

Umgang mit Stress in Auftrittssituationen

Referent: Prof. Dr. Helmut Möller

AG 30, Samstag, 16. Mai 2009

Umgang mit Stress in Auftrittssituationen

Helmut Möller

Was wünschen wir uns für uns selbst? Selbstbewusstsein, Kreativität und das wir gut sind in dem, was wir tun! Und wünschen wir uns nicht auch, dass andere uns auch so sehen, wie wir sein möchten?

Aber was ist, wenn wir unsicher werden mit dem, was wir tun, wenn wir Fehler machen und die selbstgesteckten Erwartungen nicht erfüllen?

Dann stellt sich ein Gefühl von Ratlosigkeit und Unbehagen ein.

Ein Gefühl, das aus dem Bauch zu kommen scheint und sich immer dann einstellt, wenn wir nicht mehr weiter wissen. Wir alle kennen solche Zustände und es kann hilfreich sein, wenn wir uns dann Menschen anvertrauen können.

Wie ist dies bei Musikern? Was passiert, wenn sie alleine in gewohnter Umgebung musizieren und sich sicher fühlen und große Leistungen vollbringen, aber bei eine Prüfung oder Konzert versagen? Können sie über ihre Spannung, Aufregung, über das, was nicht so perfekt gelaufen ist, offen reden oder verletzten sie damit eines der am besten gehüteten Tabus?

Was soll ich jetzt tun? Schweigen, so tun als ob, weiter darum herum reden oder das Tabu brechen?

Lassen wir einen Klarinettenisten zu Wort kommen, der mich vor einigen Tagen aufsuchte:

„Ja, wie soll ich anfangen? Ich frage mich, ob dies der richtige Beruf für mich ist? Kann ich denn die nächsten 40 Jahre auf der Bühne überleben? Ich habe immer das Gefühl etwas Extremes passiert auf der Bühne. Ich verliere die Kontrolle. In meiner Vorstellung muss ich auf der Bühne kotzen. Ich weiß, dass sich dieses Gefühl nur in meinem Kopf abspielt. Aber wenn es doch passieren würde, was dann. Alle würden mich sehen. Ich würde das ganze Orchester blamieren. Das Konzert wäre versaut, die Zuschauer würden das Geld zurück haben wollen. Ich habe bisher noch mit niemanden darüber reden können. Meine Eltern, meine Freundin und meine Kollegen ahnen nichts von meinen alltäglichen Qualen.“

Sie haben längst herausgefunden, was hier jahrelang geheim gehalten wurde. Es handelt sich um das Phänomen der Angst, der Bühnenangst, der Aufführungsangst.

Das Wort "Angst" stammt aus dem Lateinischen (angustus = eng). Es bezeichnet einen Zustand von Beklemmung, einem jener menschlichen Gefühlszustände wie Freude, Ärger oder Wut. Angst ist im menschlichen Zusammenleben ein alltägliches Phänomen. Ohne die Fähigkeit Angst zu empfinden, könnten wir Gefahren nicht richtig einschätzen. Angst ist daher ein schützendes Alarmsignal, das unser Überleben sichert, aber die Angstquellen, das wovor wir Angst empfinden, ändern sich.

Aus den früheren Jahrhunderten sind uns zahlreiche Angstepidemien bekannt,

So waren in den christlichen Glaubensvorstellungen z.B. die Angst vor der Hölle, dem Teufel, den Hexen, vor Verdammung und Strafe sehr verbreitet.

Unter Ängsten vor Pest, Krieg, Hunger, Aufständen und Naturgewalten litten ganze Bevölkerungsgruppen.

Blicken wir einige Jahrzehnte zurück, so beschäftigte uns die Angst vor dem atomaren Overkill, der totalen Zerstörung. Sie wurde verstärkt von der Angst vor der Vergiftung/Zerstörung der Umwelt, der Angst vor Aids. Unsere aktuellste Angst ist die vor der Unberechenbarkeit des Terrorismus.

Weniger bekannt ist, dass Angst eine vitale Kraft ist, mit der wir reale Bedrohungen bewältigen, dass sie der Reifung der Persönlichkeit dient und Fortschritte in unserer Gesellschaft ermöglicht, z.B. indem wir erkennen, welche Folgen die Umweltverschmutzung, die Ausbeutung der Erde, die Gentechnik haben können. Ängste zu vermeiden ist gefährlich, heißt Bedrohungen nicht ernst zu nehmen. Angst ist daher ein genialer Trick der Natur, der letztlich unser Überleben ermöglicht. Erst wenn Angst ein sinnvolles Ausmaß überschreitet, bringt sie mehr Nach- als Vorteile mit sich.

Wenn wir die Funktionen der Angst beschreiben wollen, lassen sich drei Angstformen unterscheiden:

Die schützende Angst: Sie macht uns auf Gefahren aufmerksam (z.B. müssen Kinder lernen, sich vor dem Feuer zu hüten, sich im Verkehr zu Recht zu finden).

Die leistungsfördernde Angst: Sie erhöht die Aufmerksamkeit in Prüfungssituationen oder vor schwierigen Aufgaben, sie kann unsere Leistung steigern.

Die leistungsmindernde Angst: Sie macht ungeschickt, sprachlos, hilflos, verwirrt. Sie führt zur Verminderung unserer Leistungsfähigkeit.

Wenden wir uns der letztgenannten Angst zu, die wir bei Menschen beobachten können, die im Rampenlicht stehen und die die Anerkennung eines Publikums erfahren. Gemeint sind Musiker, die mit ihrem Spiel unseren Alltag so positiv beeinflussen können. Was Außenstehende fast immer übersehen sind die Schattenseiten dieses Berufes. Neben den komplexen körperlichen Anforderungen und den damit einhergehenden Beanspruchungen im Bereich des Zusammenspiels von Muskeln, Sehnen und Gelenken werden von Musikern am zweithäufigsten psychische Belastungen durch Angst genannt. Selbstzeugnisse von Musikern und die Forschung belegen, dass Ängste die am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen jeder künstlerischen Arbeit sind. Sie sind eine erniedrigende, entwertende Erfahrung mit den Folgen der Verminderung der körpereigenen Abwehr und einer stressbedingten Verschlechterung unserer Stimmung, die bis zur frühzeitigen Aufgabe des Berufes führen können. Eine dauerhafte Stressbelastung zehrt unsere Kräfte auf: Wir sind mutlos, müde, erschöpft und wachen schon morgens mit einem dumpfen Gefühl von Ratlosigkeit auf. Arthur Rubinstein nennt es „the price I have to pay for my wonderful life.“ (Sobel, 1979, S. 61)

Trotz der Häufigkeit des Phänomens liegt eine heimliche Decke des Schweigens über dem, was Musiker-Ängste bedeuten, wodurch sie ausgelöst werden und was man gegen sie tun kann und gerade deshalb wird dies mein heutiges Thema sein.

2. Phänomenologie der Aufführungsangst

Berufs- wie Laienmusiker leiden unter Aufführungsängsten. In der Regel werden durch die Aufführungsängste sowohl physische und psychische Fähigkeiten, als auch die Handlungsfähigkeit negativ beeinträchtigt.

-Physische Folgen

Unser Körper reagiert in einer charakteristischen Weise: Die Hände werden feucht, beginnen zu zittern. Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Schweißausbrüche und Müdigkeit stellen sich ein. Besonders gefürchtet sind motorische Einschränkungen der Feinmotorik, und der Schnelligkeit. Dies als Folge der Ausschüttung des Stresshormons Cortison, das unseren Muskeltonus erhöht, um uns auf Flucht vorzubereiten.

-Psychische Folgen:

Angst führt zu innerer Besorgnis. Wir beginnen an unseren Fähigkeiten zu zweifeln. Misserfolgserwartungen oder gar Versagensängste stellen sich ein. Kleine Fehler werden übertrieben, als verhaute Stellen empfunden, nichts läuft mehr. Das Selbstwertgefühl ist eingeschränkt und als Folge erleben wir Konzentrations- und Gedächtniseinschränkungen bis hin zu black outs. Alle diese Gefühle empfinden wir als unangenehm, als bedrohlich, als bedrückend, als niederschmetternd. Wir können unsere Reaktionen nicht mehr beeinflussen, nicht mehr kontrollieren. Auf keinen Fall dürfen wir Fehler machen.

-Folgen auf der Verhaltensebene

Auf der Verhaltensebene beginnen wir Dinge im Lebensalltag zu vermeiden. Wir möchten fliehen. Wir haben das Gefühl gar nichts mehr zu können. In der Folge versuchen wir Angst auslösende Situationen zu vermeiden, und ziehen uns äußerlich wie innerlich zurück.

-Folgen für das Spiel

Im Spiel sind dann Intonationsprobleme, Verminderung des klanglichen Ausdrucks, Einschränkung von Ausdauer und Kraft häufig zu beobachten, Tempi werden überzogen, Einsätze kommen zu früh und der feinmotorische Bewegungsablauf ist gestört.

3. Epidemiologie

Untersuchungen an Orchestermusikern aus 19 großen Orchestern zeigen, dass bei über 50 Prozent der Berufsmusiker die berufliche und persönliche Lebenssituation durch die Aufführungsangst beeinträchtigt ist. Vergleicht man das Vorkommen von Angst bei Musikern mit Häufigkeit der Angst in der übrigen Bevölkerung, dann zeigt sich, dass die Angstsyndrome bei Musikern dreimal häufiger zu finden sind.

Bei Musikern können wir drei unterschiedliche Schweregrade der Aufführungsangst beobachten.

1. 40 Prozent der Musiker können mit dem Problem ohne größere Schwierigkeiten umgehen
2. Für 37,2 Prozent stellt die Aufführungsangst ein deutliches, aber noch beherrschbares Phänomen dar.
3. Bei 22,8 Prozent ist die Aufführungsangst eingebunden in grundlegende Lebens- und Persönlichkeitsprobleme.

Aus der allgemeinen Angstforschung ist bekannt, dass Frauen höhere Angstaussprägungen angeben als Männer (Margraf & Becher, 1997). In vielen Untersuchungen an Musikern (Steiner 1998, Stoptoe et al. 1995) wurde die stärkere Neigung zu Aufführungsangst bei Musikerinnen belegt.

Dass die Angst bei Musikern gut erforscht ist, lässt sich daran ablesen, dass bis heute etwa 550 Publikationen erschienen sind, die sich auf die Aufführungsangst bei Musikern beziehen.

Es kann also nicht von einer Vernachlässigung des Themas gesprochen werden. Allerdings muss die Frage aufgeworfen werden, wie wird mit dem Phänomen der Aufführungsangst bei Musikern umgegangen?

Fakt ist, dass das Thema Aufführungsangst– ob im Privatunterricht oder in den Musikhochschulen - nicht ernsthaft berücksichtigt wird. Die meisten Lehrenden halten an dem Glauben fest nur Üben, Üben hilft. Andere behaupten wirklich gute Musiker haben keine Angst. Wieder andere sind davon überzeugt, dass nur der Tüchtige im Konzertsaal überleben sollte.

4. Äußerungsformen der Aufführungsangst bei Musikern (Fallbeispiele):

Frau H., Cello: „Im Orchester spüre ich häufig eine tiefe Unruhe in der Herzgegend. Im Kopf komme ich dann nicht mehr klar. Es ist grotesk, Musik ist so schön und macht mir doch so viel Angst. Ich muß jeden Ton ziehen, ich muß alle Kraft aufbringen, um den Bogen zu bewegen. Schlimm ist, wenn der Bogen bei leisen, langsamen Tönen auch noch zittert. Der Arm ist wie steif, der Ton ist weg, weil ich den Bogen so festhalten muß. Ich kann nur noch spielen, was die Angst erlaubt. Ich habe auch Angst, dass die anderen meine Angst sehen. Wahrscheinlich bin ich die einzige, die solche Angst hat. Nach einem Konzert führe ich dann ein inneres Zwiegespräch "warum machst du das, soll das so weitergehen?". Ich programmiere meine Angst für das nächste Konzert. – Aussteigen? Aber wohin, ich habe nichts anderes gelernt.“

Herr K., Klavier: „Ich begann mit 5 Jahren Klavier zu spielen. Was meine Leistungen betraf, so waren die nie gut genug. Mein Vater, selbst Musiker, war mein ständiger Kontrolleur. Sein Leitspruch: "Lerne Disziplin, dann geht es dir besser!". An der Hochschule ging es so weiter. Der damalige Lehrer bog alles über einen Kamm; für ihn gab es nur ein absolutes Maß. Alle mussten wir die gleiche Handhaltung einnehmen. Es ging vor allem um die Positionierung des Daumens. Ich fand das kriminell. Drei Tage vor der Prüfung lief vor lauter Angst gar nichts mehr. Mein

Lehrer sagte: "Du bist sooo blöd." Er hat mich fertig gemacht. Bei öffentlichen Auftritten immer die Angst, "wenn du jetzt in Panik gerätst und das die Leute mitbekommen, wenn du dich verspielst, nicht weiter weißt, was dann?" Ich musste immer häufiger Betablocker einnehmen. Um Erfolg zu haben, machte ich den Führerschein, lernte Chinesisch. Damit habe ich versucht, meine Angst zu kompensieren, die Angst, nicht immer ein guter Pianist zu sein“.

5. Versuche mit der Aufführungsangst umzugehen:

Es ist interessant zu erfahren, wie Musiker mit den bedrängenden Gefühlen von Angst, Unsicherheit, dem Gefühl nicht zu genügen, umzugehen versuchen.

Sehr häufig wird die innere Angst unzureichend wahrgenommen und in den **Körper verschoben**. Solche verschobenen Ängste können sich in unterschiedlichsten Symptomen bemerkbar machen. Am häufigsten begegnen wir Verspannungen, unklaren Schmerzzuständen. Die Schmerzen springen im Körper hin und her. Sie lassen sich anatomisch nicht zuordnen und verschleiern die eigentlichen Gründe der Aufführungsangst.

Ein anderer Bewältigungsversuch mit der Angst umzugehen, ist die **Vermeidung**. Der Unterricht wird abgesagt, die Probe verschoben, Ausreden oder gar eine Krankmeldung vorgelegt. Durch solche Flucht und Vermeidung bleibt das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten eingeschränkt und eine sich vertiefende Beschädigung des Selbstwertgefühls wird in Kauf genommen.

Alkohol und Psychopharmaka spielen bei dem Versuch, Ängste zu bewältigen, eine überaus große Rolle. In Studien über Orchester-Musiker und unter Musik-Studenten fand man heraus, dass 34 Prozent der Musiker regelmäßig Alkohol bzw. Betablocker zur Angstreduktion einnehmen. Nur 20 Prozent der Musiker sind über das Ausmaß der eingenommenen Mittel besorgt. Andere **kognitive Strategien** bestehen z. B. darin, sich die Zuschauer als inkompetent, dumm, nackt oder auf der Toilette sitzend vorzustellen, um ihnen dadurch die kritische Kompetenz zu nehmen, oder aber es wird versucht, bis kurz vor dem Auftritt besonders intensiv erschöpfend zu üben, um nur einige solcher Alltagsstrategien zu nennen.

In seinem Buch „Obertöne“ schreibt G. Kremer:

„Nein, das Konzertpodium ist einer der ungemütlichsten Orte auf Erden. Wer es nicht glaubt, muss es selber ausprobieren.“

6. Prognose der Aufführungsangst

Es gibt viele berühmte Musiker, die über ihre Angst auf der Bühne gesprochen haben. Zu ihnen zählt z. B. W. Horowitz, S. Richter, P. Casals. Immer wieder wird behauptet, dass mit zunehmender Häufigkeit von Auftritten, die Ängste sich verringern. Nahezu alle Forschungsergebnisse zeigen, dass mit der Anzahl der Auftritte und der Dauer der Berufserfahrung Auftrittsängste nicht grundsätzlich kleiner werden. Die Gründe hierfür liegen in der Besonderheit unseres Gehirns. In dem limbischen System (älteres Hirnareal) werden die emotionalen Empfindungen wie Stress- und Angstergebnisse abgelegt. Ereignisse bei Musikern, die mit Angst verbunden sind, bleiben hier über Jahre und Jahrzehnte gespeichert. Der Hirnforscher LeDoux (1998) spricht von der Unauslöschlichkeit emotionaler Erinnerungen. So bleiben Stresssituationen in denen Gefühle und Überzeugungen, z. B. „etwas nicht bewältigen zu können, oder falsch gemacht zu haben“, hier erhalten. Auch können neue Angsterfahrungen zurückliegende Ängste mobilisieren. Musikern berichten dann, dass sie ihre Ängste in der konkreten Aufführungssituation wenig beeinflussen oder steuern können. D. h. auch mit Hilfe rationaler, kognitiver Überlegungen des Neocortex „eigentlich brauche ich doch gar keine Angst zu haben, ich bin auch gut vorbereitet,“ gelingt es meistens nicht die Ängste zu minimieren oder ausschalten. So entsteht ein Teufelskreis mit bekannten Folgen: Aufführungsängste stellen für Musiker ein sehr hohes berufliches Risiko da. Musiker mit chronischen Stress- und Angsterfahrungen scheiden früher aus dem Berufsleben aus.

7. Wie entstehen Aufführungsängste?

Die Ursachen für Aufführungsängste sind ebenso vielfältig wie Ihre Erscheinungsweisen. Die folgenden Beispiele sind daher nur als Anregung gedacht, über mögliche Ursachen der Aufführungsangst nachzudenken.

7.1 Unterrichtspraxis

Dem Lehrer wird eine eminente Bedeutung für das Angstverhalten zugeschrieben. Der Cellist Gerhard Mantel (2003) schreibt hierzu: *"Es ist vom Anfang des Unterrichtes an bis zum Konzertauftritt wichtig, das Selbstvertrauen des Schülers zu fördern, Freiräume zu schaffen und ihn auch in Widerspruch zum Lehrer treten zu lassen. Leider werden hier große Fehler begangen, selbst von prominenten Musikpädagogen, die gar nicht bemerken, dass sie mit ständiger Kritik das Selbstvertrauen ihrer Studenten zerstören. Auch die Einstellung zu Fehlern ist bedeutsam. Wenn ein Fehler als persönliche Niederlage interpretiert wird, schleicht sich schon beim Lernen im stillen Kämmerlein die Angst mit ein. Deshalb "Mut zu Fehlern".*

Beobachtungen beim Üben ergaben, dass Fehler sehr häufig von inneren Vorwürfen begleitet werden, „das kann ich nicht, ich werde diese Stelle nie gut genug spielen können,“ usw. Die Folgen sind körperliche Begleitreaktionen wie stockende Atmung, muskuläre Verspannungen bis hin zu Schmerzzuständen.

Eine der wichtigsten Ursachen für Aufführungsängste ist daher die Einstellung gegenüber den Folgen von Fehlern. In jeder Auftrittssituation ist die Angst vor den Folgen von Fehlern präsent, weil Fehler nicht zurückgenommen werden können. Wer Angst vor den Folgen von Fehlern erlernt hat, baut die Erwartung auf, fehlerlos spielen zu müssen. Der Zwang zur Fehlerlosigkeit erweist sich als der erste Schritt zur späteren Aufführungsangst.

Der Umgang mit Fehlern wie auch mit den Fehlerfolgen muss neu überdacht werden. Dabei steht im Mittelpunkt eine Fehlerkultur zu entwickeln, die das Positive des Fehlers hervorhebt. Musiker benötigen Fehler, um daraus zu lernen. F. Loser nennt dies aus Fehlern zu lernen ein „negatives Wissen“ aufbauen zu können. „Ich weiß, was ich dann nicht tun darf, was ich vermeiden soll“. Der zweite Weg besteht darin, sich mit den Folgen der Fehler auseinander zusetzen.

7.2 Leistungsanspruch/Erfolg

Wenn wir über Leistung, Ehrgeiz und Erfolg in der Musik sprechen und der Angst zu versagen, so können wir nicht umhin, unserer Zeit einen Spiegel vorzuhalten. Wir befinden uns in einer Gesellschaft, die den Erfolgszwang zu ihrem wichtigsten Lebensziel erkoren hat. Es hat wohl noch nie eine Zeit gegeben, in der so viele Menschen dem Ziel nach Bekanntheit, Berühmtheit nachjagen. Es sind aber auch noch nie so viele Menschen zu Bekanntheit und Berühmtheit gelangt, deren Begabung und Persönlichkeit höchst fragwürdig erscheinen.

Dieser gesellschaftliche Anspruch hat auch die Normen und Erwartungen in die musikalische Leistung durchdrungen und Eltern, Lehrer wie Musiker zu ihren Erfüllungsgehilfen gemacht. Der Anspruch nach Erfolg und Berühmtheit bezieht sich heute vor allem auf technische Normen wie Intonation, Treffsicherheit und Schnelligkeit. Diese drei Parameter bestimmen einerseits den Marktwert eines Musikers, andererseits bestimmen sie die Intensität der Angst, diesen sich ständig steigenden Erwartungen nicht entsprechen zu können. „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, das mich beschäftigt, weil es mir selbst vertraut ist und auch mich betrifft.“ (G. Kremer, S. 271)

7.3 Auftrittsmodus

Hier entstehen Auftrittängste durch Vorstellungen über das Publikum, dem einerseits eine fachkundige, andererseits eine gnadenlose Beurteilung zugewiesen wird.

J. Heifetz war beispielsweise der Ansicht, dass von 3000 Zuhörern 2999 gekommen sind, um einen Fehler zu finden. Hier werden dem Publikum Fähigkeiten nach fachkundiger, gnadenloser Beurteilung zugewiesen; ein Vorgang den wir als Projektion bezeichnen und der mehr Aufschluß über die tyrannischen Erwartungen des Musikers an sich selbst, als über die des Publikums zulässt.

Verständlich ist, dass Soloauftritte bei Musikern einen höheren Angstgrad auslösen als Gruppenauftritte. Besonders Angst auslösend wird das Vorspiel vor der eigenen Klasse, vor Mitstudenten und Kollegen erlebt. Bewerbungen um eine Stelle gelten ebenso Angst auslösend wie öffentliche Auftritte. Auf meine Fragen an junge Musiker, ob sie auf Auftrittssituationen im Unterricht systematisch vorbereitet werden, erhielt ich überwiegend eine negative Antwort. Anscheinend sind Grundfragen zur zweckmäßigen Kleidung, der Ernährung, dem Gang zur Bühne, dem Vertrautmachen mit dem Raum, der Beleuchtung, den Stühlen, den akustischen Verhältnissen, den Zuhörern, dem klugen Einspielen, dem Warm-up in Form körperlicher oder auch mentaler Übungen wie z. B. die Vermeidung selbstentwertender Vorstellungen nicht selbstverständlicher Bestandteil künstlerischer Professionalität. Die Chancen, mit dem Üben von Auftrittssituationen Selbstsicherheit zu gewinnen, werden kaum genutzt. Junge Musiker bleiben mit ihrer Selbstunsicherheit und Angst allein. Oftmals denken sie, dass nur sie allein von dieser Angst betroffen sind.

7.4 Körperliche Dispositionen

Die Erfahrung, dass der Körper auch Instrument ist und dass Spielhaltung und Spielbewegungen große Beschwerden bereiten können, ist inzwischen Alltagswissen. Weniger bedacht werden die Fragen, wie unterschiedliche, individuelle spieltechnische und körperliche Voraussetzungen für den Beruf zum Musiker beurteilt werden müssen. Beim Musiker müssen selbst ungleiche Finger komplexe, schnelle Aufgaben in gleicher Qualität und Präzision erfüllen. Jeder Finger, jedes Gelenk hat seine Charakteristik und ist damit bestimmten Gefahren ausgesetzt. (Welche Kraft und Stabilität wird z. B. von dem kleinen Finger verlangt?) In fast allen manuellen Berufen lassen sich körperliche Mängel oder Unterschiede kompensieren. Im Beruf des Musikers ist dies kaum möglich. Die körperlichen Voraussetzungen, das heißt die Passung zum Instrument müssen überprüft werden, bevor sie zu hartnäckigen psychosomatischen bzw. ausgeprägten Angstsyndromen führen. (Wagner, 1995)

7.5 Früher Ausbildungsbeginn

Musiker beginnen in der Regel sehr früh mit dem Erlernen eines Instruments. Das Selbstwertgefühl beziehen diese Kinder zum großen Teil aus dieser spezifischen Begabung. Andere Fähigkeiten wie Sport, technischen Fertigkeiten oder dem Umgang mit dem anderen Geschlecht usw. werden kaum gefördert bzw. ihnen Beachtung geschenkt.

„Über meinen Beruf wurde bereits vor meiner Geburt entschieden... Es war der Terror des Arbeitszwangs, der Ordnung, des Ideals nach Erfolg zu streben“, (G. Kremer S. 269). Oftmals wird erst viele Jahre später deutlich, wie unzulänglich sich junge Musiker fühlen, wie sie sich selbst als ungebildet und mit nur wenigen sozialen Kompetenzen ausgestattet beschreiben. Solche die Persönlichkeit durchdringende Zweifel beziehen sich zunächst auf die unzureichende Wertschätzung der eigenen Person und erst in der Verschlimmerung auf die musikalische Leistung in Form von Auftrittängsten.

7.6 Familiäre Beziehungen

Ein anderes Problem liegt in dem frühen leistungsbezogenen Umgang der Eltern mit ihren Kindern (*"du musst ...", "du sollst ...", "du hast noch nicht ..."*). Solche Kinder sind oft schutzlos elterlichen Forderungen ausgesetzt. Sie müssen die an sie gestellten Erwartungen erfüllen. In dem Glauben an die Redlichkeit der elterlichen Erwartungen, nur das Beste für sie zu wollen, bleiben diese Machtausübungen unentdeckt. „Wir sind nicht nur privilegiert, wir sind oft auch Opfer unserer Eltern und unserer Begabung“. (G. Kremer S. 271) Erst die Strenge des Über-Ichs gibt uns Auskunft, wie sehr junge Musiker die Eltern damals fürchten mussten. Dazu die Aussage einer 28-jährigen Geigerin: *"Meine Erwartungen an mich sind unerbittlich. Ich weiß nicht, wo das Ende meines Ideals liegt; ich glaube, es gibt da keine Grenzen."* Solche Aussagen spiegeln die oftmals überzogenen Erwartungen wider, in deren Folgen sich eine innere, tyrannische Gewissensinstanz bildet, die ständig Gefühle von „nicht gut genug, den eigenen wie den Ansprüchen anderer“ nicht zu genügen nach sich ziehen. Vor allem versteckte Erwartungen sind häufig für Auftrittsängste verantwortlich. Ängste können aber auch auftreten, wenn z.B. Kinder ein Instrument erlernen müssen, weil die Eltern dies selbst nicht geschafft haben oder weil sie ehrgeizig wollen, dass die Kinder noch besser werden als sie selbst. Solche Erwartungen können sich schon in dem Namen, den Eltern ihren Kindern geben ausdrücken wie z. Beispiel in dem Vornamen einer jungen Sängerin "Aida-Medea".

7.7 Dauer des Übens

Damit sind wir bei einem weiteren Thema: der Bedeutung der Dauer des Übens. Dass Üben eine Grundvoraussetzung für die Speicherung des Gelernten im Gehirn und damit für den Erfolg ist, stellt eine Binsenweisheit dar. Weniger bekannt ist aber, dass die Dauer der Übungseinheiten einen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg haben. „Ich habe dieses Stück heute so lange geübt, aber ich mache immer noch die gleichen Fehler!“ Die Überforderung der Aufmerksamkeit durch zu langes Üben hat fatale Folgen für das Selbstwertgefühl und damit die Angstbereitschaft. Aus der motorischen Lernkontrolle wissen wir, dass eine Übeeinheit nicht länger als 60 Minuten dauern sollte. Ein kurzes Ausruhen oder ein Kurzzeitschlaf zwischen den Übezeiten sind außerordentlich hilfreich, weil die Abspeicherung des Gelernten im Gehirn Zeit und Ruhe benötigt. Auch lange Schlafzeiten bei Musikern sind daher sehr sinnvoll und müssen heute als präventive Strategien gegen eine sich verstärkende Angstbereitschaft angesehen werden

8. Folgen der Angst

Noch vor wenigen Jahren wussten wir nicht, wie seelische Erlebnisse sich in körperliche Zustände verwandeln. Heute wissen wir, dass Gefühle und Erlebnisse im Gehirn biologische Veränderungen zur Folge haben. Der Grund liegt darin, dass unsere Gene, die Träger unserer Erbanlagen sind, durch unsere Erlebnisse und Gefühle gesteuert werden.

Jens Reich hat die Gene mit einem Konzertflügel verglichen. Ein Konzertflügel kann für sich alleine keine Musik machen. Es muss jemand auf dem Flügel spielen. (zitiert nach Bauer, 2002, S. 8). Wer beeinflusst unsere Gene und wie werden sie beeinflusst? Unsere Gene werden durch biologische wie psychische Erlebnisse aktiviert. So können äußere Gefahren wie die Aufführungsangst vom Gehirn in biologische Signale umgesetzt werden. Dabei werden durch Angstimpulse bestimmte Gene veranlasst, das CRH (Corticotropes-releasing-Hormon) zu bilden. Dieses Hormon aktiviert ein zweites Gen mit dem Namen POMc (Proopiomelanocortin), das seinerseits die Nebenniere zur Bildung von Cortisol dem menschlichen Stresshormon veranlasst, mit massiven Auswirkungen auf unseren Körper. Bleiben die Angstsituationen bestehen, ohne dass der Musiker lernt, damit umzugehen, so werden neben der ständigen Aktivierung der Stressgene die angstbesetzten Erfahrungen im limbischen System, dem sogenannten Mandelkern, gespeichert. Hier gespeicherte Erfahrungen werden bei der Bewertung einer neuen Situation herangezogen und addieren sich zu einer Angst vor der Angst. Eine solche

sich aufschaukelnde Angstentwicklung aufzuhalten oder rückgängig zu machen, wäre eine der wichtigsten präventiven Aufgaben in der Arbeit mit Musikern.

9. Indikation zur Therapie

Aus meiner Arbeit mit jungen Menschen und Musikern, die einen großen Teil ihrer Lebenszeit zur Vervollkommnung ihrer künstlerischen Fähigkeit aufbringen, konnte ich erfahren, dass sie überwiegend unzureichend auf berufliche Belastungen vorbereitet werden. Nur wenige Hochschulen (Berlin, Leipzig, Hannover) beschäftigen sich mit dem für Musiker so selbstverständlichem Thema der beruflichen Präsentation auf der Bühne, dem Vorspiel, dem Auftritt.

Wichtig ist mir dabei, Aufführungsängste nicht generell als behandlungsbedürftig anzusehen, und sie vor allem nicht mit einer psychischen Erkrankung gleichzusetzen. Eine solche Sichtweise würde einer nachhaltigen Tabuisierung der Aufführungsängste zusätzlich Vorschub leisten

Obwohl bekannt ist, dass Aufführungsängste in ihrer belastenden bis zerstörerischen Wirkung bei Musikern unterschätzt werden (Möller 1999) werden psychotherapeutische Hilfen von Musikern nur selten in Anspruch genommen. Dies hängt einerseits mit deren Angst vor einer Stigmatisierung zusammen. Andererseits befürchten Musiker ihre spezifische künstlerische Kreativität zu verlieren (Arieti 1976). Untersuchungen von Butler (1995) und Brodsky (1999) belegen das Gegenteil. Musikstudenten, die eine Therapie in Anspruch nahmen, erzielten deutlich bessere Ergebnisse im Studium. Trotz unterschiedlicher Möglichkeiten, Angst abzubauen, leiden viele Berufsmusiker und Studierende unter der Alltäglichkeit der Aufführungsangst. Piperek weist bereits (1981) nach, dass Musiker mit permanenter Aufführungsangst früher aus dem Berufsleben ausscheiden.

Ein Vorspiel, ein Auftritt erfordern aber eine sichere psychomotorische Fähigkeit und eine stabile psychische Verfassung. Der positive Umgang mit dem Stressor Angst ist hier als besonders wichtig einzuschätzen. (Salmon, Meyer 1992)

Wann sollten sich Musiker eine spezielle Unterstützung für das Problem der Aufführungsangst holen?

Wenn

- die Angst als subjektiv belastend wahrgenommen wird,
- körperliche oder psychische Begleitsymptome wie unklare Schmerzzustände, Erschöpfung, Isolation usw. sich zeigen,
- deutliche instrumentale Leistungseinbußen zu beobachten sind,
- Vermeidungsverhalten zu beobachten ist, das sich auch auf andere Lebensbereiche auswirkt.

10. Therapieverfahren

Welche therapeutischen Strategien stehen Musikern zur Verfügung? Wir unterscheiden hier zwischen:

- **kognitiven Strategien,**
- **Körper bezogenen Strategien**
- **pharmakologischen Strategien**

a) Kognitive Strategien (Umstrukturierung)

Diese therapeutische Methode beschäftigt sich mit der Frage, wie Musiker ihre Erfahrungen beim Erlernen des Instruments bewerten und verwenden. Viele Musiker, so vermutet man, machen

früh die Erfahrung, nie gut genug zu sein, immer wieder mit Fehlern konfrontiert zu sein, und das Ziel, ein guter Musiker zu sein, nie erreichen zu können.

Mit der kognitiven Methode richten wir die Aufmerksamkeit auf die sich häufig seit der frühen Kindheit durchziehenden Selbstentwertung im Sinne von "das werde ich wieder nicht schaffen, ich werde sicherlich Fehler machen, ich bin technisch nicht gut genug, ich bin so unaufmerksam, überhaupt weiß ich gar nicht, ob ich diesen Beruf ausüben kann" usw.. Diese negative Selbstinstruktion weist uns darauf hin, wie tyrannisch die früh erworbenen eigenen Leistungsansprüche bzw. wie Entwertungen zur Inflation musikalischer Leistung führen können. Durch systematisches Arbeiten an diesen entwertenden, negativen Gedanken können diese durch positive Zuschreibungen ersetzt werden, z.B. „Heute habe ich es geschafft, mich für meine Fehler nicht anzuklagen. Ich konnte mir die Zuhörer als freundliche Menschen vorstellen, die sich über mein Spielen freuten. Bei der Vorbereitung und dem Einstimmen habe ich mir genügend Zeit gelassen:“

b) Kognitive Strategie (mentales Training)

Mentales Training bedeutet Üben im Geist und stellt eine wichtige Ergänzung zum motorischen Üben dar. Das Lernen in der Vorstellung bezieht sich darauf, in den folgenden Ebenen über klare Vorstellungen zu verfügen (Klöppel 1996):

- Notentext
- Musikalische Vorstellung
- Bewegung beim Musizieren
- Atmung
- Körperhaltung und Muskeltonus
- Rhythmus,
- Intonation, Artikulation, Dynamik, Klangfarbe, Ausdruck

Das mentale Training wird vor allem dazu benutzt, effektiv zu lernen und sich auf Vorspielsituationen vorzubereiten. In Zusammenhang mit einer Entspannungsmethode (Jacobson Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga) ist das mentale Training im Sport, wo es ebenfalls um Bewegung und eine psychische Vorbereitung auf eine Hochleistung geht, nicht mehr weg zu denken.

Viele Musiker bedienen sich heute der mentalen Vorbereitung: „Auch Arthur Rubinstein berichtet, er habe sich die Variations symphoniques, ein Werk für Klavier und Orchester von César Frank, während einer langen Busfahrt auf dem Wege nach Madrid anhand von Noten erarbeitet, die günstigen Fingersätze zurechtgelegt und schwierige Passagen durchprobiert, um das Werk direkt nach seiner Ankunft aus dem Gedächtnis zu spielen.“(zitiert nach Klöppel S. 11) Der physiologische Effekt des Lernens beim mentalen Training beruht darauf, dass sich durch die Vorstellung von einer Notenabfolge die entsprechenden Muskelgruppen aktivieren und minimale Bewegungen ausgeführt werden. (Carpenter Effekt, Carpenter 1852)

Durch das mentale Üben werden gleichzeitig das Notenbild, die Interpretation und die Bewegung eingeübt und auf diese Weise „ ein großer Teil der oft endlosen Wiederholungen durch gedankliche Arbeit ersetzt.“ (Klöppel S. 21)

Zum Umgang mit der Aufführungsangst verwenden wir auch „in vivo“ Techniken. Hier geht es im Wesentlichen darum, dass die Musiker herausfinden, was ihnen Angst macht und dass sie lernen, sich Angst auslösenden Situationen auszusetzen. Dies geschieht in Form von Rollenspielen und realen Auftrittssituationen. Bei dieser Methode probieren Musiker spontan etwas aus, so beispielsweise die Aufgaben: „Beim Bäcker kostenlos um Kuchen von gestern zu bitten, in einer U- Bahn laut Zeitung zu lesen, sich auf eine Bühne zu begeben und zu einem

Stichwort eine Rede zu halten usw.“ Daneben werden reale Auftrittssituationen mit dem Instrument unter Videoaufzeichnung durchgeführt. Solche Übungssituationen werden analysiert, variiert und wiederholt, bis sich der positive Umgang mit der Angst stabilisiert: In der Computersprache ausgedrückt wollen wir erreichen, dass die gespeicherten Angsterfahrungen im Mandelkern neu überschrieben bzw. modifiziert werden. Alle Trainingssituationen werden daher nach Schwierigkeitsgraden gestaffelt und jede Übung muss mit einer positiven Erfahrung abschließen.

Ziel der Übungen ist es, das Selbstwertgefühl zu stärken und den Mut aufzubringen, etwas Schwieriges oder Neues zu lösen. In seinem Buch über Lampenfieber rät der Cellist G. Mantel (2003) Musikern zu mehr Mut: Mut zum Ausdruck, zur Mitteilung, zur Einmaligkeit, zur Dynamik, zur freien Tempogestaltung, Mut zur Geste, zum Fehler, zur Übertreibung und zur Unabhängigkeit.

c) Körper bezogene Strategien

Die körperlichen Strategien umfassen Methoden zu allgemeiner Spannungsreduktion. Hierzu zählen die klassischen Entspannungsverfahren wie das Autogene Training und die Muskelrelaxation nach Jakobsen. Beide Methoden können rasch erlernt und in der Praxis zum Spannungsabbau eingesetzt werden, vorausgesetzt sie werden routinemäßig angewandt.

Aufwändiger und anspruchsvoller sind die Feldenkrais-Methode, die Alexandertechnik und die Dispokinese. Hier werden gewohnheitsmäßig erworbene und sich als unzweckmäßig herausstellende Denk-, Handlungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt mit dem Ziel, eine größere Vielfalt von Selbstregulationen aufzuspüren.

Bei der Auswahl der körperbezogenen Strategien ist nicht die Methode für den Erfolg ausschlaggebend, sondern die Frage: Welche Methode passt zu mir? Alle Methoden müssen in der Alltagssituation immer wieder geübt werden, um bei der entsprechenden Stress-Belastung eine deutliche Angstreduktion zu bewirken.

d) Medikamentöse Strategien:

Bei der Selbstmedikation gegen die Angst verwenden Musiker vor allem Alkohol und Betablocker. Eine zeitlich begrenzte Einnahme von Betablockern in Kombination mit psychologischen Verfahren ist eine Möglichkeit zur Minderung von Aufführungängsten. Darüber verfügen wir heute über eine Reihe moderner Angst reduzierender Medikamente. Die Frage, ob und wenn ja welche Medikamente zur Minderung der Aufführungangst verschrieben werden sollen, kann nur individuell entschieden werden. Eine verantwortungsvolle und vorher überprüfte Medikamenten Verträglichkeit kann in akuten Angstsituationen eine unersetzliche Hilfe sein. Vor allem, wenn längere Erkrankungszeiten oder sogar eine Berufsunfähigkeit drohen. Im Gegensatz zu psychotherapeutischen Verfahren haben Medikamente aber keinen Einfluss auf die Problemlösefähigkeiten, die sich bei jedem Menschen aus Lernvorgängen und aus früheren zwischenmenschlichen Erfahrungen ergeben.

11. Prävention von Aufführungangst

Zum Abschluss möchte ich einige ganz praktische Hilfestellungen zum Umgang mit Aufführungangst geben, wie z. B.:

1. Nehmen Sie Ihre Angst an, Sie ist ein Bestandteil von Ihnen. Jede Verschiebung oder Verleugnung verschlimmert Ihre Situation
2. Fragen Sie sich, wie Sie Ihre Angst verstärken können? Daraus können Sie ableiten, was Sie vermeiden sollten
3. Fragen Sie sich, wie Sie mit Fehlern umgehen. Sie wissen dann, was Sie vermeiden sollten (negatives Wissen)

4. Führen Sie ein Tagebuch und halten Sie Situationen fest, in denen Sie Ihre Angst besonders intensiv erlebt haben
5. Suchen Sie nach Selbstbewertungen über Ihr Spiel und ersetzen Sie diese durch positive Gedanken
6. Üben Sie so, als würde Ihnen immer jemand zuhören
7. Üben Sie in der Regel nicht länger als 60 Minuten, dies mehrmals am Tag. Vermeiden Sie „massiertes Üben“
8. Achten Sie auf ausreichende Pausen und Ruhezeiten zwischen den Übeeinheiten. Nur so kann das Geübte im Langzeitgedächtnis sicher abgespeichert werden
9. Üben Sie mental mit Unterstützung einer Entspannungsmethode
10. Machen Sie sich beim Üben Mut! Trauen Sie sich Ausdruck und Phantasie zu

12. Schlussbemerkung

Musik ist wunderbar. Umso bedrückender ist es zu sehen, dass Musikstudenten und Berufsmusiker unnötig häufig erheblichen Leistungseinschränkungen unterliegen und an inneren zermürbenden Kämpfen leiden, weil sie mit ihrer Aufführungsangst allein gelassen werden. Musiker können lernen, mit Aufführungsängsten umzugehen: Dazu müssen sie die Belastungen, denen sie als Musiker in besonderem Maße ausgesetzt sind, wahrnehmen und immer wieder nach neuen Wegen des Umgangs suchen.

Ich denke, vor allem im Ausbildungsbereich sind hier die Musik- und Musikhochschulen gefordert, sich präventiv und kooperativ zu engagieren.

Machen wir uns einmal klar, dass es für fast alle Berufsgruppen einen Arbeitsschutz gibt – Schutzkleidung für Ärzte, unterschiedlichen Schutz für Menschen, die mit Lärm, Schmutz, Gefährdungen für Gesundheit und/oder Leben arbeiten – Schutz, den das Gesetz vorschreibt und über dessen Einhaltung der arbeitsmedizinische Dienst wacht.

Für Musiker müssen wir feststellen, gilt dies offenbar nicht. Ihr Risiko, dass Aufführungsängste zu Leistungseinschränkungen, zu psychosomatischen Erkrankungen oder sogar zur frühen Berufsunfähigkeit führen, unterliegt keinem Schutz.

Für mich ist es daher selbstverständlich, dass der Umgang mit der Präsenz, dem Sich-zeigen, dem Vorspiel, dem Auf-die-Bühne-gehen und den damit verbundenen Ängsten zum festen Bestandteil in der Ausbildung zum Musiker gehören muss.

Literatur:

- Arieti, S. (1976): Creativity: The magic synthesis. New York: Basic-Books
- Brodsky, W. (1999): Aufführungsängste als musikbezogenes Phänomen: Ein neues Konzept: Musikphysiologie und Musikermedizin, 1,14-18
- Butler, C. (1995): Investigating the effects of stress on the success and future of music-conservatory students. Medical Problems of Performing Artists, 10 (1), 24-31
- Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis im Körper. Eichborn. Frankfurt am Main
- Carpenter, W., B. (1852): On the influence of Suggestion in Modifying and directing Muscular Movement, independently of Volition. Royal Institution of Great Britain. Weekly Evening Meeting, Friday, March, 12., p. 147-153.
- Kremer, G. (1997): Obertöne. Residenz Verlag. Salzburg, Wien
- Klöppel, R. (1996): Mentales Training für Musiker. Gustav Bosse Verlag. Kassel
- LeDoux, J., E. (1998): Das Netz der Gefühle. München und Wien, Hanser Verlag
- Mantel, G. (2003): Mut zum Lampenfieber, Schott Musik International. Mainz

- Margraf, J. & Becker, E. (1997): Angststörungen. In K. Hahlweg & A. Ehlers (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie. Klinische Psychologie. Band 2: Psychische Störungen und ihre Behandlungen. Hogrefe. Göttingen
- Möller, H. (1999): Aufführungsangst und Lampenfieber sind nicht dasselbe. *Üben und Musizieren*, 5, 13-1999
- Piperek, M. (1981): Psychological stress and strain factors in the work of symphony orchestra musicians. In W. Braumüller (Ed.), *Stress and Music, psychological, sociological and legal strain factors in a symphony orchestra musician's profession*. Wien. Universitätsverlag
- Salomon, P. & Meyer, R., G. (1992): *Notes from the green room. Coping with stress and performance anxiety*. New York. Lexington Books
- Steiner, A. (1998): The relationship between performance anxiety and narcissism in musicians. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering*, 59 (4-B), 1896, US, Uni.
- Stephens, A. (1989): Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music*, 17, 3-11
- Wagner, C. (1995): *Medizinische Probleme bei Instrumentalisten*. Laaber-Verlag