

24. März 2020



Liebe Musikerinnen und Musiker der Orchester und Chöre in Deutschland,

als Gesundheitseinrichtung für Musiker*innen sind wir von Herrn Mertens und dem Gesundheitsausschuss der Deutschen Orchestervereinigung (DOV) gebeten worden, zur aktuellen Situation durch die Corona Krise Stellung zu nehmen und Empfehlungen auszusprechen, was Sie persönlich tun können, um psychisch und körperlich gut durch diese Zeit zu kommen.

Es wird jeden Tag in den Medien viel darüber gesprochen, dass uns allen soziale live-Kontakte fehlen, aber Sie als Musiker*innen im Orchester und Chor sind durch die momentanen Einschränkung in besonderer Weise betroffen, weil sie in Ihrer Berufsausübung massiv eingeschränkt sind. Für manche von Ihnen brechen vielleicht erstmals nach Jahrzehnten gewohnte Strukturen wie Proben und Konzerte weg und auch wenn es für kurze Zeit erholsam sein könnte, wird es doch auf längere Zeit bedrückend. Und auf eine längere Periode müssen wir uns möglicherweise einstellen.

Interessanterweise ist gerade jetzt zu beobachten, dass Musik und Kultur in den Medien einen hohen Stellenwert genießen – vielleicht nach der einfachen Regel, dass man erst merkt, wie sehr einem etwas fehlt, wenn es nicht da ist. Die Jubilare Beethoven und Hölderlin, aber auch lebende Dirigent*innen und Musiker*innen werden als Modelle für Sinnhaftigkeit in Krisenzeiten vorgestellt und zitiert: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“, „Ohne Fantasie keine Hoffnung“, „Die Krise stärkt das Bedürfnis nach seelischen Inhalten“ u.a. Es ist schön, dass wir als Kulturschaffende gefragt werden und uns eine besondere Expertise zugeschrieben wird: wir als Musiker*innen haben ja eben die Musik, die uns Halt gibt.

Natürlich stimmt es, dass Musiker*innen im Orchester im Chor vielleicht stärker in emotionaler Weise positiv mit ihrem Beruf verbunden sind als in anderen Berufen. Aber auch im Laufe eines Berufslebens als Orchestermusiker*in und Chorsänger*in kann sich die Wahrnehmung des Musizierens immer mehr auf die spezifischen Anforderungen im Orchester fokussieren. Fallen die weg, tritt erstmal eine erhebliche

Irritation ein. Viele von Ihnen haben kammermusikalische und andere musikalische Aktivitäten gepflegt, was Ihnen jetzt als Ausgleich vielleicht helfen kann. Trotzdem fällt plötzlich der Rahmen des Orchesters weg, innerhalb dessen Sie üblicherweise aufgehoben waren und musiziert haben.

Wie die Spielpläne noch umgesetzt werden können, ist derzeit schwer einzuschätzen. Was bleibt, ist die Freude beim Musizieren für sich selbst zu nutzen, um gut draufzubleiben. Und um als Profi fit zu bleiben. Es ist aber auch ein günstiger Moment, die spontane Freude am Spielen mal wieder ganz in den Vordergrund zu stellen. Einfach für sich spielen, worauf man gerade Lust hat. Ohne Perfektionsanspruch und äußere Kontrolle. Und versuchen es zu genießen. Und auch die andere Seite ist möglich: technischen und methodischen Fertigkeiten, die durch die täglichen Anforderungen des Berufslebens nicht immer die nötige Zuwendung erhalten können, stärkere Beachtung zu schenken.

Wir sollten als Musik*innen unserer Aufgabe gerecht werden, positives Modell zu sein für andere. Jetzt kann Musik wirklich ein Grundnahrungsmittel sein, wir können zeigen, dass Kreativität und Fantasie helfen in schwierigen Zeiten. Diese gemeinsame Botschaft kann Musiker*innen verbinden, auch wenn Sie gerade nicht zusammen spielen oder singen können. In Krisen wächst oft das Zusammengehörigkeitsgefühl. Das ist wichtig, denn es wirkt zurück auf den einzelnen, wir fühlen uns als Teil einer gemeinsamen Sache. Viele von Ihnen sind bereits aktiv geworden und haben sich neue Möglichkeiten und Formate ausgedacht. Aktivität ist gut, um nicht trübsinnig zu werden, aber es muss auch zu jeder und jedem einzelnen passen.

Um Ihnen persönlich und konkret etwas für den Alltag anzubieten, haben wir als Team des Freiburger Instituts für Musikermedizin (FIM) auf unserer Homepage psychologische Empfehlungen und Übungen für Körper und Geist als Text, Audio und Video produziert und eingestellt. Sie können hier unter fim.mh-freiburg.de gerne reinschauen und sehen, ob etwas für Sie dabei ist. Sie finden hier im Dokument „Psychologische Empfehlungen“ auch konkrete Anregungen zum Verhalten in Krisenzeiten. Grundsätzlich ist es gut, sich eine Struktur mit regelmäßigen Aktivitäten wie Bewegung, guter Ernährung und Musizieren zu geben. Anbei finden Sie auch eine Checkliste mit konkreten Tipps für Ihre Gesundheit.

Wer von Ihnen in diesen Tagen ökonomische existenzielle Sorgen hat, kann sich direkt an die DOV wenden. Bei Fragen zur Ansteckung durch den Corona-Virus sprechen Sie bitte die in Ihrer Region zuständigen Stellen des öffentlichen Gesundheitswesens an. Bei spezifischen Fragen zu Ihrer seelischen oder körperlichen Gesundheit erreichen Sie unsere Ambulanz des Freiburger Instituts für Musikermedizin telefonisch Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 12 Uhr unter Tel. 0761 270 61610. Darüber hinaus sind ebenfalls die anderen Institute für Musikermedizin in Deutschland ansprechbar, deren Kontaktdaten auf der DOV-Website unter dem Link Musikergesundheit zu finden sind.

Wir wünschen Ihnen alles erdenklich Gute und bleiben Sie gesund!

Ihre C. Spahn, B. Richter und das gesamte Team des FIM

Anlage: Checkliste Musikergesundheit

p.s. Weitere konkrete Anregungen finden Sie auch auf der Homepage des Freiburger Instituts für Musikermedizin fim.mh-freiburg.de