

Musiker-Gesundheit

**Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über
Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit**



Herausgeber:

GEK – Gmünder ErsatzKasse, Schwäbisch Gmünd

Autoren:

Walter Samsel, Gerd Marstedt, Helmut Möller, Rainer Müller

Auftraggeber & Redaktion:

Erich W. Hacker, Susanne Löbig, Internationale Musikschulakademie Schloss Kapfenburg

Verlag:

Asgard-Verlag, St. Augustin

Musiker-Gesundheit

Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit

Geleitwort von Dieter Hebel, Vorstandsvorsitzender der GEK

Junge Musiker leiden häufig unter unsicheren Zukunftsaussichten auf dem Arbeitsmarkt und dem damit einhergehenden steigenden Leistungs- und Konkurrenzdruck. Dies ist ein Ergebnis der Befragung, die das Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention (ZMGP) im Auftrag der Gmünder ErsatzKasse unter 705 jungen Musikerinnen und Musikern durchgeführt hat.

Die Studie zeigt einmal mehr die zunehmende Bedeutung der Prävention auf. Meist unterschätzen Musiker die körperlichen Anforderungen, die das Musizieren bei intensiver Ausübung mit sich bringt. Häufig neigen Musiker dazu, ihren Körper hohen Beanspruchungen auszusetzen, ohne ihm den erforderlichen Ausgleich zu bieten. Körperliche Ausgeglichenheit ist jedoch eine wichtige Voraussetzung, um viele Jahre musizieren zu können.

In der vorliegenden Studie zeigte sich, dass insbesondere diejenigen jungen Musiker sich "kerngesund" fühlen, die ein gesundheitsbewusstes Verhalten an den Tag legen, indem sie etwa häufig Sport treiben, sich gesund ernähren und nicht rauchen. Daher gilt es, Aufklärung zu betreiben und gesundheitsförderndes Verhalten zu unterstützen. Als Krankenversicherung sind wir selbstverständlich daran interessiert, Krankheiten zu vermeiden anstatt diese zu heilen. Dieses Interesse hat auch jeder Einzelne.

Im gesamten Bundesgebiet leben Millionen von Menschen, die ein Musikinstrument spielen, sei es berufs- oder hobbymäßig. Daher geht dieses Thema sehr viele Menschen an. Mit der Musikschulakademie auf Schloss Kapfenburg hat die GEK daher das Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention gegründet. Mit dieser Initiative sollen Musiker zu Fragen der Gesunderhaltung und Prävention begleitet werden.

Im Rahmen dieser Zusammenarbeit werden verschiedene Projekte rund um die Musiker-gesundheit durchgeführt. So bietet die bereits realisierte Plattform www.fit-mit-musik.de viele wichtige Informationen zum Thema Musik und Prävention. Nun geht es darum, auch auf Basis der hier vorgestellten Ergebnisse, weitere Projekte voranzutreiben und praktische Angebote zu entwickeln sowie Informationen für Musiker bereit zu stellen. Das Konzept "Daten für Taten" wird somit auch in diesem Bereich von der GEK aktiv umgesetzt.

Meinen Dank aussprechen möchte ich allen Befragungsteilnehmern, die sich die Zeit genommen haben, den umfassenden Fragebogen auszufüllen und über ihre Erfahrungen zu berichten. Selbstverständlich gilt mein Dank auch den beteiligten Wissenschaftlern, die die Ergebnisse ausgewertet haben.

Schwäbisch Gmünd, im Oktober 2005

Dieter Hebel

Musiker-Gesundheit

Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit

**Vorwort von Erich W. Hacker,
Akademiedirektor der Internationalen Musikschulakademie**

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mensch braucht die Musik. Sie kann uns beruhigen, motivieren oder auch der ersehnte Ausgleich nach einem anstrengenden Tag sein. Das gilt für das Hören von Musik ebenso wie für das Spielen eines Instruments. Beim Erlernen eines Instruments wird der Mensch außerdem auf vielfältige Weise gefördert: Musizieren unterstützt die feinmotorische Entwicklung, die Lernleistung und das Konzentrationsvermögen und übt einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit aus.

Ähnlich wie beim Sport vollbringen wir auch beim Musizieren körperliche und geistige Höchstleistungen. Die Finger sollen flink und der Atem lang sein, Perfektion wird vor allem bei Auftritten erwartet, für Orchesterproben wünschen wir uns genügend Ausdauer, und nach dem Musizieren möchten wir dann fit für andere Tätigkeiten sein. Doch über die physiologischen Abläufe beim Spielen unserer Instrumente und darüber, wie wir unseren Körper optimal auf das Musizieren vorbereiten können, machen wir uns nur selten Gedanken.

An dem Punkt, an dem das Hobby Musik intensiver betrieben wird oder der Schritt zum Leistungsmusizieren ansteht, stellen sich für Musiker folgende Fragen: Wie kann ich mich für die Anforderungen des Musikerlebens rüsten? Wie kann ich meinen Körper schonen? Welche Ausgleichsmöglichkeiten sind sinnvoll?

Gemeinsam mit der Gmünder ErsatzKasse GEK wollen wir – die Internationale Musikschulakademie auf Schloss Kapfenburg – Musikern Antworten auf diese Fragen bereitstellen und das Wissen über die physiologischen Zusammenhänge beim Musizieren vermitteln. Hierzu haben wir im November 2003 das Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention gegründet – eine Initiative, die sich der Gesunderhaltung von Musikern annimmt.

In unseren gemeinsamen Projekten geht es uns darum, Musikern Wege aufzuzeigen, wie sie bis ins hohe Alter ihrer musikalischen Leidenschaft beschwerdefrei nachgehen können. Schüler, Studenten, Musikpädagogen, Berufs- und Hobbymusiker sind hierbei gleichermaßen angesprochen. Im Bundesgebiet leben rund 8 Mio. musizierende Menschen. Sie alle geht dieses Thema an, damit Rückenbeschwerden und Nackenverspannungen keinen Platz im Alltag des Musikers finden.

Das Stichwort in diesem Zusammenhang lautet „Prävention“. Wer seinen Körper gesund erhalten will, muss aktiv werden, bevor sich Beschwerden einstellen. Es stellt sich folglich die Frage, wie wir insbesondere junge Musiker und Musikschüler zu einer Änderung ihrer Verhaltensgewohnheiten bewegen können und inwieweit ihnen die Zusammenhänge zwischen Musik und Physiologie bewusst sind. Darüber hinaus interessiert uns in diesem Kontext, durch welche Einstellungen, Verhaltensmuster oder sonstigen Voraussetzungen sich die völlig beschwerdefreien Musiker von anderen unterscheiden.

Unsere Studie zur Musikergesundheit soll Licht in diese Fragestellungen bringen. Während sich bisherige Untersuchungen auf Berufsmusiker oder Musikstudenten konzentrierten, setzen

wir unseren Focus auf die jüngere Gruppe der Musikschüler – eben die Altersgruppe, in der Präventionsarbeit ansetzen sollte. Der Fragenkatalog erstreckt sich auf das Umfeld der jungen Musiker, auf persönliche Übe- und Probegewohnheiten, gesundheitliche Verhaltensweisen im Alltag wie Ernährung oder sportliche Aktivität, und auch die sozialpsychologische Perspektive findet ihren Raum. Hierin zeichnet sich besonders die Einmaligkeit der vorliegenden Studie ab.

Wichtig erscheint uns vor allem auch der Vergleich zwischen Musikschülern und Jugendlichen einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe, um herauszufinden, welche gesundheitlichen Beschwerden tatsächlich als musikertypisch gelten können, und die Frage, inwieweit sich junge Musizierende grundsätzlich für körperliche Ausgleichsmöglichkeiten und Stressbewältigungstechniken interessieren. Die vorliegende Studie soll uns Ansatzpunkte für ein wirksames Präventionsprogramm aufzeigen.

Ein großes Dankeschön sei an dieser Stelle der Gmünder ErsatzKasse GEK gesagt, die durch diese Zusammenarbeit möglich macht, dass zum ersten Mal die Gesundheit der Hunderttausenden von Musikern in den Musikschulen, Hochschulen, Familien und Vereinen im Zentrum der Beobachtung und der Aktivitäten steht.

Wir danken außerdem dem von uns mit der Realisation dieser Studie beauftragten Zentrum für Sozialpolitik Bremen für die umfassende und vielschichtige Auswertung des vorliegenden Datenmaterials, die viele spannende Ergebnisse birgt.

Ebenso geht unser Dank an die Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin e. V., insbesondere an Herrn Prof. Helmut Möller, der mit seinen langjährigen Erfahrungen und seinem Fachwissen auf dem Gebiet der Musikermedizin allen Beteiligten kontinuierlich zur Seite stand.

Nicht zuletzt möchte ich mich an dieser Stelle bei meiner Kollegin, Frau Susanne Löbig, für ihren intensiven Einsatz bei diesem Projekt bedanken.

Vor allem aber bedanken wir uns bei den vielen Befragungsteilnehmern der Jungen Philharmonie Ostwürttemberg, der diversen Landesjugendorchester sowie der an der Konzertreihe „Young Euro Classics“ beteiligten ausländischen Orchester für ihr Mitwirken.

Die überdurchschnittliche und eifrige Teilnahme an unserer Befragung interpretieren wir als Indiz für das starke Interesse und Informationsbedürfnis am Thema Musikergesundheit.

Es ist Zeit umzudenken!
Begleiten Sie uns dabei!

Schloss Kapfenburg, Lauchheim, im Oktober 2005

Erich W. Hacker

Musiker-Gesundheit

Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit

Einleitung: Warum eine Studie zur Musikergesundheit? Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen

Denkt man an "Berufskrankheiten" oder "arbeitsbedingte Erkrankungen", dann assoziiert man damit normalerweise Tätigkeiten mit schweren körperlichen Belastungen und gesundheitsgefährdenden Umgebungsbedingungen. Bergleute und Bauarbeiter kommen einem in den Sinn, möglicherweise auch Bürotätigkeiten wie die der Datentypistin mit hochgradig einseitiger Belastung einzelner Muskelpartien und Sehnen. Der Beruf des Musikers scheint vor solchen Assoziationen gefeit zu sein. Eine Tätigkeit, in der das frühe Hobby zum Beruf wird, in der man persönlichen Neigungen und Leidenschaften umfassend nachgehen darf, wird eher mit Begriffen wie Selbstverwirklichung, Identitätsfindung und persönlichem Glück verbunden, kaum aber mit Erfahrungen von Beschwerden, Schmerz und Krankheit.

Und doch gibt es eine lange Geschichte der Musikermedizin, einer Disziplin, welche die Pathologie einer professionalisierten Betreuung eines Steckenpferds untersucht. Die Entwicklung der Musikermedizin in Berlin begann – soweit bekannt – 1832 mit dem Erscheinen des "Ärztlichen Ratgebers für Musiktreibende" von Karl Sundelin. Von 1905 bis 1922 erteilte Prof. Dr. Katzenstein Unterricht in "Anatomie, Physiologie und Hygiene der Stimme" an der Hochschule für Musik. In den 20er Jahren schrieb Julius Flesch ein Buch über die "Berufskrankheiten des Musikers". Der Nervenarzt Dr. Kurt Singer lehrte seit 1923 an der Berliner Musikhochschule; drei Jahre später veröffentlichte er seine Monographie "Die Berufskrankheiten der Musiker".

1974 gründete Prof. Dr. Christoph Wagner das Institut für Musikphysiologie an der Hochschule für Musik in Hannover, mit dem Forschungsschwerpunkt: Physiologische Eignungsdiagnostik für das Instrumentalspiel. 1977 erschien in den USA die Publikation "Music and the Brain – studies in the Neurology of Music". Sie gilt als entscheidender Anstoß zur Gründung der "Performing arts medicine". In den darauf folgenden Jahren begann die fachliche Auseinandersetzung über gesundheitliche Probleme von Musikern. Veröffentlichungen, Zeitungsartikel und wissenschaftliche Kongresse weisen auf die besondere Problematik der Gesundheit von Musikern hin. In der US-amerikanischen Fachzeitschrift "Performing arts medicine" werden die Erkrankungen von Musikern aufgelistet. Als Einflussfaktoren benennen die Autoren folgende Bereiche:

- Seit der frühen Kindheit überhöhte elterliche Erwartungen und Anforderungen,
- ununterbrochene Forderungen an Perfektion,
- intensive und lange Übezeiten seit der frühen Kindheit,
- erheblicher Konkurrenzdruck,
- hohe Angstbelastung im Hinblick auf mögliches Versagen,
- instrumentenspezifische Besonderheiten und Schwierigkeiten,
- unsichere Karrierechancen.

Die Größenordnungen der berufsbedingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Musikern sind erst in den letzten Jahren in vollem Ausmaß erkannt worden. Sowohl in medizinischen Fachkreisen, als auch unter Musikern setzt sich daher immer dringlicher die Erkenntnis durch, dass die berufsbedingten Belastungen von Musikern mit Hilfe der Forschung erfasst werden

müssen, um daraus verbindliche Standards für Prävention und Behandlung von Erkrankungen ableiten zu können.

Die Musikermedizin ist nun keine Disziplin, die eine quantitativ völlig irrelevante Berufsgruppe näher betrachtet. In Deutschland sind derzeit etwa 11.500 Berufsmusiker in Sinfonie- und Theaterorchestern tätig, weitere 35.700 in Musikschulen. In den Musikstudiengängen sind etwa 25.500 Studenten eingeschrieben und an den staatlichen Musikschulen nahezu 1 Mio. Schülerinnen und Schüler angemeldet.

Betrachten wir zunächst die Situation von Berufsmusikern: Die erste deutsche Untersuchung zu gesundheitlichen Beschwerden wurde von Schmidtke und Schmale 1985 an 1.803 Orchestermusikern durchgeführt. 40-80% gaben an, unter gesundheitlichen Beschwerden zu leiden, deren Ursachen sie in ihrer Berufsausübung sahen.

1986 führten Fishbein und Middlestadt eine groß angelegte Studie in den USA durch. In dieser ICSSOM-Studie wurden 2.212 professionelle Orchestermusiker aus 48 US-amerikanischen Orchestern befragt. In der Gesamtheit berichteten 76% der Musiker von mindestens einem gravierenden gesundheitlichen Problem, das im Zusammenhang mit dem Musizieren gesehen wurde. Bei den Streichern lagen die Beeinträchtigungen geringfügig höher (78%), verglichen mit den restlichen Instrumentengruppen (75%) gaben 36% der Befragten mehrere gleichzeitig bestehende Beschwerden an.

Die Zahlen der Erkrankungshäufigkeit von Berufsmusikern decken sich nahezu mit den Ergebnissen späterer Untersuchungen, die beispielsweise durchgeführt wurden von

- Blum 1995 an 1.432 Streichern aus 42 Orchestern, von
- Wagner 1997 in Hannover an 60 Streichern und von
- Molsberger et al. 1989 in Düsseldorf an 100 Orchestermusikern.

Epidemiologisch gewonnene Zahlen über gesundheitliche Beschwerden von Musikstudenten werden ähnlich hoch beziffert wie bei berufsausübenden Musikern. So ermittelte Spahn (1998) bei 197 Studenten der Freiburger Musikhochschule, dass 68% unter körperlich-seelischen Belastungen litten. Seidel (1998) kam zu dem Ergebnis, dass 85% der Studierenden vor allem aufgrund von Aufführungsängsten sehr stark beeinträchtigt waren. Brown (1997) untersuchte junge Musiker zwischen 10 und 22 Jahren. Er stellte fest, dass 66% an Muskel-/Skelettbeschwerden litten, und resümierte, dass nur frühe präventive Maßnahmen hier Abhilfe schaffen können. Ähnliche Ergebnisse über gesundheitliche Störungen bei Musikstudenten, vor allem die oberen Extremitäten betreffend (66%), finden sich in der Studie von Cayea et al. (1998).

In epidemiologischer Hinsicht liegen damit zumindest in gewissem Umfang empirische Resultate vor, auch wenn viele Fragen in bisherigen Forschungsarbeiten offen geblieben sind. Dass 66% einer Berufsgruppe an Muskel- und Skelettbeschwerden leidet, ist ohne Zweifel ein Besorgnis erregender Befund. Aber was bedeutet dies konkret? Zeigen sich nicht unter Umständen ähnliche oder gar schlimmere Resultate, wenn man Fleischer, Friseurinnen oder Fließbandarbeiter befragen würde? Gefährden die Beschwerden bei Musikern die weitere Ausübung ihrer Tätigkeit, oder behindern sie massiv das Üben oder Musizieren?

Die große Mehrzahl bisheriger Studien über Gesundheitsbeschwerden bei Musikern hat es leider versäumt, ihre Ergebnisse zu "eichen", also Vergleichsgruppen aus anderen beruflichen Sektoren heranzuziehen, und auch weiter zu fragen: Welche beruflichen Handicaps bringen artikulierte Gesundheitsbeschwerden mit sich, welcher "Leidensdruck" ist damit verbunden?

Defizite der bisherigen Forschung zeigen sich jedoch insbesondere dann, wenn man die rein epidemiologische Perspektive verlässt und Ergebnisse daraufhin überprüft, welche Ansatz-

punkte sie für mögliche Veränderungen bieten. Hier stellen sich dann viele, bislang weitgehend offen gebliebene Fragen: Gibt es effiziente Kompensations- und Bewältigungsstrategien, welche präventiven Maßnahmen sind möglich und stoßen auch auf Akzeptanz der Musiker? In welchem Umfang werden psychische Belastungen und Gesundheitsbeschwerden durch soziale Rahmenbedingungen gemildert oder verschärft, seien es Bedingungen im Rahmen von Orchesterproben oder beim Üben, Bedingungen in der Schule oder in der Freizeit?

Auch Unterschiede zwischen Hobby- und Berufsmusikern werden dann bedeutsamer, wenn man berücksichtigt, dass die realen Bedingungen auf dem Arbeitsmarkt für Musiker düster aussehen. 32 Orchester wurden seit dem Jahr 1992 durch Auflösung oder Fusion abgebaut, gegenwärtig gibt es nur noch 136 Kulturorchester mit 10.220 Planstellen. Inwieweit verschärfen die damit einher gehenden Zukunftsängste das gesundheitliche Wohlbefinden?

Die bei Musikern auftretenden Beeinträchtigungen und Erkrankungen spiegeln sich zunächst gewissermaßen "an der Oberfläche", den Muskeln und deren Sehnen, sowie dem Skelettsystem wider. Die eigentlichen Ursachen liegen in den außerordentlich komplizierten Wechselwirkungen zwischen körperlichen Belastungen, instrumentenspezifischen Besonderheiten, psychomentalen Anforderungen und Belastungen durch Perfektions-, Konkurrenz- und Zeitdruck sowie dem immer stärkeren Druck durch die Arbeits- und Organisationsform des Kulturbetriebs.

Musiker und ihre Leistungen sind vergleichbar mit Hochleistungssportlern, einerseits dahingehend dass sie an die physiologische Leistungsgrenze gehen, andererseits können schon minimale gesundheitliche Störungen zu erheblichen Beeinträchtigungen ihrer Leistung und damit zu Gefährdungen in ihrem Beruf führen. Es gibt kaum einen Beruf, bei dem die Qualität der Leistung so unmittelbar überprüft werden kann und Fehler nachträglich nicht korrigiert werden können. Dies bedeutet, dass Musiker vor allem psychomentalen Dauerbelastungen ausgesetzt sind mit den Gefahren von Leistungseinbußen, die den beruflichen Status und das Weiterkommen gefährden. Geht man davon aus, dass auch der frühe Beginn (ab dem 5. Lebensjahr) und die spezifische Sozialisation in der Ausbildung zum Musiker gesundheitliche Risiken in sich bergen, so stellt die Erfassung früher gesundheitlicher Beeinträchtigungen das vordringlichste Ziel dar.

Diese Diagnostik erfordert ein hohes Maß an spezifischen Kenntnissen in physischen, psychischen, instrumentalen wie arbeitsphysiologischen Bereichen des Musikerberufs. Leider bleibt festzustellen, dass wir zurzeit in Deutschland weder über genügend spezifische Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten noch über gezielte Präventionsstrategien verfügen.

Mit unserer Studie "Musiker-Gesundheit" haben wir versucht, mehr Licht auf einige dieser Fragen zu werfen. Dabei standen mehrere Erkenntnisinteresse und Ziele im Vordergrund unserer Fragebogen-Erhebung.

- Bei den an unserer Befragung insgesamt beteiligten 705 Musikern und Musikschüler sind zwei Gruppen zu unterscheiden: Einerseits Jugendsinfonieorchester (JO) aus Deutschland, deren Mitglieder sich überwiegend noch in einer musikalischen Ausbildung befinden, sowie andererseits Mitglieder ausländischer Orchester, die im August 2004 an der Konzertreihe "Young Euro Classic" (YEC) in Berlin teilgenommen haben. Während für die erste Gruppe gilt, dass sie trotz einer insgesamt sehr intensiven musikalischen Betätigung (Orchesterproben, Unterricht beim Musiklehrer, häufiges Üben in der Freizeit) ganz überwiegend keine Berufsperspektive als Orchestermusiker, Dirigent oder Solist anstreben, ist für die zweite Gruppe aktuell oder perspektivisch Musik auch Quelle für den Erwerb des Lebensunterhalts. Die Gegenüberstellung dieser höchst unterschiedlichen Voraussetzungen kann u.U. verdeutlichen, inwieweit die aktuellen gesellschaftlichen Probleme (Massenarbeitslosigkeit,

fortschreitend finanzielle Restriktionen im Kulturbetrieb) auch in den Musikeralltag vordrängen und Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen.

- Eine Reihe von Fragen zu Gesundheitsbeschwerden, Schmerzen und Befindlichkeitsbeeinträchtigungen haben wir aus dem Datensatz des Bundesgesundheitsurvey (BGS) aus dem Jahr 1998 übernommen. Damit war es möglich, eine Teilstichprobe von insgesamt 807 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16-25 Jahren heranzuziehen und detailliert zu überprüfen: Inwieweit unterscheidet sich der Gesundheitszustand junger Musiker und Musikschüler hinsichtlich verschiedener Indikatoren von Befunden, die aus einer Stichprobe junger Erwerbstätiger, Auszubildender oder Studenten stammen? Sind die in früheren Musiker-Studien berichteten Ergebnisse wirklich so Besorgnis erregend oder schneidet eine repräsentative Bevölkerungsstichprobe vergleichbaren Alters unter Umständen noch schlechter ab? Darüber hinausgehend haben wir – zumindest in unserer Untersuchungsgruppe der Musiker und Musikschüler – auch versucht, die mit Beschwerden verbundenen Handicaps, Bewältigungsstrategien und Deutungsmuster näher zu erfassen.
- Gesundheitsbeschwerden und Erkrankungen sind – bei Bergarbeitern ebenso wenig wie bei Orchestermusikern – naturgegebenes und unabänderliches Schicksal oder Ergebnis genetisch-konstitutioneller Entgleisungen. Auch hier deuten frühere Musiker-Befragungen an, dass es günstige und schädliche Übetchniken gibt, dass es Verhaltensroutinen und Entspannungstechniken gibt, die gesundheitliche Störungen verhindern oder zumindest hemmen. Auch die Organisations- und Führungskultur im Musikunterricht und in Orchestern spielt hier eine Rolle. Unsere Studie wird daher den Bogen weit über die Grenzen einer epidemiologischen Bestandsaufnahme hinaus spannen und näher überprüfen: Welche gesundheitlichen Verhaltensweisen im Alltag, welche persönlichen Routinen beim Üben oder bei Proben verschärfen oder reduzieren Belastungen und Gesundheitsbeschwerden? Welche Kenntnisse haben Musiker hierüber und welche Vorurteile oder auch Interessen an mehr Information? Der Präventions- und Bewältigungsaspekt nimmt in unserer Studie also eine noch gewichtigere Rolle ein als die Erfassung des Ist-Zustands.
- Schließlich haben wir in unserer Befragung aber auch eine entwicklungs- oder sozialpsychologische Brille aufgesetzt. Psychoanalytische und psychotherapeutische Fallstudien, aber auch einzelne Befragungen von Musikern und Musikschülern haben immer wieder angedeutet, dass die Sozialisation und adoleszente Entwicklung dieser Gruppe problematische Akzente aufweisen kann. Auch wenn man Adornos Diktum über Orchestermusiker nur begrenzt folgen mag, so finden sich doch immer wieder Hinweise über Erfahrungen sozialer Isolation, Probleme sexueller Reifung und Erfahrungssammlung, fehlender Freizeit und einer Vereinseitigung von Interessen. Auch die Rolle eines eigenen überspitzten Ehrgeizes und eines überhöhten Erwartungsdrucks aus dem Elternhaus, etwa wenn weniger erfolgreiche Berufsmusiker die Umsetzung eigener gescheiterter Lebenspläne und Hoffnungen nun den Kindern als Aufgabe übertragen, war eine der Fragestellungen dieser sozialpsychologischen Perspektive unserer Studie.

Nicht versäumen möchten wir es, an dieser Stelle all jenen zu danken, deren aktive Mithilfe und Unterstützung zum Gelingen der Studie beigetragen haben:

Herr Prof. Eckart Altenmüller aus Hannover hat mehrfach mit kritischer Sichtung unseres Fragebogens, vielen inhaltlichen Anregungen und konstruktiven Änderungsvorschlägen geholfen.

Frau Dr. Minz und Frau Scholl als Veranstalter der "Young Euro Classic" Konzerte in Berlin haben uns bei der Durchführung der Befragung überaus freundlich unterstützt und dazu beigetragen, die Untersuchungsgruppe auch auf Orchestermusiker im europäischen Ausland auszuweiten.

Initiator dieser Studie ist das Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention der Internationalen Musikschulakademie – Kulturzentrum Schloss Kapfenburg, namentlich hervorzuheben Herr Erich W. Hacker und Frau Susanne Löbig. Das Zentrum hat ferner inhaltlich zur Ausgestaltung des Fragebogens beigetragen und auch die Durchführung der Befragung aktiv mitgetragen.

Die Gmünder ErsatzKasse GEK hat durch ihre finanzielle Unterstützung und ihr Verständnis für die von uns bearbeitete Thematik die Realisierung des Vorhabens erst ermöglicht.

Nicht zuletzt dürfen wir uns jedoch bei den an der Befragung beteiligten Musikern und Musikschülern aus dem In- und Ausland für ihr Verständnis und ihre Beteiligung bedanken. Die von ihnen im Fragebogen frei geäußerten Kommentare zu unserer Studie waren teils kritischer Natur ("Manche Fragen sind zu indiskret!", "Ich verstehe nicht, was manche Fragen mit meinem Instrument & meinem Üben zu tun haben."), teils aber auch überaus bestätigend für die Zielsetzung unserer Studie ("Einige Fragen haben mich dazu angeregt, auch mal über die Ursachen für meine Gesundheitsbeschwerden nachzudenken." oder "Ich finde diese Umfrage sehr interessant, da man nicht nur über sich selbst mehr lernt, sondern bereits die Antworten Vorschläge zu einer eventuellen Verbesserung gleich mitliefern.").

In diesem Sinne hoffen wir sehr, dass die empirischen Ergebnisse unserer Studie dazu beitragen, "Vorschläge zu einer eventuellen Verbesserung gleich mitzuliefern".

Bremen und Berlin, im Juli 2005

Walter Samsel
Gerd Marstedt
Helmut Möller
Rainer Müller

Musiker-Gesundheit

Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit

Die Teilnehmer

An der Befragung teilgenommen haben insgesamt 705 Musiker und Musikschüler. Dabei sind zwei Gruppen zu unterscheiden: Einerseits Jugendsinfonie-Orchester (im Folgenden „Jugendorchester“ oder „JO“) aus Deutschland, deren Mitglieder sich überwiegend noch in einer musikalischen Ausbildung befinden, sowie andererseits Mitglieder ausländischer Orchester, die im August 2004 an der Konzertreihe "Young Euro Classic" („YEC“) in Berlin teilgenommen haben. Die Jugendsinfonieorchester wurden im Rahmen von Probenphasen befragt, die Mitglieder der YEC-Orchester kurz vor oder während ihres Berlin-Aufenthalts. Aufgrund der besonderen organisatorischen Bedingungen der Fragebogen-Erhebung liegt die Teilnahmequote über 90%.

Wie zu erwarten zeigen sich erhebliche Unterschiede zwischen den Jugendorchestern und den YEC-Orchestern. Diese Unterschiede betreffen mehrere Aspekte.

- Alter: Der jüngste Teilnehmer der Befragung ist 12, der älteste 49 Jahre alt. Trotz dieser großen Spannweite ist die Altersstruktur recht homogen: Rund drei Viertel aller Musiker und Musikschüler sind im Alter von 16-22 Jahren. Dabei liegt der Altersdurchschnitt in den YEC-Orchestern deutlich höher. Über die Hälfte der Teilnehmer ist hier älter als 20 Jahre, in den Jugendorchestern sind dies nur etwa 10%. Umgekehrt ist fast ein Drittel der Befragten aus den Jugendorchestern höchstens 16 Jahre alt, in den YEC-Orchestern nur 5%.
- Status: Gut ein Drittel der Teilnehmer aus den YEC-Orchestern hat eine befristete oder feste Anstellung als Musiker, in den Jugendorchestern sind dies unter 10%. Damit hängt die Ausbildungssituation eng zusammen: In den Jugendorchestern sind rund 70% noch in einer Schulausbildung, in den YEC-Orchestern nur etwas mehr als 30%. Damit zusammenhängende Differenzen zeigen sich auch für die Wohnungssituation (Wohnen bei den Eltern oder in eigener Wohnung), den Familienstand und die Herkunft der hauptsächlichen Einkünfte für den Lebensunterhalt (Zuschüsse von Eltern bzw. eigenes Einkommen).
- Soziale Herkunft: Kaum einer der befragten Musikschüler oder Musiker stammt aus unteren Sozialschichten. Die Einschätzung der elterlichen Schichtzugehörigkeit ergibt: 8% Oberschicht, 39% obere Mittelschicht, 48% Mittelschicht, 5% untere Mittelschicht, 1% Unterschicht.
- Nationalität: In den Jugendorchestern haben 96% die deutsche Staatsangehörigkeit, in den YEC-Orchestern sind dies nur 25%.
- Geschlecht: Keine Unterschiede zeigen sich hingegen für das Geschlecht. In beiden Gruppen sind knapp 60% der Befragten weiblichen Geschlechts.
- Erstinstrument: Sehr geringfügige Unterschiede zeigen sich auch nur, was das Erstinstrument anbetrifft. Hier überwiegen in beiden Gruppen mit rund 50% die hohen Streicher. In den YEC-Orchestern finden sich etwas häufiger als in den Jugendorchestern die tiefen Streicher (16% bzw. 11%), umgekehrt etwas seltener Klavier-Schüler (0,3% bzw. 4,5%). Insgesamt sind die Erstinstrumente in beiden Hauptgruppen jedoch etwa gleich häufig anzutreffen.
- Probendauer: Erhebliche Unterschiede zwischen Jugendorchestern und YEC-Orchestern zeigen sich für die Häufigkeit und Dauer von Proben. Grob charakterisieren lassen sich die

Ergebnisse so: YEC-Orchester proben häufiger in der Woche (40% 6mal oder öfter), dafür aber kürzere Zeit, meist nur höchstens drei Stunden. Jugendorchester andererseits proben – aufgrund ihrer Zusammensetzung und des größeren organisatorischen Aufwands für Terminabsprachen – seltener in der Woche (meist höchstens zweimal), dafür aber deutlich länger (fast die Hälfte der Befragten gibt an: über 6 Stunden).

- Berufliche Perspektive: Eine weitere zentrale Differenz ist schließlich feststellbar, wenn man nach den beruflichen Perspektiven fragt. Hier zeigt sich, dass vier von zehn Mitgliedern in Jugendorchestern keine Musikerkarriere anstreben, weitere 13% möchten nicht Orchestermusiker werden, sondern im Umfeld der Musik tätig sein, als Dozent oder Lehrer oder auch freiberuflich. Nur die Hälfte der Mitglieder von Jugendorchestern strebt also eine Laufbahn als Orchestermusiker an, in YEC-Orchestern sind dies 77% der Befragten.

Zusammenfassend ist feststellbar, dass die Jugendorchester und die YEC-Orchester sich erheblich voneinander unterscheiden. Dies zeigen Indikatoren wie das Lebensalter, das aktuelle Ausbildungsstadium oder die größere Selbständigkeit beim Erwerb des Lebensunterhalts. Überdies hat nur jedes zweite Mitglied von Jugendorchestern eine berufliche Perspektive als Orchestermusiker vor Augen, aber 77% der YEC-Musiker. Aus diesem Grund werden bei allen Analysen diese beiden Gruppen systematisch unterschieden.

Musiker-Gesundheit

Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit

Ergebnisbericht

Psychische Belastungen – Was "stresst" junge Musiker?

Unsere Analyse hat zunächst deutlich gemacht, dass die von uns befragten jungen Musiker und Musikschüler ihre aktuelle Situation sehr unterschiedlich erleben. Für einige dominieren Zwänge, Anforderungen und Stressfaktoren, andere wiederum nehmen die gleichen Rahmenbedingungen eher "locker" und mit gebührender emotionaler Distanz wahr. Was für den einen purer Stress ist, lässt den anderen weitgehend kalt. Die Gleichung "Belastungen = Stress = Gesundheitsbeeinträchtigungen" stimmt in dieser Form für junge Musiker nicht. Zwar finden wir einen recht deutlichen statistischen Zusammenhang: Je höher die erlebte psychische Belastung, umso häufiger finden wir auch Befindlichkeitsstörungen, Schmerzen oder einen subjektiv schlechter empfundenen Gesundheitszustand – aber es gibt viele Ausnahmen von dieser Regel.

Auch bei einer sehr niedrigen Gesamtbelastung zeigen immerhin 36% dieser Gruppe mittlere und weitere 20% hohe Befindensbeeinträchtigungen. Und umgekehrt weisen bei sehr hoher Gesamtbelastung weniger als die Hälfte (45%) auch ein sehr hohes Maß an psychosomatischen Beschwerden auf.

Ein anderer Befund verdeutlicht, dass die Höhe der erlebten (und zum Teil selbst mitverursachten) Belastungen nicht zwangsläufig zu Gesundheitsbeeinträchtigungen führt. Ehrgeiz und intensives Üben sind zweifellos eine wichtige Voraussetzung für eine musikalische Karriere. Nach einer Mitteilung von Prof. Eckart Altenmüller "wäre es günstig, wenn man die kumulative Lebensübezeit errechnen könnte. Daraus wieder ergibt sich der Grad der Expertise, der wiederum ein Prädiktor für den Erfolg eines Musikstudiums ist." Unsere Daten zeigen aber auch, dass je höher der musikalische Ehrgeiz und je länger die tägliche Überzeit, desto höher auch die erlebte Belastung ist. Ob diese Belastung dann wiederum gesundheitlich abträgliche Reaktionen hervorruft, ist jedoch eine andere Frage: Nach unseren Daten korrelieren tägliche Überzeit und Gesamtbelastung recht hoch miteinander (0,33). Überzeit und Befindlichkeitsstörungen andererseits zeigen jedoch keinerlei statistische Zusammenhänge (Korrelation 0,03). Es kommt also auch auf die Art der Belastung an.

Ein Blick auf die quantitative Verbreitung der einzelnen Belastungsaspekte macht dann deutlich, dass individuelle (persönlichkeitsspezifische) und soziale (gesellschaftliche) Hintergründe eng ineinander verwoben sind. Große Bedeutung haben Aspekte, die mit der Frage nach der eigenen Begabung zusammenhängen, mit Selbstzweifeln oder Ängsten, inwieweit die musikalische Begabung ausreicht, um vor anderen zu bestehen. Und vor diesem Hintergrund wirkt dann der Arbeitsmarkt für Musiker: Unsichere Zukunftsperspektiven, Wettbewerb und Konkurrenzdruck unter Musikern sind die beiden am häufigsten genannten einzelnen Belastungsmomente.

Damit wird bereits deutlich, dass Musik als Freizeitbetätigung und Hobby einerseits, sowie Musik als berufliche Perspektive oder aktuelle Erwerbsarbeit in der Regel durchweg unterschiedliche Erfahrungsqualitäten innehaben. In dem Maße, da Musik nicht als Quelle des Gelderwerbs

herhalten muss, sind auch die Anforderungen für die meisten Musikschüler positiv zu bewältigen, der erlebte Stress ist zumeist eher gering.

Diese Überlegung "Ich muss nicht nur musikalisch überzeugen, sondern mich auch auf dem Arbeitsmarkt durchsetzen" ist ein ganz deutlicher Stressfaktor und eine maßgebliche Ursache für Befindlichkeitsstörungen. Sie wird bereits deutlich, wenn man nach beruflichen Perspektiven unterscheidet. Wer kein Orchestermusiker, sondern nur im Umfeld der Musik tätig werden möchte oder völlig musikfremde berufliche Pläne hat, ist deutlich seltener von Stress betroffen. Ebenso wirkt die Herkunft aus einem materiell wohl behüteten Elternhaus als markanter Entlastungsfaktor.

Die mit dem Musizieren zwangsläufig zusammenhängenden Aspekte (Konzentration und Daueraufmerksamkeit, Zwang zum Üben), finden, so haben wir gezeigt, keinen oder nur einen minimalen Niederschlag in körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen. Besonders deutlichen Einfluss hingegen zeigen Belastungen, die mit Selbstzweifeln und Erwartungen hinsichtlich des musikalischen Talents zusammenhängen: Zweifel ob die eigene Begabung ausreicht, Erwartungsdruck durch Musiklehrer oder Dirigent, Konkurrenz unter Musikern, Wettbewerb, Lampenfieber, Ängste bei Auftritten und Proben. Möglicherweise könnte ein besseres Feedback über eigene musikalische Leistungen und Begabungen hier abhelfen, teilweise unnötige Ängste und Selbstzweifel zu beseitigen, die sich nicht nur in Stress, sondern auch in Befindlichkeitsstörungen niederschlagen können.

Die von uns befragten weiblichen Musiker zeigen ein höheres Maß an psychischer Gesamtbelastung als ihre männlichen Kollegen. Dieser Befund gilt auch unabhängig vom Lebensalter oder Ausbildungsstadium, er ist genuin geschlechtsspezifisch. Inwieweit dies einer höheren Körpersensibilität oder schärferen Selbstwahrnehmung der weiblichen Befragungsteilnehmer geschuldet ist oder einem höheren sozialen Erwartungsdruck, bleibt offen. Allerdings zeigen andere Studien mit Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen (etwa: "Young is beautiful" bei rund 10.000 Jugendlichen oder "Ausbildungsbeschwerden" bei knapp 4.000 Auszubildenden im Handwerk) ein ähnliches Ergebnis. Auch hier klagten weibliche Befragte in stärkerem Umfang über Belastungen und auch über gesundheitliche Beeinträchtigungen. Gesundheitswissenschaftliche Studien interpretieren dies so, dass Männer Stresserfahrungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen aufgrund kultureller Erwartungen ("Männlichkeitsnormen") sehr viel häufiger verdrängen oder bagatellisieren. Frauen und auch Musikerinnen wären demnach deutlich offener und sensibler gegenüber Belastungs- und Körpererfahrungen.

Gibt es Korrektive und Möglichkeiten der Belastungsbeeinflussung? Unsere Befragung zeigt, dass das Gesundheitsverhalten hier eine sehr hohe Bedeutung hat. Wer angibt, dass er vieles verbessern sollte (Rauchen, Ernährung, Bewegung, Schlaf etc.), erlebt auch deutlich häufiger hohe Belastungen. Ein besonders wirksames Regulativ scheint in diesem Zusammenhang die Ausübung von Sport zu sein. Wer regelmäßig Sport betreibt, ist entweder von seiner Persönlichkeitsstruktur her weniger stressanfällig oder aber er erreicht durch die körperliche Aktivität einen Abbau von Stress.

Unser Befund, dass Musiker, die autogenes Training, progressive Muskelentspannung, die Alexandertechnik oder Feldenkrais betreiben, höhere Belastungen artikulieren, bedeutet nun keinesfalls, dass diese Techniken zur Stressbewältigung die individuelle Befindlichkeit verschlechtern oder das Stresserleben noch verschärfen. Denkbar ist, dass Musiker und Musikschüler, die diese Technik häufiger anwenden, in ganz besonders extremem Ausmaß emotional besonders labil oder stressanfällig sind. Tatsächlich lässt sich empirisch auch feststellen: Musiker und Musikschüler, die diese Techniken häufiger anwenden, zeigen ein höheres Ausmaß an Befindlichkeitsstörungen als andere. Gleichwohl hat unser Befund auch pädagogische Bedeutung. Das unvollkommene, teilweise wohl autodidaktische und unkontrollierte Erlernen

schwieriger Stressbewältigungs- oder Entspannungstechniken und deren Anwendung unter Zeitdruck bei mangelnder Beherrschung oder nur halbherziger Überzeugung kann aufgrund ausbleibender Erfolge selbst wiederum zum Belastungsfaktor werden.

Welche Faktoren spielen eine Rolle für die Höhe der erlebten psychischen Beanspruchung?

Individuell unterschiedliche Dispositionen, Bewältigungsstrategien und Bewertungsprozesse führen dazu, dass bei objektiv gleicher Belastung unterschiedliche Auswirkungen resultieren können. Für alle Dimensionen psychischer Belastung zeigten sich deutliche Altersunterschiede, inwieweit dies auf noch nicht verbrauchte Ressourcen bei den jüngeren Musikern schließen lässt, oder die steigende Belastung in der Verdichtung der Berufslaufbahn widerspiegelt, kann hier nicht endgültig geklärt werden. Der deutliche Unterschied psychischer Beanspruchung zwischen den JO und den YEC lässt jedoch letzteres wahrscheinlicher erscheinen. Dies zeigt sich auch darin, dass die überwiegende Mehrheit (77%) der Teilnehmer mit abgeschlossener Musiker-Ausbildung über hohe Beanspruchung berichtet, während sich dieser Anteil mit dem Grad des Ausbildungsstadiums verringert.

Durchgehend zeigt sich, dass Frauen höhere Beanspruchung angeben und zwar unabhängig vom Lebensalter. Dieser Unterschied zwischen den Geschlechtern nivelliert sich erst bei abgeschlossener Musikausbildung. Hier geben sowohl Frauen als Männer mit 75% hohe psychische Beanspruchung an. Inwieweit dies einer höheren Körpersensibilität oder schärferen Selbstwahrnehmung der weiblichen Befragungsteilnehmer geschuldet ist oder einem höheren sozialen Erwartungsdruck, bleibt offen. Anzumerken ist jedoch, dass dies kein stichprobenspezifischer Befund ist, sondern auch in anderen Studien ähnliche Geschlechtsunterschiede berichtet werden.

Die psychische Beanspruchung ist besonders hoch, wenn der eigene musikalische Ehrgeiz hoch oder sehr hoch eingeschätzt wird und täglich über 2 Stunden pro Tag geübt wird. Die Unterstützung der Eltern kann negative Beanspruchungsfolgen abfedern – jedoch nur dann, wenn keine ablehnende Haltung oder eine zu fordernde Haltung eingenommen wird. Zudem klagen Kinder von musikalisch weniger erfolgreichen Vätern fast doppelt so oft über hohe psychische Beanspruchung als solche von musikalisch erfolgreichen Vätern oder solchen, die keine Berufsmusiker sind.

Einen deutlichen Einfluss nimmt die Bewertung der Berufsperspektive ein. Während sich in der Gruppe der sehr pessimistischen Beurteiler 75% mit hoher Beanspruchung wieder finden, ist der Anteil unter den Optimisten nur bei 33%. Überraschenderweise zeigen sich jedoch keine deutlichen Differenzen im Hinblick auf das Ambitionsniveau der beruflichen Zukunftspläne. Zwar sind die Beanspruchungen bei jenen, die eine Karriere als Berufsmusiker anstreben durchgängig höher. Es zeigen sich jedoch keine Unterschiede zwischen jenen, die sich die hohen Ziele gesetzt haben, bekannte Solisten oder Dirigenten zu werden oder Anerkennung auch außerhalb des Orchesters zu bekommen, im Vergleich zu bescheideneren Berufszielen. Bei hochgesteckten Plänen steigen auch musikalisches Engagement, Ehrgeiz und Übungsaufwand deutlich an. Jedoch sind keine negativen Konsequenzen hinsichtlich erlebter psychischer Belastung und gesundheitlicher Beeinträchtigungen zu verzeichnen. Dies lässt zum einen darauf schließen, dass hohe Ambitionen auch durch ein entsprechendes Feedback der Umwelt bestärkt sind, zum anderen verweist es aber auch auf die positive individuelle Ressource des Optimismus.

Als weiterer bedeutender protektiver Faktor kann das individuelle Gesundheitsverhalten gesehen werden. Als einflussstärkster Faktor konnte hier sportliche Aktivität gefunden werden.

Während die Mehrheit (60%) derjenigen, die nie Sport treiben, über hohe Beanspruchung klagt, verringert sich der Anteil auf 34% bei denjenigen die täglich oder fast täglich sportlichen Aktivitäten nachgehen. Regelmäßiges Rauchen zeigt deutlich negative Zusammenhänge zur psychischen Belastung. Wer angibt, dass er/sie vieles verbessern sollte (Rauchen, Ernährung, Bewegung, Schlaf, etc.), erlebt auch deutlich häufiger hohe Beanspruchungen. Allerdings zeigt auch das Gesundheitsverhalten einen deutlichen Zusammenhang zum Alter, sodass hier häufig zwei ungünstige Bedingungen zusammenwirken: höheres Alter und problematischeres Gesundheitsverhalten.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass es eine Reihe spezifischer psychischer Belastungsfaktoren für Musiker gibt. Die daraus resultierende Beanspruchung scheint um so höher, je weiter eine Verengung der beruflichen Perspektive stattgefunden hat. Eine abfedernde Wirkung der Belastung kommt dabei einer unterstützenden Haltung des Elternhauses zu, die weder auf Ablehnung noch auf zu hohem Erwartungsdruck basiert. Verstärkend auf die Beanspruchung wirken die Selbsteinschätzung des musikalischen Ehrgeizes sowie die zeitliche Dauer des täglichen Übens. Als protektive Faktoren konnten der Optimismus hinsichtlich beruflicher Perspektiven ermittelt werden sowie das Gesundheitsverhalten, hier vor allem die sportliche Aktivität.

Gesundheitszustand und Wohlbefinden – Erst der Vergleich zeigt's

Wir haben für unsere Gruppe junger Musiker und Musikschüler eine Reihe von Indikatoren zum Gesundheitszustand herangezogen (Selbsteinstufung des Gesundheitszustands, Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen, emotionales Wohlbefinden) und mit Ergebnissen von Jugendlichen aus dem Datensatz des Bundesgesundheitsurvey aus dem Jahr 1998 verglichen (Teilstichprobe von insgesamt 807 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16-25 Jahren). Ohne solche Vergleichsdaten sind epidemiologische Befunde, aber auch Prozentwerte von Meinungs- und Einstellungsfragen nur sehr schwierig zu interpretieren. Wenn 44% unserer Befragungsgruppe berichten, dass sie in den letzten 12 Monaten Schmerzen in den Fingern oder Händen hatten, ist dieser Befund nun besorgniserregend, überdurchschnittlich hoch, dringender Anlass, über Präventionsmaßnahmen im Rahmen der Musikausbildung nachzudenken? Oder ist dies ein ganz "normaler" Wert, den wir so oder sogar noch höher auch im Bevölkerungsdurchschnitt finden, und der lediglich besagt: Ein- oder zweimal im Jahr Schmerzen in den oberen Extremitäten zu empfinden, ist eine durchaus gängige Krankheitserfahrung und bietet keinerlei Anlass zur Sorge?

Es zeigt sich, dass sehr viel mehr Musiker unserer Stichprobe ihren Gesundheitszustand mit "ausgezeichnet" oder "sehr gut" bewerteten als die Befragten des BGS. Dabei ist bei der Interpretation zu beachten, dass die Stichprobe des BGS durchschnittlich eine ältere Altersstruktur und eine höhere Heterogenität bezüglich der sozialen Schichtzugehörigkeit aufweist. Die im Folgenden berichteten substantiellen "negativen" Abweichungen im Hinblick auf Schmerzen und Beeinträchtigungen des Wohlbefindens werden dadurch in ihrer Brisanz jedoch nur verstärkt.

Die Musikerstichprobe zeigt im Vergleich zum BGS deutliche Unterschiede in der Angabe von Schmerzen in den oberen Extremitäten und im Stützapparat. Die Männer in der Musikerstichprobe im Vergleich zur BGS-Stichprobe geben dabei bis zu dreimal häufiger, Frauen sogar bis zu viermal häufiger Schmerzen in Fingern und Händen an. Für den Bereich der Schultern sowie der Arme und Ellbogen zeigen Musiker doppelte bis zu 3,5-fache Schmerzhäufigkeit – auch hier berichten Frauen signifikant häufiger über Beschwerden.

Fasst man alle erhobenen Schmerzindikatoren zusammen, klagen rund doppelt so viele Befragte der Musikerstichprobe über Schmerzen im Vergleich zur BGS-Stichprobe.

Hinsichtlich der erhobenen Gesundheitsbeschwerden im Bereich der vegetativen Dystonie respektive psychosomatischer Beschwerden zeigen sich keine gravierenden Differenzen zwischen der Musiker- und der BGS-Stichprobe. Jedoch ist das psychische Wohlbefinden im Sinne negativer Emotionen bei Musikern und Musikschülern im Vergleich zur Bevölkerungsstichprobe des BGS stärker beeinträchtigt. Die Befragten unserer Studie berichteten zum Beispiel bis zu zweimal häufiger von Niedergeschlagenheit (nur Männer), Erschöpfung und Müdigkeit (beide Geschlechter).

Festzuhalten bleibt insbesondere das in sich widersprüchliche Ergebnis: Obwohl Musiker und Musikschüler deutlich häufiger von Schmerzen betroffen sind und auch etwas häufiger über Beeinträchtigungen des Wohlbefindens berichten als Gleichaltrige aus dem BGS, bewerten sie ihren Gesundheitszustand insgesamt besser. Wie ist dies zu erklären?

Wir haben mehre Interpretationen hierfür geprüft und sind zu folgender Deutung gelangt. Wir nehmen an, dass die Implikationen von Schmerzen, ihre längerfristige Bedeutung (akute oder gar chronische Erkrankung, Arbeitsunfähigkeit, Berufs- und Erwerbsunfähigkeit, Handicaps im beruflichen Alltag) von Musikern deutlich niedriger eingestuft werden. Dies kann zusammenhängen mit Verdrängungs- und Bagatellisierungsmechanismen, weil dauerhaft auftretende Schmerzen eine Berufsperspektive als Musiker in Frage stellen.

Es hat sich gezeigt, dass die Musiker in etwa der Hälfte aller vorgegeben Arten von Schmerzen deutlich höhere Betroffenheitsquoten aufweisen als die Befragten im BGS. Damit liegt der Schluss nahe, dass sie die Bedeutung dieser Schmerzen und damit verbundene zukünftige Erkrankungsrisiken massiv unterschätzen. Es scheint, als ob auftretende Schmerzen für die Musiker und Musikschüler eine zwar überaus unangenehme und das Musizieren beeinträchtigende Begleiterscheinung sind, dass diese jedoch keinen gravierenden "Krankheitswert" innehaben.

Dieses Deutungsmuster "Üben und Musizieren verursacht bei mir oftmals Schmerzen, aber ich bin trotzdem kerngesund" ist aus unserer Sicht überaus problematisch. Es ist vergleichbar mit dem, was früher in Berufen mit schwerer körperlicher Belastung und hohen Unfallrisiken (z. B. auf dem Bau, im Bergbau, in der Stahlindustrie) als "natürliches" Verschleißrisiko wahrgenommen und damit entdramatisiert wurde. Gesundheitsbeeinträchtigungen bekommen den Charakter "normaler" und berufsüblicher Begleiterscheinungen, werden als zwangsläufige und weitgehend unbeeinflussbare Folge der eigenen (Berufs-)Tätigkeit definiert und sind damit auch kaum mehr Anlass für Ängste oder emotionale Irritationen. Hier herrscht ein mangelndes Problembewusstsein der Musiker hinsichtlich gesundheitsgefährdender Bedingungen. Die Kehrseite dieses Abwehrmechanismus ist dann jedoch: Veränderungsmöglichkeiten geraten aus dem subjektiven Blickwinkel, Chancen der Prävention bleiben unbeachtet.

Ein weiterer nennenswerter Befund in diesem Zusammenhang ist der gefundene negative Zusammenhang zwischen dem Einsatz von Entspannungstechniken und der psychischen Beanspruchung. Dieser Befund, der zunächst den Erwartungen widerspricht, deutet darauf hin, dass Stress reduzierende Techniken erst dann eingesetzt werden, wenn es bereits zu deutlich wahrnehmbaren Beanspruchungsfolgen gekommen ist. Auch dies weist auf ein mangelndes Problembewusstsein hin.

Praktiken des Übens und Gesundheitsbeschwerden

Musik als Musiker erleben zu können und musikalische Inhalte gemäß eigener Vorstellungen darstellen und interpretieren zu können, setzt je nach individueller Zielsetzung und Vorstellung Kenntnisse im technischen Umgang mit dem Instrument voraus. Das Üben ist für ambitionierte Musiker eine tägliche Beschäftigung, die individuell je nach Ziel, Begabung sowie aktuellen oder langfristigen Aufgaben und Tätigkeiten mehr oder weniger Zeit und Einsatz erfordert.

Üben bedeutet jedoch im Musikerleben nicht nur einfach die Aneignung rein technischer Fertigkeiten, sondern diese verausgabte Zeit stellt gleichzeitig auch ein Mittel dar, sich mit Musik intensiv auseinanderzusetzen. Von daher bedeutet Übezeit nicht nur reine "technische" Arbeit, die einfach verrichtet werden muss, um bestimmte musikalische Ziele zu erreichen, sondern ist gleichzeitig auch ein Mittel, sich emotional mit dem Gegenstand Musik täglich auseinanderzusetzen. So gesehen ist zwar das Üben als häufig geforderte Tätigkeit einerseits zwar als tägliche "Arbeit" und Belastung anzusehen, ist aber andererseits vielfach als emotional durchaus wichtig, notwendig und bereichernd für eine Musikerseele zu betrachten. Üben hat deshalb im Leben eines Musikers einen doppelten Inhalt.

Zusammenfassend lässt sich zum Kapitel „Üben und Gesundheitsbeschwerden durch das Üben“ Folgendes festhalten: Mit Qualifizierung und Alter nimmt das tägliche Übungspensum zu. Bei den über 20-Jährigen sind in der Mehrzahl der Fälle Übezeiten von 3 und mehr Stunden anzutreffen, Musikerinnen sind dabei übungsfleißiger. Die Betrachtung der Übezeiten nach Instrumentengruppen hat gezeigt, dass Streicher deutlich häufiger üben als Musiker anderer Instrumente. Und je größer das Übepensum ist, desto eher wird das Üben in Portionen über den ganzen Tag verteilt.

Beschwerden beim Spielen des Instrumentes kennen die meisten Musiker, nur ca. ein Drittel ist davon völlig frei. Weibliche Musiker berichten etwas häufiger über zeitweilige, instrumentenassoziierte Beschwerden als ihre männlichen Kollegen. Als Maßnahmen gegen Beschwerden kommt eine Vielzahl von Methoden spezifischer und unspezifischer Art zur Anwendung wie z. B. Dehnübungen und Wärmen, Physiotherapie und Massage sowie sportliche Aktivitäten. Physiotherapie, Yoga oder Alexandertechnik kommen eher bei den älteren Befragten in nennenswertem Umfang zum Einsatz.

Die Ursache für gesundheitliche Beschwerden wird von den meisten Befragten in falschen Übe- und Spieltechniken und in einer einseitigen Belastung des Bewegungsapparates (dieser Faktor wird eher von den jüngeren Befragten genannt, bei den älteren spielt er nur eine untergeordnete Rolle) gesehen, aber auch in ungünstigen Umgebungsbedingungen für das Musizieren sowie zu langem Üben und falscher Zeiteinteilung.

Orchesterproben und Musiklehrer

Vier unterschiedliche Situationen sind es, in denen sich die jungen Musiker mit ihrem Instrument wieder finden: häusliches Üben, Musikunterricht, Orchesterproben sowie Konzerte oder sonstige Auftritte. Kann die Zeit und die Art und Weise des häuslichen Übens, das hinsichtlich der Dauer die am meisten für und in der Musik verbrachte Zeit repräsentiert, weitgehend selbst gestaltet werden und sind Unterricht und besonders Konzertauftritte meist relativ seltene Ereignisse, so bedeuten Orchesterproben häufige, intensive und meist viele Stunden dauernde, angespannte Arbeit in hoher Konzentration.

Dabei müssen eigene Empfindungen und Regungen des Musikers im Sinne der orchestralen Einheit nach hinten gestellt werden und man muss sich auf Mitmusiker und Orchesterleiter mit einem bestimmten Übungsprotokoll voll einstellen und darauf möglichst exakt eingehen. Je

professioneller ein Orchester sich versteht, desto höher sind die damit verbundenen Anforderungen.

Orchesterproben sind so in dieser Hinsicht "fremdbestimmte" Arbeitszeit. Sie sind besonders für professionell arbeitende Musiker vielfach Belastungen der "ganz besonderen Art" mit besonderen und vom Profil her vielgestaltigen Anforderungen, die unterschiedlich erlebt werden, obwohl sie für die meisten Musiker Alltag bedeuten. Orchesterproben bedeuten aber auch andererseits spannende Erlebnisse mit der "großen" Musik verschiedenster Komponisten und stellen eine Chance dar, diese Werke ausführlich kennen zu lernen und via Dirigent ihre Interpretationsmöglichkeiten zu erleben und so geradezu zu einem Teil dieser Musikwelt zu werden.

Besonders für junge Musiker werden so Orchesterproben jenseits von Mühe und Anstrengung, die sie zweifelsohne bedeuten, zu einem großen Erlebnis in der großen Welt der Musik, ohne die ein engagiertes Musikerleben nicht denkbar wäre. So werden diese Inhalte von Musikern mit oder ohne professionelle Zielsetzung schon in frühen Jahren bewusst nachgesucht.

Wir haben in unserer Befragung deshalb zum Thema Orchesterproben ausführliche Fragen gestellt, um die Empfindungen junger Musiker dazu nachzeichnen zu können. Diese Empfindungen stellen einen zentralen Faktor in musikalischen Karrieren dar, sowohl als wichtiger Lerninhalt als auch im Hinblick darauf, dass viele junge Musiker eine spätere Profession als Orchestermusiker anstreben.

Die vorwiegenden Empfindungen der jungen Musiker zum Ende der Proben sind ambivalent und spiegeln die eingangs zu diesem Kapitel angesprochene Doppelköpfigkeit von Orchesterproben wider – Mühe und Erfüllung. Die überwiegende Mehrheit ist nach den Proben müde, viele von ihnen sind auch körperlich erschöpft. Zugleich empfinden jedoch fast alle Stolz und Zufriedenheit und sogar Glücksgefühle. Dies dokumentiert, dass auch anstrengende Proben positiv erlebt werden und die inhaltliche musikalische Arbeit bei jungen Musikern die damit verbundene Anstrengung in den Hintergrund treten lässt.

Nur in zwei Aspekten finden sich größere Differenzen zwischen Jugendorchester-Mitgliedern und YEC-Musikern: Letztere fühlen sich häufiger "leer, ausgehöhlt", zugleich sind sie etwas seltener körperlich erschöpft. Auffallend ist auch der Unterschied zwischen den Geschlechtern: "körperlich erschöpft" und "müde" fühlen sich deutlich mehr weibliche als männliche Befragte. Zusätzlich finden sich in den verschiedenen Altersgruppen z. T. unterschiedliche Bewertungen, wie die Probenarbeit erlebt wird. Jüngere Befragte berichten in höherem Maß über körperliche Erschöpfung als die älteren, bei denen wiederum psychische Erschöpfungsmerkmale im Vordergrund stehen. Angesichts der positiven Erlebniskategorien dürfen die Ergebnisse zu den Erschöpfungskategorien jedoch nicht überbewertet werden. Erfüllung und Glücksgefühl einerseits und Anstrengung, Müdigkeit und Erschöpfung andererseits in der aktiven Beschäftigung mit der Musik und mit seinem Instrument innerhalb und außerhalb des Orchesters liegen eng nebeneinander, und das eine ist ohne das andere in dieser musikalischen Leistungskategorie wahrscheinlich gar nicht möglich.

Die Einschätzung der Musiklehrer fällt überwiegend sehr positiv aus. Je nach Aspekt sind es 9-27%, aber durchgehend unter 30% der Befragten, die eher kritische Urteile abgeben ("okay" oder "nicht so gut") bzw. über zwei Drittel, die ihren Lehrer als "hervorragend" oder "gut" einstufen.

Noch am häufigsten negativ beurteilt wird die Kompetenz der Lehrer zur Thematik "Kenntnisse zur Vermeidung gesundheitlicher Beschwerden" und bei YEC-Orchestern die "pädagogischen Fähigkeiten".

Die Unterschiede zwischen Jugend- und YEC-Orchestern fallen insgesamt niedrig aus. Bei allen hier bewerteten Aspekten liegen die Differenzen auch dann sehr niedrig, wenn man Urtei-

le in den einzelnen Orchestern näher betrachtet. Eine Ausnahme ist allerdings hervorzuheben: Bei den "Kenntnissen zur Vermeidung von Beschwerden beim Musizieren" gibt es sehr deutliche Unterschiede zwischen den Orchestern. In der Gesamtstichprobe äußern sich hier etwa 27% eher negativ.

In zwei Orchestern liegt das Ausmaß der Kritik allerdings deutlich höher. Anhand unserer Daten lässt sich leider nicht abschließend klären, woraus diese besonders kritische Bewertung in den beiden Jugendorchestern resultiert. Es sind weder besondere sozialstatistische Merkmale (wie Alter, Status, Geschlecht), noch besondere Einstellungen und Orientierungen (etwa gegenüber Prävention), die in diesen beiden Orchestern anders ausgeprägt sind als in anderen Jugend- oder YEC-Orchestern. Denkbar ist jedoch, dass Mitglieder dieser beiden Orchester öfter als andere schon ausführlichere Informationen bekommen haben über besondere musikalische Übetekniken, die dazu helfen, Beschwerden zu vermeiden. Vor diesem fundierteren Informationshintergrund fällt dann die Bewertung des Musiklehrers und seiner Kompetenzen in dieser Frage negativer aus.

Gesundheitsverhalten

Das Gesundheitsverhalten und der jeweilige Lebensstil im Umgang mit Bewegung, Ernährung und Entspannung wirken sich nicht nur mittel- oder langfristig aus, sondern auch hinsichtlich der aktuell abrufbaren Leistungsfähigkeit und -bereitschaft. Die Anforderungen im Alltag junger Musiker mit ihren Mehrfachbelastungen (Ausbildung für Schule und/oder nichtmusikalischen Beruf und musikalische Karriere gleichzeitig) sind hoch.

Als Indikatoren zum Gesundheitsverhalten wurden in unserer Befragung daher verschiedene, alltägliche (lebensweltliche) Verhaltensweisen wie Sport und Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum, Rauchen, Schlaf und Erholung ausgewählt, die im allgemeinen und wissenschaftlichen Konsens als gesundheitsrelevant angesehen werden und von prognostischem Wert bei der gesundheitlichen Entwicklung von (jungen) Menschen sind. Es handelt sich dabei aber auch um Faktoren, die gleichzeitig zusätzlich für die aktuelle Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit von jungen Musikern verantwortlich sein können.

Unsere Untersuchung hat gezeigt, dass das Verhalten und die Denkweise junger Musiker ähnlich dem anderer junger Menschen sind. Zu bedenken dabei ist allerdings, dass die größte Anzahl unter unseren Befragten aus höheren sozialen Schichten kommt. Das Bewegungs-/Sport- und Ernährungsverhalten entspricht in etwa dem der jeweiligen anderen Altersgenossen und zeigt, dass beim Anlegen strenger, gesundheitsorientierter Maßstäbe nur etwa ein Drittel der Befragten sich in einem dafür relevanten Bereich befindet. Allerdings profitiert diese Gruppe (besonders durch den Sport) erheblich von ihrem positiven Verhalten. Diese Gruppe scheint offenbar über deutlich größere körperliche und psychische Ressourcen zu verfügen und berichtet über deutlich geringere Stressbelastungsmerkmale.

Risikante Lebensstile (Rauchen, schlechte Ernährung, Arzneimittelkonsum, Alkohol) nehmen mit steigendem Lebensalter zu und sind bei männlichen Befragten vermehrt anzutreffen. Diese Gruppe ist es auch, die messbar empfindlicher auf Belastungen in ihrem Musikerleben reagiert.

Leider klafft bei der Mehrzahl der Befragten, wie auch bei anderen Jugendlichen eine Lücke zwischen Denken und Handeln, was gesundheitlich orientierte Lebensweisen angeht. Gerade die Älteren dokumentieren in der Mehrzahl, dass sie an sich Kurskorrekturen in ihrem Verhalten durchführen sollten.

Weibliche Befragte schneiden in allen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen (mit Ausnahme des Rauchens) deutlich besser ab, Schlafmangel scheint gerade bei den jüngsten Musikern häufig zu sein. In diesem Zusammenhang erstaunt es dann vielleicht weniger, dass gerade

Schlaf und Erholung in der Meinung unserer Musiker und Musikerinnen der höchste Stellenwert in der Frage nach gesund erhaltenden Faktoren beigemessen wird.

Was unterscheidet "kerngesunde" und "gesundheitsbeeinträchtigte" junge Musiker/innen?

Wir haben im Rahmen unserer Datenanalysen auch überprüft, welche Faktoren und Rahmenbedingungen nun besonders gesundheitsförderlich sind, bzw. die Frage gestellt: Was unterscheidet "kerngesunde" junge Musiker von solchen, die über einen schlechteren Gesundheitszustand klagen, häufig von Befindlichkeitsstörungen betroffen sind und deren emotionales Wohlbefinden häufiger negativ geprägt ist?

Wesentliche sozialstatistische Merkmale zeigen hierfür kaum einen Einfluss. Geschlecht, Alter, Bildungsniveau, sind ohne Bedeutung, einzig der soziale Status des Elternhauses ist hier erwähnenswert: Junge Musiker, deren Eltern der Oberschicht angehören, weisen deutlich häufiger "Kerngesunde" auf. Die folgende Übersicht resümiert noch einmal in sehr gedrängter und verkürzter Form all jene Faktoren, bei denen wir markante Unterschiede gefunden haben zwischen "kerngesunden" und "gesundheitlich beeinträchtigten" Musikern, und charakterisiert idealtypisch verkürzt die Gruppe der "Kerngesunden":

- Elternhaus Oberschicht oder obere Mittelschicht
- sehr stark überzeugt von den eigenen musikalischen Leistungen
- oft schon als Konzertmeister im Orchester tätig
- sehr niedrige Stressbelastungen durch musikalisch-künstlerischen Druck
- sehr optimistische Einschätzung der beruflichen Zukunftsaussichten
- Berufswunsch nicht selten: freiberuflich tätiger Musiker
- soziale Kompetenz, Extraversion, Souveränität beim Herstellen sozialer Kontakte
- ausgeprägt gesunde Lebensweise: häufig Sport oder andere körperlich anstrengende Tätigkeiten, Nichtraucher, Vorliebe für Obst, findet ausreichend Schlaf.

Wollte man also ein Profil des "kerngesunden jungen Musikers" zeichnen, so ist dieser von der eigenen musikalischen Leistung und der Begabung voll überzeugt, hat bereits auf der Karriereleiter einige Stufen erfolgreich bewältigt, ist von äußeren Erwartungen wenig beeindruckt und schätzt seine Zukunftsaussichten überaus positiv ein. "Selbstbewusstsein" ist wohl jenes Stichwort, das diese Merkmale am ehesten zusammenfasst. Hinzu kommen soziale Kompetenzen, eine große Souveränität beim Herstellen sozialer Beziehungen. Und nicht zuletzt ist das Gesundheitsverhalten "kerngesunder" Musiker in medizinischer Hinsicht vorbildlich.

Dieses Gesundheitsverhalten ist jedoch keine Verhaltensnorm, die aus rein medizinischen Erwägungen heraus oder aus Angst vor Krankheiten praktiziert wird. "Kerngesunde" junge Musiker sind keine Fetischisten, was das Gesundheitsverhalten anbetrifft, sie leben nicht deshalb gesund, um Krankheiten zu vermeiden, immer topfit zu sein oder um besonders alt zu werden. Vielmehr scheinen diese Verhaltensnormen dem sozio-kulturellen Milieu zu entspringen. Sie leben nicht allein um der Gesundheit willen gesund, sondern aus anderen persönlichen und sozialen Interessen.

Hervorzuheben ist hier aber auch noch einmal die Wechselwirkung von musikalisch-künstlerischem Selbstbewusstsein und gesunder Lebensweise im Alltag. Erst das Zusammenspiel beider Aspekte zeigt als Effekt einen besonders positiven Gesundheitszustand. Den höchsten Anteil "Kerngesunder", nämlich rund 60%, finden wir bei einer hohen Selbsteinstufung der musikalischen Talente und Leistungen und einer überwiegend positiven Bewertung des eigenen Gesundheitsverhaltens. Ist nur einer dieser beiden Faktoren stark ausgeprägt, der

andere aber eher im Negativbereich, so sinkt auch der Anteil der "Kerngesunden" auf etwa 30%, also rund die Hälfte.

Und was darüber hinaus interessiert: Ist Musik als Freizeitbetätigung unproblematisch, als berufliche Tätigkeit hingegen mit hohen Gesundheitsrisiken verbunden? Unsere Frage, ob die beiden unterschiedlichen Berufs- und Lebensperspektiven "Musik als Hobby" bzw. "Musik als Beruf" auch mit anderen Belastungen und möglicherweise auch gesundheitlichen Beschwerden verbunden sind, hat hierauf recht eindeutige Antworten gefunden.

Etwa bis zum Alter von 20 Jahren zeigen Hobbymusiker und Jugendliche, die später einmal Orchestermusiker werden möchten, keinerlei Unterschiede im Hinblick auf erlebte Belastungen oder gesundheitliche Beschwerden. Ab dem Alter von 20 Jahren zeigen sich dann jedoch in zwei von fünf Indikatoren recht deutliche Differenzen. Diese zwei Indikatoren betreffen die erlebte Stressbelastung und die Selbsteinstufung des Gesundheitszustands. Wer Orchestermusiker werden möchte, zeigt sich also im Vergleich zu jenen, die einen Beruf außerhalb der Musik anstreben, deutlich höher gestresst und fühlt sich weniger gesund. Festzuhalten ist aber auch: Bei den wahrgenommenen körperlichen und psychischen Symptomen, also Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen und Wohlbefinden, gibt es keine oder nur minimale Unterschiede. Diese Ergebnisse verleihen der Forderung Nachdruck, dass Prävention für die vielen Freizeitmusiker und Musikschüler ebenso zentrales Thema sein muss wie für Berufsmusiker.

Mir anderen Worten: Wer eine berufliche Perspektive als Orchestermusiker anstrebt, muss häufiger mit Stress und Empfindungen des "Angeschlagen-Seins" rechnen, fühlt sich öfter als andere Jugendliche mit nicht-musikalischen Berufsplänen gesundheitlich nicht "voll auf der Höhe". "Kränker" im Sinne der Betroffenheit von manifesten Schmerzen oder körperlichen Funktionsstörungen und psychosomatischen Beschwerden sind diese angehenden Musiker jedoch keineswegs.

Prävention und Interesse an Stressbewältigungstechniken

Fassen wir zunächst in Kürze die zentralen Ergebnisse hinsichtlich des Wissens und der Einstellungen präventiver Maßnahmen zusammen, um abschließend die hier berichteten Ergebnisse in Empfehlungen für ein nachhaltiges Präventionskonzept zu verdichten.

Unter Stress reagieren die befragten jungen Musiker im Alltag zweigeteilt: die eine Hälfte beißt die Zähne zusammen und versucht durchzuhalten, die andere Hälfte versucht sich an unterschiedlichen Anti-Stress-Techniken. Dieses Verhalten unterscheidet sich bei den beiden Geschlechtern überhaupt nicht. Es gibt jedoch deutliche Unterschiede zwischen JO-Mitgliedern und den YEC-Mitgliedern. Dieses unterschiedliche Ergebnis beruht wahrscheinlich auf einem Alterseffekt, wie die Betrachtung der verschiedenen Altersgruppen zeigt. Vor allem die Jüngeren versuchen es mehr mit "Zähne zusammenbeißen" (51% gegenüber 37% bei den Älteren). Begründet liegt das vermutlich in der Tatsache, dass die jüngeren Befragten weniger über entspannende Techniken wissen, sodass ihnen zunächst kaum eine andere Wahl bleibt, als eben "die Zähne zusammenzubeißen" – oder aufzugeben.

Die von Musikern und Musikschülern am häufigsten benutzten Techniken zum Stressabbau und zur Entspannung sind körperliche Betätigungen wie Joggen, Schwimmen, Gymnastik usw. 45% nutzen dies manchmal, weitere 24% häufig. Unter den bekannten Entspannungstechniken finden lediglich die progressive Muskelentspannung und mit Abstand Yoga und Meditation bisweilen Anwendung. Gleichwohl sind solche zielgerichteten Methoden insgesamt wenig verbreitet.

Die Frage nach Kenntnissen über Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken macht vor allem deutlich: Es mangelt an fundierten Informationen. Weit mehr als die Hälfte sagen "Ich

weiß darüber zu wenig". Im Vergleich zu dieser fehlenden Information sind Vorurteile oder distanziert ablehnende Einstellungen ("zu wenig Zeit", "komme auch ohne Techniken aus") eher selten.

Trotz dieser mangelnden Informationsbasis wird solchen Techniken jedoch viel zugetraut, vor allem zur Linderung von Gesundheitsbeschwerden und Schmerzen, auch zur besseren Beherrschung von Ängsten und Lampenfieber sowie auch zum effektiveren und schnelleren Lernen auch musikalischer Werke. Mehr als die Hälfte der Befragten glaubt, dass diese Techniken hierbei hilfreich sind.

Dabei trauen ältere Befragte diesen Methoden mehr zu als die Jüngeren. Hinter dem Alterseinfluss verbergen sich vermutlich persönliche Kenntnisse und mitgeteilte Erfahrungen aus dem beruflich-sozialen Umfeld. Wer Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken häufiger auch persönlich einsetzt, bewertet ihre Wirksamkeit erheblich besser, und zwar auch unabhängig von der Art der jeweiligen Technik. Weiterhin zeigt sich, dass die Bewertung umso positiver ausfällt, je weiter die Befragungsteilnehmer in der musikalischen Ausbildung fortgeschritten sind. Dasselbe Ergebnis zeigt sich für das direkt artikuliert Interesse an den Techniken: Zwei Drittel aller Befragten äußern ein Interesse, mehr über diese Techniken zu erfahren. Auch hier wächst mit zunehmendem Alter und fortgeschrittenem Stadium der Ausbildung das Interesse.

Damit zeigt sich für Musiker und Musikschüler im Hinblick auf Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken:

- Sie artikulieren große Informations- und Wissensdefizite
- Vorurteile und emotionale Vorbehalte sind eher gering
- Die Wirksamkeit der Techniken wird sehr hoch eingeschätzt
- Das Interesse an mehr Informationen (auch als Bestandteil des Musikunterrichts) ist groß.

Dabei wachsen mit zunehmendem Alter und fortgeschrittenem Stadium der Ausbildung auch Interesse und Positivurteile. Bei jüngeren finden sich eher Vorbehalte und Skepsis, wenngleich diese Haltung auch dort nicht überwiegt.

Eine Strategie für eine größere Verbreitung und Akzeptanz von Präventionstechniken könnte also darin liegen, die positiven Urteile jener Musiker bekannter zu machen, die in gewisser Hinsicht Vorbilder der jüngeren Musikschüler sind.

Hervorzuheben ist aber auch, dass das Interesse an Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken nur sehr begrenzt abhängig ist vom Gesundheitszustand (Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden beim Üben) und auch nicht vom individuellen Gesundheitsverhalten (eher gesundheitsbewusst oder eher gesundheitsriskant im Hinblick auf Alkohol, Schlaf, Ernährung, Sport und Bewegung). Pädagogische Ansätze müssen also nicht ausgehen von einem unmittelbaren Leidensdruck, und sie müssen auch nicht den Zeigefinger drohend erheben und mit Verweis auf spätere gesundheitliche Risiken aktuelle Verhaltensänderungen einfordern. Es gibt ein sehr nachhaltiges Interesse an diesen Techniken, das nicht unmittelbaren und akuten Gesundheitsmotiven entspringt, sondern vermutlich aus einem subkulturell sehr positiv geprägten "Image" der Techniken resultiert.

Berufliche Perspektiven

Die Aussichten für Orchestermusiker auf dem Arbeitsmarkt "...sind nicht rosig. Sie finden nur selten eine feste Anstellung. Da zahlreiche Orchester aufgelöst wurden, haben viele Musiker ihre Arbeit verloren." Diese Einschätzung gibt Ernst Brunnert, Leiter des Künstlerdienstes Berlin.

Die aktuelle Arbeitsmarktsituation sieht in der Tat düster aus: 32 Orchester wurden seit dem Jahre 1992 durch Auflösung oder Fusion abgebaut, gegenwärtig gibt es noch 136 Kulturorchester mit 10.220 Planstellen und dies bei einem kontinuierlichen Anstieg der Absolventen in den letzten 10 Jahren. In den kommenden drei Spielzeiten können altersbedingt etwa 400 Positionen besetzt werden. Gleichzeitig weist die Statistik 1724 arbeitslos gemeldete Orchestermusiker aus. Fazit: "Die Berufsaussichten und die Arbeitsmarktsituation für Berufsmusiker in Deutschland haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert", beschreibt Gerald Mertens, Geschäftsführer der Deutschen Orchestervereinigung (DOV) in Berlin, die aktuelle Lage. "Die zunehmende Zahl von Stellenstreichungen bei den deutschen Berufsorchestern und Profi-Ensembles wird die Entwicklung weiter verschlimmern."

Vor diesem Hintergrund ist nicht mehr verwunderlich, was wir weiter oben im Rahmen unserer Analysen festgestellt hatten: Nicht Lampenfieber oder ständiger Zwang zur musikalischen Perfektion, sondern Konkurrenzdruck und unsichere berufliche Zukunftsaussichten sind für die jungen Musiker und Musikschüler die beiden zentralen und am häufigsten genannten Belastungsfaktoren.

Die Musiker und Musikschüler unserer Befragung haben am häufigsten (etwa zur Hälfte) im Alter von 6 und 8 Jahren begonnen, ein Instrument zu erlernen, einige (vor allem Mädchen) auch früher, einige später. Die allermeisten wurde bei diesem Entschluss von ihren Eltern positiv unterstützt. Eine drängende elterliche Haltung einerseits oder eine ablehnende oder gleichgültige Einstellung im Elternhaus andererseits sind eher die Ausnahme. Die "soziale Vererbung" des Musizierens, also die Weitergabe musikalischer Interessen und Ambitionen von den Eltern auf die Kinder, ist nicht so groß wie man vermuten könnte: Nur knapp ein Fünftel der Väter und ebenso nur ein Fünftel der Mütter unserer Musiker und Musikschüler waren selbst Berufsmusiker, teilweise mit, teilweise auch ohne größeren beruflichen Erfolg. Etwas mehr als ein Drittel (der Väter wie Mütter) waren zumindest Hobby- oder Freizeitmusiker, knapp die Hälfte der Elternteile hat jedoch nie ein Musikinstrument beherrscht.

Bei jenen Befragten unserer Studie, deren Väter oder Mütter Berufsmusiker sind, zeigt sich nicht, dass diese ihre Kinder nun auch dazu drängen, ein Musikinstrument zu erlernen. Der Anteil junger Musiker und Musikschüler, der über eine solcherart fordernde oder zwingende Haltung im Elternhaus berichtet, liegt durchweg bei etwa 20-25%, ganz gleich, ob Väter oder Mütter Berufsmusiker, Freizeitmusiker oder keine aktiven Musiker sind. Auch ein unterdurchschnittlicher musikalischer Berufserfolg bei Vätern oder Müttern zieht nach unseren Daten nicht zwingend nach sich, dass der in der eigenen Karriere ausgebliebene musikalische Erfolg nun den Kindern als Anforderung zugeschoben wird. Dieser auch empirisch (etwa im Arbeitermilieu) vielfach beobachtbare Mechanismus der Projektion eigener unerfüllter Hoffnungen und Pläne auf die Kinder lässt sich in unserer Studie so nicht bestätigen.

Die Perspektive, Orchestermusiker zu werden, schlägt sich recht deutlich nieder in Selbsteinschätzungen und Verhaltensgewohnheiten der Befragten. Wer Orchestermusiker werden will, schätzt seine musikalischen Leistungen und auch seinen Ehrgeiz sehr viel höher ein. Dieser höhere Ehrgeiz lässt sich dann auch ablesen an längeren Übezeiten, und dieses Übungsspensum ist auch häufiger über den ganzen Tag verteilt.

Das wohl bemerkenswerteste wie zugleich überraschendste Ergebnis in diesem Zusammenhang heißt: Je höher und je ehrgeiziger die beruflichen Pläne derjenigen sind, die Orchestermusiker werden möchten, um so stärker ist auch ihr Zukunftsoptimismus. Zugleich steigt mit der Reichweite der angestrebten Position auch der persönliche musikalische Ehrgeiz, und auch das tägliche Übungspensum dauert im Durchschnitt länger. Die erlebte psychische Gesamtbelastung und auch der musikalisch-künstlerische Druck oder auch gesundheitliche Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen steigen jedoch keineswegs an. Vielmehr wird sogar ein umgekehrter Zusammenhang deutlich. Wer national oder international bekannter Solist oder Dirigent werden will, berichtet über eine niedrigere künstlerische Anspannung und über weniger Befindlichkeitsstörungen im Vergleich zu Kollegen, die eine bescheidenere Zukunftsperspektive verfolgen.

Die von uns befragten Musiker und Musikschüler entwickeln ihre berufliche Perspektive also nicht "im luftleeren Raum". Wohl anders als Jugendliche, die sich an Wettbewerben privater Fernsehsender zur Krönung musikalischer Pop-Stars beteiligen und massiven Fehleinschätzungen über das eigene Talent unterliegen, berücksichtigen angehende Orchestermusiker wohl sehr stark Meinungen und Urteile ihres sozialen Umfeldes, also das Feedback von Musiklehrern und Orchesterkollegen, Stimmführern und Dirigenten. Nur so ist zu erklären, dass bei hochgesteckten Plänen zwar musikalisches Engagement, Ehrgeiz und Übungsaufwand deutlich ansteigen, dies aber keine negativen Konsequenzen mit sich bringt für die erlebte psychische Belastung oder gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Freizeit und soziale Lebenssituation

Unsere Ergebnisse zeigen, dass über die Hälfte der von uns befragten Musiker und Musikschüler über zumindest 2-3 Stunden frei gestaltbare Zeit verfügt, auch außerhalb der Schulausbildung und der musikalischen Verpflichtungen (Ausbildung, Üben, Proben, Auftritte), darunter ein Viertel sogar über mehr als drei Stunden. Das Klischee des musikbesessenen, nur mit seinem Instrument "verheirateten" Musikers ist also korrekturbedürftig.

Die Dauer des täglichen Übens am Instrument hat dabei nur minimale Effekte auf den Umfang der frei verfügbaren Zeit. Das bedeutet, dass nur ein geringer Teil der jungen Musiker und Musikschüler seine Freizeit als Manövriermasse benutzt, um die Zeit für das Üben am Instrument auszudehnen. Auch jene, die täglich mehr als 4 Stunden üben, haben ganz überwiegend noch ausreichend freie Zeit, um anderen Interessen nachzugehen.

Die allermeisten Befragten verbringen ihre freie Zeit mit sozialen Kontakten, je nach Ausbildungssituation im Kreis von Mitschülern oder Freunden und Bekannten. Rund ein Drittel ist in der Freizeit allerdings alleine. Wir interpretieren dies so, dass soziale Isolation und tendenzielle Vereinsamungstendenzen junger Musiker und Musikschüler eher individuell verursacht sind, auf erworbenen Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensorientierungen beruhen. Denn wer dazu neigt, persönliche Probleme eher für sich zu behalten oder wer größere Probleme etwa beim Herstellen sozialer Kontakte oder im Umgang mit dem anderen Geschlecht hat, ist auch häufiger in der Freizeit isoliert. Und zugleich zeigt sich empirisch: Nicht jene Musiker und Musikschüler, deren Herz und Leidenschaft sehr stark an der Musik hängen, die überaus ehrgeizig sind und täglich sehr lange Zeit an ihrem Instrument üben, sind in ihrer Freizeit zumeist allein. Soziale Isolation ist eher ein Merkmal jener, die sich nur halbherzig der Musik verschreiben. Bei jenen Gruppen, deren tägliche Übezeit höchstens 1 Stunde beträgt, die einen erzwungenen Abbruch der Musikausbildung halb so schlimm finden und die ihren musikalischen Ehrgeiz eher niedrig einstufen, ist der Anteil derer, die ihre Freizeit meist allein verbringen, sehr viel höher. Oder umgekehrt: Wer mit großer Leidenschaft Musik ausübt und mit großem Ein-

satz ein Instrument zu beherrschen versucht, findet zugleich auch sehr viel mehr Gefallen an sozialen Kontakten und Geselligkeit.

Eine intensive und leidenschaftliche Beschäftigung mit Musik führt daher keineswegs, sondern höchstens in Einzelfällen zu einem verschrobeneren Einzelgängertum, zu sozialer Abkapselung und Vereinsamung. Ehrgeizige, übefleißige und engagierte junge Musiker und Musikerinnen zeichnen sich vielmehr aus durch häufige soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten mit Freunden und Bekannten.

Für eine kleinere Gruppe unserer Befragungsteilnehmer zeigt sich, dass sie über größere Probleme beim Anknüpfen sozialer Kontakte berichten. Hier überwiegen als Einflussfaktoren jedoch eher persönlichkeitspezifische Faktoren und weniger äußere Rahmenbedingungen aufgrund der musikalischen Ausbildung. In allen Gruppen, die anhand unterschiedlicher Indikatoren für äußere Zwänge gebildet wurden (Ehrgeiz und Übezeit, Zeit zur freien Verfügung usw.), schwankt der Anteil derjenigen, die über Probleme beim Herstellen sozialer Kontakte berichten, nur zwischen 15 und 20%. Damit wird erneut deutlich, dass das Problem von Kontaktschwierigkeiten und sozialer Isolation bei jungen Musikern und Musikschülern nicht ihrer konkreten Lebenssituation (musikalische und zugleich schulische Ausbildung, musikalische Ausbildung und Zwang zur Erwerbstätigkeit) geschuldet ist und auch nicht einer überaus einseitigen Leidenschaft und Verschreibung an die Musik, sondern aus Persönlichkeitsmerkmalen einzelner Befragter resultiert, die in Kindheit und Jugend erworben wurden.

Was sind die zentralen Wertorientierungen der Musiker und Musikschüler, welches sind die Faktoren, die sie für besonders wichtig halten, um im Leben rundum zufrieden zu sein? Als Hypothese liegt hier nahe, dass die künstlerische Betätigung und Musik, bei unserer Gruppe ganz weit vorne liegen. Bei den von uns vorgegebenen 9 Faktoren liegt der Aspekt "eine künstlerische Betätigung, die mich erfüllt" jedoch nur an vierter Stelle. Davor rangieren mit weitaus häufigerer Zahl der Nennungen Werte, die das soziale Umfeld (Freunde/Freundinnen), die Partnerschaft und ein befriedigendes Familienleben hervorheben. Auch das berufliche Vorankommen, sei es in der Dimension von Karriere und Erfolg, sei es in der Perspektive materieller Absicherung, ist bei den von uns befragten Musikern und Musikschülern, keine vorrangige Wertorientierung. Hervorzuheben ist auch, dass hier zwischen JO und YEC kaum nennenswerte Unterschiede bestehen.

Die befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen unterscheiden sich also in ihren Lebenszielen und Wertorientierungen kaum von Gleichaltrigen, die keine musikalisch-künstlerische Ausbildung absolvieren, sondern ein Handwerk oder einen Büroberuf erlernen. Dies zeigen Ergebnisse einer Studie bei Jugendlichen ("Young is beautiful"), bei der 1999 bundesweit über 9.300 Jugendliche im Alter von 14-25 Jahren über ihre Werte, Probleme, Belastungen und ihre Gesundheit befragt wurden.

Insgesamt zeigt sich damit, dass unsere Musiker und Musikschüler hinsichtlich ihrer Probleme und Wertorientierungen, von Ausnahmen abgesehen, kaum von "Normalbürgern" ihres Alters abweichen. Stereotype und Klischees, wie die vom künstlerisch besessenen, sozial-isolierten und verschrobeneren Musiker und Musikschüler entbehren realer Grundlagen.

Implikationen für ein nachhaltiges Präventionskonzept

Es gibt grundsätzlich zwei Vorgehensweisen, um Gesundheitsschäden vorzubeugen: Die Reduktion von Belastungen (umweltzentriert) oder die Stärkung im Umgang mit Belastungen (personenzentriert), damit diese nicht zu negativen Beanspruchungsfolgen führen.

Welche Bereiche lassen sich nun anhand unserer Ergebnisse benennen? An der einseitigen physischen Beanspruchung durch das Instrumentalspiel ist sicher wenig zu ändern, obgleich auch hier spezielle Techniken eingesetzt werden können. Hierbei ist auch anzumerken, dass Musiklehrer hinsichtlich ihrer Kenntnisse zur Vermeidung von Beschwerden beim Musizieren von den Musikern und Musikschülern eher negativ eingeschätzt werden. Umso wichtiger ist es daher von Beginn an begleitend für körperlichen Ausgleich zu sorgen, um Schmerzen sowie langfristigen Schäden vorzubeugen. Hierzu müssten auch instrumentenspezifische Belastungen ermittelt und gezielt Programme entwickelt werden.

Oftmals werden Maßnahmen scheinbar erst dann ergriffen, wenn bereits eine Manifestation von Beanspruchungsfolgen erkennbar ist. Die individuellen sowie gesellschaftlichen Kosten eines korrektiven Ansatzes übersteigen dabei die Kosten nachhaltiger Prävention um ein Vielfaches. Es kann daher nicht oft genug die Wirkung frühzeitiger präventiver Maßnahmen betont werden. Diese sollten bereits in die Ausbildung von Musikern einfließen. Dazu gehört auch eine Stärkung des Problembewusstseins hinsichtlich gesundheitlicher Folgen, damit auftretende Beschwerden nicht mehr als tätigkeitsimmanent akzeptiert werden.

Auf Seiten der individuellen Ressourcen konnte ein zukunftsorientierter Optimismus als gesundheitserhaltender Faktor ermittelt werden. Solche grundlegenden Einstellungen, die stark mit überdauernden Dispositionen der Persönlichkeit zusammenhängen, sind sicherlich kaum beeinflussbar. Jedoch sollte frühzeitig und ehrlich über Chancen und Risiken der beruflichen Musikerkarriere gesprochen werden.

Größere Einflussmöglichkeiten sind auf das individuelle Gesundheitsverhalten anzunehmen. Auch diese müssen allerdings frühzeitig einsetzen, um einer Habitualisierung destruktiver Verhaltensweisen vorzubeugen. Hier sind vor allem auch Interventionen in Gruppen gefragt. Zudem zeigen unsere Ergebnisse auch, dass es unterschiedliche "Kulturen" in verschiedenen Orchestern gibt. So mag der gemeinsame Alkoholkonsum nach einem Konzert in einer Gruppe zur sozialen Norm gehören, während er in einem anderen Orchester verpönt ist. Hier geht es sicherlich nicht darum, aus Musikern Abstinenzler und Gesundheitsapostel zu machen. Wenn es aber gelingt, durch Informationen und Bewegungsangebote in der Musikausbildung eine Habitualisierung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen zu erreichen, ist damit schon viel gewonnen.

Auch sollten die Eltern einbezogen werden. In Beratungs- und Informationsgesprächen könnten Eltern beispielsweise schon frühzeitig auf die Folgen einer zu fordernden Haltung und der Erzeugung eines überzogenen Erwartungsdruckes hingewiesen werden. Ebenso können Eltern mit ablehnender Grundeinstellung an das Instrumentalspiel ihrer Kinder herangeführt werden.

Sicher kann ein personenzentrierter Ansatz nur ein Teilaspekt der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Musikerberufes darstellen. Es besteht ebenfalls dringend Handlungsbedarf bei strukturellen Rahmenbedingungen, bei Arbeitsbedingungen in Orchestern sowie bei der Qualifikation von Musiklehrern und -lehrerinnen. Die Reduktion von Belastungen durch Zeitstrukturen aber auch Konflikte innerhalb des Orchesters ist nach unserem Ermessen durch einen partizipativen Führungsstil zu erreichen. Die wichtigste Aufgabe ist hier wohl zunächst Arbeitgeber sowie Orchesterleiter über die Gesundheitsrisiken und deren Langzeitfolgen aufzuklären.

Im Rahmen der Humanisierung der Arbeit werden immer wieder die Kernziele menschenge-rechter Arbeitsgestaltung betont. Darunter zählen die Schädigungsfreiheit, Beeinträchtigungslosigkeit, Zumutbarkeit und Persönlichkeitsförderlichkeit. Mit den hier berichteten Daten konnten wir zeigen, dass der Musikerberuf diesen Zielen aktuell nur unzureichend gerecht wird.

Die Umsetzung dieser Ziele kann nur gelingen, wenn Risiken bekannt sind und nachhaltige Präventionskonzepte bereits in die Ausbildung von Musikern integriert und konsequent im Berufsleben fortgesetzt werden. Die speziellen gesundheitlichen Risiken, die sich im Musikerberuf ergeben, sind nicht als individuelle Probleme abzutun, sondern liegen in der Verantwortung aller beteiligten Gruppen: Eltern, Ausbildungsinstitute (von der Musikschule bis hin zur Akademie), Konzertleiter und Arbeitgeber. Die hohen gesundheitlichen Risiken verlangen nach einem nachhaltigen Präventionskonzept und einem Gesundheitsmanagement bereits in der Ausbildung aber auch in der späteren Berufsausführung.

Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse

(1) Unsichere Zukunftsaussichten auf dem Arbeitsmarkt für Musiker und der dadurch steigende Leistungs- und Konkurrenzdruck konnten als primäre psychische Belastungsfaktoren identifiziert werden. Aber auch Belastungen, die mit Selbstzweifeln und Erwartungen hinsichtlich des musikalischen Talents zusammenhängen spielen eine große Rolle: Zweifel ob die eigene Begabung ausreicht, der ständige Zwang zur Perfektion, Konkurrenz unter Musikern, Wettbewerb, Lampenfieber, Ängste bei Auftritten und Proben.

(2) Je höher der musikalische Ehrgeiz und je länger die tägliche Überzeit, desto höher ist auch die erlebte Belastung. Diese Belastungen führen jedoch keineswegs zwangsläufig zu höheren Gesundheitsbeschwerden. Aber es gilt: Wer eine berufliche Perspektive als Orchestermusiker anstrebt, muss häufiger mit Stress und Empfindungen des "Angeschlagen-Seins" rechnen, fühlt sich öfter als andere Jugendliche mit nicht-musikalischen Berufsplänen gesundheitlich nicht "voll auf der Höhe". "Kränker" im Sinne der Betroffenheit von manifesten Schmerzen oder körperlichen Funktionsstörungen und psychosomatischen Beschwerden sind diese angehenden Musiker jedoch nicht.

(3) Wenn man ein Profil des "kerngesunden jungen Musikers" zeichnet, so ist dieser von der eigenen musikalischen Leistung und Begabung voll überzeugt, hat bereits auf der Karriereleiter einige Stufen erfolgreich bewältigt, ist von äußeren Erwartungen wenig beeindruckt und schätzt seine Zukunftsaussichten überaus positiv ein. Er bzw. sie ist überaus "selbstbewusst", weist hohe soziale Kompetenzen auf, und auch das Gesundheitsverhalten "kerngesunder" Musiker ist in medizinischer Hinsicht vorbildlich: Sie treiben häufig Sport oder körperlich anstrengende Tätigkeiten, ist Nichtraucher, isst viel Obst und findet ausreichend Schlaf.

(4) Erst das Zusammenspiel von musikalisch-künstlerischem Selbstbewusstsein und gesunder Lebensweise im Alltag zeigt als Effekt einen besonders positiven Gesundheitszustand. Den höchsten Anteil "Kerngesunder", nämlich rund 60%, finden wir bei einer hohen Selbsteinstufung der musikalischen Talente und Leistungen und zugleich einem gesundheitsbewussten Alltagsverhalten.

(5) Hervorzuheben ist hier insbesondere das in sich widersprüchlich anmutende Ergebnis: Obwohl Musiker und Musikschüler deutlich häufiger von Schmerzen betroffen sind und auch etwas häufiger als Gleichaltrige einer repräsentativen Vergleichsstichprobe (Bundesgesundheits-survey) über Beeinträchtigungen des Wohlbefindens berichten, bewerten sie ihren Gesundheitszustand insgesamt deutlich besser. Dabei stehen als betroffene Körperpartien besonders jene im Vordergrund, die durch das Üben und Spielen der Instrumente beansprucht werden (Schultern, Finger und Hände, Ober- und Unterarme etc.).

(6) Damit ist ein Defizit in der Risikowahrnehmung der Gesundheitsbeeinträchtigungen bei Musikern zu verzeichnen: Beschwerden, die sich aus dem Musizieren ergeben, werden nicht konsequent in ein individuelles Gesundheitskonzept integriert.

(7) Als Ressourcen, die negativen Gesundheitsfolgen entgegenwirken, konnten ermittelt werden: Elterliche Unterstützung, Optimismus, sportliche Aktivitäten, positive Selbstbeurteilung. Ein besonders wirksames Regulativ scheint in diesem Zusammenhang die Ausübung von Sport zu sein. Wer regelmäßig Sport betreibt, ist entweder von seiner Persönlichkeitsstruktur her weniger stressanfällig oder aber er erreicht durch die körperliche Aktivität einen Abbau von Stress.

(8) Präventive Maßnahmen, (wie etwa Entspannungsverfahren) scheinen erst dann zum Einsatz zu kommen, wenn sich bereits negative Gesundheitsfolgen manifestiert haben.

(9) Im Hinblick auf Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken artikuliert unsere Untersuchungsgruppe große Informations- und Wissensdefizite. Aber Vorurteile und emotionale Vorbehalte sind eher gering, die Wirksamkeit der Techniken wird sehr hoch eingeschätzt, und das Interesse an mehr Informationen (auch als Bestandteil des Musikunterrichts) ist groß.

(10) Das bisweilen kolportierte Klischee des musikbesessenen, nur mit seinem Instrument "verheirateten" Musikers ist korrekturbedürftig. Auch soziale Isolation findet man selten und überdies bei anderen Gruppen als vermutet: Ehrgeizige, übefleißige und engagierte junge Musiker zeichnen sich aus durch häufige soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten mit Freunden und Bekannten. Insgesamt zeigt sich damit, dass unsere Musiker und Musikschüler hinsichtlich ihrer Probleme und Wertorientierungen, von Ausnahmen abgesehen, kaum von "Normalbürgern" ihres Alters abweichen.

Musiker-Gesundheit

Kurzfassung einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit

Nachwort: Prävention im Musikeralltag

Zentrales Anliegen im Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention ist die Entwicklung und Realisierung von Konzepten, die das Wissen der Musikphysiologie und Musikermedizin in die musikalische Ausbildung integrieren. Als Musikschulakademie nehmen wir uns gemeinsam mit den öffentlich geförderten Musikschulen der Aufgabe an, präventive Maßnahmen als festen Bestandteil in die Musikausbildung aufzunehmen: Neben der Weiterbildung der Musikschullehrkräfte wird großer Wert auf die Bereitstellung umfassender Informationen, die Einrichtung von Bewegungsangeboten und die Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Bewegungspädagogen gelegt. Die öffentlich geförderten Musikschulen sind hiermit privaten Einrichtungen einen entscheidenden Schritt voraus.

Unsere Studie vergleicht junge Erwachsene, die das Berufsziel "Musiker" haben, mit denjenigen, die ihr Instrument als Hobby betreiben wollen. Als Ergebnis zeigt sich, dass es zwischen diesen beiden Gruppen so gut wie keine Unterschiede in erlebten Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen und Wohlbefinden gibt. Daraus folgt, dass für die vielen Freizeitmusiker das Präventionsthema ebenso relevant ist wie für die zukünftig beruflich ambitionierten.

An dieser Stelle wollen wir daher auch die Initiative jedes Einzelnen herausfordern, sich über das Thema "Prävention für Musiker" zu informieren und aktiv zu werden – sei es im Selbststudium, in Fortbildungen oder auf Kongressen und Symposien.

So kann zum Beispiel jeder Musizierende sofort damit anfangen, achtsamer mit seinem Körper umzugehen und empfänglicher für die Signale zu werden, die der Körper ihm sendet. Er kann sofort damit aufhören, Beschwerden als Begleiterscheinung abzutun und zu tolerieren. So ist es höchst einfach, die eigene Körperhaltung zu überprüfen: Fühle ich mich wohl beim Musizieren? Könnten ausgebildete Fachkräfte helfen, das Instrument optimal an den Körper anzupassen? Nehme ich mir die nötige Zeit, die passende Stütze zu finden und die Länge des Haltegurts oder Cello-Stachels anzupassen?

Eine gesunde Lebensweise und Ausgleichssport sind auch und gerade für Musiker wichtig. Die Angst, sich beim Volleyball einen Finger zu brechen, der wochenlanges Aussetzen des Musizierens zur Folge hat, führt in Musikkreisen dazu, dass zu sehr die Gefahr und zu wenig die positiven Gesundheitsaspekte des Sports betont werden. Dabei wird vergessen, dass bei kaum einer Tätigkeit die körperliche Verfassung derart ausschlaggebend für die Qualität der Leistung ist wie bei Musikern. Gerade musizierende Menschen brauchen einen konditionsstarken und intakten Körper, um ihr individuelles musikalisches Leistungsniveau zu erreichen und Überbeanspruchungen vorzubeugen. Die "kerngesunden" Musiker in unserer Studie zeichnen sich neben einer optimistischen und selbstbewussten Lebenseinstellung durch ein vorbildliches Gesundheitsverhalten aus: Sie treiben häufig Sport oder körperlich anstrengende Tätigkeiten, sind Nichtraucher, essen gerne Obst und finden ausreichend Schlaf. Und auch das psychische Belastungsempfinden ist bei den sportlich Aktiven deutlich niedriger.

Eine zentrale und prägende Rolle im Leben eines Musikers nehmen seine Lehrer ein. Musikpädagogen können ihren Teil zur Prävention beitragen, indem sie sich Zeit für das Finden der Wohlfühl-Spielhaltung bei ihren Schülern nehmen und ihre Eleven zu sportlicher Betätigung ermuntern. Musikschulen und Musikhochschulen stehen den Lehrkräften mit der Einrichtung musikphysiologischer Sprechstunden zur Seite.

Schließlich sollten Musiklehrer ihren Schülern ein realistisches Feedback hinsichtlich ihrer musikalischen Leistungen geben und mit ihnen ehrlich über Chancen und Risiken einer beruflichen Musikerkarriere sprechen. Dazu gehört auch die Frage, ob im Einzelfall eine berufliche Musikerlaufbahn angestrebt werden sollte oder nicht. Denn wie unsere Studie gezeigt hat, fühlen sich junge Musiker am häufigsten belastet durch unsichere berufliche Zukunftsaussichten, Konkurrenz und Wettbewerb unter Musikern, durch Auftrittsängste und den Zweifel, ob die eigene Begabung ausreicht.

Dass auch junge Musiker für diese Präventionsthematik zu sensibilisieren und begeistern sind, zeigt unsere Zusammenarbeit mit der Jungen Philharmonie Ostwürttemberg, deren Probenaufenthalte wir seit Sommer 2004 mit Aktionen rund um die Musikergesundheit begleiten. Eltern helfen ihrem Kinde am besten, indem sie es bei dem Wunsch, ein Musikinstrument zu erlernen, unterstützen, ohne dabei jedoch eine zu fordernde Haltung einzunehmen und mit übereifrigem Erwartungsdruck an das Kind heranzutreten.

Konzertleiter und Arbeitgeber können in besonderem Maß dazu beitragen, dass Belastungen reduziert werden, indem sie die Arbeitsbedingungen und Zeitstrukturen für Orchestermusiker überprüfen und sich selbst über Gesundheitsrisiken des Musikerberufs und Langzeitfolgen aufklären lassen.

Nicht zuletzt möchten wir an dieser Stelle die Ärzte und Therapeuten dazu aufrufen, sich mit der Physiologie des Musizierens intensiver auseinander zu setzen. Wo liegen die medizinischen und therapeutischen Besonderheiten in der musikspezifischen Beanspruchung des Körpers? Inwieweit bedarf der Körper eines Musikers einer anderen Behandlung als üblich?

Die Ergebnisse unserer Studie zeigen zwei zentrale Handlungsfelder für die Präventionsarbeit auf: Die Stärkung des Problembewusstseins, die dazu führen soll, dass alle Beteiligten aktiv werden, anstatt Beschwerden als tätigkeitsimmanent zu akzeptieren, und das Bereitstellen von ausführlichen Informationen.

Mit der Plattform www.fit-mit-musik.de haben die Internationale Musikschulakademie auf Schloss Kapfenburg und die Gmünder ErsatzKasse GEK einen entscheidenden Schritt in diese Richtung getan. Dort werden Tipps und Informationen rund um das Thema "Musik, Gesundheit und Prävention" zur Verfügung gestellt: Institutionen mit musikphysiologischen Schwerpunkten, Bewegungsempfehlungen, Entspannungsmethoden, empfehlenswerte Literatur und spezialisierte Ansprechpartner werden hier vorgestellt. Ein online-Forum lädt Sie zum Austausch mit Musikern und Medizinern ein.

Weitere Projekte werden im Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention folgen: Neben Fortbildungsangeboten, Vorträgen und Workshops steht vor allem die Zusammenarbeit mit dem Ausbildungssektor, mit Musikschulen und Musikhochschulen im Vordergrund.

Abschließend möchten wir in Erinnerung rufen, dass aktives Musizieren bei Kindern und Jugendlichen in Forschung und Bildung überaus positiv bewertet wird, zum Beispiel in Hinblick auf das Lern- und Sozialverhalten, psychische Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit sowie die Entwicklung der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins.

Umso nachdringlicher sollten wir gemeinsam den psychischen Belastungen und physischen Beanspruchungen, die intensives Musizieren mit sich bringen kann, entgegentreten.

Bleiben Sie fit mit Musik!

Ihr Erich W. Hacker

Akademiedirektor Internationale Musikschulakademie