

Martha Argerich ist eine Klaviervirtuosin. Wer das Privileg hat, der heute 81-Jährigen bei einem ihrer immer noch zahlreichen Auftritte zuzuschauen, scheint eine in sich ruhende, über alle Zweifel erhabene Pianistin zu erleben. Ab dem Moment, an dem sie auf einer der internationalen Bühnen an einem Flügel Platz nimmt, stimmt das wohl auch; an ihrem Instrument fühlt sie sich sicher. Aber zuvor, beim Warten auf den Auftritt, empfindet sie mitunter Panik.

Eine ihrer Töchter, Stéphanie Argerich, hat vor zehn Jahren einen Dokumentarfilm über die berühmte Mutter gedreht. In „Bloody Daughter“ erzählt sie zum einen davon, wie oft die Mutter vor Auftritten Unterstützung bei ihren Töchtern sucht – in einer für die Geforderten erschöpfenden Art und Weise. „Doch dann sitzt sie da am Flügel, stark, präsent, und bringt den Saal zum Einstürzen“, sagt Stéphanie. Zum anderen sieht man im Film eine Szene, in der Martha Argerich mit ihrem langjährigen Manager grantelt. Sie sagt: „Ich bin unheimlich nervös“, er entgegnet: „Das bist du immer, wenn du Beethoven spielst.“ Sie wehrt ab, sagt: „Das Problem liegt tiefer. Ich muss etwas dagegen tun. Ich werde traurig, depressiv, ich kann mein Leben gar nicht mehr genießen. Ich lache nicht genug.“ Nach dem Auftritt sieht man sie entspannt und glücklich mit ihren Bewunderern.

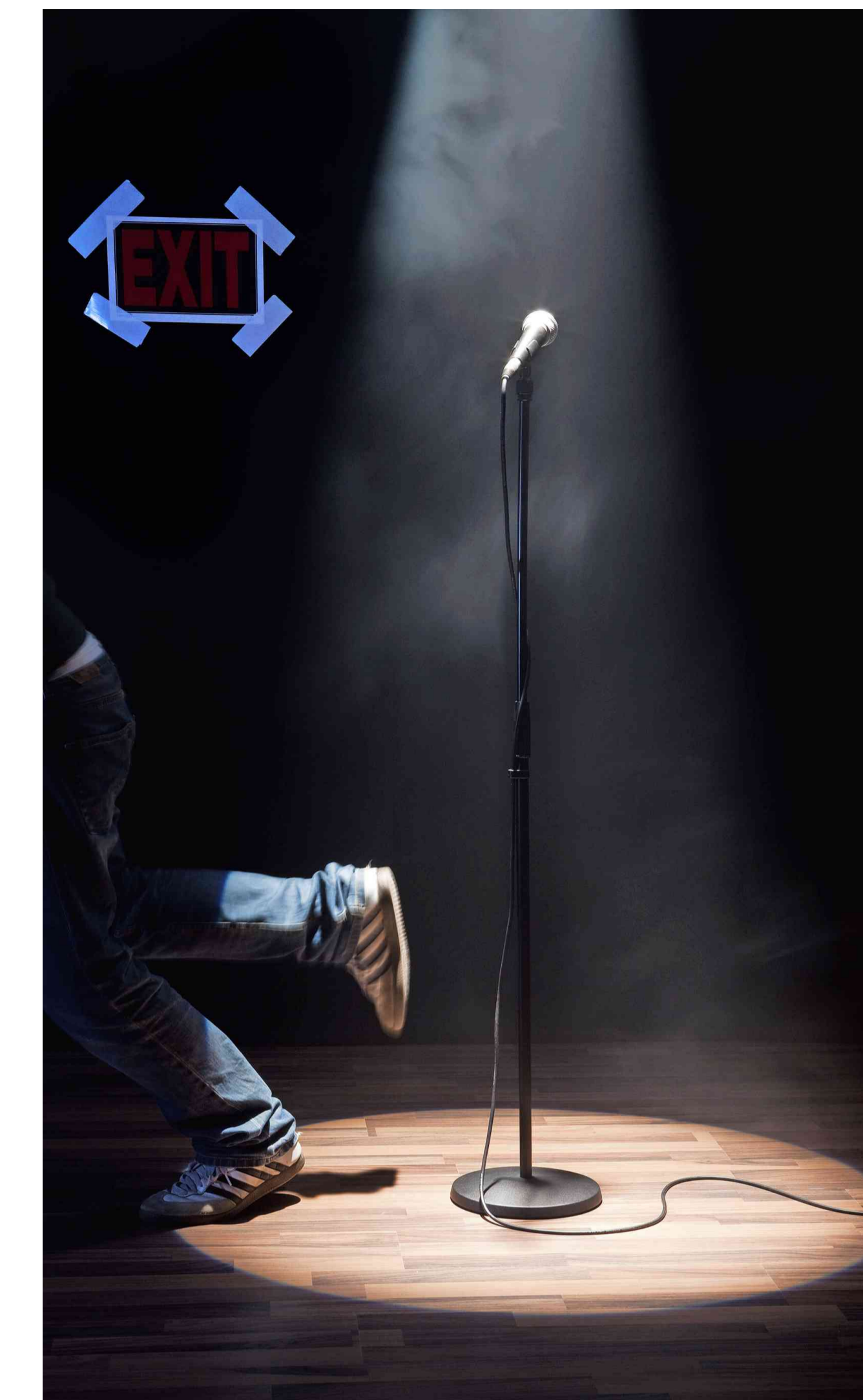
Die Grande Dame der Klassik hat es nie klar formuliert, aber es spricht viel dafür, dass Martha Argerich unter Auftrittsangst leidet. Diese wird auch als pathologische Schwester des Lampenfiebers bezeichnet – und ist in Musikerkreisen ein großes Tabuthema. Noch nicht einmal anonymisiert wollen Musikerinnen und Musiker für diesen Artikel davon erzählen. Dabei sind viele betroffen. Die verfügbaren Zahlen variieren stark, aber Daniel Scholz, der diesen Monat sein zweites Semester als Inhaber der „Professur für Musizierendegesundheit“ an der Musikhochschule und der Universität zu Lübeck begonnen hat, geht davon aus, dass 50 bis 65 Prozent aller Berufsmusiker im Laufe der Karriere von Auftrittsängsten geplagt werden.

Bei Auftrittsangst steigert sich die gewünschte Erregung zu unerwünschten physiologischen Reaktionen: Bläser und Sänger haben einen trockenen Mund, Pianisten schwitzende Hände, Streicher, die besonders häufig betroffen sind, zitternde Extremitäten, die sich oft im sogenannten Bogenzittern äußern. Hinzu kommt die psychische Komponente: „Bei Auftrittsangst fängt man an, Auftritte zu vermeiden“, sagt Isabel Fernholz, Ärztin und Pianistin aus Berlin. Daniel Scholz ergänzt als weitere Symptome die Überfokussierung auf die eigenen Ängste und Defizite. Zudem könne eine gestörte Raumwahrnehmung auftreten, beispielsweise ein Tunnelblick. Oder die Betroffenen erlebten die Umgebung wie im Zeitraffer.

Musiker mit Auftrittsangst fürchten sich vor dem Versagen. Ein Aspekt dabei ist der Blackout, die Sorge – speziell bei Solisten – sich nicht mehr an die Noten erinnern zu können. Der im vergangenen Herbst verstorbene Pianist Lars Vogt erzählte nur Wochen vor seinem Tod in der Interviewreihe „Living the Classical Life“ seines amerikanischen Kollegen Zolt Bognár, wie nervös er schon als Kind bei Konzerten seiner Musikschule war. Dabei spricht er ganz dezidiert von „the memory side of things“, also seiner immerwährenden Befürchtung, er könne Teile des Stückes, das er spielen sollte, vergessen. Vor etwa acht Jahren habe er die Entscheidung getroffen, sich diesem Stress nicht mehr auszusetzen und die Noten immer auf einem iPad dabei zu haben. Damit habe er die Freude an Konzerten zurückgewonnen. Zudem sei natürlich Routine hilfreich, die Erfahrung, ein Stück zwanzig- oder dreißigmal aufgeführt zu haben. „Es ist einfacher, wenn du weißt: Ich habe es schon ein paar Mal bewältigt. Es wird auch heute Abend klappen.“

Insgesamt gibt es bundesweit um die zehn Einrichtungen, die sich der Gesundheit von Musikerinnen und Musikern widmen. Daniel Scholz wiederum ist wie geschaffen für die Professur in Lübeck, die als erste in Deutschland den Schwerpunkt auf die mentale Gesundheit legt. Der 39-Jährige ist Neurowissenschaftler, Diplom-Psychologe, Verhaltenstherapeut – sowie Gitarrist und Sänger. Er sagt, er habe früher selbst Auftrittsängste gehabt, sie durch viel Übung und die Beschäftigung mit dem Thema auf ein „sehr erträgliches Maß“ reduzieren können. Doch auch heute hält er sich noch an die Empfehlungen, die er auch seinen Studierenden mit auf den Weg gibt: „Ich mache vor einem Auftritt Atemübungen, ich singe mich gut ein. Und irgendwann habe ich auf dem Weg zu Konzerten gemerkt: Ich bin schon zu sehr beim Auftritt, als dass ich das Auto gut fahren könnte. Also bitte ich unseren Schlagzeuger, sich ans Steuer zu setzen.“

Lampenfieber hat aber auch Vorteile: „Etwas physiologische Erregung braucht ein Musiker, um konzentriert und fokussiert auftreten und seine Leistung abrufen zu können“, sagt Isabel Fernholz. Sie ist Lehrbeauftragte am Kurt-Singer-Institut für Musikphysiologie und Musikergesundheit in Berlin, das für die beiden Hochschulen zuständig ist, an denen man in der Hauptstadt Musik studieren kann. Zudem arbeitet sie am Berliner Centrum für Musikermedizin, das eine allgemeine Sprechstunde für Musiker mit spielbezogenen Beschwerden anbietet. Diese können auch physischer Natur sein, beispielsweise wenn stundenlanges



Eine Sorge der Musiker mit Auftrittsangst ist, dass sie sich nicht an Text oder Noten erinnern können.

Foto F1online

Kein Fan von sich

Auf Zuschauer wirken Profimusiker beeindruckend sicher an ihrem Instrument. Nicht wenige von ihnen leiden aber unter Auftrittsangst. Gegen die kann man etwas tun – am besten schon an der Hochschule.

Von Eva Schläfer

Üben in unnatürlicher Position massive Muskelverspannungen hervorrufen. Junge Musiker sind häufiger von übersteigter Nervosität betroffen als erfahrene. Dabei sind auch sie, die die Aufnahmeprüfung an einer Musikhochschule bestanden haben, bereits hochprofessionell an ihrem jeweiligen Instrument und dem Konzertbesucher in Können und Wissen weit überlegen. Im Fokus der Auftrittsängstlichen steht daher meist auch nicht das Publikum,

hilft es den Musikerinnen und Musikern, zu begreifen, dass ihre Selbstbewertung ins Negative verzerrt ist. „Außenstehende sehen das fast immer ganz anders als die, die gerade performt haben“, was auch mit der Physiologie zu tun habe, also dem Zusammenwirken von physikalischen, chemischen und biochemischen Vorgängen im Organismus: „Wenn das Auftreten bei dir zu einer sehr intensiven körperlichen Reaktion führt, wird die Selbstwahrnehmung stark davon beeinflusst.“ Sich dies bewusst zu machen sei unabdingbar, denn, so Scholz: „Vorspielen ist niemals eine lebensbedrohliche Situation, auch wenn es sich so anfühlen kann.“

Diejenigen, die derart betroffen sind, zählen zu einem nicht unerheblichen Teil zu den zehn bis 15 Prozent der Musiker, die unter einer manifesten Angststörung leiden. Diese taucht im ICD 10 – der Internationalen Klassifikation von Krankheiten – als Unterkategorie verschlüsselt unter den sozialen Ängsten auf. „Dass Musizierende situativ zumindest phasenweise sehr aufgeregt sind, trifft viele. Und deshalb widmet sich auch die Lehre und Forschung immer stärker diesem Thema“, sagt Scholz, der schätzt, dass ein kleiner Anteil mit dieser Diagnose der Musik irgendwann komplett den Rücken zukehrt, weil der Stress zu groß ist. Und dass ein weiterer Anteil zufriedener wäre, ausschließlich im stillen Kämmerlein vor sich hin zu musizieren. „Aber eigentlich geht es natürlich um Interaktion und darum, das Publikum auch wirklich sehen zu können“, sagt Scholz.

Wie bedrohlich ein Teil der Musiker den öffentlichen Auftritt erlebt, zeigt sich im Drogenkonsum jeglicher Art, der in manchen Musikerkreisen eine erhebliche Rolle spielt. Scholz sagt: „Jede Substanz, ob es Sekt oder Bier ist, Betablocker oder Beruhigungsmittel, ist der Versuch einer Selbsttherapie. In einer Psychotherapie ist es langfristig immer das Ziel, dass wir diese Mittel wegkommen.“ Schätzungen zufolge konsumieren ein Drittel der klassischen Musiker regelmäßige Betablocker oder Beruhigungsmittel; präzise Daten zur Medikamenteneinnahme gibt es nicht. In der Unterhaltungsmusik spielen Medikamente sowieso eine Rolle. Scholz erinnert an Michael Jackson und Prince, die von Opiaten abhängig waren. „Das ist keine gesunde Bewältigungsstrategie“, konstatiert er nüchtern. Und auch der in der Rap- und Rockmusik verbreitete Konsum von Kokain diene dazu, sich mächtiger und omnipotenter zu fühlen.

Isabel Fernholz übt in Berlin mit den Studierenden eine andere Form der Entspannung: durch gezieltes Atmen beispielsweise oder autogenes Training. In den Seminaren wirbt sie auch dafür, sich Routinen zu erarbeiten mit dem Ziel, Überraschungen so gut wie möglich zu eliminieren. Die Erfahrung zeige: Je besser man vorbereitet sei, desto entspannter lasse sich der Tag eines Auftritts durchleben. Hilfreich in der Vorbereitung sei es dafür auch, den Auftritt und die Stücke im Vorfeld mental „durchzuspielen“, zu visualisieren. Zudem sprechen sie über die Kraft von positiven Glaubenssätzen wie „Auch wenn ich aufgeregt bin, kann ich gut spielen“ oder über das Konzept eines imaginierten wohlwollenden Begleiters beim Konzert, dessen auch nur angenommene Anwesenheit die jeweilige Person beruhigt.

Fruchten all' diese Maßnahmen nicht ausreichend, empfiehlt Fernholz den Studierenden, sich professionelle Hilfe zu suchen, zum Beispiel in einem dafür spezialisierten Zentrum wie in Berlin, Hannover oder Freiburg. Oder bei einem Psychologen, Psychosomatiker oder Psychiater. Denn Auftrittsangst, so die Musikerin und Ärztin, gehe immer wieder einher mit sozialen Phobien, generalisierten Ängsten, einer Panikstörung oder Depressionen, in seltenen Fällen auch mit ADHS.

Grundsätzlich glaubt Daniel Scholz nicht, dass Musiker in ihrer Eigenschaft als Künstler häufiger an mentalen Problemen leiden als weniger kreativ veranlagte Menschen. „Ich möchte nicht das Klischee bestätigen, dass Genie und Wahnsinn nah beieinanderliegen.“ Zukunftsängste und auch existenzielle Ängste seien aber natürlich immer wieder ein Thema, da sich Musiker in einem Umfeld bewegen, das nur selten Festanstellungen und damit geregeltes Einkommen bereithält. Speziell in der Pandemie sei es für viele wirklich prekär geworden. „Jeder Mensch hat Angst, wenn er nicht weiß, wie er über die Runden kommen soll. Damit man sich gut fühlt, braucht man eine bestimmte Grundstabilität und ein Einkommen“, sagt Scholz. Für das wiederum vor allem öffentliche Auftritte sorgen.

Frédéric Chopin, heute vor allem als Komponist bekannt, zu Lebzeiten aber auch als Pianist tätig, taugt daher nicht zum Vorbild. Obwohl er schon als Kind auf der Bühne stand, gab er in seinem ganzen Leben nur fünfzig Konzerte – eine Anzahl, die ein heutiger Pianist in einem Jahr erreicht. Die Vermutung, dass auch Chopin unter Auftrittsangst litt, ist nicht verwegen.

DER LANDARZT



DEUTSCHLAND IM RAUSCH

VON DR. THOMAS ASSMANN

Die letzten Monate waren, zumindest im Vergleich zu den vergangenen Pandemie-jahren, doch deutlich entspannter in der Praxis. Vor rund einem Jahr war eine 80-Stunden-Woche eher die Regel als die Ausnahme; am Samstag und Sonntag zu arbeiten war selbstverständlich.

In diesen Zeiten suchten alle nach Entspannung, um Abstand vom Corona-Alltag zu gewinnen. Aber gerade für das Personal im Gesundheitswesen, das sich jeden Tag ganz besonders mit der Pandemie auseinandersetzen musste, war das wichtig. Manche Kollegen entspannten sich mit Musik, andere mit einem langen Spaziergang, ich eher mit einer hohen Dosis Marzipan. Manche Zeitgenossen schreckten aber auch nicht davor zurück, Cannabis zu konsumieren, um sich zu entspannen.

Betrachtet man die aktuelle politische Diskussion, darf man sich darüber nicht wundern. Cannabis zu konsumieren gehört ja demnächst zum Alltag. Ich weiß, ich weiß, ich überspitze mal wieder. Aber ich habe eben schon gesehen, was der Gebrauch von Cannabis mit jungen Menschen machen kann. Besonders Heranwachsende unter 25 Jahren sind echt gefährdet. Deshalb macht mich die Diskussion um die Legalisierung an der ein oder anderen Stelle fassungslos.

Wir haben doch schon mit Alkohol und Nikotin ein massives Problem in der Gesellschaft. Ich spreche nicht nur von den Folgeerkrankungen, die enorme Kosten für das Gesundheitssystem verursachen, sondern auch von dem, was diese vermeintlich harmlosen Drogen mit den menschlichen Beziehungen machen. Ich habe in meiner ärztlichen Tätigkeit häufiger sehen müssen, wie Alkoholmissbrauch ganze Familien zerstört hat. Und nun wollen wir auch noch Cannabis freigeben?

Ich bin nicht naiv, mir ist schon klar, dass es so oder so konsumiert wird. Ich bin aber nicht überzeugt, dass es durch eine Freigabe besser wird – und schon gar nicht wird der Konsum damit harmloser, was aber viele glauben könnten. Ist doch erlaubt, warum dann nicht nehmen? Die Befürworter der Freigabe scheinen auch vergessen zu haben oder vergessen zu wollen, dass unsere holländischen Nachbarn durch „erfolgreiche“ Züchtung den THC-Gehalt – den „wirksamen Anteil“ der Pflanzen – deutlich gesteigert haben. Von einem Prozent 1968 auf durchaus mal 20 Prozent heute. Stellen Sie sich das mal mit Alkohol vor!

Hanf ist kein Gummibärchen, sondern ein Suchtstoff. Gerade junge Menschen, besser gesagt die jungen Gehirne, sind extrem empfindlich, was THC angeht. Dessen Gebrauch kann Psychosen auslösen. Diese bleiben oft lebenslanglich bestehen und machen die Opfer unfähig, ihr Leben selbstständig zu führen. Aber auch die Gesellschaft ist betroffen; nicht nur zerstörte junge Leben, sondern auch überfüllte Jugendpsychiatrien können die Folge sein – und damit enorme Kosten für das Gesundheitssystem.

Wer glaubt, nur ich würde mir jetzt solche Gedanken machen und warnen: Werfen Sie mal einen Blick auf die UN. Deren Drogenkontrollrat hat kürzlich gewarnt, die geplante Freigabe hierzulande berge das Risiko erhöhter Konsums unter Jugendlichen und eines wachsenden Schwarzmarkts. Aber ich glaube leider, dass wir in Deutschland immer noch denken, dass wir es besser wissen als andere. So werden wir wohl mal wieder schmerzhaft lernen müssen, was wir anrichten.

Während ich mich also sehr über die Diskussion aufrege, betrachte ich meine drei Tulpen auf dem Fensterbord; irgendwann wird es wohl normal sein, dass hier Hanfpflanzen stehen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen eine gute Woche, in der Sie stets einen klaren Kopf bewahren – Ihr Landarzt.

Dr. Thomas Assmann, 60 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.