

Vom Wunsch nach Grandiosität

The background image is a composite. On the left, a person is shown in silhouette, playing a violin. On the right, a dark suit with a white shirt and a red tie is hanging on a wooden hanger. In the foreground, a wooden tray holds a silver flask, several pills (white and red), and a small red box.

Profimusiker müssen sich ganz spezifischen Anforderungen in ihrem Beruf stellen.

Vom verkärten Bild des Künstlers bleibt dabei wenig übrig. Leistungsdruck, Stress und schlechte Arbeitsbedingungen sind gefährlich und werden häufig mit Medikamenten und Alkohol unterdrückt. Rick Jacobsen berichtet über **Substanzmissbrauch bei Berufsmusikern**.

Für viel Beachtung sorgte vor einigen Jahren der Hornist Klaus Wallendorf, als er in dem Film „Trip To Asia“ offen über die beruhigende Wirkung von „ein bis zwei“ Bieren vor dem Auftritt sprach. Hatte jemals zuvor ein Musiker so ehrlich vor der Kamera über Alkohol am Arbeitsplatz gesprochen? Das Fachblatt „Das Orchester“ fragte dann im Sommer 2010: „Sucht – Ein Thema im Orchester?“, und Anfang 2011 beschrieb „Der Spiegel“ das „Elend im Orchestergraben“, nachdem bereits der „Focus“ vor langer Zeit „Beethoven auf Betablocker“ setzte. Unlängst statteten auch „ZEIT“-online und der „Tagesspiegel“ einen „Krankenbesuch bei der Klassik“ ab, beschrieben Missstände im Betrieb, berichteten über die Nöte von Musikern, auch in Zusammenhang mit dem Missbrauch von Substanzen. Doch woher tönen die angeblichen Notsignale? Und inwieweit ist der Missbrauch von Substanzen tatsächlich ein musikerspezifisches Problem? Darf man überhaupt so fragen?

Der Mediziner und Coach Dr. Michael Bohne glaubt nicht, dass Berufsmusiker tatsächlich stärker betroffen sind als andere Berufsgruppen: „Es gibt keine verlässlichen Daten.“ Und Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller, der in Hannover das Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin leitet, warnt davor, mit derartigen Fragestellungen einen ganzen Berufsstand vorzuverurteilen: „Zunächst einmal ist das nur eine Behauptung, ein Stereotyp; etwa das, dass Musiker trinken, um sich zu beruhigen.“ Dass die epidemiologische Häufigkeit von generellem Substanzmissbrauch bei Musikern schwer abzuschätzen ist, sagt auch die Fachärztin für Psychosomatische Medizin Prof. Dr. med. Claudia Spahn vom Freiburger Institut für Musikermedizin: „Insgesamt liegen keine aktuellen und verlässlichen Studienzahlen für Berufsmusiker vor.“ Ein spezielles Problem für professionelle Musiker existiert demnach nicht und ist offenbar an den Haaren herbeigezogen?

„Der heutige Musikerbetrieb ist zu professionalisiert, den Missbrauch von Substanzen können sich Musiker nicht mehr erlauben“, sagt Eckart Altenmüller und betont, dass Drogen die Leistungen von Musikern erheblich einschränken. Beispielsweise beeinträchtigen Alkohol, Marihuana und Kokain das Gedächtnis, die Wahrnehmung von Emotionen sowie die Reaktionsfähigkeit der Musiker während eines Auftritts extrem. Für solch eine „stoned music“ will niemand bezahlen, und die Künstler werden sich davor hüten, es sich mit dem Publikum im Saal und ihren Kollegen auf der Bühne zu verschmerzen.

„Aufputscher“, wie im Sport, gibt es laut Altenmüller nicht. Betarezeptorenblocker, die unter Musikern weit verbreitet sein sollen – auch das lässt sich faktisch nicht belegen – gehören für Altenmüller nicht dazu. Die Arznei hemmt im Körper die Wirkung von Stresshormonen wie Noradrenalin und Adrenalin, senkt die Ruheherzfrequenz und den Blutdruck. In manchen Sportarten, bei denen Ruhe und Präzision vorausgesetzt werden, ist die Einnahme nicht erlaubt, da das verschreibungs-

pflichtige Medikament als leistungssteigernde Substanz auf der Dopingliste steht.

Altenmüller betrachtet die Einnahme von Betarezeptorenblockern jedoch differenziert: „Ganze Existenzen und Lebensläufe von talentierten Musikern sind zusammengebrochen, weil sie ihre Leistung im entscheidenden Moment nicht auf den Punkt bringen konnten“, etwa bei Wettbewerben, Aufnahmeprüfungen und Orchesterprobevorspielen oder vor dem ersten großen Solo im neuen Orchester innerhalb der Probezeit. „Letztendlich ist die Entscheidung, ob ein Betablocker eingesetzt werden sollte, eine ärztlich-therapeutische Entscheidung. Die Diskussion sollte nicht moralisch geführt werden, sondern sich sachlich an der Lebenssituation der Musiker orientieren. Insbesondere sollte man keine Schuldgefühle induzieren“, sagt Altenmüller.

So können Betablocker oder auch Beruhigungsmittel (Tranquilizer), die wiederum bestimmte Neurotransmitter im Gehirn hemmen, vorübergehend Angstzustände ausschalten. Gleichzeitig warnt Altenmüller jedoch vor einem selbstverständlichen und regelmäßigen Gebrauch. Er weiß, wie wichtig es ist, dass Betroffene ohne medikamentöse Unterstützung ebenfalls in der Lage

sind, sich ihrer Angst zu stellen und diese zu überwinden. Dabei können sich Betroffene auch von Coaches und Mediatoren unterstützen lassen. Der Arzt und Coach Michael Bohne lehnt die Empfehlung für Betarezeptorenblocker grundsätzlich ab: „Es gibt viel bessere Techniken, um mit Auftrittsängsten, Angespanntheit und Nervosität fertig zu werden“, sagt er und verweist auf Techniken aus der Hypnotherapie, spezielle Selbstwerttrainings sowie die so genannte **Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)**. Solche Techniken werden auch von Sportlern genutzt, um ihre Leistungen verlässlicher abzuliefern.

Was aber sind mögliche Ursachen, die Musiker dazu verleiten, durch die Einnahme von Substanzen eigene Defizite zu bekämpfen oder schwer erträgliche Situationen für den Moment zu erleichtern? Ist es alleine der immense Druck, ein hohes künstlerisches Niveau zu erreichen? Sind beispielsweise Alkohol, Medikamente und andere Drogen nötig, um den perfektionistischen Erwartungen auf dem Podium oder im Orchestergraben gerecht zu werden?

Stichworte

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP):

Die PEP, auch als „Klopftherapie“ bekannt, ist eine Weiterentwicklung der Energetischen Psychologie. Stress, Phobien und Ängste werden dabei durch taktile und neuronale Stimulationen behandelt, zum Beispiel Klopfen auf Akupressurpunkte.

Tremor: Als Tremor („Muskelzittern“) wird das unwillkürliche, sich rhythmisch wiederholende Zusammenziehen einander entgegenwirkender Muskelgruppen bezeichnet.

Oft hängen
ganze Existenzen
und Karrieren
von einem einzigen
Augenblick ab

Betarezeptorenblocker, kurz Betablocker genannt, hemmen im Körper die Wirkung von Stresshormonen wie Noradrenalin und Adrenalin und senken die Ruheherzfrequenz und den Blutdruck.

Dr. med. Claudia Spahn ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und leitet das Freiburger Institut für Musikermedizin. Sie kümmert sich unter anderen um Instrumentalisten mit körperlichen und psychischen Beschwerden: „Suchtprobleme waren in meiner Sprechstunde durchweg sekundär aufgetreten, zum Beispiel zur Bewältigung von Auftrittsangsten, spieltechnischen Überforderungen oder Depressionen, nicht aber als primäre Alkoholabhängigkeit.“ Essentieller Tremor gehört ebenfalls zu den Krankheitsbildern, welche zu Alkohol verleiten, da Alkohol den Tremor mildert. Die Ärztin weiß, dass gerade Alkohol negatives Erleben und Angst dämpft. Gleichzeitig warnt aber auch sie davor, durch Einzelfälle ein falsches Gesamtbild zu initiieren. „Gerade in der Berichterstattung spielt die Faszination am Elend eine große Rolle. Aber die individuellen Faktoren der Suchtgefährdung sind bei Musikern nicht größer als bei anderen Menschen auch.“ Genaue Häufigkeiten sind auch ihr nicht bekannt, aber das Problem sei relevant, und sie verweist auf das wachsende Interesse und den Zulauf an Kursen, in denen Musiker Hilfe suchen, um mit den genannten Problemen besser umgehen zu können: „Musiker brauchen Pflege, benötigen Unterstützung und Lösungen für ihre Probleme. Nicht der Beruf selbst, sondern der Umgang mit dem Beruf kann in die Sucht führen.“

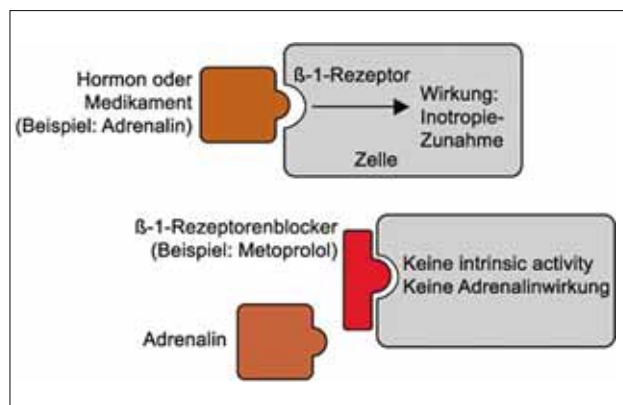
Prof. Dr. med. Helmut Möller unterstützt die Aussagen seiner Freiburger Kollegin. Er ist Psychiater am Berliner Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit und kennt das Arbeitsumfeld von Berufsmusikern ebenfalls sehr gut: „Profimusiker werden bereits in jungen Jahren nach strengen Regeln sozialisiert.“ Er nennt die häufigsten Risiken in der Sozialisation zum Musiker: „Der frühe Wechsel zwischen Unter- und Überforderung in der Persönlichkeitsentwicklung ist oftmals mit den Folgen eines mangelhaften Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten verbunden.“ Hinzu kommt die hohe Belastung in der Ausbildung durch die Abhängigkeit von den Lehrern, Leistungskontrollen und negativer Konkurrenz durch die vermeintlich besseren und begabteren Kommilitonen. Gleichzeitig blicken die Studierenden in eine unsichere berufliche Zukunft. Ihre Bemühungen werden stets von der Frage begleitet, ob sie jemals davon leben werden können.

Ob in der Ausbildung oder im späteren Berufsleben: Musiker sind ihrem eigenen Anspruch auf Perfektion ausgeliefert und unterliegen – vor allem in Orchestern – häufig dem Einfluss einer Mitgestaltung. Fachleute wie Möller nennen das „high demand/low decision“. Zu guter Letzt stellt der Arzt einen chronischen Konflikt zwischen Wunsch und Realität hinsichtlich einer musischen Perfektion fest: „Der Wunsch nach Grandiosität beziehungsweise narzisstische Großartigkeit ist meistens schon früh mit dem Werdegang zum Musiker verknüpft, und das trifft nicht nur für Solisten zu. Auch Orches-

„Nicht der Beruf selbst, sondern der Umgang mit dem Beruf kann in die Sucht führen“



Foto: Ullsteinbild



termusiker sind hiervon stark betroffen. Eine Gemeinschaft von Schweigern, in der jeder der Beste sein möchte“, sagt Möller. „Ein Austausch über Schwierigkeiten, Fehler oder gegenseitige Unterstützung findet kaum statt. Jeder ist für sich allein. Die Kultur des Umgangs steht im Widerspruch zur Kultur der hohen musischen Leistung. Dieses Klima ist schädlich für die Seele und fördert unter Umständen den Missbrauch von Substanzen, um Stimmungen kurzfristig zu heben beziehungsweise um die geforderten Leistungen erbringen zu können. Deshalb ist der Einstieg in den Gebrauch von Medikamenten schon früh mit der Sozialisation zum Musiker verknüpft.“ Es ist jedoch noch wenig erforscht, wann und wie der Einstieg in den Gebrauch von Medikamenten entsteht und welche Faktoren zu einem suchartigen Verhalten führen können. Ein tabuisiertes Thema, das nach Möllers Erfahrungen „dringend der Aufklärung und Unterstützung bedarf“.

Ralf Pegelhoff spielt seit fast 30 Jahren als Klarinettist im Niedersächsischen Staatsochester Hannover und kennt die Welt als Orchestermusiker von innen heraus. Seit acht Jahren arbeitet er auch als Coach und Mediator und bietet Konfliktberatung für Einzelpersonen, Instrumentengruppen und Orchester an: „In vielen Klangkörpern steckt ein zu hoher Idealismus“, sagt er und bestätigt damit die Aussagen der Ärzte. „Idealismus fordert einen hohen Perfektionismus und stachelt jeden einzelnen Musiker ganz individuell an. Die Zusammenarbeit im Team ist häufig nicht in gleichem Maß entwickelt. Es gibt Mängel durch unterschiedliche Werthaltungen oder künstlerische Vorstellungen, auch durch unterschiedliches Leistungsvermögen oder andere gravierende Probleme.“ Werden diese lange Jahre unterdrückt und bleiben notwendige Aussprachen aus, können ernste und anhaltende

DAS MÜSSEN SIE GELESEN HABEN!

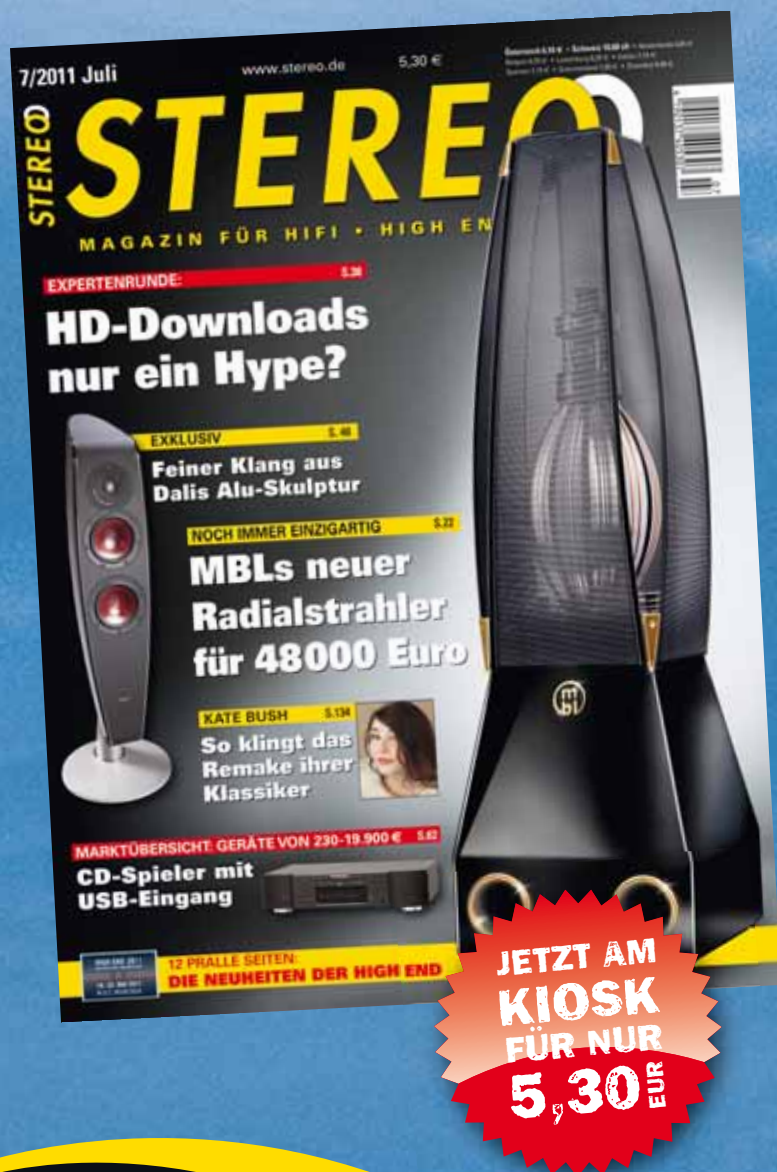
Leistungsminderungen und Frustrationen in Instrumentengruppen entstehen: „Dabei kann in Einzelfällen auch die Grenze zu Mobbing überschritten werden.“ Manchmal warten Musiker regelrecht darauf, dass der Kollege einen Fehler begeht, auch um sich selbst als der Bessere bestätigt zu fühlen.

Zusätzlich bemängelt Pegelhoff Führungsqualitäten und stellt fest, dass es häufig keinen adäquaten Ansprechpartner gibt: „Chefdirigenten sitzen Probleme gerne aus.“ Pegelhoff beschreibt ein Klima von latenter Aggression und Frustration in Orchestern. Druck, hohe Erwartungen und Ansprüche, aber auch mangelhafte Kommunikationsstrukturen verursachen viel Stress. Dazu kommt die hohe Identifizierung mit der Tätigkeit des Musizierens; das macht verletzlich.

„Musiker sind enormen Gefühlsamplituden ausgesetzt“, meint der ehemalige Chordirektor Ulrich Paetzholdt, der heute neben Mentoring für Musiker auch Einzel- und Konfliktlösung für Ensembles anbietet. Von einem Moment auf den anderen müssen sich Musiker in Zustände höchster Erregung versetzen und dabei präzise wie ein Uhrwerk funktionieren. Zuvor kommen sie aus ihrem normalen Leben mit den ganz alltäglichen Problemen, in das sie hinterher auch wieder zurückkehren. „Diese häufige emotionale Herausgehobenheit in Verbindung mit künstlerischer Perfektion benötigt eine gute Rückverbindung zu sich selbst.“ Ist die Stimmung am Arbeitsplatz schlecht, etwa aufgrund ungeklärter Konflikte, das Familienleben nicht intakt, oder trifft ein persönlicher Lebensbruch ein, besteht die Gefahr, sich auch mit riskantem Konsum von Substanzen zu besänftigen und einen Ausgleich darin zu suchen. Vor allem dann, wenn Betroffene ohnehin schon einen lockeren Umgang damit pflegen.

Eine Hilfsmöglichkeit sehen beide Musiker in einer klar strukturierten Konfliktlösung innerhalb des Systems. Alle diese Probleme gehören zu den Aufgaben einer klugen Personalführung. „Das Motto: ‚Es geht doch schließlich um die Kunst!‘ schadet der internen Ordnung und Struktur“, sagt Paetzholdt. Auch er weiß, dass es bei ernsthaften Problemen am Arbeitsplatz selten zuständige Personen gibt, und bestätigt die Aussagen von Ralf Pegelhoff. „Mit verhältnismäßig kurzen Amtszeiten von Führungspersonlichkeiten wie Intendanten oder Generalmusikdirektoren werden Konflikte häufig lieber ausgesessen, anstatt sie entschlossen anzugehen“, bedauert Paetzholdt.

„Suchtprävention am Arbeitsplatz ist eine Führungsaufgabe“, stellt auch der Präventionsexperte Dr. Rüdiger Meierjünger fest. In einer Pressemitteilung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) anlässlich einer Fachtagung im Mai 2010 macht er deutlich: „Führungskräfte dürfen nicht wegschauen, sondern müssen bei Verhaltensauffälligkeiten klar und frühzeitig reagieren und sensibel intervenieren.“ Er betont sogleich, dass die medizinische Diagnose und Therapie unbedingt von Fachleuten übernommen werden muss. Die DHS stellt gut aufbereitetes und ausführliches Informationsmaterial zur



www.stereo.de

Die aktuelle STEREO-Ausgabe
jetzt am Kiosk! Infos zur Abo-Bestellung
unter www.stereo.de oder noch
schneller per Telefon 02251-6504615.



Verfügung, beispielsweise einen „Qualitätsstandard zur betrieblichen Suchtprävention und Suchthilfe“. Denn Suchtprävention ist ein ernsthaftes Thema für das Gesundheitsmanagement von Betrieben. Die DHS schätzt, dass jeder fünfte bis zehnte Mitarbeiter in einem Unternehmen einen riskanten oder gar schädlichen Suchtmittelkonsum betreibt. „Konsequenzen wie Fehlzeiten und Ausfälle von Mitarbeitern verursachen hohe wirtschaftliche Kosten und ein gesteigertes Sicherheitsrisiko“, heißt es in der Broschüre „Alkohol am Arbeitsplatz – Eine Praxishilfe für Führungskräfte“. Letztendlich ist jeder Mitarbeiter dazu aufgefordert, sich dem Thema zu stellen, entscheidend sind letztendlich die Reaktionen aus den Führungsetagen, wie etwa von Stefan Votel.

Er ist Leiter für Personal und Recht am Niedersächsischen Staatstheater Hannover. Zu seinem Bedauern hat der Betriebsrat seines Unternehmens Ende letzten Jahres eine Rahmenvereinbarung abgelehnt, in der ein klares Alkoholverbot verankert werden sollte. „Der Betriebsrat wollte Suchtprävention von Suchtmittel beziehungsweise Alkohol trennen, was für mich jedoch nicht funktioniert“, sagt Votel. „Wir wollten ein klares Bekenntnis zu einem Suchtmittelverbot am Arbeitsplatz.“ Der Betrieb beschäftigt knapp 900 feste Mitarbeiter und ist nach Stuttgart das größte Mehrspartenhaus in Deutschland. Zwei Drittel der Beschäftigten arbeiten im nichtkünstlerischen Bereich, und die Probleme durch Substanzmissbrauch werden hier genauso thematisiert wie im künstlerischen Arbeitsumfeld. „Es leuchtet ein, dass ein Bühnenarbeiter, der im Schnürboden schwere Lasten steuert, eine Gefahr darstellt, wenn er zuvor Drogen konsumiert hat“, meint der Jurist. Jedes Gewerk hat seine eigenen Vorgesetzten, „die von uns im Umgang mit mutmaßlich suchtgefährdeten Mitarbeitern geschult werden“. Aufgabe der Personalverantwortlichen ist etwa die Vermittlung an Suchtbeauftragte und/oder Betriebsärzte.

Votel räumt ein, dass diese Rolle auf künstlerischer Ebene nicht klar definiert ist: „Wer ist beispielsweise im Orchester die Führungskraft?“, fragt er. Orchestervorstände können nicht so direkt und spontan reagieren wie etwa ein Stimmgruppenleiter oder der künstlerische Leiter. Die grundsätzliche Frage ist, ob Künstler überhaupt bereit dazu sind, Personalführungsaufgaben zu übernehmen. Votel zweifelt: „Die wollen vor allem

„Es ist wichtig, dass Musiker sich im Beruf die Freude am Musizieren bewahren“

Wichtige Momente gibt es im Leben eines Musikers viele, ob Wettbewerbe, Probeforspiele oder Solokonzerte. Gerade dann sind trotz Leistungsdrucks ruhige Nerven gefragt.

künstlerisch arbeiten!“ Verunsichert wird dann weggesehen: „Das ist kein böser Wille, verbessert aber natürlich auch nicht die Problemlage.“ Eine Betriebsvereinbarung hingegen mit einem eindeutigen Verbot von Suchtmitteln wäre für alle Mitarbeiter eine verbindliche Regelung wie ein Gesetz.

Um Missständen vorzubeugen und zukünftigen Berufsmusikern ein gesundes Vertrauen und stabiles Selbstwertgefühl zu vermitteln, ist viel Arbeit vor dem eigentlichen Berufsstart gefordert: „Aufklärung und Prävention durch Information über alternative Lösungsansätze sollten deshalb bereits während des Musikstudiums erfolgen“, fordert Dr. med. Claudia Spahn und blickt auf eine Untersuchung aus dem Jahr 2006. Nur wenige Musikstudierende – befragt wurden 257 – gaben an, Alkohol (3 %), Betarezeptorenblocker (2 %) und Tranquilizer (6 %) wegen der Musikausübung zu konsumieren. Knapp zehn Jahre zuvor fanden zwei amerikanische Forscher heraus, dass es unter den Musikstudierenden offensichtlich weniger Alkoholprobleme gab als bei Studierenden anderer Fachrichtungen. Spahn äußert daher die Vermutung, dass der Suchtmittelkonsum mit Eintritt in den Beruf deutlich zunehmen könnte.

Spahn will Studierende auf die besonderen Anforderungen des Musikerberufs vorbereiten und gesundheitsförderliche Strategien vermitteln, wie sie diesen Anforderungen begegnen können: „Das ist das wichtigste Mittel gegen Alkoholabhängigkeit.“ Für die Ärztin steht vor allem die Einstellung zum Beruf im Mittelpunkt: „Bei den Profis ist sie durch einen immensen Perfektionsmissbrauch gekennzeichnet. Es ist deshalb besonders wichtig, darauf zu achten, dass Musiker lernen, im Beruf die ursprüngliche Freude am Musizieren zu bewahren. Hierfür müsste aber auch die Gesellschaft das Ihre dazutun, indem sie

keine überzogenen Erwartungen an die Musiker stellt, sondern Live-Auftritte im klassischen Bereich als eigene Kultur versteht und durch rege Konzertbesuche und positive Rückmeldungen unterstützt.“

Außerdem sind Entspannungsverfahren, Atemübungen sowie der Einsatz von mentalen und imaginären Techniken bewährte Alternativen zum Alkoholkonsum. Claudia Spahn bringt sie den Studierenden bei und macht zudem darauf aufmerksam, dass die musikermedizinischen Institute in Deutschland den Musikern die Möglichkeit bieten, sich bei gesundheitlichen Problemen beraten und adäquat behandeln zu lassen. Ziel ist, dass gesundheitliche Probleme nicht mehr tabuisiert und etwa mit Alkohol überspielt werden. Eine Zielsetzung also, die unbestritten für die gesamte Gesellschaft zutrifft. Spezifische Probleme und Anforderungen existieren in zahlreichen Berufen, und um besser mit ihnen umzugehen, ist vor allem eine offene Diskussion erforderlich. Die Konzentration auf ihre Erfolge ist sicher interessanter als die andauernde Hervorhebung einzelner gravierender Schicksale und ihrer spezifischen Probleme. ■

klassik radio



Bleiben Sie entspannt



Fotograph Clive Arrowsmith

Klassik Hits

**Anna Netrebko, David Garrett,
Rolando Villazón, Nigel Kennedy...
Alle Stars der Klassik.**



auf Blu-ray und DVD erhältlich

Filmmusik

**Fluch der Karibik, Herr der Ringe,
Avatar, King Kong,
The Day After Tomorrow...
Die größten Filmmusik Hits.**



Fotograph Stephan Gerschlik

Klassik Lounge

**Entspannen mit sanften Downbeats,
gemixt von Europas besten DJs.
Täglich ab 22 Uhr.**