

## Psychosomatische Tagung an der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt am 30. und 31. Mai 2008

### Vom Lampenfieber zur Auftrittsangst

L. Schattenburg & R. J. Knickenberg

Unter der wissenschaftlichen Leitung von Dr. med. R.J. Knickenberg, Prof. Dr. med. S. Kerber (Bad Neustadt/Saale) und Prof. Dr. med. H. Möller (Berlin) fand in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM) vom 30. - 31. 5. 2008 in der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt die 3. Tagung statt zur Musikermedizin, diesmal zum Thema: Vom Lampenfieber zur Auftrittsangst. Mit diesen Tagungen trägt die psychosomatische Klinik Bad Neustadt einem in der Öffentlichkeit wenig beachteten Phänomen Rechnung – nämlich der gesundheitlichen Gefährdung, der viele Musiker und Musikerinnen durch das hohe Anspruchsniveau ihres Berufs zwangsläufig ausgesetzt sind.

Den Freitagmorgen eröffnete Frau S. Simmenauer (Hamburg) mit ihrem Vortrag „Wenn Lampenfieber dennoch leuchten lässt! Was ist der Preis, woher die Bündelung der Kräfte?“. Frau Simmenauer berichtete von ihren langjährigen Erfahrungen als Künstler betreuende Agentin. Sie ging davon aus, dass Lampenfieber keine Beeinträchtigung nach sich ziehen muss, während Angst lähmen kann. Sie wisse um Orchestermusiker, die unglaublich unter Auftrittsangst zu leiden hätten, obwohl sie in einem Kollektiv eingebettet sind – abgesehen von exponierten Solobläsern. „In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst“, sagte der Kirchenvater Augustinus. Simmenauer fragte: was will der Künstler in anderen entzünden? Will er vermitteln, ernähren, geben oder gefallen? Es gehe um Eitelkeit, um Ehrgeiz, um Bescheidenheit und um ein Getriebensein. Musiker sind „nur“ Interpreten, sie müssen sich an Texten, Noten und Regeln halten. Dadurch können sie mit und unter einander nach handfesten Kriterien verglichen werden – arbeitete Simmenauer bei der Angstthematik heraus. Ferner würden Rituale bei der Angstbewältigung eine große Rolle spielen.

Im nächsten Vortrag stellte Prof. G. Mantel (Frankfurt) die Frage „Warum denn Auftrittsangst?“. Die Suche nach Perfektion produziere Angst. Der Tenor des Vortrages von Mantel lässt sich auf folgenden Nenner bringen: Fehler dürfen nicht verdammt, sondern müssen rehabilitiert werden. Alles Leben sei kybernetisch organisiert, dabei würde dem Fehler eine zentrale Rolle zukommen. Das Individuum

müsse dazu ermutigt werden „richtig“ Fehler zu machen i.S. von Akzeptieren, Beschreiben, Korrigieren. Der Lernende brauche Spielräume und sollte Elemente von Improvisationen einfügen.

Prof. Dr. med. E. Altenmüller (Hannover) ging in seinem Vortrag „Wenn unser Gehirn Angst empfindet. Zur Neurobiologie der Angst“ auf die psychotherapeutischen und medizinischen Behandlungsmöglichkeiten ein, nachdem er die neuronalen Verschaltungswege der Aufführungsangst im Hirnstamm und limbischen System beschrieben hatte. Beim Umgehen mit der Vorspielangst sind von Bedeutung: optimale Vorbereitung (richtiges Stück, gute Übung), optimale Logistik der Aufführung, kognitive Strategien wie die positive Umbewertung der Angst, Vermeidung von Angstphantasien, mentale Übungen und realistische Zielsetzungen. Ferner spielen Entspannungstechniken eine große Rolle wie Yoga und Atemübungen. Körpertherapeutische Techniken wie Feldenkrais haben sich bewährt. Bzgl. der Medikamente kommen nach Altenmüller nur Beta-Blocker oder pflanzliche Medikamente in Frage. Beta-Blocker können kurzfristig den Angstkreislauf durchbrechen. Die Freude am Musizieren sollte allerdings im Vordergrund stehen und nicht technische Aspekte – dies sei die beste Angstprophylaxe.

Den Freitagnachmittag eröffnete Prof. Dr. med. S. Kerber (Bad Neustadt) mit seiner Frage: „Alles Stress oder versteckte, echte kardiovaskuläre Krankheitsbilder?“. Untersuchungen des Herz- u. Kreislaufsystems bei Musikern zeigen nach Kerber zusammenfassend, dass ausgeprägte, zum Teil pathologische Blutdruck- und Herzfrequenzanstiege sowohl in Übungs-, Proben- und Auftrittssituationen auftreten. Bei Spielern von Blasinstrumenten ist das Ausmaß solcher pathologischen Veränderungen sehr stark von der Phrasierungs- und Atemtechnik abhängig. Die häufigen und ausgeprägten Stresssituationen können bei allen Instrumentalisten zu solchen pathophysiologischen Herz-Kreislauf-Reaktionen führen. Darüber hinaus ist bei Bläsern eine Neigung zu Herzrhythmusstörungen im Sinne von paroxysmalen supraventrikulären Tachykardien, ventrikulären und supraventrikulären Extrasystolien dokumentiert worden.

Über ausgeprägte Stresssituationen können bei kardiovaskulärem Risikoprofil Vasomotivstörungen der Koronargefäße auftreten. Nicht selten erfordert eine gezielte Anamneseerhebung die Abgrenzung psychosomatischer Beschwerden von tatsächlichen Symptomen kardiovaskulärer Erkrankungen und deren Vorstadien. Deshalb ist bei Berufsmusikern mit ausgeprägten Belastungssituationen eine gründliche kardiovaskuläre Basisdiagnostik (anamnestische Erhebung des Risikoprofils, Ruhe- und Belastungs-EKG, transthorakale Ruhe-Echokardiographie, Labor und ggf. weitere Belastungsuntersuchungen) zu empfehlen. Für die Einstellung kardiovaskulärer Regulationsstörungen (tachykarde Herzrhythmusstörungen, Blutdruckentgleisungen, Stress-Phänomene) besteht prinzipiell die Möglichkeit, eine medikamentöse Therapie einzuleiten, wobei neben der Gabe von Beta-Blockern und antihypertensiven Medikamenten auch die Gabe von ACE-Hemmern überlegt werden kann. Hierbei sind die spezifischen Nebenwirkungen der Substanzgruppe einerseits und die spezifischen Effekte auf die musikertypischen Leistungsprofile (Feinmotorik, motorische Koordinationsfähigkeit, Aufmerksamkeit etc.) andererseits zu berücksichtigen.

Prof. Dr.med. C. Spahn (Freiburg) fokussierte in ihrem Vortrag auf die „Auftrittsängste bei Sängern. Zur Psychosomatik der Sängerstimme“. Eine Studie an Opernsängern zeigte folgende Belastungen: die Schwierigkeiten, Privat- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen, die ständige Exposition der eigenen Person und dadurch die permanente Beurteilung durch andere, die Angst vor Problemen mit der Stimme, sozial unverträgliche Arbeitszeiten, hohe Mobilität und hoher Konkurrenzdruck bei einem sehr angespannten Stellenmarkt. Sänger würden sich durch ihre Stimme mehr als Person „outen“ als Instrumentalisten. Persönlichkeitspsychologisch müssen Sänger über eine integrierte Persönlichkeit verfügen i.d.S., dass sie einerseits sensible und introvertiert sein müssen, dann aber auch wieder extrovertiert, wenn es um den Auftritt geht. Beispiele für Symptome bei der Auftrittsangst bei Sängern: trockener Mund, der Atem wird unkontrollierbar, die Stimme spielt nicht mit. Bei Sängern eines Opernchores sei das Angst-Niveau gemäß einem psychologischen Test deutlich höher als in der Normalbevölkerung. Auch ganz berühmte Sänger seien vor Lampenfieber und Auftrittsangst nicht gefeit – so der Sänger Caruso. Die Profis würden sich aber dadurch auszeichnen, dass sie während des Auftritts ihre Leistung bringen. Sänger und Sängerinnen müssen sehr diszipliniert sein. Sie dürfen bei einer Feier nur „ein bisschen anstoßen“ und müssen früh ins Bett, um ihre

Stimme nicht zu gefährden. Dieser Beruf verlange eine hohe Disziplin. Als Behandlungsformen kommen in Frage: Videofeedback, Imaginationsübungen, Atemtechnik, rigoroses Gedankenstopp bei negativen Gedanken kurz vor oder während der Aufführung, Autogenes Training und tiefenpsychologische Reflexionen.

Frau H. Wind (Bamberg) hielt ihren Vortrag zum Thema: „Spielen Sie schon oder kämpfen Sie noch? Über Ursache von und Umgang mit Ängsten im Orchesteralltag“. Fehler können auftreten durch Unkonzentriertheit und Fremdbestimmung durch extrem überzogene Tempovorgaben seitens eines Dirigenten und übermäßig großer Programmvelfalt, wie sie auf Konzerttourneen mitunter verlangt werden. Ängste können auftreten z.B. im Probejahr. Wind zitierte einen Musiker, dem in den Zeiten seines Probejahres das Unterlaufen eines einzigen Fehlers als ein Todesurteil vorkam. Ferner kann die Angst bedingt sein durch einen Dirigenten, falls dieser mit der Leistung unzufrieden ist und den Musiker mitunter auf entwürdigende Weise vom Dienst suspendiert, auch wenn dies eher Musiker in Solo-Positionen betrifft. Wind zitierte den Opernsänger Roland Wagenführer, er kenne viele Kollegen, „deren Medikamentenkoffer größer sei als der Rest ihres Reisegepäcks“. Gegen Perfektionismus sei nichts einzuwenden, dieser sollte aber nicht auf Kosten der Gesundheit oder der zwischenmenschlichen Beziehungen gehen – betonte Wind.

Den Samstagmorgen eröffnete Herr B. Rütter (Münster) mit seinen Ausführungen zu „Wie Körpersprache und Körperwahrnehmung auf unsere Stimmung, Einstellung und Auftreten wirken“. Die Verhaltensforscher berichten, dass wir mit unserer Körpersprache mehr vermitteln als mit unserer Sprache. Rütter strich hervor, dass auch die beste sprachliche Äußerung zur Bedeutungslosigkeit gerate, wenn ihr die Körpersprache widerspricht. Mark Twain wurde zitiert: „Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zum Zeitpunkt, wo Du aufstehst eine Rede zu halten“. Ziele eines Auftritts-Coachings sind: glückliche Momente aus der Vergangenheit als Kraftquelle zu nutzen, negative Erfahrungen positiv umzubewerten, das innerste Erleben bewusster wahrzunehmen, die Gefühlsauslöser zu entdecken und in eine neue Einstellung/Verhaltensweise ergebnis- und zielorientiert auf Erfolg und Wachstum zu programmieren. Rütter betonte, dass niemand einem Menschen das Gefühl der Minderwertigkeit geben kann ohne dessen eigene Zustimmung. Ferner solle man sich bei den ungünstigen Gedanken bei der Auftritts-

angst klar machen: „Du kannst immer nur einen Gedanken zur Zeit denken. Somit entscheidest Du selbst, was Du denkst – und wie Du dich somit fühlst!“. Mit dem Körper stimmen wir uns ein. Lächeln, aufrechte Haltung und angewinkelte Arme heben die Laune, gerunzelte Stirn, gebeugter Oberkörper und gestreckte Arme signalisieren Anstrengung. Die Auswirkung des Körpers auf die Psyche gelte es bei der Behandlung der Auftrittsangst therapeutisch zu nutzen.

Prof. A.M. Dur (Mannheim) konzentrierte sich in ihrem Vortrag über „Behandlung der Auftrittsangst bei Sängerinnen und Sängern“ auf die neurotisch geprägte psychische Ausgangslage ihrer Studenten. Wir würden in einer narzisstischen Gesellschaft leben, was in der Formulierung der ICH-AG zum Ausdruck kommen würde. Ein Zwang nach Perfektion sei zu beobachten. Nun kämen aber Studenten an die Hochschule, die gerade der Pubertät entwachsen seien und oft aus zerbrochenen Familienverhältnissen kämen. Diese Studenten zeichnen sich durch Minderwertigkeitsgefühle aus und würden nun im Gesang eine Kompensation suchen. Dann bestehe die große Gefahr, dass die Studenten sich den Kunstwerken mit einer übersteigerten Grandiosität nähern würden, was dann sentimental und auch fassadenhaft wirken könnte. Dur beschreibt bei diesen Patienten eine Spaltung zwischen „Ich bin der Größte“ und „Ich habe einen seelischen Hunger“. Dabei unterscheidet Dur zwischen einem „falschen“ und „echten“ Selbst. Das Problem sei nun, dass viele Studenten ihr fassadenhaftes Selbst für ihr echtes Selbst halten würden. Die Studenten müssen zunächst einmal darin unterstützt werden, „ihr inneres Kind“ anzunehmen und zu akzeptieren. Der Lehrer müsse auf diese psychische Ausgangssituation eingehen, um die Autonomieentwicklung der Studenten zu fördern.

Prof. Dr. med. H. Möller (Berlin) beendete seinen Vortrag „...und unter'm Frack `ne Gänsehaut. Was tun?“ mit einem berührenden Zitat der Sängerin Christa Ludwig, die an ihrem 80. Geburtstag gefragt wurde, ob sie noch einmal Sängerin werden würde: „Nein. Nicht wegen der Opfer, die man zu bringen hat, wegen der Nerven. Ich hatte nicht Angst, ich war die personifizierte Angst“. Möller bereitete dieses Zitat mit 6 Kasuistiken aus seiner Praxis vor, deren wörtliche Mitschnitte von Frau H. Wind (Bamberg) vorgelesen wurden. Folgende Symptome imponierten in diesen Kasuistiken: panikartige Aufführungsangst, Versagensängste, Wut, Enttäuschung, Aggressionen, ausgeprägte Reifungskrisen in der Pubertät, Essstörungen, Selbstwertstörungen, paranoides Erleben, Gefühle der Ausgrenzung und Diskrimi-

nierung. Möller kommentierte diese Kasuistiken als Psychoanalytiker unter folgenden Gesichtspunkten: der väterlichen Delegation, ein Wunderkind zu produzieren zur Befriedigung des eigenen Narzissmus, eines unsicheren Bindungsmusters, des Aufblasens des Selbstwerts des Kindes bei gleichzeitiger Verunsicherung und Entwertung, was einen unbewussten Konflikt beim Kind erzeugen kann zwischen dem inneren Selbstbild eines „Wunderkindes“ und eines „Versagers“, der in Situationen der Selbstdarstellung vehement aufbrechen kann, der Entwicklung einer Identitätskrise in der Pubertät, der Übernahme einer Opferrolle und der Entwicklung der Phantasie, eine „Lieblingsschülerin“ eines Lehrers zu sein, die eine Bindung an einen „angehimmelten“ Lehrer ungünstig aufrecht-erhalten lässt. Möller beschrieb die psychoanalytische Therapie, die auf die Auflösung dieser bewussten und unbewussten Konflikte zielt.

Den Samstagnachmittag bestritten gemeinsam Herr Prof. U. Klausenitzer (Nürnberg) mit den Studentinnen Frau B. Adolf und Frau E. Döring (Nürnberg). Klausenitzer berichtete von seinen pädagogischen Erfahrungen in der Ausbildung, in der Team-Teaching eine große Rolle spielen würde. Frau Adolf spielte Paganini und Frau Döring Mozart, danach stellten sie sich couragiert den Fragen des Publikums, wie sie ihr Vorspielen erlebt haben. Die Tagung klang aus mit Workshops zur Körperwahrnehmung und Stressbewältigung.

### Korrespondenzadresse

PSYCHOSOMATISCHE KLINIK BAD NEUSTADT  
Salzburger Leite 1 • 97616 Bad Neustadt /Saale  
Tel.: (09771) 673204 • Telefax (09771) 659303  
psk@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de  
www.psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de