

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen zur gezielten Prävention und Behandlung der Aufführungsangst

**Dr. A. Lang - CJD Schule Schlaffhorst-Andersen, Bad Nenndorf
veröffentlicht in: Musikphysiologie und Musikermedizin 1999, 6. Jg., Nr. 3**

Zusammenfassung:

Unter Berücksichtigung der multifaktoriellen Genese der Aufführungsangst wird ein ganzheitliches Behandlungskonzept gefordert, welches kognitive, emotionale und ganzkörperliche Herangehensweisen kombiniert. Ein solcher Therapieansatz liegt dem Konzept Schlaffhorst-Andersen zugrunde: Dieses Konzept basiert auf den psycho-neuro-motorischen Wechselwirkungen des Organismus mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit, die Ausdruckskraft und die Gesundheit des Musikers zu verbessern. Über gezielte Atem- und Bewegungsarbeit unter Einbeziehung emotionaler Aspekte wird systematisch dem störenden Einfluß des Sympatikus entgegengewirkt. Das Verfahren und die einzelnen Komponenten dieses speziell auf die Belange von Musikern abgestimmten Prophylaxe- und Interventionsplanes werden vorgestellt.

Summary:

Stage Fright - The Schlaffhorst-Andersen Concept for deliberate prevention and treatment of a widespread anxiety disorder

Taking the multi-factor genesis of stage fright into account, a holistic treatment concept is required combining cognitive, emotional and total-body approaches. The Schlaffhorst-Andersen approach is based on such a concept: This concept is based on the reciprocal psycho-neuro-motor actions of the organism with the goal of improving performance ability, power of expression and health of the musician. Via deliberate breathing and motion work integrating emotional aspects, the interference effect of the sympathetic nerve is counteracted. The procedure and the individual components of this prophylactic and intervention programme specially adapted to the needs of musicians are presented.

Keywords:

stage fright, Schlaffhorst-Andersen, splanchnic nerve system, breathing training, body training

MusikerIn und Aufführungsangst

"Musik ist harte Arbeit". Dieser Ausspruch von Justus Frantz ist kennzeichnend für den Beruf des Musikers (womit ich im Folgenden immer gleichfalls die Musikerin meine).

Neben dem täglichen Übepensum, meist unter Zeitdruck, bestimmt insbesondere *ein* großer Streßfaktor seinen Alltag: das permanente Wirken in der Öffentlichkeit. Nicht nur die technischen Leistungen des Künstlers stehen hierbei ständig zur allgemeinen Debatte, sondern auch ein Teil seiner Persönlichkeit: sein individueller Ausdruck.

Bleibt das Ausmaß der Streßbelastung in einem Bereich, der für den Musiker psychisch und physisch zu bewältigen ist (Eustreß), so kann sie einen positiven Effekt auf seine Leistung haben

und über die Erhöhung der Aufnahmefähigkeit und des Reaktionsvermögens leistungssteigernd wirken. Bei ungünstigen sozialen Bedingungen (familiäres Umfeld, Kultur etc), persönlichen Eigenschaften (verhaltensbedingt, psychodynamisch, kognitiv und biologisch) und berufsspezifischen Voraussetzungen (Technik, künstlerische Reife, Grad der Exponierung) kann jedoch ein Leistungsdruck resultieren, der zu Angstreaktionen wie Versagensangst, Konkurrenzangst bis hin zur Existenzangst führt. Sobald diese Angst beginnt, die Darbietung des Künstlers zu beeinträchtigen, wird sie zum Symptom einer Störung.

In Angstsituationen reagiert der Organismus in stereotyper Weise mit vegetativen Streßreaktionen, die wir im Sinne einer Fluchtreaktion verstehen müssen. Die im Hypothalamus ausgelösten und durch einen erhöhten Sympatikotonus vermittelten ergotropen Alarmreaktionen sollen den Organismus in die Lage versetzen, sich vor der gefährlichen Situation in Sicherheit zu bringen: Der Muskeltonus steigt im Sinne einer erhöhten Bereitschaftsspannung ("fight or flight"). Atemfrequenz, Herzminutenvolumen und Blutdruck werden erhöht, um den Sauerstoff- und Nährstofftransport zu Muskel, Herz und Gehirn zu steigern, hierfür wird außerdem die Durchblutung der inneren Organe und der Haut gedrosselt. Glukose und freie Fettsäuren werden aus ihren Depots mobilisiert, um den erhöhten Energieumsatz dieser Organe zu gewährleisten. Durch vermehrte Schweißproduktion kann die Körperkerntemperatur trotz vermehrter Wärmeproduktion konstant gehalten werden. Durchblutung und Aktivität des Verdauungsapparates, auch der Speicheldrüsen, werden zugunsten der nach außen gerichteten Leistungen verringert. Die Hirnrinde wird aktiviert, was sich durch psychische Erregung mit gesteigerter Aufmerksamkeit und Bereitschaft für schnelle Reaktionen zeigt, wobei aufgrund der Ökonomisierung der Hirnleistungen Denk-Blockaden für komplexere Vorgänge eintreten können.

Ein Musiker, den, insbesondere in Momenten höchster Konzentration, eine solchen Reaktionslage seines Körpers "überfällt", wird massiv in seiner Leistung behindert.

Jeder von uns weiß, wie wichtig ein durchlässiger, wohlgespannter Körper für ein gelöstes Musizieren ist. Flexibilität und Fluß des Atems sind nicht nur bei BläserInnen und SängerInnen Voraussetzung für die flexible Gestaltung und das Fließen der Musik. Ein Musiker, dessen Körper "auf der Flucht" ist, erstarrt in seinem Tun. Er musiziert mit verspannten Muskeln und stockender, flacher, hastiger Atmung. Dies wirkt sich auf die Ausdruckskraft der Musik aus und überträgt sich zudem auf die Zuhörer, wie der amerikanische Wissenschaftler John Diamond in langjährigen Untersuchungen feststellte (2). Ein Mißerfolg stellt sich ein, die Prophezeiung hat sich erfüllt. Die Wiederholung solcher Mechanismen in der Bühnensituation können zu einem *circulus vitiosus* führen, der sich im Sinne der Konditionierung von den ursprünglichen Angstausslösern abkoppelt und zu einer erlernten Angstreaktion führt: der Aufführungsangst. Hieraus wird ersichtlich, daß die Therapie derselben sehr viel schwieriger ist als dessen Prophylaxe.

Die bekannten Symptome der Aufführungsangst sind allesamt Ausdruck der beschriebenen vegetativen Reaktionslage: kalte, feuchte Finger, trockener Mund und Magen- Darmprobleme, Herzklopfen, Denk- Blockaden, Überspannung und Zittern der Muskulatur des Bewegungsapparates, aber auch des Stimm- und Atemapparates u. v. a. m. S. Widmer et al. weisen darüberhinaus in einer Untersuchung an 141 Musikern eine positive, angstabhängige Korrelation zwischen dem Auftreten von störendem Lampenfieber und einer Hyperventilation nach (6). Statistiken sagen aus, daß über 41% der MusikerInnen unter Aufführungsangst leiden (3) und der Griff zur Tablette oft schon Gewohnheit ist (5).

Die Behandlung der Aufführungsangst beinhaltet verschiedene Ansätze:

Verhaltensorientierte Herangehensweisen wie die optimale Vorbereitung, die angemessene Stückeauswahl und die systematische Desensibilisierung mittels Gewöhnung (Habituation) prägen den Alltag der meisten Musiker. Eine tiefenpsychologische Analyse der Ängste wird selten durchgeführt. Will man der multifaktoriellen Genese der Aufführungsangst gerecht werden, so muß ein entsprechend vielseitiges, d.h. ganzheitliches Behandlungskonzept gefordert werden, welches kognitive, emotionale und ganzkörperliche Herangehensweisen kombiniert. Ein solcher Therapieansatz liegt dem Konzept Schlaffhorst-Andersen zugrunde: Dieses Konzept basiert auf den Wechselwirkungen zwischen emotionalen Vorgängen, vegetativen Reaktionen und motorischen Leistungen mit dem Ziel der Verbesserung der Ausdruckskraft, der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit des Musikers.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen

Häufig wird das Musikinstrument sorgfältiger behandelt als der eigene Organismus. Die meisten Menschen spüren ihren Körper erst, wenn er schmerzt oder seine Funktionen ausfallen, wie dies z. B. unter der Aufführungsangst der Fall ist. Während die meisten MusikerInnen geringste Reaktionen ihres Instrumentes, z. B. auf klimatische Veränderungen, sofort bemerken, sind Ihnen die Reaktionen ihres eigenen Körpers, wie z. B. ihr momentaner Muskeltonus, ihr Atemverhalten o. ä. nicht bewußt.

Verstehen wir den Körper als Teil des Instrumentes, so geht daraus hervor, daß gemeinsam mit dem Erlernen des Musikinstrumentes auch der Umgang mit dem Instrument Körper erlernt werden muß. Um auch unter Extrembedingungen wie sie in der Bühnensituation vorkommen die Wohlspannung und damit die Flexibilität und Durchlässigkeit der Muskulatur, die wir zum Musizieren benötigen, zu gewährleisten, muß der Körper mit all seinen vegetativen Reaktionen kennengelernt, wahrgenommen und angenommen werden. Erst auf dieser Basis ist auch ein Umgang mit ihm möglich, welcher das Vegetativum ausgleichend beeinflussen kann.

Im Hypothalamus finden sich Verknüpfungen zwischen Steuerungszentren für emotionale und vegetative Reaktionen (limbisches System) und motorischen Kerngebieten. Darüberhinaus befinden sich wichtige Vernetzungen zwischen motorischen und vegetativen Zentren in der formatio reticularis des Hirnstammes. Hierin finden wir ein neurophysiologisches Korrelat für die genannten Wechselwirkungen zwischen emotionalen Vorgängen, vegetativen Reaktionen und motorischen Leistungen. Durch Einwirkungen auf einen dieser Funktionskreise werden die beiden anderen Bereiche mit beeinflußt. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei die Atmung ein:

Die Atemfrequenz und die Dauer der einzelnen Atemphasen, d. h. der Atemrhythmus, wird ebenso wie das Atemzugvolumen durch die Atemzentren der formatio reticularis in Brücke (pons) und verlängertem Mark (medulla oblongata) im Hirnstamm unwillkürlich an die gegebenen Umstände angepaßt. Dies geschieht durch rhythmische Beeinflussung der somatomotorischen Nervenbahnen, welche die Atemmuskulatur innervieren. Darüberhinaus ist dieses ausnahmslos quergestreifte Muskelgewebe über kortikale Zentren auch willkürlich steuerbar. So nimmt der Funktionskreis Atmung eine einmalige Schlüsselfunktion als Mittler zwischen somatischem und vegetativem Nervensystem ein.

Welche therapeutischen Konsequenzen ergeben sich hieraus für die Behandlung der Aufführungsangst?

Ziel ist die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems im Sinne einer Dämpfung des überhöhten Sympatikotonus. Hierfür nutzen wir die genannten Wechselwirkungen, indem wir über gezielte Atem- und Bewegungsarbeit unter Einbeziehung emotionaler Aspekte systematisch dem Einfluß des Sympatikus entgegenwirken.

Die Verfahrensweise

An erster Stelle steht die Schulung der Eigenwahrnehmung (Sensorik). Ein ausgebildetes Körperbewußtsein ermöglicht die Wahrnehmung und Vertrautheit der eigenen Verhältnisse, der Musiker kommt in Kontakt mit seinem Körper, er lernt, schon kleinste Körpersignale zu bemerken und ihnen Beachtung zu schenken. Die Zusammenhänge von Außen- und Innenbewegung d. h. von Muskeltonus, Haltung, Bewegung, Stimme und Stimmung, Atmung und Puls werden für ihn bewußt erlebbar.

Der Kontakt zu seinem eigenen Mittelpunkt hat gleichzeitig ein zentrierendes Moment, welches zur psychischen Stabilisierung (weit über die Bühnensituation hinaus) beiträgt. Die Sensibilisierung der Eigenwahrnehmung wird von einer gleichfalls verbesserten Fremdwahrnehmung begleitet. Ein Phänomen, das sich entsprechend positiv auf das gemeinsame Musizieren auswirkt.

Auf der Basis dieses Körperbewußtseins können jetzt gezielte Mittel zum Ausgleich der vegetativen Reaktionslage, in unserem Falle also zum Herabsetzen des überhöhten Sympatikotonus erfolgen.

Unsere "Zugänge" zum Vegetativum bilden dabei die Funktionskreise Bewegung, Atmung, Stimme und, über kognitive und emotionale Basiskomponenten, die Psyche.

Bewegung:

Wie oben aufgeführt, finden wir unter der Aufführungsangst einen erhöhten Tonus der gesamten Skelettmuskulatur vor. Unser Ziel ist nicht deren *Ent-*spannung, sondern ihre *Wohl-*spannung (Etonus). Wir streben eine der Bühnensituation angemessene Reaktionslage an, welche die hier notwendige Präsenz, Ausdruckskraft und Konzentration ermöglicht, ohne dabei die Motorik zu blockieren. Hierfür sind nicht allein spannungs-*abbauende* Verfahren wie die allgemeine oder lokale Lösungsarbeit, Übungen im Liegen, mit der Ausatmung verbundene abwärts gerichtete Bewegungen, Verstärkung des Bodenkontaktes etc. geeignet, sondern insbesondere spannungs-*ausgleichende* Methoden wie die zu den fünf Regenerationswegen nach Schlawffhorst-Andersen gehörenden kreisenden und schwingenden Bewegungsformen. Hierbei handelt es sich um gezielt eingesetzte Bewegungsabläufe, bei welchen sich der Körper in einer ständigen Auseinandersetzung mit Zug-, Druck-, Schwer-, und Fliehkraften befindet. Durch die Reizung der Gleichgewichts- und Mechanorezeptoren wie der Muskelspindeln mit den dazugehörigen γ -Nervenfasern wird eine immer wieder neue Spannungsbalance der Halte- und Atemmuskulatur hergestellt, wobei überspannte (hypertone) Muskelfasergruppen sich lösen, während unterspannte (hypotone) Bereiche aktiviert werden, was schließlich zu der gewünschten Etonisierung führt.

Atmung:

Der erhöhte Tonus der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur führt zur Behinderung der Atembewegung. Der in der Streßsituation vermehrte Sauerstoffbedarf kann somit nicht durch eine Erhöhung des Atemzugvolumens, sondern muß in erster Linie sehr unökonomisch durch eine Beschleunigung der Atemfrequenz ausgeglichen werden. Eine vergrößerte Atembewegung wird allenfalls in der ebenfalls unökonomischen Form der Hochatmung sichtbar. Übersteigt die erhöhte

Atemleistung die körperliche Leistung, wie es in der Bühnensituation häufig der Fall ist, verstärken die typischen Symptome einer Hyperventilation die Problematik (6).

Atemübungen müssen somit eine Ökonomisierung der Atemarbeit durch Steigerung des Atemzugvolumens bei Abnahme der Frequenz zum Ziel haben. Sie müssen grundsätzlich im Zusammenhang mit einer Eutonisierung der behindernden Muskelgruppen erfolgen, was - in Anbetracht der komplexen Funktionsketten der Skelettmuskulatur - wiederum die Arbeit am Gesamtkörpertonus über oben genannte Methoden bedeutet.

Hierfür ist ein weiterer Regenerationsweg nach Schlaffhorst-Andersen geeignet: Die Arbeit am individuellen dreiteiligen Atem- und Bewegungsrhythmus: Nach den zwei Phasen Einatmung und Ausatmung folgt eine dritte Phase, die Atempause, gekennzeichnet durch Lösung der gesamten Atemmuskulatur. Bei vermehrter Atemarbeit verkürzt sich zwar die Dauer dieser Pause, die Lösungsqualität sollte jedoch bestehen bleiben. Übungen zur Wahrnehmung und Verlängerung der Atempause dienen neben dem Abbau einer Hyperventilation dem Spannungsabbau und der Flexibilität der Atemmuskulatur sowie der Ökonomisierung ihrer Arbeit. Sie können durch atemrhythmisch ausgeführte Bewegungen auch auf andere Muskelgruppen übertragen werden.

Eine Vertiefung der Atmung wird entweder durch Körperbewegungen erreicht, die direkt auf die Atemmechanik einwirken oder durch Einatemreize, welche die Atemzentren stimulieren und auf diese Weise das Atemzugvolumen erhöhen. Solch einen Einatemreiz setzen wir z. B. über die Verlängerung der Ausatmung. Der resultierende Anstieg des Kohlendioxidgehaltes im Blut bewirkt über die Stimulierung der Atemzentren einen vertieften Einatemimpuls. Die Ausatemverlängerung kann sowohl über einen artikulatorischen Widerstand als auch über den Einsatz der Stimme (phonatorischer Widerstand) erreicht werden.

Die Arbeit an der Atmung bildet das Zentrum des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen und wird hier ebenfalls zu den fünf Regenerationswegen des Menschen gezählt.

Stimme:

Der fünfte Regenerationsweg nach Schlaffhorst-Andersen, das Tönen, bei welchem gezielt Lautfunktionen genutzt werden, welche große Teile des Körpers in Vibrationen zu setzen vermögen, hat darüberhinaus eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Dies wird neben emotionalen Ursachen mit dem engen Bezug des Eingeweidenerven (n. vagus) zum äußeren Gehörgang und der Trommelfellmuskulatur begründet (1). Gleichzeitig führt das Tönen über die Verlängerung der Ausatmung zur Vertiefung der Atmung (s. o.).

Kognitive und emotionale Basiskomponenten:

Der psychische Ausgleich erfolgt darüberhinaus über emotional positiv empfundene Vorstellungsbilder und Assoziationen (z. B. die Visualisierung von beruhigenden, rhythmischen, langsamen Vorgängen) und über die Entwicklung von individuellen kognitiven Strategien zur Löschung konditionierter Erinnerungen sowie zur Umwandlung der meist destruktiv empfundenen enormen Spannung in der Auftrittssituation in eine konstruktive, dem Musizieren dienliche.

Über Visualisierung und "Ernstfalltraining" werden Raum, Situation, Ursachen der Furcht und Motivationen bewußt und damit vertraut gemacht sowie eine individuelle Taktik zur Verstärkung dieses sog. "Heimvorteiles" erarbeitet.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen ist kein einfaches Entspannungsverfahren. Viel mehr ist es ein Bewegungsübungsverfahren, ein Training der Sensomotorik und ein Programm zur Regeneration des Menschen - auch in Hochleistungssituationen.

So steht zu Beginn der Arbeit, nach dem Ermitteln der individuellen Problematik, die intensive Schulung der genannten Funktionen im Vordergrund. Reflektion der Übungsergebnisse und die Zuhilfenahme von Medien erweitern das Training. Im Laufe der Schulung werden Medien und begleitende Körperbewegungen kontinuierlich reduziert und das Anforderungsniveau erhöht (Ernstfalltraining), wobei der Musiker im geschützten Raum neue Verhaltensweisen ausprobieren kann. Schließlich genügen unaufwendige Vorstellungsbilder sowie das gewonnene Körperbewußtsein und -gedächtnis zur Regulierung der Funktionen aus, so daß die gesamte Konzentration in die Musik fließen kann.

Während des Konzertes oder der Tonaufnahme kann der geübte Musiker vegetative Signale wie behindernde Spannungen oder die Beschleunigung von Atmung und Puls wahrnehmen und sofort aktiv, von innen heraus, positiv beeinflussen. Ein *circulus vitiosus* kann so verhindert werden. Er hat gelernt, auch auf dem hohen Spannungs- und Energieniveau in einem Rhythmus zu bleiben, anstatt sich hilflos einem inneren Chaos zu ergeben. Er kann Lösungsmomente zulassen und nutzen, also entsprechend der Musik den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung leben und dabei motorisch und musikalisch im Fluß und dennoch bei sich bleiben.

Ein Künstler, der solchermaßen im Mittelpunkt seiner Wahrnehmung steht, ausgerüstet mit dem Handwerkszeug, seine zentralen Lebensfunktionen zu regulieren, übernimmt Verantwortung für seine Verhaltensweisen, er fühlt sich ihnen nicht ausgeliefert, sein "Selbstbewußtsein", im wörtlichen Sinne, nimmt zu. Die Störanfälligkeit sinkt, die Streßresistenz wird - nicht nur auf der Bühne - verbessert.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen stellt hiermit einen speziell auf die Belange von Musikern abgestimmten Prophylaxe- und Interventionsplan bereit. Es integriert in ganzheitlicher Form die Wechselwirkungen kognitiv-emotionaler, vegetativer und motorischer Funktionskreise in die Behandlung der Aufführungsangst. So bietet es in konzentrierter Form Hilfe für Berufsmusiker, Musikstudenten, Musikpädagogen und alle, die in der Öffentlichkeit musizieren.

In Anbetracht der großen Rolle, welche die Aufführungsangst im Leben der Musiker spielt, erscheint es dringend notwendig, sowohl der Prävention als auch der Behandlung dieser Angsterkrankung im Rahmen der Ausbildung aber auch der Ausübung dieses Berufes mehr Beachtung zu schenken.

Die Wirksamkeit der auf Exponierung und kognitiven Techniken basierenden Behandlungsmethoden für Aufführungsangst wurden bereits evaluiert (4,7). Der Effekt der Atmungsschulung und der Körperarbeit auf die Aufführungsangst scheint noch nicht systematisch untersucht worden zu sein, auch der Erfolg unseres kombinierten Konzeptes wurde noch nicht statistisch dokumentiert. Es bleibt zu hoffen, daß sich diese Lücke in naher Zukunft schließen wird.

Literatur:

1. Burger, C. et al.: "Integrative Horchtherapie", Das Orchester 4/98, S. 27-29
2. Diamond, J.: Lebensenergie in der Musik, Zürich 1989
3. Fishbein, M. et al.: "Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey", Med. Prob. Perform. Art. 3 (1988) 1-8
4. Lehrer, P.M.: "A review of the approaches to the management of tension a. stage fright in music performance", J. Res. Music. Educ 35 (1997) 143-52
5. Nicolai, F.: "Der Körper ist das eigentliche Musikinstrument", Das Orchester 3/96, S. 21-26

6. Widmer, S. et al.: "Die Hyperventilation als korrelierender und mitbestimmender Faktor von störendem Lampenfieber bei Musikern", Musikphysiologie u. Musikermedizin (1998), 5. Jg., Nr. 3
7. Wilson, G.D.: "Performance anxiety", in Hargreaves D.J., North, A.C. (Hrsg.): The social Psychology of Music, Oxford, Oxford University Press (1997)