

> Die Themeninsel bietet Chancen, sich mit den Herausforderungen des eigenen Unterrichts zu beschäftigen, Fragen und Methoden zur Evaluation des eigenen Unterrichts zu kennenzulernen und entsprechende Strategien zur Weiterentwicklung der eigenen Lehre anzudenken.

SELBSTFÜRSORGE

Prof. Dr. Peer Abilgaard

Professor für Musikergesundheit
am Peter-Ostwald-Institut, HfMT Köln

Wir im Peter-Ostwald-Institut (POI) unterstützen Lehrende und Lernende der Hochschule für Musik und Tanz an allen drei Standorten seit fast 20 Jahren dabei, dass Sie gesund bleiben: Denn Sie selbst sind das wichtigste Instrument! Die Vermittlung von Informationen zu Körper und Psyche sind dafür nützlich; ebenso das praktische Erproben von bewährten Methoden (Alexandertechnik, Dispokinesis, Franklin-Methode, Yoga, TaKeTiNa, Mentales Training etc.).

Die Haltung, die sich dahinter verbirgt, ist das Eintreten für Selbstfürsorge; manchmal bleibt die im Übe-Alltag auf der Strecke. Es gilt, vielen Ansprüchen, auch den eigenen, u.a. an technische Perfektion gerecht zu werden. Das erfordert von uns oft einiges an Energie. Aber genauso, wie wir Expert*innen für unsere Kunst sind, dürfen und können wir auch Expert*innen für uns selbst sein und dafür eintreten, fürsorglich mit uns selbst umzugehen. Die Begegnung mit uns kann günstigenfalls auf ganz individuelle Wege einer selbstfürsorglichen Haltung führen, die nicht selten auch wieder ein Echo im künstlerischen Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit findet.

Lassen Sie uns im Rahmen der Themeninsel ins Gespräch kommen: darüber, welchen Stellenwert heute Selbstfürsorge im Music-Business hat und wie wir Musiker*innen dem begegnen können. Lassen Sie uns austauschen, was unsere (Über-)Lebenskunst als Künstler*innen (Resilienz) stärkt und wie Sie es erleben, wenn allgemeine Definitionen von dem, was selbstfürsorglich sei und was nicht, propagiert werden.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Der Rektor der HfMT Köln

REDAKTION

Anne Günster, Dr. Heike Sauer

GESTALTUNG

www.cream-design.de

STAND

Oktober 2019

Kampagne zum Semesterstart
am 7. Oktober 2019

Ethische Grundsätze
der HfMT Köln

SELBST-
BESTIMMUNG

SELBST-
REFLEXION

SELBST-
FÜRSORGE

ERÖFFNUNG DES STUDIENJAHRES 2019/2020

und

Auftakt zur Ethik-
Kampagne der Hochschule
für Musik und Tanz Köln

**Im Fokus: Selbstbestimmung, Selbstreflexion und Selbstfürsorge
in der künstlerischen Arbeit und im Hochschulleben**

Am Montag, 7. Oktober findet die feierliche Eröffnung des Studienjahres 2019/2020 statt. Im Rahmen der Studienjahreseröffnung wird auch die aktuelle Kampagne der HfMT Köln zu ethischen Grundsätzen im Hochschulleben vorgestellt. In diesem Jahr widmet sich die Kampagne den Themenschwerpunkten »Selbstbestimmung, Selbstreflexion und Selbstfürsorge«. Die Studienjahreseröffnung greift diese Themenschwerpunkte in verschiedenen Programmpunkten auf und lädt zum Austausch ein:

17.00 Uhr | Kammermusiksaal

Konfrontation – Kommunikation – Körpersprache

Eine Auseinandersetzung mit Selbstbestimmung, Selbstreflexion und Selbstfürsorge in der künstlerischen Arbeit mit Prof. Thilo Reinhardt und Studierenden des FB 4.

Einführung: Prof. Dr. Heinz Geuen (Rektor)

Moderation: Dr. Sybille Fraquelli (Gleichstellungsbeauftragte)

18.00 Uhr | Foyer

Selbstbestimmung – Selbstreflexion – Selbstfürsorge

Offenes Forum mit Themeninseln zu den Leitbegriffen der aktuellen Ethik-Kampagne der HfMT Köln

19.00 Uhr | Konzertsaal

Feierliche Eröffnung des Studienjahres 2019/2020

SELBSTBESTIMMUNG

Dr. Sybille Fraquelli

Gleichstellungsbeauftragte der HfMT Köln

Mit folgendem Satz beginnt die seit Januar 2019 an der Hochschule für Musik und Tanz Köln geltende Richtlinie zum Schutz gegen sexuelle Belästigung und vor Verstößen gegen die sexuelle Selbstbestimmung:

»Die Hochschule für Musik und Tanz Köln lebt die Maxime einer diskriminierungsfreien Kultur, an der ein respektvoller, professioneller und wertschätzender Umgang miteinander gepflegt wird.«

In der Praxis sollte es an unserer Hochschule also keine Probleme im Umgang mit der Selbstbestimmung eines jeden Einzelnen von uns geben... Aber ist das wirklich so?

Alle Angehörigen der HfMT Köln kennen aus dem heterogenen Hochschulumfeld die Gefahr verschiedenster Grenzverletzungen: Denn künstlerisch an Grenzen zu gehen ist das eine, sich selbst und möglicherweise auch andere dadurch zu gefährden oder zu verletzen ist das andere. Auch können Konflikte entstehen zwischen Rolle und Funktion an der Hochschule und der eigenen Person – wie ist es da um die Selbstbestimmung gestellt? Und wie gehen wir mit der berechtigten Frage um, was eine künstlerische, pädagogische und wissenschaftliche Ausbildung ausmacht, welche Methoden sich eignen und was oder wie Lehrende sie heute zeitgemäß vermitteln sollten?

Die Themeninsel will einen Austausch darüber anregen, was die Hochschule als Institution, aber auch jede*r einzelne von uns tun kann, um selbstbestimmtes, diskriminierungsfreies Agieren im Hochschulkontext zu stärken. Sie informiert zudem, wie die Hochschule bei einer Überschreitung der sexuellen Selbstbestimmung agiert und – wenn es notwendig ist – auch sanktioniert wird. >

> **Angebote:**

- Informationen über die »Richtlinie zum Schutz gegen sexuelle Belästigung und vor Verstößen gegen die sexuelle Selbstbestimmung« und die externe Ombudsstelle
- Vorstellung des Beschwerdeweges bei Verstößen gegen die o.g. Richtlinie
- Informationen über aktuelle Gleichstellungsmaßnahmen und die Arbeit der Gleichstellungskommission
- Best-practice-Beispiele für Sensibilisierungsmaßnahmen zur Selbstbestimmung
- Gespräche, Beratung und Austausch

SELBSTREFLEXION

Prof. Ursula Schmidt-Laukamp

Professorin für Blockflöte und Fachdidaktik, lokale Koordinatorin im Netzwerk Musikhochschulen an der HfMT Köln

Wer bin ich, während meiner Tätigkeit an der HfMT Köln – was nehmen die Studierenden aus meinem Unterricht mit – wie prüfe ich – wie reagiere ich auf etwas – wie fühlen sich bestimmte Entscheidungen an – was erwarte ich von mir, was von der Hochschule...?

Die Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstreflexion ist eine der wesentlichen Voraussetzungen, um ein »gesundes« Verhältnis zur individuellen Umwelt aufzubauen. Wer sich selbst kennt, über seine Stärken, Schwächen, Vorlieben und Eigenheiten Bescheid weiß, ist in der Regel in der Lage, das eigene Verhalten bewusst wahrzunehmen, zu analysieren und, wenn gewollt, notwendige Verhaltensänderungen vorzunehmen.

Selbstreflektierte Menschen (und auch Institutionen) kennen ihre Haltung und Werte und haben oftmals eine ganz besondere Einstellung entwickelt, mit ihren Mitmenschen (und entsprechenden Organisationsressourcen) umzugehen. >