

Wider das Lampenfieber

Musikermedizin Ein bisschen Aufregung vor einem großen Auftritt tut gut, massive Angst aber kann zum Problem werden – und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen

VON ANGELA STOLL

Freiburg Sei es eine Rede, ein Konzert oder eine Präsentation: Vor einem Auftritt ist fast jeder nervös. Schlägt die Aufregung in massive Angst um, drohen Blockaden und „Blackouts“. Professor Claudia Spahn vermittelt professionellen Musikern, wie sie optimal mit Lampenfieber umgehen können und hilft Menschen, die an Auftrittsangst leiden. Spahn leitet das Freiburger Institut für Musikermedizin, eine gemeinsame Einrichtung der Hochschule für Musik und des Universitätsklinikums Freiburg. Sie hat Medizin und Musik studiert und tritt als Flötistin und Pianistin in zahlreichen Musiktheaterproduktionen auf. Im Henschel-Verlag ist 2012 ihr Buch „Lampenfieber – Handbuch für den erfolgreichen Auftritt“ erschienen.

Warum hat man Lampenfieber?

Spahn: Die Wurzeln liegen weit zurück. Evolutionsbiologisch sind die Symptome Anpassungsreaktionen an eine lebensbedrohliche Situation. Angst löst Reaktionen aus, die den

„Routine hilft nur dann, wenn sie auf positiven Erfahrungen aufbaut.“

Prof. Claudia Spahn



Körper auf Kampf oder Flucht vorbereiten: Herzschlag und Atmung werden schneller, die Hände werden kalt, die Wachsamkeit steigt. Das soll kräftige Bewegungen und Ausdauer ermöglichen. Heute sind es soziale Situationen, die zu solchen Reaktionen führen, nämlich die Angst davor, sich zur Schau zu stellen, dem eigenen Anspruch nicht zu entsprechen oder sich zu blamieren.

Ist die Gesellschaft mitschuld, wenn Lampenfieber zum Problem wird? Nervosität gilt ja als extrem „uncool“.
Spahn: Dem versuche ich entgegenzuwirken. Es ist schade, dass Lampenfieber oft problematisiert wird, anstatt es als besondere Fähigkeit des Menschen anzuerkennen. Opti-

mal ausgeprägt, sorgt es nämlich dafür, dass man bei einem Auftritt konzentrierter und ausdrucksstärker ist. Das finden viele toll. Ohne Lampenfieber würde man schlapp wirken und wäre emotional nicht so präsent. Es gehört zum Bühnenerlebnis dazu und hat etwas sehr Anziehendes. Das erklärt zum Teil auch, dass Musiker oft Comebacks versuchen, weil sie diesen besonderen Kick vermissen.

Wenn aber ein Pianist zittert, kann sich das auch negativ auswirken.

Spahn: Ja, angespannte Muskeln und Zittern können stören. Wenn die Anspannung in Angst umschlägt, besteht die Gefahr, dass dadurch die Leistung beeinträchtigt wird. Es gibt verschiedene Grade von Lampenfieber, nämlich eine leistungsfördernde, eine leistungsbeeinträchtigende und eine leistungsverhindernde Ausprägung. Bei der letzten sprechen wir auch von Auftrittsangst. Sie führt oft zu völligen Blockaden. Manchmal werden Auftritte dann sogar abgesagt.

Man sollte meinen, dass Musiker so viel Bühnenerfahrung haben, dass ihnen das Auftreten wenig ausmacht. Kommen trotzdem Profis zu Ihnen?

Spahn: Ja, sogar viele. Routine hilft nur dann, wenn sie auf positiven Erfahrungen aufbaut. Wenn sich dadurch negative Erfahrungen aber immer wieder bestätigen, braucht man einen Impuls von außen. Musiker wurden lange Zeit kaum auf Auftritte vorbereitet. Bei der Ausbildung gibt es da großen Nachholbedarf. Deshalb bieten wir an der Freiburger Musikhochschule spezielle Auftrittsseminare an. Früher haben Instrumentalisten nur fleißig in ihrem Kämmerchen geübt und gemeint, dass es dann auch mit dem Vortrag klappen muss. Ein Auftritt ist aber eine besondere Situation, für die man trainieren kann – zum Beispiel indem man sich die Situation immer wieder vorstellt. Besonders gut vorbereiten sollte man sich auf die Anfangssequenz. Für den Auftritt sind nämlich oft die ersten beiden Minuten entscheidend.

Wie helfen Sie Patienten, die bereits an Auftrittsangst leiden?



Auf der Bühne zu stehen, fällt nicht jedem Musiker leicht. Mancher wird arg von Auftrittsangst und Lampenfieber geplagt, wenn er vor Publikum treten muss.

Foto: dpa

Spahn: Wir verfolgen zunächst die Biografie und schauen, wann die Angst zuerst aufgetreten ist. Meistens gibt es zwei, drei Knoten, also negative Erlebnisse, die die Künstler weiter mit sich herumschleppen. Außerdem spielen die Patienten mir kritische Passagen auf ihrem Instrument vor und wir überlegen, welche Techniken helfen können, um das Lampenfieber zu optimieren. Manchmal trainieren wir auch ganz konkret auf der Bühne und bereiten uns zum Beispiel durch die richtige Körperhaltung auf das Konzert vor. Hilfreich kann auch ein Video-Feedback sein, bei dem der Musiker seinen Auftritt selbst ansehen kann.

Warum?

Spahn: Die Aufregung, die man selbst spürt, ist darauf meistens nicht zu erkennen. Das ist beruhigend. Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden sich nämlich gewaltig. Das zeigt auch folgende Geschichte: Zwei Musikerinnen kamen beide wegen Auftrittsangst zu mir in die musikermedizinische Sprechstunde, ohne voneinander zu wissen. Die Behandlung unterliegt natürlich immer der ärztlichen

Schweigepflicht. Eine der beiden erzählte mir, dass die andere schon immer ihr Vorbild gewesen sei, weil die so souverän auf der Bühne wirke und solche Ängste wie sie selbst sicher nicht kenne. Für die Betroffenen ist es tröstlich zu wissen, wenn sie merken, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehen. Ich glaube auch, dass durch die Etablierung unseres Fachgebiets eine Enttabuisierung stattgefunden hat.

Trotzdem hört man, dass nicht wenige Profis vor Auftritten Azrneien, wie Beta-Blocker, nehmen. Stimmt das?
Spahn: Ja, das ist ein Problem. Verlässliche Zahlen gibt es aber nicht, weil es bei Umfragen dazu nur wenige Rückmeldungen gibt. Aber das zeigt, dass dieses Thema tabu ist.

Gibt es Fälle, in denen Sie die Einnahme solcher Mittel für gerechtfertigt halten?

Spahn: Wenn jemand über Jahre hinweg massive Probleme mit dem Auftreten hat, können sie helfen, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, sich zu helfen – allerdings sind sie weniger bequem.

Tricks, die helfen

Ist die Aufregung vor einem Auftritt groß, helfen oft simple Tricks:

- **Den Auftritt üben** Am leichtesten fällt es, wenn man sich allmählich steigert: erst alleine üben, dann vor einem Freund auftreten, dann vor einer Gruppe von Bekannten.
- **Ruhig atmen** Durch die Nase einatmen und die Luft langsam durch den Mund ausströmen lässt trägt dazu bei, Atmung und Kreislauf zu beruhigen.
- **Bewegung** Wer angespannt ist, kann sich durch Spazieren, Walken oder Radeln abregieren. Manchmal hilft auch Kaugummi-Kauen.
- **Leichte Snacks** Eine kleine Mahlzeit vor dem Auftritt beruhigt die Nerven. Gut sind etwa Bananen. Sie halten den Blutzuckerspiegel relativ lange konstant. Das fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- **Positives Denken** Mit einfachen Sätzen kann man sich Mut machen, etwa: „Ich werde das gut machen!“ Außerdem hilft es, sich an frühere gute Auftritts-Erfahrungen zu erinnern. (angs)

Fiebersenkende Mittel mit bösen Folgen

Sie können eventuell Epidemien verstärken

Hamilton Fiebersenkende Medikamente verstärken Forschern zufolge möglicherweise die jährlichen Grippe-Epidemien. Mehr überlebende Viren und der längere Kontakt der Erkrankten zu Mitmenschen führten möglicherweise zu rund fünf Prozent mehr Infektionen und tausenden Toten, führen kanadische Mathematiker in den *Proceedings B* der britischen Royal Society aus. Das Team um David Earn von der McMaster University in Hamilton berücksichtigte für die Analyse Daten vergangener Influenza-Epidemien sowie Ergebnisse medizinischer Studien zur Grippe.

Für ihre Rechnung gingen die Wissenschaftler davon aus, dass die in vielen Grippe-Medikamenten enthaltenen fiebersenkenden Stoffe auch unerwünschte Folgen haben: Zum einen wird die natürliche Funktion des Fiebers vermindert, das Wachstum von Bakterien und Viren zu hemmen und das Immunsystem effektiver arbeiten zu lassen. Zum anderen dämpfen Erkrankte ihre Symptome und kehren in der Folge früher an ihren Arbeitsplatz, in die Schule oder allgemein in die Öffentlichkeit zurück.

Möglicherweise tausende Todesfälle mehr

Beide Faktoren steigern die Wahrscheinlichkeit, dass die Grippekranken aktive Viren an andere weitergeben und die Epidemie so verstärken. Der Modellrechnung der Forscher nach haben fiebersenkende Präparate jährlich möglicherweise fünf Prozent mehr Infizierte zur Folge. Allein in Nordamerika bedeute dies mehr als tausend zusätzliche Todesfälle, heißt es in den *Proceedings*.

Die Statistik sei zwar noch sehr ungenau, geben die Forscher zu bedenken, sie gebe aber möglicherweise sogar nur einen Mindestwert an. Um die tatsächlichen Auswirkungen fiebersenkender Mittel herauszufinden, bedürfe es gezielter epidemiologischer Studien. (dpa)



Fiebersenkende Mittel können Grippe-epidemien verstärken, fürchten Forscher.

Foto: Andreas Gebert, dpa

Schwung statt Schweinehund

Psychologie Gesunde Routinen zu entwickeln, ist nicht einfach. Aber wenn es gelingt, können sie in Stresszeiten eine wichtige Rolle spielen

VON CHRISTIANE LÖLL

Köln Der Alltag tobt im neuen Jahr. Und so fest man es sich auch vorgenommen hat: So mancher gute Vorsatz geht schnell unter, wenn Stresswogen anrollen. Dann zählt oft das alte „Schokoriegel in der Pause“ und „Sofa am Abend“ – selbst, wenn eigentlich Apfel und Joggingrunde geplant waren.

Die US-Psychologin Wendy Wood (University of Southern California) zeigte unlängst: Gute, gesunde Routinen bewahren uns in Stresszeiten davor, ungesund zu leben. Sie werden genauso wie schlechte Angewohnheiten beibehalten, wenn es in unserem Leben hoch hergeht. „Routinen und Gewohnheiten können in Stresszeiten eine wichtige Rolle spielen“, sagt auch die Psychologin Daniela Zahn von der Universität in Mainz. Sind sie für die Gesundheit gut – wenn man etwa jeden Morgen eine Runde joggt, komme, was wolle –, dann können sie uns helfen, mit Stress umzugehen. „Je länger ich so eine Routine schon habe, desto fester ist sie verankert.“

Eine psychologische Theorie geht davon aus, dass die Willenskraft des Menschen und die Fähigkeit, sein Verhalten zu regulieren, nicht unbegrenzt sind und sich erschöpfen können. Dies basiert unter anderem auf Studien des US-Psychologen Roy Baumeister. Gewohnheiten erfolgen hingegen weitgehend automatisch.

„Im Alltag wird es schwerer, schlechten Gewohnheiten Einhalt zu gebieten, wenn der Tag sehr anstrengend war.“ Dann stünden die Chancen schlecht, das schöne, warme Sofa gegen die Kälte draußen einzutauschen, um zu joggen, sagt Wilhelm Hofmann von der Universität zu Köln (Department Psychologie), der mit Baumeister geforscht hat. „Zumindest am Anfang sollte man sich Ruhe und Raum für das Planen und Einführen einer guten Routine geben, damit diese später in Fleisch und Blut übergeht.“ Wenn keine Pause aus dem hektischen All-



Zweimal in der Woche joggen: Wenn Vorsätze so konkret formuliert sind, können sie zur Gewohnheit werden.

Foto: Bodo Marks/dpa

tag in Sicht erscheine, dann sei es eine Frage der Priorisierung: „Ich muss schon überzeugt und motiviert sein, dass eine Änderung in meinem Leben wichtig ist und mich weiterbringen wird.“

Hofmann rät, Situationen zu schaffen, in denen das soziale Umfeld eine neue Routine unterstützt – etwa, wenn man sich zum Joggen mit Freunden verabredet. Manchen Menschen helfe es, sich eine Postkarte zu schicken, auf der Ziele festgehalten sind: „Was will ich schaffen, welche guten Konsequenzen wird meine Verhaltensänderung ha-

ben? Dann kann ich die Postkarte mit mir herumtragen und nachlesen, wenn ich die Ziele vielleicht im Stress vergesse.“ Besonders in der Anfangsphase sollte man sich für eine neue Routine belohnen und die Änderung richtig zelebrieren.

Doch wie viel Änderung auf einmal ist möglich? Die Gesundheitspsychologin Zahn empfiehlt, nur ein oder zwei neue Routinen gleichzeitig einzuführen – und diese so konkret wie möglich zu planen. „Mit

„Wenn ich weiß, was mich wirklich abhält, dann komme ich weg von den Ausreden.“

Motivationspsychologin Gabriele Oettingen

allgemeinen Plänen wie „Ich möchte mehr Sport machen“, scheitern die meisten.“ Besser sei, die Ziele präzise zu formulieren, etwa so: „Ich gehe montags, mittwochs und freitags um sieben Uhr 20 Minuten joggen.“

Auch die Motivationspsychologin Gabriele Oettingen (Universität Hamburg und New York University) glaubt nicht, dass Menschen von heute auf morgen und ohne jede Mühe ihr Leben komplett ändern können. Mit der richtigen Technik kann es aber klappen, Routinen zu entwickeln oder zu verlassen. Sie hat das „mentale Kontrastieren“ entwickelt, das darauf fußt, sich die er-

wünschte Zukunft in den schönsten Farben gedanklich auszumalen – und dann einem Hindernis-Check zu unterziehen. „Unsere Forschung zeigt, dass es nicht reicht, sich die Zukunft positiv vorzustellen.“ Je positiver die Vorstellungen von Studienteilnehmern gewesen seien, desto schlechter schnitten sie später in der Wirklichkeit ab.

Übertragen auf den Wunsch nach einem fitten Körper und mehr Bewegung könnte also diese Analyse folgen: Was hält mich davon ab, mehrmals in der Woche morgens zu joggen? Habe ich nicht die richtige Kleidung für schlechtes Wetter? Mache ich lieber Sport im Team? Denke ich, dass ich die Zeit besser nutzen kann? „Wenn ich weiß, was mich wirklich abhält, dann komme ich weg von den Ausreden.“ Oettingen ergänzt dies noch mit sogenannten Wenn-dann-Plänen, die auf ihren Kollegen Peter Gollwitzer zurückgehen. Solch ein Plan könnte lauten: „Wenn ich morgens aufstehe, dann ziehe ich mir gleich die Laufkleidung an und gehe joggen.“ Wenn also ein Ereignis eintritt (morgens aufstehen), dann soll das andere folgen (Laufkleidung anziehen und joggen gehen).

„Wenn-dann-Pläne sollen dabei helfen, dass sich mein Verhalten automatisiert“, sagt Hofmann. Am besten funktionieren sie, wenn man sich stark einem Ziel verpflichtet fühlt, es aber noch an der konkreten Umsetzung hapert. (dpa)

Gesundheit kompakt

BUNDESANSTALT

Immer mehr Beschäftigte haben Schlafstörungen

Mehr als jeder vierte Berufstätige (26,5 Prozent) klagte 2012 darüber, dass er in den vorangegangenen zwölf Monaten Schlafstörungen hatte. Das geht aus einer repräsentativen Befragung von Erwerbstätigen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua) hervor. Das sind deutlich mehr als vor ein paar Jahren. 2006 hatte bei der gleichen Befragung nur jeder Fünfte (19,8 Prozent) das Problem. Auch die Zahl der Erwerbstätigen, die sich wegen Schlafstörungen in ärztliche Behandlung begeben haben, ist leicht gestiegen. Waren es 2006 noch 4,3 Prozent aller Erwerbstätigen, stieg die Zahl auf 6,3 Prozent in 2012. (dpa)

➔ Mehr Infos zu Gesundheit finden Sie unter www.gesund-in-schwaben.de