

Angst im Kopf, was nun?

I. Aufführungsangst bei Musikern in der Forschung

Angst ist ein ganz normaler menschlicher Gefühlszustand, wie Freude, Ärger, Wut oder Trauer. Wer von uns kennt es nicht, dieses sonderbare Gefühl, das aus dem Bauch zu kommen scheint und sich bis in die kleine Zehe ausbreiten kann. Dabei ist Angst ein biologisches, nützliches Alarmsignal wie etwa Fieber oder Schmerz, das uns vor Gefahren schützt. Aber Angst ist auch etwas, was uns zu Leistungen anstachelt, die wir vielleicht sonst gar nicht erbringen würden. Angst ist ein genialer Einfall der Natur und erst, wenn sie ein sinnvolles Ausmaß überschreitet, bringt sie mehr Nach- als Vorteile mit sich. In solchen Fällen kann Angst Gift für das Gehirn sein.

In meinem Vortrag werde ich folgende Schwerpunkte eingehen:

- I. Aufführungsangst bei Musikern in der Forschung*
- II. Epidemiologie: Zur Häufigkeit von Aufführungsangst*
- III. Entstehung und Aufrechterhaltung der Angst*
- IV. Sozialisation und individuelle Belastungsfaktoren*
- V. Aufführungsangst und Interventionsmöglichkeiten*
- VI. Leitlinien für Schulen/Hochschulen zum Umgang mit der Aufführungsangst*

I. Aufführungsangst bei Musikern in der Forschung

Über die Erkrankungen von Musikern wurde schon in früheren Zeiten geschrieben.

- Bereits 1882 berichtet Carl Sundelin¹ über eine Fülle eigener Erfahrungen und Beobachtungen hinsichtlich der Gesundheit von Musikern und vor allem über ihre Angst.

- Über fünfzig Jahre später erscheinen zwei Monographien: 1925 von Julius Flesch² und 1926 von Kurt Singer.³

Sie markieren einen Einschnitt in der Erforschung von Musikererkrankungen. Seit

¹ Sundelin, Karl: Ärztlicher Ratgeber für Musiktreibende, 1832

² Flesch, Julius: Berufskrankheiten des Musikers, Celle 1925.

³ Singer, Kurt: Die Berufskrankheiten der Musiker, Berlin 1926.

Anfang der 70 Jahre gab es in der DDR-Berlin eine Musikerambulanz und ab 1980 wurden bereits in den USA über Musikererkrankungen geforscht

Erst mit Beginn der 80er Jahre werden auf internationaler Ebene auf dem Gebiet der Musikermedizin vermehrt wissenschaftliche Studien durchgeführt, die nach Erklärungen für die hohe Erkrankungsrate bei Musikern suchen. Mit der Gründung der DGfMM 1994 wurde insbesondere der präventive Aspekt gesundheitlicher Störungen in den Mittelpunkt gestellt

Positiv zu vermerken ist, dass über die Aufführungsangst in künstlerischen Berufen zunehmen mehr in der Öffentlichkeit berichtet wird und Musiker früher den Weg finden sich Unterstützung zu holen überwiegend über Symptomen von körperlichen Verspannungen. Ich pflege dann zu dem Musiker zu sagen: „Ihr Körper ist der schlaueste Teil, lassen sie uns herausfinden, was er ihnen sagen will.“

Herausforderungen und Belastungen für Musiker

Das Beherrschen eines Instruments auf Konzertniveau gehört mit zu den schwierigsten und herausforderndsten menschlichen Tätigkeiten, die mehr als 2 Jahrzehnte Unterricht und Übepaxis erfordern.⁴

Alle internationalen Studien geben an, dass Aufführungsängste sowohl bei Studenten⁵; als auch bei professionellen Musikern⁶ mit erheblichen Leistungseinbußen verbunden sein können.

Angstformen

Wenn wir die Funktion der Angst beschreiben, lassen sich zunächst drei Angstformen unterscheiden:

- Die schützende Angst (z.B. die biologische Realangst): Sie macht uns auf Gefahren aufmerksam (beispielsweise die Angst vor Höhe oder vor Feuer).

⁴ Altenmüller, Wiesendanger, & Kesselring, 2006

⁵ Kaspersen & Gotesdam, 2002, Samsel, Möller et al. 2005

⁶ James 1998, Gembris, 2012

- Die leistungsfördernde Angst (z.B. Lampenfieber): Sie erhöht die Aufmerksamkeit in Prüfungssituationen oder vor schwierigen Aufgaben.
- Die leistungsmindernde Angst (z.B. Aufführungsangst): Folgen können z.B. sein: Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Sehstörungen Verminderung unserer Leistungsfähigkeit.

II. Epidemiologie: Zur Häufigkeit der Aufführungsangst

Sowohl viele Selbstzeugnisse von Musikern als auch die Forschungsergebnisse belegen, dass die Aufführungängste die am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen der künstlerischen Arbeit sind. Diese Ängste sind erniedrigende und entwertende Erfahrungen, die erhebliche körperliche und seelische Folgen haben und bis zur Aufgabe des Berufs führen können:

Arthur Rubinstein nennt es: *"The price I have to pay for my wonderful Life."*

Lassen wir dazu eine 27-jährige Geigerin zu Wort kommen :

"Ich war zusammen mit 16 anderen Musikern in einem engen Raum. Jeder von uns versuchte sich auf das vor ihm liegende Probespiel vorzubereiten. Schon die Situation im Raum war bedrängend. Ich versuchte, mich auf mich und mein Instrument zu konzentrieren, das gelang nicht. Und dann das Vorspiel. Die atemlose Stille. Mir saßen nur "Feinde" gegenüber, die sich gierig auf meine Fehler stürzen würden, um mich nach fünf Minuten hinaus zu katapultieren. Nach wenigen Minuten wurde ich aufgefordert: "Spielen Sie den Anfang von É."

20 Jahre hatte ich auf diese wenigen Minuten hin gearbeitet, und ich wusste, sie würden über mich entscheiden wie über 62 andere Musiker, die sich für das Probespiel beworben hatten. Nach qualvollen sechs Stunden kam die Nachricht, dass ich es geschafft hatte. Aber dann folgte die noch schlimmere Probezeit von 1,1/2 Jahren. Ich hatte immer das Gefühl, dass jeder Schritt, jede Äußerung, jeder Ton wahrgenommen und von meinen Kollegen beurteilt würde. Während meines Ausbildungsweges hatte ich ein wenig Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen gewonnen; jetzt war ich ständig umringt von unterschiedlichen Menschen, die mich alle beobachteten, so dass sich mein Selbstwertgefühl immer mehr in eine diffuse Angst verwandelte. Als ich nach einige Monaten bemerkte,

dass ich gelegentlich die Kontrolle über meinen Bogen verlor, und dass sich ein Zittern einstellte, griff ich zu Betablockern. Eine tiefe Scham überkam mich, dass mein Spielen nur noch mit Tabletten möglich war. Die Probezeit wurde noch einmal um ein halbes Jahr verlängert. Bei jedem Gang zum Podium dachte ich, "ich werfe alles hin". Dann die Entscheidung: "Sie haben die Probezeit bestanden!"

Kommentar:

Die Musikerin beschreibt die Auswirkungen von Kontrolle und Bewertung durch die Kollegen. Sie stellt fest, wie sie immer mehr damit beschäftigt ist, herauszufinden, wie andere über sie denken. Ihre Fähigkeiten auf eigene Bedürfnisse und Gefühle steuernd Einfluss nehmen zu können werden zunehmend weniger. Ein Gemisch aus Wut und Angst bedingen eine körperliche Reaktion des Zitterns. Sie beschreibt, wie sie kaum noch in der Lage ist, die Bindung zur Gruppe herzustellen. Dieses Phänomen der "ängstlichen Bindung" spiegelt sich immer wieder in den Sätzen von Musikern wider:

"Wir spielen nicht für das Publikum, sondern wir spielen für uns; wir fürchten nicht das Publikum, wir fürchten uns vor den Kollegen."

Gidon Kremer kommentiert diese alltäglichen Phänomene.

"Das Konzertpodium ist einer der ungemütlichsten Orte auf der Erde. Wer es nicht glaubt, muss es selber ausprobieren."

Forschungsarbeiten zur Häufigkeit von Angst bei Musikern

In dem Zeitraum zwischen 1980 und 2013 sind international insgesamt 27 Forschungsarbeiten zum Thema Angst bei Musikern erschienen.

- So zeigt z. B. eine Untersuchung der Vereinigten Kanadischen Orchestermusiker bestehend aus 19 großen Orchestern, dass 96 % der Befragten die Aufführungssituation als Stressor erleben.⁷
- In einer holländischen Studie berichten 59% von 155 Berufsmusikern, dass ihre berufliche Karriere und persönliche Lebenssituation durch die Aufführungsangst ernsthaft beeinträchtigt sind.⁸
- Als eine der umfangreichsten Prävalenzerhebung über Orchestermusiker ist die

⁷ (Barthel, 1995)

⁸ (Kemandale, Son & Heesch, 1995)

ICSOM-Studie zu nennen.⁹ In ihr wird festgestellt, dass 24 % der Musiker über Aufführungängste klagen. Diese Angaben sind weitgehend deckungsgleich mit Untersuchungen in deutschen Orchestern.¹⁰

Angst der Musiker im Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt

Fast man alle Studien, die sich mit der Häufigkeit von musikalischen Aufführungängsten beschäftigen zusammen, so kann festgestellt werden, dass 60% aller Musiker glauben, dass ihr Leben ohne Aufführungsangst glücklicher, stressfreier und zufriedener verlaufen würde.¹¹

Vergleicht man das Vorkommen von Angst von Musikern mit dem Bevölkerungsdurchschnitt, so lässt sich die Aussage machen, dass Angstsyndrome bei Musikern dreimal häufiger zu finden sind.¹²

Was macht die Angst im Gehirn? Aktivierung der Stress-Gene

Noch vor wenigen Jahren wussten wir wenig, was Angsterfahrungen im Körper bewirken. Heute ist nachgewiesen, dass Gefühle und Erlebnisse vor allem im Gehirn biologische Veränderungen zur Folge haben. Ausgangspunkt sind Ängste: Dabei werden Stresshormone, mit massiven Auswirkungen auf unseren Körper, ausgeschüttet. Bleiben die Angstsituationen bestehen, ohne dass der Musiker lernt, damit umzugehen, so werden die angstbesetzten Erfahrungen im limbischen System, dem sogenannten Mantelkern, gespeichert. Hier abgespeicherte Erfahrungen werden bei der Bewertung einer neuen Situation herangezogen und addieren sich zu einer Angst vor der Angst. Eine einzige Angsterfahrung, kann schon Konzentrationsstörungen, Verspannungen, und quälende Erinnerungen hervorrufen. Ängste sind dann nicht mehr Ausdruck einer sinnvollen Anpassung, sondern stellen ein Problem dar. (In: das (un)soziale Gehirn, Spitzer 2012)

III. Entstehung und Aufrechterhaltung der Aufführungsangst

„Aufführungsangst“ wird in der Forschung unter zwei Aspekten dargestellt:

⁹ (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus & Ellis, 1988)

¹⁰ (Blum, 1995; Schmale & Schmidtke, 1985)

¹¹ (Salmon, 1990)

¹² (Lehrer, 1981)

- Einem Ichpsychologischen und einem Arbeits- und Belastungskontext

Während in der Literatur Veröffentlichungen überwiegen, die die Ursachen der Aufführungsangst in Persönlichkeitsmerkmalen des Musikers suchen, werde ich auch vor allem auf die beruflichen Belastungssituationen bei der Entstehung der Aufführungsangst eingehen.

In einer australischen Studie (Diana Kenny 2015) sollten 377 Musiker eine Liste von 22 Möglichkeiten durchgehen und die Faktoren nach dem Einfluss auf die Aufführungsangst gewichten:

1. Selbstgemachter Druck	88,6 %	320
2. Starke körperliche Anspannung	78,3 %	278
3. Schlechte Erfahrungen über Auftritte	78,0%	277
4. Negative Gedanken/ Sorgen vor der Aufführung	76,3 %	270
5. Spielen von Repertoire, das zu schwierig ist	61,4%	216
6. Druck vor/oder Konkurrenz durch Kollegen und andere Musikern	60,7%	212
7. Mangelhaftes Selbstvertrauen	59,1%	192

Einflussfaktoren: Alter und Erfahrung

Untersuchungen verschiedener Autoren ¹³ zeigen, dass eine längere Auftrittserfahrung die Aufführungsangst nicht grundsätzlich verringert. Jedoch unterscheiden sich erfahrene Musiker von Anfängern dahingehend, dass die erlebte Intensität ihrer Angst insgesamt etwas niedriger ausfällt.¹⁴ Bezüglich der zeitlichen Dynamik lassen sich ebenfalls Unterschiede zeigen.¹⁵ Die Angstspitze bei erfahrenen Musikern liegt häufig zeitlich vor dem Auftritt, während unerfahrene Musiker die größte Angst während des Auftrittes erleben.

Einflussfaktoren: Auftrittsvorbereitung

Durch eine Studie wurde bestätigt, dass die Intensität der erlebten Aufführungsangst in Zusammenhang steht mit

- a. zu geringer Auftrittserfahrung
- b. unzureichende Vorbereitung sowie
- c. musikalisch-spieltechnische Überforderung¹⁶
- d. wenig oder geringe Kontrolle über Arbeitsbedingungen

¹³ (vgl. Lehrer, 1981; Wolfe, 1989)

¹⁴ (vgl. Salmon, Schrodtt & Wright, 1989)

¹⁵ (ibd., 1989)

¹⁶ Wolfe (1989)

Einflussfaktoren: Auftrittsmodus

Eine Reihe von Untersuchungen belegen, dass verschiedene Auftrittsmodi signifikant unterschiedliche Anspannungs- und Angstgrade bewirken.¹⁷ Bei Soloauftritten zeigen die Musiker höhere Angstgrade als bei Gruppenauftritten.

Insbesondere Vorspielabende, Prüfungsvorspiele bzw.

Bewerbungssituationen wie auch die Anwesenheit nahe stehender wie subjektiv bedeutender Personen (Eltern, Lehrer, Persönlichkeiten werden als belastend erlebt. Weitere angstbesetzte Situationen können durch die Größe des Publikums ausgelöst werden

Einflussfaktoren: Die Bedeutung der Lehrer

Der kürzlich verstorbenen Cellist Gerhard Mantel beschäftigte sich mit der Bedeutung des Lehrers für das spätere Angstverhalten der Schüler.¹⁸ Nach seinen Erfahrungen können häufige und entwertende Kritik, aber auch unzureichende Verarbeitung von Misserfolgen mitverantwortlich sind für das Selbstwertsystem des Schülers/Studenten bzw. für eine Angstentwicklung sein. In seinem Buch "Mut zum Lampenfieber" schreibt er: "Leider werden hier von Musikpädagogen große Fehler begangen, die durch ständige Kritik das Selbstvertrauen ihrer Studenten zerstören. Das kann ich nicht, ich werde diese Stelle nie gut genug spielen."

Solche Erfahrungen sind oftmals mit einer langen Lern- und Übungsgeschichte verknüpft.

Einflussfaktoren: Leistungs- und Erfolgswang

Wenn wir über Leistung, Ehrgeiz und Erfolg in der Musik sprechen und über die Angst zu versagen, können wir nicht umhin, uns selbst einen Spiegel vorzuhalten. Wir leben in einer Gesellschaft, die den Erfolgswang zu ihrem wichtigsten Lebensziel erkoren hat. (Kohut: das Zeitalter des Narzissmus) Dieser gesellschaftliche Anspruch hat auch die Normen und die Erwartungen an die musikalischen Leistungen durchdrungen und Eltern, Lehrer und Musiker zu seinen Erfüllungsgehilfen gemacht.

¹⁷ (vgl. Brontons, 1994; Cox & Kenardy, 1993; Fishbein et al., 1988; Steptoe, 1982)

¹⁸ Gerhard Mantel (2005)

Der Anspruch auf Erfolg und Berühmtheit bezieht sich heute vor allem auf technische Normen wie Intonation, Treffsicherheit und Schnelligkeit. Diese drei Parameter bestimmen einerseits den Marktwert eines Musikers und andererseits bestimmen sie die Intensität der Angst, den sich ständig steigenden Erwartungen nicht mehr entsprechen zu können. Gidon Kremer¹⁹ schreibt dazu:

"Wenn ich über einige meiner Freunde nachdenke, ihren Drang sehe, überall zu sein, überall zu spielen, nichts zu versäumen und die Erfolgsparanoia ... (zu) kultivieren, (dann) ist es etwas, was mich beschäftigt, weil es mir selbst vertraut ist und auch mich betrifft."

Sonstige berufsspezifische Stressoren

Berufsmusiker²⁰ aber auch bereits Musikstudierende²¹ klagen häufig über die Arbeitsbedingungen in Orchestern.

Dazu gehören die hohen physischen Beanspruchungen und der psychomentele Druck, der durch eine rigide Organisationsstruktur in Orchestern und häufig auch durch die Person des Dirigenten ausgeübt wird. Ferner zählen dazu auch:

- hohe Leistungsanforderungen bei gleichzeitig geringem Handlungsspielraum und niedrigen Partizipationschancen bei der musikalischen Gestaltung
- Monotonie der Proben
- unregelmäßige Arbeitszeiten / Abendtätigkeit / Konzertreisen
- Beleuchtung, Notenqualität, Raumklima, Bestuhlung usw..

IV. Sozialisation und individuelle Belastungsfaktoren

Bisher habe ich einzelne Faktoren benannt, die zur Aufführungsangst führen können. Jetzt möchte ich an Hand von 4 authentischen Fallgeschichten die spezifischen Belastungen in der Sozialisation auf dem Wege zum Musiker beschreiben.

Wenn man sich einmal klarmacht, dass die Sozialisation zum Musiker in sehr jungem Alter beginnt, nämlich bei 90% vor dem 12. Lebensjahr und bei 76% vor dem 7. Lebensjahr, so ist es nicht erstaunlich, dass das Selbstwertgefühl dieser

¹⁹ (Gidon Kremer, S. 271)

²⁰ (z.B. Steptoe & Fidler, 1987)

²¹ (z.B. Dews & Williams, 1989)

jungen Menschen tief verbunden ist mit ihrem Weg in die Musik. Anhand von 4 Beispielen aus der Sozialisation von Musikern werden die jeweilig typischen Konfliktkonstellationen aufgezeigt:

Fall 1: Frühe Kindheit (23-jähriger Pianist)

"Als ich fünf Jahre alt war, begann ich mit dem ersten Klavierunterricht. Mein Vater war ein mäßiger Geiger. Er ging häufig mit zur Lehrerin und kritisierte sie. Von mir verlangte er rasche Fortschritte. Schon vor der Schule musste ich eine Stunde üben. Als ich 9 Jahre alt war, entschied mein Vater, dass ich nicht weiter zur Schule gehen sollte, um mich vollkommen der pianistischen Laufbahn zu widmen. Ich begann täglich 7–9 Stunden zu üben. Wenn ich ein Musikstück beherrschte, musste ich dies Vater 10 Mal vorspielen. Machte ich einen Fehler, so schlug er mich mit seinem Hosengürtel. Mein Vater wollte aus mir den besten Pianisten der Welt machen."

Kommentar:

Der Musiker kam im Alter 23 Jahren zu mir. Sein Hauptsymptom bestand in einer panikartigen Aufführungsangst. Er wuchs unter der elterlichen Erwartung auf, der beste Pianist der Welt zu werden. Bereits im Alter von 10 Jahren wurde er als Wunderkind herumgereicht, für den es technisch kaum Probleme gab. Seine Kindheit endete nach seiner Schilderung im 5. Lebensjahr, in dem der Vater die musikalische Erziehung übernahm. (Den Vater bezeichnete er als mäßigen Cellisten, seine Mutter war Sängerin in einem Chor) Die Angst zu versagen begleitete ihn von früher Kindheit an. Nicht selten übertragen Eltern ihre Wünsche bzw. Erwartungen auf ihre Kinder, die sie selbst nicht erbringen konnten. Die Psychoanalytikerin Alice Miller beschreibt anhand praktischer Fallbeispiele.²² in ihrem Buch "Du sollst nicht merken" die Folgen solcher elterlicher Delegationen

Fall 2: Pubertät (25-jähriger Cellist)

"Mit 5 Jahren begann ich mit dem Cello. Ich machte rasche Fortschritte. Als Kind war für mich die Welt bis dahin einfach. Mit 15 stellte ich alles in Frage. Vom

²² A. Miller, "Du sollst nicht merken"

Vater fühlte ich mich ständig beobachtet und bewertet, vom Lehrer kontrolliert und bevormundet. Alle wollten mich in eine Form pressen. Zu meinen Klassenkameraden hatte ich kaum Kontakt. Beim Sport wurde ich als letzter gewählt; ich war geistig auf einem anderen Stern. Ich hatte das Gefühl von niemandem verstanden zu werden. Wut, Angst, Enttäuschung, Aggression folgten in schnellem Wechsel. Ich fühlte mich verstoßen, ich fühlte mich anders als andere. In dieser Zeit fühlte ich mich am Instrument am sichersten. Das Cello hielt meine Gefühlswelt aufrecht. Jetzt, Jahre später, erlebe ich meine Einsamkeit. Wie kann ich flirten, wie eine Freundin gewinnen? Meine Angst auf der Bühne ist schwer zu kontrollieren, bisher konnte ich mich nur zu einem Probespiel entschließen."

Kommentar:

Mariane Hassler schreibt in ihrem Buch "Musikalische Begabung in der Pubertät":

"Die Pubertät scheint für die musikalische Begabung eine kritische Entwicklungsphase zu sein. Viele junge Instrumentalisten erleben in dieser Zeit eine Stagnation, die sie nicht überwinden können."²³

Sie betont ausdrücklich, sich auf die in der Pubertätszeit stattfindenden Veränderungen einzustellen und jungen Musikern in dieser Phase umfassende Hilfe zuteil werden zu lassen. Meine eigene vergleichende Untersuchung an 62 Berliner Schülern, einerseits mit dem Schwerpunkt Musik und andererseits Schüler ohne diesen Schwerpunkt, zeigten folgende **Ergebnisse:**²⁴

Musikschüler waren ehrgeiziger im Erreichen von Zielen. Sie klagten darüber, sich häufig isoliert zu fühlen und Aktivitäten wie Sport, Tanzen, Partys zu meiden. Bei der Frage, wo sie ihre persönlichen Schwächen sehen, gaben sie an, sich rasch beeinflussen zu lassen, nur schwer faul sein zu können, leicht kränkbar und häufig sehr einsam zu sein. Der Geiger Daniel Hope schrieb dazu: "Das Instrument war in dieser Zeit (Pubertät) mein einziger Zufluchtsort; die Musik war die Kommunikation mit mir selbst."

²³ Hassler, Mariane (1998) "Musikalische Begabung in der Pubertät"

²⁴ (Möller, unveröffentlicht)

Fall 3: Studien- und Ausbildungszeit (28-jährige Klarinetistin)

"In meiner Schulzeit war ich immer eine gute und selbstbewusste Schülerin und während der gesamten Schulzeit Klassensprecherin. Mit Beginn des Studiums begannen meine Zweifel, meine Unsicherheit und meine Angst, den Ansprüchen meines Lehrers nicht genügen zu können. Ich habe im ersten Jahr 10 kg zugenommen; manchmal habe ich aus Angst nur noch gefressen. Mein Lehrer galt als hervorragender Klarinetist. Die Übungsstunden waren durch Rituale geprägt. Man durfte in das Zimmer nur eintreten, wenn die Tür geöffnet war. Verabredungen gab es nur über das Telefon.

Die Stunde gliederte sich in 20 Minuten einspielen, 20 Minuten Etüden und 20 Minuten Literatur. Mein Lehrer hatte das Interpretationsmonopol. Ich sollte nur abnicken, durfte keinen eigenen Willen haben, keine eigenen Interpretationen liefern. Auf seine Forderungen reagierte ich manchmal mit Trotz. Ich zeigte ihm, dass ich sauer war, aber das kam nicht gut bei ihm an. Er reagierte gekränkt: "Lernen Sie über das Wochenende doch Fagott, da bekommen Sie vielleicht eine Stelle" oder: "Werden Sie doch Fensterputzer, da können Sie wenig falsch machen." Wenn es ganz schlimm wurde, rief er "spielen Sie doch einfach C, das kann doch nicht so schwer sein.

Im dritten Studienjahr wollte ich einen Kurs bei einer bekannten Klarinetistin besuchen. Ich musste meinen Lehrer um Erlaubnis bitten. Nur selten stimmte er einem solchen Wunsch zu. In diesem Kurs bei der Klarinetistin habe ich zum ersten Mal erfahren, was Unterstützung bedeuten kann. Ich fühlte mich plötzlich frei und unbeschwert."

Kommentar:

Der Sprung von der Schule in die professionelle Ausbildung bzw. in die Hochschule ist für angehende Musiker schwierig. Das Ritual der Aufnahmeprüfung wirft schon oftmals Jahre vorher seine Schatten durch verstärkte Überanstrengungen voraus. Häufig ist es der Wunsch, von einem bekannten, berühmten Musiker unterrichtet zu werden. Der Lehrer übernimmt eine weichenstellende Funktion in Bezug auf das Selbstbewusstsein und der

Angst.²⁵ Aus den biographischen Schilderungen der Klarinettestistin geht hervor, wie die Studentin den Ritualen des Lehrers folgen und kaum Widerstand leisten konnte. Ein autoritärer Unterrichtsstil kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten untergraben und dadurch zur Angstdisposition beitragen. So können autoritäre Meister-Schüler-Beziehungen in die Persönlichkeit und das Selbstwertsystem des jungen Musikers eingreifen und damit tausende Übestunden zunichte machen.²⁶ Helene Deutsch hat hierfür den Begriff der "Als-ob-Persönlichkeit" geprägt.²⁷

Fall 4: Arbeitsplatz Orchester: (32-jährige Bratscherin)

"Ich war damals die einzige Frau in der Gruppe des Orchesters. Häufig kamen die Kollegen zu mir und sagten "Du bist die richtige Frau am richtigen Ort." Oder: "Du bringst mit Deiner Weiblichkeit einen Farbtupfer in unsere Männergruppe.". Dann änderte sich für mich die Stimmung im Orchester. Man machte eine Bogen in den Pausen um mich oder manche Kollegen wollten nicht mehr mit mir an einem Pult spielen. Ein anderer Kollege verhielt sich deutlich abweisend, indem er mir gelegentlich mitteilte: "Du hältst Deinen Bogen so komisch.", "Es ärgert mich, dass Du nicht schneller auf die Wünsche des Dirigenten eingehst" oder "Du bist so langsam." Ich konnte mir nicht erklären, warum zwei Kollegen, die mich bisher immer unterstützt hatten, an mein Instrument tippten, um mich darauf aufmerksam zu machen, dass der Dirigent schon abgewunken hatte. Eines Tages hörte ich dann vom ersten Pult, wie ein Kollege sagte, "Wir hätten keine Frau in das Orchester aufnehmen sollen".

Ich wurde immer unsicherer, wie ich mich den Kollegen gegenüber verhalten sollte. Was immer ich tat, war falsch. Ich reagierte mit Schlafstörungen und Angstzuständen. Und wenn ich an die Proben und an die Orchesterarbeit denke, fühlte ich mich manchmal total verwirrt."

Kommentar:

Ist das Orchester eine Welt, in der Menschen ihr Hobby zum Beruf gemacht haben, ein Ort der Idylle, der Entspannung, des Bewundertwerdens? – Ein Platz,

²⁵ Mantel (2003)

²⁶ (Möller, 1999)

²⁷ Helene Deutsch

an dem Frauen willkommene Farbtupfer männlicher Wünsche sind?

Der Arbeitsplatz Orchester ist heute hart umkämpft und die gruppodynamischen Konflikte bzw. Zuschreibungen zwischen Streichern, Holz- und Blechbläsern sind sprichwörtlich bekannt. Auf diese Konflikte kann ich hier nicht näher eingehen. Vielmehr möchte ich auf den Umgang des Nicht-miteinander-Sprechens aufmerksam machen. Die Kommunikation mit dem Instrument und über die Musik ist häufig beglückend. Die Sprachlosigkeit zwischen Musikern über Perfektion, Versagen und Konkurrenz ist dagegen kein öffentliches Thema, vielmehr eine untergründig entseelte Rivalitätskultur.(H.E. Richter)²⁸ Erklärt werden können die Umgangsweisen zwischen Musikern durch den früh geförderten Individualismus, und zu wenig Zeit und Möglichkeiten für Austausch und Auseinandersetzungen untereinander.²⁹ Das Bedürfnis zu der "großen Musiker-Familie" zu gehören, sind ebenso ausgeprägt wie die Bedürfnisse nach Harmonie. Arbeitet man mit Musikern in Kleingruppen unter beschützenden Bedingungen, so erfährt man mehr über die Angst, nicht dazu zu gehören. Dies ist nur ein Aspekt der komplizierten und oftmals äußerst konfliktreichen Dynamik in Orchester. (Eigenes Thema)

Was können wir aus den bisherigen Fakten und den Fallbeispielen ableiten?

Aus den Fallschilderungen erfahren wir, welchen Einflüssen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Ausbildung und später im Beruf ausgesetzt sind. Dabei darf nie vergessen werden, dass mit der musikalischen Begabung fast immer auch ein überdurchschnittliches Maß an Sensibilität und Empfindsamkeit verbunden ist, das junge Menschen in ihrer Belastbarkeit und Konflikttoleranz auf harte Proben stellt. In der Ausbildung zum Musiker sind ein gesundes Selbstvertrauen, eine stabile Ich-Stärke und ausgeprägte soziale Kompetenzen, um den beruflichen Anforderungen auf Dauer gewachsen zu sein von großer Bedeutung.. Jeder der heute den Beruf eines Musikers ergreift und darin bestehen muss, weiß oder sollte mit voller Klarheit wissen, welche beglückende

²⁸ (Richter,1992)

²⁹ Stern (1998)

Situationen, aber auch welche Anforderungen auf ihn zukommen.

Unbestritten ist:

Aktueller Forschungsstand zur Aufführungsangst

1. Aufführungsangst muss als wichtigster Belastungsfaktor bei Musikern angesehen werden.
2. Die Überlastungs- und Überforderungssyndrome (Aufführungsängste) bei Musikern nehmen vermutlich zu.
3. Therapeutische Ansätze beziehen sich lediglich auf individuelle Interventionen.
4. Systemische Hintergründe und Ursachen der Aufführungsangst werden selten wahrgenommen.
5. Präventive Aspekte zur Vermeidung der Aufführungsangst werden kaum vermittelt.

Die Beispiele aus der Sozialisation von Musikern machen deutlich, dass Aufführungsängste in ihrer negativen Ausprägung nicht monokausal erklärbar sind, sondern eine komplexe Reaktion darstellen, die sich zunächst an der "Oberfläche" an den Muskeln und Sehnen widerspiegelt. An der Entstehung sind intrapsychische, interpersonelle, psychosoziale, institutionelle und gesellschaftliche Einflussfaktoren beteiligt. Herauszufinden welche dieser Faktoren bei einem Musiker Angsterlebnisse auslösen, ist zeitaufwendig und setzt präzise Kenntnisse der Ursachenfelder voraus.

Zu den häufigsten Konflikten zählen:

1. frühe Überforderung in der musischen wie Persönlichkeitsentwicklung, die ein mangelhaftes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Folge hat;
2. die Entwicklung eines eingeschränkten Repertoires an sozialen Verhaltensweisen, als Folge einer spezifischen Sozialisation während der Pubertät;
3. die hohe Belastung in der Ausbildungsphase, geprägt durch extreme Abhängigkeit und Leistungskontrollen, bei gleichzeitig unsicheren beruflichen Chancen;

4. der als chronisch zu bezeichnende Konflikt zwischen Wunsch und Realität hinsichtlich musischer Perfektion.

V. Aufführungsangst und Interventionsmöglichkeiten

Welche therapeutischen Strategien zum Umgang mit der Aufführungsangst sind nach unseren Erfahrungen hilfreich?

Wir unterscheiden hier zwischen:

- a. Psychotherapeutischen Strategien
- b. Überstrategien,
- c. Körperlichen Strategien,
- d. Medikamentöse Strategien,
- e. Systemische Strategien.

a. Psychotherapeutische Strategien

Vor allem Verhaltensstrategien und Kognitive Strategien beziehen sich darauf, sich der negativen Gedanken bewusst zu werden, und sie durch positive Zuschreibungen zu ersetzen. Zum Beispiel: "Heute habe ich es geschafft, mich wegen meiner Fehler nicht zu entwerten. Trotz der vielen Zuhörer ging ich mit Selbstvertrauen auf die Bühne. Ich werde es schaffen, und ich werde heute so gut sein, wie ich kann."

Bei der kognitiven Methode richten wir die Aufmerksamkeit auf die sich häufig seit der frühen Kindheit durchziehenden Selbstentwertungen im Sinne von "das wird nicht klappen, ich werde sicherlich Fehler machen" – also auf eine negative 'Fehlerkultur'. Diese negative Selbstinstruktion weist uns häufig darauf hin, wie früh eigene Leistungsansprüche bzw. Entwertungen zur Leistungsdekompensation führen können. Durch systematisches Arbeiten an diesen entwertenden Einstellungen lassen sich die negativen Gedanken verringern, wodurch das Selbstwertgefühl gestärkt wird. In der von mir bevorzugten "In vivo-Technik" werden kleine Rollenspiele durchgeführt, die reale Auftrittssituationen nachstellen.

Beispiele: Auf ein Stichwort – etwa Mut – wird eine kurze Rede gehalten; auf der Bühne vor Zuhörern wird aus der Zeitung vorgelesen; negative Gedanken

werden laut ausgesprochen und durch positive ersetzt.

Daneben verwende ich gern reale Auftrittssituationen mit dem Instrument und Videoaufzeichnungen. Solche Übe-Situationen werden dann gemeinsam analysiert, variiert und wiederholt, bis sich der Umgang mit der Angst stabilisiert. Die Trainingsmethoden werden nach Schwierigkeiten gestaffelt und jede Übung muss mit einer positiven Selbstverschreibung abschließen.

Ziel ist es, das Selbstwertgefühl zu stärken und Musiker zu mehr Mut anzuregen. "Mut zur Mitteilung, zur Einmaligkeit, zur Dynamik und zur freien Tempogestaltung; Mut zu Fehlern, zur Übertreibung und zur Unabhängigkeit" (wie Mantel es in seinem Buch beschrieben hat).³⁰

Bei meiner täglichen Arbeit mit Musikern habe ich eine Grundlegen Erfahrung machen könne. Die Arbeit an der Verminderung der Angsterlebnisse war dann wesentlich erfolgreicher, wenn ich mit den Musikern auch an den Ort arbeitet, wo sie die Angst erlebt hatten, im Überaum, Probenraum, Konzertsaal usw.. Nach meinen Erfahrungen ist diese „In Vivo“ Arbeit zur Minimierung von pathogenen Gedächtnisspuren der Angst erfolgreicher, als die ausschließliche Arbeit im Behandlungsraum des Therapeuten. Diese Erfahrung öffnet der neurobiologischen Erforschung psychotherapeutischer Verfahren ganz neue Tore. (Spitzer 2012, das unsoziale Gehirn) Dass heißt, die Gedächtnisspuren der Angst im Mandelkern können moduliert, ja möglicherweise sogar ganz gelöscht werden.

b. Übestrategien

Fehlerhaftes Üben ist erschreckend weit verbreitet. Die Folgen für das Selbstwertsystem des Musikers können katastrophisierende Entwertungen annehmen und zu tiefgreifenden und sich immer wiederholenden Versagensängsten führen. Regeln zum optimierten Üben können in fünf Empfehlungen zusammengefasst werde.³¹

1. Übesitzungen sollten bei Anzeichen der Ermüdung beendet werden;
2. Pausen und kurze Schlaf- Erholungsphasen gehören zum Üben;

³⁰ Mantel (2003)

³¹ (Altenmüller 2006)

3. Hören von Musik und das Beobachten von Musikern sollte Bestandteil des Übens sein;
4. Mentales üben ist effektiv und kräfteschonend;
5. Das gleichzeitige Üben von langsamen und schnellen Bewegungen ist sinnvoll.

c. Körperliche Strategien

Die körperlichen Strategien umfassen Methoden zur allgemeinen Spannungsreduktion.

Muskelrelaxation und autogenes Training sind zu empfehlen.

Anspruchsvoller sind die Feldenkrais-Methode, die Alexander-Technik und die Dispokinase. Auch dabei werden gewohnheitsmäßig erworbene und unzweckmäßige Denk-, Handlungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt mit dem Ziel einer Stärkung der 'Selbstachtsamkeit' und 'Selbstregulation'. Sinnvoll sind sie nur, wenn man ihre Anwendung ritualisiert.

d. Medikamentöse Interventionen:

Der Gebrauch von Betablockern wird seit vielen Jahren diskutiert. Es gibt hier keine Einigkeit. Alle Studien sind bedauerlicherweise nie randomisiert worden.

Von *Oxprinolol* wird zum Beispiel berichtet, dass es zu einer wesentlichen Verminderung der Aufführungsangst beiträgt; *Atenolol* wird bescheinigt, dass es einen besonders intensiven Effekt hinsichtlich der muskulären Bewegungsabläufe hat; *Propranolol* beeinflusst vor allen Dingen die Herzfrequenz, führt aber auch zur Austrocknung des Mundes, zu Bradycardie, zum Senken des Blutdrucks und zu schneller Muskelermüdung.

In der gesamten Literatur wird darauf hingewiesen, dass Betablocker, Anxiolytika, Antidepressiva ausschließlich in Begleitung psychologischer Therapien angewandt werden sollen.

Übereinstimmung herrscht darin, dass sich der Angstspiegel bei allen angewandten Verfahren sich nur langsam änderte. Von daher ist die effektivste und notwendigste Form die Prävention, um schon sehr früh aufkommenden Angstgefühlen zu begegnen.

e. **Systemische Interventionsstrategien**

Systemische Interventionsstrategien beziehen sich auf den Umgang der Musiker untereinander – aber auch der Umgang mit dem Dirigenten oder zwischen den unterschiedlichen Instrumentengruppen ist zu hinterfragen. Die weit verbreitete Meinung, dass Musiker “Schöpfer des Himmels seien” (Boby Mac Ferrin), weil sie ihr Hobby zum Beruf gemacht haben, steht im Gegensatz zur Realität des täglichen Übens, des Leitungsdrucks und der hohen Anpassungsleistung. Persönliche Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Fähigkeiten mit dem Erwartungen zwischen Musikern und den Instrumentengruppen führen sehr häufig zu Konflikten, die oftmals nur unter dem systemischen Blickwinkel verstanden und bewältigt werden können. Hier sind Strategien hilfreich, die einem Orchester Unterstützung zur Selbstorganisation geben. (Z.B. hat das Sinfonie Orchester in Stockholm jede Woche 2 Stunden, um solche Konflikte zu besprechen.)

VI. Leitlinien für Schulen, Hochschulen und Orchester zum Umgang mit der Aufführungsangst

Wenn wir uns noch einmal aber vor Augen führt, dass über 50% der Musiker an Angststörungen leiden, und diese Prozentzahl im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung dreifach so hoch ist, so muss man sich Fragen stellen:

- Ist das Phänomen der Aufführungsangst nur ein persönliches, individuelles Problem?
- Müssen wir nicht die Entstehung der Aufführungsangst in einen Kontext der Sozialisation zum Musiker stellen?
- Gehören dazu nicht selbstverständlich die Fragen nach der Ausbildung, der Lehrer, nach den Lehrinhalten von Schule bzw. Hochschule?
- nach den strukturellen und organisatorischen Fragen der Musikbetriebe?

Die Umgangsformen zum Beispiel im Gesamtsystem ‘Orchester‘ bilden häufig den Kontext, in dem das Phänomen der Aufführungsangst wächst und gedeiht. Neid, Konkurrenz, Angst vor dem Kollegen, eine Kultur des Schweigens – dies

alles sind Faktoren, die zur Vereinsamung und zum Rückzug führen. Die Kommunikation erweist sich auf Grund der Angst, Probleme zur Sprache zu bringen, als ein zentrales Problem. Ältere Musiker leiden darunter, dass ihre Konzentration, ihre Händigkeit, ihr Gedächtnis, die Sehschärfe nachlassen. Über Aufführungsängste wird aus Prestige Gründen geschwiegen. Und mit dieser Problematik werden die Musiker allein gelassen.

Ich möchte deutlich machen, dass die Aufführungsangst nicht nur als die Problematik des einzelnen Musikers anzusehen ist. Und ich behaupte, dass sich besonders während des Studiums und später während der Arbeit als Musiker (z.B. im Orchester) Aufführungsängste entwickeln, die ihren Ursprung in der Struktur der Ausbildung wie auch in der Struktur der Musikbetriebe (und des Orchesters) haben.

Eine individualisierende Sichtweise führt zur Stigmatisierung des betroffenen Musikers aber das System würde weiter bestehen.

Meiner Meinung nach bedarf es daher nachhaltiger Veränderungen in der Ausbildung wie in dem späteren Orchesterleben. Vermutlich würde sich dadurch auch die Qualität der Aufführung und damit die Leistung verbessern. Musiker brauchen Unterstützung, nicht nur, um auf hohem Niveau zu musizieren, also für ihre instrumentalen Fähigkeiten, sondern auch um zu kommunizieren. Sie brauchen den Austausch über Technik, Perfektion, Leistungsdruck, Alter und Beziehungen usw. Eine solche Kultur müsste zu einer Selbstverständlichkeit des Umgangs werden.

Zu den nur systematisch zu erreichenden Interventionen zählen:

- Die Enttabuisierung der Angst als ein negativer persönlicher Defekt,
- Die Anerkennung der Aufführungsangst als berufsbedingten Risikofaktor in künstlerischen Berufen,
- Einbeziehung von kommunikativen und interaktiven Lehrinhalten während der musischen Ausbildung,
- Einführung einer positiven Kommunikations- und Fehlerkultur in den Orchesteralltag.

Literatur

- Altenmüller, E., Jabusch, H. C. (2006). Üben mit Kopf, *Das Orchester* 4/06, S. 21-25
- Brodzky, W. (1996). Music performance anxiety reconceptualized: A critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11, 3, 88-98.
- Brandfonbrenner, A. (1999). Aging and Performing Artists. *Medical Problems of Performing Artists*, 14, 53-54.
- Erikson, E. H. (1966): *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt/M., Suhrkamp
- Gratto, S. D. (1998). The effectiveness of an audition anxiety workshop in reducing stress. *Medical Problems of Performing Artists*, 13 (1), 29-34.
- Hassler, M. (1998). *Musikalische Begabung in der Pubertät*. Augsburg: Wißner Verlag, S. 15.
- Kendrick, M., J., Craig, K. D., Lawson, D. W. & Davidson, P. O. (1982). Cognitive and behavioural therapy for musical performance anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 262-353
- Klausmeier, F. (1978). *Die Lust, sich musikalisch auszudrücken*. Hamburg: Reinbek
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stressrelated transactions between person and environment. In: L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in international Psychology*. New York: Plenum
- Liebelt, P. (2000). *Differentialpsychologische Untersuchungen zur Phänomenologie, Genese sowie psychologischen Behandlung von Aufführungsangst bei Bühnenkünstlern*. Dissertation, Universität Leipzig.
- Listen, M. et al. (2003). The Prediction of Musical Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18, 120-125
- Mantel, G. (2003). *Mut zum Lampenfieber*. Mainz: Schott Verlag
- Moeller, H. (1999). Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe. *Üben und Musizieren*, 5, 13-19.
- Moeller, H., Castringius, S. (2005).