

TECHNIK, Christoph Mayer DIE GESUND ERHÄLT



Wie wäre es, wenn alle professionellen Musikerinnen und Musiker ein umfassendes Wissen über ihren Körper und die physiologischen Bedürfnisse ihres Körpers im Umgang mit ihrem Instrument hätten? Wie wäre es, wenn es bei allen das Verständnis für die Notwendigkeit von Aufwärm- und Cool-down-Programmen gäbe, nicht als lästige Übung, sondern – wie im Profisport – um den Körper zu schützen, zu pflegen und bis ins Rentenalter zu Höchstleistungen zu befähigen? Die Zeitspanne, in der dem Körper Höchstleistungen abverlangt werden, ist für uns Musikerinnen und Musiker etwa doppelt so lange wie beim Profisport!

Auch wenn der Ausdruck „Prävention“ in aller Munde ist und nicht sehr attraktiv klingt: Gerade beim Wissen darüber, beim entsprechenden Handeln oder auch bei den Kenntnissen über mögliche Vermittlungsstrukturen und -ansätze sehe ich noch große Lücken. Ich erlebe es bei meinen Fortbildungsworkshops für Lehrkräfte an Musikschulen, aber auch bei meiner Arbeit mit Orchestern und Studierenden.

Gesund bleiben – Verantwortung der Lehrenden?

An der Basis, bei der direkten Beziehung zwischen Schülerinnen, Schülern und ihren Lehrkräften im Musikschul- oder Privatunterricht bis hin zur Lehre an den Hochschulen, befindet sich die Nahtstelle, an der der Grundstein für die Musikergesundheit gelegt wird. Noch sehr weit weg von medizinischen Notwendigkeiten entscheidet sich dort, ob wir die nötigen und ausreichenden Voraussetzungen schaffen, um beim Spielen oder Singen gesund zu bleiben.

Wenn wir das Thema wirklich ernst nehmen wollen, müssen wir konstatieren, dass überall da, wo die Vermittlung an die Schülerinnen und Schüler und an die Studentinnen und Studenten stattfindet, die Instrumental- und Gesangspädagoginnen und -pädagogen eine Mammutaufgabe zu verrichten haben. Im Unterricht für Anfänger bis zur Lehre an den Hochschulen, überall, wo Lernende auf Lehrende treffen, werden die Weichen durch Pädagoginnen und Pädagogen gestellt; sie haben den ersten und den letzten Kontakt in der Ausbildung.

Musikergesundheit – eine Mammutaufgabe für die Instrumentalpädagogik?



Bei Problemen ist die individuelle Überprüfung und Korrektur der Spieltechnik langfristig die beste Lösung (im Bild Christoph Mayer bei der Demonstration des Oktavgriffs und der Suspension der rechten Hand mit und ohne Bogen)

Mit der Vermittlung des Komplexes Musikergesundheit müsste so früh wie möglich begonnen werden. Das weiß auch der Deutsche Musikrat (DMR), der es mit Nachdruck einfordert. In seiner Resolution „Potenziale für Körper, Psyche und Gemeinschaft gezielter fördern und nutzen!“, die im Zusammenhang mit der Fachtagung 2024 zum Thema „Musik und Gesundheit“ entstand, heißt es: „In der Instrumental- und Gesangsausbildung an Musikschulen und im freiberuflichen Bereich soll von Beginn an und in allen Altersstufen Musizieren auf musikphysiologisch gesunde Weise vermittelt werden.“ An anderer Stelle wird Folgendes gefordert: „Zum anderen besteht eine Notwendigkeit darin, Musiker:innen so auszubilden, dass sie gesundheitsförderlich unterrichten und dass sie die Anforderungen ihres künstlerischen und/oder pädagogischen Berufsfelds selbst positiv bewältigen können.“

Es ist sehr zu begrüßen, dass es seit längerer Zeit vermehrt Angebote an zukünftige Pädagoginnen und Pädagogen gibt, profunde Kenntnisse im Bereich Musikphysiologie zu erwerben. Im In- und

Ausland können als Aufbaustudium oder berufsbegleitend entsprechende Zertifikate erworben werden.

Außerhalb von Angeboten, die hochschulintern als Wahlfächer im Studium belegt werden können, ist das jedoch mitunter mit erheblichen Kosten und einem entsprechenden Zeitaufwand verbunden. Eine Hürde für freischaffende Musikerinnen und Musiker sehe ich beispielsweise auch darin, dass es schwierig sein könnte, über einen längeren Zeitraum alle Wochenenden für Fortbildungen zu blocken, obwohl gerade am Wochenende ein Großteil der Konzerte stattfindet.

Zum Thema Musikergesundheit und Prävention gibt es vielfältige Fortbildungsangebote für die Lehrkräfte an Musikschulen, die zum Teil auch von Musikschulverbänden organisiert werden. Auch Bildungseinrichtungen machen weitgehende Angebote, wie etwa die Stiftung Schloss Kapfenburg, wo mit dem Titel „Die gesunde Musikschule“ und „Das gesunde Orchester“ zertifizierte Fortbildungen für Multiplikatoren stattfinden.

Lesen Sie weiter in *das Orchester* 11/2025