

David Baaß
Mentale Freiräume
Stressbewältigung im Hochschulalltag

In: Susanne Naumann, Maximilian Piotraschke (Hg.):
DaZwischen 2024. Interdisziplinäres musikpädagogisches
Symposium vom 7. bis 9. November 2024 in Hamburg.
Hamburg: Hamburg University Press, 2025,
<https://doi.org/10.15460/hup.276.2165>, S. 69–74.

Hamburg University Press
Verlag der Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg
Carl von Ossietzky

IMPRESSUM

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Lizenz

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung 4.0 International (CC BY 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.de>). Ausgenommen von der oben genannten Lizenz sind Teile, Abbildungen und sonstiges Drittmaterial, wenn anders gekennzeichnet.



Online-Ausgabe

Die Online-Ausgabe dieses Werkes ist eine Open-Access-Publikation und ist auf den Verlagswebseiten frei verfügbar. Die Deutsche Nationalbibliothek hat die Online-Ausgabe archiviert. Diese ist dauerhaft auf dem Archivserver der Deutschen Nationalbibliothek (<https://portal.dnb.de>) verfügbar.

DOI <https://doi.org/10.15460/hup.276.2143>

Gedruckte Ausgabe

ISBN 978-3-910391-09-3

Layoutentwicklung

In Zusammenarbeit mit dem Verlag durch Sascha Fronczek, studio +fronczek, Karlsruhe (Deutschland), <https://saschafronczek.de>.

Cover und Satz

Hamburg University Press unter Verwendung eines KI-generierten Bildes (Canva)

Druck und Bindung

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt (Deutschland), info@bod.de, <https://www.bod.de>

Verlag

Hamburg University Press

Verlag der Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg Carl von Ossietzky, Von-Melle-Park 3, 20146 Hamburg (Deutschland), info.hup@sub.uni-hamburg.de, <https://hup.sub.uni-hamburg.de>

2025

INHALT

Einführung <i>Susanne Naumann</i>	7
 PHILOSOPHISCHE PERSPEKTIVEN	
Verweile doch ...! Ästhetisches Verweilen als Ästhetisches Inter-Esse <i>Susanne Naumann</i>	13
Musikalische Spontaneität Fluchtrouten einer ästhetischen Tugend <i>Benjamin Sprick</i>	25
 ARCHITEKTONISCHE PERSPEKTIVEN	
HOUSE OF PAUSE – Verweilen im Dazwischen <i>Annalouise Falk</i>	37
Poetik des DaZwischen Performative Skizzen im architektonischen Kontext der Hochschule für Musik und Theater Hamburg (HfMT) <i>Elisabeth Pelz</i>	45
 KÜNSTLERISCHE ÜBERGÄNGE	
Skulpturen werden lebendig Der Moment und seine Geschichte <i>Frauke Haase</i>	55
It's floating Eintauchen in Morton Feldmans <i>Piano and String Quartet</i> <i>Dierk Zaiser</i>	61

INSTRUMENTAL – UND HOCHSCHULPÄDAGOGIK

Mentale Freiräume	69
Stressbewältigung im Hochschulalltag	
<i>David Baaß</i>	
Innehalten im Übungsprozess	75
Kreative Ansätze für eigenverantwortliches Üben	
<i>Hans-Georg Spiegel</i>	

SCHULBEZOGENE MUSIKPÄDAGOGIK

Praxisworkshop Improvisation und Komposition mit Kindern und Jugendlichen	85
<i>Susanne Zeh-Voß</i>	
Ins Dazwischen	89
Plädoyer für einen Musikunterricht als „Gesang zwischen den Stühlen“	
<i>Jürgen Oberschmidt</i>	
Zwischen Menschen und Musik	105
Musikbezogene Lehrer:innen-Schüler:innen-Beziehungen im Musikunterricht	
<i>Maximilian Piotraschke</i>	
Autorinnen und Autoren	121

Mentale Freiräume

Stressbewältigung im Hochschulalltag

David Baaß

Der Workshop *Mentale Freiräume – Stressbewältigung im Hochschulalltag* lud die Teilnehmenden dazu ein, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, was mentale Freiräume für sie bedeuten und wie sie im Alltag geschaffen werden können. Mit einem interaktiven Einstieg wurden folgende Fragen zur Reflexion gestellt:

1. Was verstehen Sie unter einem mentalen Freiraum?
2. Gibt es Situationen oder Orte, in denen Sie sich mental frei fühlen?
3. Wie sehen diese Freiräume aus?
4. Wo und wie entstehen mentale Freiräume?
5. Was kann diese Freiräume einengen oder erweitern?

Die Fragen sollten Impulse geben, um persönliche Antworten zu finden. Dabei wurde diskutiert, ob Freiräume eher in Abgrenzung zu stressigen, fremdbestimmten Zeiten entstehen oder ob sie Orte sind, in denen Herausforderungen aktiv bewältigt werden können. Ziel war es, den Begriff des mentalen Freiraums im Kontext der Stressbewältigung individuell weiterzudenken.

Theoretischer Hintergrund

Der Begriff Stress wurde erstmals 1914 von Walter Cannon in seinem Konzept *Fight or Flight* beschrieben, das physiologische Reaktionen auf bedrohliche Situationen erklärt (Cannon 1914). Hans Selye erweiterte den Begriff und definierte Stress als „körperlichen Zustand unter Belastung, gekennzeichnet durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli“ (Däfler 2015). Dabei unterschied er zwischen positivem Stress (Eustress), der Motivation und Leistungsfähigkeit fördern kann, und negativem Stress (Distress), der bei Überforderung oder Dauerbelastung zu gesundheitlichen Problemen führen kann (Selye 1975).

Menschen sind grundsätzlich in der Lage, stressige Phasen zu bewältigen. Wir verfügen über biologische Programme, die es ermöglichen, in stressigen Zeiten mit weniger Regeneration (zum Beispiel Nahrung, Schlaf) auszukommen. Kurzfristige

Stressreaktionen können die Leistungsfähigkeit steigern, doch langfristiger Stress ohne ausreichende Erholungsphasen führt zu negativen Auswirkungen auf Körper und Psyche. Diese zeigen sich etwa in physischen Symptomen wie veränderter Herzratenvariabilität oder einem Anstieg des Cortisolspiegels sowie in emotionalen und kognitiven Beeinträchtigungen, wie Schlafproblemen oder dysfunktionalen Denkmustern (Behnke et al. 2021; Janik 2015; Wolf 2014).

Stressoren lassen sich in äußere und innere sowie in situative Stressoren unterteilen (Schneider 2014). Während kurzfristige Effekte oft Leistungssteigerung bewirken, können anhaltende Belastungen zu Erschöpfung und einer Dysregulation des autonomen Nervensystems führen. Aus lerntheoretischer Perspektive kann ein „Stressteufelskreis“ entstehen: Die Bewertung einer Situation als Überforderung führt zu Stress, dessen körperliche und psychische Folgen die Wahrnehmung der Überforderung verstärken (Fehl 2013).

Zur genaueren Charakterisierung der Stressverarbeitung lassen sich verschiedene Ebenen betrachten, die in der Literatur im Zusammenhang mit Angst beschrieben werden (Clark et al. 2014):

- Körperliche Ebene: Das autonome Nervensystem (insbesondere der Sympathikus) steuert Reaktionen wie eine erhöhte Herzfrequenz und die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Langfristig kann ein hoher Cortisolspiegel zu einer katabolen Stoffwechselsituation führen.
- Kognitive Ebene: Stress kann sowohl zu gesteigerter Funktionsfähigkeit als auch zu dysfunktionalen Denkmustern führen.
- Emotionale Ebene: Euphorie im Stresshoch oder Gereiztheit und Resignation bei anhaltendem Stress sind typische Reaktionen.
- Verhaltensebene: Stress kann zu kontrollierendem oder impulsivem Verhalten führen, das unter normalen Umständen nicht auftreten würde.

Dieses Verständnis der Stressverarbeitung erlaubt es, gezielte Maßnahmen zur Stressprävention zu entwickeln (Spahn 2021).

Stress im Kontext der Musikhochschule

Stress ist für Musiker ein natürlicher Begleiter. Jeder Auftritt kann als stressauslösende Situation gewertet werden, die jedoch im Zeichen der musikalischen Verwirklichung

steht. Idealerweise bringt dieser Stresszustand eine optimale Leistungsbereitschaft hervor. Gleichzeitig gibt es weitere Stressquellen, etwa durch organisatorische Anforderungen, Leistungsdruck und Wettbewerb.

Eine Studie mit dem Titel *Music and Depression* zeigte, dass über 70 Prozent der befragten Musiker bereits Panikattacken oder extreme Anspannungen erlebt haben. Bei zwei Dritteln fanden sich eigenanamnestisch depressive Symptome. Diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig Prävention und Stressmanagement in der musikalischen Ausbildung sind (Gross/Musgrave 2020).

Strategien zur Stressbewältigung: Stresskompetenzen entwickeln

Der Workshop beleuchtete verschiedene Stresskompetenzen, die sich in drei Kategorien einteilen lassen (Kaluza 2014):

1. Regenerative Stresskompetenzen: Maßnahmen wie Pausen, Schlaf oder Freizeitaktivitäten zur Erholung.
2. Mentale Stresskompetenzen: Förderung positiver Gedanken und Affirmationen sowie das Reflektieren eigener Glaubenssätze.
3. Instrumentelle Stresskompetenzen: Praktische Fähigkeiten wie Zeit- und Selbstmanagement oder der Umgang mit Aufgaben.

Individuelle Ressourcen aktivieren

Die Teilnehmenden wurden eingeladen, über ihre persönlichen Stärken und Energiequellen nachzudenken. Fragen wie *Was gibt mir Kraft?*, *Was mache ich besonders gern?* oder *Mit wem bin ich gerne zusammen?* halfen, individuelle Bewältigungsstrategien zu identifizieren.

Stressmodelle und Bewältigungsansätze

Im Workshop wurden bewährte Modelle wie das Vulnerabilitäts-Stress-Modell (nach Zubin/Spring 1977) oder das Konzept des *Window of Tolerance* (modifiziert nach Siegel) vorgestellt. Letzteres beschreibt die Bandbreite an Belastungen, die eine Person bewältigen kann, ohne in extreme Stresszustände (Hyperarousal) oder Erschöpfung (Hypoarousal) zu fallen. Ziel ist es, dieses „Toleranzfenster“ durch Maßnahmen wie Achtsamkeit, Bewegung und Entspannungstechniken zu erweitern.

Das biopsychosoziale Modell (nach Engel 1977) hebt hervor, dass Stressursachen oft multifaktoriell sind und körperliche, psychische sowie soziale Komponenten umfassen. Entsprechend sollten Bewältigungsstrategien diese Bereiche berücksichtigen, etwa durch Bewegung, ein unterstützendes soziales Umfeld und klare Strukturen.

Praktische Werkzeuge

Zur Stressreduktion wurden konkrete Methoden vorgestellt, darunter:

- Eisenhower-Matrix: Eine Methode zur Priorisierung von Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit (Bratterud et al. 2020).
- SMARTe Ziele: Definieren konkreter, erreichbarer Ziele (Storch 2009).
- ALPEN-Methode: Strukturierte Tagesplanung zur effektiven Nutzung der verfügbaren Zeit (Romanic 2022).

Fazit und Ausblick

Der Workshop *Mentale Freiräume – Stressbewältigung im Hochschulalltag* zeigte, wie individuell der Umgang mit Stress ist und wie wichtig es ist, eigene Ressourcen zu erkennen und gezielt einzusetzen. Die vorgestellten Modelle und Methoden bieten Grundlagen, um Herausforderungen aktiv zu begegnen und die persönliche Resilienz zu stärken. Dabei wurde betont, dass der menschliche Körper grundsätzlich in der Lage ist, Stress zu bewältigen, solange er durch gezielte Regeneration unterstützt wird.

Abschließend wurde darauf hingewiesen, dass Stressbewältigung eine kontinuierliche Aufgabe ist. Chronischer Stress und dessen psychosoziale Folgen erfordern gegebenenfalls professionelle Unterstützung, während präventive Maßnahmen wie Zeit- und Selbstmanagement helfen können, Belastungen im Alltag besser zu bewältigen. Ein reflektierter Umgang mit Stress, zum Beispiel durch die Erschaffung mentaler Freiräume, ist essenziell für das persönliche Wohlbefinden.

Literatur

- Behnke, Alexander/Rojas, Roberto/Gärtner, Anne (2021): *Emotion regulation in the Emergency Medical Services: Association with the personnel's occupational stress, stress symptomatology, and job satisfaction*. In: Prävention und Gesundheitsförderung, 16(3), S. 188–192. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00836-x>
- Bratterud, Hannah et al. (2020): *The Sung Diagram: Revitalizing the Eisenhower Matrix*. In: Diagrams: 498–502.
- Cannon, Walter B. (1914): *The Emergency Function of the Adrenal Medulla in Pain and the Major Emotions*. In: American Journal of Physiology, 33(2), S. 356–372.
- Clark, David A./Beck, Aron T. (2014): *Ängste bewältigen – ein Übungsbuch. Lösungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie*. Aus dem Englischen von Claudia Campani. Paderborn: Junfermann, S. 27–28.
- Däfler, Martin-Niels (2015): *Einführung: Volkskrankheit Stress*. In: ders. (Hg.): *RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten. Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben*. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 1–36. https://doi.org/10.1007/978-3-658-07137-0_1
- Fehl, U. (2013): *Buchbesprechungen. Book Reviews*. In: Verhaltenstherapie 23(4), S. 290–291. <https://doi.org/10.1159/000357540>
- Gross, Sally Anne/Musgrave, George (2020): *Can Music Make You Sick? Measuring the Price of Musical Ambition*. London: University of Westminster Press. <https://doi.org/10.16997/book43>
- Janik, Hubert (2015): *Stress: Herzfrequenzvariabilität als Beanspruchungsparameter*. In: Zeitschrift für Komplementärmedizin, 7(1), S. 52–55. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1545375>
- Kaluza, Gert (2014): *Stress und Stressbewältigung*. In: Zeitschrift für Erfahrungsheilkunde, 63(5), S. 261–267. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1357727>
- Romanic, Enisa (2022): *Wie die Alpen-Methode nicht nur Berge versetzen kann*. In: *Geheimwaffe: Assistenz III: Agiles Selbstmanagement und Zeitmanagement*. Wiesbaden: Springer Gabler, S. 35–40. https://doi.org/10.1007/978-3-658-36127-3_5
- Schneider, Volker (2014): *Psychohygiene und Stress*. In: ders. (Hg.): *Gesundheitspädagogik – Einführung in Theorie und Praxis*. 2. Aufl. Herbolzheim: Centaurus Verlag & Media UG, S. 203–215. https://doi.org/10.1007/978-3-86226-910-5_11

- Selye, H. (1975): *Stress and distress*. In: *Comprehensive Therapy*, 1(8), S. 9–13. <https://europepmc.org/abstract/MED/1222562>
- Spahn, Claudia (2021): *Lampenfieber: Handbuch für den erfolgreichen Auftritt. Grundlagen, Analyse, Maßnahmen*. Norderstedt: BoD – Books on Demand, S. 11–12. <https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-14248136-c89b0c8e75.pdf>
- Storch, Maja (2009): *Motto-Ziele, S M A R T-Ziele und Motivation*. In: Bernd Birgmeier (Hg.): *Coachingwissen – Denn sie wissen nicht, was sie tun?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH, S. 183–205. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91766-5_12
- Wolf, Alfred S. (2014): *Einfluss von Stress auf die Kognition*. In: *Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin*, 12(4), S. 20–23. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1383351>

Autorinnen und Autoren

David Baaß ist Arzt am UKE und in der Klinik und Poliklinik für psychosomatische Medizin tätig. Seit 2017 koordiniert er die Arbeitsstelle für Musik und Gesundheit an der HfMT. Im Rahmen des *ligeti zentrums* koordiniert er die Sprechstunde für Musikerinnen und Musiker am UKE und entwickelt als wissenschaftlicher Mitarbeiter Projekte im Bereich Gesundheitsprävention in der instrumentalen Ausbildung. Zudem hat er einen Lehrauftrag für das Fach Musik und Gesundheit und ist in künstlerischen Projekten aktiv.

Annalouise Falk studierte in Bremen und Detmold Blockflöte, Elementare Musikpädagogik, Instrumentalpädagogik sowie als Meisterschülerin Freie Kunst mit Schwerpunkt Performance, Kreation und Interpretation. Nach ihrer Lehrtätigkeit an der Hochschule für Musik Detmold (2020–2023) übernahm sie 2023 die Studiengangsleitung für Elementare Musik an der Musikhochschule Münster (Universität Münster). Neben ihrer Lehrtätigkeit an der Musikhochschule Münster ist Annalouise Falk selbstständige Dozentin in verschiedenen Fort- und Weiterbildungskontexten, so unterrichtet sie unter anderem seit Oktober 2024 als Lehrbeauftragte an der HMDK Stuttgart. Annalouise Falk arbeitet mit Körper, Gruppen, Sound, Video und Objekten. Zentraler Bestandteil ihrer künstlerischen Tätigkeit ist die Erforschung von Fragen der Berührung und Nähe in experimentellen Aufbauten. <https://www.annalouisefalk.com>

Frauke Haase ist eine ausgewiesene Expertin im Bereich der Rhythmik, Musik- und Bewegungspädagogik und wirkt derzeit als Seniorprofessorin an der HfMT. Nach ihren Lehramtsstudium in den Fächern Erziehungswissenschaft, Religion und Deutsch absolvierte sie Weiterbildungen in Rhythmik, Musik- und Bewegungspädagogik in Hamburg und Salzburg sowie in Tanzpädagogik in Straßburg und Wien. Zudem vertiefte sie ihre Kenntnisse in Psychomotorik in Hamburg und Köln. Bis 1994 leitete sie die Rhythmikausbildung an der MH Lübeck und ist seit 1991 an der HfMT tätig, wo sie sich als Professorin und Mitglied der Institutsleitung der Schulmusik auf Rhythmik, Musik & Bewegung sowie die Kooperation zwischen Bildungsinstitutionen und Ausbildung spezialisiert hat. Ihre Arbeit umfasst schulpraktisches Musizieren mit Orff-Instrumenten, Bewegung und Tanz, Bewegungs improvisation sowie Körperföldung durch Eutonie und Kinetik. Frauke Haase engagiert sich zudem in Seminaren zur

schulischen Musizierpraxis und ihrer Didaktik und setzt sich für das Prinzip „Jedem Kind ein Instrument“ ein.

Susanne Naumann studierte Violine/Orchestermusik, Kirchenmusik und Schulmusik in Leipzig, Halle (Saale) und Lübeck. Als Kirchenmusikerin arbeitete sie mit Chören und Ensembles aller Alters- und Niveaustufen zusammen und leitete zahlreiche Kammermusik-, Chor- und Orchesterprojekte. Neben ihrer Arbeit als Lehrerin für Musik und Darstellendes Spiel an einer Gemeinschaftsschule in Schleswig-Holstein und als abgeordnete Lehrkraft an der Europa-Universität Flensburg wurde sie 2022 an der TU Braunschweig promoviert. Susanne Naumann lehrt seit 2023 an der HfMT als Professorin für Schulische Musizierpraxis und Didaktik und leitet das Institut für Schulmusik an der HfMT. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem Dekonstruktive Musikdidaktik, Interdisziplinarität sowie ethische Fragestellungen im Kontext (institutioneller) musikalischer Bildung und Didaktik.

Jürgen Oberschmidt ist Professor für Musik und ihre Didaktik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Nach dem Studium an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover war er als Lehrer für Musik und Deutsch an einem Gymnasium in NRW und in der Lehrerausbildung an der Universität Kassel tätig. Er ist Vorsitzender der Internationalen Leo-Kestenberg-Gesellschaft, des Netzwerks Neue Musik Baden-Württemberg und seit 2018 Präsident des Bundesverbands Musikunterricht (BMU). Arbeitsschwerpunkte: Musik und Sprache, fachübergreifende Unterrichtskonzepte, kreatives Musizieren und Komponieren im Unterricht, bildungstheoretische Grundlagen des Musikunterrichts.

Elisabeth Pelz ist Professorin für Rhythmik & körperorientierte Lehre an der HfMT und darüber hinaus als Dozierende im In- und Ausland verantwortlich für zahlreiche künstlerische Projekte. Das Spektrum ihres Schaffens umfasst neben eigenen künstlerischen Projekten die körperorientierte Lehre mit Musikern im Dialog zwischen Musik und Bewegung (Action Profiling, Contemporary Performance), die Musikergesundheit, die Erforschung von Transformationsprozessen innerhalb performativer Ereignisse, die experimentelle Gehörbildung und die wissenschaftliche Fundierung und Anbahnung von Lern- und Gestaltungsprozessen innerhalb der Rhythmik in interdisziplinären Kontexten.

Maximilian Piotraschke ist seit 2024 als Vertretungsprofessor für Musikpädagogik und Musikunterricht in der Primarstufe an der Brandenburgischen Technischen Universität Cottbus-Senftenberg tätig. Zuvor war er wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Musik und Theater Rostock, wo er seit 2016 das Programm „PrOBe – Praxisphasen Orientierend Begleiten“ im Rahmen der Qualitätsoffensive Lehrerbildung koordinierte. Zudem leitete er die Geschäftsstelle der ROSA – Rostock School of Arts Education and Research. Er promovierte 2022 mit der Dissertation „Gefühle im Musikunterricht“, 2024 schloss er das Referendariat mit dem Zweiten Staatsexamen an der Jenaplanorschule Rostock ab. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Emotionen in musikpädagogischen Situationen, Theorie-Praxis-Transfer im Musiklehramtsstudium sowie phänomenologischer Forschung.

Hans-Georg Spiegel studierte Posaune, elementare Musikpädagogik und Akkordeon in Hamburg, Rotterdam und Johannesburg. Er ist ausgebildeter Dispokinetiker (2002–2004). Seit 1999 unterrichtet er an der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg und ist seit 2003 Professor für Blechbläserdidaktik und Musikpädagogik an der HfMT Hamburg. Zu seinen Arbeitsfeldern zählen allgemeine Instrumentalidaktik, Grundlagen der Musikpädagogik, JeKi/Schule, Didaktik der Blechblasinstrumente, Musikmobil, Elbphilharmonie-Education und schulpraktisches Musizieren.

Benjamin Sprick ist wissenschaftlicher Mitarbeiter für angewandte ästhetische Philosophie an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg (HfMT), wo er auch als »Post-Doc« im Graduiertenkolleg ARTILACS (Artistic Intelligence in Latent Creative Spaces) arbeitet und den künstlerisch-wissenschaftlichen Promotionsstudiengang Dr. sc. mus. koordiniert. Er ist zudem ausgebildeter Konzertcellist. An der Musikhochschule Lübeck hat er einen Lehrauftrag für künstlerische Musikforschung inne und moderiert im Deutschen Schauspielhaus regelmäßig die philosophische Talk-Reihe »Im Keller der Metaphysik«. Seine Arbeitsschwerpunkte betreffen eine »Kritik der instrumentalen Vernunft« ebenso wie die politische Kinetik eines sich zunehmend als autoritär erweisenden algorithmischen Kapitalismus. <https://www.benjaminsprick.de>

Dierk Zaiser ist Leitender Professor des Instituts für Musik und Bewegung/Rhythmik an der Staatlichen Hochschule für Musik Trossingen. In seiner Lehre legt er den Schwerpunkt auf Rhythmik-Performance, szenisches Gestalten, Regie und Dramaturgie sowie Musik-Bewegung-Interaktion. Zudem beschäftigt er sich mit Didaktik

und Lehrpraxis für Erwachsene sowie Inklusion, wobei er Bildungswissenschaften und die Leitung von Lehrforschungsprojekten einbezieht. Neben seiner Tätigkeit in der Lehre ist er selbst als Inszenierer und Performer aktiv. Seine wissenschaftlichen, künstlerischen und pädagogischen Beratungs-, Vortrags- und Workshoptätigkeiten führen ihn ins In- und Ausland. Für seine Arbeit erhielt er verschiedene Auszeichnungen und Preise, und er ist Autor zahlreicher Publikationen.

Susanne Zeh-Voß studierte nach einer intensiven musikalischen Ausbildung (unter anderem Spezialschule für Musik (Halle/Saale), Rundfunk-Musikschulorchester der DDR, Kinderklasse Komposition HfM Leipzig) zunächst Landschaftsarchitektur an der TU Dresden und der Königlich Dänischen Kunstakademie Kopenhagen. Es folgten Ausbildungen in Rhythmikpädagogik (BWR), Kompositionspädagogik und das Masterstudium Musikvermittlung/Musikmanagement an der HfM Detmold. Neben der Co-Leitung der Komponistenklasse Halle, dem Streicherklassenunterricht an einer Leipziger Grundschule und der Betreuung unterschiedlicher Vokal- und Instrumentalensembles gilt ihr besonderes Interesse spartenübergreifenden Kreativprojekten, in denen Theater, bildende Kunst und zeitgenössische Komposition ineinander greifen.