

Musikergesundheit: Umdenken ist unausweichlich!

Helmut Möller, Deniza Popova

Musiker zu sein – damit assoziieren die meisten Menschen eine Tätigkeit, in der das Hobby zum Beruf wird. Die persönlichen Neigungen stehen im Vordergrund und ihnen nachzugehen, scheint eine vielversprechende Herausforderung zu sein. Das heißt Selbstverwirklichung, das Streben nach ästhetischem Ausdruck und Anerkennung sowie stabile Selbstwertgefühle über die eigenen musischen Fähigkeiten, gehören zum Musizieren. Die Realität von Musikern sieht jedoch in vieler Weise anders aus.

Bei ärztlichen und psychotherapeutischen Begegnungen mit Musikern treten die Schattenseiten dieses Berufs deutlich hervor. Es wird von alltäglichen Erfahrungen berichtet, von körperlichen Belastungen sowie von schmerz- und arbeitsbedingten psychischen Störungen. Die angeführten Beispiele aus der Musikersprechstunde markieren vielfältige Probleme, die beim Erlernen und Ausüben von Musik entstehen und mit denen alle Musiker*innen umgehen müssen. Die Art und Weise des Umgangs miteinander beim Musizieren basieren auf den Beurteilungen durch Kollegen, Lehrer und Dirigenten und sie schließen häufig Beleidigungen, Unfreundlichkeiten und Entwertungen ein. Das kann sich nachhaltig auf das Selbstverständnis auswirken.

Das Gefühl zu versagen, das nicht nur mit individuellen, sondern auch mit gesellschaftlichen Qualitätsansprüchen zusammenhängt, hat ebenfalls Auswirkungen auf die Gesundheit von Musikern.

Bei der Beschreibung gesundheitlicher Probleme von Musikern geht es nicht nur um die individuellen Probleme einzelner Musiker, sondern um die systemische Sozialisation während ihres Werdegangs zum Musiker, der meist in frühesten Kindheit beginnt und ein Leben lang anhält.

Wir möchten auf Gefahren hinweisen, und Faktoren benennen, die gesundheitliche Beschwerden auslösen können. Weiterhin möchten wir mögliche Wege aufzeigen, die zur Verbesserung während der Ausbildung und Ausübung des Musikerberufs führen. Die anzustrebenden Ziele beziehen sich auf die systematische Prävention und auf die fortlaufende Evaluierung der Wege, die zum Musikerberuf führen. Eine angemessene physiologische und psychologische Gesundheitsförderung, die das Musizieren in Lebenszeitperspektive begleitet, ist unsere Vision.

Inzwischen liegen viele wissenschaftliche Studien vor, die Ort und Zeit der Entstehung von Problemen detailliert benennen. Die Erwartungen und der Druck, der mit dem Musizieren verbunden ist und der von Musikern bewältigt werden muss, ist eine ernste Herausforderung. Die gesundheitlichen Probleme stehen in direktem Zusammenhang mit den Strategien des Übens und Lernens, dem Ethos der Lehrer*innen, mit der Ausbildung, dem Arbeitsmarkt, mit

Geschlecht und Alter. Wichtige Themen der Auseinandersetzung sind hier vor allem der Umgang mit Fehlern, Angst, Stress, Konkurrenz, Perfektionsstreben, mit negativer Kommunikation und Selbstkritik. Diese sind nicht allein auf die persönlichen Schwächen und Empfindlichkeiten der Beteiligten zurückzuführen. Überwiegend beruhen sie darauf, dass die in der Musikkultur gängigen und tradierten Umgangs- und Denkmodelle einen starken Einfluss auf die Gesundheit haben und auf deren situatives Erleben. Die Muster dieser Erfahrungen sind den Musizierenden überwiegend wenig bewusst. Sie zeichnen sich allzu oft durch mangelhaftes Wissen über den Umgang mit Belastungen wie Stress, Perfektionismus, Angst vor Auftritten und Fehlern aus. Studierende der Musik und professionelle Musiker erhalten viel zu wenig fachlich-präventive Unterstützung, durch die sie lernen könnten, mit den auf sie zukommenden alltäglichen Belastungen besser umzugehen.

Die Gefahren auf dem Weg zum Musikerberuf und bei dessen Ausübung ergeben sich aus der außerordentlich langen Sozialisation. Verschiedene Faktoren erzeugen hohe Erwartungen, um Fehlerlosigkeit zu erreichen. Allzu oft sind die Folgen gesundheitliche Störungen. Meistens beginnt der durch Eltern, Lehrer*innen ausgeübte Druck bereits in der Kindheit. Die physischen und psychischen Folgeschäden sind dann an jeder Musikhochschule, in jedem Orchester und jedem Ensemble festzustellen. Sie betreffen nicht nur einzelne Musikerinnen und Musiker, sondern die ganze Berufsgruppe.

Kindheit: Erfülle unsere Erwartungen!

Musiker erinnern sich im Rückblick sehr oft an Schlüsselerlebnisse aus der eigenen Kindheit. Einerseits sind das positive Erfahrungen und Erfolge und andererseits ein gewisser Zwang zum Üben. Häufig bestehen Eltern auf dem täglichen Übe-Pensum. Das förderliche Lampenfieber beim Vorspielen kann durch kränkende Äußerungen der Musiklehrer und des Publikums zur Angst werden. Besonders, wenn Eltern, Mitschüler oder eine Jury, wie beim Vorspielen im Rahmen von Bewerbungen, nur kritisieren.

Wenn beim Musizieren früh die Erfahrung gemacht wurde, dass selbst kleine Fehler geahndet werden, dann entstehen Angstgefühle. Diese werden im limbischen System (Mandelkern) des Gehirns abgelegt. Sie bleiben oft viele Jahre und Jahrzehnte gespeichert. Hirnforscher sprechen von der Unauslöschlichkeit der Erfahrungen dieser emotionalen Ereignisse. Die Angstgefühle manifestieren sich oft bereits im Kindesalter und führen dazu, dass viele Musiker ihr Leben lang darunter leiden. Viele junge Musiker geben aufgrund derartiger Angsterfahrungen das Musizieren frühzeitig auf.

Erinnerungen eines 23-jährigen Pianisten, der 2017 in die Musikersprechstunde kam:

„Als ich fünf Jahre alt war, begann ich mit dem ersten Klavierunterricht. Mein Vater war ein mäßiger Geiger. Er ging mit zu meiner Lehrerin und kritisierte sie. Von mir verlangte er rasche Fortschritte. Schon vor Beginn der Schule musste ich täglich eine Stunde üben. Als ich 9 Jahre alt war, entschied mein Vater, dass ich nicht weiter zur Schule gehen sollte, um mich vollkommen der pianistischen Laufbahn zu widmen. Ich begann täglich 7-9 Stunden zu üben.“

Wenn ich ein Musikstück beherrschte, musste ich dies dem Vater zehnmal vorspielen. Er wollte aus mir den weltbesten Pianisten machen."

Die Anweisung vieler Erziehungsberechtigter und Lehrer: „Mach es so, wie ich es Dir sage!“, sind heute eher die Ausnahme. Inzwischen hat sich dieser Druck, Kinder fremdbestimmt zum Objekt elterlicher bzw. musikpädagogischer Erwartungen zu machen, deutlich verringert. Dennoch ist der Zwang perfekt sein zu wollen oftmals weniger ein Ausdruck selbstgewählten Anspruchs, sondern vor allem ein Resultat der Erlebnisse während der Kindheit, Jugend und Berufsausbildung. Um den Kontakt, die Liebe der Eltern und die Anerkennung der Lehrer nicht zu verlieren, bemühen sich Kinder und Jugendliche immer wieder von Neuem um Perfektion. Die Folgen sind oftmals Distanz zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, ein unausgewogenes Selbstwertgefühl, Angstgefühle und ein Mangel an Selbstvertrauen.

Der Einfluss des Elternhauses und andere Autoritätspersonen haben unbestritten Auswirkungen bis ins hohe Alter. Die wesentliche Förderung besteht darin, die Musizierenden aufzubauen und in ihrem Selbstwerterleben positiv zu unterstützen, indem Fortschritte aufmerksam beobachtet und als Prozess ganzheitlich anerkannt werden. Eine wertschätzende Kommunikation ist die Grundlage, um das Musizieren und die Freude daran nicht zu stören.

Pubertät: Zwischen Ablehnung und ästhetischer Euphorie

Mit Beginn der Adoleszenz beginnt für viele Jugendliche eine längere Phase der Unsicherheit. Das Gehirn ist eine Großbaustelle, die Hormone verändern den Körper. Den jungen Musikern auf dem Weg ins Erwachsenenleben fällt es meist schwer, ihre Gefühle zu äußern. Der intensive Musikunterricht kann diesen Prozess positiv beginnen lassen, aber auch die Zweifel verstärken: *"Ist der Weg mit meinem Instrument der richtige? Oder sollte ich den Unterricht beenden, weil z. B. meine Freunde es uncool finden, was ich mache und ich weniger Zeit mit ihnen verbringen kann?"*

Einerseits zur Gruppe zu gehören und Anerkennung und Lob zu bekommen andererseits aber beim Üben allein zu sein, Ablehnung oder auch Neid zu spüren sind ein ständiger Konflikt in dieser Lebensphase. Von Musikpädagog*innen erfordert die Unterstützung von Jugendlichen während der Pubertät die Fähigkeit, die individuellen Grenzen dessen zu erkennen, was ihre Schüler*innen lernen und auffassen können. Um Ängste und Zweifel beherrschen zu lernen, brauchen die jungen Menschen in dieser Sozialisationsphase viel Verständnis. Die Fragen: *Wer bin ich? Wohin will ich? Was ist möglich?* erzeugen Unsicherheit. Unabdingbar, um diese sensible Zeit unbeschadet durchzustehen und den Weg musizierend weiter gehen zu können, ist eine einfühlsame und ermutigende Akzeptanz und Förderung durch die Lehrenden.

Bericht eines 25-jährigen Cellisten

„Im Alter von fünf Jahren begann ich mit dem Cellounterricht. Ich machte rasch Fortschritte. Bis dahin war die Welt für mich als Kind einfach und in Ordnung. Mit 15 Jahren stellte ich alles in Frage. Vom Vater fühlte ich mich ständig beobachtet und bewertet, vom Lehrer kontrolliert und bevormundet. Alle wollten mich in eine Form pressen. Zu meinen Klassenkameraden hatte

ich kaum Kontakt. Beim Sport wurde ich als letzter gewählt. Es war, als sei ich geistig auf einem anderen Stern. Ich hatte das Gefühl, von niemandem verstanden zu werden. Wut, Angst, Enttäuschung, Aggression folgten in schnellem Wechsel. Ich fühlte mich verstoßen, ich fühlte mich anders als die anderen. An meinem Instrument fühlte ich mich am sichersten und zu Hause. Das Cello hielt meine Gefühlswelt aufrecht.“

Viele Jugendliche erleben das Musizieren als privaten Rückzugsbereich und emotionalen Freiraum, vor allem wenn sie lernen, ihre Fortschritte wertzuschätzen und das Alleinsein mit dem Instrument zu genießen.

Musikhochschule: zwischen Beruf und Berufung

Die Entwicklung zum Musiker ist für die meisten ein ständiger Wettbewerb, im Grunde aber eine fortwährende Auseinandersetzung. Um zur Hochschule zugelassen zu werden, muss man viel üben, um besser zu sein als die anderen. Dabei muss ein Scheitern nicht bedeuten, dass die Fähigkeiten für ein Studium nicht ausreichen. Häufig berichten Bewerberinnen und Bewerber, dass Hochschullehrer bei der Aufnahmeprüfung ein distanziertes und narzisstisches Verhalten zeigten. Hochschullehrerinnen hingegen äußern sich wohl weniger durch abwertende Kommentare. In vielen Fällen bekommen Bewerberinnen und Bewerber aber gar keine Informationen darüber, welche Gründe zur Ablehnung führten. Für jeden Studienplatz gibt es zahlreiche Bewerber und das Niveau der Aufnahmeprüfungen für den Bachelor sei *„wahnsinnig hochgeschraubt worden“*, nachdem es einen immer größeren Andrang von Bewerbern gibt, sagt eine Studentin. Viele Bewerber und Bewerberinnen kommen aus dem Ausland und haben in ihrer Heimat bereits ein Studium absolviert und teilweise sogar schon Erfahrungen auf der Bühne oder in Orchestern erworben. Sie bewerben sich bei bekannten Professoren in Deutschland, um ihre künstlerischen Fähigkeiten weiter zu perfektionieren. An den deutschen Hochschulen werden diese Musikstudenten oft bevorzugt aufgenommen. Die Lehrenden fördern die Fortgeschrittene sehr gerne, weil mit deren Erfolg auch ein Statusgewinn für sie verbunden ist.

Bericht einer 28-jährigen Klarinettestistin

„In meiner Schulzeit war ich immer eine gute und selbstbewusste Schülerin und Klassensprecherin. Mit Beginn des Studiums begannen meine Zweifel, meine Unsicherheit und die Angst, den Ansprüchen meines Lehrers nicht genügen zu können. Ich habe im ersten Jahr 10 kg abgenommen und manchmal habe ich aus Angst nur noch gefressen. Mein Lehrer galt als hervorragender Klarinettestist. Die Übungsstunden waren durch Rituale geprägt. Man durfte in das Zimmer nur eintreten, wenn die Tür geöffnet war. Die Stunde gliederte sich in 20 Minuten Einspielen, 20 Minuten Etüden und 20 Minuten Literatur. Mein Lehrer hatte das Interpretationsmonopol. Ich sollte nur abnicken. Auf seine Forderungen reagierte ich manchmal mit Trotz. Er reagierte darauf gekränkt: „Werden Sie doch Fensterputzer, da können Sie wenig falsch machen.“

Die Kommunikation über Fehler ist eine schwierige Angelegenheit. Eine negative Fehlerkultur kann das Musizieren extrem belasten oder sogar zum Abbruch führen. Fehler können beispielsweise aus Trotz gegen zu viele Vorgaben und Erwartungen entstehen. Eine positive Fehlerkultur hingegen ermöglicht es, während des Musizierens aus den Fehlern zu lernen und Fortschritte einzuleiten. Damit im Unterricht das Reden über Fehler nicht als persönliche Niederlage erlebt wird und dieses Gefühl sich anschließend beim Üben nicht verstärkt, ist der Mut zum Fehler und zum konstruktiven Umgang damit unabdingbar und dieses will gelernt sein. Aber das wird selten gelehrt und somit nicht gelernt! So entstehen in dieser Entwicklungsphase häufig Selbstentwertungen und das Sich-nicht-mehr-vertrauen. Die Angst- und Schamgefühle äußern sich in körperlichen Symptomen. Gute Lehrer*innen gehen darauf ein, auch wenn sich die Probleme nur schwer reflektierend bearbeiten lassen.

Unser Körper lässt sich nicht betrügen. Er gibt uns Hinweise, auf die wir besser achtgeben müssen. Spätestens, wenn Beschwerden auftreten, suchen junge Musiker Hilfe bei Ärzten und Psychologen, die sich mit den spezifischen Anforderungen und Gefahren ihres Berufes auskennen. Inzwischen gibt es in Deutschland eine starke, gut organisierte und vernetzte Gemeinschaft von Mediziner*innen und Therapeut*innen, die oft auch selbst die Sozialisation zum Musiker durchlaufen haben: die Musiker-Mediziner.

Berufsmusiker: Zwischen Freiheit und Beamtentum

An der Oberfläche – an den Muskeln, Sehnen und am Skelettsystem – zeigen sich die bei Musikern auftretenden Erkrankungen und Beeinträchtigungen zuerst. Die eigentlichen Ursachen liegen jedoch in den außerordentlich komplizierten Wechselwirkungen zwischen den aus instrumenten-spezifischen Besonderheiten resultierenden körperlichen Belastungen und den psychomentalen Anforderungen.

Das Arbeitsfeld professioneller Musiker*innen, sowohl der freischaffenden als auch der angestellten an Orchestern und Musiktheatern, ist kompliziert. Musiker berichten in Besorgnis erregendem Ausmaß von Erlebnissen und Erfahrungen, die zu einem Gemisch aus unbefriedigtem Selbstwertgefühl und Angst führen. Sie sind Teil einer Gruppe, in der Individualität und persönlicher Erfolg mit Neid quittiert und daher nur versteckt oder abgeschwächt erlebt werden können. Das Ausleben der freien und kreativen Künstlerpersönlichkeiten im Musizieren trifft beispielsweise während der Orchesterarbeit auf spezielle Fähigkeiten, die dem Beamtentum eigen sind. Das betrifft vor allem die geringen schöpferischer bzw. gestalterischen Spielräume. Es ist legendär, dass dieser Beruf in einem Spannungszustand zwischen lebenslanger Routine und höchsten kreativen Anforderungen betrieben wird. Das erfordert von den Musizierenden Anstrengung und höchste Konzentration. Die Dynamik der Gefühle unterliegt dabei ständigen Schwankungen, sie wechselt zwischen euphorischen Glücksgefühlen und Frustration. Vorgesetzte, wie beispielsweise Orchesterdirektoren bzw. Intendanten können den Zusammenhalt von Orchestermusikern negativ beeinflussen oder nachhaltig fördern. Oft fehlen ihnen aber die

pädagogischen Fähigkeiten oder die Zeit und die offenen Kommunikationsräume und Gelegenheiten, um den Musikern ihre Auffassungen klar und nachvollziehbar zu vermitteln. Die Wahrscheinlichkeit gereizter Auseinandersetzungen während der Proben, nach einem Konzert oder einer Aufführung sind dann groß, selbst wenn sie nicht laut und öffentlich ausgetragen werden.

Es können Wege gefunden werden, die Häufigkeit, Intensität und Destruktivität von Kränkungen zwischen Dirigenten und Orchestermitgliedern zu verringern, bzw. sie dort, wo sie schon zum unausweichlichen Dauerzustand geworden sind, aufzulösen, damit die Musiker gestärkt aus der Zusammenarbeit hervorgehen können. Viele Einrichtungen haben daher für ihre Musiker bereits ein Kommunikationstraining eingeführt und neutrale Ansprechpartner einbezogen.

Ein 43-jähriger Orchestermusiker berichtet:

"Im Orchester sitze ich als Bratscher, vor den Trompeten. Ich habe aufgrund der Lautstärke dieser Instrumente bereits meinen zweiten Hörsturz erlebt. Die Anregung, die Orchesterplätze für Instrumentalisten zu wechseln, so dass die Belastungen durch die Bläser auch von anderen Musikern mitgetragen werden, wurde abgelehnt. Die Kommunikation innerhalb einer Orchestergruppe wird meistens von dem ersten Solisten bestimmt, bzw. von seinem Stellvertreter. Und das geschieht oft in diktatorischer und aggressiver Form. Damit ist eine positive Kommunikation der Instrumentalgruppe häufig nicht möglich. Der Dirigent schätzt auch besonders die Instrumentalisten, die ihn bewundern bzw. die eine herausragende Stellung innerhalb des Orchesters haben. In diesem Zusammenhang fühlt man sich sehr oft herabgesetzt, entwertet, als würde man sein Instrument nicht beherrschen oder sei ein Musiker zweiter Wahl."

Gesundheit ist ein Thema, das tabuisiert ist und über das Künstler häufig nur hinter vorgehaltener Hand sprechen. Da Musiker*innen psychomentalen und physiologischen Dauerbelastungen ausgesetzt sind, besteht die Gefahr von Leistungseinbußen, die ihren Status und ihre Zukunftsaussichten gefährden.

Je höher der musikalische Ehrgeiz und je länger die täglichen Übezeiten sind, desto stärker werden die Belastungen erlebt. Es gibt kaum einen anderen Beruf, bei dem die Qualität der Leistung so unmittelbar erkannt und überprüft wird und Fehler nachträglich nicht korrigiert werden können. Kaum ist der Ton erklingen, ist er im nächsten Augenblick schon wieder vergangen. Permanent, ein Leben lang sind Höchstleistungen gefordert, aber aufgrund des hohen Konkurrenzdrucks sind Musiker meistens nicht in der Lage, darüber zu sprechen. Daraus folgt, dass sie gesundheitliche Beschwerden und Einschränkungen verschweigen. Das führt leicht zu einer chronischen gesundheitlichen Überforderung bis hin zum umfassenden Scheitern. Selbst normale altersbedingte Veränderungen werden im Arbeitsalltag nur selten diskutiert. Oft ist zu hören, dass ältere Musiker*innen über sich sagen: „Wenn ich mich heute

um eine Stelle bewerben würde, so hätte ich keine Chance.“ Der Altersprozess verändert zwar die technischen Fähigkeiten, aber vor allem ältere Musiker bringen ihre positiven Erfahrungen aus ihrer langen Praxis in die Orchestergemeinschaft ein.

Gesundheitliche Herausforderungen entstehen auch durch die unregelmäßigen Arbeits- und Probezeiten. Ein Drittel der Musiker übt in seiner Freizeit. Sie erleben die damit einhergehende soziale Isolation und empfinden Einsamkeit. Im Laufe der Sozialisation zum Musiker bedarf es einer kompetenten Anleitung zu Bewältigungstechniken und zur Prävention, damit sich die Musiker, sowohl während ihrer Ausbildung als auch später im Beruf für die Vorbeugung möglicher Risiken interessieren. Pädagog*innen brauchen musikermedizinisches Fachwissen, um die Vermeidung von physischen und psychischen Beschwerden durch ihren Unterricht zu unterstützen. Wenn die Musiker zum Arzt kommen, so schildern sie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Verspannungen. Es besteht die Neigung, diese Beschwerden allein auf körperlich begründbare Ursachen zurückzuführen. Diagnostische Fragestellungen, erweitert um die Frage nach psychosozialen Kontexten, stoßen bei ihnen eher auf Unverständnis. Das ist nicht überraschend, denn die Einbeziehung von psychosozialen Faktoren bei der Diagnostik kann Gefühle von Insuffizienz auslösen, bis hin zur Befürchtung, selbst etwas nicht oder nur fehlerhaft bewältigt zu haben. Die drei Grundpfeiler des gesunden Älterwerdens für Musikerinnen und Musiker, wie im Grunde genommen für alle Menschen, sind deshalb: Durch die Schaffung günstiger Entwicklungsbedingungen in der Kindheit und Jugend können präventive Angebote von Anbeginn in den Musikunterricht einbezogen werden. Das führt zur Vorbeugung von Erkrankungen, die durch adäquate kurative Behandlungsmöglichkeiten ergänzt werden sollten.

Ein Nachhaltiges Präventionskonzept für den Musikeralltag

In den Anfängen der Musikermedizin in Deutschland waren es nur wenige Ärzte, die der Überzeugung waren, sich speziell mit Krankheiten und Beschwerden beim Musizieren intensiver auseinandersetzen zu müssen. Es gab Widerstand und sie wurden mit der Abwertung ihrer Arbeit konfrontiert, vor allem von Seiten der Hochschulleitungen: *„Eine spezialisierte Medizin für Musiker braucht man nicht!“* Aber die Ärzte, die sich mit der Behandlung von Musikern beschäftigten, waren sich einig und bündelten ihre Kräfte und Fragen. So entstand 1994 die DGfMM (Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin). Inzwischen gibt es über 250 publizierte Studien, die sich mit charakteristischen Beschwerden von Musiker*innen auseinandersetzen und therapeutische Möglichkeiten aufzeigen. Die Musikermediziner stützen sich heute auf detaillierte Wissensbestände über die Belastungen und Beanspruchungen beim Musizieren und können entsprechende Hilfen und Unterstützungen anbieten. Dieser Fortschritt zeigt in Deutschland erste Ergebnisse, um die systemischen Schwächen der sehr früh beginnenden und jahrzehntelangen Musikersozialisation abzubauen.

Inzwischen gibt es mehrere Professuren und Seminare an den Musikhochschulen, die sich explizit mit gesundheitlichen Fragen der Musiker*innen auseinandersetzen. Bereits mit der Gründung des Kurt-Singer-Instituts für Musikphysiologie und Musikergesundheit an der Universität der Künste Berlin (UdK) und der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin (HfM) verband sich 2002 die Hoffnung, über die medizinische Sprechstunde hinaus der Kommunikation über gesundheitliche Probleme einen Raum zu geben. Nur so kann es ermöglicht werden, dass auch Musiker selbst herausfinden, wo ihre Beschwerden ihren systemischen oder persönlichen Ursprung haben. So wird es auch in Zukunft möglich sein, dass Mediziner Behandlungsstrategien entwickeln, deren wichtigster Faktor in der Prävention liegt. Dazu ist es vor allem nötig, den Austausch zwischen Musiker*innen in kleinen Gruppen zu fördern. Sie können sich dadurch über ihre Sozialisation austauschen, über ihre Lehrer, über die Musik und das Musizieren, wie sie dazu gekommen sind und was der berufliche Alltag von ihnen fordert. Diese Kommunikation über die aktuellen Probleme und die Sozialisation verändert das Leben und die Arbeitsatmosphäre. Musiker*innen erfahren somit, dass ihre Probleme keine individuellen Schwächen sind, dass vielmehr viele Musizierende unter gleichen oder ähnlichen Erlebnissen und deren Folgen leiden.

Um diesen Schwächen abzuhelpfen und Verbesserungen im Musikerberuf zu erreichen, hilft es nicht allein, die Union zwischen den Musizierenden und den Medizinern zu stärken. Die langjährigen Erfahrungen zeigen deutlich, dass die speziellen Belastungen, die sich im Musiker-Beruf ergeben – und dies sei nochmals mit allem Nachdruck betont –, nicht als individuelle Probleme abgetan werden dürfen. Die hohen, lebenslangen gesundheitlichen Anforderungen verlangen vielmehr nach einem nachhaltigen und lebenslangen Präventionskonzept. Einer gesundheitsfördernden Einstellung beim Musizieren bedarf es bereits von Kindheit an, ähnlich wie beim Sport, denn auch da geht es nicht allein um das Gewinnen von Wettkämpfen. Während des Studiums und auch während der späteren Berufsausübung benötigen die Musizierenden gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die eine nachhaltige gesundheitsfördernde Ausübung des Berufs ermöglichen und unterstützen.

Da die Musikgeschichte und viele Musikerbiografien bestätigen, dass die Ursachen für gesundheitliche Beschwerden überwiegend bereits in der Sozialisation zum Musiker begründet sind, ist die Musikergesundheit auf keinen Fall nur als individuelles Problem einiger professioneller Musiker*innen zu begreifen.

Es gilt, die Auslöser für die gesundheitlichen Probleme zu benennen. Von hier aus kann ein konstruktiver Umgang mit Fehlern die Stärkung der Selbstwertgefühle unterstützen, Ängste und Belastungen mildern, um das alltägliche Musizieren zu fördern. Dabei ist das Erkennen der Grenze zwischen Perfektion und Perfektionismus wichtig. Es wird durch eine positive Kommunikation mit sich selbst und im Umgang mit anderen Musikern und Gruppen möglich. Die Ausbildung der Musikpädagogen ist ein zentraler Teil der Problematik, der auch zentral für die Lösung verantwortlich ist. Die hilfreichen Angebote betreffen Körperarbeit, das Üben und Vorspielen selbst, den humanen, toleranten Umgang der Musiker miteinander, die Freundlichkeit Geduld und Suche nach gemeinsamen produktiven Lösungsansätzen.

Musikermediziner haben schon viel Lob und große Dankbarkeit für ihre Studien, ihre Theorien und ihre darauf aufbauenden praktischen Übungen vor allem für die Vermittlung des Wissens, z. B. über Weiterbildungen für Musiker*innen und Ärzte erhalten. Es bleibt zu hoffen, dass noch viel mehr Musiker*innen, Musikpädagog*innen und Ärzt*innen zu einem gesunden und gesundheitsfördernden Musizieren beitragen können. Gleichzeitig geht es darum Wege im System unserer sozialen Gesellschaft, unter den Musizierenden, in deren Sozialisation und Bildung und innerhalb der Ausbildung etablieren. So müssen die menschlichen Höchstleistungen, die den Musiker*innen abverlangt werden, nicht ihre physische und psychische Gesundheit durch Schmerzen und Ängste belasten, sondern im Gegenteil: Sie können Gesundheit fördern und unterstützen das ästhetisch sinnliche Leben und Erleben.