

Matthias Bertsch

## **KEIN SPIELEN BIS ZUM UMFALLEN!**

---

### **Kooperation und Hilfestellung für MusikerInnen durch Netzwerke**

#### Probleme lösen statt verschweigen

So war es früher: Man hat geübt und gespielt, endlos wiederholt, und wenn etwas nicht klappte oder gar Schmerzen auftraten, so war man jedenfalls selbst Schuld und entweder nicht begabt genug, oder man hatte eben noch immer nicht genug geübt. Über gesundheitliche oder gar psychische Probleme wurde mit der Lehrerin / dem Lehrer nicht gesprochen, und die Themen Schmerz und Angst waren sowieso tabu.

Zum Glück hat sich die Instrumentalpädagogik weiterentwickelt: Es hat sich ein Bewusstsein für die körperlichen und seelischen Belange des Musizierens entwickelt, und heute bieten neben den Gesangs- und InstrumentalpädagogInnen auch ExpertInnen der Musikphysiologie, Musikermedizin sowie aller weiteren Fachbereiche, welche an der Ausbildung und Berufsbegleitung von MusikerInnen beteiligt sind, einen Support für eine gesunde, schmerzfreie und lebensfrohe Professionalität. (Williamon 2004)

Auch immer mehr Instrumentenmacher haben die Thematik erkannt und begonnen, ergonomische Hilfsmittel wie Stützen, Polsterungen und Ähnliches anzubieten, um die Gegebenheiten der Instrumente so zu ergänzen oder verändern, dass ein mehrstündiges Spiel täglich physiologisch unbedenklich möglich ist. (Bertsch, 2013) Denn Untersuchungen der Neurowissenschaften belegen, dass es nicht so sehr um das Zeitausmaß geht, während dem geübt wird, sondern um die Qualität der mit Üben verbrachten Zeit. (Knickenberg 2010; Spahn 2012; Hildebrandt 2002)

Es zeigt sich: All diese Fachleute können zur Unterstützung und Optimierung von musikalischen Aktivitäten wichtige Beiträge leisten. Entsprechende Erfahrung, Kenntnis und Wissen werden in den unterschiedlichen Berufsgruppen gesammelt und weitergegeben bzw. publiziert, jedoch erst durch die Vernetzung des Wissens und der Erfahrungen vieler verschiedener Fachleute entsteht die bestmögliche Kompetenz für eine individuelle Hilfestellung. Dieser Erfahrungsaustausch wird über Peer Groups in Fachgesellschaften oder deren Publikationen gefördert.

Interdisziplinäre Fachtagungen, wie z.B. jene am IGP-Institut in Graz, oder Symposien der Fachgesellschaften bieten die ganz besondere Möglichkeit,

andere ExpertInnen kennenzulernen und sich fächerübergreifend zu informieren, um bei Bedarf MusikerInnen weiterverweisen zu können und den häufig langen Weg "von Pontius zu Pilatus" abzukürzen. "Ich kenn wen, der wen kennt, der sich genau mit diesem Problem beschäftigt" ist ein Schlüssel zu vielen Lösungen.

Leider existieren die oben vorgestellte Geisteshaltung von „früher“ und der isolierte Unterricht „mit Scheuklappen“ vielerorts noch parallel zu einem Unterricht, der die modernen vernetzten Ansätze nützt. Jüngste Studien (Gembris 2013) zeigen, dass noch immer wenige MusikschülerInnen oder Musikstudierende mit ihren LehrerInnen offen über Probleme sprechen, und leider zeigen sie auch noch immer eine hohe Präsenz von physiologischen bzw. psychologischen Problemen an.

### Selten tritt ein Problem zum ersten Mal auf

Allein in Österreich unterrichten etwa 10.000 Lehrkräfte an 1868 Musikschulen über 200.000 SchülerInnen. Neben ca. 5.000 Musikstudierenden an Kunstuniversitäten sind etwa 7.700 professionell erwerbstätige KomponistInnen, MusikerInnen, SängerInnen in der österreichischen ‚Statistik Austria‘ aufgelistet; daneben sind unzählige Amateurmusiker in den unterschiedlichsten Sparten der Populärmusik, Volksmusik, etc. ... aktiv.

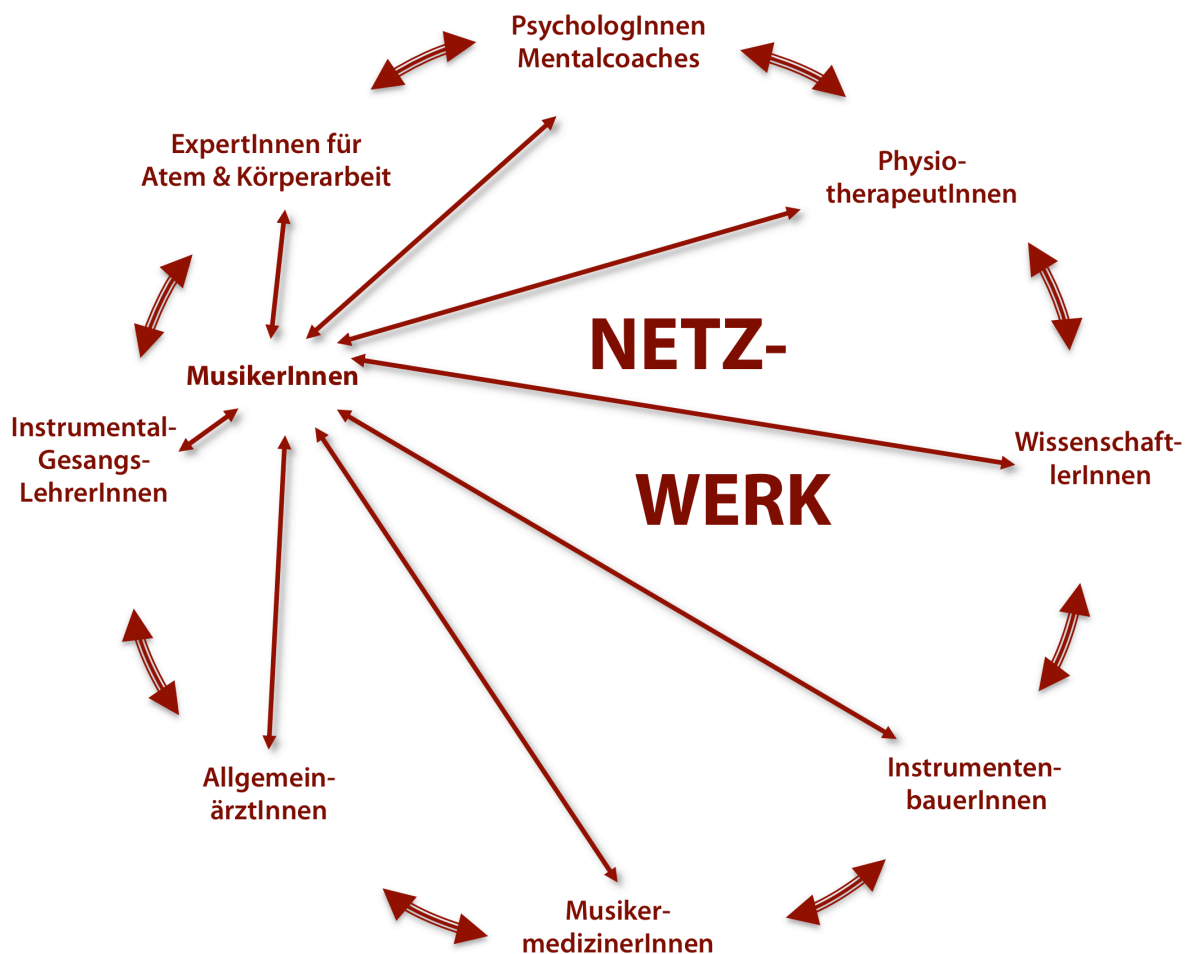
Wenngleich auch die Probleme von MusikerInnen immer als Einzelfälle betrachtet werden müssen, so sind doch die Gegebenheiten der Instrumente, technische Anforderungen und Hürden sowie physiologische und psychologische Rahmenbedingungen immer wieder ähnlich. Auftretende Probleme sind selten neu, auch wenn diese vielleicht dem / der InstrumentallehrerIn zum ersten Mal begegnen.

Zahlreiche Untersuchungen belegen eine hohe Anzahl von gesundheitlichen Beschwerden bei ProfimusikerInnen, bei Studierenden und auch bereits bei Kindern und Jugendlichen. Es darf jedoch dadurch nicht der Eindruck entstehen, dass Musizieren per se krank mache bzw. dass MusikerInnen gefährlichen Aktivitäten ausgesetzt seien. Da aber insbesondere im professionellen Bereich der permanente Druck zur Perfektion besteht und die Höchstleistungen, die hier gefordert sind, bereits durch "Kleinigkeiten" behindert werden, müssen Art und Weise der Behandlung bzw. der Betreuung von Fachleuten durchgeführt werden, welche musikermedizinische oder musikphysiologische Kenntnisse haben. Ganzheitliche Untersuchungen mit dem Instrument geben hier mehr Aufschluss als allgemeinmedizinische Diagnosen. So wie sich eine eigene Sportmedizin etabliert hat, entwickelt sich nun langsam auch der Bereich der Musikermedizin. (Wagner 1995, Spahn et al. 2011)

## Internationale Fachgesellschaften

Jede Instrumentalistengruppe hat ihre eigenen Anforderungen und Probleme. Diese spezifischen Anliegen wurden auch in der Musikbranche erkannt, und bereits 1989 erfolgte die Gründung der PAMA (Performing Arts Medicine Association) in den USA. Im deutschsprachigen Raum gründete sich 1994 zunächst die DGfMM (Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin), 1998 die SMM (Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin) und schließlich 2009 die ÖGfMM (Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin).

Auch in vielen anderen Staaten bestehen Fachgesellschaften, wie die ASPAH (The Australian Society for Performing Arts Healthcare), die BAPAM (British Association for Performing Arts Medicine), die MdF (Médecine des Arts France), die IAMPG (Italian Performing Arts Medicine Group), die NVDMG (Nederlandse Vereniging voor Dans- en Muziek-Geneeskunde) und etliche weitere, die international im Kontakt stehen. Nicht nur über publizierte Forschungsarbeiten, sondern gerade auch über persönliche Kontakte anlässlich der Jahrestagungen finden TeilnehmerInnen bzw. WissenschaftlerInnen oft fruchtbare Lösungsansätze und entstehen neue Synergien.



## Österreichische Fachgesellschaft

In der relativ jungen Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie) vernetzten sich in wenigen Jahren bereits über 90 Mitglieder, darunter 30 MedizinerInnen, 15 InstrumentalpädagogInnen und MusikerInnen, 30 TherapeutInnen / TrainerInnen, 10 PsychologInnen, 15 WissenschaftlerInnen und 2 Interessensvertretungen. Eine genaue Mitgliederliste findet sich auf der Homepage der ÖGfMM unter [www.oegfmm.at](http://www.oegfmm.at).

Die ÖGfMM bezweckt laut eigener Beschreibung die Förderung der Wissenschaft, Forschung, Lehre und Vernetzung im Kontext der interdisziplinären Interessensgebiete der Fachbereiche Musik, Medizin, Physiologie und Psychologie unter besonderer Berücksichtigung der Hilfestellung für physische und psychische Erkrankungen von MusikerInnen. Dies schließt die Verbesserung präventiver, diagnostischer und therapeutischer Maßnahmen mit ein. (Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie). Betont wird hierbei die interdisziplinäre Zusammenarbeit derer, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von MusikerInnen beteiligt sind, wie Instrumental- und GesangspädagogInnen, ArbeitswissenschaftlerInnen, NaturwissenschaftlerInnen, InstrumentenherstellerInnen, Ärzt(e)Innen, Zahnärzt(e)Innen, PhysiotherapeutInnen und verwandte Bereiche des gehobenen medizinisch-technischen Fachdienstes, Sport- und MusikwissenschaftlerInnen, MusikpsychologInnen, Alexander-LehrerInnen, Feldenkrais-PädagogInnen, MusiktherapeutInnen, ErgotherapeutInnen und VermittlerInnen anderer ähnlicher Therapieformen. Die Zusammenarbeit mit musikalischen Aufführungsstätten, Berufsorchestern und musikalischen Ausbildungsinstitutionen (Musikschulen, Konservatorien, Musikuniversitäten etc.) soll etabliert und vertieft werden. Andere darstellende KünstlerInnen und ihre Institutionen sollen hierbei ebenfalls Berücksichtigung finden.

## Online Informationen und Fachliteratur

Da der Gang zum Spezialisten oder die ernsthafte Literaturrecherche in Bibliotheken mühsam sind und oft erst weiterer ernsthafte Impulse bedürfen, ist heutzutage meist der erste Zugang zu Information oder Hilfesuche das Internet. Aber Vorsicht! Hier wimmelt es von Informationen unterschiedlichster Qualität! Hervorragend recherchierte Quellen liegen in der Google-Suche oft nur einen Klick von fragwürdigen Foren und kommerziellen oder esoterischen Fallen entfernt. Was Online-Informationen angeht, ist deren objektive Bewertung kaum möglich. Mittlerweile sind sogar die gesichteten und mit Quellenangaben versehenen Artikel der Wikipedia- Enzyklopädie mitunter besser als Texte von einschlägigen Homepages. Auch die ÖGfMM hat ihr eigenes Wiki, welches im nächsten Abschnitt beschrieben wird. Die beste Informationsquelle sind jedoch nach wie vor Fachbücher und Fachzeitschriften. Einige Fachgesellschaften

empfehlen daher bestimmte Fachbücher, die den heutigen Stand der Forschung und Pädagogik wiedergeben. Eine Auswahl davon finden Sie in der Literaturübersicht am Ende dieses Beitrages.

[www.muge.at](http://www.muge.at)

Diese Website ist die österreichische Internet-Plattform der ÖGfMM zum Thema Gesundheit von MusikerInnen. Sie wurde als "wiki" (aus hawai.: "schnell") konzipiert, d.h. mehrere Personen haben die Möglichkeit, Informationen einzutragen, zu korrigieren oder zu ergänzen. Entwickelt und betreut wird es vom Autor dieses Beitrages. Sie finden dort u.a.:

- Eine Auflistung internationaler Fachgesellschaften
- Informationen zu Instituten, Weiter- u. Fachausbildungsmöglichkeiten und einen Überblick zum akademischen Angebot in Österreich
- Details zu Mitgliedern der ÖGfMM
- Hinweise auf Termine, Events und Tagungen rund um die Fachbereiche Musikermedizin, Musikphysiologie, Musikpsychologie
- Listen von Fachbuch-Empfehlungen, Hinweise auf Literaturdatenbanken, Fachzeitschriften und Bibliotheken zur Recherche sowie etliche Bakkalaureats- und Diplomarbeiten sowie Dissertationen als Abstract oder als Volltext-PDF
- Frei verfügbare Gesamtausgaben des jährlichen ÖGfMM Newsletter - Journals und der ÖGfMM - Tagungsberichte
- Terminplanung und Aktivitäten von Arbeitsgruppen der ÖGfMM
- Eigens verfasste Artikel zu Übehygiene und zum salutogenetischen (Konzept zur Entstehung von Gesundheit) Ansatz
- Große Sammlungen von Informationsquellen zu spezifischen Aspekten der MusikerInnengesundheit wie beispielsweise zu den Themen Gehörschutz, Schwerhörigkeit oder ergonomische Behelfe
- Tipps zur Nutzung weiterer Internetquellen, wie iTunes University Vorlesungen, Anatomie Browser, etc.

Es empfiehlt sich, neben dem Anklicken im Menü auf der linken Seite auch die Suchfunktion zu nutzen, welche oberhalb dieses Menüs zu finden ist. Sollten Sie auf [www.muge.at](http://www.muge.at) Informationen vermissen, so können auch Sie mithelfen, das Forum zu erweitern, bzw. zu aktualisieren, und aktiv am Wiki mitarbeiten.

## Literaturempfehlungen

- Altenmüller, Eckart. Vom Neandertal in die Philharmonie: Warum der Mensch ohne Musik nicht leben kann: Gehirn, Musik und Evolution. 2014.
- Bertsch, Matthias. 'Ergonomische Behelfe' und 'Physiologische Accessoires' für Musikinstrumente - Ergonomische-Hilfsmittel-Gesamtkatalog (PDF). Datenbanksammlung,. Online: [www.muge.at](http://www.muge.at), 2013.
- Fachzeitschrift DGfMM. Altenmüller, Blum; Möller; Schuppert (Hrsg.). Musikphysiologie und Musikermedizin der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e.V. (DGfMM).
- Fachzeitschrift PAMA. Manchester, Ralph A. (Hrsg.). Medical Problems of Performing Artists: Journal of the Performing Arts Medical Association (PAMA).
- Fachzeitschrift ÖGfMM. Matthias Bertsch (Hrsg.). ÖGfMM Newsletter Journal. Wien: [www.OeGfMM.at](http://www.OeGfMM.at)
- Feldenkrais, Moshé. Bewusstheit durch Bewegung: Der aufrechte Gang. Suhrkamp, 2008
- Gembris, Heiner. Die Verbreitung körperlicher Beschwerden bei professionellen OrchestermusikerInnen in verschiedenen Lebensaltern. In: Tagungsbericht "Gesund Musizieren". Wien: ÖGfMM-MDW, 2013
- Gembris, Heiner. Grundlagen musikalischer Begabung und Entwicklung. Forum Musikpädagogik, 20. Augsburg: Wißner, 1998, 2013
- Hildebrandt, Horst. Musikstudium und Gesundheit - Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes. Züricher Musikstudien, 2002 1. Bern: Peter Lang, 2002
- Klein-Vogelbach, Susanne; Lahme, Albrecht; Spirgi-Gantert, Irene. Musikinstrument und Körperhaltung: Eine Herausforderung für Musiker, Musikpädagogen, Physiotherapeuten und Ärzte. Gesund und fit im Musikeralltag. Berlin: Springer, 2000
- Klöppel, Renate. Das Gesundheitsbuch für Musiker: Anatomie, berufsspezifische Erkrankungen, Prävention und Therapie. Kassel: Bosse, 1999
- Knickenberg, Rudolf J.; Schattenburg, Lothar, Rieger, Jörg (Hrsg.). Musizieren lehren und lernen. Licht und Schatten (Tagungsbericht Juni 2010). SCHRIFTENREIHE, XV. Bad Neustadt: Psychosomatische Klinik Bad Neustadt in Kooperation mit der Dt. Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM), 2012
- Lehmann, Andreas C.; Sloboda, John A.; Woody, Robert H. Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills. : Oxford Univ Pr, 2007
- MacDonald, Raymond A.R.; Gunter Kreutz, Laura Mitchell. Music, Health, and Wellbeing. : Oxford University Press, 2012

- Mantel, Gerhard. Mut zum Lampenfieber: Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsangst. Der Praxisratgeber für Vorspiel, Prüfung und Konzert. Atlantis Schott, 2003
- Mantel, Gerhard. Ungenutzte Potentiale: Wege zu konstruktivem Üben. Mainz: Schott Music, 2005
- Musikermedizin. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 8. November 2013, 20:19 UTC. URL: [de.wikipedia.org/wiki/Musikermedizin](http://de.wikipedia.org/wiki/Musikermedizin) (Abgerufen: 4. Dezember 2013, 17:00)
- Musikphysiologie. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 8. November 2013, 20:19 UTC. URL: [de.wikipedia.org/wiki/Musikphysiologie](http://de.wikipedia.org/wiki/Musikphysiologie) (Abgerufen: 4. Dezember 2013, 17:00)
- Parncutt, Richard And Gary Mcpherson. The Science and Psychology of Music Performance: Creative strategies for teaching and learning. Oxford: Oxford University Press, 2002
- Scheufele-Osenberg, Margot. Die Atemschule: Übungsprogramm für Sänger, Instrumentalisten und Sprecher / Atmung - Haltung - Stütze (Musiknoten). : MDS, 2005
- Spahn, Claudia; Richter, Bernhard; Altenmüller, Eckart. MusikerMedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen. Stuttgart: Schattauer, 2011
- Spahn, Claudia; Richter, Bernhard; Pöppe, Johannes, et al. Das Blasinstrumentenspiel: Physiologische Vorgänge und Einblicke ins Körperinnere. [DVD]. : Helbling, 2013
- Spahn, Claudia. Lampenfieber – Handbuch für den erfolgreichen Auftritt: Grundlagen, Analyse, Maßnahmen. : Henschel Verlag, 2012
- Spitzer, Manfred. Musik im Kopf - Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Stuttgart: Schattauer, 2002
- Wagner, Christoph. Medizinische Probleme bei Instrumentalisten: Ursachen und Prävention. Laaber: Laaber-Verlag, 1995
- Werhahn, Astrid. Taktvolle Gesundheitsförderung: Belastungen und Ressourcen von Musiker(inne)n. Berufsspezifische Gesundheitsförderung im Studium. [Masterarbeit],. Graz: Medizinische Universität Graz, 2010
- Williamon, Aaron (Hrsg.). Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance. : Oxford University Press, 2004

## Matthias Bertsch

Matthias Bertsch promovierte in systematischer Musikwissenschaft an der Universität Wien mit den Schwerpunkten Musikalische Akustik, Musikphysiologie und Musikpsychologie. Ab 1992 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter, nach seiner Habilitation ab 2003 stellvertretender Institutsvorstand am Institut für Musikalische Akustik an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Nach einer Fortbildung zum Biofeedbacktrainer wechselte er 2008 an die Abteilung Musikphysiologie am Haus und wurde 2009 zum Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM) gewählt. Eng mit der Musizierpraxis verbunden, sammelt er auch als Trompeter vielfältige Erfahrungen. Seine Schwerpunkte sind Forschungen im Bereich "Performing Science" zu akustischen, psychoakustischen und physiologischen Aspekten der Tonerzeugung und zum Wiener Klangstil. Inhalt seiner Arbeit ist die Optimierung von Übe- und Trainingsabläufen mit psychophysiologischen Methoden mittels Schulung der Eigenwahrnehmung mit dem Ziel, den erwünschten klanglichen und musikalischen Ausdruck mit dem Instrument zu erreichen.

### Kontakt:

Ao. Univ.-Prof. Dr. Matthias Bertsch  
Universität für Musik und darstellende Kunst Wien  
Anton-von-Webernplatz 1,  
A-1030 Wien  
Email: [bertsch@mdw.ac.at](mailto:bertsch@mdw.ac.at) | [www.DrTrumpet.eu](http://www.DrTrumpet.eu)  
Tel.: +43 664 - 460 1151