

«GERNE WILL ICH MICH BEQUEMEN ...» GESUNDHEITSTIPPS FÜR KIRCHENMUSIKER*INNEN



Das Orgelspiel kann den Bewegungsapparat belasten. Im vorliegenden Artikel lernen Sie, den eigenen Körper als wichtigen Partner in Ihrer musikalischen Tätigkeit besser wahrzunehmen und Möglichkeiten kennen, selber auf Ihre Gesundheit Einfluss nehmen zu können.

Von Martin Fendel und Alexandra Türk-Espitalier

Der Begriff «gesundheitliche Prävention» ist heute aus gutem Grund in aller Munde: Zum einen sind Massnahmen der Gesundheitsvorbeugung wichtige Bausteine zu mehr Wohlbefinden in unserem Lebens- und Arbeitsumfeld. Zum anderen findet sich hier ein vielversprechender Ansatz, die wachsenden Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen. Vor diesem Hintergrund darf und sollte sich jeder angesprochen fühlen, Verantwortung zu übernehmen und an der Er-

haltung seiner Gesundheit selbst mitzuwirken. Und das möglichst frühzeitig, bevor körperliche und seelische Beschwerden oder Krankheiten dazu zwingen.

Arbeitsmedizinische Prävention erreicht die Menschen dort, wo sie viele Stunden ihrer Lebenszeit verbringen: an ihrem Arbeitsplatz. Die Arbeitsmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich im Spannungsfeld zwischen arbeitsbedingten Anforderungen und körperlichem/seelischem Wohlbefinden und hilft, arbeitsbedingte Gefährdungen der Gesundheit aufzudecken und ihnen wirksam zu begegnen.

Den Beruf der Kirchenmusikerin bzw. des Kirchenmusikers wird man im Allgemeinen nicht als besonders gefahrenträchtig bezeichnen. Bei genauerem Hinsehen stellt man jedoch fest, dass auch hier eine Reihe körperlicher und psychischer Belastungen auftreten, die auf Dauer gesundheitliche Probleme zur Folge haben können. Die täglichen Arbeitsanforderungen in diesem Beruf haben sich in den vergangenen Jahren deutlich gewandelt: Neben dem Orgelspiel muss heute eine Menge anderer, teils auch fachfremder Aufgaben bewältigt werden. Hinzu kommen psychomentele Belastungen wie Arbeitsverdichtung, Arbeitsplatzkonflikte und die vielfach unsichere berufliche Situation.

Im Vordergrund stehen hier allerdings die körperlichen Belastungen durch eine vorgegebene Spielhaltung und die besonderen Bewegungsanforderungen beim Orgelspiel. Sie führen oft zu Schmerzen, Überlastungsschäden und vorzeitigem Verschleiss des Bewegungsapparates. Auch eine gehörschädigende Schallbelastung ist in vielen Fällen nicht auszuschliessen. An das Sehvermögen werden ebenfalls hohe Anforderungen gestellt. Hinzu kommen Belastungen durch die Arbeitsumgebung: Das Spielen in schlecht beheizten Kirchen im Winter kann zu Infektanfälligkeit und durch die Auskühlung zu einer ungünstigen Ausgangssituation für die Muskulatur führen.



Unter diesem Link finden Sie praktische Tipps, wie Sie sich durch Organisation und Gestaltung Ihrer Arbeit und Verbesserung Ihrer körperlichen Voraussetzungen besser rüsten können für den Arbeitsalltag in einem der schönsten Berufe, die es gibt.

Körperliche Belastungen an der Orgel

Von Orgel-«spiel» zu reden ist eigentlich unzutreffend, handelt es sich dabei doch in Wirklichkeit durchaus um schwere Arbeit, die ganzen körperlichen Einsatz erfordert und darin den Anforderungen so mancher Leisungssportart nicht nachsteht.

Belastung der Wirbelsäule

Das Orgelspiel stellt besondere Anforderungen an die Wirbelsäule und die gesamte Muskulatur der Schultergürtel-, Rücken- und Beckenregion und ist daher eine stark rückenbelastende Tätigkeit. Dies werden viele Organist*innen bestätigen, die sich mit Rückenschmerzen plagen müssen. Das Hauptproblem stellt hierbei das Fehlen von Abstütz- bzw. Fixierungspunkten während des Spielens dar. Damit fehlen sowohl eine stabile Ausgangsposition für gezielte Bewegungen als auch die Möglichkeit zeitweiliger Entspannung. Weil Arme und Beine gleichzeitig frei bewegt werden müssen, lagert das ganze Gewicht des Oberkörpers auf Lendenwirbelsäule, Sitzbeinhöckern und Oberschenkelknochen. Neben Drehungen in der Längsachse werden ständig vorwärts, rückwärts und seitwärts gerichtete Bewegungen der Wirbelsäule mit starkem Zug und Druck auf Bandscheiben, Zwischenwirbelgelenke und Bänder ausgeführt. Besonders die unteren Wirbelsäulenabschnitte werden durch asymmetrischen Druck und Schwerkkräfte stark belastet. Um die Füße besonders bei Aussenlagen in die jeweilige Pedalregion zu bringen, sind während des Spielens immer wieder Positionierungsbewegungen erforderlich, die ebenfalls aus der «freischwebenden» Haltung heraus, also ohne Fixationspunkte, durch ruckartiges Anspannen der Rumpfmuskulatur vollbracht werden müssen. Ausser dieser dynamischen Muskelarbeit ist ständig eine Haltearbeit zu leisten, um den Oberkörper auszubalancieren und um ein Kippen nach vorne besonders beim Spiel auf dem oberen Manual zu verhindern.

Belastung der Arme, Hände und Finger

Vom Ideal der «ergonomischen Tastatur» sind die Orgelmanuale weit entfernt. Je nach Traktur und Bauart finden sich ungünstige Greifräume und schwergängige Tastaturen (Tastendruck gelegentlich bis 300 g), so dass für die Fingermuskeln und -sehnen tatsächlich Schwerstarbeit zu leisten ist. Das «Handwerk» des Orgelspielens beansprucht neben

der Wirbelsäule auch den kompletten Bewegungsapparat der Finger, Hände, Arme und des gesamten Schultergürtels. Neben den schnellen, kraftvollen Spielbewegungen der Finger bedarf es einer dauernden flexiblen Einstellung und Stabilisierung in den Handgelenken und Unterarmen. Bei Überstreckung oder zu starker Beugung der Handgelenke besteht die Gefahr, dass die Sehnen der langen Unterarmmuskeln an ihrer freien Bewegung gehindert werden: Überlastungsschmerzen, Reizerscheinungen und Entzündungen (z.B. «Sehnenscheidenentzündung») sind häufig die Folge. Sehnen, Gelenke, Muskulatur und Nerven können dieser Dauerbelastung schon erstaunlich lange standhalten. Probleme entstehen vor allem bei übertriebenem Übe- oder Probenpensum, bei fehlerhaften Bewegungsabläufen, bei Spielen mit ausgekühlter, unvorbereiteter Muskulatur oder auch in Situationen geminderter körperlicher oder psychischer Widerstandskräfte. Symptome wie Schmerzen, Steifigkeit, Kribbeln oder Taubheitsgefühl im Bereich der oberen Extremitäten sind bei Musiker*innen sehr häufig und sollten immer Anlass zu sofortiger Schonung der betroffenen Partien und baldiger Diagnostik durch eine spezialisierte Ärztin oder einen spezialisierten Arzt geben!

Belastung der Schultergelenke

Eine Belastung der Schultern ergibt sich beim Orgelspiel vor allem bei weit seitlichem oder diagonalem Ausgreifen in die Aussenbereiche der Manuale bzw. nach vorne. Die Schultergürtel- und Oberarmmuskulatur muss grobe Stellbewegungen der Arme ausführen und gleichzeitig den notwendigen Halt für die feinen Bewegungsimpulse der Fingermuskulatur geben. Dies wird erschwert durch den langen Krafthebel, der das Armgewicht und damit die Haltearbeit vergrößert. Eine «ergonomische Arbeitshaltung» mit entspannt herabhängenden Oberarmen und leicht nach vorn abfallenden Unterarmen ist in den meisten Spielsituationen nicht realisierbar.

Belastung der Beine und Füße

Zahlreiche Orgelwerke verlangen regelrechte Fussakrobatik mit häufigen Wechseln zwischen Innendrehung/Einwärtsbeugung (Supination) und Aussendrehung/Auswärtsstreckung (Pronation) der Sprunggelenke. Gelegentlich ist auch beidfüssiges Pedalspiel in extremen Aussenbereichen mit Problemen der Oberkörperbalance gefordert. Zur Betätigung des Pedals ist neben den oben beschriebenen Positionierungsbewegungen, die eher die Lendenwirbelsäule belasten, dynamische und statische Arbeit der Unterschenkel-, Oberschenkel-, Lenden- und Gesässmuskulatur erforderlich. Das gerade nicht am Spiel beteiligte Bein kann nicht abgestellt werden. Beim Spiel in Aussenbereichen sowie bei gleichzeitiger Schwellerbetätigung kommt es zu Dehnung und Verdrehung der Hüft- und Kniegelenke.

Präventionsempfehlungen



Sitzhaltung

Eine möglichst aufgerichtete Position, bei der das Gewicht des Oberkörpers den unteren Wirbelsäulenabschnitt in Längsrichtung belastet, entspricht dem Ideal einer rückenfreundlichen Sitzhaltung beim Orgelspiel am ehesten. Die natürliche Federungsfunktion der Wirbelsäule kommt so am besten zur Wirkung. Ausserdem verteilt sich dann die Druckbelastung gleichmässig über die ganze Fläche der Wirbelkörper und Bandscheiben, was vorzeitigem Verschleiss entgegenwirkt. Bewusstes Sitzverhalten heisst also vor allem, die aufrechte Sitzposition als stabile Ausgangsstellung für dynamische und flexible Bewegungsmuster zu nutzen. Hierzu brauchen wir den aktiven Einsatz der kleinen Rückenmuskeln, die direkt an den Wirbelfortsätzen ansetzen und in mehreren Schichten tief unter den von aussen sichtbaren Langmuskeln verborgen sind. Im Alltag ahnen wir daher kaum etwas von ihrer Existenz und leider sind sie auf ihren besonderen Einsatz meistens nicht gut vorbereitet. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, gerade diese Muskeln durch spezifisches Krafttraining gut auszubilden. Denn wenn diese Haltekräfte fehlen, neigt unser Rückgrat dazu, beim Sitzen in sich zusammenzusacken und es kommt zu einer einseitigen Druckbelastung der Wirbelsäule.

Sitzplatzgestaltung

Die Mehrzahl der Orgelbänke ist von ergonomischen Gestaltungsprinzipien leider sehr weit entfernt. Sehr oft findet sich eine simple Holz-



Die ideale Orgelbank ist höhenverstellbar, kann nach vorne und hinten verschoben werden und hat eine vorne abgerundete Sitzfläche.

bank, die keines der genannten Sitzkriterien wirklich erfüllt. Begutachten Sie also einmal kritisch Ihre Orgelbank: Sie sollte in der Höhe verstellbar sowie möglichst auch nach vorne und hinten zu verschieben sein, um Ihren individuellen Körpermassen angepasst zu werden. Die optimale Sitzhöhe bleibt immer ein Kompromiss, der sich an der Manualhöhe und der Beinlänge der Spielenden orientiert und letztlich eine möglichst bequeme Erreichbarkeit aller Pedalpositionen ermöglichen sollte. Der Höhenabstand zwischen Manual und Pedal variiert von Instrument zu Instrument und ist leider nicht individuell einstellbar. Bei kurzen Unterschenkeln oder Beinlängendifferenzen können orthopädische Schuheinlagen oder Absatz erhöhungen helfen. Der beste horizontale Sitzabstand vom Manual wiederum wird bestimmt von der Länge Ihrer Unterarme. Diese sollten in idealer Spielhaltung bei locker herabhängenden Schultern zur Hand hin leicht abfallen, damit es (vor allem beim Spiel auf dem unteren Manual) nicht zur Überstreckung in den Handgelenken kommt. Die optimale Tiefe der Sitzfläche liegt bei etwa 40 cm. Eine leicht abgerundete oder abgeschrägte Sitzvorderkante verhindert übermässigen Druck auf Blutgefässe und Nerven oberhalb der Kniekehlen und damit die Gefahr von Druckschäden der Nerven.

Spieltisch

Der Spieltisch ist aus ergonomischer Sicht die «Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine». Seine technische Ausgestaltung verdient daher besondere Beachtung. Wichtig ist vor allem eine übersichtliche, für Hände und Füsse gut erreichbare Anordnung sämtlicher Bedienungselemente wie Registerzüge, Wippen, Schalter und Walze. Diese müssen ja gelegentlich in sehr schneller Abfolge bzw. sogar gleichzeitig bedienbar sein. Für die ergonomische Gestaltung der Manuale bleibt leider nur wenig Spielraum. Zur Verbesserung der Bewegungsökonomie für Hände und Finger lässt sich bei mechanischen Trakturen der Tastenwiderstand in entfernter liegenden Greifbereichen leichtgängiger auslegen.

Auch die Pedalanordnung kann sich auf die Spieltechnik und damit auf Gesundheit und Wohlbefinden der Spielerin bzw. des Spielers auswirken.



Die hierzulande am häufigsten anzutreffende «doppelt geschweifte» Pedalklaviatur hat sich aus ergonomischer Sicht am besten bewährt: Die Tasten liegen an den Enden höher über dem Boden als in der Mitte. Zudem sind Obertasten an den Enden länger als in der Mitte.

Arbeitsumgebung

Nicht nur die Orgel selbst, sondern auch die Bedingungen der unmittelbaren Arbeitsumgebung haben Einfluss auf die Gesundheit der Kirchenmusikerin und des Kirchenmusikers, die bzw. der ja viele Stunden an diesem Arbeitsplatz verbringt. Die klimatischen Gegebenheiten sind oft miserabel. Besonders im Winter besteht in schlecht beheizten und zugigen Kirchen die Gefahr der Unterkühlung. Dies hat neben Erkältungen, Blasen- oder Prostataentzündung vor allem auch den Effekt, dass die Muskeln, Sehnen und Bänder auskühlen und so eine ungünstige Ausgangssituation für Bewegungen entsteht. Damit wächst die Gefahr von Überbeanspruchung und Verletzungen. Hier kann auf zweierlei Weise Abhilfe geschaffen werden:

Gezieltes Aufwärmen der Muskulatur vor dem Spiel, aber auch in den oft längeren Pausen während des Gottesdienstes. Besonders im Winter sollten Sie dies beachten. Wenn Sie nicht im Blickfeld der Gemeinde sitzen, lassen sich die Wartezeiten im Gottesdienst zum Beispiel gut für ein paar kleine Übungen nutzen. Hierzu ist es zweckmässig, für sich selbst ein kurzes Übungsprogramm mit Dehnungs-, Entspannungs- und Aktivierungsübungen zu-

rechtzulegen, auf das man zugreifen kann, wann immer sich die Gelegenheit bietet.

Für alle Sportler*innen und Tänzer*innen stellt das Aufwärmen vor der körperlichen Beanspruchung eine Selbstverständlichkeit dar! Eine Zusammenstellung von Übungsvorschlägen speziell für Organist*innen finden Sie hier:



Arbeitsweise

Wir können und wollen Ihnen keinen Orgelunterricht erteilen! Aber auch Profis können sich noch verbessern. Und «lebenslanges Lernen» hat gerade in künstlerischen Berufen eine grosse Bedeutung. So kann es auch für erfahrene Musiker*innen ein Gewinn sein, gelegentlich einen «Coach» aufzusuchen und mit ihm technische und musikalische Probleme zu besprechen oder eingeschlichene Fehler zu korrigieren. Optimal ist es, wenn dabei auch gesundheitliche Aspekte zur Sprache kommen. Eine häufige Ursache für Überlastungsprobleme bei Musiker*innen ist zu langes oder «falsches» Üben. Stundenlange monotone Wiederholungen einförmige Bewegungsabläufe begünstigen nicht nur Ermüdung und Verschleiss, sondern wirken sich auch auf den Übe-Erfolg negativ aus. Zeitlich begrenztes, gezieltes, sinnvolles Üben mit (stündlichen) aktiven Pausen ist die beste Prävention. Spezielle Übertechniken wie «mentales Training» sind ebenfalls geeignet, um stundenlange einseitige Bewegungswiederholungen zu vermeiden.

Wichtiger Hinweis: Das Auftreten von Schmerzen oder Spielproblemen darf auf keinen Fall ignoriert werden! Es ist immer ein Signal des Körpers dafür, dass die Belastungsgrenze überschritten ist. In diesen Fällen sollte auf jeden Fall für eine Weile pausiert und bei bleibenden Beschwerden eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen

Ausdauertraining

Zu den wichtigsten Effekten eines regelmässigen Ausdauertrainings gehören neben der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit die Stärkung des Immunsystems und damit eine verbesserte Widerstandskraft gegen zahlreiche Krankheiten. Auch die Psyche wird durch körperliche Bewegung positiv beeinflusst, die Stimmung hellt sich auf, und das bringt Energie und Lebensfreude. Aus diesen Gründen ist ein solches regelmässiges Training grundsätzlich jedem zu empfehlen! Zum Aufbau und Erhalt der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit empfehlen sich Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Radfahren oder Schwimmen. Dabei sollte ein minimaler Einsatz von 3 mal 15 Minuten pro Woche nicht unterschritten werden; besser sind 4 mal 30 Minuten oder mehr.

Gezieltes Muskelaufbautraining

Eine weitere Möglichkeit, sich für die besonderen Anforderungen des Orgelspiels körperlich fit zu machen, ist ein zielgerichtetes Training der besonders beanspruchten Muskelgruppen. Dies kann zum Beispiel in gesundheitlich orientierten Trainingseinrichtungen oder Fitness-Studios unter fachkundiger Anleitung durchgeführt werden. Für Organist*innen sind ergänzend auch andere Sportarten, die gezielt die Rücken-, Schultergürtel- und Beinmuskulatur stärken, zu empfehlen. Zu diesen gehören zum Beispiel Ruckschwimmen, Rudern oder Reiten. Schliesslich gibt es auch die Möglichkeit, mit Heimtrainern und anderen käuflichen Trainingsgeräten speziell zu trainieren. Bei Beschwerden oder Vorerkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems oder des Bewegungsapparates sollte jedoch in jedem Fall zu Beginn eine ärztliche Beratung vor dem Training stehen.

Raus in die Natur: Regelmässige Bewegung ist nicht nur gut für die Fitness, sondern stärkt auch das Immunsystem und erfreut das Gemüt.



Entspannungstechniken

Eine sehr sinnvolle Ergänzung zu den beschriebenen Trainingsmethoden, die auf eine Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der gesamten Kondition abzielen, stellt das Erlernen und Anwenden einer der sogenannten «Entspannungstechniken» dar. Jede Musikerin und jeder Musiker ist gut beraten, sich damit näher zu beschäftigen und eine Auswahl aus dem äusserst vielfältigen Angebot für sich zu treffen. Entscheidend ist, dass Sie das Passende für sich selbst herausfinden, systematisch erlernen und üben und dann regelmässig bzw. bei Bedarf anwenden.

Allgemeine Präventionsempfehlungen

- Gute körperliche Vorbereitung
- Absetzen, Lockerung und Entspannung bei jeder Gelegenheit
- Sofortige Spielpause bei Problemen
- Überprüfung und Korrektur der Spieltechnik
- Ergonomische Anpassung von Instrument und Material
- Erkennen von Risikofaktoren vor der Ausbildung
- Optimierung der körperlichen Voraussetzungen

Hinweise

Adressen



Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM)
www.musik-medizin.ch

Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin DGfMM
www.dgfmm.org



Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)
www.oegfmm.at

Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS) www.efas-online.de



Literatur

Musiker in Bewegung: 100 Übungen mit und ohne Instrument. Alexandra Türk-Espitalier. Zimmermann, Mainz 2008.

Musikergesundheit in der Praxis: Grundlagen, Prävention, Übungen. Claudia Spahn unter Mitarbeit von B. Richter und Alexandra Türk-Espitalier. Henschel, Leipzig 2015.

Ausführliche Literaturlisten zum Thema Musikergesundheit finden Sie auf den Webseiten der Schweizerischen Gesellschaft für Musikmedizin bzw. der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin unter den jeweils direkten Links:

