



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**

Strategien gegen das Ausbrennen

Lampenfieberforschung und Burn-out-Prävention. Dies waren zwei der zentralen Themen am 13. Symposium der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM) im Grossen Saal der Musik-Akademie Basel zum Thema «Stress und Musizieren».

SMM — Stell' dir das Publikum nackt vor. Nervösen Debütierenden ist in der Musikausbildung oft so ein Ratschlag mitgegeben worden, wenn sie mit Auftrittsängsten kämpften. Das wirkt in der Regel auch. Die Strategien zur Bekämpfung von Auftrittsängsten sind heute aber wesentlich differenzierter. Sie bedienen sich mehrheitlich derselben Taktik: Es gilt, bedeutungsschweren Aufgaben und Anspannungen mit Humor etwas von ihrer emotionalen Schärfe zu nehmen. Eine ganze Reihe solcher Vorgehensweisen explizierte die Münchner Pianistin und Musikpsychologin Adina Mornell am Symposium der SMM, das heuer dem The-

ma «Stress und Musizieren» gewidmet war und mit knapp 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern einmal mehr überaus gut besucht war. Scheinbar



SMM-Präsidentin Martina Berchtold-Neumann schickt ihr Publikum im Workshop zur Burn-out-Prävention auf innere Reisen.

Foto: Codex flores

unlösbare, beängstigende Aufgaben in lösbare und lustvolle zu verwandeln, schien dabei das Grundmuster. Unklare Ziele müssten etwa, so Mornell, durch klare Teilziele ersetzt werden.

Zu hohen Selbstansprüchen wiederum könne durch «Selbstbehinderungen» die Spitze gebrochen werden: Extra weniger üben als möglich sei zum Beispiel geeignet, sich nach Fehlern sagen zu können, man hätte es ja besser gekonnt, wenn man nur...

Verbreitete Lampenfieber-Mythen rückte Horst Hildebrandt vom Schweizerischen Hochschulzentrum für Musikphysiologie ins rechte Licht. In Training und Beratung angehender Berufsmusiker mache man an den Musikhochschulen die Erfahrung, dass sehr viel, was Studierende zunächst als schicksalhafte Auftrittsängste erlebten, von weitaus den meisten mit geeigneten Mitteln des Selbstmanagements selber in den Griff bekämen. Nur sehr wenige der Ratsuchenden bedürften tatsächlich eines persönlichen Coachings oder gar einer Therapie. Hilfreich sei es, so Hildebrandt sinngemäss, sich bewusst zu werden, dass die meisten Begleiterscheinungen von Lampenfieber – Schwitzen, Herzklopfen, Einengung des Horizontes und so weiter – völlig normale Reak-

solche Reaktionen zum Verschwinden zu bringen, sondern Techniken zu entwickeln, sich von ihnen nicht behindern zu lassen.

Praktische Strategien gegen Ängste, Stress und Überbeanspruchung boten zwei Workshops. Die SMM-Präsidentin Martina Berchtold-Neumann demonstrierte Hypnosetechniken und schickte ihr Publikum auf eine innere Reise – gefühlte fünf Minuten lang, während in Tat und Wahrheit zwanzig verstrichen. Und die Psychotherapeutin Ines Schweizer thematisierte die Angst vor der Angst, will sagen dem Lampenfieber, dass dieses erst zerstörerisch werden lässt. Wird man sich bewusst, dass sich Auftrittsängste auf zahlreichen Ebenen – den Gedanken, Gefühlen und dem Körper – äussern, wird es möglich, diese auch produktiv zu nutzen.

Der Kardiologe Sebastian Kerber wies in einem überaus humorvollen Beitrag darauf hin, dass der Fokus mit Blick auf Musiker-Erkrankungen zu Unrecht fast ausschliesslich auf dem Skelett und dem Nervensystem liegt. Dabei werde das Herz-Kreislaufsystem vernachlässigt. Musik ist in buchstäblicher Art auch eine «Herzensangelegenheit»: Zur gesamtheitlichen Gesundheitsvorsorge von Musikern gehört deshalb genauso auch die Diagnose von Blutdruck und Herzrhythmusstörungen. Auch in dieser Hinsicht lassen sich präventiv Massnahmen definieren.

Der Zürcher Psychologe Victor Candia wies schliesslich darauf hin, dass wir sehr viele Bewegungsmuster lernen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Viel virtuoseres Können, etwa das Halten von Gleichgewicht beim Gehen, provoziert keinerlei mentalen Stress. Ganz anders im Falle des Musizierens, das wir bewusst erlernen müssen und das deshalb Quelle von mentaler Anspannung ist, die wiederum physischen Stress nach sich zieht. Hervorragend organisiert war das Symposium einmal mehr von der SMM-Gründerin Pia Bucher und gewohnt souverän moderiert vom Tessiner Arzt Adrian Sury.

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

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

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