



Musikphysiologen Prof.Dr. Eckart Altenmüller weiß, wie Musiker verschiedenen Schmerzen vorbeugen kann, die durch das Spielen von Instrumenten entstehen. Rockszene.de erzählte er mehr.

Eine Frage der Haltung

Ein Interview mit Musikphysiologe Eckart Altenmüller

03.07.2017, Von: Sabrina Kleinertz, Foto: Sabrina Kleinertz

Als leidenschaftlicher Musiker könnte man Tag und Nacht mit seinem Instrument verbringen und würde sich wohl am liebsten nur dem Üben und den Konzerten widmen. Doch so sehr man sich auch der Musik verschrieben hat, irgendwann sitzt man doch einmal mit einem schmerzenden Rücken oder verspannten Schultern im Backstage und weiß sich nicht so recht zu helfen. Wie man solchen Szenarien vorbeugen kann, darüber sprachen wir mit dem Musikphysiologen Prof.Dr. Eckart Altenmüller, der als Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin an der Hochschule für Musik, Theater und Medien (HMTMH) in Hannover Vorlesungen gibt.

Rockszene: Welche körperlichen Beschwerden treten in den einzelnen Musikergruppen am häufigsten auf und was sind die Ursachen?

Eckart Altenmüller: Am häufigsten treten Schmerzen auf, die vom Instrument abhängig sind. So haben beispielsweise Gitarristen oftmals einen Tennisellbogen, Schlagzeuger Schmerzen in den Schultern und Bassisten Probleme mit den Fingergelenken. Insgesamt sind es überwiegend chronische Schmerzen, die durch extrem engagiertes und häufiges Üben mit zu wenig Pausen und Dehnübungen entstehen. Viele Musiker sind Autodidakten oder haben eine Ausbildung ohne diese vorbeugenden Maßnahmen gehabt. Bei unserer Abreit an der Hochschule sind wir auch total hinterher, dass ein ordentlicher Gehörschutz getragen wird.

Da Musik im Allgemeinen immer lauter wird ist das ein Muss und durch große Musiker in der Szene

hat sich das glücklicherweise völlig durchgesetzt. In den letzten 15 Jahren konnte ich beobachten, dass die meisten Musiker für dieses Thema sehr offen sind und von sich aus schon gesund leben. Das Business ist einfach hart geworden und umfasst nicht nur Übungszeiten und Konzerte, sondern auch Fahrten zur Locations, sowie den Auf- und Abbau.

Welche berühmten Musiker haben mit spielbedingten Beschwerden zu kämpfen und was würden Sie ihnen empfehlen?

Es gibt viele seltsame Haltungen (lacht). Aber viele, auch große Musiker können über Jahre hinweg gut in diesen Positionen spielen. Ich würde die Wichtigkeit von Performanz nicht kritisieren, da bei Bands wie AC/DC auch die Bewegungen zum Gesamtkunstwerk dazugehören. Und seit dem Aufkommen der Videokultur hat Bewegung und Haltung auch eine ganz neue Wichtigkeit bekommen. Es geht viel um Inszenierungen und in Genres wie Metal gehört sowas einfach dazu.

Welche Situationen im Musikeralltag sind für den Körper besonders belastend?

Das sind vor allem die Konzerte. Dort entsteht ein gigantischer Stress, da man als Musiker unglaublich präsent sein muss und den Anspruch der Live-Situation erfüllen will. In dem Moment selbst ist man zwar so voll Adrenalin, dass man keine Überlastung merkt, aber meist kommen die Initialprobleme einen Tag nach dem Konzert.

Wie wirkt sich eine körperliche Beschwerde auf das Spielverhalten und die Karriere aus?

Die optimale Haltung und regelmäßige Pausen sind ein Schutz, der jung hält. Ansonsten altert man schneller und ist nicht mehr so leistungsfähig. Bands wie die Rolling Stones haben sich gut gehalten, werden während einer Tour aber auch individuell und professionell betreut. Aber viele Musiker haben so etwas nicht und müssen daher selbst mit ihrem Kapital haushalten.

Welche Tipps können Sie aktiven Musikern geben?

Da die musikalische Ausbildung oftmals schon in jungen Jahren anfängt, empfehle ich, sich bereits von Anfang an einen guten Lehrer und ein gutes Instrument zu suchen. Denn was einmal schlecht programmiert ist, das bekommt man schlecht wieder raus. Ganz wichtig sind auch Dehnungsübungen und Ausdauertraining, sowie ausreichend Schlaf und im besten Fall wenig Alkohol und kein Nikotin. Man sollte versuchen, einen normalen Tagesrhythmus beizubehalten und sich mindestens vier Stunden für sich selbst Zeit nehmen. Das ist zwar beispielsweise auf Tour etwas schwerer, lohnt sich aber.

Was wünschen Sie sich für aktive Musiker?

Ich wünsche mir vor allem bessere Arbeitsbedingungen und einen besseren Zugang zu Spezialisten. Ich mache meine Arbeit gerne, aber es gibt zu wenig Netzwerke. Es braucht einfach eine gute Infrastruktur für gute Arbeitsbedingungen. Außerdem werden junge Bands wahnsinnig ausgenutzt. Da würde ich mir bessere Honorare wünschen. Zwar ist für viele die Musik an sich schon sehr belohnend, allerdings muss man auch davon leben.

Links:

www.hmtm-hannover.de

Ähnliche Artikel auf Rockszene.de:

[Der Rockszene.de-Jahresrückblick 2020 Teil 1](#) (28.12.2020)

[Abhol- und Lieferservice geplant](#) (15.12.2020)

[Live Album von der jüngsten Tour](#) (09.11.2020)

[Die Ärzte machen Lust auf das neue Album](#) (10.10.2020)

[Öfter mal „Beatles hören und Erdbeeren essen“](#) (25.07.2020)

© Copyright:

Die Texte und die Fotos in diesem Artikel sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos + Nutzungsbedingungen im [Impressum](#)