

# Musiker-Psychotherapie – wann hilft was?

G. Heydt, Stuttgart

## Zusammenfassung

Nicht selten kommt es bei Musikern zu psychosomatischen oder seelischen Störungen, die in ihrem Schweregrad stark variieren können von leichter Aufführungsangst bis zur völligen Unmöglichkeit des Auftretens und drohender Berufsunfähigkeit. Frühe musikerspezifische Diagnostik kann zu einem dem Schweregrad angemessenen Behandlungsangebot führen, das von Beratung über Kurztherapie bis zu längerfristiger Psychotherapie oder stationärem Behandlungsintervall reichen kann. In vielen Fällen können mit diesen Angeboten gute Befundverbesserungen erzielt werden.

## Schlüsselwörter

Musiker, Musikermedizin, Psychotherapie, Aufführungsangst, Netzwerk

## Summary

Quite often musicians suffer from psychosomatic or psychic impairments. This can vary from subtle performance anxiety to inability to perform at all with severe consequences for the professional life. Early musician-specific diagnosis can provide adequate treatment strategies including counselling, short therapies to prolonged psychotherapeutic treatment and an interval of in-patient treatment. In many cases, these treatment strategies contribute to a satisfying improvement of the condition. Two case vignettes will illustrate the above mentioned specific diagnostic and therapeutic approach.

## Keywords

musicians, musicians' medicine, psychotherapy, musical performance anxiety, network

## Einleitung

Schon seit der Antike weiß man um die fördernden und heilenden Kräfte der Musik. Gerade im Bereich der Musik werden Emotionen und Affekte sehr unmittelbar empfunden, Musik kann Botschaften vermitteln oder Gemeinschaft herstellen, wo Sprache allein oft nicht ausreichen würde. Musiker können aber auch trotz oder sogar wegen des Umgangs mit Musik krank werden. Seelische Nöte, überzogener Leistungsanspruch an sich selbst oder von

außen, Konkurrenzsituationen mit Kollegen, aber auch mit modernen Tonträgern, quälendes Lampenfieber, Existenzängste in Zeiten knapper werdender finanzieller Ressourcen, körperliche Einschränkungen durch Alterung oder Krankheit können zu ernsthaften Krisen und Störungen führen. Wenn Beratung unter Fachkollegen oder Auszeiten nicht mehr ausreichen, steht ein Netzwerk mit einem vielfältigen Angebot psychotherapeutischer Hilfen zur Verfügung z.B. in Form Psychologischer Beratungsstellen, musikerspezifischer Institute, ambulanter oder stationärer Psychotherapie.

## Das Wissen über spezielle Musikerkrankheiten ist gewachsen

Fundierte Angaben über Störungsmuster spezieller Musikerkrankheiten, deren Entstehung und Diagnostik sind in den zurückliegenden Jahren zunehmend publiziert worden [1,2,4,6,8]. Auch die Behandlungsmöglichkeiten für körperliche Beschwerdebilder sind zahlreich dargestellt worden [1,5,7,9]. Dagegen gibt es für psychosomatisch bedingte Störungen bei Musikern bisher eher überblickartige Beschreibungen von Behandlungsmöglichkeiten [3,6,7]. Deshalb soll mit der vorliegenden Publikation anhand zweier Kasuistiken der psychotherapeutische Prozess geschildert werden, um deutlich werden zu lassen, dass auch schwerwiegende seelische und psychosomatische Not bei Musikern durch eine Psychotherapie wesentliche Verbesserungen erfahren kann.

## Selbstkorrektur, Korrektur von außen

ALTENMÜLLER [1] weist darauf hin, dass betroffene Musiker gerade bei körperlichen Beeinträchtigungen, etwa Schmerzen beim Spielen des Instrumentes, oft schon vor einer ärztlichen Konsultation eine sehr gute Analyse der Störung vorgenommen haben. Tatsächlich dürfte ein Großteil der Probleme von Musikern durch eigene Korrektur, durch Gespräche mit Kollegen oder durch eine Reihe aktueller Unterrichtsstunden völlig ausreichend behoben werden können. Zu erwähnen ist hierbei, dass nach den bisherigen Erfahrungen unter Musikern noch keine Kultur der gegenseitigen Beratung etabliert ist. Beispielsweise ist es in der Psychotherapie schon seit langer Zeit überhaupt nicht mehr denkbar, ohne kollegialen Austausch (Intervision) oder externe Supervision effektiv arbeiten zu können. Bei Musikern wird dagegen der korrigierende Hinweis eines