

SPIELST DU NOCH ODER DOPST DU SCHON?

BETABLOCKER FÜR MUSIKER

Von Mona Köppen

Betarezeptorenblocker oder kurz Beta-blocker sind seit über 50 Jahren auf dem Markt und gelten in der Medizin als überaus erfolgreiche Medikamente, auch weil sie neben ihrer Wirkung relativ geringe Nebenwirkungen an den Tag legen. Doch wie bei jedem Medikament macht die Dosis das Gift – das wusste schon Paracelsus. In Musikerkreisen sind Betablocker ebenfalls angekommen. Ist das immer sinnvoll? Ein Plädoyer und Aufruf zum Nachdenken.

Betablocker sind heiße Eisen, sicherlich mit die heißesten, die man unter Musikern anfassen kann. Offen redet darüber nämlich fast niemand, zu sehr ist die Medikamenteneinnahme bzw. der Grund dafür Tabuthema. Intern aber scheint es schon fast Normalität zu sein. Ob Betablocker sinnvoll sind oder nicht? Gibt es dafür eine allgemeingültige Antwort? Ich weiß es nicht. Persönlich würde ich vermuten, dass eine ärztlich betreute, medikamentöse Behandlung bei einem Störungsbild sicher funktional und sinnvoll sein kann.

» KURZ & KNAPP

- Betablocker wirken beruhigend und der Patient wird stressresistenter.
- Deshalb greifen viele Musiker mit Auftrittsangst zu diesen Medikamenten.
- Eine Dauerlösung können Betablocker nicht sein – man muss an den Angstursachen arbeiten.
- Aufklärung ist wichtig, Enttabuisierung des Themas und ein Umdenken in der Ausbildung.

Dr. Eckart Altenmüller hat in einem CLARINO-Interview vor einiger Zeit einmal gesagt, er sei einer medikamentösen Behandlung von Lampenfieber nicht grundsätzlich abgeneigt. »Denn Betarezeptorenblocker können die körperlichen Symptome der Angst verbessern und so den Teufelskreis zwischen Versagen in der Vorspielsituation und daraufhin verstärkter Vorspielangst unterbrechen.« Aber auch: »Eine langfristige Lösung sind sie meistens nicht.«

Wichtig ist meines Erachtens, dass zusätzlich auch an der Ursache gearbeitet wird. Doch die Realität sieht zumindest in meiner Arbeit mit Musikern – im Schwerpunkt Musikstudenten – komplett anders aus. Medizinische Betreuung ist extrem selten. Oft besorgen sich Musiker die Tabletten im Internet oder bekommen von Kollegen auch mal welche weitergegeben. Zu groß scheint immer noch die Hemmschwelle, zum Arzt zu gehen und sein Problem zu offenbaren.

Ich verteufele Betablocker und Co. auf keinen Fall – sind sie doch erst einmal funktional. Doch die Musiker haben meist kein Konzept und keine Idee davon, was man sonst noch tun kann, um seine Ängste und körperliche Stresssymptomatik zu bearbeiten bzw. in den Griff zu bekommen. Womit wir letztendlich wieder bei der Ausbildung angekommen sind: Wenn mentale Techniken zur eigenen Psychohygiene nicht gelehrt werden, weiß man auch nicht, was man tun soll, wenn Probleme und Ängste hochkommen.

Die meisten Musiker wissen doch genau, was zu tun ist, wenn das Ventil am Instrument blockiert. Aber was zu tun ist, wenn es in einem selbst hakt, wissen die allerwenigsten. Das ist insofern schade, weil es doch der Mensch ist, der möglichst gut »funktionieren« muss, um Musik zu machen. Dazu gehören nun einmal die verschiedenen Fäden, an denen man zieht.



Neben der Technik und der Körperarbeit gehört das Mentaltraining auch dazu.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass die Tendenz, zu Betablockern zu greifen, immer noch ansteigt. Jeder zweite Musiker, der zu mir kommt, nimmt etwas ein oder hat schon mal etwas eingenommen. Wenn man einen Dopingtest bei Proben spielen veranlassen würde – man würde sich sicher wundern! Es wäre notwendig, an den Universitäten auf die Komponente Mentaltraining hinzuweisen. An Hochschulen, die das Thema Mentaltraining aktiv angehen und für die Studenten zur Verfügung stellen – so meine Beobachtung –, ist der Gebrauch von Betablockern nur noch sehr geringfügig vorhanden. Ich kann das natürlich nicht verallgemeinern – aber das sind meine Erfahrungen aus meiner Arbeit mit den Musikstudenten.

Ich finde es schon bedenklich, wenn ein Profimusiker zu mir sagt: »Lieber vergesse ich mein Horn als meine Betablocker...!« Und die Annahme »Ich nehme die Pillen nur für das Probespiel. Danach, wenn ich den Job habe, möchte ich das nicht mehr« funktioniert auch nicht verlässlich. Dieser Plan ist meistens zu kurz gedacht, denn Betablocker sind kein Garant, das Probespiel zu gewinnen! Und bei der nächsten Drucksituation kommen die Tabletten wie-

der aufs Tablett... An dieser Stelle könnte man sicher auch die Sinnhaftigkeit bzw. die Art und Weise eines Probespiels diskutieren. Mir persönlich zeigen die Aussagen, wie hart der Beruf des Musikers sein kann und mit welcher Existenzangst viele durchs Leben gehen. Oftmals bleibt vom Traumberuf Musiker nicht mehr viel übrig.

Ich kann und darf keine Aussage über Nebenwirkungen treffen. Allerdings kann ich bei betroffenen Musikern eine psychische Abhängigkeit erkennen. Viele Musiker sagen, dass es kein schönes Gefühl sei, es nicht alleine zu schaffen! Ich war sehr lange recht hilflos, wenn Musiker mit dem Wunsch zu mir kamen, von dem »Zeug« loskommen zu wollen. Sucht ist kein einfaches Pflaster und kann noch dazu langwierig sein.

Doch welche Möglichkeiten gibt es, aus einer möglichen Negativspirale wieder herauszukommen? Das Wichtigste ist erst einmal eine grundsätzliche Aufklärung. Das Thema muss enttabuisiert werden und endlich als regelmäßiges Lernfach an den Unis etabliert werden. Ich habe lange nach Möglichkeiten gesucht, die greifen. Ich

habe mittlerweile angefangen, den Betablocker »imaginativ menschlich« werden zu lassen. Wie sieht er aus? Wie groß ist er? Ist es überhaupt ein »Er«? Ist der Betablocker eine Frau? Und so weiter. Dann nehmen Musiker nämlich erst einmal richtig Kontakt auf mit ihrer Sucht. Betablocker und Musiker »kommunizieren« miteinander. Warum ist er da? Was bringt es? Was braucht er vielleicht, um wieder zu gehen? Was sagt er? Wie hört er sich an? Ist er herrisch oder nicht? Das ist ein sehr komplexer Prozess. Ziel dabei ist es, nach und nach herauszufinden, was der Betablocker und im Umkehrschluss der Musiker braucht, um auch »alleine« gut spielen zu können. Dabei werden belastende Emotionen sofort bearbeitet. Nicht selten ist es der Fall, dass erst wenn das Okay vom Betablocker kommt, es der Musiker auch alleine schaffen kann... Dann sagt der Musiker: »Ja, ich schaffe es!« Es findet quasi eine Abnabelung statt.

Diese Intervention ist keine Sache von zwei Stunden. In einer Testphase arbeite ich jetzt mit Musikern und es dauerte bis zur Tabletten-Übergabe an mich etwa sechs bis zwölf Monate. Die erste Testphase war

bis jetzt sehr erfolgreich und vielversprechend. Und es ist wirklich eine sehr erstrebenswerte Arbeit, wenn ein Musiker zu mir sagt: »Es war so schön zu spielen, und endlich ist der Applaus nur für mich da und ich muss ihn nicht mehr teilen.«

Von Betablockern Abstand zu nehmen, fiel vielen sehr schwer. Die Krux bei der Sache ist oft das Umfeld. Da gibt es dann eben den Kollegen, der in der Tat ein Probespiel mit Betablockern gewinnt und danach sagt: »Nimm es doch auch. Wenn du die Stelle hast, brauchst du es nicht mehr.« Und dann gibt es auch die Professoren, die dem Studenten zu Betablockern raten.

Die Einnahme von solchen Mitteln ist inoffiziell scheinbar »salonfähig« geworden. Ich bestreite nicht, dass Betablocker für den ein oder anderen hilfreich sind. Aber dann sollten sie zumindest ärztlich betreut eingenommen werden. Wenn aber ein 18-Jähriger noch nie einen Ton von mentalen Techniken gehört hat, sich aber – weil es der Kollege nimmt – Betablocker »reinhaut«, dann läuft etwas schief im System. Eine umfassende Ausbildung in allen Bereichen wäre doch 2019 mehr als angebracht. ■

» WAS KÖNNEN BETABLOCKER?

Der Arzt Dr. Guido Holbeck bestätigt im Gespräch die hervorragende Wirkung der Betarezeptorenblocker. Im menschlichen Körper befinden sich zahlreiche Alpha- und Betarezeptoren, die ganz unterschiedliche Wirkungen auf einzelne Muskeln und Blutgefäße haben, aber auch auf Organe und den Stoffwechsel. Werden nun Betarezeptorenblocker angewandt, wird eben diese Wirkung blockiert. Betablocker wirken etwa auf die Reizleitung des Herzens, was die Frequenz und die Kontraktion hemmt. Sprich: Das Herz schlägt langsamer und nicht mehr so kräftig. Die Blutgefäße werden geweitet, der Blutdruck gesenkt. Der Patient wird ruhiger, stressresistenter. Betablocker werden in der Medizin häufig bei Herzinfarkten und Herzrhythmusstörungen sowie Bluthochdruck eingesetzt. Auch bei Migräne kommt der Wirkstoff bisweilen zur Anwendung. Holbeck: »Das Medikament Betablocker ist eines der wenigen, das auf lange Sicht lebensverlängernd wirkt.« Es gibt Betablocker mit selektiver

und nichtselektiver Wirkung. Sie wirken dadurch gezielter, die Nebenwirkungen können dadurch reduziert werden.

»Betablocker wären tatsächlich das perfekte Medikament«, sagt Dr. Holbeck, »denn die Wirkung ist hervorragend, die Nebenwirkungen sind gut bekannt.« Zu nennen sind hier unter anderem: »Betablocker machen furchtbar müde...« Die Begleiterscheinungen wirken sich durchaus auf das Leistungsvermögen aus. »Wenn ich mit Betablockern beispielsweise einen Berg hochrennen möchte, kann ich das unter Umständen nicht mehr, weil mein Körper sich eben nicht mehr an die benötigte Leistung anpassen kann.« Man ist zwar entspannter, kommt aber gegebenenfalls »nicht mehr aus dem Quark«. Ob so ein zweistündiges Konzert durchzuhalten ist? Das hängt sicherlich von mehreren Faktoren ab. »Weiterhin können Betablocker die Bronchien verengen.« Damit können sie einen Asthmaanfall verstärken. »Betamimetika, also Medikamente, die den Effekt an den Betarezeptoren verstärken (ent-

gegengesetzte Wirkung der Betablocker), werden zur Therapie eines Asthmaanfalls eingesetzt.« Eine weitere Nebenwirkung: »Es hemmt die Libido. Die Leidenschaft lässt nach. Und Betablocker können auch Auswirkungen auf den Blutzucker haben.«

Dr. Holbeck mahnt auf jeden Fall zu ärztlicher Kontrolle bei der Einnahme von Betablockern. Missbrauch bzw. unkontrollierte Einnahme können nämlich gefährlich werden. Vor allem aber kann die falsche Dosierung den Blutdruck in den kritischen Bereich absenken.

Und nicht zuletzt braucht ein Arzt, der Betablocker verschreibt, eine medizinische Indikation. Einfach »nur« Angst zu haben, reicht normalerweise nicht aus. Ärzte, die Betablocker trotzdem verschreiben, begeben sich in eine rechtliche Grauzone und können im Versicherungsfall auch Probleme bekommen. Letzteres wiederum könnte dann auch eine Erklärung dafür sein, warum viele Musiker sich Betablocker »über dunkle Kanäle« beschaffen.