

# Musikergesundheit in der Praxis

Gesundheitsbewusstsein fördert die musikalische Performance

Claudia Spahn



Gesundheit ist für alle Menschen ein hohes Gut. Für Musiker ist sie darüber hinaus jedoch in ganz besonderer Weise wichtig, da Gesundheit die Voraussetzung für das schafft, was Musikern am meisten am Herzen liegt: Musik in ihrer ganzen Fülle und Intensität zum Klingen zu bringen. Bei professionellen Musikern sichert Gesundheit nicht zuletzt die berufliche Existenz.



> **Von Anfang an** und verstärkt in den vergangenen zwanzig Jahren hatte die Musikermedizin nicht nur die spezifische Behandlung von gesundheitlichen Problemen von Musikern im Blick, sondern setzte sich gleichermaßen – getreu dem ärztlichen Grundsatz „Vorbeugen ist besser als heilen“ –

für Prävention und Gesundheitsförderung ein. Das Buch *Musikergesundheit in der Praxis*, das jüngst im Henschel-Verlag erschienen ist, bereitet die wichtigen Inhalte von Prävention und Gesundheitsförderung für Musiker so auf, dass durch grundlegende Information bis hin zu konkreten Vorschlägen und entsprechenden Übungen die Anwendung von gesundheitsorientiertem Verhalten in der Praxis für jeden Musiker individuell anschaulich und greifbar wird.

Die meisten Menschen denken erst dann an ihre Gesundheit, wenn sich Probleme einstellen. Prävention erfordert jedoch eine Investition in die Zukunft, die voraussetzt, dass wir schon an unsere Belastungsgrenzen denken, wenn wir sie noch nicht direkt spüren. Dies ist erfahrungsgemäß nicht einfach und erfordert Demut vor der Endlichkeit der eigenen Leistungsfähigkeit. Obwohl sich Musiker diesbezüglich nicht grundsätzlich von anderen Menschen unterscheiden, haben sie – insbesondere die Profimusiker – einen immensen Vorteil: Alles nämlich, was sie für ihre körperliche und seelische Gesundheit tun, verbessert gleichzeitig die musikalische Per-

Claudia Spahn unter Mitarbeit von Bernhard Richter und

Alexandra Türk-Espitalier: „Musikergesundheit in der Praxis. Grundlagen. Prävention. Übungen“, Leipzig 2015, 288 S., 29,95 Euro<sup>1</sup>

Viele Studierende nutzen heute bereits die Angebote des Fachs Musikphysiologie, das an vielen Musikhochschulen zum Fächerkanon gehört. Im Bild junge Musiker im Schloss Kapfenburg (siehe auch Beitrag auf S. 45)



© Stiftung Internationale Musikschulakademie Kulturzentrum Schloss Kapfenburg

formance. Da dieser Effekt hör- und spürbar ist, nehmen heute Musikstudierende die Angebote des Fachs Musikphysiologie in der Regel sehr gerne an. Sie erweitern damit ihr Repertoire hinsichtlich Haltung und Bewegung im Umgang mit spieltechnischen Fragen, sie üben effektiver, sie lernen, auf ihren Körper und ihre Psyche zu achten, und legen rechtzeitig Ruhepausen ein, schaffen Schutz und Ausgleich und sie entwickeln einen professionellen Umgang mit Auftritten. Sie betreiben damit sowohl Prävention, indem sie Risikofaktoren vorbeugen, als auch Gesundheitserhaltung im Sinn der Gesundheitsförderung. So ausgebildete Musiker haben in idealtypischer Weise das Thema Gesundheit in ihre musikalische Ausübung bereits integriert.

Natürlich beinhaltet insbesondere der Beruf des Orchestermusikers darüber hinausgehende spezifische Anforderungen, denen sich jeder Musiker auch individuell stellen muss. Als wirkungsvoll und nachhaltig haben sich besonders umschriebene Maßnahmen wie kurze körperliche oder mentale Übungen erwiesen, die fest in

den Orchesteralltag integriert sind. Im Buch wurde deshalb besonders auf die Praktikabilität der vorgestellten Übungen geachtet.

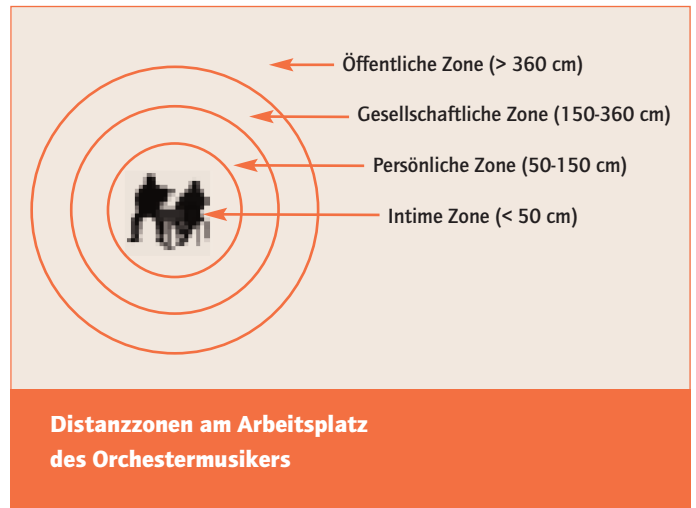
### Grundlagenwissen erweitert das Verhaltensrepertoire für Gesundheit

Für eine lang anhaltende positive Berufsausübung ist es sinnvoll und zuträglich, die körperlichen und psychologischen Grundlagen des Musizierens zu kennen und den kommunikativen und sozialen Kontext des eigenen Tuns zu verstehen. Ein Beispiel hierfür ist etwa, Phasen hoher Spielbelastung vorausschauend zu planen und darauf zu achten, unterstützende Maßnahmen eher zu intensivieren als aus Zeitmangel wegfallen zu lassen. Gerade psychische Anspannung führt durch erhöhte Muskelspannung zu einem höheren Risiko für Überlastungserscheinungen. Die physiologischen Vorgänge an der eigenen Person wahrzunehmen und zu reflektieren, ermöglicht es, flexibel auf bestimmte Anforderungen zu reagieren. Ein

vermehrtes Üben kann in bestimmten Situationen ohne eine durchdachte Planung eher schädlich als nützlich sein. Zu erkennen, was jeweils hilfreich ist, erscheint erst möglich, wenn die zugrundeliegenden Vorgänge verstehbar sind, die zu gesundheitlichen Problemen führen können.

Besonders das Verständnis der Funktionszusammenhänge einer optimalen Aufrichtung im Stehen (vgl. Abb. unten) und Sitzen, der Bewegungsketten beim Spielen und der Atmung stellen wichtige Voraussetzungen dar. Darüber hinaus werden im Buchkapitel „Grundlagen“ die Steuerung und das Lernen von Bewegung sowie die Sinneswahrnehmungen – besonders Hören, Bewegungssinn, Tasten und Sehen – zusammen mit den Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen erklärt. Sie stellen wichtige Grundlagen für den Schutz des Gehörs im Orchesterberuf (vgl. Beitrag auf S. 22 ff.) sowie für gesundes und effektives Üben dar.

Psychologische Vorgänge spielen in verschiedener Hinsicht eine ebenso wichtige Rolle, da Körper und Psyche beim Musizieren eine sehr enge Verbindung eingehen. Kommunikation, Persönlichkeit und Selbstkonzept sind besonders im Orchester zentrale Themen. So stellt bereits die enge körperliche Nähe der Musiker im Orchestergraben eine hohe Anforderung an Nähe- und Distanzregulation dar (vgl. Abb. oben). Ebenso ist der Umgang mit Auftritt und Lampenfieber ein ständiges Thema.<sup>2</sup> Im Buch *Musikergesundheit in der Praxis* wird deshalb ausführlich auf Kommunikationsprozesse sowie auf personale und soziale Kompetenzen eingegangen und diese werden anhand konkreter Situationen im Orchesteralltag ansatzweise durchgespielt.



Hinsichtlich der körperlichen und psychischen Vorgänge muss beachtet werden, dass diese bei jedem Menschen im Laufe des Lebens Wandlungen unterworfen sind. Für die jahrzehntelange Berufsspanne eines Orchestermusikers stellt die Kenntnis dieser natürlichen Veränderungen eine wichtige Voraussetzung dar, um angemessen mit dem Älterwerden am Arbeitsplatz umgehen zu können.

### Individuelle und systemische Prävention

Da die Voraussetzungen, die jeder Musiker als Person für den Orchestermusikerberuf mitbringt, unterschiedlich sind, sind auch die Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung individuell verschieden. Dabei spielen natürlich das Instrument und die Passung zwischen Person und Instrument eine entscheidende Rolle. Wie in diesem Heft am Beispiel der Streicher (vgl. Beitrag auf S. 18 ff.) und Bläser (vgl. Beitrag auf S. 22 ff.) exemplarisch veranschaulicht, werden im Buch die instrumentenspezifischen Risikofaktoren beschrieben, spezifische Übungen für alle Instrumente empfohlen und anhand von Fotos und Beschreibungen erklärt.

Eine Reihe von Anforderungen oder auch Belastungen sind sinnvollerweise nicht individuell zu lösen, sondern müssen systemisch, d. h. in größeren personalen Einheiten, gemeinsam angegangen werden. Hierzu zählen die gesellschaftlichen, soziokulturellen und berufspolitischen Rahmenbedingungen, unter denen Orchester arbeiten. Gleichmaßen fällt hierunter jedoch auch das Thema „Älterwerden im Orchester“. Es erscheint einer Berufsgruppe nicht würdig, dass verdiente und motivierte ältere Kollegen, die naturgemäß früher als die jüngeren an ihre Belastungsgrenzen stoßen, nicht von vornherein eine angemessene Entlastung erfahren. Hier sollten systemische Konzepte aus den Reihen der Orchestermusiker selbst vorgeschlagen und erarbeitet werden. ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 3/2016.



© Freiburger Institut für Musikmedizin FIM

**Ideale Aufrichtung eines Klarinettenisten - im Vergleich die Skelettstruktur**