

# SCHRIFTENREIHE XIII



## PSYCHOSOMATISCHE KLINIK BAD NEUSTADT

in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikerphysiologie  
und Musiktherapie (DGfMM)

## Vom Lampenfieber zur Auftrittsangst



**Psychosomatische Klinik Bad Neustadt**

Träger: Rhön-Klinikum AG · Salzburger Leite 1 · 97616 Bad Neustadt a. d. Saale  
Telefon 09771 67-01 · Telefax 09771 659301

e-mail: [psk@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de](mailto:psk@psychosomatische-klinik-bad-neustadt.de) · [www.rhoen-klinikum-ag.com](http://www.rhoen-klinikum-ag.com)

Einleitung. . . . .	5
<i>Jörg Rieger</i>	
Vorwort: Wenn Lampenfieber dennoch leuchten lässt . . . . .	6
<i>Sonja Simmenauer</i>	
Warum denn Auftrittsangst? . . . . .	12
<i>Gerhard Mantel</i>	
Wenn unser Gehirn Angst empfindet: Zur Neurobiologie der Angst. . . . .	25
<i>Eckardt Altenmüller</i>	
Alles Stress oder versteckte, echte kardiovaskuläre Krankheitsbilder? . . . . .	46
<i>Sebastian Kerber</i>	
Auftrittsängste bei Sängern. Zur Psychosomatik der Sängerstimme . . . . .	50
<i>Claudia Spahn</i>	
„Spielen Sie schon oder kämpfen Sie noch?“ Über Ursache von und Umgang mit Ängsten im Orchesteralltag . . . . .	73
<i>Hildegard Wind</i>	
Wie Körpersprache und Körperwahrnehmung auf unsere Stimmung, Einstellung und Auftreten wirken . . . . .	82
<i>Bernd Rüter</i>	
... und unter'm Frack 'ne Gänsehaut. Was tun? . . . . .	90
<i>Helmut Möller</i>	
WORKSHOP: Mehr Souveränität in Prüfung, Konzert und Probespiel durch bewusste Bewegungswahrnehmung . . . . .	103
<i>Hildegard Wind</i>	
WORKSHOP: Umgang mit Mobbing und Burnout . . . . .	105
<i>Jolante Schutzmeier</i>	
WORKSHOP: Kreative Stressprophylaxe mit einer videogestützten Kasuistik . . . .	108
<i>Lothar Schattenburg</i>	
Zusammenfassung der Tagung. . . . .	111
<i>Lothar Schattenburg</i>	
Rezension zur Psychosomatischen Anthropologie. . . . .	118
<i>Lothar Schattenburg</i>	
Replik auf die Rezension. . . . .	127
<i>Eckhard Frick</i>	
Autorenverzeichnis. . . . .	129
Schriftenreihe der Klinik. . . . .	130

Die Psychosomatische Klinik Bad Neustadt veranstaltete – in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikerphysiologie und Musikermedizin (DGfMM) – ihre dritte Tagung zum Thema Musikermedizin.

Während in der zweiten Tagung 2006 allgemein Experten zu Wort kamen, widmeten wir uns in dieser dritten Tagung einem für viele Künstler wichtigen Thema, der Auftrittsan-  
angst.

Lampenfieber gehört dazu, doch Auftrittsan-  
gste können lähmen und jeden Auftritt zur Qual werden lassen. Manche Menschen empfinden Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen und in denen ihre Leistungen von anderen beobachtet und bewertet werden, außerordentlich unangenehm und bedrohlich.

Es ist die eigene Bewertung, die uns eine Situation als Herausforderung oder als Bedrohung und Stress erleben lässt. Was während des Einstudierens und Übens noch reibungslos und mit innerer Gelassenheit und Konzentration möglich war, ist in der Auftrittssituation nicht mehr denkbar. Wodurch dieser qualitative Sprung bedingt ist, wie sich Auftrittsan-  
gste behandeln und vor allem, wie sich ihr vorbeugen lässt, darüber wurde anlässlich dieser Tagung diskutiert. Neben Musikern richtete sich diese Tagung auch vor allem an die Lehrkräfte, Schüler und Studenten der Musikschulen und Musikhochschulen sowie an Mediziner und Therapeuten, die sich mit Musikern und Auftrittsan-  
gsten befassen. Ergänzt wird dieser Tagungsband durch eine Rezension zur Psychosomatischen Anthropologie.

Diese Veranstaltung stand unter der wissenschaftlichen Leitung von Herrn Dr. med. R. J. Knickenberg, Herrn Prof. Dr. med. S. Kerber und Herrn Prof. Dr. med. H. Möller.

Wir danken allen Mitwirkenden für die gelungene Veranstaltung und freuen uns, Ihnen die Referate und Inhalte der Workshops in Form unserer Schriftenreihe XIII zur Verfügung stellen zu dürfen.

Bad Neustadt, im März 2009

Jörg Rieger  
Geschäftsleitung



Bernd Rüter

## Wie Körpersprache und Körperwahrnehmung auf unsere Stimmung, Einstellung und Auftreten wirken



Vom Lampenfieber zur  
Auftrittsangst  
Kommunikationsschule im Dialog

Bernd Rüter  
Warendorfer Str. 11  
48145 Münster

[www.ruether.de](http://www.ruether.de)  
[info@ruether.de](mailto:info@ruether.de)  
[KID@ruether.de](mailto:KID@ruether.de)



Bernd Rüter  
Kommunikationsschule im Dialog



Die Verhaltensforschung sagt,  
dass wir mit unserer **Körpersprache**  
**mehr vermitteln**, als mit unserer **Sprache**.

Meine **Körpersprache beeinflusst**  
nicht nur mein **Umfeld**  
und das meiner **Mitmenschen**,  
sondern vor allen Dingen  
auch mein **eigenes Denken**  
und **meine Befindlichkeit**.

Auch die beste sprachliche Äußerung  
gerät zur Bedeutungslosigkeit,  
wenn ihr die Körpersprache widerspricht.



Beim **Lampenfieber** handelt es sich um  
eine **spezielle Art von Stress**.

Dies kann sich auf den Auftritt sowohl  
**positiv** als auch **negativ** auswirken.

Die **positive Funktion**  
des Lampenfiebers besteht darin,  
alle Kräfte zu mobilisieren,  
den Auftretenden in einen  
**hellwachen und hochkonzentrierten**  
Zustand zu versetzen.





## Teufelskreis

**Körperliche Empfindung:**  
verkrampft, verspannt,  
Magendruck,  
krank

**Verhalten:**  
demotiviert,  
Vermeidung

**Umweltreaktion:**  
Kritik, Vorwürfe,  
Ablehnung



**Gefühl:**  
Unsicherheit, Wut,  
Enttäuschung

**Selbstbild:**  
Ich bin nicht o.k.

**Gedanke:**  
Ich schaffe das nicht,  
ich kann das nicht



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



## Erfolgsspirale

**Körperliche Empfindung:**  
angenehm,  
entspannt,  
offen

**Verhalten:**  
motiviert, Übernehmen von Aufgaben und Verantwortung

**Umweltreaktion:**  
Anerkennung, Lob,  
konstruktive Kritik



**Gefühl:**  
innere Ruhe

**Selbstbild:**  
Ich bin o.k.

**Gedanke:**  
Ich mache meine  
Sache gut



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



Zu der **Aufgeregtheit**  
des **Lampenfiebers**  
kommt dann der  
**sorgenvolle innere Dialog**

und  
die **Gedanken kreisen** um all das,  
was **schieflaufen** kann -

ein idealer Nährboden für Panik.



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



## Innere Dialoge

“Hoffentlich merkt keiner,  
dass ich unter den Achseln **schwitze**.”

“Hört nicht jeder sofort an meiner Stimme,  
dass ich **nervös** bin?”

“Was mache ich nur, wenn mir der **Faden reißt**?”

“Wie **schauen** mich **bloß alle** an?”

“ Auf keinen Fall darf ich jetzt den **Kopf verlieren**.”

“ Ich glaube, ich **schaff das nicht**.”



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



Begleitet wird die Angst oft durch **körperliche Symptome**, die das **Lampenfieber** verstärken, wie:

Erröten

Zittern

Herzrasen

Schwitzen

Atemnot

Verkrampfung

Sprechhemmung

Schwindelgefühl

Kopf- und Magenschmerzen

Panikgefühlen

**leerer Kopf**

**feuchte Hände**

**weiche Knie**

und schon ist eine **kleine** oder **größere Katastrophe** vorprogrammiert.



Bernd Rütter  
Kommunikationsschule im Dialog

Häufigkeit der Symptome bei Musikern:  
Konzentrationsstörungen 63% - beschleunigter Puls 57% - Zittern 46% - Mundtrockenheit 43% - Schwitzen 43% -  
Kurzatmigkeit 40%



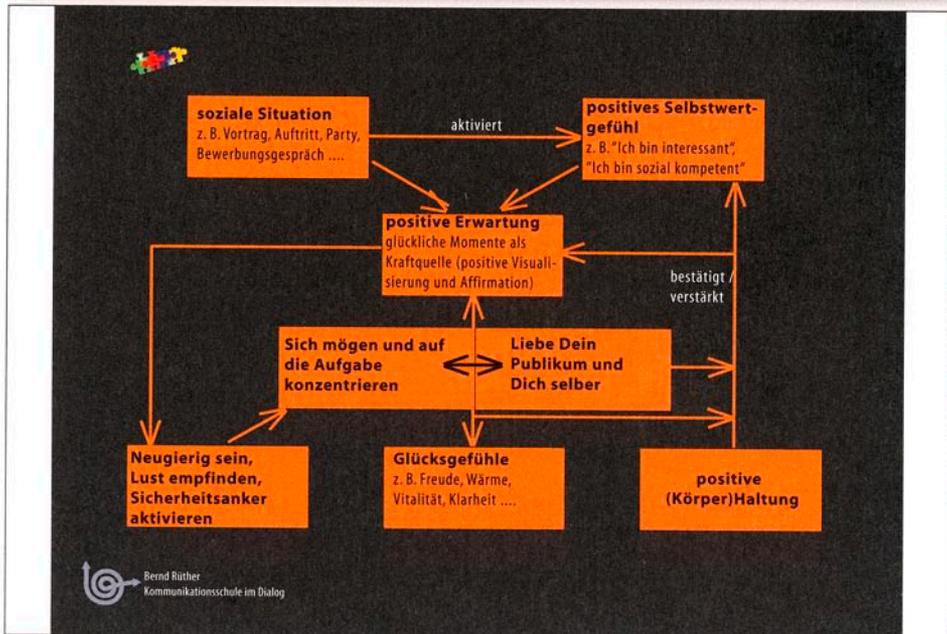
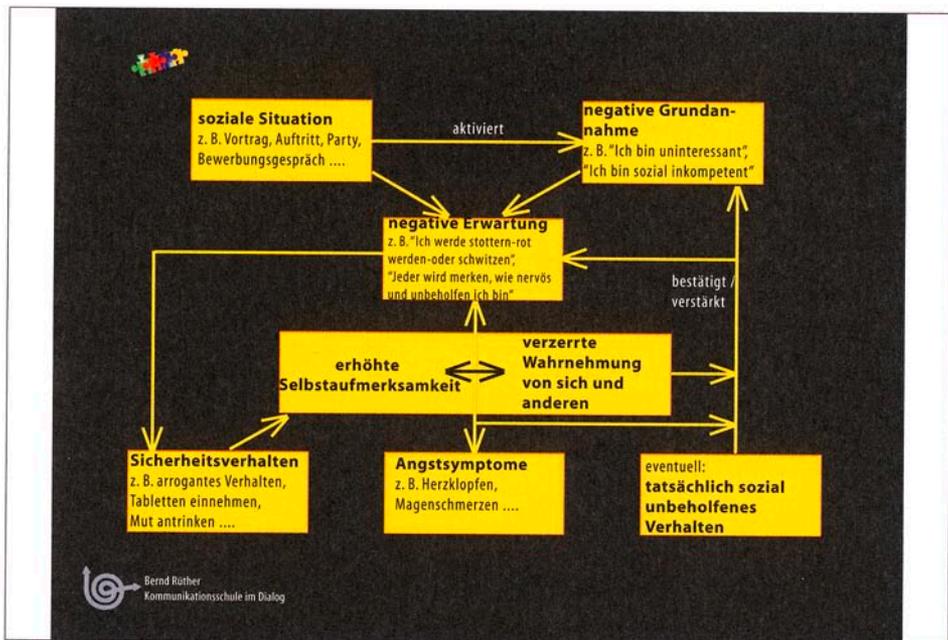
Zwar fördert eine kleine Portion Lampenfieber die Konzentration und hilft beim Vortragen,

bei einem Blackout allerdings okkupiert die in Alarmbereitschaft versetzte Amygdala (Angstzentrum) durch eine Invasion von **Stresshormonen** (Cortisol und Catecholamine wie Adrenalin) das Gehirn und **blockiert wichtige Zentren**. Somit können die Kontroll- und Hemminstanzen aus dem Ruder laufen.

Dann gerät der Mensch aus vermeintlich nichtigem Anlass in Panik und alles bisher **Gekonnte scheint wie weggeblasen**.



Bernd Rütter  
Kommunikationsschule im Dialog





In unserer **Gesellschaft** ist das uns umgebende (Betriebs-)Klima **oft lieblos**.

Deswegen lassen Sie sich **nicht** in einer lieblos gewordenen Umgebung von **Klugscheißern** und **Besserwissern** in den Teufelskreis der **Abwärtsspirale** bringen.

**Niemand kann Ihnen ein Gefühl der Minderwertigkeit geben, ohne Ihre Zustimmung.**

“Nur Dummköpfe wissen ihren eigenen Wert nicht zu schätzen.” (Otto Schily)



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



Du kannst **negative Gedanken** nicht daran hindern, dass sie **kommen**, wohl **aber** daran, dass sie **bleiben!**



Du kannst immer nur **einen Gedanken** zur **Zeit** denken. Somit **entscheidest Du selbst**, was Du **denkst** - und **wie Du Dich** somit **fühlst**.



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



## Negative Emotion wandeln (Auslöser z. B. Dein Auftritt)

i  
n  
n  
e  
r  
l  
i  
c  
h  
  
l  
ä  
c  
h  
e  
i  
n



- Bei Angst **"Stopp"**
- **"Chakka"** - **"Chakka"** (Muskeln lockern)
- **"Atemtechnik"** (einatmen und tief ausatmen)
- **"Interessant"** (macht offen und neugierig)
- **"Visualisieren"**
- **"Affirmation"**
- **"Ankern"**
- **"Mag Dich selbst, mag deinen Partner"**
- **"Yahoo"** (die Tat)
- Geh, steh, sprich wie ein **freudiger Sieger** (Charisma)



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



Über den **Erfolg** bei Deinem Publikum  
**entscheidet erst in zweiter Linie,**  
**wie sympythisch Du Deinem Publikum bist.**

**Die erste Weiche zum Erfolg**  
**stellt sich in Dir selbst:**  
**Wie sympathisch ist Dir Dein Publikum?**

**Sympathie strahlt ab.**



**Mag Dein Publikum - und es mag Dich auch!**



Bernd Rütther  
Kommunikationsschule im Dialog



Risikoprofils, Ruhe- und Belastungs-EKG, transthorakale Ruhe-Echokardiographie, Labor und ggf. weitere Belastungsuntersuchungen) zu empfehlen. Für die Einstellung kardiovaskulärer Regulationsstörungen (tachykarde Herzrhythmusstörungen, Blutdruckentgleisungen, Stress-Phänomene) besteht prinzipiell die Möglichkeit, eine medikamentöse Therapie einzuleiten, wobei neben der Gabe von Beta-Blockern und antihypertensiven Medikamenten auch die Gabe von ACE-Hemmern überlegt werden kann. Hierbei sind die spezifischen Nebenwirkungen der Substanzgruppe einerseits und die spezifischen Effekte auf die musikertypischen Leistungsprofile (Feinmotorik, motorische Koordinationsfähigkeit, Aufmerksamkeit etc.) andererseits zu berücksichtigen.

## Disziplin und Substanzmissbrauch

Prof. Dr.med. C. Spahn (Freiburg) fokussierte in ihrem Vortrag auf die „Auftrittsängste bei Sängern.Zur Psychosomatik der Sängerstimme“. Eine Studie an Opernsängern zeigte folgende Belastungen: die Schwierigkeiten, Privat- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen, die ständige Exposition der eigenen Person und dadurch die permanente Beurteilung durch andere, die Angst vor Problemen mit der Stimme, sozial unverträgliche Arbeitszeiten, hohe Mobilität und hoher Konkurrenzdruck bei einem sehr angespannten Stellenmarkt. Sänger würden sich durch ihre Stimme mehr als Person „outen“ als Instrumentalisten. Persönlichkeitspsychologisch müssen Sänger über eine integrierte Persönlichkeit verfügen i.d.S., dass sie einerseits sensible und introvertiert sein müssen, dann aber auch wieder extrovertiert, wenn es um den Auftritt geht. Beispiele für Symptome bei der Auftrittsangst bei Sängern: trockener Mund, der Atem wird unkontrollierbar, die Stimme spielt nicht mit. Bei Sängern eines Opernchores sei das Angst-Niveau gemäß einem psychologischen Test deutlich höher als in der Normalbevölkerung. Auch ganz berühmte Sänger seien vor Lampenfieber und Auftrittsangst nicht gefeit – so der Sänger Caruso. Die Profis würden sich aber dadurch auszeichnen, dass sie während des Auftritts ihre Leistung bringen. Sänger und Sängerinnen müssen sehr diszipliniert sein. Sie dürfen bei einer Feier nur „ein bisschen anstoßen“ und müssen früh ins Bett, um ihre Stimme nicht zu gefährden. Dieser Beruf verlange eine hohe Disziplin. Als Behandlungsformen kommen in Frage: Videofeedback, Imaginationsübungen, Atemtechnik, rigoroses Gedankenstopp bei negativen Gedanken kurz vor oder während der Aufführung, Autogenes Training und tiefenpsychologische Reflexionen. Spahn selbst zeigte sich gegenüber der medikamentösen Behandlung eher reserviert, nach ihrer Meinung würden sich Beta-Blocker bei Sängern von selbst verbieten.

Frau H.Wind (Bamberg) hielt ihren Vortrag zum Thema: „Spielen Sie schon oder kämpfen Sie noch? Über Ursache von und Umgang mit Ängsten im Orchesteralltag“. Fehler können auftreten durch Unkonzentriertheit und Fremdbestimmung durch extrem über-

zogene Tempovorgaben seitens eines Dirigenten und übermäßig großer Programmvielfalt, wie sie auf Konzerttourneen mitunter verlangt werden. Ängste können auftreten z.B. im Probejahr. Wind zitierte einen Musiker, dem in den Zeiten seines Probejahres das Unterlaufen eines *einzigsten Fehlers* als ein Todesurteil vorkam. Ferner kann die Angst bedingt sein durch einen Dirigenten, falls dieser mit der Leistung unzufrieden ist und den Musiker mitunter auf entwürdigende Weise vom Dienst suspendiert, auch wenn dies eher Musiker in Solo-Positionen betrifft. Wind zitierte den Opernsänger Roland Wagenführer, er kenne viele Kollegen, „deren Medikamentenkoffer größer sei als der Rest ihres Reisegepäcks“. Gegen Perfektionismus sei nichts einzuwenden, dieser sollte aber nicht auf Kosten der Gesundheit oder der zwischenmenschlichen Beziehungen gehen – betonte Wind. Schiller sprach das Schlusswort: „*Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt*“.

### **Körpersprache und Angst**

Den Samstagmorgen eröffnete Herr B. Rüter (Münster) mit seinen Ausführungen zu „Wie Körpersprache und Körperwahrnehmung auf unsere Stimmung, Einstellung und Auftreten wirken“. Die Verhaltensforscher berichten, dass wir mit unserer Körpersprache mehr vermitteln als mit unserer Sprache. Rüter strich hervor, dass auch die beste sprachliche Äußerung zur Bedeutungslosigkeit gerate, wenn ihr die Körpersprache widerspricht. Mark Twain wurde zitiert: „Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zum Zeitpunkt, wo Du aufstehst eine Rede zu halten“. Ziele eines Auftritts-Coachings sind: glückliche Momente aus der Vergangenheit als Kraftquelle zu nutzen, negative Erfahrungen positiv umzubewerten, das innerste Erleben bewusster wahrzunehmen, die Gefühlsauslöser zu entdecken und in eine neue Einstellung/Verhaltensweise ergebnis- und zielorientiert auf Erfolg und Wachstum zu programmieren. Rüter betonte, dass niemand einem Menschen das Gefühl der Minderwertigkeit geben kann ohne dessen eigene Zustimmung. Ferner solle man sich bei den ungünstigen Gedanken bei der Auftrittsangst klar machen: „Du kannst immer nur *einen Gedanken zur Zeit* denken. Somit entscheidest Du selbst, was Du denkst – und wie Du dich somit fühlst!“. Mit dem Körper stimmen wir uns ein. Lächeln, aufrechte Haltung und angewinkelte Arme heben die Laune, gerunzelte Stirn, gebeugter Oberkörper und gestreckte Arme signalisieren Anstrengung. Die Auswirkung des Körpers auf die Psyche gelte es bei der Behandlung der Auftrittsangst therapeutisch zu nutzen.

## **Autorenverzeichnis zur Tagung am 30. und 31. Mai 2008**

*Altenmüller, Eckart, Prof. Dr. med. Dipl.-Mus., MA*  
Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin  
der Hochschule für Musik und Theater, Hannover

*Bleichner, Franz, Dr. med.*  
Chefarzt, Psychosomatische Klinik Bad Neustadt, Abteilung Krankenhaus

*Frick, Eckhard, Dr. med.*  
Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychoanalytiker, Jesuit  
Abt. für Psychotherapie und Psychosomatik, Ludwig-Maximilian-Universität München

*Kerber, Sebastian, Prof. Dr. med.*  
Chefarzt Fachbereich Kardiologie, Herz- und Gefäß-Klinik Bad Neustadt

*Knickenberg, Rudolf J., Dr. med.*  
Ärztlicher Direktor, Chefarzt Abteilung Rehabilitation,  
Psychosomatische Klinik Bad Neustadt

*Möller, Helmut, Prof. Dr. med.*  
Psychoanalytiker, Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit,  
Universität der Künste und Hochschule für Musik „Hanns Eisler“, Berlin

*Mantel, Gerhard, Prof.*  
Cellist, Musikhochschule Frankfurt

*Rieger, Jörg*  
Geschäftsleitung Psychosomatische Klinik Bad Neustadt

*Rüther, Bernd*  
Kommunikation im Dialog, Coaching, Münster

*Schattenburg, Lothar, Dr. phil., Dipl.-Psych.*  
Leitender Psychologe, Psychosomatische Klinik Bad Neustadt, Abteilung Rehabilitation

*Schutzmeier, Jolante*  
Oberärztin, Psychosomatische Klinik Bad Neustadt, Abteilung Rehabilitation

*Simmenauer, Sonia*

Künstleragentin und Dozentin an verschiedenen Musikhochschulen (Berlin, Hamburg, Witten), Gründerin und Geschäftsführerin des Impresariat Simmenauer, Hamburg

*Spahn, Claudia, Prof. Dr. med. Dipl.-Mus.*

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin, Hochschule für Musik und Universitätsklinikum Freiburg

*Wind, Hildegard*

Feldenkraispädagogin, 2. Konzertmeisterin (a. D.), Bamberger Symphoniker

