

Bühnenangst als Chance

ANGELIKA STOCKMANN (Essen)

Zusammenfassung

Dieser Aufsatz unterstreicht auf der Basis neurobiologischer Erkenntnisse die Bedeutung somatischer Ansätze im Umgang mit Bühnenangst bei Musikern. Motorisches und emotionales Lernen sind als weitgehend subkortikal-implizite Prozesse untrennbar. Das Ziel der Therapie von Musikern mit Bühnenangst ist die Erweiterung ihrer Möglichkeiten zur ganzheitlichen Selbstregulation, die gegebenenfalls eine Nachreifung ihrer Instrumental- bzw. Stimmtechnik mit einschließt. Ausgewählte Beispiele aus der Musikerpraxis verdeutlichen die Arbeitsweise zweier Ansätze, der Dispokinesis und der Formativen Psychologie, die sich in der Musikerpraxis bewährt haben.

Schlüsselwörter

Musikpsychologie, Bühnenangst, Dispokinesis, Formative Psychologie, Neurobiologie, Selbstregulation

Abstract

Stagefright as a chance

This article focuses with a neurobiological background on the relevance of somatic approaches in dealing with stage fright in musicians. Motor and emotional learning are to a large extent inseparable implicit subcortical processes. The aim of the therapy of musicians with stage fright is the extension of their ability for self-regulation, which may include an after-maturation of their instrumental respectively vocal techniques. Selected case studies from the musician practice illustrate the methodological approaches of Dispokinesis and Formative Psychology, which have proven to be successful in the musician practice.

Key Words

Musicpsychologie, Stage fright, Dispokinesis, Formative Psychology, Neurobiology, Self-regulation

Einleitung

Bühnenangst ist unter Musikern noch immer mit einem Tabu belegt. Wer sich outet, läuft Gefahr, sich zu disqualifizieren. Der Körper zeigt jedoch Grenzen auf, indem die innere Anspannung unüberhörbare Symptome auslöst. Es ist die somatische Verkörperung der Angst, die die Spielfähigkeit einschränkt, das Gelingen bedroht und den Musiker „blamiert“.

Die „Angst vor der Angst“ führt häufig zum Versuch, sie zu verbergen. Die daraus wiederum resultierenden Verkrampfungen oder Blockaden verstärken Unsicherheit, Stress und die Befürchtungen zu Scheitern – ein Teufelskreis.

In „Biologie der Angst“ beleuchtet G. Hüther die biologische Bedeutung von Angst und Stress für unsere Selbstorganisations- und Anpassungsprozesse [3].

Stresssituationen fungieren als Trigger für Entwicklung und Reifungsprozesse, weil sie uns zwingen, auf Herausforderungen, in denen unsere gewohnten Muster versagen, neue Lösungen zu finden. Die Art und Weise, wie wir früher in bedrohlichen

Situationen unsere Sicherheit wiederherstellten, führt in der Gegenwart nicht selten zu Reaktionen, die unsere Angst und Hilflosigkeit verstärken – bis wir bereit sind, neue Wege zu gehen.

Den meisten Musikern ist durchaus bewusst, dass ihr Bühnenproblem mit Leistungsdruck, Versagensangst, Perfektionsansprüchen, belastenden Erfahrungen und negativen Beziehungen in ihrem Leben zu tun hat. Sie kommen häufig mit positiven psychotherapeutischen Vorerfahrungen in die Musikerpraxis, haben aber Schwierigkeiten, diese Erfahrungen auf der Bühne und im Umgang mit dem Instrument umzusetzen.

„Haltung und Bewegung sind Ausdruck“ (G.O.v.d. Klashorst) [9]

Die Unsicherheit vieler Musiker auf der Bühne kann in bestimmter Hinsicht sogar berechtigt sein. Dies zu erfahren und hinzulernen zu können, löst bei den meisten schon Erleichterung aus. Musikmachen kann buchstäblich leichter werden!