



Schweizerische Gesellschaft  
für Musik-Medizin

Schweizerische  
Gesellschaft  
für Musik-Medizin SMM

Association Suisse  
de Médecine  
pour Musiciens SMM

Associazione Svizzera  
di Medicina  
per Musicisti SMM

## Wer brennt, brennt nicht aus

*Ein Burnout ist in der Regel keine psychische Diagnose oder Krankheit, seine Behandlung ist deshalb auch keine anerkannte Kassenleistung. Es ist ein prozesshaftes Geschehen, das jeder mehr oder weniger auch an sich selber kennt.*

Martina Berchtold-Neumann — Patienten, die zu mir in die Praxis kommen, rate ich nicht selten, Musik als Ressource gegen ein Erschöpfungssyndrom in ihr Leben zu integrieren. Anders sieht es aus, wenn Musiker zu mir kommen und über Erschöpfungszustände klagen. Hier sind es die gesellschaftlichen und persönlichen Bedingungen rund um die Musik, die eine Burnout-Symptomatik entstehen lassen. Dann wird Musik zur Quelle von Sorge und Last und verliert damit die eigentlich positive Bedeutung, die möglicherweise einmal gerade zu dieser Berufswahl geführt hat.

Doch was ist eigentlich ein Burnout? Nach Matthias Burisch (Matthias Burisch: *Das Burnout-Syndrom*. Springer. 2005, 3. Auflage) sind sieben Phasen

entscheidend, wobei ab der vierten Phase klinische und pathologische Relevanz entsteht:

- Erste Phase der ersten Warnzeichen (man macht Überstunden oder arbeitet am Wochenende, um das Arbeitspensum zu schaffen)
- Zweite Phase des reduzierten Engagements (man wird schweigsamer, entwickelt eine negative Einstellung zur Arbeit)
- Dritte Phase der emotionalen Reaktionen (es entwickeln sich Minderwertigkeitsgefühle und Pessimismus)
- Vierte Phase der Abnahme der kognitiven Fähigkeiten (Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Zunahme von Fehlern und verminderte Motivation)
- Fünfte Phase des Abflachens des emotionalen und sozialen Lebens (zum Beispiel Verlust von bisher geliebten Freizeitaktivitäten)
- Sechste Phase der psychosomatischen Reaktionen (muskuläre Verspannungen, Schlafstörungen, vermehrter Alkoholkonsum)
- Siebte Phase von Depression und Verzweiflung (Gefühl der Sinnlosigkeit und Zukunftsängste)

Man muss beachten, dass einem chronischen Erschöpfungszustand immer eine körperliche Ursache zugrunde liegen kann. Auch auf der psychischen Ebene muss eine Abgrenzung hauptsächlich zur Depression, aber auch zum Chronic-fatigue-Syndrom, zur generalisierten Angststörung, zur Essstörung oder zum Substanzmissbrauch (Alkohol oder Tranquillizer) vorgenommen werden. Wir nennen dies Differentialdiagnostik.

### Arbeit an Berufsumfeld und Persönlichkeit

Wenn sich hier keine Befunde ergeben, kann mit der Arbeit am Berufsumfeld und an der Persönlichkeit des Musikers begonnen werden: Das Berufsumfeld kann in seiner spezifischen Beschaffenheit die Burnout-Problematik befördern. Beim Orchestermusiker sind das etwa zu dichte Dienstpläne, Kommunikationsprobleme mit den Vorgesetzten, beim Musikpädagogen die schwieriger gewordenen Kinder, der Gruppenunterricht, um jeweils der Kürze halber nur zwei Dinge zu nennen. Bei beiden Gruppen spielt Mobbing zwischen den Kollegen und zwischen den Hierarchien eine grosse Rolle. Lösungen in diesem Bereich liegen in der Struktur des Arbeitsplatzes und der Kollegen, die jeweils gesondert angeschaut werden müssen.

Aber der Musiker kann auch an sich selber arbeiten und verschiedene Strategien erlernen, um einem Burnout vorzubeugen. In der Psychologie werden verschiedene Persönlichkeitstypen unterschieden. So konnte zum Beispiel nachgewiesen werden, dass «eine starke Identifikation mit der Musikausübung in Kombination mit grossem Ehrgeiz und mangelhafter Distanzierungs-fähigkeit bei einem Drittel der Musikstudenten zum Risikomuster A führte, welches durch überhöhten Stress und Leis-

tungsanfälligkeit gekennzeichnet ist» (Claudia Spahn et al.: *MusikerMedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikspezifischen Erkrankungen*. Schattauer, 2011).

Hieraus ergeben sich Hinweise, was der Musiker verbessern kann: Er muss die Warnzeichen der erwähnten Phasen ernst nehmen und schnell kognitive und emotionale Lösungen finden. Neben mentalem Training, etwa zum Erlernen von Distanz, helfen auf der emotionalen Ebene verschiedene, allgemein bekannte Entspannungsverfahren. Sehr gute Erfahrungen mache ich in meiner Praxis mit der Technik der Selbsthypnose, in der auch Ent-

### Risikotypen Überforderungstypus (Typ A)



#### Erläuterung:

- Exzessive Verausgabebereitschaft
- Stark eingeschränkte Distanzierungs-fähigkeit,
- Verminderte Widerstandskraft gegenüber Belastungen
- Gering ausgeprägtes Erleben von Zufriedenheit und Geborgenheit.

Illustration nach Schaarschmidt und Fischer, 2003, AVEM-Frankfurt a.M. Swets und Zeitlinger.

spannung auftritt, allerdings als positives Nebenprodukt. Viel entscheidender sind die therapeutischen Suggestionen, die in diesem Verfahren wirksam werden und die in den Alltag als Bewältigungsstrategie übernommen werden können.

Martina Berchtold-Neumann ist Diplompsychologin, FSP mit eigener Praxis, ([www.mabene.ch](http://www.mabene.ch)) und Präsidentin der SMM

Präsidentin / Présidente  
Martina Berchtold-Neumann

Anlauf- und Beratungsstelle  
für Musikermedizin /  
Service d'information de la  
Médecine pour Musiciens  
Pia Bucher

Sekretariat / Secrétariat  
Spiesackerstrasse 23  
4524 Günsberg  
T 032 636 17 71  
[info@musik-medizin.ch](mailto:info@musik-medizin.ch)

[www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)

### Die Schweizerische Interpretenstiftung (SIS)



Schweizerische Interpretenstiftung

ist 1988 von der Schweizerischen Interpreten-genossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen: [www.interpretenstiftung.ch](http://www.interpretenstiftung.ch)

### Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern, Zürich und Dornbirn (A) stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen über die Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin erhältlich.  
[info@musik-medizin.ch](mailto:info@musik-medizin.ch)