

## "Ein bisschen Lampenfieber gehört dazu"

Der Berliner Neurologe und Pianist Alexander Schmidt über das neue Zentrum für Musikermedizin der Charité

Philharmonie, Konzerthaus, drei Opernhäuser - in keiner anderen Stadt in Deutschland leben so viele Musiker wie in Berlin. Viele von ihnen brauchen eine besondere medizinische Versorgung, denn ihre gesundheitlichen Probleme sind oft speziell. Das betrifft den Körper, der durch das viele Üben sehr einseitig belastet wird, aber auch die Seele, die mit großer Anspannung bei Auftritten fertig werden muss. Das neue Berliner Centrum für Musikermedizin (BCMM) an der **Charité Berlin** soll nun die Behandlung dieser Klientel verbessern. Im Rahmen eines Symposiums am heutigen Dienstagabend in der Kaiserin-Friedrich-Stiftung in Mitte wird es eröffnet. "Lampenfieber und Schmerzen sind die häufigsten Leiden", sagt der Neurologe und Pianist Alexander Schmidt, der das Zentrum leitet.

*Herr Professor Schmidt, wie häufig sind Musikerkrankheiten?*

Sehr häufig. Studien zeigen, dass bis zu 80 Prozent der Musiker im Laufe ihrer Karriere unter spielbedingten medizinischen Problemen leiden.

*Was kommt am meisten vor?*

Bei den körperlichen Störungen treten mit Abstand am häufigsten Schmerzen auf. Das können akute Überlastungssyndrome sein, etwa wenn ein Pianist vor einem großen Wettbewerb neun Stunden am Tag übt. Oft sind es aber eher chronische Schmerzstörungen, zum Beispiel Nackenschmerzen bei Geigern und Bratschisten. Ihr Körper muss extrem lange Haltearbeit bewerkstelligen. Dazu bewegen sich beide Hände völlig unterschiedlich. Da kommt es häufig zu sehr schmerzhaften Verspannungen.

*Und welche psychischen Störungen sind typisch für Musiker?*

Auftrittsangst ist besonders häufig. Viele Musiker stehen unter extremem Leistungsdruck. Bei manchen werden die Ängste vor einem Auftritt so stark, dass sie sich im All-

tag wie gelähmt fühlen. Andere haben auf der Bühne mit Lampenfieber-Symptomen zu kämpfen - Händezittern, Schweißausbrüche, Herzrasen und schnelle Atmung. Das Tückische daran: Die Symptome zeigen sich immer dort, wo der Musiker sie am wenigsten gebrauchen kann. Pianisten zittern die Hände, Trompetern werden die Lippen feucht. Das kann extrem belastend sein.

*Lässt sich denn dagegen angehen?*

Ein gewisses Maß an Lampenfieber ist normal und auch wichtig. Es spornt zu guten Leistungen an. Ist die Auftrittsangst jedoch übermäßig stark, ist eine Behandlung wichtig. Häufig erfolgt eine Psychotherapie bei der der Betroffene lernt, seine Ängste wieder auf ein normales Maß zu bringen. Auch systematisches Auftrittstraining, mentale Auftrittssimulation und autogenes Training sind oft hilfreich. Wir wollen am BCMM darüber hinaus herausfinden, ob ein spezielles Sportprogramm gegen Lampenfieber helfen kann. Eine solche Sporttherapie beginnen wir bald, in einem Projekt zusammen mit der **Charité**-Klinik für Psychiatrie zu erforschen.

*Wie werden Schmerzen behandelt?*

Wenn sie akut sind, hilft nur eine Spielpause. Es kann bis zu drei Wochen dauern, bis eine akute Sehnenscheidenentzündung abgeheilt ist und der Musiker langsam wieder anfangen darf zu spielen. Bei chronischen Schmerzen geht es darum, das Üben physiologisch zu strukturieren, indem man ausreichend Pausen macht und ein nicht zu einseitiges Repertoire wählt - auch um mit einer gewissen Freude zu üben. Wichtig sind außerdem Aufwärmübungen für die Muskeln und Sport. Wir empfehlen darüber hinaus auch Entspannungsmethoden sowie Körperwahrnehmungsübungen wie Alexander-Technik und Feldenkrais, um Verspannungen frühzeitig zu erkennen.

*Die Spezialsprechstunde an der **Charité** läuft schon gut ein Jahr, seit mit dem Auf-*

*bau des Zentrums begonnen wurde. Wie viele Patienten waren schon bei Ihnen?*

Etwa 200 Musiker waren dort bisher bei mir.

*Kommen die meisten Ihrer Patienten aus dem klassischen Bereich?*

Typischerweise schon. Das Spektrum ist aber sehr breit. Auch der nicht-klassische Bereich ist in Berlin stark vertreten. Zu mir kommen auch Musiker mit volkstümlichen Instrumenten wie dem Dudelsack. Sogar einen Heavy-Metal-Gitarristen habe ich schon mal behandelt. Er hatte chronische Schmerzen an der Hand. Die Musikervielfalt ist in Berlin sehr ausgeprägt und macht ein Zentrum für Musikermedizin in dieser Stadt so besonders.

*Wie läuft die Behandlung ab am BCMM?*

Wir sind ein übergeordnetes Zentrum. Ich leite es als Facharzt für Neurologie und Pianist und biete zweimal pro Woche eine Spezialsprechstunde für Musiker mit spielbedingten Erkrankungen an. Dabei geht es zunächst darum, in einem ausführlichen Gespräch und in ersten Untersuchungen herauszufinden, was das Problem ist. Weil für die Behandlung meist auch Kollegen anderer Fachdisziplinen gefragt sind, haben wir für das BCMM ein Spezialisten-Netzwerk aufgebaut.

*Besteht das Netzwerk nur innerhalb der **Charité**?*

Nicht nur. Zum einen gehören zu dem Netzwerk Experten von diversen Kliniken und Instituten der **Charité**. In den Kliniken für Audiologie, Neurologie, Psychiatrie, Orthopädie und Handchirurgie beispielsweise finden die Patienten kompetente Ansprechpartner, die Erfahrung in der Behandlung von Musikern haben. Enge Verbindungen bestehen auch zum Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, in dessen Ambulanz es präventive naturheil-

**Thema: Neurologie, Neurochirurgie & Psychiatrie**

kundliche Angebote gibt, für die sich Musiker häufig interessieren - Akupunktur zum Beispiel.

*Wer gehört noch zu dem Musikermedizin-Netzwerk?*

In Berlin finden sich zahlreiche niedergelassene Ärzte und Therapeuten, die sich für den Bereich gesundes Instrumentalspiel und Musikermedizin interessieren. Darüber hinaus gibt es viele Kompetenzen an den Musikhochschulen der Stadt. Auch sie gehören zu dem Netzwerk.

*Sie sind Neurologe und Pianist. Geben Sie noch Konzerte?*

DPA Vor einem großen Wettbewerb üben Pianisten bis zu neun Stunden täglich. Schmerzen durch akute Überlastung können die Folge sein.

PRIVAT Alexander Schmidt

Soloauftritte eher nicht mehr, dazu fehlt mir Zeit. Ab und zu habe ich noch Anfragen von Ensembles. So etwas mache ich gerne.

*Das Gespräch führte Anne Brüning.*

**DER MUSIKERMEDIZINER**

**Alexander Schmidt** (39) ist promovierter Neurologe und diplomierter Pianist. Der gebürtige Kieler studierte in Hannover - an der Hochschule für Musik und an der Medizinischen Hochschule.

**Seit 2015** hat er in Berlin die erste Professur für Musikermedizin der Hauptstadt inne.

**Für die Professur** kooperieren **Charité** und Hochschule für Musik Hanns Eisler (HfM). Schmidt leitet darüber hinaus das Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit der Universität der Künste Berlin und der HfM.

Weitere Infos:

musikermedizin.**charite.de**

## NICHT VERPASSEN

**Streikgefahr bei Lufthansa** Die Piloten der Lufthansa drohen nach dem Scheitern der Tarifverhandlungen ab sofort mit Streiks bei Deutschlands größter Fluggesellschaft. Die Ausstände würden 24 Stunden vorher angekündigt, erklärte die Pilotengewerkschaft Vereinigung Cockpit am Montag in Frankfurt. Wirtschaft Seite 6

**Nachtflugverbot** Am künftigen Airport BER wird das Nachtflugverbot offenbar nicht ausgeweitet. Die mutmaßlichen Koalitionspartner SPD, Linke und Grüne wollen sich nach Informationen der Berliner Zeitung nur um mehr Lärmschutz bemühen. Behördenexperte Hartmut Bäumer mahnt zudem eine wirkliche Verwaltungsreform an.

Berlin Seiten 9 und 12

DPA/JANNIS MATTA

**Mittelstand in Berlin** Jede zweite Firma erwartet höhere Umsätze, jede dritte will 2017 mehr Personal einstellen: Das Geschäftsklima in der Hauptstadt ist so gut wie nie, geht aus der Mittelstandsumfrage der Berliner Sparkasse hervor.

Berliner Wirtschaft Seite 17

**Russlandfreunde siegen** Im

EU-Mitgliedsland Bulgarien und in der Republik Moldau haben am Sonntag Russland nahestehende Politiker die Präsidentschaftswahlen gewonnen: in Bulgarien der frühere Luftwaffengeneral Rumen Radew, in Moldau der Sozialist Igor Dodon. Politik Seite 5

**Krank am Klavier** Musiker haben manchmal gesundheitliche Probleme, die nur Musiker haben. Und in Berlin, mit seinen vielen Orchestern und Bühnen, gibt es viele Musiker. Daher schafft die **Charité** nun ein Zentrum für Musikermedizin. Leiter ist der Neurologe Alexander Schmidt. Ein Gespräch.

Wissenschaft Seite 25

**Zum 80.** Nach all den Vorbereitungen ist es endlich so weit: Wolf Biermann feiert an diesem Dienstag seinen 80. Geburtstag. Und wer könnte dem streitbaren, einfühlsamen Sänger und Dichter besser gratulieren als - Wolf Biermann.

Feuilleton Seite 22