
Studienpreis Musikphysiologie 2021 der DGfMM

Freie Improvisation: Hilfen zur Bewältigung von Auftrittsangst für Musikerinnen und Musiker

ISABELLA RAAB

Einleitung

Lampenfieber und Auftrittsangst bei Musikerinnen und Musikern ist ein Thema, das zunehmend in den Fokus der Musikermedizin gerät. Die Auswirkungen können nach Spahn (2012) als leistungsfördernde, leistungsbeeinträchtigende und leistungsverhindernde Formen auftreten. An dieser Stelle setzt eine Studie an, die im Rahmen des Studiums Musiktherapie an der HfMT Hamburg durchgeführt wurde. Neben bekannten Methoden wie Feldenkrais oder Alexander-Technik eröffnet diese das Feld der freien Improvisation auf dem Hauptinstrument zur Bekämpfung von Lampenfieber und Auftrittsangst. Da dieses Thema in der Forschung noch nicht in Erscheinung getreten ist, lehnt sich die Studie an den musiktherapeutischen Spielvorlagen der freien Improvisation an, wie jene von F. Hegi (1990), und verwendet diese zur Konzepterstellung. Sowohl im klassischen Musikstudium als auch im späteren Berufsleben der in der Klassischen Musik tätigen Musikerinnen und Musiker ist Improvisation als Spielart ungebräuchlich. Daher ist es wichtig, Spielende mit Vorgaben an das freie Improvisieren ohne die Festlegung von Parametern oder Themen heranzuführen und so einen neuen Zugang zum intuitiven Spielen zu schaffen.

Es wurde der Frage nachgegangen, inwieweit es für Musikstudentinnen und Musikstudenten im klassischen Bereich möglich ist, mit Hilfe von regelmäßiger freier Improvisation einen angemessenen Umgang mit Auftrittsangst, Lampenfieber oder Nervosität zu erlangen.

Methodik

Die oben genannte Studie fand über den Zeitraum von zwei Jahren mit fünf Studierenden der

Orchestermusik statt, die über die gesamte Zeit im Durchschnitt 13 Stunden Improvisationsunterricht erhielten. Annähernd jede Unterrichtseinheit wurde sowohl durch Audioaufnahmen als auch in einem Gedächtnisprotokoll festgehalten. Zur weiteren Datenerhebung wurden nach Beendigung des Projektes mit vier Teilnehmenden leitfadengestützte Interviews geführt. Anschließend wurde eine qualitative Inhaltsanalyse der transkribierten Interviews durchgeführt, die mit Hilfe des Systems MAXQDA und einem Kategoriensystem ausgewertet wurden.

Ergebnisse

Bei der Auswertung der Interviews wurde auf folgende Kategorien besondere Aufmerksamkeit gelegt: *Lampenfieber/Auftrittsangst/Nervosität - Zuhören/Aufmerksamkeit - Improvisation in der Praxis - Fähigkeiten auf dem Instrument - Begeisterung/Entspannung/Erfolge - Atmosphäre.*

In allen genannten Bereichen konnten durchweg positive Entwicklungen beobachtet werden, die durch die regelmäßige freie Improvisation und deren Reflexion herbeigeführt wurden.

Wie in der Masterarbeit beschrieben, litten alle Teilnehmenden unter Lampenfieber, das aus einem hohen Leistungsdruck und Perfektionsanspruch resultierte. Nach dem Erlernen der freien Improvisation war es den Studierenden möglich, in Vorspielsituationen mit Fehlern und Blackouts souveräner umzugehen und diese nicht als Maßstab ihres eigenen Könnens zu betrachten.

Auch in der Kategorie *Zuhören und Auffassungsgabe* konnten positive Ergebnisse erzielt werden. Es scheint „sehr natürlich, dass Musikerinnen und Musiker, die auch regelmäßig in kammermusikalischen