

angewandte musikphysiologie

teil 3: prävention beim täglichen üben

Von Alexandra Türk-Espitalier

»Der Weise heilt das, was noch nicht krank ist.« Prävention, vor allem beim täglichen Üben, ist das Thema des dritten und letzten Beitrags der Reihe »Angewandte Musikphysiologie«. Während nicht zuletzt auch aus Kostengründen die allgemeine Prävention einen immer größeren Stellenwert im Gesundheitsbereich einnimmt, existieren im Feld der Vorbeugung für Musiker noch einige Lücken, die es zu schließen gilt. Dies liegt nicht zuletzt auch daran, dass sowohl durch die unterschiedlichen Anforderungen der jeweiligen Instrumente, aber auch durch die breit gefächerten Arbeitsbedingungen im Musikbereich ein großes Detailwissen notwendig ist, um gezielte Prävention zu betreiben. Der aktuelle Artikel befasst sich mit den Bereichen gesundes Üben, der Prävention im Unterricht und dem Einfluss des Gehörs auf Muskeln und Bewegungsapparat.

Die tägliche Zahnpflege ist das prominenteste Beispiel, wenn es um gelungene Prävention geht. Dank der Erziehung zur Gewohnheit putzen sich die meisten von uns auch als Erwachsene völlig selbstverständlich und ohne darüber weiter nachzudenken mehrmals am Tag ihre Zähne. Und so wie auf manchem Kinder-Zahnputzbecher »Dreimal täglich Zähneputzen, zweimal jährlich zum Zahnarzt« steht, wäre es vielleicht gar nicht so schlecht, auf den Instrumentenkoffer zu schreiben: »Vor dem Üben aufwärmen, nach einer halben Stunde eine kurze Pause einlegen.« So banal dieser Vergleich sein mag, zeigt er doch, mit welch geringen Mitteln und Aufwand man schon eine wirksame Prävention betreiben kann. Vor allem beim täglichen Üben ergeben sich hier viele Möglichkeiten. Neben den Gefahren, Beschwerden beim Musizieren zu erwerben, gibt es eben auch viele Chancen, gesund zu bleiben.

Faktor Zeit

Beim Üben oder Proben möchte man die zur Verfügung stehende Zeit optimal aus-



nutzen. Vor allem an den Hochschulen, an denen man oft lange auf einen Überaum warten muss und ihn dann nur zwei Stunden am Stück belegen kann, freut man sich, wenn man endlich loslegen kann. In der Praxis sieht das dann meistens so aus, dass man sofort mit dem Stück beginnt und zwei Stunden »durchübt«. Dieses Verhalten ist dann zwar aus der Not geboren, allerdings leider auch die beste Voraussetzung, Beschwerden am Bewegungsapparat zu entwickeln. Der Vergleich mit dem Sport ist zwar müßig, soll aber der Vollständigkeit halber trotzdem erwähnt werden: Kein Sportler käme auf die Idee zu beginnen, ohne sich aufzuwärmen!

In der Musik gilt mit gewissen Einschränkungen das Gleiche: Vor dem Spielen oder Üben aufwärmen, danach Abwärmen oder leichte Dehnungen oder Entspannungsübungen machen und vor allen Dingen nach ungefähr 30 bis 40 Minuten Üben eine kleine Pause einlegen. Um auch effektiv arbeiten zu können, ist es wichtig, dass die Pausen nicht zu lange dauern, aber konsequent eingehalten werden. Drei bis fünf Minuten, in denen man das Instrument weglegt und eine kurze Lockerungs- oder Dehnübung macht, reichen im Allgemeinen schon aus. Ein Beispiel-Übungsplan könnte also folgendermaßen aussehen:

- Aufwärmen ohne Instrument: 5 bis 10 Minuten
- Üben: 30 Minuten
- Kurzpause (Dehnung, Mobilisation): 5 Minuten
- Üben: 30 Minuten
- Kurzpause (Dehnung, Mobilisation): 5 Minuten
- Koordination mit Instrument: 10 Minuten
- Üben: 30 Minuten
- Abwärmen (Dehnung): 5 Minuten

Dieser Plan ist für zwei Stunden konzipiert. Davon entfallen eineinhalb Stunden auf das reine Üben. Möchte man länger üben, kann man das wechselnde Schema von Üben und Kurzpause einfach fortsetzen. Leicht durchzuführende Dehnungen, Lockerungs-, Mobilisations- und Atemübungen eignen sich für die Kurzpausen am Besten.

Übungen »Dehnung der seitlichen Schulter-Nacken-Muskulatur«

Dehnung 1 <1>: Aufrecht stehen oder sitzen. Kopf nach links neigen, rechten Ellenbogen



beugen und den rechten Arm nach unten ziehen. Aus dieser Position den Kopf leicht nach rechts drehen. Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, Seiten wechseln, jede Seite zwei- bis dreimal wiederholen.

Dehnung 2 <2>: Aufrecht auf dem Stuhl sitzen. Mit der linken Hand an das hintere Stuhlbein fassen und das linke Schulterblatt nach hinten/unten ziehen. Kopf erst nach rechts neigen und nach rechts drehen. Dazu leicht nach vorne beugen. 20 bis 30 Sekunden halten. Seiten wechseln. Jede Seite zwei- bis dreimal wiederholen.

Übung »Armschleuder« <3> und <4>: Mit locker herabhängenden Armen stehen. Den Oberkörper schnell nach links und rechts drehen. Die Arme schleudern dabei zu den Seiten. Kurz und kräftig auf »scht« ausatmen, wenn die Arme nach rechts schleudern, und einatmen, wenn die Arme links sind. Drei bis fünf Mal wie-

derholen, dann die Seiten wechseln.

Prävention im Unterricht

Am einfachsten gestaltet sich präventive Arbeit, wenn sie von Anfang an in den Instrumentalunterricht eingebaut wird. So wie der junge Anfänger lernt, mit seinem Instrument richtig und pfleglich umzugehen, sollte er auch gleich den richtigen Umgang mit sich selbst beziehungsweise seinem Körper mitlernen. Dazu können die oben gezeigten Übungen dienen, aber auch andere, spielerische Bewegungen, die Kindern Spaß machen. Im Musikschulalltag ist durch die häufige Begrenzung auf etwa 20 Minuten Unterricht auch hier die Zeit der Feind. Trotzdem sollten diese drei bis fünf Minuten erübrigt werden, denn der reine Hinweis, dass der Schüler sich auf das Spielen vorbereiten soll, reicht zur Motivation nicht aus. Außerdem sollte der Lehrer seine Vorbildfunktion nutzen und das,



was er unterrichtet, auch selbst im Unterricht durchführen. Dazu gehört zum Beispiel auch das Aufwärmen.

Neben der Hauptarbeit im Unterricht, der Vermittlung einer guten Instrumentaltechnik und musikalischen Gestaltung gehört zum Bereich Prävention auch die intelligente Auswahl an geeigneter Literatur. Der Schüler kämpft gerade mit zu schweren Stücken mitunter vergeblich, was nicht gerade zu einer ausgeglichenen und gesunden Haltung am Instrument beiträgt. Vor Prüfungszeiten kann man häufig eine Zunahme von Überlastungsbeschwerden feststellen, da das Spielpensum aus Zeitmangel plötzlich erhöht wurde. Die nervliche Belastung trägt weiterhin dazu bei, dass sich wesentlich schneller Verspannungen aufbauen, die dann in Schmerz umschlagen. Für solche Situationen ist es hilfreich, mit dem Schüler gemeinsam eine Strategie und einen Zeitplan zu entwerfen. Dies betrifft sowohl das Üben und Proben als auch den Umgang mit Nervosität. Eine umsichtige Vorausplanung bewahrt so vor manchem Schaden.

Die Grundlage für die genannten Beispiele und eine erfolgreiche Prävention ist ein gutes Lehrer/Schüler-Verhältnis. Nur wenn ausreichendes Vertrauen in den Lehrer besteht, wird sich der Schüler bei eventuellen körperlichen Problemen frühzeitig an ihn wenden. Oft werden jedoch Schwierigkeiten unter den Teppich gekehrt aus Angst, ein schlechter Musiker oder Schüler zu sein. Als Folge können Beschwerden chronisch werden und die Qualität am Instrument nachlassen. Hat man als Lehrer den Verdacht, der Schüler leide beim Spielen unter Schmerzen, sollte man ihn offen und sachlich ansprechen und ihn darauf hinweisen, dass es Lösungsmöglichkeiten gibt. Geht das Problem über die Kompetenz des Lehrers hinaus, ist es hilfreich, Ansprechpartner und Adressen in Wohnortnähe zu kennen. Dies bezieht sich auf spezialisierte Ärzte und Therapeuten, aber auch auf Instrumentenbauer, die erforderliche ergonomische Anpassungen am Instrument vornehmen können. (Die Adresse der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin, bei der man Informationen erfragen kann, steht im Kasten rechts.)

Allgemeine Übersichtlinien

Viele Aspekte des gesunden Übens lassen sich in den folgenden Übersichtlinien zu-

sammenfassen. Ergänzt werden diese Maßnahmen durch die sinnvolle Gestaltung des räumlichen Umfeldes.

- Vor dem Üben/Spielen aufwärmen
- Aus einer physiologisch günstigen Grundposition heraus üben
- Bewegen, nicht in einer Haltung verharren
- Alle 30 Minuten eine kurze Pause von 5 bis 10 Minuten einlegen
- In den Pausen Instrument ablegen, bewegen, dehnen
- Nicht an einem Problem zu lange »festbeißen«
- Bei sich wiederholenden Bewegungen (Triller, Technikübungen) alle 5 Minuten für 1 Minute pausieren
- Übezeit variabel gestalten
- Stücke breit gefächert auswählen
- Technisch anspruchsvollstes Stück in die Mitte der Übezeit legen
- Mentales Üben erlernen
- Kontinuierlich üben (Problem Semester-/Saisonstart nach den Ferien)
- Übezeit nicht plötzlich erhöhen (vor Prüfungen/Konzerten)
- Nach dem Üben abwärmen und dehnen
- Lernen, ein gesundes Müdigkeitsgefühl der Muskulatur wahrzunehmen und nicht darüber hinwegspielen
- Niemals mit Schmerzen spielen

Zum räumlichen Umfeld gehören unter anderem:

- richtige Stuhlhöhe, Sitzfläche, Lehne
- richtige Höhe und Position des Notenständers
- optimale Temperatur und Luftfeuchtigkeit
- ausreichende Sicht und Beleuchtung
- gut lesbares Notenmaterial
- passende Raumgröße und Akustik
- geeignete Instrumentenwahl
- optimale ergonomische Anpassung von Instrument und Material

Prävention durch differenziertes Hören

Bevor es überhaupt zu körperlichen Beschwerden beim Spielen kommt, liegt häufig schon länger eine koordinativ unzureichende Situation vor. Vor allem ungünstige Bewegungsmuster laufen meist vom Spieler unbemerkt ab und können sich dadurch zu einem Problem ausweiten. In dieser Anfangsphase tritt jedoch bereits eine Veränderung des Klanges ein und hier hat man die Möglichkeit einzugreifen. Hört man sich selbst beim Üben aufmerksam zu, kann man Veränderungen des Klanges, insbesondere der Resonanz, bemerken. Ist der Ton nicht frei oder klanglich variabel, ist die Spannungsverteilung im Körper auch nicht optimal. Zu diesem Zeitpunkt ist man wahrscheinlich mit der musikalischen Qualität nicht zufrieden, leidet aber noch nicht unter körperlichen Beschwerden. Um diesen vorzubeugen, sollte man das Hören nicht nur als musikalisches, sondern auch als präventives Mittel einsetzen.

In der Praxis sieht das so aus, dass man bei Bemerkungen der Abnahme der Resonanz oder Verminderung der Tonqualität mit seiner Wahrnehmung die unterschiedlichen Körperabschnitte der Reihe nach durchgeht. Man spürt dann nach einer Weile einen Bereich, in dem sich eventuell zuviel oder zuwenig Körperspannung manifestiert. Dies kann im Einzelfall an ganz unterschiedlichen Stellen des Körpers sein, je nachdem, wo individuell die Schwachstellen liegen. Da die Veränderung der Muskelspannung in diesem Falle noch sehr gering ist, reicht meistens schon die erhöhte Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung aus, um die Spannung zu normalisieren. Das Ergebnis kann man dann wieder über den Klang kontrollieren. Funktioniert die Wahrnehmung der Verbindung Körperspannung/Klang perfekt, kann man somit den Klang nutzen, um Einfluss auf Muskeln und Gelenke zu nehmen. ■

Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM)

In der DGfMM arbeiten Interessierte aus denjenigen Bereichen zusammen, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von Musikern beteiligt sind: Instrumental- und Gesangspädagogen, Ärzte, Physiotherapeuten, Arbeitswissenschaftler, Instrumentenbauer und viele mehr. Ziel ist es, sowohl bei Erkrankungen von Musikern als auch in der Prävention eine qualifizierte, musikerspezifische Behandlung und Beratung zu ermöglichen. Weitere Informationen über die Arbeit der DGfMM sowie Hilfe bei der Vermittlung von Ärzten und Therapeuten finden Sie unter www.dgfmm.org oder dem Sekretariat bei Verena Ahlborn, Telefon 05 11 / 3 74 56 54.



KÜHNL & HOYER

The Best in Music with „Slokar Trombones“
Made by Kühnl & Hoyer, Germany



Prof. Branimir Slokar



Musikinstrumentenfabrik GmbH
Neue Straße 27 • D-91459 Markt Erlbach
Telefon +49 (0)9106 701 • Fax +49 (0)9106 6218
E-Mail kuehnl-hoyer@t-online.de • www.kuehnl-hoyer.de

@harmoniemusik.net
das musiknotenlexikon

Für Clubmitglieder
20% Ermäßigung

NOTEN — CDs — SON-
GBOOKS

www.harmoniemusik.net

Ein M U S S für jeden Musiker!

- Über 365 000 Datensätze aus allen Musikrichtungen und Besetzungen
- Über 1000 Musikverlage in einem System
- Kostenlos suchen, recherchieren und Radio hören
- Zahlreiche ergänzende Informationen für Clubmitglieder: Ton- und Notenbeispiele, Hintergrundinformationen über Noten

Für Windows und
Macintosh!



EarMaster 5

Gehörbildung

- Interaktiv und unterhaltsam
- Sofortiges Feedback über Ihre Leistungen
- Niemals gleiche Übungsabläufe
- Individuell angepasste Schwierigkeitsstufen
- Ausgezeichnete Lernsoftware für Musikstudenten

Für Musiker
EarMaster Professional

Für Lehrer und Schulen
EarMaster School

Das Gehörbildungsprogramm für den privaten Einsatz mit umfangreichen Übungen aus allen Bereichen der musikalischen Gehörbildung.

Das Gehörbildungsprogramm für den Einsatz in der Schule und Ausbildung mit zusätzlichen Funktionen gegenüber der Version EarMaster Pro.

Systemvoraussetzungen:

Windows Vista, XP, 2000, ME, 98
Mac OS 10.4.11+, Intel oder PowerPC (Universal Binary)

Weitere Informationen bei Ihrem Fachhändler oder unter
www.klemm-music.de

finale[®] 2009

Der weltweite
Standard für das
Erstellen,
Bearbeiten und
Drucken von Noten!

- Leistungsfähig
- schnell
- kreativ



Weitere Informationen beim Fachhändler oder www.klemm-music.de

www.radermacher-blasinstrumente.de

Light & Heavy Trompeten und Flügelhörner
100% Handarbeit Made in Mönchengladbach
Sonderanfertigungen und Erfüllung individueller Kundenwünsche
Wir machen Unmögliches möglich!



Ralf Radermacher

3 Jahre Garantie

B-Trompete „Light“, Schall-Ø 124 mm,
11,7 mm Bohrung, inklusive Koffer,
Mundstück und Pflegemittel

LIGHT-MODELL HEAVY-MODELL

| | | |
|--|----------|----------|
| Lackiertes Modell mit Messing-Schallbecher | 2185,- € | 2220,- € |
| Versilbertes Modell mit Goldmessing-Schallbecher. 2290,- € | 2340,- € | |
| Vergoldetes Modell mit vergoldeten Ventilknopfen, Schraubdeckel, Zügen und Schallbecher | 2620,- € | 2660,- € |



Blasinstrumente Ralf Radermacher GmbH
Eickener Str. 353/234c – 41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161.200368 – Fax: 02161.2006616 – eMail: rarad@t-online.de