
Beschwerdefrei Musizieren

Über die Ziele der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin

Im Laufe der Berufsjahre, oft auch bereits während der Ausbildung, entwickeln zahlreiche Musikerinnen und Musiker charakteristische körperliche und psychische Beschwerden, die zumindest mitbedingt sind durch das professionelle Instrumentalspiel oder Singen. Musizierbezogene berufsspezifische Erkrankungen wurden schon in Schriften des 15. Jahrhunderts erwähnt und zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Monographien der Mediziner Julius Flesch und Kurt Singer detailliert dargelegt und hinterfragt. Doch erst seit Beginn der 1980er Jahre wird das professionelle Musizieren und Singen tatsächlich vermehrt aus der „arbeitsmedizinischen“ Perspektive betrachtet. Seitdem fällt seitens der Musizierenden spürbar das Tabu dieser Problematik, und parallel dazu steigt allmählich die Sensibilität in Pädagogik und Medizin bezüglich einer spezifischen Gesundheitsvorsorge für Musikerinnen und Musiker. Der wachsende Bedarf an musikermedizinischer Betreuung steht jedoch auch in Verbindung mit einer Verschärfung der Arbeitsmarktsituation im Musikbereich, mit gesteigerten instrumentaltechnischen Anforderungen und einer oft perfektionistischen Erwartungshaltung von Künstlerinnen und Künstlern sowie des Publikums.

An der Spitze musizierbezogener Beschwerden stehen akute oder chronische Schmerzsyndrome sowie Auftrittsängste, Stressbelastung und weitere berufsbezogene psychomenteale Beanspruchungen. Die schmerzhaften Probleme des Bewegungsapparates sind überwiegend begründet in der dauerhaften, exzessiven Arbeit mit einem unergonomischen „Handwerkszeug“, da die baulichen und spieltechnischen Eigenschaften der Instrumente im allgemeinen nicht unseren natürlichen physischen Anlagen entsprechen. Sie erfordern oft einseitige Körperhaltungen in physiologischen Grenzbereichen. Außerdem steht die Entwicklung von Beschwerden in Bezug zur jeweiligen individuellen körperlichen und psychischen Disposition, zum konkreten beruflichen und privaten Umfeld sowie zum Repertoire, den Übungsgewohnheiten und der persönlichen Instrumentaltechnik. Auch können außermusikalisch zugezogene Verletzungen und Erkrankungen für professionelle Musikerinnen und Musiker leicht zum gravierenden Hindernis bei der Berufsausübung werden. Zusätzliche Aspekte kommen beim Arbeitsplatz im Orchester zum Tragen.

Musikererkrankungen sind durch viele individuell verschiedene Faktoren geprägt und gehen mit äußerst facettenreichen Beschwerdebildern einher, welche in anderen Berufsgruppen in entsprechender Form und beruflicher Konsequenz kaum anzutreffen sind. Daher ist häufig – vergleichbar mit der Sportmedizin – eine spezifische ärztliche und therapeutische Betreuung notwendig, die eine profunde Kenntnis des Berufsbildes und der Gegebenheiten beim professionellen Instrumentalspiel und Gesang voraussetzt.

Um das Wissen, welches sich einzelne musikermedizinisch engagierte Personen angeeignet hatten, bündeln und austauschen zu können, wurde 1994 die Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V. (DGfMM) gegründet. Sie hat inzwischen circa 550 Mitglieder und ist damit bereits größer als ihre amerikanische Schwestergesellschaft, mit der eine enge Kooperation besteht. Ebenso konnten Australien, England, Frankreich, die Niederlande, Österreich, die Schweiz und weitere Länder in den letzten Jahrzehnten entsprechende Gesellschaften gründen, so dass mittlerweile ein intensiver internationaler Wissensaustausch im Rahmen gemeinsamer Kongresse möglich ist. Heute existiert eine Vielzahl nationaler und internationaler musikermedizinischer Publikationen in Büchern und Fachzeitschriften.

Da musizierbezogene Beschwerden und Erkrankungsbilder jedes medizinische Fachgebiet betreffen können und die Beschwerden nicht selten in instrumental- oder gesangspädagogischen und methodischen Zusammenhängen begründet liegen, ist eine umfassende Betreuung von Musizierenden nur im fachübergreifenden Austausch möglich. Daher arbeiten interdisziplinär in der DGfMM Interessierte aus denjenigen Bereichen zusammen, die an der musikalischen Ausbildung und Berufsbegleitung beteiligt sind: Lehrende aus der Instrumental- und Gesangspädagogik, Ärztinnen und Ärzte, Zahnärztinnen und Zahnärzte, musikermedizinisch gut informierte Personen aus den Fächern Physiotherapie, Psychotherapie, Atemtherapie, F.M. Alexander-Technik, Feldenkrais und anderen, ähnlichen Therapieformen, ferner aus dem Instrumentenbau und den Arbeitswissenschaften, sowie Musik- und Medizinstudierende. Ziel ist es, in der therapeutischen Arbeit bei der Betreuung belasteter und erkrankter

Musizierender als behandelndes Team zusammenzuarbeiten und so eine multimodale, qualifizierte musikerspezifische Diagnostik und Therapie zu gewährleisten.

Die Musikermedizin selbst stellt jedoch nur einen Ausschnitt der Gesamtproblematik dar. Entscheidend ist eine generelle Sensibilisierung für die Musikergesundheit sowie die gezielte Prävention musizierbezogener Beschwerden und Erkrankungen. Diese müssen bereits in der musikalischen Ausbildung ansetzen, um der Entwicklung von Beschwerden vorzubeugen, um diese also gewissermaßen im Keim zu ersticken. Deshalb ist im Namen der Fachgesellschaft neben der Musikermedizin mit gleicher Gewichtung die Musikphysiologie festgehalten. Der Begriff Physiologie bezeichnet die Lehre von den normalen Lebensvorgängen: Sich der am Musizieren beteiligten Abläufe im Körper bewusst zu sein und zumindest einige anatomische, physiologische, biomechanische und psychologische Grundkenntnisse über diese Vorgänge zu besitzen, ist Voraussetzung für ein beschwerdefreies Singen und Instrumentalspiel und für die Entwicklung individueller gesundheitsförderlicher Strategien. Die Kenntnisse der pädagogisch tätigen Musikerinnen und Musiker sind in dieser Hinsicht sehr unterschiedlich und werden entsprechend von einigen sehr intensiv, von anderen aber nur recht wenig an die Schülerinnen und Schüler weitervermittelt. Daher ist die Etablierung von Lehrveranstaltungen über musikphysiologische Grundlagen an den Musikhochschulen und anderen Ausbildungsinstitutionen erforderlich. Absolventinnen und Absolventen dieser Einrichtungen können das gewonnene Wissen dann im eigenen Unterricht mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen weitergeben. Auf diese Weise würde sich allmählich der Kreis schließen, die Musikphysiologie könnte bereits beim Unterrichten in den Musikschulen konsequente Anwendung finden und künftig zu einem selbstverständlichen Bestandteil in der musikalischen Erziehung werden. Das frühzeitige Erkennen individueller Risikofaktoren sowie die Beachtung physiologischer Grundsätze bereits ab Beginn der Ausbildung bedeuten eine effektive Vorbeugung von Musikererkrankungen.

Der Wunsch nach einer solchen Gesundheitsvorsorge kommt nicht nur von Seiten der medizinischen Berufe, sondern auch von Studierenden, aus den Orchestern, der Instrumental- und Gesangspädagogik und den Berufsverbänden: viele Musikausübende fühlen sich im Studium nicht ausreichend auf die Belastungen

im späteren beruflichen Alltag vorbereitet. Auch im Orchester selbst fehlt es häufig an engagierter Betreuung durch Betriebsmedizin oder Physiotherapie, um allgemeine und spezifische Präventionsmaßnahmen beim Musizieren zu vermitteln und den Umgang mit gesundheitlichen Problemen zu schulen.

Um eine musikerspezifische Gesundheitsförderung zu leisten und langfristig die Zahl berufsbedingter Beschwerden von Musizierenden verringern zu können, entwickeln Mitglieder der DGfMM Präventionsprogramme und bieten Lehrveranstaltungen an den Musikhochschulen und anderen musikalischen Ausbildungsstätten an. In Form von Vorlesungen, Seminaren, Kursen und Beratungen erfolgt eine praxisbezogene Information, Sensibilisierung, Prävention und individuelle Zuwendung. Inzwischen finden zwar an den meisten Musikhochschulen Deutschlands verschiedenartige Veranstaltungen im Sinne der Musikergesundheit statt. Doch mancherorts fehlt es bei der Umsetzung noch an sinnvoll strukturierten, ausgewogenen Konzepten. So besteht zum Teil noch immer ein Bedarf an obligatorischen Grundlagenseminaren, welche ergänzt werden müssen durch fakultative, praktisch orientierte Angebote sowie die Möglichkeit musikmedizinischer Einzelberatungen. Die DGfMM hat dezidierte Empfehlungen zur Implementierung der Musikphysiologie und Musikermedizin in der musikalischen Ausbildung erarbeitet.

Eine qualifizierte Prävention und praktische Musikermedizin ist jedoch nur möglich auf der Basis wissenschaftlich fundierter Grundlagen. Die DGfMM erklärt sich als wissenschaftlich orientierte Fachgesellschaft. Ihr Ziel ist daher die Förderung der Forschung und Wissenschaft einerseits im Bereich der Physiologie und Pathophysiologie (Lehre von den krankhaften Lebensvorgängen) des Musizierens, andererseits im Bereich der körperlichen und psychischen musizierbezogenen Erkrankungen. Regelmäßige Kongresse, Symposien, Publikationen, die Förderung wissenschaftlicher Einzelprojekte, die Vergabe eines Wissenschaftspreis sowie die Herausgabe der wissenschaftlichen Zeitschrift „Musikphysiologie und Musikermedizin“ als Organ der DGfMM sollen helfen, dieses Ziel zu verwirklichen. Die Bibliotheken der Musikhochschulen in Deutschland haben die Zeitschrift in ihrem Bestand.

Das nächste Symposium der DGfMM findet vom 23.–24. Februar 2024 in Hannover statt.

