

## Lampenfieber und Auftrittsangst

### D.Wörz-Bilfinger

**Angst** ist eine lebensnotwendige Antwort des Körpers auf Reize aus der Umwelt, die uns eine mögliche oder reale Gefahr signalisieren.

**Angriff oder Flucht** sind die möglichen Antworten auf Gefahren, die uns vermeintlich oder wirklich bedrohen.  
 Beispiel: Schritte hinter uns im Dunkeln. Wir deuten sie als Signal für eine mögliche Gefahr. Wir flüchten sicherheitshalber oder, sind wir geübt in Kampfsport, bereiten wir uns darauf vor, die Gefahr abzuwehren.

**Vorbereitung zu Angriff oder Flucht.** Um schnell vor einer Gefahr zu fliehen oder sie abzuwehren, bereitet sich der Körper durch erhöhte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (sog. Stresshormone) aus den Nebennieren vor, um das sympathische System (Teil des vegetativen unwillkürlichen Nervensystems) auf ein höheres Aktionsniveau zu bringen.

Folgen:

- erhöhte Herzfrequenz, um die Muskeln, die zu Flucht oder Kampf gebraucht werden, mit möglichst viel Blut zu versorgen.
- erhöhter Muskeltonus. Die Spannung dieser Muskeln wird erhöht, um sie so schnell und so kraftvoll wie möglich einzusetzen.
- erhöhte Atemfrequenz, um die erforderliche Sauerstoffmenge für die Muskelarbeit bereitzustellen
- erhöhte Aktivität der inneren Organe, um möglichst viele Energieträger zB Zucker in das Blut zu liefern, das es, zusammen mit dem Sauerstoff, zu den Muskelzellen transportieren soll.
- gesteigerter Wachzustand zur Aufnahme aller Sinnesreize v.a. für Gefahrensignale:
  - Augen weit geöffnet
  - konzentriertes Richtungshören (bei Tieren an aufgestellten Ohren zu sehen)
  - Schnüffeln zur möglichst raschen Kontrolle der Luft auf Gefahrenstoffe zB Gas

### Lampenfieber (stage fright)

Der deutsche Ausdruck "Lampenfieber" beschreibt den Zustand fiebrig-ängstlich-nervös-gespannter Erwartung sehr gut.

H. Möller (Berlin) bezeichnet Lampenfieber als eine "kreative, leistungssteigernde Angst".

Die erhöhte Sympathikusaktivität schafft die körperlich-seelische Voraussetzung zur Leistungsoptimierung.

Unangenehme Symptome wie Herzklopfen, Kniezittern und Magendruck enden meist mit Beginn des Spiels schlagartig. Es tritt kein Qualitätsverlust des Spiels ein. Häufig ist die Spielqualität im Konzert sogar am besten und, was ungeheuer wichtig ist, es wird Genuss und Freude am Spiel empfunden. Viele Künstler leiden zwar unter den Symptomen des Lampenfiebers, möchten es aber keinesfalls missen, weil es ihnen den erforderlichen "kick" für ihre Konzerte beschert.

### Auftrittsangst – Aufführungsangst (musical performing anxiety-MPA)

Auftrittsangst gehört nicht zur oben beschriebenen sinnvollen Angst vor einer realen oder möglichen Gefahr und ist vom Lampenfieber deutlich zu unterscheiden.

Auftrittsangst wird zum Formenkreis der Angstkrankheiten bzw sozialen Phobien (s.u.) gerechnet und gehört, wie jede Krankheit, behandelt.

Im Gegensatz zum Lampenfieber, führt die Auftrittsangst zur Qualitätseinbuße bis hin zur völligen Blockade während des Auftritts. Das heißt, daß man, trotz optimaler Vorbereitung, ausgerechnet in Konzerten und Probespielen deutlich unter dem Niveau des realen Könnens spielt.

Zu den körperlich fühlbaren Symptomen mit Einbuße der motorischen Feinabstimmung und Sicherheit, kommt oft Einschränkung von Konzentration und Gedächtnisleistung. Man hat keine Freude am eigenen Spiel. Für den Zuhörer wirkt es dadurch hölzern, unbeteiligt, mechanisch.

Erfahrungen dieser Art führen in einen Teufelskreis, weil vor jedem Auftritt die Angst vor den Folgen der Auftrittsangst eben diese steigert und ihre negative Auswirkung auf das Spiel immer mehr verstärkt.

Die Qualität des Spiels wird durch die Angst und die dadurch erhöhte Sympathikustätigkeit beeinträchtigt, weil alles zur Flucht vorbereitet ist aber keine Flucht stattfindet und der Kampf, mangels realer Gefahr, zwischen Mensch und Instrument ausgefochten wird.

Das Herz schlägt schnell, Muskelzittern durch den erhöhten Tonus mit Bogenzittern, Lippenzittern. Mundtrockenheit, feuchte Hände, Schweißausbruch, erhöhte Darmtätigkeit etc.

Aus welchen Gründen auch immer ein Instrumentalauftritt Angst hervorruft, die vom Körper als richtig erwartete Antwort wird nicht gegeben, nämlich, die Gefahr zu meiden.

Ein Konflikt zwischen "Bauch" und "Gehirn" entsteht: der Körper will fliehen, das Gehirn verhindert diese Antwort, was erhebliche Verwirrung stiftet und das Spiel beeinträchtigt.

Der Wunsch, die Angstsituation zu vermeiden, führt mit der Zeit zu Absagen von Konzerten, dann dazu, keinerlei Engagements mehr anzunehmen und irgendwann sogar dazu, das Instrumentalspiel vollkommen aufzugeben.

Solch katastrophales Ende einer Karriere ist jedoch vermeidbar! (s. Therapieformen)

Von Menschen, die nicht unter dieser Angstform leiden und sie deshalb nicht nachvollziehen können, wird sie ungerechtfertigterweise oft als Charakterschwäche, als Mangel an Selbstdisziplin oder als Zeichen mangelhafter Vorbereitung gedeutet, was bei Betroffenen Schamgefühl hervorruft. Sie verbergen ängstlich diese "Schwäche" und sprechen mit niemandem darüber.

Häufig führt dies dazu, daß sinnvolle Hilfe nicht oder erst sehr spät in Anspruch genommen wird.

Manche Hoffnungen auf Solo- oder Orchesterkarriere sind nicht an mangelndem Talent oder Fleiß gescheitert sondern an Auftrittsangst und Schamgefühl.

Zitat H. Möller, Berlin: "Aufführungsängste sind die am meisten gefürchteten Begleiterscheinungen jeder künstlerischen Arbeit. Sie sind eine erniedrigende Erfahrung für viele Musiker. Trotz der Häufigkeit des Phänomens liegt über der Musikerwelt eine heimliche Decke des "Darüber-Schweigens". Umso wichtiger ist es, dieses musikerspezifische Tabu zu durchbrechen....."

### **Soziale Phobie**

Man findet nicht nur bei Musikern die Angst, sich vor einem Publikum zu produzieren. Die Furcht, sich zu blamieren, schlecht beurteilt zu werden, Beliebtheit einzubüßen etc führt zu zunehmender Schwächung des Selbstwertgefühls. Selbstunsicherheit wird von jedem Publikum registriert. Kontakt und feedback bleiben aus, was den Sozialphobiker in seiner negativen Selbstbewertung bestätigt.

Der berühmte Satz: "das Büffet ist eröffnet" scheint sehr einfach und doch bleibt er einem Menschen mit Auftrittsangst buchstäblich im Hals stecken, sobald ihm auch nur eine Person dabei zuhört.

### **Ursachen der Auftrittsangst**

Es gibt keine klare Aussage darüber, welche Ursachen bei welchen Menschen zur Entwicklung der Auftrittsangst beitragen. Sicher sind sie jeweils vorwiegend individueller Herkunft.

H. Möller ordnet sie folgenden drei Bereichen der Sozialisation von Musikern zu, die als mögliche Ursachen in Betracht kommen können:

#### 1. Der Musiker und seine persönliche Biographie:

Druck von Eltern, von Lehrern. Wunsch, allen Erwartungen gerecht zu werden und Furcht vor Fehlern, Tadel und Enttäuschung der eigenen Wunschvorstellung und der Anderer ..

Hier sind wohl am ehesten die Ursachen der Auftrittsangst von Kindern und Jugendlichen zu finden.

#### 2. Der Musiker und seine berufliche Entwicklung

ungünstige Lernbedingungen. Lehrerautorität, die Unterwerfung verlangt und eine individuelle Entwicklung unterbindet. Unzureichende pädagogische Anleitung zu Haltung, Übepaxis, Auswahl der Stücke. Mangelndes Lob. Unzureichender Umgang mit Prüfungs- und Vorspielsituationen. Ungeduld und Überforderung etc

#### 3. Der Musiker und die Beziehung zum Kulturbetrieb seiner Zeit:

Stress, Konkurrenz, Selbstbehauptung, Verfügbarkeit, Vermarktung, Auslese, unsicherer Arbeitsplatz

## Therapieformen

**1. Akuthilfe:** Die körperlichen Symptome der Auftrittsangst und ihre störenden Auswirkungen auf das Spiel kann man medikamentös, vorzugsweise durch Betablocker (s.u.), verhindern.

**2. Langzeithilfe:** es gibt zahlreiche Therapieangebote, deren Wirkung nicht sofort eintritt, die aber geeignet sein können - leider nicht sein müssen - die Auftrittsangst zu behandeln und manchmal sogar dauerhaft zu heilen. Dazu gehören:

AerobicGymnastik, Alexandertechnik, Angstbewältigungstraining, Konzentrationsübungen, Autogenes Training, kognitive Verhaltenstherapie, Dispokinese, kognitive Desensibilisierung, Feldenkraismethode, Hypnose, Massage, Meditation, Muskelspannungs Biofeedback, Ernährungsumstellung, Entspannungstraining, Yoga, Gesprächstherapie etc.

Es ist sinnvoll, zunächst zweigleisig zu therapieren: akut medikamentös und mit einer der aufgezählten Langzeitmethoden.

Die Erfahrung, wieder angstfrei zu spielen, den vollen Umfang seines Könnens zu zeigen und wieder Freude am Spiel zu empfinden, ist für Betroffene ein wunderbares Geschenk, auf das diese Menschen nicht lange warten sollten.

Wenn man abwartet, bis eine der Langzeitmethoden ihre Wirkung entfaltet, werden Chancen versäumt, die sich vielleicht nie wieder bieten und man mutet unnötigerweise den Menschen zu, daß sie für lange Zeit unter einer erheblich reduzierten Lebensqualität leiden.

### Informationen zum Thema: Betablocker

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Systemen, dem sympathischen (Aktivierung) und dem parasympathischen System (Erholung)

Ziel ist, die Balance zwischen diesen Systemen dem jeweiligen Bedürfnis des Körpers anzupassen. Beispiel Schlaf-Wach-Rhythmus.

In allen Organen und in der willkürlichen sowie unwillkürlichen Muskulatur sitzen sogenannte Betarezeptoren, die durch Noradrenalin und Adrenalin (Stresshormone aus den Nebennieren) aktiviert werden und das Aktivitätsniveau von Organ bzw Muskel modulieren.

Um die Folgen der erhöhten Sympathikustätigkeit auf das Spiel bei Auftrittsangst zu verhindern, kann man durch die Gabe von Betablockern diese Betarezeptoren vorübergehend "besetzen", damit die Stresshormone dort keine Aktivitätserhöhung auslösen können. Die störenden körperlichen Symptome der "Nichtflucht" werden dadurch verhindert.

Betablocker in Tablettenform sind selbstverständlich künstlich hergestellt. Es handelt sich aber keineswegs um irgendwelche "Drogen", wie man oft hören kann. Dasselbe Prinzip liegt zum Beispiel den sogenannten Säureblockern zugrunde, die ein Übermaß an Magensäureproduktion blockieren. Niemand käme auf die Idee, diese Medikamente als Drogen zu bezeichnen und von sich selbst und anderen zu verlangen, Sodbrennen zu ertragen.

Manche wiederum vertreten die Ansicht, daß die Einnahme von Betablockern "doping" sei.

Doping heißt, durch Mittel künstlich eine Leistungssteigerung zu erreichen.

Für Mensch und Instrument trifft dies durch Einnahme von Betablockern absolut nicht zu. Niemand steigert dadurch sein instrumentales Können, sondern wird lediglich in die Lage versetzt, genau das zu zeigen, was er real kann.

Für Sportler sind Betablocker auf der Liste verbotener Mittel, weil sie durch die Sympathikusbremse bei körperlicher Hochleistung, die einen erhöhten Herzschlag erfordert, außerordentlich gefährlich sein können.

Sie sind auch verboten für Schützen, weil man mit hoch dosierten Betablockern den Herzschlag weit unter Normalwert absenken kann, dadurch die Zielsicherheit künstlich verbessert und eine Leistungssteigerung im Sinne des dopings erreicht.

### **Einstellung der Dosierung**

Betablocker sind verschreibungspflichtig

Meist genügt eine Dosis von 10-40mg Propranolol (zB Dociton).

In genügend großem Abstand vor einem Auftritt sollte durch einen Arzt die individuell erforderliche Dosis nach folgenden Kriterien ermittelt getestet werden:

Wie stark steigen Puls und Blutdruck an bei der Vorstellung, jetzt auftreten zu müssen?

Wie weit normalisiert sich dieser Anstieg unter 10-40mg Dociton?

Ein kleiner Anstieg soll sein, um den oben beschriebenen "Kick" zu bringen.

Genommen wird die optimale Dosis 1 Stunde vor Konzertbeginn bzw vor Situationen mit Auftrittsangst.

Betablocker müssen also nicht, wie manche glauben, dauernd eingenommen werden, sondern nur vor Spielsituationen, die erfahrungsgemäß zu Auftrittsangst und deren negativen Folgen führen.

Betablocker können in dieser niedrigen jeweils einmaligen Dosierung und nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt auch genommen werden bei Bronchialasthma und Zuckerkrankheit.

Betablocker machen nicht süchtig und haben in dieser niedrigen Dosierung erfahrungsgemäß keine wesentlichen Nebenwirkungen

### **Auftrittsangst bei Kindern**

Es gibt noch keine Erfahrung, ob man auch Kindern Betablocker geben kann. Wie in der Musikermedizin allgemein, liegt leider bislang das Hauptinteresse bei MusikstudentInnen und BerufsmusikerInnen.

Aber nahezu alle beginnen in der Kindheit mit dem Instrumentalspiel und können genauso wie Erwachsene allerlei Spielprobleme und eben auch Auftrittsangst entwickeln. Mangels Erfahrungen mit Betablockern, kann man zur Behandlung der kindlichen Auftrittsangst vorläufig ausschließlich eine Methode aus der Liste der Langzeitmethoden empfehlen.

**Langzeitmethoden:** es würde den Rahmen sprengen, über die Wirkungsweise jeder dieser Methoden (s.o.) zu berichten. Sie werden im Internet (zB in Wikipedia) alle ausführlich erklärt.

### **Zusammenfassung**

1. Im Gegensatz zum Lampenfieber ist Aufführungsangst eine behandlungsbedürftige Angstform.

2. Aufführungsangst wird von der Umwelt häufig unterschätzt und als beschämend eingestuft. Unbehandelt wirkt sie sich einschränkend auf die Lebensqualität und auf die Dauer zerstörerisch aus.

3. Die Behandlung kann durch zahlreiche Methoden erfolgen, sowohl akut (s.o. Betablocker) wie als Langzeitherapie (s.o.). Die Einnahme von Betablockern darf in keinem Fall als "doping" diskriminiert werden. Betablocker sind international als wirksame Therapie gegen Auftrittsangst anerkannt und empfohlen.

4. Auch Kinder und Jugendliche können unter Aufführungsangst leiden. Instrumentalpädagogen sollten Aufführungsangst erkennen, sie ernst nehmen, mit den Eltern darüber sprechen und frühzeitig Wege zur Therapie weisen.

5. Musikschulen und Hochschulen sollten präventiv wirken durch Information und Enttabuisierung des Themas.

**Quellennachweise:**

Zeitschrift der DGfMM.Musikphysiologie und Musikermedizin  
Prof.Dr.Helmut Möller,Berlin: u.a. Phänomenologie der Auftrittsangst

Medical Problems of Performing Artists 2006  
Charlene Ryan :Musical Performance Anxiety in Children  
R.J.Lederman:Medical Treatment of Performance Anxiety

Mandolin Magazin 2007  
Donn Marshall:Stage Fright

**Fragen an die Autorin:**  
**Dr.med.D.Wörz-Bilfinger.**  
**email:dwb@musikermed.de**