

**Walter Samsel
Gerd Marstedt
Helmut Möller
Rainer Müller**

Musiker-Gesundheit

- Zusammenfassung -



Ergebnisse einer Befragung
junger Musiker über
Berufsperspektiven,
Belastungen und Gesundheit



Edition

Die ausführliche Fassung findet sich in der
Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse, Band 39 „Musiker-Gesundheit“

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Gmünder Ersatzkasse:

Musiker-Gesundheit / [Hrsg.: GEK, Gmünder ErsatzKasse.

Autoren: Walter Samsel, Gerd Marstedt, Helmut Möller, Rainer Müller. -

Sankt Augustin: Asgard-Verl. Hippe. 2005.

(GEK-Edition; Bd. 39)

ISBN 3-537-44039-1

Herausgeber: GEK – Gmünder ErsatzKasse
Bereich Gesundheitsanalyse
Gottlieb-Daimler-Straße 19
73529 Schwäbisch Gmünd
Telefon (07171) 801-0
<http://www.gek.de>

Autoren: Walter Samsel, Gerd Marstedt,
Helmut Möller, Rainer Müller

Verlag: Asgard-Verlag,
Einsteinstraße 10,
53757 St. Augustin

Denkt man an "Berufskrankheiten" oder "arbeitsbedingte Erkrankungen", dann assoziiert man im allgemeinen Sprachgebrauch und besonders als Arbeitsmediziner damit normaler Weise Tätigkeiten mit schweren körperlichen Belastungen und gesundheitsgefährdenden Umgebungsbedingungen. Bergleute und Bauarbeiter kommen einem da 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 persönliches Glück verbunden, kaum aber mit leidensgeprägten 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 begann - soweit bekannt - 1832 in Berlin mit dem Erscheinen des "Ärztlichen Ratgebers für Musiktreibende" von Karl Sundelin. 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". Es gibt auch selbstverständlich eine Reihe von Untersuchungen aus jüngerer Zeit aus Deutschland und den USA z.B.. Allerdings sind sie nicht sehr zahlreich. Es gibt mittlerweile in einer ganzen Reihe von Ländern, so auch in Deutschland, Institutionen und Gesellschaften, die sich um die Probleme von Musikern kümmern. Allerdings würde man sich gerne eine weitere Verbreitung von Kompetenzen zu diesem Thema in Forschung, Therapie und Prävention sowie im ärztlichen Alltag zum Wohle von Musikern wünschen.

Die Musikermedizin ist ja nun keine Disziplin, die eine quantitativ völlig irrelevante Berufsgruppe näher betrachtet. In Deutschland sind derzeit etwa 11.500 Berufsmusiker in Synchronie- und Theaterorchestern tätig, weitere 35.700 in Musikschulen. In den Musikstudiengängen an den Universitäten und Musikhochschulen sind etwa 25.500 Studenten eingeschrieben

Die bei Musikern auftretenden Beeinträchtigungen und Erkrankungen spiegeln sich zunächst gewissermaßen "an der Oberfläche", den Muskeln und deren Sehnen, sowie dem Skelettsystem wider, wie es Görtz 1998 genannt hat. Die eigentlichen Ursachen liegen jedoch 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 in Zeiten vor allem kleiner werdenden finanzieller Mittel durch kulturpolitische Entscheidungen.

Musiker und ihre Leistungen sind vergleichbar mit Hochleistungssportlern, die einerseits an die physiologische Leistungsgrenze gehen, andererseits können schon minimale gesundheitliche Störungen zu erheblichen Beeinträchtigungen ihrer Leistung sowie ihres künstlerischen Ausdrucks führen und damit zu Gefährdungen in ihrem Beruf. 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 der frühe Beginn der technischen und künstlerischen Erziehung (etwa ab dem 5. Lebensjahr) und die spezifische Sozialisation in der Ausbildung zum Musiker erhebliche gesundheitliche Risiken in sich bergen, so stellt die frühe Erfassung gesundheitlicher Beeinträchtigungen ein besonders vordringliches Ziel dar.

Über verschiedene Studien hinweg zeigen sich hohe Raten berufsspezifischer Erkrankungen bei Musikern. Aufgrund der Vielzahl von Befunden kann der Musikerberuf als Risikoberuf bezüglich Krankheit klassifiziert werden. Zu teilweise ergonomisch ungünstigen Arbeitsbedingungen sowie einer körperlichen Überbeanspruchung kommen eine Reihe spezifischer psychischer und sozialer Belastungsfaktoren. Hierzu sind u.a. unsichere Berufsaussichten, Ängste in Verbindung mit öffentlichen Auftritten sowie ein hoher Konkurrenzdruck zu rechnen. Es scheint daher nicht verwunderlich, dass Sternbach von einer „unbeachteten Berufsgruppe in der Krise spricht“. Der Gruppe Jugendlicher und junger Erwachsener, die eine Karriere als Berufsmusiker anstreben, kommt dabei eine zentrale Stellung in der Aufdeckung gesundheitsförderlicher Aspekte zu. Das vorrangige Ziel ist es, frühzeitig gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegenzuwirken.

Wir haben 705 junge Musikschüler und Berufsmusiker mittels eines standardisierten Fragebogens hinsichtlich ihrer aktuellen Situation, ihrer psychischen und physischen Belastung, ihres Gesundheitsverhaltens und der Umsetzung und Einstellung gegenüber präventiven Maßnahmen befragt. Die Stichprobe setzt sich aus 8 deutschen Jugendsinfonieorchestern (JO) sowie 9 internationalen jungen Orchestern (YEC) zusammen. Diese beiden Gruppen unterscheiden sich deutlich hinsichtlich der Alterstruktur. Während in der Teilstichprobe der YEC 54% zum Zeitpunkt der Befragung über 20 Jahre alt waren, waren dies in den JO lediglich 10%. Auch befanden sich rund 70% der JO noch in ihrer Ausbildung, in den YEC lediglich ca. 30%. Hinsichtlich dieser Unterschiede wurden die Ergebnisse konsequent getrennt für diese beiden Gruppen berichtet. Obgleich es sich bei dieser Studie um eine Querschnittsuntersuchung handelt und somit Kausalinterpretationen ausgeschlossen sind, können durch den Vergleich der beiden Stichproben Schlüsse im Hinblick auf die gesundheitlichen Risiken des Musikerberufs gezogen werden.

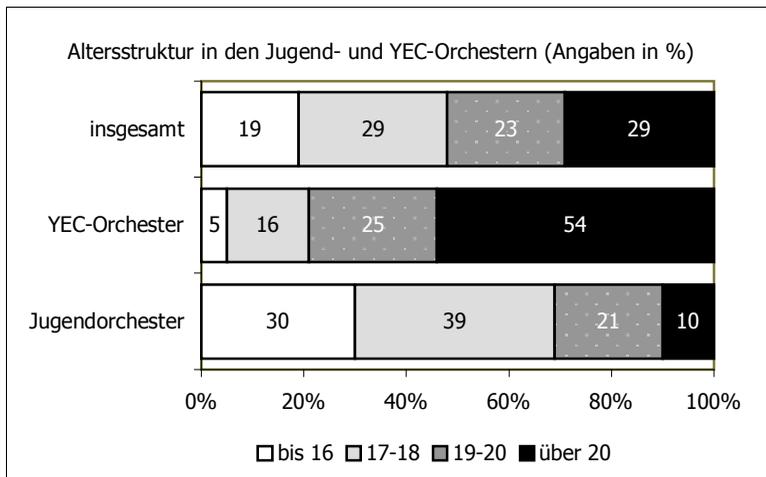


Abbildung 1: Altersgruppen in den Orchestern

Die zentralen Ergebnisse unserer Studie sind in folgender Übersicht zusammengefasst:

(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 vorbild-

lich: Sie treiben häufig Sport oder körperlich anstrengende Tätigkeiten, sind Nichtraucher, essen viel Obst und finden 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 (Bundesgesundheitsurvey) 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.

Was "stresst" junge Musiker?

Wir konnten vier Felder identifizieren, die das Stress-Erleben junger Musiker erhöhen:

- musikalisch-künstlerischer Druck
- Konflikte und soziales Klima
- Reproduktionszwänge
- Zeitstruktur.

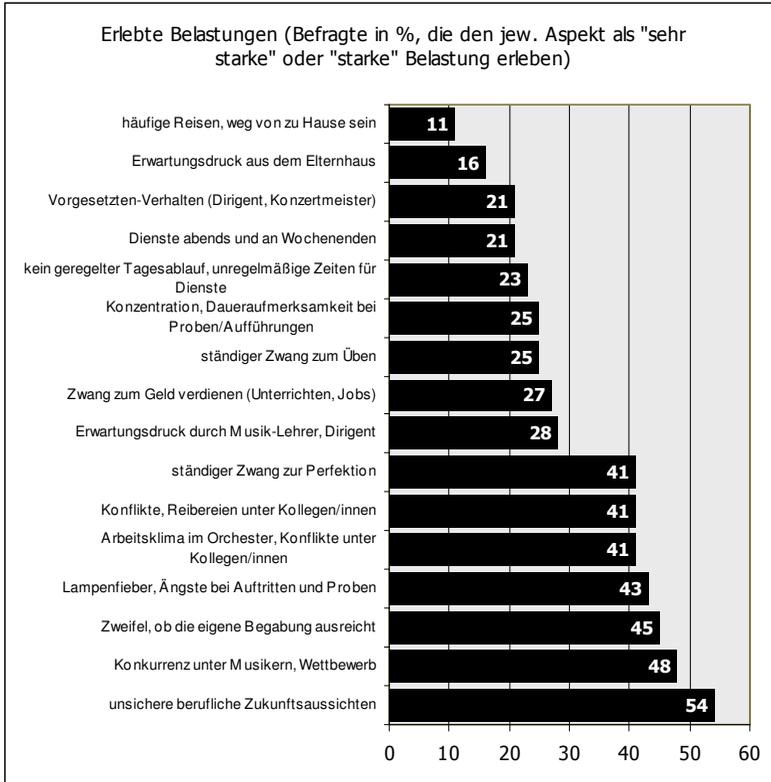


Abbildung 2: geringe Gesamtbelastung nach sozialstatistischen Merkmalen, übrige Befragte (100 – angegebener Wert) = Befragte mit hoher Gesamtbelastung

Die Daten zeigen, dass die unsicheren beruflichen Zukunftsaussichten sowie der Konkurrenzdruck unter Musikern an der Spitze der Rangskala genannter Belastungsfaktoren rangieren. Sicher sind unsichere Berufsaussichten kein genuines Problem von Musikern. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen kommt jedoch hinzu, dass sich viele sehr früh auf das Berufsziel Musiker festlegen und dass die Ausbildung wenige Berufsalternativen bietet (mit Ausnahme der Tätigkeit als Musiklehrer/in). Junge Menschen mit dem Berufswunsch Musiker haben oft im Vergleich zu anderen wesentlich mehr in

ihren Berufswunsch investiert. Werden diese Anstrengungen nicht belohnt, ist dies als enorme Belastung aufzufassen.

In unserer Stichprobe streben immerhin 58% der befragten Musiker und Musikschüler an, Berufsmusiker zu werden mit unterschiedlich hoch angesetzten Ambitionen. Lediglich 28% gaben an, keine Berufsmusiker werden zu wollen (in den JO: 40%). Vergleicht man die subjektive Einschätzung der Karriereaussichten, mit lediglich 14% "sehr" oder "eher pessimistisch" mit den realen Gegebenheiten auf dem Arbeitsmarkt, so wird deutlich, dass Erwartungen und Realität auseinander klaffen.

Nach einer Studie von Gerald Mertens in der Zeitschrift des Deutschen Kulturrates wurden in der Zeit von 1998 bis 2002 844 Stellen frei; von 2004 bis 2007 rechnet man nur noch mit 400 neu zu besetzenden Stellen in deutschen Orchestern. Auch muss man sich vergegenwärtigen, dass 32 Orchester von 1992 bis 2004 durch Auflösung oder Fusion abgebaut wurden, und dass es gegenwärtig noch 136 Kulturorchester mit 10.220 Planstellen gibt. Da zudem die Anzahl der Absolventen in den letzten 10 Jahren kontinuierlich gestiegen ist, besteht ein Überangebot an ausgebildeten Musikern. Dies hat ohne Zweifel wiederum erhöhten Konkurrenz- und Leistungsdruck zur Folge.

Eine besondere Rolle kommt hier den Frauen zu. Während in deutschen Kulturorchestern Frauen lediglich 16% der Stellen besetzen, stellen Frauen mit 60% in unserer Befragung sogar die Mehrheit. Inwiefern die momentane Geschlechterverteilung in deutschen Orchestern ein historisches Relikt ist oder Frauen weniger häufig den Beruf des Orchestermusikers anstreben oder geringere Berufschancen haben, bedarf weiterer Klärung.

Neben den unsicheren Berufsaussichten sind aber auch soziale Konflikte unter Kollegen und Kolleginnen und die Situation öffentlichen Auftretens wichtige Faktoren, die als belastend erlebt werden, sowie in geringerem Maße die unregelmäßigen Arbeits- und Probezeiten.

Es zeigen sich jedoch deutliche interindividuelle Unterschiede in der Bewertung der hier beschriebenen Faktoren. Welche verstärkenden und abschwächenden Bedingungen hier eine Rolle spielen, wird im nächsten Abschnitt diskutiert.

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 über-

wiegende 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.

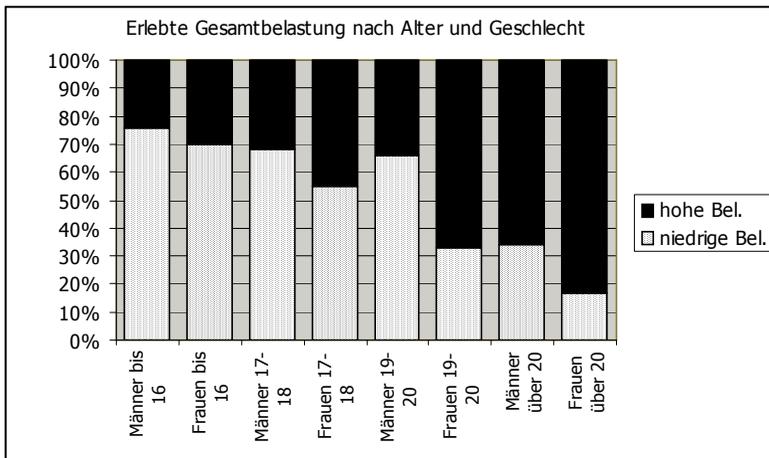


Abbildung 3: Erlebte Gesamtbelastung nach Alter und Geschlecht

Die 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.

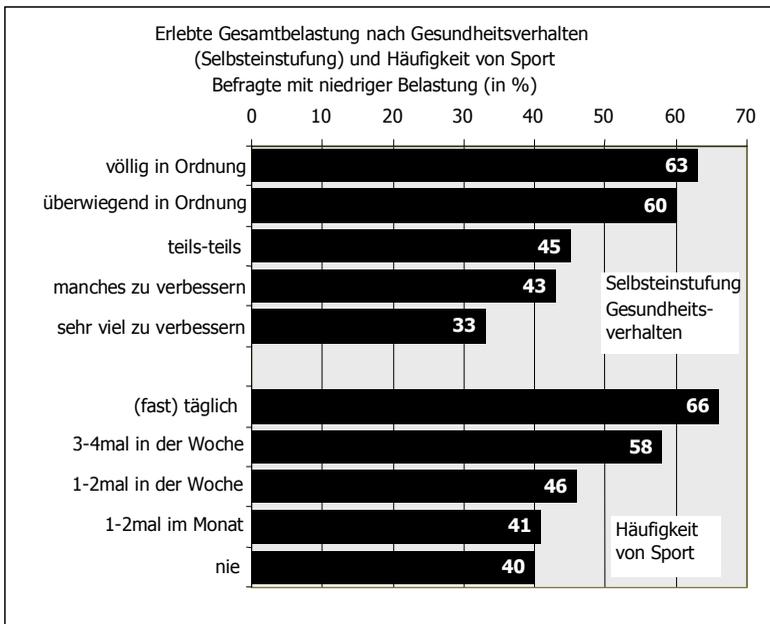


Abbildung 4: Erlebte niedrige Gesamtbelastung nach Gesundheitsverhalten und Sport

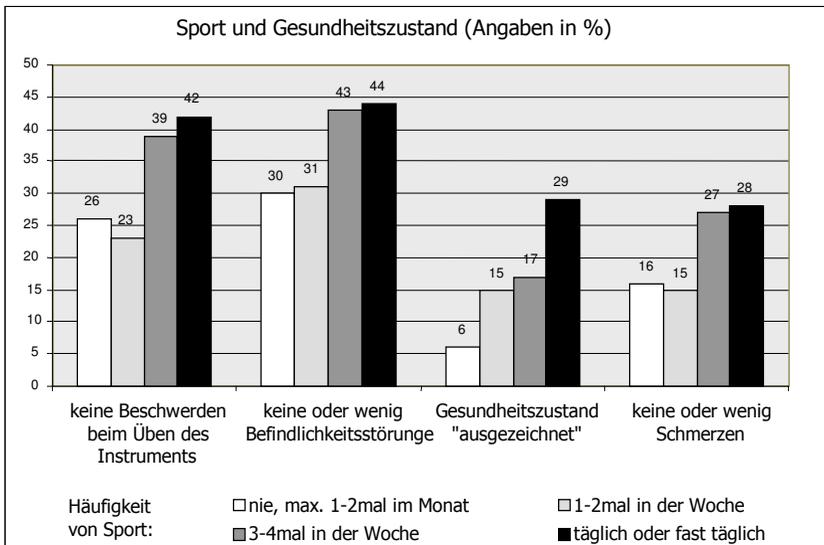


Abbildung 5: Sport und Gesundheitszustand

Abschließend kann festgestellt werden, dass es eine Reihe spezifischer psychischer Belastungsfaktoren für Musiker gibt. Die daraus resultierende Beanspruchung scheint umso 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.

Wenden wir uns nun im Folgenden der Frage zu, welche gesundheitlichen Konsequenzen durch eine hohe Belastung und Beanspruchung zu erwarten sind und welche Gesundheitsrisiken mit der Ausübung von Musik darüber hinaus verbunden sind.

Negative Gesundheitsfolgen – Erst der Vergleich zeigt's

Generell ist festzustellen, dass eine hohe erlebte psychische Belastung, wie sie eben beschrieben wurde, auch mit einer allgemeinen schlechteren Einschätzung der Gesundheit sowie mit vermehrten Befindlichkeitsstörungen einhergeht. Keinen Zusammenhang hingegen zeigt die psychische Beanspruchung mit dem Bericht von Schmerzen.

Der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes kommt eine zentrale Funktion als Indikator für Erkrankungsrisiken und auch für die Lebenserwartung zu. Dies konnte in zahlreichen epidemiologischen Studien belegt werden.

Um das Ausmaß gesundheitlicher Beschwerden bei unserer Gruppe junger Musiker und Musikschüler qualitativ und quantitativ bewerten zu können, haben wir aus dem Datensatz des Bundesgesundheitsurvey (BGS) aus dem Jahre 1998 eine Teilstichprobe von insgesamt 807 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16-25 Jahren herangezogen. 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.

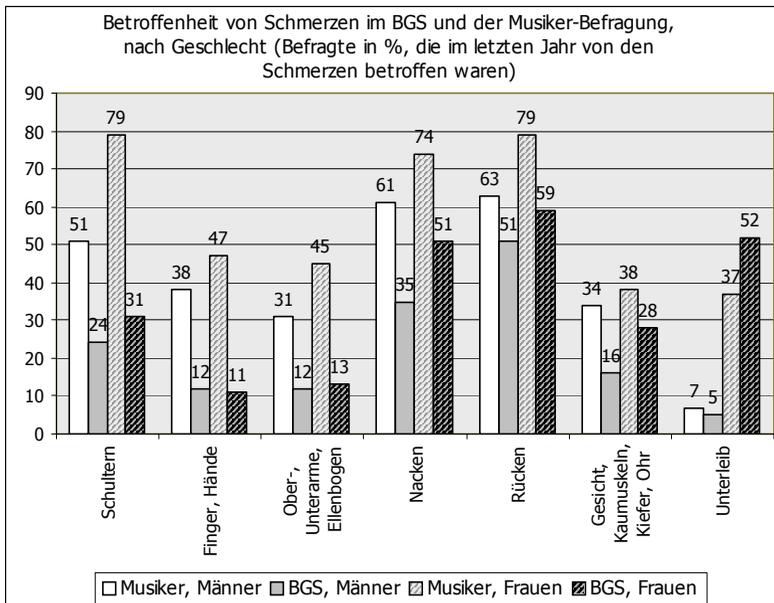


Abbildung 6: Gesamtausmaß an Schmerzen nach Geschlecht, Musikerstudie und Bundesgesundheitsurvey

Inwiefern instrumentspezifische Belastungen eine Rolle spielen, bleibt weiteren Analysen vorbehalten.

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?

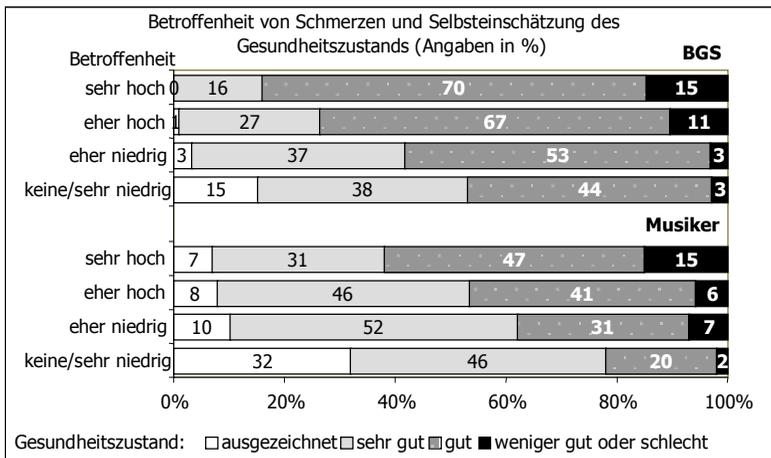


Abbildung 7: Betroffenheit von Schmerzen und Selbsteinschätzung des Gesundheitszustands

Feststellbar ist hier vor allem eine Diskrepanz in der Integration von Schmerzen in das individuelle Gesundheitskonzept. Während in der BGS-Stichprobe jene, die ein hohes oder sehr hohes Maß an Schmerzen haben, nur zu 24% ihren Gesundheitszustand als optimal beurteilen, sind dies bei den Musikern 46%. Schmerzen scheinen demnach bei

Musikern eher als tätigkeitsimmanent akzeptiert zu werden. Hierfür spricht auch der Befund, dass bei hoher persönlicher Betroffenheit von Schmerzen sehr viel stärker die Gründe in einer einseitigen muskulären Beanspruchung angegeben werden (60% der Musiker mit sehr hoher Betroffenheit von Schmerzen im Vergleich zu 30% bei niedriger Betroffenheit). Externe, soziale oder mit individuellen Routinen zusammenhängende Bedingungen treten im Vergleich dazu zurück.

Dies deutet auf ein mangelndes Problembewusstsein der Musiker hinsichtlich gesundheitsgefährdender Bedingungen hin. Wenn zudem die Möglichkeiten der Beeinflussung als gering eingestuft werden, so bleiben dadurch Chancen der Prävention 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.

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

Welche Faktoren und Rahmenbedingungen sind nun besonders gesundheitsförderlich oder anders gefragt: Was unterscheidet "kerngesunde" junge Musiker von solchen, die über einen schlechteren Gesundheitszustand klagen, häufig von Befindlichkeitsstörungen betroffen sind und deren emotionales Wohlbefinden öfter negativ geprägt ist? Sozialstatistische Merkmale wie Geschlecht, Alter und Bildungsniveau sind ohne Bedeutung, einzig der soziale Status des Elternhauses hat hier Einfluss: Junge Musiker, deren Eltern der Oberschicht angehören, sind häufiger "kerngesund". Die folgende Übersicht fasst noch einmal jene Faktoren zusammen, die die "kerngesunden" von den übrigen Musikern unterscheiden:

- 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.

"Selbstbewusstsein" ist wohl jenes Stichwort, das diese Merkmale am ehesten zusammenfasst, ergänzt um soziale Kompetenzen und eine große Souveränität beim Herstellen sozialer Beziehungen. Aber auch das Gesundheitsverhalten "kerngesunder" Musiker ist 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 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.

Dabei ist das Zusammenspiel von musikalisch-künstlerischem Selbstbewusstsein und gesunder Lebensweise im Alltag besonders ausschlaggebend. Den höchsten Anteil "Kerngesunder", nämlich rund 60%, finden wir bei einer hohen Selbsteinstufung der musikalischen Talente und Leistungen und zugleich einem gesundheitsbewussten individuellen Alltagsverhalten.

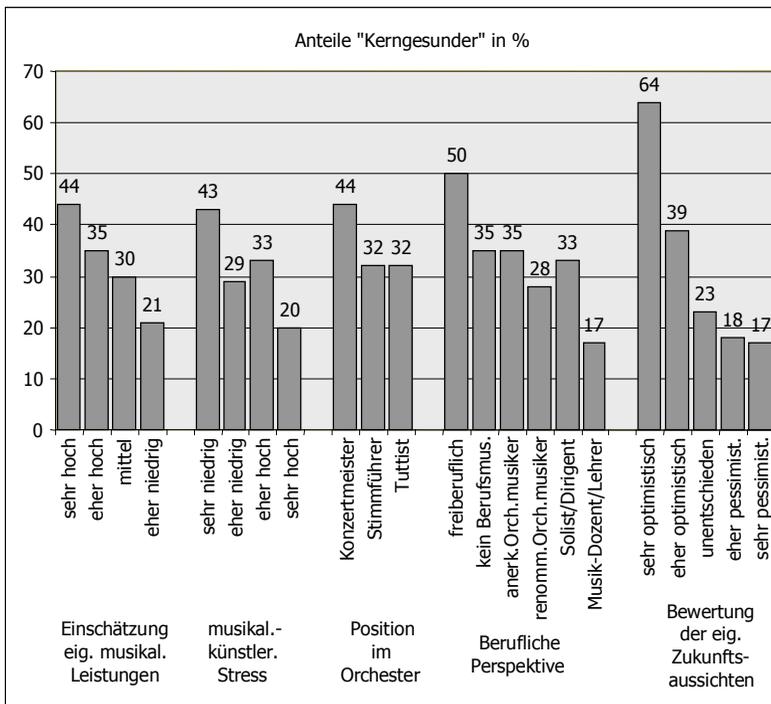


Abbildung 8: Anteil "Kerngesunder" bei Musikern nach unterschiedlichen Merkmalen

Soziale Kontakte

Über die Hälfte der von uns befragten Musiker und Musikschüler verfügt über zumindest 2-3 Stunden frei gestaltbare Zeit, 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 Einsatz 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 verschrobenern 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.

Freizeit und soziale Lebenssituation

Mit dem Fragenkomplex zu Freizeit und sozialer Lebenssituation wollten wir der Frage nachgehen, inwiefern sich Besonderheiten in der Freizeitgestaltung und individuellen Normen und Werten zeigen, die sich aus der spezifischen Situation von Musikern erge-

ben, und ob sich gesundheitsrelevante belastende oder salutogenetische (gesundheitsförderliche) Bedingungen finden lassen.

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.

Das 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.

Die Frage nach Kenntnissen über Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken macht vor allem deutlich: Es mangelt an fundierteren 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 zugeutraut, 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 artikulierte 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. 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 Musiksüher 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.

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 menschengerechter 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.