



CAS (Certificate of Advanced Studies) FH in «Musik – Psyche – Körper»

Struktur des Studiengangs

Das Studium besteht aus einzelnen Modulen, die Module wiederum aus Bausteinen. Im Studium enthalten sind sowohl theoretische als auch praktische Teile, Seminare, Hospitationen, Lehrproben, Praktika, Selbststudium und Unterrichtseinheiten in Kooperationen mit anderen Institutionen.

Änderungen: Die Kalaidos Musikhochschule behält sich Änderungen dieser Studienbeschreibung vor.

Modul 1 Basis

Wenn ich als Musiker gesund und erfolgreich sein möchte, ist es für meinen Alltag notwendig, mich mit meiner Psyche und mit meinem Körper auseinanderzusetzen. Der Musikerberuf stellt hohe Anforderungen an uns und wenn wir die Mechanismen kennen lernen, die uns täglich beeinflussen, können wir sie zweckdienlich für unsere Ziele produktiv einsetzen.

Baustein 1: Grundlagen I

Die Basis unserer Psyche sind Emotionen. Wie bekommen wir Zugang zu unseren Emotionen, wie lernen wir, wie motivieren wir uns und was geschieht mit uns, wenn wir Angst haben? Diesen und anderen Fragen gehen wir in theoretischen Überlegungen und praktischen Übungen nach, um unsere Psyche besser verstehen zu können.

Doz.: Martina Berchtold, Diplompsychologin, FSP

Baustein 2: Grundlagen II

Körperorientierte Verfahren sind für Musiker von grosser Bedeutung, da Musizieren immer mit Körpereinsatz verbunden ist. Bewährt haben sich u. a. die aufgeführten Verfahren. Die Studierenden lernen die Grundzüge dieser Verfahren kennen, um sie dann selber bei sich anzuwenden.

- PMR: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Autogenes Training nach Schultz
- Selbsthypnose nach Milton Erickson

Dozentin: Martina Berchtold, Diplompsychologin, FSP



Modul 2

Anwendungen

Stress und Burn-out, Prophylaxe und Lösungswege

Im Musikerberuf spielen hohe Anforderungen und damit verbunden auch subjektives Stresserleben eine grosse Rolle. Die Studierenden lernen die notwendige Balance zwischen Anspannung und Entspannung kennen, werden sensibilisiert für die frühen Warnzeichen und für die alltäglichen, gerne unbemerkten problematischen Verhaltensmuster.

Baustein 1: Erkennen von Stresssituationen, kognitive Übungen und Selbsthypnose

Stresserleben ist häufig verbunden mit negativen Selbstverbalisierungen, hindernden oder negativen Überzeugungen, eingefahrenen Denkweisen und biographischen Mustern. Die Studierenden überprüfen ihre individuellen Gewohnheiten und versuchen, sie so zu ändern, dass sie für ihre Ziele produktiv eingesetzt werden können.

Baustein 2: Umgang mit Stress: Körperorientierte Verfahren, Selbsthypnose

Manchmal kommen wir mit unserem Denken nicht weiter. Dann ist es hilfreich, andere Instanzen in uns zu Rate zu ziehen. Mit Hilfe der Selbsthypnose bekommen die Studierenden Zugang zu ihren unbewussten Instanzen. Sie lernen die Selbsthypnose mit dem Ziel, sie in Zukunft für sich und ihre Lebensthemen selbstständig und autonom einzusetzen.

Dozentin: Martina Berchtold, Diplomspsychologin, FSP

Modul 3

Andere körperorientierte Verfahren

Baustein 1: Feldenkrais - erforschendes Lernen mit System

In den Bewegungsstudien von Moshé Feldenkrais erforschen wir durch das Spiel auf unserem Körper-Instrument die Art und Weise seines Gebrauchs.

Wir lernen durchs Experimentieren, durch Erfolg und Scheitern, wie wir unsere Möglichkeiten erweitern und beim Musizieren freier werden können.

Dozentin: Annelise Kohler

Baustein 2: Alexander-Technik

Wir ebnen den Weg zu körperlichem Wohlbefinden und freudvollen Bewegungen beim Musizieren und bei den Tätigkeiten des Alltags. Mentale und körperliche Übungen fördern die Körperwahrnehmung, die Bedingungen für die musikalische Ausdrucksfähigkeit und das Lern- und Konzentrationsvermögen.

Dozentin: Sylvia Baumann

Modul 4

Auftrittskompetenz

Selbstorganisation auf der Bühne: sichere Auftrittsmuster, Körperübungen für die Auftrittssituation, Vorspieltraining, Feedback-Kriterien, Umgang mit Lampenfieber



Baustein 1: „Feedback- und Prozessbegleitung“

Grundlagen und angewandte Beispiele aus pädagogisch-physiologischer Sicht

- als Basis für aktives Mitgestalten der Vorspielübungen in der Gruppe (Baustein 2/3/4)
- zur Umsetzung in die praktische Unterrichtssituation

Kennenlernen und Erproben von Herangehensweisen für die Prozessbegleitung mittels Einbezug der Eigensprache. Anbieten von Expertise mittels einer bewährten Form des konstruktiven Feedbacks.

Dozent: Andreas Cincera

Baustein 2: Wege zum Auftritt

Musikphysiologische Angebote, die für die Vorspielsituation geeignet sind

- Umgang mit Lampenfieber, persönlichen Auftrittsmustern, Bühnenpräsenz – Aufbau einer individualisierten „Auftritts-Choreographie“
- Dispokinesis – eine speziell für Musiker/innen und Bühnenkünstler/innen entwickelte sensomotorische Schulungs- und Therapieform, Einführung und praktische Übungen

Dozierende: Verena Liechti Gamper, NN

Baustein 3: Übe- und Lernstrategien

- Lern-, Übe- und Memoriertechniken, ergänzende Aspekte zur Auftrittsvorbereitung mit praktischen Übungen
- Zusammenarbeit der prozeduralen und der motorischen Gedächtnisse
- Verwendung von Bildern
- Mentales Üben/Lernen
- Organisation des Übens

Dozent: Harry White

Baustein 4: Vorspieltraining

Sechs Vorspieltrainings zur Vertiefung und praktischen Anwendung der Inhalte aus den Bausteinen 1 bis 3

Übungssequenzen in der Gruppe. Die Übungen finden in stressfreien „Spielräumen“ statt und dienen dem Erkunden und Üben der Auftrittssituation sowie der Feedback- und Anweisungskultur. Die Inhalte eignen sich auch als Grundlage für den Praxistransfer in die persönliche Unterrichtssituation.

Dozenten: Harry White, Verena Liechti Gamper

Modul 5 Prüfung

Teil 1: Die Studierenden erhalten Fragen zu den einzelnen Modulen, die sie im Rahmen einer schriftlichen Hausarbeit im Zeitraum von 14 Tagen beantworten sollen, der Umfang soll ca. 18'000 – 24'000 Zeichen (ca. 6 – 8 DIN A 4-Seiten) umfassen (Arial, Schriftgrösse 12, Zeilenabstand 1.5).

Teil 2: Die Studierenden besuchen 2 Konzerte – eines davon, das von Schülern/innen gespielt wird und eines, das von mehreren professionellen Musikern gestaltet wird. Sie nehmen diese Konzerte unter verschiedenen Blickwinkeln der im CAS erlernten Stoffe wahr (Lampenfieber, Bühnenpräsenz, Körperbezug, Stressfaktor u. a.) und verfassen hierüber einen schriftlichen Bericht im Umfang von ca. 18'000 – 24'000 Zeichen (Arial, Schriftgrösse 12, Zeilenabstand 1.5).

Dozierende im CAS FH in «Musik – Psyche – Körper»



Sylvia Baumann: Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann (Francis Picabia). Als Musikerin und Pädagogin verstehe ich mich als eine Art Wanderin. Auf diesem Weg entdecke ich gerne gemeinsam mit den Lernenden, jenseits von der Routine, den persönlichen, individuellen Ausdruck zu finden. Die Alexandertechnik ist dabei ein wertvolles Werkzeug.

www.sylvia-baumann.ch

Lehrerin der Alexandertechnik SBAT



Martina Berchtold-Neumann wurde 1960 in Süddeutschland geboren. Nach dem Abitur absolvierte sie Musikstudien am Robert-Schumann Institut (Violine) in Düsseldorf vor dem anschliessenden Hochschulstudium im Fach Psychologie an der Heinrich Heine Universität Düsseldorf. Heute arbeitet sie in eigener psychologischer Praxis in Stein am Rhein, u. a. mit Musikern und ist Präsidentin der SMM. Sie besitzt langjährige Orchester- und Kammermusikerfahrung. Weitere Informationen auf Ihrer homepage: www.mabene.ch



Andreas Cincera, Musiker, Supervisor ISSVS und Berater IG Würzburg, Leiter des von ihm gegründeten Instituts für Musik & Pädagogik in Zürich. Aktuell engagiert er sich mit zunehmendem Pensum als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der HKB Bern, u.a. im Rahmen der Studienleitung CAS Kommunikation und individuelle Prozessbegleitung, CAS Schulpraxisberatung, CAS Begabungsförderung Musik, CAS Lernen über alle Lebensalter und in der Unterrichtsforschung. Daneben ist er als Kontrabassist als Solist und mit Kammermusikformationen und Bands in Konzerten zu erleben und unterrichtet im Hauptfach Kontrabass sowie Didaktik an den Musikhochschulen Lugano und Zürich.



Annelise Kohler hat in Bern und in Wien Gesang studiert, ihr Studium „mit Auszeichnung“ abgeschlossen und mehrmals den Kiefer-Hablitzel-Preis erhalten. Wichtige Impulse für ihre stimmliche Weiterentwicklung erhielt sie von Kurt Widmer, Dennis Hall und an der Schola Cantorum Basiliensis von René Jacobs. Ihr grosses Interesse beim Musizieren und Unterrichten gilt seit ihrem Studium der Beziehung und Befruchtung von Bewegung und stimmlichem Ausdruck. Die pädagogische Tätigkeit von Annelise Kohler umfasst sowohl den professionellen als auch den semiprofessionellen Bereich.

Es schliessen sich Kurse für Lied-Interpretation, historische Aufführungspraxis und für Bewegungsschulung an.



Als Feldenkrais-Pädagogin arbeitet sie mit Musikel-
nen sowohl im Gruppen- als auch im Einzelunterricht.



Verena Liechti Gamper

gamper.liechti@bluewin.ch

Lehrdiplome in Schulmusik und Klavier, Konzertreife-
Prüfung Cembalo mit Nebenfächern Gesang und Quer-
flöte an der Musikhochschule Zürich. MAS Diplom in
Musikphysiologie bei Prof. Dr. Horst Hildebrandt und
Marina Sommacal an der ZHdK (Zürcher Hochschule
der Künste).

Langjährige Tätigkeit als Lehrbeauftragte in den Fä-
chern Musikalische Elementarbildung, Kinderchor
und Cembalo an verschiedenen Zürcher Musikschulen,
1985-2004 Leiterin der Musikschule Adliswil-Langnau.
Musikalische Tätigkeit als Cembalistin in verschiede-
nen Zürcher Ensembles und im «Neuen Glarner Musik-
kollegium».

Leiterin musikpädagogisch-physiologischer Kurse und
Einzelberatungen an der Fachstelle für Weiterbildung
des Verbandes Zürcher Musikschulen (VZM), der
Hochschule der Künste (ZHdK) und der Schweizer
Akademie für Musik und Musikpädagogik SAMP



Harry White

harrywhite@gmx.net

Der amerikanische Saxophonist Harry White ist in den
bedeutendsten Konzertsälen Europas und der USA
aufgetreten (Carnegie Hall und Lincoln Center New
York, Kennedy Center Washington D.C., Philharmonie
Berlin, Royal Festival Hall London, Opera Bastille Pa-
ris, Konzertverein Wien, usw.). Zahlreiche CD-Einspie-
lungen - u. a. für Philips und Deutsche Grammophon -
sind regelmässig im Kulturprogramm in- und ausländi-
schen Rundfunkanstalten zu hören. Als Orchestersax-
ophonist spielte er u. a. im Nationaltheater-Orchester
Mannheim, im Tonhalle-Orchester Zürich sowie mit
den Berliner Philharmonikern unter der Leitung von Sir
Simon Rattle. Er unterrichtet an der Musikschule Kon-
servatorium Zürich und lehrt Auftrittstraining an der
HSLU Luzern 2008-2012. Dazu gibt er regelmässig
Workshops und Meisterkurse für Bläser und Saxopho-
nisten in der Schweiz, in Deutschland und in den USA.



Kontakt, Beratung und Anmeldung

Studiensekretariat
Ulrich Acolas
E-Mail: music@kalaidos-fh.ch
Mühlemattstrasse 42
5001 Aarau
Tel.: +41 62 823 53 90

Rektor + Studiengangsleiter Weiterbildungs-Studiengänge
Frank-Thomas Mitschke
E-Mail: frank-thomas.mitschke@kalaidos-fh.ch
Mühlemattstrasse 42
5001 Aarau
Tel.: +41 62 823 53 90



Eidgenössisch akkreditierte und
beaufsichtigte Fachhochschule
Federally accredited and supervised
university of applied sciences