

## Wieder gesund musizieren

### Erfahrungen und Schlussfolgerungen aus 30 Jahren psychoanalytischer Musikersprechstunde

Helmut Möller (Berlin)

#### 1 – EINLEITUNG & HINTERGRUND

Musizieren ist Beruf und Berufung. Doch die Faszination wird oft von Belastungen überschattet. Mein Weg: Medizinstudium, Wechsel zur Psychoanalyse, 1993 Begegnung mit Musikermedizinern in den USA, 2002 Gründung des Kurt-Singer-Instituts für Musikergesundheit in Berlin

#### 2 – URSACHEN GESUNDHEITLICHER STÖRUNGEN

Kindheit: Druck durch Eltern und Lehrer, negative Fehlerkultur. Pubertät: Identitätskonflikte, Isolation. Hochschule: Konkurrenz, autoritäre Strukturen. Beruf: Belastungen im Orchester, Konkurrenz und Hierarchien.

#### 3 – ZENTRALE PROBLEMFELDER: ANGST, PERFEKTIONISMUS, KONKURRENZ

Angst ist ständiger Begleiter. Perfektionismus treibt an, kann aber zerstören. Konkurrenz prägt von Aufnahmeprüfungen bis ins Berufsleben.

#### 4 – FALLBEISPIELE: EINBLICKE IN MUSIKERBIOGRAFIEN

Fallbeispiele verdeutlichen die Probleme: Kindheit (9-jähriger Pianist), Jugend (15-jähriger Cellist), Studium (22-jährige Klarinetistin), Beruf (36-jähriger Bratscher). Gemeinsame Muster: Druck, Angst, fehlende Fehlerkultur.

#### 5 – NEGATIVE DENKMUSTER UND IHRE FOLGEN

Negatives Denken verankert sich im Gehirn. Folgen: Angststörungen, Depressionen, psychosomatische Beschwerden. Strategien: Achtsamkeit, positives Selbstgespräch, 10-Satz-Methode.

#### 6 – RESILIENZ UND KONFLIKTMANAGEMENT

Resilienz ist lernbar. Schutzfaktoren: Persönlichkeit, Familie, soziales Umfeld. Institutionen müssen Seminare und eine positive Kommunikationskultur etablieren.

#### 7 – PRAKTISCHE METHODEN

Methoden: Selbstlob, 10-Satz-Methode, Achtsamkeit, gesunde Übestruktur, Austausch und soziale Unterstützung. Lampenfieber kann als Ressource genutzt werden.

#### 8 – INSTITUTIONELLE VERANTWORTUNG

Musikschulen: positive Fehlerkultur. Hochschulen: Seminare zu Resilienz und Kommunikation. Orchester: Gesundheitsprävention, respektvolle Kultur.

#### 9 – SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK

Gesundheitliche Probleme sind strukturell. Ein Umdenken ist unausweichlich. Vision: Eine Musikultur, die Freude, Gesundheit und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt.