grundsätzlich positiv.

Insgesamt nennen 36 Dozierende körperliche Gründe für die Beschäftigung ihrer Studierenden mit Körperarbeit und äussern sich zur Wirkung der Körperarbeit auf körperlicher Ebene. 20 Dozierende weisen auf die zentrale Bedeutung einer guten Körperwahrnehmung hin, dies deshalb, weil Körperhaltung und –bewegung ein wichtiger Aspekt des Musizierens sei: *«Ich finde, dass eine gute Körperwahrnehmung sehr wichtig ist beim Spielen eines Instruments auf hohem Niveau. Diese Angebote helfen mit, das Bewusstsein für Körperwahrnehmung zu verstärken.»*

Des Weiteren erwähnen 12 Dozierende, dass Körperarbeit Prävention für die spätere Musikerkarriere ist: *«Ein guter und bewusster Umgang mit dem Körper ist für ein langes Musikerleben von höchster Bedeutung.»*

4 Dozierende weisen daraufhin, dass viele Studierende körperliche Beschwerden haben und Körperarbeit bei der Lösung körperlicher Beschwerden unterstützend wirkt: *«Die Studierenden sollten bereits im Studium auf möglichst natürliche, gute und bewusste Körperhaltung sensibilisiert werden. Es haben leider bereits viel zu viele Studierende während dem Studium körperliche Probleme.»*

11 Dozierende bewerten die Beschäftigung mit Körperarbeit positiv hinsichtlich einer Wirkung auf musikalischer Ebene. 10 Dozierende nennen dabei eine Wirkung auf die musikalisch-künstlerische Entfaltung sowie die Vorspiel- und Konzertsituation: *«Der Körper und unser Körpergefühl haben eine ganz wesentliche Bedeutung für Klangbildung und Instrumentaltechnik einerseits, Bühnenpräsenz und Umgang mit Stress in der Vorspielsituation andererseits.»* In einer Antwort wird ein gutes Körperbewusstsein als Voraussetzung für die erforderliche Kompetenz als Musikpädagoge/-in gesehen. 1 Dozierender stellt die flächendeckende Verordnung von Körperarbeit an der Musikhochschule in Frage. Ein weiterer Dozierender weist darauf hin, dass die Körperarbeit nicht dazu dienen soll, Probleme, welche im Hauptfach auftauchen, zu lösen.

In den **Interviews** geben alle 6 befragten Studierenden und alle 6 befragten Dozierenden an, dass Körperarbeit für sie bzw. für die Studierenden einen subjektiven Nutzen und Mehrwert bietet. Dabei wird die Frage, ob die Körperarbeit einen gesundheitlichen Nutzen hat, von allen bejaht.

4.6 Einfluss und Nutzen von Feldenkrais-Methode-/Alexander-Technik-Unterricht

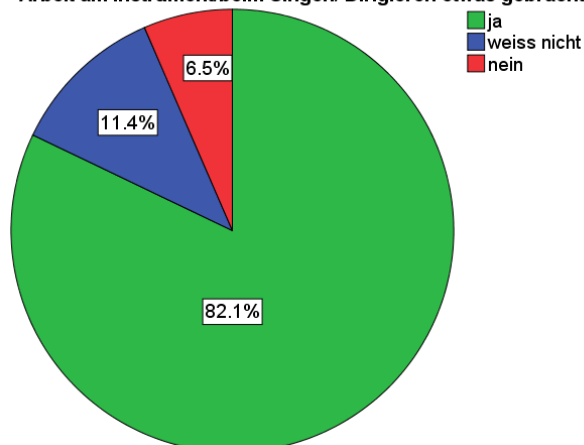
Die Stichprobe der Studierenden ist in diesem Kapitel kleiner als bei anderen Teilen der Befragung, da nur die Studierenden mit entsprechenden Erfahrungen diese Fragen beantworten konnten. Die Stichprobe umfasst daher maximal 125 Studierende (Vergleiche Abbildung 5: Erfahrungen mit Feldenkrais oder Alexander-Technik).

Inhaltlich wurden die Studierenden – und bei vielen Fragen auch die Dozierenden – zu verschiedenen Aspekten befragt, deren Antworten in den nachfolgenden Unterkapiteln dargestellt sind.

4.6.1 Für die musikalische Arbeit – Einschätzung Studierende

Abbildung 8: Einschätzung Studierende *«Hat Ihnen der Unterricht in Feldenkrais/Alexander-Technik etwas für Ihre Arbeit am Instrument/beim Singen/Dirigieren gebracht?»* (n=123)

Hat Ihnen der Unterricht in Feldenkrais/Alexander-Technik für Ihre Arbeit am Instrument/beim Singen/Dirigieren etwas gebracht?



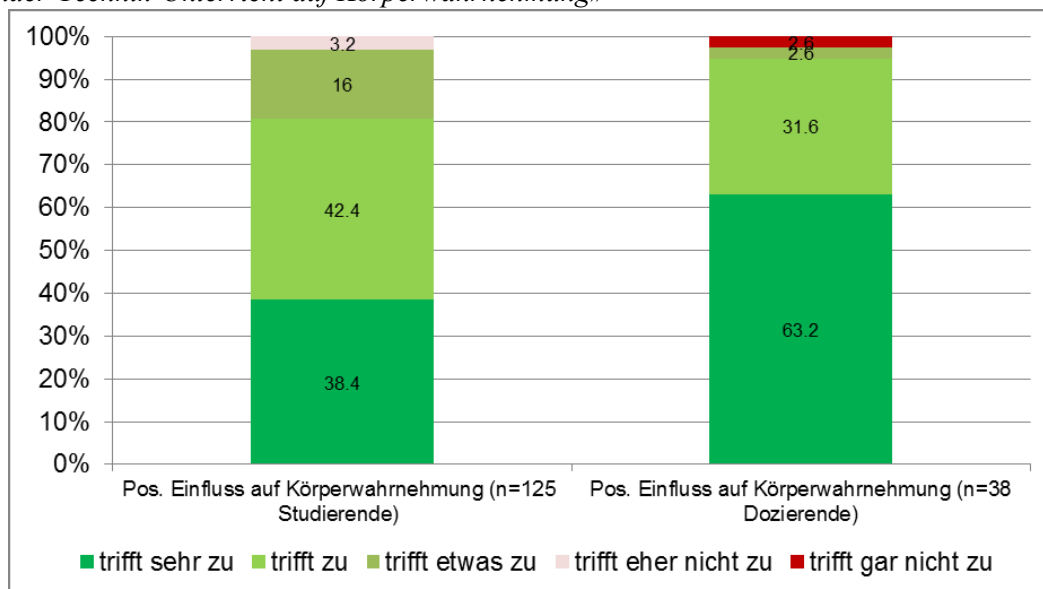
Quelle: Eigene Berechnungen

Abbildung 8 zeigt auf, dass mit 82.1% die grosse Mehrheit der befragten Studierenden (n=101) angeben, dass «ihnen der Unterricht in Feldenkrais- oder Alexander-Technik etwas für ihre musikalische Arbeit gebracht hat». 11.4% (n=14) beantworten die Frage mit «weiss nicht». Die restlichen 6.5% (n=8) geben an, dass ihnen der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht nichts für ihre musikalische Arbeit gebracht hat.

Die Antworten der befragten Studierenden aus den **Interviews** zum subjektiven Nutzen/Mehrwert der Feldenkrais-Methode ähneln sich in vielen Bereichen den Antworten zum subjektiven Nutzen/Mehrwert der Körperarbeit allgemein. Alle 6 Befragten bejahen einen Nutzen/Mehrwert für ihre Arbeit am Instrument und schätzen an der Feldenkrais-Methode, dass sie sich ganzheitlich ausrichtet und alle Aspekte des körperlichen Verhaltens am Instrument miteinbezieht. Ebenso sind sich die sechs Dozierenden in ihren Antworten einig, dass die Feldenkrais-Methode für ihre Studierenden nützlich ist.

4.6.2 Auf die Körperwahrnehmung – Einschätzung Studierende und Dozierende

Abbildung 9: Einschätzung Studierende (n=125) und Dozierende (n=38) «Einfluss Feldenkrais-/Alexander-Technik-Unterricht auf Körperwahrnehmung»



Quelle: Eigene Berechnungen

In einer ersten Frage zur Wirksamkeit wurden die Studierenden und Dozierenden gefragt, ob es zutrifft, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht ihre Körperwahrnehmung positiv beeinflusst. 42.4% der befragten Studierenden (n=53) beantworten diese Frage mit «trifft zu», weitere 38.4% (n=48) sogar mit «trifft sehr zu». 16.0% (n=20) geben an, dass es «etwas zutrifft». Nur 3.2% (n=4) geben an, dass es «eher nicht zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht ihre Körperwahrnehmung positiv beeinflusst. Bei den Dozierenden ist die Zustimmung sogar noch etwas höher: 63.2% (n=24) geben an, dass es «sehr zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperwahrnehmung der Studierenden positiv beeinflusst. 31.6% (n=12) geben «trifft zu» und 2.6% (n=1) «trifft etwas zu» an. Somit geben 97.4% der befragten Dozierenden und 96.8% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperwahrnehmung der Musikstudierenden mindestens etwas positiv beeinflusst.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die grosse Mehrheit der befragten Studierenden und Dozierenden sich darin einig sind, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperwahrnehmung der Studierenden positiv beeinflusst.

In den **Interviews** geben 4 von 6 Studierenden an, dass sich ihre Körperwahrnehmung durch die Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode verbessert hat. *«Die Körperwahrnehmung hat sich bei mir verändert beziehungsweise erst gebildet. Die Körperwahrnehmung war bei mir vorher inexistent.»*

4.6.3 Auf verschiedene Aspekte der Körperwahrnehmung – Einschätzung Studierende und Dozierende

Um den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Körperwahrnehmung der Studierenden differenzierter betrachten zu können, wurden die Studierenden und Dozierenden befragt zu

- Körperhaltung,
- Bewegungsablauf,
- Atmung,
- innerer Stabilität (nur Studierende).

Innerhalb des Themenblocks Körperwahrnehmung wird von den befragten Studierenden der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Körperhaltung am höchsten eingeschätzt: zwei Drittel geben an, dass es «zutrifft» (40.3%, n=50) oder «sehr zutrifft» (25.0%, n=31), dass der Unterricht die Körperhaltung positiv beeinflusst. Weitere 28.2% (n=35) geben an, dass dies «etwas zutrifft.» Somit geben über 90% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperhaltung mindestens etwas positiv beeinflusst. Am zweithöchsten wird von den befragten Studierenden der Einfluss der Körperarbeit auf die Bewegungsabläufe eingeschätzt: Hier geben gut die Hälfte der befragten Studierenden an, dass es «zutrifft» (36.0%, n=45) oder «sehr zutrifft» (17.6%, n=22), dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Bewegungsabläufe positiv beeinflusst. Ein weiteres Drittel (31.2%, n=39) gibt an, dass es «etwas zutrifft.» Somit geben knapp 85% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Bewegungsabläufe mindestens etwas positiv beeinflusst.

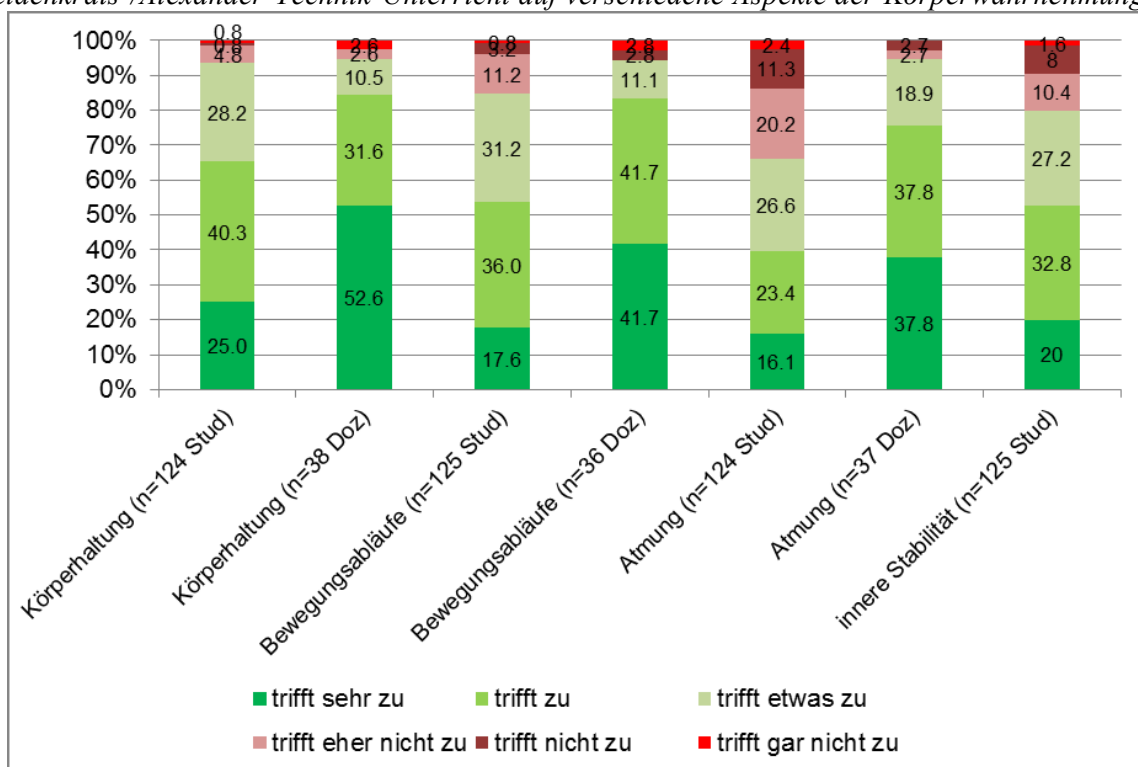
Ähnlich wird der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die innere Stabilität eingeschätzt: Hier geben 80% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais- und Alexander-Technik-Unterricht sich mindestens etwas positiv auswirkt (die genauen Prozentzahlen sind: 20%, n=25 «trifft sehr zu»; 32.8%, n=41 «trifft zu»; 27.2%, n=34 «trifft etwas zu»).

Am geringsten innerhalb des Themenblocks Körperwahrnehmung wird von den befragten Studierenden der Einfluss von Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht auf die Atmung eingeschätzt. Hier geben zwei Drittel der befragten Studierenden an, dass sich der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht mindestens etwas positiv ausgewirkt hat (die genauen Prozentzahlen verteilen sich wie folgt: 16.1%, n=20 «trifft sehr zu»; 23.4%, n=29 «trifft zu»; 26.6%, n=33 «trifft etwas zu»).

Die befragten Dozierenden schätzen den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Körperhaltung, die Bewegungsabläufe und die Atmung höher ein als die befragten Studierenden (siehe Abbildung 10). Analog zu den Studierenden wird wiederum der Einfluss auf die Körperhaltung als am grössten eingeschätzt. Hier geben über 80% der befragten Dozierenden an, dass es «sehr zutrifft» (52.6%, n=20) oder «zutrifft» (31.6%, n=12), dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperhaltung positiv beeinflusst. Weitere 10.5% (n=4) geben an,

dass es «etwas zutrifft». Somit geben 94.7% der befragten Dozierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperhaltung mindestens etwas positiv beeinflusst. Am zweithöchsten schätzen die befragten Dozierenden – analog zu den befragten Studierenden – den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Bewegungsabläufe ein. Hier geben wiederum etwas über 80% der befragten Dozierenden an, dass es «sehr zutrifft» (41.7%, n=15) oder «zutrifft» (41.7%, n=15), dass der Unterricht in Körperarbeit die Bewegungsabläufe positiv beeinflusst. Weitere 11.1% (n=4) geben an, dass es «etwas zutrifft». Mit 94.5% ist der Anteil der befragten Dozierenden, der mindestens etwas einen positiven Einfluss der Bewegungsabläufe durch Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht vermutet, sehr hoch. Ähnlich sieht es bei der Atmung aus. Hier geben 75.6% der befragten Dozierenden an, dass es «sehr zutrifft» (37.8%, n=14) oder «zutrifft» (37.8%, n=14), dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Atmung positiv beeinflusst. Weitere 18.9% (n=7) geben an, dass es «etwas zutrifft.» Somit geben – analog zu den Bewegungsabläufen – wiederum 94.5% der befragten Dozierenden an, dass der Unterricht in Feldenkrais-/Alexander-Technik die Atmung mindestens etwas positiv beeinflusst.

Abbildung 10: Einschätzung Studierende (n=124–125) und Dozierende (n=36–38) «Einfluss Feldenkrais-/Alexander-Technik-Unterricht auf verschiedene Aspekte der Körperwahrnehmung»



Quelle: Eigene Berechnungen

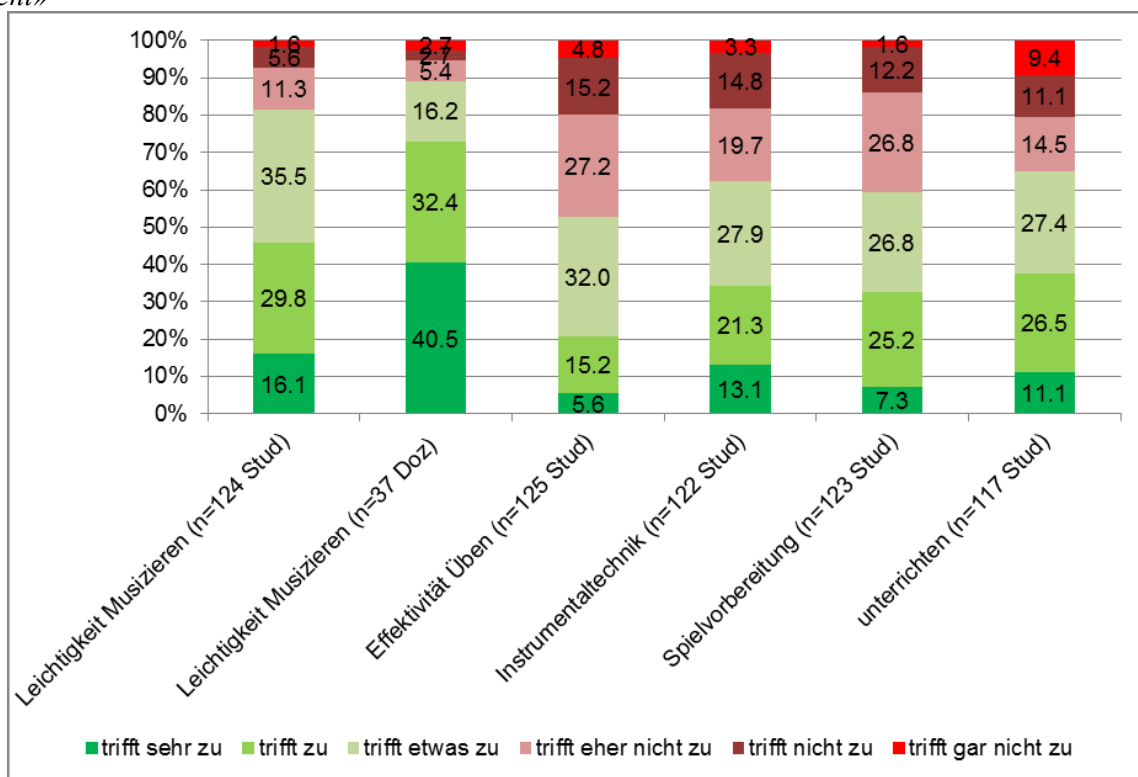
In den **Interviews** beschreiben 3 von 6 Studierenden, dass die Arbeit mit der Feldenkrais-Methode ihr Bewegungsverhalten verändert hat. Als Wirkung zeige sich dadurch ein effizienterer Einsatz des Körpers (beispielsweise weniger Energieaufwand, kleinere Bewegungen). 5 der 6 Dozierenden nehmen ihrerseits bei ihren Studierenden durch die Beschäftigung mit der Feldenkrais-Methode eine Veränderung in der Körperhaltung wahr. 2 von 6 stellen eine verbesserte Atmung fest, und ein Dozierender weist darauf hin, dass neue Bewegungsmöglichkeiten gelernt werden können.

4.6.4 Auf verschiedene Aspekte der Handlungsweise am Instrument – Einschätzung Studierende und Dozierende

Im Themenblock Einfluss des Feldenkrais/Alexander-Technik-Unterrichts auf die Handlungsweisen am Instrument wurden die Studierenden befragt hinsichtlich der

- Leichtigkeit des Musizierens,
- Effektivität des Übens,
- Instrumentaltechnik,
- Spielvorbereitung,
- Arbeit mit eigenen Schülern.

Abbildung 11: Einschätzung Studierende (n=117–125) und Dozierende (n=37) «Einfluss Feldenkrais-/Alexander-Technik-Unterricht auf verschiedene Aspekte der Handlungsweise am Instrument»



Quelle: Eigene Berechnungen

Die befragten Studierenden beurteilten den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Leichtigkeit beim Musizieren am positivsten. Hier geben 45.9% der befragten Studierenden an, dass es «zutrifft» (29.8 %, n=37) oder «sehr zutrifft» (16.1%, n=20), dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Leichtigkeit beim Musizieren positiv beeinflusst. Weitere 35.5% (n=44) geben an, dass dies «etwas zutrifft». Somit geben 81.4 % der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Leichtigkeit beim Musizieren mindestens etwas positiv beeinflusst. Etwas weniger positiv und sehr ähnlich wird von den befragten Studierenden der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf das eigene Unterrichten, auf die Instrumentaltechnik und auf die Spielvorbereitung eingeschätzt.

So geben 65% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht das eigene Unterrichten mindestens etwas positiv beeinflusst (die genauen Prozentzahlen verteilen sich wie folgt: 11.1%, n=13 «trifft sehr zu»; 26.5%, n=31 «trifft zu»; 27.4%, n=32

«trifft etwas zu»). Die übrigen 35% der befragten Studierenden sind der Meinung, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht das eigene Unterrichten «eher nicht» (14.5%, n=17), «nicht» (11.1%, n=13) oder «gar nicht» (9.4%, n=11) positiv beeinflusst.

62.3% der befragten Studierenden sind der Meinung, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Instrumentaltechnik mindestens etwas positiv beeinflusst (die genauen Prozentzahlen verteilen sich wie folgt: 13.1%, n=16 «trifft sehr zu»; 21.3%, n=26 «trifft zu»; 27.9%, n=34 «trifft etwas zu»). Die restlichen 37.8% der Studierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Instrumentaltechnik «eher nicht» (19.7%, n=24), «nicht» (14.8%, n=18) oder «gar nicht» (3.3%, n=4) positiv beeinflusst.

59.3% der befragten Studierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Spielvorbereitung mindestens etwas positiv beeinflusst (dabei verteilen sich die Prozentzahlen wie folgt: 7.3%, n=9 «trifft sehr zu»; 25.2%, n=31 «trifft zu»; 26.8%, n=33 «trifft etwas zu»). Die restlichen 40.6% geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Spielvorbereitung «eher nicht» (26.8%, n=33), «nicht» 12.2%, n=15) oder «gar nicht» (1.6%, n=2) positiv beeinflusst.

Noch geringer schätzen die befragten Studierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Effektivität ihres Übens ein. Hier geben nur etwas mehr als die Hälfte der Studierenden (52.8%) an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Effektivität des Übens mindestens etwas positiv beeinflusst (die Prozentzahlen verteilen sich folgendermassen: 5.6%, n=7 «trifft sehr zu»; 15.2%, n=19 «trifft zu»; 32.0%, n=40 «trifft etwas zu»). Die restlichen 47.2% der befragten Studierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Effektivität ihres Übens «eher nicht» (27.2%, n=34), «nicht» (15.2%, n=19) oder «gar nicht» (4.8%, n=6) positiv beeinflusst.

Die Dozierenden wurden in diesem Themenblock nur zum Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Leichtigkeit beim Musizieren befragt. Sie schätzen den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Leichtigkeit beim Musizieren wiederum höher ein als die Studierenden (siehe Abbildung 11). 40.5% (n=15) der Dozierenden geben an, dass es «sehr zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Leichtigkeit des Musizieren positiv beeinflusst, weitere 32.4% (n=12) geben an, dass dies «zutrifft», und 16.2% (n=6) geben an, dass es «etwas zutrifft». Somit geben 89.1% der befragten Dozierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Leichtigkeit des Musizierens mindestens etwas positiv beeinflusst.

In den **Interviews** berichten 2 von 6 Studierenden über eine entspannende Wirkung der Feldenkraisarbeit und einer damit verbundenen grösseren Ruhe im Musikeralltag. 2 von 6 Dozierenden beobachten bei ihren Studierenden eine Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden beim Musizieren.

4.6.5 Auf verschiedene Aspekte der musikalisch-künstlerischen Entfaltung – Einschätzung Studierende und Dozierende

Im Themenblock Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht auf die musikalisch-künstlerische Entwicklung wurden die Studierenden befragt hinsichtlich der

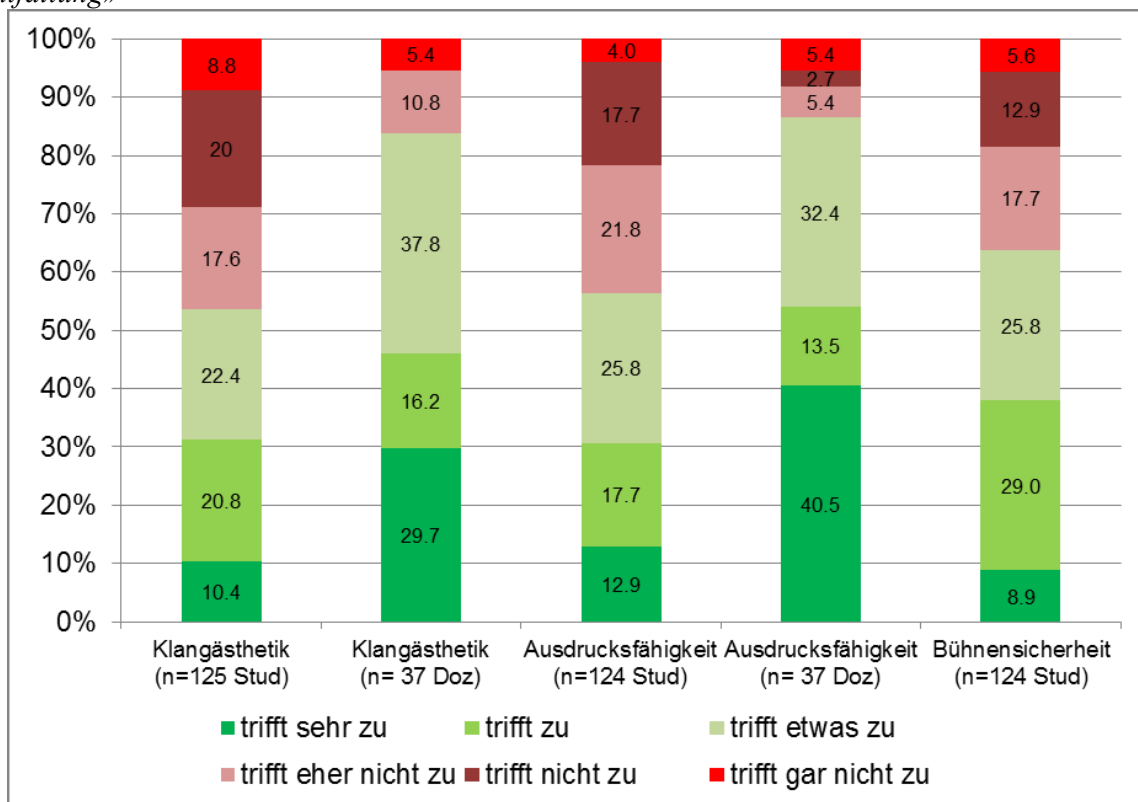
- Bühnensicherheit,
- Ausdrucksfähigkeit,
- Klangästhetik.

Im Themenblock musikalisch-künstlerische Entwicklung beurteilen die befragten Studierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Bühnensicherheit am positivsten. 29.0% (n=36) geben an, dass es «zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-

Technik-Unterricht die Bühnensicherheit positiv beeinflusst, 25.8% (n=32), dass es «etwas zutrifft», und 8.9% (n=11), dass es «sehr zutrifft». Somit geben 63.7% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Bühnensicherheit mindestens etwas positiv beeinflusst. Die restlichen 36.2% geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Bühnensicherheit «eher nicht» (17.7%, n=22), «nicht» (12.9%, n=16) oder «gar nicht» (5.6%, n=7) positiv beeinflusst.

Etwas geringer schätzen die Studierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Ausdrucksfähigkeit ein. 25.8% (n=32) geben an, dass es «etwas zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit positiv beeinflusst, 17.7% (n=22), dass es «zutrifft», 12.9% (n=16), dass es «sehr zutrifft». Somit geben mit 56.4% etwas mehr als die Hälfte der Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit mindestens etwas positiv beeinflusst. Die restlichen 43.5% meinen, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit «eher nicht» (21.8%, n=27), «nicht» (17.7%, n=25) oder «gar nicht» (4.0%, n=5) positiv beeinflusst. Den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Klangästhetik wird von den befragten Studierenden ähnlich eingeschätzt wie der Einfluss auf die Ausdrucksfähigkeit. Mit 53.6% geben wiederum etwas mehr als die Hälfte der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Klangästhetik mindestens etwas positiv beeinflusst (die genauen Prozentzahlen verteilen sich wie folgt: 22.4%, n=28 «trifft etwas zu»; 20.8%, n=26 «trifft zu»; 10.4%, n=13 «trifft sehr zu»). Die übrigen 46.4% der befragten Studierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Klangästhetik «eher nicht» (17.6%, n=22), «nicht» (20.0%, n=25) oder «gar nicht» (8.8%, n=11) positiv beeinflusst.

Abbildung 12: Einschätzung Studierende (n=124–125) und Dozierende (n=37) «Einfluss Feldenkrais-/Alexander-Technik-Unterricht auf verschiedene Aspekte der musikalisch-künstlerischen Entfaltung»



Quelle: Eigene Berechnungen

In diesem Themenblock wurden die Dozierenden zum Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Ausdrucksfähigkeit und die Klangästhetik befragt. Wie bei allen anderen Daten zur Wirksamkeit fällt auch hier auf, dass die Dozierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Ausdrucksfähigkeit und die Klangästhetik höher einschätzen als die Studierenden (siehe Abbildung 12). Die Unterschiede in der Einschätzung sind im Themenbereich musikalisch-künstlerische Entfaltung besonders hoch, da die befragten Studierenden hier den positiven Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts geringer einschätzen als in anderen Themenbereichen, die befragten Dozierenden jedoch den Einfluss ähnlich hoch bewerten wie in anderen Themenbereichen. Die Daten zeigen auf, dass die befragten Dozierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Ausdrucksfähigkeit noch leicht höher einschätzen als den Einfluss auf die Klangästhetik (siehe Abbildung 14). 86.4% der befragten Dozierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit mindestens etwas positiv beeinflusst. Dabei geben 40.5% (n=15) der befragten Dozierenden an, dass es «sehr zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit positiv beeinflusst, 13.5% (n=5), dass es «zutrifft» und 32.4% (n=12), dass dies «etwas zutrifft». Mit 83.7% gibt ebenfalls die grosse Mehrheit der befragten Dozierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Klangästhetik mindestens etwas positiv beeinflusst (die genauen Prozentangaben hierzu: 29.7%, n=11 «trifft sehr zu»; 16.2%, n=6 «trifft zu»; 37.8%, n=14 «trifft etwas zu»).

In den **Interviews** geben 3 von 6 Studierenden an, dass ihr Instrumentalspiel durch die Feldenkrais-Methode positiv beeinflusst wurde: *«Ich habe einen klangästhetischen, musikalischen und technischen Fortschritt in die richtige Richtung gemacht.»* 4 von 6 Dozierenden berichten über eine positive Veränderung in der musikalischen Entwicklung ihrer Studierenden, sei es im Klang (2 Nennungen), im Ausdruck (1 Nennung) oder in einer besseren Interpretation (1 Nennung). *«Nach einem halben Jahr Feldenkraisunterricht höre ich deutlich mehr Klang.»*

4.6.6 Auf gesundheitliche Aspekte – Einschätzung Studierende und Dozierende

Im Themenblock Einfluss Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht auf die Gesundheit wurden die Studierenden befragt hinsichtlich

- etwaiger körperlicher Beschwerden,
- seelischer/psychischer Verfassung.

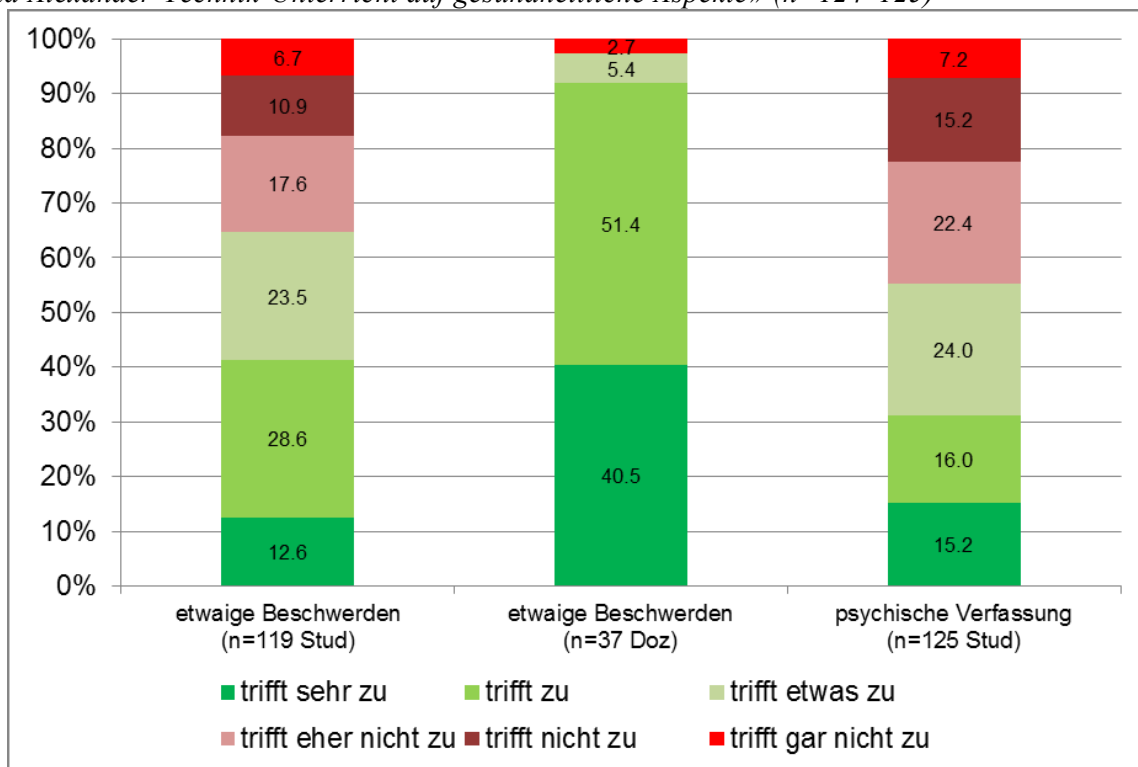
Die befragten Studierenden schätzen den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf etwaige körperliche Beschwerden grösser ein als den Einfluss auf die seelische/psychische Verfassung (siehe Abbildung 14). 28.6% (n=34) der Studierenden geben an, dass es «zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden positiv beeinflusst, 23.5% (n=28), dass es «etwas zutrifft» und 12.6% (n=15), dass es «sehr zutrifft». Somit geben knapp zwei Drittel (64.7%) der Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden mindestens etwas positiv beeinflusst. Die restlichen 35.2% geben hingegen an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden «eher nicht» (17.6%, n=21), «nicht» (10.9%, n=13) oder «gar nicht» (6.7%, n=8) positiv beeinflusst.

Etwas mehr als die Hälfte der Studierenden (55.2%) geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht ihre seelische/psychische Verfassung mindestens etwas positiv beeinflusst, 24.0% (n=30) davon beantwortet die Frage mit «trifft etwas zu», 16.0% (n=20) mit «trifft zu» und 15.2% (n=19) mit «trifft sehr zu». Die restlichen 44.8% der befragten Studierenden geben hingegen an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht ihre seelische/psychische

Verfassung «eher nicht» (22.4%, n=28), «nicht» (15.2%, n=19) oder «gar nicht» (7.2%, n=9) positiv beeinflusst.

Die Dozierenden wurden in diesem Frageblock zum Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf etwaige körperliche Beschwerden befragt. Wie in allen anderen Themenbereichen fällt hier wiederum auf, dass die befragten Dozierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf etwaige körperliche Beschwerden deutlich höher einschätzen als die Studierenden. 51.4% (n=19) der befragten Dozierenden geben an, dass es «zutrifft», dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden positiv beeinflusst, weitere 40.5% (n=15) sogar, dass es «sehr zutrifft». 5.4% (n=2) geben an, dass es «etwas zutrifft». Somit geben mit 97.3% der befragten Dozierenden beinahe alle an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden mindestens etwas positiv beeinflusst (siehe Abbildung 13).

Abbildung 13: Einschätzung Studierende (n=124–125) und Dozierende (n=«Einfluss Feldenkrais- und Alexander-Technik-Unterricht auf gesundheitliche Aspekte») (n=124–125)



Quelle: Eigene Berechnungen

In den **Interviews** nennen 4 von 6 Studierenden zur Wirkung der Feldenkrais-Methode einen gesundheitlichen Nutzen, 2 Personen beschreiben körperliche Veränderungen, 1 Person berichtet über körperliche und psychische Veränderungen und eine Person beschreibt psychische Veränderungen.

4 von 6 Dozierenden sehen die Wirkung der Feldenkrais-Methode bei ihren Studierenden in der Auflösung von Verspannungen und Blockaden.

4.6.7 Warum Feldenkrais-Methode-/Alexander-Technik-Unterricht nichts gebracht hat

12 Studierende geben in einer **offenen Frage** der schriftlichen Befragung Gründe an, warum der Feldenkrais-Methode- bzw. der Alexander-Technik-Unterricht ihnen nichts gebracht hat. In erster

Linie wird von den Studierenden bemängelt, dass der Unterricht zu wenig auf die konkreten, instrumentenspezifischen Fragen und Probleme eingeht: «*Zu unspezifische Antworten auf instrumententechnische Aspekte.*» Ausserdem weisen die Studierenden darauf hin, dass der Unterricht erst nach längerer und kontinuierlicher Arbeit eine nachhaltige Wirkung zeige.

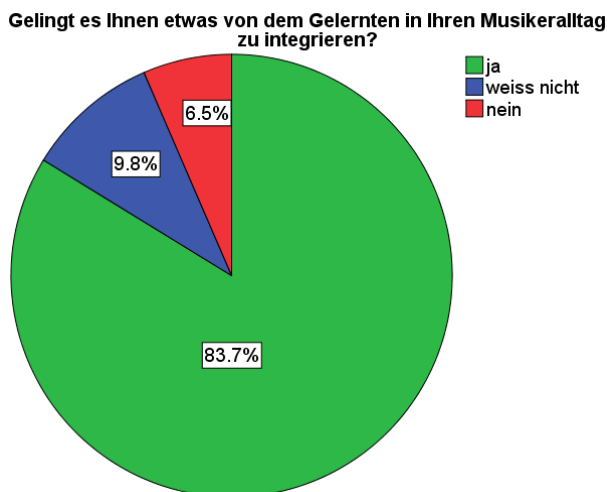
4.7 Beurteilung der Integration des Gelernten in den Musikeralltag

In diesem Kapitel wurden die Studierenden zur Integration des im Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernten in den Musikeralltag befragt. Wie bereits im vorhergehenden Kapitel Wirksamkeit Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht wurden auch im Kapitel Integration des Gelernten in den Musikeralltag nur diejenigen Studierenden befragt, die Erfahrung in Feldenkrais- und/oder Alexander-Technik aufweisen. Die Stichprobe der Studierenden beläuft sich in diesem Kapitel somit auf maximal 125 Befragte.

4.7.1 Insgesamt – Einschätzung Studierende

Die grosse Mehrheit der befragten Studierenden (83.7%, n=103) gibt an, dass es «ihnen gelingt, etwas von dem im Feldenkrais- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernten in ihren Musikalltag zu integrieren» (siehe Abbildung 14). Knapp 10% (9.8%, n=12) der befragten Studierenden beantworten die Frage mit «weiss nicht» und 6.5% (n=8) geben an, dass es ihnen nicht gelingt etwas vom Gelernten im Musikeralltag zu integrieren.

Abbildung 14: Einschätzung Studierende «Gelingt es Ihnen etwas von dem im Feldenkrais- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernten in Ihren Musikeralltag zu integrieren?» (n=123)



Quelle: Eigene Berechnungen

4.7.2 In verschiedene Situationen – Einschätzung Studierende

Die Studierenden wurden befragt zur Integration des im Bereich der Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik Gelernten

- beim Üben,
- im Hauptfachunterricht,
- beim Vorspielen,
- bei Aufführungen,
- beim Unterrichten.

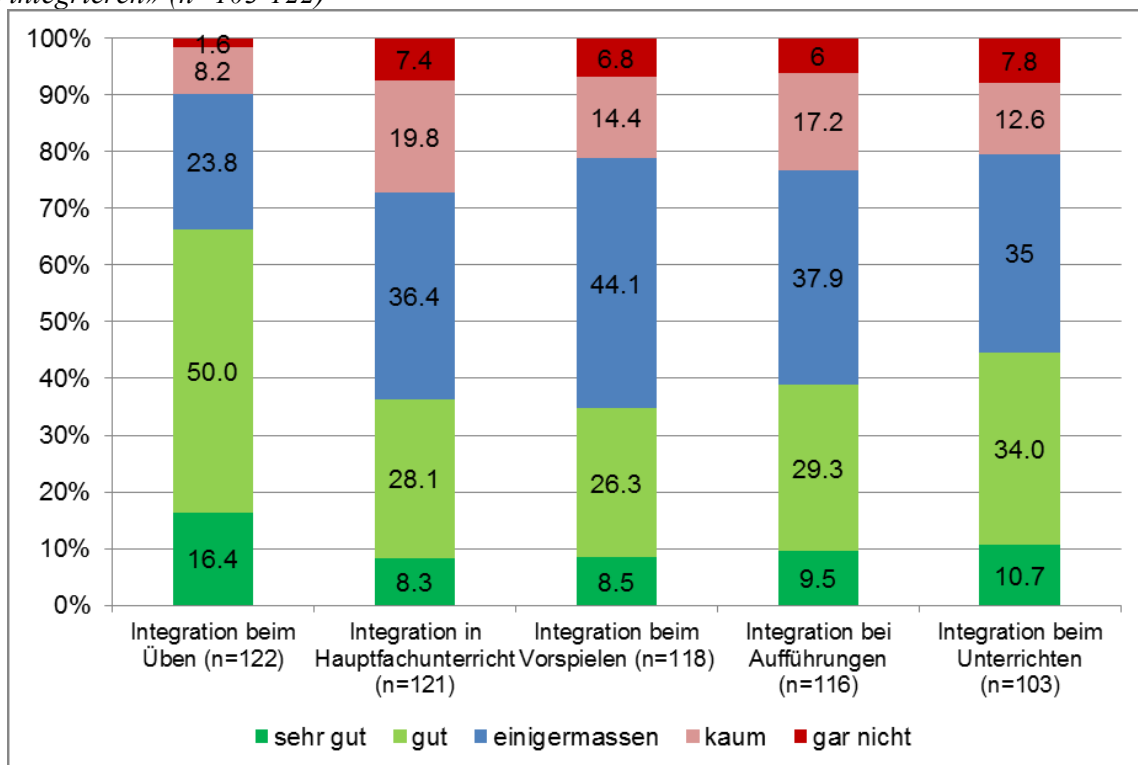
Mit Abstand am besten wird von den befragten Studierenden die Integration beim Üben beurteilt. Zwei Drittel (66.4%) der befragten Studierenden geben an, dass ihnen die Integration des im Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernten beim Üben «gut» (50.0%, n=61) oder «sehr gut» (16.4%, n=20) gelingt (siehe Abbildung 16). Weitere 23.8% (n=29) geben an, dass es ihnen «einigermassen» gelingt. Die restlichen 9.8% geben an, dass ihnen diese Integration «kaum» (8.2%, n=10) oder «gar nicht» (1.6%, n=2) gelingt.

Am zweitbesten wird von den befragten Studierenden die Integration beim Unterrichten beurteilt. Hier geben etwas weniger als die Hälfte der befragten Studierenden (44.7%) an, dass es ihnen «gut» (34.0%, n=35) oder «sehr gut» (10.7%, n=11) gelingt, das im Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernte beim Unterrichten zu integrieren. Weitere 35.0% (n=36) geben an, dass ihnen dies «einigermassen» gelingt. Die restlichen 20.4% geben hingegen an, dass ihnen dies «kaum» (12.6%, n=13) oder «gar nicht» (7.8%, n=8) gelingt.

Ziemlich ähnlich schätzen die befragten Studierenden die Integration des Gelernten bei Aufführungen, beim Vorspielen und in den Hauptfachunterricht ein (siehe Abbildung 17). Bei allen drei Fragen geben jeweils etwas mehr als ein Drittel der Befragten an, dass es ihnen «sehr gut» oder «gut» gelingt, das im Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernte zu integrieren (die genauen Prozentangaben sind für die Integration bei Aufführungen 38,8%, beim Vorspielen 34,8%, in den Hauptfachunterricht 36,4%). Bei allen drei Fragen ist der Anteil der Befragten hoch, der angibt, dass ihnen die Integration «einigermassen» gelingt (die genauen Prozentangaben sind für die Integration bei Aufführungen 37,9%, n=44, beim Vorspielen 44,1%, n=52, in den Hauptfachunterricht 36,4%, n=44).

Etwas mehr als zwanzig Prozent der Befragten gibt jeweils an, dass es ihnen «kaum» oder «gar nicht» gelingt etwas vom Gelernten zu integrieren (die genauen Prozentangaben sind für die Integration bei Aufführungen 23,2%, n=27, beim Vorspielen 21,2%, n=25, in den Hauptfachunterricht 27,2%, n=33).

Abbildung 15: Einschätzung Studierende «Bitte geben Sie für jede Situation an, inwiefern es Ihnen gelingt, das im Feldenkrais- oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernte im Musikeralltag zu integrieren» (n=103-122)



Quelle: Eigene Berechnungen

In den **Interviews** geben alle 6 befragten Studierenden an, die Wirkungen der Feldenkrais-Methode in ihren Musikeralltag integrieren zu können. Sie beschreiben allerdings, dass diese Integration ein aufwändiger Prozess sei. Als förderlich für die Integration der Feldenkrais-Methode in den Musikeralltag nennen sie:

- wiederholtes Arbeiten an einer Körperstelle,
- Übertragung der Feldenkrais-Übungen auf das Instrument,
- Verknüpfung mit dem Hauptfachunterricht,
- Zusammenarbeit der Dozierenden (Hauptfach/Feldenkrais).

Auch die 6 Dozierenden weisen in ihren Antworten zur Integration darauf hin, dass diese von verschiedenen Faktoren abhängig sei:

- vom Unterricht in Körperarbeit (inwieweit auf auf konkrete Resultate fokussiert und das Instrument einbezogen wird),
- vom Studierenden selber (inwieweit er/sie darauf auf eine Integration achtet und Zusammenhänge zu vernetzen weiss),
- von den Instrumental-/Gesangsdozierenden selbst (inwieweit sie diese Bezüge zur Körperarbeit herstellen und fördern).

Da die Dozierenden in den **Interviews** mehrfach darauf hinweisen, dass eine Zusammenarbeit von Dozierenden der Körperarbeit und Instrumental-/Gesangsdozierenden die Integration der Körperarbeit in den Musikeralltag unterstützen kann, wurde dieser Punkt bei der schriftlichen Befragung der Dozierenden aufgegriffen. In 34 von 37 Antworten wird von den Dozierenden eine Zusammenarbeit zwischen Instrumental-/Gesangsdozierenden und Dozierenden der Körperarbeit aus verschiedenen Gründen begrüsst. Die folgenden Kommentare sollen hier erwähnt werden:

- Die Zusammenarbeit wird als inspirierend und lehrreich erlebt und unterstützt den Studierenden insofern, als dass Massnahmen koordiniert und unterschiedliche Beobachtungen ausgetauscht werden können, somit Missverständnissen vorgebeugt werden kann.
- Sie setze eine gute Kommunikation voraus.
- In einer Antwort wird bemerkt, dass eine solche Zusammenarbeit sorgfältig anzugehen sei, da die Körperarbeit etwas sehr Persönliches sei und ein direkter Austausch zwischen den Dozierenden von Seiten eines/r Studierenden allenfalls gar nicht gewünscht werde.
- In 3 Antworten wird bemerkt, dass die Verantwortung für ein gesundes Verhalten der Studierenden bei den Instrumental-/Gesangsdozierenden selbst liege.
- In einer Antwort wird eine Förderung der Zusammenarbeit nicht als prioritär angesehen; es gäbe wichtigere Dinge an der Hochschule zu lösen.

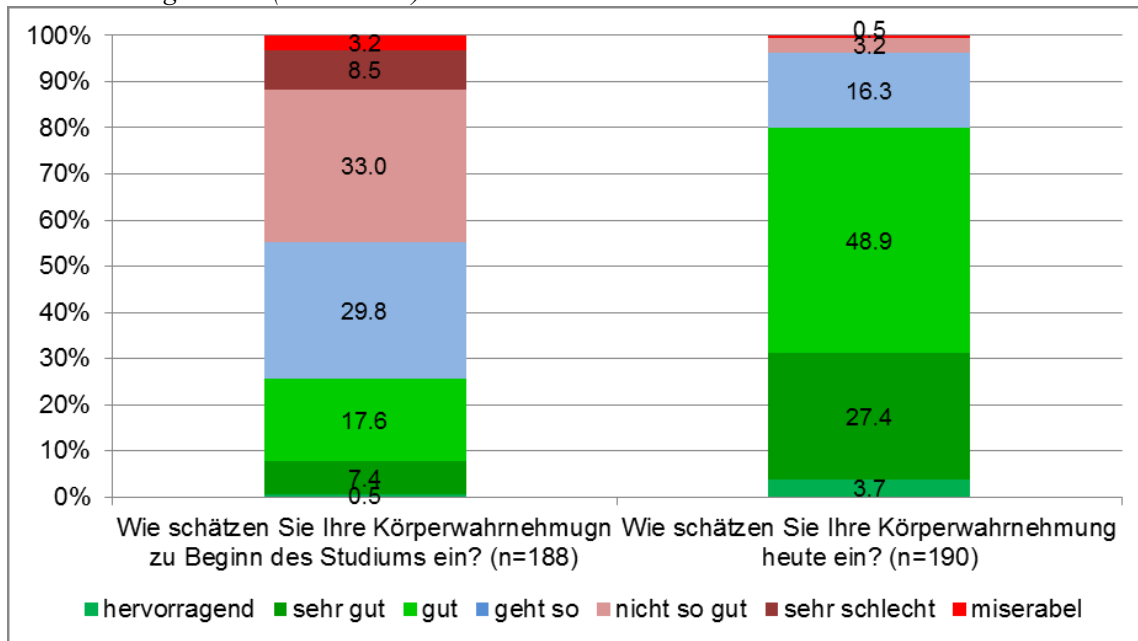
4.8 Einschätzung der Körperwahrnehmung im Verlaufe des Musikstudiums

Die Studierenden wurden gebeten, ihre Körperwahrnehmung zu zwei verschiedenen Zeitpunkten einzuschätzen: zu Beginn des Studiums und heute. Abbildung 16 zeigt auf, dass die befragten Studierenden ihre Körperwahrnehmung heute im Vergleich zur Körperwahrnehmung zu Beginn des Studiums deutlich positiver einschätzen.

Beinahe die Hälfte der befragten Studierenden (48.9%, n=93) schätzen ihre Körperwahrnehmung heute als «gut» ein. Weitere 27.4% (n=52) schätzen sie als «sehr gut» und 3.7% (n=7) sogar als «hervorragend» ein. Somit schätzen 80% (n=152) der befragten Studierenden ihre Körperwahrnehmung heute als mindestens gut oder besser ein. Weitere 16.3% (n=31) der befragten Studierenden schätzen ihre Körperwahrnehmung heute als «geht so» ein. Nur gerade 3.7% (n=7) schätzen ihre Körperwahrnehmung heute als «nicht so gut» (3.2%, n=6) oder «sehr schlecht» (0.5%, n=1) ein.

Demgegenüber schätzen beinahe die Hälfte der Befragten (44.7%, n=84) ihre Körperwahrnehmung zu Beginn des Studiums als «nicht so gut» (33.0%, n=62), «sehr schlecht» (8.5%, n=16) oder «miserabel» (3.2%, n=6) ein. 29.8% (n=56) schätzen ihre Körperwahrnehmung zu Beginn des Studiums als «geht so» ein. Nur gerade etwas mehr als ein Viertel der befragten Studierenden schätzen ihre Körperwahrnehmung zu Beginn des Studiums als «gut» (17.6%, n=33), «sehr gut» (7.4%, n=14) oder «hervorragend» (0.5%, n=1) ein.

Abbildung 16: Einschätzung Studierende «Körperwahrnehmung zu Beginn des Studiums» und «Körperwahrnehmung heute» (n=188-190)



Quelle: Eigene Berechnungen

4.9 Bestehendes Angebot Körperarbeit an der HSLU-M

4.9.1 Einschätzung Studierende

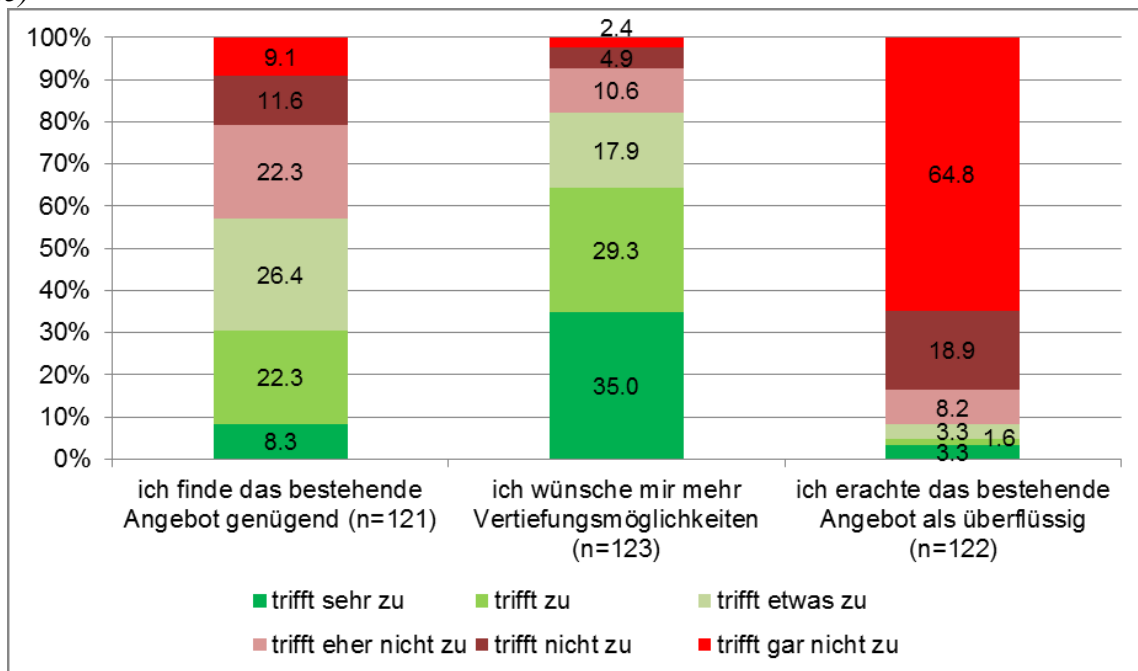
Die Studierenden wurden nach dem bestehenden Angebot in Körperarbeit an der HSLU-M befragt. Sie wurden nach einer Einschätzung gebeten,

- ob sie das bestehende Angebot genügend finden,
- ob sie sich mehr Vertiefungsmöglichkeiten wünschen,
- und ob sie das bestehende Angebot überflüssig finden.

Das Angebot in Körperarbeit an der HSLU-M zur Zeit der Befragung (2014) besteht aus:

- Bachelor Studiengang: 1 Pflichtmodul Feldenkrais oder Alexander-Technik + 2 frei wählbare Körpermodule im Zuwahlbereich zu je 16x90 Minuten in Gruppen von 8 Studierenden. Zusätzlich kann über einen begründeten Antrag Einzelunterricht von 8x30 Minuten einmal und in Ausnahmen mehrmals beantragt werden.
- Masterstudiengang: 2 frei wählbare Körpermodule im Zuwahlbereich zu je 16x90 Minuten in Gruppen von 8 Studierenden. Zusätzlich kann über einen begründeten Antrag Einzelunterricht von 8x30 Minuten einmal und in Ausnahmen mehrmals beantragt werden.

Abbildung 17: Einschätzung Studierende «Rahmenbedingung Körperarbeit-HSLU-M» (n=121–123)



Quelle: Eigene Berechnungen

30.6% der befragten Studierenden geben an, dass es «zutrifft» (22.3%, n=27) oder «sehr zutrifft» (8.3%, n=10), dass das bestehende Angebot genügt. Weitere 26.4% (n=32) geben an, dass dies «etwas zutrifft». Somit geben etwas mehr als die Hälfte der Befragten (57%) an, dass es mindestens etwas oder mehr zutrifft, dass das bestehende Angebot genügt. Die restlichen 43% der Befragten geben an, dass es «eher nicht zutrifft» (22.3%, n=27), «nicht zutrifft» (11.6%, n=14) oder «gar nicht zutrifft» (9.1%, n=11), dass das bestehende Angebot genügt.

Knapp zwei Drittel der Befragten (64.3%) geben an, dass es «sehr zutrifft» (35.0%, n=43) oder «zutrifft» (29.3%, n=36), dass sie sich mehr Vertiefungsmöglichkeiten in Körperarbeit wünschen. Weitere 17.9% (n=22) geben an, dass dies «etwas zutrifft». Somit geben 82,2% der Befragten an, dass es mindestens etwas oder mehr zutrifft, dass sie sich an der HSLU-M mehr Vertiefungsmöglichkeiten in Körperarbeit wünschen. Die restlichen 17.9% der Befragten geben an, dass es «eher nicht» (10.6%, n=13), «nicht» (4.9%, n=6) oder «gar nicht» (2.4%, n=3) zutrifft, dass sie sich mehr Vertiefungsmöglichkeiten wünschen.

83.7% der befragten Studierenden geben an, dass es «gar nicht» (64.8%, n=79) oder «nicht» (18,9%, n=23) zutrifft, dass das bestehende Angebot an Körperarbeit an der HSLU-M überflüssig ist. Weitere 8.2% (n=10) geben an, dass dies «eher nicht zutrifft». Nur gerade 8.2% der Studierenden geben an, dass es «etwas zutrifft» (3.3%, n=4), «zutrifft» (1.6%, n=2) oder «sehr zutrifft» (3.3%, n=4), dass das bestehende Angebot in Körperarbeit an der HSLU-M überflüssig ist.

In der **offenen Schlussfrage** «Haben Sie sonst noch Anregungen zur Körperarbeit im Musikstudium?» der schriftlichen Befragung der Studierenden nannten 53 Studierende Anregungen im Hinblick auf die Rahmenbedingungen der Körperarbeit an der HSLU-M.

31 Studierende gehen dabei auf strukturelle Aspekte des Angebotes in Körperarbeit ein. 17 Studierende beurteilen das Angebot hinsichtlich der Menge und Dauer des Unterrichts als zu limitiert, und es wird eine intensivere Begleitung gewünscht: «Ich verstehe nicht, warum bei den D-Modulen [Angebote im Zuwahlbereich] die Körperkurse so limitiert sind. Für mich ist es ein dringendes Anliegen, mehr

Zeit und Unterstützung für meine Körperarbeit zu bekommen.» In den Begründungen wird darauf hingewiesen, dass zahlreiche Studierende Beschwerden haben und nur eine Kontinuität in der Körperarbeit längerfristig Wirkung zeigen kann: *«Ich finde, dass es an der HSLU zu wenig Möglichkeiten und es zu viele Studenten mit Beschwerden gibt!»* Auch wird mehrmals darauf hingewiesen, dass Sportler/innen ganz selbstverständlich einen persönlichen Coach zur Seite haben, wogegen die Berufsmusiker/innen mit einer 30- bis 40-jährigen Berufslaufbahn wenig bis keine offizielle Unterstützung im Sinne eines Coaching bekommen.

Bezüglich der Unterrichtsform (9 Antworten) steht der Wunsch nach mehr Einzelunterricht im Vordergrund. Die individuelle Beratung und der direkte Bezug zum Instrument könne im Gruppenunterricht weniger gewährleistet werden: *«Ein Semester Einzelunterricht wäre sehr viel sinnvoller für die Arbeit am Instrument. Ich möchte nicht in einer Gruppe Körperarbeit machen.»*

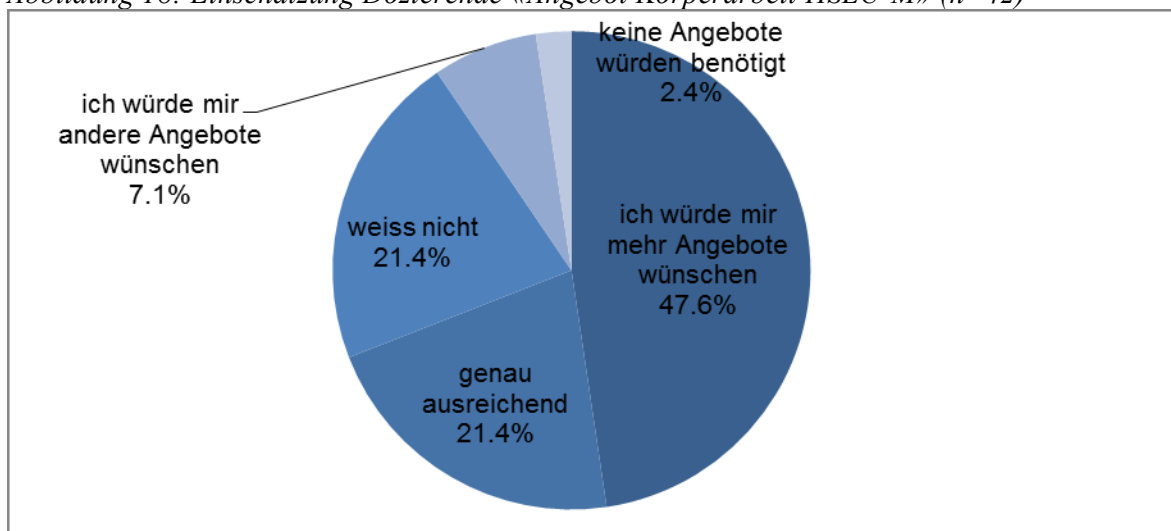
Der Zugang zum Unterricht wird von 5 Studierenden als erschwert beschrieben: *«Man wird fast nie in ein Körpermodul eingeteilt.»* Genannt wird, dass man lange auf einen Platz warten muss oder in Vertiefungskurse nicht eingeteilt wird.

22 Studierende äussern divergierende Anregungen zur inhaltlichen Ausrichtung des Angebotes an Körperarbeit der HSLU-M. 18 Studierende nennen Wünsche, Anliegen und Kritik bezüglich verschiedener Methoden der Körperarbeit.

4.9.2 Einschätzung Dozierende

Auch die Dozierenden wurden gefragt, wie sie das Angebot an Körperarbeit an der HSLU-M einschätzen. Abbildung 18 zeigt auf, dass 47.6% (n=20) der befragten Dozierenden angeben, «dass sie sich mehr Angebote für die Studierenden wünschen würden». Weitere 21.4% (jeweils n=9) beurteilen das Angebot als «genau ausreichend» oder beantworten die Frage mit «weiss nicht». 7.1% der befragten Dozierenden (n=3) geben an, dass sie sich «andere Angebote für die Studierenden wünschen» und 2.4% (n=1) geben an, dass «keine Angebote benötigt würden».

Abbildung 18: Einschätzung Dozierende «Angebot Körperarbeit HSLU-M» (n=42)



Quelle: Eigene Berechnungen

In den **Interviews** wünschen sich 3 von 6 Dozierenden einen Ausbau des Angebotes Körperarbeit, zwei davon eine Dauerbegleitung. 2 Dozierende sind der Meinung, dass das Angebot ausreichend ist. Ein/e Dozent/in macht keine Angaben zur Quantität der Körperarbeit an der HSLU-M.

4.10 Workshop zu den Ergebnissen der schriftlichen Befragung

Im Juni 2015 wurde ein 3-stündiger Workshop veranstaltet, an dem Ergebnisse der schriftlichen Befragung zu den Themen Wirksamkeit, Integration und Prävention/Gesundheit präsentiert und diese anschliessend in drei Gruppen diskutiert wurde. Teilgenommen haben als externe Fachpersonen zwei Vertreterinnen des Schweizerischen Feldenkraisverbandes SFV, eine Vertreterin des Schweizerischen Berufsverbandes der Alexander Technik SBAT, eine Vertreterin aus dem Bereich der Musikmedizin, eine Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Zürcher Hochschule der Künste ZHdK; als interne Fachpersonen haben am Workshop neben den Mitgliedern des Forschungsteams der Leiter Aus- und Weiterbildung der HSLU-M teilgenommen. Die nachfolgende Zusammenfassung wurde anhand der schriftlichen Aufzeichnungen der Teilnehmenden und den Mitschriften der beiden Autorinnen während den Diskussionen anschliessend an den Workshop verfasst.

4.10.1 Gruppengespräch Wirksamkeit

Die Teilnehmenden halten fest, dass die wahrgenommene Wirksamkeit von Körperarbeit auf die Körperwahrnehmung von den Teilnehmenden der Umfrage höher eingeschätzt wird als die übrigen, musikalischen und künstlerischen Wirksamkeitsaspekte. Dies sei insofern nicht erstaunlich, als eine gute Körperwahrnehmung die Grundlage für eine musikalische Wirksamkeit darstellt, letzteres also häufig indirekt und zeitlich verzögert erreicht werde. Die anwesenden Feldenkrais- und Alexander-Technik-Fachpersonen weisen darauf hin, dass sie diesen Lernprozess in ihrer alltäglichen Arbeit häufig beobachten können.

Für das Ergebnis, dass die Dozierenden die Wirksamkeit der Körperarbeit höher einschätzen als die Studierenden, haben die Gruppenteilnehmenden folgende Erklärungsansätze:

- Dozierende sind schon viel länger Musiker/innen als Studierende und haben somit mehr Erfahrung mit Körperarbeit. Zudem können sie die Wirksamkeit der Körperarbeit bei viel mehr Personen beobachten als Studierende, die allfällige Effekte nur bei sich selber, allenfalls bei einzelnen Mitstudierenden beobachten können. Studierende, die befragt wurden stehen teilweise noch am Anfang des Studiums, und die Körperarbeit ist ein Lernprozess welcher Zeit braucht.
- Gewisse Aspekte wie beispielsweise Veränderungen im Klang sind von aussen besser wahrnehmbar als von der unmittelbar musizierenden Person. Es ist möglich, dass Dozierende gewisse Wirkungen der Körperarbeit in ihrer Aussensicht besser wahrnehmen als Studierende in ihren Selbsteinschätzungen. Veränderungen im Klang sind zudem kaum objektivierbar, Veränderungen in der Körperhaltung jedoch unmittelbar spürbar.

Aus den präsentierten Resultaten schliessen die Teilnehmenden:

- So wie Verhaltensänderungen schwierig zu erreichen sind, benötigt die Körperarbeit Zeit, damit sie wirken kann. Diesen Zeitaspekt sollte man mit den Studierenden zusammen thematisieren. In diesem Zusammenhang wäre es interessant, die Studierenden zu verschiedenen Zeitpunkten des Studiums zur Wirksamkeit/Integration von Körperarbeit zu befragen, beispielsweise ein erstes Mal zu Beginn des Studiums und ein weiteres Mal gegen Ende des Studiums.
- Ein erstes Ziel des Körperarbeit-Unterrichts sollte sein, dass die Studierenden ein Bewusstsein für Körperarbeit erhalten und damit die Erfahrung machen, dass sich «etwas tut». Das sollte und könnte sie motivieren am Thema dran zu bleiben und den langwierigen Lernprozess der Körperarbeit aufzunehmen.

Die Teilnehmenden halten hinsichtlich der Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Körperarbeit an Musikhochschulen fest:

- Der Stellenwert, der eine Ausbildungsinstitution (beziehungsweise deren Leitungspersonen und Dozierende) der Körperarbeit beimisst, beeinflusst die Bedeutsamkeit, die Studierende der Körperarbeit zuschreiben.

- Kein Instrument kann gespielt werden ohne den Körper, weshalb Körperarbeit bei dieser Berufsgruppe gut funktioniert. Im Sport wird ein gesunder Körper als Bedingung für eine Spitzensportkarriere anerkannt, und es wird in den Ausbildungen auf dem Gebiet der Prävention vergleichsweise mehr unternommen.

4.10.2 Gruppengespräch Integration

Die Teilnehmenden halten fest, dass die Integration der Körperarbeit in den Musikeralltag Zeit benötigt und dies – wie hinsichtlich der Wirksamkeit – mit Studierenden zu besprechen sei. Studierende seien dahingehend zu sensibilisieren, dass es je nach Situation mehr oder weniger Zeit brauche bis das in der Körperarbeit Gelernte in den Musikeralltag integriert werden könne.

Zu den detaillierten Ergebnissen der Intergration der Körperarbeit in den Musikeralltag bemerken die Teilnehmenden:

- Beim Üben gelingt die Integration der Körperarbeit in den Musikeralltag deshalb gut, weil diese Situation entspannter ist und eine Konzentration auf die Körperarbeit besser zulässt als die Situation eines Auftritts oder eines Vorspielens.
- Gerade in einer Auftrittssituation, bei der Musiker/innen sehr stark exponiert sind und viel Druck aushalten müssen, ist die Gefahr gross, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.
- Anwesende Feldenkrais-Methode- und Alexander-Technik-Fachpersonen bestätigen, dass es den Musikern/-innen in Drucksituationen schwer fällt, entspannt zu spielen, und sie daher besonders häufig vor anstehenden Aufführungen ein Körperarbeit-Coaching in Anspruch nehmen.

4.10.3 Gruppengespräch Prävention und Gesundheit

Die Teilnehmenden vermuten, dass die grosse Gruppe von Studierenden mit keinen oder wenig Schmerzen über gute Ressourcen verfügt, demgegenüber aus vorliegender Studie nicht erschlossen werden kann, welche Studierenden an Schmerzen leiden. Daraus stellen sich folgende, in einer Nachfolgestudie zu klärende Fragen:

- Um welche Ressourcen handelt es sich dabei?
- Ist eine bestimmte Gruppe von Studierenden besonders für Schmerzen gefährdet (beispielsweise Studierende in höheren Semestern und solche einer bestimmten Instrumentengruppe)?

Die Teilnehmenden weisen diesbezüglich auf das Potential der Körperarbeit hin, Ressourcen zu generieren. Körperarbeit ist nicht nur Arbeit an Defiziten, sondern schafft Ausgleich und wirkt ganzheitlich. Die Bewusstwerdung dieses Potentials sei der erste Schritt zu nachhaltig wirkenden Veränderungen und Vermeidung von Schmerzen. Bei Schmerzen sei aber jeweils eine Kombination von Lösungsansätzen ins Auge zu fassen, also sowohl ärztliche Abklärungen als auch Unterstützung durch Körperarbeit als zielführend in Erwägung zu ziehen. Denn Probleme am Instrument haben häufig nicht nur eine Ursache, sondern sind vor einem komplexen Hintergrund anzugehen. Wichtig sei, die Möglichkeiten und Grenzen der Körperarbeit in Bezug zur jeweiligen Situation zu erkennen.

5 Fazit

5.1 Einschätzung der Wirksamkeit von Feldenkrais-/Alexander-Technik-Unterricht

Da das Kapitel Einschätzung Wirksamkeit Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht einerseits sehr umfangreich ist und andererseits das Herzstück der Befragung bildet werden hier die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst.

Der Nutzen des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts für die musikalische Arbeit wird von den befragten Studierenden generell positiv eingeschätzt. 82.1% der Befragten geben an, dass ihnen der Unterricht in Feldenkrais-/Alexander-Technik etwas für ihre musikalische Arbeit gebracht hat.

Bei der **offenen Frage** ob Studierende ein Angebot in Körperarbeit sinnvoll respektive nicht sinnvoll finden, schätzen die Studierenden in 159 von 161 Antworten die Körperarbeit als sinnvoll ein. In den **Interviews** geben alle 6 befragten Studierenden und alle 6 befragten Dozierenden an, dass Körperarbeit für sie bzw. für die Studierenden einen subjektiven Nutzen und Mehrwert bietet.

Schaut man sich die Ergebnisse zur Wirksamkeit der Körperarbeit im Musikstudium genauer an, fällt auf, dass die Befragten (Studierenden und Dozierenden) immer wieder dieselben Wirkungsaspekte nennen. Aufgrund dieser Ergebnisse haben wir die beschriebenen Wirkungen der Körperarbeit inhaltlich zu einem Wirksamkeitsmodell mit zwei Hauptkategorien und zwei Unterkategorien zusammengefasst (siehe Tabelle 1). Die erste Wirkungsebene, die von den Befragten immer wieder beschrieben wird, ist die Wirkung der Körperarbeit auf körperlicher Ebene. Die Antworten der Befragten zeigen auf, dass die Körperarbeit auf dieser Ebene auf zwei verschiedene Arten wirken kann. Erstens wird von den Befragten eine Wirkung der Körperarbeit auf die Körperwahrnehmung (Haltung, Bewegung, Spannung, Atmung) beschrieben. Zweitens werden von den Befragten Wirkungen auf das körperliche Wohlbefinden (im Modell als Gesundheit bezeichnet) beschrieben. Darunter werden alle Antworten zusammengefasst, die im Zusammenhang mit bestehenden Beschwerden oder zur Prävention von Beschwerden genannt wurden. Eine weitere Wirkdimension, die von den Befragten häufig beschrieben wird ist die Wirkung von Körperarbeit auf musikalischer Ebene. Hier gibt es wiederum zwei Kategorien. Einerseits nennen die Befragten Wirkungen der Körperarbeit, die sich auf spezifische Musiziersituationen beziehen (Spielen/Üben, Vorspiel, Konzert, Lehre/Unterricht) andererseits nennen sie Wirkungen, die sich auf die künstlerische Entfaltung (Technik, Klang, Ausdruck) beziehen.

Tabelle 1: Ebenen der Wirksamkeit von Körperarbeit

1. Wirkung auf körperlicher Ebene «Ich und mein Körper» Körperliche Gründe, um sich mit Körperarbeit zu beschäftigen	2. Wirkung auf musikalischer Ebene «Ich und mein Instrument» Musikalische Gründe, um sich mit Körperarbeit zu beschäftigen
1.1. Körperwahrnehmung (Haltung, Bewegung, Spannung, Atmung als Grundlage musikalischer Leistung)	2.1. Spezifische Musiziersituationen (Spielen/Üben, Vorspiel, Konzert, Lehre/Unterricht als Herausforderungen für einen erfolgreichen Berufsalltag)
1.2. Gesundheit (zur Prävention und bei bestehenden Beschwerden)	2.2. Künstlerische Entfaltung (Technik, Klang, Ausdruck als Komponenten musikalischen Gelingens)

5.2 Auf körperlicher Ebene

5.2.1 Körperwahrnehmung

Die grosse Mehrheit der befragten Studierenden und Dozierenden sind sich darin einig, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperwahrnehmung der Studierenden positiv beeinflusst.

- Von den befragten Studierenden wird der Einfluss auf die Körperhaltung am höchsten eingeschätzt. Über 90% geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperhaltung mindestens etwas positiv beeinflusst. Am zweithöchsten wird von den befragten Studierenden der Einfluss auf die Bewegungsabläufe eingeschätzt: knapp 85% geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Bewegungsabläufe mindestens etwas positiv beeinflusst. Ähnlich wird der Einfluss auf die innere Stabilität eingeschätzt; hier geben 80% an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht sich mindestens etwas positiv auswirkt. Am geringsten wird der Einfluss auf die Atmung eingeschätzt. Hier geben zwei Drittel an, dass sich der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht mindestens etwas positiv ausgewirkt hat.
- Die befragten Dozierenden schätzen den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Körperhaltung, die Bewegungsabläufe und die Atmung höher ein als die befragten Studierenden. Analog zu den Studierenden wird wiederum der Einfluss auf die Körperhaltung als am grössten eingeschätzt. Hier geben 94.7% der befragten Dozierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Körperhaltung mindestens etwas positiv beeinflusst. Am zweithöchsten schätzen die befragten Dozierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Bewegungsabläufe ein. Mit 94.5% ist der Anteil der befragten Dozierenden, der mindestens etwas einen positiven Einfluss der Bewegungsabläufe durch Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht vermutet sehr hoch. Ähnlich sieht es bei der Atmung aus. Wiederum 94.5% der befragten Dozierenden geben an, dass der Unterricht in Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik die Atmung mindestens etwas positiv beeinflusst.

Bei der offenen Frage, ob ein Unterrichtsangebot in Körperarbeit sinnvoll respektive nicht sinnvoll sei, begründen Studierende in 55 Antworten und Dozierende in 20 Antworten eine Beschäftigung mit Körperarbeit durch deren Wirksamkeit hinsichtlich der Körperwahrnehmung.

5.2.2 Gesundheit

Der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf gesundheitliche Aspekte wird ebenso positiv wahrgenommen.

- Die befragten Studierenden schätzen den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf etwaige körperliche Beschwerden grösser ein als den Einfluss auf die seelische/psychische Verfassung. Knapp zwei Drittel der Befragten (64.7%) geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden mindestens etwas positiv beeinflusst. Etwas mehr als die Hälfte der befragten Studierenden (55.2%) geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht ihre seelische/psychische Verfassung mindestens etwas positiv beeinflusst.
- Wie in allen anderen Themenbereichen fällt hier wiederum auf, dass die befragten Dozierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf etwaige körperliche Beschwerden deutlich höher einschätzen als die Studierenden. Mit 97.3% geben beinahe alle Befragten an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht etwaige körperliche Beschwerden mindestens etwas positiv beeinflusst.

Bei der offenen Frage, ob ein Unterrichtsangebot in Körperarbeit sinnvoll respektive nicht sinnvoll sei, begründen Studierende in 41 Antworten und Dozierende in 16 Antworten eine Beschäftigung mit Körperarbeit durch deren präventive und Beschwerden lösende Wirkung.

5.3 Auf musikalischer Ebene

5.3.1 Spezifische Musiziersituationen

Auch der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf verschiedene Aspekte der Handlungsweisen am Instrument wird positiv eingeschätzt:

- Die befragten Studierenden beurteilen den Einfluss auf die Leichtigkeit beim Musizieren am positivsten. 80.6% der Befragten geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Leichtigkeit beim Musizieren mindestens etwas positiv beeinflusst. Etwas geringer wird von den befragten Studierenden der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf das eigene Unterrichten, auf die Instrumentaltechnik und auf die Spielvorbereitung eingeschätzt. Beim Unterrichten geben 65% der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht das eigene Unterrichten mindestens etwas positiv beeinflusst. Bei der Instrumentaltechnik sind 62.3% und bei der Spielvorbereitung sind 59.3% der Meinung, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Instrumentaltechnik mindestens etwas positiv beeinflusst. Noch geringer schätzen die befragten Studierenden den Einfluss auf die Effektivität ihres Übens ein. Hier geben nur etwas mehr als die Hälfte der Studierenden (52.8%) an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Effektivität des Übens mindestens etwas positiv beeinflusst.
- Die Dozierenden wurden nur zum Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Leichtigkeit beim Musizieren befragt. Sie schätzen den Einfluss wiederum höher ein als die befragten Studierenden. 89.1% der befragten Dozierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Leichtigkeit des Musizierens mindestens etwas positiv beeinflusst.

Bei der offenen Frage, ob ein Unterrichtsangebot in Körperarbeit sinnvoll respektive nicht sinnvoll sei, begründen Studierende in 21 Antworten eine Beschäftigung mit Körperarbeit durch deren positive Wirkung auf das Üben und Spielen.

5.3.2 Künstlerische Entfaltung

Der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf Aspekte der musikalisch-künstlerischen Entwicklung wird mehrheitlich positiv eingeschätzt:

- Die befragten Studierenden beurteilen den Einfluss auf die Bühnensicherheit am positivsten. 63.7% geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Bühnensicherheit mindestens etwas positiv beeinflusst. Etwas geringer wird von den befragten Studierenden der Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Ausdrucksfähigkeit und Klangästhetik ein. Mit 56.4% (Ausdrucksfähigkeit) und 53.6% (Klangästhetik) geben jeweils etwas mehr als die Hälfte der befragten Studierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit mindestens etwas positiv beeinflusst.
- Wie bei allen anderen Daten zur Wirksamkeit fällt auch hier auf, dass die befragten Dozierenden den Einfluss des Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterrichts auf die Ausdrucksfähigkeit und die Klangästhetik höher einschätzen als die Studierenden. 86.4% der befragten Dozierenden geben an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Ausdrucksfähigkeit mindestens etwas positiv beeinflusst und mit 83.7% geben ebenfalls die grosse Mehrheit der befragten Dozierenden an, dass der Feldenkrais-Methode- oder Alexander-Technik-Unterricht die Klangästhetik mindestens etwas positiv beeinflusst.

Bei der offenen Frage, ob ein Unterrichtsangebot in Körperarbeit sinnvoll respektive nicht sinnvoll sei, begründen Studierende in 24 Antworten und Dozierende in 10 Antworten eine Beschäftigung mit Körperarbeit durch deren positive Wirkung auf Klang und Ausdruck (und damit zusammenhängend auf Spieltechnik), Vorspiel und Konzertdarbietung.

5.4 Einschätzung der Integration des Gelernten in den Musikeralltag

Die Integration des im Feldenkrais-Methode oder Alexander-Technik-Unterricht Gelernten gelingt den befragten Studierenden beim Üben am besten. Hier gibt die Mehrheit der Befragten an, dass ihnen diese Integration gut oder sehr gut gelingt. Am zweitbesten wird die Integration beim Unterrichten beurteilt. Hier geben etwas weniger als die Hälfte der Befragten an, dass diese Integration gut oder sehr gut gelingt. Weniger gut und ähnlich gelingt die Integration bei Aufführungen, beim Vorspielen und in den Hauptfachunterricht. Hier geben jeweils rund ein Drittel der befragten Studierenden an, dass diese Integration gut oder sehr gut gelingt. Ebenso viele oder mehr Befragte geben jeweils an, dass die Integration einigermaßen gelingt. Der Anteil der Befragten, dem eine Integration kaum oder gar nicht gelingt ist mit etwas mehr als 10% wiederum beim Üben am geringsten, beim Unterrichten, den Aufführungen und dem Vorspielen schwankt dieser Anteil um die 20%, bei der Integration in den Hauptfachunterricht ist dieser Anteil mit etwas mehr als 27% sogar noch etwas höher.

5.5 Einschätzung der Rahmenbedingungen des Angebotes in Körperarbeit

Studierende und Dozierende schätzen ein Angebot in Körperarbeit mit einem obligatorischen einsemestrigen Gruppenunterricht auf Bachelor-Stufe und nachfolgenden Vertiefungsmöglichkeiten (wie es an der HSLU-M besteht, nicht einheitlich ein:

- Etwas mehr als die Hälfte der Studierenden an der HSLU-M stimmt der Aussage zu, dass das Angebot an Körperarbeit genügt, die restlichen Befragten sind gegenteiliger Meinung. Bei den Dozierenden wünschen sich etwas weniger als die Hälfte mehr Angebote in Körperarbeit an der HSLU-M wünschen.
- Die Mehrheit der befragten Studierenden wünscht sich mehr Vertiefungsmöglichkeiten in Körperarbeit, was bei der offenen Schlussfrage verschiedentlich durch den Hinweis auf die Limitierung des Körperarbeitangebots hinsichtlich Breite und Zugang bestätigt wird.
- Eine grosse Mehrheit der Befragten widerspricht der Aussage, dass das Angebot an Körperarbeit überflüssig ist.

6 Interpretation

Die Ergebnisse der schriftlichen und mündlichen Befragungen zeigen übereinstimmend auf, dass die Körperarbeit bei den Studierenden und Dozierenden der untersuchten Institution eine breite Akzeptanz genießt. Studierende und Dozierende nehmen vielfältige positive Einflüsse des Feldenkrais-Methode- und Alexander-Technik-Unterrichts wahr. Dabei wird von den Befragten die Wirksamkeit von Feldenkrais-Methode und Alexander-Technik auf die Körperwahrnehmung höher eingeschätzt als auf andere untersuchte Aspekte (Wirkung auf die Gesundheit, auf spezifische Musiziersituationen und die künstlerische Entfaltung). Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass die Schulung einer bewussten Körperwahrnehmung Zeit braucht und als erstes eine körperlich differenzierte Selbstwahrnehmung anregt. Eine Wirkung zeigt sich demnach zuerst auf der körperlichen Ebene wie beispielsweise in der Veränderung der eigenen Körperhaltung und den Bewegungsabläufen. Erst dies ermöglicht selbstverantwortlich auf die weiteren Wirkungsebenen (Gesundheit, spezifische Musiziersituationen und künstlerische Entfaltung) Einfluss zu nehmen. Viele Studierende kommen im Verlaufe des Studiums nur

einmalig in Kontakt mit Körperarbeit – entweder durch das Obligatorium oder durch einen Wahlkurs. Dies könnte ein Grund sein, warum bei einem Teil der befragten Studierenden die Wirkung über eine bewusster Selbstwahrnehmung nicht hinausgeht und die Körperarbeit ihren Berufsalltag erst wenig zu beeinflussen vermag.

Die Ergebnisse zeigen auf, dass die Dozierenden die Wirkung der Körperarbeit in allen Themenbereichen höher einschätzen als die Studierenden. Dies kann, wie auch im Workshop der Experten/-innen erwähnt, unter anderem auf die in der Regel viel umfangreichere Erfahrung der Dozierenden zurückzuführen sein. Eine körperliche oder klangliche Veränderung ist als Dozent/in in der Beobachterrolle meist unmittelbarer wahrzunehmen. Studierende am Instrument hingegen sind oftmals in erster Linie auf die musikalische Eigenleistung und auf Selbstbeurteilung fokussiert.

Betrachtet man den intensiven Übealltag der Studierenden mit den körperlich anspruchsvollen Herausforderungen durch repetitive Bewegungsabläufe, gekoppelt mit – je nach Instrument – einseitigen Belastungen, ist es kaum überraschend, dass in den Befragungen sowohl die Studierenden als auch die Dozierenden eine intensivere, instrumentenbezogene Begleitung in Körperarbeit wünschen; dies obwohl eine Integration des Feldenkrais-Methode- und Alexander-Technik-Unterrichts in den Übealltag der Mehrheit der befragten Studierenden gut oder sehr gut gelingt. Dieser Widerspruch ist zumindest teilweise mit den Unterschieden bei der Integration der Körperarbeit zu deuten. Die Integration gelingt am besten beim Üben und am zweitbesten beim eigenen Unterrichten. Viel schwieriger ist es, das Gelernte in exponierten Situationen wie im Hauptfachunterricht, beim Vorspielen oder bei Konzerten umzusetzen. Exponiert sein, unter Stress und Druck zu stehen, scheinen die Integration zu erschweren. Auch in den Interviews bemerken Studierende, dass die Integration ein aufwändiger Prozess sei. Dazu ist zu bedenken, dass sich sowohl günstige wie auch ungünstige Verhaltensweisen am Instrument über Jahre aufbauen, sich nicht leicht ändern lassen und gemäss den erhobenen Daten Verspannungen beim Musizieren bereits während des Studiums weit verbreitet sind. Auch im Workshop mit den Experten/-innen wird darauf hingewiesen, dass Änderungen des gewohnten Körper- und Bewegungsverhaltens anspruchsvoll sind. Hierzu gibt es hirnpfysiologische Erklärungen, wonach über Jahre anhaltende Verhaltensmuster tief im Gehirn verankert sind und sich Hirnstrukturen nur durch bewusste Aufmerksamkeit verändern lassen. Für eine erfolgreiche Prävention ist demnach anzunehmen, dass längerfristige, begleitende Massnahmen sinnvoll sind und durchaus auch eine beruflich existenzsichernde Investition darstellen können.

Die von Dozierenden in der Umfrage gewünschte Förderung der interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Dozierenden des Instrumental- und Gesangsbereich und den Dozierenden der Körperarbeit könnte die Wirkung von Körperarbeit, deren Integration und Nachhaltigkeit positiv beeinflussen und einen Beitrag leisten, die Körperarbeit als festen Bestandteil des Musikunterrichts an Hochschulen zu verstehen. Ähnlich argumentieren auch Caroline Schwenzer und Hildegard Wind, die sich die Körperarbeit sogar als integrierten Bestandteil des Instrumentalunterrichts in Hochschulausbildungen wünschen.

Die Ergebnisse der Befragungen deuten darauf hin, dass die Körperarbeit als integraler Bestandteil einer Musikhochschulausbildung, zur Unterstützung einer gesunden körperlichen Entwicklung und der künstlerischen Entfaltung beitragen kann. Durch das bestehende Körperarbeit-Angebot an der Hochschule Luzern – Musik wird diese Verantwortung durch die Hochschule bereits wahrgenommen, nach Einschätzung eines Teils der Befragten könnte dieses noch ausgebaut werden (beispielsweise durch individuellen, instrumentenbezogenen Unterricht).

In den Interviews wie auch im Workshop wird auf den prozesshaften Charakter der Körperarbeit hingewiesen. Sowohl Veränderungen in der Körperwahrnehmung wie auch der Prozess der Integration in

den Musikeralltag brauchen Zeit. Es ist daher anzunehmen, dass eine erfolgreiche Anwendung der Körperarbeit im Musikeralltag eine gewisse Kontinuität in der Begleitung voraussetzt.

Die vorliegende Befragung liefert Daten zur wahrgenommenen Wirksamkeit, Integration und den Rahmenbedingungen von Körperarbeit im Musikstudium. Sie liefert jedoch keine Ergebnisse über den Prozess der Wirksamkeit und deren Integration. Um mehr darüber zu erfahren, wären Studierende längerfristig zu begleiten und zu verschiedenen Zeitpunkten des Studiums zu befragen. Aus einer Studie mit einem solchen Längsschnittsdesign liessen sich die Wirkung der Körperarbeit und ihre Integration in den Musikeralltag genauer beschreiben und daraus detaillierte Implikationen zur Verankerung der Körperarbeit im Musikstudium ableiten.

7 Literaturverzeichnis

- Alexander, Frederick Matthias (2001). *Der Gebrauch des Selbst: die bewusste Steuerung des Gebrauchs im Bezug auf Diagnose, Funktionieren und Reaktionskontrolle* (Ruth Krügel, Übersetzung). Basel: Karger (englisches Original: *The Use of the Self*, Bexley 1932).
- Alexander, Gerda (1976). *Eutonie: Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*. München: Kösel.
- Baer, Sebastian (2009). *Feldenkrais – Musik: verbesserte Haltung, Bewegung und Atmung verbessern unser instrumentales Spiel*. Essen: Die Blaue Eule.
- Biesenbender, Volker (1992). *Von der unerträglichen Leichtigkeit des Instrumentalspiels: drei Vorträge zur Ökologie des Instrumentalspiels*. Aarau: Nepomuk.
- Combeau, Francois (2004). Sensomotorische Entwicklung – Sprache und Gesang. In: Roger Russell (Hrsg.), *Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozess der Feldenkrais-Methode* (S. 321–333). Paderborn: Junfermann.
- Duke, Stephen R. (2004): Teaching Awareness to Music Students, Through Movement. *The Feldenkrais Journal* 17:35–39.
- Eikmeier, Corinna (1992). *Anwendung der Feldenkrais-Methode im Cellounterricht*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Hannover: Hochschule für Musik und Theater.
- Eikmeier, Corinna (2010). *Ungewohnte Positionen. Ein praktischer Beitrag zur Anwendung der Feldenkrais-Methode in der musikalischen Improvisation*. Fernwald: Muth.
- Eikmeier, Corinna (2013). *Improvisation in einem qualitativen Labor. Zwischenbericht zu einem laufenden Forschungsprojekt Juli 2013* (www.corinna-eikmeier.de/content/forschung/index.html, abgerufen am 25. November 2015).
- Feldenkrais, Moshé (1978). *Bewusstheit durch Bewegung, Der aufrechte Gang* (Franz Wurm, Übersetzung). Frankfurt/M.: Suhrkamp (hebräisches Original: Tel-Aviv 1967).
- Feldenkrais, Moshé (1985). *Die Entdeckung des Selbstverständlichen* (Franz Wurm, Übersetzung). Frankfurt/M.: Suhrkamp (englisches Original: *The Elusive Obvious*. Michigan 1981).
- Feldenkrais, Moshé (1990). *Die Feldenkrais-Methode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre* (Thomas Kirschner, Übersetzung). Paderborn: Junfermann (englisches Original: *The Master Moves*. Michigan 1984).
- Feldenkrais, Moshé (1994). *Der Weg zum reifen Selbst: Phänomene menschlichen Verhaltens* (Bringfried Schröder, Übersetzung). Paderborn: Junfermann (englisches Original: *Body and Mature Behaviour: a Study of Anxiety, Sex, Gravitation & Learning*. London 1949).
- Feldenkrais, Moshé (2013): *Verkörperte Weisheit. Gesammelte Schriften* (Elizabeth Beringer, Hrsg.; Christine Mauch, Übersetzung). Bern: Huber (englisches Original: *Embodied Wisdom. The Collected Papers of Moshé Feldenkrais*, Berkeley 2010).
- Fraser, Alan, (2014). *Piano! Technik, Transparenz und tiefe des Klavierspiels* (Dir Steinkamp, Übersetzung). Karlsruhe: Von Loeper (englisches Original: *The Craft of Piano Playing*. Lanham/Maryland 2003).

- Friedmann, Elly D. (1989). *Laban, Alexander, Feldenkrais: Pioniere bewusster Wahrnehmung durch Bewegungserfahrung: drei Essays* (Hildegard Höhr, Theo Kierdorf, Übersetzung). Paderborn: Junfermann (englisches Original: *Essays on Laban, Alexander, Feldenkrais*).
- Gembris, Heiner; Heye, Andreas (2012): *Älter werden im Orchester. Eine Studie im Auftrag der Deutschen Orchestervereinigung (DOV)*. Paderborn.
- Gerd, Möller; Müller, Samsel (2005). *Musikergesundheit, Gesundheitsanalyse Band 39*. St. Augustin: Asgard.
- Ginsborg, Jane; Spahn, Claudia; Williamon, Aaron (2012). Health promotion in higher music education. In: Raymond MacDonald, Gunter Kreutz, Laura Mitchell (Hrsg.), *Music, Health and Well-being* (S. 356–366). New York, NY: Oxford University Press.
- Guptill, Christine; Paul, Stanley; Zaza, Christine (2000): An occupational study of physical playing-related injuries in college music students. *Medical problems of performing artists* 15/2:86–90.
- Hildebrandt, Horst; Spahn, Claudia; Nubling, Matthias; Seidenglanz, Karin; Sommacal, Marina (2002). *Musikstudium und Gesundheit: Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes (Zürcher Musikstudien 1)*. Bern: Peter Lang.
- Jacoby, Peter (1990). Die Feldenkrais-Methode im Instrumental- und Gesangsunterricht. In: Werner Pütz (Hrsg.), *Musik und Körper. Musikpädagogische Forschung 11* (S. 99–106). Essen: Die Blaue Eule.
- Jacoby, Peter (1996). *Die Feldenkrais-Methode in Musikpädagogik und Stimmbildung*. München/Herford: Bibliothek der Feldenkrais Gilde.
- Jaques-Dalcroze, Émile (1921). *Rhythmus, Musik und Erziehung*. Wolfenbüttel: Kallmeyer.
- Klaffke, Andrea (1997). Die Ideen Heinrich Jacobys und ihre Bedeutung für den heutigen Musikunterricht. In: Ulrich Günther, Birgit Jank, Thomas Ott (Hrsg.), *Musikpädagogik Konkret, Band 1*. Augsburg: Wissner.
- Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirig-Gantert, Irene (2000). *Musikinstrument und Körperhaltung. Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Therapeuten und Ärzte : Gesund und fit im Musikeralltag*. Berlin: Springer.
- Klingenberg, Norbert (2002). Moshé Feldenkrais und Heinrich Jacoby. Eine Begegnung (Schriftenreihe der Heinrich Jacoby-Elsa Gindler-Stiftung 1), Berlin.
- Lange, Thomas (2016). *Resonanzlehre. Angewandte Musikphysiologie* [Webseite] (www.resonanzlehre.de, abgerufen am 31. Januar 2016)
- Lévesque, Vincent (2004). Die Musik in uns. Über die Anwendung der Feldenkrais-Methode in der Instrumentalmusik. In: Roger Russell (Hrsg.), *Feldenkrais im Überblick. Über den Lernprozess der Feldenkrais-Methode* (S. 333–349). Paderborn: Junfermann.
- Nelson, Samuel H.; Blades-Zeller, Elizabeth (2004). *Feldenkrais für Sänger* (Dirk Steinkamp Übersetzung). Kassel: Bosse (englisches Original: *Singing with Your Whole Self: The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham/Maryland, 2001).
- Peters, Angelika; Sieben, Irene (2008). *Das grosse Feldenkraisbuch*. Kreuzlingen /München: Hugendubel.
- Schwarzenbach, Regula; Fiorenza, Letizia (2007): *Höhenflüge mit Bodenhaftung. Die Methode Atem-Tonus-Ton für Flötistinnen und Flötisten*. Frankfurt: Zimmermann.
- Rennschuh, Helmut (2011). *Klavierspielen, Alexander-Technik und Zen: Frei von störenden Mustern die Musik geschehen lassen, (Forum Musikpädagogik 94)*. Augsburg: Wissner.
- Schwenzer, Carolin (2008). Die Feldenkrais-Methode und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Violinunterricht. In: Marianne Betz, Leo Dorner (Hrsg.), *Master, Band 1* (S. 63–100). Linz: Trauner.
- Schwenzer, Carolin (2010). *Somatisches Lernen im Instrumentalunterricht. Achtsame Anleitung zu bewusster Selbstlenkung am Beispiel des Violinspiels*. Saarbrücken: Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften.
- Spahn, Claudia (2006). *Gesundheit für Musiker. Entwicklung des Freiburger Präventionsmodells*. Bochum: Projekt-Verlag.

- Spahn, Claudia; Strukely, Sandra; Lehmann, Andreas C. (2004). Health conditions, attitudes toward study, and attitudes toward health at the beginning of university study: Music students in comparison with other student populations. *Medical Problems of Performing Artists* 19/1:26–33.
- Spahn, Claudia; Richter, Bernhard; Altenmüller, Eckart (2011). *MusikerMedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen*. Stuttgart: Schattauer.
- Stebbins, Geneviève (1977). *Delsarte system of expression*. Princeton: Dance Horizons.
- Steinmüller, Wolfgang (2007). *Körperbewusstheit für Musiker. Die Feldenkrais-Methode im Freiburger Präventionsmodell*. Bochum: Projekt Verlag.
- Stiehler, Dagmar (1993). *Bewusste Bewegung beim Violaspiel. Betrachtungen zum Bewegungsverhalten am Instrument unter Einbezug der Feldenkrais-Methode*, Diplomarbeit Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Frankfurt/M.
- Todd, Mabel E. (2001). *Der Körper denkt mit: Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte* (Peter, Gütinger). Bern: Haupt (englisches Original: *The Thinking Body*. University of Michigan 1937).
- Van de Klashorst, Gerrit Onne (1991): *Einführung in die Dispokinese*. In: Josef Fellsches (Hrsg.), *Körperbewusstsein* (S. 30–46). Essen: Die Blaue Eule.
- Weinmann, Dorothee (1997). Die Feldenkrais-Methode in der Stimmerziehung von Sängern und Sprechern. *Logo-report* 9/12:20–26.
- Wildegger, Marion (2008). *Feldenkrais-Methode im Gesangsunterricht*. Diplomarbeit: Berufsfachschule für Musik des Bezirks Schwaben.
- Wind, Hildegard (2005). *Feldenkrais in der Kunst des Instrumentalspiels: Erfahrungen aus dem Alltag mit Musikern, Vortrag auf dem 2. Europäischen Feldenkrais-Kongress in Berlin, März/April* (www.musikerfeldenkrais.de/download/Berlin-05-FK-Kongressband.pdf, abgerufen am 25. November 2015).
- Wind, Hildegard (2005). Prävention von Musikerkrankheiten bereits im Instrumentalunterricht. *Das Orchester*, 10/2005:19-25.
- Zander, Mark F. (2006). *Musiker zwischen Gesundheit und Krankheit. Evaluation des Freiburger Präventionsmodells*. Bochum: Projekt-Verlag.
- Zander, Mark F.; Voltmer, Edgar; Spahn, Claudia (2010). Health promotion and prevention in higher music education: results of a longitudinal study. *Medical Problems of Performing Artists* 25/2:54–65.

8 Anhang: Befragungsinstrumente

8.1 Leitfaden mündliche Befragung Studierende

Körperwahrnehmung der Studierenden im Verlaufe der Musikausbildung: Leitfaden Einzelinterviews Studierende

Luzern, 10. Juli 2013
R. Gantenbein, N. Näpfl Keller

Seite 1/4

A) Warm-UP/ Einstieg (5 Min)

- Ziele und Hintergründe des Projektes erläutern, Hinweis auf Aufnahme des Gesprächs / Anonymität und Datenschutz
- Kurze Erläuterungen zum Inhalt des Gesprächs
- 1. Angaben *zur interviewten Person*: „Bitte stellen Sie sich kurz vor“:
Name, Alter, Hobbies, Studium an der HSLU M: Instrument, Profil Klassik oder Jazz (Bachelorstudierende: Schwerpunkte? (Volksmusik, Komposition Blasmusikdirektion, Chorleitung) Masterstudierende: welche Minors?) Anzahl Semester, seit wann spielen sie ihr Instrument)

B) Fragen Musikergesundheit (10 Min)

2. Welches sind die hauptsächlichsten Ressourcen, über die Sie im Musikstudium verfügen?
3. Welches sind Ihrer Meinung nach die hauptsächlichsten Herausforderungen und Belastungen, welchen Sie während des Musikstudiums ausgesetzt sind?
4. Leiden Sie unter Beschwerden, die durch das Musizieren verursacht werden/ wurden? Falls ja: wie äussern sich diese Beschwerden? In welchen Situationen treten Sie auf?

C) Fragen Körperarbeit allgemein (15 Min)

5. Sehen Sie für Ausbildungen im Bereich der Körperarbeit generell einen Nutzen/Mehrwert? Wenn ja: welchen? Und was zeichnet diese Methoden aus?
6. Haben die Methoden der Körperarbeit für die Gesundheit von Musikstudierenden eine Bedeutung? Wenn ja: Welchen?
7. Wo liegen Ihrer Einschätzung nach die Grenzen der Methoden der Körperarbeit im Kontext der Musikausbildung?
8. Welchen Stellenwert hat für Sie das Thema Körperwahrnehmung in Ihrer Ausbildung?
9. Gibt es für sie persönliche Hindernisse, sich mit dem Thema Körperwahrnehmung zu beschäftigen? Wenn ja: welche?
Int: Falls nicht spontan genannt, nachfragen:
 - a. Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
 - b. körperliche Nähe
 - c. Berührung

Luzern, 10. Juli 2013
Seite 2/

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden im Verlaufe des Musikstudiums: Leitfaden Einzelinterview Studierende

10. Was haben Sie bis jetzt vom Studienangebot Körperarbeit besucht? (Wann: in welchem Semester?)

Int: Falls nur Angebote zur Feldenkrais-Methode besucht wurden, bitte direkt zum nächsten Themenblock (D) wechseln.

11. Was waren ihre Beweggründe dieses Angebot zu besuchen? (Motivation)

12. Haben die Kurse zur Körperarbeit bei Ihnen etwas bewirkt? Wenn ja: Welche Effekte/ Veränderungen ergaben sich durch den Besuch von Angeboten zur Körperarbeit?

Int: Falls nicht spontan genannt, nachfragen:

- a. Wirkungen auf Körperwahrnehmung
- b. Wirkungen auf körperliches Wohlbefinden allgemein/ beim Spielen
- c. Wirkungen auf Klangästhetik
- d. Wirkung auf Verhalten am Instrument (Übealltag, Instrumentalunterricht, Proben, Aufführungssituationen)

13. Wie lange hat die Wirkung angedauert?

14. Konnten Sie etwas vom Gelernten in ihren Musikeralltag integrieren? Wenn ja: was? Wenn nein: warum nicht?

Int: Falls nicht spontan genannt, nachfragen:

Verschiedene Situationen abfragen (Bspw. Instrumentalunterricht Übealltag, Proben, Aufführungen).

D) Fragen zur Feldenkrais-Methode (15 Min)

15. Sehen Sie für Ausbildungen im Bereich der Feldenkrais-Methode generell einen Nutzen/Mehrwert? Wenn ja: Welchen? Und was zeichnet die Feldenkrais-Methode aus?

16. Hat die Feldenkrais-Methode für die Gesundheit von Musikstudierenden eine Bedeutung? Wenn ja: Welche?

17. Wo liegen Ihrer Einschätzung nach die Grenzen der Feldenkrais-Methode im Kontext der Musikausbildung?

18. Gibt es für Sie persönliche Hindernisse sich mit der Feldenkrais-Methode zu beschäftigen? Wenn ja: Welche?

Int: Falls nicht spontan genannt, nachfragen:

- a. Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- b. körperliche Nähe
- c. Berührung

19. Was haben Sie bis jetzt vom Studienangebot Feldenkrais besucht? (Wann: in welchem Semester?)

20. Was waren ihre Beweggründe dieses Angebot zu besuchen? (Motivation)

Luzern, 10. Juli 2013
Seite 3/

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden im Verlaufe des Musikstudiums: Leitfaden Einzelinterview Studierende

21. Hat der Unterricht in der Feldenkrais-Methode bei Ihnen etwas bewirkt? Wenn ja: Welche Effekte/ Veränderungen ergaben sich durch den Besuch von entsprechenden Angeboten?

Int: Falls nicht spontan genannt, nachfragen:

- a. Wirkungen auf Körperwahrnehmung
- b. Wirkungen auf körperliches Wohlbefinden allgemein/ beim Spielen
- c. Wirkungen auf Klangästhetik
- d. Wirkung auf Verhalten am Instrument (Übealltag, Instrumentalunterricht, Proben, Aufführungen)

22. Wie lange hat die Wirkung angedauert?

23. Konnten Sie etwas vom Gelernten in ihren Musikeralltag integrieren? Wenn ja: was? Wenn nein: warum nicht?

Int: Falls nicht spontan genannt, nachfragen:

Verschiedene Situationen abfragen (Bspw. Instrumentalunterricht Übealltag, bei Proben, in Aufführungssituationen)

E) Angebot Körperarbeit HSLU-M (10 Min)

I. Angebot Körperarbeit allgemein HSLU-M (5 Min)

24. Wie beurteilen Sie das Angebot zum Thema Körperarbeit an der HSLU-M?

25. Würden Sie sich zusätzliche Angebote wünschen? Wenn ja: welche? Wenn nein: warum nicht?

Int.: Falls nicht spontan genannt bitte nachfragen:

- a. Mengenmässig mehr Angebote (Quantität)
- b. Art der Angebote (z.B. Einzelunterricht, Gruppenunterricht (Qualität)).

II. Angebot Feldenkrais-Methode HSLU-M (5 Min)

26. Wie beurteilen Sie das Angebot zur Feldenkrais-Methode an der HSLU-M?

27. Würden Sie sich zusätzliche Angebote wünschen? Wenn ja: welche? Wenn nein: warum nicht?

Int.: Falls nicht spontan genannt bitte nachfragen:

- a. Mengenmässig mehr Angebote (Quantität)
- b. Art der Angebote (z.B. Einzelunterricht, Gruppenunterricht (Qualität)).

F) Abschluss (5 Min)

28. Gibt es Handlungsbedarf bezüglich Gesundheit von Musikstudierenden? Wenn ja: Wo sehen Sie den grössten Handlungsbedarf?

Luzern, 10. Juli 2013

Seite 4/

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden im Verlaufe des Musikstudiums: Leitfaden Einzelinterview Studierende

29. Welche Vorstellungen/ Wünsche/ Visionen haben Sie bezüglich einer gesunderhaltenden Musikausbildung?
30. Haben Sie noch Wünsche/Fragen oder Themen, die in diesem Leitfaden nicht erwähnt wurden?

8.2 Leitfaden mündliche Befragung Dozierende

Körperwahrnehmung der Studierenden im Verlaufe der Musikausbildung: Leitfaden Einzelinterviews Dozierende

Luzern, 10. Juli 2013
R. Gantenbein, N. Näpfl Keller

Seite 1/3

A) Warm-UP/ Einstieg (5 Min)

- Ziele und Hintergründe des Projektes erläutern, Hinweis auf Aufnahme des Gesprächs / Anonymität und Datenschutz
- Kurze Erläuterungen zum Inhalt des Gesprächs
- 1. Angaben zur *interviewten Person*: „Bitte stellen Sie sich kurz vor“ (Name, Anstellung an der HSLU-M (Instrument, Unterricht: Inhalt/Umfang, Anstellungsprozente)

B) Fragen Musikergesundheit (10 Min)

2. Welches sind Ihrer Meinung nach die hauptsächlichsten Ressourcen, über die die Musikstudierenden verfügen?
3. Welches sind Ihrer Meinung nach die hauptsächlichsten Herausforderungen und Belastungen, welchen die Musikstudierenden während des Studiums ausgesetzt sind?
4. Wie schätzen Sie allgemein die Gesundheit von Musikstudierenden ein?
5. Leiden Musikstudierende unter Beschwerden, die durch das Musizieren verursacht werden? Falls ja: wie äussern sich diese Beschwerden?

C) Fragen Körperarbeit allgemein (15 Min)

6. Sehen Sie für Ausbildungen im Bereich der Körperarbeit generell einen Nutzen/Mehrwert? Wenn ja: Welchen? Und was zeichnet diese Methoden aus?
7. Was bewirken Ausbildungen im Bereich der Körperarbeit? Welche Effekte/Veränderungen ergeben sich Ihrer Einschätzung nach durch den Besuch von Angeboten zur Körperarbeit?
8. Haben die Methoden der Körperarbeit für die Gesundheit von Musikstudierenden eine Bedeutung? Wenn ja: Welche?
9. Wo liegen die Grenzen der Methoden der Körperarbeit im Kontext der Musikausbildung?
10. Welchen Stellenwert hat für Sie das Thema Körperwahrnehmung in der Ausbildung von Musikstudierenden?
11. Wie schätzen Sie die Körperwahrnehmung der Studierenden zu Beginn Ihres Musikstudiums ein?
12. Können die Musikstudierenden ihrer Meinung nach etwas vom Gelernten in ihren Musikeralltag integrieren?

Int: Falls nicht spontan genannt, bitte nachfragen:

Luzern, 10. Juli 2013
Seite 2/3

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden im Verlaufe des Musikstudiums: Leitfaden Einzelinterview Studierende

Nehmen Sie eine Verhaltensveränderung der Studierenden im Unterricht wahr? Wenn ja: woran erkennen Sie diese?

D) Fragen zur Feldenkrais-Methode (15 Min)

13. Kennen Sie die Feldenkrais-Methode?
14. Sehen Sie für Ausbildungen im Bereich der Feldenkrais-Methode generell einen Nutzen/Mehrwert? Wenn ja: Welchen? Und was zeichnet die Feldenkrais-Methode aus?
15. Was bewirken Ausbildungen im Bereich der Feldenkrais-Methode? Welche Effekte/ Veränderungen ergeben sich Ihrer Einschätzung nach durch den Besuch von Angeboten zur Feldenkrais-Methode?
16. Hat die Feldenkrais-Methode für die Gesundheit von Musikstudierenden eine Bedeutung? Wenn ja: Welche?
17. Wo liegen die Grenzen der Feldenkrais-Methode im Kontext der Musikausbildung?
18. Können die Musikstudierenden ihrer Meinung nach etwas vom Gelernten in ihren Musikeralltag integrieren?

Int: Falls nicht spontan genannt, bitte nachfragen:

- a. Nehmen Sie eine Verhaltensänderung der Studierenden im Unterricht wahr? Falls ja: woran erkennen Sie diese?

E) Angebot Körperarbeit HSLU-M (10 Min)

I. Angebot Körperarbeit allgemein HSLU-M (5 Min)

19. Welche Angebote der HSLU-M zum Thema „Körperarbeit“ kennen Sie?
20. Wie beurteilen Sie das Angebot zum Thema „Körperarbeit“ an der HSLU-M?
21. Würden Sie sich zusätzliche Angebote wünschen? Wenn ja: welche? Wenn nein: warum nicht?

Int.: Falls nicht spontan genannt bitte nachfragen:

- a. Mengenmässig mehr Angebote (Quantität)
- b. Art der Angebote (z.B. Einzelunterricht, Gruppenunterricht (Qualität))

II. Angebot Feldenkrais-Methode HSLU-M (5 Min)

22. Welche Angebote der Hochschule Luzern – Musik zur Feldenkrais-Methode kennen Sie?
23. Wie beurteilen Sie das Angebot zur Feldenkrais-Methode an der HSLU-M?
24. Würden Sie sich zusätzliche Angebote wünschen? Wenn ja: welche? Wenn nein: warum nicht?

Int.: Falls nicht spontan genannt bitte nachfragen:

Luzern, 10. Juli 2013
Seite 3/3

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden im Verlaufe des Musikstudiums: Leitfaden Einzelinterview Studierende

- c. Mengenmässig mehr Angebote (Quantität)
- d. Art der Angebote (z.B. Einzelunterricht, Gruppenunterricht (Qualität))

F) Abschluss (5 Min)

- 25. Gibt es Handlungsbedarf bezüglich Gesundheit von Musikstudierenden? Wenn ja: Wo sehen Sie den grössten Handlungsbedarf?
- 26. Welche Vorstellungen/ Wünsche/ Visionen haben Sie bezüglich einer gesunderhaltenden Musikausbildung?
- 27. Haben Sie noch Wünsche/Fragen oder Themen, die in diesem Leitfaden nicht erwähnt wurden?

MUSTER

EvaSys

Fragebogen zur Körperwahrnehmung von Studierenden im Verlaufe der Musikausbildung [Copy]



2. Einschätzung der Körperwahrnehmung [Fortsetzung]

sehr miserabel
nicht so schlecht
geht so
gut
sehr gut
hervorragend

3. Musikbezogene Beschwerden

3.1. Wie häufig haben Sie körperliche Verspannungen beim Instrumentalspiel/Singen oder Dirigieren?

nie
ab und zu
selten
oft
immer

3.2. Wie häufig haben Sie Schmerzen beim Instrumentalspiel/Singen oder Dirigieren?

nie
ab und zu
selten
oft
immer

3.3. Wie stark werden Sie durch Verspannungen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren beeinträchtigt? Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren ist.....

..... nicht eingeschränkt
..... leicht eingeschränkt
..... stark eingeschränkt
..... nicht möglich

3.4. Wie stark werden Sie durch Schmerzen beim Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren beeinträchtigt? Instrumentalspiel/Singen/Dirigieren ist.....

..... nicht eingeschränkt
..... leicht eingeschränkt
..... stark eingeschränkt
..... nicht möglich

4. Angebot Körperarbeit HSLU-M

4.1. An der Hochschule Luzern - Musik gibt es verschiedene Angebote in Körperarbeit für Studierende. Ist Ihrer Meinung nach ein solches Angebot innerhalb einer Musik-Hochschulausbildung sinnvoll? ja

nein

weiss nicht

MUSTER

EvaSys Fragebogen zur Körperwahrnehmung von Studierenden im Verlaufe der Musikausbildung [Copy] 

4. Angebot Körperarbeit HSLU-M [Fortsetzung]

4.2. Falls ja: weshalb finden Sie ein solches Angebot sinnvoll? Falls nein: weshalb finden Sie ein solches Angebot nicht sinnvoll?

5. Erfahrungen mit Feldenkrais-Methode/ Alexander-Technik

5.1. Ich habe folgende Erfahrungen mit Feldenkrais-Methode/Alexander-Technik (mehrere Antworten sind möglich):

- Feldenkrais-Methode innerhalb der HSLU-M
 Feldenkrais-Methode ausserhalb der HSLU-M
 Alexander-Technik innerhalb HSLU-M
 Alexander-Technik ausserhalb HSLU-M
 keine

5.2. Falls Sie Angebot/e aus dem Bereich Feldenkrais besucht haben, bitten wir Sie die Fragen in diesem Block **ausschliesslich in Bezug auf Ihre Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode zu beantworten**. Falls Sie keine Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode haben, können Sie die Fragen in diesem Frageblock in Bezug auf die Alexander-Technik beantworten. Bitte geben Sie hier an, auf welche Methode der Körperarbeit sich Ihre Antworten in diesem Frageblock beziehen:

- Feldenkrais
 Alexander-Technik

5.3. Hat Ihnen der Unterricht in Feldenkrais/ Alexander-Technik für Ihre Arbeit am Instrument/beim Singen/ Dirigieren etwas gebracht? ja nein weiss nicht

5.4. Falls Ihnen der Feldenkrais/Alexander-Technik Unterricht nichts gebracht hat, bitte geben Sie hier in Stichworten die Gründe an:

5.5. Folgende Liste beinhaltet **mögliche Wirkungen** des Unterrichts in Feldenkrais/Alexander-Technik. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwiefern diese Wirkung bei Ihnen aufgetreten ist.

Der Unterricht in Feldenkrais/Alexander-Technik hat positiv beeinflusst.

	trifft sehr zu	trifft zu	trifft eher zu	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu
..... meine Körperwahrnehmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Körperhaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Bewegungsabläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Leichtigkeit am Instrument/beim Singen/ Dirigieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Atmung beim Musizieren/Singen/Dirigieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Spielvorbereitung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... die Effektivität meines Übens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Instrumental-/Dirigier-/Gesangstechnik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... meine Klangästhetik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUSTER

EvaSys Fragebogen zur Körperwahrnehmung von Studierenden im Verlaufe der Musikausbildung [Copy] 

[Fortsetzung]

- | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| meine Ausdrucksfähigkeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meine innere Stabilität | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meine Bühnensicherheit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meine seelische/psychische Verfassung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| meine Arbeit mit eigenen Schülern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| etwaige Beschwerden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5.6. Falls der Feldenkrais/Alexander-Technik Unterricht sich bei Ihnen positiv auf etwaige Beschwerden ausgewirkt hat, listen Sie hier bitte die Beschwerden auf:

5.7. Gelingt es Ihnen etwas von dem Gelernten in Ihren Musikeralltag zu integrieren?
 ja nein weiss nicht

5.8. Bitte geben Sie für jede Situation an, inwiefern Ihnen eine Integration des Gelernten gelingt.

	sehr gut	einigermassen gut	kaum	gar nicht	weiss nicht
beim Üben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in meinem Unterricht beim Hauptfachdozenten/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beim Vorspielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in Aufführungssituationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bei der Arbeit mit meinen eigenen Schülern/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5.9. Folgende Liste beinhaltet Aussagen zur Integration der Erfahrungen mit Feldenkrais/Alexander-Technik in den Musikeralltag. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, ob Sie zustimmen oder nicht:

- | | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| einmaliger Besuch eines Moduls/Kurses genügt | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiss nicht |
| mehrmaliger Besuch von Modulen/Kursen ist notwendig | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiss nicht |
| kontinuierliche Arbeit während des Studiums ist notwendig | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiss nicht |
| kontinuierliche Arbeit während der ganzen Berufskarriere als Musiker/in ist notwendig | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein | <input type="checkbox"/> weiss nicht |

5.10. Die nächste Frage betrifft Ihre Motivation, das Körperarbeit-Angebot der Hochschule Luzern - Musik in Anspruch zu nehmen. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwiefern diese auf Sie zutrifft.

	trifft sehr zu	trifft etwas zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
... es im Rahmen des Musikstudiums obligatorisch ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... aus Neugierde/Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... wegen körperlichen Belastungen/Beschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... aus anderen Gründen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MUSTER

EvaSys Fragebogen zur Körperwahrnehmung von Studierenden im Verlaufe der Musikausbildung [Copy] 

[Fortsetzung]

5.11. Folgende Liste enthält Aussagen zur Qualität und Quantität des Körperarbeit-Angebotes an der Hochschule Luzern - Musik. Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage die für Sie zutreffende Ausprägung an.

	trifft sehr zu	trifft etwas zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich war mit der Kursleitung/en zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war mit der Qualität der Veranstaltung/en zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde das bestehende Angebot genügend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wünsche mir mehr Vertiefungsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erachte das bestehende Angebot als überflüssig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haben Sie sonst noch Anregungen zur Körperarbeit im Musikstudium?

Sie sind nun am Ende des Fragebogens angelangt. Vielen Dank für Ihre Teilnahme an der Befragung! Wenn Sie am Wettbewerb teilnehmen möchten, geben Sie bitte hier Ihre Email-Adresse an.

8.4 Fragebogen schriftliche Befragung Dozierende

MUSTER

EvaSys	Fragebogen Körperwahrnehmung Musikerstudierende - Dozierende	Electric Paper
Hochschule Luzern - Musik und soziale Arbeit Regula Gantenbein, Nadine Näpfl Keller		

Markieren Sie so: Bitte verwenden Sie einen Kugelschreiber oder nicht zu starken Filzstift. Dieser Fragebogen wird maschinell erfasst.
Korrektur: Bitte beachten Sie im Interesse einer optimalen Datenerfassung die links gegebenen Hinweise beim Ausfüllen.

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden

1. Bitte geben Sie hier Ihr Unterrichtsfach an:

2. Geschlecht

männlich weiblich

3. Wie alt sind Sie? (Bitte Anzahl in Jahren angeben)

4. An der Hochschule Luzern - Musik gibt es verschiedene Angebote in Körperarbeit für Studierende. Ist Ihrer Meinung nach ein solches Angebot innerhalb einer Musik-Hochschulausbildung sinnvoll?

ja nein weiss nicht

5. Falls Sie ja: weshalb finden Sie die Angebote sinnvoll? Falls nein: weshalb finden Sie die Angebote nicht sinnvoll?

6. Wie beurteilen Sie das Körperarbeit-Angebot an der Hochschule Luzern - Musik?

ich würde mir für die Studierenden mehr Angebote wünschen ich würde mir für die Studierenden andere Angebote wünschen genau ausreichend
 weniger Angebote für die Studierenden würden auch ausreichen es würde keine Angebote benötigen weiss nicht

7. Folgende Liste beinhaltet mögliche Wirkungen, welche der Unterricht in Körperarbeit haben kann. Bitte geben Sie bei jeder Wirkung an, inwiefern Sie diese bei Ihren Studierenden beobachten können.

Der Körperarbeit-Unterricht beeinflusst der Studierenden positiv.

trifft gar nicht zu
trifft nicht zu
trifft eher nicht zu
trifft etwas zu
trifft zu
trifft sehr zu
weiss nicht

MUSTER

EvaSys	Fragebogen Körperwahrnehmung Musikerstudierende - Dozierende	Electric Paper
--------	--	----------------

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden [Fortsetzung]

... die Körperwahrnehmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Körperhaltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Bewegungsabläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Leichtigkeit beim Musizieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Atmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Klangästhetik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... die Ausdrucksfähigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... etwaige körperliche Beschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Beobachten Sie körperliche Verspannungen bei Ihren Studierenden?
 ja nein weiss nicht

9. Wie häufig beobachten Sie körperliche Verspannungen bei Ihren Studierenden?
 immer oft gelegentlich
 selten nie weiss nicht

10. Treten bei Ihren Studierenden körperliche Schmerzen auf?
 ja nein weiss nicht

11. Wie häufig treten bei Ihren Studierenden körperliche Schmerzen auf?
 immer oft gelegentlich
 selten nie weiss nicht

12. Kann Ihrer Ansicht nach der Unterricht in Körperarbeit Studierende darin unterstützen mit allfälligen körperlichen Verspannungen/Schmerzen besser umzugehen?

<input type="checkbox"/>	trifft sehr zu	<input type="checkbox"/>	trifft zu	<input type="checkbox"/>	trifft etwas zu	<input type="checkbox"/>	trifft eher nicht zu	<input type="checkbox"/>	trifft nicht zu	<input type="checkbox"/>	trifft gar nicht zu	<input type="checkbox"/>	weiss nicht
--------------------------	----------------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-----------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	-------------

13. Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht eine Zusammenarbeit zwischen den Dozierenden der Körperarbeit und Ihnen?

<input type="checkbox"/>	sehr wichtig	<input type="checkbox"/>	wichtig	<input type="checkbox"/>	eingermassen	<input type="checkbox"/>	nicht wichtig	<input type="checkbox"/>	überhaupt nicht wichtig	<input type="checkbox"/>	weiss nicht
--------------------------	--------------	--------------------------	---------	--------------------------	--------------	--------------------------	---------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------

MUSTER

MUSTER

EvaSys

Fragebogen Körperwahrnehmung Musikerstudierende - Dozierende

Electric Paper

Körperwahrnehmung von Musikstudierenden [Fortsetzung]

14. Warum ist Ihrer Meinung nach die Zusammenarbeit zwischen Dozierenden der Körperarbeit und Ihnen wichtig/respektive nicht wichtig?