

## Musikermedizin

# Lampenfieber unter Musikstudenten: Häufigkeit, Ausprägung und "heimliche Theorien"

I. Krawehl und E. Altenmüller, Hannover

### Zusammenfassung

Eine repräsentative Stichprobe von 40 Studierenden der Hochschule für Musik und Theater Hannover wurde zum Thema Lampenfieber befragt. 38% der Studierenden gaben an, immer, 60% manchmal unter Lampenfieber zu leiden. 30% empfanden Lampenfieber immer, 60% manchmal störend. Dabei trat Lampenfieber nicht nur beim öffentlichen Vorspiel sondern bei 30% der Studenten auch in Unterrichtssituationen auf. Studenten der Studiengänge "Künstlerische Ausbildung" und "Musikerziehung" empfanden Lampenfieber als störender als Studenten des Studienganges "Schulmusik". Als Maßnahmen gegen Lampenfieber wurden mit 43% am häufigsten "Entspannungsübungen" eingesetzt. Am zweithäufigsten (38%) wurden aber keine Maßnahmen ergriffen, obwohl einige der Antwortenden unter starkem Lampenfieber litten. Befragt zu den "heimlichen Theorien" lehnten die meisten Studierenden psychoanalytische Erklärungsmodelle ab. Breitere Zustimmung erhielten Aussagen, die den Umgang mit Lampenfieber als "erlernbar" darstellten. Beim Vergleich der Ergebnisse mit denen einer früheren Umfrage von 1982 zeigte es sich, daß die "heimlichen Theorien" zu den Ursachen und zum Umgang mit Lampenfieber im wesentlichen unverändert sind. Zusammenfassend ergibt sich, dass an Musikhochschulen nach wie vor ein erheblicher Aufklärungsbedarf zum Thema Lampenfieber und zu diesbezüglichen präventiven und therapeutischen Möglichkeiten besteht. Zu fordern sind praktische Kurse mit Einzelunterricht (Coaching) mit dem Ziel eines kreativen Umganges mit Lampenfieber.

### Summary

A representative sample of 40 students of the Hanover University for Music and Drama were selected to fill in a questionnaire concerning stage fright during public performances. 38% of the students responded that they experienced during all public performances stage fright, 60% occasionally. 30% experienced stage fright as always severely distressing, 60% as occasionally distressing. Stage fright was not limited to public performances, but in 30% occurred during teaching lessons with their professor. With respect to coping strategies, 43% utilised various relaxation techniques, but 38% did not administer any coping strategy, although experiencing distressing situations. In summary, it is obvious that in German conservatories still much more information and instruction concerning stage fright and performance anxiety is needed. We propose to establish special coaching courses in Music conservatories devoted to develop the creative potential hidden in students suffering from stage fright.

### Keywords

stage fright, musical performance anxiety, incidence, hidden theories, treatment

### 1. Einleitung

Starkes Lampenfieber stellt nicht nur für Berufsmusiker, sondern auch für Musikstudenten, Schüler und Laienmusiker eine erhebliche Beeinträchtigung dar. Die durch das vegetative Nervensystem vermittelten körperlichen Symptome von Lampenfieber, - Herzklopfen, nasse Hände, unregelmäßiger Atem oder Muskelzittern -, können sich auf musikalische Darbietungen äußerst störend auswirken. Feinmotorische Koordination, Konzentration und Gedächtnis sind betroffen. Erlebt ein Musikstudent einmal eine traumatisierende Situation, stellt sich oft Angst vor dem nächsten Vorspiel ein und schon die Vorstellung, man könnte wieder versagen kann Angstsymptome - Aufführungsangst - auslösen. Es handelt sich dann nicht mehr um die oft noch als positiv