



Die Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz zu Gast in der Tonhalle Zürich (oben) und bei einem Gesundheitstag im Konstanzer Probenraum (unten).

BILDER: PATRICK PFEIFFER, PAWEŁ KATZ



so Susanne Schlegel. Nicht umsonst habe das Institut für Musikermedizin in Freiburg seine Sprechstundenräume in den Komplex der Uniklinik verlagert und gehe sehr sorgsam mit der Sprechstundeneinteilung um – damit sich da nicht eventuell Kollegen auf dem Gang begegnen.

Dass es eine erreichbare Hilfe für Musikerleiden gibt, etwa in Form von Musikerambulanzen wie in Freiburg, musste sich in den vergangenen Jahren auch erst einmal herumsprechen. Übrigens auch unter Ärzten und Physiotherapeuten. „Mein Hausarzt hat mich ausgelacht, als ich zum ersten Mal eine Überweisung wollte für die Musikermedizin in Freiburg. Es war ihm völlig unbekannt, dass es diesen Fachbereich gibt“, erzählt Schlegel. In diesen Ambulanzen arbeiten Ärzte, die auch eine musikalische Ausbildung haben. Das ist wichtig, um die spezifischen Probleme überhaupt einordnen und etwa durch eine Korrektur der Arm- oder Fingerhaltungen und durch spezielle Übungen behandeln zu können. Der Athlet der kleinen Muskeln braucht auch den Experten der kleinen Muskeln.

Womit Musiker am häufigsten zu kämpfen haben, sind Lärmbelastung, orthopädische und psychische Leiden. Wobei die Probleme häufig miteinander korrelieren. Wer sich unter Druck fühlt, verspannt sich schneller – woraus orthopädische Probleme entstehen können. Und wo der Schallpegel im Orchester ständig zu hoch ist, entsteht Stress, was wiederum auf die Psyche schlägt.

Der Schallpegel hängt maßgeblich auch vom Raum ab. In dieser Hinsicht sind die Musiker der Südwestdeutschen Philharmonie besonders leidgeprüft, weil ihre Arbeitsstätte, das Konstanzer Konzil, nicht genügend Platz nach oben bietet. Das ist nicht nur ein Problem für die Zuhörer im Saal, sondern auch für die Musiker auf der Bühne. Wo der Schall nicht nach oben entweichen

kann, sich aber auch nicht in den Raum hinein entfaltet, fällt er wie in einem Ping-Pong-Spiel geradewegs wieder auf die Musiker zurück. „Der HNO-Arzt Martin Fendel hat uns zunächst nicht geglaubt, als wir ihm die Messungen aus dem Konzil vorgelegt haben“, erzählt Renner. „Auf meinem Platz gab es schon beim Einspielen Spitzen von über 110 Dezibel. Um die zu messen, müssen Sie normalerweise zum Flughafen Zürich gehen.“

Inzwischen sieht man in den Konzerten häufig Schallschutzständer. Außerdem haben alle Philharmonie-Musiker einen individuell angepassten Gehörschutz. Anders als bei Ohropax, das die Ohren versiegelt, geht es dabei darum, die Lautstärke im Ohr zwar zu senken, gleichzeitig aber das Klangbild zu erhalten. Denn Musiker sind beim Spielen ja darauf angewiesen, sich selbst und die anderen möglichst gut zu hören. Das Spielen mit Gehörschutz ist allerdings gewöhnungsbedürftig. Nicht alle Musiker nutzen es konsequent. „Aber viele der jungen Kollegen, die das von Anfang an trainiert haben, spielen dauerhaft damit“, sagt Schlegel.

Auch sonst hat das Orchester bereits einiges für die Musikergesundheit getan. Auch passende Stühle und das richtige Licht am Pult gehören dazu. In regelmäßigen Abständen werden Gesundheitstage organisiert mit theoretischen und praktischen Teilen, wo es um Entspannungstechniken und Ausgleichsübungen, aber auch um individuelle Beratungen gehen kann. Künftig sollen noch mehr individuelle Angebote gemacht werden. Letztlich geht es darum, typische Leiden nicht nur zu heilen, sondern erst gar nicht entstehen zu lassen.

SK Wie Musiker mit Lampenfieber und psychischem Druck umgehen: www.sk.de/exklusiv

Einseitige Bewegungen und eine asymmetrische Haltung können beim Violinspiel zum Problem werden. BILD: DPA

Beim Spielen der Querflöte muss der Kopf etwas gedreht und die linke Schulter angehoben werden. BILD: BERCHTESGADEN - STOCK.ADOBE.COM

Der Druck, den der Oboist zur Tonerzeugung aufbaut, lässt auch den Augeninnendruck steigen. BILD: DAMIR - STOCK.ADOBE.COM

Bei Blechbläsern stehen Probleme mit dem Gebiss im Vordergrund. BILD: CHICAGOPHOTO - STOCK.ADOBE.COM

Manche Pianisten leiden unter dem „Musikerkrampf“, bei dem sich die Finger nicht mehr richtig kontrollieren lassen. BILD: MNIMAGE - STOCK.ADOBE.COM



Spezifische Probleme einzelner Instrumente

Die meisten Musikerleiden resultieren aus Überlastung und Verschleiß durch einseitige Beanspruchung und durch asymmetrische Körperhaltungen wie bei Violine oder Querflöte. Meist sind Arme, Hände und Schulter betroffen. Weitere Probleme sind Gehörschäden und Tinnitus sowie psychische Probleme durch hohen Leistungsdruck oder aufgrund von Auftrittsangst.

► **Geige:** Typisch für viele Geiger ist der sogenannte Geigerfleck. Der gut sichtbare blaue Fleck am Hals ist eine Druckstelle und entsteht durch das Pressen des Instruments zwischen Kinn und Schulter. Er kann sich schlimmstenfalls zum operationsbedürftigen Abszess auswachsen. Geiger und Bratscher sind aber vor allem Opfer der ungewöhnlichen Körperhaltung. Sie führt häufig zu Verspannungen, zu Schulter- und Halswirbelproblemen. Hier gilt es, falsche Körperhaltungen zu korrigieren und ergonomische Hilfen wie den Kinnhalter individuell anzupassen.

► **Querflöte:** Beim Spielen der Querflöte muss der Kopf etwas gedreht und die linke Schulter angehoben werden. Darunter können Wirbelsäule und Armnerven leiden. Auch Handhaltung (Abknicken des Handgelenks) oder zu hohe Position der Ellbogen können Probleme verursachen. Resultat: Schmerzen und Gefühlsstörungen bis in die Finger.

► **Klarinette:** Viele Instrumente wiegen mehr, als man auf den ersten Blick glaubt. Vor allem wenn sie permanent in einer Position gehalten werden müssen. Auf diese Weise entsteht etwa der sogenannte Klarinetten-daumen. Dabei handelt es sich um eine Überbelastung des Daumengelenks, die dadurch entsteht, dass der rechte Daumen die Klarinette hält. Das kann sich zur Arthrose auswachsen. Abhilfe kann ein Tragegurt schaffen.

► **Oboe:** Der Oboist muss beim Spielen viel Druck aufbauen, ohne dass aber viel Luft zur Tonerzeugung gebraucht wird. Dieser Luftstau kann schon mal auf den Kreislauf gehen. Auch der Augeninnendruck steigt. Ob es dabei zu Schädigungen der Gefäße oder Nerven kommen kann, ist umstritten. Diskutiert wird eine höhere Anfälligkeit für Glaukom (Grüner Star).

► **Trompete:** Bei Blechbläsern stehen vor allem die Gebisschäden im Fokus. Beim Musizieren werden die Zähne durch den Druck des Mundstücks und auch durch die Lippenanspannung belastet. Das kann eine Verschiebung der Zähne zur Folge haben. Abhilfe schaffen kann hier eine abnehmbare Kralenschleife.

► **Klavier:** Der berühmteste Fall ist Robert Schumann, der vom sogenannten „Musikerkrampf“ betroffen war. Medizinisch korrekt heißt dieses Leiden „Fokale Dystonie“. Nicht nur Pianisten, auch andere Instrumentalisten können betroffen sein. Beim Spielen lassen sich einer oder mehrere Finger nicht mehr richtig kontrollieren. Da das Problem nur beim Instrumentalspiel auftaucht und nicht bei alltäglichen Handlungen, nimmt man an, dass ein im Gehirn gespeichertes Bewegungsprogramm der Finger gestört ist. Bei dem Pianisten Leon Fleisher haben Botox-Spritzen geholfen, die Symptome aufzuhalten. (esd)

nur noch Kamillentee“

Entzündungen erhöht ist. Im Gegensatz zur klassischen Gitarre wird die E-Gitarre meist im Stehen gespielt. Unter E-Gitaristen ist es verbreitet, die Gitarre ganz unten an der Hüfte hängen zu lassen. Allerdings muss man dann, um mit den Fingern der linken Hand auf das Griffbrett zu kommen, das Handgelenk voll abknicken. E-Gitaristen müssen ihre Spielhaltung dann anpassen und den Gitarrenhals mehr nach oben nehmen – auch wenn es nicht so cool aussieht.

Und wie ist es mit der psychischen Belastung?

Wenn man in einer Band probt, sind die Anforderungen hoch, vergleichbar einem Orchester. Gerade in Bands, die noch kämpfen, um erfolgreich und bekannt zu werden, gibt es viele belasten-

de Bedingungen, die nicht unbedingt einfacher sind als im klassischen Bereich. Wir haben eine Untersuchung gemacht, in der wir das Lampenfieber bei jugendlichen Schülern einer klassisch orientierten Musikschule mit dem von Schülern aus einer Musikschule verglichen haben, wo der Schwerpunkt auf Jazz, Pop und Rock liegt. Viele denken ja, es gehe im Jazz- und Pop-Bereich lockerer zu, etwa weil dort „nur“ improvisiert werde. Die Untersuchung hat aber ergeben, dass das Lampenfieber im populären Musikbereich vergleichbar hoch ist.

Wie gehen Pop- und Rockmusiker mit ihren Leiden um? Unterscheiden sie sich da von Musikern der klassischen Musik? Von denen, die aus dem Ausbildungsbereich Jazz, Pop und Rock in unsere

Sprechstunde kommen, kann ich nur sagen, dass sie sehr interessiert sind an Themen wie Musikphysiologie und Prophylaxe. Ich kann nicht feststellen, dass sie diesem Thema weniger Bedeutung beimessen würden als klassische Musiker. Eher im Gegenteil. Es könnte daran liegen, dass Musiker aus dem Ausbildungsbereich Jazz, Pop und Rock häufig schon in Bands tätig sind und mit einem Bein quasi im Berufsleben stehen. Hier bewegen sie sich in einem Bereich, der meist weniger geregelt ist als in der klassischen Musik. Das bedeutet, dass Musiker aus Jazz, Rock und Pop von vornherein mehr darauf angewiesen sind, sehr ökonomisch zu denken – finanziell, aber auch im Hinblick darauf, wie sie ihre Energien einsetzen. Dies bezieht sich dann auch auf ihre Übzeiten, auf die Effektivität von Trainings-

einheiten und auf die Gesundheit.

Dass Pop- und Rockmusiker sich stark um ihre Gesundheit kümmern, widerspricht ja eher dem gängigen Bild, nach dem Alkohol und Drogenkonsum fast unauf lösbar mit dieser Musik verbunden sind.

Naja, selbst ein Mick Jagger trinkt inzwischen angeblich nur noch Kamillentee. Natürlich gibt es diesen Drogenkonsum und solche Beispiele wie etwa eine Amy Winehouse, die daran gestorben ist. Aber es gibt auch eine riesige Bandbreite von Musikern in diesem Bereich, die völlig normal leben und nichts mit Drogen zu tun haben. Und die ganz offen sind für Themen wie Musikergesundheit.

FRAGEN: ELISABETH SCHWIND

Zur Person



Claudia Spahn, geboren 1963, ist Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin (FIM) und Fachärztin für psychotherapeutische Medizin.

Das Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM) ist eine gemeinsame Einrichtung der Hochschule für Musik und der Albert-Ludwigs-Universität, vertreten durch die Medizinische Fakultät. Claudia Spahn hat sowohl Medizin als auch Musik studiert. Ihr Behandlungsschwerpunkt liegt auf der psychosomatischen Behandlung von Musikern sowie auf der psychotherapeutischen Behandlung von Auftrittsängsten bei Musikern. (sk)