



Schweizerische Gesellschaft
für Musik-Medizin

Schweizerische
Gesellschaft
für Musik-Medizin SMM

Association Suisse
de Médecine
pour Musiciens SMM

Associazione Svizzera
di Medicina
per Musicisti SMM

Fit für den Neustart

Die von Covid-19 erzwungene Konzertpause macht es schwierig, normale Überoutinen aufrecht zu erhalten. Die Rückkehr in den Normalbetrieb kann dann zu einem Schock werden.

SMM — Nachdem im Frühling die Konzerttätigkeiten runtergefahren und nach den Sommerferien wieder aufgenommen worden sind, haben einige Therapiepraxen der SMM überraschenden Zuström verzeichnet. Musikerinnen und Musiker hatten während der Zwangspause offensichtlich ihre Überoutinen am Instrument und Sportaktivitäten vernachlässigt und waren nicht mehr in Form, um die neuen Herausforderungen zu bewältigen.

Es besteht die Gefahr, dass sich das mit dem erneuten Stopp des Konzertlebens nun wiederholt. Verstärkt dadurch, dass nicht geplant werden kann. Niemand weiss im Moment, wann die strikten Massnahmen des Bundes und der Kantone wieder aufgehoben werden. Die Unmöglichkeit einer Planung ist aber eines der grössten Hindernisse, um Routinen und Zielstrebigkeit aufrechtzuerhalten.

Gewiss scheint nach den Erfahrungen dieses Sommers, dass das Ende der erzwungenen Pause grosse Herausforderungen mit sich bringen wird. Dienste in Orchestern dürften – nicht zuletzt wegen Nachholbedarfs – speziell intensiv werden. Das kann dazu führen, dass zum Beispiel das Gewicht des eigenen Instruments ungewohnte körperliche Probleme erzeugen kann. Erhöhte Anspannungen können Schmerzen akzentuieren, die mit regelmässiger Therapie, musikerspezifischen Übungen oder sportlicher Aktivität zuvor unter einer Schwelle der Behinderung gehalten werden konnten. Unsicherheiten über technische und motorische Fertigkeiten am Instrument können Auftrittsängste und damit Stress erzeugen, der wiederum die Gefahr von Verspannungen und Verkrampfungen deutlich erhöht.

Das Risiko kennen wir aus einer vergleichbaren Situation: Studierende neigen dazu, vor Prüfungen ihre Übezeiten kurzfristig stark zu erhöhen. Dieser Schock für den Körper kann dann dazu führen, dass der Körper genau in dem Moment, in dem an einer Prüfung höchste Präsenz, körperliche Top-Verfassung, Präzision und Virtuosität gefragt wäre, streikt. Zudem



Der gegenwärtige Stillstand des Konzertlebens ist auch eine gesundheitliche Herausforderung.

Foto : zvg

kann auch alleine die fehlende Konzert-Routine – die für viele von Ihnen sonst selbstverständlich ist – nach längerer Pause zu Auftrittsängsten und Nervosität führen.

In Sportkreisen ist das Bewusstsein dafür heute selbstverständlich, dass auch ausserhalb des Wettkampfs alltags die individuelle «Fitness» sorgfältig geplant und gewahrt werden muss. Musizieren auf professionellem Niveau ist mit Spitzensport vergleichbar, gerade auch, was die körperlichen Anforderungen betrifft. Ein mit der Sportwelt vergleichbares Problem-bewusstsein fehlt unter Musikern aber noch.

Der Naturheilpraktiker Samuel Büchel ist in Spiez, und in Bern in der Praxis Wallner tätig, die sich in unmittelbarer Nähe zum Konzertlokal des Berner Symphonieorchesters befindet. Er kennt die Sorgen und Nöte der Orchestermusiker und rät ihnen, die Zeit möglichst gelassen zu nutzen, um auf den Neustart des Konzertlebens bereit zu sein. Wer bereits Therapien oder regelmässige Kör-

perübungen absolviert, sollte diese keinesfalls absetzen. Nach Pausen können bei einer Wiederaufnahme Schmerzen auftreten, die sich unter normalen Bedingungen nicht zeigten.

Vielleicht möchten Sie Ihre Zwangspause auch für das Aufgleisen einer neuen Überoutine nutzen? Neue Fitness- und Bewegungsübungen oder musikerspezifische Angebote und Körperübungen ausprobieren und in Ihren Musikeralltag integrieren? Vielleicht haben Sie sich schon länger vorgenommen, wieder einmal intensiv am Klang, Ihrem Atem oder Ansatz zu feilen? Mehr Leichtigkeit in Ihre feinmotorischen Bewegungen zu bringen oder Ihre Bühnenangst endlich anzugehen?

Alleine oder aber mit professioneller Unterstützung – jetzt wäre das Zeitfenster da, solche Vorhaben umzusetzen und sich diese Entwicklungschancen zu gönnen. Wir freuen uns, Sie hoffentlich bald wieder live auf der Bühne zu sehen und zu hören, liebe Musikerinnen und Musiker!

Präsident / Président
Wolfgang Böhler

Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin / Service d'information de la Médecine pour Musiciens
Dr. med. Felicitas Sigrist
beratung@musik-medizin.ch

Sekretariat / Secrétariat
Romy Dübener
Burghaldenstr.11a,
3653 Oberhofen,
T 032 636 17 71
sekretariat@musik-medizin.ch
www.musik-medizin.ch



Schweizerische
Interpretenstiftung

ist 1988 von der Schweizerischen Interpretengenossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen:
www.interpretenstiftung.ch

Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Luzern und Zürich stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen zu den Musikersprechstunden erhalten Sie in unserem Sekretariat unter: sekretariat@musik-medizin.ch