

Konzeption einer Musikerberatung und Musiker-Psychotherapie in Stuttgart

Zusammenfassung

Musiker befinden sich während eines Konzertes und häufig auch in den Proben in Hochleistungszuständen. Dies bedarf, ebenso wie im Sport, einer körperlichen und psychischen Fürsorge und Pflege. Sind bereits Beschwerden oder Störungen vorhanden, kann eine schnelle und fachgerechte Hilfe die häufig leidvolle Situation von Musikern erheblich lindern und auch einer eventuellen Chronifizierung wirksam vorbeugen.

Im Jahr 2007 ist in Stuttgart ein Zentrum für Beratung und Therapie für Musiker entstanden. Berufsmusiker und Laienmusiker mit tätigkeitsspezifischen körperlichen und psychischen Problemen haben in der Beratungssprechstunde die Möglichkeit, qualifizierte medizinische, physiotherapeutische und psychotherapeutische Hilfe vermittelt zu bekommen.

In Zusammenarbeit mit einem Netzwerk aus Ärzten, Fachkliniken, Psychologen, Physiotherapeuten, Psychotherapeuten, Logopäden und Pädagogen wird neben einer zielgerichteten Unterstützung auch ein Schwerpunkt auf die Gesunderhaltung bzw. Prävention gelegt.

Schlüsselwörter

Musiker, Musikermedizin, Musikerpsychotherapie, Netzwerk, Aufführungsangst

Einleitung

Nach dem Vorbild der Musikersprechstunde des Berliner Kurt-Singer-Instituts für Musikergesundheit ist im Jahr 2007 in Stuttgart ein unabhängiges Beratungszentrum für Musiker eingerichtet worden.

Das Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit in Berlin wurde 2002 gegründet und hat seinen Sitz an der Universität der Künste. Die Entstehung der dortigen Musikersprechstunde geht auf die Geschichte der Musikermedizin in Deutschland bis ins 19. Jahrhundert zurück. Unter mehreren Ärzten, die sich in Berlin den musikermedizinischen Themen widmeten, war es der Neurologe und Musikwissenschaftler Kurt Singer (1885-1944), der 1923 einen Lehrauftrag an der Akademischen Hochschule für Musik bekam, und bis 1932 die ärztliche Beratungsstelle für Musiker leitete. 1926 erschien sein Buch „Die Berufskrankheiten der Musiker“ [12].

Bei der Entstehung des Stuttgarter Beratungszentrums ist die Idee der speziellen musikermedizinischen Beratung von Musikern aufgegriffen worden. Ausgehend davon haben Fachärzte für psychosomatische Medizin und Psychotherapeuten Verbindungen geknüpft, mit dem Ziel, sich um Musiker und auch Künstler anderer Gattungen mit körperlichen und seelischen Beschwerden zu kümmern.

Inzwischen hat sich daraus ein Netzwerk entwickelt, in dem Ärzte aller Fachrichtungen, Beratungsstellen, Fachkliniken, Psychotherapeuten, Psychologen, Musiktherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden und Pädagogen zusammenarbeiten. Das Besondere dieses Stuttgarter Netzwerkes besteht darin, dass fast alle daran beteiligten Personen neben ihrer ärztlichen oder therapeutischen Arbeit selbst auch aktiv musizieren. Sie können somit optimal auf die besonderen Bedürfnisse von Musikern eingehen.

Das Beratungszentrum

Jeder Musiker, der sich an das Beratungszentrum wendet, wird persönlich und individuell beraten und gegebenenfalls an Kollegen des Netzwerkes weiter vermittelt. Die spezifische Situation des Musikers wird von Anfang an in die Beratung/Behandlung mit einbezogen und berücksichtigt. Häufig bewirkt ein erster Kontakt in der Beratungssprechstunde und eine Beschreibung der Beschwerden bereits eine Entlastung.

Musiker leben in einem Spannungsfeld zwischen ihrer Tätigkeit als Künstler, die meistens von Liebe und Begeisterung für die Musik geprägt ist, und einem gesellschaftlichen Umfeld, das von perfektem Funktionieren gerade in den künstlerischen Berufen bestimmt wird. Das Menschenbild des „perfekten Musikers“ hat sich in unserer Gesellschaft bereits fest etabliert. Diese Situation führt zwar zu einer sehr beachtlichen Qualität in der professionellen Musikwelt, gleichzeitig kommt es jedoch auch immer mehr zu einer Entfremdung des Künstlers von seinem Tun und zu einem Verlust des „Menschlichen“ in der Kunstausbübung. Viele Musiker leiden unter den hohen Leistungsanforderungen, dem Konkurrenzdruck, sowie auch unter der großen Anzahl von Auftritten, z.B. bei den Rundfunk- und Opernorchestern oder entsprechenden Chören, verbunden mit häufigen Konzertreisen. Immer häufiger kommt es vor, dass Musiker auf diese Belastungen mit körperlichen und psychischen Störungen reagieren. Bei professionellen Musikern können solche Störungen schneller als bei anderen Berufen neben dem persönlichen Leid auch zu schwerwiegenden existenziellen Krisen führen.

Zur Situation in Stuttgart

Stuttgart hat derzeit knapp 600 000 Einwohner und bietet eine Fülle von kulturellen Angeboten und Veranstaltungen, bei denen unzählige Künstler aus allen Gattungen beschäftigt sind. Zu den zentralen künstlerischen Ausbildungsstätten zählt die Staatliche Hochschule für Musik und Darstellende Kunst. Derzeit geben dort ca. 315 Lehrer und Professoren Unterricht für ca. 770 Studenten. Auch die Stuttgarter Musikschule ist eine große Einrichtung mit 150 Lehrern und ca. 4500 Schülern.

Es gibt in Stuttgart vier große Berufsorchester: Das Radiosinfonieorchester des SWR, das Orchester des Staatstheaters, die Stuttgarter Philharmoniker und das

Stuttgarter Kammerorchester. Zu den bedeutendsten Chören zählen der Rundfunkchor, der Opernchor, der Stuttgarter Kammerchor und die Einrichtungen der Bachakademie. Auch das Musical-Theater SI gehört zu den renommiertesten Kultureinrichtungen der Stadt Stuttgart.

Neben weiteren hoch qualifizierten professionellen Klangkörpern gibt es eine unzählige Fülle von Laienchören und Laienensembles.

Die Stuttgarter Musikhochschule gehört nicht zu den 17 von 24 deutschen Musikhochschulen, die bereits ein Lehrangebot im Fach Musikermedizin vorweisen. Es ist davon auszugehen, dass die Stuttgarter Musiker in Bezug auf medizinische, psychologische, gesundheitserhaltende und präventive Betreuung noch unterversorgt sind.

Das Zentrum für Musikerberatung und Musiker-Psychotherapie schließt diese Versorgungslücke und bietet in Not geratenen Musikern zielgerichtete und fachgerechte Unterstützung an. Es setzt sich aus vier Bereichen zusammen.

1. Das Beratungszentrum ist eine **Anlaufstelle** für Berufsmusiker und Laienmusiker mit körperlichen und seelischen Beschwerden, sowie Fragestellungen, die in engem Zusammenhang zur Berufstätigkeit stehen.
2. Das Beratungszentrum koordiniert ein **Netzwerk** aus verschiedenen Disziplinen, die für Musiker hilfreich sein können.
3. Das Beratungszentrum bietet **Psychotherapie für Musiker** an.
4. Im Beratungszentrum können wertvolle Informationen zu Fragen der **Gesundheitserhaltung** eingeholt werden.

Wer kommt in die Beratungssprechstunde?

Die häufigsten Beschwerden, mit denen Musiker in die Sprechstunde kommen, sind Schmerzsyndrome. Meistens treten sie in Zeiten besonderer Leistungsanforderungen, z.B. vor Prüfungen oder bei einer Häufung von Konzerten auf. Schmerzsyndrome können körperliche Ursachen haben oder sich als Konversions Symptome äußern, wie z.B. nicht organisch bedingte Kraftminderung, oder Stimmverlust.

Zu den besonders schwerwiegenden und die Berufsausübung gefährdenden körperlichen Störungen zählt die „fokale Dystonie“. Sie gehört zu den tätigkeitsspezifischen Störungen und ist charakterisiert durch den Verlust der feinmotorischen Kontrolle bei Bewegungen, welche jahrzehntelang geübt wurden und ein Höchstmaß an zeitlicher und räumlicher Präzision erfordern. Etwa 1% aller Musiker sind davon betroffen [1].

Auch seelische Probleme wie Ängste, Zwänge und depressive Störungen kommen häufig vor. Unter den Ängsten soll besonders die Aufführungsangst erwähnt werden. Sie ist eine leistungsmindernde Form des Lampenfiebers. Mindestens 50 % aller Musiker leiden unter den negativen Auswirkungen dieser

Störung [7]. Durch die stressbedingte Adrenalinausschüttung entstehen Symptome wie Konzentrationsstörungen, beschleunigter Puls, Zittern, kalte, schweißige Hände, Mundtrockenheit, Kurzatmigkeit etc. Diese körperlichen Erscheinungen können musikalische Darbietungen empfindlich stören [9]. Die leistungsmindernde Aufführungsangst kann sogar dazu führen, dass das Auftreten häufig vermieden wird oder auch gar nicht mehr möglich ist. Von allen ausübenden Künstlern sind Musiker am stärksten von Aufführungsangst betroffen [10].

Depressive Verstimmungen können infolge von körperlichen Einschränkungen entstehen oder auch als Reaktion auf hohe Leistungsanforderungen. Depressive Störungen äußern sich neben der gedrückten Stimmungslage in Antriebsverminderung oder Vitalstörungen, nicht selten auch als psychosomatische Schmerzsyndrome.

Weitere Symptome, mit denen Musiker Rat und Hilfe aufsuchen, sind Erschöpfungszustände, Beziehungskonflikte und Probleme am Arbeitsplatz.

Netzwerk

Durch die Zusammenarbeit von Ärzten, Fachkliniken, Psychotherapeuten und anderen Disziplinen soll Berufsmusikern und Laienmusikern mit tätigkeitsspezifischen körperlichen und psychischen Problemen eine qualifizierte, zielgerichtete und musikergerechte Hilfe ermöglicht werden. Mit Hilfe des Netzwerkes wird eine möglichst schnelle und passende Unterstützung ohne große belastende Umwege angestrebt. Eine kostspielige und zeitaufwändige Odyssee von Arzt zu Arzt soll so weit wie möglich vermieden werden. Bei der Durchführung therapeutischer Maßnahmen ist es sehr wichtig, z.B. die Notwendigkeit des Übens bei Musikern in eine Balance mit ärztlichen Empfehlungen und Verschreibungen zu bringen. So sollte z.B. die Ruhigstellung eines schmerzenden Gelenkes besonders sorgsam erwogen werden. Auch bei der Auswahl von Medikamenten soll die berufliche Situation von Musikern mitberücksichtigt werden. Es bedarf stets einer individuellen Auswahl und Dosierungsanpassung.

Aktuell wurde im Rahmen des Netzwerkes für niedergelassene Ärzte und Therapeuten ein Konsiliardienst eingerichtet. Bei Bedarf können Musiker zu einer musikermedizinischen Abklärung in das Beratungszentrum geschickt werden. Hier wird in wenigen Sitzungen ein Focus erarbeitet, der dem behandelnden Kollegen in einem schriftlichen Kurzbefund mitgeteilt wird. Dadurch lassen sich gezielte Maßnahmen in ein Gesamtkonzept einbinden.

Das Stuttgarter Netzwerk pflegt ebenfalls bundesweit guten Kontakt und Zusammenarbeit mit Musikermedizinern und Therapeuten aus anderen größeren Städten. Besonders erwähnt werden sollen hier:

- Kurt-Singer-Institut in Berlin, Leitung: Prof. Dr. Helmut Möller,

- Institut für Musikermedizin in Hannover, Leitung: Prof. Dr. Eckart Altenmüller
- Freiburger Institut für Musikermedizin, Leitung: Prof. Dr. Claudia Spahn
- Musikhochschule Köln, musikermedizinisches Lehrangebot, Prof. Dr. Peer Abilgaard.

Inzwischen hat sich außerdem eine Kooperation mit der Musikschulakademie auf Schloss Kapfenburg entwickelt. In die Reihe der dort regelmäßig stattfindenden Fortbildungsangebote werden auch zunehmend musikermedizinische Themen integriert.

Psychotherapie/Musiker-Psychotherapie

Das Beratungszentrum ist gleichzeitig auch eine Praxis für Psychotherapie. Angeboten werden: Gesprächspsychotherapie, tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie und Psychoanalyse. Ergänzt werden die Verfahren durch systemische und verhaltenstherapeutische Ansätze. Die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren in der Musikerbehandlung wird in der wissenschaftlichen Literatur zunehmend beschrieben, z.B. [4,6,7].

Die Psychotherapie für Musiker unterscheidet sich in ihrer Durchführung nicht von den allgemeinen Richtlinien für Psychotherapie. Jedoch soll der besonderen beruflichen Situation eines ausübenden Künstlers Aufmerksamkeit entgegen gebracht werden. Die Tätigkeit als Musiker erfordert eine tief gehende Auseinandersetzung sowohl mit der eigenen Kreativität als auch mit der Forderung von Anpassungsfähigkeit innerhalb eines Ensembles. In den Aufführungen und häufig auch in den Proben befinden sich Musiker in Hochleistungszuständen. Sie sind in besonderem Maße auf das hundertprozentige Funktionieren ihres Körpers angewiesen. Der Feinmotorik und der mentalen Präsenz werden Perfektion abverlangt, Ruhepausen sind oft nur knapp bemessen, Arbeit am Wochenende gehört zum Berufsbild.

Bei der Psychotherapie von Musikern dürfen lebensgeschichtliche Hintergründe nicht außer Acht gelassen werden. In der Kindheit und Jugend finden sich oftmals Bedingungen, welche die Entwicklung eines übertriebenen Ehrgeizes oder eigener Perfektionsansprüche begünstigt haben. Auch die Frage, wie im Laufe des Lebens die ersten Kontakte mit dem Musizieren erlebt wurden, wann und wodurch ein Musiker zur Berufsentscheidung gekommen ist, spielt bei der Behandlung von Störungen selbstverständlich mit eine Rolle.

Für die psychotherapeutische Aufarbeitung musikerspezifischer Probleme können sich eigene Erfahrungen der Therapeuten mit dem öffentlichen Musikbetrieb als hilfreich erweisen.

Neben dem ambulanten Beratungs- und Behandlungsangebot gibt es seit Anfang des Jahres 2007 eine Abteilung an der Sonnenbergklinik in Stuttgart, in der

psychosomatische Störungen bei Musikern im Rahmen einer stationären Psychotherapie behandelt werden. Das stationäre psychosomatische und psychotherapeutische Angebot richtet sich an Menschen, die Musik professionell betreiben oder bei denen Musik eine wesentliche Rolle in ihrer Lebensgestaltung spielt. (Nähere Angaben hierzu: (<http://www.sonnenbergklinik.de>).

Gesunderhaltung, Prävention

Prävention ist Vorsorge. Prävention bedeutet, darauf zu achten, dass es nicht zu Störungen kommt.

Prof. Dr. Jochen Blum, Autor des Lehrbuches „Medizinische Probleme bei Musikern“ schreibt: „Übungsstunden als solche stellen für Musiker Zeiten hohen Risikos dar“ [2]. Hieraus ergibt sich die Frage, wie in diesen Übezeiten gleichzeitig für die Erhaltung der Gesundheit gesorgt werden kann.

Sicherlich ist es notwendig und sinnvoll, diese Frage individuell zu beantworten, grundsätzlich wird es aber darum gehen, zunächst ein Bewusstsein für die Notwendigkeit von Fürsorge und Pflege des Körpers zu schaffen. Beim Üben ist es z.B. wichtig, Pausen mit einzuplanen und Vertrauen zu entwickeln, dass sich gerade in den Pausen das Geübte „setzt.“ Besondere Bedeutung sollte auch der Art und Weise des Übens beigemessen werden. Ulrich Mahlert hat in seinem „Handbuch Üben“ unzählige Übemethoden von namhaften Autoren zusammengestellt [5]. Hier soll nur das von Dipl.-Psych. Andreas Burzik entwickelte „Üben im Flow“ wegen seines besonders auf Gesundheitserhaltung ausgerichteten Aspekts erwähnt werden. Beim „Üben im Flow“ geht es um eine „ganzheitliche, körperorientierte Übemethode“ [3]. Ziel dieser Methode sind Anstrengungslosigkeit und Leichtigkeit der Bewegungsabläufe. Dies kann natürlich nicht nur beim Üben, sondern gerade bei Aufführungen zu einer sehr befriedigenden Art des Musizierens führen und somit auch gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorbeugen.

„Musiker, die regelmäßig Sport treiben, leiden erheblich weniger unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen“. Dies geht aus der Veröffentlichung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit aus dem Jahr 2006 hervor. Auch Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken wird von jungen Musikern viel zugetraut, jedoch fehle es noch an fundierter Information [8].

Im Stuttgarter Beratungszentrum haben Musiker die Möglichkeit, sich über verschiedene präventive Maßnahmen zu informieren. Dazu gehören z.B. Feldenkrais, Alexandertechnik, Üben im Flow, Auftrittstraining, Yoga. Musiker werden auch unterstützt bei der Suche nach zu ihnen passenden sportlichen Aktivitäten. Ebenso können Kontakte zu Entspannungstherapeuten hergestellt werden.

Musik als Kraftquelle und Heilung

Bei der Frage des Umgangs mit Schwierigkeiten, die Musiker bei oder durch ihre Tätigkeit haben, soll zum Schluss wieder an die heilende und verzaubernde Wirkung der Musik und des Musizierens erinnert werden.

Ursprünglich wurde die Musik wohl wegen ihrer starken Auswirkung auf die Gefühle den Göttern zugeschrieben, und immer schon glaubte man, dass Musik heilende Kräfte in sich berge. „Musik war von Anfang an Zauberkraft“ [11], so kann man es in der Musikgeschichte von K. Wörner nachlesen.

Eine Rückbesinnung auf diese in jedem Menschen innewohnende Ressource, wie sie in vielen Märchen und Mythen der Menschheitsgeschichte beschrieben worden ist, täte allen Musikern, den Kulturträgern und dem Publikum gut.

Literatur

- [1] Altenmüller E. Jabusch H-Ch. (2006): Neurologische Erkrankungen bei Musikern. Med Welt, 12, 569-575
- [2] Blum J. (1995): Medizinische Probleme bei Musikern. Thieme, Stuttgart, New York
- [3] Burzik A. (2003): Mit Leib und Seele üben – Das Geheimnis der Meister. Das Orchester, 11, 13-18
- [4] Heydt G. (2007): Musiker-Psychotherapie-wann hilft was? Musikphysiologie und Musikermedizin, 1, 7-11
- [5] Mahlert. U. (2006) Handbuch Üben. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden
- [6] Mantel G. (2003): Mut zum Lampenfieber. Schott Musik International, Mainz
- [7] Möller H. (2005): Aufführungsangst als ein gesundheitliches Risiko bei Musikern. Musikphysiologie und Musikermedizin, 3, 139-54
- [8] Samsel W, Möller H, Marstedt G, Müller R. (2006): Ergebnisse einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit. Musikphysiologie und Musikermedizin, 3, 86-98
- [9] Spahn C. (2006): Lampenfieber und Aufführungsangst bei Musikern. Med Welt, 12, 559-563
- [10] Spitzer M. (2002): Musik im Kopf. Schattauer, Stuttgart

[11] Wörner K. (1995): Geschichte der Musik. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

[12] <http://www.Kurt-Singer-Institut.de>, Stand 14.11.2008

Angelika Heydt
Praxis für Psychotherapie
(zugelassen nach dem Heilpraktikergesetz)
Psychotherapie für Musiker
Gallusstr. 40
70569 Stuttgart
Tel: 0711/687 29 76
Fax: 0711/68 18 46
www.musikerberatung.com

Nachtrag

Dieser Artikel wurde 2008 in der Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM, Heft 3, 15. Jg.) veröffentlicht. Damals hatte die Stuttgarter Musikhochschule, wie im Artikel erwähnt, noch kein Lehrangebot für Musikermedizin.

Diese Situation hat sich inzwischen sehr verändert. Seit 2011 ist Alexandra Müller, die auch Gründungsmitglied des Kurt-Singer-Instituts in Berlin war, Dozentin für Musikphysiologie an der Stuttgarter Musikhochschule. Sie betreut die Studenten bezüglich Haltung und Bewegung am Instrument, in Fragen des Übens, des Auftretens, der Motivation und sie vermittelt gegebenenfalls an das interdisziplinäre Netzwerk der Fachkräfte für musikerspezifische Fragestellungen.

In diesem Zusammenhang hat sich ein Arbeitskreis aus Musikern, Musikpädagogen, Ärzten und Therapeuten der verschiedensten Fachrichtungen gebildet, der die Notwendigkeit der Betreuung der gesundheitlichen Situation der Musiker erkannt hat, weiter entwickelt und vielfältige Möglichkeiten der Unterstützung erarbeitet.

Angelika Heydt
Praxis für Psychotherapie
(zugelassen nach dem Heilpraktikergesetz)
Gallusstraße 40
70569 Stuttgart
Tel: 0711/687 29 76
info@angelikaheydt.de
www.musikerberatung.com