

SCHWERPUNKTTHEMA

DIE NERVEN

»NERVENSCHWÄCHE – NERVENSTÄRKE«

Musik wird gespielt und ähnlich wie bei Sportübungen gehen Kinder zunächst völlig unbefangen an das Singen oder das Erkunden eines Instruments heran. Sie probieren aus, lauschen ihren Tönen und erkennen so oft unbewusst, dass sie mit Tönen und einem Instrument Empfindungen und Gefühle zum Ausdruck bringen können, die auch Gleichaltrige oder Erwachsene intuitiv verstehen. Sie imitieren auch gern Naturgeräusche und versuchen dadurch unbewusst, deren Wirkung auf die Umwelt zu verstärken oder zu steigern. Diese spielerische Unbefangenheit und Spontaneität, die im Übrigen auch Mozart oder Schubert in ihrer Kindheit nachgesagt wurde, kann als das eigentliche, noch unverstellte Potenzial eines Kindes bezeichnet werden, das sich völlig störungsfrei äußert und einen Einblick in dessen wunderbare Fähigkeiten gewährt.

Musik wird »gespielt«. Dass das Musizieren und insbesondere auch bereits das Üben Schwerstarbeit ist, bei der Körper, Geist und Seele extrem gefordert werden und der Schüler von der ersten Unterrichtsstunde an vor enorme Leistungsanforderungen gestellt wird, denen er oft noch gar nicht gewachsen ist, macht die Arbeit mit Kindern und die Entwicklung optimaler instrumentaler Bewegungsabläufe besonders schwer und unberechenbar. Bereits im frühkindlichen Instrumentalunterricht können Noxen gesetzt werden, die allmählich zum Versagen führen oder eine nicht kompensierbare Versagensangst begünstigen.

MACHT MICH DOCH NICHT GRÖßER

Viele unserer Instrumente sind für kleinere Kinder eigentlich noch völlig ungeeignet. Allzu leicht können Haltungsschäden provoziert werden, denn bestimmte Körperregionen sind noch nicht ausreichend entwickelt, um einem gezielten Leistungsunterricht gewachsen zu sein. Aufgrund der körperlichen Entwicklungsstufe lassen sich noch keine verlässlichen Aussagen über eine spezielle instrumentale Eignung des Schülers treffen. Trotz der individuellen Vorlieben von Eltern und Kindern sollte ein verantwortungsbewusster Lehrer nicht zögern, darauf hinzuweisen, dass unter Umständen die instrumentalen Voraussetzungen und die Freude an der Musik durch einen Instrumentenwechsel verbessert werden könnten.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen. Der Solobassist der Staatsoper Berlin wurde vier Spezialschuljahre und zwei Hochschuljahre erst an der Geige und dann an der Bratsche »durchgeschleppt«, weil er so fleißig und musikalisch war, ohne jedoch richtig voranzukommen. In einer Zwischenprüfung intervenierte dann der anwesende Bassprofessor und meinte, dass der sich quälende Student ja eigentlich der geborene Bassist sei. Ein erneuter Instrumentenwechsel und die Gewährung einer Studienverlängerung brachten den Durchbruch des Studenten in kurzer Zeit. Seine erste (!) Stelle war die des Solobassisten an der Staatsoper. Heute würde man wahrscheinlich einen solchen Studenten einfach »wegräumen« (Originalausspruch eines Hochschulprofessors!).

Vergleichbar mit dem Sport werden auch beim Instrumentalunterricht die Leistungsparameter schon frühzeitig sehr hoch angesetzt und während der instrumentalen Entwicklung stetig gesteigert. Zusätzlich werden die Lernenden durch Wettbewerbssituationen unter erheblichen Druck gesetzt. Klassenvorspiele, Schülerkonzerte, die Teilnahme an »Jugend musiziert« und Gruppenmusizieren sind oft schon im frühen Instrumentalunterricht die Ursachen

BEIM MUSIZIEREN

VON STEFAN FRITZEN

IM VORLIEGENDEN TEXT GEHT ES NICHT SO SEHR UM FEININNERVATORISCHE PROZESSE BEI DER MUSIKALISCH-INSTRUMENTALENTÄTIGKEIT, SONDERN MEHR DARUM, WAS DIE MUSIKER ALS »NERVEN SCHWÄCHE« ODER »-STÄRKE« BEI DER AUSÜBUNG IHRER KUNST BEZEICHNEN. BEIDE GERN GEBRAUCHTE BEGRIFFE SAGEN WENIG ÜBER DEREN KÜNSTLERISCHE LEISTUNG AUS; SIE STEHEN LEDIGLICH FÜR DIE PERSÖNLICHEN EMPFINDUNGEN BEI DEN SPEZIFISCHEN BERUFSBELASTUNGEN.



Musik soll doch Freude machen – und nicht für Unsicherheit, Versagensangst und eine gewisse künstlerische Freudlosigkeit stehen. Oder?

für Unsicherheit, Versagensangst und eine gewisse künstlerische Freudlosigkeit. Das Geistige, Allumfassende, ja, das Transzendente großer Musik wird, wenn überhaupt, viel zu spät in das Zentrum einer Instrumentalausbildung gestellt. Ein zu früh anerzogenes Perfektionsstreben, oftmals außerhalb musikalisch-künstlerischer Reifeprozesse, kann bereits bei Kindern zu Selbstzweifeln und zum Scheitern führen.

HABE ICH WIRKLICH VERSAGT?

In diesem Kontext muss wohl der Begriff des Versagens genauer betrachtet werden. In der Bewertung von Leistung gehen wir immer von 100 Prozent aus. Alles richtig ist sehr gut! Die Bewertungsregel lautet: höchste Punktzahl – höchste Meisterschaft. Dies ist das Richtmaß, von dem jede Bewertung ausgeht. Selbst wenn man bei Kindern einen Altersbonus einräumt, weiß der noch junge Schüler bereits, dass alles Lob unter den erreichten 100 Prozent eigentlich nur ein Trostpflaster darstellt.

Dabei vergessen wir oft, dass selbst bei gründlich geübter kindlicher Musikliteratur die bläserischen Automatismen noch nicht verlässlich funktionieren können, ganz abgesehen davon, dass »adressierte« Automatismen oft zu mechanistischem Tun führen und musikalische Ausdrucksintentionen beim Musizieren häufig dabei keine Bedeutung haben oder auf der Strecke bleiben.

DAS RECHT AUF FEHLER

Man könnte die Lernsituation von Schülern mit wissenschaftlichen Versuchsreihen vergleichen. Jede musikalisch-instrumentale Tätigkeit hat immer auch experimentelle Eigenschaften und muss auch die Möglichkeit und das Recht auf Fehler und Irrtum ohne Angst des Betroffenen vor repressiven Maßnahmen beinhalten. Zu oft orientieren wir uns in der Bewertung künstlerischen Tuns auf die Fehlerbestimmung, zu sehr auf bloße technische Fertigkeiten.

Das oft Unsagbare einer tiefen musikalischen Ausdeutung selbst einer kleinen Melodie ist ungleich schwerer zu erreichen und zu bewerten und hängt immer auch von der Musikalität und den Vorlieben der urteilenden Juroren und Pädagogen ab. Eine Bewertung bleibt demzufolge immer subjektiv.

Bei kindlichen Schülern erlebt man dann häufig einen kleinmütigen »Ich-kann-das-nicht-Effekt«, der sie bereits frühzeitig jede künstlerische Bewährungssituation traumatisch empfinden lässt. Versagen oder Versagensangst sind vorprogrammiert. Kunst wird zum Feind!

WIR HABEN ZEIT

Stabilität in der Leistungsentwicklung erfordert in diesem Kontext die Vermittlung von Unbefangenheit und spielerischer

Spontaneität neben dem Erlernen künstlerischer Parameter. Um Störungen zu vermeiden, muss jede künstlerische Entwicklung methodisch langfristig angelegt sein. Stagnationsphasen dürfen nicht als Versagensphasen interpretiert oder empfunden werden. Sie sind Reifephase.

Um einem Lernenden »nervliche« Sicherheit zu vermitteln und seine Versagensangst weitgehend zu verhindern oder zu minimieren, muss ein verantwortungsbewusster Pädagoge seinem Schüler eine Eigendynamik zubilligen. Er soll ihm zwar Fehler aufzeigen, jedoch Entwicklungsphasen mit allen Fehlern und Irrtümern, technischen Umstellungen und dem unterweisenden Verweilen bei momentanen Problemen als experimentelles Tun auf der Suche nach optimalem Ausdruck zubilligen. »Bub, du hast Zeit, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!« Arbeit mit dem Lernenden im Unterricht darf von diesem nicht als Strafaktion aufgefasst werden!

IST DAS WIRKLICH LEISTUNG?

An dieser Stelle möchte ich auf das gegenwärtig als Heilsschrift weitergereichte Buch »Inner Game Music« von Green/Gallwey verweisen, in dem die Verfasser Begriffe einführen, die mir geeignet erscheinen, psychische Probleme zu verstärken, obwohl sie als Analyse genau das Gegenteil bewirken sollen.

Foto: SolStock - istockphoto.com

In dem Kapitel *GRUNDLAGE 1: DIE FORMEL DER LEISTUNG* schreiben die Verfasser: »Es ist grundsätzlich so, dass jede Leistung von Fähigkeiten und vom Ausmaß der Störung dieser Fähigkeiten abhängt. Das lässt sich in einer Formel ausdrücken: $L = P - S$. L steht für Leistung; P für Potenzial; S für Störung«, die der Leistung und dem Potenzial im Weg steht. In dieser Formel werden nicht näher definierte Parameter verwendet, die in dieser Ausschließlichkeit übersteigerte Selbstbeobachtung und Ängste schüren können.

Alle drei Faktoren können nicht für absolute Werte stehen. Leistung ist immer relativ und hängt von den individuellen Voraussetzungen und dem eigenen Willen des Betroffenen und der Bewertung Dritter ab. Künstlerische, mentale und körperliche Potenziale lassen sich insbesondere bei Lernenden gar nicht exakt ermitteln, da immer auch sprachliche Begriffsregelungen und Fachwissen des Lernenden dem Lehrenden über sie Auskunft geben können. Potenziale wirken damit in den Bereich der musikalischen Intelligenz und Bildung hinein, die nicht ausschließlich angeboren, sondern weitgehend schulbar ist. Intuitive Genies sind selten.

Störungen können ihre Ursachen in einer eingeschränkten instrumentalen oder musikalisch-künstlerischen Eignung haben; sie können aber auch entwicklungsbedingte, passagere Unsicherheiten betreffen oder sogar lediglich nur negativ mit der Kongruenz gesellschaftlicher Normen und Vorstellungen korrelieren. In diesem Falle wird die Annahme von »Störungen« weitgehend von außen an uns herangetragen.

Interpretatorisch-künstlerische Vollkommenheit oder deren Fehlen kann mit dieser Formel überhaupt nicht erfasst werden, da Leistung im künstlerischen Bereich ohnehin kaum absolut erfassbar ist. Sie wird gewöhnlich immer nur im Vergleich mit anderen beschrieben und bleibt dem individuellen Geschmack und der individuellen Bewertungsskala verhaftet. Ist Gidon Kremer schlechter, hat er künstlerische oder geigerische Störungen, nur weil mir Anne-Sophie Mutter besser gefällt!?

Oben genannte Formel kann uns meines Erachtens nur bedingt zu unserem Thema führen, zumal der Begriff »Störung« streng genommen auf krankhafte Zustände hindeutet und demzufolge pejorativ beinhaltet ist. In der instrumentalen Heilpädagogik bedeutet die Spielstörung immer die

Einschränkung angewandter oder erlernter Spielmuster, deren Ursachen vielfältig und nur schwer zu ermitteln sind. Generelle Entwicklungsphasen Lernender und deren passagere Irritationen können nicht a priori als Störungen der Spielprozesse bezeichnet werden.

Auch beim Musizieren wird unser menschliches Erleben von Emotionen (Gefühlen) und Kognitionen (Denken, Konzentration und Gedächtnis) bestimmt. Bei seelischen Störungen können sowohl emotionale als auch kognitive Aspekte oder beide gleich stark das Instrumentalspiel belasten. Zusätzlich können folgende Parameter Spielstörungen hervorrufen oder verstärken: unzuverlässige erlernte oder empirisch-praktizistisch angewandte individuelle Spieltechniken, mangelnde physiologische und künstlerische Kenntnisse wie Artikulation, Tonführung und Tonverbindung.

Als Lernender, Lehrender oder ausübender Künstler muss ich mir stets die Frage nach der Vermeidbarkeit und Überwindung von Ängsten stellen. Die meisten als traumatisch empfundenen beruflichen Belastungen werden von außen an uns herangetragen.

Für die Beurteilung von instrumentalen »Störungen« bleiben Begriffe wie Norm, Objektivität oder Subjektivität für den Einzelnen außerordentlich problematisch, da diese Begriffe im künstlerischen Schaffensprozess viel zu ungenau sind und für Betroffene und Ärzte nur schwer zu objektivieren sind. Selbst wenn seelische Verhaltensweisen noch objektiv verifiziert werden können, so sind deren Ursachen nur sehr schwer zu ermitteln und oftmals kaum zu objektivieren, da für den einen Musiker etwas zu einer Störung führen kann, was vom anderen als normal und unbelastend empfunden wird.

WENN ZWEI DASSELBE TUN...

Auch an dieser Stelle möchte ich ein Beispiel nennen: Der deutsch-jüdische Geiger Hellmut Stern, ehemaliger Vizekonzertmeister der Berliner Philharmoniker, beschreibt in seinem Buch »Saitensprünge«, mit welcher Achtung und Freude er in Israel nach grauenvoller Flucht und Emigration im russisch-chinesischen Grenzgebiet dem ukrainisch-amerikanischen Stargeiger Isaac Stern vorgespielt habe, um von ihm eine Empfehlung zu erhalten, und mit welcher Lust er wenig später nach den schrecklichen Nazijahren bei den Berliner Philhar-

monikern Probespiel gemacht habe. Sogar seine alten Eltern holte er nach Berlin zurück, die glücklich waren, wieder in ihrer Heimatstadt leben zu können.

Im Gegensatz dazu beschreibt der Verfasser von »Inner Game Music« als sein schlimmstes musikalisch-künstlerisches Erlebnis eine Zwischenprüfung an der Juilliard School of Music in New York, in der die besten Musiker und Lehrer der Welt als Juroren saßen.

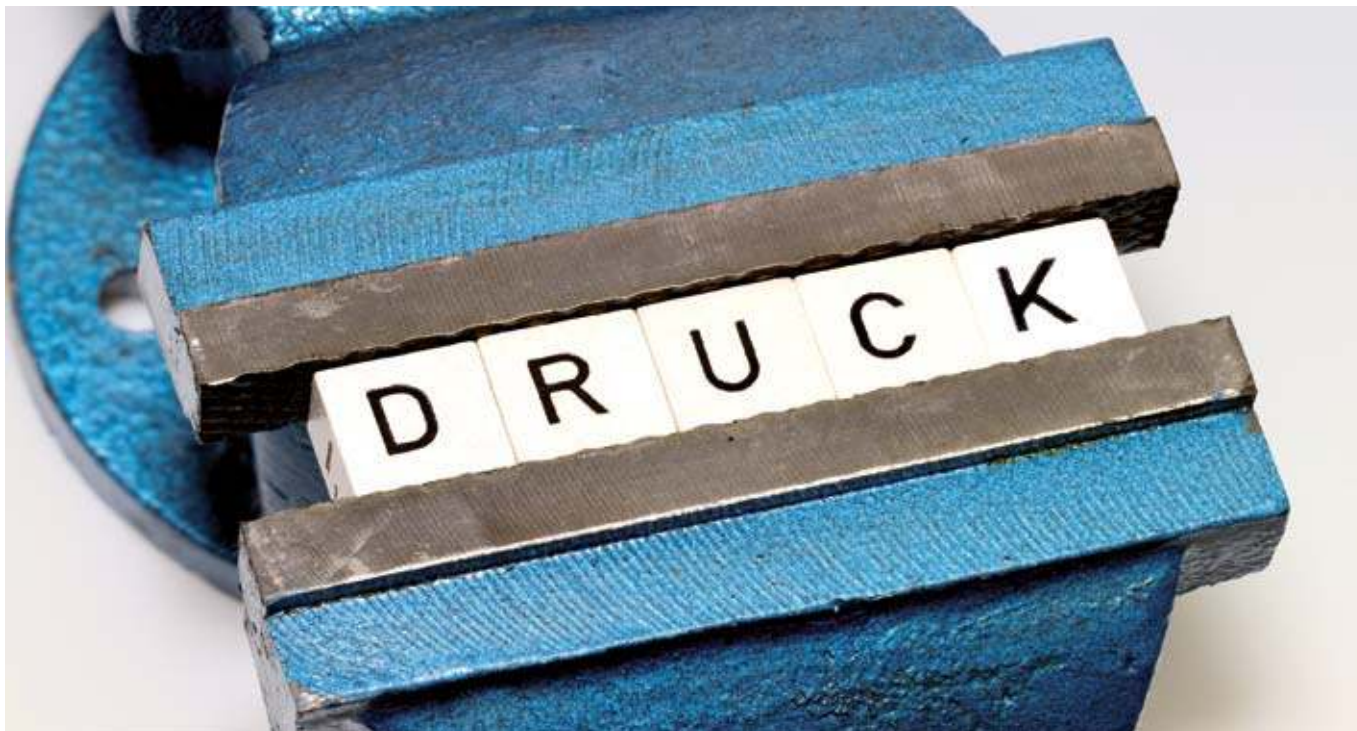
Ehrfurcht vor künstlerischer Größe im ersten Fall als Impuls zur Spiel- und Lebensfreude und im zweiten als negative Übersteigerung und »existenzielle Bedrohung«! Egozentrik kann auch zu Stress und Versagen führen. Dieses Beispiel zeigt, dass die individuelle Bewertung von Belastungen und Ängsten subjektiv bleibt und nur bedingt verallgemeinerbar ist. Ebenso bleibt der Leidensdruck individuell, eben weil seine Noxen zum großen Teil gesellschaftlich determiniert sind.

» Emotionen und Kognitionen bestimmen das menschliche Erleben. «

Einige Gründe, die zu traumatisch empfundenen Versagensängsten oder gar zum Verlust erworbener Leistungsmöglichkeiten führen können, sollen hier genannt werden:

- zerstörerische Selbstzweifel an der eigenen Begabung
- Übungs- und Wiederholungszwang einseitiger Übungsinhalte
- Überbewertung scheinbar schwerer Stellen schon in einer noch unfertigen Lernsituation
- Angst vor der beobachtenden Kritik der Kollegen und des Publikums
- ausschließliche kritische Bewertung nur von instrumentalen Fertigkeiten
- Befürchtungen, kein passendes Rohr oder Blatt zu haben (bei Holzblasinstrumenten)
- Angst vor fehlender Präzision
- traumatisch empfundene frühere »Patzer«
- »Allmacht« und Zynismus des Dirigenten
- Angst vor dem Auftreten einer Anblaskhemmung im Pianissimo bei Blechbläsern
- Angst vor einem Armkrampf bei Streichern bei langen Bögen im Pianissimo (zum Beispiel Schluss aus der 9. Sinfonie von Gustav Mahler)

Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen.



Grundlage unseres künstlerischen Tuns ist ein permanentes Ranking, das nur darauf bedacht zu sein scheint, besser zu sein als unser Nachbar.

Versagensangst äußert sich allgemein durch Herzrasen, abnorme Trockenheit im Mund, erhöhte Schweißabsonderung an Händen und Fingern, Müdigkeit und allgemeine Kleinmütigkeit und vieles mehr.

WIE BIN ICH STARK?

Lassen sich Ängste beim Musizieren vermeiden oder überwinden? Generell sind wir Menschen in unseren Haltungen, Überzeugungen und Handlungen sehr stark durch unsere Umwelt geprägt. Sie bestimmt weitgehend unser Tun und Lassen; sie legt die Normen fest, nach denen wir zu funktionieren trachten.

Grundlage auch unseres künstlerischen Tuns ist ein permanentes Ranking, das nur darauf bedacht zu sein scheint, besser zu sein als unser Nachbar, eine Stelle zu bekommen oder sie zu halten, genau so zu spielen, wie unsere verehrten Vorbilder dies tun, den »Karneval in Venedig« in rasantestem Tempo über fünf Oktaven zu »schnackeln« oder überhaupt alles das zu realisieren, was von uns verlangt wird.

Wo bleibt zum Beispiel unter solchen Bedingungen noch Raum, als Interpret voller Dankbarkeit über den Menschheitsreichtum des langsamen Satzes aus dem G-Dur-Violinkonzert von Mozart zu schwärmen oder im »Abschied« aus dem »Lied von der Erde« in Demut zu versinken?

Bei der Interpretation der 9. Symphonie von Beethoven erleben und gestalten wir Existenzielles, das in die Ewigkeit hinein-deutet. Die Kraft dieser Musik kann alle technische Kleinmütigkeit und Zweifel hinwegfegen.

Jan Stulen schreibt in seinem Buch »Das Tao des Dirigierens«: »Es gibt einen richtigen Moment für jedes Wort und jede Geste. Jedes Kunstwerk, also auch jedes Musikstück, ist ein in sich geschlossenes Ganzes, ein Universum, in dem jede Note, jedes Vortragszeichen Teil des Ganzen ist.« Und Manfred Lütz schreibt: »Schönheit begreift man nicht, Schönheit ergreift.« Und er fährt fort: »Selbst in großer Bedrängnis kann ein Mensch im Erlebnis ergreifender Musik zu sich selber finden und eine Lust an der Welt und diesem Leben spüren...« (zitiert aus »Lebenslust in unlustigen Zeiten«).

Ein guter Lehrer oder Musiker geht nicht auf Fehlersuche, sondern konzentriert sich auf die künstlerischen Ressourcen, die bei jedem Menschen immer auch in überreicher Fülle vorhanden sind. Sie zu nutzen und zu beüben, kann uns in die Tiefe musikalischer Gestaltung führen, Ängste abbauen und Sicherheit geben, um das Nötige zu tun und Unzweckmäßige zu lassen. Das, was wir haben, sollen wir pflegen und nicht dem hinterherjagen, was andere uns scheinbar voraus haben. Nur so sind innere Gelassenheit und ein künstlerischer Opti-

mismus zu erzielen, der uns in unserem wunderbaren Beruf zur inneren Freiheit verhilft. »Sowohl als auch« kann nicht in Frieden leben, wenn es »Entweder oder« nicht gefällt! Dieser Aphorismus sollte uns auch bei unserer künstlerischen Tätigkeit zur Gelassenheit mahnen.

»» Ein guter Lehrer oder Musiker konzentriert sich auf künstlerische Ressourcen. ««

Auch hierzu möchte ich abschließend noch ein Beispiel nennen: Ich habe in Berlin oft mit dem hochgeachteten Solohornisten Gerhard Meyer von der Staatsoper zusammen musiziert, dessen Nervenstärke und innere Ruhe legendär waren. Auf meine Frage, wie er es mache, so souverän und sicher scheinbar ohne jede Aufregung zu blasen, gab er zur Antwort: »Ich gebe immer mein Bestes. Und wenn ich wirklich mal kickse, dann war auch dies an diesem Tag mein Bestes. Ich bin keine Maschine und rege mich deshalb auch nicht auf, wenn mal was nicht so gelingt.«

Ich habe diese in sich ruhende künstlerische Persönlichkeit immer bewundert. Er hatte sich das erhalten, was Leonard Bernstein »Freude an der Musik« nennt. Nur diese ist letztlich in der Lage, sich nicht durch kleinmütige Ängste sein künstlerisches Leben vergiften zu lassen. ■

Foto: Denis Junker - Fotolia.de

THEINERTS TH

HABEN DIRIGENTEN LAMPENFIEBER?

VON KLAUS HÄRTEL

LAMPENFIEBER SCHEINT HAUPTSÄCHLICH INSTRUMENTALISTEN UND SÄNGER ZU BETREFFEN. UND DER DIRIGENT? MUSS DER MANN AM PULT NICHT NOCH MEHR LAMPENFIEBER HABEN? SCHLISSLICH WIRD MAN DA VORNE JA VON ZWEI SEITEN BETRACHTET.



Herr Theinert, Lampenfieber kennt man vor allem von Musikern, Schauspielern und Sängern. Sind Dirigenten auch nervös?

Grundsätzlich kann jeder, der vor Publikum agiert, mit dem sogenannten Lampenfieber zu kämpfen haben. Auch Dirigenten bleiben von diesem Phänomen nicht verschont – wenngleich ich selbst diesen Zustand kaum kenne. Aber ich habe mit meinen Studenten die völlig normale Erfahrung gemacht, dass bei ihnen immer dann Nervosität aufkommt, wenn eine Situation für sie neu ist oder Unwägbarkeiten birgt. Derlei Ungewissheit entsteht auch dann, wenn etwa ein Konzertprogramm ungenügend vorbereitet werden konnte, oder man befürchtet, die Erwartungen eines Publikums nicht erfüllen zu können, auch wenn oder gerade weil wir diese gar nicht kennen. Hiervon besonders betroffen sind natürlich diejenigen Persönlichkeiten, die überhaupt gar kein Bedürfnis verspüren, in der Öffentlichkeit aufzutreten. Das trifft aber letztendlich auf jede andere Berufsgruppe ebenfalls zu. Um auf die Frage zurückzukommen: Ja, Nervosität existiert auch bei Dirigenten. Die Ursachen sind ähnlich wie bei Instrumentalisten. Durch die besondere Verantwortung, die der Dirigent für das Gelingen einer Aufführung innehat, wird dieser Zustand eventuell noch etwas verstärkt.

Resultiert dieses stärkere Gefühl der Nervosität daher, dass der Dirigent von zwei Seiten unter Beobachtung steht? Auf der einen Seite vor ihm sitzen die Musiker, das Publikum hat er im Rücken...

Sicherlich. Bereits in der Probe kann ein Dirigent vor dem Orchester nervös werden. Dies wird in hohem Maße bei der ersten Begegnung mit einem neuen Ensemble der Fall sein: Der Orchesterleiter hat Sorge, mit den Individuen, die vor ihm sitzen, nicht ausreichend zu kommunizieren, die Bedürfnisse des Orchesters im Hinblick auf seine eigenen musikalischen Impulse nicht zu befriedigen, den richtigen Ton bei Korrekturen nicht zu treffen oder das Tempo der Probenarbeit unangemessen vorzugeben. Er möchte das Orchester weder überfordern noch langweilen. Da können also viele Sorgen und offene Fragen in der Probe aufgeworfen werden. Geht man nun nach der Probenphase ins Konzert hinein, sind diese Themen zumeist abgearbeitet, da sich Dirigent und Orchestermusiker ja kennengelernt und miteinander gearbeitet haben. Während der Aufführung wird man dann eher von einer anderen Warte aus, durch das Publikum und den Erwartungsdruck stimuliert.

Gibt es Strategien, Nervosität zu bekämpfen?

Ich habe in meiner eigenen Erfahrung wenig Praxis mit Nervosität. Aber ich bekomme immer wieder mit, was die Ursachen sind. Natürlich gibt es eine ganz spezielle Form der Nervosität, die auch ich kenne: Wenn ich die Gewissheit habe, die Aufführung nicht ausreichend vorbereitet zu haben. Das mag an der Probensituation oder am Stück gelegen haben oder mit anderen Kriterien zusammenhängen, die das musikalische Erleben unter Umständen nicht mehr ermöglichen – wie etwa die

kurzfristige Erkrankung eines Schlüssel-spielers im Orchester. Das heißt, ich bin gezwungen, etwas zu versuchen, von dem ich genau weiß, dass es schwer bis unmöglich wird. In dieser Unmöglichkeit des Gelingens kann der beste Dirigent nicht mehr bestehen. Da gibt es dann einen echten Grund, nervös zu sein. Einer solchen Form der Nervosität kann ich natürlich nur begegnen, wenn ich ihre Ursachen identifiziert habe, indem ich etwa dafür Sorge trage, dass vor den Aufführungen entsprechend genügend Probenzeit zur Verfügung steht und schwierige Situationen soweit wie möglich vermieden werden. Das klassische Lampenfieber hingegen hat nicht unbedingt mit der fehlenden Vorbereitung zu tun, sondern tritt erst dann zutage, wenn der Künstler im Rampenlicht steht.

Und dieses Lampenfieber erscheint für einen Außenstehenden ja auch oft logisch nicht nachvollziehbar. Denn das Publikum wird den Musiker, den Dirigenten vermutlich nicht auffressen...

Das nicht, aber überall dort, wo sich die menschliche Psyche mit Ungewissheiten konfrontiert sieht, ist der Organismus darauf ausgelegt, Adrenalin auszuschütten und entsprechende Prozesse in Gang zu setzen. Der Körper reagiert hiermit, archaisch gesprochen, auf eine Bedrohung oder eine gefährliche Situation und wird kurzfristig in die Lage versetzt, schnell wegzulaufen oder sich zur Wehr zu setzen. Im Konzert können wir das natürlich nicht. Die körperliche Betätigung, die der Dirigent an den Tag legen muss, reicht nicht



Markus Theinert leitet die Mannheimer Bläserphilharmonie und betreut an der Musikhochschule Mannheim das Fach Blasorchesterleitung.

aus, um das Adrenalin im Blutkreislauf ausreichend schnell abzubauen. Die Ausschüttung dieses Hormons erfolgt unwillkürlich, sobald ich in eine Situation komme, die mir nicht vertraut ist – und ein Konzert ist für die meisten ein nicht alltägliches Erlebnis. Es macht also einen Unterschied, ob ich 200 Konzerte im Jahr gebe oder nur zwei. Wenn mir die Personen, der Saal und der Ablauf vertraut sind, dann wird diese Form der Reaktion kaum auftreten. Angst und Lampenfieber werden immer durch Ungewissheiten hervorgerufen. Dagegen kann man sicherlich auch etwas tun. Zum Beispiel kann der Betroffene versuchen, sich mithilfe von Autosuggestion klar zu machen, dass das Publikum eben keine Bedrohung darstellt. Auch ein Schnitzer im Konzert bedeutet keine persönliche Niederlage oder gar das Ende der Welt!

Geben Sie Ihren Studenten solche Strategien an die Hand?

Absolut. Wir probieren das allerdings noch auf einem dritten Weg: Ziel muss es sein, seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Stück selbst zu legen. Indem der Student bzw. der junge Dirigent seine ersten Erfahrungen in der ausschließlichen und vollständigen klanglichen Wahrnehmung sammelt, wird sein Bewusstsein in Folge gar keinen Platz mehr für all das haben, was Nervosität auslösen kann. Somit vermeidet er auch die Nervosität selbst. Sobald er den Eindrücken, die zu Lampenfieber führen können, Platz einräumt, ist er nicht mehr zu 100 Prozent auf das Stück konzentriert. Wenn er aber umgekehrt an nichts anderes denkt, als die Realisierung dieser Partitur, und für nichts anderes mehr etwas

übrig hat – im wahrsten Sinne des Wortes –, dann gibt es für Nervosität keinen Raum mehr. Sowohl bei der Probenarbeit, als auch bei den letzten Vorbereitungen und der Wartezeit vor dem Konzert sollte man sich mit nichts anderem mehr beschäftigen als mit dem Komponisten und dessen Musik. Das erfordert natürlich auch, dass die organisatorischen Elemente eines Konzerttages vom Dirigenten und seinem Orchester ferngehalten werden. Die Strategie ist: Fokussiere dein Bewusstsein auf nichts anderes als die inneren Zusammenhänge der Partitur.

Zusätzlich gibt es Übungen, die kurzfristig helfen, bestimmte Symptome der Nervosität etwas zu lindern. Dazu gehören einige vom zentralen Nervensystem ausgelöste Reaktionen des Körpers, die als Folge der Adrenalinausschüttung auftreten: eine stark erhöhte Herzfrequenz, eine flachere, schnellere Atmung, verstärkte Transpiration. All diese Nebenerscheinungen sind unwillkürlicher Natur. Wir können sie mit Ausnahme der Atmung nicht direkt beeinflussen. Und mit der Atmung, die für den Bläser und Sänger so entscheidend ist, kann auch der Dirigent in einer solchen Situation sehr viel erreichen. Wenn ich etwa willkürlich in die Atmung eingreife, die Atemfrequenz beruhige und gleichzeitig den Anteil der Zwerchfellatmung am aktiven Inspirationsprozess erhöhe, senke ich im rückwärtigen Effekt auch die Herzfrequenz und die Transpiration.

» Fokussiere dein Bewusstsein auf nichts anderes als die inneren Zusammenhänge der Partitur. «

Beinhaltet das Ausblenden von »Störfaktoren« bei Ihnen persönlich auch das Dirigieren ohne Partitur?

Ja sicher. Die Partitur kann während der Arbeit mit dem Orchester stark vom Hören ablenken – auch wenn sie beim Studium zunächst die einzige Quelle struktureller und textlicher Information war. Im Moment der musikalischen Realisation hat sie aber keinerlei Bedeutung mehr. Ich müsste sie ja wieder lesen, um mit ihr etwas anzufangen. Über diesen Prozess der Aneignung sind wir im Konzert längst hinaus.

Wichtig ist auch, worauf ich mein Bewusstsein beim Auftritt richte. Wenn ich mich auf die Bühne begeben, weil ich etwas beweisen oder dem Publikum aufzeigen möchte, wie gut wir gearbeitet haben, dann habe ich eben meine Aufmerksamkeit nicht ausreichend auf das Werk allein fokussiert. Mit diesem Anspruch an mich selbst, ausschließlich der Komposition gerecht zu werden, habe ich keinen Spielraum mehr für die Erwartungen des Publikums, die eventuell anderer Natur sind. Oft wird die Anwesenheit des Publikums auch nur als Erklärung für das Lampenfieber angeführt, dabei ist es meist der eigene Erwartungsdruck, der uns die Probleme bereitet.

Wie wirkt sich die Nervosität beim Dirigenten auf die Musik aus? Führt erhöhter Puls auch zu erhöhtem Puls in der Musik?

Das ist sicherlich eine der offensichtlichsten Konsequenzen daraus. Allerdings nicht die einzige. Beim Dirigenten ist die Nervosität – im Gegensatz zum Lampenfieber eines Solisten – nicht oberflächlich hörbar. Jeder Instrumentalist ist in seiner Klanggestaltung merklich beeinflusst, wenn er nervös ist. Beim Dirigenten hört man das zunächst nicht. Der Eingeweihte, der Orchestermusiker mag entdecken, dass die Hand ein bisschen zittert oder dass die Mimik nicht mehr ganz so entspannt ist. Die größte Gefahr ist dann tatsächlich, dass der Dirigent seine eigene Nervosität auf die ausführenden Musiker überträgt. Damit ist natürlich schon die rein textliche Exekution der Partitur gefährdet. Wenn nun noch musikalische Kriterien hinzutreten, wie ein übereiltes oder verschlepptes Tempo, oder wenn die gestischen Auf-takte durch verspannte Arme und Schultern nicht mehr funktional sind, wird das schnell zum Problem.

Kann der Dirigent denn auch in positiver Weise der Nervosität innerhalb eines Orchesters entgegenwirken?

Auf jeden Fall! Das ist eine Aufgabe, die der Dirigent sehr bewusst wahrnehmen muss. Vor allen Dingen zum Schluss einer Anspiel- oder Generalprobe darf keinesfalls Torschlusspanik aufkommen. Der Orchesterleiter muss hier mit beruhigenden, aufmunternden Worten auf das Konzert einstimmen. Dem Orchester muss verdeutlicht werden, welch großes Geschenk eine musikalische Aufführung darstellt, und dass es mitnichten um das Prinzip »Alles oder nichts« geht. Wenn wir etwas vom Konzert mitnehmen können, dann wird

auch das Publikum davon profitieren. Aber wenn wir davor Angst haben, brauchen wir auch nicht vor Publikum zu spielen. Durch die körperliche und geistige Gelöstheit des Dirigenten wird sich auch die Nervosität auf einzelnen verantwortlichen Positionen innerhalb des Orchesters verringern. Das ist eine Tatsache. Gerade Solisten und Orchestermusiker, die solistische Passagen zu bewältigen haben, brauchen während der Aufführung eine besonders fürsorgliche und entspannte Zuwendung von vorne, damit sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können und nicht noch durch den Dirigenten in ihrer eigenen Unsicherheit bestärkt werden.

Kommen Sie vor den Konzerten noch einmal mit Ihren Musikern zusammen? Um etwa zu motivieren oder letzte grundlegende Dinge zu besprechen?

Das ist abhängig von der jeweiligen Situation. Bei Orchestern, die wenig Auftrittserfahrung haben, ist ein solches Coaching direkt vor dem Konzert durchaus sinnvoll. Einfach, um jeden Einzelnen auf die kommende Aufgabe herunterzubringen, also ihn von all dem, was am Tag selbst noch

eine Rolle gespielt hat, zu befreien. In Mannheim handhaben wir es so, dass die Anspielprobe in unmittelbarer zeitlicher Nähe zum Konzertbeginn stattfindet. Damit dient die Anspielprobe genau dieser Sammlung und wir sorgen gleichzeitig dafür, dass bis zum Konzert für großartige Ablenkung nicht zu viel Raum bleibt. Vor dem Konzert sollte sich dann jeder ausruhen, vielleicht eine Runde spazieren gehen, aber keinesfalls noch große Unternehmungen starten. Man sollte frei sein von außermusikalischen Aktivitäten.

Machen Sie da Unterschiede, ob es sich um ein Konzert oder einen Wettbewerb handelt?

Grundsätzlich nicht. Ich muss aber zugeben, dass die Orchester, mit denen ich gearbeitet habe, in einer Wettbewerbssituation seltsamerweise noch angespannter sind, als in einer Konzertsituation. Seltsamerweise deshalb, weil der Wettbewerbsvortrag in der Regel wesentlich kürzer ist als ein ganzes Konzert. Aber die Erwartungen, die an die Teilnehmer gestellt werden, sind mit der abschließenden Beurteilung des Vortrags durch die Jury natürlich sogar

»quantifiziert erfahrbar«. Da hängt es also nicht allein davon ab, ob jemand aus dem Publikum seine Erwartungen erfüllt sieht, sondern wir werden mit einer Punktzahl konfrontiert, die einen entweder maßlos enttäuscht oder in grenzenlose Euphorie versetzt. Die Sorge um dieses Resultat führt dazu, dass das Orchester in der direkten Phase vor dem Wettbewerb ungewöhnlich verspannt ist. In diesem Fall halte ich es für notwendig, direkt vor der Aufführung noch einmal mit dem Orchester zu sprechen, um darauf hinzuweisen, weshalb man dort ist, und warum auch hier nicht das Ergebnis der Wertung, sondern allein das musikalische Erleben im Vordergrund stehen soll. Beim gleich darauf folgenden Auftritt müssen die Musiker sich also allein mit den Werken auseinandersetzen und mit nichts sonst – nicht mit irgendwelchen Überlegungen, welcher Juror was denken mag, oder wie gut oder schlecht die Darbietung des jeweils vorangegangenen Ensembles auf der Bühne war. Alle außermusikalischen Überlegungen führen zu Verspannungen und letztlich von der Musik weg.

Vielen Dank für das Gespräch! ■



NICHT DEN BODEN UNTER DEN FÜSSEN VERLIEREN!

DR. IRIS EICHER ÜBER LAMPENFIEBER

VON KLAUS HÄRTEL

LAMPENFIEBER IST NICHT UNGEWÖHNLICH. JEDER SCHAUSPIELER, JEDER MUSIKER WEISS DAVON ZU BERICHTEN. DIE SOPRANISTIN MARIA CALLAS ETWA SOLL SICH VOR JEDEM AUFTRITT ÜBERGEBEN HABEN. SIE WAR VOR JEDEM AUFTRITT DERMASSENNERVÖS, DASS SIE MEINTE, NICHT SINGEN ZU KÖNNEN, IHRE STIMME SEI VÖLLIG WEG. BISWEILEN WIRD DIE AUFREGUNG SO GROSS, DASS DEN MUSIKER DIE ANGST ÜBERMANNT. DANN WILL ER EINFACH NUR WEG...

Frau Dr. Eicher, sind Lampenfieber oder Auftrittsangst immer noch Tabuthemen?

Im Einzelgespräch neigt der Musiker schon dazu, über Lampenfieber und Auftrittsangst zu sprechen. Im Orchester, mit Kollegen, in der Konkurrenz der Musiker ist Auftrittsangst immer noch kein Gesprächsthema. Denn der Konkurrenz gegenüber darf der Musiker keine Schwäche zeigen. Der Künstler muss der Konkurrenz stand-

halten. Der Trompeter nebenan, der Flötist nebenan mag ein guter Freund sein – aber er ist auch der Konkurrent.

Besteht diese Problematik eher bei Profimusikern oder auch bei Amateurmusikern?

Je professioneller jemand musiziert, desto stärker ist die Konkurrenz. Ich habe mich mit einem Professor für Musik unterhalten,

der von zwei sich völlig unterschiedlich verhaltenden Trompeterklassen erzählte. Die Trompeter im Jazz-Bereich agieren eher miteinander und konkurrieren weniger, während bei den Trompetern der klassischen Seite schon Kommilitonen zu Konkurrenten werden.

Lampenfieber kennt wohl jeder, ist per se ja auch kein Problem. Aber ab wann wird es zu einem?

Zum Problem wird es tatsächlich erst dann, wenn aus Lampenfieber die Auftrittsangst wird. Lampenfieber an sich ist durchaus etwas Positives, die positive Erregtheit für den Auftritt, eine positive Stimulanz. Künstler können dadurch Ressourcen mobilisieren, um das Publikum zu begeistern. Zu entspannt darf man da nicht sein. Man braucht eine gewisse Erregtheit, um diese Ressourcen abzurufen. Auftrittsangst dagegen ist das eigentliche Problem, sie lähmt den Musiker für den Auftritt und schränkt ihn mental und körperlich ein.

Wo verläuft die Grenze zwischen positiver Stimulanz und negativer Angst?

Die Grenze verläuft fließend. Als Musiker merke ich sehr deutlich, wenn ich dem Auftritt entgegenfieber. Das bringt mich voran, das suche ich, das gehört zum Erfolg dazu. Lampenfieber verliert sich in der Regel sehr schnell, sobald ich in meinem Element bin. Jeder Musiker kann diese positive Erregtheit sehr unterschiedlich spüren, sie hilft Hochleistungen zu erbringen. Lampenfieber kann sich in erregter Atmung, muskulärer Anspannung oder Schwitzen zeigen. Es vergeht aber sehr schnell, sobald der Künstler auf der Bühne agiert. Erst wenn Lampenfieber zur Auftrittsangst wird, entsteht ein Problem. Denn Angst bremst den Künstler in seiner Kraft, es lähmt ihn physisch und psychisch. Angst drängt mich zur Flucht.

Woraus resultiert denn die Angst? Woher rührt der Drang, die Bühne verlassen zu wollen?

Angst ist ein Prozess, der sich verselbstständig kann. Es ist die Angst vor dem Versagen gegenüber den Ansprüchen, die der Musiker an sein Spiel hat, aber auch die Ansprüche, die er meint, durch seine Kollegen zu spüren oder was das Publikum von ihm erwartet. Sie mündet im Urteil: »Ich bin ein schlechter Musiker.« Schlechtestenfalls fällt man ein Charakterurteil: »Bei Anforderungen versage ich...« Die Angst beeinflusst und verzerrt die Wahrnehmung des eigenen Könnens. Angst wird damit zum Auslöser für tatsächliches Versagen. Wenn ein Mensch in starker Anspannung ist, hat er einen hohen Muskeltonus und es würde eine Fluchtreaktion passieren. Die ist völlig normal, denn wenn wir die Evolution betrachten, war es sehr klug, vor einem Säbelzahniger mit hoher Anspannung davonzulaufen. In der kurzen Zeit der Flucht hat man auch die Luft angehalten. Natürlich ist es nicht sinnvoll, wenn ich die-

» DR. IRIS EICHER

ist seit 1989 akademische Sprachtherapeutin. Sie leitet die akademische Lehr- und Forschungspraxis und ist Dozentin für den Bereich Stimmstörungen an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Dr. Iris Eicher arbeitet als Gesprächspsychotherapeutin und hat langjährige Erfahrung in Stimm- und Sprechercoaching bei renommierten Firmen, Institutionen und Persönlichkeiten im In- und Ausland.

sprecher-coaching.de



sen Mechanismus jeden Abend auf der Bühne ausagiere – denn das kostet sehr viel Energie und blockiert die Atmung.

Wenn jemand von Auftrittsangst geplagt wird, heißt es, seine Nerven hätten versagt oder er hätte seine Nerven nicht im Griff. Kann man das so pauschal sagen?

Jeder Mensch hat in manchen Situationen einfach Stress. Musiker eben auch. Stress kann im Schaffen beflügeln oder hemmen. Musiker stehen immer unter einem Erfolgszwang. Dieser Leistungsdruck belastet tatsächlich den Musiker physisch und psychisch. Um diesem Leistungsdruck standzuhalten, muss er seine musikalische Kompetenz einschätzen können und auch unter ungünstigen Bedingungen in der Konkurrenz bestehen können. Ungünstige Bedingungen können zu viele Auftritte, zu viele Auftrittsorte, schlechte Akustik, unterschiedliches Repertoire oder auch private Unpässlichkeiten sein. Es gibt viele Faktoren, die den zunächst positiven Stress zu sehr nach oben treiben können. Die Nerven nicht im Griff zu haben ist ein Urteil über eine Person. Man überschätzt oft einfach die Widerstandskraft, die der Mensch hat – und die ist eben nicht an allen Tagen gleich. Wenn der Musiker sich dann einmal verspielt, urteilt er über sich, warum es nicht geklappt hat. Musiker beschreiben dann, wenn die Angst zum lähmenden Gefühl wird, zum Beispiel: »Ich stehe morgens auf und weiß schon: Heute abend wird es nicht gehen.«

Muss ich die Gründe für meine Angst kennen, um sie zu beseitigen?

Ja, es braucht eine realistische Einschätzung der Angst. Hier sollte man zwischen Angst und Furcht unterscheiden. Furcht vor schwierigen musikalischen Herausforderungen, die noch nicht beherrscht werden können, ist normal. Der Musiker muss lernen, sein Können realistisch einzu-

schätzen. Angst dagegen ist ein diffuses Gefühl, das den Musiker einnimmt und lähmt. In diesem Zustand der Angst passiert es dann auch, dass er plötzlich einfache Passagen verpatzt und an seinem Können zweifelt. Damit gerät die eigene Selbsteinschätzung des Könnens ins Schwanken. Diese diffuse Angst verselbstständigt sich und wird körperlich manifest.

Bedeutet die Angst für den (Blas-)Musiker eine besondere Einschränkung?

Der Blasmusiker gebraucht seine Atmung und seine Mundmuskulatur als Werkzeug. Angst führt zu einer Veränderung der Atmung und zu einer höheren Muskelspannung. Der Musiker beschreibt, dass er Verspannungen im Bauchbereich wahrnimmt. Die physiologischen Atemabläufe, die der Bläser dringend braucht, sind nun verändert. Damit hat der Bläser mehr Probleme mit dem Anblasdruck und es entstehen Spannungen im Hals und Mundbereich. Gerade die Lippen stellen aber die Verbindung zum Instrument dar und sind nun nicht mehr so zu steuern, wie es sich der Musiker wünscht.

Aber Musiker können sich im Orchester ja wunderbar verstecken, oder?

Ich stelle Musikern immer die Frage, was sie meinen, ob das Publikum einen falschen Ton gehört hat. Die Antwort lautet dann immer: »Vermutlich nicht. Aber die Kollegen...« Das scheint sich oftmals viel schlimmer anzufühlen, wenn der Kollege es wahrgenommen hat. Allerdings spricht man darüber auch nicht mit den Kollegen. Sich in der Gruppe wohlfühlen, steht da gar nicht zur Disposition.

Was kann ich gegen diese Angst tun?

Angst ist ein Zustand höchster Anspannung, macht sich in hohem Muskeltonus, schneller Hoch- oder Schnappatmung,

WINKE, WINKE, LAMPENFIEBER!

Wenn Lampenfieber sich auf der Bühne nicht in Spielfreude wandelt und der Leidensdruck beim Musiker zu groß wird, spricht man von »gesteigertem« oder »negativem« Lampenfieber bzw. Auftrittsangst. Dann ist Handeln angesagt. Eine effektive Methode, die ganz ohne Medikamente auskommt, ist das von den Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelte wingwave®-Coaching. Ein Emotionscoaching, das neben der Symptomatik, auch die Ursache bearbeitet.



SO FUNKTIONIERT DAS WINGWAVE®-COACHING

»Stress zeigt sich in der Muskelreaktion eines Menschen.« Mithilfe des wissenschaftlich erforschten Myostatik-Tests (Muskeltest) wird an der Hand punktgenau festgestellt, was den Musiker wirklich emotional belastet. Der Muskeltest wird von einem ausgebildeten wingwave®-Coach an der Hand durchgeführt. Besteht Stress, kann der Musiker den Zeigefinger und Daumen nicht zusammenhalten. Kann er damit umgehen, hält er diese stark zusammen. Dadurch ist es möglich, sehr schnell und effektiv an die Ursache des Lampenfiebers oder der Auftrittsangst zu gelangen.

Wenn die auslösende Situation und Emotion durch den Muskeltest gefunden ist, geht es zum wichtigen zweiten Schritt im wingwave®-Prozess: **die Verarbeitung**. Dazu bedient sich wingwave® eines natürlichen Mechanismus, der immer dann einsetzt, wenn wir schlafen. In sogenannten REM-Phasen (Rapid Eye Movement) wird all das, was wir am Tag erlebt haben, verarbeitet. Dort sind unsere Augen sehr aktiv und bewegen sich schnell hin und her. Das Gehirn wird durch diese Augenbewegung stimuliert (bilaterale Hemispährenstimulation), um unsere Emotionen und das Erlebte so verarbeiten zu können.

Diese natürliche Augenbewegung simuliert der wingwave®-Coach im bewussten Wachzustand mithilfe einer schnellen Winkbewegung vor den Augen des Musikers nach. Dadurch beruhigen sich die Emotionen und die auslösende Situation wird verarbeitet. Der Musiker kann nun wieder an seine Ressourcen anknüpfen und wird nicht mehr durch blockierende Emotionen (wie zum Beispiel Angst, Scham usw.) daran gehindert, auf der Bühne musikalisch sein Bestes zu geben.

wingwave® kann man auch im Selbstcoaching wunderbar vor einem Auftritt einsetzen. Eine weitere Möglichkeit der Stimulation und somit der Verarbeitung von Emotionen ist nämlich die taktile Variante.

HIER EINE KLEINE TAKTILE ÜBUNG FÜR EINEN ENTSPANNTEN AUFTRITT

Butterfly-Technik: Man überkreuzt seine Arme vor der Brust, sodass die Hände auf den Schultern liegen. Dann klopft man abwechselnd mit den Händen auf die Schultern. Dabei denkt man an den bevorstehenden Auftritt. Nach einer Weile sollten sich die belastenden Gefühle an den Auftritt während des Klopfens langsam beruhigen und es sollte sich eine Erleichterung und ein entspanntes Gefühl einstellen.

Mehr Informationen über wingwave®-Coaching unter www.wingwave.com

*Mona Köppen
ist Therapeutin und wingwave®-Coach für Musiker sowie Metallblasinstrumentenmacherin. Ihr Motto: »Ich mache Musiker wieder glücklich.«*

www.ichbinmusik.de

schnellem Herzschlag bemerkbar. Angst ist ein Sympaticus-gesteuerter Zustand. Diesen Zustand könnte man auch als Fluchtreaktion beschreiben. Der Mensch im Angstzustand möchte sich nur noch retten durch Verlassen der angstmachenden Situation. Der Musiker muss realisieren, dass dieses Gefühl von Angst oder Panik entsteht und muss nun gegensteuern. Er muss lernen, seine Situation korrekt einzuschätzen und lernen, sich körperlich wieder zu entspannen. Erregt eine Situation zu meistern ist ein anderer Zustand als panisch aus einer Situation nur noch fliehen zu wollen.

Kann ich das alleine erkennen oder braucht man da Hilfe von außen?

Das hängt vom Grad der Angst ab. Ein Musiker kann das durchaus für sich schaffen – wenn er dazu bereit ist, die äußeren Umstände zu erkennen. Also dass er in einer Konkurrenzsituation steht, dass er einer hohen Belastung ausgesetzt ist oder dass Dinge, die mit Anfang 20 noch leicht waren, mit Ende 30 vielleicht anstrengender werden. Ich muss zu meinem Körper ein realistisches Verhältnis herstellen – ohne gleich zu denken, ich sei ein schlechterer Musiker.

Sind denn Versagensängste komplett zu beseitigen?

Ich denke, dass jeder Mensch in einer arbeitenden Gesellschaft das Gefühl der Versagensangst kennt. Dabei reagieren Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, anders als Menschen, die in einer nicht so öffentlichen Arbeitswelt ihrem Beruf nachgehen.

Welche Techniken zur Stressreduktion bzw. gegen Lampenfieber gibt es?

Ich muss lernen, Stress abzubauen und verhindern, dass Angst oder Panikreaktionen auftreten. Hier gibt es sehr bekannte Strategien. Eine Strategie ist, sich klarzumachen: Wie stehe ich? Das Spüren von Bodenkontakt hilft dem Körper, den Muskeltonus nicht übermäßig zu erhöhen. Jeder kennt den Satz: »Ich verliere den Boden unter den Füßen.« Im Moment der Panik beschreiben Menschen, dass sie keinen Bodenkontakt spüren. Ich muss also zuerst trainieren, dass ich spüre, auf dem Boden zu stehen. Das klingt banal, wirkt aber tatsächlich sehr stark. Der Musiker muss aktiv erkennen, dass er seinen Körper benutzt. Er benutzt ja nicht nur seine Fin-

ger oder Lippen. Dadurch spürt man auch bewusst, wie man steht. In der totalen Angst drückt man immer die Knie durch. Der ganze Körper geht in eine hohe Anspannung. Das kostet Energie und verhindert weitere notwendige Abläufe. Durchgedrückte Knie verändern die Beckenstellung, die Weite im Bauch-Becken-Raum wird dadurch beeinflusst, die Atmung wird eingeschränkt. Mit dem Verlust der physiologischen Atmung nimmt die Anspannung im Brust- und Nackenbereich zu.

Wichtig ist der bewusste Einsatz der physiologischen Atmung. Das heißt: nicht der Brustkorb hebt sich für die Einatmung, sondern Weite wird im unteren Bauch-Becken-Raum zugelassen und bleibt bestehen, auch wenn Erregung auftritt. Konkret bedeutet das, dass nicht der Bauch-Becken-Bereich verkrampft ist, sondern dass dieser Bereich bewusst für die Atmung genutzt wird. Dies aktiviert dann auch wieder das parasympathische System und verhindert Stress.

Bei aufkommendem Stress sollte man zudem bewusst ausatmen, um den Atem nicht zu blockieren. Dabei muss man spüren, dass die Bauch- und Beckenboden-

muskulatur die Ausatmung unterstützen. Gerade die Spielpausen können für diese verlängerte Ausatmung genutzt werden, um Panikreaktionen zu verhindern und erhöhten Muskeltonus wieder abzubauen.

Gehören zu diesen Dingen auch Entspannungstechniken wie etwa Yoga oder Progressive Muskelrelaxation (PMR)?

Wir nehmen aus diesen Bereichen Techniken auf. Wir arbeiten nicht streng nach PMR oder bieten Yoga-Stunden an. Aber was sind die Kernstücke dieser Entspannungstechniken? Alle Entspannungstechniken basieren letztendlich darauf, dass man sich überlegt hat: Wie funktioniert das Zusammenspiel aus Sympatikus und Parasympatikus? In den Entspannungstechniken haben wir immer die Konzentration auf der Wahrnehmung und auf eine tiefe Bauchatmung, die sogenannte physiologische Atmung. Und diese Atmung ist ja eigentlich da, man hat sie etwa im Tiefschlaf, man muss sie nicht erfinden. Man muss nur einen Zugriff darauf haben, dass diese Atmung eben auch da ist, wenn die erste Reaktion »Flucht« wäre.

Kann sich jeder Mensch so weit entspannen? Oder kann man auch scheitern?

Von der Physiologie ausgehend müsste es für jeden möglich sein. Schwierig ist hier, dass im Vorfeld des Angstmanagements und vor der Beschäftigung mit den Entspannungstechniken der Zugang zu Psychopharmaka viel schneller geht. Damit verändert sich die körperliche Wahrnehmung, weil ich mich unter einem Psychopharmakon anders wahrnehme und die Steuerungsfähigkeit immer mehr verloren geht.

Also muss man einfach mal – salopp gesagt – entspannter sein!

Nun, »sei doch mal entspannt!« klingt gleich so vorwurfsvoll an einen Menschen, der nicht entspannt sein kann. Ich würde es anders formulieren: »Lerne, deinen Tonus zu benutzen!« Das ist ein anderer Zugang, denn es vermittelt Kompetenz im Umgang mit Vorspannung und aber auch die Erkenntnis: »Jetzt bin ich entspannt – und ich weiß warum!« ■

»MAMI, KOMMEN DA HEUTE VIELE ZUHÖREN?«

AUFTRITTSANGST BEI KINDERN

VON STEFAN DÜNSER

KINDER LEBEN NORMALERWEISE NOCH IN EINER WELT, IN DER ES NUR »JETZT« GIBT. SIE SIND NOCH IM WISSEN, MIT ALLEM VERBUNDEN ZU SEIN, ABTRENUNG UND BEWERTUNG SIND NOCH NICHT BESTIMMEND. JEDER AUFTRITT MIT DEM INSTRUMENT IST EIN FAMILIEN-EVENT, DAS IMMER IN GROSSER BEGEISTERUNG MÜNDET. WENN DANN PLÖTZLICH MIT BEGINN DES ZWEITEN LEBENSJAHRZEHNTS FRAGEN WIE »MAMI, KOMMEN DA VIELE ZUHÖREN?« AUFTAUCHEN, SIND WIR GEFORDERT. WIE KÖNNEN WIR KINDER GUT VORBEREITET IN DIESEN NEUEN LEBENSABSCHNITT SCHICKEN?

Die aufsteigende Auftritts-Nervosität mit etwa zehn bis elf Jahren lässt sich nicht oder nur schwer verhindern. Das hat zwei Gründe. Erstens ist in dieser Lebensphase unser Gehirn in einer entscheidenden Umbauphase (die beginnende Pubertät), in der sich das Kind erst neu zurechtfinden muss. Der zweite Grund ist seelischer Natur und wesentlich komplexer. Die Kinder beginnen sich, zunehmend als individuelle Wesen wahrzunehmen. Sie fühlen sich aus der Geborgenheit einer primär begeisterten Umgebung gerissen. Früher fanden alle ihre Leistungen »einfach super« und plötzlich werden sie vermehrt »verglichen und eingeschätzt«. Neben einer immer stärker werdenden Selbstbewertung wird auch die Bewertung von außen immer intensiver. Wenn dies zu früh passiert, muss man sich nicht wundern, wenn die heranwachsenden jungen Musiker den Spaß verlieren. Wir müssen unser Hauptaugenmerk immer auf das Musizieren und nicht auf handwerkliche Probleme richten. Schließlich wäre ja in der Musik das »Machen« wichtiger als das »Zeigen«, das »Miteinander« wichtiger als das »Vergleichen« oder gar »Gegeneinander« – wie im Sport.

Die gute Nachricht: Diese daraus resultierende Bühnen-Nervosität ist gar nicht so schlimm, wir haben genügend Werkzeuge, um gegen Ängste anzugehen und den jun-

gen Musikern zu helfen. Die angesprochene Umbauphase unseres Oberstübchens ist auch eine Riesen-Chance. Es ist genau die Zeit, echten Mut und tiefe Lebensfreude zu entwickeln – Wesenszüge, die dann vielleicht unser ganzes Leben lang Wegbegleiter sind.

UNSERE ÄNGSTE

Die grundsätzliche Frage ist zunächst: Wie stellt man sich seinen Ängsten? Dabei spielt unsere Einstellung zu diesem »Mechanismus Angst« eine wichtige Rolle. Ängste sind unsere Freunde und Beschützer, wir sollten sie nicht verteufeln oder verdrängen, sondern nur »zur Seite stellen«. Dort ist ihr Platz – wie ein Coach, der im richtigen Moment sagt: »Halt, pass auf«. Wie verhalten wir uns nun bei unseren Kindern? Die Kinder sollen eines immer deutlich spüren: Was auch immer passiert, wir stehen ihnen unterstützend und liebevoll zur Seite. Auch wir haben Ängste (das dürfen/sollen wir zugeben). Mut ist, »wenn man Angst hat, es aber trotzdem macht« – und mutig sein sollen sie! Das vermittele ich meinen Schülern sehr gerne. Aus diesem Grund spiele ich bei Vorspielstunden auch ein Musikstück vor und lasse sie erleben, wie auch ich darauf hinfiebere...



ALLES GUTE KOMMT VOM TUN

Folglich ist eines entscheidend: Wir brauchen alle immer wieder Herausforderungen, die wir bewältigen können. So entwickeln wir in weiterer Folge wachsende Sicherheit. Ich mache mit meiner Trompetenklasse alle fünf bis sechs Wochen eine interne Vorspielstunde (ohne Eltern und Freunde) und öfter auch öffentliche Auftritte – so wird das Vorspielen zur Gewohnheit. Entscheidend ist bei den ersten Vorspielen für die Anfänger ein Erfolgserlebnis. Damit dies gesichert ist, beachte ich ein paar Regeln: Zum Beispiel darf jeder sein Stück so lange spielen, bis es gut klappt und frenetischer Applaus erklingt! Manche Kids brauchen vor lauter Nervosität ein paar Anläufe – macht nichts, ich stehe neben ihnen und ermutige sie wie im Unterricht »schon ganz gut, komm fang noch mal an, das wird gut...«. Schon nach zwei bis drei Klassenabenden kommen sie in Fluss und beginnen das Auftreten zu schätzen. Auch Geburtstage und andere familiäre Anlässe sind prima Gelegenheiten, das Vorspielen zur Routine werden zu lassen.

Kinder haben meist noch ein starkes, gesundes inneres Bild von sich. Dieses innere Bild kann leicht gestört werden. Wenn wir unser Konkurrenzdenken schon früh auf unsere Kinder übertragen, immer Vergleiche zu anderen Kindern ziehen, wird die innere Sicherheit des Kindes empfindlich gestört. So kann sich kein echtes Selbstvertrauen aufbauen. Immer wieder braucht es unsere volle Überzeugungskraft, den Fokus auf Musik und nicht auf Probleme zu

richten. Damit sie mich nicht falsch verstehen: Natürlich kommt das Vergleichen irgendwann, aber bitte noch nicht so früh. Erst mal Kraft und Sicherheit tanken, so sein dürfen, wie man ist.

Es ist eher davon abzuraten, mit Kindern prophylaktisch über Nervosität zu sprechen. Denn sonst rufen wir Geister, die wir dann sprichwörtlich nicht mehr los werden. Aber tritt offensichtliche Nervosität oder gar Angst auf, sollte das Kind natürlich darauf angesprochen werden! Kinder äußern sich dann in der Regel gern. Einfühlsames Zuhören ist dann sehr wichtig. Beim folgenden Gespräch würde ich dem Dämon aber kein Gesicht geben, indem man das Problem lange durchkaut, sondern als das hinstellt, was es ist: etwas ganz Normales, gegen das man aber leicht etwas tun kann.

Mein Lehrer riet mir als Kind, anstelle der Zuhörer ein Feld Krautköpfe zu sehen. Das fand ich lustig und hat mich schlagartig von so manchem Zweifel befreit. Was auch immer sie sich ausdenken: Mit Humor geht's leichter. Ein fröhliches »Na, wie fühlst du dich«? und dann aber auch ein »Ach, das ist ganz okay, da kann man dann besser spielen«. Wichtig sind dann keine langen Erklärungen, sondern ein »Du machst das super!« und los geht's!

EIN PAAR TIPPS

1. Regelmäßige Vorspiele, bevorzugt im kleinen Rahmen (oder zum Beispiel Oma vorspielen)
2. Dafür sorgen, dass die ersten Vorspiele ein Erfolgserlebnis werden

3. Zu Beginn keine Kritik, sondern Ermutigungen
4. Nicht zu früh vor großem Publikum spielen lassen
5. Den Auftrittsrahmen so gestalten, dass sich das Kind nicht zu exponiert fühlt
6. Zu Beginn einfache Stücke spielen lassen, die sehr gut vorbereitet sind
7. Bei offensichtlicher Nervosität ganz natürlich und »fröhlich« reagieren
8. Eventuell zu Beginn beim Auftritt immer neben dem Kind stehen und es unterstützen
9. Auftrittsritual einüben: gemeinsames Einspielen, Atemübung, kurze Wartezeit
10. Immer wieder den Auftritt gemeinsam in der Stunde üben
11. Viele Musiker trinken warmen, beruhigenden Tee vor dem Auftritt: Das wirkt enorm!
12. Zittern die Kids, geben Sie ihnen Erdung. Gut stehen und den Schwerpunkt finden...
13. Ist der Atem flach, lassen Sie die Kinder tief ausatmen, bis der natürliche Atemreflex einsetzt und verlängern Sie die Atmung. Es gibt so viele tolle Übungen...

Lassen wir uns von Fehlern bei Vorspielen nie verunsichern. Sie sind das, was sie sind: Gute Freunde, die uns zeigen wo's langgeht. Auftrittsangst sollte bei Kindern erst gar nicht aufkommen. Der Unterschied zwischen Angst und Lampenfieber weist uns den richtigen Weg: Auftrittsangst ist schlecht, aber Lampenfieber ist gut! Das wünsche ich Ihnen und Ihren Kindern: dass sie ihren Auftritten entgegenfiebern! ■



NERVENNAHRUNG MUSIK

HÖREN FINDET IM GEHIRN STATT

VON HANS-JÜRGEN SCHAAL

WIR SAGEN: DIESE MUSIK TRIFFT BEI MIR EINEN NERV. ABER AUCH: DIESE MUSIK GEHT MIR AUF DIE NERVEN. ODER: DIESE MUSIK MACHT MICH GANZ NERVÖS. WIR KÖNNEN MUSIK ALS NERV TÖTEND EMPFINDEN ODER ALS NERVENBERUHIGEND. SO VIEL IST JEDENFALLS RICHTIG: MUSIK IST IMMER NERVENSACHE.

Gut, wir hören mit den Ohren. Aber was heißt denn »Hören«? Das Ohr ist der Rezeptor für Schallwellen – winzige Schwankungen des Luftdrucks. Die äußeren Gehörgänge dienen diesen schwachen Reizen als eine Art Resonanzrohr, verstärken sie und leiten sie bis zur mit Flüssigkeit gefüllten Cochlea (»Hörschnecke«). Was dort dann geschieht – innerhalb von Mikrosekunden –, ähnelt der schallwandelnden Funktionsweise eines Mikrofons: Ein physikalischer Reiz – ausgelöst von der Schallwelle – wird in einen elektrischen Impuls übersetzt. Man nennt dies eine »mecha-

noelektrische Signaltransduktion«. Sie findet in den Hörzellen des Corti-Organs statt, das auf der Basilarmembran der Cochlea aufliegt. Jedes »Härchen« dieser Hörzellen reagiert dabei auf eine bestimmte Frequenz. Verbiegt sich ein Härchen, kommt Fluss in den angrenzenden Ionenkanal, die Verteilung der Ionen dort wird ungleich, es entstehen Spannungen, ein elektrischer Impuls wird ausgelöst und macht sich auf den Weg durch den Hörnerv in Richtung Gehirn. Und damit ist der Schall, den wir empfangen, zur reinen Nervensache geworden.

Nerven – das sind Zellkerne mit langen Fasern. Diese Fasern sind mit den Fasern der angrenzenden Zellkerne verbunden, die Verbindungsstellen nennt man Synapsen. Auf diese Weise ergänzen sich die Nerven zu Bahnen, Kanälen, Strängen oder Bündeln. Genauer gesagt: zu einem neuronalen Netzwerk mit weit verzweigten Kontakten in alle Richtungen. Rund 100 Milliarden Nervenzellen oder Neuronen gibt es in unserem Gehirn. An der Cochlea sind es erst ein paar Tausend. Folgt man der »Hörbahn« aber weiter, werden es immer mehr. Am Spiralganglion sind es schon Zehntausende

Foto: Cobus du Plessis - Fotolia.com

von Neuronen, am Colliculus inferior Hunderttausende. Wenn die elektrischen Impulse von der Basilarmembran schließlich den auditorischen Cortex erreichen – den »Hörsektor« im oberen Teil des Schläfenlappens der Hirnrinde –, warten dort etwa 500 Millionen Nervenzellen. Was bedeutet diese enorme Steigerung? Sie verrät, dass die kleinen Luftdruckreize, die am Ohr ankommen, auf dem Weg zum Gehirn immer differenzierter verarbeitet werden. Da wird korrigiert, gefiltert, interpretiert. Da werden die Zeitdifferenz zwischen rechtem und linkem Ohr analysiert und die Schallrichtung ermittelt. Da werden bereits besondere Tonhöhen und Tonlängen registriert, wiederkehrende Muster oder Mehrklänge erkannt. Da laufen auch Impulse in die Gegenrichtung, um die übermittelnden Neuronen noch feiner zu justieren.

DAS GEHIRN MACHT DIE MUSIK

Die Wahrnehmung von Musik findet in unserem Gehirn statt, nicht im Ohr. Tatsächlich haben der Ton, der Klang, die Musik, die in unserem Gehirn entstehen, mit der kleinen Schallwelle, die am Ohr eintraf, direkt sehr wenig zu tun. Was wir wahrnehmen, ist nicht etwa der wirkliche Klang des Instruments, auch nicht eine »Kopie« davon. Das Gehirn schafft stattdessen eine neuronale »Repräsentation«. Aus abstrakten Nervenimpulsen, aus quasi »digitalen«, in der Hörbahn bereits mehrfach vorbearbeiteten Daten, generiert es für uns eine »synthetische« Vorstellung des Klangs. Die Musik, die wir zu »hören« glauben, findet tatsächlich ganz in unserem Kopf statt. Erstaunlicher Weise können wir dennoch mühelos einen Geigenton von einem Saxofonten unterscheiden. Erstaunlicher Weise werden wir uns sogar meist einig darüber, ob ein Saxofonten weich oder hart klingt, warm oder metallisch. Und dennoch: Möglicherweise »klingt« ein Saxofon in meinem Kopf ganz anders als in Ihrem!

Die Nervenimpulse aus den Hörzellen aktivieren nicht nur den auditorischen Cortex im Schläfenlappen. Durch die umfassende Vernetzung der Neuronen werden ohne Verzögerung alle möglichen Bereiche des Gehirns mobilisiert. Wenn wir zum Beispiel selbst musizieren oder zur Musik tanzen, reagiert die Koordination unserer Bewegungen im Kleinhirn augenblicklich auf die Klänge, die in unserem Kopf generiert werden. Andere Teile unseres Gehirns beginnen dagegen damit, in der Musik nach Melodien und Motiven zu suchen, sozusagen den Satzbau und das Vokabular der

Töne zu entschlüsseln. Und gleichzeitig setzen auch die Gefühle ein: emotionale Reaktionen auf die Musik, Erinnerungen, Assoziationen. Das können glückliche oder abwehrende Empfindungen sein, aber auch sie sind nichts anderes als neuronale Impulse. Auch das vegetative Nervensystem ist dem Netzwerk angeschlossen: Vielleicht bekommt unser Herz den Befehl,

» Möglicherweise »klingt« ein Saxofon in meinem Kopf ganz anders als in Ihrem! «

schneller zu schlagen, oder die Atmungsfrequenz wird erhöht. Kurzum: Musik bringt unser Gehirn ordentlich auf Trab. Die Neuronen feuern aus allen Rohren. Wer Musik hört, trainiert seine Synapsen. Und wer regelmäßig auf seinem Instrument übt, schafft ständig neue Nervenverbindungen. Der Nervenbalken zwischen den Gehirnhälften ist bei Musikern besonders stark ausgeprägt.

DIE HÖRRINDE WILL FUTTER

Die neuronale Wirkung von Musik ist mächtig und umfassend – vergleichbar einem chemischen Nervengift wie Alkohol, Nikotin oder Koffein. Wie bei diesen Stoffen können die Effekte sehr verschieden sein. Musik kann Glücksgefühle auslösen, aber auch Angstreflexe. Sie kann motivieren und leistungssteigernd sein, aber auch nervös und unruhig machen. Sie kann entspannend und schmerzlindernd wirken, unter Umständen aber auch Apathie und Willenlosigkeit fördern. In den Lazaretten des Zweiten Weltkriegs, wo oft die passenden Medikamente und Schmerzmittel fehlten, hat man einst die therapeutische Wirkung von Musik entdeckt. Heute wird Musiktherapie bei vielen psychischen Leiden eingesetzt – Traumen, Psychosen, Phobien –, ebenso bei neurologischen Schädigungen wie Parkinson, MS und Aphasie oder bei Koma-Patienten. Auch bei organischen Erkrankungen mit psychosomatischem Anteil kommt sie zum Einsatz, etwa bei chronischen Schmerzen, Essstörungen, Bluthochdruck, Migräne, Tinnitus, selbst Rheuma.

So wie wir in Stresssituationen zu Zigarette, Kaffee oder Schokolade greifen, verlangt unser Gehirn auch nach dem »Nervenfutter« Musik. Die Wahrnehmung von organisierten Klängen – Melodiegängen, Rhythmusmustern usw. – kann über die

verschiedenen Nervenbindungen angenehme Gefühle und Erinnerungen auslösen. Daher kehren wir immer wieder zu den Musikstücken zurück, von denen wir wissen, dass sie uns wohltun. Unser sogenannter Musikgeschmack beruht also zu einem großen Teil auf einem neuronal-hormonellen Gewöhnungs- oder Suchteffekt. Je bewusster und gezielter wir Musik hören, desto sicherer bekommen wir dabei die nervenaktivierende Macht der Klänge in den Griff. Wer eher wenig Musik hört, wird dagegen leicht zu ihrem emotionalen »Opfer«. Das erklärt ein wenig die große Popularität von Soundtracks tragisch-romantischer Filme. Fest steht: Unser Gehirn will mit akustischen Reizen gefüttert werden. Bleiben sie aus, erzeugt die Hörrinde sogar selbstständig klangliche Repräsentationen. Wir halluzinieren dann Musik – das zeigen Untersuchungen von Neurologen.

WANN »NERVT« MUSIK?

Das »Neuronenfeuer«, das von der Hörbahn ausgehend unser Gehirn erfasst, kommt uns manchmal auch in die Quere. Bei entspannten kreativen Tätigkeiten – etwa beim Basteln, Malen, Kochen, Stricken, Autowaschen – wirkt Musik in der Regel anregend und inspirierend, weil sie das neuronale Netzwerk mobilisiert. Bei fokussierter Gehirnaktivität jedoch – etwa beim Schreiben eines wichtigen Textes oder bei einem ernsthaften Gespräch – kann uns dieselbe Musik gehörig »dazwischenfunken«. Die Nervenimpulse lenken dann ab, stören die Konzentration, durchkreuzen den Gedankenfluss. Dann »nervt« Musik im wahrsten Sinn und wir müssen sie abschalten.

Bestimmte Musikarten können bei uns sogar tiefergehende Gefühle von Abneigung, Ekel und Angst auslösen. In solchen Empfindungen melden sich meist urzeitliche Instinkte. Denn unsere Hörbahn ist ja viel älter als unser bewusster Musikgenuss. Evolutionsbiologisch gesehen entwickelte sich der Hörapparat als Alarmgeber im Falle von nächtlichen Bedrohungen. Daher bedeuten unbekannte Geräusche für den Urmenschen in uns eine akute Gefahr. Deshalb wahrscheinlich hat unser Gehirn gelernt, auf Signale des Hörnervs so dringlich und heftig zu reagieren: Es war überlebenswichtig! Erst die Wiederkehr vertrauter Geräusche – das Plappern der Familie oder das Gedudel aus dem Radio – bringen dem Urmenschen in uns wieder Entwarnung und Entspannung. Es ist eben alles irgendwie eine Frage der Gewohnheit. ■



UNTER DRUCK GERATEN

WAS SIND NERVENENGPASSSYNDROME?

VON SANDRA KRÜGER

WENN NERVEN IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES UNTER DRUCK GERATEN, ALSO MECHANISCH GEREIZT WERDEN, KANN DAS IHRE FUNKTION STÖREN. DAS BEDEUTET, SIE LEITEN DIE VOM GEHIRN ODER RÜCKENMARK GESANDTEN INFORMATIONEN NICHT MEHR AN DIE MUSKULATUR ODER HAUT IN DER PERIPHERIE BZW. UMGEKEHRT DIE INFORMATIONEN AUS DER PERIPHERIE NICHT MEHR AN DAS ZENTRALE NERVENSYSTEM WEITER. VOR ALLEM SIND DIE PERIPHEREN NERVEN IM BEREICH DER ARME BETROFFEN. DIESE KÖNNEN IRGENDWO IN IHREM VERLAUF EINGEENGT WERDEN. PHYSIOLOGISCHERWEISE DURCHLAUFEN DIE NERVEN SCHON VERSCHIEDENE VORGEGEBENE ANATOMISCHE ENGSTELLEN, DIE PRÄDESTINIERT DAFÜR SIND, DASS DURCH EINE WEITERE VERENGUNG DIE NERVENLEITUNG GESTÖRT WERDEN KANN.



URSACHEN

Ursächlich für eine Nervenkompression können spezifische Instrumentaltechniken sein, die eine gewisse muskuläre Anspannung oder extreme Gelenkstellungen erfordern, ebenso wie besondere Belastungen durch eine ungünstige Ergonomie der Musikinstrumente.

Es gibt im Verlauf jedes Nervs verschiedene anatomisch bedingte Engstellen, an denen bei kleinsten Veränderungen dann schon Druck auf den Nerv ausgeübt wird. Der erhöhte Druck kann einerseits durch das umgebende Gewebe zum Beispiel aufgrund von Entzündungen und Schwellungen von Sehnen, Narben, angespannter oder übermäßig entwickelter Muskulatur oder auch durch extreme Gelenkstellungen hervorgerufen werden. Andererseits kann eine mechanische Kompression von außen

beispielsweise durch das Halten eines Instruments die Funktion eines Nervs stören.

KRANKHEITSZEICHEN UND -ERSCHEINUNGEN – SOMACHEN SICH NERVENEINGENGUNGEN BEMERKBAR

Erste Symptome bei bestehenden Nervenengpassyndromen sind Kribbelgefühle wie »Ameisenlaufen« in den Fingern. Häufig treten diese zuerst nachts auf: Man wird durch »eingeschlafene« Finger oder Bereiche der Hand im Schlaf gestört oder wacht morgens mit diesen Symptomen auf. Hinzu kommen dann Schmerzen vor allem bei Belastung und Taubheitsempfinden der Finger. Schließlich können auch vegetativ trophische Störungen (Beeinträchtigung der Schweißsekretion, Färbung und Temperaturregulation der Hand) und eine Kraftminderung auftreten. Im Endstadium sind sogar Muskelverschmächtigungen sichtbar. Schon minimale Fehlleistungen und Funktionsverluste eines Nervs können bei Musikern zu großem Leistungsverlust führen.

VON DER UNTERSUCHUNG ZUR DIAGNOSTIK

Besteht aufgrund der Gesamtheit der auftretenden Symptome der Verdacht auf ein Nervenengpassyndrom, sollte unbedingt frühzeitig eine neurologische Untersuchung erfolgen, wobei differentialdiagnostisch auch Wirbelsäulenprobleme als Ursache ausgeschlossen werden müssen. Neben der neurophysiologischen Untersuchung einschließlich der Messung der Nervenleitgeschwindigkeit gibt es für jeden Nerv bzw. die spezifischen Schädigungsorte spezielle Tests und Untersuchungs-Zeichen, die bei den einzelnen Krankheitsbildern mit besprochen werden.

Im Folgenden wird im Einzelnen auf die häufigsten Nervenengpassyndrome bei Musikern eingegangen.

KARPALTUNNELSYNDROM

Das Engpassyndrom des Nervus medianus im Bereich des Handgelenks wird auch als Karpaltunnelsyndrom bezeichnet. Der Druck innerhalb dieses durch die Anatomie bedingten knöchernen Tunnels, der mit einer straffen Sehnenplatte verschlossen ist, variiert in Abhängigkeit der Stellung des

Handgelenks. Der höchste Druck wird bei forcierter Dorsalextension (Überstreckung des Handgelenks) erreicht. Diesen Bedingungen sind zum Beispiel Querflötisten und Trompeter ausgesetzt. Auch übermäßig starke Beugung des Handgelenks führt zur Drucksteigerung, wie es bei Gitarristen, Geigern und Bratschisten vorkommen kann. Durch repetitive Tätigkeiten und Arbeiten mit Kräfteinsatz im Handgelenks- und Fingerbereich können die Druckamplituden noch verstärkt werden.

Druck auf den hohlhandseitigen Handgelenksbereich verstärkt die Schmerzen, ein Beklopfen kann ein Elektrizieren hervorrufen (positives Hoffmann-Tinel-Zeichen). Bereits im Anfangsstadium eines Karpaltunnelsyndroms kommt es nach zehn Sekunden endgradiger Handgelenksbeugung zu Missempfindungen im Versorgungsgebiet des Nervus medianus (positiver Phalen-Test). Der Nervus medianus hat sensible und motorische Anteile. Er ist einerseits für die Hautversorgung, andererseits für die Beugung von Daumen, Zeige- und Mittelfinger verantwortlich.

KUBITALTUNNELSYNDROM

Das Ulnarisrinnen- oder Kubitaltunnelsyndrom bezeichnet die Druckschädigung des Nervus ulnaris am Ellbogen. Jedem ist dieser Nerv mindestens schon einmal bewusst geworden, beim Stoßen am »Musikantenknochen«, da der Nerv dort eine relativ oberflächliche und ungeschützte Lage hat. Dies macht ihn in diesem Bereich besonders anfällig für Schädigungen durch Druck oder Zug.

Ist der Ulnarnerv geschädigt, kann es zu einem Kraftdefizit des Muskulus adductor pollicis kommen, dann zeigt sich ein positives Fromment-Zeichen: ein schmaler Gegenstand kann dann nicht mehr zwischen Daumen und Zeigefinger festgehalten werden, um dies zu kompensieren wird im Daumengrundgelenk gebeugt. Sensibel versorgt der Nervus ulnaris den Ring- und den kleinen Finger.

Durch eine übermäßige Beugung in den Ellenbogengelenken, wie sie bei Posaunisten, Trompetern oder Cellisten (bei letzteren nur linksseitig) auftreten kann, wird der Nervus ulnaris extrem auf Zug belastet. Bei Trompeten ließe sich eine ergonomische

Verbesserung des Instruments erreichen, indem die Position der Maschine weiter vom Körper weg platziert würde (Foto). Dadurch wäre beim Spielen nicht mehr eine Extremlage in den Ellenbogengelenken erforderlich. Der Druck im Kubitaltunnel wäre deutlich geringer. Differentialdiagnostisch muss bei einer Schädigung im Bereich des Nervus ulnaris auch an das Loge-de-Guyon-Syndrom (Ulnaristunnelsyndrom – Schädigung des Nervus ulnaris am Handgelenk) gedacht werden.

THORACIC-OUTLET-SYNDROM

Außerdem soll in diesem Rahmen noch das Thoracic-outlet-Syndrom vorgestellt werden. Es könnte mit Brustkorb-Auslass-Syndrom übersetzt werden und bezeichnet die Einengung des großen Armnervengeflechts im Bereich der oberen Brustkorböffnung unter dem Schlüsselbein. Der Druck auf die dort verlaufenden Nerven kann durch die Schulterposition und

den Schultergürtel beeinflusst werden. Im Anfangsstadium machen sich die Symptome meist lageabhängig bemerkbar. Es können dann Missempfindungen und Schmerzen in den Armen auftreten. Im Spätstadium sind auch Lähmungserscheinungen möglich. Da beim Thoracic-outlet-Syndrom nicht nur Nerven, sondern auch Gefäße eingengt werden, können auch Durchblutungsstörungen auftreten. In der Untersuchung ist eine Schmerzprovokation durch zusätzliches Nach-unten-Ziehen der Schulter möglich. Betroffen sind häufiger Streicher als Bläser. Schlanke Menschen mit herabhängenden Schultern haben ein höheres Risiko. Ein Haltegurt des Fagotts beispielsweise könnte die Symptome auslösen oder verstärken. Wird dieser als Ursache ausgemacht, sollte er durch einen Rucksackgurt ersetzt werden. Mit Rucksackgurten lassen sich die Drücke besser verteilen. Auch durch breitere Riemen kann eine Minderung des Spitzendruckes erreicht werden.

SELTENE NERVENENGPASS-SYNDROME

Zu den nicht so bekannten, weil eher selten auftretenden Nervenkompressionssyndromen zählen solche, die mit mechanischem oder muskulärem Druck einhergehen und durch besondere Belastungen auftreten. Beispielsweise kann der sensible Zeigefingernerv bei Flötisten oder Trompetern durch den Druck beim Halten des Instruments komprimiert werden. Mit einer speziellen Polsterung kann die Auflagefläche des Fingers vergrößert und somit die punktuelle Druckbelastung minimiert werden.

Bei dieser Trompete hat der Metallblasinstrumentenbauer Martin Schmidt (Potsdam) die Maschine auf Wunsch eines Trompeters, der beidseits an einem Kubitaltunnelsyndrom litt, versetzt, um für den Musiker einen ergonomischen Vorteil zu erreichen.

BEHANDLUNG

Von großer Bedeutung ist, den auslösenden Mechanismus zu erkennen und zu verstehen. Dazu sollte immer eine ausführliche Anamnese durchgeführt werden und zu einer klinisch-neurologischen Untersuchung der Musiker zusätzlich auch die Untersuchung beim Spielen auf ihrem Instrument erfolgen. Mittels apparativer Untersuchungen wie der sensiblen und motorischen Neurographie (Messung der Nervenleitgeschwindigkeiten) kann die Diagnose gesichert werden. Häufig kann eine ungünstige Ergonomie der Musikinstrumente oder belastende Zwangshaltungen als Ursache ausgemacht werden. Dann können entsprechend Änderungen der Gewohnheiten vorgenommen werden. Wenn

möglich, sollte die Ergonomie der Instrumente verbessert werden. Instrumentenbauer können Instrumente individuell ergonomisch anpassen.

Bei Bedarf können spezielle Haltehilfen und Polsterungen angefertigt werden oder wie oben genannt auch eine komplette Maschine innerhalb einer Trompete versetzt werden. Beim Musiker muss eine Korrektur von ungünstigen Haltungen erreicht werden. Es sollte mit relativer Schonung, einem reduzierten Übungsprogramm und gegebenenfalls mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt werden. Spezifische Belastungen zum Beispiel durch Heben und Tragen schwerer Lasten sollen vermieden werden. Auch kann manchmal durch einfache Polsterung oder Schienung eine Druckentlastung erreicht werden. Bei einem Karpaltunnelsyndrom werden beispielsweise Nachlagerungsschienen angewandt, die das Handgelenk in der Nacht in einer günstigen Position lagern, um möglichst wenig Druck auf dem Nerv zu haben, damit dieser entlastet werden kann. Immer sollten erst alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten inklusive krankengymnastischer Übungsbehandlung ausgeschöpft werden, bevor als ultima ratio gegebenenfalls die operative Therapie zum Einsatz kommen kann.

Operativ kann der Nerv freigelegt werden. Die Engstellen werden entweder aufgeweitet, wie im Falle des Karpaltunnelsyndroms, wo die feste Sehnenplatte, die den knöchernen Tunnel abdeckt, das Retinakulum, durchtrennt wird. Manchmal ist eine operative Erweiterung nicht möglich, beispielsweise beim Kubitaltunnelsyndrom, wo der Nerv zusätzlich auf Zug beansprucht wird, da er in einer knöchernen Rinne um den Ellenbogen herumgeführt wird. In diesem Fall ist es möglich, den Nerv operativ zu verlagern. Er wird auf die Ellenbeugeseite verlegt und somit weniger beansprucht. Auch nach operativen Behandlungen kann es zu Rezidiven kommen, das heißt, es treten erneut die Krankheitssymptome auf. Dies kann durch zu starke Narbenbildung des Gewebes geschehen, dann ist der Nerv durch das Narbengewebe eingengt.



Foto: Martin Schmidt (Potsdam)