

Michael Bohne

AUFTRITTSÄNGSTE

Die Geißel der Musiker
und ihre „harmonische Auflösung“

Welcher Musiker kennt das nicht: Ein Auftritt ist geplant, man freut sich eigentlich, doch plötzlich schießen unangenehme Gefühle, negative Erinnerungen und Gedanken in einem auf und der nahende Auftritt wird mehr und mehr als Belastung erlebt. Der folgende Artikel beschreibt, wie man störendes Lampenfieber und Auftrittsängste überwinden und seine Spielfreude aktivieren, neudeutsch formuliert, seine Bühnenwellness verbessern kann.

„Alles Gelingen hat sein Geheimnis,
alles Misslingen seine Gründe.“
(Joachim Kaiser)

In einer Untersuchung an 19 großen kanadischen Orchestern zeigten 96 Prozent der Musiker und Musikerinnen Störungen, die im Zusammenhang mit Aufführungsängsten stehen. Eine englische Studie an zwei großen britischen Orchestern ergab,

dass zwei Drittel der Orchestermusiker, alles Profis wohlge-merkt, unter Aufführungängsten litten.¹

Störendes Lampenfieber und psychische Anspannung bei Musikern verursachen häufig psychosomatische Störungen.² Schon im Musikstudium erleben 37,5 Prozent der Studierenden immer und 60 Prozent manchmal störendes Lampenfieber.³ Bereits bei Kindern wurden auftrittsabhängige Angstsymptome festgestellt.⁴ Manche dieser Kinder und Musikstudierenden werden den Beruf des Musikers gar nicht erst anstreben, da sie nicht daran glauben, ihre Ängste überwinden zu können. Viele von ihnen haben ihr Instrument längst an den Nagel gehängt, weil sie den Stress einfach nicht mehr ausgehalten haben.

Besorgnis erregend ist, dass die wenigsten Musiker wissen, wie störendes Lampenfieber und Auftrittängste zu Stande kommen und wie sie verändert werden können. Tief verankerte und auf Hoffnungslosigkeit basierende Glaubenssysteme innerhalb der Musikerwelt brennen sich von Kindheit an in die Gehirne angehender Musiker ein – z. B.: Gegen störendes Lampenfieber könne man ohnehin nichts machen. Wer Lampenfieber habe, sei unprofessionell oder übe zu wenig. Oft leiden die Lehrenden selbst unter Auftrittängsten, sodass von ihnen wenig Hilfe erwartet werden kann.

Die geringe Rolle, die das Wissen um störendes Lampenfieber und Auftrittängste in der Aus- und Weiterbildung professioneller Musiker einnimmt, dürfte dazu führen, dass unnötig viele Musiker unter Leistungsblockaden und Auftrittängsten leiden, was nicht selten zu manifesten Erkrankungen, teilweise mit Berufsunfähigkeit führt. Dabei sind Lampenfieber und Auftrittängste nicht dasselbe, wie der Berliner Musikermediziner Helmut Möller immer wieder betont (s. Tabelle). Doch dieses Wissen sickert nur sehr spärlich in die professionellen Musikerkreise.

Auswirkungen von Lampenfieber	Auswirkungen von Auftrittängsten
<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

Auswirkungen von Lampenfieber und Auftrittängsten (aus: Möller 1999)

Da es für Musiker meist sehr schwierig ist, sich und ihrer Umwelt gegenüber einzugestehen, dass sie unter aufführungsbedingten Ängsten oder störendem Lampenfieber leiden, und es ihnen daher auch schwer fällt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, habe ich einige Grundphänomene positiven Auftrittserlebens zusammengefasst. Diese habe ich in der Arbeit mit hunderten von Menschen, die ihre Auftrittskompetenz verbessern wollten, beobachten können.⁵ Falls der Angstlevel jedoch eine gewisse Höhe erreicht hat bzw. wenn die chronischen Auftrittängste traumatisch verarbeitet wurden, reichen diese kognitiven Strategien allein meist nicht mehr aus und man muss auf der emotionalen Ebene das Problem auflösen, nicht selten mit einer der neuen hoch wirksamen Traumatherapien.

Einer Vielzahl der Leser dürfte bei Beachtung der folgenden Aspekte jedoch der nächste Auftritt mehr Spaß und Freude machen bzw. mehr Gelassenheit und Sicherheit geben.⁶

■ Sinnhaftigkeit des Auftritts für sich individuell klären, statt Auftritt als „sinnlos“ oder „Zwang“ zu definieren

„Das Leben hat keinen Sinn außer dem, den wir ihm geben.“
(Thorton Wilder)

„Der Sinn wird gegeben, die Bedeutung nur verliehen.“
(Elzar Benyoëtz)

Viele Menschen leiden genau dann unter etwas, wenn sie es als sinnlos oder als Zwang erleben. Viele Musiker bekommen Unlust oder leiden unter Vorspielen, Prüfungen oder Auftritten, hinter denen sie nicht voll und ganz stehen. Der Mensch ist ein Sinn suchendes Wesen, von daher ist diese Reaktion durchaus normal. Sie hat nur einen hohen Preis. Der Auftretende leidet, denn sein Unbewusstes signalisiert ihm, dass es die Sinnlosigkeit nicht akzeptiert. Aber diese Sinnlosigkeit ist meist nicht gottgegeben, sondern hausgemacht. Ob wir in einem Vorspiel oder einer Prüfung Sinn erkennen oder nicht, ist unsere eigene Verantwortung. Wenn wir eine Abschlussprüfung als Abschlussritual oder Initiationsritus verstehen, vielleicht als feierlichen Höhepunkt unseres Musikstudiums, dann macht es plötzlich wieder Sinn, sein Können den Menschen zu präsentieren, die es ja ohnehin meist gut kennen, seinen eigenen Lehrern, Prüfern und Mitstudenten. Wenn wir dies aber für sinnlos halten, da diese Menschen doch genau wissen, wie man spielt, oder wenn wir die Prüfung als hierarchisches „Unterwerfungsritual“ und „Machtinstrument“ erleben, dann werden wir natürlich darunter leiden und in diesem von uns so konstruierten Zwangskontext sicherlich keine Spielfreude erleben.

Auch wenn man eine Partitur vor sich hat, die einem zunächst nicht gefällt, könnte man sich natürlich fragen, was gegebenenfalls doch interessant an ihr ist oder was dafür sprechen könnte, dieses Stück im Konzert zu spielen. Selbst wenn es nur einige wenige Aspekte sind, die wir mit diesem Sinn suchenden

Aufmerksamkeitsfokus finden, so dürfte eine Präsentation des Werks sinnvoller erscheinen und somit leichter fallen.

Von entscheidender Bedeutung ist auch, sich klar zu machen, dass man nicht gezwungen ist zu spielen, sondern dass dies prinzipiell freiwillig geschieht. Niemand *muss* spielen. Natürlich hätte es seinen Preis, eine Stelle aufzugeben, an einem Wettbewerb nicht mitzuspielen, eine „Mucke“ oder ein Konzert nicht anzunehmen. Alles hat seinen Preis! Chronische Auftrittsängste haben meist einen enorm hohen Preis. Und es bleibt letztlich in der Entscheidung des Musikers, welchen Preis zu zahlen er bereit und in der Lage ist. Meist wird es jedoch schon als Erleichterung erlebt, wenn man sich klar macht, dass man auch anders könnte. Nach dem Motto: Wenn ich gehen kann, dann kann ich auch bleiben.

Natürlich hat es auch erhebliche Auswirkungen, ob ich sage „Ich *muss* heute Abend spielen“ oder ob ich sage „Ich *werde, möchte, darf* heute Abend spielen“ oder einfach „Ich *spiele* heute Abend“.

■ Prozessorientierung statt Zielorientierung

„Der Weg ist immer mehr als das Ziel.“
(Heimito von Doderer)

„Erfolg sollte stets nur die Folge, nie das Ziel des Handelns sein.“
(Gustave Flaubert)

Meist führt es zu einem unguuten Gefühl, wenn der Musizierende sich innerlich auf das Ende der Darbietung ausrichtet bzw. wenn er bei Wettbewerben schon an den Preis, die Prüfungsnote oder die Platzierung denkt. Ist der sich präsentierende Musiker jedoch zeitlich in der Gegenwart, im „hier und jetzt“, so kann er natürlich auch besser das Geschehen beeinflussen.

■ Aufmerksamkeitsfokus ist auf die Tätigkeit gerichtet und nicht auf etwas anderes

„Wenn du geistig arbeitest, bemühe dich, alle geistigen Fähigkeiten auf den betreffenden Gegenstand zu konzentrieren.“
(Leo N. Tolstoi)

„Sammele dich zu jeglichem Geschäfte, nie zersplittere deine Kräfte!“
(Friedrich von Bodenstedt, Mirza Schaffy)

Musiker, denen es auf der Bühne schlecht geht, die sich unsicher oder ausgeliefert fühlen, sind mit ihrer Aufmerksamkeit meist auf etwas Musizierfernes ausgerichtet. Sie denken z. B. daran, wie die Zuschauer ihre Darbietung wohl finden werden, überlegen sich, was wohl der Kritiker, Dirigent, Agent, Aufnahmeleiter, die eigenen Eltern meinen, oder sind auf störendes Körpererleben wie Herzrasen, Zittern, feuchte Hände etc. fokussiert.

Ist der Musiker mit seinem Aufmerksamkeitsfokus jedoch voll und ganz auf das Musizieren, das Spielen seines Instruments, die musikalische Interpretation ausgerichtet, also in der Musik, im Spiel, so fühlt er sich meist sicherer. Er hat dann kaum Gehirnkapazitäten frei, um sich andere, störende Gedanken zu machen.

■ Nutzung positiver Zielbeschreibungen im Selbstgespräch und Dialog, anstatt über die Abwesenheit von Fehlern und Problemen zu sprechen

„Ich kann kein verneinendes Prinzip in meinem Leben brauchen.“
(Franziska Gräfin zu Reventlow)

„Denke nicht an einen rosafarbenen Elefanten.“
(Volksmund)

Bei diesem Punkt geht es um so genannte „Nicht“-Sätze und deren spürbare Auswirkung auf den Körper. Unser Gehirn kann nur das Vorhandensein von etwas, also prinzipiell Abbildbares, und nicht die Abwesenheit von etwas denken. Denken Sie mal nicht an einen schwarzen Konzertflügel! Na, hat es geklappt? Wahrscheinlich nicht. Sätze mit Verneinungen aktivieren im Gehirn genau das Gegenteil. Dies hat erhebliche Auswirkungen, vor allem wenn man bedenkt, dass unsere Gedanken und das, was wir aussprechen, eine direkte Wirkung auf unseren Körper hat.⁷ Das Gehirn verarbeitet nämlich kognitive, emotionale und körperliche Vorgänge nicht getrennt, sondern sie werden gleichzeitig und parallel erfasst. Wörter, Gefühle und Körpersensationen werden miteinander vernetzt im Gehirn „abgelegt“. Benutzen wir dann später ein Wort, so wird stets die damit abgespeicherte Körper- und Gefühlsreaktion aufgerufen. Man kann sich lebhaft vorstellen, was auf der Körper- und Gefühlsebene abläuft, wenn wir uns sagen: „Hoffentlich habe ich beim nächsten Auftritt keine *Angst* und *zittere* nicht wieder so.“

Es ist also wichtig, eine so genannte lösungsfokussierte Sprache zu benutzen, die das Vorhandensein von etwas beschreibt: „Hoffentlich bin ich bei dem Konzert *ruhig* und *sicher*“ anstatt „Hoffentlich bin ich nicht so *aufgeregt* und *unsicher*“. Es ist dabei egal, ob der Dialog zwischen uns und einer anderen Person geführt wird oder ob es sich um einen Selbstmonolog oder -dialog handelt.

Dinge, die wir uns bildlich vorstellen, treten mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auch ein. Diese Erkenntnisse machen sich Sportler schon lange zunutze. So gibt es Untersuchungen an Baseballspielern, bei denen eine Gruppe eine Verbesserung ihrer Wurfleistung „nur“ visualisiert und eine zweite Gruppe tatsächlich trainiert hat. Beide Gruppen haben gleich gute Verbesserungen erzielt. Es ist also von immenser Wichtigkeit und kann in seiner Auswirkung nicht hoch genug eingeschätzt werden, dass sich der Musiker *vor seinem Auftritt* den optimalen ge-

wünschten Auftritt vorstellt bzw. sprachlich ausdrückt. Das Gehirn aktiviert dann sämtliche Erinnerungsnetzwerke, die mit dem positiven beschriebenen oder erwarteten Musizieren assoziiert sind.

■ Wertschätzender Umgang mit sich selbst – vor allem bei Fehlern und Problemen –, statt Selbstbestrafungsmaßnahmen und „mit sich Hadern“

„Wir verbringen einen großen Teil des Lebens damit, die Achtung anderer zu erwerben. Aber Selbstachtung zu gewinnen, darauf verwenden wir wenig Zeit.“

(Josef von Sternberg)

„Ein Mensch kann viel ertragen, solange er sich selbst ertragen kann.“

(Axel Munthe)

Wichtig ist es, dass der Musiker zu sich und seinem aktuellen Können steht und nur dieses präsentieren möchte, auch wenn er noch nach Höherem oder Weiterem strebt. Chopin hat gesagt, Lampenfieber sei nichts anderes, als mehr zeigen zu wollen, als man kann.

Viele Musiker berichten, dass sie sich nach einem Fehler oder Verspielen noch während des Spielens über sich selbst ärgern. Der Preis dafür ist nicht selten, dass es zu einer weiteren Erhöhung der Fehlerwahrscheinlichkeit kommt, da das Nervensystem nun förmlich in einen Fehlersog gerät. Viel besser ist ein selbstakzeptierender Umgang mit Fehlern. Es macht einen großen Unterschied, ob man Fehler als endgültigen Beweis für seine Inkompetenz betrachtet oder sie als hilfreiche Information über noch vorhandene Entwicklungsmöglichkeiten versteht.

Die selbstannehmende Haltung kann immun gegen Angriffe von außen machen. Ein hohes Selbstwertgefühl wirkt sozusagen wie ein Immunsystem für das Denken.⁸ Nicht ein anderer entscheidet dann, dass dieses oder jenes noch verbesserungsfähig ist, sondern man selbst, ganz nach dem Motto: „Habe ich euch doch gesagt, dass ich noch nicht ganz am Ziel bin“.

„Ich kann dir keine Erfolgsformel, aber eine Misserfolgsformel geben, die lautet: Versuche, allen zu gefallen.“

(Herbert Bayard Swope)

■ Mit einer positiven Erinnerung an einen ehemaligen Erfolg auftreten, statt auf mögliche Fehler und Pannen fokussiert zu sein

„Es ist erfreulich, sich einer glücklichen Zeit zu erinnern.“

(Ovid)

Es kommt bei Musikern häufig vor, dass sie auf die Bühne gehen und sich vorstellen, was alles schief gehen kann und was in der Vergangenheit schon alles schief gegangen ist. Dies führt zu

einer unbewussten inneren Fehlersuche und lässt die Wahrscheinlichkeit, dass Fehler tatsächlich auftreten, größer werden.

Viele Musiker haben berichtet, dass sie mit mehr Freude, Gelassenheit und Erfolgszuversicht auftreten, wenn sie sich vor dem Auftritt an einen oder mehrere erfolgreiche Auftritte der Vergangenheit erinnern. So kommen sie in einen guten psychophysiologischen Zustand und das Nervensystem geht innerlich eher auf die Suche nach erfolgssassoziierten Erinnerungsfeldern. Natürlich darf die Erinnerung an den ehemaligen guten Auftritt nicht so benutzt werden, dass sie den aktuellen Erwartungsdruck erhöht oder der Betreffende den Auftritt nicht ernst nimmt. Die positive Einstimmung soll viel eher die Spielfreude und positive Erwartungshaltung vergrößern.

■ In aktiver, gestaltender Haltung auftreten, statt in passiver Gestaltet-werden-Haltung bzw. Opfer-Haltung

„Das Wichtigste ist in erster Linie, dass man zum Selbertun und nicht zur Passivität erzogen wird.“

(Richard von Weizsäcker)

„Veni, vidi, vici.“

(Julius Caesar)

Aus der psychologischen Medizin weiß man, dass es krank macht, wenn man sich ausgeliefert fühlt, sich in einer Opferrolle erlebt oder das Gefühl hat, dass etwas mit einem geschieht, man keine Einflussnahme auf das Geschehen hat. So berichten auftrittsgestresste Musiker immer wieder, dass sie sich in Vorspiel-situationen oder Prüfungen ausgeliefert fühlen, das Gefühl haben funktionieren zu müssen oder ihnen die Zuversicht schwindet, dass sie ihr Instrument oder ihre Stimme beherrschen. Ferner haben sie oft das Gefühl, Erfüllungsgehilfe fremder oder eigener hoher Erwartungen zu sein. All dieses Erleben ist eher mit einer Opfer- als mit einer Schöpferrolle assoziiert. Wenn wir eine Situation aus der Opferrolle erleben, wird sich natürlich unsere Angst erhöhen. Unser evolutionsbiologisch angelegter Fluchtrefflex wird aktiviert, wir bekommen Herzrasen, einen Tunnelblick und schwitzen.

Wir entscheiden zu einem großen Teil selbst, ob wir die jeweilige Situation durch eine „Opferbrille“ sehen oder ob wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gestaltungsspielräume richten. Deshalb ist es sicherheitsspendend, wenn wir einen Auftritt, ein Vorspiel oder eine Prüfung in einer Art „Schöpferrolle“, als einen von uns gewünschten und von uns aktiv gestalteten Kontext erleben. Hierbei ist es hilfreich, sich *vorher* vorzustellen, was wir genau erleben und erreichen möchten, wie wir die Situation gerne gestalten möchten und was uns zu zeigen besonders wichtig ist. Eine abwartende und auf Passivität ruhende Haltung beinhaltet eher die Gefahr, dass uns das Geschehen bzw. das Erleben aus den Händen gleitet, was wiederum zu einem Anganstieg führen würde.

Die Auftrittsangst des Einzelnen ist oft nur ein Symptom seines Systems. Meist hat die Auftrittsangst im klassischen Bereich jedoch weniger mit dem individuellen Angstniveau des Musikers zu tun als mit der Art und Weise, wie wir klassische Musik veranstalten.⁹ Hier sind vor allem die Kriterien Perfektionismus, mangelnde Fehlerfreundlichkeit, Veranstaltungskultur und Führungskompetenz der Dirigenten zu nennen.

Der weltbekannte Organisationsentwickler Peter Senge¹⁰ beschreibt das Phänomen, dass ein Team von engagierten Managern, die jeweils einen individuellen Intelligenzquotienten von

Bruno Walter ging als
„Dirigent der Menschlichkeit“
in die Geschichte ein

Foto: CBS

siker berichten, dass gute Dirigenten es verstehen, eine auf gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz gegründete Atmosphäre entstehen zu lassen, was entscheidend zu einem Decrescendo des Angstlevels und zu einer Zunahme der Kompetenz im Orchester führt.

Natürlich wäre es das Beste, wenn sich in einem Orchester, das nicht dazu in der Lage ist, die gesamten Ressourcen seiner Musiker zur Wirkung kommen zu lassen, der Dirigent ein Führungskräftecoaching und das Orchester als Ganzes eine Organisations- bzw. Teamentwicklungsmaßnahme gönnen würde. Solange es jedoch keine Anstrengungen gibt, ganze Orchester mit modernen Personal- und Teamentwicklungsmaßnahmen zu einer Leistungsverbesserung zu führen, ist es hilfreich, die individuellen Gestaltungs- und Veränderungsmöglichkeiten bei störendem Lampenfieber und Auftrittsängsten zu erkennen. Dies ist der Bereich des individuellen Auftritts-Coachings. Denn es ist dem einzelnen Musiker nicht unbedingt damit gedient, die Probleme außerhalb von sich festzumachen. Letztendlich ist er selbst es, der spielen und „funktionieren“ muss, auch wenn der Dirigent oder einige Orchesterkollegen ihm dabei nicht selten eher hinderlich sind. Würde der einzelne Orchestermusiker nun aber auf einen veränderten Führungsstil des Dirigenten oder einen verbesserten Kommunikationsstil im Orchester warten, würde er sich abhängig von den anderen machen, was wieder zu einer Zunahme des Unwohlseins und Angstlevels führen dürfte. Gleichgültig, ob nun der einzelne Musiker oder das gesamte Orchester an der „harmonischen Auflösung“ der Auftrittsängste arbeiten, möchte ich auf das allgemein bekannte Phänomen hinweisen, dass es oft nur einer kleinen Veränderung bedarf, um viel zu verändern. ■

„Große Dinge Gelingen hängt oft ab von sehr geringen.“
(Jüdisches Sprichwort)

Anmerkungen

¹ vgl. Helmut Möller: „Lampenfieber und Aufführungsängste sind nicht dasselbe!“, in: *Musikphysiologie und Musikmedizin* 6/1999, Nr. 2, S. 33-41.

² s. Maria Schuppert/Eckart Altenmüller: „Berufsspezifische Erkrankungen bei Musikern“, in: *Versicherungsmedizin* 1/1999, 51(4), S. 173-179.

³ nach einer Untersuchung (n=40) von Iris Krawehl und Eckart Altenmüller: „Lampenfieber unter Musikstudenten: Häufigkeit, Ausprägung und ‚heimliche Theorien‘“, in: *Musikphysiologie und Musikmedizin* 7/2000, Nr. 4, S. 173-182.

⁴ s. Charlene Ryan: „Exploring Musical Performance Anxiety in Children“, in: *Medical Problems of Performing Artists* 13/1998, S. 83-88.

⁵ s. hierzu Michael Bohne: „Nutzung natürlich auftretender Trancephänomene zur Verbesserung der musikalischen Auftrittsleistung. Ein kompetenz- und lösungsorientiertes Auftritts-Coaching“, in: *Musikphysiologie und Musikmedizin* 9/2002, Nr. 3, S. 99-111.

⁶ Ein ausführlicher Artikel über das „Gefühlte Alter“ bei öffentlichen Auftritten erscheint vom Autor im Herbst 2003 in der *neuen musikzeitung*.

⁷ s. ausführlich hierzu Bohne, „Nutzung natürlich auftretender Trancephänomene...“.

⁸ s. auch Nathaniel Branden: *Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls*, Landsberg 2002.

⁹ s. Möller, „Lampenfieber und Aufführungsängste...“.

¹⁰ Peter M. Senge: *Die fünfte Disziplin*, Stuttgart 1998, S. 19.

¹¹ s. hierzu auch Andreas Burzik: „Üben im Flow“, in: *Musikphysiologie und Musikmedizin* 9/2002, Nr. 3, S. 112-122.

mindestens 120 hatten, einen kollektiven IQ von 63 aufwiesen. Es ist also möglich, dass eine Gruppe von hochbegabten Menschen sich gegenseitig in ihrer „Auftrittsqualität“ behindert und damit reduziert. Eingeweihte wissen schon lange, dass in Orchestern, die Qualitätsprobleme haben, die musikalischen „Intelligenzquotienten“ bzw. die Musizierkompetenz der Musiker in einer bestimmten Instrumentengruppe oder im gesamten Zusammenspiel gegeneinander wirken können, was dann meist zu einer Verschlechterung des Gruppenresultats führt. Es ist anders ausgedrückt nahe liegend, dass musikalische Höchstleistung zu großen Teilen mit dem Führungsstil des Dirigenten, dem Kommunikationsstil der unterschiedlichen Instrumentengruppen mit- und untereinander, der Reduktion des Angstlevels und der Erhöhung des Flowgefühls¹¹ zu tun hat. Orchestermu-