

Auftrittsangst bei Musikstudierenden

Studien zu Verbreitung, Einflussfaktoren und Interventionsmöglichkeiten

Ziele der Arbeit:

Ziel ist es, Auftrittsangst bei Musikstudierenden in verschiedenen Studienabschnitten und unter vielfältigen Gesichtspunkten systematisch zu messen und zu beschreiben. Im Rahmen eines Promotionsprojekts an der Universität Osnabrück wurde ein Forschungsdesign entwickelt, das in drei aufeinander aufbauenden Phasen angelegt ist und

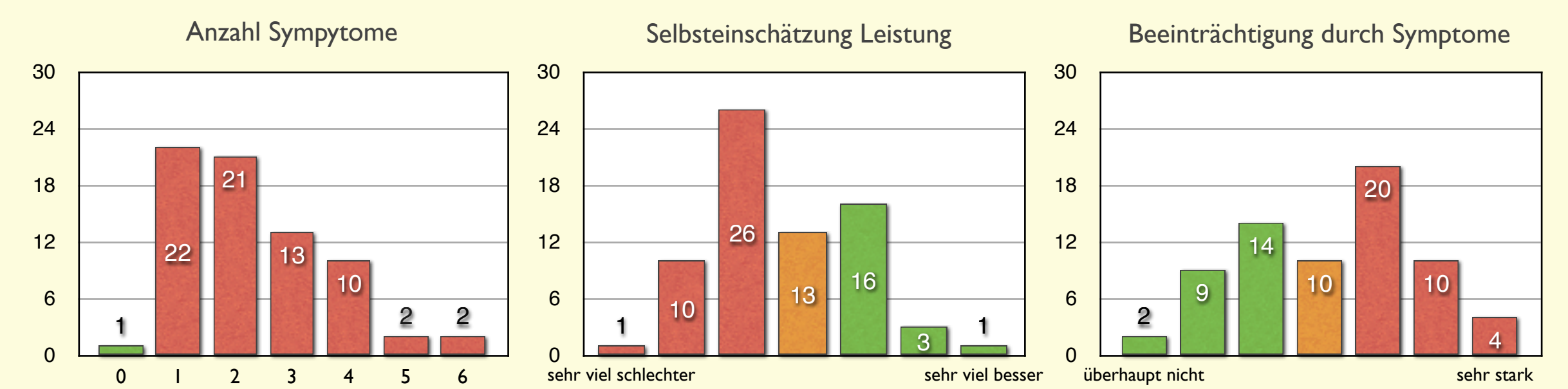
- die **Verbreitung von Auftrittsangst** in einer realen Auftrittssituation misst (Phase 1);
- das Auftrittserlebnis und dessen **Begleit- und Einflussfaktoren** beschreibt (Phase 2);
- ein **Lehrangebot zur Auftrittsvorbereitung** umsetzt und evaluiert (Phase 3).

2011

Verbreitung von Auftrittsangst

(N=71, 18 männl. (25%), 52 weibl. (73%) mittleres Alter 20.19 Jahre, SD 2.52) Befragung im Rahmen der Eignungsprüfung an der Universität Osnabrück

Anhand der Kriterien (Aufreten von Symptomen, subj. Beeinträchtigung durch Symptome, Leistungsminderung) können **32% der Befragten (N=23) als von Auftrittsangst betroffen** eingestuft werden. Innerhalb der Gruppe der Studienanfänger (Nachbefragung zu Semesterbeginn) liegt der Anteil bei 28,6%.



2012/2013

Auftrittserlebnis vs. Auftrittsvorbereitung

Wie werden Auftrittssituationen von Studierenden erlebt und vorbereitet?

Zwischenstand (Befragung wird fortgesetzt): N=51, 22 männl. (43,1%), 29 weibl. (56,9%), mittleres Alter 24,39 Jahre, SD 5,56 Befragung von Musikstudierenden an der Universität Osnabrück mit mindestens einem abgeschlossenen Studiensemester

Auftrittserlebnis

Symptome

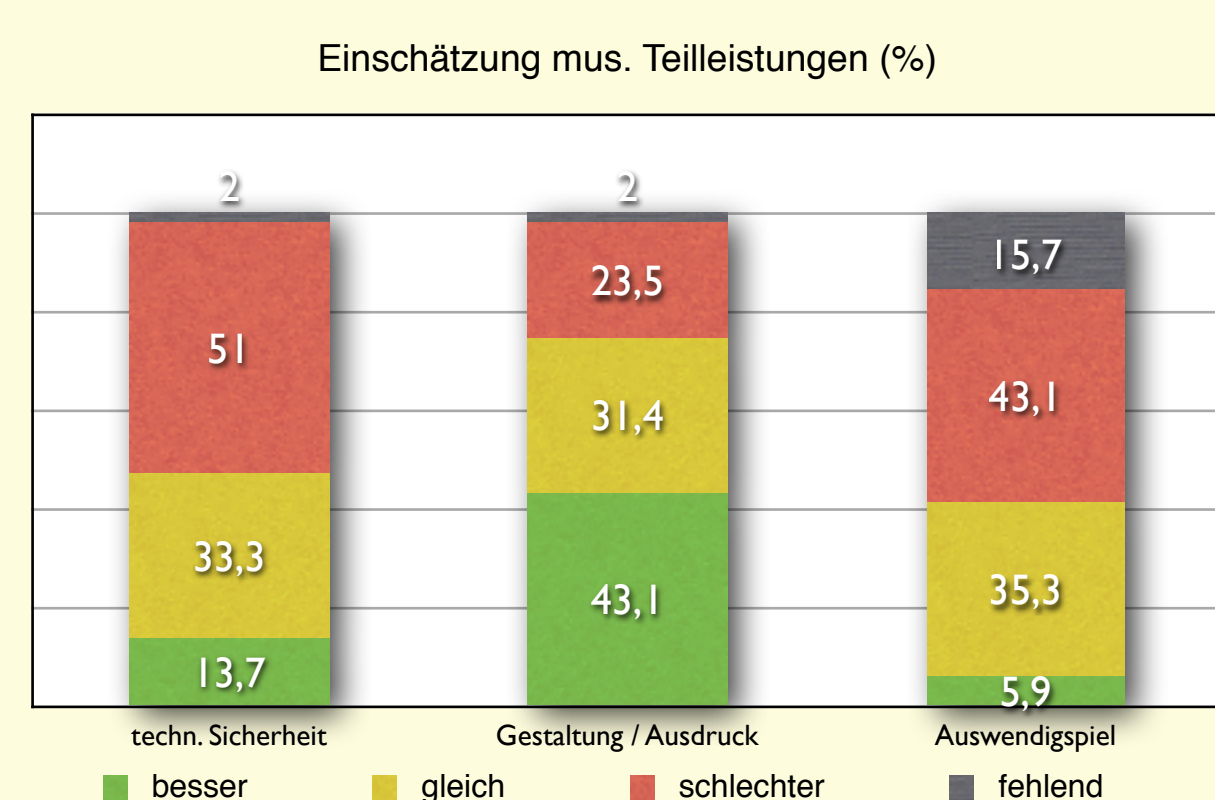
Häufigkeit und Beeinträchtigung durch charakteristische Symptome von Auftrittsangst:

	VOR dem Auftritt			WÄHREND des Auftritts			Beeinträchtigung		
	manchmal	immer	Gesamt	manchmal	immer	Gesamt	manchmal	immer	Gesamt
Zittern	22	5	52,90 %	30	11	80,40 %	30	7	72,50 %
Schwitzen	23	10	64,70 %	30	10	78,40 %	26	2	54,90 %
Kalte Hände	16	20	70,60 %	20	12	62,70 %	23	6	56,90 %
Mundtrockenheit	19	3	43,2 %	18	7	49,00 %	15	4	37,20 %
Blackout	7	0	13,70 %	15	0	29,40 %	13	2	29,40 %
Übelkeit	16	2	35,30 %	4	1	9,80 %	7	1	15,70 %
Albtraum	11	0	21,60 %	2	0	5,70 %	4	0	7,80 %

Symptome mit Auftreten über 20%; Fett: über 50%

Leistung

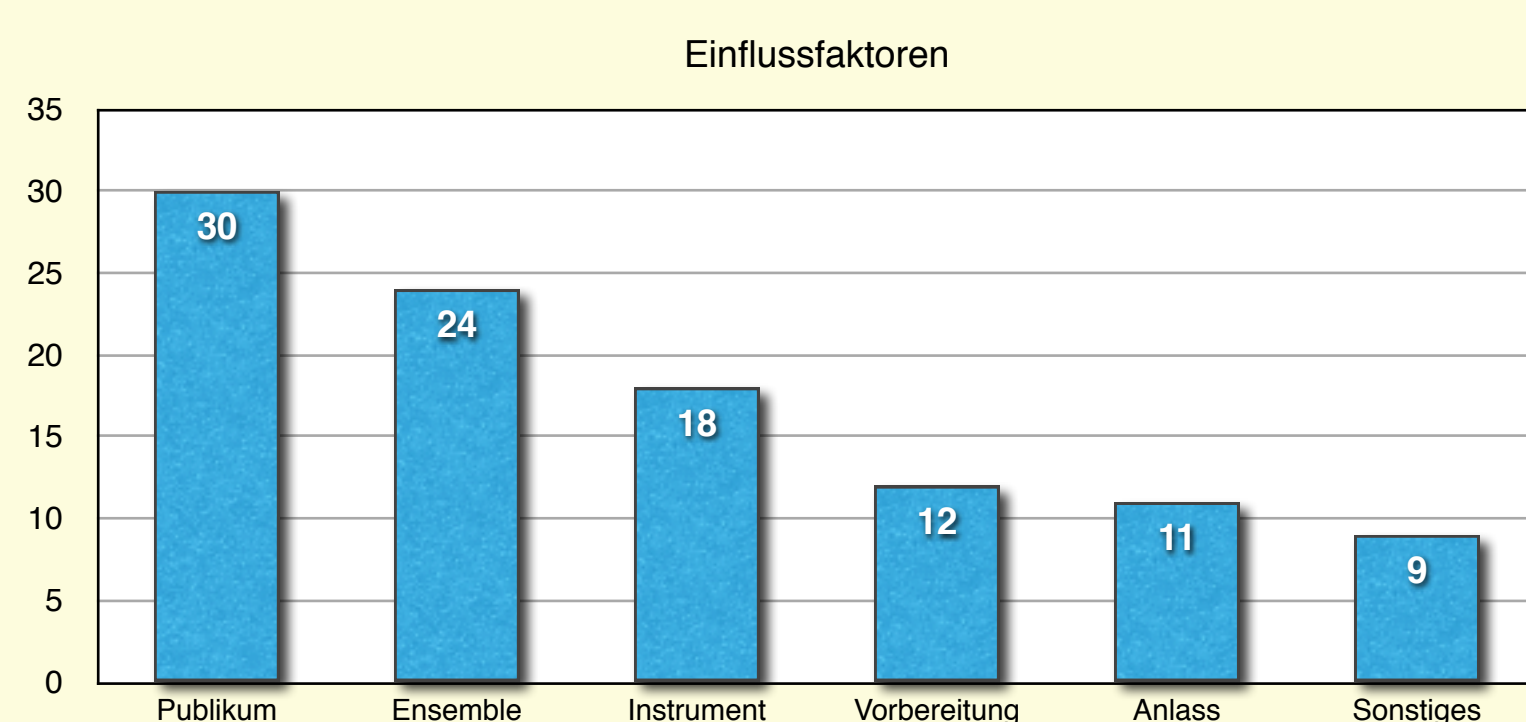
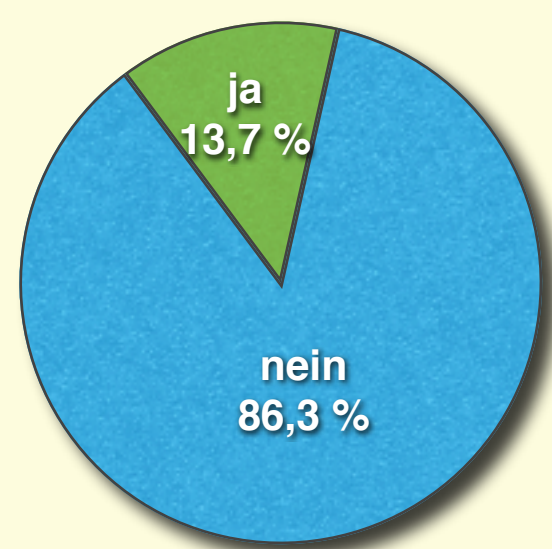
Selbsteinschätzung der Leistung in Auftrittssituationen in verschiedenen mus. Teilleistungsbereichen (Angaben in Prozent):



Einflussfaktoren

Die große Mehrheit der Befragten erlebt Auftritte variabel, also von Fall zu Fall unterschiedlich. Sechs Kategorien von Einflussfaktoren konnten aus den offenen Antworten gebildet werden:

Auftrittserlebnis immer gleich?



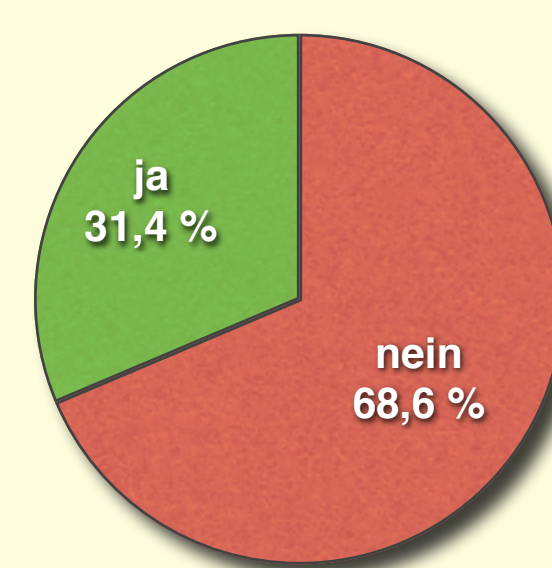
Mentale Übertechniken und außermusikalische Vorbereitung auf Auftritte sind derzeit unter den befragten Studierenden wenig verbreitet. Dies überrascht insofern, als die Qualität der Vorbereitung als ein Einflussfaktor auf das Auftrittserlebnis genannt wird. Die Vorbereitung ist (anders als

Auftrittsvorbereitung

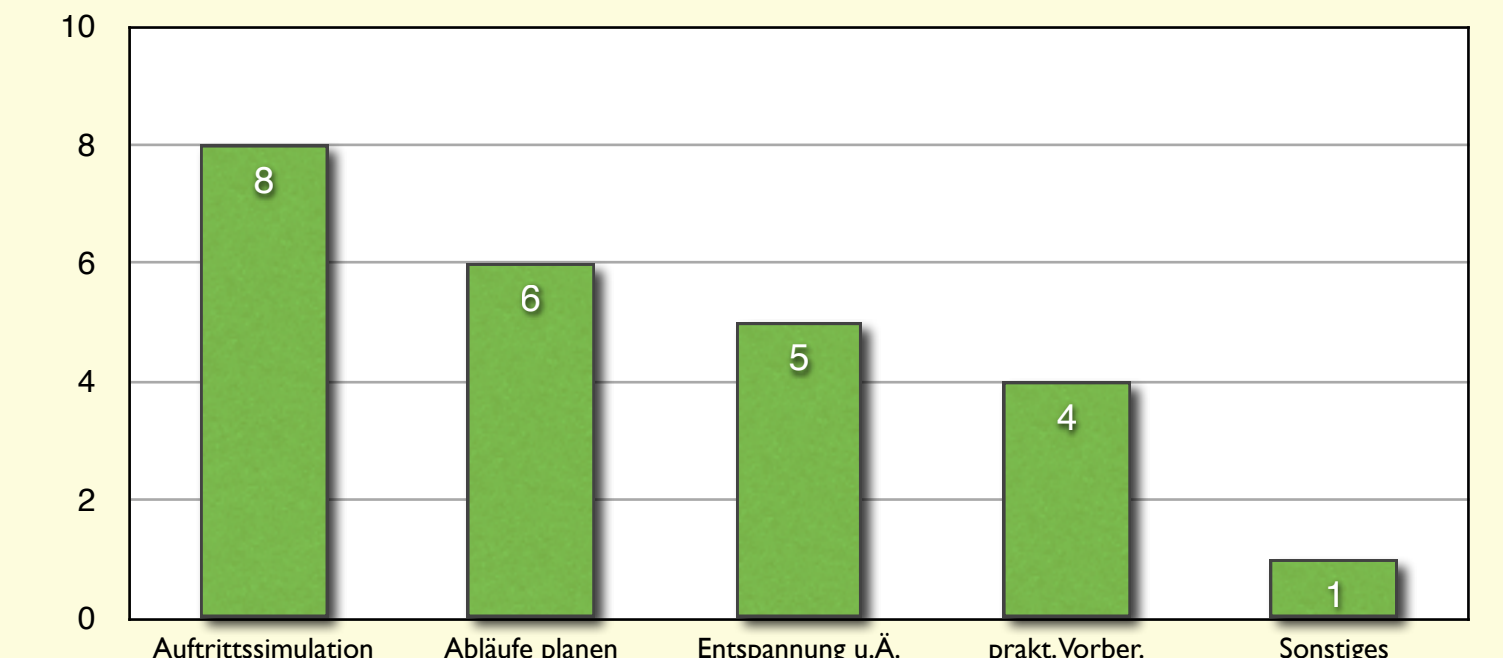
Vorbereitungsstil

Ausreichendes Üben und das Beherrschen der zu präsentierenden Werke garantiert noch keinen erfolgreichen Auftritt: Gerade Studierenden mit Ängsten gelingt es häufig nicht, ihre geübten Fähigkeiten in Auftrittssituationen abzurufen. Experten und Ratgeberliteratur empfehlen, neben der „handwerklichen“ (musikalischen) Vorbereitung auch psychische Vorbereitung auf Auftrittssituationen zu betreiben. Werden diese Empfehlungen von den Studierenden bereits umgesetzt? Studierende wurden befragt, ob und wie sie außermusikalische Auftrittsvorbereitung betreiben.

Nicht-musikalische Auftrittsvorbereitung?



Nicht-musikalische Maßnahmen zur Auftrittsvorbereitung

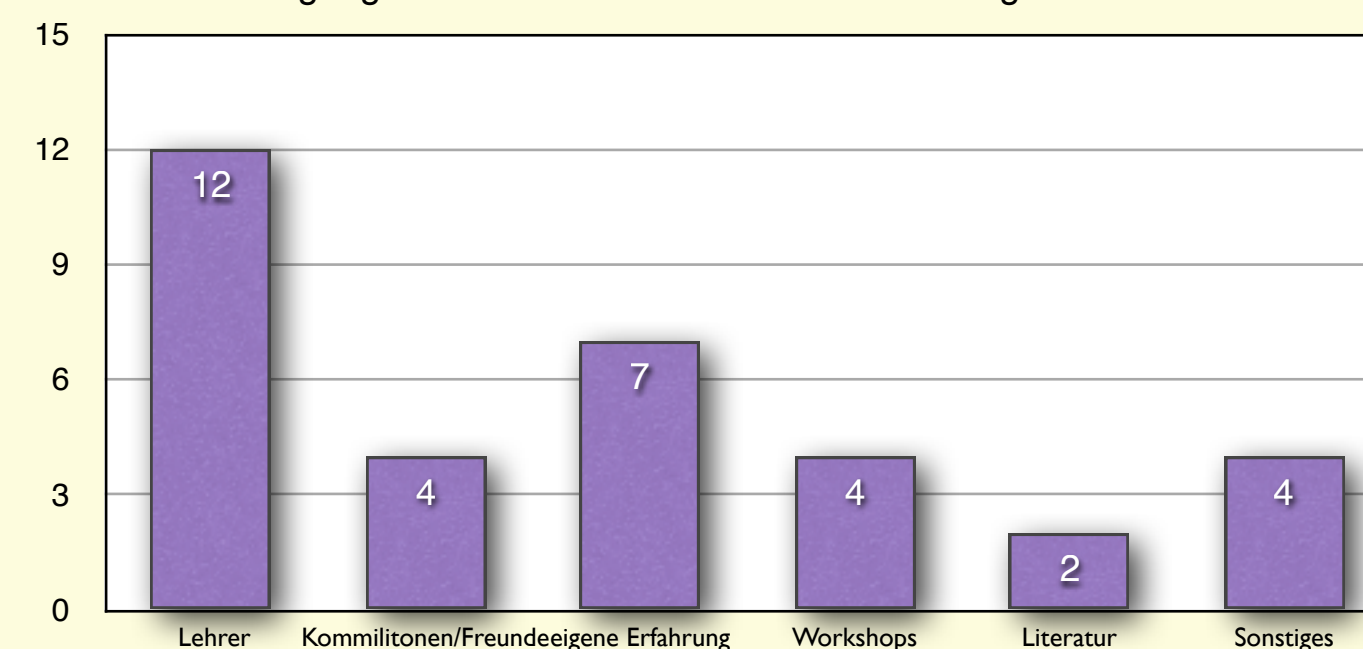


Ist Mentales Training bereits verbreitet?

Lediglich 10 Befragte (19,6%) gaben an, in ihrer Übepaxis bereits Techniken anzuwenden, die dem Mentalen Training zugerechnet werden können (z.B. mentale Simulation der Auftrittssituation, Arbeit am musikalischen Material ohne Instrument, mentales Überprüfen auswendig gelernter Inhalte).

Einfluss auf Vorbereitungsstil:

Anregungen für außermusikalische Vorbereitung kommen von...



Falls außermusikalische Vorbereitungstechniken eingesetzt werden, kommen die Anregungen dazu vor allem vom Instrumentallehrer oder wurden aus eigenen Erfahrungen heraus entwickelt.

andere Einflussfaktoren wie bspw. Publikum) vollständig durch den Musiker kontrolliert und umsetzbar. Daher ist es sinnvoll, an diesem Punkt mit einem Lehrangebot anzusetzen, das Studierenden Methoden zur Auftrittsvorbereitung vermittelt.

Lehrangebot zur Auftrittsvorbereitung mit Mentalem Training

Teilnehmern der Teilstudien 1 und 2 mit hoher Belastung in Auftrittssituationen wird im Rahmen des Lehrangebots an der Universität Osnabrück ein Kurs zum mentalen Training angeboten. Der Erfolg dieses Kurses wird begleitend evaluiert.

Mentales Training/Mentales Üben bedeutet "Üben im Geist". Bei dieser Übungs- bzw. Trainingsmethode, die im Leistungssport schon lange und wesentlich weiter verbreitet ist als unter Musikern, werden Inhalte in der Vorstellung geübt, häufig auch im direkten Wechsel mit der praktischen Umsetzung. Grundsätzlich lässt sich diese Form des Übens auf alles anwenden, was auch "normal", d.h. praktisch geübt werden kann (z.B. einzelne Bewegungen, komplexe Bewegungsabläufe, Auswendigspiel, Interpretation, Verhalten in Auftrittssituationen).

Literatur

- Klöppel, R. (1996). *Mentales Training für Musiker: Leichter Lernen, sicherer Auftreten*. Kassel: Bosse Verlag
- Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2011). *Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft*. Berlin: Springer.
- Spahn, C. (2010): Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. In Spahn, C., Richter, B. & Altenmüller, E. (Hrsg.) *Musikmedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von Musikspezifischen Krankheiten* (S. 135-186).

Kontakt

Universität Osnabrück, Inst. f. Musikwissenschaft und Musikpädagogik
 Neuer Graben/Schloss, D-49074 Osnabrück, Deutschland
 Judith Erler, M.A.: judith.erler@gmail.com
 Prof. Dr. Christoph Louven: Christoph.Louven@uni-osnabrueck.de

