

# SUCHT IN DER MUSIK

## KÜNSTLERISCHE TÄTIGKEIT ALS GEFÄHRDUNG?



*Ein Lehrer riet seinen Schülern, vor jeder Bewährungssituation mindestens einen doppelten Schnaps zu trinken, er selbst hätte damit gute Erfahrungen gemacht.*

VON STEFAN FRITZEN

DAS THEMA MUSS MAN LEIDER ALS BRANDAKTUELL BEZEICHNEN, DA EINERSEITS UNSERE JUNGEN MENSCHEN AUCH IN LÄNDLICHEN REGIONEN GENERELL DER PERMANENTEN VERSUCHUNG AUSGESETZT SIND, ZU DROGEN ZU GREIFEN UND ÜBER EINE VERFÜHRERISCHE NEUGIER UND RELATIV VIEL GELD VERFÜGEN UND ANDERERSEITS DIE STRESSBELASTUNG PROFESSIONELLER MUSIKER SO GROSS IST, DASS VIELE KÜNSTLER SICH OHNE STIMULANZIEN IHREM BERUF NICHT MEHR GEWACHSEN FÜHLEN.



Foto: Klaus Härtel

Hier müssen faktisch drei Gefährdungsgruppen in den Blick genommen werden. Einmal sind es die Musiker in Jugendorchestern bzw. im Laien- und Liebhabermusizieren. Dann erscheinen die Musiker der Rock/Pop-Szene für den Gebrauch oder auch Missbrauch von Drogen prädestiniert. Drittens möchte ich ausführlich eine mögliche Suchtproblematik der Musiker unserer Theater- und Kulturorchester beschreiben. Statistische Erhebungen zu unserem Thema stehen nur begrenzt zur Verfügung. Deshalb mag eine Reihe meiner Erkenntnisse subjektiv erscheinen. Anhand von Einzelfällen möchte ich jedoch gewisse Trends aufzeigen, um dem Leser Gelegenheit zu geben, in seinem persönlichen Umfeld nach Analogien zu suchen.

Unter dem Begriff »Sucht« wird im Regelfall die unkontrollierte und zwingende Einnahme von Alkohol, Tabakwaren, harter Drogen von Kokain bis Crystal und von kreislaufbeeinflussenden Mitteln und Psychopharmaka beziehungsweise Neuroleptika subsumiert. Sehr genau sollte man unterscheiden, ob der Griff zu Drogen einer generellen Orientierungs- und Haltlosigkeit im Leben der Betroffenen entspringt oder ob der Drogenabhängige in seine Sucht geschlittert ist, weil er seinen persönlichen und beruflichen Anforderungen nicht mehr adäquat gerecht werden zu können glaubte. In diesem Fall geht der Griff zu stimulierenden Mitteln nicht mit einer generellen Verweigerungshaltung einher, sondern entspringt einem extrem hohen Leistungsbedürfnis und der Angst, seinen eigenen Lebens- und Vollkommenheitsvorstellungen und denen des beruflichen Umfelds nicht mehr gewachsen zu sein.

#### ALKOHOL ALS VOLKSSUCHT?

In den Medien wird immer wieder vor dem missbräuchlichen Genuss abhängig machender Mittel gewarnt. Die »Dresdner Neuesten Nachrichten« wiesen im Juni dieses Jahres unter der Überschrift »Deutschland hat ein Alkoholproblem« auf die weite Verbreitung des Alkoholkonsums hin. Im Jahr 2012 seien fast 15 000 Menschen an alkoholbedingten Krankheiten gestorben, viermal soviel als im Straßenverkehr. Der Crystal-Missbrauch sei um das Zehnfache gestiegen. Trotzdem sei Alkohol nach wie vor die am häufigsten konsumierte Droge in Deutschland. Alkohol wird in allen sozialen Schichten mehr oder weniger regelmäßig konsumiert und viele Menschen bagatellisieren die Gefahr, alkoholkrank zu werden.

#### AMATEURMUSIKER ALS VORBILDER

Aufgrund meiner Erfahrungen entspricht der Gefährdungsgrad der Musiker in Amateurorchestern, einer Sucht zu verfallen, allenfalls dem der allgemeinen nichtmusizierenden, sozial stabilen Bevölkerung. Und die übergroße Mehrheit unserer Gesellschaft ist nicht drogensüchtig. In geselligen Runden, im Beisein Gleichgesinnter, wird ganz allgemein gern zu einem kühlen Bier gegriffen oder ein guter Wein getrunken. Man »gönnt« sich auch mal einen »herzhaften Rausch«, denn »es gibt ja schließlich noch ein Leben vor dem Tod«! Im Übrigen sind die Musiker des Laien- und Liebhabermusizierens im Alltag gewöhnlich hochqualifizierte Arbeitnehmer, die zusätzlich bereit sind, einen großen Teil ihrer Freizeit mit einem anspruchsvollen Hobby zu verbringen und demzufolge gar nicht über die Zeit verfügen, ihr Leben mit übermäßigem Alkoholgenuss oder sonstigen Suchtmitteln zu vergeuden.

#### RAUCHEN MACHT SÜCHTIG!

Dem Tabakkonsum möchte ich eine Sonderfunktion als »Volksucht« einräumen. Er führt zwar gewöhnlich nicht zu einem vorzeitigen gravierenden Persönlichkeitsverlust, bewirkt aber Langzeitschäden wie Mangel durchblutung an vielen Organen, auch im Gehirn, und Krebserkrankungen. Dass die schädliche Suchtgefahr des Rauchens nicht ausreichend ernst genommen wird, scheinen die große Zahl der Raucher und die relativ wirkungslosen Warnhinweise auf Zigarettenschachteln zu belegen.

#### MUSIK MACHT STARK

Den missbräuchlichen Genuss harter Drogen habe ich in den Jahrzehnten der Arbeit mit Amateuren nicht ein einziges Mal erlebt. Vielleicht ist das mit der Tatsache zu begründen, dass gutsituierte

Familienväter und -mütter, die einen großen Teil ihrer Lebenszeit dem Musizieren widmen, über das eigentliche »Anfechtungsalter« hinaus sind und sich in ihren Vereinen durchaus als Vorbilder empfinden. Ein entscheidender Grund, nicht zu Drogen zu greifen, ist auch damit zu erklären, dass Hobbymusiker nicht um ihren Lebensunterhalt musizieren und oft sogar das auch sie packende Lampenfieber als »positiven Kick« im Lebensalltag empfinden.

### JUGENDMUSIK ODER »WIE HÜTE ICH EINEN SACK VOLLER FLÖHE?«

Die Suchtprävention in Jugendorchestern ist ein Problem, dem sich nahezu jeder Leiter und Pädagoge ausgesetzt sieht. Insbesondere bei Arbeitsphasen oder Orchesterreisen stehen Leiter und Betreuer in einer besonderen Verantwortung, da Eltern und Angehörige uns voller Vertrauen das Wohl ihrer Kinder übertragen. Während der wöchentlichen Proben haben Orchesterleiter allerdings relativ wenig Möglichkeiten, auf Drogenneugier und Suchtgefahr ihrer Musiker einzuwirken. Die Jugendlichen sind primär durch den Schulalltag geprägt und durch die Sozialstrukturen, die dort gelten. Der Leistungsgedanke wird eher pejorativ bewertet, und die Starken und Lauten sind oft die »Kings«.



Bei Orchesterreisen stehen Leiter und Betreuer in einer besonderen Verantwortung

In meinen Arbeitsjahren musste ich immer wieder erleben, dass die Bereitschaft, einen Joint zu rauchen oder zu kiffen, unmittelbar mit den alltäglichen Beziehungsstrukturen der Schüler in den allgemeinbildenden Schulen korrelierte. Permanent »zugekiffte« Schüler konnten sich in meinen Orchestern nicht lange halten, da sie unfähig waren, mit der Entwicklungsdynamik der anderen Musiker Schritt zu halten. Im Regelfall haben sie das Orchester bald verlassen, ohne dass ich zu disziplinarischen Mitteln greifen musste oder sie gar zu suspendieren gezwungen war.

Anders war es immer bei Arbeitswochen oder Konzertreisen. Da alle Musiker unabhängig vom Alter auf ein Ziel hinarbeiteten, das sich dezidiert an Leistungskriterien ausrichtete, bildeten sich schnell Rangfolgen heraus, in denen im Regelfall die Leistungsstarken, und das waren gewöhnlich auch die Älteren, das Sagen hatten und Vorbild waren. Wenn sie bereits die Volljährigkeit erreicht hatten, gestaltete es sich immer schwierig, sie von einem halbstarke übermäßigen Alkoholgenuß abzubringen und Rauch- bzw. Alkoholverbote in den Unterkünften durchzusetzen. Die Jüngeren des Orchesters waren oft voller Bewunderung der »großen Leader« und versuchten, ihnen nachzueifern. Dadurch entwickelte sich der Alkoholkonsum der Jugendlichen oft zum Problem für Leiter und Betreuer.

Meine Versuche, die Schere zwischen musikalischer Professionalität, die auch von den jungen Musikern gefordert und erreicht wurde, und eine diesen Forderungen adäquate Disziplin durchzusetzen, waren vielfältig, jedoch nicht immer erfolgreich, da häufig schon in den Elternhäusern den Kindern und Jugendlichen kaum Grenzen gesetzt wurden.

### KUSCHELPÄDAGOGIK?

Meine Erfahrungen lehrten mich, dass »Heile-heile-Streichel-Maßnahmen« gewöhnlich wirkungslos blieben, da man mit hilflosem Bitten kaum erreichte, nächtliche Gelage abzukürzen oder zu verhindern. Ich habe deshalb gern Verantwortung an die Musiker übertragen, die Leistungsträger, aber auch Jüngere in die Niveaubestimmung der musikalischen Vorhaben eingebunden und sie in die konkrete Erziehungs- und Probenarbeit integriert. Es war allerdings auch manchmal nötig, auf einen »groben Klotz einen groben Keil zu setzen«. Ich erinnere mich, dass sich in Qingdao/China, wo das gute deutsche Tsingtau-

Bier gebraut wird, die Musiker in dem Superhotel vor den chinesischen Begleitern, Gästen und Funktionären riesige Tablett Bier bringen ließen und angetrunken sangen: »Ein Prosit der Gemütlichkeit!« Dieser klingende Ausdruck deutscher Spießigkeit trieb mir die Zornesröte ins Gesicht und mit einem »ultimativen Brüller« habe ich verkündet, dass ich nicht mehr bereit sei, in die »versoffenen« Gesichter zu schauen und abzureisen gedächte. Den Rest der Nacht verbrachten meine trinkfreudigen musici damit, mich wieder gnädig zu stimmen. Aber die Trinkerei fand für die gesamte Reise ein abruptes Ende. Im Grunde sah ich die übersteigerte Feierlaune der jungen Leute nicht als beginnende Sucht an, dazu war das Ganze viel zu öffentlich, es musste ihnen allerdings verdeutlicht werden, dass vor dem Feiern die Arbeit steht. Dies wird in unserer urlaubsversessenen Gesellschaft gern vergessen.

»» **Bitten bleiben wirkungslos – man muss an die Musiker Verantwortung übertragen, an die Leistungsträger.** ««

Heikler war meine Reaktion auf den Gebrauch wirklich gefährlicher Drogen, insbesondere dann, wenn die Jugendlichen diese an jüngere Musiker aus finanziellen Gründen weitergaben, wie ich es in Amsterdam erleben musste. In den langen Jahren meiner Arbeit mit Jugendorchestern habe ich dies allerdings nur einmal erleben müssen. Den Betroffenen war ich gezwungen, aus dem Orchester auszuschließen, da er hemmungslos Dritte gefährdete. Bereits in Deutschland hatten wir auf eine solche mögliche Konsequenz hingewiesen – die Jugendlichen waren also gewarnt. Als generelle Schwierigkeit, eine gerechte pädagogische Lösung bei Drogenmissbrauch zu finden, stellt die Wand des Schweigens dar, der man sich ausgesetzt sieht. Auch nicht Betroffene, die im Regelfall ihre »Pappenheimer« genau kennen, sind nicht bereit, etwas zur Offenlegung eines Missbrauchs beizutragen. Dafür hatte ich sogar ein gewisses Verständnis, denn »der größte Lump im ganzen Land ist und bleibt der Denunziant« (Hoffmann von Fallersleben).

Abschließend zu diesem Teil meiner Arbeit möchte ich feststellen, dass nach meinen Erfahrungen die Suchtgefährdung und der Drogenmissbrauch bei Jugendorchestern oder in den Vereinen eher als gering zu bezeichnen ist.

## ROCK/POP ALS STÄNDIGE ERHITZUNG DER MASSEN

Der Drogenkonsum scheint bei den Musikern im Showbusiness relativ weit verbreitet zu sein, liest man doch immer wieder in der Boulevardpresse von Exzessen berühmter Rocker, gescheiterten Beziehungen und dem Bedürfnis, das Publikum bis zur Massenekstase zu treiben. Sieht und hört man die oft verkrampft wirkenden Darbietungen unserer Stars, scheint es eigentlich nur logisch, dass diese Musiker sich mit Aufputzmitteln in einen rauschhaften Zustand versetzen, um die suggestive Kraft zu entwickeln, das Publikum anzuheizen und zu exzessiven Massenausbrüchen anzustacheln. Mir scheint, dass diese ganze Musikszene etwas ungesund Manipulatives besitzt, das die Musiker selbst zwingt, permanent einen geistig-körperlichen und seelischen Kraftakt zu vollbringen, dem man nur durch den Gebrauch von Aufputzmitteln, wozu Drogen ja gehören, gewachsen zu sein glaubt. Auch scheint mir eine Wechselbeziehung zwischen dem oft mit Aufputzmitteln »zugedröhnten« Publikum und den Künstlern zu bestehen, die immer mehr aufwenden müssen, um das kreischende Publikum zu packen. Obwohl sich in der Öffentlichkeit die Rockgrößen immer mal wieder outen, Drogen für ihre Auftritte zu benötigen, bin ich sicher, dass wir in dieser Szene einer großen Dunkelziffer gegenüberstehen.

Nur sehr selten berichtet einmal ein Star über seine speziellen Belastungen. Wenn dies erfolgt und nicht nur ein »Geschäfts-trick« ist, muss der/die Betroffene sich in einer enormen seelischen Not befinden. Einer Meldung der »Dresdner Neuesten Nachrichten« zufolge bekannte die 29-jährige Sängerin Katy Perry in der Zeitschrift »Cosmopolitan«, dass sie für ihre Auftritte Beta-Blocker benötige, um mit ihrem kaum erträglichen Lampenfieber fertig zu werden. Alkohol rühre sie vor Auftritten nicht mehr an. Ihr Lampenfieber vor Konzerten begründete sie mit der Angst, ihre Fans zu enttäuschen.

Das fehlende Wissen breiter Schichten der Bevölkerung um die tatsächlichen Werte im Leben und die Sucht oft noch halber Kinder, immer der »Superstar und Größte aller Zeiten« zu sein, führt zu einem kaum erträglichen Erfolgsdruck und einer nicht kompensierbaren Versagensangst, denen man sich nur durch Drogen entziehen zu können glaubt. Es geht in diesem Metier eben immer auch um sehr viel Geld!



*Musiker sehen sich einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt.*

## DIE HOLDESTE ALLER KÜNSTE UND DIE ÄNGSTE IHRER ADEPTEN

Ein großes Problem stellt die Abhängigkeit von Suchtmitteln vieler Mitglieder unserer klassischen Kulturorchester dar. Obwohl die Musiker in diesen Orchestern gewöhnlich vertragsrechtlich nahezu unkündbar sind, sehen sie sich einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt, dem viele der hochsensiblen Künstler nicht gewachsen sind. Ein Orchestermusiker muss immer Höchstleistungen erbringen und hundertprozentig sein. Dies auch, wenn er mit körperlichen Beschwerden zu kämpfen hat, an seinen dienstlichen Belastungen zu ersticken droht und wie ein Sportler, der heute Eisschnelllauf und morgen Stabhochsprung und dazwischen noch diverse andere Sportarten zu absolvieren hat, sich permanent wechselnden Anforderungen ausgesetzt sieht, auf die er sich kaum genügend vorbereiten kann. Heute »Bolero«, morgen »Lohengrin«, dazwischen 3. Mahler und »My Fair Lady« – und dies alles unter der direkten Anleitung und Kontrolle des Chefs, der Kollegen und des Publikums.

Signifikante Zahlen über Ursachen und Auswirkungen einer Sucht bei Musikern fehlen noch immer weitgehend. Sicher zu Recht wird der Hauptgrund, zu Drogen zu greifen, in einem übersteigerten Lampenfieber zu suchen sein. Der Prozentsatz

suchtkrank oder medikamentenabhängiger Musiker im Dienstalltag ist nach meinen persönlichen Erfahrungen hoch. Ingeheim empfehlen sich die Musiker untereinander verschiedene Medikamente, die positiv stimulierend wirken sollen, jedoch, unkontrolliert eingenommen, eine erhebliche Gefährdung darstellen.

Musikermediziner und Psychologen warnen allerdings davor, einen ganzen Berufsstand als suchtgefährdet einzustufen. Diese Sichtweise würde nicht zuletzt auch das Publikum irritieren, das die geistig-emotionalen, spieltechnischen und interpretatorischen Leistungen der Ausführenden als Sublimierung höchster individueller Fähigkeiten erlebt und auf das Wissen um suchtkranke Musiker außerordentlich verunsichert reagiert.

## LEISTUNGSDRUCK UND SELBSTZWEIFEL

»Musiker leiden unter Lampenfieber. Das gehört zum Künstlerberuf dazu.« Diese lapidaren Feststellungen dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Erwartungs- und Auftrittsangst für viele Instrumentalisten kaum kompensierbar ist und einen starken Leidensdruck verursacht, der den gesamten Lebensalltag überschattet. Musikermedizinische Einrichtungen an Musikhochschulen bieten therapeutische



*Tranquilizer vor dem Auftritt? Später geht es dann ohne Medikamente gar nicht mehr...*

Maßnahmen an, die helfen sollen, mit dem Lampenfieber umzugehen. Alle diese Therapieformen vom autogenen Training über Feldenkrais, Psychotherapie und Sport bis zum Auftrittstraining und ärztlich verordneter und überwachter Medikamenteneinnahme sind nur geeignet, Symptome zu lindern. Wichtig ist dabei zu wissen, dass das Lampenfieber immer bestehen bleiben wird – man muss lernen, damit richtig umzugehen! An den Ursachen eines gestörten Selbstwertgefühls und einer tiefinnerlichen persönlichen Unsicherheit ändern therapeutische Maßnahmen nur wenig. Ursachen für diese Persönlichkeitsstörungen liegen oft schon in der frühen Instrumental- und an vielfach veralteten Lehrmethoden.

Ich möchte auf persönliche Erfahrungen mit Betroffenen eingehen, die ich in meinem Berufsleben machen konnte. Obwohl allen Musikern Suchtprobleme in ihrem beruflichen Umfeld bekannt sind, wird im Kollegenkreis kaum darüber gesprochen. Auch »gesunde«, scheinbar seelisch robuste Instrumentalisten sprechen nicht über sich im Orchester; Suchtbetroffene haben im Regelfall gar nicht den Mut, über ihre Probleme und über die Gründe, die zu einer Abhängigkeit geführt haben, offen zu reden. Und Nichtbetroffene decken so lange wie dies vertretbar ist, den Mantel des Schweigens über die Abhängigkeit ihrer Kollegen. Man will nicht den »ersten Stein

werfen«, zumal man befürchtet, selbst in den Teufelskreis einer Suchtkrankheit zu geraten, da man ja doch »ganz gern auch mal ein Bier trinkt«.

#### WAS MACHT ALLES KRANK?

Lampenfieber kann bereits im kindlichen Unterricht beginnen, wenn der Lehrer nur darauf achtet, dass alle Töne zur richtigen Zeit richtig gespielt werden. Spieltechnik und Sicherheit werden zu oft in den abschließlichen Fokus der Ausbildung gerückt. Die ganze Tiefe und die Kraft musikalischer Aussagen spielen oft nur eine nachgeordnete Rolle; sie sollten jedoch Ausgangspunkt und Ziel jeder instrumentalen Bemühung sein, und Technik allenfalls Mittel zum Zweck und nicht Selbstzweck sein. Also weg vom ausschließlich sportiven Instrumentalspiel!

#### ENTMUTIGENDE UND ZWEIFELHAFTE PROFESSORALE SPRÜCHE

Ich höre noch den berühmten Posaunenprofessor, wie er vor einer Prüfung zu seinem Studenten sagte: »Denke daran, beim ersten falschen Ton wirst du weggeräumt!« oder einen Hochschullehrer, der mir, nachdem wir im Hochschulorchester die 1. Brahms spielten, voller Alteration sagte: »Oh, die ist schwer, wenn du da kiekst, kannst du aufhören, Posaune zu blasen.« Ich habe bei dieser Sinfonie nie gekiekst,

aber von Stund' an vor jeder Aufführung starkes Lampenfieber gehabt.

Ein Kollege erzählte mir von seinem Lehrer, dass dieser allen seinen Studenten vor Auftritten und Prüfungen starke Tranquilizer verabreicht habe. Die meisten konnten später ohne Medikamente nicht mehr spielen. Ein anderer Lehrer riet seinen Schülern, vor jeder Bewährungssituation mindestens einen doppelten Schnaps zu trinken, er selbst hätte damit gute Erfahrungen gemacht. Ein besonders negatives Beispiel für die Förderung des Lampenfiebers ist die Einstimmung eines Professors auf den Unterricht mit den Worten: »Mal sehen, was du heute wieder nicht kannst!« Vor dem »Bolero« bot mir unser Tubist Tabletten an und war ganz erstaunt und entsetzt, dass ich die nicht haben wollte. Ein berühmter Klavierprofessor ließ seine Studenten vor jedem Unterricht überstarken schwarzen Teesud trinken, damit sie so aufgeputscht seien, dass ihnen die Hände zitterten. Er begründete diese Maßnahme mit der Schaffung einer möglichst auftrittsnahen Unterrichtssituation und erzeugte so ein künstliches Lampenfieber. Die Liste dieser eigenartigen Einflussnahme auf »seelische Stabilität« ließe sich mühelos fortsetzen.

Mit aller Eindringlichkeit möchte ich jedoch darauf hinweisen, dass die Zahl hervorragender Pädagogen auch in Deutschland groß ist. Sie sind in der Regel weithin bekannt und gelten in guten wie in schlechten Zeiten als Anlaufpunkt vieler Musiker, um sich Rat zu holen. Leider jedoch sprechen wir immer lieber über negative Aspekte unseres Berufslebens.

#### AUCH DU, MEIN MAESTRO!

Eine permanente Ursache für Erwartungsdruck und Unsicherheit kann das Verhältnis von Musikern zum Dirigenten sein. Viele Dirigenten beherrschen kaum die Spielabläufe des Streich- und Blasinstrumentariums und agieren in ihrem »interpretatorischen Rausch« oft genialisch verworren und eher verunsichernd als führend. Wenn es dann klappert, sind immer die Musiker verantwortlich, die sich irgendwelche Tricks ausdenken müssen, um gemeinsam sinnerfüllt zu musizieren. Wenn der Dirigent dann auch noch zynisch ist, kann er sensible Musiker an den Rand ihrer seelischen Kräfte treiben. Suchtmittel werden zur Beruhigung dann gern genommen. Und der Dirigent ist vielleicht auch noch stolz, Angst und Schrecken z verbreitet zu haben.

Foto: in: focus - istock

## INSTRUMENTALE SUCHTPROPHYLAXE

Was kann uns helfen, den Erwartungsdruck zu minimieren und selbstsicher in öffentliche Auftritte zu gehen? Ganz wichtig erscheint mir, dass junge Instrumentalisten möglichst frühzeitig öffentlich auftreten. Publikumserfahrungen und -bewertungen sollten systematisch in die Leistungsentwicklung einbezogen werden. Das öffentliche Musizieren muss zur Selbstverständlichkeit werden. Ebenso wichtig ist die Mitwirkung in Orchestern und diversen Ensembles. Die unglaubliche technische Brillanz und Auftrittssicherheit englischer Brassbands zum Beispiel ist auch auf eine frühzeitige effiziente Ensembleausbildung zurückzuführen.

Ein weiterer wichtiger Punkt zur Überwindung von Lampenfieber wäre ein bewussteres Spiel schon in jungem Alter und konsequentes mentales Training. Der Unterricht darf nicht ausschließlich empirisch-praktizistisch geführt werden, sondern muss stets die individuellen Stärken und Schwächen des Schülers im Blick

haben. Psychisch stabilisierender Unterricht benötigt viel Zeit, die leider meist für die individuelle Betreuung nicht zur Verfügung steht oder nicht bezahlbar ist.

## PERFEKTION IST KEIN SELBSTZWECK

Die Perfektion unserer heutigen Orchester Musiker konnte in den letzten Jahrzehnten unglaublich gesteigert werden, aber auch der Perfektionsdruck hat enorm zu-

»» *Mit der Perfektion der Musiker hat auch der Perfektionsdruck enorm zugenommen.*



genommen. Nikolaus Harnoncourt mahnt in diesem Zusammenhang die höhere Bewertung musikalischer Parameter vor rein technischen Kriterien an, weil eben die Ausdrucksstärke höher zu bewerten sei als sportliches Virtuositentum. Wenn ein Künstler erfüllt musiziert, sollte man ihm auch einmal eine »Gurke« verzeihen.

## RATSUCHE IST LEGITIM

Hat ein Musiker a priori oder im Laufe seines Berufslebens schwere Alterationen vor Konzerten, sollte er nicht zögern, unsere sehr kompetenten Musikermediziner um Rat zu bitten. Intensiv auf dem Gebiet der Lampenfieberforschung und Prophylaxe hat Frau Prof. Claudia Spahn an der Hochschule in Freiburg gearbeitet. Sie bietet auch eine Sprechstunde zu dieser Thematik an. Entscheidend für stabile Arbeitsgrundlagen sind auch stabile Partner- oder Familienbedingungen. Das häusliche Umfeld sollte möglichst stressfrei sein.

## DROGEN – NEIN DANKE!

Abschließend möchte ich mit Nachdruck betonen, dass der Griff zu Drogen immer destruktiv bleibt. Hilfe können wir in unserer Gesellschaft immer finden. Der beste Weg bleibt jedoch der Verzicht auf stimulierende oder beruhigende Mittel. Sie beeinflussen immer die Persönlichkeit negativ und machen uns langfristig krank. ■

# EIN THEMA FÜR MUSIKER?

## DIE ANGST, DER ALKOHOL UND DIE SUCHT



VON CLAUDIA SPAHN

ÜBER DIE FRAGE, WIE DIE EINNAHME VON ALKOHOL UND MEDIKAMENTEN ZU BEWERTEN IST, AN WELCHEM PUNKT EIN ÜBERMÄSSIGER ODER GARMISSBRÄUHLICHER KONSUM ANFÄNGT, HERRSCHEN UNTER MUSIKERN UND AUCH SONST GANZ UNTERSCHIEDLICHE MEINUNGEN. GLEICHWOHL IST UNBESTRITTEN, DASS ALKOHOL UND AUCH MEDIKAMENTE AUCH FÜR MUSIKER EIN THEMA IST.

Grundsätzlich ist zu unterscheiden, ob – wie häufig bei professionell tätigen Musikern – Alkohol oder Medikamente zur Bewältigung von Stressfaktoren wie zum Beispiel Auftrittsangst eingenommen werden oder ob das gemeinsame Trinken von Alkohol Teil des sozialen Zusammenseins ist. Natürlich können beide Szenarien ineinanderfließen. Gerade Blasmusikvereine wie auch Gesangsvereine stehen traditionell in dem Ruf, dass das gemeinsame Trinken eine wesentliche Attraktion des gemeinsamen Musizierens sei.

### ALKOHOLKONSUM – AB WANN WIRD ER PROBLEMATISCH?

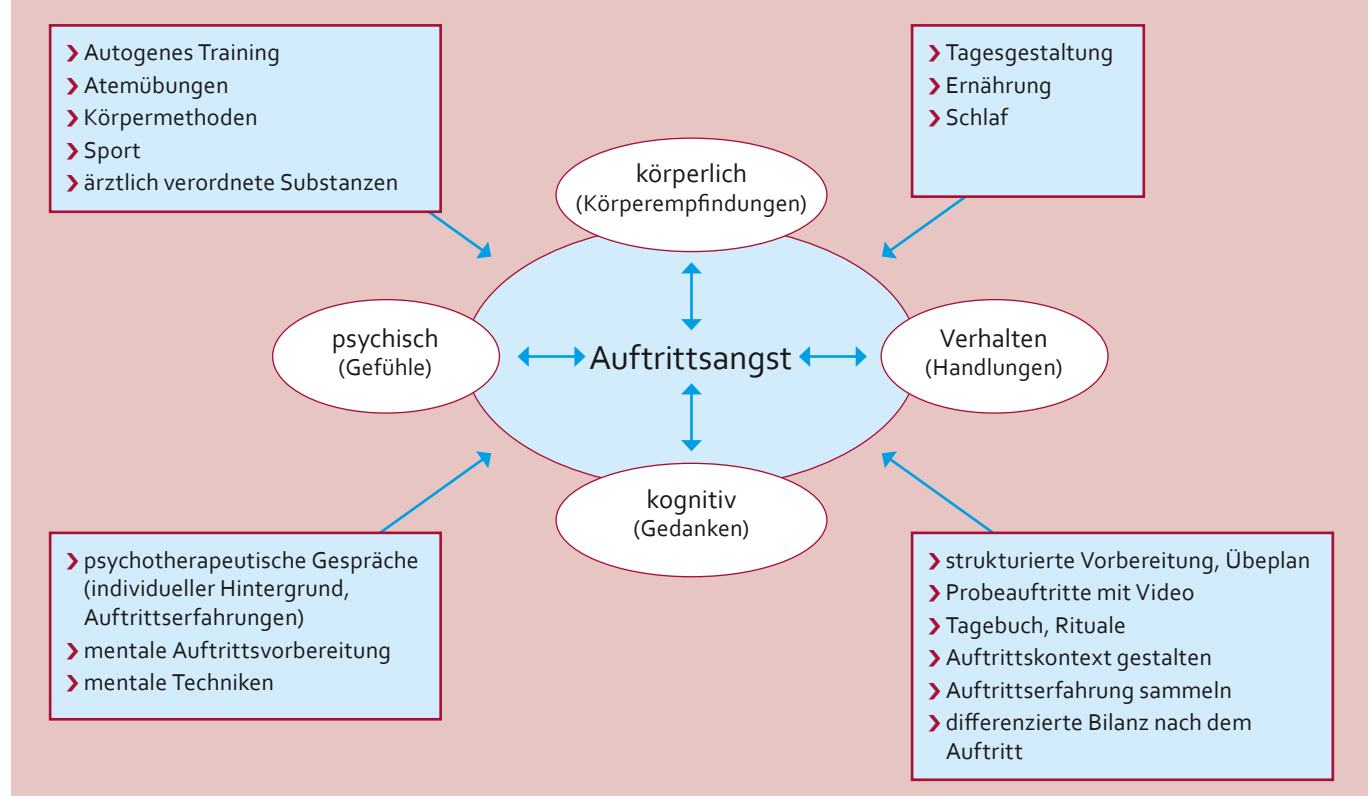
Tatsächlich liegen hierzu und auch zu Alkoholkonsum im professionellen Bereich keine aktuellen und verlässlichen epidemiologischen Zahlen vor. Wie häufig Substanzmissbrauch, das heißt Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit, bei Berufsmusikern wirklich ist, ist schwer zu erfassen. Dies liegt unter anderem daran, dass Angaben wegen mangelnder Offenheit der Befragten oder Verleugnung schwer zu erheben sind. Dies zeigte sich auch in der jüngsten Befragung bei Musikern deutscher Profiorchester (Gembris & Heye: Älter werden im Orchester, 2012). Dass das Problem Substanzabhängigkeit relevant ist, zeigt eindrucksvoll das Beispiel eines Musikers der Berliner Philharmoniker, der im Film »Trip to Asia« offen über seine Erfahrungen mit der Einnahme von Alkohol berichtet. Jeder Musiker mit ähnlichen Erfahrungen kann also sicher sein, dass er

nicht der einzige ist. In der Frage, wie die Menge des konsumierten Alkohols zu bewerten ist, herrschen zuweilen extrem unterschiedliche Wahrnehmungen: von der moralischen Verteufelung generell bis hin zur völligen Verharmlosung. Auch Ärzte sind hier nicht immer der gleichen Meinung, sodass es für Musiker nicht leicht ist, sich zu orientieren. Wann ist der Konsum von Alkohol also als problematisch einzuschätzen?

Die diagnostischen Kriterien für ein Abhängigkeitssyndrom sind in der medizinischen Klassifikation ICD 10 (International Classification of Diseases) für psychische Störungen definiert. Es handelt sich demnach um wiederholten Substanzgebrauch, der zu einer Gruppe von Verhaltens-, kognitiven und körperlichen Phänomenen führt und der mit dem starken, gegebenenfalls unkontrollierten Wunsch verbunden ist, die Substanz einzunehmen. Die Verharmlosung bzw. Verleugnung der eigenen körperlichen und/oder seelischen Abhängigkeit ist charakteristisch für eine bestehende Suchtproblematik.

Bei regelmäßiger Einnahme von Substanzen sollte sich jeder Musiker prüfen, ob das Weglassen der Substanz zu Symptomen wie Angst, Zittern und Unruhe, massiven Überforderungsgefühlen und Leistungsversagen führt. Bei Unsicherheit in der Selbsteinschätzung sollte die Meinung eines Facharztes für Psychosomatische Medizin oder Psychiatrie mit musikermedizinischem Hintergrund eingeholt werden.

## MULTIMODALER ANSATZ IN DER THERAPIE DER AUFTRITTSANGST UND IM UMGANG MIT LAMPENFIEBER



Auch wenn die Kriterien einer bestimmten Form der Abhängigkeit gegeben sind, kann ein Musiker in Beruf und Privatleben zurechtkommen. Das trifft insbesondere bei Berufsmusikern zu. Es gibt viele Formen der kompensierten Abhängigkeit. Die Frage, ob eine Behandlungsbedürftigkeit vorliegt, richtet sich danach, ob mittel- oder langfristig die Gefahr besteht, dass die Person dekompenziert und als Musiker nicht mehr leistungsfähig ist. Typischerweise ist dies der Fall, wenn als Selbsttherapie vor Konzerten regelmäßig Alkohol getrunken wird. Dies kann unter Umständen mehrere Jahre gutgehen, sobald jedoch erschwerende Faktoren wie zunehmendes Alter, neue musikalische Anforderungen, private Sorgen etc. hinzukommen, gerät das labile Gleichgewicht ins Wanken. Die Alkoholmenge steigt, die Leistungsfähigkeit beim Spielen nimmt ab und irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem der Musiker nicht mehr in der Lage ist, auf seinem gewohnten Spielniveau zu musizieren. Spätestens dann, hoffentlich jedoch viel früher, begibt er sich in ärztliche Behandlung.

Ein wichtiger Schutz könnte die gegenseitige Unterstützung unter Musikern sein, mit den zugrundeliegenden Problemen anders umzugehen, wenn es sich beispielsweise

um Auftrittsängste handelt. Darin unterscheidet sich ein Blasorchester nicht von den Berliner Philharmonikern. Wird Alkohol regelmäßig vor Auftritten getrunken, um weniger Angst zu haben und die Aufregung in Schach zu halten, so sollte dies nicht zur Gewohnheit werden. Es gibt mittlerweile in der Musikmedizin wesentlich effektivere und vor allem ungefährliche Maßnahmen, um mit seiner Aufregung besser fertig zu werden. Insbesondere sollte sich kein Musiker dessen schämen, da Lampenfieber zum Auftritt dazugehört.

Gehen wir vom heute gültigen Vier-Komponenten-Modell der Auftrittsangst mit den Bereichen Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Verhalten aus, so wird sehr schnell deutlich, dass die Einnahme von Alkohol oder Selbstmedikation nur ein sehr eingeschränktes Mittel in der breiten Palette positiver Einflussmöglichkeiten darstellt. Auch aktuelle neurowissenschaftliche Theorien zur Entstehung der Angst zeigen, dass neben einem schnellen, eher »automatisiert« ablaufenden Verschaltungsweg über den Thalamus mit Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin ein zweiter, »langsamerer« Verschaltungsweg besteht, welcher eine starke Vernetzung

mit Gedächtnis- und affektiven, bewusstseinsnäheren Inhalten aufweist.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sowie auch die therapeutische Erfahrung in der Behandlung der Auftrittsangst bilden den Hintergrund dafür, dass heute der Therapiestandard in der Behandlung der Auftrittsangst eine breite Palette an Maßnahmen beinhaltet (Grafik). Interventionsstudien zur Behandlung der Auftrittsangst konnten zudem belegen, dass psychotherapeutische Maßnahmen einer alleinigen Pharmakotherapie überlegen sind.

Diagnostik, Prävention und Behandlung von Lampenfieber und Auftrittsangst stellt ein eigenes umfangreiches Thema dar. Im Hinblick auf die große Bedeutung des Themas sollen die musikermedizinischen Erfahrungen aus der Spezialsprechstunde für Lampenfieber und Auftrittsangst am Freiburger Institut für Musikmedizin und das hier angewandte Behandlungsmodell kurz beschrieben werden.

### AUFTRITTSANGST ALS GRUND FÜR ALKOHOLKONSUM

Das Behandlungskonzept der Auftrittsangst ist multimodal (Grafik), das heißt, es



werden verschiedene Ansätze kombiniert und individuell ausgewählt. Zu Beginn der Behandlung steht ein ausführliches Erstgespräch, in dem insbesondere auf bisherige Erfahrungen mit Auftritten, auf die Entwicklung des Lampenfiebers im Lauf der Biografie des Musikers und auf Fragen des Selbstwerts und der Identität fokussiert wird. Die bisherigen Auftrittserfahrungen werden gesammelt und geordnet und in Zusammenhang mit den aktuellen Problemen und Anforderungen gebracht, derentwegen der Patient die Behandlung aufsucht.

Körperorientierte Verfahren zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und -bewegung wie Feldenkrais-Methode, Alexander-Technik oder Ideokinese sowie sportliche Aktivitäten zur Erlangung einer basalen körperlichen Fitness bilden eine entscheidende Grundlage und sollten kontinuierlich begleitend durchgeführt werden. Eine Schlüsselfunktion kommt Atemübungen zu. Die mentale Vorbereitung auf den Auftritt stellt einen wesentlichen Bestandteil der Vorbereitung dar und kann vom Patienten eigenständig durchgeführt werden. In den Wochen und Tagen bis kurz vor dem Auftritt bietet autogenes Training die Möglichkeit, die vegetative Spannung zu regulieren. Einen zentralen Bestandteil der Behandlung – je nach beruflicher Situation des Patienten – bilden Vorspiele unter therapeutisch kontrollierten Bedingungen (zum Beispiel Probespieltraining). Techniken während des Auftritts werden mit dem Patienten geübt. Ziel ist es, mit dem Musiker ein Repertoire an Techniken zu erarbeiten, die es ihm ermöglichen, die Kontrolle in der Auftrittssituation zu behalten. Bei der Nachbesprechung des Auftritts wird anhand der festgelegten Ziele gemeinsam Bilanz gezogen. Hierbei sollten immer auch besonders die positiven Seiten des Auftritts gewürdigt werden.

In Einzelfällen kann unter psychotherapeutischer Behandlung eine zeitlich begrenzte Einnahme von Beta-Rezeptoren-Blockern oder Tranquilizern ein positives Auftrittserleben unterstützen, die medikamentöse Therapie steht jedoch nie allein. Auch die Behandlungsaussichten sollten maßvoll und realistisch gesehen werden. Auftrittsangst ist behandelbar, und in meiner eigenen Sprechstunde hat bisher kein Musiker deshalb seinen Beruf aufgeben müssen. Allerdings erfordert eine nachhaltige Therapie Motivation, Frustrationstoleranz und Geduld auf Seiten des Patienten, vielversprechend klingende »schnell wirksame«

Kniffe und Tricks können sich dann doch als nicht nachhaltig herausstellen.

### ALKOHOL UND FREIZEITMUSIK

Die wichtigste Behandlung des Problems stellt die Prävention dar. Unseren Erfahrungen nach sehen junge Musiker in Blasmusikvereinen das Thema Alkohol realistisch. Der zweifelhafte Ruf, dass Musizieren hauptsächlich mit sehr viel Alkoholkonsum einhergeht, schädigt die große Bedeutung der Musikkultur in unserem Land. Jeder Instrumentalist weiß, dass

hohe Feinmotorik, Koordination und Konzentration beim Spielen gefragt sind. All dies verschlechtert sich nach Alkoholkonsum. Alle Musiker wissen es: Feiern mit Alkohol ist nach dem Konzert angesagt. ■

**Claudia Spahn ist Professorin für Musikermedizin an der Hochschule für Musik Freiburg und Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin. Dieser Artikel ist eine aktualisierte Version eines Artikels aus: das Orchester 7-8/2010 Mit Genehmigung der SCHOTT MUSIC GmbH & Co. KG, Mainz (Germany)**

# UNSER GEHIRN BRAUCHT MUSIK DIE ÄLTESTE DROGE

VON HANS-JÜRGEN SCHAAL

SCHLAF UND HUMOR SEIEN LEBENS- WICHTIG, SAGEN DIE WISSENSCHAFT- LER, WEIL SIE UNSERE GEHIRNWELLEN FLEXIBEL HALTEN. NOCH WICHTIGER IST VIELLEICHT NUR DIE MUSIK: SIE IST FÜR UNSERE PSYCHE WIE EINE DROGE. MUSIK HABE »WIRKUNGEN AUF FAST JEDEN ASPEKT DER HIRN- FUNKTIONEN«, SCHREIBT DER NEU- ROLOGE OLIVER SACKS.

Als Drogen bezeichnen wir Mittel, die die Psyche des Menschen – sein Bewusstsein, seine Gefühle, seine Wahrnehmung – vor- übergehend verändern. Es kommt dabei zu rauschhaften, halluzinatorischen, entspan- nenden, anregenden, beglückenden oder beängstigenden Wirkungen. Solche Mittel, die einzelne Gehirnfunktionen beeinflus- sen und die Frequenz der Gehirnströme künstlich steuern, nennt man psychoaktiv oder psychotrop. Ihre Anwendung dient meistens dem bloßen Genuss oder der rauschhaften Enthemmung, zuweilen aber auch einem rituellen, religiösen oder medi- zinischen Zweck. Der dabei ausgelöste An- regungs- oder Entspannungszustand kann Gewöhnungs- und Suchteffekte hervor- bringen. Gesundheitsschädigende Neben- wirkungen sind nicht auszuschließen.

Alles, was hier über Drogen gesagt wird, stimmt auch für die Musik. Der einzige Un- terschied: Die meisten uns bekannten Dro- gen sind materielle, chemische Substan- zen. Sie müssen erst in den Blutkreislauf gelangen, um das Gehirn zu erreichen, wo sie ihre Wirkung entfalten können. Musik wirkt da viel direkter. Musik kommt als eine Kombination von Schallwellen in der Ohr- muschel an und wird fast ohne Verzöge- rung im Innenohr in Nervenimpulse umge- setzt. Diese Impulse stimulieren die Aktivi- tät in ganz bestimmten Bereichen des Ge- hirns und dämpfen die Aktivität in anderen

Bereichen – genau wie »materielle« Dro- gen. Das wichtigste Gehirnareal ist dabei das ventrale Striatum links, das für die Aktivierung von »Glückshormonen« zu- ständig ist.

Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer schreibt: Musik »stimuliert das körpe- reigene Belohnungssystem, das auch durch Sex oder Rauschdrogen stimuliert wird und das mit der Ausschüttung von Dopamin [...] und von endogenen Opioiden [...] einher- geht. Umgekehrt wird durch angenehm empfundene Musik die Aktivierung zen- tralnervöser Strukturen, die unangenehme Emotionen wie Angst oder Aversion signa- lisieren, gemindert. Musik, die der Hörer mag, wirkt damit gleich auf doppelte Weise angenehm.«

In diesem bewusstseins- und gefühlsver- ändernden Effekt versteckt sich das jahr- tausendealte Erfolgsgeheimnis der Musik. Gezielt hervorgebrachte Töne waren die erste Droge der Menschheit – und sind als solche viel länger schon im Gebrauch als zum Beispiel Wein, Bier, Pilze oder Hanf. In alten Kulturen beschrieb man die Drogen-

wirkung der Musik als »Magie«. Medizin- männer, Zauberer, Schamanen setzten Musik ein, um Geister zu beschwören oder zu vertreiben, um heilende oder verderb- liche Kräfte zu wecken. In kaum einer Reli- gion auf der ganzen Welt öffnen sich bei den Menschen die Türen zu heiligen Sphä- ren, ohne dass dabei Musik erklänge. Im- mer wenn unsere Gefühle in Aufruhr ge- raten sollen – beim Staatsakt, bei der Hochzeit, in der romantischen Filmszene –, ertönt Musik. Unsere Emotionen werden von der Droge der Klänge manipuliert. Schon der Philosoph Schopenhauer fand, dass die Musik »auf den Willen, das heißt: die Gefühle, Leidenschaften und Affekte des Hörers, unmittelbar einwirkt, sodass sie dieselben schnell erhöht oder auch um- stimmt.«

Wie bei allen Drogen, Giften und Medika- menten kommt es bei der Musik auf die richtige Anwendung und Dosierung an. Musik kann schaden oder heilen – je nach- dem. Die stimulierende Wirkung der Droge Musik vermag zum Beispiel Herz und Kreis- lauf zu stärken. Sie kann aber auch, wenn falsch oder übermäßig angewendet, zu





# DER WELT

Atembeschwerden, Herzattacken, hohem Blutdruck, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen führen. Therapeutisch eingesetzt wird Musik heute gewöhnlich als Relaxans und zur Reduktion psychischer Leiden. Vor allem bei Traumata, Psychosen, Phobien, chronischen Schmerzen, Essstörungen, Bluthochdruck oder Migräne hat sich Musik als Heildroge bewährt. Die heute umfassende Verfügbarkeit von Klängen aller Art kann durchaus zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen beitragen. Denn unter Umständen ersetzt Musik Aufputschmittel und Antidepressiva, Amphetamine und Tranquilizer.

Natürlich macht Musik süchtig. Die meisten von uns haben eine Lieblingsmusik, die sie immer wieder hören wollen, etwa wenn sie traurig sind oder wenn sie sich besonders wohl fühlen. Auch eine feste Musik für romantische Stunden haben viele, ebenso eine für den sanften Sonntagmorgen, eine für den Feierabend nach einem hektischen Tag. Manche schalten reflexhaft ihr Autoradio oder ihren CD-Player ein, sobald sie in dessen Nähe kommen. Es gibt auch Tätigkeiten im Haushalt, die sich viele ohne Musikbeschallung durch den Liebblingssender gar nicht mehr vorstellen mögen, etwa Abspülen oder Bügeln. In einem bestimmten Alter hören Jugendliche täglich oft stundenlang Musik, um sich »wegtragen« zu lassen. Auf dem Weg zur Arbeit, vor allem in Bahnen und Bussen, trägt man heute Kopfhörer. Der regelmäßige Diskotheken-Besuch ist für viele ein Stück Psychohygiene. Wellness und Meditation funktionieren gar nicht mehr ohne Musik. Auch in bestimmten Szenegruppen ist eine fast pausenlose Musikbeschallung Pflicht – sei es mit Hip-Hop, Techno oder Heavy Metal. Und wer kein bewusster Musikhörer ist, holt sich am Ende seine Ration organisierten Klangs eben anderswo: zum Beispiel als Beriese-

lung in Fernsehfilmen oder im Supermarkt. Unser Gehirn braucht seine Dosis Musik, um zu funktionieren.

Denn in der Musikdroge besitzt die menschliche Psyche ein wichtiges »Gleitmittel«, um immer mal wieder ihre Bewusstseinszustände und Gefühlswelten zu wechseln. Das funktioniert im Alltag, wenn man sich mit etwas Musik einfach nur ein wenig entspannen oder aufheitern oder fortträumen will. Es funktioniert aber auch auf drastischere Weise. Das Schlaf- und Wiegenlied zum Beispiel ist eine seit Zehntausenden von Jahren bewährte Technik, um die Gehirnströme von Kindern zu manipulieren. Dasselbe funktioniert auch in der Gegenrichtung: Therapeuten haben mit Musik schon Patienten aus dem Koma geholt. Schamanen, Sufi-Mönche oder Voodoo-Gläubige tanzen sich zu Musik regelmäßig in einen Bewusstseinszustand der Trance oder Ekstase. Ein Mensch in Voodoo-Trance beginnt zu lallen, verdreht die Augen, wälzt sich im Staub, ist nicht mehr ansprechbar. Das kann über Stunden anhalten und lebensgefährlich sein. Die Trance-Induktion durch Musik ist eine komplexe, sorgsam tradierte Kulturtechnik.

Im Kern beruht die Drogenwirkung der Musik auf der variierenden Wiederholung oder Sequenz. Ein klarer Rhythmus und eine dabei kaum sich verändernde Melodie oder Tonhöhe: Das ist – der Wissenschaft zufolge – das Grundrezept. Es muss nicht der rhythmische Donner von Voodoo-Trommeln oder einer Rave-Party sein. Auch der federnde Puls eines Johann Sebastian Bach oder der rhythmische Schwung von Beethovens 7. Sinfonie können die Drogenwirkung auslösen. Wenn der Puls einer Musik als Nervensignal im Gehirn ankommt, wirkt er sich dort vermutlich direkt auf die Impulse des vegetativen Systems aus: auf Atem und Herzschlag. Zusätzlich schwingen wir uns als Hörer ganz bewusst auf den Rhythmus ein: durch Kopfnicken, Schunkeln, Schaukeln, Fußwippen, Fingerschnippen – und natürlich das Tanzen. Diese Verknüpfung von Musik- und Körper-

rhythmus kann im Gehirn geradewegs zu »Rückkopplungen« führen und Rauschzustände, Ekstasen oder Ohnmachten auslösen.

Bestimmte Faktoren der Musik vermögen diese Rückkopplung von musikalischem Rhythmus und Körperrhythmus noch zu erhöhen: große Lautstärke, starke Bassfrequenzen, deutliche Steigerungen, insistierende Muster, kleine Tonumspielungen, kleine Melodieschritte, eine etwas längere Stückdauer. Wer denkt da nicht an die extralangen, extrabassigen Dance-Mixes der Techno-Schuppen? Oder an afrikanische Chöre mit Trommeln? Oder an hypnotisierende indische Ragas? Oder an Orchesterwerke der Minimal Music? Kein Wunder, dass in der Geschichte der hörenden Menschheit rhythmische Modetänze immer wieder heftige Massenbewegungen ausgelöst haben. Ob Veitstanz, Tarantella, Walzer, Polka, Tango, Charleston oder Cha-Cha-Cha: Immer geht es um die Synchronisierung von Rhythmus und Körperrhythmus, um Wiederholung und Variation. Und um den Bewegungsreflex im Nacken, der vom musikalischen Schall ebenso ausgelöst wird wie vom eigenen Tanz.

Der Nackenreflex – er ist untrennbar verbunden mit Lustempfinden, mit Bewusstseins-Veränderung, mit Halluzination. Das wissen nicht nur die Tänzer. Das wissen auch die Mütter, die ihre Kinder wiegen. Das spüren die Kinder, die auf dem Spielplatz schaukeln. Das kennen die Jogger, die sich in Trance rennen, die Trampolinspringer, die um die Wette hüpfen, die Talmudschüler, die beim Lernen mit dem Oberkörper wippen. Auch der Opa im Schaukelstuhl und die Liebenden beim Sex. Der Körper reagiert auf Rhythmus mit einem erhöhten Adrenalin-Spiegel, einer veränderten Gehirnwellenfrequenz, einer neuen Wahrnehmung von Raum und Zeit. Die Droge Musik führt uns in einen anderen Bewusstseinszustand. Ein kleines bisschen davon bemerken wir bei jedem Musikhören. Selbst wenn wir nur auf dem Sofa sitzen. ■

# »ES VERSCHIEBT SICH

## THOMAS DOSS ÜBER SCHNELLER, HÖHER, STÄRKER

VON KLAUS HÄRTEL

ES WAR DER »ERFINDER« DER OLYMPISCHEN SPIELE DER NEUZEIT, PIERRE DE COUBERTIN, DER DAS OLYMPISCHE MOTTO »CITIUS, ALTIUS, FORTIUS« (SCHNELLER, HÖHER, STÄRKER) EINFÜHRTE. DER OFT ZITIERTE OLYMPISCHE GEDANKE »DABEI SEIN IST ALLES« STEHT INTERESSANTERWEISE IN KLAREM GEGENSATZ DAZU. AUCH IN DER MUSIK KANN MAN DAS BEOBACHTEN. DIE ZU SPIELENDEN WERKE WERDEN TECHNISCH VERTRACKTER, SCHWERER UND FÜR EINE GEWÖHNLICHE BESETZUNG FAST UNSPIELBAR. THOMAS DOSS KANN DIE SZENE AUS VERSCHIEDENEN SICHTWEISEN BETRACHTEN. ER IST DIRIGENT, KOMPONIST UND KENNT DIE BLASORCHESTER-SZENE GENAUSO GUT WIE DIE BRASSBAND-SZENE. WIR SPRACHEN MIT IHM ÜBER DIE »SUCHT NACH NEUEN HÖCHSTLEISTUNGEN« UND OB DIESES STREBEN IM SCHLIMMSTEN FALL AUCH ZUM KOLLAPS FÜHREN KANN.



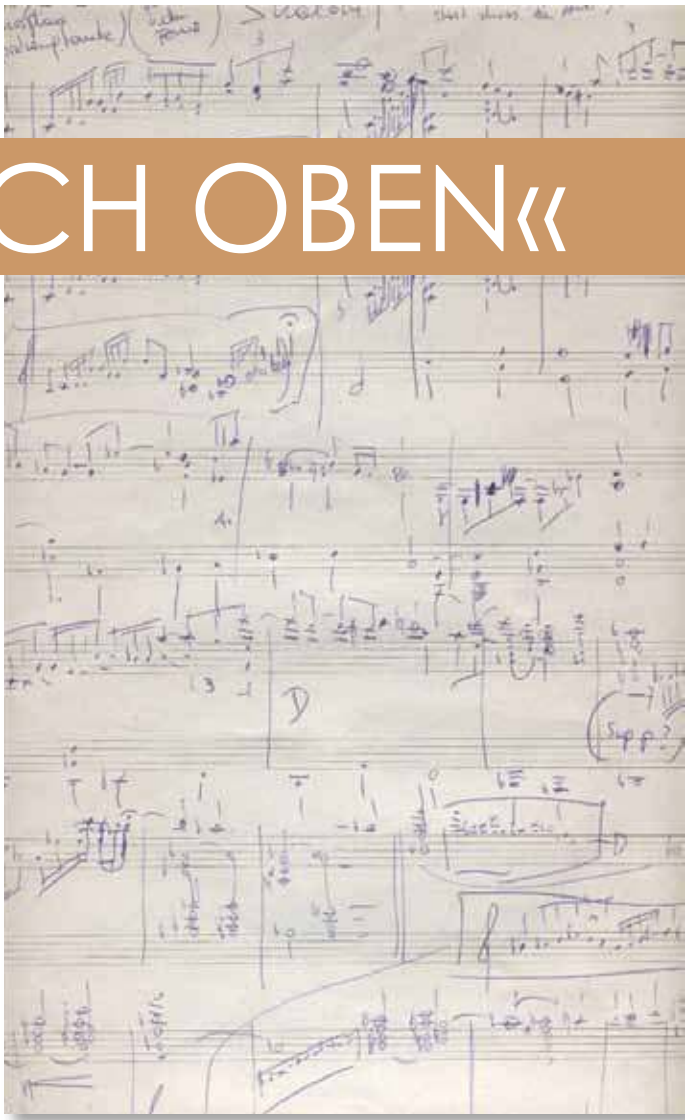
**CLARINO:** Ist die Beobachtung richtig, dass der Trend in die Richtung geht, dass Literatur immer schwerer wird, dass sich Leistungsstufen nach oben verschieben, dass technische Anforderungen immer größer werden?

Thomas Doss: Ich denke, dass es eine natürliche Entwicklung ist, dass die Literatur immer komplexer wird. Der Ausbildungsstandard wird immer besser, die Szene emanzipiert sich immer mehr. Das Blasorchester ist ein unglaublich aktueller Bestandteil der Musikszene geworden und es wachsen die wildesten Früchtchen daraus. Auf der einen Seite stehen mittlerweile ernstzunehmende Dirigenten und Musiker, die sich dem Phänomen Blasorchester verschrieben haben. Sie erheben Anspruch auf gute Literatur. Auf der anderen Seite stehen die Verlage, die sich am Markt orientieren. Wir Komponisten stehen in der Mitte und dürfen nicht müde werden, gute Musik zu schreiben – die folglich auch immer komplexer oder schwerer wird. Unsere Aufgabe ist es, dafür zu kämpfen, dass ein gewisser Grundgeist in die Musik fließt. Ausbildung und Weiterbildung gewährleisten hier einen fortlaufenden Prozess der Weiterentwicklung in Sachen Literatur. Deswegen: Ja, meiner Meinung nach verschiebt sich alles weiter nach oben.

**Trifft das dann auf alle Besetzungsformen zu? Oder ist das vor allem eine Tendenz bei der Brassband-Szene? Und womit hat das zu tun? Ist bei einer auf Blech spezialisierten Besetzung die Anforderung an den einzelnen Musiker von vorneherein höher?**

Foto: privat

# NACH OBEN«



In der Brassband-Szene ist man durstig nach neuer Literatur und Komponisten. Ich erlebe im Moment ein ungeheures Interesse an meiner eigenen Musik, da ich bei der Musik für Brassband keine Kompromisse eingehe – aber nicht nur an meiner eigenen, sondern auch an einiger meiner Kollegen. Ich denke, dass man dort, in der Brassband-Szene, an gewisse Grenzen gestoßen ist. Jahrelang hat man dieselben, bewährten Komponisten gespielt. Die Musiker wollen aber noch mehr gefordert werden und auch stilistisch am Puls der Gegenwart ankommen. Und da gibt es ein echtes Interesse an zeitgenössischer Musik.

In der Bläserorchester-Szene muss man zwischen kommerzieller Musikromantik, Kitsch und Filmmusikkompositionen das Überleben suchen, um gespielt zu werden. Die Brassband vereint doch noch mehr als im Bläserorchester den Fanatismus zur Musik. Leistungsbereitschaft und Herausforderungen sind ebenso ein interessanter Faktor wie Offenheit an »neuer Musik«. Da die Aufgabe eines Brassband-Musikers

viel schwieriger ist als im Bläserorchester, kann man auch davon ausgehen, dass alles etwas elitärer ist. Das resultiert alleine auch schon aus der Standardbesetzung.

**Ist das dem doch deutlichen Wettbewerbs-Charakter der Brassband-Szene geschuldet? Oder vielleicht eher dem Willen der Musiker, die nach neuen, höheren Herausforderungen suchen?**

Definitiv! Ohne Wettbewerb gibt es keine Weiterentwicklung. Ohne Wettbewerb wäre Stillstand. Natürlich hat das alles nicht zwingend unbedingt mit Musik oder Musikalität zu tun. Aber die Voraussetzungen dafür sind mehr gegeben, wenn ein gewisses Niveau vorhanden ist.

**Es ergibt sich die Frage: Befeuert das Ausbildungssystem dieses »schneller, höher, stärker« noch? Beziehungsweise, was war zuerst da? Die Ausbildung, die hohe Schwierigkeitsgrade erlaubt, oder der Anspruch, der diese Ausbildung erfordert?**

Schauen wir in den Sport, in die Wirtschaft und den Handel oder die Umweltbelastung: Nichts steht still. Alles bewegt und verändert sich. Jeden Tag werden Grenzen gesprengt. Es liegt in der Natur des Menschen. Wir alle wissen, dass es in die falsche Richtung geht. Aber in Wahrheit können wir uns selber nicht aufhalten. Und wir sind alle daran beteiligt. Natürlich ist es eine Wechselwirkung und wir führen lediglich fort, was uns von unseren Eltern und Großeltern vorgespielt wurde – unsere Kinder werden es weiterführen. Das Tempo wird nicht langsamer werden. Aber die Werte müssen bestehen bleiben und immer wieder neu definiert werden. Musik hat Wert und steht für Menschlichkeit und soziales Miteinander. So muss es bleiben. Egal ob schnell, hoch oder weit!

**Wo führt das alles hin? Kann es zum Burnout führen oder gar zum Zusammenbruch einer Szene?**

Ich glaube nicht, dass die Szene zusammenbrechen wird, solange wir uns im Wohlstand befinden und die Menschen sich dieses Hobby leisten können bzw. dafür Platz in ihrem Leben haben. Viele kompensieren mit dem Hobby natürlich Dinge die sie im Alltag oder Beruf nicht bewältigen. Aber das gibt es, denke ich, überall.

Entscheidend wird sein, die Tradition nicht aus den Augen zu lassen. Das Blasmusikphänomen ist gerade dabei, sich einen kleinen Platz darin zu erobern. Wir sind Teil einer großen Musiktradition und dürfen nie vergessen, woher diese große klassische Musik kommt: Aus Europa, das die ganze Welt dadurch geprägt hat. Auch Beethoven, Haydn, Vivaldi usw. haben bereits teilweise »unspielbare« Musik geschrieben. Virtuosität, Artistik und Kunstfertigkeit sind ein wichtiger Bestandteil der Kunst. Das »Geistige« daran ist allerdings immer das Maß aller Dinge. Die Seele der musikalischen Kunst versteckt sich in Noten, Rhythmen und spieltechnischen Raffineszen. Wir müssen eben dafür sorgen, dass jedes Stück eine Seele hat – egal ob langsam oder schnell. Dann ist es auch wert, es über alle Schwierigkeiten hinweg zu erobern. Natürlich gibt es viele, die daran scheitern oder gar ins Burnout verfallen. Aber ich denke, das war nie anders...

**Ist es also wie bei allem, wonach man süchtig werden kann: »In Maßen genießen ist es niemals schädlich«?**

Ich kann das nur für mich beantworten: Ich liebe langsame und ruhige Musik! ■

# »EMOTIONEN SIND FÜR MICH VIEL WICHTIGER... ...ALS GEDANKEN UND ÜBERLEGUNGEN«



VON ALEXANDRA  
TÜRK-ESPITALIER

SEBASTIAN SAGER IST SOLO-  
POSAUNIST DER NIEDER-  
BAYERISCHEN PHILHARMONIE  
UND SPRICHT ÜBER SEINE  
PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN  
MIT DER ALEXANDERTECHNIK.

**CLARINO: Du hast während Deines Studiums fünf Jahre Alexander-  
dertechnik-Unterricht gehabt. Was hat dich daran fasziniert?**

Sebastian Sager: Mir hat vor allem gefallen, dass viele automatisch ablaufende Handlungen einmal gezielt beleuchtet werden, um dann einen neuen Zugang aufgezeigt zu bekommen. Das ist aber nicht nur bei der Alexandertechnik so, sondern auch bei anderen Körpertechniken. Allerdings hängt auch sehr viel vom Lehrer ab und da hatte ich bei der Alexandertechnik eine für mich passende gute Lehrerin gefunden und so bin ich dabei geblieben.

**Kannst Du die Situation des Lehrer-Schüler-Verhältnisses näher beschreiben?**

Ich hatte zuerst einen Alexander-Lehrer ausprobiert, der einen relativ »verkopften« Unterricht gegeben hat. Das hatte mir aber nicht so zugesagt, weil ich selbst eher der Typ bin, der am Instrument zu viel denkt. Davon wollte ich ja auch unter anderem wegkommen. Und so habe ich dann zu einer Lehrerin gewechselt,

die eine sehr bewegungsfreudige und flexible Art hatte. Das hat mir dann sehr geholfen.

**Du sagst, du wolltest unter anderem von einem »verkopften« Spielen wegkommen. War das der Hauptgrund, warum du überhaupt eine Körpertechnik begonnen hast?**

Mir wurde die Alexandertechnik von einem etwas älteren Freund empfohlen, der auch Posaune spielt. Er kannte die Alexandertechnik, hatte mich beobachtet und sagte mir dann: Probiere das doch mal aus, das könnte dir guttun.

**Viele Musiker lernen ja erst dann eine Körpertechnik, wenn sie einen hohen Leidensdruck verspüren...**

Ja, das stimmt. Bei mir hat es im Studium angefangen mit erhöhter Nervosität bei Vorspielen. Deshalb war das dann auch die Empfehlung des Kollegen. Aber Leidensdruck würde ich es rückwirkend bei mir nicht nennen, eher Interesse. Damals war ich 19, da war die

Foto: privat

Wahrnehmung eines Leidensdrucks noch nicht so ausgeprägt.

### **Bist du dann gleich mit dem Instrument in die Alexandertechnik-Stunde gegangen?**

Relativ bald. Die erste Stunde noch nicht, ich wollte das erst mal kennenlernen. Aber dann kam von der Lehrerin der Vorschlag, das Instrument mitzubringen und zu schauen, wie es mir damit geht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Reiz, den die Posaune in meinen Händen auslöst, im Alexandertechnik-Unterricht so viel bewirkt hat, dass es manchmal besser war, »das Ding« nach fünf Minuten wieder wegzulegen! Es kam jedoch immer auf die Phase an, in der ich mich gerade befunden habe, das heißt, wie wohl ich mich gefühlt habe. Manchmal, wenn ich gerade eine unruhige Phase hatte, brauchte ich erst einmal zwei bis drei Stunden Alexandertechnik-Unterricht ohne Instrument, bis ich mich wieder etwas geerdet hatte. Dann konnte ich wieder diesen großen Reiz »Posaune« hinzunehmen.

**Man kann als Lehrer ja oft beobachten, dass ein bestimmtes Bewegungsmuster schon abläuft, während die Schüler das Instrument auspacken.**

Oh ja, meiner Meinung nach ist es ganz wichtig zu erkennen, wann der Punkt kommt, dass ein Muster abläuft. Das ist eigentlich das, wo ich für mich gemerkt habe, dass ich da am meisten gewinne. Wenn ich den Augenblick bemerke, in dem ein gewisses Muster startet. Denn dann kann ich mir sagen: Weg davon! Oder als Lehrer meine Schüler an diesem Punkt in eine andere Richtung lenken.

**Also beobachten, innehalten und unterlassen.**

Genau, das ist das Ziel. Ich habe leider auch die Erfahrung in Probespielen gemacht, dass ein Muster komplett überhand nimmt. Das fühlte sich dann wie negativ ferngesteuert an. Genau das ist es, was ich gemeint habe, wenn ich dann wieder zwei bis drei Alexandertechnik-Stunden brauchte, um mich zu erden. Danach war ich wieder an dem Punkt, an dem ich viel schneller innehalten und somit bewusst steuern konnte.

**Wie gehst Du denn mit positiven Mustern um? Man macht sich diese ja auch im Sinne der Automatisierung zunutze, damit zum Beispiel technisch schwierige**

**Stellen automatisch gut ablaufen. Diese Automatisierung würde man ja zerstören, wenn man darüber nachdenkt oder sie beobachtet.**

Da habe ich auch meine Erfahrungen gemacht. Immer wenn dieser positive Effekt, dass es »einfach läuft«, beim Spielen auf-

**» Bei mir hat es im Studium angefangen mit erhöhter Nervosität bei Vorspielen. «**

tritt und ich dann denke: Das behalte ich jetzt – dann ist es weg! Meine Alexandertechnik-Lehrerin hat mich dann angeleitet, mich zum Beispiel übertrieben zu bewegen. Auf diese Weise hat sie es geschafft,

auszuprobieren, um zu erfahren, was gut funktioniert. Ich denke, es geht nur über Experimentieren und dann sich nicht ärgern, wenn es schiefgeht. Nicht die negativen Gedanken zu sehr hochkommen lassen, wenn es daneben geht, sondern im lustigen Ausprobieren bleiben.

**Die Alexandertechnik fällt unter die sogenannten Körpertechniken. Die Unterrichtsinhalte, die du bis jetzt angesprochen hast, sind aber hauptsächlich mentale Prozesse. War das dein persönlicher Schwerpunkt oder hast du auch körperlich gearbeitet?**

Beides. Es hing ganz stark davon ab, in welcher »Verfassung« ich war. In manchen Stunden haben wir nur mental Vergangenes oder Bevorstehendes bearbeitet. Es

## **» ALEXANDERTECHNIK**

Die Alexandertechnik – nach Frederick Matthias Alexander (1869 bis 1955) – dient der Schulung der körperlichen Haltung und Bewegung. Sie soll den Schüler befähigen, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten achtsam zu beobachten, zu optimieren und körperlich dysfunktionale Gewohnheiten abzulegen. Damit soll auch das psychische Gleichgewicht stabilisiert werden. Die Alexandertechnik kann dem Musiker helfen, sowohl im Alltag als auch vor einem Auftritt oder einer Prüfung entspannter zu werden. Auch während des Auftritts kann man mithilfe der Alexandertechnik seine Haltung und die Bewegungsabläufe überprüfen und eventuelle körperliche Blockaden beseitigen. Symptome, die aufgrund von Angst, Stress oder Druck auftreten, kann man mit dieser Methode lindern oder ganz eliminieren. Da auch die Gedanken positiv beeinflusst werden, hilft die Alexandertechnik dem Musiker, auch geistig entspannter zu werden.

mein sofortiges Analysieren zu unterbinden. Wenn ich so experimentiere, dass ich immer mal wieder an diesen Punkt komme, ohne ihn festhalten zu wollen und dann diese positiven Emotionen erfahre, dann kann ich dieses gute Gefühl mitnehmen. Ich finde es wichtig, dass nicht die negativen Gedanken überwiegen, sondern dass man es schafft, sich an die positiven Gefühle zu erinnern. Emotionen sind da viel wichtiger als Gedanken oder Überlegungen.

**Was sagst du zum Arnold-Jacobs-Zitat: »Entwickle gute Gewohnheiten. Versuche nicht, schlechte Gewohnheiten zu korrigieren.«**

Ich kann den Satz so unterschreiben. Es ist viel zeitintensiver und anstrengender, sich wieder etwas abzugewöhnen, als in Ruhe

gab aber auch Stunden, in denen das gar kein Thema war. Wenn ich kam und gesagt habe: »Heute zwickt mir die Schulter, ich glaube, ich spanne da zu sehr an, wenn ich am Computer die Maus bediene.« Und dann war der Fokus da drauf. Meine Lehrerin war einfach sehr flexibel und hat sich wirklich meinen Bedürfnissen angepasst.

**Wie war denn der direkte Einfluss der Alexandertechnik auf dein Spiel?**

Es war eigentlich wie nach vielen neuen Erfahrungen. Am Anfang geht die Kurve sehr steil nach oben und man denkt sich: Wahnsinn, da passiert ja Unglaubliches! Und dann geht es aber auch erst mal in den Keller hinunter. Mit den neuen Sachen flirrten so viel Gedanken in meinem Kopf herum, die mich alle erst mal völlig durcheinandergebracht haben. Gerade die The-

matik »Muskeltonus« habe ich eine ganze Zeitlang überhaupt nicht mit meinem Posaunenspiel übereinander gebracht. Dass einerseits meine Atemmuskulatur wirklich arbeiten muss und ich aber doch eigentlich einen entspannten Muskeltonus suche. Das war für mich am Anfang ein Widerspruch und hat mich durcheinander gebracht. Denn dann dachte ich: Jetzt bin ich doch entspannt, warum geht's denn jetzt nicht?

**Ist dir dann die Höhe verloren gegangen oder die Fokussierung? Das passiert ja häufig, wenn Spieler zu entspannt sind.**

Ich würde es nicht nur auf die Höhe beziehen, ich würde eher sagen, dass der Sound kurzzeitig verloren ging. Weil ich einfach mit zu wenig Luft gespielt habe. Dadurch war der Ton nicht mehr voll, sondern hat eher gesäuselt und war zittrig. Und dann lernte ich so langsam aus dieser Situation heraus die optimale Spannungsdosierung zu finden. Aber das hat schon lange gedauert und war und ist auch immer noch ein ständiges Auf und Ab. Nur werden die Kurven kleiner. Die extremen Ausschläge am Anfang haben auch nervlich eine Zeitlang ganz schön Kraft gekostet.

**Wie bist du mit diesen Qualitätsschwankungen im Studium umgegangen?**

Da habe ich Glück gehabt, dass mein Lehrer da sehr verständnisvoll war. Ich konnte ihm erklären, was ich da gerade vorhabe. Wenn ich während dem Spielen zu viel analysiert und überlegt habe: Ja, mach ich jetzt das, was ich im Alexandertechnik-Unterricht gelernt habe? Oder mach ich das nicht? Da hat mein Lehrer oft richtig reagiert, dass er dann gesagt hat: »Weg mit dem Kopf, spiel!« Und vielleicht habe ich dann in der Situation nicht das umsetzen können, was ich im Alexandertechnik-Unterricht gelernt hatte, aber es kam zumindest vorne beim Schallbecher ein Ergebnis raus, mit dem ich in der Situation dann zufrieden war. Ich glaube, wenn man mit Posaunenunterricht und der Alexandertechnik intensiv zweigleisig fährt und einen Lehrer hat, der mit der Thematik nichts anzufangen weiß, kann das ganz schön in die Hose gehen...

**Du hast selbst sieben Schüler und Praktikanten im Alter von 11 bis 47 Jahren und achtest mit deiner Erfahrung auch ver-**



» Da habe ich auch meine Erfahrungen gemacht: Immer wenn dieser positive Effekt, dass es »einfach läuft«, beim Spielen auftritt und ich dann denke: Das behalte ich jetzt – dann ist es weg! «

## » SEBASTIAN SAGER

wurde 1984 in Prien am Chiemsee geboren und erhielt seinen ersten Posaunenunterricht mit sieben Jahren bei Wolfgang Diem an der Grassauer Musikschule. Nach einem Jungstudium am Münchner Konservatorium bei Thomas Horch nahm er im Oktober 2002 sein Vollstudium bei Prof. Wolfram Arndt an der Musikhochschule München auf und wechselte 2004 zu Prof. Oliver Siefert an die Musikhochschule Frankfurt. Neben Tenor- und Altposaune zählen auch Basstrompete und Alphorn zu seinen Instrumenten. Sebastian Sager ist auch Posaunist der »Munich Brass Connection«, der »Münchner Salettmusi« und des Ensembles von »Opern auf Bayrisch«.

[www.sebastian-sager.de](http://www.sebastian-sager.de)

**stärkt auf Haltung und Bewegung. Hilft dir da dein Wissen aus der Alexandertechnik oder verwendest du auch Aspekte anderer Körpertechniken?**

Das hilft sogar sehr. Es gibt einen Satz, den meine Schüler wahrscheinlich nicht mehr hören können: »Die Posaune geht zum Kopf und nicht der Kopf zur Posaune!« Und das kommt ja aus der Alexandertechnik, wo stark darauf geachtet wird, dass der Hals und der Nacken frei bleiben, damit die Koordination des Körpers frei funktionieren kann. Ein paar Yoga-Dehnübungen gehören natürlich auch dazu. Es ist aber nicht so, dass ich in meinem Unterricht ständig einen Schwerpunkt darauf lege. Ich achte darauf, dass der Stand wirklich auf beiden Beinen ist, dass die Posaune – je nach Ansatzstruktur – relativ waagrecht nach vorne gehalten wird und die Schüler aufgrund des langen Hebels nicht in ein Hohlkreuz fallen.

Die Arme sollten in einer leichten »Flügelhaltung« (ca. 45 Grad) gehalten werden und die Schüler sollen mich offen und gerade anschauen und nicht den Blick auf den Boden senken. Das zusammen ist eigentlich schon die halbe Miete. Und wenn dann noch der Atem anfängt zu fließen, bin ich eigentlich schon zufrieden und lasse sie dann in punkto Haltung auch in Ruhe. Denn gerade im Schüler-Stadium geht es ja auch erst einmal darum, Spaß am Spielen zu haben.

**Trotz aller Begeisterung hast du aber nach fünf Jahren mit der Alexandertechnik aufgehört. Warum?**

Leider aus einem Mangel an einem Lehrer in meiner Umgebung... Der nächste Alexandertechnik-Lehrer wäre etwa eineinhalb Stunden Fahrtzeit entfernt, und das ist mir dann doch zu weit.

**Tauscht du dich mit Musikerkollegen über Alexandertechnik oder andere Körpertechniken aus?**

Ja, immer wieder. Gerade in meiner Altersgruppe experimentieren viele mit Körperarbeit oder Mentaltraining und sprechen da auch offen darüber. Und bei mir sind das alles gute Freundschaften, da findet kein Konkurrenzkampf statt und man kann ganz ehrlich seine Erfahrungen austauschen. Und die Hochschulen wissen inzwischen auch, dass die Musikphysiologie und Körpertechniken im Studium wichtig sind. ■