



FAZ, 3. März 2015, Gesellschaft, Jugend schreibt

URL <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/jugend-schreibt/profimusiker-spielen-bis-der-arzt-kommt-13443217.html>

**Profimusiker**

## **Spielen, bis der Arzt kommt**

**Ihr Beruf ist schön, aber körperlich fordernd. Die Musiker des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks müssen ihr Leistungspensum allmählich steigern.**

02.03.2015, von Milena Schurr, Rosenstein-Gymnasium, Heubach

„Hochwertiges Spielen ist so anstrengend wie Leistungssport“, meint Marije Grevink, eine Geigerin des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks. Ihr Kollege Franz Scheuerer, ebenfalls erste Violine, nickt. Diese Aussage ist nicht aus der Luft gegriffen, sondern wurde bei einem internen Experiment bestätigt. Während eines Konzerts im Frühjahr 2014 wurden vier Musikern des Orchesters Langzeit-EKG-Geräte angelegt, ebenso dem Gastdirigenten Daniel Harding. Die Herzfrequenz der Musiker lag bei mindestens 80 Schlägen in der Minute, die Höchstfrequenz erreichte Harding mit 165. Zum Vergleich: Der normale Ruhepuls eines Erwachsenen liegt bei etwa 60 Schlägen in der Minute.

Abb. ©Von Zubinski

Die beiden Musiker sitzen in der Orchesterkantine im dritten Stock der Münchner Residenz und bereiten sich auf das heutige Konzert vor. Gespielt wird ein Programm, das von Jean Sibelius über eine Komposition von Matthias Pintscher bis zu Tschaikowskys Ballettmusik „Der Nussknacker“ reicht. Draußen färbt sich der Himmel von tintenblau zu nachtschwarz. Einige Türen weiter klingen vereinzelte Flötentöne. Während Franz Scheuerer bereits im Frack auf seinem Stuhl sitzt, trägt Marije Grevink noch Jeans und Strickpulli.

### **Schmerzende Fingerkuppen, überreizte Nerven**

„Häufig von Beschwerden betroffen sind der Hals-Nacken-Bereich, die Schulter-, Ellbogen- und Handgelenke sowie die Wirbelsäule. Sehr spezifisch für Streicher sind schmerzende Fingerkuppen der linken Hand. Es fühlt sich an, als würde jemand in kurzen, schnellen Abständen den Finger mit einer Nadel massakrieren. Die Nervenenden sind in diesem Zustand vollkommen überreizt“, beschreibt Grevink die gesundheitlichen Probleme, mit denen ein Geiger zu kämpfen hat.

Die schmerzenden Stellen seien häufig dieselben, die Vorbeugungsmaßnahmen und Übungen aber umso unterschiedlicher. Die schlanke Frau mit kurzen, braunen Haaren setzt auf Physiotherapie und die Tipps, die ihre Therapeutin ihr gegeben hat: „Geh jede Treppe, die du siehst, und mach so oft, wie du kannst, Lockerungsübungen.“ Viele Profimusiker wenden die Alexandertechnik oder die **Feldenkrais-Methode** an. Beides beruht auf der Erkenntnis, dass der Mensch immer als ganzheitliches Wesen agiert. Mit der Alexandertechnik werden alte, falsch eingelernte Bewegungs- und Haltungsmuster so korrigiert, dass der Musiker sich freier und lockerer bewegen kann. Ergänzt wird das Ganze durch Mentaltraining, dadurch soll die Atemtechnik verbessert und der Stresspiegel gesenkt werden.

### **Die Spielbewegungen sind asymmetrisch**

Die **Feldenkrais-Methode** funktioniert nach einem ähnlichen Prinzip, sie geht davon aus, dass die Bewegung der sichtbarste Teil des menschlichen Wesens ist. In einer genauen Analyse durch den Therapeuten und mit gezielten Übungsanleitungen werden Alltagsbewegungen qualitativ verbessert und dadurch ein Abbau von Stressfaktoren erreicht. „Die Spielbewegungen sind sehr asymmetrisch“ – Franz Scheuerer imaginiert das Geigespielen, bewegt den rechten Arm auf und ab, als ob er einen Geigenbogen in der Hand hielte –, „ein Teil dieser Übungen besteht zum Beispiel darin, sie auch einmal in umgekehrter Richtung ablaufen zu lassen.“

Er wedelt mit dem linken Arm durch die Luft. In seiner Freizeit treibt er zum Ausgleich gerne Sport, geht Rad fahren und spazieren. Aber Einschränkungen gibt es trotzdem: „Leider habe ich Skifahren und Schlittschuhlaufen aufgehört, das Verletzungsrisiko ist dabei einfach zu hoch. Wenn ich auf dem Eis stürze und jemand fährt versehentlich mit den scharfen Kufen über meine Finger – tja, dann war’s das wohl.“

### **Angst, dass die Vertretung den Platz einnimmt**

Marije Grevink ergänzt: „Eine Berufsunfähigkeitsversicherung als Musiker zu bekommen gestaltet sich ohnehin schwierig.“ Sie berichtet von einem befreundeten Kollegen, den es so schlimm erwischt hatte, dass er sich einer Schulteroperation unterziehen musste. Auch Franz Scheuerer weiß, was es bedeutet, auszufallen. Er hatte sich eine Sehne am rechten Mittelfinger gerissen, wegen der starken Schmerzen konnte er monatelang nicht spielen. „In solchen Momenten glaubt man einfach nicht, dass alles wieder gut wird. Du lebst immer mit der Angst, dass die Vertretung deinen Platz endgültig einnimmt, weil du es nicht mehr an die Spitze zurückschaffst.“ Damals konnte er auf die Unterstützung seiner Familie bauen. Trotz aller Konkurrenz herrsche im Orchester große Solidarität untereinander, man helfe sich, wo es nur geht. Marije Grevink steht auf, sie muss noch ihr Abendkleid anziehen und sich einspielen.

Dass man seinem Körper schlichtweg zu viel zumutet, davon ist auch Dr. Konrad Scheuerer überzeugt. Mit seinem Bruder Franz teilt er die Leidenschaft zur Musik, beruflich hat es ihn aber zur Medizin verschlagen, er betreibt eine Gemeinschaftspraxis in München-Gräfelfing. „Ich spiele selbst in zwei Ärztorchestern und kenne diese Probleme nur allzu gut. Wenn ich aber schon nach mehreren Tagen intensiven Übens Schmerzen bekomme, wie sieht das dann wohl bei einer Musikstudentin aus, die täglich acht Stunden in ihr Cello investiert?“ Wie bei einem Profisportler müsse man das Üben behutsam steigern. Dieser würde ja auch nicht sofort einen Marathon rennen, sondern sich nach und nach Ausdauer erarbeiten.

### **Dirigenten können ihre Muskeln verkrampfen**

Gibt es eine Krankheit, vor der sich Musiker besonders fürchten? Der schlimmste Albtraum eines Musikers sei die fokale Dystonie, besonders verbreitet unter Pianisten. Er vergleicht den Musiker gern mit einem ferngesteuerten Roboter. „Wenn er etwa den Zeigefinger der linken Hand bewegt, führt der Ringfinger exakt die gleiche Bewegung aus, obwohl das eigentlich ungewünscht ist. Der Pianist verliert die Kontrolle über seinen eigenen Körper. Ironischerweise passiert ihm das nur, wenn er auf seinem Klavier musiziert, geht er einer anderen Tätigkeit wie Zeichnen oder Schreiben nach, bleiben diese unerwünschten Bewegungen aus.“ Sogar Dirigenten könnten betroffen sein, wenn sie sich zu sehr in Ekstase steigern und dabei ihre Muskeln verkrampfen.

Obwohl die Musiker bei Heimspielen im Herkulessaal oder dem Konzertsaal im Gasteig bereits einer starken Belastung ausgesetzt sind, steigern Konzerttourneen den Druck noch um einiges. Im November 2014 war das Orchester auf Tournee quer durch Asien. Innerhalb von zwölf Tagen ging es nach Südkorea, Japan und Taiwan, in sechs Städten wurden neun Konzerte gegeben. Es gab nicht nur ein Programm, sondern die Konzerte waren aus sechs großen symphonischen Werken von Johannes Brahms, Antonín Dvořák, Richard Strauss, Maurice Ravel und Dmitrij Schostakowitsch variabel zusammengesetzt. Zum Jetlag kommt also noch das perfekte Beherrschen anspruchsvoller Kompositionen. „Wir haben auf großen Reisen zum Glück immer einen Arzt mit dabei, der sich um alles kümmert. In China haben mehrere Kollegen Probleme mit dem Magen bekommen, vermutlich haben sie das Essen nicht sonderlich gut vertragen“, sagt Franz Scheuerer.

### **Die Disziplin der Musikermedizin ist dünn besiedelt**

Früher verheimlichten Musiker ihre gesundheitlichen Beschwerden vor den Dirigenten, aus Angst, ihren hart erkämpften Platz zu verlieren. Dies hat sich in den vergangenen Jahren deutlich gebessert. So steht auf dem Stundenplan der Orchesterakademie des Symphonieorchesters, in der der Nachwuchs weitergebildet wird, nicht nur Instrumentalunterricht, sondern auch Entspannungsübungen und Körperhaltung. „Die Disziplin der Musikermedizin ist noch relativ dünn

besiedelt, weil dort viele Ärzte wie Orthopäden, Neurochirurgen und HNO-Ärzte verknüpft miteinander arbeiten, um die Musiker sowohl psychisch als auch physisch behandeln zu können. Gezielt werden Musiker gesucht, die Medizin studiert haben.

In Kliniken werden Sprechstunden angeboten, bei denen man das Instrument gleich mitbringen kann, solange es sich nicht um ein Schlagzeug oder Klavier handelt. Im Ruhrgebiet gibt es ein Krankenhaus, das sich nur darauf spezialisiert hat“, sagt Dr. Konrad Scheuerer. Ein Gong hallt durch die Kantine. „So, nun muss ich aber wirklich los zum Konzert.“ Franz Scheuerer streicht seinen Frack glatt.

### **Stürmischer Beifall kommt auf, alle lächeln**

Begeisterter Applaus ertönt, als der Gastdirigent Franz Welser-Möst und der Geiger Nikolaj Znaider, der heute den Solopart übernimmt, die Bühne betreten. Während des Konzerts sieht man, dass die Musiker tatsächlich ganz unterschiedliche Haltungen einnehmen. Franz Scheuerer sitzt kerzengerade auf einem Kissen, während einige Stühle weiter ein Mann mit rundem Rücken und zusammengesunkener Körperhaltung in seine Trompete bläst. Znaider steht aufrecht da, doch holt er immer stark mit seinem Arm aus, wenn er den Bogen über die Saiten streicht. Außerdem spielt er mindestens das Doppelte der übrigen Streicher. Stürmischer Beifall kommt auf. Das Orchester erhebt sich synchron. Dabei lächeln die Geiger, Trompeter, Oboisten und Hornisten, als ob sie gerade die einfachste Sache der Welt gemeistert hätten.