

Aufführungsangst

Gedanken zum Wissens- und Forschungsstand, zu Interventionsmöglichkeiten und zu deren Nachhaltigkeit

HELMUT MÖLLER UND DENIZA POPOVA (BERLIN)

Zusammenfassung

Aufführungsangst ist eine unter Musikern weit verbreitete psychosoziale Reaktion. Dieser Artikel stellt die in diesem und im nächsten Heft der Zeitschrift der DGfMM erscheinenden Studien von Dianna Kenny in den Kontext der bisherigen Angstforschung. Ausgehend von der Häufigkeit und dem Wissen um die somatischen Folgen, werden die Entstehungsmöglichkeiten anhand der für Musiker spezifischen Sozialisations- und Arbeitsbedingungen thematisiert. Es wird danach gefragt, wann Musiker fachliche Unterstützung brauchen und mit welchen Interventionsmodellen bereits Erfahrungen gesammelt werden konnten. Hervorgehoben wird die Erkenntnis, dass es vor allem nachhaltiger systemischer und präventiver Interventionen bedarf, um Folgen der Aufführungsangst bei Musikern zu minimieren und einer Stigmatisierung entgegen zu wirken.

Schlüsselwörter

Aufführungsangst, Gesundheitsprävention, Psychologie, Psychotherapie, Diagnostik und Behandlung

Summary

Performance anxiety among musicians is a widespread psychosocial phenomenon. This paper contrasts findings by Dianna Kenny published in the current and forthcoming issue of the DGfMM with previous anxiety research. Based on the high prevalence and on the knowledge of the underlying somatic consequences of anxiety, possible causes for the emergence of anxiety are discussed taking musicians' socialisation and working conditions into account. The questions are raised, when musicians require specialist support and which intervention models have proven fruitful in the past. The paper emphasises that a sustainable step-by-step intervention is necessary to reduce both the impact of performance anxiety on musicians and its stigma.

Key Words

performance anxiety, health prevention, psychology, psychotherapy, diagnostics and treatment

Einleitung

Es ist eine Frage der Gesellschaft, der Definition und des Kenntnisstandes der Medizin, wen wir als Patient bezeichnen und welche Diagnose gestellt wird. Vorerst ist Angst ein ganz normaler menschlicher Gefühlszustand, wie Freude, Ärger, Wut oder Trauer. Sie ist ein biologisches und nützliches Alarmsignal, wie etwa Fieber oder Schmerz, das uns vor Gefahren schützt. Angst ist auch etwas, das uns zu Leistungen motiviert, 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 und für unsere Seele sein.

Wenn wir die Funktion der Angst beschreiben, lassen sich 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).
- Die leistungsfördernde Angst (z.B. Lampenfieber), sie erhöht die Aufmerksamkeit in Prüfungssituationen oder bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben.
- Die leistungsmindernde Angst (z.B. Aufführungsangst), als deren Folgen Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Sehstörungen und die Verminderung der Leistungsfähigkeit beobachtet werden können [13].

Diese leistungsmindernde Angst wird von Musikern besonders gefürchtet. Sowohl viele Selbstzeugnisse von Musikern als auch die Forschungsergebnisse belegen vielfältig, dass Aufführungängste zu den Begleiterscheinungen künstlerischer Arbeit zählen. Solche Ängste sind erniedrigende und entwertende Erfahrungen. Arthur Rubinstein nennt sie:

„The price I have to pay for my wonderful life“.

Aufführungängste können erhebliche körperliche und seelische Folgen haben, die bis zur Aufgabe des Berufs führen können. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität massiv. So beschreibt beispielsweise ein Geiger in der Therapiesitzung: *„Bereits wenn es anfängt zu dämmern, verspüre ich eine innere Spannung, eine Art unangenehmen Lampenfiebers.“*¹ In der Öffentlichkeit liegt fast immer eine heimliche Decke des Schweigens über dieser Angst, denn sie gilt als ein persönliches Versagen des Musikers.

I. Forschungsstand und Epidemiologie

Im Zeitraum zwischen 1980 und 2013 sind international insgesamt 27 Forschungsarbeiten zum Thema „Angst bei Musikern“ erschienen. Leider weisen die meisten Studien erhebliche methodische Mängel auf. Die Herangehensweisen an diese Problematik sind äußerst unterschiedlich, so dass sich auch die Ergebnisse kaum vergleichen lassen. Eine Ausnahme bilden die sehr sensitiv erhobenen Daten der Studien von Dianna Kenny (Sydney, Australien). In einer Vollerhebung unter den professionellen Musikern aller acht staatlichen Symphonie- und Bühnenorchester Australiens hat sie eine bisher unübertroffene Rücklaufquote von 70 % (n=377) vorzuweisen. Kenny entwickelte und benutzte für ihre Studie spezifische psychosoziale Messinstrumente, mit Hilfe derer sie das Vorkommen verschiedener Formen von Auftrittängsten, ihre Qualität und Stärke analysierte und verglich. So konnte sie beispielsweise die Unterschiede zwischen permanenten Angstzuständen, Auftrittsangst, sozialer Angst und anderen Formen von Angst und Depressionen statistisch belegen und die Korrelation mit anderen musikerspezifischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen herausarbeiten. Sie kommt u.a. zu dem Ergebnis, dass 34 % der Musiker an einer sozialen Angststörung, 22 % an Belastungsstörungen und 32 % an depressiven Störungen leiden [6, 7].

Zur Häufigkeit der Aufführungsangst bei Musikern

Fasst man alle Studien, die sich mit der Häufigkeit von musikalischen Aufführungängsten beschäftigen, zusammen, so kann festgestellt werden, dass etwa 60 % aller Musiker von Aufführungängsten betroffen sind. Sie glauben, dass ihr Leben ohne diese Angst glücklicher, stressfreier und zufriedener verlaufen würde [14]. Vergleicht man das Vorkommen von Angst bei Musikern mit dem durchschnittlichen Vorkommen in der Bevölkerung, kann festgestellt werden, dass Angstsyndrome bei Musikern dreimal häufiger zu finden sind. Diese Angst findet sich bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern [2].

Biologische Veränderungen durch Angst

Noch vor wenigen Jahren wussten wir kaum, was Angsterfahrungen im Körper bewirken. Heute ist nachgewiesen, dass Gefühle und Erlebnisse vor allem im Gehirn biologische Veränderungen zur Folge haben. Leidet ein Mensch unter Ängsten werden Stresshormone ausgeschüttet, die massive Auswirkungen auf unseren Körper haben. Bleiben die Angstsituationen bestehen, ohne dass der Musiker oder die Musikerin lernt, damit umzugehen, so werden die angstbesetzten Erfahrungen im limbischen System, im sogenannten Mandelkern, gespeichert [1, S. 59]. Hier abgespeicherte Erfahrungen werden zur Bewertung einer neuen Situation herangezogen und addieren sich zu einer Angst vor der Angst (Erwartungsangst). 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 [16].

II. Entstehung und Aufrechterhaltung der Aufführungsangst

„Aufführungsangst“ wird in der Forschung unter zwei Aspekten dargestellt: Zum einen im ich-psychologischen Kontext, und zum anderen in einem Arbeits- und Belastungskontext. Während in der Literatur Veröffentlichungen überwiegen, die nach Ursachen der Aufführungsangst innerhalb der Persönlichkeitsmerkmale des Musikers suchen, sind auch die enorme Bedeutung der Sozialisation durch Lehrer und Elternhaus, der Leistungs- und Erfolgszwang sowie

1 Fallbeispiel aus der Musikersprechstunde (Geiger / Orchester, lange Zeit Konzertmeister, später Tutti, Alter: 56)

die beruflichen Belastungssituationen bei der Entstehung der Aufführungsangst zu berücksichtigen.

In der bereits erwähnten Studie von Kenny sollten die Musiker eine Liste von insgesamt 22 Möglichkeiten durchgehen und die Faktoren nach dem Einfluss auf die Aufführungsangst gewichten. Die Ergebnisse zeigen folgende Verteilung [6, 7¹]:

Auftrittsmodus

Eine Reihe von Untersuchungen belegen, dass verschiedene Auftrittsmodi signifikant unterschiedliche Anspannungs- und Angstgrade bewirken [3, 5, 17]. Bei Soloauftritten zeigen die Musiker höhere Angstgrade als bei Gruppenauftritten. Insbesondere Vorspielabende, Prüfungsvorspiele bzw. Bewerbungssituationen, wie auch die Anwesenheit

Rang	Ursachen für Auftrittsangst	in Prozent	Musiker (n = 377)
1	selbstinduzierter Druck	88,6 %	320
2	starke körperliche Anspannung	78,3 %	278
3	schlechte Auftrittserfahrungen	78,0 %	277
4	negative Gedanken / Sorgen vor der Aufführung	76,3 %	270
5	technische Mängel, die zur Unsicherheit führen	72,2 %	255
6	Sorgen um die Reaktion des Publikums / Angst vor negativer Bewertung	67,5 %	243
7	inadäquate Vorbereitung auf den Auftritt	63,0 %	220
8	spielen eines Repertoires, das zu schwierig ist	61,4 %	216
9	Druck von / oder Konkurrenz zu Kollegen und anderen Musikern	60,7 %	212
10	Sorgen um die Zuverlässigkeit des Gedächtnisses	57,5 %	202
11	Mangel an Selbstvertrauen als Musiker	51,5 %	175

Einflussfaktoren auf das Erleben von Auftrittsangst

Aufführungsangst kann durch sehr verschiedene Erlebnisse und Faktoren ausgelöst werden. Auf der Grundlage der Forschungsergebnisse und der Erfahrungen in den Musikersprechstunden können hier einige wesentliche Einflüsse benannt werden.

Auftrittsvorbereitung

Durch eine Studie [19] wurde bestätigt, dass die Intensität der erlebten Aufführungsangst in Zusammenhang steht mit:

- zu geringer Auftrittserfahrung,
- unzureichender Vorbereitung,
- musikalisch-spieltechnischer Überforderung,
- wenig oder geringer Kontrolle des Musikers über die Arbeitsbedingungen.

nahestehender und subjektiv bedeutender Personen (Eltern, Lehrer, Persönlichkeiten), werden als belastend erlebt. Weiterhin kann auch die Menge des Publikums Angst auslösen.

Die Bedeutung des Lehrers

Der kürzlich verstorbene Cellist Gerhard Mantel beschäftigte sich mit der Bedeutung des Lehrers für das spätere Angstverhalten der Schüler [12]. Häufige und entwertende Kritik, aber auch die unzureichende Verarbeitung von Misserfolgen sind, seinen Erfahrungen nach, mitverantwortlich für das mehr oder weniger stabile Selbstvertrauen der Schüler bzw. Studierenden, und ebenso für die Angstentwicklung. In seinem Buch „Mut zum Lampenfieber“ [12] wird immer wieder erwähnt, wie hier von Musikpädagogen große Fehler begangen werden, die durch ständige Kritik das Selbstvertrauen ihrer Studierenden zerstören: „Das kann ich nicht, ich werde diese Stelle nie

1 Die gesamte Tabelle der 22 abgefragten Ursachen für Aufführungsangst werden im Beitrag von Dianna Kenny in Ausgabe 3/2013 dieser Zeitschrift publiziert.

gut genug spielen.“ Solche Erfahrungen sind oftmals mit einer langen Lern- und Übungsgeschichte verknüpft.

Leistungs- und Erfolgszwang

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 Erfolgszwang zu ihrem wichtigsten Lebensziel erkoren hat [9]. Dieser gesellschaftliche Anspruch hat auch die Normen und die Erwartungen an die musikalischen Leistungen durchdrungen und Eltern, Lehrer und Musiker zu seinen Erfüllungsgehilfen gemacht.

Zu dem Anspruch auf Erfolg und Bekanntheit und der Angst, den sich ständig steigenden Erwartungen nicht mehr entsprechen zu können, schreibt Gidon Kremer: *„Wenn ich über einige meiner Freunde nachdenke, ihren Drang sehe, überall zu sein, überall zu spielen, nichts zu versäumen und die Erfolgssparanoia ... [zu] kultivieren, [dann] ist es etwas, was mich beschäftigt, weil es mir selbst vertraut ist und auch mich betrifft.“* [8, S. 12]

Alter und Erfahrung

Untersuchungen verschiedener Autoren zeigen, dass eine längere Auftrittserfahrung die Aufführungsangst nicht grundsätzlich verringert [10, 19]. Erfahrene Musiker unterscheiden sich jedoch von Anfängern dahingehend, dass die erlebte Intensität ihrer Angst insgesamt etwas niedriger ausfällt [15]. Bezüglich der zeitlichen Dynamik lassen sich ebenfalls Unterschiede aufzeigen. Die Angstspitze bei erfahrenen Musikern liegt meist zeitlich vor dem Auftritt, während unerfahrene Musiker die größte Angst während des Auftritts erleben [15].

Sonstige berufsspezifische Stressoren

Berufsmusiker aber auch bereits Musikstudierende klagen häufig über die Arbeitsbedingungen in Orchestern [18, 4]. 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 niedrige Partizipationschancen bei der musikalischen Gestaltung,
- Monotonie der Proben,

- unregelmäßige Arbeitszeiten / Abendtätigkeit / Konzertreisen,
- problematische Beleuchtung / Notenqualität / Raumklima / Bestuhlung usw.

Das Thema „Arbeitsbedingungen von Musikern“ und die Auslöser für Stress wurden in diesem Kontext nur angedeutet. Selbstverständlich bedarf dieses Thema einer ausführlichen Aufmerksamkeit.

III. Wann brauchen Musiker fachliche Unterstützung

Die auslösenden und unterhaltenden Faktoren von Aufführungsängsten bei Musikern können sehr vielfältig sein. Wir befinden uns immer noch in dem Dilemma, dass Aufführungssängste zwar in ihrer Belastung bis hin zu zerstörerischen Wirkungen bekannt sind, aber psychologisch-medizinische Unterstützungen werden bisher wenig in Anspruch genommen. Es wäre positiv, wenn präventive Aspekte systematisch in der Ausbildung und im späteren Berufsleben vermittelt werden. Unterstützung ist erforderlich, wenn:

- die Angst als subjektiv belastend wahrgenommen wird,
- sich körperliche oder psychische Begleitsymptome zeigen, wie unklare Schmerzzustände, Erschöpfung, Isolation,
- deutliche (instrumentale bzw. gesangliche) Leistungseinbußen zu beobachten sind,
- Vermeidungsverhalten zu beobachten ist, das sich auch auf andere Lebensbereiche auswirkt,
- wenn sich Selbstentwertungen als breiter Raum der inneren wie äußeren Kommunikation bemerkbar machen.

IV. Interventionsmöglichkeiten bei Aufführungsangst

Welche therapeutischen Strategien zum Umgang mit der Aufführungsangst sind nach unseren Erfahrungen hilfreich? Wir unterscheiden zwischen:

- a. psychotherapeutischen Strategien,
- b. Übestrategien,
- c. körperlichen Strategien,
- d. medikamentösen Strategien und
- e. systemischen Strategien.

a) Psychotherapeutische Strategien

Vor allem Verhaltens- und kognitive Strategien zielen häufig auf die sich seit der frühen Kindheit fortsetzenden Selbstentwertungen im Sinne von „das wird nicht

klappen; ich werde sicherlich Fehler machen“ ab – also auf eine negative ‚Fehlerkultur‘. Durch systematisches Arbeiten an diesen entwertenden Einstellungen lassen sich die negativen Gedanken verringern, wodurch das Selbstwertgefühl gestärkt wird.

Bei der „In vivo-Technik“, die empfohlen werden kann, werden kleine Rollenspiele durchgeführt, die reale Auftrittssituationen nachstellen. Daneben können reale Auftrittssituationen mit dem Instrument und Videoaufzeichnungen hilfreich sein. Solche Übe-Situationen sollten dann gemeinsam analysiert, variiert und wiederholt werden, bis der Umgang mit der Angst gelingt und eine Stabilisierung einsetzt. Die Trainingsmethoden werden nach Schwierigkeiten gestaffelt, und jede Übung muss mit einer positiven Selbstverschreibung abschließen.

Das Ziel ist, das Selbstwertgefühl zu stärken und Musiker zu mehr Mut anzuregen, wie Gerhard Mantel es in seinem Buch an mehreren Stellen beschrieben hat. Mut zur Mitteilung, zur Einmaligkeit, zur Dynamik und zur freien Tempogestaltung; Mut zu Fehlern, zur Übertreibung und zur Unabhängigkeit [12, S. 81 ff.].

Bei der täglichen psychotherapeutischen Arbeit mit Musikern, auf die sich der Erstautor spezialisiert hat, konnte folgende grundlegende Erfahrung gemacht werden: Die Arbeit mit Musikern, die unter Aufführungsangst litten, führte immer dann zur erfolgreichen Verminderung der Angst, wenn mit ihnen auch an dem Ort gearbeitet wurde, an dem sie die Angst erlebt hatten, also im Übe- oder Probenraum, im Konzertsaal usw.

b) Übestrategien

Fehlerhaftes Üben ist erschreckend weit verbreitet. Es kann zu tiefgreifenden und sich immer wiederholenden Versagensängsten führen. Die Regeln zum optimierten Üben können in fünf Empfehlungen zusammengefasst werden [11]:

1. Das Üben sollte bei Anzeichen der Ermüdung beendet werden.
2. Pausen und kurze Schlaf- bzw. Erholungsphasen gehören zum Üben.
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. Zu empfehlen sind die Entspannungsmethoden Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training.

Bei Verfahren aus dem Bereich der Körpertechniken, zu nennen sind die Feldenkrais-Methode, die Alexander-Technik und die Dispokinese, werden gewohnheitsmäßig erworbene und unzweckmäßige Denk-, Handlungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt, mit dem Ziel einer Stärkung der ‚Selbstachtsamkeit‘ und ‚Selbstregulation‘. Sinnvoll sind alle genannten Verfahren nur, wenn man ihre Anwendung ritualisiert.

d) Medikamentöse Interventionen

Der Gebrauch von Betablockern wird seit vielen Jahren diskutiert. Es gibt hier keine Einigkeit. In der gesamten Literatur wird darauf hingewiesen, dass Betablocker, Anxiolytika und Antidepressiva ausschließlich in Begleitung psychologischer Therapien angewandt werden sollen.

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. Persönliche Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche soziale Fähigkeiten des Umgangs und unterschiedliche Erwartungen führen sehr häufig zu Konflikten zwischen Musikern. Diese können oftmals nur unter dem systemischen Blickwinkel verstanden und bewältigt werden. Hier sind Strategien hilfreich, die den Musikern Unterstützung zur Selbstorganisation geben. Beispielsweise hat das Sinfonieorchester in Stockholm jede Woche zwei Stunden Zeit, um solche Konflikte zu besprechen.

Die sich aufschaukelnden Angstentwicklungen aufzuhalten oder rückgängig zu machen, ist eine der wichtigsten Präventionsaufgaben in der Arbeit mit Musikern. Den meisten Musikern und Pädagogen fehlt hier das Grundlagenwissen, denn bis vor etwa zehn Jahren wurden Musikphysiologie und -psychologie gar nicht an den Musikhochschulen unterrichtet. Es fehlen häufig Kenntnisse und Einsichten, Musiker während ihrer Ausbildung im Bereich der Aufführungsangst

präventiv zu unterstützen. Universitäten und Musikhochschulen müssen stärker ihre Verantwortung wahrnehmen, um den Folgen der Aufführungsangst nachhaltig und durch systemischen Einbezug der Wissens- und Forschungsstandards zu begegnen.

V. Leitlinien zum Umgang mit der Aufführungsangst

Wenn wir uns noch einmal vor Augen führen, dass Angstprobleme im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung bei Musikern dreimal so häufig auftreten [10, 2], und dass 60% der Musiker glauben, dass ihr Leben ohne Aufführungsangst glücklicher, stressfreier und zufriedener verlaufen würde, so muss man sich Fragen stellen:

- Ist das Phänomen der Aufführungsangst tatsächlich nur ein persönliches, ein individuelles Problem?
- Müssen wir nicht die Entstehung der Aufführungsangst in den Kontext der Sozialisation zum Musiker stellen?
- Gehören dazu nicht selbstverständlich die Fragen nach der Ausbildung, der Lehrer, nach den Lehrinhalten von Schule bzw. Hochschule?
- In wieweit ist eine Verantwortung innerhalb der Struktur und Organisation der Ausbildungsorte und der Musikbetriebe zu sehen oder überhaupt vorhanden?

Diese Fragen machen deutlich, dass die Aufführungsangst nicht nur als Problem des einzelnen Musikers anzusehen ist. Wir stellen die These auf, dass sich besonders während des Studiums und später während der Arbeit als Musiker Aufführungsängste entwickeln, die ihren Ursprung in der Struktur der Ausbildung wie auch in der Struktur der Musikbetriebe (und der Orchester) haben.

Eine individualisierende Sichtweise führt zur Stigmatisierung des betroffenen Musikers, während das System weiterhin bestehen bleibt. Unserer Meinung nach bedarf es daher nachhaltiger Veränderungen in der Ausbildung wie auch im späteren Berufsleben. Erst wenn wir Aufführungsängste in einen systemischen Kontext stellen, wird die Stigmatisierung des betroffenen Musikers durchbrochen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich dadurch sowohl die Qualität der Aufführungen wie auch die Leistungen der Musiker verbessern.

Musiker brauchen Unterstützung, nicht nur, um auf dem hohen Niveau ihrer musikalischen Fähigkeiten zu musizieren, sondern auch, um zu kommunizieren. Sie brauchen den Austausch über Technik, Perfektion, Leistungsdruck, Alter, Beziehungen usw. Eine solche Kultur müsste zu einer Selbstverständlichkeit des Umgangs werden. Zu den nur systemisch zu erreichenden Interventionen zählen:

- Die Enttabuisierung der Angst als negativen persönlichen Defekt,
- die Anerkennung der Aufführungsangst als berufsbedingten Risikofaktor in künstlerischen Berufen,
- die Verankerung einer curricularen Wissenschaft, die es ermöglicht, die vielfältigen Ursachen der Aufführungsangst und des Umgangs mit ihr, vor allem bei der pädagogischen Vermittlung musikalischer Fertigkeiten, zu berücksichtigen,
- der Einbezug von kommunikativen und interaktiven Lehrinhalten während der musischen Ausbildung,
- die Einführung einer positiven Kommunikations- und Fehlerkultur in den Berufsalltag von Musikern.

Der Artikel soll nicht den Eindruck erwecken, als wäre es mit ein paar Hinweisen möglich, Aufführungsangst leicht zu überwinden. Angst ist eine zu umfassende menschliche Emotion, deren Ursprung in sehr persönlichen Quellen wie auch in der langjährigen Sozialisation zum Musiker seine Wurzeln haben kann. Es bleibt zu hoffen, dass die neueren Entwicklungen an den Musikhochschulen, in der Forschung und in der pädagogischen Praxis ihre bisherigen Ansätze weiter verankern, um Musiker noch umfassender vor den negativen Auswirkungen der Angst zu schützen. Eine Möglichkeit ist die Teilnahme an einer zertifizierten Weiterbildung am Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit in Berlin. Hier wird neben dem theoretischen Wissen – über körperliche und mentale Grundlagen des Musizierens, Übe- und Lerntechniken, Kommunikationsweisen sowie den konkreten Umgang mit Stress und Ängsten – auch die praktische Anwendung dieses Wissens vermittelt.

Musikern ist es zu wünschen, dass sie sich die Freude und die Begeisterung beim Musizieren erhalten.

Literatur

1. Bauer, J: Das Gedächtnis des Körpers, Eichborn, Frankfurt a. M. 2002
2. Bandelow B, Boerner RJ, Kasper S, Linden M, Wittchen HU, Möller HJ: Generalisierte Angststörung. Diagnostik und Therapie (The diagnosis and treatment of generalized anxiety disorder), Deutsches Ärzteblatt 2013; 110 (17), 300–310
3. Cox WJ, Kenardy J: Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders* 1993 (7), 49–60
4. Dews C B, Williams M S: Student musicians personality styles, stresses, and coping patterns. *Psychology of Music* 1989 (1), 37–47
5. Fischbein M, Middlestadt S, Ottati V, Strauss S, Ellis A: Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey, in: *Medical Problems of Performing Artists* 1988 (3), 1–8
6. Kenny D T: *The Psychology of Music Performance Anxiety*, Oxford University Press, Oxford 2011
7. Kenny D T, Driscoll T, Ackermann B: Psychologisches Wohlbefinden unter professionellen Orchestermusikern in Australien (Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia), in: *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 2013 (3), Druck in Vorbereitung
8. Kremer G: *Obertöne, Residenz*, Salzburg/Wien 1997
9. Lasch C: *Das Zeitalter des Narzissmus*, Hoffmann & Campe, Hamburg 1995
10. Lehrer P M: What is performance anxiety? – A psychological study of the responses of musicians to a questionnaire about performance anxiety. *Proceedings of the international conference on tension in performance*, Kingston Polytechnic, England 1981, 75–96
11. Mahlert U: *Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden, Breitkopf und Härtel*, Wiebaden 2006
12. Mantel G: *Mut zum Lampenfieber*, Schott, Mainz 2005
13. Möller H: Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe. In: *Üben und Musizieren* 1999 (5), 13–19
14. Salmon P: A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists* 1990 (5), 1, 2–11
15. Salmon P, Schrodt G R, Wright J: A temporal gradient of anxiety in a stressful performance context. *Medical Problems of Performing Artists* 1989 (4), 2, 77–80
16. Spitzer M: *Das (un)soziale Gehirn. Wie wir imitieren, kommunizieren und korrumpieren*, Schattauer, Stuttgart 2013.
17. Steptoe A: Performance anxiety: Recent developments in its analysis and management. *Musical Times* 1982 (123), 537–541
18. Steptoe A, Filder H: Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology* 1987 (78), 241–249
19. Wolfe M L: Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problem of Performing Artists* 1989 (4), 1, 49–56

Korrespondenz

Prof. Dr. med. Helmut Möller
 Sembritzkistr 31
 12169 Berlin
 E-mail: moeller@asfh-berlin.de
 Webseite: www.dr-helmut-moeller.de