

ÄNGSTE

Wenn das Publikum zum Feind wird

Fast jeder leidet vor einem öffentlichen Auftritt an Lampenfieber. Was hilft dagegen?

VON Achim Wüsthof | 18. April 2005 - 14:00 Uhr

Versagt ein berühmter Pianist bei einem Klavierabend auf großer Bühne, zerreißen ihn die Kritiker am nächsten Tag in der Zeitung. Auftrittsängste können Karrieren zerstören und verhindern. Dabei ist es eine Frage der Intensität, ab wann das Lampenfieber zum Störfaktor wird, denn in leichtem Grade wirkt es sich leistungsfördernd aus und verleiht der Aufführung Bravour oder Genialität. Einer amerikanischen Studie zufolge leiden rund 50 Prozent der Musiker unter belastendem Lampenfieber – wenn die Finger zittern und der Geist lahmt. Von diesen schwer Betroffenen schluckt mehr als die Hälfte Beruhigungsmittel oder sogar Beta-Blocker, die das Herz langsamer schlagen lassen und das Zittern unterdrücken.

Doch das vegetative Nervensystem lässt sich auch ohne Chemie beeinflussen. Claudia Spahn, Oberärztin an der Abteilung für Psychosomatik der Universität Freiburg, bietet Musikstudenten ein spezielles Trainingsprogramm an, damit sie Konzerte besser bewältigen. „Leider sind die Studenten, die es am nötigsten hatten, nicht zum Kurs gekommen“, sagt Spahn. Das wundere sie nicht, denn Lampenfieber sei nach wie vor ein Tabu-Thema. Gerade wer damit besondere Schwierigkeiten habe, würde kaum darüber sprechen.

Dabei ist der offensive Umgang mit der Angst der erste Schritt zu ihrer Bewältigung. Claudia Spahn geht mit den Studenten jede Phase des Auftritts detailliert durch; dabei sollen sie von ihren bisherigen Erfahrungen berichten: Wie komme ich auf die Bühne? Wie ist meine Körperhaltung? Wie schaue ich ins Publikum? Wie stelle oder setze ich mich hin? Wie wirke ich auf die Zuschauer? Was empfinde ich? Um sich dabei selbstkritisch zu beobachten, sind Videoaufzeichnungen hilfreich. „Als ich meine Tapsigkeit auf Video sah, wurde ich zunächst noch unsicherer“, sagt eine Studentin. Doch als der Auftritt in der Gruppe ein paar Mal geübt wurde, bekam sie mehr Mut, ins Rampenlicht zu treten.

Die Strategien, um die Bühnen-Angst zu bewältigen, sind immer individuell. Vielen helfen Atem- oder Muskelentspannungsübungen, während andere auf so genannte autoimaginative Techniken schwören. Die Konzentration auf positiv gemeisterte Situationen in der Vergangenheit soll die Zweifel am eigenen Können vertreiben, indem man sich zum Beispiel vorsagt: „Beim letzten Konzert habe ich ohne Fehler die schweren Stellen gespielt, und ich bekam einen wahnsinnigen Applaus – das wird jetzt genauso sein.“ Während dem Gehirn mit Erfolgserlebnissen geschmeichelt wird, stärkt sich das Selbstbewusstsein und trickst so die Angst aus.

Und die Psyche lässt sich offensichtlich auf diese Weise überlisten. Eine Studie des Institutes für Klinische Gesundheitspsychologie der Universität Leipzig konnte die Wirksamkeit und Akzeptanz der neuartigen Trainingsprogramme bei Musikstudenten belegen. Vor allem diejenigen, die vor Kursbeginn „mittelgradig erhöhte Podiumsangstwerte“ hatten, verbuchten den größten Gewinn. Bei jenen mit hochgradiger Angst erreichte der Kurs am wenigsten. Auch sechs Monate nach Ende des Trainings besannen sich die Studenten zu einem Großteil auf die erlernten Methoden, bevor sie die Bühne betraten.

Meist ist die Ursache für übertriebenes Lampenfieber nicht leicht zu finden. In der Regel steckt dahinter ein traumatisches Vorerlebnis, das völlig banal sein kann, wie zum Beispiel folgende Situation: Grundschule, Vortrag eines Gedichtes, Mädchen haben gelacht. Michael Bohne, Arzt und „Auftrittscoach“ aus Hannover, berichtet von einem Pressesprecher, der sehr darunter litt, sich vor Kameras zu präsentieren. „Die Wurzel des Problems lag wohl in einer Turnstunde, zweite Klasse, als er sein Sportzeug vergessen hatte und der Lehrer ihn zwang, in Unterwäsche zu turnen“, sagt Bohne. Durch eine moderne Traumatherapie sei diese Episode ins Bewusstsein gerückt worden, die negative Erinnerung konnte verändert werden. Bei dem Pressesprecher wären die Angstzustände schlagartig zurückgegangen. Oft würde eine einzige therapeutische Sitzung reichen, um erstaunliche Wirkung zu erzielen.

Von alleine verschwinden diese Angstzustände meist nicht – obwohl es bei den Künstlern oder Moderatoren nicht an täglicher Übung mangelt. „Eine unbehandelte Angst hat eine schlechte Prognose“, sagt Helmut Möller, Leiter des Kurt-Singer-Institutes für Musikergesundheit in Berlin. Der berühmte Tenor Caruso litt bis zum Ende seiner Karriere unter fürchterlichem Lampenfieber und roch stets an einem Fläschchen mit Orangenessenzen, auf deren beruhigende Wirkung er schwor. Solche Rituale können eine gewisse Sicherheit geben. Doch wesentlich effektiver scheint eine Therapie zu sein, die Helmut Möller als „in vivo Arbeit“ bezeichnet. Man kann dann den Arzt und Psychoanalytiker mit einer Gruppe von Musikern zum Beispiel vor der Gedächtniskirche in Berlin antreffen und ihn marktschreierisch den Auftritt der ängstlichen Musikanten ankündigen hören. „Wir machen das so lange, bis sie sich wohler fühlen und sich nicht mehr schämen“, sagt Möller. Dabei würde immer sehr genau die Wahrnehmung der Situation und des eigenen Befindens analysiert. Irgendwann zittern dann die Knie nicht mehr.

Gerade der Umgang und die Auseinandersetzung mit den Kollegen beim Training in kleinen Gruppen helfen allen zu erkennen, dass Auftrittsängste auch andere quälen. „Die Musiker müssen als Erstes lernen, dass sie Angst haben dürfen“, sagt der Psychoanalytiker Möller, der auch sein Herz im Hals pochen spürt, sobald er als Hobby-Cellist eine Aufführung hat. „Ich habe gelernt, ganz offen über mein Problem zu sprechen“, sagt der Orchestermusiker Funke. Schwäche zuzugeben sei ein entscheidender Schritt gewesen, denn dadurch habe er Unterstützung von seinen Kollegen erhalten. Seit der Auftrittscoach

Michael Bohne das Selbstvertrauen des Musikers gerettet hat, steht dieser wieder auf der Bühne. Bevor er dann zum Paukenschlag ausholt, sagt er zu sich: „Du kannst das doch.“

So bauen Sie die Angst im Kopf ab:

1. Sehen Sie den Auftritt als sinnvoll an und nicht als Zwang.
2. Konzentrieren Sie sich nicht auf das Ende des Auftritts, indem sie über Applaus oder die Prüfungsnote spekulieren.
3. Bleiben Sie im „Hier und Jetzt“, und lassen Sie sich nicht von den Zuschauern ablenken.
4. Führen Sie sich im Selbstgespräch ein positives Ziel vor Augen, und verdrängen Sie die Zweifel.
5. Treten Sie im Bewusstsein ihres realen Alters auf, vertrauen Sie auf Ihre Erfahrung, und vergessen Sie missglückte Auftritte im Kindesalter.
6. Nehmen Sie hilfreiche innere Begleiter mit anstatt Kritiker oder Besserwisser.
7. Versuchen Sie stets in sich zu bleiben, statt neben sich zu stehen.
8. Bestrafen Sie sich nicht bei Fehlern. Während Sie mit sich hadern, treten meist nur weitere Probleme auf.
9. Erinnern Sie sich an ehemalige Erfolge statt an Fehler und Pannen.
10. Nehmen Sie nie eine Opferrolle ein.

Quelle: Dr. Michael Bohne

Buchempfehlung:

COPYRIGHT: (c) DIE ZEIT

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2003/41/C-Lampenfieber>