

## **Musikerindispositionen**

Indispositionen hemmen die Freiheit im künstlerischen Ausdruck eines Musikers. Sie können die verschiedensten Symptome und Ursachen aufweisen. Oft ist der Beginn einer Indisposition schleichend und unbestimmt. Die anfänglichen Symptome wie Spannungsgefühle, Muskelziehen, Ermüdungen, Heiserkeit werden sehr oft im Rahmen der Ausbildung als notwendiger Bestandteil des Erlernens einer Instrumental- oder Gesangstechnik in Kauf genommen. Der junge Musiker meint, mit mehr Üben oder gezieltem Training der Sache schon bald wieder Herr werden zu können. Später kann er sich an den genauen Zeitpunkt und den Auslöser des Beginns der Beschwerden nicht mehr erinnern. Wenn jedoch die Ursache einer Spielstörung nicht gefunden und behoben wird, besteht die Gefahr, dass es mit der Zeit zu dauerhaften Problemen, chronischen Schmerzen oder sogar zur totalen Spielunfähigkeit kommt.

Für Schüler und Lehrer ist es wichtig, Warnhinweise wahrnehmen zu können, damit sich mögliche ernsthafte spätere Folgen präventiv verhindern lassen. Der Schüler sollte über eine geschulte Selbstwahrnehmung verfügen und eigenverantwortlich auf die Rückmeldungen seines Körpers achten.

## **Beispiele für Hinweise auf eine nicht optimale Instrumental- oder Atemtechnik oder auf eine beginnende Indisposition:**

*Ich fühle mich nicht gut, wenn ich länger stehe oder sitze.*

*Ich bin unsicher über die richtige Stuhlhöhe.*

*Ich habe kein gutes Gefühl bezüglich meiner Atmung.*

*Meine Atmung wird eng und flach.*

*Meine Zunge ist oft zu langsam.*

*Beim Blasen oder Singen komme ich in Atemnot.*

*Ich hab immer das Gefühl nicht genug Luft zu bekommen.*

*Ich hab beim Blasen oft zuviel Restluft.*

*An manchen Tagen sind meine Hände irgendwie lahm, ich kann beispielsweise dann nicht gut trillern oder schnelle Läufe spielen.*

*Es passiert mir öfter, dass ich nicht zu meinem Ton finde.*

*Meine Intonation ist nicht sicher.*

*Mein Instrument fühlt sich öfter wie ein Fremdkörper an.*

*Ich habe Bogenzittern.*

*Wenn ich bestimmte Passagen (z.B. Doppelgriffe, Läufe, Arpeggien, Tremolo) übe, bekomme ich Schmerzen oder ermüde rasch.*

*Ich kann manchmal nicht schnell spielen.*

*Was gestern super klappte, klappt heute überhaupt nicht.*

*Ich kann nicht gut vom Blatt spielen, da ich nicht gleichzeitig in die Noten und auf meine Finger schauen kann.*

*Ein schwieriges Stück bedeutet für mich, dass es anstrengend ist.*

*Nach einem Konzert bin ich oft ganz erschöpft und könnte das selbe Programm nicht gleich noch einmal spielen, da meine Muskeln so ausgepowert sind.*

*Beim Üben mache ich oft gar keine Fortschritte, ja es wird manchmal sogar schlechter.*

*Es wundert mich, dass meine Mits Studenten oft ohne Probleme stundenlang üben oder spielen können und ich nicht.*

*Laut spielen ist anstrengend.*

*Leise spielen ist anstrengend.*

*Wenn ich laut spiele, kann ich nicht so gut schnell spielen.*

*Ich habe Probleme mit der Unabhängigkeit meiner Hände.*

*Ich habe Schwierigkeiten mit der Regelmäßigkeit von speziellen Passagen.*

*Meine Mitspieler sagen oft, dass ich in Läufen schneller werde und ich merke das gar nicht.*

*Wenn ich nervös werde, verliere ich manchmal total die Kontrolle über mein Körpergefühl und über das, was ich spiele.*

*Vor einem Konzert weiß ich nie, ob bestimmte Stellen klappen werden.*

*Ich brauche erst eine längere Einspielzeit.*

*Ich denke immer, ich hab vielleicht nicht genug geübt.*