

KLIENTEN BITTE, NICHT PATIENTEN

PSYCHOTHERAPEUT MICHAEL BOHNE ÜBER AUFTRITTSANGST BEI MUSIKERN

Saitensprung: Mit welchen Problemen kommen Musiker zu Ihnen?

Bohne: Die meisten kommen, weil sie das, was sie eigentlich können, in Extremsituationen nicht so gut bringen, wie sie es bringen könnten. Eine klassische Extremsituation ist das Probespiel oder das Vorsingen. Die Leute wissen: Ich bin gut und kann es zuhause, und dann kommen sie zum Probespiel oder zum Vorsingen und merken, dass sie weit schlechter sind, als sie es eigentlich können. Sie selbst haben aber keine Möglichkeit, das zu verändern. Deshalb kommen sie zu mir.

Welche Symptome haben die Leute?

Die Palette reicht von Zittern, Schwitzen, Gar-nicht-mehr-denken-können bis hin zum totalen Blackout. Es gibt Leute, die sagen: Ich bin nicht ganz so fokussiert im Konzert, und ich mache und gestalte die Musik nicht so schön, wie ich könnte. Im Extremfall kommen Leute, die sagen: Ich kann da gar nicht mehr rausgehen.

Wie können Sie Ihren Patienten helfen?

Klienten bitte. Das ist ein ganz wichtiger Unterschied. Ich bin einer von wenigen in diesem Feld, die sagen: Das ist keine Krankheit, und was wir machen, ist keine Therapie. Es geht um berufsrollenbezogenen Stress, und was wir machen, ist Coaching. Das ist für mich ein ganz zentraler Punkt, weil der Begriff „Patient“ sofort eine ziemlich entwertende Komponente hat. Wenn ich ein sehr begabter, kompetenter Musiker bin, aber merke, in bestimmten Situationen habe ich Stress, und dann kommt einer und sagt mir, ich hätte eine Angsterkrankung, dann ist das sehr schlecht und macht mich kränker, als ich bin. Meistens haben die Leute nur ungünstige Strategien an Bord, die dazu führen, dass sie das Potential, das sie haben, nicht leben. Das ist für mich keine Krankheit.

Wie muss man sich das Problem „Auftrittsangst“ vorstellen?

Wenn jemand auf der Bühne ein Blackout erlebt, dann ist das für das Gehirn etwas ganz Schlimmes, ein kleines Trauma. Man will Klavier spielen, man kann das, und man weiß auch: Ich will jetzt etwas ausdrücken, etwas erzählen. Aber auf einmal merkt man, dass man aufgeregt ist und bei weitem schlechter auftritt, als man kann. Dann geht man nach Hause und hat das Gefühl, man sei der totale Loser, obwohl das Publikum das meist gar nicht mitkriegt. Aber trotzdem, das Selbsterleben ist katastrophal. So merkt sich dann das Gehirn dieses Musikers Folgendes: „Du auf 'ner Bühne mit 'nem Klavier und Mozart – vergiss es. Ist gefährlich.“ Und sowie ich wieder in die Nähe einer Bühne komme, sagt mein Gehirn schon: „Achtung Gefahr!“ und der Körper wird zittrig. Diese Abspeicherung muss man wieder neutralisieren und im Gehirn löschen. Dafür braucht man ganz moderne Techniken, die man unter anderem auch in der Behandlung von Leuten findet, die einen Verkehrsunfall hatten und traumatisiert sind. Wenn man die Techniken richtig anwendet, kann sich sehr rasch, schon nach ein bis zwei Sitzungen, Erfolg einstellen. Die Klienten lernen bei mir die Techniken und sind dann in der Lage, sich in Stress-Situationen selbst zu helfen.

Wie funktionieren diese Techniken?

Ich nutze da vor allem die sogenannte Klopftechnik. Die Klopftechnik sieht erstmal komisch aus, aber in der Praxis hat sich gezeigt, dass sie bei weitem schneller wirkt und besser ist als andere Techniken. Ich habe sie weiterentwickelt und in bestehende Coaching- und Therapietechniken integriert, wodurch die Methode der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) entstanden ist. Mit der Klopftechnik hat der Klient selbst etwas in der Hand und kann in Stress-Situ-

ationen selbst Punkte klopfen, Selbstakzeptanz-Affirmationen aussprechen und dadurch seinen Stress reduzieren. Bei der Selbstakzeptanz geht es darum, eine Haltung zu sich selbst zu entwickeln, in der man sich konsequent selbst annimmt, so wie man ist, mit all seinen Fehlern und Schwächen, aber auch Stärken und Potenzialen. Man sieht aber auch ganz klar seine eigenen Grenzen, steht dazu und hat eine eigene Motivation, diese Grenzen allmählich zu überwinden. Dies alles wirkt auf unser Gehirn und somit auf unseren Körper. Im Sportbereich gibt es kaum jemanden, der diese modernen Techniken nicht anwendet.

Das klingt ein wenig so, als würde man sich die Welt schön reden...

Natürlich, unbedingt. Es gibt „die Welt“ nicht. Sie wird immer von uns konstruiert. Die Gefahr ist, dass wir uns unter Stress und Leistungsdruck die Welt schlecht reden. Dass wir sagen: „Die anderen sind viel besser als ich! Oh, ich bin nicht gut vorbereitet! Oh, das ist aber aufregend! Boah, ich muss das aber gewinnen!“ Wir haben dann Strategien an Bord, die uns definitiv stressen. Und was wir hier machen: Wir analysieren die „Stressungsstrategien“, schmeißen sie über Bord und suchen uns Lösungsstrategien.

Die Fragen stellte

JULIA MÜLLER

Dr. med. Michael Bohne ist Arzt und Psychotherapeut. Er trainiert als Auftritts-Coach die Fernseh- und Radiojournalisten von ARD und ZDF und Musiker vieler deutscher Opern- und Sinfonieorchester. Veröffentlichungen (u.a.): „Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf – Blockaden lösen mit energetischer Psychologie“, 2007; „Klopfen gegen Lampenfieber – Sicher vortragen, auftreten, präsentieren“, 2008 (beide bei robor).