

Herzrasen, Zittern, Übelkeit:
Lampenfieber kann das Leben zur Hölle
machen. Besonders wenn es sich in
einen chronischen Zustand verwandelt.



Ich habe Angst!

Lampenfieber: lästig, aber harmlos? Rund 50 Prozent aller Berufsmusiker leiden unter der unangenehmen Plage – viele sogar so stark, dass sie sich davon in ihrer Existenz bedroht fühlen. Stephan Schwarz hat sich auf die Spur eines weit verbreiteten Phänomens begeben.

Es ist, als würde man um sein Leben spielen: auf dem Notenblatt diese unendlich schwierige Stelle, ein exponiertes Solo in höchster Lage, und im Publikum die versammelte Kennerschaft, die das Stück schon tausend Mal gehört hat. Jeder falsche Ton – darauf kann man Gift nehmen – wird sofort identifiziert und bestraft. Noch 13 Takte bis zum Einsatz. Schon längst rinnt der Schweiß von der Hornistenstirn, die Wangen sind gerötet, das Herz rast. Fünf Takte später beginnen die Knie zu zittern. Die Lippen, mittlerweile so trocken wie die Atacamawüste am Mittag, haben sich zu einem unbeweglichen Strich zusammengezogen. Der Dirigent gibt den Einsatz für das vorbereitende Streichertremolo, jetzt sind es nur noch drei Schläge...

Lampenfieber ist ein Phänomen, das nicht nur in den künstlerischen Sphären existiert, in denen Menschen regelmäßig auf der Bühne stehen. Jeder, der in völlig unkünstlerischer Absicht schon einmal eine Rede gehalten hat – bei einem Geburtstag oder einer Hochzeit etwa –, wird die Nervosität kennen, das Gefühl jener Angespanntheit, das sich vor solchen Auftritten im Körper ausbreitet und nicht selten zu einer Einschränkung der Redegewandtheit führt. Vor allem in den ersten Momenten fühlt man sich unwohl und hofft, dass niemand etwas von der eigenen Unsicherheit mitbekommt. Hat sich aber das Lampenfieber erst einmal gelegt, ist alles nur noch halb so schlimm. Spätestens wenn man zur Einsicht gelangt, dass eine Blamage vor einem nur aus Onkeln und Tanten bestehenden Publikum recht unwahrscheinlich ist, kommen einem die schwitzigen Hände und die trockene Kehle im Nachhinein vielleicht sogar etwas albern vor.

Lampenfieber ein harmloses Übel? In vielen Fällen ja. Oft ist die Rede von der stimulierenden Wirkung, diesem allerletzten Kick, den es braucht, um eine überzeugende Darbietung abzuliefern. In anderen kann es aber auch die Hölle bedeuten. Enrico Caruso, dessen Lampenfiebergeschichten fast ebenso berühmt sind wie er selbst, litt zeit seines Lebens unter dieser Plage, die ihn nicht nur zum Kettenraucher machte, sondern auch dafür sorgte, dass er sich regelmäßig hinter der Bühne übergeben musste. Dem Pianisten Claudio Arrau machte die Nervosität vor dem

Auftritt derart zu schaffen, dass er sich einer Psychoanalyse unterzog, während man nach den zahlreichen lampenfieberbedingten Absagen seiner Kollegin Martha Argerich beinahe die Uhr stellen kann. Doch es sind nicht nur die Größten ihres Faches, die unter störenden Symptomen zu leiden haben. Das Lampenfieber ist eine Seuche. Es grassiert in Orchestern und Musikhochschulen, auf Opernbühnen und Dirigentenpulten, am Klavier und an der Geige. Die Statistik verrät, dass ungefähr 50 Prozent aller Berufsmusiker davon betroffen sind.

Wer weiß, vielleicht würde Déirdre Mahkorn heute auch zu ihnen gehören, hätte sie sich damals nicht für Medizin, sondern, wie zwischenzeitlich überlegt, für das Fach Klavierbegleitung entschieden. Jetzt ist sie Oberärztin in der Klinik für Psychiatrie an der Uni-Klinik Bonn und leitet mit der psychiatrischen Station ihre eigene Abteilung. Obwohl sie einer medizinischen Karriere den Vorzug gegeben hat, ist ihr die Affinität zur Musik geblieben – und nicht zuletzt deshalb, weil sie mit einem Profimusiker verheiratet ist, auch ein generelles Verständnis für die Sorgen und Nöte dieser Berufsgruppe. Bereits seit über einem

Jahr betreibt Déirdre Mahkorn eine Einrichtung, mit der sie sich gezielt an Patienten wendet, die ihren Lebensunterhalt als Musiker verdienen und alle unter demselben Problem leiden: Lampenfieber.

Seinen Ursprung hat das Wort im französischen „fièvre de rampe“, was eher „Rampenfieber“ (oder auch „Fieber an der Rampe“) bedeutet und als Begriff in der Mitte des 19. Jahrhunderts in den Theaterjargon eingeflossen ist. Nach anderen Erklärungen leitet es sich von den Gaslampen ab, die auf der Bühne für Erleuchtung und bei den Schauspielern regelmäßig für Überhitzung sorgten und so einen äußerst ungünstigen Einfluss auf ihr Spiel ausübten. Bewusst hat Déirdre Mahkorn ihre Station „Lampenfieberambulanz“ genannt, auch wenn die etwas anekdotenhaft aufgeladene Bezeichnung auf den ersten Blick nicht besonders wissenschaftlich klingt. Allerdings verbreitet sie auch nicht einen solchen Schrecken wie das Wort, das sie ansonsten verwendet, wenn sie auf das Phänomen zu sprechen kommt: Dann redet sie nämlich von Bühnenangst.

Lampenfieber, ein harmloses Übel? In vielen Fällen ja – doch in manchen auch die Hölle



Prominenz mit Lampenfieber: Ohne völlig durchritualisierte Vorbereitung hätte Enrico Caruso nie eine Bühne betreten können...



... und auch um Martha Argerichs Lampenfieber ranken sich Legenden. Unzählige Auftritte ließ die Pianistin deswegen schon ausfallen.

„Traditionell gehören alle Angsterkrankungen zur Domäne des Psychiaters. Die Bühnenangst wird dabei unter den Oberbegriff der ‚sozialen Phobie‘ eingeordnet. Bereits im Erstgespräch wird überprüft, inwiefern die Diagnosekriterien erfüllt sind und Begleiterkrankungen wie etwa Depression oder Sucht bereits problematisch geworden sind.“ Im Gegensatz zum situativen Lampenfieber, das üblicherweise nur dann auftritt, wenn man bei einer nicht alltäglichen Gelegenheit in der Öffentlichkeit steht, wird Bühnenangst von den Betroffenen als dauerhafte Behinderung wahrgenommen. „Zur Erkrankung wird Lampenfieber dann, wenn der Alltag beeinträchtigt wird, wenn sehr viel Zeit darauf verwendet wird, sich mit seiner Angst zu beschäftigen“, konkretisiert die Medizinerin. Eine chronische Angst also, die dem Betroffenen das Leben über Jahre hinweg schwer machen kann und in nicht wenigen Fällen sogar die Existenz bedroht.

Was dahinter steht, ist die Furcht vor negativer Bewertung in zwischenmenschlichen und sozialen Situationen. Jeder, der sich in eine Gesellschaft einfügen will, muss sich deren Regeln anpassen; was natürlich auch heißt, bestimmte Erwartungen zu erfüllen. Wer professionell Musik betreibt, sieht sich gleich mehrfach Erwartungshaltungen ausgesetzt: zum einen der eines zahlenden Publikums, das entscheidet, was ihm gefällt und was nicht; dann der der Mitmusizierenden, die an einer reibungslosen Aufführung interessiert sind; und letzten Endes auch der eigenen – der gnadenlosesten und verhängnisvollsten von allen. Was gerade Berufsmusiker für chronische Bühnenangst anfällig macht, ist der unter ihnen weit verbreitete Hang zum Perfektionismus.

Gnadenlos und verhängnisvoll der eigenen Erwartungshaltung ausgesetzt

„Perfektionisten sind unnachgiebig und verzeihen sich nichts. Sie haben ein krasses Bewertungssystem und sind selbst bei Kleinigkeiten in hellster Aufregung.“ Ein vergeigter Ton, ein verpatzter Einsatz, vom Publikum möglicherweise ungehört, können für sie den Zusammenbruch einer Welt bedeuten. Schon einmaliges Versagen führt manchmal dazu, dass die eigene Kompetenz – auch wenn sie tausendfach zuvor schon bewiesen wurde – plötzlich in Frage gestellt wird. Eine permanente Versagensangst ist die Folge, die den Betroffenen nur noch mit einem höchst unguuten Gefühl auf die Bühne treten lässt. Eine Erfahrung, die auch Linda (Name von der Redaktion geändert) machen musste.

Vor Kurzem hat die 31-Jährige ihr zweites Staatsexamen bestanden. Sie hatte angefangen, Jura zu studieren, nachdem sie ihr Studium an der Musikhochschule nach einigen Semestern aufgegeben hatte. „Gott sei Dank“, sagt sie heute, und es klingt ein wenig so, als wäre sie froh, noch am Leben zu sein. Früher, sagt sie, sei ihr alles leichtgefallen. Zu Schulzeiten brachte sie nur Einsen mit nach Hause und verfolgte ansonsten mit viel Fleiß ihre zukünftige Karriere als Profimusikerin: üben, an Jugend-musiziert-Wettbewerben teilnehmen und gewinnen. Dass der Weg zum angestrebten Karriereziel nicht nur mit Fleiß verbunden ist, musste sie feststellen, als sie sich für einen Studienplatz an der Musikhochschule bewarb. Bei ihrer Aufnahmeprüfung wurde ihr klar, dass die Konkurrenz besser war als angenommen. „Aufgeregt war ich früher vor Auftritten auch“, sagt sie, „aber es hat damals nie ein Normalmaß überschritten. Was ich bei meinen Aufnahmeprüfungen erlebt habe, war Todesangst.“

Aufnahmeprüfungen sind Schlüsselerlebnisse im Leben eines jeden Berufsmusikers, denn bei ihnen geht es um die Existenz. Wer hier versagt, hat so gut wie keine Chance mehr, in den professionellen klassischen Musikbetrieb hineinzukommen. Diejenigen, die sich einen der begehrten Studienplätze erspielt haben, können sich allerdings erst recht nicht bequem zurücklehnen, denn die Ausbildung erfordert starke Nerven. Viel mehr als in anderen Disziplinen findet an Musikhochschulen der Wettbewerb um die besten Lehrer, die besten Noten und hinterher um die besten Stellen in der Öffentlichkeit statt: Klassenvorspiele, öffentliche Konzertexamen und immer der strenge, aufmerksame Blick des Lehrers über der Schulter prägen den Studienverlauf. Ist der steinige Weg zum Examen erst einmal geschafft, beginnt der Wettkampf um den besten Job – für die meisten eine Tour de Force, bei der sich Orchesterprobispiel an Orchesterprobispiel reiht. Es ist, als würde man um sein Leben spielen.

Auch wer es in den Orchestergraben geschafft hat, ist damit nicht automatisch frei von Ängsten. Nicht nur als besonders exponierter Solobläser hat man ausreichend Gelegenheit, sich vor dem Publikum, seinen Kollegen und dem Dirigenten zu blamieren. Dass Fremd- und Selbstwahrnehmung dabei zwei unterschiedliche Dinge sein können, wird bei einem Bewertungssystem, das nur „entweder oder“ kennt, gerne übersehen. „Meistens ist es so, dass Fehler von anderen gar nicht bemerkt werden“, berichtet Déirdre Mahkorn. „Blamagen und das damit verbundene Gefühl, von anderen negativ bewertet zu werden, finden häufig nur im Erleben des Einzelnen statt.“

Hat sich die Versagensangst allerdings erst einmal festgesetzt, verwandelt sie sich nach und nach in eine selbsterfüllende Prophezeiung. „Wenn jemand da sitzt und sich denkt ‚jetzt flattert mein Ton gleich wieder‘, wird genau das auch eintreten“, sagt Déirdre Mahkorn. Das ist auch kaum verwunderlich. Wie soll man auch einen geraden Ton oder eine schwierige Doppelgriffpassage herausbringen, wenn man sich so auf sein Gefühl

der Angst konzentriert, dass sich zusätzlich zur psychischen Malaise noch körperliche Symptome wie Herzrasen, Zittern oder eine trockene Kehle hinzugesellen? Sie sind die typischen Begleiterscheinungen eines gesteigerten Lampenfiebers.

Um die Angst beiseitezuschieben, entwickelten viele Musiker im Laufe ihrer Erkrankung Vermeidungsstrategien. Wie auch Linda, die eingeschüchtert vom Können ihrer Kommilitonen immer unzufriedener mit den eigenen Leistungen wurde; einen wirklichen Anlass dazu gab es freilich nicht. Dass ihre Mitstudenten sie damals als mindestens ebenbürtig angesehen haben könnten, wäre ihr dabei im Traum nicht eingefallen. „Es war so

entmutigend, dass ich mir irgendwann dachte: Was mache ich eigentlich hier?“ Die Hochschule betrat sie immer häufiger mit einem unguuten Gefühl, selbst wenn sie nur zum Unterricht ging. Das erste Klassenvorspiel blieb ihr dank einer ärztlich attestierten Magenschleimhautentzündung erspart, die sich schließlich zu einer chronischen entwickelte. Ein willkommener Anlass,

der Musikhochschule immer häufiger fernzubleiben, denn auch vor Unterrichtsstunden begann sie nun zu zittern: Trotz panisch gesteigerten Übensums fürchtete Linda, von ihrer Lehrerin in der Luft zerrissen zu werden. „Ich kam mir vor wie eine Hochstaplerin. Ich hatte Angst, dass jemand bemerken könnte, dass ich mein Instrument überhaupt nicht beherrsche.“

Krankmeldungen sind eine beliebte Methode, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen. Das erfährt Déirdre Mahkorn auch immer wieder aus den Gesprächen mit ihren Patienten. Kurzfristig mag dieser Trick dem Betroffenen Linderung verschaffen, langfristig macht er alles aber nur noch schlimmer – wie sämtliche Vermeidungsstrategien, vor denen die Medizinerin eindringlich warnt. „Vermeiden ist das Schlimmste, was man tun kann“, sagt sie. „Vermeidung führt nur dazu, dass man immer mehr Ängste bekommt.“ Dauerhaften Erfolg verspricht sich die Psychiaterin durch grundlegende Veränderung der Gedanken- und Verhaltensmuster, die sie mit den klassischen Me-

Selbsterfüllende Prophezeiung: Man braucht nur darauf zu warten, schon flattert der Ton

Lampenfieberambulanz

Seit Juli 2010 bietet die Bonner Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie eine Anlaufstelle für Musiker, die unter Bühnenangst leiden. Betroffene finden hier therapeutische Hilfe, die ihnen ermöglicht, ihren Beruf auch weiterhin auszuüben.

Kontakt:

Dr. Déirdre Mahkorn
Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinikum Bonn
Telefon: 0228/287-19316
E-Mail: Deirdre.Mahkorn@ukb.uni-bonn.de
Weitere Informationen unter www.uni-bonn.de



Foto: Uni Bonn

Buch-Tipps

Gerhard Mantel: Mut zum Lampenfieber – Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritt- und Prüfungsangst. Schott, Mainz 2003, 240 S., 12,95 Euro

In seinem Buch „Mut zum Lampenfieber“ bringt der Cellist Gerhard Mantel eigene Erfahrungen als Solist und Pädagoge zum Thema mit ein. Damit es gar nicht erst zu einer existenzgefährdenden Angsterkrankung kommt, plädiert er für einen kreativen Umgang mit dem Phänomen und gibt Hinweise, wie man dessen Potential künstlerisch umsetzen kann. Wichtig ist dabei zunächst, das eigene Lampenfieber zu akzeptieren. Das Buch, das mittlerweile schon weite Verbreitung gefunden hat, richtet sich in erster Linie an Profimusiker oder solche, die es werden wollen. Aber auch für alle anderen enthält es einige nützliche Tipps.

Renate Klöppel: Mentales Training für Musiker – Leichter lernen, sicherer auftreten. Bosse, Kassel 1996, 176 S., 17,95 Euro



thoden einer Verhaltenstherapie erreichen möchte. Ein Angebot, das von den Musikern bisher sehr gut angenommen wurde.

„Unser Zulauf ist extrem hoch“, berichtet die Medizinerin, die bereits im April dieses Jahres um die 80 Patienten in Behandlung hatte. Viele davon sind Orchestermusiker. Daneben gibt es aber auch Solisten und Sänger sowie Musikstudenten und solche, die sich auf die Aufnahmeprüfung vorbereiten. Die Betroffenen kommen von überall her, nehmen teilweise weite Strecken auf sich, um sich in der Lampenfieberambulanz therapieren zu lassen. Manche erscheinen einmal die Woche, manche alle sechs Wochen, manche blockweise und manche nur ein bis zwei Mal überhaupt. Je nach Therapiebedürftigkeit können sich Erfolge schon nach sehr kurzer Zeit einstellen. Was dabei hilft, ist die Tatsache, dass die Therapeuten eine genaue Vorstellung von den oft sehr spezifischen Problemen der Musiker haben: Neben der musikalisch versierten Déirdre Mahkorn ist mit dem Psychologen Martin Landsberg ein ausgebildeter Hornist an Bord. Dieses zusätzliche Fachwissen schafft Vertrauen, die Musiker fühlen sich verstanden und arbeiten motiviert mit. Wenn keine zusätzlichen psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Suchtprobleme vorliegen (die leider oft als Folge von Bühnenangst auftreten), kann die Arbeit sofort losgehen.

„Zunächst bitten wir die Patienten, Angstsituationen zu sammeln, die wir dann gemeinsam ranken: von besonders schrecklichen Situationen zu eher harmlosen. Danach gehen wir jede Situation durch und zwar auf drei Ebenen: Wie war der Gedanke, der die Situation ausgelöst hat? Welches Gefühl hatte ich dabei? Wie habe ich mich verhalten?“ Als Erstes analysiert Déirdre Mahkorn mit ihren Patienten deren Verhalten, ehe sie sich mit ihnen auf die kognitive Ebene begibt. Erfolgreich ist die Therapie dann, wenn es gelingt, die Angst verursachenden Gedanken umzustrukturieren und wieder in die richtigen Bahnen zu lenken. Dafür erarbeiten die Therapeuten gemeinsam mit ihren Patienten Übungen, die ihnen helfen sollen, die Eigenwahrnehmung zu korrigieren – auch mit Hilfe positiver Rückmeldungen von außen. Beliebt sind etwa Konzerte im kleinen Kreis oder Besuche in Grundschulen, bei denen Patienten den

Schülern ihr Instrument vorstellen sollen; „Fortgeschritte“ zeigen ihr Können, an dem sie eben noch gezweifelt haben, in der Fußgängerzone. Die Übungen sind individuell auf den Patienten abgestimmt.

Bei aller Bereitwilligkeit, sich seinen Problemen zu stellen und an sich zu arbeiten, gibt es dennoch einen Aspekt, der für die Musikerpatienten bei der Behandlung ihres Lampenfiebers von enormer Wichtigkeit ist: Diskretion. Obwohl die Hälfte der professionellen Musiker an einer mehr oder minder ausgeprägten Bühnenangst leidet, wird das Thema in der Öffentlichkeit totgeschwiegen. Eine der krampfhaftesten Bemühungen vieler Betroffener ist deshalb auch darauf gerichtet, seinen Pultnachbar während der Probe oder des Konzerts nicht merken zu lassen, dass man sich gerade am Rande eines Nervenzusammenbruchs befindet. Deshalb garantiert die Lampenfieberambulanz in Bonn ihren Patienten auch, dass zufällige Begegnungen mit Kollegen im Klinikumfeld ausgeschlossen sind. Auch neugierige Fragen nach prominenten Patienten werden von der Ambulanzleiterin grundsätzlich nicht beantwortet, Diskretion wird hier groß geschrieben.

Déirdre Mahkorn freut sich, dass sie einigen ihrer Kunden bereits helfen konnte; darunter Musiker, die dauerhaft krankgeschrieben waren oder schon überlegt hatten, ihren Beruf an den Nagel zu hängen und sich eine neue Existenz aufzubauen. Heute sitzen sie angstfrei im Orchester – und haben die Lust am öffentlichen Musizieren wiedergefunden. Was man erwäh-

nen sollte: Die Kosten für diese Behandlung zahlt übrigens, wie bei jeder Angsterkrankung, die Krankenkasse.

Auch Linda hat eine Therapie hinter sich gebracht. Nachdem sie gemerkt hatte, dass es überhaupt nicht mehr ging, und sie bereits anfang, ihr Instrument zu hassen, hatte sie sich in professionelle Hände begeben. Auch hier hat sie Hilfe gefunden – die allerdings darin bestand, dass man ihr von einer Fortführung des Musikstudiums abriet. Heute ist Linda zufrieden mit dieser Entscheidung; in ihrem neuen Leben fühlt sie sich gut aufgehoben, hat ihre Ausbildung mit Interesse und Erfolg hinter sich gebracht. Doch wer weiß: Hätte es vor zehn Jahren bereits eine Lampenfieberambulanz gegeben, vielleicht wäre sie heute Musikerin ...

**Eisiges Schweigen:
Unter Kollegen
findet das Thema
Bühnenangst
nicht statt**