

Musikermedizin

Lampenfieber unter Musikstudenten: Häufigkeit, Ausprägung und "heimliche Theorien"

I. Krawehl und E. Altenmüller, Hannover

Zusammenfassung

Eine repräsentative Stichprobe von 40 Studierenden der Hochschule für Musik und Theater Hannover wurde zum Thema Lampenfieber befragt. 38% der Studierenden gaben an, immer, 60% manchmal unter Lampenfieber zu leiden. 30% empfanden Lampenfieber immer, 60% manchmal störend. Dabei trat Lampenfieber nicht nur beim öffentlichen Vorspiel sondern bei 30% der Studenten auch in Unterrichtssituationen auf. Studenten der Studiengänge "Künstlerische Ausbildung" und "Musikerziehung" empfanden Lampenfieber als störender als Studenten des Studienganges "Schulmusik". Als Maßnahmen gegen Lampenfieber wurden mit 43% am häufigsten "Entspannungsübungen" eingesetzt. Am zweithäufigsten (38%) wurden aber keine Maßnahmen ergriffen, obwohl einige der Antwortenden unter starkem Lampenfieber litten. Befragt zu den "heimlichen Theorien" lehnten die meisten Studierenden psychoanalytische Erklärungsmodelle ab. Breitere Zustimmung erhielten Aussagen, die den Umgang mit Lampenfieber als "erlernbar" darstellten. Beim Vergleich der Ergebnisse mit denen einer früheren Umfrage von 1982 zeigte es sich, daß die "heimlichen Theorien" zu den Ursachen und zum Umgang mit Lampenfieber im wesentlichen unverändert sind. Zusammenfassend ergibt sich, dass an Musikhochschulen nach wie vor ein erheblicher Aufklärungsbedarf zum Thema Lampenfieber und zu diesbezüglichen präventiven und therapeutischen Möglichkeiten besteht. Zu fordern sind praktische Kurse mit Einzelunterricht (Coaching) mit dem Ziel eines kreativen Umganges mit Lampenfieber.

Summary

A representative sample of 40 students of the Hanover University for Music and Drama were selected to fill in a questionnaire concerning stage fright during public performances. 38% of the students responded that they experienced during all public performances stage fright, 60% occasionally. 30% experienced stage fright as always severely distressing, 60% as occasionally distressing. Stage fright was not limited to public performances, but in 30% occurred during teaching lessons with their professor. With respect to coping strategies, 43% utilised various relaxation techniques, but 38% did not administer any coping strategy, although experiencing distressing situations. In summary, it is obvious that in German conservatories still much more information and instruction concerning stage fright and performance anxiety is needed. We propose to establish special coaching courses in Music conservatories devoted to develop the creative potential hidden in students suffering from stage fright.

Keywords

stage fright, musical performance anxiety, incidence, hidden theories, treatment

1. Einleitung

Starkes Lampenfieber stellt nicht nur für Berufsmusiker, sondern auch für Musikstudenten, Schüler und Laienmusiker eine erhebliche Beeinträchtigung dar. Die durch das vegetative Nervensystem vermittelten körperlichen Symptome von Lampenfieber, - Herzklopfen, nasse Hände, unregelmäßiger Atem oder Muskelzittern -, können sich auf musikalische Darbietungen äußerst störend auswirken. Feinmotorische Koordination, Konzentration und Gedächtnis sind betroffen. Erlebt ein Musikstudent einmal eine traumatisierende Situation, stellt sich oft Angst vor dem nächsten Vorspiel ein und schon die Vorstellung, man könnte wieder versagen kann Angstsymptome - Aufführungsangst - auslösen. Es handelt sich dann nicht mehr um die oft noch als positiv

leistungssteigernd empfundene Anspannung vor dem Auftritt, um das Lampenfieber, sondern um die leistungsmindernde quälende Erfahrung eben der Aufführungsangst (Übersicht dazu bei Möller 1999). Obwohl weit verbreitet, ist Aufführungsangst für die meisten Musiker ein Tabuthema. Das mag mit daran liegen, dass die starke Konkurrenz unter Musikern das Zeigen von Schwächen nicht zulässt. Aufführungsangst wird oft aus Scham vor sich selbst, aber auch aus Angst vor beruflichen Nachteilen versteckt.

In einer Umfrage an der Hochschule für Musik und Theater Hannover (HMTH) wurde untersucht, wie häufig und unter welchen Umständen Lampenfieber und Aufführungsangst unter Musikstudenten auftritt und auf welche Ursachen sie zurückgeführt werden. Dabei war das Ziel, die "heimlichen Theorien" über Lampenfieber aufzudecken. Die Ergebnisse dieser aktuellen Umfrage wurden mit Ergebnissen aus einer im Jahr 1982 durch Knut Hartmann durchgeführten Untersuchung verglichen.

2. Methodik

Mit einem Fragebogen wurde eine repräsentative Auswahl von 40 Musikstudenten zu ihrer Meinung zum Thema "Lampenfieber" anonym befragt. Der Fragebogen wurde 1982 von Hartmann entwickelt und damals erstmals an Studierenden der HMTH eingesetzt. Für die aktuelle Umfrage wurden einige Fragen verändert, weil ausschließlich Musikstudenten angesprochen werden sollten, und nicht wie 1982 auch Berufsmusiker und Laien. Der Fragebogen besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil wird nach den persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit Lampenfieber gefragt, z.B. wie störend das Lampenfieber ist, welche Symptome auftreten oder was gegen das Lampenfieber unternommen wird. Im zweiten Teil des Fragebogens sind 11 Behauptungen aufgestellt. Mit diesen Behauptungen sollen die "heimlichen Theorien", die jeder zur Entstehung von Lampenfieber und Aufführungsangst hat, erfragt werden. Die Zustimmung bzw. Ablehnung der Behauptungen wird mit den Ergebnissen von Hartmann verglichen (1982). Der vollständige Fragebogen kann bei der Erstautorin angefordert werden.

3. Ergebnisse

Lampenfieber: Häufigkeit, Symptome und "Coping-Strategien"

Von den befragten Studenten gaben 60% an, dass sie manchmal Lampenfieber haben (siehe Tabelle 1), 37,5% haben immer Lampenfieber,

nur eine Person (2,5%) gab an, kein Lampenfieber zu haben.

Tabelle 1: Häufigkeit von Lampenfieber

	Absolut	In %
Kein Lampenfieber	1	2,5%
Immer Lampenfieber	15	37,5%
Manchmal	24	60%
Gesamt	n=40	100%

Auf die Frage, wie störend das Lampenfieber ist, antworteten 30% mit "sehr störend", 60% mit "manchmal störend", 7,5% werden durch das Lampenfieber überhaupt nicht gestört und eine Person (2,5%) machte keine Angabe (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2: Empfindung des Lampenfiebers

Empfindung	Absolut	In %
Sehr störend	12	30%
Manchmal störend	24	60%
Überhaupt nicht störend	3	7,5%
Keine Angabe	1	2,5%

Auf die Frage, welche Symptome den Studenten bekannt sind, waren mehrere Antworten möglich. Herzklopfen ist 65% der Befragten bekannt (siehe Tabelle 3), 47,5% haben nasse Hände, bei 42,5% tritt Bogenzittern als Symptom auf. Es folgen die Symptome trockener Mund (35%), unsicheres Gedächtnis (30%), unregelmäßiger Atem (27,5%), Muskelzittern (25%) und Magen- und Darmprobleme (20%).

Tabelle 3: Auftretende Symptome

Symptom	Absolut	In %
Herzklopfen	26	65%
Nasse Hände	19	47,5%
Bogenzittern	17	42,5%
Trockener Mund	14	35%
Unsicheres Gedächtnis	12	30%
Unregelmäßiger Atem	11	27,5%
Muskelzittern	10	25%
Magen- Darmprobleme	8	20%

Außerdem wurde nach den Maßnahmen, die zur Vermeidung von Lampenfieber eingesetzt werden, gefragt. Auch hier konnten mehrere Antworten gegeben werden. Weiterhin gab es die Möglichkeit, unter "Sonstiges" nicht im Fragebogen aufgeführte Maßnahmen zu nennen. Davon

machten 30% der Befragten Gebrauch. Die genannten sonstigen Schritte gegen Lampenfieber sind in Tabelle 5 dargestellt. Bei den vorgegebenen Möglichkeiten sind Entspannungsübungen am beliebtesten, 42,5% versuchen so, ihr Lampenfieber in den Griff zu bekommen. 37,5% unternehmen gar nichts gegen ihr Lampenfieber, 10% nutzen die Meditation, jeweils 2,5% machen Yoga, Autogenes Training und nehmen pflanzliche Beruhigungsmittel, z.B. Baldrian. Beta-Rezeptorenblocker und Alkohol wurden von keinem der befragten Studenten als Mittel gegen Lampenfieber eingesetzt (Tabelle 4).

Tabelle 4: Maßnahmen gegen Lampenfieber

Maßnahmen	Absolut	In %
Entspannungsübungen	17	42,5%
Gar nichts	15	37,5%
Meditation	4	10%
Yoga	1	2,5%
Beruhigungsmittel (z.B. Baldrian)	1	2,5%
Autogenes Training	1	2,5%
Beta-Rezeptorenblocker	0	0%
Alkohol	0	0%
Sonstiges	12	30%

Tabelle 5: Sonstige Möglichkeiten

Möglichkeiten	Absolut
Üben	3
Mentales Training	1
Banane essen	1
Ruhige Vorbereitung/Planung am Tag des Vorspiels	1
Lampenfieber genießen	1
Mich beruhigen	1
Konzentration auf das Stück	1
Beten	1
Lampenfieber positiv umsetzen	1
Keine Angabe	1

Auf die Frage, ob ihnen auch im Instrumentalunterricht ein dem in Vorspielen vergleichbares Lampenfieber bekannt ist, antworteten 67,5% mit "Nein", 30% kennen Lampenfieber im Unterricht, eine Person machte keine Angabe (Tabelle 6).

Tabelle 6: Lampenfieber im Unterricht

Lampenfieber im Unterricht	Absolut	In %
Nein	27	67,5%
Ja	12	30%
Keine Angabe	1	2,5%

Wer hat Lampenfieber, wer Aufführungsangst?

Wie zu erwarten, gaben 95% der Befragten an, vor allem bei solistischen Aufgaben Lampenfieber zu haben. Beim Spielen von Kammermusik gaben nur noch 22,5% an, unter Lampenfieber zu leiden. Der Vergleich zwischen den Studiengängen beschränkt sich auf die drei Studiengänge, aus denen die meisten Studenten an der Umfrage beteiligt waren, dies sind: Schulmusik (21 Personen, 52,5%), Künstlerische Ausbildung (9 Personen, 22,5%) und Musikerziehung/ Instrumentalpädagogik (ME/IP)(5 Personen, 12,5%).

Tabelle 7: Vergleich der Studiengänge

Hast Du Lampenfieber?	Nein	Ja, meistens	Manchmal
Schulmusik	4,8%	28,6%	66,7%
Künstlerische Ausbildung	-----	66,7%	33,3%
Musikerziehung/IP	-----	40%	60%

Die Studenten des Studiengangs Künstlerische Ausbildung hatten am häufigsten Lampenfieber. Dies mag daran liegen, daß es für sie besonders wichtig ist, ihr Instrument wirklich gut zu beherrschen. Die Erwartungen an künstlerisch-technische Fertigkeiten sind bei Ihnen besonders hoch. Nun könnte man meinen, daß diese Studenten zwar mehr Lampenfieber haben als die Schulmusik- oder ME/IP- Studenten, es aber vielleicht positiv umsetzen können. Doch der folgende Vergleich in Tabelle 8 belegt diese Vermutung nicht.

Tabelle 8: Wie störend ist das Lampenfieber?

Wie störend ist das Lampenfieber?	Sehr störend	Manchmal störend	Gar nicht störend	Keine Angabe
Schulmusik	29%	57%	10%	5%
Künstlerische Ausbildung	33,%	67%	----	----
Musikerziehung/IP	60%	20%	20%	----

Bezogen auf die Gesamtzahl, also nicht auf die Studiengänge gaben insgesamt 30% der befragten Studenten an, daß sie Lampenfieber immer als sehr störend empfinden. Diese Gruppe leidet damit eher unter Aufführungsangst als unter Lampenfieber.

Die "Heimlichen Theorien" zum Lampenfieber

Der zweite Teil des Fragebogens besteht aus elf Behauptungen. Die Teilnehmer der Umfrage sollten auf einer Skala von 1 bis 5 ihre Zustimmung (1 = sehr richtig, 2 = teils richtig, 3 = unentschieden, 4 = teils falsch, 5 = ganz falsch) oder Ablehnung in Bezug auf die jeweilige Behauptung ausdrücken.

Anhand der Durchschnittswerte, die aussagen, ob eine Behauptung insgesamt eher auf Akzeptanz oder Ablehnung stößt, wurde eine Rangliste erstellt, in der die Behauptungen nach ihrer Zustimmung sortiert sind (Tabelle 9).

Tabelle 9: Reihenfolge nach der Zustimmung

Rangfolge	Behauptung	Durchschnittswert
1.	Behauptung 6) Man kann lernen, mit Lampenfieber umzugehen	1,43
2.	Behauptung 2) Je weniger Vertrauen man in sich hat, desto größer ist das Lampenfieber	1,56
3.	Behauptung 3) Lampenfieber ist nicht nur ein Nachteil, sondern hat auch positiv aktivierenden Einfluß.	1,85
4.	Behauptung 8) Das Ausmaß des Lampenfiebers hängt davon ab, vor welchem Publikum man spielt (viel/wenig Zuhörer, Kommilitonen, Jury, „normales“ Publikum...).	2,33
5.	Behauptung 4) Lampenfieber verhindert einen erheblichen Teil der musikalischen Gestaltung.	2,38
6.	Behauptung 11) Ganz ohne Lampenfieber habe ich nicht genügend Spannung für einen guten Vortrag.	2,48
7.	Behauptung 9) Das Ausmaß hängt vom Schwierigkeitsgrad des Stückes ab.	2,78
8.	Behauptung 1) Lampenfieber hat seine Ursachen in der Eltern-Kind-Beziehung, die die betreffende Person durchlebt hat	3,13
9.	Behauptung 10) Lampenfieber wird immer unberechenbar bleiben.	3,15
10.	Behauptung 7) Das Ausmaß des Lampenfiebers hängt davon ab, wieviel Angst man als Kind hatte.	3,55
11.	Behauptung 5) Über je mehr Durchsetzungsvermögen jemand verfügt, desto weniger Lampenfieber wird er bekommen.	3,68

Auf völlige Ablehnung stößt keine der Behauptungen, allerdings stößt die letzte Behauptung 5 mit einem Durchschnittswert von 3.68 schon auf sehr geringe Akzeptanz. Auffallend ist, daß die auf psychoanalytischen Angsttheorien basierenden Behauptungen Nr.1 und Nr.7 (Übersicht bei Strian 1983) mit den Rängen 8 und 10 sehr weit hinten liegen. Weiterhin auffallend ist, daß die inhaltlich gegensätzlichen Behauptungen, wie Nr.6 und Nr.10 oder Nr. 2 und Nr. 5 auch gegensätzliche Bewertungen erhielten.

Vergleich der Ranglisten von 1982 und 1999

Für den Vergleich der Behauptungen wurde die 1999 zugefügte 11. Behauptung gestrichen, vergleicht man nun die Ergebnisse beider Umfragen, so wird eine ähnliche Bewertung der Behauptungen deutlich (Tabelle 10).

Betrachtet man die vier letzten Plazierungen, so fällt auf, daß bei beiden Umfragen die gleichen Behauptungen auf diesen Plätzen liegen. Darun-

ter auch die beiden schon erwähnten psychoanalytischen Angsttheorien (Nr.1 und 7). Innerhalb der Verteilung der ersten sechs Plätze gibt es ebenfalls Ähnlichkeiten. So ist die Behauptung Nr.2 einmal an erster Stelle (1982) und einmal an zweiter Stelle (1999) zu finden. Die Behauptung Nr.4 liegt ebenfalls nur eine Stelle auseinander, 1982 auf dem sechsten Rang und 1999 auf dem fünften Rang. Die anderen Behauptungen wechseln um jeweils zwei Stellen ihren Rang nach oben oder unten: Nr.8, 1982 an zweiter Stelle, findet man 1999 an der vierten Stelle, Nr.6, erst auf Rang drei ist 1999 auf Rang eins, Nr.9 wandert von Platz vier 1982 auf Platz sechs 1999 und die dritte Behauptung war 1982 auf Platz fünf und ist nun auf Platz drei. Die Durchschnittswerte unterscheiden sich nur wenig. Immerhin werden die letzten Behauptungen 1999 etwas mehr abgelehnt als 1982. Insgesamt ist aber eine sehr ähnliche Verteilung erkennbar, was zeigt, daß in den letzten 17 Jahren die Meinungen über Lampenfieber und seine Ursachen im wesentlichen gleich geblieben sind.

Tabelle 10: Vergleich 1982-1999

1982 Durchschnittswert	1982 Behauptungen	Rangfolge	1999 Behauptungen	1999 Durchschnittswert
1,56	Behauptung 2	1.	Behauptung 6	1,43
1,78	Behauptung 8	2.	Behauptung 2	1,56
1,85	Behauptung 6	3.	Behauptung 3	1,85
1,86	Behauptung 9	4.	Behauptung 8	2,33
2,16	Behauptung 3	5.	Behauptung 4	2,38
2,17	Behauptung 4	6.	Behauptung 9	2,78
2,78	Behauptung 10	7.	Behauptung 1	3,13
2,82	Behauptung 5	8.	Behauptung 10	3,15
2,84	Behauptung 1	9.	Behauptung 7	3,55
3,00	Behauptung 7	10.	Behauptung 5	3,68

4. Diskussion

Es ist schon länger bekannt, daß Lampenfieber und Aufführungsängste unter Musikstudenten ein häufiges Phänomen sind. In neuerer Zeit fanden Schröder und Liebelt (1999) bei 70% der Musikstudenten Aufführungsängste. Um einen Anhaltspunkt zu erhalten, ob Lampenfieber oder Aufführungsangst vorliegt, war es wichtig, zu erfahren, wie Lampenfieber vom Einzelnen bewertet wird. Dabei gaben 30% der Befragten an, daß ihr Lampenfieber sehr störend ist und die Leistung deutlich beeinträchtigt, und immerhin 60% fühlten sich manchmal durch das Lampenfieber gestört. Angesichts dieser hohen Zahl ist die Beantwortung der Frage: "Was unternimmst Du gegen das Lampenfieber?" erstaunlich. Dort wurden zwar von 42% "Entspannungsübungen" angegeben, aber bereits an zweiter Stelle gaben 37,5 % an, daß sie gar nichts dagegen unternehmen. Von den 36 Personen (90%), die das Lampenfieber als störend, bzw. manchmal störend bewerteten, unternahmen 15 (41,67%) nichts gegen ihr Lampenfieber. Es scheint also, als hätten sich diese Studenten damit abgefunden, daß sie sich immer oder oft beim Spielen vor Publikum nicht wohl fühlen und unterhalb ihres Leistungsoptimums bleiben. Sicherlich spielt hier die oben angesprochene Tabuisierung des Themas eine Rolle, offensichtlich ist aber auch, daß die Studenten die verschiedenen Angebote des Institutes für Musikphysiologie und Musiker-Medizin an der Hannoveraner Hochschule z.B. im Rahmen der Spezialambulanz für Musiker-Erkrankungen oder in Seminaren nicht annehmen. So wurde im Sommersemester 2000 ein praktischer Kurs mit dem Titel "Lampenfieber überwinden" von insgesamt 10 Studenten besucht, wobei im vertraulichen Gespräch einige Studenten sagten, daß ihre Angst vor Lampenfieber sie auch vom Besuch eines derartigen Kurses abgeschreckt hätte, da sie

annahmen, daß sie dort vor der Gruppe etwas vorspielen müssen.

Erfreulich ist, daß in der Stichprobe niemand versuchte, mit Alkohol gegen das Lampenfieber anzugehen. Daß unter den befragten Studenten niemand Beta-Rezeptorenblocker eingenommen hatte, ist eher dem Zufall zuzuschreiben. Gelegentlich werden im Rahmen der Spezialambulanz Betablocker rezeptiert, wobei dies immer unter dem Gesichtspunkt der Krisenintervention und der Durchbrechung des Teufelskreises zwischen negativer Vorspielerfahrung und antizipatorischer Aufführungsangst geschieht und nicht als Dauerlösung propagiert wird. Eine detaillierte Darstellung des "Für und Wieder" von Betablockern findet sich bei Lederman (1999) und Sataloff et al. (1999).

Die "heimlichen Theorien" über das Lampenfieber sind in den letzten 17 Jahren offensichtlich weitgehend gleich geblieben. Sicherlich positiv zu werten ist, daß unverändert die meisten Studenten der Aussage "man kann lernen, mit Lampenfieber umzugehen" zustimmen. Unsicher ist, ob die stärkere Ablehnung der Behauptung 10 - Lampenfieber wird immer unberechenbar bleiben - von 2,78 im Jahr 1982 auf 3,15 im Jahr 1999 bereits als Erfolg vermehrter Aufklärung über die Behandlung von Lampenfieber zu interpretieren ist.

5. Fazit

In Übereinstimmung mit anderen Autoren (z.B. Möller 1999, Schröder und Liebelt 1999) sind wir der Auffassung, daß Musikstudenten unnötig häufig mit Lampenfieber und vor allem mit Aufführungssängsten allein gelassen bleiben. Hier sind Musikschulen und Musikhochschulen gefordert, sich präventiv und kurativ zu engagieren. Neben der dringend notwendigen Aufklärungsarbeit müssen in den Hochschulen praktische "Coaching" Programme mit der Möglichkeit des Einzel-Coachings für Musikstudenten geschaffen werden. In Hannover haben wir als Konsequenz aus der Umfrage seit dem Wintersemester 2000/2001 einen Coaching-Kurs mit dem Titel "Auftrittslust statt Vorspielfrust" eingerichtet, der von dem in Coaching und Psychotherapie ausgebildeten Psychiater Dr. med. Michael Bohne angeboten wird.

Adresse der Autoren:

Univ.-Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller
Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin,
Hochschule für Musik und Theater Hannover
Plathnerstr. 35
30175 Hannover

6. Literatur

Hartmann, K. (1982) Zur Psychologie des Lampenfiebers, Unveröffentlichte Diplomarbeit, Hochschule für Musik und Theater Hannover

Lederman, R.J. (1999) Medical treatment of performance anxiety: a statement in favor. Medical problems of performing artists 14, 117-121

Möller H. (1999) Lampenfieber und Aufführungssängste sind nicht dasselbe! Musikphysiologie und Musiker-Medizin 6, 33-41

Sataloff J.T., Rosen, D.C., Levy, S. (1999) Medical treatment of performance anxiety: a comprehensive approach. Medical problems of performing artists 14, 122-127

Schröder, H., Liebelt, P. (1999) Psychologische Phänomene und Bedingungsanalyse zur Podiumsangst von Studierenden an Musikhochschulen. Musikphysiologie und Musiker-Medizin 6, 1-6

Strian, F. (1983) Angst. Springer-Verlag, Berlin