



Angst vor dem Auftritt?

Leistungsdruck und Lampenfieber

TEXT: KLAUS HÄRTEL, FOTOS: ARCHIV

■ „Das war kein bloßes Lampenfieber, Dr. Rose“, erzählt der Violinist Gideon Davies seiner Psychologin. „Das war kein kurzzeitiger Blackout bei einem Musikstück, das ich seit mehreren Wochen übe. Das war ein totaler, völliger und beschämender Verlust sämtlicher Fähigkeiten.“ In der Wigmore Hall, vor Publikum, brach der Violinist förmlich zusammen. Elizabeth George stellt einen von Auftrittsangst geplagten Musiker in den Mittelpunkt der Handlung ihres Krimis „Nie sollst du vergessen“.

Die geschilderte Episode ist Fiktion, doch im echten Leben ist das beileibe kein Einzelfall. Selbst Künstler mit herausragendem Renommee sind nicht gefeit vor Lampenfieber oder gar Auftrittsangst. Die Sopranistin Maria Callas etwa soll sich vor jedem Auftritt übergeben haben. Sie war immer dermaßen nervös, dass sie meinte, nicht singen zu können, ihre Stimme sei völlig weg. Auch der Pianist Vladimir Horowitz litt unter ständigem Lampenfieber. So berichtet ein Ohrenzeuge enttäuscht von einem Konzert in Berlin: „Diese Fehlgriffe, diese Patzer. Die drei Scarlatti-Sonaten gelangen noch sehr gut, aber dann diese Kreisleriana, diese Valse-Caprice aus den Soirées de

Vienne ... diese spieltechnischen Unsicherheiten. Möglicherweise war Horowitz leicht indisponiert, vielleicht hatte er einfach nur Lampenfieber ...“

Ein verbreitetes Problem

Lampenfieber ist ein Problem, oder zumindest kann es zum Problem werden. Und es ist weit verbreitet. Es gibt zwar keine wirklich verlässlichen Zahlen, aber man schätzt, dass etwa jeder zweite Berufsmusiker vom Lampenfieber gepeinigt wird. Und doch muss man Lampenfieber in der Begriffserklärung deutlich abgrenzen von der Auftrittsangst. Allein im Wort Lampenfieber liegt viel Positives, während man hinter dem Wort Auftrittsangst dunkle Wolken spürt. Fieber kann auf einen Höchstgenuss hindeuten, bei der Angst ist der Genuss schon bedenklicher. Mit Lampenfieber geht man um. „Es gehört dazu“, erzählt der Hornist der Berliner Philharmoniker Stefan Dohr. „Vor dem Auftritt steigen mit der Anspannung auch die Grundnervosität und der Blutdruck.“ Auch eine bekannte Akkordeonistin bestätigt, ab und an nervös zu sein. Selbst renommierte Berufsmusiker meinen,

dass „zum künstlerischen Beruf eine gewisse Spannung, eine positive Nervosität dazugehört. Natürlich musst du lernen, damit umzugehen. Wenn man so nervös ist, dass man nicht mehr frei spielen kann, wird es zum Problem.“

Und bei manchen wird es tatsächlich zum Problem. Nach dem Yerks-Dodson-Gesetz wird ab einem gewissen Punkt aus Lampenfieber Auftrittsangst: Die emotionale Erregung ist zunächst leistungsfördernd, schlägt aber irgendwann in eine Leistungsbehinderung um. „Das ist ein heikles Thema“, erklärt ein Musiker, „darüber spricht man nicht.“ Prof. Dr. Eckart Altenmüller diagnostiziert bei vielen Musikern zudem immer noch die Angst, „mit einem offenen Umgang mit dem Lampenfieber das Problem zu verstärken und zusätzlich Mitmusiker zu verunsichern. Man will andere nicht mit hineinziehen.“

System des Leistungsdrucks

Lampenfieber – und Auftrittsangst – stellen sich indes nicht erst mit dem Ergattern der begehrten Orchesterstelle ein. Schon in der Ausbildung an den Hochschulen wird ein System des Leistungsdrucks installiert, nach dem nur die Besten durchkommen. Es herrscht ein ständiger Vergleich. Es gibt wöchentliche Probevorspiele, in denen man sich beweisen will und muss. Es liegt nun hauptsächlich am Studierenden, ob er dem Druck standhält oder nicht. Ein gewisses Maß an Konkurrenzkampf in der Klasse ist motivierend und förderlich. Und natürlich muss ein Lehrer streng sein, aber er darf keine Angst machen. Wohl dem, der sich von dem Druck freimachen kann.

Auch als „fertiger Musiker“ gehört der Leistungsdruck dazu. Diesen erzeugt zum einen der Musiker selbst, denn als Profimusiker ist man ja nie zu hundert Prozent zufrieden. Ein Musiker will die Perfektion. Wobei auch das wieder ein Problem verursacht. Schon der Maler Salvador Dalí wusste: „Habe keine Angst vor der Perfektion: Du wirst sie nie erreichen!“

Ein Teufelskreis: Der Psychoanalytiker Peter Schneider erklärt das Phänomen der Auftrittsangst folgendermaßen: „Es ist nicht einfach nur die Angst vor Publikum. Sondern es ist die Angst davor, was das Publikum mit einem machen kann. Es ist die Angst, dem Publikum nicht gefallen zu können und dadurch beschämt zu werden.“ Wobei die Angst vor den eigenen Kollegen offenbar eine größere Rolle spielt. Die Ohren der Kollegen sind oft die Ohren, denen der Musiker gefallen will. Die Kollegen sind die „hauptidekorrektive Instanz“. Vor Kollegen möchte man sich nicht blamieren. Eine nicht unwesentliche Rolle spielt hier natürlich der Dirigent. „Ein Dirigent kann einen Musiker fertigmachen“, weiß ein Akkordeonist. „Und das muss er noch nicht einmal bewusst tun.“

Üben oder Übungen als Gegenmittel?

Das beste Mittel gegen Auftrittsangst sei immer noch das Üben, lautet lapidar die Meinung vieler Musiker. Wenn die Sicherheit da sei, dann passe das schon. Doch das verkennet das Problem. Zu Hause klappt alles wunderbar – in der Öffentlichkeit hakt's. Die bloße Auftrittsangst kann letztendlich Karrieren ruinieren. „Wenn der Musiker zum 26. Mal beim Probespiel gescheitert ist, halte ich es für durchaus legitim, die Angst medikamentös zu

bekämpfen“, meint Eckart Altenmüller. Natürlich bevorzugt der Arzt und Musiker zunächst einmal andere Methoden. Entspannungs- oder Atemübungen sowie autogenes Training helfen. Wenn man etwa vor wichtigen Konzerten läuft, ist man fitter und entspannter. Wenn der Körper ausgeglichen ist, ist es auch die Psyche. An sonstigen „Mittelchen“ gibt es die harmlose Variante wie Baldrian, Johanniskraut, Schokolade, aber eben auch Betablocker, Psychopharmaka oder Alkohol. Studien ist zu entnehmen, dass 39 Prozent der Orchestermusiker zur Beruhigung Alkohol konsumieren oder Betablocker einnehmen. „Alkohol wirkt sicherlich angstlösend“, meint Eckart Altenmüller, „doch er stört die sensomotorische Feinmotorik, weshalb ich glaube, dass Alkohol in Orchestern diesbezüglich keine große Rolle spielt.“

Hilfe finden Betroffene am Universitätsklinikum Bonn. Dort gibt es deutschlandweit die erste Lampenfieberambulanz speziell für Musiker. Denn die Ursache der Angst sei für alle gleich, weiß Dr. Déirdre Mahkorn, Oberärztin an der Bonner Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie: „Es sind leistungsorientierte Perfektionisten mit hohem Ehrgeiz. Sie sind mit sich selbst zu streng und hadern im Rückblick über jeden Fehler.“ „Wir wollen betroffenen Musikern helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen“, sagt ihr Kollege Martin Landsberg.

Akkordeons
für viele
Lebenslagen

Spielen Sie schon?
HARMONA ist ein dicht probengetesteter und unter-
stützter Instrumente in unserer Musik-
Produktionswerkstatt auf Anfrage.

Piano- und Knopfakkordeons
Folkloreakkordeons und Steirische
Harmonikas · Wiener- und Club-
harmonikas · Cassotto- und
Solisteninstrumente · Free-
bass- und Converter-
instrumente

HARMONA
Akkordeon GmbH
Markneukirchner Str. 44-46
D-08248 Klingenthal/Vogtl.
Phone +49 (0) 37467-50210
www.akkordeon-klingenthal.de

W
WELTMEISTER
AKKORDEONS
MADE IN GERMANY

Tipps gegen Lampenfieber – Übungen, Methoden, Literatur



Akkordeonisten auf der Bühne im Rampenlicht (hier das portugiesische Ensemble Danças Ocultas): Für viele Musiker – egal ob Profis oder Amateure – ist das Thema Lampenfieber bei öffentlichen Auftritten ein Problem.

■ Jetzt haben wir ein Problem: Lampenfieber. Mit Medikamenten oder etwa Alkohol löst man vielleicht vorübergehend das eine Problem, schafft unter Umständen aber das nächste, noch viel größere. Es gibt zahlreiche Entspannungs- oder Atemübungen, um Lampenfieber zu begegnen. Im Folgenden sollen im Überblick einige dieser Methoden – wertfrei – vorgestellt werden. Eine Empfehlung möchten wir nicht geben, wohl aber einen Literaturtipp – wenngleich der Umfang der verfügbaren Bücher schier überwältigend ist.

1. Alexander-Technik

Die Alexander-Technik – nach Frederick Matthias Alexander (1869–1955) – dient der Schulung der körperlichen Haltung und Bewegung. Sie soll den Schüler befähigen, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten achtsam zu beobachten, zu optimieren und körperlich dysfunktionale Gewohnheiten abzulegen. Damit soll auch das psychische Gleichgewicht stabilisiert werden. Die Alexander-Technik kann dem Musiker helfen, sowohl im Alltag als auch vor einem Auftritt oder einer Prüfung entspannter zu werden. Auch während des Auftritts kann man mithilfe der Alexander-Technik seine Haltung und die Bewegungsabläufe überprüfen und eventuelle körperliche Blockaden beseitigen. Symptome, die aufgrund von Angst, Stress oder Druck auftreten, kann man mit dieser Methode lindern oder ganz eliminieren. Da zudem die Gedanken positiv beeinflusst werden, hilft die Alexander-Technik dem Musiker, auch geistig entspannter zu werden.

Pedro de Alcantara: Alexander-Technik für Musiker, Gustav Bosse Verlag, ISBN 3-7649-2443-8

2. Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen

Körpers erreicht werden soll. Das Motto des Erfinders Edmund Jacobsen (1885–1976) lautete „You must relax“ („Du musst entspannen“). Auf eine gezielte Anspannung von drei bis fünf Sekunden folgt eine Entspannungsphase von 30 bis 60 Sekunden. Man beginnt etwa, kurz eine Faust zu ballen und entspannt sie dann abrupt lang. Ziel ist es dabei, eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung zu erreichen.

Die progressive Muskelentspannung hilft dem Musiker, Verspannungen zu lösen. Sie wirkt sich sowohl auf den Körper als auch auf den Geist positiv aus. Die Angst wird verringert oder ganz aufgelöst. Wichtig ist Ruhe, um der Entspannung nachspüren zu können. Während eines Vortrags kann die Methode nicht ausgeübt werden. Man sollte die Übungen möglichst regelmäßig machen, damit sie effektiv sind.

Friedrich Hainbuch: Progressive Muskelentspannung (mit Audio-CD), Gräfe und Unzer, ISBN 3-8338-1817-4

3. Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais (1904–1984), ist eine Lernmethode, anhand derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Die Feldenkrais-Methode soll den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen sein Bewusstsein zu erweitern und größere physische Differenziertheit zu erlangen. Dementsprechend sollen nachteilige Bewegungsmuster gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden.

Ein Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, mit möglichst wenig Aufwand die größtmögliche Effektivität zu erlangen. Dies kann sowohl beim Üben als auch bei einem Vortrag helfen. Denn ein unnötiger Aufwand kann das Spielen eines Instruments unnötig anstrengend machen und bei Auftrittsangst diese noch verschlimmern.

Wolfgang Steinmüller (Autor), Claudia Spahn (Hg.): Körperbewusstheit für Musiker, Projekt Verlag, ISBN 3-8973-3180-2

4. Qigong

Das chinesische Qigong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. In der Praxis soll der Qi-Fluss im Körper harmonisiert und reguliert werden – mithilfe von Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Angst und Stress können dazu beitragen, dass das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist gestört ist. Mit den Übungen wird nun versucht, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Blockaden werden gelöst und Lebensenergie kann frei fließen. Für Musiker sind vier Aspekte dieser ganzheitlichen Methode von entscheidender Bedeutung: Verbindung von Atem und musikalischer Gestaltung, Stressbewältigung und -prävention,

muskuläre Spannungen, Spieltechnik und Ausgleich physischer, durch Spielhaltung bedingter Belastungen.
Frank Hartmann: Qigong für Musiker, Schott Verlag, ISBN 3-7957-8728-9

5. Yoga

Yoga oder eingedeutscht Joga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Das Ziel von Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Im Mittelpunkt steht die Konzentration, die durch die festgesetzten Positionen, die sogenannten „Asanas“, gefördert wird. (Allerdings denkt man in Westeuropa bei dem Begriff Yoga oft nur an jene körperlichen Übungen.) Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. Im klassischen Yogatext ist die Rede von 8,4 Millionen verschiedenen Positionen.

Die positive Körperhaltung, die beim Yoga erlernt wird, trägt unter anderem dazu bei, die seelisch-geistige Haltung zu verbessern – die bei Angst meist negativ ist. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht und die Konzentration wird verbessert. Außerdem wird das körperliche Wohlbefinden gesteigert, das bei ängstlichen Gedanken meist auch beeinflusst ist.

Inge Schöps: Yoga – Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene, Parragon Verlag, ISBN 1-4075-1149-1

6. Autogenes Training

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch „Das autogene Training“ publiziert. Heute ist das autogene Training eine weitverbreitete und – beispielsweise in Österreich sogar gesetzlich – anerkannte Psychotherapiemethode. Diese Methode soll es jedem Menschen ermöglichen, sich durch Konzentration zu entspannen. Ziel dieser „konzentrativen Selbstentspannung“ ist es, durch regelmäßiges Üben mehrmals am Tag in den Zustand der „organischen Gesamtumschaltung“ zu kommen. Wer autogenes Training mithilfe von Ratgebern selbstständig erlernen möchte, sollte körperlich und geistig gesund sein. Wer dies nicht ist, sollte einen Arzt befragen und sich über Risiken aufklären lassen.

Da die Angst allein schon durch Vorstellung hervorgerufen werden kann, ist das autogene Training eine gute Methode für Musiker mit Auftrittsangst. Durch die Vorstellung eines Vortrags ohne Angst wird das positive Gefühl abgespeichert, die schlechten Gefühle und Erfahrungen werden hingegen verdrängt.

Hannes Lindemann: Autogenes Training – Der bewährte Weg zur Entspannung, Goldmann Verlag, ISBN 3-4421-6595-4

Die vorgestellten Methoden und Wege sind wohl nur eine kleine Auswahl – und möglicherweise auch noch nicht der Weisheit letzter Schluss. Denn welcher Weg hilft, muss jeder für sich selbst erkennen.

Pro.Micro



HDSmusic™

HDSmusic, Liebigstr. 16, 85757 Karlsfeld b. München, Tel. +49 (0) 8131 / 31 66 831

www.hdsmusic.de info@hdsmusic.de