

Einblick in das Projekt „Spielend gesund“ – Studentisches Gesundheitsmanagement an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart

Erfahrungsbericht über die Psychologische Beratung für Studierende der Hochschule in Stuttgart und auf Schloss Kapfenburg

von Angelika Heydt

Einleitung

2002 ist in Berlin an den beiden Musikhochschulen (UdK und HfM) das Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit gegründet worden. Nach dem Vorbild der dortigen Sprechstunde entstand 2007 in Stuttgart ebenfalls eine spezielle Sprechstunde für Musiker*innen. Das Angebot von Beratung und Therapie für seelische Probleme und Fragestellungen wurde rasch angenommen, vor allem von Musiker*innen aus den großen Orchestern der Stadt und Musikstudierenden, aber auch Laienmusiker*innen und Darstellenden Künstler*innen. Es bestand jedoch neben den ohnehin vorhandenen Hürden, psychische Probleme zu akzeptieren, insbesondere für die Studierenden der Musikhochschule die Frage, wie sie das finanzieren sollten.

Gesundheit für Musiker*innen in Stuttgart

Nachdem die Mitbegründerin des Kurt-Singer-Institutes in Berlin, Alexandra Müller, 2013 an der HMDK Stuttgart eine Festanstellung als Dozentin für Musikphysiologie/Musizierendengesundheit bekommen hatte, wurde dort die Kontaktgruppe Musikergesundheit, ein interdisziplinärer Arbeitskreis gegründet, in dem vor allem auch die seelischen Belange der Studierenden betrachtet wurden.

Dank des unermüdlichen Engagements von Alexandra Müller als Leiterin dieses Arbeitskreises konnte ab 2016 ein Projekt eingerichtet werden, bei dem die Kosten für acht Stunden Psychologische Beratung pro Studierenden vom AStA der HMDK übernommen werden. Nur ein kleiner angemessener Betrag muss von den Klient*innen selbst übernommen werden.

Die Räumlichkeiten für die Beratungssitzungen befinden sich außerhalb der Hochschule, sodass die Schweigepflicht gewahrt werden kann.

Das Besondere an diesem Angebot besteht darin, dass die Therapeut*innen neben ihrer therapeutischen Qualifikation auch selbst studierte, erfahrene und aktive Musikerinnen und Musikpädagoginnen sind. Sie können von daher bestens auf die Belange von Musiker*innen eingehen, insbesondere, wenn das Musizieren zum Beruf gemacht werden soll.

Die Erfahrung zeigt, dass dieses Musiker*innen-spezifische Angebot sehr gut angenommen und zunehmend genutzt wird.

„Spielend gesund“ - Studentisches Gesundheitsmanagement

Die weitere Entwicklung des Themas Gesundheit für Musiker*innen ermöglichte es, dass die HMDK Stuttgart in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse und der Stiftung Schloss Kapfenburg ein noch wesentlich umfangreicheres Projekt auf den Weg brachte.

So begann im September 2022 mit 2 Kursen auf Schloss Kapfenburg das Projekt „Spielend gesund“- Studentisches Gesundheitsmanagement, das die HMDK seither mit großzügiger Förderung und Unterstützung der Techniker Krankenkasse umsetzt.

Diese Kurse sind ein wichtiger Baustein des Projektes. Mit der Internationalen Musikschulakademie Kulturzentrum Stiftung Schloss Kapfenburg hat die HMDK einen weiteren kompetenten Kooperationspartner an der Seite, da Schloss Kapfenburg schon seit vielen Jahren mit verschiedenen Programmen im Bereich Musiker*innen/Künstler*innen-Gesundheit aktiv ist .

Das insgesamt dreijährige Projekt widmet sich der nachhaltigen Stärkung der Gesundheitskompetenzen und der Resilienzfähigkeit der Studierenden der HMDK, um einen bewussteren Umgang mit den eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu ermöglichen. Ziel des Projektes ist es außerdem, Studienstrukturen an der Hochschule im Sinne einer Verhältnisprävention zu hinterfragen und, wo sinnvoll, anzupassen.

Seit Beginn des Projektes „**Spielend gesund**“ werden nun regelmäßig Kurse auf Schloss Kapfenburg in zwei verschiedenen Formaten angeboten. Das Format A ermöglicht es den Studierenden der HMDK, zusammen mit ihren Professoren, fünf Tage auf der Kapfenburg zu verbringen. Die Studierenden bekommen dort täglich Einzel- und Gruppenunterricht, und meistens kommt ein gemeinsam erarbeitetes Workshop-Konzert zur Aufführung.

Bei allen Aktivitäten steht die Verbindung von musikalischen Aspekten mit körperlichen als auch seelischen, gesundheitlichen Aspekten im Vordergrund.

Anja Freytag, Dipl.-Sportwissenschaftlerin und **Physiotherapeutin** aus Berlin begleitet seit Beginn des Projektes die Kurse des Formates A. Sie ist Dozentin an der Hochschule für Musik Hanns Eisler, Berlin im Bereich Musikphysiologie und Physioprophylaxe, hat also langjährige Erfahrung in musikphysiologischer Beratung und Lehre. Bei den Kursen auf der Kapfenburg gibt sie zunächst eine praxisorientierte Einführung in ihre Arbeit und führt dann mit der ganzen Gruppe täglich aktivierende Aufwärmübungen, Übungen zu Stressprävention und zum konstruktiven Umgang mit Auftrittssituationen durch. Jede*r Studierende hat zudem die Möglichkeit, eine 30-minütige Einzelbetreuung bei ihr in Anspruch zu nehmen.

Ebenso bin ich als **Psychologische Beraterin** für den seelischen und mentalen Bereich zuständig. Ich arbeite seit vielen Jahren in eigener Praxis für Psychotherapie in Stuttgart als Beraterin und Therapeutin mit dem Schwerpunkt Psychotherapie für Musiker*innen.

Ich halte bei den Kapfenburgkursen ebenfalls einen Einführungsvortrag über meine Arbeit. Dabei gehe ich besonders darauf ein, dass Körper und Seele zusammen gehören, dass gerade bei Musiker*innen die Balance zwischen Körper und Seele unverzichtbar ist. Über seelische oder psychische Probleme, z.B. Ängste, depressive Verstimmungen oder Beziehungskonflikte zu sprechen fällt uns allen verständlicherweise schwer. In einer vertrauensvollen Beziehung können solche Ängste und Tabus angesprochen und aufgelöst werden. Häufig geht es darum, der Frage nachzugehen, welche Bedeutung die Musik für die Studentin/den Studenten hat und welche Rolle zum Beispiel auch die Herkunftsfamilie bei der Entwicklung des Interesses und der Begeisterung für die Musik und das Erlernen eines Musikinstrumentes hat. Für die ganz persönlichen Anliegen haben die Studierenden ebenfalls die Möglichkeit, 30 Minuten Einzelberatung bei mir zu bekommen.

Bei schwerwiegenderen Problemen gibt es die Möglichkeit einer Fortsetzung der Gespräche in meiner Praxis in Stuttgart. Hier kommt dann das anfangs erwähnte Angebot von acht Beratungsstunden zum Tragen.

Sowohl die physiotherapeutischen als auch die psychologischen Einzelangebote sind freiwillig.

Erfahrungen

An einem Workshop auf der Kapfenburg nehmen im Format A meistens 16 Studierende einer bestimmten Instrumenten-oder Gesangsklasse teil. Hinzu kommen zwei Professor*innen oder Dozent*innen, Alexandra Müller ist dabei, führt die Gruppe zusammen, vermittelt ebenfalls Lehrinhalte, wie z.B. Umgang mit Stress oder Regeneration/Erholung. Ebenso kümmert sie sich liebevoll um das Organisatorische gemeinsam mit Louisa Eckl, Referentin für Bildung und Gesundheit vor Ort, die eine besonders rührige Ansprechpartnerin ist in Bezug auf alle inhaltlichen und organisatorischen Belange auf der Kapfenburg.

Ich selbst war inzwischen fünf mal dabei und habe jede Menge gute, interessante und vielseitige Erfahrungen gemacht. Beim ersten Mal erlebte ich zwei Gitarrenklassen, dann zwei Gesangsklassen, die Schulmusiker*innen, die tiefen Streicher*innen (Bratschen, Celli und Bässe) und zuletzt die Blechbläser*innen (Trompeten und Posaunen).

Die Teilnehmenden sind jedes Mal zu einer Gruppe verschmolzen, in der Vertrauen und Wohlgefühl entstehen konnte. Unsere gemeinsame ganzheitliche Herangehensweise ist sicherlich eine der Hauptgründe, warum dies möglich geworden ist.

Wir konnten uns darauf besinnen, dass wir es mit einer wunderbaren Kunst zu tun haben, eine Kunst, die uns gut tut und Freude bereitet, kommunikativ ist, die kreative Kräfte freisetzt, uns herausfordert und nicht zuletzt auch heilende Elemente in sich trägt.

Es war spürbar, dass die Studierenden durch ihre jeweiligen Professor*innen sehr motiviert worden waren, z.B. auch an den Einzelangeboten teilzunehmen.

Unser zeitlich begrenztes Angebot war durchgehend ausgebucht.

In den Einzelgesprächen entstand schnell eine Bereitschaft, über die persönliche Beziehung zum Musikstudium zu sprechen, aber auch über die allgemeine Lebenssituation und die berufliche Zukunft im Musikbetrieb.

In einigen Fällen kamen auch ernste ungelöste Konflikte oder psychische Beeinträchtigungen zur Sprache. Der erste Schritt, sich eventuell in eine psychotherapeutische Behandlung zu begeben, kostet oft Überwindung.

Im hier beschriebenen Setting konnten einige Studierende sich dennoch auf ihre persönlichen Themen einlassen und das Hilfsangebot annehmen. Allgemein war eine große Dankbarkeit spürbar.

Einige von ihnen meldeten sich dann auch in Stuttgart und nahmen die genannten acht Stunden in Anspruch. Andere wollten darüber hinaus weiter psychotherapeutisch arbeiten. Dies war und ist auch möglich, es gibt dafür einen Studentenpreis, der gemeinsam besprochen wird.

Fazit

Die Studierenden haben die Angebote angenommen und genutzt. Die Evaluationen aller Veranstaltungen im Projekt „Spielend gesund“ auf der Kapfenburg sind durchwegs sehr positiv ausgefallen und zeigen, dass diese Angebote die angestrebten Projektziele 1:1 verwirklichen.

Als Beraterin hatte ich auch immer wieder die Gelegenheit, mit den Professor*innen und Dozent*innen ins Gespräch zu kommen. Das war sehr bereichernd für mich und hat mir wieder einmal deutlich aufgezeigt, welche wichtige Rolle die Beziehung zwischen Lehrenden und Lernenden im Musikstudium einnimmt. In einer gesunden Beziehung können sich großartige künstlerische Entwicklungen ergeben. Beachtet werden sollte allerdings auch die Gefahr von Abhängigkeiten, die häufig zu psychischen Beeinträchtigungen führen können. Neben den bemerkenswerten musikalischen Leistungen ist die Entwicklung von Selbständigkeit und Selbstverantwortung mindestens genauso wichtig wie die Ausbildung der künstlerischen Expertise.

Die Aufenthalte auf der Kapfenburg gaben und geben den Beteiligten Raum und Zeit, über die Ausbildungsinhalte hinaus, intensivere Begegnungen untereinander zu erleben, Vertrauen aufzubauen, sich gegenseitig zu unterstützen und sogar Freundschaften entstehen zu lassen.

Nicht unerwähnt bleiben sollte die einfache, fast klösterliche, aber sehr gute und angemessene Unterkunft und Verpflegung auf der Kapfenburg.

Ausblick

Im Jahr 2025 werden weitere Veranstaltungen im Rahmen des Projektes „Spielend gesund“ stattfinden. Alle Mitwirkenden haben bisher sehr profitiert. Von daher ist zu hoffen, dass insbesondere auch die Kurse auf der Kapfenburg weiter stattfinden und die Finanzen dafür weiterhin aufgebracht werden können. Ebenso wünschenswert ist, dass der ganze Bereich Gesundheit/Prävention/Künstler*innengesundheit mit seinen vielfältigen Angeboten auch über das Ende des Vertrags mit der TK hinaus einen festen Platz im Curriculum der HMDK behält.

Bei Interesse schauen Sie doch gerne auf folgende Internetseiten:

www.hmdk-stuttgart.de/gesundheitpraevention

www.musikerberatung.com

www.angelikaheydt.de