

**PSYCHOLOGIE**

# Ein bisschen Angst muss sein

Die ersten beiden Minuten entscheiden: Gerade den Anfang eines

*Sei es eine Rede, ein Konzert oder eine Präsentation: Vor einem Auftritt haben die meisten Menschen Lampenfieber. Warum eigentlich?*  
**CLAUDIA SPAHN** Die Wurzeln liegen weit zurück. Evolutionsbiologisch sind die Symptome Anpassungsreaktionen an eine lebensbedrohliche Situation. Angst löst Reaktionen aus, die den Körper auf Kampf oder Flucht vorbereiten: Herzschlag und Atmung werden schneller, die Hände werden kalt, die Wachsamkeit steigt. Das soll kräftige Bewegungen und Ausdauer ermöglichen. Heute sind es soziale Situationen, die zu solchen Reaktionen führen, nämlich die



Lampenfieber kann einen Auftritt konzentrierter und ausdrucksstärker machen. BILD: LIGHTPOET/FOTOLIA

**Interview**



**Claudia Spahn** leitet das Institut für Musikmedizin an der Freiburger Uniklinik. Sie hilft Musikern mit Lampenfieber.

Angst davor, sich zur Schau zu stellen, dem eigenen Anspruch nicht zu entsprechen oder sich zu blamieren.

*Ist die Gesellschaft mit Schuld, wenn Lampenfieber zum Problem wird? Nervosität gilt ja als extrem uncool.*

**SPAHN** Es ist schade, dass Lampenfieber oft problematisiert wird, anstatt es als besondere Fähigkeit des Menschen anzuerkennen. Optimal ausgeprägt sorgt es nämlich dafür, dass man bei einem Auftritt konzentrierter und ausdrucksstärker ist. Das finden viele toll. Ohne Lampenfieber würde man schlapp wirken und wäre emotional nicht so präsent. Es gehört zum Bühnenerlebnis dazu und hat etwas sehr Anziehendes. Das erklärt zum Teil auch, dass Musiker oft Comebacks versuchen, weil sie diesen besonderen Kick vermissen.

*Wenn aber ein Pianist zittert, kann sich das auch negativ auswirken.*

**SPAHN** Ja, angespannte Muskeln und Zittern können stören. Wenn die Anspannung in Angst umschlägt, besteht die Gefahr, dass

## Das stärkt die Nerven

**Den Auftritt üben**

Am leichtesten fällt es, wenn man sich allmählich steigert: erst alleine üben, dann vor einem Freund auftreten, dann vor einer Gruppe von Bekannten.

**Ruhig atmen**

Durch die Nase einatmen und die Luft langsam durch den Mund ausströmen lassen. Der bewusste Vor-

gang trägt dazu bei, Atmung und Kreislauf zu beruhigen.

**Bewegung**

Wer angespannt ist, kann sich durch Spazieren, Walken oder Radeln abregieren. Manchmal hilft auch Kaugummi-Kauen.

**Leichte Snacks**

Eine kleine Mahlzeit vor dem Auf-

tritt beruhigt die Nerven. Gut sind Bananen. Sie halten den Blutzuckerspiegel relativ lange konstant – gut für die Konzentrationsfähigkeit.

**Positives Denken**

Mit einfachen Sätzen kann man sich Mut machen, etwa: „Ich werde das heute gut machen!“ Außerdem hilft es, sich an frühere positive Auftritts-Erfahrungen zu erinnern.

## Auftritts sollte man trainieren

dadurch die Leistung beeinträchtigt wird. Es gibt verschiedene Grade von Lampenfieber, nämlich eine leistungsfördernde, eine leistungsbeeinträchtigende und eine leistungsverhindernde Ausprägung. Bei der letzten sprechen wir auch von Auftrittsangst. Sie führt oft zu völligen Blockaden.

*Man sollte meinen, dass Musiker so viel Bühnenerfahrung haben, dass ihnen das Auftreten wenig ausmacht. Kommen trotzdem auch Profis zu ihnen?*

**SPAHN** Ja, sogar viele. Routine hilft nur dann, wenn sie auf positiven Erfahrungen aufbaut. Wenn sich dadurch negative Erfahrungen aber immer wieder bestätigen, braucht man einen Impuls von außen. Musiker wurden lange Zeit kaum auf Auftritte vorbereitet. Da gibt es großen Nachholbedarf. Deshalb bieten wir an der Freiburger Musikhochschule spezielle Auftrittsseminare an. Früher haben Instrumentalisten nur fleißig in ihrem Kämmerchen geübt und gemeint, dass es dann auch mit dem Vortragen klappen muss. Ein Auftritt ist aber eine besondere Situation, für die man trainieren kann – etwa dadurch, dass man sich die Situation immer wieder vorstellt. Besonders gut vorbereiten sollte man sich auf die Anfangssequenz. Für den Auftritt sind nämlich oft die ersten beiden Minuten entscheidend.

*Wie helfen Sie Patienten, die bereits an Auftrittsangst leiden?*

**SPAHN** Wir verfolgen zunächst die Biografie des Betroffenen und schauen, wann die Angst zuerst aufgetreten ist. Meistens gibt es zwei, drei Knoten, also negative Erlebnisse, die die Künstler weiter mit sich herumschleppen. Außerdem spielen die Patienten mir kritische Passagen auf ihrem Instrument vor und wir überlegen, welche Techniken helfen können, um das Lampenfieber zu optimieren. Manchmal trainieren wir auch auf der Bühne und bereiten uns etwa durch die richtige Körperhaltung auf das Konzert vor. Hilfreich kann auch ein Video-Feedback sein, bei dem der Musiker seinen Auftritt selbst ansehen kann.

*Warum?*

**SPAHN** Die Aufregung, die man selbst spürt, ist darauf meistens nicht zu erkennen. Das ist beruhigend. Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden sich nämlich gewaltig. Ein Beispiel: Zwei Musikerinnen kamen wegen Auftrittsangst zu mir in die musikermedizinische Sprechstunde, ohne voneinander zu wissen. Die Behandlung unterliegt natürlich der ärztlichen Schweigepflicht. Eine der beiden erzählte mir, dass die andere schon immer ihr Vorbild gewesen sei, weil die so souverän auf der Bühne wirke und solche Ängste wie sie selbst sicher nicht kenne. Für die Betroffenen ist es tröstlich zu wissen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein da stehen.

*Trotzdem hört man, dass nicht wenige Profis vor Auftritten Medikamente nehmen, vor allem Beta-Blocker. Stimmt das?*

**SPAHN** Ja, das ist ein Problem. Verlässliche Zahlen gibt es aber nicht, weil es bei Umfragen dazu nur wenige Rückmeldungen gibt. Aber das zeigt auch, dass dieses Thema tabu ist. Wenn jemand über Jahre hinweg massive Probleme mit dem Auftreten hat, können Medikamente helfen, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, sich zu helfen – allerdings sind sie weniger bequem.

*Sie treten selbst oft auf. Haben Sie auch Lampenfieber?*

**SPAHN** Auch ich habe Lampenfieber, aber es hat bei mir nie schlimme Ausmaße angenommen. Ich trete gerne auf.

Das Gespräch führte  
Angela Stoll

**Buchtipps**

**Claudia Spahn: „Lampenfieber – Handbuch für den erfolgreichen Auftritt“**, Henschel, 160 Seiten, 18,90 Euro.

**GESUNDHEIT**

# Blutdruck regelmäßig zu Hause kontrollieren

Nervosität beim Arztbesuch verfälscht oft den tatsächlichen Wert

**Aus der Praxis**

**Dr. Magnus Heier** ist Neurologe und Wissenschaftsautor.



Manche medizinische Phänomene erklären sich allein aus ihrem Namen. So etwa der berühmte Weißkittelhochdruck. Gemeint ist die einfache Beobachtung, dass Patienten beim Arzt (im weißen Kittel) oft einen erstaunlich hohen Blutdruck haben – obwohl sie beteuern, dass der zu Hause immer ganz normal sei. Das ist meist der Nervosität in der Praxis geschuldet. Der Blutdruck ist tatsächlich nur dort erhöht!

Nun beschreiben spanische und britische Forscher das gegenteilige Phänomen: den maskierten, unkontrollierten Bluthochdruck. Gemeint ist, dass Patienten in Praxis oder Klinik einen normalen Blutdruck haben, in der Langzeitmessung zu Hause aber den Normwert überschreiten – vor allem nachts.

**Unbemerkter Hochdruck**

Um herauszufinden, ob es sich um seltene Ausnahmen handelt oder um ein verbreitetes Problem, haben die Forscher Daten von knapp 100.000 Patienten mit Bluthochdruck gesichtet. Dann haben sie daraus die Personen gefiltert, die durch eine Therapie einen scheinbar normalen Blutdruck bekommen hatten. Aber bei fast einem Drittel der Patienten konnte durch einen 24-Stunden-Messung nachgewiesen werden, dass sie eben doch erhöhte Werte hatten – einen unbemerkten Hochdruck. Die Messung selbst ist dabei kein Problem: Ein automatisches Gerät misst den Blutdruck tagsüber etwa

alle 20 Minuten – nachts meist seltener, damit der Patient nicht ständig aufwacht. Das Beispiel zeigt, dass die gelegentliche Blutdruckmessung in der Arztpraxis nicht nur nicht ausreicht, sondern oft auch noch falsche Werte liefert – in die eine oder andere Richtung.

Umso wichtiger ist die regelmäßige Messung zu Hause. Die ist einfach, billig und zuverlässig. Einfach, weil die gängigen automatischen Messgeräte kaum noch Fehler ermöglichen. Billig, weil es schon gute Geräte unter 50 Euro gibt. Und zuverlässig, weil die regelmäßige Messung zu Hause deutlich besser ist als die gelegentlichen in der Praxis.

Es geht wohlgerne nicht darum, für den Rest des Lebens mehrmals täglich den Blutdruck zu messen. Aber darum, ihn einmal konsequent zu beobachten – etwa ein bis zwei Wochen lang –, um überhaupt zu wissen, ob man unter hohem Blutdruck leidet. Denn Hochdruck tut nicht weh. Das aber trägt, denn der hohe Blutdruck ist eines der Hauptrisiken für Herzinfarkt und Schlaganfall. Was vermeidbar ist, weil man ihn leicht behandeln kann – durch Bewegung und Medikamente. Die Konsequenz ist in diesem Fall eindeutig: ein Gerät kaufen und für ein bis zwei Wochen konsequent nutzen!

## Wenn Knochen leicht brechen

Manche Kinder brechen sich schon den Unterarm, wenn sie durch ein Stolpern hinfallen. Wenn leichte Stürze bereits zu Brüchen führen, sollten Eltern ärztlich abklären lassen, ob ihr Nachwuchs eine schwache Knochenstruktur hat. Diesen Rat gibt Monika Niehaus, Sprecherin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Thüringen.

Sie bezieht sich auf eine Studie US-amerikanischer Forscher. Danach könne in seltenen Fällen eine Mineralisierungsstörung wie die Glasknochenkrankheit oder Rachitis Ursache für das schnelle Knochenbrechen sein. Um die Knochen zu stärken, empfiehlt Niehaus Muskeltraining, eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft. (dpa)