



Zeitschrift der Hochschule für Musik und Theater München  
für Hochschulangehörige, Freunde und Alumni

# Auf takt



Heft **16**  
Sommersemester 2012

Foto: Kilian Bishop



Foto: Susanne Lencinas

Liane Simmel

Mit dem Wintersemester 2011/12 startete an der Hochschule für Musik und Theater ein neues Projekt: Die Ballettakademie erweiterte ihr Lehrangebot um das Fach Tanzmedizin. Was für jeden Hochleistungssportler selbstverständlich ist – eine spezifische medizinische Betreuung während der gesamten Sportlerlaufbahn – soll nun auch den Tanzstudenten der Akademie geboten werden. Denn Tänzer gelten ganz zu Recht als Hochleistungssportler der Bühne. Dr. Liane Simmel, Ärztin mit Spezialgebiet Tanzmedizin, Präsidentin des Bundesverbandes für Tanzmedizin, tamed, und ehemalige Profitänzerin ist seit September 2011 als Lehrbeauftragte für Tanzmedizin an der Ballett-Akademie tätig. Sie weiß, wovon sie spricht: »Die Tanztechnik wird immer virtuoser, die körperlichen Anforderungen steigen stetig. Das ist ohne kontinuierliche medizinische Unterstützung kaum zu schaffen.«

## Schmerzfrei und gesund musizieren, singen und tanzen

Die neue Lehrveranstaltung Tanzmedizin ist der erste Schritt. In sechs Blockseminaren über je zwei Wochen lernen die Studenten Grundlagen der Anatomie und Physiologie des tanzenden Körpers, erfahren, worauf sie in der Ernährung achten sollen, wie sie durch mentales Training ihre Performance verbessern oder was bei typischen Tanzverletzungen zu tun ist. Der Unterricht findet im Ballettsaal statt, so dass die neuen Erkenntnisse gleich am eigenen Körper ausprobiert werden können. »Tänzer sind Praktiker und lernen am schnellsten über die Körpererfahrung«, meint Liane Simmel. »Daher ist mein Unterricht so praxisorientiert wie möglich angelegt.« Dass dieses Konzept aufgeht, zeigt das rege Interesse der Studenten. Als Pflichtfach für Studenten des Studiengangs BA Tanz angeboten, ist die Lehrveranstaltung für alle Tänzer der Ballett-Akademie offen und wird rege besucht. Vielen Studenten ist klar, dass neben dem täglichen Techniktraining und der Bühnenpraxis auch das nötige Know-how über das Instrument des Tänzers, seinen eigenen Körper, zum guten Rüstzeug für den Tänzerberuf gehört.

Die Supervision im Training ist ein weiterer Schritt des tanzmedizinischen Angebots. Schon kleine Technikfehler können – hundert Mal am Tag wiederholt – zu folgenschweren Überlastungen führen. Frühzeitig entdeckt helfen gezielte Übungen, Schlimmeres zu verhindern. »In den ersten sechs Monaten konnte ich fast alle Tanzstudenten einmal im Training beobachten. Fällt dabei etwas Besonderes auf, bespreche ich dies mit dem Studenten und ggf. den Eltern,« so Dr. Simmel. Von Skoliose (einer seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule) über einseitige Belastung der Fußwurzelknochen bis hin zu Überdehnungen im Knie reichen die Beschwerdebilder. Individuelle Beratung und gezielte Hilfestellungen sind hier gefragt. Dies ist ein wichtiger Schritt im Sinne der Primärprävention. Denn so können Schmerzen und Verletzungen verhindert werden, bevor sie überhaupt auftreten. Ganz nach dem Motto: Prävention ist die beste Therapie.

Dr. Liane Simmel

Aber sie haben selbst den Musikberuf gewählt, also denken sie, sie müssen mit Unwägbarkeiten rechnen. Auf Grund ihres Pflichtbewusstseins spielen, singen und tanzen Künstler weiter, auch jenseits der Schmerzgrenze. Der Körper gewöhnt sich daran und die Psyche übernimmt den Rest durch Verdrängung. Dabei kann ein fast unmerkbares Symptom, wie Appetitlosigkeit oder leichtes Kribbeln der Muskeln, ein Warnsignal sein. Es ist unerlässlich für die rechtzeitige Intervention, dass unmittelbar reagiert wird. Die Verantwortung trägt jeder selbst. Er muss lernen, auf den eigenen Körper zu hören und die ersten Botschaften wahrzunehmen.

Daher steht am Anfang eines Präventionsprogramms, dass Künstler diese Sensibilität entwickeln und sich umfassend informieren. Mit den Lehrveranstaltungen »Einführung in Musikphysiologie und -medizin« im Rahmen der künstlerischen und künstlerisch-pädagogischen Studiengänge (seit SS 2011), mit »Tanzmedizin« an der Ballett-Akademie (seit WS 2011/2012 – siehe Kasten) und »Einführung in Stimmphysiologie und -medizin« (ab SS 2012) bietet die Musikhochschule Pflichtveranstaltungen an, um allen Studierenden das notwendige Wissen um das eigene »Instrument« zu ermöglichen. In diesen Kursen, bei denen praktische Übungen Teil des Unterrichts sind, geht es um: