

Berufskrankheit bei Musikern

Ursachen und Prävention aus Sicht der Praxis

Nachdruck aus „Das Orchester“ von Schott International

Lucinde Haeselbarth ist Instrumentallehrerin am Muischen Gymnasium in Freising, freischaffende Flötistin und spielte jahrelang im Stadttheater Ingolstadt.

Keiner möchte es wahrhaben: Einer der schönsten Berufe der Welt, nämlich der des Musikers, ist mit einer leider manchmal recht großen Gefahr verbunden - der Berufskrankheit! Oft belächelt, nicht ganz ernst genommen, von jungen Leuten und Musikstudenten meist völlig ignoriert oder verleugnet, stellt sie doch einen eben nicht zu vernachlässigenden Faktor im Leben vieler Musiker dar. Selbstverständlich - und dies soll auch am Beginn dieses Artikels betont werden, um nicht etwa frustrierend oder abschreckend zu wirken - hat (nahezu) jeder Beruf seine eigenen Krankheiten, und es wird hier wie überall von der einzelnen Persönlichkeit abhängen, wie damit umgegangen werden kann. Genau hierzu möchten diese Zeilen einige Möglichkeiten aufzeigen und Denkanstöße geben.

Allgemeines

Beim Spielen fast jeden Instruments stellt sich das Problem der Körperhaltung: Entweder, wie z.B. bei Violine oder Flöte, verlangt das Spielen ein gewisses "Verdrehen" des Körpers und somit der Wirbelsäule oder es ergibt sich eine Spannungsproblematik durch das Gewicht des Instruments (z. B. Waldhorn etc.). Insgesamt geht es natürlich vornehmlich um Spannungen und darum, wie es möglich ist, denselben entgegenzuwirken bzw. sie gar nicht erst aufkommen zu lassen. Hier gibt es nun wiederum zwei Faktoren zu beachten: zuerst die rein körperliche Komponente mit den daraus resultierenden "technischen" Schwierigkeiten. Zweitens aber wird jede Art von physischer Spannung auch von psychischen Auslösern wesentlich beeinflusst. Es sollte also in jedem Fall auf psychische und physische Entspannung gleichermaßen geachtet werden.

Bereits bei der frühen musikalischen Erziehung, d.h. beim Instrumentalunterricht mit Kindern, ist die Körperhaltung von entscheidender Wichtigkeit. Sicherlich soll hier nicht ein antiquiertes, großmütterliches "Sitz gerade!" oder "Steh gerade!" propagiert werden, jedoch verhält es sich dabei wie mit den meisten Fehlern: Haben sie sich erst einmal eingeschlichen, sind sie kaum noch oder doch nur unter größeren Schwierigkeiten und Bemühungen zu korrigieren. Es wäre auch von großer Bedeutung, bei der musikalischen Ausbildung an den Hochschulen und Konservatorien auf Körperhaltung und Prävention von Schäden zu achten, die aus Haltungsfehlern resultieren. Es handelt sich jedoch hierbei wiederum nicht nur um die rein physische Vorsorge, sondern auch den psychischen Komponenten speziell unseres Berufsstandes muss Rechnung getragen werden. Wo es, wie in der Musik, um härteste Konkurrenz und Disziplin - sowohl bereits in der Ausbildung als auch im Berufsleben selbst - geht, wird es für einen jungen Menschen schwer sein, rechtzeitig daran zu denken, Entspannungstechniken - gleich welcher Art - einzuüben und ebenso regelmäßig wie das Üben des eigenen Instruments auch durchzuführen!

Dennoch ist es wichtig, dass der Musiker selbstverantwortlich handelt und sich um seine körperliche wie seelische Gesundheit selbst kümmert. Es soll nun zuerst an einem konkreten Fall verdeutlicht werden, wie es sich zunächst einmal körperlich auswirken kann, wenn nicht rechtzeitig Präventivmaßnahmen vorgenommen werden.

Mögliche physische Auswirkungen am Beispiel einer Flötistin

Frau X begann im Alter von acht Jahren mit der musikalischen Ausbildung, lernte zunächst Geige, später Blockflöte und erhielt dann ab dem 14. Lebensjahr (damals herrschte noch die Auffassung, man dürfe auf Grund körperlicher Entwicklungsverläufe nicht früher mit diesem Instrument beginnen) endlich den von ihr selbst schon jahrelang ersehnten Querflötenunterricht. Zwei Jahre lang fand dieser Unterricht an einer Musikschule statt, wobei der dortige Lehrer immer wieder mit Kommandos wie "Schultern zurück", "Kopf hoch" etc. die Haltung des Mädchens zu beeinflussen versuchte. Wie es nun in der Pubertät eben so ist, verhallten diese Appelle nahezu ungehört, zumal sich damals bereits eine gewisse Begabung zeigte und sich der Erfolg somit auch ohne lästige Haltungsübungen mühelos und in diesem Alter natürlich auch noch vollständig schmerzfrei einstellte. Beim darauf folgenden Privatunterricht wurde sehr viel Wert auf Ton, Technik und vor allem auf die nötige Disziplin und das Durchhaltevermögen gelegt. Nach anfänglichen "Faulheitsschwierigkeiten" setzte sich, insbesondere beim späteren Beginn ihres Studiums am Konservatorium, die angehende Flötistin selbst immer mehr unter Druck, um den eigenen und den von außen an sie herangetragenen Anforderungen möglichst gerecht zu werden. Abgesehen von einem zwischenzeitlichen, wohl eher auf der psychischen Ebene anzusiedelnden kurzen Einbruch verlief noch alles ziemlich reibungslos: Nach dem dritten Studienjahr erfolgte die staatliche Musiklehrerprüfung, nach dem vierten Jahr die staatliche Musikereifeprüfung, anschließend ein Aufbaustudium an einer renommierten Musikhochschule mit Abschluss Konzertdiplom. In diesen Jahren hieß es vielleicht einmal "Steh gerade", ansonsten schlichen sich langsam, nahezu unbemerkt und ohne dass ihnen größere Bedeutung beigegeben wurde, Schulter- und Nackenschmerzen ein. Etwa zwei Jahre nach Studienende wurden die Schmerzen

schlimmer, durch Krankengymnastik waren sie aber wieder in einen gewissen Rahmen zurückzudrängen, so dass auch eine zarte Warnung des hinzugezogenen Orthopäden nicht allzu ernst genommen wurde.

In vielen Jahren Berufspraxis - man weiß ja, wie das läuft: Bei unendlich vielen Schülern, regelmäßigen Solokonzerten und ständigen Orchesterproduktionen bleibt einem nichts anderes übrig, als die nötige Selbstdisziplin bis hin zur Besessenheit auszubauen - wurden die Schmerzen zwar zum lästigen, aber fatalerweise fast selbstverständlichen Bestandteil des Lebens. Bis der große Einbruch kam: Eines schönen Maitages wurde der oft steife Hals so steif, dass jede Bewegung unmöglich wurde. Da das Ereignis sonntags passierte, ließ sich Frau X in die Notfallaufnahme einer orthopädischen Klinik fahren, wo ihr ein paar Spritzen gegeben wurden. Auf den erstellten Röntgenbildern wurde eine Steilstellung der Halswirbelsäule festgestellt, von einer chiropraktischen Einrenkbehandlung wurde wegen der starken Versteifung der Muskulatur ("Hartspann") aber abgesehen. Leider halfen die Spritzen nicht viel, so dass sich Frau X am nächsten Morgen nach durchwachter Nacht zu einem Orthopäden an ihrem Wohnort begab, der dann gegen den Willen der Patientin eine chiropraktische Behandlung vornahm, wodurch die Schmerzen sich schlagartig noch weiter verschlimmerten.

Der nun folgende Leidensweg mag extrem erscheinen, soll jedoch hier beschrieben werden, um nochmals ausdrücklich auf die unbedingte Notwendigkeit von Präventivmaßnahmen hinzuweisen. Nach Hinzuziehen des Hausarztes wurde eine Computertomographie (schichtweise Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule mit wesentlich genauerer Diagnosemöglichkeit als beim herkömmlichen Röntgen) der Halswirbelsäule erstellt. Die für Frau X damals völlig niederschmetternde Diagnose lautete: zwei Diskusprotrusionen jeweils linksseitig C4/C5, C5/C6. Es handelt sich hierbei um Vorwölbungen der Bandscheiben zwischen viertem, fünftem und sechstem Halswirbel, in diesem Fall in Richtung des Wirbelkanals, wo das Rückenmark verläuft. Eine Protrusion ist noch nicht so weit fortgeschritten wie ein Prolaps (Vorfall), bei dem die gallertartige Innenmasse der Bandscheibe das umhüllende Material durchdrungen hat und bereits ausgetreten ist. Bei Frau X wurde nun angenommen, dass vermutlich durch die jahrelange Fehlhaltung die heftige Chiropraktik ausgereicht hat, das Bandscheibengewebe so stark zu belasten, dass es zu den Vorwölbungen kam, was selbstverständlich nur schwer oder gar nicht zu verifizieren war. Man kann sich unschwer vorstellen, was eine solche Diagnose für Frau X bedeutete, zumal ein anderer Arzt auf die Frage nach den Fortsetzungsmöglichkeiten ihrer Karriere nur antwortete: "Probieren Sie's halt aus, dann werden Sie schon sehen, ob Sie querschnittsgelähmt werden."

Es folgten zahlreiche mehr oder weniger erfolgreiche Behandlungskonzepte. Zuerst einmal konnte den starken Schmerzen nur mit hochdosierten Cortisongaben beigegeben werden, was die üblichen Nebenwirkungen auf Kreislauf und Magen nach sich zog. Die Frage einer Operation wurde nach reiflicher Überlegung wieder verworfen, da es mehrere Ärzte noch für aussichtsreich hielten, mit konservativen Behandlungsmethoden (Krankengymnastik, Akupunktur, Feldenkraisgymnastik, spezielle Sportarten etc.) zum Erfolg zu kommen, und weil außerdem eine Operation im Halsbereich trotz fortgeschrittener Techniken immer noch das Risiko einer Lähmung beinhaltet.

Anfänglich war es für Frau X sehr schwierig, die in ihrem Fall richtigen Behandlungsmethoden herauszufinden, da erstens - wie üblicherweise - jeder etwas anderes sagte und zweitens das Vertrauen in Ärzte auf Grund des "Chiropraktik-Erlebnisses" stark gestört war. Doch glücklicherweise fanden sich noch Möglichkeiten, so dass Frau X nach achtmonatiger Pause zumindest ihre Unterrichtstätigkeit wieder aufnehmen konnte, obwohl es Jahre dauerte, bis durch ganz langsame Aufbauarbeit und eine völlige Umstellung der Haltung ein zwar nicht völlig schmerzfreies, aber dennoch wieder professionell befriedigendes Spielen ihres Instruments möglich wurde.

Mögliche psychische Auswirkungen

Wie bereits vorher angedeutet, darf man auch die psychischen Aspekte der Belastungen durch den Musikerberuf keinesfalls außer Acht lassen. Bei der Erforschung der Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Belastungen taucht unweigerlich die uralte Frage auf: Was war zuerst da - die Henne oder das Ei? Sie wird natürlich auch in diesen Überlegungen nicht beantwortet werden können. Zu sehen ist aber, dass der Grundstein zu einer psychischen Überbelastung, die sich dann auch körperlich auswirkt und durch körperliche Komponenten verstärkt werden kann, bereits sehr früh gelegt wird. Im Beispiel von Frau X spielte sicher die vehemente Erziehung im Instrumentalunterricht zu Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen eine nicht zu vernachlässigende Rolle.

Des Weiteren kann nur allzu häufig beobachtet werden, dass gerade Eltern von musikalisch begabten Kindern, die sicher oberflächlich nichts anderes im Sinn haben als ihre Sprösslinge optimal zu fördern, ihren eigenen Ehrgeiz und ihre eigenen Wünsche in ihre Kinder hineinprojizieren (Eislaufmütter-Syndrom). Dies kann so weit gehen, dass die "Kinder" dann auch im Erwachsenenalter mit der Problematik konfrontiert sind, sich immer etwas beweisen zu müssen, sich selbst nur für herausragende Leistungen anerkennen und mögen zu können. Welch fatale Wirkungen ein solches Selbstbild und eine solche Einstellung auf die Persönlichkeit eines Menschen haben, liegt auf der Hand. Dies soll also als ein Appell an die Eltern und Erzieher von begabten jungen Menschen verstanden werden, nicht zu streng zu sein und in keinem Fall das innere Wertesystem allein auf Anerkennung und Akzeptanz nur durch entsprechende Leistung auszurichten.

Eine musikalische bzw. künstlerische Ausbildung kann nur dann zu Erfolg und Erfüllung führen, wenn der Tatsache Rechnung getragen wird, dass sie niemals Selbstzweck sein kann und darf, sondern im Dienst der Entwicklung der Persönlichkeit und Individualität steht. Kunst kann also nur dadurch lebendig werden, dass sie sich über eine Orientierung an Disziplin, Technik und Karriere auf eine höhere Ebene hinaushebt. Geistige und seelische Inhalte werden nur dann lebendig vermittelt, wenn sie auch gelebt werden und ihr Ausdruck nicht durch "zweck-

dienliche" Ziele vernebelt und verhindert wird. Man kann dies auch bei anderen Kunstrichtungen wie beispielsweise der Malerei beobachten: Ein Bild wird nicht durch die noch so perfekte Technik in allen Bereichen zum sprechenden Kunstwerk, sondern durch den Ausdruck der Seele und Emotionswelt des Schaffenden selbst.

Haltungsproblematik am Beispiel der Flöte

Dadurch dass die Flöte, auch wenn ihr Eigengewicht mit ca. 500 g nicht allzu hoch ist, quer zu spielen ist, erfordert dies zum einen ein ständiges Hochhalten der Arme in mehr oder weniger gleich bleibender Position, zum anderen ein Verdrehen der Wirbelsäule: Das Mundstück soll gerade am Mund liegen. Darum muss entweder die rechte Schulter zurückgenommen (Bild 1) oder der Kopf nach links gedreht werden (Bild 2). Nach längerem Spielen und daraus folgenden Ermüdungserscheinungen kommen zusätzlich noch ein Absacken nach rechts und eine Vorneigung hinzu (Bild 3). Da sich die menschliche Wirbelsäule aber schlecht als Korkenzieher eignet, muss zwischen den beiden Verdrehungsnotwendigkeiten ein Mittelweg gefunden werden, und eine aufrechte Haltung ist obendrein die einzige "Rettung" (Bild 4). Es gibt jedoch therapeutische Möglichkeiten, mit diesen Problemen zurechtzukommen und auch bereits eingeschliffene Fehler zu korrigieren.

Verschiedene Therapiemethoden

Über das Herausfinden einer persönlichen "Idealhaltung" beim Spielen des Instruments hinaus gibt es viele verschiedene Methoden, die einerseits zum Beheben bestehender Schäden, andererseits aber auch zu deren Prävention sehr hilfreich sein können. Manche Ärzte oder Heilpraktiker werden sogar bereit sein, sich die angewöhnte Haltung anzusehen und direkte Verbesserungsvorschläge oder Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen. Hier eine Übersicht.

Krankengymnastik

Eine auf die Krankheit abgestimmte Gymnastik wird meist vom Arzt verschrieben und auch von den Krankenkassen bezahlt. Es gibt viele unterschiedliche Behandlungsschulen; wenn der Arzt nicht etwas Bestimmtes vorgesehen hat, muss man selbst ausprobieren, was einem am besten hilft.

Massage

Wie die Krankengymnastik werden Massagen meist über Rezept von den Krankenkassen bezahlt. Es gibt jedoch Wirbelsäulenerkrankungen, bei denen Vorsicht geboten ist, was Massagen betrifft, um nicht etwa empfindliche oder entzündete Strukturen noch mehr zu reizen.

Akupunktur

Ursprünglich aus China stammend, findet die Akupunktur auch in der westlichen Welt immer mehr Anerkennung und Anwendung. Sie kann den Körper sogar durch Reize an den entsprechenden Punkten "überreden", seine Haltung selbst zu korrigieren. Die Akupunktur wird leider nur zum Teil von den Kassen bezahlt und auch nur dann, wenn der Behandelnde ein niedergelassener Vertragsarzt ist. Wichtig ist hier besonders eine fundierte Ausbildung des Therapeuten, nach der zu fragen man sich nicht scheuen sollte.

Chiropraktik

Eine sehr effektive Einrenkmethode. Sie wird, wenn vom Arzt durchgeführt, von den Kassen bezahlt. Eine sorgfältige Therapeutenwahl ist wiederum notwendig, da nicht nur durch unsachgemäße Anwendung bleibende Schäden verursacht werden können, sondern auch ein Zuviel zum Ausleiern der Bänder führt und damit eher kontraproduktiv wirkt.

Osteopathie

Durch sanften Druck auf spezielle Stellen wird der Körper dazu gebracht, sich selbst wieder einzurenken. Sogar bereits lange bestehende Fehlhaltungen können korrigiert werden. Die Osteopathie wird leider nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Bei der Therapeutenwahl sollte man auch hier auf eine fundierte Ausbildung des Behandelnden achten - die komplette Ausbildung zum Osteopathen dauert meistens rund sieben Jahre!

Feldenkrais-Methode

Sie stellt eine spezielle Art der Krankengymnastik dar. Das Motto lautet "Bewusstheit durch Bewegung". Durch gezielte Bewegungen lernt der Körper, die für ihn richtige und angenehme Haltung und die günstigste Art von Bewegungsabläufen selbst zu finden. Sie wird leider von den Krankenkassen nicht bezahlt. Feldenkrais wirkt sich nicht nur auf die Körperhaltung positiv aus, sondern verhilft auch allgemein zu einem besseren Körper- und Lebensgefühl. Um dies zu erreichen, muss allerdings selbst auch regelmäßig geübt werden.

Entspannungsmethoden

Es gibt sie in nahezu unüberblickbarer Fülle. Die bekannteste ist hier wohl das Autogene Training, das mit Autosuggestion arbeitet und so zu einer Tiefenentspannung führen kann. Die Kosten für das Erlernen des Autogenen Trainings übernimmt normalerweise die Krankenkasse; teilweise werden von den Kassen selbst entsprechende Kurse angeboten.

Die Palette der Entspannungstechniken reicht bis in den esoterischen Bereich hinein, wobei hier gilt: Je esoterischer, desto vorsichtiger sollte man sein. Damit soll nicht prinzipiell gesagt werden, alle esoterischen oder spirituellen Ansätze wären Humbug und würden somit nichts bewirken. Es ist aber wirklich wichtig, nach Hintergründen zu fragen und sich nur auf Behandlungen einzulassen, bei denen ein fundierter Hintergrund festzustellen ist. Oft kann man eine erste Auswahl schon nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten treffen: Verlangt jemand unverhältnismäßig viel Geld für seine Bemühungen, drängt sich der Verdacht auf, es ginge vielleicht doch nicht hauptsächlich ums Heilen...

Zum Schluss

Die Liste der Behandlungsmethoden für spannungsausgelöste Krankheiten ließe sich schier endlos fortsetzen, was aber in diesem Rahmen nicht nur nicht möglich, sondern auch nicht sinnvoll wäre. Es muss sich nämlich ohnehin jeder seine passenden Wege und Möglichkeiten suchen. Außerdem ist es mit Sicherheit Erfolg versprechender, nach Methoden zu suchen, um sich selbst zu helfen, und die Hilfe nicht von außen zu erwarten. Womit sich der Kreis unserer Überlegungen wieder schließt: Eigenverantwortlich handeln heißt nämlich, nicht nur sich selbst zu helfen, sondern auch rechtzeitig Vorsorge zu treffen und ein individuell ausgewogenes Maß an Belastungsfähigkeit zu finden. Wer sich in seiner eigenen "goldenen Mitte" befindet, der wird auch nicht so leicht berufskrank. Für manchen mag die Schlussfolgerung nur schwer zu akzeptieren sein: "Nicht der Beruf ist Schuld, sondern ich müsste mich besser auf ihn einstellen." Aber in Wahrheit ist es ein äußerst tröstliches Resümee: Das Spielen eines Instruments der Welt ist so ungesund, dass der Spieler nicht selbst Wege und Möglichkeiten finden könnte, damit fertig zu werden. Er muss seinen Körper, seine Seele und nicht zuletzt natürlich die Musik nur wichtig genug nehmen!