



Einen Platz in einem Ensemble bekommen nur noch Musiker mit besonders starken Nerven – ein Nebeneffekt der fortwährenden Professionalisierung der Branche.

FOTO: PICTURE ALLIANCE / GODOGN

## Panikorchester

Angst vor öffentlichen Auftritten plagt viele Menschen. Sogar unter Berufsmusikern klagen die meisten über Lampenfieber. Musikhochschulen reagieren nun und lehren wirksame Techniken, mit denen sich die Nervosität im Zaum halten lässt

VON BERND EBERHART

Drei Minuten entscheiden über ganze Karrieren. Beim Probespiel für eine Orchesterstelle hat ein Musiker nur Augenblicke, um zu überzeugen. In diesen kurzen Momenten muss er auf den Punkt abrufen, was er in Tausenden Stunden geübt hat – fehlerfrei, überzeugend, mit Leidenschaft und Gefühl. Was aber, wenn der Druck zu groß wird, wenn Herzklopfen, verschwitzte Hände, zitternde Muskeln, trockener Mund den Auftritt ruinieren? Lampenfieber ist für Musiker nicht nur eine unangenehme Begleitscheinung ihres Berufs. Die körperlichen Symptome können die Qualität ihres Spiels unmittelbar beeinträchtigen. Oft wird Musikern deshalb ein laxer Umgang mit Beruhigungsmitteln unterstellt. Doch scheint der Gebrauch von Betablockern oder Tranquilizern zurückzugehen, weil es inzwischen ein besseres Mittel gibt: systematische Prävention.

Vor zwei Jahren gaben in einer großen Studie von Musikwissenschaftlern an der Universität Paderborn 2500 Profi-Orchestermusiker Auskunft über ihren Arbeitstag. 90 Prozent von ihnen gaben zu, Lampenfieber zu haben – und das, obwohl ihr Beruf ohne Publikum gar nicht denkbar wäre. Aber Lampenfieber kennt eben fast jeder Mensch. So wie Musiker die Bühne fürchten, haben Studenten Angst vor Referaten, Angestellte vor Vorträgen und anderen Auftritten. Selbst Personen, die ein Leben in der Öffentlichkeit führen, sind davon nicht gefeit: Prince Harry gab etwa gerade zu, dass ihm öffentliches Sprechen extreme Nervosität beschere.

Aus evolutionsbiologischer Sicht ist Lampenfieber einfach erklärt. Die bevorstehende Aufgabe löst eine Alarmreaktion aus: Adrenalin beschleunigt Atmung und Herzschlag, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und in Fluchtbereitschaft zu versetzen. Für Musiker ist das je-

doch fatal. Ihr Körper will fliehen, doch sie müssen still verharren. Zwar empfinden manche das aufgeregte Kribbeln auch als entscheidenden Kick, der musikalische Spitzenleistungen erst möglich macht. Doch andere leiden unter der ständigen Anspannung.

Und sie versuchen, ihr zu entkommen, nicht immer auf empfehlenswerte Weise. „Geht ein Musiker an einer Kneipe vorbei“, lautet ein alter, knapper Witz, in dem wohl ein wenig Wahrheit steckt: Der Cellist, der den zitternden Streicharm mit einem Bier beruhigt, die Flötistin, die noch ein Gläschen Sekt braucht, oder der Hornist mit dem Flachmann im Koffer. Aber Alkohol dürfte nicht das einzige Problem sein: Manche Musiker schlucken auch Betablocker oder gar Valium, um Auftritte zu überstehen.

**Viele glauben, sie seien die einzigen Menschen, die heftige Angst vor Auftritten plagt**

Es gibt kaum verlässliche Aussagen dazu. „Keiner gibt so richtig zu, dass er Lampenfieber hat“, sagt Christine Köhler. Die Flötistin spielte an der Kieler Oper, der Bayerischen Staatsoper und im WDR-Sinfonieorchester Köln – und hat im Laufe der Jahre etwa 30 Probespiele absolviert. Lampenfieber werde als Schwäche ausgelegt, sagt sie. „Und über Medikamente redet man überhaupt nicht.“ Sie wüsste aber von einigen Kollegen, die in Ausnahmesituationen Betablocker genommen hätten, zur entscheidenden Diplomprüfung oder zu Probespielen. In der Paderborner Studie gaben zwar nur drei Prozent der Befragten an, regelmäßig Beruhigungsmittel zu nehmen. 15 Prozent jedoch räumten ein, die Pillen selten oder gelegentlich zu schlucken. „Problematisch ist vor allem die Selbstmedikation“, sagt Claudia Spahn, die das Freiburger Institut für Musikernmedizin lei-

tet – eine Kooperation der Hochschule für Musik und des Universitätsklinikums. „Die Betablocker bekommt man dann vom Kollegen auf der Toilette, in einem Moment völliger Hilflosigkeit.“ Gerade unter älteren Musikern gebe es oft kein Bewusstsein für andere Hilfsangebote. Jeder schlage sich allein mit seiner Nervosität herum; die sei eben Teil des Jobs.

„Doch schon allein das Wissen darum, dass es den anderen genauso geht, kann eine große Hilfe sein“, sagt Spahn. Einmal sei eine Musikerin in ihre Praxis gekommen und habe von ihrem Neid auf eine sehr souveräne Kollegin erzählt. Was die Frau nicht wusste: Besagte Person war als übernächste Patientin an der Reihe – mit demselben Problem. „Es gibt immer noch Musiker, die kommen in meine Sprechstunde und meinen, sie seien die einzigen auf der Welt mit Lampenfieber“, sagt Spahn.

In den vergangenen Jahren hat sich einiges getan in der Ausbildung von Musikern. An vielen Hochschulen gibt es Pflichtseminare zu Entspannungs- und Atemübungen und zur Prävention von Überlastungserscheinungen. Auch die Probespielsituation wird trainiert. „Wir vermitteln ein breites Repertoire zum Umgang mit Lampenfieber“, sagt Spahn. In Gruppensitzungen ist es ein Thema, und die Musikstudenten werden ermuntert, offen über das Problem zu reden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wichtig ist auch, das Selbstbewusstsein der Musiker zu stärken. Gerade die Probespiele sind da oft kontraproduktiv: „Man ist in so einer Situation ja immer als Schüler auf der Bühne“, sagt Spahn. „Eigentlich sollte man aber als Köhner dort stehen und sich selbst als solchen wahrnehmen.“ Um positive Assoziationen mit der Bühne zu verknüpfen, empfiehlt die Therapeutin, möglichst oft aufzutreten. Und zwar abseits der Probespiele, vielleicht auch nur vor kleinem Publikum oder für Freunde. Kommt die Nervosität, hilft oft ein ganz ein-

facher Trick: Man legt die Hände auf den Bauch und nimmt bewusst die Atembewegungen wahr. So lässt sich die Atmung oft beruhigen – und damit auch das Gemüt, verrät Spahn.

Zur Ausbildung gehört jedoch auch ein anderer Punkt: die Auswahl der künftigen Musiker. „Wenn ein Bewerber schon von vornherein vor Angst zerfließt, dann können wir nicht davon ausgehen, dass er die Hochschule als Rampensau verlässt“, sagt Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikernmedizin in Hannover. Immerhin werden Musiker meist explizit zum Spiel vor Publikum ausgebildet. „Wir schauen darauf, dass unsere Bewerber gerne spielen und auch gerne auftreten.“

**Nervosität verleitet zu Fehlern. Und diese Ausrutscher verstärken die Angst zu versagen**

Probleme können allerdings auch erst später auftauchen, etwa wenn normales Lampenfieber zu panischer Auftrittsangst heranwächst: Aus Nervosität entstehen Fehler, aus Angst vor den Fehlern eine Reihe von Misserfolgen und letztendlich gar eine Angst vor der Angst, die ein ständiger Peiniger sein kann.

An den Hochschulen in Berlin, Hannover, Freiburg und in vielen weiteren Städten gibt es inzwischen eigene Institute für Musikernmedizin, meist auch mit ambulanten Anlaufstellen. In Gesprächen über einen längeren Zeitraum hinweg versuchen die Therapeuten dort, die Ursachen einer Auftrittsangst herauszufinden. Haben die Betroffenen viele negative Erfahrungen gemacht, gilt es, positive Inseln zu schaffen: mit kleinen Erfolgserlebnissen ohne Angst. Altenmüller und Spahn sind sich einig, dass dazu in manchen Fällen auch Betablocker eingesetzt werden können. Allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht „und

ausschließlich als kurzfristige Lösung, um den Angstkreislauf und die Kette von Versagenserfahrungen zu durchbrechen“, sagt Altenmüller. „Ein wichtiger Trick dabei ist, den Erfolg nicht dem Medikament zuschreiben, sondern der eigenen Leistung.“ Dazu sollte die medikamentöse Behandlung etwa mit einer Psychotherapie unterstützt werden.

Die Hilfe scheint zu wirken. Noch in den Neunzigerjahren stellte Altenmüller häufiger den Missbrauch von Betablockern oder Tranquilizern fest, inzwischen sei das viel seltener. „Auch der Konsum von Alkohol unter Musikern ist rückläufig“, sagt er.

Doch die um Prävention ergänzte Ausbildung an den Musikhochschulen bedeutet nicht, dass das Leben als Profimusiker heute einfacher wäre. Sie ist auch schlicht ein Ergebnis der fortwährenden Professionalisierung der Branche. „Der Druck wird seit Jahren größer, der darwinistische Prozess erbarmungsloser“, sagt Altenmüller. Auch das Niveau sei viel höher: Das Repertoire seiner Abschlussprüfung von 1985 etwa spielten die Studenten heute schon bei der Aufnahmeprüfung. Dazu kommen schrumpfende Kulturretats und fehlende Orchesterplätze – „es kommen wirklich nur noch die Stabilsten, Leistungsstärksten auf Dauer ins Orchester“.

Die Flötistin Christine Köhler hatte irgendwann genug von ungewissen Anstellungsverhältnissen, wechselnden Arbeitsorten und dem ständigen Druck bei den Probespielen. „Ich fühlte mich fremdbestimmt“, sagt sie. „Am schlimmsten war aber, dass ich irgendwann den Spaß an der Musik verloren habe.“ Erst kürzlich hat sie darum eine weitere Ausbildung abgeschlossen, zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin. Ohne den Leistungsdruck kam dann auch die Freude am Musizieren zurück. In ihrem zweiten Berufsleben möchte sie wieder mit Musikern zusammenarbeiten. Und ihnen auch helfen, das Lampenfieber in den Griff zu bekommen.