
Lampenfieber sollte nicht negativ beurteilt werden*

Sagt Michael Fuchs, der Leiter des Leipziger Zentrums für Musikermedizin. Wir sprachen mit dem HNO-Arzt, Phoniater und Pädaudiologen nicht nur über Lampenfieber, sondern auch über typische Musikerkrankheiten und die Corona-Pandemie.

Herr Professor Fuchs, wann hatten Sie zum ersten Mal Lampenfieber?

Michael Fuchs: Als Thomaner sollte ich beim Weihnachtsliederabend ein kleines Solo singen. Da war ich vielleicht elf oder zwölf. Die väterlich-beruhigende Art des damaligen Thomaskantors Hans-Joachim Rotzsch half mir zwar, aber trotzdem war ich sehr aufgeregt. Es war das erste Mal, dass ich bewusst Lampenfieber empfunden habe, mit weichen Knien und ein bisschen Zittern.

Haben Sie das als stimulierend oder eher blockierend empfunden?

Fuchs: Zum Glück habe ich nie unter der pathologischen Art von Lampenfieber gelitten, der Auftrittsangst. Für meine sängerischen Aktivitäten genauso wie für meine Vortragstätigkeit als Wissenschaftler und Arzt hat mir die Zeit im Thomanerchor ungeheuer geholfen. Es war das Natürlichste auf der Welt, auf der Bühne zu stehen und sich zu präsentieren. Für dieses Training in der Jugendzeit bin ich sehr dankbar. Wohl ist es auch heute noch so, dass ich bei Vorträgen und insbesondere bei sängerischen Auftritten Lampenfieber habe. Ich empfinde das aber eher als stimulierend. Es hat mich noch nie blockiert, zumindest wenn ich mich auf fachlich vertrautem Terrain bewege. Blockierungen habe ich dagegen schon erlebt, wenn ich gleichsam fachfremd unterwegs war, etwa bei der Rezitation auswendig gelernter Texte. Da ist es schon mal passiert, dass der Kopf plötzlich leer war. Insofern habe ich großes Verständnis für jeden, der mit Lampenfieber behaftet ist, insbesondere wenn es in die Auftrittsangst mündet.

Kinder erleben Lampenfieber vermutlich direkter und ungeschützter. Werden da nicht schon Grundsteine gelegt für den späteren Umgang mit dem Phänomen?

Fuchs: Das ist tatsächlich so. Lampenfieber ist sozusagen ein erlerntes Verhalten. Umso größer ist die Verantwortung der Bezugspersonen – seien es Eltern, Pädagogen oder andere –, möglichst alles zu vermeiden, was zu Auftrittsangst führen kann. Dabei darf es aber nicht das Ziel sein, die Aufregung gänzlich zu eliminieren. Wir brauchen eine gewisse Erregung, um zum Beispiel künstlerische Höchstleistungen zu vollbringen. Lampenfieber sollte also nicht negativ beurteilt, sondern begriffen werden als eine natürliche Reaktion unseres Organismus, die uns befähigt, in einer Stresssituation zu Höchstleistungen zu gelangen. Kritisch wird es in dem Moment, wo Versagens- oder Auftrittsängste auftreten, sodass jene Höchstleistung nicht mehr abrufbar ist. Oftmals entstehen solche Ängste erst durch eine Fehlleistung, die dem Kind einmal passiert ist. Da ist die entscheidende Frage, wie von den Bezugspersonen auf den Fehler reagiert, wie er bewertet und wie mit ihm umgegangen wird. Da gibt es ja richtige Strategien, wie man darauf reagieren kann. Im Übrigen sehe ich in Deutschland, was unsere Fehler- und Kritikkultur betrifft, generell einen gewissen Nachholbedarf. Denn wir konnotieren Fehler gern negativ und begreifen sie nicht als Chance, besser zu werden.

Sie sind quasi der Leibarzt der Thomaner. Wie beobachten Sie dort den Umgang mit Lampenfieber?

Fuchs: Im Kontrast zu Hans-Joachim Rotzsch hat sein Nachfolger Georg Christoph Biller dafür gesorgt, dass viele Jungen regelmäßig zum solistischen Einsatz kamen. Der heutige Thomaskantor Gottfried Schwarz führt, wenn auch in etwas reduziertem Maße, diese Praxis fort. Damit wird die Selbstverständlichkeit des solistischen Auftretens deutlich unterstützt. Ich halte das für eine sehr geschickte Strategie, Auftrittsangst gar nicht erst aufkommen zu lassen.

* Die Originalversion wurde publiziert in: Gewandhaus-Magazin Nr. 109, Winter 2020/21, S. 40–43.