

Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe!

Helmut Möller, Berlin

Zusammenfassung

Vom Lampenfieber als kreative, leistungssteigernde Angst wird die Aufführungsangst unterschieden, die zu Leistungsminderung bis hin zu Spielblockaden führen kann. Die vorliegenden Forschungsergebnisse über Aufführungsängste lassen den Schluß zu, daß die Hälfte der Musiker unter den Auswirkungen von Aufführungsängsten leidet. Der Vergleich mit dem Vorkommen von Angst in der Bevölkerung ergibt, daß Musiker einem 3-4fach erhöhten Risiko ausgesetzt sind, an den Folgen von Ängsten zu erkranken. Die Sozialisation zum Musiker wird in drei Bereiche unterteilt, in denen Aufführungsängste ihren Anfang nehmen können. Dazu gehören die Beziehung des Musikers zur Kultur seiner Zeit, seine individuelle, familiäre Biographie und seine beruflich-musikalische Entwicklung. Es wird dargelegt, daß die Folgen von Aufführungsängsten ein unterschätztes gesundheitliches Risiko für Musiker darstellen. Unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten werden erörtert und Empfehlungen zur Prävention von Aufführungsängsten in Musikhochschulen aufgezeigt.

Summary

Performance anxiety, as a creative kind of anxiety that heightens accomplishment, is differentiated from stage fright, which can lead to a diminishing of accomplishment and a blockage of performing ability. Available research results concerning performance anxieties permit the conclusion that half of all musicians suffer from the results of performance anxieties. Comparing the occurrence of anxiety among the general population shows that musicians undergo a higher risk - up to triple and quadruple - of illness resulting from such anxieties. Further, the socialization of musicians will be divided into three categories in which performance anxieties can have their causal beginning. These include the relationship of the musician to the culture of his time and his individual familial biography, as well as his professional musical development. It will be explained that for musicians the results of performance anxieties represent an underestimated risk. Various treatment possibilities are considered, and recommendations cited for the prevention of performance anxieties in music schools.

Keywords

stage fright - musical performance anxiety - treatment

1. Einleitung

In den letzten Jahren sind verstärkt Anstrengungen unternommen worden, gesundheitliche Störungen bei Musikern zu erfassen und ursachenbezogene Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Zu den vielen Fragen in diesen Bereichen gehören:

- Wie lernt das Gehirn eines Musikers?
- Welchen Einfluß hat die persönlich-berufliche Entwicklung auf die Musikalität? Wie äußert sich Begabung?
- Wie lernt der Musiker seine technischen Fähigkeiten zu verbessern?

Lampenfieber – 3-99

Zunehmend werden auch psychologische Fragestellungen in die Forschung einbezogen:

- Unter welchen spezifischen sozialen Bedingungen wachsen Musiker auf?
- Welchen psychomentalen Belastungen sind sie ausgesetzt?
- Zeigen die beruflich-individuellen Entwicklungsverläufe bei professionellen Musikern Besonderheiten auf?

Keine dieser Fragestellungen hat aber bisher so viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen wie das Phänomen der Angst bei öffentlichen Auftritten. In den zahlreichen Veröffentlichungen werden überwiegend Teilaspekte dargestellt.

Der vorliegende Artikel beabsichtigt, die Komplexität der Aufführungängste darzulegen und auf Ursachen, Auswirkungen, Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten einzugehen. Ausgangspunkt ist dabei „Lampenfieber“ als fördernde, kreative Angst von der eingrenzenden, pathologischen „Aufführungsangst“ abzugrenzen.

2. Was ist „Lampenfieber?“

Einer der bedeutendsten Cellisten unseres Jahrhunderts

–

Pablo Casals – beschreibt diesen Zustand des Lampenfiebers (Eckhardt 1974).

"Ich kann mich an mein erstes öffentliches Konzert in Barcelona noch gut erinnern. Mein Vater und ich fuhren mit der Straßenbahn zum Theater. Ich fühlte mich verstört, und ich hatte Angst. Plötzlich sprang ich von meinem Platz auf und schrie: "Was soll ich tun? Ich habe den Anfang des Stücks vergessen, das ich spielen muß!" – "Beruhige Dich, es wird schon alles gut gehen", antwortete mein Vater, um mich zu trösten. Oh diese Aufregung, diese Angst. Nie, weder damals noch später, konnte ich sie loswerden. Glauben Sie mir! Obwohl ich seitdem mehrere tausend Konzerte gegeben habe, war ich immer genau so aufgeregt, wie beim ersten Mal. Sie können sich vorstellen, wieviele Künstler ich während meiner langen Laufbahn kennengelernt habe; bei allen scheint die nervöse Angst eine Selbstverständlichkeit zu sein. Es gibt nur wenige Ausnahmefälle ... aber ich kenne keinen Künstler, der so von seiner Angst geplagt wäre, wie ich. Manche meiner bevorstehenden öffentlichen Konzerte bedrücken mich wie ein Alptraum, selbst heute noch." (Gespräche mit Corredor, 1954).

Die Schilderung Casals' beschreibt nichts Außergewöhnliches. Die Angst wird hier als eine universelle menschliche Erfahrung beschrieben, die auftritt, wenn man sich vor Zuschauer begibt, um ihre Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Demnach ist diese Angst keine Neurose oder Folge gestörter Persönlichkeitsentwicklung oder gar Ausdruck schwerer intrapsychischer Konflikte. Casals nennt diese „nervöse Angst“ eine Selbstverständlichkeit. Wir würden hier von Lampenfieber sprechen, einer physiologischen und psychologischen Voraussetzung zur

Leistungsoptimierung. Diese ist abzugrenzen von der Angst, die Leistung einschränkt oder sogar verhindert. Sie wird im folgenden als Aufführungsangst bezeichnet.

2.1 Was sind Aufführungsängste?

Aufführungsängste sind die am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen jeder künstlerischen Arbeit. Sie sind eine erniedrigende Erfahrung für viele Musiker. Trotz der Häufigkeit des Phänomens liegt über der Musikerwelt eine heimliche Decke des „Darüber-Schweigens“. Umso wichtiger ist es, dieses musiker-spezifische Tabu zu durchbrechen und aufzudecken, was Aufführungsängste sind, wodurch sie ausgelöst werden und was man gegen sie tun kann.

Die frühen Anzeichen von Aufführungsängsten sind schon längere Zeit vor dem eigentlichen Auftritt zu erkennen. So werden zwischenmenschliche Beziehungen sehr störanfällig; es zeigen sich Formen von Gereiztheit, von Rückzug und Kränkbarkeit. Der innere Zustand des Musikers bei Aufführungsängsten wechselt zwischen Phantasien über die Großartigkeit, andere zu begeistern, und den Befürchtungen, den eigenen Anforderungen und den Erwartungen anderer nicht entsprechen zu können.

Wir können bei den Aufführungsängsten drei Symptomkomplexe unterscheiden:

- die Blockade;
- die Depersonalisation;
- die psychosomatischen Begleitreaktionen.

Die *Blockade* löst ein Gefühl aus, als seien alle sorgfältig geprobteten Stellen ausgelöscht und als sei die Kontrolle über die eigenen gestalterischen Fähigkeiten, einschließlich der des Gedächtnisses, der Wahrnehmung und der Bewegung nicht mehr voll verfügbar.

Depersonalisation ist ein Zustand, in dem die Selbstbeobachtung und die Selbstkontrolle in bezug zum Raum und zu anderen Menschen eingeschränkt ist. Musiker erscheinen dann wie "hölzern", wie "mechanisch" auf der Bühne. Es bleibt beim Zuschauer der Eindruck zurück, als sei der Musiker entrückt, distanziert, unerreichbar.

Die *psychosomatischen Begleitsymptome* wie Herzklopfen, Schweißausbrüche, Mundtrockenheit, unkontrollierbares Zittern von Knie, Arm, Hand und die Einbuße der Sicherheit motorischer Funktionsabläufe sowie Einschränkungen der Konzentration und der Gedächtnisleistungen sind sehr gefürchtete Folgen.

2.2 Häufigkeitsverteilung der Angst

Das Wort "Angst" läßt sich zurückführen auf den lateinischen Begriff "angustia", was so viel bedeutet wie "Enge". Es handelt sich bei der Angst um eine sinnvolle biologische Reaktion, die uns vor Gefahren schützt. Neben diesem dem Menschen angeborenen Reaktionsmuster gibt es Ängste, die kulturell determiniert und sozial vermittelt werden. Als Beispiel dafür mag gelten, daß besonders oft Männer die Fähigkeit zum Nichtwahrnehmen ihrer Ängste bis zur

Lampenfieber – 3-99

Perfektion entwickelt haben, wohingegen Frauen ihre Ängste eher zeigen (dürfen).

Über welche Daten verfügen wir, die uns Auskunft geben über die Häufigkeit von Angststörungen in der Bevölkerung und über die musikerspezifischen Aufführungsängste?

Internationalen Untersuchungen zur Häufigkeit von Angststörungen in der Bevölkerung weisen eine Lebenszeitprävalenz von 13,6% aus. Angststörungen gehören somit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen (Morschitzky 1998). Über Ängste, und hier sind die spezifischen Aufführungsängste bei Musikern gemeint, liegen zur Zeit vier große Studien vor.

Die umfangreichste Prävalenzstudie über gesundheitliche Probleme bei Orchestermusikern ist die ICSON-Studie, die von Fishbein et al. (1988) geleitet wurde. Sie gibt an, daß 24% der Musiker unter Aufführungsängsten leiden.

In der Studie von James (1984) über zwei große britische Orchester finden wir, daß 63% der Mitglieder unter Aufführungsängsten litten.

Die 1992 erstellte Studie von Marchant-Hayox und Wilson weist 47 % Orchestermusiker mit Aufführungsängsten aus.

In einer kanadischen Studie von 1995 (OCSM) werden bei 96% der Musiker aus 19 großen kanadischen Orchestern Störungen angegeben, die im Zusammenhang mit Aufführungsängsten stehen.

Einerseits hängen die unterschiedlichen statistischen Ergebnisse über Aufführungsängste mit den zum Teil unklaren diagnostischen Kriterien der Erfassung und den unterschiedlichen Definitionen der Aufführungsängste zusammen. Andererseits berührt ein Abfragen von Aufführungsängsten ein Tabu, so daß davon ausgegangen werden muß, daß z. T. unrichtige Angaben gemacht werden. Auch zeigen klinische Erfahrungen, daß Aufführungsängste sich häufig hinter körperlichen Beschwerden wie Rastlosigkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Muskelschmerzen verbergen und sich damit der bewußten Wahrnehmung entziehen.

Faßt man die Studien über Aufführungsängste bei Musikern zusammen, so lassen sie den Schluß zu, daß etwa 50% aller Musiker und 70% aller Studierenden der Musik (Schröder 1998) unter Aufführungsängsten leiden, die sie bedrohen und nicht selten zum Abbruch ihrer Karriere führen können. Ein grober Vergleich zwischen der Normalbevölkerung und Musikern läßt die Aussage zu, daß bei Musikern Angstsyndrome etwa dreimal so häufig vorkommen wie im Durchschnitt bei der Bevölkerung.

3. Ursachen von Aufführungsängsten

Bei der Erforschung körperlicher Erkrankungen bei Musikern, die in Zusammenhang mit ihrer beruflichen Arbeit stehen, sind in den letzten Jahren Fortschritte erzielt worden. Bezüglich der psychischen und psychosomatischen Erforschung und Erfassung von Belastungen stehen wir jedoch noch am Anfang. Dies gilt auch für die Beantwortung der Frage nach den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Aufführungsängsten.

Lampenfieber – 3-99

Eine Sichtung der 29 wichtigsten Forschungsarbeiten zum Thema Aufführungsängste hat sehr unterschiedliche Erklärungsansätze und Theoriemodelle ergeben. Dies hängt zum einen damit zusammen, daß Aufführungsängste sich in sehr unterschiedlichen körperlichen wie psychischen Erscheinungsformen zeigen können. Zum anderen ist der Blickwinkel jedes Forschers stark durch die jeweilige theoretische Vorannahme geprägt, so daß biologische, psychoanalytische, behaviorale, kognitive oder stressbezogene Ansätze kaum miteinander vergleichbar sind. Dennoch gibt es einige Übereinstimmungen. So gilt Lampenfieber als eine für die künstlerische Darbietung förderliche Spannung. Aufführungsängste dagegen werden mit negativen Leistungseinschränkungen in Zusammenhang gebracht. Die nachfolgende Tabelle weist diesen Zusammenhang aus:

Auswirkungen von Lampenfieber	Auswirkungen von Aufführungsängsten
<i>Denken:</i> Positive Selbsteinschätzung Leistungsanstieg	<i>Denken:</i> Negative Selbsteinschätzung Leistungsabfall
<i>Verhalten:</i> Verstärkung der Aktivität und der Wachheit, um Fehler zu vermeiden	<i>Verhalten:</i> Blockaden, Lähmungen bis hin zur Anforderungsvermeidung
<i>Motorik:</i> Sensomotorische Aufgaben werden besser bewältigt und gelöst	<i>Motorik:</i> Sensomotorische Aufgaben werden erheblich schlechter bewältigt
<i>Wahrnehmung:</i> Leistungssteigerung, verstärkte Konzentration	<i>Wahrnehmung:</i> Verschlechterung der Leistung im kognitiven wie psychischen Bereich

Abbildung 2: Auswirkungen von Lampenfieber und Aufführungsängsten
(Modifizierte Abb. nach Klöppel 1993)

Die vielfältigen Ursachen, die zu Aufführungsängsten führen können, lassen sich nur unvollständig aufzählen. Ich verzichte daher auf den Versuch und beschreibe stattdessen drei Bereiche der Sozialisation des Musikers, in denen das Phänomen der Aufführungsangst ursächlich seinen Anfang nehmen kann.

- Der Musiker und die Beziehung zur Kultur seiner Zeit.
- Der Musiker und seine individuelle/persönliche Biographie.
- Der Musiker und seine berufliche Entwicklung.

3.1 Beziehung des Musikers zur Kultur seiner Zeit

In unserer Gesellschaft haben Musiker die Aufgabe, eine intensive Begegnung zwischen Mensch und Musik herzustellen und dies unter schwierigen Bedingungen. Wenn Musiker über ihre berufliche Tätigkeit sprechen,

Lampenfieber – 3-99

so werden immer wieder folgende Begriffe genannt: Stress, Konkurrenz, Selbstbehauptung, Verfügbarkeit, Vermarktung, Auslese und unsicherer Arbeitsplatz.

Welche Faktoren sind mitverantwortlich für diese Zustände?

Zum einem ist eine sich ständig verschärfenden Konkurrenz festzustellen. Sie wird durch eine mediale Vernetzung ausgelöst, was bedeutet, zu jeder Zeit mit den besten Musikern der Welt verglichen zu werden, bei gleichzeitig knapper werdenden Mitteln für kulturelle Aufgaben.

Zum anderen ist ein enormer Leistungsdruck zu beobachten, der seinen Ursprung in äußeren Leistungsmaßstäben wie hoher instrumentaler Technik, ausgereifter Musikalität, perfekter Präsentation hat. Dieser Druck wird Musikern heute aufgezwungen. Er überschreitet häufig die Möglichkeit eines gesunden Umgangs bzw. führt zu erheblichen psychomentalen Belastungen. Die Folgen sind ein hoher äußerer Erwartungsdruck bzw. ein innerer Zwang zur Perfektion.

Die Geigerin C.Havas (1981) drückt diesen Zustand in ihrem Buch über Lampenfieber mit den Worten aus: „Die gesamte Musikerwelt leidet unter einer solchen Plage der übersteigerten Leistungsanforderung“.

In seiner Abschlußrede beim 6. Europäischen Kongreß für Musikermedizin und Musikphysiologie in Berlin 98 sprach Helmut Stern (1998), ehemaliges Mitglied der Berliner Philharmoniker, ziemlich drastisch über die "Übel des Musikbetriebes:"

- „Das Publikum interessiert sich nur für die wunderbare Musik, aber nicht für die Musiker.
- Der Dirigent liebt die Musiker ungefähr so, wie der Hammer den Amboß.
- Die Agenturen und Konzertveranstalter, sie behandeln die Musiker so, wie der Gemüsehändler seine Kohlköpfe, nämlich als Handelsware, die möglichst recht frisch und knackig sein muß.
- Die Kritiker, sie benutzen Musiker und ihre 'Produkte' in den meisten Fällen nur zur Selbstdarstellung ihres immensen musikalischen Wissens“.

Der Psychoanalytiker Horst Eberhard Richter (1992) spricht von einer "entseelten Rivalitätskultur" bzw. von einer "Kultur der Unbarmherzigkeit".

Diese wenigen Hinweise mögen genügen, um zu zeigen, daß Aufführungängsten bei Musikern auch soziale, gesellschaftliche Ursachen zugrunde liegen, die im Zusammenhang mit der Organisation und der Vermarktung des Musikers gesehen werden müssen.

3. Der Musiker und seine persönliche Biographie

Eine Form der im späteren Künstlerleben auftretenden Aufführungängste kann in Zusammenhang mit der frühen Erkennung einer musischen Begabung eines Kindes stehen. In der Regel erfahren sehr junge Kinder bezüglich ihrer Fähigkeiten besonders intensive Unterstützung. Das Selbstwertgefühl solcher Kinder bezieht sich dann fast ausschließlich auf diese spezielle musische Begabung, wohingegen anderen Fertigkeiten kaum oder nur unzureichend Beachtung

Lampenfieber – 3-99

geschenkt wird. Oftmals erst viele Jahre später leiden sie an Gefühlen von Unzulänglichkeit, deren Entdeckung jeder Musiker aufgrund seines Perfektionsanspruches fürchtet und die sich dann in Aufführungsängsten widerspiegeln können (Plaut 1990).

Eine andere Variante bei der Entstehung von Aufführungsängsten ist die frühe Überforderung des begabten Kindes durch die Eltern: *"Du mußt ... Du sollst ... Du hast nicht.."* Solche Kinder und Jugendlichen sind diesen elterlichen Forderungen oft schutzlos ausgesetzt und stehen schon früh unter großen Ängsten, die in sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen zu können. Gelingt es den Kindern bzw. Jugendlichen nicht, sich gegen diese Überforderungen abzugrenzen, so werden diese elterlichen Erwartungen in das eigene Über-Ich integriert. Entsprechen die verinnerlichteten Erwartungen dann nicht den eigenen Leistungsansprüchen, so kann dies desaströse Folgen für das Selbstwertgefühl nach sich ziehen. Bei einer 28-jährigen Geigerin führten diese Überforderungen zu schwer kontrollierbaren Aufführungsängsten bis hin zu Panikattacken.

Dazu die folgenden Aussagen: *"Meine Grenze, die kenne ich nicht; ich weiß nicht, wo die liegt; ich weiß auch nicht, wo das Ende meines Ideals liegt, ich glaube, es gibt in mir keine Grenze."*

Eine solche Aussage verdeutlicht, wie grenzenlos und maßlos die Anforderungen von Musikern an sich selbst sein können. Die Grenzen physischer Belastbarkeit werden ebenso mißachtet wie die psychomentaler Verarbeitungsmöglichkeiten. Die so beschriebene eigene, innere, tyrannische Gewissensinstanz kann dann zum qualvollen Erleben von Auftrittsängsten führen.

Eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entstehung von Aufführungsängsten spielen auch die Delegationskonflikte (Möller 1998). Hier benutzen Eltern ihre Kinder, um ihre eigenen, sehr ehrgeizigen oder unbefriedigt gebliebenen Wünsche zu erfüllen. Kinder lernen Instrumente spielen ohne ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren oder gar zu realisieren. Diffuse oder gar panikartige Angstvorstellungen signalisieren dann später die instinktive Abwehr gegen den Beruf. Nicht selten werden solche Zustände durch die moderne Pharmakotherapie - oder durch Alkohol u.a. - kaschiert, niedergehalten, unterdrückt.

Auch die psychoanalytische Narzißmusforschung hat sich mit dem Thema der Aufführungsängste beschäftigt. In ihrer Forschung wird bestätigt, daß viele Musiker unter narzißtischen Störungen, nämlich einem zwingenden, immer währenden suchtartigen Bestätigungswunsch durch andere, leiden. Bleibt die Bestätigung aus, so entfalten Selbstzweifel und Angst vor der nächsten Aufführung ihre negative Wirkung (Gabbard 1993). Mit der Narzißmusforschung in engem Zusammenhang stehen die Untersuchungen über den Wunsch nach Bindung und Geborgenheit. Nach Bowlby (1976) löst jede Bedrohung menschlicher Bindung reflektorisch eine Verlassenheitsangst in uns aus. Auf Gefühle von Alleinsein bzw. von Isolation reagieren

Lampenfieber – 3-99

wir zunächst mit Verstärkung unserer Anstrengungen. Wir versuchen den Kontakt wieder herzustellen. Diese Bedrohung des Alleinseins wird bei Musikern dann ausgelöst, wenn sie glauben den eigenen vor allem aber den Anforderungen anderer nicht gerecht werden zu können. Dies führt dann regelmäßig zu Selbstüberforderungen, die ihrerseits den Kreislauf der Aufführungsängste unterhalten.

Das folgenden Fallbeispiel soll den Zusammenhang zwischen Aufführungsängsten und dem familiären Einfluß deutlich machen.

Es handelt sich um eine 32-jährige Geigerin, die wegen Beklemmungs- und Angstzuständen auf der Bühne sowie einem feinmotorischen Zittern des Bogenarms bei Pianostellen in die Sprechstunde kam. Zur Biographie berichtet die junge Geigerin, daß sie ihren ersten Unterricht von ihrem Vater bekommen hat, der ebenfalls Geiger war, und dessen unerbittliche Leistungsanforderung zu ihrem eigenen Maßstab wurden. In der strengen Disziplin des Orchesters fand die Musikerin zunächst einen Halt, aber gleichzeitig signalisierten ihre Ängste bei Aufführungen eine archaische Wut aufgrund jahrzehntelanger Unterdrückung eigener Wünsche und Bedürfnisse. „Ich habe mir nie vorstellen können, wieviel Einfluß Eltern haben, und daß meine Gesundheit und Existenz durch sie so gefährdet werden konnte.“

3.3 Der Musiker und seine berufliche Entwicklung

Aufführungsängste können nicht nur durch die Organisation des Kulturbetriebes oder durch familiäre Einflüsse bedingt sein. Oftmals haben Aufführungsängste ihre Entstehungswurzeln in der beruflichen Entwicklung.

Brodsky (1994,1996) bringt die Aufführungsängste in Zusammenhang mit spezifischen beruflichen Belastungen. Die auslösenden Momente für eine solche Angstkarriere sieht er in dem generellen Stress bei Proben, Aufführungen, in dem sozialen Druck, der finanziellen Unsicherheit und nicht zuletzt in der Ausbildung zum Musiker.

So können ungünstige Lernbedingungen, wie sie sich in einer autoritären Meister-Schülerbeziehung manifestieren, die Motivation eines begabten Schülers und damit tausende von Übungsstunden zunichte machen. Beginnen Lernprozesse im Klima der Unterwerfung, so kann der Schüler nichts Eigenes entwickeln. Häufig erkennen Schüler erst sehr viel später, daß es falsch war, sich anzupassen, zu unterwerfen oder alles richtig machen zu wollen.

Auch unzureichende pädagogische Anleitungen wie z. B. Auswahl des Stückes, Überpraxis, Körperhaltung, instrumentenspezifische Besonderheiten, wie auch überhöhte Erwartungshaltungen, unzureichende persönliche Bestätigung, Ungeduld und Entwertungen können zu bleibende Schäden führen. Geringe Erfahrungen im Umgang mit Prüfungssituationen, Vorspiel und Wettbewerb können sich auch angstverstärkend auswirken. Wiederholen sich solche Erlebnisse, so können sie zu konditionierenden Faktoren werden. Ähnlich den

Lampenfieber – 3-99

unökonomischen Bewegungsmustern werden auch solche negativen emotionalen Erfahrungen gespeichert. Sie lassen sich nur schwer nachträglich durch positive Erfahrungen mindern.

Im folgenden Fallbeispiel wird die Beziehung zwischen Aufführungsängsten und der beruflichen Sozialisation verdeutlicht:

Ein 32-jährige Geiger klagt darüber, seine Tätigkeit nur unter großen Schwierigkeiten ausführen zu können, da er unter Aufführungsängsten leide und häufig im Orchester in Panik gerate, so daß er schon mehrmals während der Vorstellung die Bühne verlassen mußte. Seine große Angst sei, die Zuschauer könnten bemerken, wie schlecht er spiele.

Für ihn begann der Unterricht beim Vater, der Berufsgeiger war. Auch hier ist die große Enttäuschung des Vaters an seinen Sohn nachweisbar, dessen Spruch "lerne Disziplin, dann verändert sich auch unser Verhältnis" sich ihm eingegraben habe. Vom Vater kam er zu anderen Lehrern, die die Strenge des Vaters – und damit die Entwertung – noch weiter führten. "Meine Lehrer bogen alles über einen Kamm, für sie gab es nur, daß ich ihre Haltung und ihre Technik übernehmen muß. Ich machte mir immer die Hoffnung, mich irgendwann aus der Schülerposition befreien und den ständigen Entwertungen entgehen zu können. Inzwischen muß ich schon Tabletten einnehmen, weil jedes Konzert mich wahnsinnig viel Kraft kostet. Die Angst sitzt immer neben mir auf dem Stuhl." Hätte dieser junge Musiker vielleicht einen anderen Weg gehen können, wenn sich Lehrer gefunden hätten, die ihn in seinen Fähigkeiten positiv verstärkt und in seinen Bedürfnissen unterstützt hätten?

Das sind Spekulationen; wir werden diese Frage nur hypothetisch mit "ja" beantworten können.

4. Behandlungen und Präventionsmöglichkeiten von Aufführungsängsten

Die in der Literatur beschriebenen Behandlungsmöglichkeiten von Angstzuständen sind zahlreich, so daß Musikern einige wirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen (Salmon 1990).

Dennoch werden Aufführungsängste selten direkt behandelt. Als Ursachen hierfür gibt es mehrere Gründe:

- Erstens werden Aufführungsängste wie auch andere körperlich/seelische Störungen durch die Musiker mit einem professionellen Tabu belegt, das heißt, sie werden aus Scham vor sich selbst, aber auch aus Angst vor beruflichen Nachteilen, versteckt.
- Zweitens orientiert sich die medizinische Diagnostik nach wie vor an somatischen Störungen. Fragestellungen nach dem Arbeitskontext, familiären Umfeld und der musikalischen Entwicklung (Möller 1998) werden vernachlässigt, so daß Angstsyndrome häufig nicht erkannt werden.
- Drittens befinden sich spezielle psychologische wie pharmakologische Behandlungsmethoden für Musiker noch in der Erforschungs- bzw. in der Erprobungsphase und stehen zur Zeit erst bedingt zur Verfügung.

Lampenfieber – 3-99

Andererseits wissen wir,

- daß nicht behandelte Aufführungsängste technisch-musikalische Einschränkungen zur Folge haben, bzw. zu Medikamenten- oder Alkoholmißbrauch bis hin zur Berufsunfähigkeit führen können;
- daß Aufführungsängste einerseits zu Fixierungen im Bereich des Fühlens und Denkens führen und andererseits Stresshormone mobilisieren, die dann in die neurobiologischen Steuerungsvorgänge eingreifen und somit die Körperabwehr schwächen (Hüter 1997);
- daß, je länger Symptome der Aufführungsangst die Persönlichkeit des Musikers beeinträchtigen, desto größer und langwieriger der therapeutische Aufwand wird.

4.1 Indikation und Behandlungsmethoden

Welche Empfehlungen zur Indikation und Behandlungen von Aufführungsängsten lassen sich nach dem gegenwärtigen Wissensstand geben?

Eine Indikation zur Therapie ergibt sich dann, wenn

- deutliche spieltechnische Leistungseinschränkungen vorliegen;
- die Angst als subjektiv belastend/einschränkend wahrgenommen wird;
- Vermeidungsverhalten sich bereits auf andere Lebensbereiche auswirkt;
- sich körperliche und/ oder psychische Begleitsymptome wie Ermüdung, Lustlosigkeit und Isolation zeigen.

Nach meinen Erfahrungen kann man die Entscheidung für die Wahl der Behandlungsmethoden von folgenden Kriterien abhängig machen: Dem Schweregrad, der Dauer des Symptoms und der auslösenden Situation.

- I) **Symptomatik:** Panikattacken mit körperlich-psychischen Störungen;
Dauer: Minuten bis ½ Stunde
Auslösende Situation: häufig situationsspezifisch;
Behandlungsmethode: Verhaltens-Entspannungstraining, pharmakologische Mitbehandlung;
- II) **Symptomatik:** Auftrittsängste, weitgehend ohne körperliche Symptome, funktionelle Störungen möglich;
Dauer: einige Tage bis 4 Wochen;
Auslösende Situation: Klar zuzuordnen, abgrenzbar
Behandlungsmethode: fokussierende Kurzzeitbehandlung auf verhaltenstherapeutischer, kognitionspsychologischer oder analytischer Grundlage.
- III) **Symptomatik:** Auftrittsängste mit geringen somatischen Beschwerden;
Dauer: einige Monate;
Auslösende Situation: Diffus bis noch erkennbar;
Behandlungsmethode: Verhaltenstherapeutische, kognitionspsychologische Einzel- und oder

Gruppentherapie, kombiniert mit Entspannungsverfahren, wie beispielsweise progressive Muskelrelaxation (Jacobson), Dispokinese, Alexandertechnik, Feldenkrais, Autogenes Training usw. Hinzuziehung eines Musikpädagogen zur Abklärung von pädagogisch/musikalischen Fragestellungen.

- IV) **Symptomatik:** Auftrittsängste, chronifizierte körperliche Beschwerden;
Dauer: über Jahre persistierend, körperliche und Seelische Folgezustände;
Auslösende Situation: nicht mehr erkennbar;
Behandlungsmethode: Psychoanalytisches Langzeitverfahren als Einzeltherapie, später mit Gruppentherapie kombiniert, Hinzuziehung eines Musikpädagogen, Pharmakotherapie.

4.2 Anforderungen an die Behandlung

Aufführungsängste stellen bei Musikern ein unterschätztes gesundheitliches Risiko dar, und die Behandlungen zeichnen sich durch eine Reihe spezifischer Erfordernisse und Schwierigkeiten aus.

- Diagnostik und Behandlung dürfen nicht auf die körperlichen Beschwerden der Aufführungsangst begrenzt bleiben. Der familiäre und berufliche Werdegang und die aktuelle künstlerische Situation müssen in all ihren Verzweigungen berücksichtigt werden. Dies setzt voraus, daß Behandler über ausreichend gute Kenntnisse in den Bereichen der Pädagogik, Physiologie, der Ergonomie und den spezifischen alltäglichen Anforderung an Musiker verfügen.
- Von weitreichender Bedeutung für die Behandlung von Aufführungsängsten ist auch die frühe Erfassung von quälenden „Über-Ich“ Forderungen. Sie entstehen als Folge überhöhter Ziele und Idealvorstellungen, die in der Realität nicht erreicht werden können. Von ihnen gehen häufig die entwertenden, oft Angst auslösenden eigenen Impulse aus. Gegen diese inneren Forderungen führen viele Musiker ihr Leben lang einen verzweifelten Kampf in der Hoffnung, diese Entwertungen zum Schweigen zu bringen. In der Behandlung stellt diese Problematik eine große Schwierigkeit dar, weil Musiker unmittelbare, rasche Hilfe und Erleichterung bzw. Heilung erhoffen. Da dies nicht schnell leistbar ist, bleiben wir als Behandler häufig mit dem Gefühl zurück, keine konkrete Hilfe gegeben, zu wenig getan oder versagt zu haben. Dies wiederum ist für den Behandler schwer auszuhalten, sodaß er in solchen Situationen leicht in ein Mitagieren verfällt. Wir sind dann überfreundlich, signalisieren eine Verstärkung unserer Aufmerksamkeit. Wir überziehen die zur Verfügung stehende Behandlungszeit, verschreiben Medikamente, physiotherapeutische Maßnahmen oder lassen uns zu anderen wenig hilfreichen oder nicht einlösbaren Versprechungen verführen. Wenn solche beinahe regelhaft auftretenden überhöhten Erwartungen der

Lampenfieber – 3-99

Musiker an sich selbst in der Behandlung an uns delegiert und nicht angesprochen werden, ist die Gefahr des Scheiterns vorprogrammiert.

- Eine weitere Besonderheit in der Behandlung besteht darin, die therapeutische Intervention nicht auf die Defizite und Schwierigkeiten des Musikers zu fokussieren, weil er in der Regel früher dauerhaft damit konfrontiert wurde, was er alles noch nicht konnte. Vielmehr sind Interventionen im Sinne eines salutogenetischen Ansatzes (Antonovsky 1979) von größter Bedeutung, nämlich die positiven, stärkenden und gesundheitserhaltenden Kräfte zu unterstützen. Sie sind die Voraussetzungen zur positiven Bewältigung von Aufführungsängsten.

4.3 Prävention

Die wichtigste Herausforderung bezüglich der Aufführungsängste liegt in ihrer Prävention. Hier sind die Musikschulen und Hochschulen aufgefordert, eine aktivere Rolle und mehr Verantwortung bezüglich der Gesundheitserhaltung während der Ausbildung zu übernehmen.

Ich empfehle von Studienbeginn an Vorlesungen und Übungen zu den Themen: Physioprophyllaxe, Konflikt- und Selbstmanagement, Grundlagen der Physiologie in den Bereichen Bewegung, Anatomie, Gehör. Ferner die Einrichtung von Trainingsprogrammen für Instrumentallehrer zur Förderung von Umgang und Kommunikation mit Schülern bzw. Studenten.

Verstärkt angeboten werden sollten Kurse zu Streßbewältigung, wie auch zum Umgang mit Wettbewerbs- und Vorspielsituationen.

Ein Erfahrungsaustausch mit Berufsmusikern (etwa in Form von Patenschaften) über berufliche Schwierigkeiten wie Belastungen, Krankheiten, ferner über den Umgang mit Agenturen und Abschluß von Verträgen, sollten ebenso selbstverständlich stattfinden wie Gespräche über Mythenbildungen wie z. B. „daß gute Musiker keine Angst haben, Musiker nicht krank werden, oder es immer Spaß macht den Beruf auszuüben.“

5. Schlußgedanken

- Aufführungsängste stellen im Gegensatz zum Lampenfieber behandlungsbedürftige Ängste dar.
- Aufführungsängste werden in ihrer lebens einschränkenden und auf Dauer zerstörerischen Auswirkung unterschätzt.
- Die facettenreichen Entstehungsmechanismen erfordern eine umfassende medizinisch-psychologische und pädagogische Diagnostik.
- Zur Behandlung von Aufführungsängsten stehen eine Reihe wirksamer psychologischer, pädagogischer und pharmakologischer Behandlungsmethoden zur Verfügung.
- Musikschulen und Hochschulen sollten früh Präventions- und Bewältigungsstrategien gegen Aufführungsängste in ihren Curricula verankern.
- Aufführungsängste müßten so verstanden kein unabänderliches Schicksal mehr sein.

Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*.
London: Jossey Bass
- Bastian, H.G. (1989). *Lampenfieber oder: "Das Schlimmste sind die fünf Minuten vor dem Auftritt."* Das Orchester, Heft 9, 863-868.
- Bowlby, J. (1976). *Trennung. Psychische Schäden als Folge der Trennung von Mutter und Kind*.
München: Kindler.
- Brodsky, W. (1996). *Music Performance Anxiety Reconceptualized*. *Medical Problems of Performing Artists*, 88-98.
- Brodsky, W., Sloboda, J., A. & Waterman, M.G. (1994). *An Exploratory Investigation into Auditory Style as a Correlate and Predictor of Music Performance Anxiety*. *Medical Problems of Performing Artists*, 101-110.
- Eckhardt, J., Lüdemann, L. (1974). *Kennen Sie Lampenfieber?* Das Orchester, Heft 1, 10-15.
- Fishbein, M., Middelstadt, S.E., Oftati, V. et al. (1988). *Medical Problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey*. *Medical Problems of Performing Artists*, 1-8.
- Gabbard, G. (1983). *Further Contributions to the Understanding of Stage Fright*. *Narcissistic Issues, J. Amer. Psychoanal. Ass.* 31: 423.
- Havas, K. (1973). *Lampenfieber*. London: Bosworth
- Hüther, G. (1997). *Biologie der Angst*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- James, J. (1984). *How players show stress symptoms*. *Class. Music. Nerv.* 17; 3, 7.
- Klöppel, R. (1993). *Die Kunst des Musizierens*. Mainz: Schott.
- Liebelt, P., Schröder, H. (1999). *Prävention und Intervention bei Podiumsangst - Aufbau und Evaluation eines psychologischen Gruppenprogramms*. *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 7-13.
- Marchant-Haycox, S.E., Wilson, G.D. (1992). *Personality and stress in performing Artists*. *Pers. Individ. Diff.* 1061-1068.
- Margraf, J. (1998). *Vom Lampenfieber zur Sozialphobie - Musiker und Angst*. Vortrag: 6. Europäischer Kongreß für Musikermedizin und Musikphysiologie. Berlin.

Lampenfieber – 3-99

- Möller, H. (1997). *Zur Psychosomatik von gesundheitlichen Störungen bei Musikern, Symptome und ihre Be-Deutung*. Musikphysiologie und Musikermedizin, 63-72.
- Möller, H. (1998). Spielstörungen bei Musikstudenten – Auftrags- und Loyalitätskonflikte als prädisponierende Faktoren. Vortrag: 6. Europäischer Kongreß für Musikermedizin und Musikphysiologie. Berlin.
- Morschitzky, H. (1998). *Angststörungen, Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst*. Wien, New York: Springer.
- Plaut, E.A. (1990). *Psychotherapy of Performance Anxiety*. Medical Problems of Performing Artists, 58-63.
- Richter, H.E. (1992). *Umgang mit Angst*. Hamburg: Hoffmann & Campe.
- Salmon, P.G. (1990). *A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature*. Medical Problems of Performing Artists, 2-11.
- Schröder, H., Liebelt, P. (1999). *Psychologische Phänomene und Bedingungsanalyse zur Podiumsangst von Studierenden an Musikschulen*. Musikphysiologie und Musikermedizin, 1-6.
- Stern, H. (1998). Abschlußrede zum 6. Europäischer Kongreß für Musikermedizin und Musikphysiologie. Berlin.

Prof. Dr. Helmut Möller
Sembritzkistrasse 31
D-12169 Berlin
e-mail: moeller@sonett.asfh-berlin.de