

## Präsent und wohlgestimmt

Wie gesundes und erfolgreiches Musizieren gelingen kann

Anton Bruckner Privatuniversität

### Wenn der Körper STOPP sagt !

Wie finde ich aus Überlastungen und Beschwerden zu Gesundheit und Wohlbefinden zurück?

Dr. Bernhard Riebl

18.10.2023

Anmerkung zu dieser Unterlagen:

Dieses PDF ist als Erinnerungshilfe für unsere Arbeit am 18.10.23 zu verstehen, kein umfassendes Skriptum.

Copyrightgeschützte Abbildungen wurden entfernt

## Wenn der Körper Stopp sagt

- erst bei Schmerzen?
- schon bei „ich fühle mich nicht mehr wohl“?

Wenn der Körper Stopp sagt

## Beschwerden / sich nicht wohl fühlen kann – soll – muss Lernprozess anstoßen

- das Warum erkennen
- Kompetenzen entwickeln

## Kompetenzen entwickeln Welche sind am Wichtigsten?

- das **Warum** erkennen für mich selbst
- das **Warum** erkennen für meine SchülerInnen

Vorweg, erfreulich:

Was mir hilft,

mich am Instrument wohlzufühlen,  
ökonomisch und effizient zu üben  
und zu spielen

...beugt Beschwerden beim Spielen vor

...und hilft mir auch in Problemsituationen

Oft der erste Gedanke:

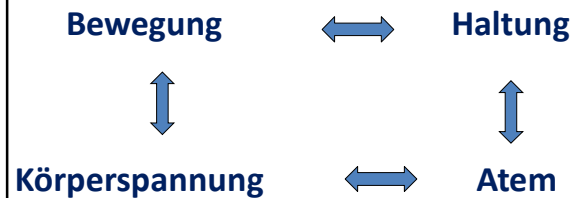
## Haltungs-, Bewegungskompetenz



Entspannungskompetenz  
Regenerationskompetenz

Immer im Fokus:

## Wahrnehmung



### Analyse von Anforderungen und Auslösern für Überlastungen:

Wahrnehmungsschulung ist zentral  
aber auch weiteres Know how hilft...

### Spurensuche

#### Analyse von Auslösern für Überlastungen

- Übetechnik / Struktur
- Bewegungstechnik allgemein
- Spieltechnik
- Faktoren beim Instrument, Ergonomie
- Psychische Faktoren
- Biologische Resistenz
- Sonstige Belastungen

### Üben, nona...

#### ineffektives Üben:

Zeitverlust, unbefriedigender Übeerfolg  
erhöhte Belastung des Körpers  
Viele Ursachen

Viele Probleme  
(Schmerzen, Überlastungen)  
stehen in Zusammenhang  
mit **Fehlern in der Übeplanung!**

### Struktur / Spielregeln für das Üben

#### Einspielen / Aufwärmen

allgemeine Aufwärmung, Balanceübungen, Dehnungen,  
Gleitfähigkeit des Spielsystemes"

Vorsicht bei repetitivem, zu langem Üben

Übeeinheit nicht zu lange, nicht bis zur Erschöpfung  
üben, Abwechslungsreichtum

Erholungsphasen auch während der Übeeinheit  
„Heraussteigen“ (Restspannungen lösen; Verarbeitung)

„Cool down“ physisch und mental

## Spielregeln für das Üben 2

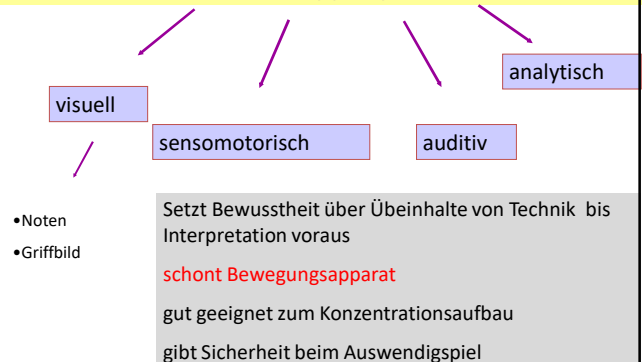
Zeitplan erstellen, rechtzeitiger  
Beginn des Aufbaues

**schrittweise Steigerung**  
der technischen Schwierigkeiten,  
des täglichen Übeumfangs

Vorsicht bei Erkrankung, Infekt,  
akuter psychischer Belastung

## Mentales Training Üben in der Vorstellung

Viele einschlägige Angebote



## Spurensuche

### Analyse von Auslösern für Überlastungen

- Übetechnik / Struktur
- Bewegungstechnik allgemein**

## Bewegungstechnik allgemein (Grobmotorik)

- „Fitness“, Sport, Haltung
- Günstige Statik
- Integration / Durchlässigkeit in den Bewegungsketten, Flexibilität
- Umgang mit Spannungen und Restspannungen
- Bewegungsausgleich besonders bei asymmetrischen Instrumenten
- ...

Unergonomische (ungünstige) Haltung  
hohe statisch/isometrischer Belastung

**Häufige Ursachen für Beschwerden  
im Bewegungsapparat!**

*Hohe Muskelbeanspruchung  
bei statisch/isometrischer Belastung*



**Verringerung der statischen Belastung  
beim Spielen, soweit möglich:**

- Verbesserung der Haltung
  - kurze Hebelarme, Symmetrie
  - z.B. Schulterstütze, Gitarrenstütze, Modifikation des Instrumentes, Ergonomie
- Bewegungsspiel, Balance  
vgl instabile Unterlage



Spurensuche

**Analyse von Auslösern für Überlastungen**

- Übetchnik / Struktur
- Bewegungstechnik allgemein
- **Spieltechnik**

**Spieltechnik**

- Biomechanische Grundlage der Bewegung
- Plastizität der Hand
- Respektieren der individuellen Voraussetzungen
- Passende Übetchnik für Tempo
- Spannungsumgang, Antagonistentonus
- „fehlgeleitete“ emotionale Impulse
- ...

**Wahrnehmung des Kraftaufwandes beim Spielen**

Welche Kräfte wirken beim Spielen, wo kommen sie her, kommen sie am Instrument an?

Wie kann die selbe Leistung mit weniger Kraftaufwand erbracht werden?

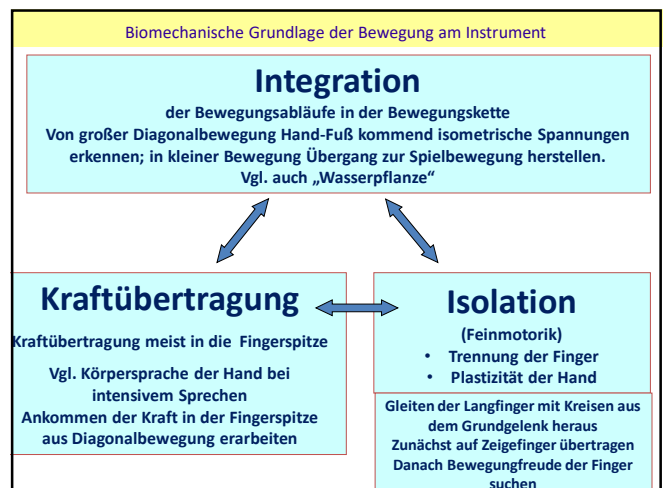
„wie geht es leichter?“

**Setze ich mehr Kraft ein als erforderlich?**

Typische Hintergründe:  
„Emotionaler Ausdruck“  
Körpersprache +/-

Spieltechnik zu überprüfen

Spannungserhöhung:  
Antagonistentonus?  
Restspannung / zentrierte Hand nicht erlernt



## Plastizität der Hand

Motilität innerhalb der Hand, vgl. Steinsalzbäder  
Lösen, „kleine Hand“

## Spurensuche

### Analyse von Auslösern für Überlastungen

- Übeteknik / Struktur
- Bewegungstechnik allgemein
- Spieltechnik
- **Faktoren beim Instrument, Ergonomie**

## Faktoren beim Instrument

- Mensur
- Gewichtung der Tasten
- Stützen
- ergonomische Hilfsmittel
- ...

Weitere Gründe für zu hohen Krafteinsatz in Bewegung und Haltung am Instrument:

- Fehlhaltung (Dysbalancen, Asymmetrien)
- Ungünstige Hebelarme
- Schlechte Zusammenarbeit der Muskel in der Bewegungskette
- Zu wenig Entspannung wo möglich / Spannungswechsel
- Zu viel statisch-isometrischer Krafteinsatz statt Flexibilität / Dynamik

## Spurensuche

### Analyse von Auslösern für Überlastungen

- Übeteknik / Struktur
- Bewegungstechnik allgemein
- Spieltechnik
- Faktoren beim Instrument, Ergonomie
- **Psychische Faktoren**

## Psychosoziale Umstände

- Ungenügende Stressbewältigungsstrategien, Aufführungsangst
- Überhöhter Ehrgeiz
- Krisensituationen (Beziehungskrisen, emotionale Belastung)
- Fremdbestimmtheit als Verstärker
- Psychosomatische Reaktionsmuster
- ...

## Spurensuche

**Analyse von Auslösern für Überlastungen**

- Übetchnik / Struktur
- Bewegungstechnik allgemein
- Spieltechnik
- Faktoren beim Instrument, Ergonomie
- Psychische Faktoren
- **Biologische Resistenz**
- **Sonstige Belastungen**

**Biologische Resistenz**

- Konstitution
- Hypermobilität
- Geschlecht
- ...

Verbesserung durch

Sport

...

**Sonstige Belastungen**

- Nebenjob (Kellnern...)
- Umzug
- Hobby
- Sport: zu viel, falsch durchgeführt
- ...

**Analyse der Auslöser für Überlastungen**

- Übetchnik
- Bewegungstechnik allgemein
- Spieltechnik
- Faktoren beim Instrument, Ergonomie
- Psychische Faktoren
- Biologische Resistenz
- Sonstige Belastungen

Jeder dieser Auslöser kann im individuellen Fall von entscheidender Bedeutung sein, jede Kombination

Richtiges Einschätzen: musikphysiologische Kompetenz

**Exkurs: Gelenkschutz**

Belastungen am Instrument +  
Belastungen im Alltag  
addieren sich

Wird oft erst bei Beschwerden/  
beginnenden Abnützungen etc. beachtet,  
siehe Ergonomie

**Vorbeugung 2: Nachgewiesene protektive Faktoren zur Gesunderhaltung**

Physiologisch orientiertes Spiel- und Übeverhalten  
Positive Stressbewältigungsmechanismen  
Körperliche Fitness  
Positive Einstellung zum Körper,  
gute Körperwahrnehmung  
Selbstverantwortliche Einstellung zur Gesundheit  
Positive Einstellung zum Beruf  
Gute Arbeitsplatzbedingungen  
Allgemeingültig! 2011

Nach Spahn, Richter, Altenmüller, MusikerMedizin 2011

## Overuse –

noch einmal die wichtigsten Auslöser

- Intensives, v.a. repetitives Üben
- Plötzliche Steigerung des Übensums bzw. der technischen Anforderung
- Zuwenig Pausen
- Schlechte Haltung
- Fehler in Spieltechnik

© Dr.B.Riebl

Was mache ich ganz konkret, wenn mir / meiner SchülerIn etwas weh tut

Siehe Teil 2