



MENTALE QUALITÄTSBOOSTER WELLBEING IM ORCHESTERALLTAG



Material

Gesundheit
und Wohlfühl
durch mentales Training



Wie kann ich meinen Stress reduzieren?



Was kann ich tun, damit meine Arbeitsbelastung erträglicher wird?



Was können wir gemeinsam zu einem gesunden Arbeitsumfeld beitragen?



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

1

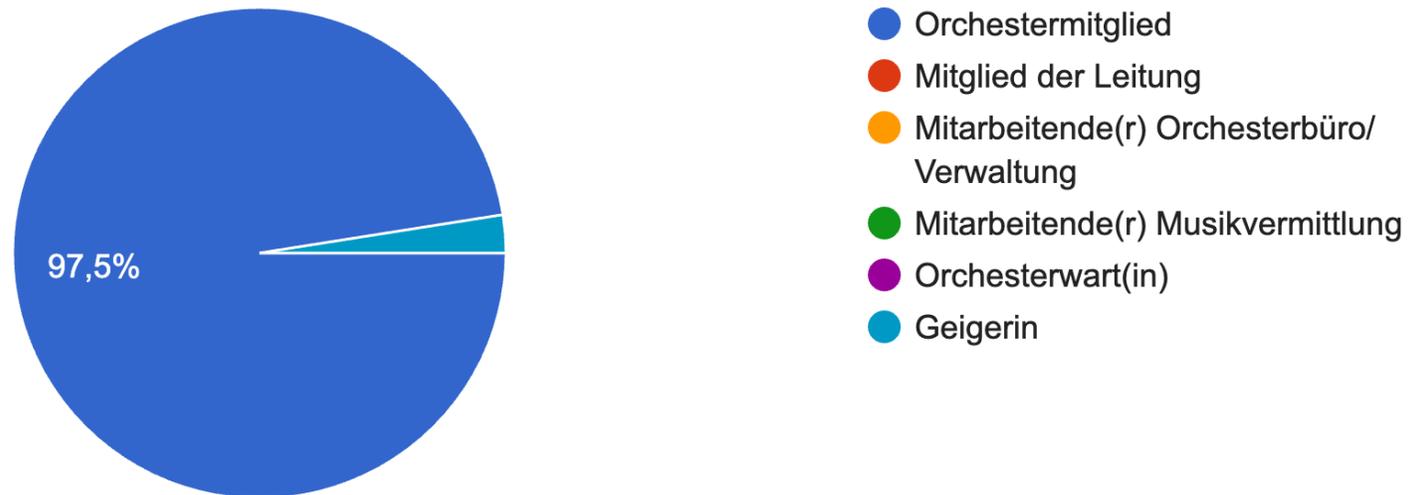
AUGEN-YOGA

AKTIVIERUNG-KONZENTRATION

Ergebnisse der Umfrage

An dieser Umfrage nehme ich teil als...

40 Antworten



Stressthemen im Orchesteralltag (individuell)

- Körperlich anstrengende Projekte/Werke
- Viele Dienste, Erschöpfung
- zu kurze Pausen zwischen den Diensten, steigende Dienstanzahl
- Hohe Dienstbelastung, viele Reisen, lange Wege zum Probenort
- wenig bis keine freien Tage zum nächsten Projekt
- Die Tendenz, möglichst viele, "schwere", oft auch unbekannte Stücke in die Programme zu packen. Es fehlt an ruhiger , intensiver Probenzeit!
- kurzfristige Dienstplanänderungen, unausgewogene Disposition, Unplanbarkeit
- Licht, Lärm, Stühle, Räumlichkeiten
- fachliche Defizite, ungenügende individuelle Vorbereitung, Stücke , die zu schwer für meine Fähigkeiten sind
- Fehlende Möglichkeiten der persönlichen musikalischen Weiterentwicklung im Orchester

Stressthemen im Orchesteralltag (Fortsetzung)

Probleme im menschlichen Miteinander, unkollegiales Verhalten in der Instr.gruppe

Übelwollende KollegInnen, Dirigenten , die ihre eigenen Schwierigkeiten am Orchester „ abarbeiten , Mangelnder Respekt der Leitung gegenüber Orchestermitgliedern, Blick von den Kollegen

Nicht nachvollziehbare Entscheidungen. Warten auf Antworten. Meckernde KollegInnen.

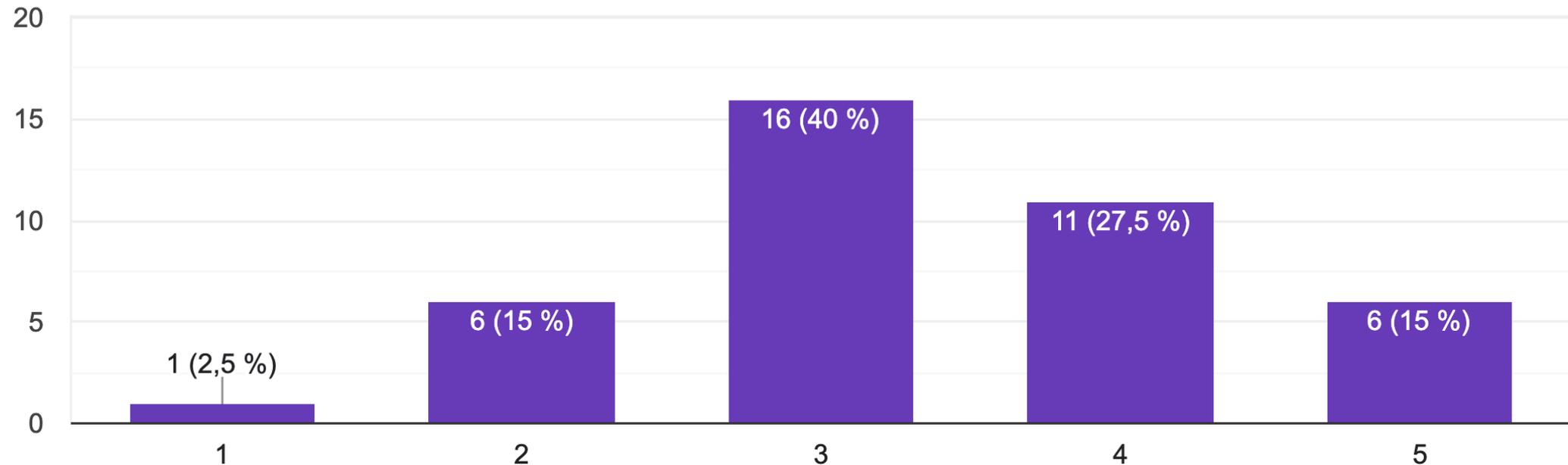
Reaktionen der Kollegen. Spannungen zwischen Kollegen. Herabwürdigen der Leistung durch Dirigenten. Undifferenzierte Sichtweise auf verschiedene Qualitätsstufen und Leistung durch Dirigenten. Voreingenommene Dirigenten bzgl Positionen im Orchester.

Wenig Respekt, Profilierungssucht, Schikane, unterschiedliche Maßstäbe
Kollegen

Persönliche Einschätzung der Stressbelastung

Wie hoch ist Ihre persönliche Stressbelastung durch die Arbeit?

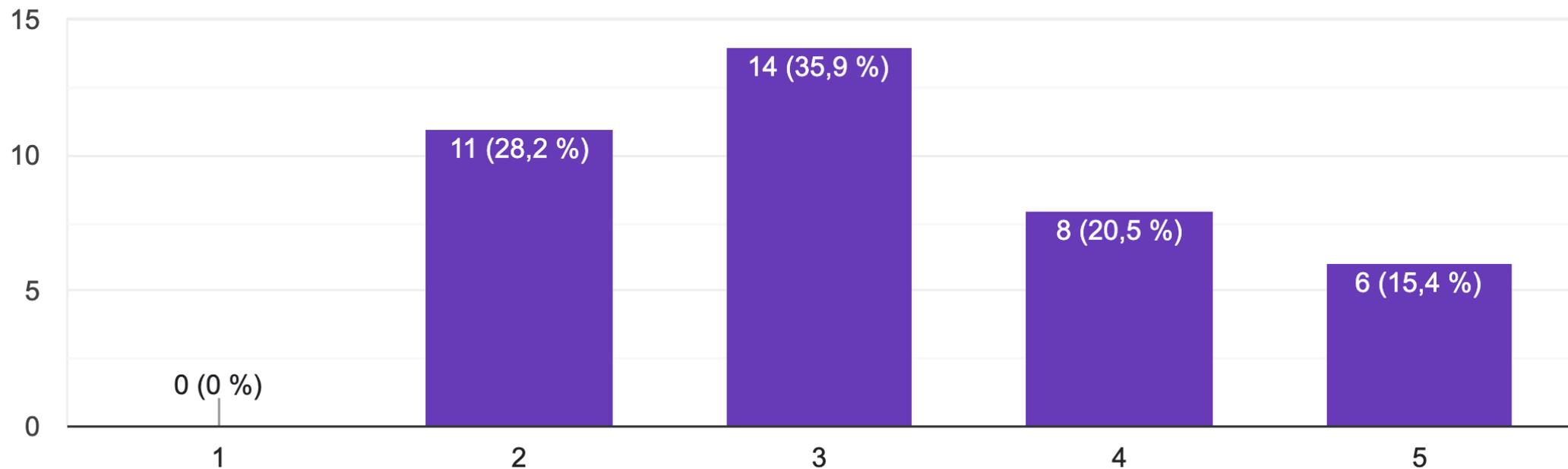
40 Antworten



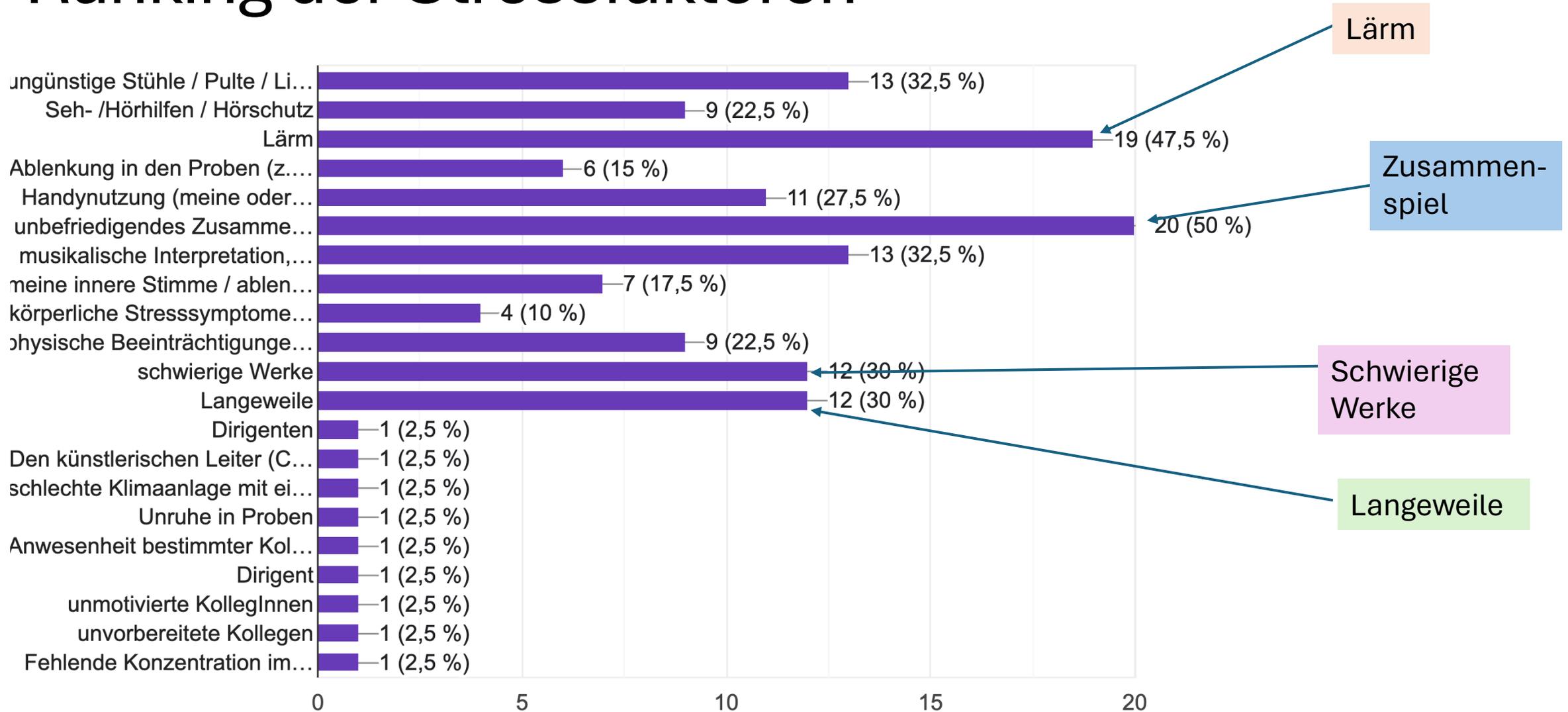
Einschätzung der Kommunikation

Wie schätzen Sie die Kommunikation in Ihrem Betrieb ein? (Mehrfachnennung möglich)

39 Antworten



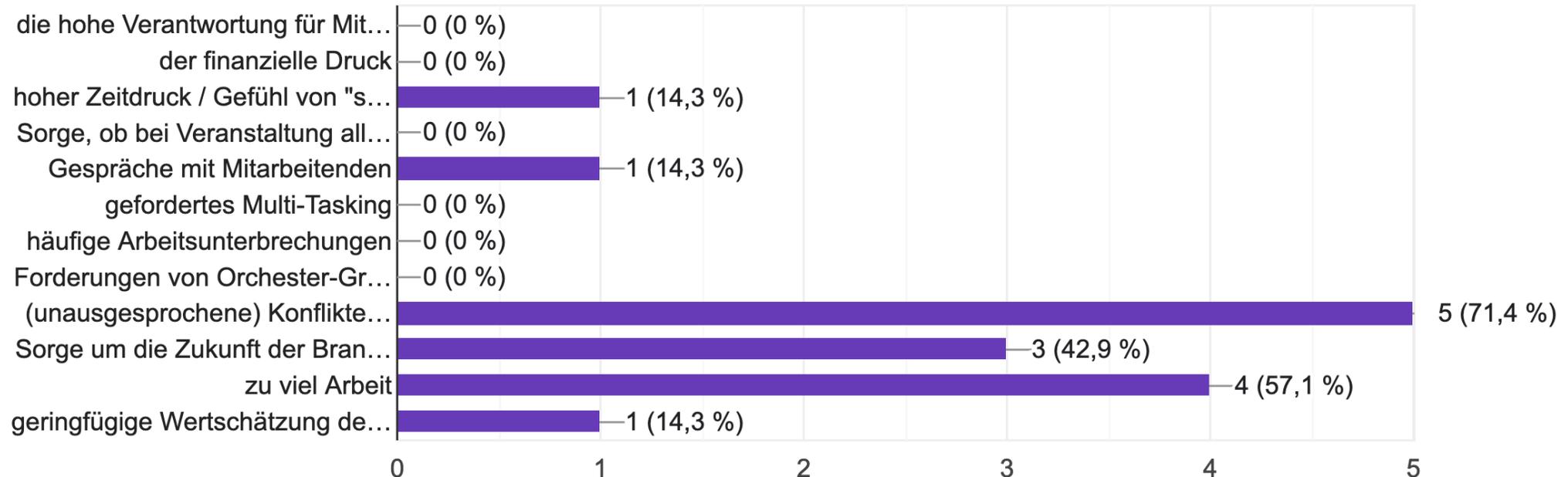
Ranking der Stressfaktoren



Kommunikation mit Geschäftsführung

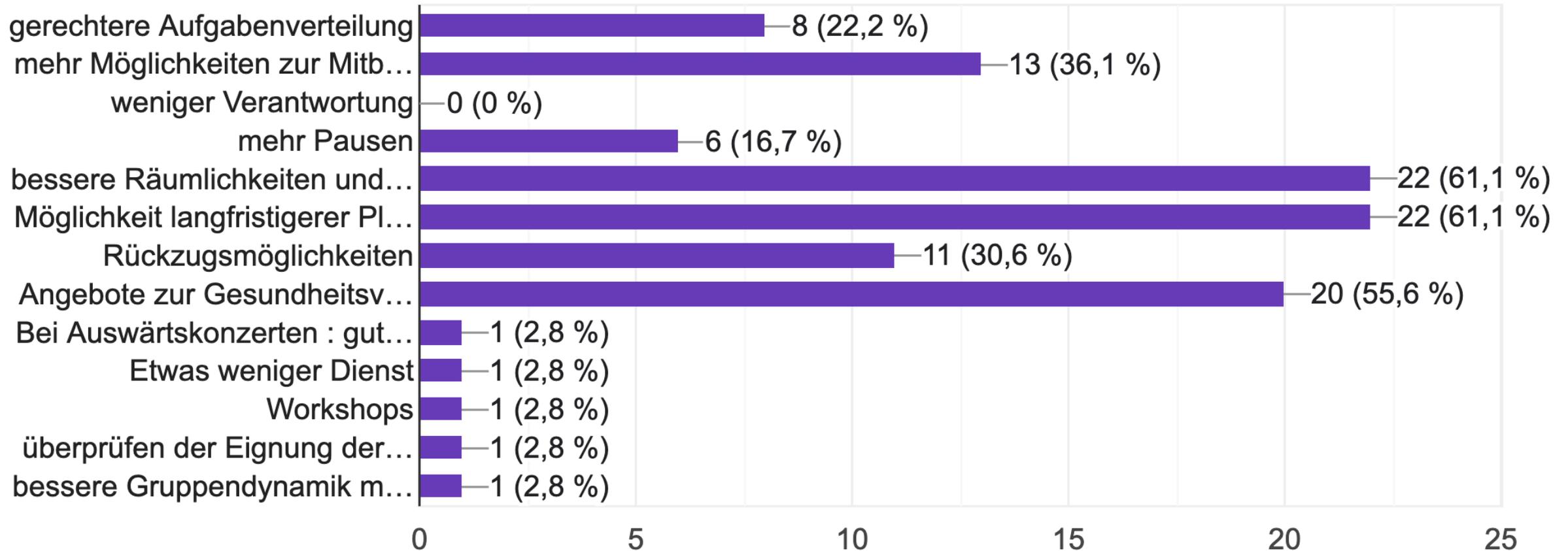
Geschäftsführung/Mitarbeitende (außer Musiker*innen): in meiner Tätigkeit belastet mich am meisten... (Mehrfachnennung möglich)

7 Antworten

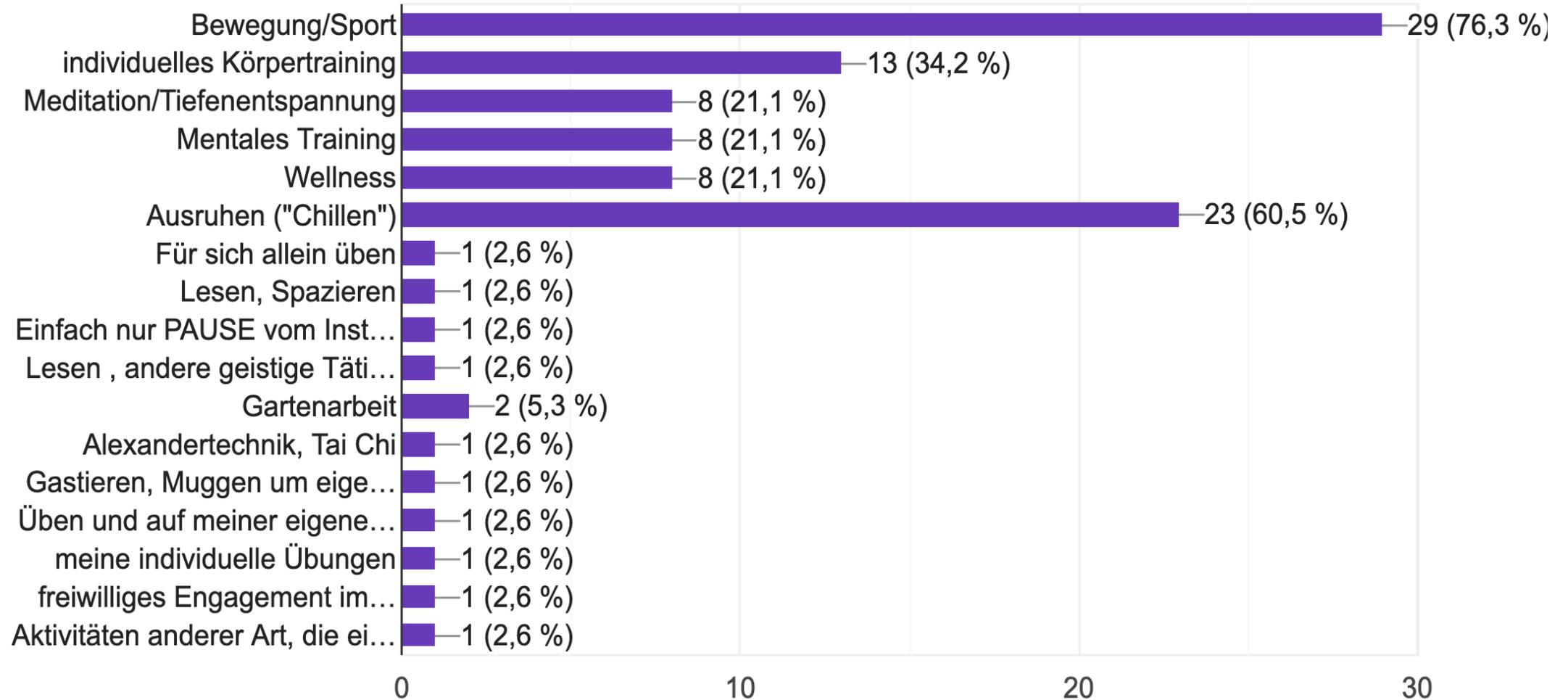


Möglichkeiten der Stressreduktion

36 Antworten



Individuelle Maßnahmen zum Stressausgleich



Welche dieser **Präventionsmaßnahmen** werden Ihnen **am Arbeitsplatz** zur Verfügung gestellt? (10 Antworten)

- Keine
- Angeleitetes Aufwärmen, Neurokinetik, demnächst auch Yoga
- keine
- Teilweise Sport.
- Hörtests
- Körpertraining
- Physiotherapie und Yoga
- Yogaunterricht
- Yoga, Kraftraum
- Keins, aber es gibt eine Kooperation mit einem Physiotherapeuten, wo man Rabatt bekommt, wenn man dort hinget.
- Keine. Ich empfinde es aber als positiv, dass es viele Möglichkeiten zum Engagement abseits des Dienstes gibt, die auch von vielen genutzt werden.
- Keine, wir haben aber einen wirklich schönen Pausenraum mit Kaffeemaschine!

Stressfaktoren am Arbeitsplatz (allgemein)

unregelmäßige
Arbeitszeiten

hoher Zeit- und
Termindruck

Über- bzw.
Unterforderung

persönliche
Spannungen mit
KollegInnen
/Vorgesetzten

Störung der
täglichen Arbeit

keine klare
Trennung
zwischen Arbeit
und Freizeit

fehlende Balance
zwischen In- und
Output

zu wenig Freiraum
in
Arbeitseinteilung

Eintönigkeit

ungemütliche
Arbeitsumgebung



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

2

HOOK-ATEMÜBUNG ENTSPANNUNG

1

Harte Fakten

Schlafmangel

Unordnung

ständig Termine

**unerledigte
Dinge**

zu viel Arbeit

Termindruck

2

Gedanken

**ständig will
jemand was von
mir**

**bei mir sieht's
aus wie Sau**

**mir ist alles zu
viel**

**die Zeit rennt
mir davon**

**ich komme zu
nichts**

**ich kriege es
einfach nicht
gebacken**

Besonderheiten im Umfeld Orchester:

Viele Menschen, viele individuelle Personen

Arbeit auf engem Raum, teilweise unzumutbare Umstände (chronisch unterfinanziert)

Personalmangel → Überlastung

Unregelmäßige Arbeitszeiten + schlechte Planbarkeit

Wenig Einfluss auf Inhalte (Mehrheit der Orchestermitglieder)

Musizieren, das u. U. der eigenen Persönlichkeit widerstrebt (Werkauswahl, Interpretation)

Wechsel zwischen Unter- und Überforderung

Schwierig zu planendes Privatleben

Warum und wann Stress krank macht

Ursachen und Auswirkungen

Eustress

- Selbst gewählte Aufgaben und Herausforderungen
- Flirten
- Präsentation vor Anderen
- Sightseeing / Reisen
- Große Partys und Veranstaltungen

SELBSTBESTIMMT UND MIT FREUDE

Disstress

- Vorgegebene Aufgaben und Pflichten („Hausaufgaben“ / „Steuererklärung“)
- Zeitnot
- Ärger / Enttäuschung
- Negative Kommunikation
- Kein oder vorwiegend negatives Feedback
- Erfolgloses Schaffen
- Lärm, Licht, Durcheinander, starke Gerüche

FREMDBESTIMMT, OHNE LUST + FREUDE

Was passiert bei Stress?

- Freisetzung von Energiereserven (Aktivierung des Sympathikus) durch Adrenalin-Ausschüttung
- Auswirkung auf Nervensystem und Organe
 - z.B. erhöhte Gehirndurchblutung,
 - Schnellerer Herzschlag
 - Atmung schneller und flacher
 - Gehemmte Verdauungstätigkeit
 - Erhöhte Muskelspannung
 - Schwitzen
 - geringeres Schmerzempfinden

Stress im Orchester: Spannung ist hörbar

„Ich atme ein,
ich raste aus“

Arbeitsklima



Klang



MENTALTRAINING

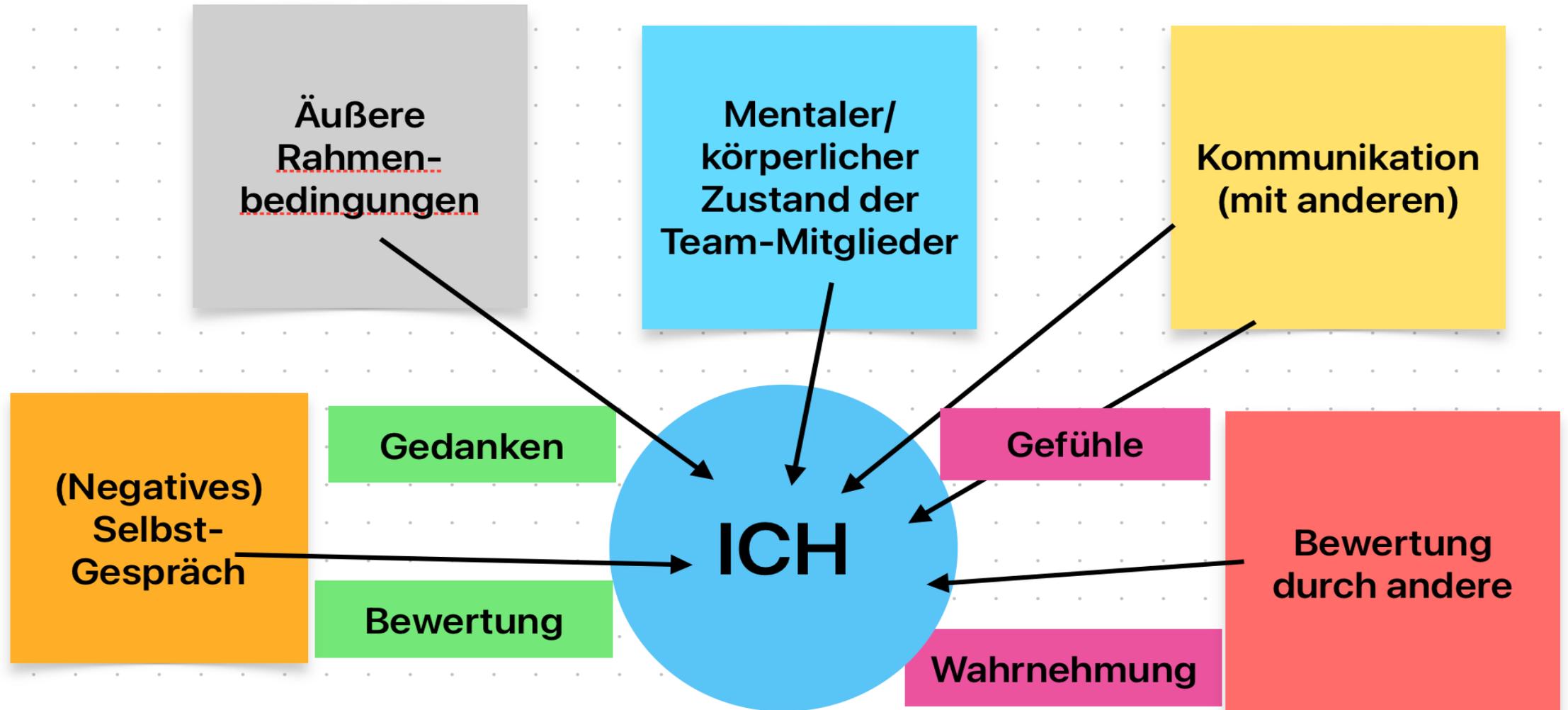
SNACK TO GO

3

KURZER BODY-SCAN

AUSGLEICH+FOKUS

Stressfaktoren im sozialen Gefüge



Was bewirkt Mentaltraining?



Voraussetzungen für Mentales Training

Fantasie

Sensibilität

Humor

Vorstellungskraft

Kreativität

Fähigkeit,
neu zu
denken



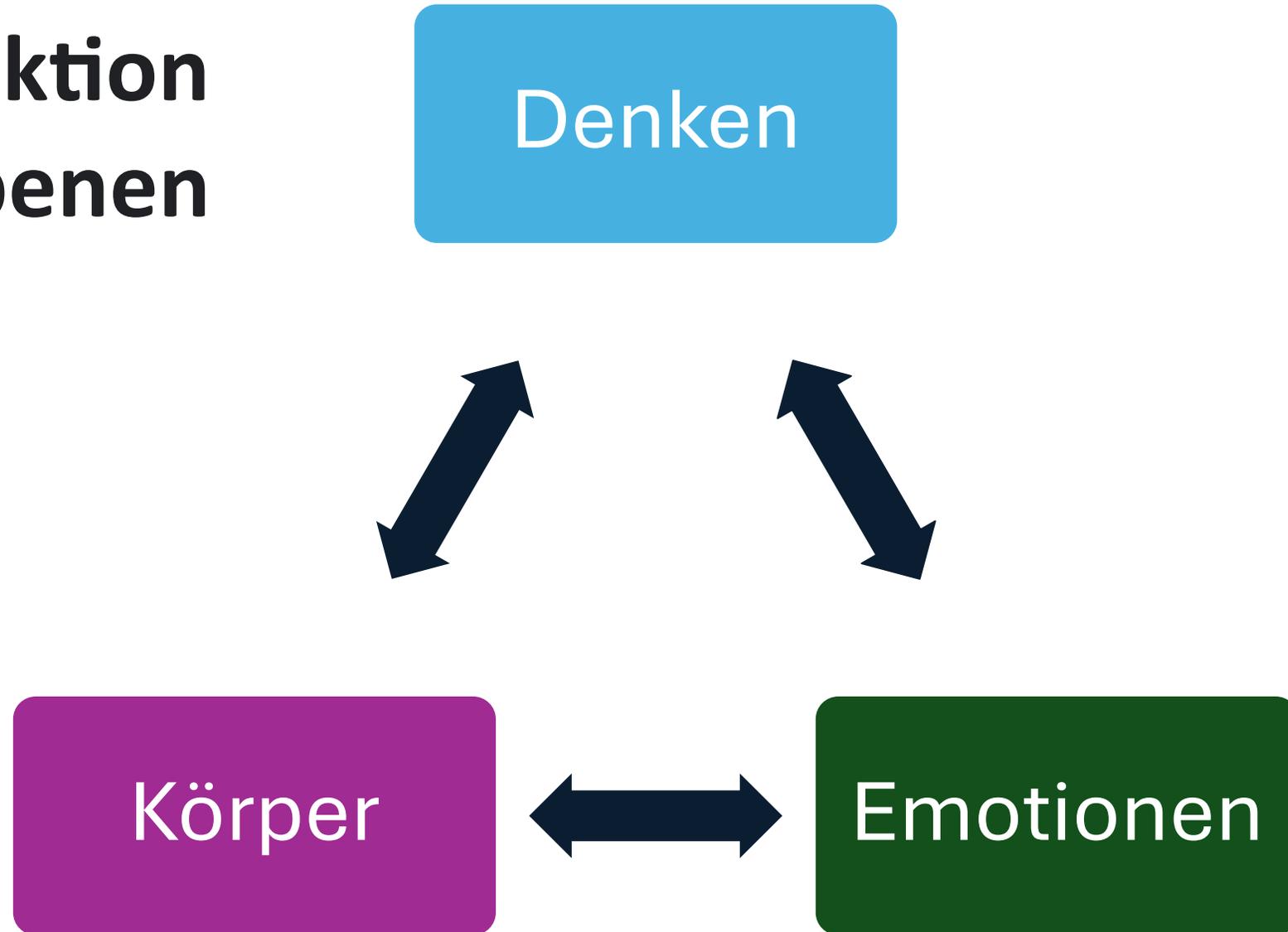
MENTALTRAINING

SNACK TO GO

4

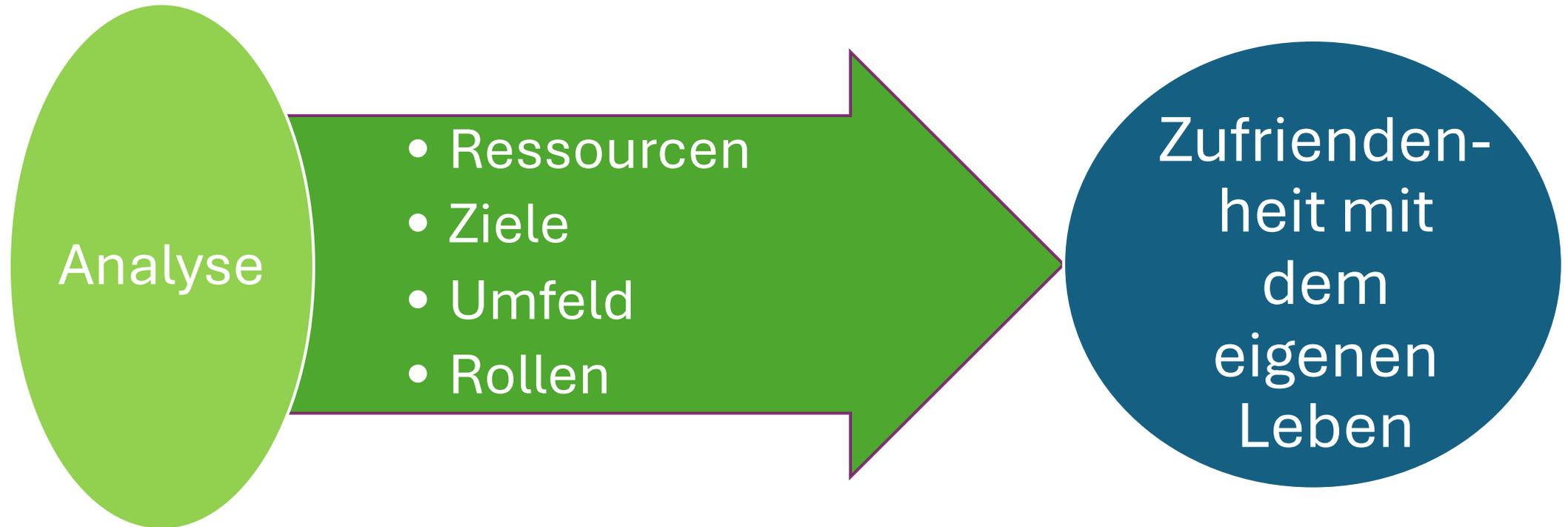
FARBE VORSTELLEN RUHE+FOKUS

Stressreduktion auf drei Ebenen



DENKEN

Selbstmanagement und
Persönlichkeitsentwicklung





MENTALTRAINING

SNACK TO GO

5

PERSPEKTIVWECHSEL

MINDSET ÄNDERN



MENTALTRAINING

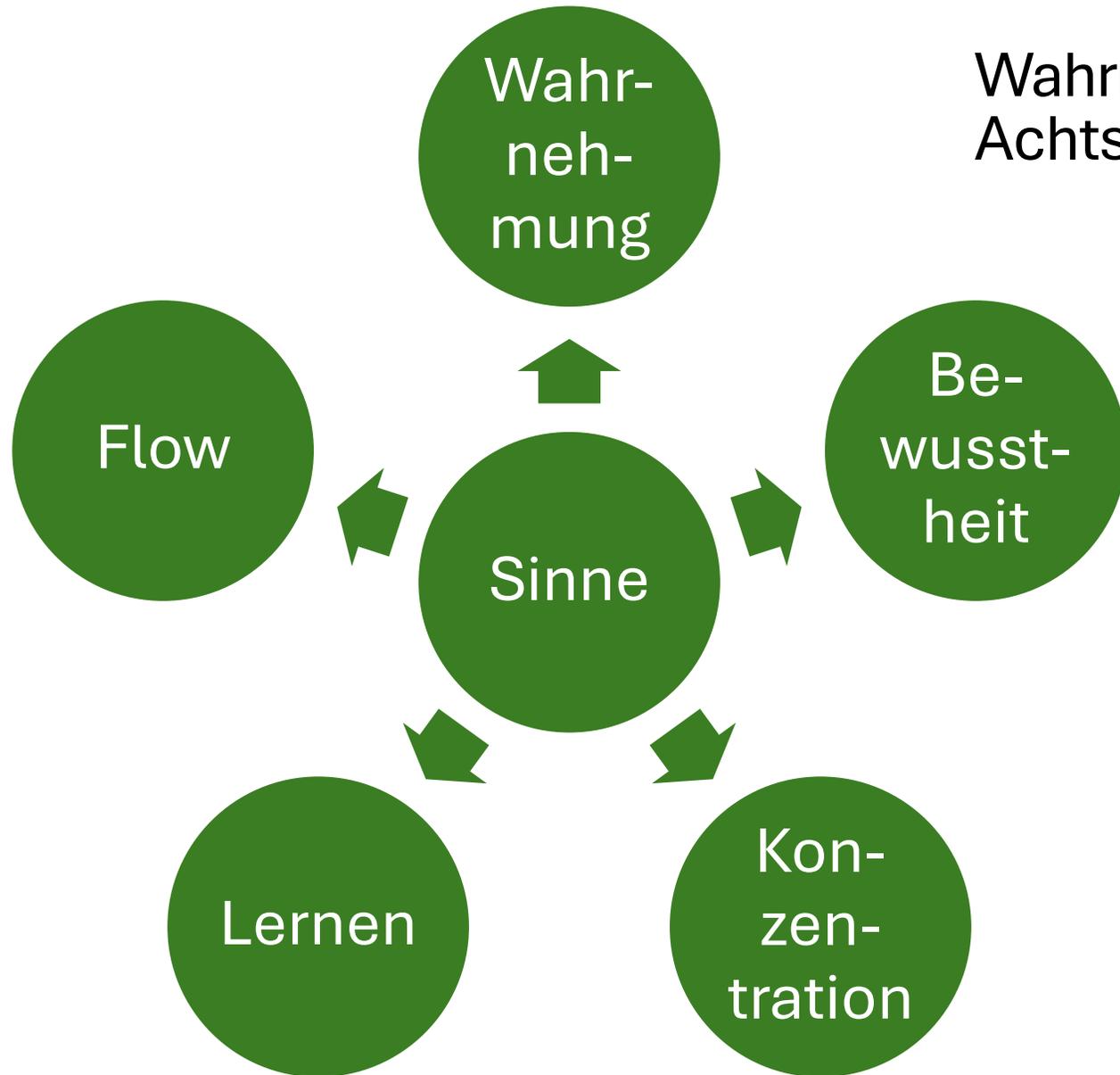
SNACK TO GO

6

**SITUATION „EINE CLOWNS-
MÜTZE AUFSETZEN“**

NEGATIVE EMOTIONEN ABBAUEN

FÜHLEN



Wahrnehmungstraining,
Achtsamkeit



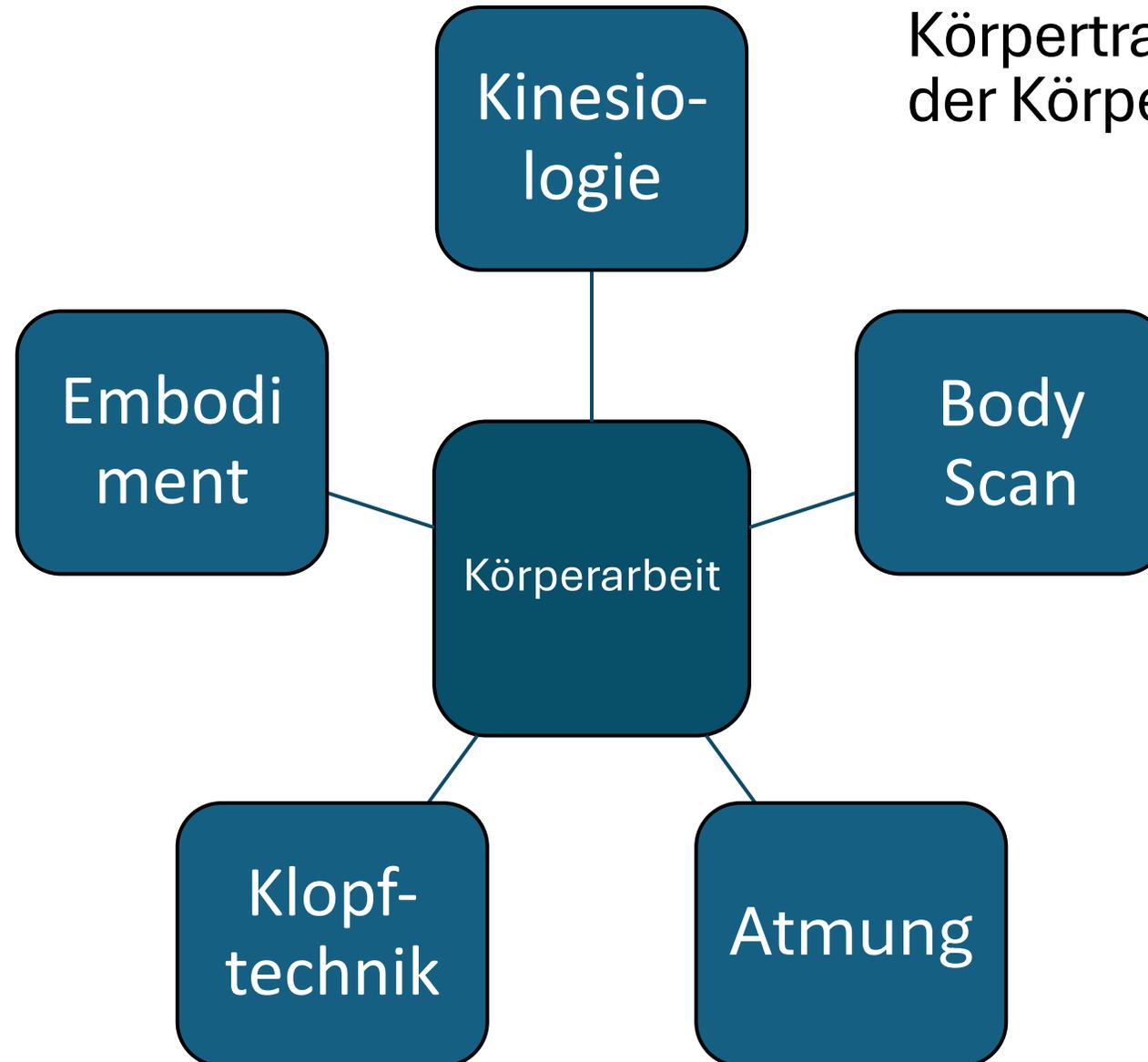
MENTALTRAINING

SNACK TO GO

7

FINGERSPITZEN SPÜREN RUHE+FOKUS

KÖRPER



Körpertraining, Schulung
der Körperbewusstheit



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

8

OHRMASSAGE

STRESSABBAU

BESSER HÖREN

Was braucht
der Mensch
für seine
mentale
Balance?



Individuelle Analyse

- wo kann ich selbst-bestimmt Änderungen bewirken?
- Kann ich die Kommunikation ändern? (z.B. Kollegin etwas Freundliches sagen, Begrüßungs-Gewohnheiten wieder-einführen)
- Wie kann und möchte ich mich am Arbeitsplatz einbringen? (Was kann ich **Besonderes**, was meinem Betrieb helfen könnte?)
- Leistung: täglicher Beweis der Blattspiel-Fähigkeiten, oder bestmögliches Selbststudium vor der ersten Probe?

Gemeinsame Gestaltung des Arbeitsplatzes

- Räumliche Bedingungen (Akustik, Einrichtung, Verfügbarkeit)
- Künstlerische und organisatorische Einflussnahme
- Bedürfnisabfrage (Kommunikation)
- Ausgeglichenheit von Fürsorge – Verantwortung - Pflicht
- Zusammenarbeit mit Betriebs-Arzt/Ärztin
- Arbeitsrecht
- Personalentwicklung
- Information / Aufklärung

Lernen von best practices

- Was wird in welchem Orchester angeboten und angenommen?
- Welche Angebote bewähren sich?
- Methodenvielfalt
- Nachhaltigkeit (einmal reicht nicht!)
- Motivation versus Verpflichtung
- Individualität zulassen
- Neu denken (Kreativität / Fantasie / Mut)
- Auswirkung auf Betriebsklima und musikalische Leistung



MENTALTRAINING

SNACK TO GO

9

ARME IN DIE LUFT

ATMEN UND AKTIVIERUNG

Musiker:innengesundheit

- Institute für Musikermedizin, Musikphysiologie bzw. Musiker:innengesundheit der deutschen Musikhochschulen
- Charité
- Deutsche Gesellschaft für Musikermedizin und Musikphysiologie
- AG Gesundheit der unisono
- Netzwerk von Musiker:innen mit Zweitausbildung im Bereich körperliche und mentale Gesundheit (Therapie und Prophylaxe)
- Geldgeber:innen

Körpertraining für Berufs-Musiker:innen

- Stärkung der Muskulatur
- Ausbau der Kondition
- Dehnung/Entspannung/
Ausgleich
- Körperwahrnehmung
(Training der
Tiefensensibilität)



- Physiotherapie
- Krafttraining
- Konditionstraining
- Yoga/Qi-Gong/Tai-Chi
- Alexandertechnik
- Dispokinesis
- Feldenkrais
- Mentales
Bewegungstraining

Physiotherapie (Sophie Stahl)

- Themen: richtige Haltung, sinnvoller Ausgleich, tiefe Atmung, Beckenboden, Stütze u.v.m.
- Anatomisches & physiologisches Hintergrundwissen
- Verständnis für Funktionen des Körpers
- Wissen und Körpergefühl
- Ziel: durch Wissen und Übungen Prozesse während des Übens optimieren & ergonomisieren
- Muskulatur gezielt stärken/entlasten, Koordination verbessern
- Belastbarkeit, Power, Kondition steigern

Dispokinesis (Karoline Renner)

Speziell für die Bedürfnisse von Musikerinnen und Musikern entwickelt, ermöglicht Dispokinesis durch Übungen ohne und mit Instrument eine klare Verbindung von körperlichem Können und musikalischem Ausdruck. Die dadurch erlangte verfeinerte Wahrnehmung von Spielhaltung und Spielbewegung verbessert Klang und Technik, löst mentale Blockaden und macht Selbstzweifel überflüssig. Dispokinesis basiert auf der funktionellen Anatomie, Neurophysiologie und Entwicklungspsychologie sowie den Erkenntnissen in Bezug auf senso- und psychomotorische Lern- und Reifungsprozesse.

Dispokinesis (Aleksandra Szurgot-Wienhues)

- einfache 'Übungen' (URgestalten von Haltung und Bewegung, eng. Originals), schulen feinere Körperwahrnehmung sowie Feinmotorik um URsprüngliche Atmungs- und Bewegungsfreiheit zurückzugewinnen
- Transfer zu den ursprünglichen Fragen. eigentliche Arbeit findet am eigenen Instrument statt
- konkrete Antworten auf instrumentenspezifische Fragen
- Themen: langes Stehen und/oder Sitzen, Überbelastungen, Schmerzen, Spieltechnik (Intonation, Vibrato, Lagenwechsel, Triller, Bogentechnik, Artikulation, Schnellspiel etc.) Atmung, Ansatz, Ausdruck, Stress, Lampenfieber
- Retraining bei fokaler Dystonie

Alexandertechnik (Rebecca Wiemers)

- Das Entdecken der anatomischen Zusammenhänge im Zusammenhang mit der Tätigkeit, dem Instrument.
- Der Bereich Nacken, Schultern, Kopf ist eine Schlüsselstelle in der Arbeit nach Alexander. Nur wenn wir dort frei und gelöst sind, sind wir in der Lage uns frei zu bewegen und frei zu musizieren/singen/sprechen.
- Veränderung von Bewegungsqualitäten. Welche Gedanken führen zu welchem Körpergefühl und wie kann ich das Denken so bewusst steuern, dass die Körperintelligenz weiß, was zu tun ist. Neuentdeckung der Spieltechnik auf spielerische und neugierige Art und Weise
- Bewegungsveränderung im Alltag und Nutzen des eigenen Gefühls von sich selbst für das spätere Musizieren
- Sich selbst als das erste Instrument begreifen. Ich bewege mich selbst und das Instrument ist dabei. Und die Qualität meiner Bewegungen steht im Vordergrund.
- Einfluss des Fokus auf unser Spielen/ Singen.

Feldenkrais (Rebekka Dusdal)

- Positive Wirkung auf die Körperhaltung, die Atmung, die Qualität von Bewegungsabläufen und das Gleichgewicht
- Verfeinerung der Koordination und damit der Freisetzung des eigenen Potenzials.
- Wirksamer Einsatz bei Überlastungen, Reizungen, Entzündungen bestimmter, spielrelevanter Sehnen in den Armen, Händen oder Fingern; Rückenschmerzen etc.
- Erforschung gewohnten Spielbewegungen mithilfe der eigenen Wahrnehmung
- Bildung neuer Bewegungsmuster durch Koordinationsübungen von ungewöhnlichen Bewegungen
- Verbesserung der Selbstorganisation, größere Freiheit am Instrument
- Gruppenkurse
- Einzelstunden „Funktionale Integration“: Klient wird über Berührungen durch verschiedene Bewegungen und ihre Variationen geführt

Inhalte des mentalen Trainings

- Klopfen zur Stressreduktion
- Selbstwerttraining
- Ressourcenarbeit
- Ankern (Embodiment)
- MusicGym
- BodyScan
- Kurzmeditationen
- Mentales Üben

Zusammenfassung Zukunfts-Fest

- Verantwortungs-Übernahme jedes/r einzelnen
- Selbstfürsorge als Investition in eigene Gesundheit
- Offenheit für Veränderung im Kleinen
- Wissen um die Selbstwirksamkeit
- Kommunikation mit sich selbst / mit anderen
- Embodiment im Alltag und beim Musizieren
- Körperbewusstheit
- Sinn(en)-reiches Orchester



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit