

Lampenfieber und Aufführungsängste – Ursachen, Wirkungen und mögliche Heilmittel

Rafael Gütter, 1999

1. Lampenfieber – was ist damit gemeint?

Die meisten Musiker kennen das Gefühl kurz vor und während eines musikalischen Vortrages: der Puls rast, die Finger sind mit kaltem Schweiß überzogen, die kritische Selbstwahrnehmung ist extrem gesteigert, usw. Es gibt allerdings große Unterschiede, wie Musiker damit umgehen. Einige empfinden es als Qual und ärgern sich über deutliche Leistungseinbußen während andere wesentlich besser damit klar kommen und durch diese körperlichen und geistigen Reaktionen zu Höchstleistungen angespornt werden.

Aus diesem Grund unterscheidet man das **Lampenfieber**, als psychologische und physiologische Voraussetzung zur Leistungsoptimierung von den **Aufführungsängsten**, welche deutliche Leistungsminderungen mit sich bringen. Wichtig ist hierbei die Erkenntnis, dass es sich in beiden Fällen um eine Angstreaktion handelt. Evolutionsgeschichtlich ist die Angst eine der ältesten und gleichzeitig auch wichtigsten Reaktionen. Sie dient als Schutzreaktion und kann den Körper und den Geist in Bruchteilen einer Sekunde extrem leistungsfähig machen. Die Geschwindigkeit in der sich unsere zivilisierte Gesellschaft verändert und somit auch neue Anforderungen schafft, hat sich so stark erhöht, dass die biologischen Anpassungsmechanismen nicht mehr mithalten können. D.h., unser Körper ist bei Angstsymptomen immer noch darauf eingestellt, z.B. vor einem Raubtier zu fliehen oder es anzugreifen. Die entsprechenden Körperreaktionen wie etwa das Aktivieren der Grobmotorik auf Kosten der Feinmotorik sind nun aber größtenteils für den musikalischen Vortrag eher hinderlich, vor allem wenn Sie zu stark sind. Der Übergang vom Lampenfieber zur Aufführungsangst ist fließend. Ab einer bestimmten Grenze, welche jedoch individuell sehr unterschiedlich sein kann, verliert die Angst ihre positive und leistungssteigernde Wirkung und behindert in zunehmendem Maße die eigentlich mögliche Leistung.

Glaut man der Studie von Marchant-Hayox und Wilson so leiden 47% der Orchestermitglieder unter Aufführungsängsten. Bei anderen Studien wie etwa der von James (1984) und OCSM (kanadische Studie) liegen die Werte sogar bei 63% bzw. 96%. Diese alarmierenden Zahlen machen eine Auseinandersetzung mit dem Thema für jeden

Musiker unerlässlich, welcher ein Optimum an persönlicher Leistung entfalten möchte. Bei allem Ernst der Lage gibt es zum Glück einen Lichtblick, denn die Angstreaktion findet zum größten Teil im Unterbewusstsein statt und wirkt aus diesem Grund scheinbar unbeeinflussbar, sie ist jedoch zu großen Teilen eine erlernte Reaktion und kann somit auch umgelernt oder neu gelernt werden. Dieser Weg erfordert zwar relativ viel Einsatz und Geduld, ist aber auf Grund der enormen Tragweite in vielen Fällen sehr lohnend.

Je stärker der Leidensdruck ist, desto früher führt dies bei Musikern dazu, sich näher mit diesem Thema zu beschäftigen. Bei vielen Musikern baut sich die Angst im Laufe der Zeit immer stärker auf. Mit Höheren Erwartungen, weil man z.B. schon viele Semester studiert hat und kurz vor dem Abschluss steht, wird häufig auch die Angst vor der Angst immer größer. Nicht selten kommt es zu einem Teufelskreis der Angst, der schwer zu durchbrechen ist.

2. Aufführungsängste – Ursachen und Wirkungen

Der erste Schritt auf einem Weg zu einem besseren Umgang mit der Angst besteht deshalb darin, die Angst vor der Angst zu überwinden. Die Ursachen, Wirkungsweisen und Mechanismen der Aufführungsangst müssen hinreichend gekannt und verstanden werden, sodass ein bewusster Umgang mit der Angst gelernt werden kann.

Bei Aufführungsängsten handelt es sich um eine sogenannte soziale Angst dessen Ursprünge meist bis weit in die Kindheit zurückreichen. Wenn man z.B. als Kind in einer Umgebung groß geworden ist in der es eher verpönt war Gefühle zu zeigen und auch der erste Umgang mit dem Instrument nicht in einer emotional positiven Grundstimmung stattgefunden hat, sondern nur auf der Vermeidung von Fehlern basierte, so sind diese Rahmenbedingungen ein geradezu idealer Nährboden für entstehende Ängste. Das eigene subjektive Empfinden ist hier ausschlaggebend. Aus diesem Grund muss jeder für sich selbst versuchen herauszufinden, ob überhaupt und wenn ja, welche Faktoren oder Situationen ausschlaggebend waren. Alle diese Gedanken sollen natürlich nicht dazu führen, dass man irgendeinen Schuldigen findet. Dies würde auch an der momentanen Situation nichts ändern. Es geht darum, zu wissen, wo die Ansatzpunkte und Chancen für Veränderungen in der augenblicklichen Situation liegen.

Ferner ist es heilsam, sich selbst unter die Lupe zu nehmen und zu beobachten, wie sich die Aufführungsangst im Detail auswirkt. Dies ist bei jedem Musiker unterschiedlich. Man sollte bei der Betrachtung körperliche und geistige Symptome trennen. Die häufigsten körperlichen Auffälligkeiten sind: Herzklopfen, Atemlosigkeit, kalte schwitzige Finger, Zittern, erhöhter Muskelgrundtonus und eingeschränkte Feinmotorik. Die geistigen

Auswirkungen werden meist weniger bewusst wahrgenommen, sind aber mindestens genauso wichtig. Die wichtigsten wären: deutlich gedämpftes Selbstbewusstsein, Gefühl der Ohnmacht, Hilflosigkeit und die Befürchtung zu versagen. Alle diese Eigenschaften kann man in drei Symptomkomplexe zusammenfassen:

- **Blockade:** das Gefühl, dass erprobte Fähigkeiten und Gedächtnisleistungen nicht mehr zur Verfügung stehen
- **Depersonalisation:** eingeschränkte Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle; Musiker erscheinen dann wie „hölzern“ bzw. „mechanisch“ auf der Bühne
- **psychosomatischen Begleitsymptome:** körperliche Symptome (s.o.), motorische Einbußen, Einschränkung der Konzentration

Die durch Selbstbeobachtung erworbene Fähigkeit zu wissen, welche Symptome auftreten können, bietet schon die erste Hilfe zur Besserung. Man kann sich darauf einstellen und vorbereiten und ist nun nicht mehr passiv den Körperreaktionen ausgeliefert, sondern kann aktiv in das Geschehen eingreifen. Der Zufall wird somit ausgeschaltet und das eigene aktive Gestalten steht nicht nur in der Musik, sondern auch beim Umgang mit Aufführungängsten im Vordergrund.

3. Entspannung – das Heilmittel gegen Angst

Der zweite Schritt besteht nun darin eine Entspannungstechnik zu erlernen und die daraus resultierende Fähigkeit sich augenblicklich und zielgesteuert entspannen zu können. Dann zuerst an geeigneten Stellen in den entsprechenden Musikstücken aktiv mit einzuüben und dann auch auf die Vorspielsituation anzuwenden. Es gibt ja eine Vielzahl von Entspannungstechniken und auch ein reichhaltiges Angebot für eigentlich alle Zielgruppen von Menschen. Warum aber überhaupt eine Entspannungstechnik? – Muskuläre Entspannung und Angst sind wie Feuer und Wasser: nämlich unvereinbar. In einem Zustand der Entspannung hat die Angst keinen Raum. Totale Entspannung ist beim Musizieren natürlich nicht erstrebenswert und vor allem auch gar nicht möglich. Eine gewisse Muskelaktivität braucht man ja schließlich, um aus seinem Instrument Töne hervorzuholen. Und eine gewisse Spannung zumindest kurzzeitig ist auch wünschenswert, da man ja seinem Publikum einen spannenden Vortrag bieten möchte. Die Fähigkeit sich entspannen zu können soll also gewissermaßen als Regulativ wirken, um seine innere Spannung willentlich steuern zu können und vor allem bei einer zu starken Spannung nicht hilflos zu sein und dadurch noch mehr zu verspannen.

Überdies hinaus wirkt sich die stärkere muskuläre Entspannung auch auf die geistige Disposition aus. Der Begriff Angst stammt vom lateinischen Wort „angustia“, was wörtlich übersetzt „Enge“ bedeutet. Genau diesen Zustand der geistigen Enge und Eingeschränktheit kann man mit dem Hilfsmittel der muskulären Entspannung ebenso fördern. Die wichtigsten Entspannungstechniken sind die „Progressive Muskelentspannung“ nach Jakobsen und das Autogene Training.

4. Emotionale Intelligenz

Der letzte Schritt ist dann die mentale Beeinflussung. Seine Gedanken auch in Extremsituationen steuern und positiv auszurichten zu können kennzeichnet einen emotional intelligenten Menschen. Realistische Zielsetzungen zu haben gehört ebenso dazu, wie die Fähigkeit sich selbst angemessen einschätzen und konstruktiv mit Kritik umzugehen zu können. Es gibt auch hier wiederum eine Reihe von unterschiedlichen Techniken wie z.B. die Mantrameditation oder das NLP. Jeder sollte sich hier die ihm angenehmste und vielversprechendste Technik herausuchen und konsequent Schritt für Schritt anwenden. Bei der Veränderung der Denkstrukturen ist es wichtig zu wissen, dass die Veränderungen nur langsam und schrittweise stattfinden. Der noch so intensiv eingeübte Vorsatz „Ich bin völlig angstfrei“ bleibt bei einem Musiker der gewöhnlich sehr mit seiner Aufregung zu kämpfen hat sicherlich wirkungslos. Ein sinnvoller Gedanke soll zwar eine Veränderung zum Positiven ausdrücken, muss aber unbedingt immer noch im Bereich des möglich liegen, da dies die Umsetzung und Realisierung deutlich begünstigt. Der oben beschriebene Vorsatz hingegen wird in jedem Fall unbewusst für unrealistisch gehalten und führt deshalb fast unvermeidbar zu einem Misserfolg und schafft durch die damit einhergehende Enttäuschung wiederum negative Gefühle und verstärkt die Angst. Ein langsamerer Weg mit vielen auch zu erreichenden Etappenzielen ermutigt hingegen und stärkt die Sensibilität für die eigenen Gedanken und Gefühle, so dass auch Rückschläge leichter verarbeitet und analysiert werden können.

Ziel bei allen Anstrengungen soll nicht sein, die Angst völlig auszuschalten oder gar zu unterdrücken, sondern, die Fähigkeit, im Stande zu sein, sie willentlich in jeder Situation steuern zu können.