

---



---

## TAGUNGSBERICHTE

---



---

### „Burnout“ bei Hochleistungsanforderungen Musiker und Mediziner

Ein Rückblick auf die 5. musikermedizinische Tagung der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt in Kooperation mit der DGfMM

LOTHAR SCHATTENBURG\*<sup>\*</sup>; RUDOLF J. KNICKENBERG\* (Bad Neustadt); MARIA SCHUPPERT# (Detmold - Kassel)

\* Psychosomatische Klinik Bad Neustadt, Abteilung Rehabilitation

# Zentrum für Musikergesundheit, Hochschule für Musik Detmold

Die 5. musikermedizinische Tagung der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt vom 22.-23.6.2012 fand wieder in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin statt. Sie stand unter der wissenschaftlichen Leitung von PROF. DR. S. KERBER, DR. R.J. KNICKENBERG, PROF. DR. H. MÖLLER und PROF. DR. M. SCHUPPERT. Interdisziplinär wurden medizinische, psychologische, psycho-, körper- und kunsttherapeutische, pädagogische und künstlerische Aspekte unter dem Fokus „Burnout“ beleuchtet. Die Tagung war untergliedert in Vorträge, zu denen auch die Patienten eingeladen waren, und in Workshops.

JÖRG RIEGER, Geschäftsführer der Psychosomatischen Klinik, betonte in seinen **Begrüßungsworten**, dass sowohl Berufsmusiker als auch Mediziner den Anspruch haben, möglichst perfekt ihren spezifischen Aufgaben nachzukommen. Der Berufsmusiker strebt nach der virtuosen Beherrschung des Instrumentes und danach, Kompositionen eine möglichst intensive und vielleicht eine neue Interpretation zu geben. Der Arzt strebt nach einer möglichst korrekten, fehlerfreien Betreuung der ihm anvertrauten Patientinnen und Patienten. Beide Arbeitsbereiche, Musik und Medizin, seien so anspruchsvoll, dass sie häufig eine absolute Konzentration auf das Tätigkeitsgebiet notwendig machen. Diese Konzentration kann aber auch die Gefahr beinhalten, dass ganz andere Lebensbereiche vernachlässigt werden, was eine Gefahr darstellen kann für die Entwicklung eines Burnouts. Ferner verwies Rieger darauf, dass dem Überangebot von Berufsmusikern ein Ärztemangel gegenüberstehe. Nur 85% der Medizinstudenten verbleiben in der ärztlichen Tätigkeit. Beides – hier Überangebot

an Berufsmusikern, dort Mangel an Ärzten – könne durch die sich daraus ergebenden Belastungen krank machen.

#### Kreativität

FRAU DR. MAGDALENA BORK (Wien) stellte ihr Projekt „**Quo vadis, Teufelsgeiger?**“ vor, das von 2010 bis 2012 an der Wiener Musikuniversität die Auswirkungen von freien individuellen Spiel- und Sprechräumen auf professionelle MusikerInnen beforschte. Es wurde ein künstlerisches Kompetenzlabor gegründet – eine Begegnungsstätte von auf höchstem Niveau ausgebildeten Instrumentalisten mit dem Phänomen der freien Improvisation. Bei dieser Form des musikalischen Ausdrucks handelt es sich um ein Spontankomponieren – Komponieren und Spielen zugleich, ein Spiel mit Ideen, Klängen und Möglichkeiten; ein kreatives, eigen-schöpferisches Erfinden von Musik. Begleitet wurden die MusikerInnen in diesem Prozess durch kontinuierliche ressourcenorientierte Reflexionsgespräche. Diese idiolektisch – d.h. eigensprachlich – geführten Gespräche dienten gleichzeitig als wesentliches Evaluationswerkzeug für den qualitativen Forschungsprozess. In ihrem Projekt ging es Frau Bork vor allem darum, Raum aufzumachen für sinnliche Erkundungsprozesse jenseits des Strebens nach handwerklicher Perfektion. Die MusikerInnen haben dadurch die Möglichkeit bekommen, anders zu agieren als „gewohnt“. Sie können aus einer Quelle schöpfen, die Risiko, Ungewissheit und sogar die Möglichkeit von Versagen in sich trägt. Das Projekt bot einen Schutzraum, in dem durch einen offenen, ebenbürtigen Umgang und durch das Annehmen jedes Menschen (und jeder Musik) *ohne wenn und*

aber bald Vertrauen entstehen konnte – und damit ein fruchtbarer Boden für kreative Entdeckungsprozesse. Frau Bork unterstrich ihre Ausführungen mit eigenen Improvisationen auf der Flöte.

PROF. DR. ECKART ALTENMÜLLER (Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover) fokussierte auf „**Glück durch Leistung: Zur Hirnphysiologie von Chill, Flow und Kreativität**“. Werden die kommenden Vorträge vermehrt auf die Bedingungen des Burnouts schauen, so nahm Altenmüller die entgegengesetzte Perspektive ein, indem er sich den positiven Seiten der Leistung widmete. Kreative Menschen sind lebenszufriedener und attraktiver – auch wenn sie arm sind. Musiker zeigen eine höhere Berufs- und Lebenszufriedenheit und fühlen sich gesünder als Ärzte und vgl. Berufsgruppen. Kraftquellen wie Freude an der Leistung lösen bestimmte Bewusstseinszustände aus wie Chill, Flow und Kreativität. Zur Untermauerung dieser Ausführungen wurde ein junger Mann gezeigt, der ein Stück von Liszt spielte. Dieser Junge sagte: *„Ich habe beim Spielen die Zeit völlig vergessen, tauche in den Klang ein, dann bekomme ich eine Gänsehaut“*. Ein Bewusstseinszustand, der als Flow beschrieben wird. Altenmüller unterschied zwischen einem Flow-, Trance-, Chill- und dem kreativen Gehirn. Zum kreativen Gehirn wurde ein musikalisches Beispiel eingespielt. Die berühmte Limb und Braun-Studie (2008) verglich rechtshändige Jazzpianisten, die ein Stück lernten und dies auswendig nachspielten mit Jazzpianisten, die ein Stück improvisierten. Hochinteressantes Scannerbild: Das Improvisieren ist mit einer Deaktivierung des Gehirns im Stirnlappen verbunden. Altenmüller schloss mit dem Fazit, dass Musik Kraftquellen freisetzen könne und mit dem Wunsch, dass die Bedingungen für die Entfaltung von Stolz, Glücksgefühlen und Wertschätzung gefördert werden mögen.

PROF. DR. SEBASTIAN KERBER (Herz- und Gefäßklinik, Bad Neustadt) sah in der „**Musik und Medizin – eine Chance zum gegenseitigen Lernen**“. Gemeinsamkeiten zwischen der Musik und der Medizin wurden hergestellt unter acht Blickwinkeln.

1) Präzision, Höchstleistung, Konzentration:

Geht es in der Musik um eine technisch perfekte Wiedergabe mit einer perfekten Metrik, so geht es in der Kardiologie um eine perfekte

Herzklappen-Positionierung. Beides Tätigkeiten, die eine sehr hohe Konzentration erfordern.

- 2) Einzigartigkeit: In der Musik geht es um den unverwechselbaren Klang eines Künstlers (z.B. Nathan Milstein), in der Medizin geht es um Innovation, um eine Idee gegen den Strom. Kerber nannte den französischen Kardiologen Cribier, der das Herzkatheterv Verfahren revolutioniert hat.
- 3) Leidenschaft und Einsamkeit: Musiker und Mediziner müssen diszipliniert üben, oft sich auch isolieren für das Training. Ohne Leidenschaft ist die hohe Leistung nicht zu erzielen. Die Einsamkeit wird auch bei Misserfolgen, die beide Bereiche auszeichnen, spürbar.
- 4) Begabung und Talent als Voraussetzung für Höchstleistungen.
- 5) Ausstrahlung, Intuition und Aura: Der Künstler schafft ein einzigartiges Moment in der Interaktion mit dem Werk und dem Publikum. Der Arzt muss ebenso fähig sein, in ganz kurzer Zeit eine gute vertrauensvolle Beziehung zum Patienten aufbauen zu können.
- 6) Demut und „Unterordnung“: Ist der Musiker dem Werk und dem Komponisten gegenüber demütig, so ist dies der Mediziner gegenüber dem Patienten.
- 7) Kerber betonte die hohe Bedeutung des Lehrer-Schüler-Verhältnisses in Musik und Medizin und schloss seinen Vortrag mit
- 8) der Herausarbeitung von Unterschieden. Geht es in der Musik um Ästhetik, so muss die Medizin Notfallsituationen behandeln.

### Frustrationen

PROF. DR. HELMUT MÖLLER (Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit, Berlin) fokussierte auf den „**Hürdenlauf ins Orchester**“. Frau DR. DENIZA POPOVA (Berlin) las drei berührende Fallbeispiele zum Vortrag. Um später erfolgreich zu sein, ist ein früher Beginn des Instrumentalunterrichts unerlässlich. Die Gründe, warum junge Menschen zur Musik kommen, liegen oft im Elternhaus. Dies kann aber auch durch die Delegation mehr oder weniger unbewusster Wünsche zum Problem werden, wie das ein Fallbeispiel zeigte. Ein 23-jähriger Pianist berichtete, dass er seinem Vater zehnmal ein Musikstück vorspielen musste. Der Vater rastete aus, wenn er nur einen Fehler machte. Möller beschrieb einen Grundkonflikt: Einerseits Freude und hohe idealistische

Erwartungen, andererseits Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Ängste, in der Welt der Erwachsenen nicht bestehen zu können. Mit der Zulassung zu einer Hochschule würde sich dieser Grundkonflikt verstärken, was zu Symptomen führen würde. Studien zeigen, dass 43% der Studierenden während des Studiums über gesundheitliche Probleme klagen. 45% der Studierenden nehmen während des Studiums professionelle medizinische Hilfe in Anspruch. Die Beschwerden beziehen sich vorwiegend auf das Muskel- und Skelettsystem, aber es finden sich auch psychische und psychosomatische Symptome. 60% der Musikstudenten würden über Auftrittsangst klagen. Stressauslösend sind die Bewerbungen: Auf einen Platz im Orchester bewerben sich 50-80 junge Musiker. In 3-5 Minuten wird dann entschieden, wer in Frage kommt und wer nicht. Nur wenige überstehen diesen Konkurrenzdruck unbeschadet. Dann folgt der Einstieg in den Beruf, wobei es im Orchester nicht um den freien Willen geht, sondern um die Einordnung. Möller zog angesichts des „Hürdenlaufs“ das Fazit, dass Prävention und Gesundheitsförderung stärker gefördert werden sollten.

DIPL.-MUS. WILLIBERT STEFFENS (Sinfonieorchester Münster) kümmerte sich um den Aspekt **„Frustration bei Orchestermusikern – zu viel Fremdbestimmung, zu wenig Eigenverantwortung“**. Anhand seines eigenen Ausbildungsweges zeigte Steffens, wie sich sehr schnell Ernüchterungen einstellen. So gab es nach der ersten festen Stelle keinen Einfluss auf die Dienstplangestaltung. Thomas Hengelbrock wird ausführlich aus seinem Zeit-Interview (17.11.2011) zum Thema „Demokrat am Pult“ zitiert: *„Wir dürfen nicht zulassen, dass die Musiker sich als Gefangene des Betriebes fühlen. Sie sollen sich als Künstler verstehen und selbstverantwortlich handeln. Führungspersönlichkeiten müssen heute fähig sein, ihre Mitarbeiter zu motivieren. Wenn Dirigenten das nicht können und die Musiker spüren, es geht denen da vorne nur um die eigene Eitelkeit, ist es bald vorbei. Für eine langfristige Arbeit braucht man einen gewissen sozialen Frieden.“*

Studien von der Universität Paderborn mit einer Stichprobe von ca. 2500 Probanden zeigen, dass mit ihrer Position im Orchester 85,6%, mit der Atmosphäre in ihrer Stimmgruppe 69,4%, mit den musikalischen Leistungen des Orchesters 61,3% und mit der Atmosphäre im Orchester insgesamt 60,1% zufrieden sind (mit einer Note von 1–2). Allerdings

sind nur 55,7% mit ihrer beruflichen Perspektive im Orchester zufrieden und nur 49,9% mit dem Chefdirigenten. Steffens arbeitete in seinem Vortrag heraus, dass Stress besser zu bewältigen sei, wenn man die Freiheit hat, Aufgaben kreativ anzupacken. Dann könne der Beruf auch zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

DIPL.-MUS. RALF PEGELHOFF (Trainer für Führungskultur, Hannover) beschrieb die **„Macht und Ohnmacht im Orchester“**. Der Vortrag fokussierte auf ganz konkrete Interventionen im Betrieb und im Team, um den Musikerinnen und Musikern das Leben zu erleichtern. Als betriebliche Maßnahmen schlug er vor: Verbesserung der Gesprächskompetenzen von Führungskräften, Fortbildung von Orchestermitgliedern im Bereich Kommunikation, betriebliche Informationsveranstaltungen, Personalentwicklung und Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Führungskräfte sollen Teamgespräche führen mit folgender Fragestellung: Wie ist die Stimmung im Team? Wie fühlen sich die Kollegen/innen geführt, informiert, motiviert? Gab es in der letzten Zeit zwischenmenschliche Konflikte? Was können wir daraus lernen? Was ist gut und soll so bleiben? Wovon braucht das Team mehr oder weniger? Auch sind Teamgespräche ohne Führungskräfte gewinnbringend: Wie können wir uns gegenseitig besser unterstützen? Welche Erwartungen haben wir an Stimmführer/Solobläser? Welche Erwartungen haben Solobläser/Stimmführer an die Gruppe? Wie zufrieden sind wir mit der Reflexion über die künstlerische Leistung innerhalb der Gruppe und wie gut gelingt es uns, Konflikte oder Tabus anzusprechen? Pegelhoff zog das Fazit, dass ein wertschätzender Umgang die Voraussetzung sei für Kreativität und Höchstleistung.

Den Freitagnachmittag beendete PROF. DR. JOACHIM THALMANN (Hochschule für Musik, Detmold) mit der Reiseerfahrung: **„Vom Traumschiff zum Albtraumschiff – aus der Arbeit von Berufsmusikern des U-Musikbereichs“**. Es wird eine frustrierte Stimmung geschildert. Die Musiker fungieren als Begleiter, begleiten das Tassenklappern beim Nachmittagskaffee, sie begleiten das Gejohle bei der Polonaise und das abendliche Bewegungsbedürfnis der Passagiere. Niemand hört wirklich jemals zu. In der U-Musik an Bord sei alles noch viel „krasser“. Da kommen sogenannte Schlagerstars an Bord, die keine

Noten lesen, die sich keine Texte merken können und zudem in narzisstischer Verblendung ausgiebige Proben mit den Bordmusikern ablehnen. Jazzler leiden oft an den selbstgesteckten Zielen, aber auch die Rock- und Popmusiker gehen an den illusorischen Ansprüchen zugrunde. Um dem zu entgehen wird ein Musiker auf dem „Traumschiff“ zitiert: *„Ich hasse Leute, die glauben, Popmusiker sei kein richtiger Beruf. Ich erzähle denen dann immer, tagsüber sei ich Hirnchirurg.“* Bordmusiker sind in der Regel genetisch Studiomusiker. Meistens haben sie sich aus der Jazzszene entwickelt. Schlichteren Pop oder gar Volksmusik spielen sie in der Regel nur aus Verlegenheit, weil sie damit eben Geld verdienen können. Auch die Wildecker Herzbuben sind von Hause aus beschäftigungslose Jazzler. Ferner ist der Seegang auf dem – nun Albraumschiff – zu bewältigen. Der Flügel verschiebt sich oder hebt sich kontinuierlich um einige Millimeter. Für den Pianisten bedeutet dies: 40 Jahre harter Arbeit, unausgesetzte Mühe um Perfektionierung und um Treffsicherheit sind quasi ausgelöscht. Der flauschige Teppichboden macht die Schritte unhörbar, wenn die Zuhörer gehen.

### Geselliger Abend

Die Teilnehmer/innen konnten sich am Freitagabend entspannen mit SABINE KÜHLICH (Maastricht) mit Gesang und Saxophon und DIRK SCHAADT (Köln) am Klavier. Jazzeinlagen, brasilianische Lieder und französische Chansons wurden dargeboten. Spontan assistierte MIROSLAV VENCEL, ein Tagungsmitglied, mit seiner Geige. Ferner entstand gleichzeitig unter der Anleitung des Kunsttherapeuten THOMAS WIRTH (Burgebrach) ein gemeinschaftliches und ungegenständliches Bild. Die Teilnehmer/innen konnten sich jederzeit einklinken und spontan ihre Gefühle ausdrücken mittels Farbe. Das Bild wurde am Abend und am Samstagmorgen ausgestellt und die Beobachter konnten die stimulierende Farbenpracht genießen.

### Bewältigung

PROF. DR. WOLFGANG KASCHKA (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie I der Universität Ulm) startete den Samstagmorgen mit seinem Vortrag zum: **„Burnout als gesellschaftliches Phänomen: die seelische Verfassung unserer Gesellschaft“**. Burnout hat viele Gesichter wie: emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsminderung. Das Anforderungs-Kontroll-Modell von Karasek

(1979) und das Modell beruflicher Gratifikationskrisen nach Siegrist (2001) als Ursachen für ein Burnout wurden dargestellt. In Anlehnung an Maslach wurden die Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz, die in ein Burnout führen können, erläutert. Symptome des Burnouts wie etwa Nervosität, Konzentrationsstörungen, Rückzug wurden beschrieben. Burnout entwickelt sich in Phasen, die Freudenberger und North (1983) beobachtet haben. Kaschka wies darauf hin, dass Burnout diagnostisch gesehen ein „unfertiges Konzept“ sei und diverse Überschneidungen hat mit: Depression, Angst, Anpassungs- und Somatisierungsstörung und generell mit psychosomatischen Erkrankungen. Aus dieser Feststellung heraus wurden Forschungsfragen gestellt nach den Zusammenhängen von Burnout und Depression und genetischer Vulnerabilität/Disposition. Eine bessere diagnostische Validierung des Phänomens „Burnout“, die Entwicklung besserer Messinstrumente zur differenzierten Quantifizierung gerade unter psychiatrischen Gesichtspunkten und die Entwicklung besserer und spezifischer Therapieverfahren wurden in dem Vortrag angemahnt. Kaschka arbeitete aber auch neben den diagnostischen und therapeutischen Problemen die sozioökonomische Bedeutung heraus.

PROF. DR. JOHANNES KRUSE und PD DR. JURKAT (Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Gießen-Marburg) verorteten: **„Ärzte brennen niemals aus – zwischen Anspruch und Wirklichkeit“**. Der Arzt ist in Deutschland nach wie vor der Beruf mit dem höchsten Ansehen. Die Rollenerwartungen an den Arzt sind hoch: er ist communicator, collaborator, manager, health advocate, scholar, professional und medical expert. Kruse beschrieb den Wandel der Medizin von der sozialen zur marktwirtschaftlichen Identität. Der Arzt muss diverse Belastungen bewältigen wie: die idealisierten Erwartungen an ihn durch die Gesellschaft, Entscheidungen unter Zeitdruck mit weitreichenden Folgen für den Patienten, die Behandlung von schwierigen Patienten, Fluktuationen im Krankenhaus. Die Ehen sind durch die hohe Arbeitsbelastung gefährdet. Dem hohen Prestige der Ärzte steht gegenüber die psychische Gefährdung. Die Suizidrate unter den Ärzten ist höher als in der Allgemeinbevölkerung. Das Burnout bei Ärzten ist verbunden mit geringerer Berufszufriedenheit, geringerer Lebensqualität, Abnahme der beruflichen Leistungsfähigkeit in Kombination mit einem



signifikanten Anstieg von ärztlichen Kunstfehlern, einer verminderten Empathiefähigkeit und einer verminderten Patientenzufriedenheit. Nachdem Kruse sich den problematischen Seiten des Arztberufes gewidmet hatte, zeigte er Möglichkeiten der Stressbewältigung auf unter den Gesichtspunkten von mentaler und regenerativer Stresskompetenz. Zwei sehr schöne Aphorismen verdeutlichten die Ausführungen: „Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens“ (John Steinbeck) und „Es gibt wichtigeres im Leben, als beständig dessen Tempo zu erhöhen“ (Mahatma Gandhi).

DIPL.-MUS. GOTTLÖB SCHMÜCKER (Arbeitskreis Mobbing-Abwehr, Augsburg) widmete sich dem Thema: **„Mobbing – Ursachen, Formen, Handlungsmöglichkeiten“**. Mobbing ist ein Geschehensprozess in der Arbeitswelt, in dem destruktive Handlungen unterschiedlicher Art wiederholt und über einen längeren Zeitraum gegen Einzelne vorgenommen werden, welche von den Betroffenen als eine Beeinträchtigung und Verletzung ihrer Person empfunden werden. Dessen ungebremster Verlauf führt für die Betroffenen grundsätzlich dazu, dass ihre psychische Befindlichkeit und Gesundheit zunehmend beeinträchtigt wird. Der Unterscheid zwischen einem Konflikt und Mobbing besteht darin, dass im Konflikt aggressive Handlungen ein Mittel zum Zweck sind, nämlich der Durchsetzung eines konkreten Interesses. Bei Mobbing sind feindselige Handlungen Selbstzweck, i.e. bereits das Ziel. Ursachen für Mobbing können sein: Angst vor Arbeitsplatzverlust, Überforderung durch neue Arbeitsstrukturen, Arbeitsverdichtung, Trend zur „Ellbogengesellschaft“, fehlende soziale Kompetenz bei Führungskräften, Führungsfehlverhalten und mangelnde Konfliktfähigkeit. Schmücker brachte Beispiele aus dem Orchester etwa Manipulation am Instrument oder Andersspielen in der Gruppe. Oder: Aufhören zu spielen und so zu tun, als ob der Andere schuld sei, dass das Zusammenspiel nicht klappt. Konkrete Handlungsmöglichkeiten wurden aufgezeigt: Festschreibung von Maßnahmen zur Verbesserung des Betriebsklimas, Anlaufstelle und Mobbingsbeauftragte, Schulung und Fortbildung. Der Arbeitgeber verpflichtet sich, gegen Vorgesetzte/Beschäftigte vorzugehen, die andere durch Mobbing in ihren Persönlichkeitsrechten verletzen oder solches Verhalten dulden.

Den Samstagnachmittag eröffnete DR. R. J. KNICKENBERG (Psychosomatische Klinik Bad Neustadt) mit dem Vortrag: **„Wer brennt, brennt nicht aus. Voraussetzungen für eine positive Bewältigung hoher Leistungsanforderungen“**. Besondere Bedeutung hat der psychologische Test AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) von Schaarschmidt und Fischer. Dieser Test unterscheidet vier Grundmuster: Typ G (Gesundheitstypus), Typ S (Schontypus), Typ A (Überforderungstypus). Besonders relevant für die Tagung ist der Typ B (Burnouttypus). Dieser ist gekennzeichnet durch: vermindertes Arbeitsengagement, eingeschränkte Distanzierungsfähigkeit, deutlich reduzierte Widerstandsfähigkeit und sehr hoher Beeinträchtigung durch die Arbeitssituation. Ferner ist von besonderer Bedeutung für die Prävention resp. Behandlung des Burnouts der Zusammenhang von Persönlichkeitstypus und Arbeitsstil. Fünf Arbeitsstile können unterschieden werden in der Tradition von Riemann und König: der egozentrisch-narzisstische, der einsam-schizoide, der abhängig-depressive, der kontrolliert-zwanghafte und der rivalisierend-histrionische Arbeitsstil. Jeder Stil hat seine spezifische Gefährdung, aber auch seine spezifische Stärke. So hat der rivalisierend-histrionische Arbeitsstil seine Gefährdung in der Unverbindlichkeit, seine Stärke jedoch in der Kreativität und Schnelligkeit. Neben der Berücksichtigung der vier Typen im AVEM und der fünf Arbeitsstile ist bei der Psychotherapie des Burnouts hilfreich, den Patienten darin zu unterstützen, in der Gegenwart zu sein. Schon Blaise Pascal sah dieses Phänomen: *„Niemals ist die Gegenwart das Ziel, Vergangenheit und Gegenwart sind Mittel, die Zukunft allein ist unser Ziel.“*

Die Vorträge beendete Frau DIPL.-KULTURMANAGERIN ANGELIKA KUTZ (Praxis für Mediation & Coaching Hannover) mit Ausführungen zu: **„Chancen nutzen – Motivation und Management. Neue Führungs- und Kommunikationskultur“**. Die Ursachen für ein Burnout sind multi-faktoriell. Faktoren wie Selbst- und Fremdüberforderung, Unfähigkeit, Nein zu sagen, alte Muster, Selbstwertgefühl und Heimat in sich selbst spielen eine wichtige Rolle. Kutz formulierte als Leitbild: Sicherheit, Gesundheit, Arbeitsvermögen; gesunde und zufriedene Mitarbeiter; wertschätzende, anerkennende Führung; positive Kommunikation; präventive Konflikt-Bearbeitung; Enttabuisierung psychischer Erkrankungen

(Burnout), sichere Arbeitsverhältnisse; Anerkennung der Pausen als Mittel zur Leistungssteigerung; fairer Umgang; Transparenz; Informiertheit; Respekt; klare Zuständigkeiten und Klima der Angst-Freiheit. Dieser sehr anspruchsvolle Katalog bedarf natürlich eines ständigen Trainings der Vorgesetzten. Daher beschäftigte sich Kutz konsequenterweise mit den Führungsstilen. Sie betonte eine mediative Führung. Mediation ist eine Haltung zum Menschen, eine Grundeinstellung mit Strahlkraft auf die Art und Weise der Kommunikation. Mediatives Führen heißt: Wertschätzung, aktives Zuhören, Akzeptanz eines Zustandes, Nachvollziehen von Argumenten und interessen-basiertes Aushandeln. Werden all diese Möglichkeiten ausgeschöpft, kann man als Führungskraft dem Burnout vorbeugen. Es wurde unterschieden zwischen Energie-Verlust und Energie-Zufuhr. Burnout ist vermeidbar durch: Kooperative Führung, mediative Kommunikation und optimalen Ressourceneinsatz. Dies führt zur Energie-Zufuhr. Der Vortrag schloss mit dem Wunsch: *„Bleiben Sie im Gleichgewicht!“*

## Workshops

Insgesamt wurden acht Workshops angeboten, wobei vier Workshops jeweils parallel liefen am Freitag- und Samstagnachmittag:

DIPL.-MUS. WILLIBERT STEFFENS (Sinfonieorchester Münster, Arbeitsgruppe Musikergesundheit) stellte die Frage: **„Brauchen Musiker die Musikermedizin?“** Argumente wurden ausgetauscht, die die Notwendigkeit der Musikermedizin beweisen. Die These wurde diskutiert, dass für den Musiker die Musikermedizin genauso notwendig ist, wie für Sportler die Sportmedizin. Die Teilnehmer/innen wurden ermutigt, eigene Erfahrungen mit der Musikermedizin einzubringen.

FRAU FRAUKE BESUDEN (Bremen, Supervisorin Körperpsychotherapie) ließ in ihrem **„körperpsychotherapeutischem Angebot“** die Teilnehmer selbst erfahren, wie mittels basaler Spürangebote und der bewusst gelenkten Konzentration auf körperliche Vorgänge ein Weg zu sich selbst eröffnet werden kann. Die differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers ist Voraussetzung, Erschöpfungszustände zu erkennen und so nach Wegen zu suchen, diesen entgegenzuwirken.

DR. DIPL.-MUS. STEFAN HIBY (Psychosomatische Klinik Bad Neustadt, Rehabilitation) berichtete von seinen **Erfahrungen „als Musiker in einer psychosomatischen Klinik“** und schlug einen Brückenschlag zwischen musikalischer Praxis und tiefenpsychologischer Theorie. Folgende Fragen wurden diskutiert: Sperrt sich Konflikthaftigkeit gegen musikalische Ausdruckskraft oder fördert sie diese? Gibt es so etwas wie „Normalität“, und wenn ja, ist sie vereinbar mit musikalischer Expressivität oder führt sie zur Verflachung der kreativen Dynamik?

PROF. DR. HELMUT MÖLLER (Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit Berlin) stellte seinen Workshop unter den Angriff: **„Der Ton war doch gestern schon falsch“**. Vor allem Fehler können den Erwartungsdruck beim Musizieren brisant erhöhen. Der Umgang mit Fehlern und die Erarbeitung einer positiven Fehlerkultur standen im Mittelpunkt des Workshops. Anhand praktischer Beispiele wurden die zwei Schlüsselbegriffe „Selbstentwertung und Vermeidung“ erläutert und Möglichkeiten zu ihrer Bewältigung mit den Teilnehmer/innen eingeübt.

Frau DIPL.-KULTURMANAGERIN ANGELIKA KUTZ (Praxis für Mediation & Coaching Hannover) nahm sich folgendes Thema vor: **„Mediation als Präventivmaßnahme für Orchester“**. Überlastung kann viele Ursachen haben. Eine Quelle sind ungelöste Konflikte. Der Workshop konzentrierte sich darauf, wie Mediation präventiv eingesetzt werden kann, um so durch rechtzeitige Hilfestellung von außen eine Abwärts-spirale, an deren Ende ein Burnout steht, verhindert werden kann.

DIPL.-KUNSTTHERAPEUT THOMAS WIRTH (Steigerwaldklinik) stellte seinen Workshop unter den Titel: **„Kunsttherapie. Resonanz für und mit Körper und Geist“**. Stresssituationen sind geprägt von einseitiger Fokussierung und Überlastung, welche die Selbstwahrnehmung einschränken. Die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und der eigenen Befindlichkeit kommt oft zu kurz. Im Gestalten selbst und in Resonanz mit den gestalterischen Materialien wird ein tieferes leiblich-sinnliches Wahrnehmen möglich. Der Workshop bot die Möglichkeit, dem eigenen Erleben Raum und Gestalt zu geben.

Frau BRITTA GÜNTHER (Hamburg, Supervisorin Körperpsychotherapie) fokussierte auf: „**Grenzen erfahren und erweitern. Körperorientierte Psychotherapie**“. Wer Burnout erlebt, macht häufig Grenzerfahrungen, die zunächst als Erfahrungen fehlender Grenzen in Erscheinung treten: Abgrenzungen zur Arbeit werden schwer, Grenzziehungen zu Anforderungen von außen kaum möglich. Der doppelte Wunsch – nach Abgrenzung und nach Überwindung von Grenzen – war einer der Bezugspunkte des Workshops. Angebote zur Körperwahrnehmung wurden gemacht.

DR. LOTHAR SCHATTENBURG (Psychosomatische Klinik Bad Neustadt – Rehabilitation) stellte seinen Workshop „**Stressbewältigung im Alltag**“ unter dem Motto: „Für Eile habe ich keine Zeit!“. Nicht nur die großen kritischen Lebensereignisse kippen die psychische Balance, sondern auch die täglichen Widrigkeiten im Privat- und Berufsleben – sollten diese chronisch auftreten und ungünstig bewältigt werden. In Rollenspielen wurde die Selbstwahrnehmung auf unwillkürlich ablaufende Prozesse gelenkt; Aphorismen zur Stressbewältigung wurden eingeübt und rundeten den Workshop ab. Die acht Workshops boten zu den Vorträgen eine gute Ergänzung und Auflockerung mit ihren praktischen Übungen und der Möglichkeit, eigene Erfahrungen in Ruhe und im Detail mitzuteilen.

### Fazit

Dadurch, dass die Tagung nun zum fünften Mal in Bad Neustadt organisiert wurde, fanden Referenten/innen und Publikum sehr schnell einen gemeinsamen Rhythmus. Diese Tagung trug dem Umstand Rechnung, dass das Phänomen Burnout aktuell auf der Tagesordnung steht – unabhängig von diagnostischen Unklarheiten oder von der Frage, ob Burnout wirklich zugenommen hat oder ob der Umgang mit Erschöpfungsphänomenen sensibler geworden ist. Ferner ist persönlichkeitspsychologisch noch nicht ganz klar, warum ein Mensch unter Leistungsanforderungen dekompenziert, ein anderer hingegen gesund bleibt. Es wurde in der Anmoderation der Tagung betont, dass Burnout natürlich für alle Berufe gilt – nicht nur für Musiker/innen oder Ärzte/innen. Der rote Faden der Tagung war: Einerseits sind Hochleistung und Perfektion in der Medizin und Musik absolut notwendig, sie können auch Spaß machen und Flow erzeugen. Perfektion muss nicht nur negativ besetzt sein.

Andererseits können Hochleistung und Perfektion natürlich in Erschöpfung münden. Von der Tagung gingen wichtige Impulse aus, wie diese Erschöpfung möglichst präventiv vermieden oder behandelt werden kann. Ein interdisziplinärer Zugang aus Medizin, Psychologie, Pädagogik, kreativ- und körperorientierten Verfahren wurde auf der Tagung gefördert. In der Diskussion der Beiträge wurde aber auch kritisch darauf verwiesen, dass Absichtserklärungen und deren Umsetzung noch nicht identisch seien. Daher wurde konsequenterweise auf der Frage beharrt, wie sichergestellt werden kann, dass das auf der Tagung präsentierte arbeitspsychologische und -medizinische Wissen auch nachhaltigen Eingang findet in die Praxis. Möge die Tagung dazu den richtigen Ton gespielt und eine wirksame Motivation gespritzt haben.

Die auf der Tagung präsentierten Vorträge werden wieder in der Schriftenreihe der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt veröffentlicht und können unter der Adresse dieser Klinik angefordert werden.

### Korrespondenz

Dr. med. Rudolf J. Knickenberg  
Psychosomatische Klinik Bad Neustadt  
Abteilung Rehabilitation  
97616 Bad Neustadt / Saale  
E-Mail: knickenberg.ca@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de

Prof. Dr. Maria Schuppert  
Zentrum für Musikergesundheit  
der Hochschule für Musik Detmold  
Neustadt 22  
32756 Detmold  
E-Mail: schuppert@hfm-detmold.de