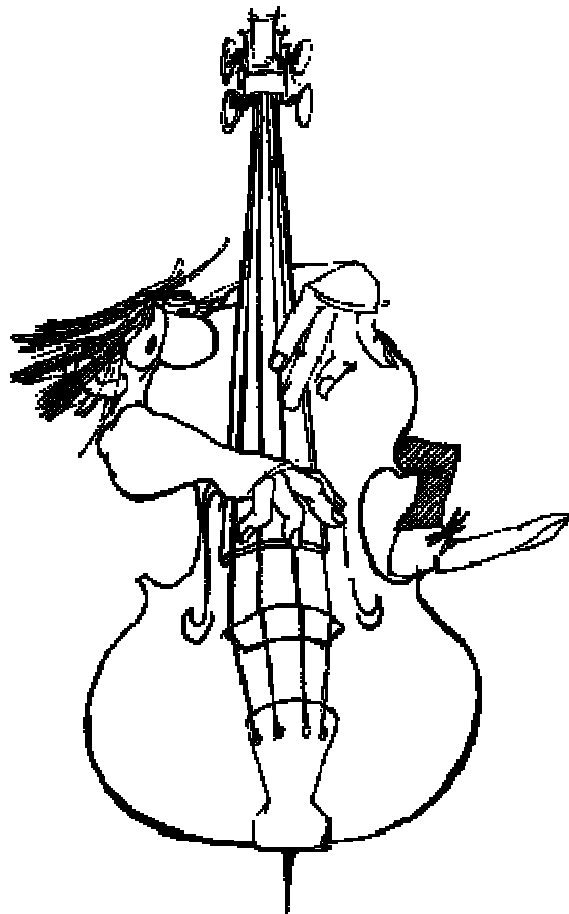




Musikgenuss anstatt Bühnenverdruss

**Eine Studie zum Thema Auftrittsstress und
Bewältigungsstrategien in der Musik**

Auszug aus der Projektarbeit im Rahmen des
CAS Psychologisches und Mentales Training im Sport
ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürich



Claudia Widmer



Mentales Training in der Musik

Musiker sind wie Sportler häufig öffentlichen Auftritten und Bewertungssituationen ausgesetzt. Wochenlangem Üben folgen Vorspiele, die Orchester, Sänger und Solisten in den Aufmerksamkeitsfokus rücken. Das Publikum, Jury-Mitglieder und andere Entscheidungsträger werten die Performance und entscheiden über gut oder schlecht, Erfolg oder Misserfolg, Akzeptanz oder Ablehnung. Viele Menschen reagieren in solchen Situationen mit Nervosität, Unsicherheit und Angst. Auftrittsstress ist die Folge. Kann im entscheidenden Moment die maximale persönliche Leistung umgesetzt werden?

Über Erfolg und Misserfolg unter derartigen Belastungssituationen entscheidet nicht nur die musikalische Fähigkeit, sondern auch die mentale Stärke. Mittel und Techniken des mentalen Trainings werden im Sport schon seit längerer Zeit erfolgreich eingesetzt. Mentaltraining, wie es im Sport angewendet wird, kann in der Musik zu einer bewussteren und effektiveren Stressbewältigung vor und während Auftritten und somit zu mehr Musikgenuss, zu Auftrittserfolg und zu mehr Gesundheit führen. Auftrittsstress wird reduziert, Flow-Gefühl und Auftrittsfreude werden erhöht und insgesamt wird eine bessere Performance möglich.

In einer Umfrage mittels Fragebogen wurden 50 Amateur- und Berufsmusiker befragt.

| |
|--|
| 16 Musiker (32%) gehören zur Altersgruppe der 20–30 jährigen |
| 22 Musiker (44%) gehören zur Altersgruppe der 30–40 jährigen |
| 7 Musiker (14%) gehören zur Altersgruppe der 40–50 jährigen |
| 5 Musiker (10%) gehören zur Altersgruppe der 50–60 jährigen |

Andere Altersgruppen wurden nicht befragt.

Die Befragten können in die folgenden Instrumentengruppen aufgeteilt werden:

| |
|--------------------------------|
| 20 Streicher (40%) |
| 25 Holz- und Blechbläser (50%) |
| 4 Perkussionisten/Pauker (8%) |
| 1 Sängerin (2%) |

Es konnten keine Tendenzen und Unterschiede in Bezug auf Auftrittsstress aufgrund von Alters- und Instrumentengruppen festgestellt werden.



Auftrittsstress und Stressreaktionen

Von den befragten Personen kennen 45 Musiker (92%) Auftrittsstress, 4 Musikern (8%) ist Auftrittsstress nicht bekannt. Die Beeinflussung der musikalischen Performance durch Auftrittsstress ist bei 5 Befragten (9%) sehr stark, bei 16 Befragten (30%) stark, bei 29 Befragten (55%) wenig und bei 3 Befragten (6%) nicht vorhanden.

Die Befragten wurden gebeten, ihr allgemeines Befinden vor einem Vorspiel (Stunde, Probespiel, Wettbewerb, Konzert) in drei Stichworten zu beschreiben. Bei der Auswertung wurden sämtliche Nennungen in vier Kategorien unterteilt. Es wurde zwischen Begriffen mit einer eher positiven Bedeutung und Begriffen mit einer eher negativen Bedeutung und zwischen psychischem und physischem Ausdruck unterschieden.

Von 63 Nennungen sind 39 (62%) eher positiv und 24 (38%) eher negativ konnotiert. Während praktisch alle Befragten Auftrittsstress kennen, wird bei mehr als der Hälfte das allgemeine Befinden vor einem Auftritt als eher positiv und ermutigend beschrieben. Als vorherrschendes positives und stimulierendes Gefühl wurde die Vorfreude, gefolgt von der Konzentriertheit und einer gesunden inneren Spannung genannt. Dieser gesunden Spannung kann die eher negative Bezeichnung „angespannt“ gegenüber gestellt werden. Stark negative Begriffe sind „Panik“, „Durchfall“, „blockiert“ und „sich abwertend“.

| ≠ eher positive Bedeutung | – eher negative Bedeutung |
|---|---|
| <p>Psychischer Ausdruck Suchend Gesunde innere Spannung (8) Vorfreude (16) Konzentriert (12) Motiviert (3) Ernst Locker Erwartungsvoll Ausgeruht, ruhig (5) Freudig Angeregt Aufmerksam Wunsch nach Ruhe Spass Lampenfieber Einheit demonstrieren</p> <p>Physischer Ausdruck Kribbelig</p> | <p>Psychischer Ausdruck Unruhig (2) Angespannt (9) Nervosität (6) Leistungsdruck Zappelig Gestresst Sich abwertend Blockiert Gelangweilt Gereizt Panik Lampenfieber</p> <p>Physischer Ausdruck Körperlich schwächer als üblich Trockener Hals Kalte Hände (3) Feuchte Hände Durchfall Unterspannt Träge Herumtigern</p> |



Neben dieser offenen Frage zum Thema „Allgemeines Befinden vor einem Auftritt“ wurden die Musiker gebeten, aus einer Auflistung von 19 konkreten möglichen Reaktionen auf Auftrittsstress diejenigen zu markieren und auf einer Skala von 1-10 (1: sehr starke negative Beeinflussung, 10: keine negative Beeinflussung) zu bewerten, die sie kennen und die bei ihnen auftreten. Der Einfachheit halber wurden für die Auswertung die Skalen 1-5 (hoher Stressreaktor) und 6-10 (niedriger Stressreaktor) zusammengefasst.

Die folgenden vorgegebenen Stressreaktionen wurden durch die Befragten wie folgt beurteilt:

Körperliche Reaktionen

Für 36 (77%) von 47 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 11 (23%) von 47 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Konzentrationsschwierigkeiten

Für 29 (69%) von 42 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 13 (31%) von 42 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Verspannung / Einengung

Für 25 (58%) von 43 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 25 (58%) von 43 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Zu wenig Spannung

Für 10 (27%) von 37 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 27 (73%) von 37 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Beeinträchtigung des Gedächtnisses

Für 17 (47%) von 36 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 19 (53%) von 36 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Kein Tempogefühl

Für 15 (42%) von 36 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 21 (58%) von 36 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Einschränkung der Kraft und Ausdauer

Für 16 (40%) von 40 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 24 (60%) von 40 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Schlechte Tonqualität (Ansatz)

Für 27 (64%) von 42 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 15 (36%) von 42 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Intonationsprobleme

Für 17 (44%) von 39 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 22 (56%) von 39 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor

Beeinflussung der Feinmotorik

Für 22 (56%) von 39 Antwortenden ein eher hoher Stressreaktor

Für 17 (44%) von 39 Antwortenden ein eher niedriger Stressreaktor



Die Mehrheit der Befragten kennt körperliche Reaktionen auf Auftrittsstress wie feuchte Hände, trockener Mund, oberflächliche Atmung und erhöhter Puls. Diese Reaktionen werden eher als belastend empfunden. Verspannung und Einengung sind ebenfalls eher stark verbreitete Reaktionen, die aber nur zur Hälfte als eher belastend bezeichnet werden. Unterspannung ist nur für wenige Musiker eine bedeutende Stressreaktion. Weitere häufig genannte Reaktionen sind Konzentrationsschwierigkeiten und eine schlechte Tonqualität.

Die folgenden vorgegebenen Reaktionen wurden vereinzelt als bekannt bezeichnet, aber mehrheitlich als eher niedrige Stressreaktoren bewertet.

| |
|---|
| Beeinflussung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit Schlafstörungen Essprobleme Flucht Resignation Demotivation Soziale Probleme (Gereiztheit) Chronische körperliche Probleme Krankheit |
|---|

Die vorgegebenen 19 Stressreaktionen wurden durch die Antwortenden mit folgenden Reaktionen ergänzt:

| |
|--|
| Bauchkrämpfe Darmprobleme Schweissausbrüche Zu viel Adrenalin |
|--|

Schlafstörungen, Ess- und Darmprobleme, Krankheit und Berufsaufgabe treten – wenn auch vereinzelt - als Reaktionen auf Auftrittsstress mit gravierender Auswirkung tatsächlich auf. Auch wenn eine Minderheit angibt, an derartigen Folgen zu leiden, gilt es, diese Problematik ernst zu nehmen und nicht nur symptom-bekämpfend, sondern präventiv einzugreifen und vorzubeugen.

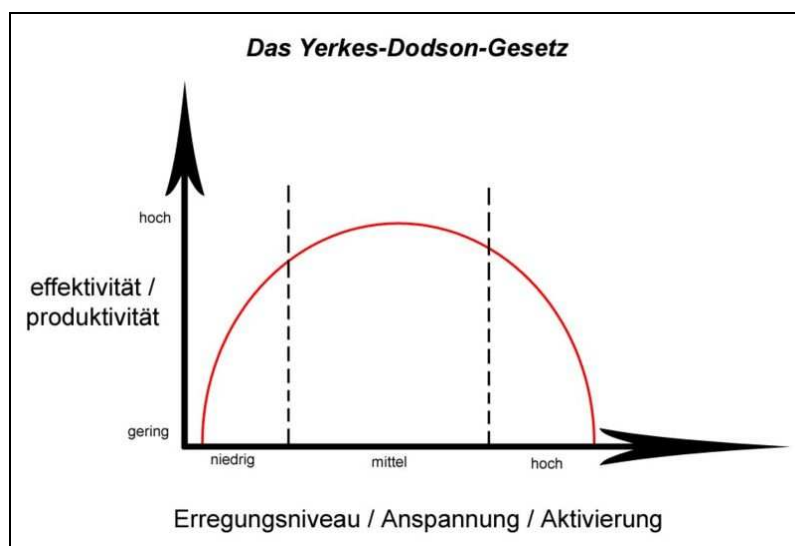


Stressoren und Bewältigungsstrategien

Dem subjektiven Stressempfinden und Stressreaktionen liegen Emotionen zu Grunde. Emotion wird heute von Psychologen definiert als „...ein komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen, darunter physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten als Antwort auf eine Situation, die als persönlich bedeutsam wahrgenommen wurde“ (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 547). Damit emotionale Erfahrungen erfolgen, braucht es erregende Reize oder Stimuli. Diese Prozesse werden kognitiv bewertet, d.h. die physiologische Erregung und die auslösenden Reize werden im entsprechenden situativen Kontext hinsichtlich der gestellten Anforderung, des Ausmasses der Bedrohung und der dafür zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien interpretiert (Emotionstheorie der kognitiven Bewertung nach Schachter, 1971b).

Emotionen erhalten motivationale Funktionen, indem sie Handlungen eine Richtung geben und als Antreiber agieren, um Ziele zu erreichen. Ein optimales Mass an Erregung ermöglicht die optimale Umsetzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Das eigene psychische und physische Befinden vor einem Vorspiel wird in solchen optimalen Erregungszuständen positiv bewertet und als aktivierend bezeichnet.

Steigen Erregungsniveau und Mass an Belastung, z.B. Erfolgsdruck und existentielle Abhängigkeit, über das eigene Optimum hinaus, entsteht Stress - die Leistungskurve sinkt.





Stress wird definiert als „...das Reaktionsmuster eines Organismus auf Stimulusereignisse, die dessen Gleichgewicht stören und dessen Fähigkeit, die Einflüsse zu bewältigen, stark beansprucht oder übersteigt“ (Zimbardo & Gerrig, 2004, S. 562.). Stimuli sind externe und interne Einflüsse, die als Stressoren bezeichnet werden und Stress auslösen können. Im für diese Arbeit angefertigten Fragebogen wurden 21 mögliche Stressauslöser vor und während einer Vorspiel-Situation aufgelistet. Diese Stressoren wurden von den Musikern auf einer Skala von 1-10 (1: starke Belastung, 10: geringe Belastung) bewertet und teilweise ergänzt. Der Einfachheit halber wurden für die Auswertung die Skalen 1-5 (starke Belastung) und 6-10 (geringe Belastung) zusammengefasst, und die Stressoren wurden in verschiedene Kategorien aufgeteilt.

Interne (persönliche) Faktoren / Einflüsse von innen:

| <u>PSYCHISCHE STRESSOREN</u> | <u>PHYSISCHE STRESSOREN</u> |
|---|---|
| Mentale Verfassung Für 35 (81%) von 43 hoher Stressfaktor Für 8 (19%) von 43 niedriger Stressfaktor | <i>KÖRPERLICH</i> |
| Erfolgsdruck Für 27 (64%) von 42 hoher Stressfaktor Für 15 (36%) von 42 niedriger Stressfaktor | Körperliche Verfassung Für 27 (59%) von 46 hoher Stressfaktor Für 19 (41%) von 46 niedriger Stressfaktor |
| Versagensangst Für 33 (79%) von 42 hoher Stressfaktor Für 9 (21%) von 42 niedriger Stressfaktor | Lampenfieber Für 23 (53%) von 43 hoher Stressfaktor Für 20 (47%) von 43 niedriger Stressfaktor |
| Anerkennung/Abweisung Für 31 (72%) von 43 hoher Stressfaktor Für 12 (28%) von 43 niedriger Stressfaktor | <i>SPIELTECHNISCH</i> |
| Ungenügende Gedächtnisleistungen Für 23 (53%) von 43 hoher Stressfaktor Für 20 (47%) von 43 niedriger Stressfaktor | Ungenügende Vorbereitung Für 35 (76%) von 46 hoher Stressfaktor Für 11 (24%) von 46 niedriger Stressfaktor |
| | Fehler Für 25 (58%) von 43 hoher Stressfaktor Für 19 (42%) von 43 niedriger Stressfaktor |
| | Spieltechnische Probleme Für 29 (63%) von 46 hoher Stressfaktor Für 17 (37%) von 46 niedriger Stressfaktor |



Externe (situative) Faktoren / Einflüsse von aussen:

| <u>PERSONENBEZOGENE STRESSOREN</u> | <u>SITUATIONSSPEZIFISCHE STRESSOREN</u> |
|---|--|
| Mitspieler Für 20 (50%) von 40 hoher Stressfaktor Für 20 (50%) von 40 niedriger Stressfaktor | Exponiertheit Für 32 (74%) von 43 hoher Stressfaktor Für 11 (26%) von 43 niedriger Stressfaktor |
| Publikum Für 21 (49%) von 43 hoher Stressfaktor Für 22 (51%) von 43 niedriger Stressfaktor | Konzertsaal (Bühne, Akustik, Licht) Für 29 (62%) von 47 hoher Stressfaktor Für 18 (38%) von 47 niedriger Stressfaktor |
| Dirigent Für 16 (38%) von 42 hoher Stressfaktor Für 26 (62%) von 42 niedriger Stressfaktor | Äussere Störungen (Lärm etc.) Für 13 (32%) von 40 hoher Stressfaktor Für 27 (68%) von 40 niedriger Stressfaktor |
| <u>MUSIKALISCHE STRESSOREN</u> | Akustik Für 20 (50%) von 40 hoher Stressfaktor Für 20 (50%) von 40 niedriger Stressfaktor |
| Stimmung im Orchester Für 26 (62%) von 42 hoher Stressfaktor Für 16 (38%) von 42 niedriger Stressfaktor | |
| Schwierigkeitsgrad des Werkes Für 33 (72%) von 46 hoher Stressfaktor Für 13 (28%) von 46 niedriger Stressfaktor | |
| Instrumentenprobleme (Defekte) Für 23 (57%) von 40 hoher Stressfaktor Für 17 (43%) von 40 niedriger Stressfaktor | |
| Schwierige Passagen Für 30 (70%) von 43 hoher Stressfaktor Für 13 (30%) von 43 niedriger Stressfaktor | |

Folgende weitere Stressfaktoren wurden jeweils einzeln genannt: schlechte Organisation, Einspiel vor dem Konzert, unruhige Jury, momentane Fitness auf dem Instrument und Konzentrationsprobleme.

Für die meisten Musiker ist die mentale Verfassung vor und während eines Vorspiels ein hoher und häufig auftretender Stressfaktor. Weitere bedeutende Stressfaktoren sind Angst vor dem Versagen und der Wunsch nach Anerkennung resp. die Angst vor Abweisung. Spieltechnischer Art ist eine ungenügende Vorbereitung ein starker und häufiger Auslöser für Stress. Dies führt zu technischen Problemen bei schwierigen Passagen oder im gesamten Werk, wenn der Schwierigkeitsgrad eher hoch ist. Durch ausreichendes Üben können diese Stressfaktoren aber weitreichend eliminiert werden. Personenbezogene Stressoren fallen im Vergleich eher weniger ins Gewicht, während Exponiertheit – ein Gefühl des Allein-Seins auf der Bühne – eher stark belastend wirkt.



Äussere Bedingungen wie Lärm, Mitspieler und Publikum scheinen eher geringe Belastungen darzustellen. Dies kann auf regelmässiges Üben und Vorspielen zurück geführt werden. Eher erstaunlich ist die Bewertung der Dirigenten, die ein niedriger oder kein Stressfaktor darstellen. Die Zeit, als Dirigenten noch Absolut-Herrscher und Despoten waren, scheint vorbei zu sein. Die neue Generation der Dirigenten führt eher partizipativ.

Wenn Stress gemäss oben zitierter Definition als eine Störung des Gleichgewichts im Organismus eines Menschen betrachtet wird, dann braucht es eine entsprechende Anpassung entweder durch den Organismus oder innerhalb der Situation, um dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Dafür stehen den Menschen entweder Bewältigungsmöglichkeiten – so genannte Coping-Strategien – zur Verfügung oder solche Strategien werden erlernt. Es wird unterschieden zwischen naiven und wissenschaftlich entwickelten Bewältigungsstrategien. Naive Strategien stehen allen Menschen zur Verfügung und sind sehr individuell. Sie basieren auf spezifischen Erfahrungen und werden oft unbewusst und automatisch angewendet. Wissenschaftlich entwickelte Strategien sind Techniken, die erlernt und eingeübt werden müssen, wie z.B. mentales Training. Weiter wird unterschieden zwischen umweltorientierten Strategien – das Aufsuchen einer beruhigenden Umgebung – und personenorientierten Strategien – das Sich-selber-beruhigen. Gemäss Auswertung der Fragebogen kennen oder setzen die Antwortenden folgende Strategien ein:

| <u>NAIV</u> | <u>WISSENSCHAFTLICH</u> |
|--|--|
| <i>umweltorientiert</i> Ruhe aufsuchen (6) Musik hören (3) Reden (6) Frische Luft Baden/Duschen Sport/körperliche Aktivität (7) In sich gehen (2) Normalität suchen Spaziergang (2) Massage Sauna Ausgleich/Hobby | <i>umweltorientiert</i> Meditation (6) |



| <u>NAIV</u> | <u>WISSENSCHAFTLICH</u> |
|---|--|
| <i>personenorientiert</i> Mentales üben Viel vorspielen (2)/Vorspiel-Trainingskurs Flow-Gefühl erzeugen Optimale Vorbereitung (12) Erfolgserebnisse erinnern (2) Genug schlafen Konzentration (4) Frech sein Positiv denken (7) Keine körperliche Anstrengung Sich strecken Vorfrende entwickeln/Freude am Spiel Zeitplanung (3) Ruhe bewahren (4) Relativieren (2) Konzentration auf Stärken Tee/Wasser trinken Banane essen (2) Gebet | <i>personenorientiert</i> Mentales Training (10) Atemübungen (15) Bewusstes An-/Entspannen der Muskeln Alexander Technik (4) Kinesiologie (3) Visualisieren (4) Autosuggestion Entspannungsübungen (4) Yoga (4) Autogenes Training (5) Feldenkrais Progressive Muskelrelaxation |

Es fällt auf, dass naive Bewältigungsstrategien verbreitet und deren Vielfalt gross ist. Musiker scheinen sich – teils unbewusst – ein persönliches Repertoire an Taktiken und Techniken anzulegen, um mit Auftrittsstress besser umzugehen. Dieses ist stark individuell und geht von „Ruhe aufsuchen“ über „Baden und Duschen“, „frech sein“ bis zu „Banane essen“. Auch wissenschaftliche Techniken wie Autogenes Training sind bekannt, werden jedoch verglichen mit naiven Techniken eher wenig angewendet. Die Frage nach dem „wo“ und „durch wen“ die Musiker auf diese Strategien gestossen sind, bestätigt dies. Die Mehrheit der Antwortenden berichtet von „eigener Erfahrung“ und von „Büchern und Artikeln“ und lernt von Personen aus dem eigenen sozialen Umfeld wie Verwandte, Kollegen, Freunde und Vorbilder. Eine beachtliche Zahl nennt das persönliche berufliche Umfeld wie Dozenten und den eigenen Musiklehrer und nur einzelne erwähnen Kurse wie „Mentaltraining in der Opern Akademie“.

11 von 18 Antwortenden haben zur Bewältigung von Auftrittsstress schon einmal natürliche oder chemische Beruhigungsmittel eingenommen. Zwei Personen erwähnen das Beruhigungs-Medikament Betablocker, alle anderen zählen alternative Mittel wie Bachblütentropfen, Baldrian, Johanniskraut, Vitamin B, Homöopathie und Notfalltropfen auf. Aufputschmittel sind nicht gefragt, weil Unterspannung eher kein Thema ist unter den Befragten.



Zuletzt wurde den Musikern die Frage gestellt, ob sie mentales Training kennen und ob sie sich vorstellen könnten, mit einem Mentaltrainer zusammen zu arbeiten. Mentales Training ist unter zwei Dritteln der antwortenden Musiker bekannt, ein Drittel kennt diese Trainingsform nicht. 80% der Antwortenden sind offen, neugierig und bereit, mit einem Mentaltrainer zusammen zu arbeiten. Sie glauben, dass Mentaltraining stärker macht und das eigene Bewusstsein fördert und somit ein wesentlicher Faktor für den Auftrittserfolg darstellt. 20% äusserten sich gegen Mentaltraining mit Argumenten wie „zu wenig Zeit“, „zu hohe Kosten“, „Auftrittsstress nicht belastend“ und „Musikalische Auftritte haben zu wenig Bedeutung“. Eine Person stellt die Wirksamkeit der Techniken in Frage.

Fazit

Mentales Training ist in Musikkreisen bekannt und wird jetzt schon vereinzelt eingesetzt. Es besteht eine relativ grosse Offenheit und ein Interesse gegenüber dieser Trainingsform und somit Potenzial, Techniken, die heute im Sport angewendet werden, in die Musik zu transferieren und diese verbreitet zu lehren. Situativ und individuell auf den Musiker abgestimmte Mentalübungen und Coping-Strategien aus dem Sport können – systematisch angewendet und regelmässig trainiert – in hohem Masse stressmindernd wirken und die Konzentrationsfähigkeit erheblich steigern.

Wenn es gelingt, die breiten und zahlreichen Einsatzmöglichkeiten von mentalen Trainingsmethoden – im Sport, in der Musik, im Beruf, im Alltag – zu verbreiten und deren Wirkungsweise bekannt und erlebbar zu machen, dürften irgendwann auch Zeit und Kosten kein Killerkriterium mehr sein für äusserst wirkungsvolle, leistungs-, erfolgs- und gesundheitsfördernde Trainingsform.