

Gerd Schnack

Burnout – Prüfungsstress – Lampenfieber

Gesundheitsrituale für Musiker

Mit einem Geleitwort von Herbert Blomstedt



Gerd Schnack

Burnout – Prüfungsstress – Lampenfieber

Gesundheitsrituale für Musiker

Mit einem Geleitwort von Herbert Blomstedt



Inhalt

Zur Einführung: Gegensätze – unser Schicksal

1. Musik als harte Arbeit: Gesundheitsrituale im Stressalltag	20
Lange Sitzarbeit	24
▶1. »Hängebrücken-Ritual«	25
▶2. »Storchenbein-Ritual«	28
Intensive Hand- und Arm-Belastung	
▶3. »Kreuzhang-Ritual«	31
▶4. »Elefantenrüssel-Ritual«	32
Lärmbelastung	33
Hohe Anspruchshaltung	33
▶5. »Lampenfieber-Ritual«	34
Harte Tagesarbeit – Ruhe in der Nacht	35
▶6. »Guten-Morgen-Ritual«	36
2. Stress und Burnout: Dreidimensionale Wirkung auf Körper, Seele und Geist	40
Zentrale Stresswirkung auf das Nervensystem: Schlafstörungen, Depressionen, Burnout	43
Periphere Stresswirkung auf den Bewegungsapparat: Berufskrankheit »Repetitive Strain Injury« (RSI)	47
▶7. »Robbenflossen-Ritual«	52
Allgemeine Stresswirkung auf das Herz-Kreislauf-System: Herzinfarkt, Schlaganfall, Typ Diabetes	56
3. Zentrales Stressmanagement durch Vagus-Meditation: Die wirksamste Waffe gegen Burnout	61
Meditation – Kontemplation	63
Das »emotionale Gehirn«: Schaltzentrale der Vagus-Meditation	68
Unser pränatales Bewusstsein	70
Meditation und Schmerz	72
Meditative Musik	74

Komplexe Entspannung in Sekunden über vier Hirnnerven	76
▶8. »Augenpressur-Ritual«.....	79
▶9. »Cinéma-interne-Ritual«	81
▶10. »Akkommodations-Ritual«.....	84
▶11. »Lachen-mit-den Augen-Ritual«.....	86
▶12. »Zungenstretching-Ritual«.....	87
▶13. »Kehlkopf-Vibrations-Ritual«.....	91
▶14. »Weiter-Wind-Ritual«	94
Vagus-Episoden« im Stressalltag	95
Prüfungsangst, Lampenfieber	97
Auftrittsängste	98
Tinnitus, fokale Dystonie	99
Schlafstörungen, Burnout	101
Mittagspause	102
Autobahnermüdung, Reisetress	103
Flugangst, Seekrankheit.....	103
»Ungeduld des Nicht-Warten-Könnens«.....	104
Unruhiges Publikum.....	105
Regeneration nach Belastungen.....	105
Erkrankungen	105
4. Peripheres Stressmanagement durch Elastizität und Kraft	107
Elastizität – Energiekonzept der Natur	108
Jede Bewegung lebt vom Gegenschwung	109
Die Berufskrankheit RSI bei Musikern	110
Muskel-Sehnen-Kette.....	112
Muskulatur.....	113
Sehnen.....	113
▶15. »Daumenstrecker-Ritual« -	115
▶16. »Daumenbeugesehnen-Ritual«.....	115
Der Rücken – Stütze des Musikers	116
Das »Rücken-Trio« für eine starke Wirbelsäule	120
Tiefe Entspannungshocke vor der Wand	121
Spiralkinetisches Stretching durch zusätzliche Körperrotation	122
▶17. »Rückentrio-Ritual«.....	124
Der »Rücken-Rodeo« – Rückenkraft und Entlastung für unterwegs	124
▶18. »Rücken-Rodeo-Ritual«	125
Der Stuhl, dein Fitnessstudio: Optimales Rückentraining im Vorübergehen.....	126

Spiralkinetisches Gegenschwungstretching für Musiker.....	126
EAS-Stretching.....	127
Die Hand des Musikers	134
Expandertraining »en miniature« mit einem Bürogummi.....	135
▶19. »Total-Entspannungs-Ritual«.....	136
5. Allgemeines Stressmanagement durch Ausdauertraining	137
»Totraum-Training« durch Nasenatmung.....	137
Tanzjogging auf dem Minitrampolin durch Musikmotivation	139
▶20. »Tägliches Tanzjogging-Ritual«	141
Praxis auf dem Minitrampolin	141
Fünf Minuten Kraftausdauer beim Tanzjogging	143
Beschwingtes Bauchmuskeltraining.....	143
▶21. »Entspannungs-Ritual total« auf dem Trampolin.....	144
Ausdauertraining im Arbeitsalltag.....	144
6. Neue Chancen der Präventivmedizin:	
Die Gene allein sind nicht mehr unser Schicksal	146
Bewegung: Das neue Medikament im Stresszeitalter	148
Ausdauertraining und Vagus-Meditation:	
Mobilisation aller Parasympthikus-Aktivitäten.....	149
Motivation für eine Lebensstiländerung auf Dauer:	
10 Tipps im Stressalltag	151
Gefühlte Zeit (Kairos) – gemessene Zeit (Chronos)	154
Anhang	
Präventivmedizinische Studien	156
Literatur.....	161
Internetstudien.....	163
Nachwort	164

Gesundheits-Rituale für Musiker im Stressalltag

Jede Verhaltensänderung lebt von der Kraft der Wiederholung, denn alles, was wiederholt wird, ist für das Gehirn wichtig. Rituale können Sie täglich durch den Stressalltag führen, symbolische Handlungen mit Leuchtkraft in ständiger Wiederholung. Denn: »Ohne Rituale ist unser Leben fad und leer, alles dreht sich nur noch um Arbeit, Freizeit und Vergnügen. Der Mensch braucht etwas, das größer ist als er selbst, zu dem er aufschauen kann, er braucht die Leuchtkraft der Rituale!« Das sind die Worte des Psychoanalytikers Carl Gustav Jung. Ohne Rituale ist ein wirksames Gesundheitstraining im Stressalltag schwer möglich, weil unsere Aufmerksamkeit vom Notenpult oder vom Monitor gebunden wird, sodass wir die Entspannung ganz einfach vergessen.

Gesundheitsfördernde Übungen für Musiker haben sich deren Berufs- und Alltagsleben unterzuordnen: Sie stärken deren Resilienz gegenüber Stress, sie verleihen innere Stärke, um jederzeit den Herausforderungen des Alltags die Stirn bieten zu können. Nach der Hebb'schen Lernregel – eine vom kanadischen Psychologen Donald Olding Hebb aufgestellte Regel zum Zustandekommen des Lernens in neuronalen Netzwerken – gilt: Verbinden wir häufig ständige Begebenheiten des Alltags mit Gesundheits-Ritualen, so werden im Gehirn zwei Areale programmiert. Ein verbindendes Neuronennetz entsteht, sodass Sie nach ca. sechs Wochen Gewöhnungszeit bald das eine ohne das andere nicht lassen können.

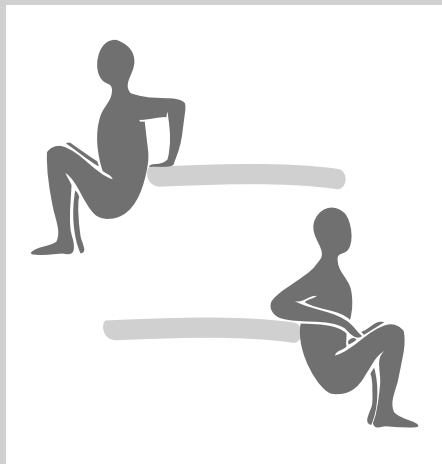
Übung

1. Gesundheits-Ritual für Musiker: »Hängebrücken-Ritual«

Vor einem Stuhl gehen Sie in die tiefe Hocke, die Füße stehen parallel zueinander, die Kniegelenke sind scharnierartig nach vorn ausgerichtet. Zunächst stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab. Die Position können Sie jetzt mehrere Sekunden halten. Zur längeren Rückenentlastung legen Sie beide Ellbogen seitlich vom Körper auf die Sitzfläche, die Handflächen sind nach oben gedreht. Die Wirbelsäule hängt senkrecht vor dem Stuhl, das Becken schwebt kurz über dem Boden. Sie beginnen mit Sekunden, bis schließlich Minuten daraus werden.

Abb. 7

Schnelle Druckentlastung des Rückens durch die schwebende Hocke vor einem Stuhl, nach hinten abgestützt durch Hände oder Ellbogen

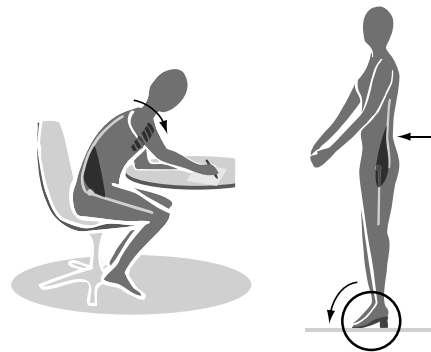


Sie erreichen durch diese Übung eine Druckminimierung der unteren Bandscheibe von ca. 120 kp auf 0 kp! Das erreichen Sie nicht einmal beim Liegen im Bett, denn durch die gestreckten Beine liegt der Bandscheibendruck immer noch bei ca. 40 kp. Üben Sie das **Hängebrücken-Ritual** in jeder Pause, morgens am Bettrand, vorm Fernseher, beim Zeitungslesen, auf Bänken am Wegrand, auf Reisen etc. So entlasten Sie nachhaltig die druckempfindlichen Bandscheiben, um gefährliche Bandscheibenvorfälle zu vermeiden.

Die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule werden aber nicht nur durch den Körperdruck von oben im Sitzen oder Stehen unter Druck gesetzt. Fatal ist die Monotonie der Hüftgelenke in 90-Grad-Beugstellung in typischer Sitzhaltung. Hierdurch schrumpft tief im Becken der Hüftlendenmuskel (M. iliopsoas), der dann in einem zweiten Schritt die notwendige Längenerweiterung beim Stehen mit gestreckten Hüftgelenken nicht nachvollziehen kann. Dieser Hüftlendenmuskel legt die Stellung der Lendenwirbelsäule im Stehen fest, weil er von der Vorderkante der Lendenwirbelkörper entspringt und unter dem Leistenband zum kleinen Rollhügel am Oberschenkelkopf ansetzt. Bei langem Sitzen ist dieser wichtige Rückenmuskel erschlafft, eine Stundenprozedur bei jeder Sitzarbeit mit Schrumpfungstendenz bis hin zur Kontraktur des Muskels.

Abb. 8

Hoher Bandscheibendruck im Stehen bei verkürztem Hüftlendenmuskel durch langes Sitzen.



Im Stehen kann der durch langes Sitzen geschrumpfte Hüftlendenmuskel sich nicht mehr ausreichend entfalten; erhöhter Bandscheibendruck durch Vorverlagerung der Lendenwirbelsäule (LWS) ist die Folge. Durch seine zentrale Lage zwischen Becken und Wirbelsäule wird der doppelseitig angelegte Hüftlendenmuskel zu einem unserer wichtigsten muskulären Stützen mit folgenden Funktionen:

- Der Hüftlendenmuskel reguliert entscheidend den Bandscheibendruck in der Lendenwirbelsäule, weil er über seine Länge die Abschwungung der LWS nach vorn (Hohlkreuz oder Lordose) im Stehen bestimmt.
- Er ist ein wichtiger Laufmuskel, weil er die Hüftgelenke beugen kann.

Der Hüftlendenmuskel ist auch ein wichtiger Atemmuskel, denn er ist der eigentliche Antagonist des Zwerchfells und bestimmt somit das Tieftreten dieser großen Muskelplatte bei der Einatmung. Deshalb kann man seine Stimme am besten erheben, wenn die Kniegelenke im Stehen leicht gebeugt gehalten werden. So ist dann die Stressspannung geringer, vor allem, wenn Sänger ebenfalls das »Storchenbein-Ritual« aus der Sitzhaltung wiederholt durchführen (siehe kommende Übung).

Dieser geheimnisvolle »Mr. I«, wie ich ihn gerne nenne (immerhin können wir ihn nicht sehen, nicht berühren), ist auch ein wichtiger Geburtsmuskel, gleitet doch der kindliche Kopf über diese »Rutschbahn« in den Geburtskanal. (Dies ist aber nur in Hockposition der Mutter möglich, in gestreckter Hüfthaltung käme kein Kind auf die Welt.)

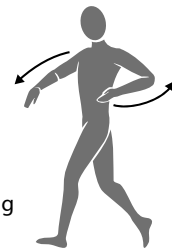
Über seinen Spannungszustand legt er praktisch das Gangbild fest. Optimal gedehnt, steuert er bei jedem Schritt den Gegenschwung aus den Hüftgelenken bei gleichzeitiger Körperstreckung. Das ist dann der würdevolle Gang, eine Art Swing-Technik (wie sie der amerikanische Präsident Barack Obama so perfekt beherrscht). Der Osten swingt allerdings anders, mehr aus den Armen und dem Oberkörper heraus, das ist dann der »Putin-Swing« des russischen Präsidenten.

Abb. 9

Obama swingt mit den Beinen aus den Hüften heraus, Putin mit den Armen in den Schultern.

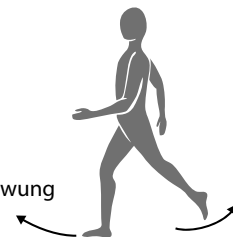
Putin-Swing

Betonter Gegenschwung mit den Armen



Obama-Swing

Betonter Gegenschwung aus der Hüfte



Übung



2. »Storchenbein-Ritual«

Zur Dehnung des Hüftlendenmuskels rutschen Sie an den vorderen Stuhlrand, seitlich stützen die Hände. Sie legen das rechte Bein weit unter der Sitzfläche nach hinten auf den Boden, sodass der Fußrücken gegen den Untergrund drückt. Verlagern Sie jetzt den Oberkörper nach hinten, ohne jedoch ins Hohlkreuz zu fallen. Sie spüren ein leichtes Ziehen in der rechten Leiste. Sieben Sekunden halten, dann Wiederholung mit der Gegenseite.

Die Dehnung der Hüftbeuger plus Oberschenkelstrecker ist auch im Stehen machbar: Das ist das eigentliche »Storchenbein«. Im Einbeinstand links zieht die rechte Hand das rechte Bein vom rechten Fußrücken aus nach hinten, sodass das rechte Hüftgelenk maximal geöffnet wird. Das linke Standbein ist im Knie leicht gebeugt. Bei Standunsicherheit Druck mit der linken Hand gegen die vordere Bauchwand – eine wirksame Konzentrationshilfe gegen Standunsicherheit. Der intensivste Dehnungspunkt liegt an der Streckseite des Oberschenkels. Eine wirksame Ausgleichsübung bei langem Sitzen, aber auch bei Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, etc., weil bei diesen Belastungen besonders der mittlere Oberschenkelstreckmuskel, der zur Verkürzung neigt, gedehnt wird.

Abb. 10

Optimale Dehnung des Hüftlendenmuskels unter einem Stuhl.

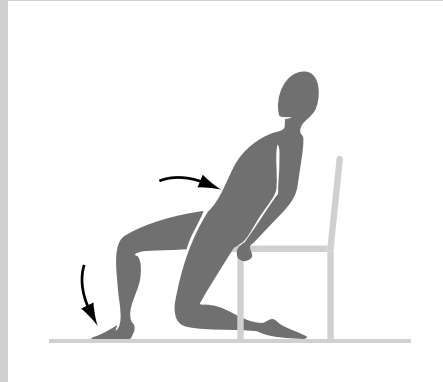
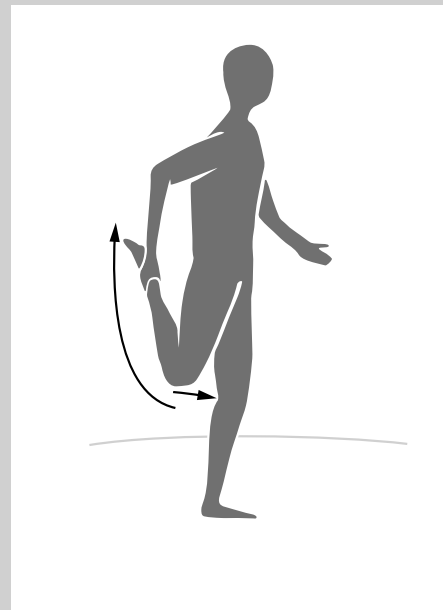


Abb. 11

Dehnung der Oberschenkelstreckmuskeln im Stehen.



Praktizieren Sie das »Storchenbein-Ritual« im Sitzen auf einem Stuhl speziell nach längeren Sitzperioden. Mit häufiger Übung ist dieser Ausgleich sogar im Orchestergraben unauffällig machbar, in jedem Falle aber nach dem Konzert. Das »Storchenbein-Ritual« entlastet Rücken und Beinmuskulatur gleichermaßen. Speziell die Übung im Sitzen auf dem Stuhl ist eine wichtige Maßnahme gegen Bandscheibenvorfälle, ratsam ist die ständige Wiederholung. Die Übung im Stehen ist der besondere Ausgleich beim Laufen, Wandern, Bergsteigen, Radfahren oder Joggen. Es vermeidet zudem das »Patellaspitzen-Syndrom« (Beschwerden am unteren Rand der Kniescheibe), ist aber immer erst nach der Belastung zu üben.

Intensive Hand- und Arm-Belastung

Die Hand beim Musizieren ist praktisch ein Teil des Instruments, so dass sie nur einen geringen Bereich ihrer Freiheitsgrade der Bewegung ausspielen kann. Weit entfernt vom Körper in Frontalposition steht sie häufig unter Dauerbelastung. In dieser Haltung beginnt der Dauerstress an den Beugeseiten der Schultergelenke. Gefordert sind primär (neben dem Bizeps) der große und kleine Brustmuskel. Spannungsaufbau, Volumenzunahme und Verkürzungen sind die Folge. Parallel läuft eine komplexe Atrophie in den Gegenspielern (Antagonisten) in Höhe der Schulterblätter sowie des Rückens. Diese muskuläre Dysbalance wäre an sich nicht dramatisch, wenn das Schultergelenk und auch das Hüftgelenk in einem fest gefügten Knochenring verankert wären, analog zum Beckenring. Die Schultern aber sind ein lockeres Gefüge, leicht verstellbar wie eine Gürtelschnalle, sodass der verstärkte Zug der beugeseitigen Schultermuskeln das Schultergelenk leicht nach vorn verlagern kann. Die krumme Sitz- und Körperhaltung ist die Folge, in der die Brustbeingelenke speziell durch die Schlüsselbeine unter Druck gesetzt werden.

»Brustbeinbelastungshaltung« nennt man die Vorverlagerung der Schultern durch die Anpassungshaltung an ein Instrument, wie sie intensiv an Geige oder Bratsche ausgelöst wird.

Abb. 12

Brustbeinbelastung an der Geige



Damit verlieren große Muskeln der Schultern ihr wichtigstes Regulativ für ihre optimale Funktion, ausgewiesen durch Gegenschwung, der praktisch nicht mehr vollzogen wird. Diese typische Ausholbewegung kennt jedes Kind: Rein instinktiv setzt es diesen Schwung bei jedem Steinwurf ein. Findet allerdings bei täglicher Arbeit dieser Gegenschwung nicht mehr statt, so hat das natürlich negative Folgen für die Leistungsfähigkeit, nicht nur in den Schultern, sondern im gesamten Arm. Allein in der Brustbeinbelastungshaltung gerät durch die lokale Muskelanspannung ein Nervengeflecht unter Druck, und schon das allein unterhält die sekundären Muskelkompressionssyndrome, wie sie im Musikerberuf so häufig in den Armen anzutreffen sind.

Aus Sicht der Biomechanik gibt es allerdings Unterschiede zwischen den Schulter- und Hüftgelenken bei langer Sitzarbeit. Wie bereits beschrieben, verkürzt sich der Hüftlendenmuskel am Hüftgelenk, allerdings mit dem gravierenden Unterschied zu den Schultern, denn die Hüftgelenke sind knöchern fest im Beckenring stabilisiert. Der bewegliche Teil in diesem Gelenksystem ist nicht das Hüftgelenk, sondern die Lendenwirbelsäule, und sie ist es, die sich nach vorn verlagert. Das verstärkte Hohlkreuz (Lordose) mit einer bedenklichen Druckerhöhung in den unteren Bandscheiben ist die Folge.

Selbstorganisation ist das Erhaltungskonzept in der Natur, ebenso aber auch in unserem Körper, um Fehlentwicklungen zu korrigieren. Diese nach vorn entgleiste Dysbalance der Schultern ist vergleichbar dem »Quadrige-Effekt« bei einem Wagenlenker, der mit allen Kräften versucht, seine durchgehenden Pferde in die Zügel zu nehmen. In der Brustbeinbelastungshaltung schaltet unser Körper automatisch einen vergleichbaren Reflexbogen, ausgelöst durch den verstärkten Druck der Schlüsselbeine und Rippen vorne auf die Brustbeingelenke. Vordere Hals-, Brust- und Schultermuskeln werden zusätzlich in Anspannung versetzt (»vom Kutscher in die Zügel genommen«), nur so können die gereizten Brustbeingelenke entlastet werden, obwohl die Halsmuskeln für diese Mehrbelastung gar nicht vorgesehen sind.

Diese angespannten Muskeln können aber jederzeit Kompressionssyndrome auf Nerven und Blutgefäße auslösen, die deutliche Leistungseinbußen in den Armen und Händen provozieren. An der Beugeseite des Schultergelenks liegt nämlich ein großes Nervengeflecht (Plexus cervicalis und Plexus brachialis). Gerät es permanent durch die Brustbeinbelastungshaltung unter Druck, so können hierdurch wichtige Armnerven gereizt werden; musikerspezifische Kompressionssyndrome sind die Folge. Aber auch die fokale Dystonie kann hier ihren Anfang nehmen, wenn psychosomatische Stresssituation hinzukommen.

Die Brustbeinbelastungshaltung ist ein spezielles Kompressionssyndrom. Betroffen sind frontal geführte Instrumente wie Geige, Bratsche, Blasinstrumente, Cello, Kontrabass, aber auch die Tastenposition am Klavier. Gefragt ist wiederholtes Gegenschwungstretching, vorgetragen als »Kreuzhang-Ritual«.

Übung



3. Gesundheits-Ritual für Musiker: »Kreuzhang-Ritual«

In Armlänge stehen Sie vor einem Türrahmen, der Rücken dem Rahmen zugewandt. Die nach hinten geführten Arme stützen sich mit den Handflächen an der inneren Begrenzung des Rahmens in Schulterhöhe, beide Daumen weisen nach oben. In der ersten Stufe gehen Sie leicht in die Kniebeuge, damit intensivieren Sie die Dehnung in den beugeseitigen Schultermuskeln. Gleichzeitig strecken Sie die maximal gespreizten Finger und Sie überstrecken die Handgelenke (ein »Winkewinke« mit den Fingern).

In der zweiten Stufe rutschen Sie mit den Händen im Türrahmen in die tiefe Entspannungshocke, dabei weisen die Kniegelenke nach vorn und die Fersen bleiben fest am Boden. Die Füße stehen parallel.

In der dritten Stufe verlagern Sie die Kniegelenke extrem nach vorne auf den Boden. Das ist Maximalstretching für die beugeseitigen Schultermuskeln. Sie dehnen dabei gleichzeitig die Waden, Achillessehnen und die gesamte Fußsohle mit den Zehen. Vergessen Sie in dieser Stellung auch nicht das »Winkewinke«-Signal mit den Händen. Zwischen Hocke und vorderer Knielage können Sie zwei- bis dreimal wechseln.

Abb. 13

Dehnung beugeseitiger Schultermuskeln im Türrahmen



Sie praktizieren das »Kreuzhang-Ritual« mehrmals täglich. Wählen Sie einen Türrahmen, den Sie in bestimmten Abständen passieren müssen. Es ist praktisch ein »Stretching total«: Sie entlasten die Schultern, die Arm- und Fingerbeuger, den Rücken, die Waden- und Achillessehnen, die Fußsohle und die Zehenbeuger. Mit dem »Kreuzhang-Ritual« vermeiden Sie eine krumme Körperhaltung und das gefährliche »Thoracic-outlet-Syndrom« (gefährlich besonders für Frauen wegen des engeren Thorax). Gleichzeitig beugen Sie gegen schmerzhafte Verspannungen in den Armen und Händen vor, und Sie erweitern das Schulterdach, wodurch insbesondere die häufige Rotatoren-Degeneration in der ersten Stufe vermieden werden kann.