

Prof. Dr. med. Helmut Möller

Die Kunst zur Gesundheit. Angst, Perfektion und Anerkennung bei Musikern

Mit Fallbeispielen aus der Praxis



Prof. Dr. med. Helmut Möller

**Die Kunst zur Gesundheit.
Angst, Perfektion und Anerkennung
bei Musikern**

Mit Fallbeispielen aus der Praxis

Ein Gespräch mit dem Geiger Helmut Mebert

Berliner Philharmoniker

Herr Mebert Sie sind jetzt seit über 42 Jahren bei den Berlinern Philharmonikern. Erinnern Sie Situationen, die mit Freude, mit Glücksgefühlen verbunden waren?

Glücksgefühle hatte ich als Musiker schon. Es stellt sich so ein Gefühl von Glück ein. Ich habe viele Erinnerungen. So denke ich z. B. an die Salzburger Osterfestspiele. Wir spielten damals Bohème. Karajan dirigierte, Freni und Pavarotti sangen die Titelpartien. Ich war noch gar nicht lange im Orchester. Ich spielte neben einem älteren Kollegen. Na gut, der hatte alles schon gespielt, der kannte alles und spielte auch perfekt vorwärts und rückwärts. Und plötzlich habe ich festgestellt, dass diesem Kollegen die Tränen während des Spiels die Wangen runterliefen. Das war ein wunderbarer Moment. Ich denke, wir haben in uns gewisse Rezeptoren für Musik, wenn die bedient werden ... Musik überträgt ja permanent Gefühle – dann entstehen solche Momente. Diese Aufführung war einfach ein unbeschreibliches Erlebnis. Das war ein wunderbarer Moment. – Aber auch mit den Dirigenten wie Barenboim, Jansons, Abbado, Ozawa, Rattle – um nur einige zu nennen – und nicht zuletzt mit meinen Kollegen im Orchester, wie auch bei Reaktionen im Publikum, erinnere ich bewegende Momente der Freude und des Glücks.

Wie gehen Sie mit Erfolg um?

Naja, ich muss ehrlich sagen, wenn ich gut bin, sage ich mir, „das habe ich gut hingekriegt“, aber so richtig loben geht nicht. Eigenlob stinkt. Aber eigentlich hätte ich die Berechtigung zu sagen, „das war sehr gut“.

Wenn Musiker von der Bühne kommen und ich sie frage, wie war das Konzert für sie, dann antworten die meisten, „naja, ging so, aber ...“ Die Defizite, die Fehler werden angesprochen, aber selten ein Lob “

Ja, es gibt oft Konzerte, bei denen die Tagesform nicht ideal ist, schließlich sind wir keine Maschinen. Dann habe ich quasi unter meinem angestrebten Niveau gespielt; ich sage mir dann: Das ist schade, aber menschlich. Anders sieht das bei den großen Solisten aus, die haben

Wir verwenden in diesem Artikel der einfacheren Leseweise wegen die männliche Schreibweise z. B. „Musiker“. Sie schließt selbstverständlich das jeweils weibliche Pendant gleichberechtigt ein.

so große Reserven, dass sie an einem schlechten Tag – vielleicht nicht sensationell – aber doch immer noch sehr gut spielen

Wie war Ihr Weg zur Geige?

Ich habe mit 10 Jahren mit der Geige angefangen, eigentlich ein bisschen spät. Mein Weg war dann ganz banal. In der Schulklasse, in der ich war, hatten wir auch Musikunterricht, aber der bestand nur darin, Lieder zu singen. Eines Tages hat der Lehrer eine Geige mitgebracht und sagte, "ihr singt und ich spiele auf der Geige". Das hat mir so sehr gefallen. Zu Hause sagte ich dann, "ich würde gerne Geige spielen lernen".

Sie sind dann von Ihren Eltern unterstützt worden?

Ja, besonders von meiner Mutter; sie spielte recht ordentlich Klavier, ihr Bruder war Geiger an der Oper in Bielefeld. Mein Vater hatte nicht dieselbe Beziehung zur Musik, vertraute mir aber, was ich ihm hoch anrechne. Es ging uns damals nicht besonders gut, dennoch spendierte er mir während meiner Schulzeit teuren Privatunterricht bei einem ehemaligen Konzertmeister des Gewandhausorchesters Leipzig, der zwar an der Münchner Musikhochschule eine Meisterklasse hatte, aber auch Privatschüler in Stuttgart. Er hätte mich gerne zu sich nach München geholt, ich aber wollte noch mein Abitur machen. Auch erwog ich damals, eventuell Medizin zu studieren, Chirurgie hätte mich gereizt.

Im Laufe der Jahre merkte ich allerdings, dass ich mich geigerisch im Vergleich mit anderen zunehmend am oberen Level bewegt habe. Das hat auch sicherlich meine Entscheidung, Musik zu studieren, unterstützt.

Wo haben Sie zu studieren begonnen?

An der Stuttgarter 'Hochschule für Musik und Darstellende Kunst' unterrichtete seit kurzem eine internationale Kapazität und weltweit hoch geschätzter Solist, Prof. Ricardo Odnoposoff, der sowohl in Wien als auch in Stuttgart die Meisterklassen betreute. Ich habe ihm vorgespielt; er nahm mich sofort und ich war überglücklich.

Haben Sie sich an der Hochschule mehr als Einzelkämpfer empfunden, oder gab es auch einen Gruppenzusammenhalt?

Ich würde sagen, sowohl als auch. Das Niveau in unserer Klasse war sehr hoch, und wir hatten guten menschlichen Zusammenhalt. Es gab keinen Neid, keine Ausgrenzung, wir gingen zusammen essen, machten viel gemeinsam. Aber natürlich, in dem Moment, in dem man vorspielen musste, war man doch Einzelkämpfer. Wir hatten strengen und sehr konsequenten Unterricht; man musste schon bestehen können, um in der Klasse zu bleiben.

Gab es auch manchmal Entwertungen im Sinne von "Sie werden es nicht weit bringen", "die Geige ist nichts für Sie", "Sie sind überfordert"?

Das gab es bei mir glücklicherweise nicht. Ich erinnere mich aber an eine junge Studentin, die war dem Druck nicht gewachsen. Irgendwie mochte unser Professor sie nicht. Er hat sie leider auf unschöne Art fertiggemacht; sie war oft den Tränen nahe. Er hat ihr dann mitgeteilt: "Wir können nicht mehr zusammenarbeiten" und hat sie aus der Klasse entlassen.

Wenn Sie zurückschauen auf Ihre Probespiele, welche Erinnerungen kommen in Ihnen hoch?

Ich war so vermessen, mich am Ende des Studiums gleich bei den Berliner Philharmonikern zu bewerben und dachte, ich probier's einfach. Tatsächlich erhielt ich eine Einladung und wurde schon nach dem ersten Durchgang genommen. Was für ein Glück!

In den Jahren danach habe ich vielen Probespielen beigewohnt, das ist bei uns Pflicht, da am Ende demokratisch abgestimmt wird. Wenn wir jetzt Probespiele abnehmen, stellen wir uns den Menschen; wir machen sie nie fertig. Auch wenn sich am Ende herausstellt, dass es bei keinem gereicht hat. Ich kenne keinen Fall, wo nach zwei Minuten abgebrochen wurde mit "na Danke-schön" oder "entscheiden Sie sich lieber für einen anderen Beruf". Solche Sätze sind ganz übel.

Es gab auch auch Probespiele mit so herausragenden Leistungen, da hieß es, "schade, dass wir nicht zwei freie Stellen haben, leider können wir nur eine besetzen".

Wie läuft die Kommunikation im Orchester?

Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass jemand noch so virtuos Geige spielen kann, aber keine Chance hat, bei uns eingestellt zu werden, weil er nicht integrationsfähig ist, weil sein Einfühlungsvermögen, seine Teamfähigkeit sich als unzulänglich erwiesen haben. Wenn ein neuer Streicher in unserer Gruppe spielt, dann ermuntern wir ihn zu aktivem Musizieren. Jedoch darf man nicht den Klang der Gruppe verlassen. Es wird sehr großer Wert darauf gelegt, dass auch ein neuer Spieler im Team spielt, also nicht aus der Reihe tanzt. Ganz wichtig für die Integrationsfähigkeit sind Intonation, Artikulation und Klangsinne, das A und O für ein homogenes Ergebnis bei den Streichern.

Haben Sie angesichts Ihrer langen Orchestererfahrungen auch erlebt, dass es Ausgrenzungen, Kränkungen, Verletzungen, Entwertungen unter Ihren Kollegen gab?

Verletzung ist ein hartes Wort. Mal hat es den einen oder anderen zwar getroffen, von Angesicht zu Angesicht. So etwas passiert schon mal, dass z. B. nach einem Konzert zu einem Kollegen gesagt wird: "Also am Anfang der Pathétique, das war ja nicht gerade die beste Form von dir heute." Aber das beinhaltet nicht, dass man den Kollegen diffamierte. Ich habe eigentlich

in diesem Orchester nichts Schlimmes erfahren. Auf der Bühne sind wir ein Ensemble, da spielt niemand so, um einen anderen auszustechen. Es gibt auch viele Freundschaften im Orchester, aber auch viele, mit denen man nur bekannt ist. Es gibt Kollegen, die man sehr gern hat. Dass es mal den einen oder anderen Stinkstiefel gibt, das wird – wenn es Einzelfälle sind – durchgehalten, aber solche Einzelfälle sind selten.

Haben Sie das Gefühl gehabt, dass Sie von der Hochschule für die Orchesterarbeit gut vorbereitet wurden?

Nein, nein. In der Meisterklasse war es halt so, da hat man die Violinkonzerte studiert, Kammermusik, Etüden. Und das wars, das Instrument ordentlich zu beherrschen. Das Thema: "Spiel im Orchester" gab es nicht.

Ich höre häufig von Musikern Klagen über Dirigenten. Was sind Ihre Erfahrungen?

Die Erfahrungen, dass Dirigenten die Musiker kränkend ansprechen, habe ich auch oft gemacht. Karajan zum Beispiel, war privat sehr zugänglich, aber am Pult war er der absolute Herrscher und konnte schon mal sagen: "Ich bin hier anscheinend nur von Idioten umgeben." Aber man kannte ihn und hat ihm das nicht übelgenommen. Anders war es mit Böhm, der konnte die Leute richtig fertigmachen: "Nein, schon wieder falsch, ich hab's Ihnen schon zweimal gesagt, hören Sie schwer oder was?" – Aber solche Umgangsformen gehen heute gar nicht mehr.

Haben Sie also das Gefühl, dass sich der Umgang und der Ton in der Orchesterarbeit geändert haben?

Ja, durchaus, die Zeiten haben sich gewaltig geändert. Rein autoritäres Gehabe früherer "Pultgötter" würde nicht mehr funktionieren. Die Dirigenten arbeiten heute partnerschaftlich, kooperativ.

Manche lassen sich mit Vornamen ansprechen. Abbado als Nachfolger Karajans begrüßte uns mit den Worten: "Ich freue mich, ich bin Claudio für alle." Das ist halt so eine Sache, da muss man richtig mit umgehen können. Ich habe immer Claudio, aber "Sie" gesagt. Abbado hat immer das Moderne gewollt, dass man ihn duzt. Aber bei aller Freundschaft fand ich ein bisschen Abstand in Ordnung und beim "Sie" zu bleiben. Es kann ja der Vorname sein, aber das "Sie" ist doch noch eine gewisse Distanz und ein gewisser Abstand, der auch eine gewisse Achtung voreinander ausdrückt. Das ist notwendig, sonst wird es kompliziert. So ein autoritäres Gehabe kann ich heute bei den jungen Dirigenten nicht mehr feststellen. Es ist eher ein Miteinander-Arbeiten, was sehr angenehm ist.

Wenn sich ein Gast-Dirigent autoritär verhalten würde, was würden Sie tun?

Wenn er das Gebot der Fairness missachtet, würden wir uns sofort an den Orchestervorstand wenden, und der würde ein deutliches Wort finden. Ich weiß allerdings nicht, wie es in anderen Orchestern ist.

Perfektion und Fehler sind Gegensätze. Wie gehen Sie damit um?

Also Perfektion ist ja eigentlich etwas Kaltes, etwas was nicht berührt. Wer immer auf Perfektion aus ist – und das hört man manchmal von Solisten – da kann ich nur sagen, es ist perfekt gespielt, aber es fehlt etwas. Ich erinnere mich an einen Geiger, mit dem wir einmal ein Violinkonzert aufgenommen haben, der hat so perfektionistisch gespielt, aber es war ohne Gefühl, es war klangleer. Perfekte Technik allein ist eben nur das Handwerk, mit Hilfe dessen eine musikalische Aussage entstehen muss. Bezüglich der vielen Fehler, die man im Laufe seiner Konzerttätigkeit macht, ... ich versuche Fehler früh zu vermeiden, indem ich mir die Stelle immer und immer wieder anschau. Schwierig wird es, wenn sich die Fehler an der gleichen Stelle wiederholen. Es bilden sich Fehlhaltungen, und je älter man wird, umso schwerer ist es, solche Fehlhaltungen zu korrigieren. So geht es zum Beispiel nicht nur um einen falschen Ton, es geht auch um eine falsche Bogenführung, um eine Verkrampfung bis hin zu Schmerzen im Muskel-Skelett-System.

Ein Konzertmeister aus Ihrem Orchester bat mich um Unterstützung. Auf meinem Notenpult sah er das Brahms-Requiem und er kommentierte dies lächelnd mit: "Ja, das ist das einzige Stück, das ich mal fehlerfrei gespielt habe."

Na gut, Fehler passieren. Man kann sich in der Note vergreifen, vor allem im Eifer des Gefechts. Aber es gibt auch wirklich Stellen, die sind so schwer, dass sie eigentlich nur in der Gruppe gehen. Da fühlt man sich unterstützt und getragen. Es gibt eben Stellen, da möchte ich mich nicht alleine hören, da bin ich froh, dass die Kollegen drumherum sitzen und sich auch abmühen. Dann entsteht ein gemeinschaftliches Ergebnis (lacht). Manche moderne Komponisten, wenn sie auf eine extrem schwierige und schnelle Stelle angesprochen werden, kommentieren auch mal: "Das ist nur als Farbe gedacht," womit so etwas wie Kolorit im Klangbild gemeint ist. Schon bei Wagner gibt es im "Ring" Passagen, die man so interpretieren könnte. Wichtig ist die Unterstützung durch die Gruppe. Da legt man los und macht einen Fehler und dann weiß man aber auch hinterher, den Kollegen geht es eigentlich ganz genauso. Das ist einfach eine schwere Stelle, und wir sind froh, dass wir die so hinkommen haben.

Niemand macht absichtlich Fehler, aber wenn wir nicht akzeptieren, dass Fehler auftreten können, wird freies, unverkrampftes Musizieren unmöglich.

Die Art des Umgangs mit Fehlern ist doch sehr unterschiedlich. Manche grübeln, andere können einen Fehler schnell vergessen.

Grundsätzlich gilt in der Musik, was vorbei ist, ist vorbei, und wir können einen Fehler nicht korrigieren. Ich kann ja nicht noch einmal von vorn beginnen. Das gibt es in unserem Beruf nicht, vor allem auch beim Probespiel nicht. Ich kann nicht sagen "darf ich nochmal?" Das muss man akzeptieren und das macht natürlich auch unseren Beruf besonders schwierig.

Teilen Sie die Meinung, dass die Ansprüche an Musiker ständig steigen?

Ja, ich denke, gerade im Hinblick auf die Technik sind die Ansprüche enorm gestiegen. Das kann man sicherlich auch darauf zurückführen, dass viele Musiker mittlerweile aus China, aus Japan kommen. Als Kinder haben die nicht unbedingt eine Kindheit bzw. Jugend gehabt, sondern sie sind in dieser Gesellschaft so getrimmt worden. Aber es gibt auch die sehr virtuosen Spieler, die im Orchester sitzen. Und was dann eigentlich passiert, ist, dass das Musikalische auf der Strecke bleibt. Ich habe oft erlebt, dass wir uns von einem solchen Musiker trennen mussten.

Würden Sie heute einem jungen Musiker empfehlen, den Beruf des Orchestermusikers anzustreben?

Die jungen Musiker müssen bestimmte Voraussetzungen mitbringen. In der Regel hat man ja in der Kindheit angefangen, sein Instrument zu spielen. Dann hat man Gleichaltrige kennengelernt, später Jugendliche und noch später während der ersten Semester Kommilitonen. Wer während der gesamten Zeit das Gefühl hatte, dass er eigentlich immer zu den Besseren gehört, der sollte es – würde ich sagen – riskieren. Dann ist es ratsam, dann sollte er diesen Weg gehen. – Aber es gibt auch viele Musiker, die sich technisch nicht so entwickelt haben. Dann landen sie in einem mittelmäßigen Orchester oder sie müssen zeitlebens auf die Musik verzichten. Das ist frustrierend. Ich kenne eine Reihe, die mit einer langjährigen Depression reagierten.

Gesundheit ist ein hohes Gut. Was würden Sie jungen Musikern zur Gesunderhaltung empfehlen?

Ich habe schon eine Meinung dazu. Es gibt ja im Leben viele Dinge, die Spaß machen. Und wenn ich einen Musiker treffen würde, der sich vegan ernährt, dann würde ich ihm sagen: "Freu dich auf ein richtiges Steak, freu dich auf eine gute Party, freu dich auf schöne Dinge, die dir Spaß machen."

Manchmal befruchtet die Art zu leben die Musik und umgekehrt. Also wenn man den Blick nur auf Gesundheit oder auf Fehlerlosigkeit richtet, dann versagt man sich viel Schönes (lacht). Also schon gesund leben, aber auch nicht übertreiben und auch Fehler machen. ■

Das Gespräch mit H. Mebert führte H. Möller

Die Last des Perfektionismus

Wie das Streben nach Perfektionismus zum Scheitern führen kann

Helmut Möller  Walter Samsel

Zusammenfassung: *Perfektionismus bei Musikern ist wie auch in anderen Gesellschaftsbe-
reichen ein Problem. Beim Streben nach musikalischer Perfektion kommt es dadurch häufig zu
hemmenden und belastenden Störungen. Ausgehend von praktischen Erfahrungen und Fall-
beispielen werden mögliche individuelle und gesellschaftliche Ursachen, begünstigende Fakto-
ren, Verhaltensmuster und die Folgen psychischer und körperlicher Entwicklungen diskutiert.
Professionelle therapeutische Interventionen zu Umgangs- und Bewältigungsmechanismen
werden kurz dargestellt.*

Schlüsselworte: Perfektion, Perfektionismus, Versagensangst, Imperfektion, Psychoso-
matik, Umgangsstrategien

Abstract: The burden of perfectionism – how pursuing perfection may lead to failure
*Like in other groups of the society perfectionism among musicians is found as a widespread
problem. The pursuit of perfection in music often leads to inhibiting and severe disorders. Pro-
ceeding from individual cases and experiences psychological and social reasons, promoting fac-
tors, patterns of social behaviour and the consequences of somatic and psychological developments
are discussed. Therapeutic interventions and coping strategies are briefly described.*

Key Words: Perfection, perfectionism, fear of break down, imperfection, psychosoma-
tic, coping strategies

Was versteht man unter Perfektionismus?

Perfektion und Perfektionismus – beide Begriffe klingen oberflächlich betrachtet recht ähnlich und sind doch grundverschieden. Beide spielen in der heutigen Berufswelt eine wichtige Rolle. Der einfachere Begriff von beiden – zumindest auf der Ebene der Erklärung – ist der Begriff der Perfektion. Man kann auch sagen Vollkommenheit oder Vollendung. Es handelt sich um eine Zustandsbezeichnung für etwas, das sich nicht (mehr) verbessern lässt. Viel schwieriger ist es dagegen, den Begriff Perfektionismus zu greifen. Eine allgemein gültige und wissenschaftlich anerkannte Definition gibt es nicht. Einigkeit besteht allerdings darüber, dass Perfektionismus als ein übertriebenes Streben nach Perfektion und Zwang zur

Fehlervermeidung im menschlichen Denken und Handeln verstanden werden kann. Perfektionismus, so scheint es, ist ein in weiten Teilen der gesellschaftlichen Realität anzutreffendes Problem. Insbesondere bei Musikern¹ können wir beobachten, wie der gesamte Alltag durchzogen ist von der Erwartung, keine Fehler zu machen. Musiker meinen, in allem, was sie tun, perfekt sein zu müssen. Sie sind ständig beunruhigt, eigene Erwartung an sich selbst nicht erreichen zu können. Die Forscher Gordon Flett und Paul Hewitt unterscheiden drei Faktoren, die für den Perfektionismus charakteristisch sind:¹

- ein auf das eigene Ich bezogener Perfektionismus: ein von innen kommender, aus unterschiedlichen Quellen gespeister Wunsch perfekt zu sein
- ein auf andere bezogener Perfektionismus: Tendenz, von anderen Perfektion zu erwarten, etwa von Freunden, Familie und Kollegen
- ein sozial verordneter Perfektionismus: Überzeugung, nur gemocht zu werden, wenn man perfekt ist.

Anzeichen für Perfektionismus bei Musikern

Musiker sind von der Problematik des Perfektionismus vermutlich besonders betroffen, obwohl ein wissenschaftlicher Vergleich mit anderen Berufsgruppen fehlt. Perfektionismus prägt unseren Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unser Denken. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen. Viele Musiker suchen mittlerweile Hilfe bei Ärzten oder Psychologen, um sich von festgefahrenen Denkmustern, Verhaltensweisen und den Konsequenzen chronischer Überforderung lösen zu können.

Beispiel: Die junge Flötistin

Eine junge Flötistin, Jugendmusikpreisträgerin, lädt ihren ärztlichen Ratgeber zu einem Solo-Konzert ein. Dieser gratuliert ihr nach dem Konzert zu ihrer reifen Leistung. Die junge Frau hingegen entschuldigt sich für ihr Spiel und sagt: „Wenn ich gewusst hätte, dass das Konzert so schlecht wird, hätte ich Sie lieber nicht dazu eingeladen.“

Unter Musikern, wie auch bei anderen Berufsgruppen finden wir Menschen, die das Beste aus sich herausholen und eine Perfektion erreichen wollen. Es ist ein Streben, das Menschen auszeichnet und von hoher Bedeutung für den eigenen und den gesellschaftlichen Fortschritt ist. Aber selbst, wenn sie das „Beste“ schaffen, fühlen sie sich oft nicht glücklich oder nehmen ihren Erfolg nicht als solchen wahr. Solche Menschen sind perfektionistisch. Raphael M. Bonelli, ein Wiener Psychiater und Wissenschaftler, schreibt dazu: „Perfektionismus ist ein Vermeidungsverhalten: wer perfekt arbeitet, kann weder getadelt noch gekündigt werden [...] Er giert nach Sicherheit [...] Häufig ist Perfektionismus von einer irrationalen Angst vor Ablehnung begleitet, der Angst nicht gut genug zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen“. Bonelli bezeichnet einen Perfektionisten als einen unsicheren Menschen, der sich ständig im Spiegel betrachtet, um eine Maske auf zu setzen, hinter der er sich versteckt.

„[...] Dem Perfektionismus liegt eine unfreie, neurotische Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit zugrunde, die die Seele erstarren lässt wie die Maus vor der Schlange“.² Auch wenn sich bei Musikern ihre Erwartungen erfüllt haben, sind sie nur für sehr kurze Zeit zufrieden und gedanklich bereits bei der nächsten Herausforderung, bei dem nächsten Ziel, noch besser werden zu wollen/zumüssen. Hohe Erwartungen und ein Absolutheitsanspruch an die Leistung finden sich ausgeprägt in der Musik, obwohl eigentlich niemand sagen kann, was Vollkommenheit in der Musik bedeutet.

Ende der 80er/Anfang der 90er Jahre erschienen erste Untersuchungen zum Perfektionismus und seinen Auswirkungen.¹ Demnach sind überzogene Leistungserwartungen, das zwanghafte Bemühen, Fehler zu vermeiden und die ständige Kontrolle, etwas Außergewöhnliches zu erreichen, Ziele im Perfektionismus, den die Autoren in der westlichen Welt als „endemisch“ bezeichnen. Einblicke in die innere Denkweise gibt Bonelli: „Perfektionisten sind innerlich unsicher und dadurch unfrei und getrieben. Sie sind Gefangene, eingekerkert in sich selbst“.² Ihr Problem ist das Unfertige, das Fehlerhafte, welches in ihrem Anspruch an sich selbst nicht vorgesehen ist.

Sie werden als starre Konzepte des perfektionistischen Denkens zu einer persönlichen Bedrohung. Es ist die Angst vor dem Fehler, vor dem Misslingen, vor allem, wenn dies von anderen gehört oder gesehen werden kann oder könnte.

Beispiel: Die Harfenistin und ihre Schüler

„Ich nehme mir vor, auf alle Fragen eine Antwort und für alle Probleme meiner Schüler eine Lösung zu finden. Es begann schon mit meiner Lehrerin. Auch ihr wollte ich alles recht machen. Ich bereitete mich gründlich vor, aber ich hatte gar nicht genug Zeit, um alle Erwartungen an mich selbst erfüllen zu können. Immer bestimmt mich ein *MUSS*. Beim Vorspiel muss ich den Ton auf den Punkt treffen. Dabei setze ich mich selbst unheimlich unter Druck. Nach drei Stunden Unterricht mit meinen Schülern fühle ich mich ausgesaugt und erschöpft. Immer fehlt etwas, immer ist etwas nicht gut genug. Diese Gefühle und Erwartungen auch früher, meiner Lehrerin nicht entsprechen zu können, haben mich fertig gemacht. Ich wollte ihr gegenüber alles perfekt machen und setzte mich unheimlich unter Druck. Wenn Du Musikerin werden willst, reichen fünf Stunden Üben nicht aus. Ich konnte mich vor ihren Erwartungen nicht schützen, mich nicht abgrenzen. Mein gesamtes Leben wurde immer mehr ein *MUSS*.“

Perfektionismus und seine Folgen bei Musikern

Zum Perfektionismus gehört die ständige Angst, den Zustand des Perfekten nie erreichen zu können. Wenn uns Perfektionisten begegnen, so können wir aus den Gesprächen entnehmen, wie sie mit dem eigenen oder auch mit fremdem Scheitern umgehen. Wird die Angst vor dem Fehler nicht bewusst wahrgenommen, sondern verdrängt, so entwickeln sich oft

krankhafte Symptome. Die abgespaltenen Affekte werden somatisiert und erscheinen häufig als Beschwerden im Muskel-Skelettsystem (z. B. Verspannungen oder Schmerzen im Schulter-Nackengebiet) oder als spezifisches Symptom, wie die fokale Dystonie, eine zentral im Gehirn ausgelöste motorische Bewegungsstörung.³ Die überhöhten Ziele nicht erreichen zu können, sind mit chronischen Ängsten, Unzufriedenheit und Selbstentwertungen verbunden.⁴ Die Folgen äußern sich in ständigen Selbstanklagen und depressiven Stimmungslagen. Das gesamte Denken und Fühlen ist dysfunktional und von der Angst geprägt, die Fehlerlosigkeit doch nie erreichen zu können.

Hohe Ansprüche an sich selbst bedingen allein aber noch keine negativen Folgen bzw. Erkrankungen. Viele begnadete Künstler und Sportler werden trotz ihrer hohen Erwartungen an ihre Leistungen nicht krank. Christine Altenstötter-Gleich, die vielleicht bekannteste deutsche Perfektionismusforscherin, schreibt dazu: „Gehen die hohen Standards mit Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit einher und sind die Personen darüber hinaus nicht durch Ängste, Fehler zu machen und von anderen kritisiert zu werden, belastet, sind es gerade diese Personen (Musiker), die stressrelevante Situationen erfolgreich bewältigen können.“⁴

Beispiel: Der Konzertmeister

Ein Konzertmeister sah sich im Arbeitszimmer des Therapeuten die Noten des Brahms-Requiems an. Fast belustigt reagierte er und erzählte diesem, dass seines Wissens nach dieses das einzige Stück gewesen sei, das er während seines 30-jährigen Musikerlebens habe richtig und gut spielen können.

Ein solchermaßen positiver Umgang mit Fehlern und Versagen ermöglichte diesem Musiker eine lange und beglückende Berufslaufbahn. Er konnte mit der Diskrepanz zwischen Anspruch an sich selbst und den Anforderungen, die von außen an ihn herangetragen wurden, offensichtlich umgehen.

In einem Interview mit dem Spiegel sagt die Pianistin Hélène Grimaux: „Durch Routine erhöhst du deine Chancen darauf, dass dir ein besonderer Abend gelingt. Wenn du geübt hast, können sie dich um 4:00 Uhr wecken oder du kannst krank oder verspätet sein, und du lieferst immer noch ein gutes Konzert. Du darfst nur niemals glauben, dass du dank all dieser Übungen fehlerlos geworden bist. Du darfst nicht zu dominant und selbstgewiss sein ... aber mein Perfektionismus bedeutet, dass ich immer unzufrieden von der Bühne gehe und mehr will. Aber es wäre der Beginn des Endes, wenn ich jemals denken würde, wow, heute war ich perfekt, besser geht es nicht.“⁵

Im ersten Teil beschreibt Grimaux, dass Fehler zur Perfektion dazu gehören. Dann gesteht sie sich ein, dass Fehler für sie nicht tragbar sind, Sie wechselt zur äußerst belastenden Einstellung des Perfektionismus. Perfektion ist für sie nicht gut genug.

Anders sieht es aus, wenn das subjektive Ziel ständiger Erwartungen nicht erreicht wird.

Musiker dieser Gruppe zweifeln an ihrer Leistungsfähigkeit und sind ständig mit der Angst konfrontiert zu versagen. Dies geht einher mit einem sehr eingeschränkten Selbstwertgefühl und ständig kreisenden inneren Befürchtungen, dass die Kollegen die Fehler hören und sie negativ beurteilen. Ein Musiker kommentierte diese Befürchtungen mit den Worten: „Wir spielen nicht für das Publikum, sondern für unsere Kollegen. Von ihnen werden wir in unseren Leistungen oder unserem Versagen beurteilt.“

In dieser kurzen Aussage wird noch einmal deutlich, dass der Perfektionist nicht nur fehlerfrei spielen möchte, sondern dass er anderen ein möglichst perfektes Bild seiner eigenen Person vermitteln will. In seinem „Kopf-Kino“ ist er ständig damit beschäftigt, Unzulänglichkeiten zu vermeiden und persönliche Schwächen zu verstecken. Sobald Musiker beginnen, sich zu fragen, ob sie alles richtig machen, beginnt der Abstieg in einen negativ-belastenden Zustand. Die sich täglich verstärkenden Sorgen, dass ihre Leistungen nicht gut genug sein könnten, dass andere sie im Geheimen kritisieren, führen zu der Annahme, alle anderen dächten negativ über sie. „Ich muss alles tun und gleichzeitig meine Anstrengungen verstecken, denn je weniger Fehler ich mache, umso mehr mögen mich meine Kollegen.“ Solche Gedanken münden vielfach in einem Teufelskreis und führen dazu, häufiger Fehler zu machen und infolgedessen zu einer Verschlechterung der Leistung. Zitat: „Ich habe wieder Fehler gemacht. Nie kann ich über mich sagen, das hast du gut gemacht oder mich loben.“

Beispiel: Der Kontrabassist

„Ich kann mich nur wohlfühlen, wenn ich mich total überfordere. Ich habe immer ein schlechtes Gewissen, wenn ich herumsitze und nicht genügend übe. Ich habe tausendmal eine Stelle geübt, aber ich war nie zufrieden. Beim Vorspielen war es immer mein Ziel, alles bis ins Letzte abzusichern, um vor Kollegen und Zuhörern bestehen zu können. Auch im Alltag kenne ich das Gefühl, etwas nicht richtig erledigt zu haben. Beim Einkaufen denke ich immer, ich habe etwas vergessen. Das geht mir total auf den Geist. Dadurch ist mein Tag sehr voll. Ich bin immer überlastet. Auch in meinem Beruf in der Musikschule habe ich ständig Angst, jemand wird an meine Tür klopfen und zu mir sagen: ‚Man kann doch ein Kind nicht immer das Gleiche spielen lassen, das ist doch frustrierend. Was machen Sie denn?‘ Ich denke sofort, ich habe versagt.“

Wurzeln des Perfektionismus und das „Soll-Ist-Muss-Schema“

Perfektionisten erwarten von sich idealer Weise, fehlerlos zu sein. Alles um sie herum soll funktionieren. Übertrieben hohe Ansprüche führen jedoch zu einer Diskrepanz von Soll und Ist. Musikern, die wissen, dass trotz aller ihrer Bemühungen nicht alles fehlerfrei ablaufen kann, ist klar, dass es für sie bestimmte Grenzen gibt, dass sie aber durch ihre Bemühungen und Üben mit Genauigkeit, Achtsamkeit und Toleranz auch etwas verbessern können. Solche Musiker sind auf einem guten Weg. Sie bemühen sich nach Kräften, aber ohne Verbissenheit. Das Soll hat die sinnvolle Funktion, ein Wachstum des Ist-Zustandes zu bewir-

ken und damit das Potential zu verbessern. Wer hoch hinaus will, braucht geradezu ein hohes Soll. Perfektionisten demgegenüber halten die – an sich fruchtbare – Spannung nicht aus. Das Soll muss sofort und unbedingt zu einem Ist werden. Damit mutiert es zu einem starren, unerbittlichen und schädlichen Muss.

Beispiel: Die Cellistin

Eine 29-jährige Cellistin beginnt in der ersten Therapiestunde: „Ich kann mich von meinen inneren Erwartungen nicht trennen. Schon als Kind quälten mich die Gedanken, wenn ich übe, muss ich ganz besonders gut sein, besondere Leistung erbringen, um dadurch meinen Ängsten zu versagen, entgegen zu wirken. Üben ist für mich der totale Druck, ich kann kaum etwas genießen. Mein ausgeprägter Perfektionismus lässt mir keine Pause. Ich muss eine Stelle tausendmal üben. Ich kann mich gegen das Muss nicht wehren. Der innere Druck schadet mir jeden Tag, denn allmählich empfinde ich totale Abscheu vor dem Üben. Es hat gar keinen Zweck noch mehr zu üben, ich werde meine Ziele nicht erreichen, aber ich muss trotzdem weitermachen, denn sonst werde ich von meinen Kollegen immer weniger respektiert und anerkannt.“

Die Musikerin beschreibt hier ihre übertriebenen Erwartungen, die zum Maßstab für sie geworden sind, und die für sie katastrophal negativen Folgen. Musiker erfahren ihre Ansprüche an Fehlerlosigkeit alltäglich schon beim Üben. „Sind es meine eigenen Ansprüche? Kann ich die Ansprüche, die der Musikerberuf mit sich bringt, erfüllen? Woher weiß ich, ob es an mir liegt und es meine Ansprüche sind, oder ob es an den gestiegenen äußeren Erwartungen liegt? Oft denke ich auch, dass die Forderungen, die ich an mich selbst stelle, viel höher sind, als die, die andere an mich stellen. Ich will einfach gut sein, aber die negativen Affekte, die Tatsache, dieses Ziel nicht zu erreichen, gehören zu meinen alltäglichen Erfahrungen. Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es meinen Erwartungen nicht entspricht.“

Was sind die Folgen? Einerseits besteht die immer wiederkehrende Angst, die Erwartungen, die von außen kommen, nicht erfüllen zu können, andererseits die ständige Angst, den eigenen Zielen nicht genügen zu können. Diese Kombination lässt dann vielfach Versagensangst zu einem ständigen Begleiter werden. Es summieren und verstärken sich die Enttäuschungen über die nicht gelungene eigene Leistung und es kommt mit der Zeit zu einem Verlust an Selbstwertgefühl. Das führt bei vielen Betroffenen zu depressiven Stimmungslagen oder gar zu klinisch relevanten Depressionen.

Die Wurzeln zur Entwicklung und Ausprägung des Perfektionismus liegen häufig in der frühen Kindheit und im Elternhaus. Sie haben mit dem eigentlichen beruflichen Werdegang und seiner Realität oder bei Musikern mit dem Kernthema Musik und der musikalischen Leistung nichts zu tun. Es handelt sich also im eigentlichen Sinne nicht um intrinsische, d.h.

auf die Musik bezogene Faktoren, sondern um extrinsische Entwicklungsfaktoren. Perfektionisten kommen meist aus leistungsbezogenen Familien, in denen das Kind sehr früh mit hohen Standards konfrontiert wird. Das Kind hat nicht gelernt, dass Fehler gemacht werden dürfen und dass es in Ordnung ist, wenn sie geschehen. Elterliche Wertschätzung gibt es nur bei sehr guten Leistungen. Ansonsten herrscht eher emotionale Kälte und geringe Wertschätzung vor. Das Kind beginnt in seinem „will-to-please“ sich selbst unter Druck zu setzen und bemüht sich, immer besser zu sein. Eine junge Musikerin erzählt: „Wenn ich aus der Schule kam und hatte eine 2+ geschrieben, kommentierten meine Eltern das mit „für die nächste Arbeit wirst du eine 1 bekommen“.

In seinem Buch *Perfektionismus* beschreibt Bonelli die Entwicklung des Perfektionismus recht plastisch. Er spricht vom „Zahnrad der Angst“: „Einer der Hauptbestandteile des perfektionistischen Uhrwerks [...] ist das Zahnrad der Angst, der Angst vor der eigenen Fehlerhaftigkeit, der Angst vor Liebesentzug bei Fehlern, der Angst vor sozialer Ausgrenzung, der Angst vor existentieller Bedrohung, die Fahnenstange der Verbissenheit, der Besserwissererei, der Humorlosigkeit, der Erwartungsresistenz, der Übergriffigkeit und schließlich die Angst um sich selbst“.⁶

In modernen Gesellschaften werden die Individuen zunehmend über ihre Leistungen definiert, was viele von ihnen dann übernehmen und in ihren jeweiligen Lebensplan fest einbauen. Bonelli weiter: „Die Verabsolutierung der Leistung bleibt nicht folgenlos. Sie kann zu einer zwanghaften Fehlhaltung führen, zum Perfektionismus[...]. Obwohl viele psychische Krankheiten in klinischen Studien einen statistischen Zusammenhang mit dem Perfektionismus zeigen, besonders Burnout, Essstörungen, Depressionen, Zwangsstörungen, gibt es bisher keinen Konsens, was Perfektionismus überhaupt bedeutet.“ Und an anderer Stelle: „Perfektionismus prägt den Zeitgeist, liegt unseren Wertvorstellungen zugrunde, dominiert unsere Köpfe. Fast niemand kann sich ihm ganz entziehen.“⁷ Vieles im Bereich Perfektionismus, in seiner Entwicklung, Bedeutung und im Kontext von psychosozialen Störungen und Krankheiten ist noch nicht vollständig durchschaubar und deutlich umrissen. Klar ist jedoch die hohe Bedeutung des Themas für das einzelne Individuum und die gesamte Gesellschaft.

Perfektionisten kommen jedenfalls nicht als solche auf die Welt. Es sind gesellschaftliche Normierungen und Werte, die dieser belastenden Denkweise zugrunde liegen. Heutzutage kann man musikalische Fähigkeiten in den Medien bei den begabtesten Musikern der Welt vergleichen. Der quälende Gedanke, nicht so gut zu sein wie ein anderer, mangelndes Talent zu haben und das durch Üben nicht ausgleichen zu können, führt gerade bei Musikern oftmals zu einem belastenden Gefühl. Selbsteinbrüche in das System lösen Zweifel an der eigenen Qualität aus, der Gedanke nicht gut zu sein, den Ansprüchen nicht zu genügen, führen zu kreisenden Gedanken, zu einem Circulus vitiosus im Kopf, der hemmt, lähmt und zur inneren Erschöpfung führt.

Dazu kommen: der ökonomische Druck bei (jungen) Musikern, die große Konkurrenz durch zahlreiche begabte und gute Musiker (mittlerweile ein internationales Problem) als Verstärker dieser Problematik. Der immense Druck während der Hochschulausbildung, ja auch schon durch Auswahlssysteme beim Zugang zu den Hochschulen, fehlende positive Bestärkung und negatives Kritiksystem durch Lehrkräfte sind weitere Bausteine für diese Fehlentwicklung, von der häufig im wahrsten Sinne des Wortes bedrückenden Situation bei Vorspielen zur Erlangung einer Orchesterstelle z. B. ganz zu schweigen. Moderne Studioaufnahmetechniken mit der Möglichkeit, fehlerhaftes per nachträglichem, korrigierendem Einspielen oder rechnergestützter Korrektur spiegeln zudem eine falsche Realität künstlerischer Fähigkeiten und Gestaltung vor und sind vergleichbar mit durch Photoshop bearbeiteten Bildern von Models, die nur noch wenig mit dem natürlichen Ausgangsprodukt zu tun haben. Alle diese Gegebenheiten verstärken bei vielen Musikern die Tendenzen zu einem entwicklungshemmenden Perfektionismus.

Beispiel Flötistin:

Eine 51-jährige Flötistin berichtet: „...die total sinnlose Ausbildung während des Studiums. Mit einem anderen Lehrer wäre ich z. B. nie Musikerin geworden, an der Hochschule war einer, der hat die Studenten nur runtergemacht und niemals aufgebaut. Und davon laufen leider viele an den Hochschulen rum, die einem das, was zuhause vielleicht noch gut gelaufen ist wirklich kaputt machen, und die den Stress der Studenten untereinander sehr fördern. Wie dankbar bin ich meinem guten alten Professor, der mich immer hat machen lassen. O-Ton: „Du brauchst nicht so zu spielen, wie ich, aber es muss mich überzeugen“. In meinem Studium ging es um Musik, nicht um richtig oder falsch. Und darum kann ich heute als Künstlerin auf der Bühne stehen und quasi das Medium sein für die Musik. Da bleiben halt immer ein paar Töne hängen, aber wenn ich nicht da stünde, gäbe es die Musik gar nicht. Wär doch schade, oder? Oder: ich gebe dem Publikum ein Geschenk. Was macht es da aus, wenn das Geschenkband einen Knick hat? Wenn ich diese Einstellung Kollegen erzähle, schütteln die nur den Kopf. Aber manche, auch junge, beneiden mich darum auch ein wenig...“

Umgang mit dem Perfektionismus

Vielfach führt für Perfektionisten der Weg aus der Falle der Problematik nur mit Hilfe erfahrener, professioneller Psychotherapeuten. Im Mittelpunkt der Auseinandersetzung stehen festgefahrene Denkmuster, Verhaltensweisen und sich immer wiederholende Gewohnheiten, die zur Belastung geworden sind. Verändert werden können solche Haltungen aber nur, wenn Betroffene selbst davon überzeugt sind, dass sie etwas verändern können und wollen. Häufig ist die Schwelle, überhaupt Therapeuten um Rat zu fragen, für gefährdete oder betroffene Musiker schon zu hoch und eine Auseinandersetzung wird gemieden.

Zu Beginn der Therapie geht es darum, dass Musikern bewusst wird, welche Dynamiken im Hintergrund ablaufen und dass Verschweigen, Verschieben, Vermeiden kontraproduktive

Prozesse in der Bewältigung des Perfektionismus sind. Ferner sollte deutlich werden, dass der Prozess der Veränderung dem Beginn ähnelt und somit Zeit und Geduld erfordert. Unterstützung und Veränderung ist nur dort möglich, wo es Musikern gelingt zu erkennen, dass die Trauben hoch, zu hoch hängen, dass sie etwas ändern wollen und müssen, weil das Leben – gefangen im perfektionistischen Denken – eine zu hohe Belastung darstellt. Oder anders ausgedrückt: Perfektionisten dürfen lernen, sich realistische Teilziele zu setzen, das MUSS abzubauen, das SOLL dem IST anzunähern. In der Therapie ist es wichtig, eine neue innere Ordnung herzustellen, d.h. zu lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Sie können akzeptieren lernen, dass man nicht alles erreicht, was man vielleicht zu erreichen wünscht. Sie können lernen, Imperfektion zu tolerieren und die eigene Unvollkommenheit auszuhalten. Sie können erfahren, dass das Lernen aus Fehlern und Scheitern fruchtbar sein kann. Ein Geiger, der glaubte, der beste Geiger der Welt zu sein und der lernt, über diese Illusion zu lachen, der hat den ersten Schritt zur Imperfektion gemacht.

Bei Musikern, besonders jenen mit perfektionistischen Zügen, treffen wir noch auf eine andere starre Struktur: die Art des Übens. Es werden Stunden und Tage darauf verwandt, ein Stück oder eine bestimmte Stelle fehlerfrei bewältigen zu können. Je mehr Zeit aber auf die gleiche Passage verwendet wird, je mehr Kraft und Ausdauer der Übende einsetzt, desto größer ist die Chance, dass sich Fehler häufen. Pausen machen, den Rhythmus verändern, ein Stück einfach liegen lassen sind positive Übestrategien aber für Perfektionisten ebenso problematisch wie zu lange Übezeiten. Musiker üben vielfach zu oft, zu lange, zu falschen Zeiten, ohne sich Alternativen zu der für sie gängigen Übep Praxis zu überlegen.⁸

Ein weiterer Fokus in der Therapie gilt dem Neid. Manche Musiker können ihre eigenen, häufig talentbedingten Begrenztheiten nicht akzeptieren. Sie überschätzen sich selbst, sie können mit dem Prädikat „mittelmäßig“ nicht leben. Sie projizieren ihren Neid auf andere, die es vermeintlich besser können. Da sie sich immer wieder mit anderen vergleichen, ähnelt der Prozess dem einer ständigen Selbstbewertung. Ziel sollte sein, die eigenen Grenzen zu erfassen und die persönliche Wertschätzung zu stärken. Oder anders ausgedrückt: sie sollten sich mit der Realität versöhnen. Wenn das gelingt, werden sie sich befreien können von ihren Ängsten, die sie unendlich einschränken und viel zu viel Lebenskraft kosten.⁹ Lernziele in einer Therapie wären kurz gefasst z. B. die folgenden:

- Ich darf Fehler machen
- Ich darf besorgt sein
- Ich muss nicht alles können
- Ich muss mir nicht ständig etwas beweisen
- Ich bin ein guter Musiker
- Ich muss nichts Außergewöhnliches leisten
- Ich definiere mich nicht nur über meine Arbeit
- Ich kann mich frei fühlen, ohne Druck, Zwang und Anspannung

- Ich muss mich nicht ständig mit anderen vergleichen

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass der Umgang mit Fehlern beim Musizieren, Lernen und bei öffentlichen Auftritten eine zentrale Fähigkeit darstellt.¹⁰ Auch großartige Aufführungen sind kaum frei von Fehlern. Nicht konstruktiv mit Fehlern, Niederlagen und Unvollkommenheiten umgehen zu können, ist bezeichnend für den Perfektionismus. Wir benötigen mehr Forschung, um perfektionistische Tendenzen schon in der frühen Sozialisation zum Musiker und zur Musikerin erkennen und bewältigen zu können. ■

LITERATUR IM TEXT

1. Flett, Gordon L., Hewitt, Paul L.: „Perfectionism. Theory, research, and treatment“. American Psychological Association, Washington 2002
2. Bonelli, Raphael M.: „Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“, Pattloch München 2014, S.12 ff
3. Lee, Andre, Altenmüller, Eckart: „Wenn die Finger oder der Ansatz nicht mehr gehorchen: Symptome, Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Dystonien bei Holzbläsern“, in: *MusikerMedizin* 1/2010, S. 4-9
4. Altstötter-Gleich, Christine: „Perfektionismus und Depression“, in Niels Bergemann (Hrsg.), *Aktuelle Behandlungskonzepte psychischer Erkrankungen* 2010, S. 43-62
5. Der Spiegel: Interview mit Hélène Grimaux 52/2014 S. 104-107
6. Bonelli, Raphael M.: „Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“, Pattloch München 2014, S.136 ff
7. Bonelli, Raphael M.: „Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“, Pattloch München 2014, S.9 ff
8. Mantel, Gerhard: „Einfach Üben: 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten“, Schott Mainz 2001.
9. Möller, Helmut, Popova, Deniza: „Aufführungsangst. Gedanken zum Wissens- und Forschungsstand, zu Interventionsmöglichkeiten und zu deren Nachhaltigkeit“ in: *Musikphysiologie und Musikmedizin*, 2/2013, S. 68 ff
10. Kruse-Weber, Silke., Parncutt, Richard.: „Error tolerance and error prevention in music performance: risk-versus error management“, in *Proceedings of the International Symposium on Performance Science*, Vienna 2013 S. 27 ff

Angst im Kopf, was nun?

Helmut Möller

Angst ist 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 zugleich auch eine Emotion, die uns zu Leistungen motiviert, die wir sonst vielleicht 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.

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).
- Die leistungsfördernde Angst (z. B. Lampenfieber), sie erhöht die Aufmerksamkeit in Prüfungssituationen oder vor schwierigen Aufgaben.
- Die leistungsmindernde Angst (z. B. Aufführungsangst), als Folgen können u.a. Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Sehstörungen und Verminderungen unserer Leistungsfähigkeit beobachtet werden.¹

I. FORSCHUNGSSTAND UND EPIDEMIOLOGIE: Zur Häufigkeit der Aufführungsangst bei Musikern

Das Beherrschen eines Instruments gehört unter anderem zu den schwierigsten und herausforderndsten menschlichen Tätigkeiten, die mehr als zwei Jahrzehnte Unterricht und Übepaxis erfordern.² Die Herausforderungen und Belastungen für Musiker bleiben während ihres gesamten Berufslebens ungemindert hoch. Alle internationalen Studien geben an, dass Aufführungsängste sowohl bei Studenten³, als auch bei professionellen Musikern⁴ mit erheblichen Leistungseinbußen verbunden sein können.

Selbstzeugnisse von Musikern und auch Forschungsergebnisse belegen, dass Aufführungsängste die am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen der künstlerischen Arbeit sind.⁵

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 sie: „*The price I have to pay for my wonderful Life*“. Als Beispiel soll eine Geigerin zu Wort kommen, die ihre Angsterfahrungen beim entscheidenden Probespiel und während der Probezeit im Orchester beschreibt:

Fallbeispiel (1): Bewerbung und Probezeit (27-jährige Geigerin)

„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 bedrückend 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.“

20 Jahre hatte ich auf diese wenigen Minuten hin gearbeitet, und ich wusste, sie würden über mich entscheiden, wie auch 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 eineinhalb Jahren. Ich hatte immer das Gefühl, dass jeder Schritt, jede Äußerung, jeder Ton wahrgenommen und von meinen Kollegen beurteilt würden. Während meines Ausbildungsweges hatte ich ein wenig Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen gewonnen; jetzt war ich ständig umringt von unterschiedlichen Personen, die mich alle beobachteten, so dass sich mein Selbstwertgefühl immer mehr in eine diffuse Angst verwandelte. Als ich nach einigen 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 geringer. Ein Gemisch aus Wut und Angst bedingt eine körperliche Reaktion des Zitterns. Sie beschreibt, wie sie kaum noch in der Lage ist, die Bindung zur Gruppe des Orchesters herzustellen. Dieses Phänomen der „ängstlichen Bindung“ spiegelt sich in den Äußerungen von Musikern häufig wider: *„Wir spielen nicht für das Publikum, sondern wir spielen für uns; wir fürchten nicht das Publikum, wir fürchten uns vor den Kollegen.“*

Auch Gidon Kremer kommentiert diese für Musiker alltäglichen Phänomene, indem er sagt: *„Das Konzertpodium ist einer der ungemütlichsten Orte auf der Erde. Wer es nicht glaubt, muss es selber ausprobieren.“*⁶

Forschungsarbeiten zur Häufigkeit von Angst bei Musikern

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. 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 Bühnendorchester Australiens hat sie eine bisher unübertroffene Rücklaufquote von 70 % (n=377) vorzuweisen. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass 33% an einer sozialen Phobie, 22% an Belastungsstörungen und 32 % an depressiven Störungen leiden.⁷

Fasst man alle Studien, die sich mit der Häufigkeit von musikalischen Aufführungsängsten beschäftigen zusammen, so kann belegt werden, dass 60% aller Musiker glauben, dass ihr Leben ohne Aufführungsangst glücklicher, stressfreier und zufriedener verlaufen würde.⁸ Der Vergleich von Angst bei Musikern mit dem des Bevölkerungsdurchschnitts ermöglicht die Aussage, dass Angstsyndrome bei Musikern dreimal häufiger auftreten.⁹

Was macht die Angst im Gehirn?

Noch vor wenigen Jahren wussten wir kaum, was Angsterfahrungen im Körper bewirken. Heute ist nachgewiesen, dass solche Gefühle und Erlebnisse vor allem im Gehirn biologische Veränderungen zur Folge haben. Dabei 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 Mandelkern, gespeichert. Hier abgespeicherte Erfahrungen werden zur 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.¹⁰

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, wird vor allem auch auf die beruflichen Belastungssituationen bei der Entstehung der Aufführungsangst einzugehen sein.

In einer australischen Studie sollten 377 Musiker eine Liste von insgesamt 22 Möglichkeiten durchgehen und die Faktoren nach dem Einfluss auf die Aufführungsangst gewichten. Die Ergebnisse zeigten folgende Verteilung¹¹:

RANG	URSACHEN FÜR AUFTRITTSANGST	IN PROZENT	MUSIKER (N = 377)
1	selbst erzeugter Druck	88,6 %	320
2	starke körperliche Anspannung	78,3 %	278
3	ungünstige Auftrittserfahrungen	78,0 %	277
4	negative Gedanken / Sorgen vor der Aufführung	76,3 %	270
5	technische Mängel, die zu 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 durch oder Konkurrenz zu Kollegen und anderen Musikern	60,7 %	212
10	Sorgen um die Verlässlichkeit des Gedächtnisses	57,5 %	202
11	mangelhaftes Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten	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. Ich beschränke mich vor allem auf Faktoren, die mit der Sozialisation zum Musiker in Zusammenhang stehen.

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.¹² Dieser gesellschaftliche Anspruch hat die Normen und 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 Erfolgsparanoia ... [zu] kultivieren, [dann] ist es etwas, was mich beschäftigt, weil es mir selbst vertraut ist und auch mich betrifft.“*¹³

Auftrittsvorbereitung

Durch eine Studie¹⁴ wurde bestätigt, dass die Intensität der erlebten Aufführungsangst in Zusammenhang steht mit:

- a. zu geringer Auftrittserfahrung,
- b. unzureichender Vorbereitung,
- c. musikalisch-spieltechnischer Überforderung,
- d. wenig oder geringer Kontrolle des Musikers über Arbeitsbedingungen.

Auftrittsmodus

Eine Reihe von Untersuchungen belegen, dass verschiedene Auftrittsmodi signifikant unterschiedliche Anspannungs- und Angstgrade bewirken.¹⁵ Bei Soloauftritten zeigen die Musiker höhere Angstgrade als bei Gruppenauftritten. Insbesondere Vorspielabende, Prüfungsvorspiele bzw. Bewerbungssituationen, wie auch die Anwesenheit 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.¹⁶ 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 eben auch für die Angstentwicklung. In seinem Buch «Mut zum Lampenfieber» wird immer wieder erwähnt, wie oft von Musikpädagogen große Fehler begangen werden, wie sie durch ständige Kritik das Selbstvertrauen ihrer Studierenden zerstören: *„Das kann ich nicht, ich werde diese Stelle nie gut genug spielen.“* Solche Erfahrungen sind oftmals mit einer langen Lern- und Übungsgeschichte verknüpft.

Alter und Erfahrung

Untersuchungen verschiedener Autoren zeigen, dass eine längere Auftrittserfahrung die Aufführungsangst nicht grundsätzlich verringert.¹⁷ Erfahrene Musiker unterscheiden sich jedoch von Anfängern dahingehend, dass die erlebte Intensität ihrer Angst insgesamt etwas niedriger ausfällt.¹⁸ 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 Auftrittes erleben.¹⁹

Sonstige berufsspezifische Stressoren

Berufsmusiker aber auch Musikstudierende klagen häufig über die Arbeitsbedingungen in Orchestern.²⁰ Dazu gehören die hohen physischen Beanspruchungen und der psychosoziale Druck, der durch eine rigide Organisationsstruktur in Orchestern und häufig auch durch die Person des Dirigenten ausgeübt werden. Ferner zählen dazu auch:

- hohe Leistungsanforderungen bei gleichzeitig geringem Handlungsspielraum und niedrigen Partizipationschancen während 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 verdient dieses Thema mehr Aufmerksamkeit.

III. SOZIALISATION UND INDIVIDUELLE BELASTUNGSFAKTOREN

Bisher wurden mehrere einzelne Faktoren benannt, die zur Aufführungsangst führen können. Anhand von vier authentischen Fallgeschichten werden nun die spezifischen Belastungen während der Sozialisation – auf dem Wege zum Musiker – beschrieben und typische Konfliktkonstellationen aufgezeigt. Vorerst sollten wir uns jedoch vergegenwärtigen, dass die Sozialisation zum Musiker in sehr jungem Alter beginnt: bei 90 % vor dem 12. Lebensjahr und bei 76 % vor dem 7. Lebensjahr. Es ist daher nicht erstaunlich, dass das Selbstwertgefühl dieser jungen Menschen tief mit ihrem musikalischen Werdegang verbunden ist.

Fallbeispiel (2): 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 zehn Mal vorspielen. Machte ich einen Fehler, so schlug er mich. Mein Vater wollte aus mir den besten Pianisten der Welt machen.“

Kommentar: Der Musiker kam im Alter von 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 zehn Jahren wurde er als Wunderkind herumgereicht, für das es technisch kaum Probleme gab. Seine Kindheit endete nach seiner Schilderung im 5. Lebensjahr, nachdem 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, die sie sich selbst nicht erfüllen konnten, oder die ihnen nicht erfüllt wurden, auf ihre Kinder. Die Psychoanalytikerin Alice Miller beschreibt in ihrem Buch *„Du sollst nicht merken“* anhand zahlreicher Beispiele die Folgen solcher elterlicher Delegationen.²¹

Fallbeispiel (3): Pubertät (25-jähriger Cellist)

„Im Alter von fünf 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 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.“

Kommentar: Marianne 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.“*²² Meine eigene vergleichende Untersuchung mit 62 Berliner Schülern, einerseits mit dem Schwerpunkt Musik und andererseits Schüler ohne diesen Schwerpunkt, zeigten folgende Ergebnisse: Musikschüler waren ehrgeiziger im Erreichen von Zielen. Sie klagten darüber, sich häufig isoliert zu fühlen und Aktivitäten wie Sport, Tanzen und 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, dass sie leicht zu kränken und häufig sehr einsam seien. Der Geiger Daniel Hope schrieb dazu: *„Das Instrument war in dieser Zeit (Pubertät) mein einziger Zufluchtsort; die Musik war die Kommunikation mit mir selbst.“*

Fallstudie (4): 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.“

Die Stunde gliederte sich in 20 Minuten Einspielen, 20 Minuten Etüden und 20 Minuten Literatur. Mein Lehrer hatte das Interpretationsmonopol. Ich sollte nur abnicken. Auf seine Forderungen reagierte ich manchmal mit Trotz. Er reagierte darauf 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.‘

Kommentar: Der Sprung von der Schule in die professionelle Ausbildung bzw. in die Hochschule ist für angehende Musiker schwierig. Das Ritual der Aufnahmeprüfung

wirft oftmals schon Jahre vorher seine Schatten durch verstärkte Überanstrengungen voraus. Häufig besteht der Wunsch, von einem bekannten, berühmten Musiker unterrichtet zu werden. Der Lehrer hat einen großen Einfluss auf das Lampenfieber.²³ Aus den biographischen Schilderungen geht hervor, wie die Studentin den Ritualen des Lehrers folgte und kaum Widerstand leisten konnte. So können autoritäre Meister-Schüler-Beziehungen in die Persönlichkeit und das Selbstwertsystem des jungen Musikers eingreifen und damit tausende Übestunden zunichte machen. Helene Deutsch hat hierfür den Begriff der „Als-ob-Persönlichkeit“ geprägt.²⁴

Fallstudie (5): 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‘. Später änderte sich für mich die Stimmung im Orchester. Man machte in den Pausen einen Bogen um mich oder manche Kollegen wollten nicht mehr mit mir an einem Pult spielen. Ein 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‘. Eines Tages hörte ich dann vom ersten Pult, wie ein Kollege sagte, ‚Wir hätten keine Frau in das Orchester aufnehmen sollen.‘“

Kommentar: Ist das Orchester eine Welt, in der Menschen ihr Hobby zum Beruf gemacht haben, ein Ort der Idylle, der Entspannung, des Bewundertwerdens? Der Arbeitsplatz Orchester ist heute hart umkämpft, und die gruppendynamischen Konflikte bzw. Zuschreibungen zwischen Streichern, Holz- und Blechbläsern sind sprichwörtlich bekannt. Die Kommunikation mit dem Instrument und über die Musik ist häufig beglückend. Die Sprachlosigkeit zwischen Musikern über Perfektion, Versagen und Konkurrenz ist allerdings kein öffentliches Thema, vielmehr gleicht sie oftmals einer untergründig entseelten Rivalitätskultur.²⁵ Erklärungen für diese Umgangsweisen können z. T. ein früh geförderter Individualismus, die isolierte Übe- und Lernsituation und die oftmals sehr begrenzte Zeit für Austausch und Auseinandersetzungen untereinander sein.

Was können wir aus den bisherigen Erkenntnissen 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. Dies stellt junge Menschen in ihrer Belastbarkeit und Konflikttoleranz auf harte Proben. Jeder der heute den Beruf eines Musikers ergreift und darin bestehen muss, weiß oder sollte mit voller Klarheit wissen, welche beglückende Situationen, aber auch welche Anforderungen auf ihn zukommen.

Zum aktuellen Forschungsstand zur Aufführungsangst:

1. Aufführungsängste müssen als wichtigster Belastungsfaktor bei Musikern angesehen werden.
2. Die Überlastungs- und Überforderungssyndrome (Aufführungsängste) bei Musikern nehmen voraussichtlich 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.

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,
- e. systemischen Strategien.

a) Psychotherapeutische Strategien

Psychologische Strategien beziehen sich häufig auf die sich seit der frühen Kindheit fortsetzenden Selbstentwertungen im Sinne von „das wird nicht klappen, ich werde sicherlich Fehler machen“ – 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 von mir bevorzugten „In vivo-Technik“ werden kleine Rollenspiele durchgeführt, die reale Auftrittssituationen nachstellen. Daneben verwende ich gern reale Auftrittssituationen mit dem Instrument und Videoaufzeichnungen.

Das Ziel ist, das Selbstwertgefühl zu stärken und Musiker zu mehr Mut anzuregen. Wie Mantel es in seinem Buch beschrieben hat: „Mut zur Mitteilung, zur Einmaligkeit, zur Dynamik und zur freien Tempogestaltung; Mut zu Fehlern, zur Übertreibung und zur Unabhängigkeit“.²⁶

Bei meiner täglichen Arbeit mit Musikern habe ich eine grundlegende Erfahrung machen können: 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:²⁷

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 Dispokinase, werden gewohnheitsmäßig erworbene und unzureichende 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, Betablocker, Anxiolytika, Antidepressiva ausschließlich unter der Begleitung psychologischer Therapien anzuwenden.

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

I. LEITLINIEN FÜR SCHULEN, HOCHSCHULEN UND ORCHESTER ZUM UMGANG MIT DER AUFFÜHRUNGSANGST

Wenn wir uns noch einmal 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 folgende 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 Erziehung durch die Eltern, nach der Ausbildung, nach Lehrern und Lerninhalten von Schulen bzw. Hochschulen?
- Inwieweit ist eine Verantwortung innerhalb der Struktur und Organisation der Ausbildungsorte und der Musikbetriebe zu sehen oder überhaupt vorhanden?

Ich stelle die These auf, dass sich besonders während des Studiums und später während der Arbeit als Musiker (z. B. im Orchester) Aufführungsängste entwickeln, die ihren Ursprung sowohl in der frühen Erziehung wie in der Struktur der Ausbildung und der Struktur der Musikbetriebe (Orchester) haben.

Eine individualisierende Sichtweise führt zur Stigmatisierung des betroffenen Musikers, während das System weiterhin bestehen bleibt. Meiner Meinung nach bedarf es daher nachhaltiger Veränderungen in der Ausbildung wie auch im späteren Berufsleben. Vermutlich würden sich dadurch auch die Qualität der Aufführungen und damit die Leistung 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 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 negativen persönlichen Defekt,
- die Anerkennung der Aufführungsangst als berufsbedingten Risikofaktor in künstlerischen Berufen,
- der Einbezug von kommunikativen und interaktiven Lehrinhalten während der musischen Ausbildung,
- die Einführung einer positiven Kommunikations- und Fehlerkultur in den Orchesteralltag.

Musikern bleibt zu wünschen, dass sie den Spaß, die Freude und die Begeisterung beim Musizieren in den Vordergrund stellen können. ■

Literatur

- Altenmüller E., Wiesendanger, M., Kesselring, J. (2006): Music, Motor Control and the Brain, Oxford University Press, Oxford.
- Altenmüller, Eckart & Jabusch, Hans Christian (2006): Üben im Kopf. Zu den neurowissenschaftlichen Grundlagen des Übens, in: Das Orchester 4/06, S. 21-25.
- Bandelow B, Boerner RJ, Kasper S, Linden M, Wittchen HU, Möller HJ (2013): Generalisierte Angststörung: Diagnostik und Therapie (The diagnosis and treatment of generalized anxiety disorder), Deutsches Ärzteblatt 2013; 110(17), 300–10.
- Cox, W. J. & Kenardy, J. (1993): Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. Journal of Anxiety Disorders, 7, 49-60. Dews & Williams, 1989.
- Dews, C. B. & Williams, M. S. (1989): Student musicians personality styles, stresses, and coping patterns. Psychology of Music, 1, S. 37-47.
- Deutsch, Helene (1934): Über einen Typus der Pseudoaffektivität („Als ob“). Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse, 20, S. 323-335.
- Deutsch, Helene (1942): Some forms of emotional disturbance and their relationship to schizophrenia. Psychoanalytic Quarterly, 11, S. 359-382.
- Fischbein, M. & Middlestadt, S. & Ottati, V. & Strauss, S. & Ellis, A. (1988): Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey, in: Medical Problems of Performing Artists 3/1988, S. 1-8.
- Gembris, Heiner & Heye, Andreas (2012): Älter werden im Orchester. Eine empirische Studie zu Erfahrungen, Einstellungen, Performanz und Lebensperspektiven von professionellen Orchestermusikern, Paderborn (Institut für Begabungsforschung in der Musik; Zusammenfassung, in: Das Orchester 6/2012, S. 10-15.
- Hassler, Mariane (1998). Musikalische Begabung in der Pubertät. Wißner Verlag, Augsburg S. 15.
- Kenny Dianna T.: The Psychology of Music Performance Anxiety, Oxford University Press, Oxford 2011.
- Kenny, Diana T.; Ackermann B. (2013): Zusammenhänge zwischen Depressionen, Aufführungsangst und der Ausprägung spielbedingter muskuloskelettaler Schmerzen bei professionellen Orchestermusikern, in: Musikphysiologie und Musikermedizin, 2/2013, S. 62-66.
- Kenny, Diana T.; Driscoll T.; Ackermann B. (2013): Psychologisches Wohlbefinden unter professionellen Orchestermusikern in Australien (Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia), in: Musikphysiologie und Musikermedizin, 3/2013, (Druck in Vorbereitung).
- Kremer, Gidon (1997): Obertöne, Salzburg & Wien.
- Lasch, Christopher (1995): Das Zeitalter des Narzissmus, Hoffmann & Campe, Hamburg.

- Lehrer, P. M. (1981): 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, 75-96.
- Mantel Gerhard (2005): Mut zum Lampenfieber, Schott Verlag, Mainz.
- Marstedt, G. & Möller, H. & Müller, R. & Samsel, W. (2005): Musikergesundheit. Ergebnisse einer Befragung junger Musiker über Berufsperspektiven, Belastungen und Gesundheit. Schriftreihe zur Gesundheitsanalyse, Bd. 39, St. Augustin.
- Miller, Alice (1983): Du sollst nicht merken, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M.
- Möller, H. (1999). Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe. In: Üben und Musizieren, 5, 13-19.
- Möller, H., Castringius, S. (2005): Aufführungsangst ein gesundheitliches Risiko bei Musikern- Ursachen, Therapie und Prävention. In: Musikphysiologie und Musikermedizin, Jg. 12, Nr. 3, S. 139-154.
- Richter, Horst-Eberhard (1992): Umgang mit Angst, Hofmann & Campe, Hamburg.
- Salmon, P. (1990): A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. Medical Problems of Performing Artists, 5, 1, 2-11
- Salmon, P., Schrodt, G. R. & Wright, J. (1989): A temporal gradient of anxiety in a stressful performance context. Medical Problems of Performing Artists, 4, 2, 77-80.
- Spitzer, Manfred: Das (un)soziale Gehirn. Wie wir imitieren, kommunizieren und korrumpieren, Schattauer, Stuttgart 2013.
- Stephoe, A. (1982): Performance anxiety: Recent developments in its analysis and management. Musical Times, 123, 537-541.
- Stephoe, A. & Filder H. (1987): Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. British Journal of Psychology, 78, 241-249.
- Wolfe, M. L. (1989): Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. Medical Problem of Performing Artists, 4, 1, 49-56.

LITERATUR IM TEXT

1. Möller – 1999, S. 13-19.
2. Altenmüller, Wiesendanger, Kesselring – 2006, S. 265
3. Marstedt, Möller et al. – 2005, S. 42.
4. Gembris, Heyne – 2012, S. 72-75.
5. Möller, Castringius – 2005, S. 139-154.
6. Kremer – 1997, S. 105.
7. Kenny – 2011, S. 38 und Kenny, Ackermann – 2013, S. 62-66.
8. Vgl. auch Salmon – 1990, S. 77-80.
9. Bandelow et al. – 2013, S. 300-310.
10. Spitzer – 2013.
11. Kenny – 2011 und Kenny, Driscoll, Ackermann – 2013.
12. Lasch – 1982, S. 107.

13. Kremer – 1997, S. 12.
14. Wolfe – 1989, S. 49-56.
15. Vgl. Cox & Kenardy – 1993, S. 49-60; Fishbein et al. – 1988, S. 1-8, Steptoe – 1982, S. 537-541.
16. Mantel – 2005.
17. Vgl. Lehrer – 1981, S. 75-96; Wolfe – 1989, S. 49-56.
18. Salmon, Schrodt, Wright – 1989, S. 77-80.
19. A.a.O.
20. Vgl. Steptoe & Fidler – 1987, S. 241-249; Dews & Williams – 1989, S. 37-47.
21. Miller – 1983.
22. Hassler – 1998.
23. Mantel – 2005, S. 80.
24. Deutsch – 1934, S. 323-335 und 1942, S. 359-382.
25. Richter – 1992.
26. Mantel 2003, S. 81ff.
27. Altenmüller, Jabusch – 2006, S. 21-25.

Kränkung und Anerkennung in der Musikersozialisation:

Ein kritischer Blick aus der musikermedizinischen und psychologischen Praxis

Helmut Möller

Zusammenfassung: *Während Lob und Anerkennung anspornen und beflügeln, führen Entwertungen und Demütigungen zu Kränkungen, in deren Folge gesundheitliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen entstehen können. Als Bestandteil unserer täglichen Kommunikation sind wir an Kränkungen zwar gewohnt, beachten jedoch kaum deren potenziell schädigende Auswirkungen. In der musikalischen Sozialisation von Musikern haben Entwertungen nicht nur eine lange Tradition, sondern sie können sich auch maßgeblich auf die berufliche Laufbahn auswirken.*

Es werden Ursachen und Folgen von Entwertungen thematisiert, die zu Stressreaktionen, Angst, Depressionen und Veränderungen des Immunsystems führen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten diskutiert, wie sich Entwertungen in der Sozialisation bei Musikern frühzeitig erfassen lassen. Mit dem Ziel, eine Kultur der Achtsamkeit und Anerkennung in der musikpädagogischen wie auch beruflichen Praxis zu etablieren, werden ferner Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Entwertungen und Kränkungen aufgezeigt.

Summary: *While praise and recognition serve as incentive and inspiration, devaluation and humiliation lead to insults, which as a consequence can result in health impairments and illnesses. We are used to insults as part of our daily communication, yet we neglect to see their potentially harmful effects. Within the musical socialization, devaluations not only have a long-standing tradition, but they can also considerably influence the career of a professional musician. Subject of the discussion will be causes and consequences of devaluations that result in stress responses, fears, depression and changes in the immune system. Moreover, possibilities of early detection of said devaluations in the world of professional musicians will be discussed. The ultimate goal is to establish a culture of mindfulness and respect within the sector of not only musical education but also musical profession. To that end, strategies to cope with devaluations and insults will be pointed out.*

Schlüsselworte: Anerkennung – Achtsamkeit – Bewältigungsstrategien – emotionale Befindlichkeit – Entwertung – Kränkung – Musikersozialisation – Psychosomatische Störungen – Versagensängste

Key Words: respect – mindfulness – coping – inner state – narcissistic wound – devaluation – socialization of professional musicians – psychosomatic disorders – fear of failure

Einleitung

Fragt man nach den Faktoren, die gesundheitliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen bei Musikern mitbedingen, gelangt man schnell zum Thema „Kränkungen“ und „Entwertungen“. Mein Verständnis für die Ursachen und Folgen von Kränkungen basiert im Wesentlichen auf meiner langjährigen ärztlichen Praxis für Musikermedizin mit Schwerpunkt psychosomatischer, psychologischer und systemischer Fragestellungen, aus der ein umfangreiches Datenmaterial hervorgegangen ist. Kaum gab es eine Sprechstunde, in der es nicht auch um Entwertungsgefühle bei Musikern ging. Dabei zeigte sich, dass sich kaum einer der Betroffenen in dem Moment zur Wehr setzte, in dem er sich gekränkt fühlte. Die Reaktion erfolgte sehr viel später; und nicht selten traf die Reaktion dann nicht den Menschen, von dem die Kränkung ausging, sondern ein anderes ‚Opfer‘. Beobachtungen wie diese machten mich aufmerksam darauf, dass Musiker vielfach nicht über angemessene Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Kränkungen verfügen. Berücksichtigt man deren musikalische Sozialisation, verwundert dieses Defizit nicht, denn oftmals schon früh sind sie wiederholter Kritik und Verletzungen ausgesetzt. Quasi als pädagogische Maßnahme legitimiert, wurden solche Umgangsformen in manchen Unterrichtstraditionen kaum in Frage gestellt. Vielmehr wurden sie als Interaktionsmuster übernommen und tradierten so ein Klima, in dem der entwertende Umgang mit sich selbst und anderen als der ‚Normalfall‘ gilt.

Mit dem Ziel, in der Ausbildung und den Berufsfeldern von Musikern eine veränderte Kultur des Umgangs zu etablieren, sollen hier sowohl die Auswirkungen von Kränkungen in den Blick gerückt als auch Wege aufgezeigt werden, die aus dem Teufelskreis von Entwertungen und Kränkungen hinausführen und Raum für eine Kultur der Anerkennung schaffen.

I. Kränkungen im Berufsalltag von Musikern

Musiker suchen Hilfe, weil sie unter verschiedensten Beschwerden leiden, die sie in der Ausübung ihres Berufes beeinträchtigen. Zu den häufig genannten Beschwerden zählen z.B. unkontrollierbares Zittern der Hände, unklare Schmerzzustände in der Schulter, im Rücken, in den Armen. Sie klagen über Gefühle von Müdigkeit, Erschöpfung oder Überlastung. Auch berichten sie über Freud- und Lustlosigkeit, über innere Spannungen, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Funktionsstörungen und vor allem über psychische Probleme, hier insbesondere über Angstzustände¹².

Musiker suchen dann in der ärztlich-psychotherapeutischen Sprechstunde nach Verständnis und Unterstützung für ihre Beschwerden. Sie neigen dazu, ihre Beschwerden mit äußeren Arbeitsbedingungen oder selbst verschuldeten Verhaltensweisen in Zusammenhang zu bringen. Häufig zeigen sich dann Schamgefühle, die eine schützende Funktion einneh-

men und den Betroffenen situativ vor der Konfrontation mit einer möglicherweise bestehenden intensiven Selbstabwertung bewahren. Werden Schamgefühle nicht thematisiert, verhindern sie jedoch langfristig die notwendige Auseinandersetzung mit den kränkenden Erfahrungen. Handelt es sich um Musiker, die es nicht gewohnt sind, über sich selbst zu sprechen und den Ursachen ihrer Befindlichkeit auf den Grund zu gehen, kommt es vor, dass sie klärende Gespräche darüber abbrechen. Gelingt es hingegen, diese Hürde zu überwinden, kann anstelle des Vermeidungsverhaltens ein konstruktiver therapeutischer Prozess beginnen, in dem die kritischen Situationen analysiert werden und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und Verhalten stattfindet. Erst dann ist es ihnen möglich, über intensive Erlebnisse von Kränkung und Demütigung aus ihrem Berufsalltag zu berichten, und erst dann können sie auch kognitiv-affektive Einsichten in maladaptive Beziehungsmuster gewinnen, die es zu verändern gilt.

So beschreibt z. B. ein Musiker seine Erfahrungen bei der vierten Bewerbung um eine Stelle im Orchester: *„Ich wurde zusammen mit 26 Geigern eingeladen. Es gab einen einzigen Raum, in dem jeder von uns sich auf das Vorspiel vorbereiten konnte. Nach zwei Stunden Wartezeit war es dann soweit. Schon nach drei Minuten jedoch wurde ich unterbrochen. Ich sollte an einer anderen Stelle weiterspielen. Nach sehr kurzer Zeit wurde mein Spiel endgültig mit den Worten abgebrochen: »Zu schrill, zu spitz, unrhythmisch, schlecht interpretiert.«* Der Musiker reagierte mit Selbstvorwürfen: *„Warum habe ich nicht überzeugen können, warum wurde ein anderer genommen, was läuft falsch, soll ich mich nochmals bewerben? Ich glaube, ich schaffe es nie.“*

Ein Posaunist berichtete aus seinen mehrjährigen Erfahrungen in einem Orchester: *„Ich hatte das Gefühl, es dem Chef-Dirigenten nie recht machen zu können. Widerspruch und Fragen hat er nie geduldet. Alle Musiker litten unter der negativen Ausstrahlung und der entwertenden Kritik des Dirigenten. Jeder hat sich übermäßig beobachtet gefühlt.“* Nach einigen Jahren habe sich bei ihm ein Lippenzittern eingestellt, das immer unkontrollierbarer geworden sei, so dass sein Verbleib im Orchester nicht mehr möglich war. *„Bei einem meiner letzten Konzerte, hat der Dirigent mit dem Finger auf mich gezeigt und mich gefragt: »Was ist eigentlich Ihr Hauptinstrument?«*„

Als besonders schwerwiegend empfinden die Musiker solche Kränkungen, die von Menschen in Autoritäts- und Leitungspositionen ausgehen. Hier spielen Orchesterleiter, Chorleiter und Dirigenten eine herausragende Rolle. Sich vom Dirigenten unverstanden zu fühlen, ist für viele Musiker eine große Belastung, die umso schwerer wiegt, je intensiver die Beziehung zum Dirigenten ist und je häufiger seine Anerkennung ausbleibt.

Beispiele ungewöhnlich ausgeprägten kränkenden Verhaltens zeigte ein Dirigent, der seine Probe unterbrach und einen Musiker aus der Reihe der Zweiten Geigen aufforderte: *„Was spielen sie denn da? Kommen Sie einmal mit Ihren Noten zu mir.“* Er nahm die Noten des Musikers und verglich sie mit denen in seiner eigenen Partitur. Dann schrie er den Musi-

ker an: „Was spielen Sie denn? Alles steht in Ihren Noten genau so wie in meiner Partitur. Ich dulde keine Fehler, spielen Sie gefälligst, was in Ihren Noten steht.“

In einer Probe mit einer Sängerin brach der Dirigent ab und fragte mit erregter Stimme: „Hören sie denn nicht, dass sie zu tief sind?“ Sie betätigte ihm das mit einem „Ja“, woraufhin der Dirigent sie anherrschte: „Dann ändern sie das doch gefälligst schnell.“

Aber auch Dirigenten berichten von kränkenden Erfahrungen. So kann es z. B. vorkommen, dass Orchestermusiker, auch wenn nur noch wenige Takte zu spielen gewesen wären, auf die Sekunde genau den Zeitpunkt des Probenendes einhalten, mitten im Musizieren aufhören und wortlos ihr Instrument einpacken. Ein anderes Beispiel berichtete ein junger Gastdirigent, der, als er sich nach der Vorstellung vom Konzertmeister mit „auf Wiedersehen“ verabschiedete, im Hintergrund laut hörbar einen Orchestermusiker „auf Nimmerwiedersehen“ sagen hörte. Diese Beispiele repräsentieren eine Art der Kommunikation, wie sie leider manchmal in Orchestern, ebenso wie in anderen Berufen, anzutreffen ist. Zugleich zeigen sie, dass sich Musiker, vor dem Hintergrund Kränkung und Anerkennung in der Musikersozialisation: Ein kritischer Blick aus der musikermedizinisch-psychotherapeutischen Praxis⁴ d des gesamten (sie schützenden) Orchesters, dem Dirigenten gegenüber auch in einer Machtposition befinden, die sie durchaus auszunutzen verstehen,

Wie im Folgenden deutlich wird, können Kränkungen für den Kränkenden nützliche Werkzeuge im Sinne der Macht und Hierarchie sein. Die Gekränkten jedoch laufen Gefahr, in früh verinnerlichte Rollenmuster zu verfallen und in ihrer Entwicklung gehemmt zu werden.

II. Kränkende Kommunikation als pädagogische Maßnahme

In der meist schon im Kindesalter beginnenden Sozialisation zum Musiker haben kränkende, verletzende Umgangsformen eine lange Tradition. Kein Musiker bleibt von Krisen verschont¹⁵). Gelegentlich erscheinen dem Unterrichtenden die erbrachten Leistungen des Einzelnen bzw. des Schülers in der musikpädagogischen Praxis nicht gut genug. Lehrer sind unzufrieden mit den Leistungen ihrer Schüler. Kritik scheint für einige die effektivste pädagogische Maßnahme zu sein. Wird sie in Form von Entwertungen vorgebracht, verschenkt sie ihr konstruktives Potenzial und verfehlt das Ziel, die Schüler in ihrer musikalischen Entwicklung zu fördern.

Verletzungen und Demütigungen gehen nicht nur an Musikern, sondern an keinem Menschen spurlos vorüber. Die Intensität der Reaktion, die Tiefe des Leidens und die Stärke der Beschwerden bei Musikern, erklären sich jedoch nicht allein aus den je aktuellen Situationen, die als äußerst unangenehm erlebt werden können. Neben situativen Faktoren spielen frühe Erfahrungen der Abwertung, Kränkung und Verletzung gleichermaßen eine wichtige Rolle und müssen in das Erklärungsmodell mit einbezogen werden.

Ein typisches Beispiel bietet der Bericht eines Musikers: Sein Vater habe seine Bemühungen und Leistungen nicht anerkannt. Immer wieder habe es Auseinandersetzungen gegeben, in denen ihm der Vater seine vermeintlich unzureichenden Leistungen vorgehalten habe. Im späteren Berufsleben seien dann all die Versagensgefühle, die er durch diese Entwertungen erfahren habe, wieder aufgetaucht, selbst bei leisesten Andeutungen von Kritik durch Kollegen oder von Seiten des Dirigenten.

Eine 25-jährige Konzertpianistin berichtet, dass sie zwischen dem 11. und 19. Lebensjahr bei einer sehr strengen Lehrerin Unterricht gehabt habe. Der Unterricht habe ihr selten Spaß gemacht. Häufig habe sie weinen müssen. Die Anweisungen der Lehrerin seien immer laut gewesen. Jeden falschen Ton habe sie demonstrativ mit einem hämmernden Anschlag einer Taste kommentiert. „Du machst unnötige Fehler, Du hörst nicht genau zu.“ Die Lehrerin habe nie bemerkt, wie wenig förderlich ihr Verhalten war, wie entwertend. Vielmehr sei sie immer wütender geworden. Während der Unterrichtsstunden habe sie Sätze gesagt wie: „Es ist nicht schlecht, aber wenn du eine Konzertpianistin werden willst, dann muss es besser sein.“ Auch im Unterricht an der Hochschule sei sie ständiger Kritik ausgesetzt gewesen. Am schlimmsten sei der Satz ihrer Lehrerin vor der gesamten Klasse gewesen: „Du bist zur Konzertpianistin nicht geeignet.“

In beiden Fällen ist das Verhältnis der jeweils Beteiligten asymmetrisch, so dass grundsätzlich danach zu fragen ist, ob kränkende Verhaltensweisen einen Missbrauch von Macht darstellen. Kränkungen eröffnen ein Spektrum an Fragen, die es lohnt, weiter auszuformulieren und zu erforschen. Dabei stehen im Beispiel des Musikers mit dem anklagenden Vater vorrangig auf das Individuum bezogene Aspekte der Musikersozialisation im Vordergrund, während es im Beispiel der Konzertpianistin eher um institutionelle Aspekte der Ausbildung geht und um das darin verankerte Lehrer-Schüler-Verhältnis. Welchen pädagogischen Zielen mag die Lehrerin gefolgt sein? Sind die heutigen Rollenfiguren des Musikers möglicherweise noch vom Mythos der Genialität des Künstlers geprägt? Könnte ein solcher Mythos Spuren in den Curricula der Hochschulen hinterlassen oder sich in den Köpfen mancher Lehrenden festgesetzt haben? Anne Marie Freybourg⁵) betont die gesellschaftliche Funktion der Rollenzuschreibungen und meint, dass wir Künstler in ihren Rollen als Genie, Außenseiter oder Star als „wirksame Folien für unsere Projektionslust“ brauchen. Doch was brauchen die Musiker? Wie können sie sowohl in ihrer musikalischen als auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gefördert und gestärkt werden? – Bevor ich in Kapitel IV auf diese Frage zurückkomme, zunächst ein Blick auf die Auswirkungen von Kränkungen im Spiegel wissenschaftlicher Theorien und Forschung.

III. Ursachen und Auswirkungen von Kränkungen

Es ist erstaunlich, dass trotz der Bedeutung und der Auswirkung von Kränkungen, weder in der Medizin noch in der Psychologie wissenschaftliche Auseinandersetzungen bzw.

klare Begriffsdefinitionen zu diesem Problembereich existieren. Nach wie vor ist das Konzept von Sigmund Freud⁴ von der narzisstischen Kränkung einer der wichtigsten Zugänge zu diesem Thema. In „Melancholie und Trauer“ beschreibt er detailliert die „Auswirkungen von Kränkungen auf das System des Menschen“. Danach sind Kränkungen frühe Einschränkungen des Ichs. Zu wenig mütterliche Liebe löst Verunsicherungen aus und führt zu Einbußen des Selbstwertgefühls. Nach Freud haben sich vor allem Heinz Kohut¹⁰, Otto Kernberg⁹ und Béla Grunberger⁶ mit den Folgen narzisstischer Kränkungen auseinandergesetzt.

Die neuro-psychologische Forschung beschäftigt sich vor allem mit dem Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem. Es konnte nachgewiesen werden, dass Kränkungen, Distress, Depressionen und Angst eindeutige Einflüsse auf das Immunsystem haben². Dagegen hat ein stabiles Selbstwertsystem einen hohen positiven Einfluss und trägt damit auch zur Vermeidung von Krankheiten bei.

Das Konzept der posttraumatischen Belastungsstörung liefert weitere Ergebnisse über die Auswirkungen von Kränkungen. Möglichkeiten der Synopsis liefern insbesondere Forschungsergebnisse aus dem Bereich der speziellen Psychotraumatologie des Mobbing, wie sie von Gottfried Fischer und Peter Riedesser dargelegt wurden³. Im oben angeführten Beispiel, in dem die wiederholten Entwertungen des Vaters zu einer folgenreichen und dauerhaften Beeinträchtigung des Sohnes geführt haben, bietet die Psychotraumatologie einen differenzierten Zugang zum Verständnis der erhöhten Hypersensitivität und Vulnerabilität des Sohnes jeglicher, auch geringfügiger Kritik gegenüber. Er war über einen längeren Zeitraum wiederholten verbalen Angriffen ausgesetzt, die einzeln gesehen durchaus von subtraumatischer Wirkung gewesen sein mögen. Wird jedoch durch wiederholt folgende Kränkungen der notwendige Erholungsprozess unterbrochen, kann es zu einem schleichenden Traumatisierungsprozess kommen.

Um die Auswirkungen anhaltender feindseliger Kommunikation zu erfassen, entwickelte Heinz Leymann¹¹ einen Fragebogen. Das „Leymann Inventory of Psychological Terrorization“ (LIPT) ist in fünf Bereiche untergliedert, so dass z. B. Angriffe auf das soziale Ansehen, die Berufs- und Lebensqualität oder auf das gesundheitliche Wohlergehen in ihrer jeweiligen Schwerpunktbildung erfasst werden können. In adaptierter Form ließe sich der Fragebogen als diagnostisches Instrument in der Musikermedizin einsetzen, insbesondere zur Früherkennung von Auswirkungen von Kränkungen auf die gesundheitliche und psychosoziale Befindlichkeit.

Allgemeiner lässt sich sagen, dass Situationen der Belastung, der Angst und des Gefühls zu versagen oder versagt zu haben, Distress erzeugen. Zu den typischen darauf folgenden Stress-Reaktionen gehören Selbstentwertungen, Selbstzweifel, Selbstvorwürfe. Besonders kritisch wird es, wenn sie zu einem Dauerzustand werden. Die Folgen können Herz-Kreislaufreaktionen, erhöhte Infektanfälligkeit, Ängste und depressive Verstimmungen sein. Häufig ist auch

die Kausalkette Entwertung – Angst – Depression zu beobachten. Wer über eine lange Geschichte der Entwertungen und mangelnden Anerkennungen verfügt, der gerät unweigerlich in einen Strudel der Selbstentwertung. Eine sichere Selbstakzeptanz und eine gesunde Resilienz kann nicht entwickelt werden, d.h. die Fähigkeit, nach Rückschlägen schnell ein Gleichgewicht wiederzufinden, wird nicht ausgebildet. Vielmehr steigt das Bedürfnis nach Bestätigung, nach positiver Rückmeldung, nach Zuspruch und Gesehenwerden ins Unermessliche. Gleichzeitig nimmt die Empfindlichkeit gegenüber Kritik zu, wodurch sich das Risiko erhöht, verletzt zu werden. Das Gefühl der Kränkung, der Demütigung oder Abwertung kann dann auch bei einfühlsamer, konstruktiver Kritik entstehen. Damit geht die Fähigkeit verloren, eine Kritik auf ihren Wahrheitsgehalt und ihre Berechtigung hin zu überprüfen und gegebenenfalls zurückzuweisen. Die eigene Entwertungstendenz führt häufig zu intensiven Schamgefühlen, man neigt dann dazu, sich zurückzuziehen und zu verstecken, sich unsichtbar zu machen.

Ängste vor Fehlern oder Zweifel, den Leistungen und Erwartungen nicht entsprechen können Musikern bereits von Kindheit an vertraut sein. Oftmals beginnen die Probleme mit dem Schulbeginn und/oder mit dem Erlernen eines Instruments. Früh werden Erwartungen der Eltern nach Leistung und Erfolg weiter gegeben. Vor allem Kinder aus der Mittel- und Oberschicht sind mitunter mit der Botschaft konfrontiert: „Egal was du tust, es ist nicht genug. Wenn du in dieser Gesellschaft bestehen willst, musst du dich sehr anstrengen.“

Eine junge Geigerin erzählte aus ihrem früheren Lebenslauf: *„Meine Mutter hatte meine Woche total durchgeplant. Nachhilfe in Mathe und Englisch am Montag, Dienstag Klavierunterricht, Mittwoch Sporttraining, Donnerstag Musizieren im Schulorchester, Freitag nochmals Sport und Nachhilfeunterricht, Samstag und Sonntag Besuch von kulturellen Veranstaltungen. Meiner Mutter hatte sich ihr Wunsch Musikerin zu werden, nicht erfüllt. Ich sollte nun ihren Idealen entsprechen.“* Der hier dargestellte Wochenverlauf ist symptomatisch und zeigt, wie Kinder früh überfordert werden, dabei Einschränkungen hinnehmen müssen und von Entwertungen ihres Selbstwertsystems nicht verschont bleiben. Die Ursachen liegen nicht nur in der Familie alleine, sondern sind Spiegel unseres gesellschaftlichen und politischen Systems. Mit Blick auf die frühe Ausbildungsphase wurde mir von meinen Musikerpatientinnen und -patienten nur selten davon berichtet, dass sie als junge Schüler mit Freude unterrichtet worden sind und Unterstützung erfahren konnten. Dagegen hörte ich leider oft, dass ihre Musiklehrer Verhaltensmuster tradierten, die Produkt jener negativen Fehlerkultur waren, die sie selbst während ihrer Sozialisation erfahren hatten.

Der Ausbildungsbeginn an Musikhochschulen verschärft den Wettbewerb. Studierende sind jahrelang abhängig von Lehrern. Ein Lehrerwechsel ist für die Studierenden keine leichte Entscheidung und wird von den Hochschulen nicht immer unterstützt. Es wird in manchen Klassen und Institutionen wenig getan, um eine Gemeinschaft herzustellen bzw. um die Kommunikation untereinander und miteinander zu verbessern. Mit Tränen in den

Augen sagte mir einmal ein Student: „*Die Musik ist das Sprechen mit sich selbst.*“ Druck, Entwertung, Kränkungen haben weitreichende Folgen auf die Gestaltung des persönlichen Lebens wie auch auf das spätere Berufsleben. Wie es in den Worten des Studenten zum Ausdruck kam, tragen Kränkungen u.a. zur Isolation des Einzelnen bei.

Wenn ich mit betroffenen Musikern über ihre Erfahrungen und Erlebnisse aus ihrer frühen Sozialisation spreche, kann ich feststellen, dass sich nicht nur Resignation, Wut und Enttäuschung breit gemacht haben, sondern ebenso Phantasien über die eigene Großartigkeit. Diese Dynamik muss im Zusammenhang mit einer musikpädagogischen Praxis gesehen werden, in der Entwertungen zur Tagesordnung gehören. Entwertungen fördern implizit Idealisierungen des Selbst, indem sie eine Gegenbewegung zu den Untergrabungen des Selbstwertgefühls auslösen. So kommt es zur Vorstellung, dass man es zu großartigen Leistungen bringen könnte, würde man den durch die Kritik angesprochenen Standards entsprechen. Dabei wird einerseits die innere Messlatte besonders hoch gehängt, andererseits ist die Selbstwahrnehmung nicht mehr am Realitätsprinzip ausgerichtet. Geht aber die Möglichkeit einer realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten verloren, wächst die Wahrscheinlichkeit von Versagenserlebnissen. Unweigerlich scheitert das Selbstbild der eigenen Großartigkeit an der Realität und kippt um in Selbstzweifel und Selbstentwertungen. In meiner Musiker-Sprechstunde habe ich hunderte junger Musiker erlebt, die den Folgen ihres hochgespannten Ich-Ideals nicht entsprechen konnten und letztendlich an der andauernden Instabilität ihres Selbstbildes scheiterten.

Mit der Erfahrung von Entwertungen steigt gleichzeitig das Bedürfnis nach Bewunderung und Wertschätzung an, das im Umgang mit den Kollegen und speziell in Orchestern kaum befriedigt wird. Bleibt die Wertschätzung aus, fühlt sich der Musiker ausgeschlossen bzw. ausgegrenzt und erlebt sich nicht mehr als zugehörig. Sein Selbstwert hängt in starkem Maße davon ab, von den Kollegen die eigene Idealisierung gespiegelt zu bekommen. Dabei verschließt er sich der wirklichen Begegnung mit anderen, denen er nur noch die Funktion zusprechen kann, sein Größenselbst zu bedienen. Auch in diesem Beziehungsmuster ist die Desillusionierung vorprogrammiert und verstärkt die Rückzugstendenzen. Innerhalb sozialer Kontakte zeigt er sich dann distanziert, wirkt arrogant, gegebenenfalls grüßt er seine Kollegen nicht mehr, schaut weg, hört nicht hin und versucht seinerseits andere aus Gesprächen auszuschließen.

Mancher Leser könnte jetzt einwerfen, dass dies alles übertrieben und vielleicht nur in Einzelfällen zutreffend sei. Man selbst habe Entwertungen, Druck und Kränkungen nie so erlebt. Aber auch wenn diese Einschätzungen überspitzt wären und nur in Einzelfällen zuträfen, so wären auch diese „Einzelfälle“ nicht hinnehmbar.

IV. Über den Umgang mit Kränkungen

Kränkungen sind nicht nur ein individuelles, den Einzelnen betreffendes Problem, sondern prägen als Bestandteil unserer Kultur unser Denken, Erleben und Verhalten. Barbara Strohschein¹⁶ spricht sogar von einer „gekränkten Gesellschaft“ und schreibt: „Entwertungen sind teuer, sie kosten Zeit, Energie, Nerven, Geld und bringen gesundheitliche Schäden an Leib und Seele mit sich. Die Negativität, die mit ihnen verbunden ist, macht das Leben zu einer Art Vorhölle.“ Den gesellschaftlichen Aspekt berücksichtigte auch Kohut¹⁰, der davon ausging, dass Persönlichkeitsmuster nicht über die Zeiten festgeschrieben bestehen, sondern in Abhängigkeit von den jeweiligen gesellschaftlichen Entwicklungen einer Veränderung unterliegen. Künstlern sprach er sogar eine besondere Sensibilität für die psychologischen Probleme ihrer jeweiligen Zeit zu, so dass ihre Werke und ihr Befinden auch als Spiegel gesellschaftlicher Notstände betrachtet werden können. Christel Hafke nimmt ebenfalls eine auf die Gesellschaft bezogene Sicht ein. Als in unserer Kultur vorherrschendes Interaktionsmuster stellt sie das Täter-Opfer-Schema heraus.

Wenn man genau hinsieht, sind die Dynamiken solcher Konstellationen auch in Orchestern anzutreffen. „Wenn jemand sich gekränkt fühlt“, schreibt Hafke, „so fühlt er sich frei von aller Beteiligung. Schuld ist immer nur der andere. Opfer zieht man nicht zur Rechenschaft, Opfer haben Anspruch auf Sympathie“⁷. Dabei ist oftmals nicht eindeutig feststellbar, ob es überhaupt einen Täter im engeren Sinne gibt. Wenn man sich in der Opferrolle eingerichtet hat, reicht schon die kleinste, selbst sachliche, Kritik, um Verletzungen hervorzurufen. Die Enttäuschung über das Nichterreichen einer Solistenkarriere und eines großen Erfolges können zu einem Maß an Selbstzweifeln führen, das selbst Lob als Kritik erscheinen lässt.

Für die Aufarbeitung von Entwertungen und Kränkungen ist es für die Betroffenen grundlegend wichtig, dass sie nicht in ihrer Opferrolle verharren. Für Therapeuten ist zentral, dass sie in der Lage sind, die Entstehungsbedingungen von Entwertung und Kränkung zu erfassen, und dass sie veränderungswirksame Maßnahmen einsetzen können. Da bei den betroffenen Musikerpatienten Entwertungen und ihre negativen Auswirkungen nicht allein als Problem des Einzelnen zu sehen sind, sondern ihre Entstehungsbedingungen vor allem in der musikalischen Sozialisation und den Umgangsweisen innerhalb der Orchester zu finden sind, greifen Veränderungskonzepte, die ausschließlich am Individuum ansetzen, zu kurz. Institutionelle Faktoren müssen daher mitberücksichtigt und verändert werden. Es liegt in den Händen der in den entsprechenden Institutionen Verantwortlichen, hier veränderte Bedingungen zu schaffen. Zentral für die Verantwortlichen ist daher, die institutionellen Bedingungen zu reflektieren und sich mit Fragen auseinanderzusetzen wie z. B.:

- Was hindert Hochschulen daran, das Thema Entwertungen intensiver als bisher zum Gegenstand ihrer Auseinandersetzungen zu machen?

- Wo findet ein Austausch von Lehrern/Lehrenden zwischen den Musikhochschulen und Musikschulen statt?
- Warum wird die Alltäglichkeit von Kränkungen und Entwertungen in sozialen Gruppen wie z. B. in Orchestern noch zu oft tabuisiert?
- Warum gibt es für Dirigenten während ihres Studiums noch immer so wenige Ausbildungsfächer, die ihre Führungskompetenz und die psychologischen Grundlagen ihres Berufes fokussieren?

Das Thema Kränkungen ist im Hinblick auf die Bedeutung, die es in den unterschiedlichen Bereichen unserer Lebenswelt einnimmt, noch wenig erforscht. Zwar haben sich Konfliktforscher, Soziologen, Psychologen und Politologen mit dem Thema auseinandergesetzt. Doch die einzelnen Forschungsansätze stehen nebeneinander, ohne dass bisher die vielschichtigen Zusammenhänge in einem übergeordneten, interdisziplinären Erklärungsmodell zusammengeführt worden sind. „Dies ist auch niemandem vorzuwerfen“, schreibt Strohschein, „sondern liegt im wissenschaftlichen System: spezialisieren, objektivieren, messen. Aber mit diesen Methoden ist das Entwertungsproblem nicht zu erforschen. Worauf sollte man sich auch hier spezialisieren? Soziale Werte sind nicht messbar. Gefühle sind nicht objektivierbar“¹⁶. Wer sich für veränderte Bedingungen im Bereich der Musikersozialisation einsetzt, ist daher vorerst darauf angewiesen, sich einen wissenschaftlichen Zugang anhand der Auseinandersetzung mit den je einzelnen Theorie- und Forschungsansätzen zu verschaffen. Ein solches Vorgehen muss keineswegs von Nachteil sein. Da kränkende Verhaltensweisen wie auch die Möglichkeiten des Umgangs mit Kränkungen von vielen Faktoren abhängen, bietet jeder Ansatz für sich Ansatzpunkte zur Veränderung.

Zusätzlich zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen und Denkmodellen sind unsere alltäglichen Erfahrungen von Bedeutung. Auf sie müssen wir uns beziehen, wenn wir praxisrelevante Veränderungskonzepte entwickeln wollen. Alltagsbeobachtungen, Interviews und Fallbeispiele sind notwendig. Sie differenzieren unsere Wahrnehmung, können uns berühren, lassen uns teilhaben und sind der konkrete „Stoff“ für weiterführende Analysen. Wer mitten in der Praxis steht und hinter die Kulissen der Musikersozialisation blicken kann, erkennt, dass dem Thema der Entwertungen und Kränkungen große Bedeutung zugeschrieben werden muss.

Alle Beteiligten, Lehrenden, Schüler wie auch die im Berufsleben stehenden Musiker, können sich selbst auf die Spurensuche begeben, um Ursachen und Auswirkungen von Kränkungen und den Umgang mit ihnen zu erkunden. Dazu möchte ich anregen und zur Orientierung einige „Wegweiser“ anführen.

Vorauszuschicken ist, dass zwischen professioneller, sachlicher Kritik und einer Kritik, die auf die Person zielt, also bewusst kränkend gemeint ist, unterschieden werden muss. Auf die Sache gerichtete Kritik kann man lernen anzunehmen. Sie ist wichtiger Bestandteil für Lernprozesse wie auch für das Zusammenleben überhaupt. Persönlich gemeinte, kränkende

Kritik hingegen stellt einen Angriff auf die Selbstachtung dar oder, wird sie im Beisein von anderen geäußert, auf das soziale Ansehen. Von persönlich gemeinter, kränkender Kritik sollte man sich abgrenzen, z. B. indem man sie zurückweist. Wichtig bleibt die Frage, wie mit einer Kränkung so umgegangen werden kann, dass ihre schädigende Wirkung möglichst rasch unterbrochen wird. Dabei gilt für alle konstruktiven Bewältigungsstrategien, die wir hierfür entwickeln, dass wir bei uns selbst anfangen müssen.

Selbsterkenntnis: „Wer sich in der Kränkung dafür entscheidet, sich von dem anderen abzuwenden und ihn zu verachten, hat auch die Wahl in Kontakt zu bleiben und den anderen zu achten. Auf dieser Wahlmöglichkeit beruht der Ausweg aus Kränkungen“, so Bärbel Wardetzki¹⁷, die hier den Einzelnen in die Verantwortung nimmt. Strohschein setzt ebenfalls beim Einzelnen an und weist darauf hin, dass „die Selbsterkenntnis eine wichtige Voraussetzung dafür ist, sich selbst durchschauen zu können, mit den eigenen Schwächen umzugehen, sich zu entscheiden, nicht immer in dieselbe Falle zu tappen“¹⁶. Zum Beispiel: Wenn ich weiß, dass ich leicht kränkbar bin, kann ich versuchen, jene Menschen zu meiden, die mich kränken. Zudem kann ich mich fragen: „Warum bin ich in jeder Hinsicht so empfindlich?“ Ich kann beobachten, wie Kränkungen bei mir und bei anderen ablaufen und mich fragen, wer welche Motive hat, mich zu kränken oder warum ich jemanden gekränkt habe. Bestimmt und freundlich kann ich beleidigende Äußerungen zurückweisen oder einsehen, dass eine Kritik an mir berechtigt ist.

Auflösung der inneren Emigration: Wir möchten negative Gefühle nicht erleben, möchten sie nicht spüren. Wir versuchen uns davon zu befreien, in dem wir vielleicht empört oder wütend reagieren und andere anklagen. Eine andere Form ist das Schweigen. Die Verletztheit wird verborgen, was zwar als (vermeintliche) Stärke bewertet wird, doch vielmehr ein Vermeidungsverhalten darstellt. Schweigen führt aus dem Kontakt heraus und trägt zur drastischen Verschlechterung der Beziehung bei. Schweigen heißt, einer Auseinandersetzung und einer gemeinsamen Suche nach Lösungsmöglichkeiten aus dem Weg zu gehen. Das Sprichwort *Reden ist Silber, Schweigen ist Gold*, ist falsch. Umgekehrt ist es hier gültig: *Reden ist Gold, Schweigen ist Silber*.

Förderung der Empathie: Als Gekränkte haben wir auch die Möglichkeit, uns in andere hinein zu versetzen, den anderen zu verstehen, seine Reaktionen nachzuvollziehen, kurz: zu fühlen, was der andere fühlt. Joachim Bauer¹ hat anschaulich beschrieben, wie dies möglich ist und auf welchen Grundlagen unsere intuitive Kommunikation basiert. Er nennt es „das Geheimnis der Spiegelneurone“. Es ist ein Chamäleon-Phänomen. Mit der Entdeckung der Spiegelneurone, können wir auch wissenschaftlich begründen, wie wichtig unsere „Bauchgefühle“ sind, für die in der Fachsprache der Begriff der „emotionalen Intelligenz“ eingeführt wurde. Unsere emotionale Intelligenz bzw. unsere Fähigkeit zur Empathie können wir schulen und zwar zunächst durch die Erkundung unserer eigenen Gefühle. Hilfreich

kann es hierzu sein, in einem ersten Schritt eine Liste der selbst erfahrenen Kränkungen zu erstellen. Diese Liste sollte sowohl die konkreten Situationen sowie die eigenen Reaktionen erfassen. In einem zweiten Schritt können wir dann anhand der gesammelten Daten versuchen, das eigene Verhalten, Fühlen und Denken aus der reflexiven Distanz zu verstehen. Je differenzierter unser Verständnis für uns selber ist, desto größer ist die Chance, dass wir die Kränkungen, die uns treffen, bewältigen und die Kränkungen, die wir anderen zufügen, erkennen können.

Offenheit: Oft ist sich der Kränkende seines Verhaltens gar nicht bewusst. Dann ist es für den Betroffenen besonders wichtig, ihm gegenüber die Kränkung anzusprechen, d.h. die Kränkung sachlich zu sehen und nüchtern zu beschreiben. Da uns Kränkungen auch einen Zugang zu unserem unbewussten Denken und verborgenen Persönlichkeitsanteilen eröffnen, können wir uns weiterhin fragen, was der Kränkende mitteilen wollte. Manchmal hilft hierbei ein „Rollentausch“, um das Verständnis für die Dynamiken eines kränkenden Interaktionsverlaufes besser zu verstehen. D.h. schlüpfen wir in der Phantasie einmal „in die Haut des Kränkenden“ und fühlen nach, was er mit seiner Kränkung mitteilen wollte, entdecken wir möglicherweise eine uns bisher noch unbekannt Seite in uns selbst.

Loslassen: Aktuelle Kränkungen können Gefühle aktivieren, die mit Kränkungen aus der Vergangenheit verbunden sind. Sie führen meistens zu einem innerlichen „Kopfkino“, in dem der stets gleiche Film abläuft und Szenen schmerzlicher Erlebnisse wiederholt. Setzt das „Kopfkino“ ein, pendeln die Betroffenen zwischen zwei Reaktionsmustern hin und her. Entweder sie reagieren in ihrer Vorstellung mit Wut, Angriff oder aber Rückzug bzw. Resignation. Im Umgang mit früheren Kränkungen geht es aber darum, den Blick nach vorne zu richten, sich von nicht mehr bedeutsamen Belastungen zu befreien und für eine Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls Sorge zu tragen. Denen zu verzeihen, die einen einst verletzt haben, ist schwer, aber verzeihen und Loslassen-können ist notwendig, um nicht in der Opferrolle stecken zu bleiben.

V. Schlussgedanken

Kränkungen finden immer dort statt, wo verschiedene Überzeugungen aufeinander prallen. Ich bin davon überzeugt, dass wir in den Musikschulen, Hochschulen und Orchestern und überall dort, wo wir Musikern begegnen, auch die Chance haben, das Thema anzusprechen. Ins Gespräch zu kommen und damit das Thema zu enttabuisieren, erscheint mir unabdingbar, um aus dem Teufelskreis von Entwertungen und Kränkungen herauszugelangen und eine neue Kultur des Umgangs miteinander zu schaffen.

Als Musiker möchten wir wahrgenommen werden, wir suchen nach Anerkennung. Das Gefühl, sich von Kindheit an anstrengen zu müssen, dafür aber nicht genügend Anerken-

nung zu erhalten, hat weitreichende Folgen, die wir bis ins hohe Alter spüren. Nichts kann unsere Anstrengungen zum Musizieren so aktivieren wie ein Miteinander, in dem wir uns gesehen und anerkannt fühlen. Schon der freundliche Blick des Lehrers oder des Kollegen im Orchester schüttet Dopamin und auch körpereigene Opiate und Oxytocin aus.

Wir wissen alle, wie wichtig uns Anerkennung und gute zwischenmenschliche Beziehungen sind, wissen aber noch zu wenig darüber, wie wir sie dauerhaft erreichen können. Der Weg zum Ziel beginnt damit, dass wir uns die täglichen Entwertungen, die wir gegebenenfalls als Musiker erfahren haben und ebenso unseren inneren Kritiker in die Schranken weisen. Wir können achtsam sein, wenn wir Entwertungen erfahren. Wichtig ist aber auch, in der Ausbildung und in unserem beruflichen Alltag das Gute und Anerkennende wahrzunehmen, Worte dafür zu finden und sie im Dialog lebendig werden zu lassen. Gelingt dies, ist es ein großer Schritt, der den täglichen Selbstentwertungen und Kränkungen ihr Gewicht nimmt und an ihrer Stelle Raum für Anerkennung und Zuneigung schafft. ■

LITERATUR IM TEXT

1. Bauer, J: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe, 2006
2. Davidson R, Sharon B.: Warum wir fühlen wie wir fühlen. Arkana, München 2012
3. Fischer, G und Riedesser, P: Lehrbuch der Psychotraumatologie. Ernst Reinhardt Verlag, 1998, 331 ff
4. Freud, S: Zur Einführung des Narzißmus. Leipzig 1924
5. Freybourg, A M (Hg.): Die Inszenierung des Künstlers. Jovis, 2008,7
6. Grunberger, B: Vom Narzissmus zum Objekt. Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1976
7. Hafke, C: Nachdenken über den Opferbegriff. Gestalttherapie 1996, 10/2
8. Jacoby, B: Wir sterben nie. Was wir heute über das Jenseits wissen können. München 2007
9. Kernberg, O: Narzissmus, Aggression und Selbstzerstörung. Klett Cotta, 2009
10. Kohut, H: Die Heilung des Selbst. Suhrkamp, 1986
11. Leymann, H: Mobbing. Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Rowohlt, 1993
12. Möller H, Samsel W: Die Last des Perfektionismus. Schott Verlag 2015, Üben und Musizieren 4:6-11
13. Neff, C: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Arbor 2012
14. Rank, O: Kunst und Künstler. Psychosozial- Verlag Gießen 2000
15. Stemmler, S: Kränkungen, Verständnis und Bewältigung alltäglicher Tragödien. Klett Cotta 2016, 13-14
16. Strohschein, B.: Die gekränkte Gesellschaft. Riemann-Verlag, München, 2015, 38-39
17. Wärdetzki, B.: Nimm's bitte nicht persönlich. Verlag Kösel, 2012, 104

Quellennachweis

- Ein Gespräch mit dem Geiger Helmut Mebert
- Die Last des Perfektionismus
- Angst im Kopf was nun?
- Kränkung und Anerkennung in der Musikersozialisation

Abdruck der Texte mit freundlicher Genehmigung der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM) und des Schott Music Verlages.

Über die Autoren

Helmut Mebert begann seine musische Karriere als Geiger bei den Berliner Philharmonikern. Bereits mit zwölf Jahren trat er als Solist auf. Er begann 1966 die Meisterklasse bei Prof. Ricardo Odnoposoff, gleichzeitig wurde er Konzertmeister des Schwäbischen Kammerorchesters. 1969 Solistenexamen, im gleichen Jahr Engagement bei den Berliner Philharmonikern. Er war Gründungsmitglied der „Philharmonischen Virtuosen Berlin,“ der „Philharmonischen Streichersolisten,“ sowie in viele anderen Kammermusikalischen Einrichtungen. Während seiner 43-jährigen Mitgliedschaft war er 6 Jahre im Personalrat und 9 Jahre im künstlerischen Beirat. Seit seinem Ausscheiden bei den Philharmonikern ist Helmut Mebert ein gefragter Konzertmeister in verschiedenen Orchestern.

Prof. Dr. med. Helmut Möller ist Arzt und Psychoanalytiker. Seit 1982 unterrichtete er an der Freien Universität im Fachbereich Psychologie, seit 1989 an der Alice Salomon Hochschule für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Berlin. In seiner langjährigen Lehre, praktischen Orientierung und Forschung widmete er sich der Erfassung und Behandlung psychosomatischer Erkrankungen. Seit 1993 ist sein primäres Forschungsgebiet der Nachweis von Stress und angstbedingte Störungen bei professionellen Musikern.

Er war Gründer und Leiter des Kurt-Singer-Instituts für Musikergesundheit 2002, eine Einrichtung zwischen der Universität für Künste Berlin (UdK) und der Hanns Eisler Hochschule in Berlin (HfM).

1999-2006 war er Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM).

Seit 1997 ist er Cellist im Akademischen Orchester Berlin (AOB)

Prof. Dr. Helmut Möller

Sembitzkistr. 31, 12169 Berlin

Telefon: 030-7964443

E-Mail: moeller@asfh-berlin.de

www.dr-helmut-moeller.de

Dr. med. Walter Samsel ist Arzt für Allgemeinmedizin und Gesundheitsforscher. Berufliche Stationen: Experimentelle Krebsforschung, Niederlassung als Arzt für Allgemeinmedizin, seit 1990 bis zur Berentung 2010 Gesundheits- und Rehaforschung mit unterschiedlichen Schwerpunkten am Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen, Hufeland-Preisträger 1987, aktiver Laienmusiker in div. Orchestern, Salon- und Tangamusiker.

Dr. Walter Samsel

Lengstr. 7, 27572 Bremerhaven

Telefon: 0170 1848390

E-Mail: samsel@nord-com.net

Eigendruck, Berlin 2017

