

heile welt statt schmerz

pilotprojekt musikermedizin im vogtland

Im Vogtland startet derzeit ein Pilotprojekt Musikermedizin, bei dem es um die Auseinandersetzung mit musikspezifischen Beschwerden geht. Dabei wird ein spezielles Verfahren zur Vorbeugung (Prävention) und Selbsthilfe angeboten, das auch vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt wird. Projektleiterin Katharina Duddeck sucht Kontakt zu Musiker(inne)n, um mit ihnen über ihre gesundheitlichen Probleme ins Gespräch zu kommen.

Selbsthilfemaßnahmen und Vorbeugungsmaßnahmen zur Verhinderung von Erkrankungen oder Verschlechterung von bestehenden Beschwerden werden bei dem Projekt in einem naturheilkundlichen Verfahren angeboten. Duddeck: »Mehr als 70 Prozent aller Musiker leiden an gesundheitlichen Problemen, die berufsspezifisch sind. Und Musiker stehen unter einem enormen Leistungsdruck, was dazu führt, dass erste Symptome nicht ernst genommen werden, Beschwerden sich verschlechtern und schließlich zum chronischen Problem werden.«

Die Musikermedizin in Bad Elster nimmt sich dieser Problematik an und setzt sich mit berufsbedingten Erkrankungen von professionellen Musikern auseinander, die auf Grund einseitiger Mehrbelastungen entstehen können. Dabei geht es in erster Linie um Beschwerden im Bewegungsapparat und psychisch-seelische Veränderungen.

Beschwerden von Seiten des Bewegungsapparates sind etwa:

- › Schulter/Nacken-Schmerzen
- › Fingerkrämpfe
- › Rückenschmerzen
- › Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenkschmerzen
- › Kiefergelenksbeschwerden

Psychische oder nervöse Veränderungen zeigen sich in:

- › Bühnenangst
- › Augenverspannungen und -schmerzen
- › Depressionen
- › Akute Angststörung
- › Schlafstörungen
- › Allergische Erkrankung der oberen Atemwege

Angesprochen werden Musiker/innen, die bereits vorbeugend die Entstehung und Manifestation von Beschwerden verhindern möchten – etwa durch einfache alltagskonforme Übungen mit bestimmten Haltungs- und Visualisierungselementen. Aber auch bereits – oftmals schon langjährig – bestehende Beschwerden sollen ernst genommen werden, denn Behandlungen und Vorbeugemaßnahmen können eine weitere Manifestation der Erkrankung verhindern, die Lebensqualität erhalten und verbessern und schließlich einer frühzeitigen Arbeitsunfähigkeit entgegenwirken.

Spezielle medizinische Behandlungen, die eine wirksame Therapie musikspezifischer Erkrankungen ermöglichen, werden gegenwärtig von den gesetzlichen Krankenkassen nur zum Teil finanziert. Naturheilkundliche Maßnahmen werden in der Regel gar nicht übernommen. Haupt-

grund dafür ist das Fehlen von Konzepten und Angeboten, deren therapeutische Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit belegt ist. Deshalb wurde nach Auseinandersetzungen mit Musikern und therapeutischen Einrichtungen ein Projekt erarbeitet, das folgende Ziele umfasst:

- › Hervorhebung präventiv wirksamer Verfahren, um eine Chronifizierung und Berufsunfähigkeit frühzeitig zu verhindern.
- › Den Musiker frühzeitig und damit auch schon in den Musikhochschulen anzusprechen.
- › Die Eingliederung der Präventionsmaßnahmen für Musiker bereits in den Ausbildungszeiten zu erwägen.
- › Alltagskonforme Behandlungsverfahren zu wählen, die integrativ und dauerhaft angewendet werden können.
- › Eine wissenschaftliche Untersuchung während des Projektverfahrens zu gewährleisten, um eine Anerkennung der Maßnahmen zu ermöglichen.

Was wird im Projekt angeboten?

Angewandt wird vor allem die **Alexandertechnik (AT)**, die der Schauspieler Frederik Matthias Alexander (1869–1955) entwickelte, nachdem eigene Stimmprobleme (Heiserkeit) ihn dazu führten, auffällige Atem-, Bewegungs- und Haltungsfunktionen bei sich selber zu beobachten. Das Verständnis dieser pathologischen Kettenreaktion, die sich durch die Sprech- und Haltungsübungen im Beruf ergaben, führte dazu, dass Alexander eine spezifische Technik zur Beeinflussung seiner auffälligen Muster entwickelte. Über mentale Übungen (gedankliche Sensibilisierungen auf innere Haltung und innere Reize) sowie Haltungskorrekturen mit täglichen Übungen gelang es ihm, die eigene Stimme wiederzugewinnen.

Die Anwendung der AT berücksichtigt im besonderen Maße Störungen und Mehrbeanspruchung im Bewegungsapparat. Über Schulung von Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement werden auch psychische Komponenten der Beeinflussung in die Behandlung einbezogen und geben dem Betroffenen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten, die in regelmäßigen Übungen im Alltag angewendet werden können.

Sowohl als Präventivmaßnahme als auch bei bestehenden Beschwerdebildern lassen sich bei Musikern AT-Interventionen sehr gut einbauen, besondere Übungen mit dem Instrument werden durchgeführt.

Das **Gesundheitstraining (GT)** stellt mit der Betrachtung des Zusammenhanges von Lebensstil und Symptomentwicklung eine umfassende Antwort auf die zunehmende Chronifizierung von Krankheitsverläufen, besonders der Schmerzsyndrome, dar. Zwei Ziele stehen im Vordergrund: Gesunde Anteile des Menschen sollen gestärkt (Healthmanagement), Strategien zur Krankheitsbewältigung entwickelt werden (Hilfe zur Selbsthilfe/Disease Management). Der Weg ist geprägt durch das Erleben und Erlernen eines gesundheitsfördernden und stabilisierenden Lebensstils und damit durch das Einleiten ei-



ner langfristigen Verhaltensmodifikation. Bausteine des GT sind:

- > Bewegung und körperorientierte Gesundheitsbildung
- > Erfahren einer neuen Bewegungsqualität ohne Leistungsgedanken, Körperwahrnehmungsschulung, Erfahren des Wechsels von An- und Entspannung
- > Entspannungs-, Genuss- und Stressbewältigungstraining
- > Entspannungsmethoden, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Umgang mit Anspannung, Genuss-Schulung, Erarbeitung von Bewältigungsstrategien
- > Vollwert-Ernährung, Begleitung intensivdiätetischer Maßnahmen

> Essen mit Sinnen – ernähren mit Verstand, Begleitung einer Ernährungsumstellung

> Gesundheitspraxis im Alltag / Ordnungstherapeutische Grundprinzipien

> Wahrnehmungsschulung für Körperrhythmen und beginnen der Symptomatik, Kneipp'sche Hydrotherapie

> Selbsthilfestrategien sowie Hilfe zur Selbsthilfe

> Individualisierte Handlungsorientierung, naturheilkundliche Selbstbehandlungsprogramme

Diese Bausteine werden in der Praxis miteinander verknüpft im Sinne einer ganzheitlichen Herangehensweise. Dabei spielt die kooperative Zusammenarbeit von Alexandertherapeuten, Gesundheitstrainern und Ärzten eine wesentliche Rolle.

Im vorliegenden Projekt sieht das therapeutische Konzept vor:

> Alexandertechnik in Einzelaktionen und Gruppentraining

> Gesundheitstraining mit täglichen Übungen

> Medizinisch-manualtherapeutische Betreuung

> Bedarfswise Hinzuziehung von Musikinstrumentenbauern

> Naturheilkundliche Betreuung

> Nutzung von Kneipp'schen Anlagen, Schwimmbad, Sauna

> Biologische Vollwertküche (bedarfswise laktovegetabil, Heilfasten oder modifizierte Diäten)

Wo findet das Verfahren statt?

Bad Elster liegt im sächsischen Vogtland. Umgeben von traditionellen Orten, die für ihren Musik-

instrumentenbau berühmt sind, wie Markneukirchen, werden die Einrichtungen und das therapeutisch/diagnostische Programm in Bad Elster von der europaweit größten Fachklinik für Naturheilverfahren bereitgestellt. In Zusammenarbeit mit erfahrenen Musikinstrumentenbauern können dem Musiker spezifische Hilfsmaßnahmen angeboten oder erläutert werden.

Kontakt: Katharina.Duddeck@fbk.sms.sachsen.de

