



2021/27 Sport

<https://shop.jungle.world/artikel/2021/27/ist-trommeln-sport>

Trommeln ist Hochleistungssport

Ist Trommeln Sport?

Von **Markus Ströhlein**

Neben musikalischen Fähigkeiten benötigen Schlagzeuger auch Kraft und Ausdauer. Vor Drum-Workouts und ähnlichem Unfug sollte man sich allerdings hüten.

Es war Nick Menzas letzter großer Auftritt: Der Schlagzeuger, der in den neunziger Jahren mit der Thrash-Metal-Band Megadeth bekannt geworden war und auf einflussreichen Alben der Gruppe wie »Rust in Peace« (1990) und »Countdown to Extinction« (1992) zu hören ist, spielte im Mai 2016 ein Konzert mit seiner damaligen Band Ohm in Los Angeles. Während des dritten Lieds brach der zu dem Zeitpunkt 51jährige plötzlich hinter seinem Schlagzeug zusammen. Das Personal des Clubs leistete zwar sofort Erste Hilfe, eintreffende Notärzte gaben Menza Herzdruckmassagen und setzten mehrmals einen Defibrillator ein. Doch als der Musiker im Krankenhaus ankam, konnten Ärzte nur noch seinen Tod feststellen. Ursache: Herzinfarkt.

Zehn Jahre lang analysierten britische Sportwissenschaftler die Leistungen des Blondie-Schlagzeugers Clement Burke bei Auftritten. Die erhobenen Daten zeigen: Burkes körperliche Belastung glich der von 10 000-Meter-Läufern und Fußballern.

Dass dieses Ende Menza ereilte, als er an seinem Instrument saß, ist nicht allzu verwunderlich. Körperliche Anstrengung kann einen Herzinfarkt auslösen. Das Schlagzeugspiel ist eine schweißtreibende Angelegenheit, zumal im Metal, einem Genre, in dem es meist darum geht, besonders laut oder besonders schnell oder eben in hohem Tempo und forte fortissimo zugleich zu spielen. Alle vier Gliedmaßen sind unablässig in Bewegung, und während Arme und Beine Trommeln und Becken zum Klingen bringen, müssen Bauch- und Rückenmuskulatur und die Muskelgruppen, die den Unterleib mit den Beinen verbinden, für Stabilität und Gleichgewicht auf dem Hocker sorgen.

Kein anderes Instrument fordert Musikerinnen und Musiker auf derart physische Weise. Es gibt zwar Spieltechniken, mit denen sich der Kraftaufwand verringern lässt – zum Beispiel double strokes, Doppelschläge, bei denen der Schlagzeuger unter Ausnutzung des rebound, also der Kraft des Abpralls der Drumsticks und der Bassdrum-Schlägel vom Fell, mit nur einer Hand- oder Fußbewegung zwei Noten unmittelbar nacheinander spielen kann. Dennoch dürfte es schwierig sein, Schlagzeuger zu finden, denen ihre Darbietung auf der Bühne nicht wenigstens einige Tröpfchen Schweiß entlockt. Wer auf dem Drum-Hocker sitzt, benötigt Kraft, Ausdauer und Körperkoordination. Das Schlagzeugspiel ist also nicht nur in musikalischer, sondern auch in

sportlicher Hinsicht eine äußerst fordernde Betätigung.

Das ist wissenschaftlich bestätigt. Bereits 1923 beschäftigten sich Carl Tigerstedt und Hanna Olin am Physiologischen Institut der Universität Helsinki mit dem Energieverbrauch des menschlichen Körpers bei verschiedenen Tätigkeiten. Für ihre Studie »Der Stoffwechsel bei einigen leichteren Beschäftigungen und Gewerben« konnten sie auch Orchestermusiker als Probanden gewinnen. Für den Schlagzeuger des Orchesters verzeichneten die Wissenschaftler die höchsten Werte. Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen die beiden Mediziner Adolf Loewy und Hermann Schrötter in ihrer Studie »Über den Energieverbrauch bei musikalischer Betätigung«, die sie 1926 für das Schweizerische Institut für Hochgebirgsphysiologie und Tuberkuloseforschung in Davos anfertigten. Auch ihnen stand ein Orchesterschlagzeuger als Versuchsperson zur Verfügung.

Für das zeitgenössische Schlagzeugspiel sind die damals erhobenen Daten allerdings wenig aussagekräftig. Das liegt nicht an den Methoden der Wissenschaftler, sondern am Sujet der Versuchspersonen: Die körperliche Belastung für Orchesterschlagzeuger lässt sich kaum mit der von Drummern aus Pop, Rock oder gar Metal vergleichen. Zwar hauen die Orchestermusiker bisweilen ordentlich auf die Pauke, aber ihre Beine benutzen sie nicht.

Um einen Nachweis über die physische Belastung von Schlagzeugern zu erbringen, widmeten sich britische Sportwissenschaftler der Universitäten Chichester und Gloucestershire von 1997 bis 2007 einem besonderen Studienobjekt: Clement Burke, dem Schlagzeuger der New-Wave-Band Blondie. Sie begleiteten ihn über diese zehn Jahre hinweg wiederholt bei Auftritten, erfassten den Puls sowie den Sauerstoffverbrauch des Musikers und ermittelten den jeweiligen Kalorien- und Flüssigkeitsverbrauch. Die erhobenen Daten zeigen: Burkes körperliche Belastung glich der von 10 000-Meter-Läufern und Fußballern. Während der etwa anderthalbstündigen Konzerte verbrauchte er durchschnittlich ungefähr 600 Kilokalorien und verlor mehr als zwei Liter Flüssigkeit.

Repräsentativ war diese Einzelfallstudie freilich nicht. Wissenschaftler der Universität Gloucestershire beobachteten deshalb 2013 in einer Untersuchung 14 Schlagzeuger, die im Durchschnitt 27 Jahre alt, 1,78 Meter groß und 77 Kilogramm schwer waren. Die Studienteilnehmer absolvierten zwei Laborversuche und ein Konzert vor Publikum. Um möglichst gleiche Bedingungen zu gewährleisten, benutzte jeder Musiker im Labor dasselbe Schlagzeug und spielte wiederholt dieselbe viertaktige Sequenz, wobei die Forscher das Tempo alle vier Minuten erhöhten – so lange, bis der Proband seine persönliche Leistungsgrenze erreichte und den Beat nicht mehr fehlerfrei spielen konnte.

Die Ergebnisse glichen denen der Vorgängerstudie mit Burke, wobei die 14 Versuchspersonen während ihrer Konzerte sogar einen etwas höheren Energieverbrauch als der Schlagzeuger von Blondie verzeichneten, nämlich durchschnittlich 623 Kilokalorien. Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss: »Das Schlagzeugspiel im Rock/Pop ist eine physische Betätigung von relativ hoher Intensität und bringt einen signifikanten Energieverbrauch mit sich. Es sollte als brauchbare Alternative zu traditionelleren Formen der körperlichen Betätigung betrachtet werden.«

Dass Trommeln auch Sport ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Es gibt mehrere Fitnessprogramme, deren Anbieter mit der hervorragenden Wirkung ihrer Trommelkurse werben – nicht nur für Bauch, Beine, Po, sondern auch für Schultern, Arme, Herz und Kreislauf, ja für das gesamte physische und psychische Wohlbefinden. »Das Workout trainiert nicht nur

Ausdauer, Kraft und Rhythmusgefühl, es entspannt auch die Psyche und fordert deine Gehirnleistung«, verspricht das international vertriebene Programm Drums Alive auf seiner Website. »Trommeln baut Stress ab, aktiviert durch die verschiedenen Schlagabläufe die Verknüpfung beider Gehirnhälften und erhöht die Alpha-Wellen, wie es sonst nur Yoga oder Meditation kann«, wird dort die US-Amerikanerin Carrie Ekins, die Erfinderin von Drums Alive, zitiert.

Das Magazin Fit for Fun lobte das Konzept von Drums Alive wegen seines positiven Effekts auf »Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kreislauf-Training und Brainfitness«. Der Werbejargon wirft Fragen auf: Wie schlimm ist der Seegang im Kopf, wenn die Wellen im Hirn beim sportlichen Getrommel derart hochschlagen? Und zöge ein vernünftiger Mensch den plötzlichen Hirntod nicht dem Dahinsiechen des Denkens vor, das sich in Wortmüll wie »Gehirnleistung« und »Brainfitness« abzeichnet?

Wer das eigene musikalische und ästhetische Urteilsvermögen nicht vollständig eingebüßt hat, den dürften die Trainingsvideos, die im Internet zu finden sind, jedenfalls eher abschrecken als neugierig machen. In Funktionskleidung gezwängte Dauergrinserinnen und -grinser schlagen mit Holzstöcken auf große Gummibälle ein, begleitet von »eingängigen Dance-Beats« (Drums Alive), also jener Art von zermarternder Stampfmusik, die offenbar zur akustischen Grundausstattung von Fitnessstudios gehört und für Personen mit musikalischem Empfinden einer Beleidigung gleichkommt. Das rhythmische Geklopfe mag körperlich anstrengend sein, musikalisch reizvoll ist es nicht. Das verwundert nicht: Unter den »Mastertrainerinnen und Mastertrainern« von Drums Alive befinden sich zwar allerlei Sportlehrerinnen und Fitnesstrainer, aber keine Musikerinnen und Musiker.

Interessierte können sich also die 70 bis 80 Euro sparen, die ein »Fitness-Drumset«, bestehend aus einem Gummiball, einer Halterung für diesen und Drumsticks, bei einem Versandhandel für Sportgeräte kostet. Es ist vielmehr lohnend, sich hinter ein tatsächliches Drumset zu setzen. Dort lässt sich Sport treiben, aber ohne unansehnliche Funktionskleidung und als Mittel zu einem noch weitaus beglückenderen Zweck: Musik.