

# Aufführungsangst

## Gedanken zum Wissens- und Forschungsstand, zu Interventionsmöglichkeiten und zu deren Nachhaltigkeit

HELMUT MÖLLER UND DENIZA POPOVA (BERLIN)

### Zusammenfassung

Aufführungsangst ist eine unter Musikern weit verbreitete psychosoziale Reaktion. Dieser Artikel stellt die in diesem und im nächsten Heft der Zeitschrift der DGfMM erscheinenden Studien von Dianna Kenny in den Kontext der bisherigen Angstforschung. Ausgehend von der Häufigkeit und dem Wissen um die somatischen Folgen, werden die Entstehungsmöglichkeiten anhand der für Musiker spezifischen Sozialisations- und Arbeitsbedingungen thematisiert. Es wird danach gefragt, wann Musiker fachliche Unterstützung brauchen und mit welchen Interventionsmodellen bereits Erfahrungen gesammelt werden konnten. Hervorgehoben wird die Erkenntnis, dass es vor allem nachhaltiger systemischer und präventiver Interventionen bedarf, um Folgen der Aufführungsangst bei Musikern zu minimieren und einer Stigmatisierung entgegen zu wirken.

### Schlüsselwörter

Aufführungsangst, Gesundheitsprävention, Psychologie, Psychotherapie, Diagnostik und Behandlung

### Summary

Performance anxiety among musicians is a widespread psychosocial phenomenon. This paper contrasts findings by Dianna Kenny published in the current and forthcoming issue of the DGfMM with previous anxiety research. Based on the high prevalence and on the knowledge of the underlying somatic consequences of anxiety, possible causes for the emergence of anxiety are discussed taking musicians' socialisation and working conditions into account. The questions are raised, when musicians require specialist support and which intervention models have proven fruitful in the past. The paper emphasises that a sustainable step-by-step intervention is necessary to reduce both the impact of performance anxiety on musicians and its stigma.

### Key Words

performance anxiety, health prevention, psychology, psychotherapy, diagnostics and treatment

### Einleitung

Es ist eine Frage der Gesellschaft, der Definition und des Kenntnisstandes der Medizin, wen wir als Patient bezeichnen und welche Diagnose gestellt wird. Vorerst ist Angst ein ganz normaler menschlicher Gefühlszustand, wie Freude, Ärger, Wut oder Trauer. Sie ist ein biologisches und nützliches Alarmsignal, wie etwa Fieber oder Schmerz, das uns vor Gefahren schützt. Angst ist auch etwas, das uns zu Leistungen motiviert, die wir vielleicht sonst gar nicht erbringen würden. Angst ist ein genialer Einfall der Natur und erst, wenn sie ein sinnvolles Ausmaß überschreitet, bringt sie mehr Nach- als Vorteile mit sich. In solchen Fällen kann Angst Gift für das Gehirn und für unsere Seele sein.

Wenn wir die Funktion der Angst beschreiben, lassen sich drei Angstformen unterscheiden:

- Die schützende Angst (z.B. die biologische Realangst), sie macht uns auf Gefahren aufmerksam (beispielsweise die Angst vor Höhe oder vor Feuer).
- Die leistungsfördernde Angst (z.B. Lampenfieber), sie erhöht die Aufmerksamkeit in Prüfungssituationen oder bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben.
- Die leistungsmindernde Angst (z.B. Aufführungsangst), als deren Folgen Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Sehstörungen und die Verminderung der Leistungsfähigkeit beobachtet werden können [13].