

Schlafen lernen mit System!

Die Schlafforscherin und Psychologin Kerstin Hödlmoser von der Universität Salzburg hat zusammen mit der Psychotherapeutin Sigrun Eder das Bilder-Erzählbuch „Ilvly schläft gut. Schlafen lernen mit System“ entwickelt.



Wir stellen bei unseren Studien fest, dass viele Kinder mit Schlafproblemen kämpfen. Daher habe ich – neben meiner Grundlagenforschung – jetzt auch ein praxisorientiertes Projekt aufgeföhrt und gemeinsam mit der Psychologin und Psychotherapeutin Sigrun Eder vom Uniklinikum Salzburg das Bilder-Erzählbuch ‚Ilvly schläft gut. Schlafen lernen mit System‘ entwickelt“, sagt Hödlmoser. Erschienen ist das 88-seitige Buch in der edition riedenburg in der Reihe „SoWas!“. „Das Konzept unseres Buchs ist deshalb sehr besonders, weil es die Kinder zu Experten für sich selbst macht.“

Der erste Teil des Buchs ist die Geschichte der Grundschulkin Ilvy, bei der es mit dem Einschlafen und Durchschlafen trotz Ku-

schenschafts manchmal nicht klappt, etwa weil sie nicht ins Bett gehen mag, weil ein aufregender Ausflug oder eine Schularbeit bevorsteht oder weil sie schlecht träumt. Situationen, in denen sich die von Schlafproblemen geplagten jungen Leserinnen und Leser oft wiederfinden können. Auch wie damit in der Familie umgegangen wird: von einem regelmäßigen Einschlafritual (z. B. Hörspiel, Gutenachtgeschichte) über eine beruhigende „Tierpolonaise“ (Rückenmassage) bis zu konsequenten elterlichen Regeln.

Der zweite Teil von „Ilvly schläft gut. Schlafen lernen mit System“ ist eine Mischung aus Ausmalbuch und Fragebogen. Auf diesen Mitmachseiten sollen die kleinen Leserinnen und Leser ihr eigenes Schlafverhalten bewusst kennenlernen, um es durch kreative und sinnvolle Lösungen verbessern zu können. Helfen sollen dabei Fragen wie: Bist du ein früher Vogel oder eine Nachttaube? Was kann dir beim Einschlafen helfen?

Was hast du mit Ilvy gemeinsam? Was machst du in der letzten Stunde vor dem Einschlafen?

Etlliche Untersuchungen zeigen, dass Smartphones wahre Schlafräuber sind, nicht nur, weil sie vor dem Einschlafen oft noch emotional aufregen, sondern auch wegen des kurzweiligen „Blaulichts“ dieser Geräte. Dieses künstliche Licht unterdrückt das Schlafhormon Melatonin. In einer aktuellen, vom Österreichischen Forschungsfonds (FWF) finanzierten Studie will Hödlmoser mittels elektrophysiologischer Gehirnstrommessungen untersuchen, wie sich bei Kindern die Handynutzung in den letzten zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf deren Schlaf und Gedächtnis und auch auf ihre Emotionsregulation auswirkt. **Maria Mayer**

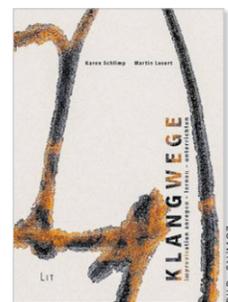
Publikation

Kerstin Hödlmoser, Sigrun Eder, Nicole Schäufler: „Ilvly schläft gut. Schlafen lernen mit System“. edition riedenburg 2019.

PUBLIKATIONEN

Improvisation anregen, lernen und unterrichten

Auf Grundlage eigener jahrelanger Improvisationspraxis, Erfahrungen in der Anleitung von Gruppen auf dem Gebiet der Improvisation und des bereits erschlossenen Wissens verschiedener Improvisationskulturen beschreibt das Autorenduo Karen Schlimp (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien) und Martin Loert (Universität Mozarteum Salzburg) im Buch „Klangwege. Improvisation anregen – lernen – unterrichten“ Möglichkeiten, wie sich improvisatorische Fähigkeiten vermitteln und langfristig auf- und ausbauen lassen. Ziel ist es dabei nicht, stilgetreues Improvisieren zu lehren, sondern vielfältige Wege aufzuzeigen, wie sich Musikerinnen und Musikpädagogen in einem Unterrichtskontext der Improvisation lernend und lehrend nähern können. Dazu dienen zum Beispiel Spielkonzepte, anhand derer gezeigt wird, wie Schüler und Schülerinnen auch ohne Vorerfahrungen schnell zum Improvisieren gebracht werden können. „Klangwege“ ist heuer im LIT-Verlag erschienen.



Einblick in die Welt der Tonmeister

90 Prozent aller konsumierten Musik wird unter Mitwirkung von Tonmeistern bzw. Tonmeisterinnen produziert. Angesichts dieser Prozentzahl ist eine umfassende wissenschaftliche Studie über das faszinierende Berufsfeld längst überfällig. Peter Schmidt, Leiter der Abteilung Digitale Medien und Lehrbeauftragter für Musikproduktion an der Universität Mozarteum Salzburg, füllt mit seiner Dissertation „Tonmeister – Vermittler zwischen Kunst und Technik. Ausbildung, Persönlichkeit, Arbeitsumfeld“ diese Lücke. In 26 Interviews werden die oft sehr individuellen Biografien ausgewertet, Bezug nehmend auf die Entwicklungen und Konzepte der Tonmeister-Ausbildung in Deutschland. Neben der Erläuterung der oft sehr unterschiedlich gewichteten technischen, musikalischen wie psychologischen Fähigkeiten wird die Frage behandelt, wie Tonmeister selbst ihren Beitrag an einer veröffentlichten Aufnahme beurteilen. Die Dissertation von Peter Schmidt ist heuer im Rombach-Verlag in der Reihe „klang-reden“ (Schriften zur musikalischen Rezeptions- und Interpretationsgeschichte) erschienen.



„Nachklänge“ aus Mozarteum-Dissertationen

Seit 2003 bietet die Uni Mozarteum Salzburg ein Wissenschaftliches Doktoratsstudium der Philosophie (PhD) an, das inzwischen von mehr als 25 Studierenden abgeschlossen wurde. Der Sammelband „Nachklänge“ (Wien, Hollitzer-Verlag, 2019) bietet eine Auswahl von Texten aus 14 herausragenden Dissertationen der vergangenen Jahre. Darin werden Themen der Fachbereiche Musikwissenschaft, Musikpädagogik und Kunst-/Werkpädagogik behandelt – mit Beiträgen von Ulrike Baumann, Andreas Bernhofer, Florentina Maria Fritz, Leila Gudlin, Monika Kammerlander, Martin Limmer, Anita Mellmer, Małgorzata Mierczak, Matthias Sakel, Patrick Schaudy, Marianne Schweitzer, Angela Siller, Sabine Töffel und Karina Zybina.

SPONSIONEN UND PROMOTIONEN

Die Universität Salzburg

gratuiert ihren Absolventinnen und Absolventen sehr herzlich, die am 12. und 26. Juni ihre Sponsionen und Promotionen gefeiert haben.

Katholische Theologie

Mag. theol.: Markus Bäumler.

MA: Katharina Weiss, Johanna Steininger, Barbara Gimmelsberger, Martin Auer, Reiner Brugnara, Jutta Spitzmüller, Karl Radner.

MSc-Lehrgang: Karl Thrainer.

Rechtswissenschaften

LLB. oec.: Fritz Kühleitner, Lisa-Marie Nimmervoll, Johanna Hiesleitner, Sigrid Probst, Renate Scherr.

Mag. iur.: Stefan Hasenauer, Christian Bernatzky, Johannes Herzog, Gabriel Hüttinger, Klara Fischer, Isabell Taxacher, Sandra Heinerman, Verena Rainer.

LLM. oec.: Corinna Polz, Thomas Gefahrt, Iwona Chyla, Hasan Özkan, Alexander Berner.

Dr. iur.: Monika Stöggli.

Kultur- und Gesellschaftswissenschaften

MSc (Linguistik): Vera Maria Gollob, Carina Falkenstätter, Janine Heinz.

MEd: Julia Stadler, Ines Rosner, Johanna Schöppl.

B.Ed.Univ.: Lukas Raser, Claudia Singer, Daniela Melem.

BA: Marina Sallaberger, Valerie Steinkogler, Michaela Markart, Sophie Katschthaler, Melanie Hemetsberger, Lena Zorn, Silvia Obwexer, Marlene Landershammer, Ruth Fechner, Elfriede Rottensteiner-Damisch, Christina Mayr, Lara Sönmezay, Christiane Reitbauer.

Mag. phil.: Vanessa Feichtner, Michael Pauer, Jeannine

Schnötzing, Christina Gasser, Clara Kuhn, Matthias Rupprecht, Marlene Wohlmacher, Astrid Zeilinger.

Master-of-Arts-Studium: Romina Fisch, Katrin Moser, Gertraud Stöckler-Schatzdorfer, Anja Gatterbauer, Susanne Kliemann, Valerie Gros, Ines Hollaus, Kristina Lang, Christina



Staubelmüller, Tamara Stangl, Greta Keily, Isabella Nening, Eva Schwan.

Dr. phil.: Annett Werner, Dimitri Prandner.

Naturwissenschaften

B.Ed.Univ.: Doris Schweitzer, Angelika Hintsteiner.

MEd: Verena Gubo, Julia Lienbacher.

BSc: Thomas Petermayr.

Mag. rer. nat.: Lisa Schelmbauer, Julia Jäger.

Dipl.-Ing.: Valérie Werner, Patrick Schuster, Johannes Vollmer.

MSc-Lehrgang: Edith Galvan Ochoa, Jahir Soler González, Diana Roza Corona, Alan Pinos

Sánchez.

Dr. rer. nat.: Eva Ivanov Kavkova, Michael Kittl, Sara Huber, Markus Steiner, Han Fang.

Sportwissenschaften

MEd: Stefanie Auinger, Anna Palk.

Mag. rer. nat.: Marina Herzmayer.

Dr. phil.: Benjamin Niederkofler.

resa Fallhauser, Julia Francke, Teresa Gisinger, Ulrich Gradnitzer, Alexander Gröbl, Jacqueline Helming, Johanna Heugenhauer, Anna Joachimbauer, Claus-Trutz Kastl, Dominic Klein, Florian Koutny, Anja-Maria Ladek, Maurizio Luger, Julia Mackenzie, Elena Müller, Katarina Nikolic, Mihriban Özsoy, Irina Pancis, Paul Panzenbeck, Tabea Perz, Solveig Petersohn, Simone Pinsker, Christoph Pölzleitner, Christoph Radtke, David Rangnick, Julia Richter, Philipp Schacherl, Philipp Schwaiger, Julia Schmidt, Christine Skrivaneck, Fabian Stangl, Nicole Tobolka, Thomas Tuscher, Caroline Veyder-Malberg, Sandro Wagner, Ali Zadehmohammad, Julia Zirknitzer.

Pflegewissenschaft,

Bachelor of Science in Nursing:

Doris Ainz, Sophia Denner, Christoph Erckmann, Melissa Erlmann, Christoph Filz, Ann-Sophie Frein von Castell, Julia Funk, Silvia Kaufmann, Silke Klinger-Wilhelmi, Melanie Kreis, Linda Kühberger, Amelie Lippmann, Andreas Malzer, Theresa Märzinger, Kathrin Mayr, Sandra Noack, Kathrin Oberhuber, Stephan Pascher, Kristin Paulus, Danka Pavlovic, Kristin Payne, Anna Reitetschlager, Alfred Schachl, Anna Schneiderbanger, Eva Spielbichler, Christian Stolz, Paul Weissensteiner, Elisabeth Wippel, Julia Wolfgruber.

Master of Science in Nursing:

Carmen Bacher, Tobias Bacher, Stefanie Berger, Stefanie Bernögger, Andrea Ellermeyer, Martin Fangmeyer, Katharina Hamminger, Julia Monika Hofbauer, Manuel Kaider, Karin Kaiser, Elisabeth Marenitz, Anna Mühlechner.