

Wenn die Muskeln krampfen

Wege aus der Krise bei Fokaler Dystonie

Die Musikerdystonie - was ist das?

Immer mehr Musiker werden im Laufe ihres Berufslebens, manche sogar schon während ihres Studiums, mit der Diagnose Fokale Dystonie konfrontiert. Es handelt sich um eine meist schmerzlose Erkrankung, die als „tätigkeitsspezifischer Muskelkrampf“ definiert ist.

Zum Verständnis der Dystonie ist es hilfreich, zwischen Ursache und Auslöser zu unterscheiden. Viele Musiker erleben den Beginn der Krise als einen plötzlichen Einbruch der Symptomatik, ohne jede Vorwarnung. Andere erinnern einen Prozess von schleichendem Kontrollverlust, auf den sie zunächst mit mehr Üben und kompensierenden Aktivitäten reagiert haben, ohne jeden Erfolg. Motorische Kompensationen können zu schmerzhaften Überbelastungssymptomen führen, die möglicherweise für eine Weile das darunterliegende dystonische Muster verschleiern. Umgekehrt kann aber auch eine langandauernde und möglicherweise schmerzhaft Überlastung schließlich in eine Dystonie münden. Bei der einfachen fokalen Dystonie beschränkt sich die motorische Störung auf eine spezifische Aufgabe, z.B. das Spielen eines Instruments. Dagegen führt der dystonische Handkrampf zu einer Ausweitung der Problematik auch auf andere Tätigkeiten.

An einer Dystonie erkrankt zu sein führt bei den Betroffenen neben dem Leid, nicht mehr spielen zu können häufig zu Selbstvorwürfen, etwas falsch gemacht zu haben. Quälende Zweifel an den eigenen Fähigkeiten sind leider symptomatisch für Menschen mit einem hohen Selbstanspruch, wie dies bei vielen betroffenen Musikern der Fall ist. Wenn es ihnen allerdings gelingt, sich mit Neugierde auf einen Prozess der Neuorientierung einzulassen, werden ihre große Einsatzbereitschaft und Ambitioniertheit zu hilfreichen Stärken.

Möglicherweise kann eine gewisse genetische Disposition das Entstehen einer Dystonie begünstigen. Aber in der Behandlung der fokalen Dystonie hat es sich bewährt, sie als gelerntes Muster zu betrachten und die Vorstellungen und Erfahrungen herauszuarbeiten, die diesem Muster zugrunde liegen. Dauerhafter Stress im biographischen Kontext, zu wenig Ruhepausen, Erschöpfung, quälende Konkurrenzsituationen und ein gnadenloser Leistungsdruck bilden häufig den Rahmen für die körperliche Symptomatik erkrankter Musiker. Ihre ausgeprägte Sensibilität im engen Zusammenhang mit ihrer zumeist überdurchschnittlichen musikalischen Begabung macht sie gleichzeitig störanfällig. An dieser Stelle ist der häufige Zusammenhang mit Bühnenängsten zu erwähnen. Bühnenangst hemmt Bewegungsabläufe und führt zu Verkrampfung. Diese können auf Dauer zu Überbelastungsproblemen und stereotypen Mustern führen. Umgekehrt löst besonders ein schleichender Kontrollverlust in dystonischen Prozessen verständlicherweise

häufig Bühnengänge aus, deren wirkliche Ursache von den Betroffenen selbst bisweilen zunächst nicht erkannt wird.

Retraining

Die Kernfrage der Krise lautet: Was geht zu Ende? Retraining bedeutet Umlernen, das Herausfinden aus einer festgefahrenen Situation. Im Falle einer Fokalen Dystonie sind die vertrauten Muster nicht mehr verfügbar. Dafür ist es hilfreich, sich der alten teils unbewussten Vorstellungen bewusst zu werden.

Die Dystonie ist ein Fühlproblem

Musiker mit Fokaler Dystonie geben häufig an, „vergessen“ zu haben, wie sich ein bestimmter Bewegungsablauf anfühlt. Der Grund für dieses Phänomen liegt nicht in einer Störung des Erinnerungsvermögens und auch nicht im Verlust einer bestimmten motorischen Fertigkeit. Es liegt am Verlust einer Wahrnehmungs- bzw. Fühlfähigkeit in Bezug auf bestimmte Abläufe. Aus diesem Grund ist die Wiederherstellung bzw. Vertiefung des sog. sensomotorischen Feedbacks ein entscheidender Faktor im Prozess. Viele Körperarbeiten bieten Erfahrungsgelegenheiten an zur Vertiefung der Selbstwahrnehmung bzw. für die Entwicklung der Sensomotorik. Bisweilen kann eine zusätzliche im weitesten Sinne physiotherapeutische Behandlung hilfreich sein, wenn es beispielsweise darum geht, tiefe Verspannungen zu lösen oder muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Loslassen - Der Unsicherheit Raum geben

Eine meiner Klientinnen formulierte es so: Das große Thema all dessen, was ich im Retraining gelernt habe, ist LASSEN. In der Tat ist dies der entscheidende Paradigmenwechsel auf allen das Musikmachen betreffenden Ebenen. Es gilt, aus der Wiederbelebung des Selbstgesprächs zwischen Körper und seinem Gehirn eine ganzheitliche Bewegungssprache zu finden, in der sich festgefahrene Vorstellungen buchstäblich auflösen können. Überfokussiertheit, Perfektionsdruckdruck und Fehlervermeidung sind als Mosaiksteine des alten Musters kontraindiziert. Demgegenüber ist das Anerkennen der Unsicherheit und des Nicht-Wissens ein Türöffner. Es ermöglicht den Zugang zu den subkortikalen Schichten der Bewegungssteuerung. Dort ist die Quelle, aus der die stimmige Reaktion *unwillkürlich* hervorgehen kann.

Stabil statt verspannt

Vielen Fokalen Dystonien liegen Bewegungsmuster mit hohem (Kraft-) Einsatz zugrunde - mit dem Ziel der absoluten Kontrolle. Beispielsweise leiden Blechbläsern bis heute unter einer Tradition, die das Training ihre Ansatzmuskulatur oder das Fixiertsein auf eine aktive und tiefe Einatmung für wichtig erachtete. Musiker sind es gewohnt, die unmittelbar das Instrument betreffenden Abläufe zu beobachten und vergessen die Bedeutung ihrer

allgemeinen körperlichen „Fassung“ als Voraussetzung für Bewegungsfreiheit, geschmeidige Ausdrucksmöglichkeiten, Atmung und Ansatz. Folglich übernimmt der feinmotorische Apparat häufig fehlende Stabilisierungs- oder Kompressionsaktivität und läuft fest. Die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Disposition, um den Oberkörper bzw. die Feinmotorik von hemmenden Aktivitäten zu befreien, ist deshalb der nächste wichtige Baustein im Retraining.

Lösungsorientiert statt ergebnisorientiert Üben

Dies zu erfahren erlöst von dem permanenten Fixiertsein auf das „richtige“ Ergebnis, das den größten Stressor für alle Musiker darstellt. Bewertungen lösen Stress und damit Bewegungshemmungen aus. Was es wirklich braucht, ist eine gute Vorbereitung im Sinne einer klaren Vorstellung, um die Frage nach dem WIE verlässlich *somatisch* beantworten zu können. Die Vorbereitung entscheidet über den Klang. Die richtige Vor(ein)stellung ist entscheidend! Orientierung in einer solchen Herangehensweise bietet das gute Gefühl, nicht der Erfolg – eine für viele Betroffene ganz neue Sicht. „Sie fragen mich, wie es sich anfühlt. Ich dachte immer, Tubaspielen soll funktionieren!“

Eine neue Qualität der Konzentration

Nicht nur Musiker haben anfangs manchmal Schwierigkeiten, sich auf diese Art zu arbeiten einzulassen. Es hilft, die augenblickliche Machtlosigkeit anzuerkennen, um offen zu sein für die Erfahrung, worauf es in diesem Moment ankommt. Entspannungsübungen, Meditationstechniken, aber auch psychotherapeutische Begleitung haben sich als unterstützende Maßnahmen bewährt.

Üben was ich kann

Spätestens im Fall einer Dystonie gilt die goldene Regel: Üben was ich kann. Das, was sich gut anfühlt, beinhaltet die Qualität, die den nächsten Schritt ermöglicht. Die gelungene Bewegung verhilft zum Wiedererkennen einer „vergessenen“ Fähigkeit. Solche Erinnerungen können in der Wiederholung mehr und mehr verfügbar werden und verlässliche Vorstellungen kreieren. Hilfreich bei Handdystonien ist beispielsweise das spiegelnde Üben mit der gesunden Hand. Auch das Übertreten von Grenzen zu vermeintlich Unerlaubtem kann befreiend wirken und möglicherweise überraschende Erkenntnisse bereithalten.

Kontextveränderungen

Da die Musikerdystonie in der Regel an einen spezifischen Schauplatz wie die Tastatur oder das Mundstück gebunden ist, bieten sich andere „Erfahrungsgelegenheiten“ (H. Jacoby) an, um Bewegungsvariablen neu zu entdecken. Die guten Bewegungserfahrungen sollen Vorstellungen bereitstellen, die wie Erinnerungen das Gekonnte kodieren und durch die

Umdeutung auch am Instrument verfügbar machen. Dazu gehören Alltagsgesten, verwandte Instrumente, Schreibübungen bei Hand - oder myofunktionelle Übungen bei Ansatzdystonien, ergonomische Veränderungen usw..

Im Laufe des Umlernens entdecken Musiker mit Fokaler Dystonie die Wirkmächtigkeit der inneren Vorstellung, die durch Gedanken und Gefühle, Worte oder innere Bilder über den Zugriff auf ihre verschütteten motorischen Möglichkeiten entscheiden.

Die Verkörperung von Intensität

Die individuelle Art und Weise, Musik zu erleben und auszudrücken, ist tief im Selbstbild des Musikers verankert. Diese emotionale Schicht ist verbunden mit der Erwartung des Klangs und einer der stärksten Trigger für das Auftauchen des stereotypen Musters. Dies ist der Grund, warum das ausdrucksvolle Spiel in der Regel erst in einer späteren Phase des Retrainings wieder möglich wird. Ein Gitarrist drückte dieses Phänomen in einem Moment so aus: „Wenn ich es so mache, kommt das Muster nicht. Aber das ist nicht mein Klang!“ Mit dem neuen Bewegungsgefühl zum eigenen Klang zu finden kann zunächst als heikel erlebt werden, denn dieser Schritt stellt eine tiefgreifende Veränderung im Selbstbild des Musikers dar. Berührt er doch buchstäblich das zutiefst Persönliche (Per-sonare), d.h., wie ein Mensch klingt.

Rückkehr auf die Bühne

Es gibt Musiker mit einer Fokalen Dystonie, die auf der Bühne am besten spielen, „weil mir da keiner mehr was sagen kann und ich einfach spiele“. Die meisten aber werden durch den verständlichen Erfolgsdruck auf der Bühne getriggert, wieder in den ungesunden Modus der Ergebnisorientierung zu wechseln und geraten in die gefährliche Nähe zum dystonischen Muster. Auch in dieser Schicht des Prozesses bewähren sich Verfahren die helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben und sich unbeirrt auf eine gute körperliche Ausgangslage zu konzentrieren.

Stagnation oder Rückschritte im Retraining

Ein Retraining funktioniert wie das richtige Leben: Höhen und Tiefen gehören dazu. Dennoch ist Achtsamkeit geboten. Folgende Fragen können u.U. Klärung bringen:

Ist ein Mosaikstein des dystonischen Musters übersehen worden, der nach Klärung drängt?

Gab es ausreichend Zeit für das Einkörpern der neuen Muster?

Hat mich mein alter Leistungsdruck erwischt, seitdem es wieder besser klappt?

Bedeutet Gesundwerden möglicherweise die Rückkehr in einen leidvollen Zustand des Funktionieren-müssens oder in hemmende Strukturen?

Gibt es eine akute psychische Belastung, wie z.B. eine Trennung, oder bin ich erschöpft?

Berufskrankheit

Ein Retraining ist ein anspruchsvoller Änderungsprozess, der einen hohen inneren Einsatz kostet und Energie verbraucht. Er erfordert von den betroffenen Musikern Geduld, aber vor allem auch Phantasie und Experimentierfreude. Dementsprechend achtsam sollten Musiker in dieser Zeit mit ihren Ressourcen umgehen. Die meisten Musiker gehen diesen Weg nicht allein. Zu groß ist die Gefahr, sich mit den vertrauten Mustern im Kreis zu drehen.

Hieraus ergibt sich die spannende Frage, wie flexibel Arbeitgeber und Kollegen auf die Realität dieser Berufskrankheit reagieren können, um dem betroffenen Musiker während des normalerweise eher langwierigen Genesungsprozesses eine Chance zu geben. Die möglicherweise aus Unwissenheit und Ängsten resultierende Unsicherheit der Umgebung ist für Betroffene eine zusätzliche Belastung. An dieser Stelle besteht sicher noch Aufklärungsbedarf.

Die Fokale Dystonie – Anfrage an die Musikausbildung

Die wachsende Zahl von auch jungen an einer Dystonie erkrankten Musikern fordert die Musikausbildung heraus, ihre strukturellen und pädagogischen Konzepte zu überprüfen. Bei aller notwendigen Leistungsorientierung und Zielgerichtetheit sollte sie einen Erfahrungsraum bereithalten, in dem sich Menschen mit einer künstlerischen Begabung positiv entfalten können. Die Wege aus der dystonischen Krise liefern wichtige Anhaltspunkte, wie eine gesunde künstlerische Entwicklung gelingen kann.

Angelika Stockmann