

# INTERVIEW

mit Prof. Dr. med. Claudia Spahn, Musikermedizinerin

## „Lampenfieber ist ein positives Phänomen“

Prof. Spahn erläutert den Unterschied zwischen Lampenfieber und Auftrittsangst und wie Musiker auf ihre Auftritte vorbereitet werden können.

**Frau Professor Spahn, Auftrittsängste und Erschöpfungszustände zählen zu den größten Herausforderungen der Musikermedizin. Wie gehen Sie damit um?**

**Spahn:** Wir richten uns nach dem Symptom, gehen aber gleichzeitig auch stark kontextbezogen vor. Das heißt, wir fragen: Was ist das für ein Musiker? Ist er beispielsweise ein Solobläser in einem renommierten Orchester, oder ist er ein Freizeitmusiker? Auch die Arbeitsbedin-

gungen müssen beleuchtet werden, beispielsweise was die Zusammenarbeit mit den Kollegen im Orchester angeht. Wir lassen dann auch die Betreffende oder den Betreffenden etwas vorspielen. Da Musikermediziner in der Regel auch selbst auftreten, können sie musikalische Probleme beurteilen.

**Was ist Ihr Behandlungskonzept?**

**Spahn:** Zunächst berichtet der Musiker über seine bisherigen Erfah-

rungen mit problematischen, aber auch positiv verlaufenen Auftritten. Im Anschluss an diesen eher reflektierenden Ansatz geht man zu praktischen Übungen über. Es kommen Entspannungsübungen und mentale Techniken infrage, in denen man sich beispielsweise in Gedanken den Auftritt vorstellt und das mit einem positiven Gefühl verbindet. Dazu kommt dann noch die Körperarbeit selbst. Ein sehr guter Ansatzpunkt ist der Atem, weil er gleichzeitig den Ton gestaltet und Verbindung zu den Gefühlen herstellt. Auf diese Weise kann man auch körperliche Symptome, wie Herzklopfen, positiv beeinflussen. Der letzte wichtige Punkt ist die Auftrittspraxis. Mit jungen Musikern gehe ich auf die Bühne und übe dort mit ihnen, wie man die Präsenz verbessern kann.

**Könnten Sie den Unterschied zwischen Auftrittsangst und Lampenfieber erläutern?**

**Spahn:** Uns Musikermedizinern ist eine Unterscheidung dieser Begriffe sehr wichtig. Häufig geht man davon aus, dass Lampenfieber etwas Krankhaftes sei. Viele Berufsgruppen verspüren bei Auftritten eine Aufregung, die anders ist, als wenn man zum Beispiel zu Hause im Sessel sitzt, und halten das für eine krankhafte Erscheinung. Das ist aber ein riskantes und auch falsches Selbstbild. Lampenfieber ist im Gegenteil ein positives Phänomen, das hilft, auf der Bühne konzentrierter aufzutreten.

Es gibt jedoch auch den Fall, dass jemand auf der Bühne völlig handlungsunfähig wird und seine



Foto: Jürgen Böcke

**Prof. Dr. med. Claudia Spahn (48)** ist Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin. Sie studierte in Freiburg (Paris und in der Schweiz) Medizin und seit 1986 parallel Musik an der Hochschule für Musik Freiburg. 1992 erwarb sie ihren Abschluss als Diplom-Musiklehrerin. 1999 wurde sie Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin. Spahn tritt als Pianistin und Blockflötistin in zahlreichen Musiktheaterproduktionen auf. Im Freiburger Institut für Musikermedizin unterhält sie unter anderem die Clearingstelle zur Behandlung von Instrumentalisten mit körperlichen und psychischen Beschwerden.

Leistung nicht mehr adäquat erbringen kann. In solchen Fällen spricht man dann nicht mehr von einem gesunden Lampenfieber, sondern von Auftrittsangst, die in jedem Fall behandlungsbedürftig ist.

**Inwiefern spielt die psychische Disposition bei Musikern eine Rolle für Auftrittsangst?**

Grundsätzlich lassen sich je nach Alter unterschiedliche Probleme ausmachen. Die erste sensible Phase ist die Pubertät. In dieser Lebensphase bekommt Auftreten eine ganz andere Bedeutung. Die zweite Phase ist die Hochschulausbildung bei den Musikern. Da wird auch das Auftreten geprobt, was allerdings in Bezug auf Lampenfieber oft nicht sehr gut geübt wurde. Inzwischen gibt es jedoch an fast allen Musikhochschulen Angebote zur Unterstützung der Studierenden, wie sie den Auftritt angehen. Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr erleben viele Musiker dann neue Verunsicherungen sowohl im psychischen als auch im körperlichen Bereich. Manche haben bis dahin Auftrittsangst mit Betablockern oder Alkohol in Schach gehalten. Nach Jahren kommt dann ein Punkt, wo es nicht mehr geht. Dann werden diese Musiker zu Patienten. Man kann aber nicht sagen, dass es typischerweise eine spezielle Instrumentengruppe trifft. Außerdem ist Auftrittsangst nicht geschlechtsspezifisch. Von einer bestimmten Risikogruppe kann man insgesamt nicht sprechen.

**Sind Sie als Musikermedizinerin auch selbst musikalisch tätig und haben sich deswegen für dieses Fach entschieden?**

Als ich studierte, gab es das Fach Musikermedizin noch gar nicht. Ich habe parallel Medizin und Musik mit Hauptfach Blockflöte studiert. Schließlich wurde ich dann als Professorin für Musikermedizin berufen. Ich selbst bin aber immer sehr gern aufgetreten und habe keine Leidensgeschichte mit dem Lampenfieber. Ich bin auch aufgeregt, aber immer im positiven Sinne. ■

*Das Interview führten Gisela Klinkhammer und Johanna Protschka.*