

Zitternde Hände und Herzrasen

Im Lampenfieber-Orchester spielen Musiker, die unter Auftrittsängsten leiden. Eine junge Oboistin spricht über das Tabuthema

■ VON ANNETTE KUHN

Mit ruhiger Hand setzt Sophie die Oboe an den Mund. Sie wirkt konzentriert, aber nicht nervös. Obwohl der Saal gut gefüllt ist und obwohl im Publikum viele sitzen, die gerade auf solche Symptome bei Sophie und den anderen Musikern auf der Bühne achten. Aber es ist ja auch nicht irgendein Ensemble, das hier im Rahmen des diesjährigen Psychiatrie-Kongresses im City Cube das Doppelkonzert für Oboe und Violine von Johann Sebastian Bach spielt, sondern Deutschlands erstes und einziges Lampenfieber-Orchester. So heißt es natürlich nicht, sondern die Musikergruppe nennt sich Kammerorchester Les Amis des Clérivaux, benannt nach einem Ort in Südfrankreich, in dem sich das Ensemble regelmäßig im Sommer trifft und Konzerte gibt.

Jeder Vierte ist betroffen

Es sind Musiker aus ganz Deutschland und sogar aus Nachbarländern, bei denen die positiven Aspekte des Lampenfiebers längst ins Gegenteil umgeschlagen sind. Die keinen anregenden Adrenalinstoß erleben, sondern Panik. Deren Hände zittern, wenn sie ihr Instrument berühren. Die Magenkrämpfe vor einem Auftritt bekommen. Und es sind Musiker, die so nicht mehr leben und arbeiten wollen, deshalb den Weg zu Déirdre Mahkorn gefunden haben. Sie ist Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie und hat sich in ihrer Praxis in Köln auf Musiker spezialisiert, die unter Aufführungängsten leiden.

Nicht nur bei Profimusikern kommt es vor, dass aus Lampenfieber Auftrittsangst wird. Auch Manager, die einen Vortrag halten müssen, Studenten, die vor einer Prüfung stehen, können das erleben. Aber bei Musikern gehört das Erbringen von Höchstleistungen ähnlich wie bei Sportlern zum Alltag. Sie sind nicht manchmal, sondern immer diesem Druck ausgesetzt und darum auch besonders betroffen. Nach Untersuchungen leidet jeder vierte Musiker unter extremer Angst, jeder sechste entwickelt Folgestörungen wie Schlafprobleme,

Angstsymptome, Depressionen, Suchtverhalten.

Auch Sophie hat vor drei Jahren den Weg zu Déirdre Mahkorn gefunden. „Damals hatte ich gerade mein Vordiplom gemacht, und es hatte sich bei mir so zugespitzt, dass ich eigentlich gar nicht mehr spielen konnte.“ Die schlimmsten Symptome von Lampenfieber habe sie gezeigt: Nasse Hände, Herzrasen, Tunnelblick, Angst, die Kontrolle zu verlieren. Vor einem Auftritt musste sie ständig auf die Toilette, konnte nicht mehr schlafen und kaum noch essen. „Nichts hat mir mehr Freude gemacht und das, was mir als Ausgleich gut getan hätte, Laufen und Klettern, das habe ich nicht mehr gemacht, um keine Zeit zu verlieren und noch mehr üben zu können.“

Über Monate verschlimmerte sich ihr Zustand. Und auch als sie das Vordiplom geschafft hatte, hörte es nicht auf. Die damals 21-Jährige wollte schon das Musikstudium abbrechen und aussteigen. „Ich liebe die Berge und habe überlegt, mich in einen schönen Ort zurückzuziehen und dort vielleicht irgendetwas zu verkaufen.“ Gesprochen hat sie an ihrer Hochschule mit niemandem über ihre Probleme und ihre Fluchtgedanken. „Klar sagt jeder, dass er mit Lampenfieber zu tun hat, aber dass man damit ernsthaft Probleme hat, gesteht keiner öffentlich ein.“ Nicht einmal ihr Professor wusste damals, wie schlimm es um sie stand, weil sie das Gefühl hatte, dass er selbst unter dem hohen Leistungsdruck gelitten hat.

Irgendwann hat die Studentin sich dann ihrer Mutter anvertraut. Sie habe großes Verständnis gezeigt, aber sie sagte wohl auch: „Es ist doch schade, wenn du etwas aus Angst aufgibst, das dir so am Herzen liegt.“ Durch Zufall stießen Mutter und Tochter dann auf einen Artikel über Déirdre Mahkorn. Damals hatte die Medizinerin gerade an der Universitätsklinik Bonn die erste Lampenfieber-Ambulanz in Deutschland gegründet. Sie hat selbst eine musikalische Ausbildung und sie kannte viele Künstler mit Aufführungängsten. Der Bedarf war also da, und tatsächlich kamen so viele Musiker in die Ambulanz, dass Déirdre Mah-



Beim Konzert Sophie spielt im Lampenfieber-Orchester die Oboe. Die junge Frau hat gelernt, wieder ohne Angst aufzutreten

„Klar sagt jeder, dass er mit Lampenfieber zu tun hat, aber dass man damit ernsthaft Probleme hat, gesteht keiner öffentlich ein“

Sophie, Musikerin

korn im vergangenen Jahr den Entschluss fasste, sich in Köln in einer eigenen Praxis mit Schwerpunkt Lampenfieber niederzulassen.

Zu ihr kommen Musiker mit jahrelanger Berufserfahrung genauso wie Studenten, die erst am Anfang ihrer Laufbahn stehen. Manche schaffen es nur mit Betablockern, eine Bühne zu betreten. Nach einer Umfrage der Universität Sydney nehmen 30 Prozent der Orchestermusiker das Medikament, das die Herzfrequenz und den Blutdruck senkt, und jeder Fünfte hat Alkoholprobleme. Wie leicht es ist, an entsprechende Mittel heranzukommen, hat Sophie an ihrer Hochschule erlebt. „Ich hätte alles bekommen können, ohne einmal einen Arzt aufzusuchen“, sagt sie, aber Medikamente als Mittel gegen die Angst, das war für sie keine Option.

Das Thema Auftrittsangst müsse an den Musikhochschulen größeres Gewicht bekommen, sagt Alexander Schmidt, der zu diesem Wintersemester als Professor für Musikermedizin an die Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ und als Leiter des Kurt-Singer-Instituts für Musikergesundheit berufen wurde. „Das ganze Feld Musikergesundheit findet noch zu wenig Beachtung“, sagt er, dabei bekämen etwa 80 Prozent der Künstler im Laufe ihres Berufslebens gesundheitliche Probleme, oft psychischer Art.

Angst als Vorlesungsthema

Er will daher an den beiden Berliner Musikhochschulen ein stärkeres Gewicht auf die Prävention legen. In Vorlesungen sollen Studenten entsprechende Kenntnisse erwerben und in Praxisseminaren üben können, mit Auftrittsängsten umzugehen. Außerdem will Schmidt die Beratungsmöglichkeiten ausbauen.

Das Lampenfieber begleitet Sophie heute immer noch, aber meist bekommt sie ihre Probleme aus eigener Kraft in den Griff. „Ich habe gelernt, die Aufmerksamkeit weg von den Symptomen zu lenken und mich nicht in selbsterfüllenden Prophezeiungen zu verlieren.“ Denn wenn sie daran denkt, dass ihre Hände gleich zittern, dann würden sie

auch tatsächlich zittern. „Es kommt darauf an, die Patienten zum Experten ihrer Angst zu machen“, erklärt Déirdre Mahkorn, dazu würden oft schon wenige Termine genügen. Wichtig seien außerdem Konfrontationsübungen, damit die Betroffenen in einem geschützten Raum lernen können, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. In ihrer Praxis bietet sie ihren Patienten einmal in der Woche die Möglichkeit, vor anderen betroffenen Patienten aufzutreten und in der Spielzeitpause im Sommer einen Workshop in Südfrankreich. Daraus hat sich vor zwei Jahren das Lampenfieber-Orchester gebildet, dem im vergangenen Jahr der Antistigma-Preis, ein Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen, verliehen wurde.

Sophie gehört seit seiner Gründung zu dem ungewöhnlichen Ensemble. Die junge Oboistin hat hier gelernt, wieder ohne Angst zu spielen. Und sie hat gesehen, dass es auch andere schaffen, sich aus dem Angstkreislauf zu befreien. Ans Aufgeben denkt sie heute nicht mehr. Im Moment spielt sie als Stipendiatin an einer Orchesterakademie, im kommenden Jahr wird sie für ihr Masterstudium nach Berlin gehen. Wenn sie heute ihre Oboe an den Mund setzt, kann sie sich ganz auf die Musik und ihr Spiel konzentrieren und hat wieder Freude daran gefunden.

Nachrichten

UMWELT

3600 neue Straßenbäume in Berlin gepflanzt

Im Rahmen der Kampagne „Straßenbäume für Berlin“ sind nach Angaben der Senatsumweltverwaltung bereits 3600 Bäume gepflanzt worden. Zudem würden in Spandau, Steglitz-Zehlendorf, Charlottenburg-Wilmersdorf und Marzahn-Hellersdorf Pflanzungen von 600 weiteren Bäumen im Frühjahr 2015 vorbereitet. Ziel ist, bis zum Jahr 2017 bis zu 10.000 Bäume zusätzlich zu pflanzen.

Quoten

VOM FREITAG

EUROJACKPOT

5 aus 50: 6-16-18-29-35

Eurozahl 2 aus 10: 6-9

5 aus 50 + 2 aus 10	unbesetzt
Jackpot	48 000 000,00 Euro
5 aus 50 + 1 aus 10	unbesetzt
Jackpot	1 484 750,00 Euro
5 aus 50	174 676,40 Euro
4 aus 50 + 2 aus 10	6 469,40 Euro
4 aus 50 + 1 aus 10	255,20 Euro
4 aus 50	112,30 Euro
3 aus 50 + 2 aus 10	74,70 Euro
2 aus 50 + 2 aus 10	26,80 Euro
3 aus 50 + 1 aus 10	19,00 Euro
3 aus 50	14,40 Euro
1 aus 50 + 2 aus 10	13,40 Euro
2 aus 50 + 1 aus 10	8,40 Euro

Gewinnzahlen

VOM WOCHENENDE

GLÜCKSSPIRALE

10 Euro auf Endziffer	5
20 Euro auf Endziffern	95
50 Euro auf Endziffern	768
500 Euro auf Endziffern	7501
5000 Euro auf Endziffern	40 184
100 000 Euro auf Endziffern	336 178
100 000 Euro auf Endziffern	162 095
7500 Euro monatliche „Sofortrente“ auf die Losnummer	4 992 968
7500 Euro monatliche „Sofortrente“ auf die Losnummer	8 296 326

KenoGewinnzahlen

VOM SONNABEND

2-8-9-17-18-29-35-
36-38-41-42-44-45-46-
49-54-61-68-69-70
plus 5: 7 7 8 4 8

Alle Angaben ohne Gewähr