

Damit der Wohlklang nicht zur Marter wird

Musiker können lernen, wie man nicht nur aufs Instrument, sondern auch auf seinen Körper hört

Sein Leben der Geige, der Flöte, dem Klavier widmen: ein Traumberuf. Wenig bekannt ist jedoch, wie viele Musiker ihre Kunst mit Schmerzen bezahlen. Prävention ist wichtig und möglich – und die Zürcher Hochschule der Künste hat hier viel zu bieten.

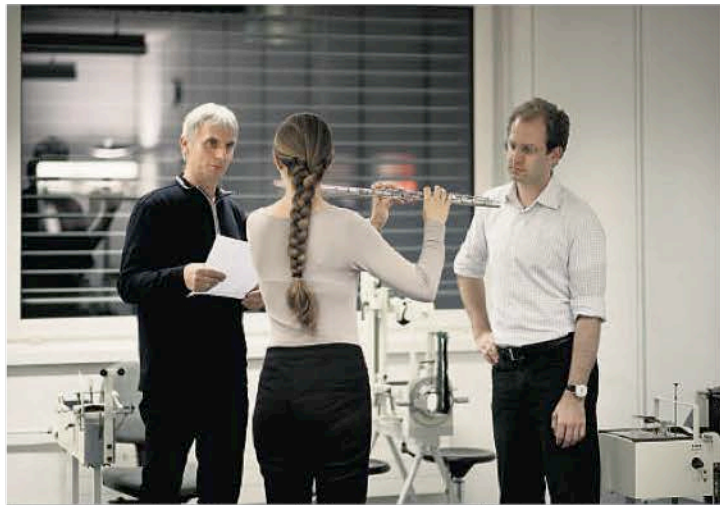
Angela Schader

Karpaltunnelsyndrom. Erkrankungen der Halswirbelsäule. Bandscheibenvorfälle. Myofasziales Schmerzsyndrom. Kontaktallergien. Lampenpfeiber. Hörstürze. Schenkelbeinendzündungen. Zahnschäden bei Bläsern. Tenniselbogen. Quervain-Krankheit. Die gefürchtete fokale Dystonie, eine neurologische Störung, die einen die Herrschaft über einen oder mehrere Finger verlieren lässt. Gehören solche Leiden auch zum Erbe, das die heilige Cecilia, Märtyrin und Schutzpatronin der Musiker, ihrer Zunft vermachte?

Ein Netzwerk für die Schweiz

Es ist bestürzend zu erfahren, dass über zwei Drittel der professionellen Musikerinnen und Musiker punktuell oder chronisch von Berufskrankheiten betroffen sind. Und Horst Hildebrandt, Professor für Musikphysiologie und Leiter dieses Fachbereichs an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK), legt nach: «Im Gegensatz zu den Sportlern, die von ganzen Teams betreut, beraten und fit gehalten werden, sind die Musiker mit ihren Problemen und den hohen beruflichen Anforderungen meist allein.» Hinzu kommt, dass Leistungs- und Konkurrenzdruck die Krankheit oft zum Tabu machen. Man schweigt, spielt und leidet weiter – manchmal bis zur Arbeitsunfähigkeit.

Angesichts dieser Sachlage erstaunt es, dass die Musikphysiologie, die schon während der Ausbildung Möglichkeiten zur Prävention solcher durch Überbelastung, Haltungsfelder und Stress entstehenden Erkrankungen vermittelt, eine relativ junge Disziplin ist. Ein entsprechendes Bewusstsein, sagt Hildebrandt, habe sich erst ab den 1980er Jahren gebildet, in der folgenden Dekade wurden dann Lehrangebote entwickelt: «In Zürich begannen wir 1997 systematisch unter dem Stichwort Musikphysiologie und Musikmedizin zu arbeiten, allerdings gab es schon vorher korporationsorientierte Angebote. Durch instrumentenspezifische Beratung und Schulung



Sie sitzt der Griff perfekt: Horst Hildebrandt und Oliver Margulies beraten die Flötistin Nora Becker im Handlabor. SIMON TAVENI / NZF

gehen die Erkrankungen tatsächlich zurück, man merkt, dass sich das etwas entwickelt. In Zürich sind wir sehr glücklich, ein im internationalen Vergleich grosses Angebot zu haben, aber vielerorts gehört eine derartige Schulung noch nicht zur Normalität.» Die Kooperation im Netzwerk des Schweizerischen Hochschulzentrums für Musikphysiologie sei ebenfalls überdurchschnittlich. Alle Musikhochschulen, auch jene, die keine eigenen Abteilungen für dieses Gebiet haben, können vom vorhandenen Sachwissen profitieren, wobei die oft auf interdisziplinäre Zusammenarbeit angewiesenen Fachleute ihrerseits zusammen mit Universitäten und Technischen Hochschulen forschen.

Die musikphysiologische Tätigkeit an den Hochschulen bleibt nicht ohne Echo. Nicht nur sind mittlerweile Absolventen dieses Weiterbildungsstudiums selbst als Musiklehrer tätig und vermitteln ihren Schülern das Erlernete; auch Musikschulen und Konservatorien wurden auf die Angebote der engagierten Experten aufmerksam, ebenso grosse hiesige Orchester. «Die Musikschulen wissen, dass sie sich mit Fragen an uns

wenden können, die Orchester kommen zunehmend», bilanziert Hildebrandt; so bestünden gut funktionierende Kontakte mit dem Musikkollegium Winterthur, das Tonhalle-Orchester habe ihn und sein Team für Weiterbildungskurse und Workshops eingeladen, auch mit dem Opernhaus sei man im Gespräch.

Kostbares Erbe

Eine musikphysiologische Schatzkammer ist das weltweit einmalige Handlabor des Forschungsschwerpunkts Musikalische Interpretation der ZHdK. Es beherbergt eine Reihe zielicher, auf den ersten Blick befremdlicher Geräte – das originale Erbe Christoph Wagners, eines Pioniers der Musikphysiologie. «Wagner begann diese Geräte in den 1960er Jahren am Max-Planck-Institut für Arbeitsphysiologie in Dortmund zu entwickeln», erklärt Horst Hildebrandts Mitarbeiter Oliver Margulies, der als Messleiter im Handlabor waltet und berät. Als Musiker und Mediziner – auch Hildebrandt verfügt über diese doppelte Qualifikation – entwickelte Wagner ein Messverfahren, um die Musiker-

hand anhand von vier Parametern mit bis zu 100 Einzelwerten zu analysieren. Zunächst werden Form und Grösse der Hand sowie die aktive Beweglichkeit eruiert. «Beim dritten Parameter kommen dann die Geräte ins Spiel, die Sie da sehen: Sie sind zur Erfassung der passiven Beweglichkeit entwickelt worden.» Diese Qualität – die ohne eigene

SYMPOSIUM IN ZÜRICH

es. Die Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin beschäftigt sich mit berufsspezifischen Erkrankungen bei Musikern und fördert die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Psychologen und Therapeuten. In allen grossen Schweizer Städten bietet sie Gratisprechstunden auch für Laienmusiker und organisiert unter anderem Symposien. Die diesjährige Tagung «Gesundes Musizieren im Kindes- und Jugendalter» findet am 26. Oktober an der Zürcher Hochschule der Künste, Florhofgasse 6, in Zürich statt. Informationen unter www.musik-medizin.ch, Anmeldefrist bis 19. Oktober.

«Viele Musiker meinen, Schmerzen gehörten dazu»

Martina Bächtold, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin, kämpft gegen die Bagatellisierung eines verbreiteten Phänomens

Frau Bächtold, Sie sind Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM). Weshalb braucht es eine solche Organisation?

Die Musik ist eine wichtige gesellschaftliche Ressource. Im Konzertsaal geben wir uns ihrer Schönheit hin und finden Entspannung. Dabei geht komplett unter, dass viele Musiker unter Schmerzen leiden und langfristig ihre Gesundheit ruinieren. Pia Bücher, die erste Solosopranistin der Schweiz, erlebte das am eigenen Leib. Weil sie keine sachkundige Unterstützung fand, musste sie ihren Beruf aufgeben. 1997 gründete sie zusammen mit Ärzten die SMM.

Wurzelt Ihr Engagement ebenfalls in persönlicher Betroffenheit? Eigentlich wollte ich Geigerin werden, entschied mich dann aber für Psychologie. Während des Musikstudiums hatte ich oft Schmerzen. Deshalb kann ich mich gut in die Musiker hineinversetzen, die ich unter anderen in meiner Praxis behandle. Viele Musiker meinen, Schmerzen gehörten dazu und suchen oft erst spät Hilfe – wenn überhaupt.

Warum sind Schmerzen gerade unter Musikern derart verbreitet?

Das hat mit dem physiologisch unvermeidlichen Haltungen zu tun, die im Instrument begründet sind. Geiger zum Beispiel verdrehen Ellenbogen und Hand, was alle möglichen Verspannungen verursacht. Bläser strapazieren Mund und Zähne, Klarinettenisten belasten die Daumen zu sehr. Hinzu kommt die schlichte Quantität des Übens und Spielens während mehrerer Stunden täglich.

Ist bei Ihren Klienten auch Lampenfieber ein Thema? Weniger – aber nicht, weil die Angst zu versagen seltener vorkommt, sondern weil sie noch stärker als Schmerzen die sehr verbreitete Angst vor Gehörverlust tabuisiert wird.

Warum? Der Leistungsdruck in diesem Berufsfeld ist enorm. Einerseits sind auf der Bühne effektiv keine Fehler erlaubt, andererseits ist das Selbstwertgefühl der meisten Profispielers seit der Kindheit an die Musik gekoppelt: Schon im Elternhaus hingen Lob und Bestrafung von der musikalischen Leistung ab. Entsprechend trifft jeder Fehler, jegliches Versagen den Kern der Person.

«Gegen 60 Prozent der Berufsmusiker nehmen Beta-blocker.» Martina Bächtold, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin

Lässt sich Lampenfieber behandeln? Es ist sehr schwierig, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Gemäss Studien nehmen gegen 60 Prozent der Berufsmusiker Beta-blocker, um überhaupt spielen zu können. Davon rate ich allerdings ab. Beta-blocker senken ja auch bloss den Bluthochdruck. Nicht nur. Zum Lampenfieber gehören auch schweissnahe Hände, Zittern oder starkes Herzklopfen. Beta-blocker dämpfen solche Symptome. Sie blockieren die Betarezeptoren, die das Adrenalin transportieren.

Wie lässt sich die tiefstehende Angst vor einem Auftritt sonst eindämmen?

Ich möchte das Problem keinesfalls pathologisieren: Jeder Mensch ist nervös auf der Bühne. Die Aufregung brauchen wir, um gut zu sein. Ich spreche nur von solchen Fällen, bei denen die vegetativen Beschwerden zum unerträglichen Problem werden. Beim Psychologen kann man dies zum Beispiel kognitiv angehen, indem man klärt, was sich auf der geistigen Ebene abspielt.

Kognitive Klärungen sind allerdings kein Garant für weniger Lampenfieber.

Zweifellos. Ich arbeite in meiner psychologischen Praxis deshalb gerne mit Hypnose. Sie ist eine Form tiefer Entspannung. Als kreative Menschen können sich Musiker gut entspannen und ihre emotionalen Erfahrungen verändern. Ich habe diese Methode auch an mir selber ausprobiert.

Mit Erfolg?

Ich spiele unter anderem in einem Streichquartett und litt bei Auftritten immer sehr stark unter einem sogenannten Zitterbogen. Dank Selbsthypnose konnte ich das Zittern mit der rechten Hand auf ein erträgliches Mass reduzieren. Es ganz wegzubringen, wäre jedoch illusorisch.

Anstrengung erreichbare Flexibilität der Hand – sei für die meisten Musiker und Ärzte eine völlig unbekannte Grösse. Sie sei individuell genauso unterschiedlich wie die aktive Beweglichkeit, erklärt Margulies: «Wenn also jemand mit einer relativ geringen passiven Beweglichkeit ein Instrument bedient und das nicht weiss, dann wird er im Vergleich zu Musikern, die beweglicher sind, viel früher mehr Kraft aufwenden müssen, was zu einer Überbeanspruchung führen kann.» Die Kraft der Finger wird als vierter Parameter gemessen, die entsprechenden, von Wagner nicht bis zur letzten Reife konzipierten Geräte werden derzeit vom Team um Horst Hildebrandt und von der Firma Bytics Engineering AG neu entwickelt.

Schon wenig bringt viel

Eine Beratung im Handlabor kann gesundheitliche Risiken und Probleme identifizieren und sie – durch Anpassung von Spieltechnik und Übungspraxis, aber auch durch Modifizierungen am Instrument und ergonomische Hilfen – lösen helfen. Aber sie dient auch dem Musizierenden selbst. So möchte die Flötistin Nora Becker, Absolventin der ZHdK, nach mehreren Berufsjahren erfahren, ob und wie sie ihr Potenzial noch besser ausschöpfen kann. Und tatsächlich: «Ich habe neue Einsichten gewonnen, wie ich durch kleine Veränderungen viel erreichen kann. Zum Beispiel lag ein Finger noch nicht ganz in der optimalen Position, das hat sich aber ziemlich stark auf andere Dinge ausgewirkt. Das kann man anhand dieses aufgrund der Messungen im Labor erstellten Profils auch erkennen. Auf diesem Blatt sehe ich meine exakten Daten: Die Handform, die aktive und die passive Beweglichkeit, die Abstände zwischen den gespreizten Fingern wurden gemessen, eigentlich alles, was man messen kann. Das hilft mir, besser zu identifizieren, was ich selber schon gespürt hatte: Ich weiss nun, dass richtig war, was ich fühlte, aber ich sehe es nochmals viel klarer.» So hoffe sie auch, die gewonnenen Erkenntnisse und die Ratschläge der Experten sehr schnell in ihrer musikalischen Praxis umsetzen zu können.

Den auf Augenhöhe stattfindenden Austausch mit Hildebrandt und Margulies rühmt die Musikerin ebenso wie deren hohe Kompetenz. «Der muss gar nicht erst suchen, er sieht und findet» – dieses seinerseits ins Schwarze treffende Kompliment wurde sich ein eiliger Mensch als Horst Hildebrandt wohl gleich als Türschild gravieren lassen.

Haben Kinder weniger Lampenfieber?

Das hängt vom Elternhaus ab. Je ehergeiziger die Eltern sind, umso schwieriger ist es für das Kind, sich zu entfalten. Aber vermutlich haben Kinder noch nicht so viel Erfahrung mit dem Gefühl des Versagens und leiden wohl weniger stark darunter. Allerdings bin ich nicht Kinderpsychologin.

Am Symposium in Zürich geht es ums Musizieren im Kindes- und Jugendalter. Warum gerade dieser Schwerpunkt?

Prävention ist ein grosses Thema unserer Gesellschaft. Wichtig ist daher die Frage, wie weit man bereits im Kindesalter mit gezielten Interventionen späteren Problemen vorbeugen könnte.

Welche Folgen hat der Leistungsdruck für ältere Musiker?

Im Unterschied zu vielen anderen Berufen kann ein älterer Musiker körperliche Defizite nicht mit Erfahrung kompensieren. Um etwa das erforderliche technische Niveau halten zu können, muss er mehr üben. Er braucht also im Verhältnis zum jüngeren Kollegen mehr Energie, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Interview: Dorothée Vögeli