

Ingolf Schauer/Harry Schröder

Egy szenvedélyes (szenvedéses?) pálya

Zenekari muzsikuskok egészség-analízise

Alig létezik még egy olyan szakma, amely oly sokszor van kitéve ártalmas feszültségeknek, eufória és frusztráció között hullámzó kedélyállapotoknak. A muzsikuskok lét legtöbbször nem is hivatás, hanem életforma. A muzsikálás a gyermekkortól kezdve lényeges részét képezi az egyén életének. Ha a személyiségnek ezt a részét különféle káros befolyások érik, hamar elbizonytalanodás léphet fel, amely negatívan befolyásolhatja a művészi tevékenységet.

A zenekari muzsikuskok foglalkozása nemcsak a kívülről nézve kitűnő mesteresség. A nyilvános fellépések ünnepélyes eseményekhez, művészi élvezetekhez és sikerekhez kapcsolódnak. Ez azonban még a közönséget sem téveszti meg, tudja, hogy a zenélés magas színvonalú az egész életet kísérő fáradtság, gyakorlás révén őrizhető meg, és lemondásokkal kikövezett küzdelmes utat jelent. Mindazonáltal a privát életre- és egészségre ható energiák és egyéni áldozatok csak a bennfentesek számára ismertek igazán. Az USA-ban a muzsikuskok szakma a „Top five”-hoz tartozik. A Focusban 1997-ben „Orchesterstress” címen megjelent tanulmány félelmekről, depresszióról és alvászavarokról, mint a muzsikuskok körében széles elterjedt jelenségről tudósít.

A Die Welt 2005. szeptember 8-án elemzi a téma feszültséggel teli erejét. A cikk „A muzsikuskok görcsöktől, hideg verítéktől és migréntől szenvednek” cím alatt olyan hivatás-specifikus betegségekkel foglalkozik, amelyek stressz, egyoldalú tartás és hosszú túlmunka révén lépnek fel.

Más hivatásokkal összehasonlítva, szinte nem is létezik olyan, a művészi szakmát érintő, csoport-specifikus egészség-analízis, amely a lelkiállapot megállapításánál megállt volna. Olyan empirikus körülmény-analíziseket használnak, amelyek az egészségi következményekkel szisztematikusan kapcsolatba hozhatók. Emellett fel kell tárnunk mind a megterhelő faktorokat mind a mindenkori egészségkárosító forrásokat. Csak így lehet a zenekar-specifikus egészségkárosodó végkövetkeztetéseket és ajánlásokat levezetni. Ennek a törekvésnek áldozott egy átfogó tanulmány, amelyet nemrég a Lipcsei Egyetem (Pszichológiai Intézet II) dolgozott ki.

A vizsgálatban négy szövetségi tartományból nyolc színházi- és szimfonikus zenekar vett részt. A 370 muzsikuskot bekapcsoló reprezentatív mintavétel életkor szerint felosztott három csoporttal foglalkozott. További szociodemográfiai adatokat a zenekarban betöltött pozícióból (szóló, tutti) és nemi hovatartozásból nyertek.

VÁLOGATÁS AZ EREDMÉNYEKBŐL

A pálya pozitív aspektusai

A zenekari muzsikuskok többségének hivatása örömet okoz, azt érdekesnek, értelmes-

nek és változatosnak éli meg (1. táblázat). A pályát és a nyilvánosság előtt bemutatott produkciókat a vizsgált személyek több mint 70 százaléka minősítette jónak. A megkérdezettek kétharmada pozitívan értékelt a lehetőséget, hogy munkájuk során képességeiket ki tudják fejteni és mindig újat tudnak tanulni. Azt, hogy a zenekarban jó a kollegiális szellem, a muzsikuskoknak majdnem 70 százaléka állította.

A hivatás negatív aspektusai

Az alacsonyabb százalékok az egyes zenekarok eltérő körülményeire utalhatnak, tehát a megelőző intézkedéseknél lényeges ezekre is odafigyelni.

Négy nyilatkozat a zavaró körülményekre utal. A zenekari muzsikuskok fele érzi a hangerőt ártalmasnak. A próbatermek száma és minősége, a szellőzés elégtelensége és a szűk tér is oka az elégedetlenségnek. Néhányan a játéktér méreteit is kritizálták. Több mint 50 százaléka a zenészeknek a munka folyamán a döntési lehetőségeket is elégtelennek minősítette. A zenekar feletti gondoskodást is kritika érte. Így a megkérdezettek 47 százalékának az a véleménye, hogy a tagok egészségére és jó közérzetére nem sok gondot fordítanak, egyharmaduk pedig úgy érzi, hogy nincsenek tekintettel a személyes életkörülményekre. A művészi együttműködés jelenti azt az alapot, amelyre a közös teljesítményt építeni lehet. Ám ez a közösség legtöbbször a záró akkorddal véget ér. További, a táblázatban nem jelzett értékelések szerint, a muzsikuskok egyharmadának véleménye az, hogy a változások-

1. táblázat

Zenekari muzsikuskok munkájukkal kapcsolatos pozitív nyilatkozatai

A pozitív top tíz

1. Érdekes és változatos munka	84%
2. A közönség számára kielégítő teljesítmény	(79%)
3. Örömteli munka	(78%)
4. Értelmes tevékenység érzete	(74%)
5. A zenekar jó hírneve	(70%)
6. A kollegiális viszony általában jó	(69%)
7. Mindig újat lehet tanulni	(57%)
8. Képességek és készségek fejlesztésének lehetősége	66%
9. A munkahely nincs érintve átszervezési intézkedésektől	(65%)

2. táblázat

Zenekari muzsikuskok munkájukkal kapcsolatos negatív nyilatkozatai

A negatív top tíz

1. Káros zajhatás.	(58%)
2. A betanulandó darabok sorrendjét nem lehet önállóan megállapítani	(53%)
3. A munka szervezetlensége	(51%)
4. A zenekari tagok jó közérzetére és egészségére nincs sok gond fordítva	(47%)
5. Az időt nem lehet önállóan beosztani	(44%)
6. Elégtelen hely a szólópróbáknak	(8%)
7. A személyes elkötelezettségnek nincs értéke	(38%)
8. Elégtelen szellőzés	(38%)
9. Szűk tér	(36%)

1.áttekintés (bal) és 2. áttekintés (jobb).
Munka- és szervezési tulajdonságok a zenekari összehasonlításban



ról és a döntésekről rosszul informáltak. Azonkívül a karmester ítélete a teljesítményekről nem igazságos. Azt, hogy a nyílt kommunikációban kollegiális problémák vannak, a megkérdezettek egyharmada állítja.

A ZENEKAROK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Sajátosságok a munka- és szervezés terén

Németország az egész világ szemében híres magas színvonalú zenekultúrájáról. A spektrum nemzetközileg elismert zenekaroktól, kisebb színházakon keresztül – amelyek a nagyvárosokon kívül is opera- és koncertlátogatást tesznek lehetővé – egészen a speciális zenei irányzatú amatőr együttesekig terjed.

Ez a sokféleség tükröződik vissza a zenekarok munka- és szervezési sajátosságainak eltérő megítélésében (lásd 1. és 2. áttekintést). A munkahelyi bizonytalanságot a 3. és 8. zenekar muzsikusi kevésbé találják fenyegetőnek mint az első két zenekar tagjai. Mindkét együttes fuzionált zenekar, azaz költségtakarékossági kényszer következményeképpen két-két zenekart összeolvasztottak. Az ezzel kapcsolatos változások részben még nem záródtak le vagy differenciákhoz vezettek. Illetékes helyeken a problémák ilyen természetét gyakran nem veszik tudomásul.

A közvetlen munkafeltételeket a zenekarok a 3.-tól a 8-ig a többivel összehasonlítva ugyancsak kedvezőbbnek találták. Ezekben a zenekarokban általánosan jó klíma uralkodik, a tagok úgy érzik, hogy tájékozottak és azonosulni tudnak együttesükkel. Ez különösen a 3. 6. 7. és 8. zenekarra vonatkozik, amelyek egy régió túlterjedő ismertséggel rendelkeznek. A gondoskodást nem ilyen pozitívan élik meg. A tulajdonképpeni feladatok teljesítése vagy működési helyszínük mérete hasonlóan értékelt

mindegyik zenekarban. A fuzionált zenekarok problémái ennélfogva főként a szervezési sajátosságokban rejlenek. Javulás a zenekari vezetés és a zenekari tagok közötti jobb kommunikáció révén volna elérhető. A muzsikuskok jobban informálnak éreznék magukat. Ez a zenekarral való azonosulásra is kihatással, és következményeként a kollégák közötti kommunikációra is jótékony hatással lenne. A gondoskodás a teljesítmény elismerése, a vezetőség visszajelzése révén volna megoldható. Ez gyakran a vezetés minőségén múlik, ennek jobbítása az egész együttes teljesítményének növelésére kihatna. A „top” zenekarok inkább vannak olyan helyzetben, hogy az ilyen deficiteket ideiglenesen kiegyenlítsék.

A legerősebben a 2. zenekarnál megélt időnyomás, gyakran szoros terminusokkal, egy tipikus utazó zenekar problémáit jelzi. Minden kitűzött munkafolyamat tervezésénél elegendő pihenő időről is gondoskodni kell, és tekintetbe kell venni különös körülményeket is, mint pl. torlódást az autópályán. A zenekarok közötti jelentős különbségek oka a körülményekben is kereshető. A munka-körülményekre ható intézkedéseket zenekar-specifikusan kell kezelni. Az, hogy a működés során a zajhatás valóban elkerülhető, kérdéses. Azonban még ennél a pontnál is, bár kevésbé, jelentős különbségek vannak az egyes zenekarok között. Valójában igen különböző teremfeltétel vagy egyénekről történő gondoskodás létezik (pl. hangvédő falak, fül dugó).

Szubjektív panaszok az összehasonlítás során

Szubjektív megítélésük szempontjából nincs lényeges különbség az egyes zenekarok muzsikusi között. Figyelmet kell azonban fordítani ezekre mégis, mert összértékük eléggé magas szintet ér el. A muzsikuskok elsősorban csontrendszer-fájdalmaktól szenvednek. De pszichikai panaszok,

mint kimerültség és ingerültség, is szerepet játszanak. A hangszeres játékosok kifogástalan játék-képessége ilyen körülmények mellett nehezen elképzelhető. A fizikai igénybevétel a munkakörülmények javításával (pl. megfelelő ülőalkalmatosságok) csökkenthető.

Az egészségi sajátosságokat befolyásoló tényezők

A zenekari muzsikuskok szakmai körülményei és panaszai közötti kapcsolatok felméréséhez, és a leszűrt tapasztalatok alapján egészségmegőrző javaslatok megtételéhez, megkísérelték a speciális hatásokat kimutatni. (ún. regresszió analízisekkel). A 3. táblázatban az összes ilyen testi és pszichikai panaszokat okozó külső hatást (prediktorokat) listába szedték. Egyike ezeknek a faktoroknak az időnyomás. Feloldása optimalás szervezéssel (jobb információ esetleg bekövetkező változásokról, vagy kiegyensúlyozott utazási-játék- és próbatervek) volna lehetséges. A panaszok csökkentéséhez vezet a nyílt kommunikáció és a konfliktuskezelés is. Azt, hogy milyen mértékben volna lehetséges egy szolgálaton kívüli aktivitás a szakmai tevékenységben korlátozott kommunikációs lehetőségek kiszélesítésére, meg kellene vizsgálni. Akadályozóként megélt körülmények testi panaszokhoz vezetnek. Az eredményekből egyértelműen kitűnik, hogy lelki terheléseknek is lehetnek testi megnyilvánulásai. Pszichikai kimerültség, valamint ingerültség és leterheltség fizikai teljesítmény-csökkenéssel járhatnak. Fordítva, emésztési zavarok és csontrendszer-fájdalmak nagyban felelősek a pszichikai panaszokért. A tartásból és a hangszerkezelésből vagy a mindennapi napi hangulatból eredeztethető merevség a korlátozott finom-motorikus mozgás miatt bizonytalansághoz vezethet. A várakozásnak megfelelően a lelet szerint

3. táblázat. Testi és pszichikai panaszokat befolyásoló körülmények

MUNKA-ÉS SZERVEZÉSI SAJÁTOSSÁGOK	
Nyílt kommunikáció és konfliktus-kezelés	Testi panaszokat akadályoz Pszichikai panaszokat akadályoz
Környezeti adottságok	Testi panaszokat okoz
Időnyomás	Testi panaszokat okoz Pszichikai panaszokat okoz
MEGTERHELÉSEK	
Lámpaláz	Testi panaszokat okoz Pszichikai panaszokat okoz
Pszichikai kimerültség	Testi panaszokat okoz
Ingerültség	Testi panaszokat okoz
Emésztési panaszok	Pszichikai panaszokat okoz
Csontrendszerfájdalmak	Pszichikai panaszokat okoz
PANASZOK LEKÜZDÉSE	
Beletörődés	Testi panaszokat okoz Pszichikai panaszokat okoz
Erőkifejtés	Testi panaszokat okoz
Megelégedettség	Pszichikai panaszokat csökkent
Nyugalom/Kiegyensúlyozottság	Testi panaszokat csökkent Pszichikai panaszokat csökkent

a nyugalomnak és kiegyensúlyozottnak erős panaszredukáló hatása van. Lazítási technikák a pszichikai és testi állapotra pozitív hatással bírnak. Rezigált leküzdési formák testi és lelki panaszokra utalnak. Itt mutatkozik meg az alkalmazható stresszkezelési programok jelentősége. A lámpalázhoz való egyéni viszonyulásnak (relatív stabil személyjegy) biztos befolyása van mind a testi mind a lelki panaszokra.

Összefoglalás

Az eredmények bizonyítják a munkafolyamatokat kísérő üzemi egészség-analízis szükségességét és jelentőségét a zenekaroknál. A 3. áttekintés a nyert diagnózisból a végkövetkeztetést vonja le és meghatározza a változtatási kiindulópontokat. Ezek alapján támogatható a muzikusok és környezetük preventív intézkedéseinek elősegítése.

Mivel a zenekarok gyakran igen indivi-

duális karakterrel rendelkeznek, az általános tanácsok csak részben reálisak. A vizsgálatok eredménye alapján az azokba bevont zenekarok számára speciális visszajelzéseket lehetett adni. Ezek a mindenkori zenekari vezetőségnek lehetővé teszik a meghatározott adottságok célzott befolyásolását, és az eredmények alapján a megfelelő intézkedéseket.

(Das Orchester 2008/9)

3. áttekintés: ajánlások az egészség megóvásához zenekarok számára

- > Elégtelennek megélt zenekari klíma
- > Munkahelyi bizonytalanság
- > Elégtelen környezeti adottságok
- > Túl csekély nyilvános kommunikáció
- > Időnyomás
- > Alacsony hatásfokú stratégia a problémák és leterhelések legyőzéséhez (eredménytelenségnél rezignáció)
- > Kimerültség és ingerültség
- > Rendszeres lámpaláz
- > Erőkifejtés
- > Csontrendszer-fájdalmak
- > Alacsony koherencia-érzet

A személyzeti és szervezési fejlesztés feladatai (pl. vezetési tréning karmesterek számára)

- > Egészségi tanulókör
- > Stressz-leküzdő tréning
- > Kommunikációs- és probléma-megoldó tréning
- > Intervenció program a lámpaláz legyőzéséhez
- > Egyéni tanácsadás

Szinte már tudjuk, mikor jön a varázslat...

Interjú Szepesi János klarinétművésszel a 15 éves Budapest Klarinét Kvartett alapítójával és művészeti vezetőjével



! Tizenöt évvel ezelőtt mi adta az ötletet, hogy éppen négy klarinétal alakítsanak kamaragyüttest?

– Kezdetben különböző zenei táborokban, klarinétos kurzusok alkalmával a növendékek által ismertem meg ezt a formációt, ami Magyarországon akkor még nem honosodott meg. Nekem azonban azonnal megtetszett. Itthon elsősorban a fúvósötös kultusza dívott, vagy az öt klarinét, a négy klarinétos összeállítás inkább külföldön volt honos. Felismertem, hogy rengeteg

lehetőség rejlik ebben az „egynemű” kamarazenélésben, hiszen a zenekari gyakorlatra is nagyon jó hatással van, ha „stimmkollégák” a zenekari feladatokon túl is együtt játszanak, ráadásul kamarazenét. Ez rendkívül jótékony hatással van mind az intonáció, mind a hangszín homogenitására.

! Ön a Rádiózenekar klarinétművésze, a másik három kolléga azonban nem a Rádiózenekarban játszik...