

[Archiv](#) > [Gesellschaft & Familie](#) > Kindergesundheit nach Noten

# Kindergesundheit nach Noten

Warum Musizieren schlau und ausgeglichen macht

Musik macht schlau und fördert das soziale Miteinander – vor allem dann, wenn der Nachwuchs selbst in die Tasten greift. Stundenlanges Üben lässt den Spieler aber nicht nur die Schwingungen seiner Musik spüren, sondern auch ein Ziehen im Nacken, dazu vielleicht auch noch Schmerzen in der Hand. Lesen Sie, wie man solche Probleme verhindern und Kindergesundheit nach (Musik-) Noten am besten fördern kann.

Von Bettina Benesch

Es gibt Dinge, die vergisst man nicht. Das erste Tralala der Tochter zum Beispiel oder das erste Weihnachtslied des Sohnes am Klavier. Bis das aber einmal gespielt ist, pfeift so mancher schräge Ton durchs Haus. Manchmal braucht es eben Ausdauer, damit das Instrument dereinst in vollem Klang ertönt – und danach ist wieder Sitzfleisch gefragt, um den Klang noch ein Stückchen voller zu machen. Wer viel übt, der erkennt, dass Musizieren mehr bedeutet, als den richtigen Ton zu treffen: Es hat auch mit der richtigen Haltung zu tun.

Besonders eindrücklich erkennen das junge Querflötisten: Sowohl normale Querflöten als auch Kinderquerflöten mit U-Kopf können Probleme machen. „Viele Kinder, die auf einer Querflöte mit U-förmigem Mundstück musizieren, haben die gleichen Schwierigkeiten: Aufgrund ihrer Bauart kippt die Flöte und das führt zu einer falschen Fingerhaltung und zu Schwierigkeiten bei der Entwicklung eines guten Klanges“, erklärt Univ. Prof. Barbara Gisler-Haase, Professorin für Querflöte an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. Spielen die Kinder statt auf der U-Flöte auf dem längeren Erwachseneninstrument, müssen sie ihre Wirbelsäule überstrecken, um an die Klappen zu kommen. Man kann es drehen und wenden, wie man möchte: Weder das U noch die lange Querflöte sind für Kinderkörper unbedenklich. Barbara Gisler-Haase erkannte, dass man die Flöte anders biegen muss als alle Instrumentenbauer bisher. Und so entstand eine neue Querflöte mit Omega-förmigem Kopfstück (siehe Wiener Erfindung: Neue Querflöte für Kinder).

## Fehlhaltungen ausgleichen

Nicht nur die herkömmliche Querflöte, auch andere Instrumente können Fehlhaltungen begünstigen: Kontrabassisten beispielsweise stehen schief, Klavierspieler sitzen gebeugt und belasten noch dazu Hände und Sehnen, Geiger verdrehen ihren Körper, Posaunisten halten den Kopf schief. Laut der Kinderärztin Dr. Sophie Reisner werden der Schultergürtel und die Wirbelsäule am häufigsten belastet; bei den meisten jungen Musikern kommt es dadurch zu Verspannungen und Überlastungen. Musiker, die ihre Hände gebrauchen, würden häufig an Sehnencheidenentzündungen leiden, sagt Reisner. Sie führt eine Praxis in Neunkirchen und ist Schulärztin an einem Gymnasium in Wiener Neustadt, das zwei musische Schulzweige anbietet.

Vor- und Volksschulkinder bleiben von derlei Beschwerden in der Regel verschont, da sie täglich nur ein paar Minuten üben. Bei Kindern und Jugendlichen aber, die täglich mehr als drei oder vier Stunden spielen, können sich diese Belastungen negativ auf den Körper auswirken, wenn nicht gegengesteuert wird. Und gegensteuern lässt sich mit Bewegung. Reisner empfiehlt den jungen Musikern – und übrigens auch allen anderen Kindern und Jugendlichen – sich pro Tag mindestens zwei Mal für jeweils eine halbe Stunde zu bewegen: zu gehen, Rad zu fahren, zu schwimmen oder zu klettern beispielsweise.

## Das richtige Instrument

Neben der Bewegung spielt auch die Wahl des Instruments eine Rolle: „Einem kleinen Mädchen würde ich keine Bassgeige in die Hand drücken“, sagt die Kinderärztin. Das passende Instrument finden Eltern laut Flötistin Gisler-Haase, indem Sie mit ihrem Kind zu Veranstaltungen gehen oder zu Schnuppertagen in Musikschulen: „Das Kind wird auf das Instrument zugehen, das zu ihm passt. Unbewusst wissen die Kinder, was für sie, ihre Klangwelten und ihre Motorik geeignet ist. Die Eltern müssen da sehr aufmerksam sein und dem Kind nicht das Instrument aufzwingen, das gerade zu Hause ist oder das der Großvater gespielt hat.“

Wer sein Kind nicht überfordert und es öfter einmal hinaus zum Spielen schickt, muss sich also weder vor der Querflöte fürchten, noch vor sonst einem Instrument. „Alles, was exzessiv und über mehrere Stunden pro Tag in einer Position gemacht wird, kann schädlich sein“, sagt Sophie Reisner. Aber: „Ich bin froh, wenn Kinder lernen, ein Instrument zu spielen. Grundsätzlich sollte jedes Kind möglichst früh Bekanntschaft mit einem Instrument machen; Musik ist von Geburt an etwas sehr Positives, der Körper reagiert sensibel auf jede Schwingung, die nicht nur ausgleichend, sondern auch beruhigend und harmonisierend wirkt und sogar bis zum Aggressionsabbau positiv nutzbar ist.“

## Musik öffnet Türen

Ähnliches kann Univ. Prof. Dr. Thomas Stegemann berichten. Er leitet die Abteilung für Musiktherapie an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien und weiß: Musik verbessert die sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten, und sie fördert die soziale Kompetenz. Die Mechanismen, die dahinter stecken, brachten Forscher unter anderem mit Hilfe von bildgebenden Verfahren ans Tageslicht. Es stellte sich heraus, dass Musik auf das Belohnungszentrum wirkt – genauso wie etwa Schokolade oder Drogen. Entscheidend für diese Wirkung ist, dass die Musik dem Zuhörer gefällt. Ein zweiter Hebel von Musik setzt in der Amygdala an, dem sogenannten Furchtzentrum im Gehirn: Seine Aktivität wird durch Musik herabgesetzt. „Dartüber wird mit erklärt, warum Musik entängstigend wirken kann“, sagt der Arzt und Musiktherapeut Stegemann. Nicht umsonst summen wir, wenn wir in den dunklen Keller müssen. Musik reduziert außerdem die Menge der Stresshormone im Körper und sie führt zur Aktivierung des Immunsystems: „Studien mit Chören haben gezeigt, dass bestimmte Immunparameter erhöht sind“, erklärt Stegemann. Das bedeutet, dass die Abwehrkräfte durch das Musikmachen gestärkt werden. Wer jetzt das Bedürfnis hat, seine Kinder ins Konzert mitzunehmen, der sollte noch ein Stückchen weiterlesen, denn Musik hören allein reicht nicht: „Das aktive Musizieren ist ausschlaggebend“, sagt Stegemann. Studien der vergangenen Jahre hätten gezeigt, dass es den seit 1993 bekannten „Mozarteffekt“ gar nicht gibt. Damals ergab eine Untersuchung, dass College-Studenten, die zehn Minuten lang eine Mozartsonate hörten, in Sachen räumliches Denken leistungsfähiger waren als ihre Kollegen unter Kontrollbedingungen (Entspannung, Ruhe). Später stellte sich heraus, dass Musikstücke anderer Komponisten oder Pop-Musik die gleiche Wirkung haben können. Vermutlich beruht der leistungssteigernde Effekt auf der verbesserten Stimmung und der allgemeinen Anregung. Kinder, die Musik von Mozart hören, werden allein durch sie also nicht intelligenter als andere. „Das Entscheidende ist, dass Kinder in einem musikalisch geprägten Umfeld aufwachsen“, erklärt Thomas Stegemann. Ein solches Umfeld entsteht, wenn Eltern (mit ihren Kindern) musizieren, wenn sie abends im Bett singen oder mit dem Nachwuchs zu Musik tanzen. Was gespielt wird, ist Geschmackssache. Hauptsache, die Musik ist rhythmisch, harmonisch – und das Singen, Musizieren, Geigen, Flöten, Tirilieren macht Spaß.

\*\*\*\*\*

### Wiener Erfindung: Neue Querflöte für Kinder

„Querflöte ist in gewisser Hinsicht eine extreme Angelegenheit, die auch für Erwachsene eine Belastung darstellt, da die Flöte ausschließlich nach rechts aus der Körpermitte heraus gehalten werden muss“, sagt Univ. Prof. Barbara Gisler-Haase, Professorin für Querflöte an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien. „Man kann sich vorstellen, was das für achtjährige Kinder bedeutet.“ Während das Querflöte-Spielen vor einigen Jahrzehnten noch den Über-Zwölfjährigen überlassen war, spielen heute auch sechs- bis achtjährige Kinder. Bis vor zwei Jahren konnten sie wählen zwischen der normal langen Querflöte und der verkürzten Kinderflöte mit U-Kopfstück. Beide haben ihre Schwächen (siehe Artikel). Seit 2010 ist die Auswahl größer: Damals brachte die Firma Azumi die „Wave-Line“ auf den Markt, eine Querflöte mit O-Kopfstück, die von Barbara Gisler-Haase und dem Wiener Flötenbauer Werner Tomasi entwickelt wurde.

Gemacht ist die Flöte für den frühen Anfang im Flötenspiel. Größere Kinder können auf Flöten mit V-Kopfstück umsteigen, bei der auch die Klappen weiter gesetzt sind als bei der Flöte mit O-Kopf. Die neue Kinder-Querflöte liegt preislich im gewohnten Segment für Querflöten im Fachhandel.

MEDIZIN populär . Nibelungengasse 13 . 1010 Wien . Telefon: 01/ 512 44 86 . Fax: 01/512 44 86-24 .  
[office@aerzteverlagshaus.at](mailto:office@aerzteverlagshaus.at)

by indesign und landwirt.com

Die besten Hotels für einen  
**ALLERGENFREIEN URLAUB!**

