



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

**„Die Phänomene Stress, Angst und Lampenfieber
am Beispiel des Theaters**

Eine pädagogische Kritik“

Verfasserin

Rita Sereinig

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt.
Studienblatt:

A 297

Studienrichtung lt.
Studienblatt:

Diplomstudium Pädagogik

Betreuer:

Ass.- Prof. Gerhard Schaufler

"Denn indem ein Mensch mit den ihm von Natur gegebenen Gaben sich zu verwirklichen sucht, tut er das Höchste und einzig Sinnvolle, was er kann."

(Hermann Hesse)

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort.....	1
2. Das Phänomen „Stress“.....	3
2.1. Definition „Stress“	3
2.2. Physische Begleiterscheinungen	7
2.3. Stresstheorien	10
2.3.1. Die biologische Stresstheorie Selyes	13
2.3.2. Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie nach Lazarus	15
2.4. Stressformen	16
2.5. Auswirkungen.....	20
2.6. Von der allgemeinen Stressforschung zur Problematik zum Stress am Theater	24
3. Das Phänomen „Angst“	33
3.1. Definiton „Angst“	33
3.1.1. Der Angstbegriff bei Sigmund Freud	34
3.1.2. Angst aus Sicht der Existenzanalyse.....	36
3.1.3. Angst als konditioniertes Verhalten	38
3.1.4. Angst in der Kognitiven Verhaltenstherapie.....	39
3.2. Angstformen/-arten am Theater	45
3.3. Angst als Schutzfunktion.....	47
3.4. Auftrittsangst und Lampenfieber	51
4. Coping.....	57
4.1. Begriffliche Bestimmung des Konstrukts.....	57
4.2. Klassifikation nach Prystav	59
4.3. Andere theoretische Ansätze	60
4.3.1. Problemorientiertes versus emotionsregulierendes Coping	61
4.3.2. Repressives versus sensitives Coping (Repression versus Sensitization)	63
4.3.3. Das Multiachsiale Copingmodell.....	64
4.4. Copingstrategien der Auftrittsangst.....	66
4.4.1. Ausgangssituation am Theater	66
4.4.2. Förderliche mentale Vorgänge als Copingstrategie.....	72
4.4.3. Körperlich-seelische Entspannung	87
4.4.4. Stressfreierte Gestaltung von äußeren Situationen.....	93

5. Systematische Ordnungsversuche zu den genannten Phänomenbereichen im pädagogischen Kontext	97
5.1. Ausgewählte Betrachtungen der Angst in ihrem Bildungsbezug	97
5.2. Der anthropologische Aspekt der Angst.....	106
5.3. Ausgewählte Betrachtungen der Angst in ihrem erzieherischen Bezug	107
5.3.1. Die Musical- und Schauspielausbildung als Beispiel für eine „Tabuisierung der Angst“	110
5.3.2. Das Training und die Ausbildung von Sportlern als Beispiel für eine „Thematisierung der Angst“	116
5.3.3. Der Schauspiellehrer als mögliche zentrale Figur im Umgang mit der Angst	118
6. Zusammenfassung	122
7. Quellenverzeichnis	125
7.1. Literaturverzeichnis	125
7.2. Andere Quellen	130

1. Vorwort

Neben meinem Studium der Pädagogik darf ich einerseits auf eine jahrelange Erfahrung im Sport, als auch andererseits auf eine jahrelange berufliche Erfahrung und Praxis als Darstellerin, Sängerin, Tänzerin und Regisseurin im Bereich Musical, Film und Sprechtheater zurückblicken. Dabei kam ich immer wieder mit Stresssituationen und dem Phänomen Angst in Berührung. Vor allem Auftrittsangst und Lampenfieber waren in diesem Zusammenhang jene Themen, die nicht nur meine eigene Leistung und Arbeit auf und hinter der Bühne beeinflussten, sondern auch die Arbeit meiner zahlreichen Kollegen aus den verschiedensten Bereichen teilweise sogar massiv beeinträchtigten. Wir alle haben diese meist negativen Erfahrungen – wenn auch unterschiedlich stark – schon oft gemacht und werden diese Erfahrungen wahrscheinlich immer wieder machen, zumindest so lange, wie wir auf der Bühne tätig sind. Diese Ängste können mitunter sogar so stark werden, dass sie uns gänzlich lähmen, generell sehr stark verunsichern und unsere tägliche Darbietung auf der Bühne eigentlich unmöglich machen.

In den Überlegungen zu meiner Diplomarbeit war mir die Behandlung dieses Themenkomplexes daher ein besonderes Anliegen. Fragestellungen, woher kommen diese Ängste, was kann man dagegen tun und wie kann man diese verhindern¹, haben sich aufgedrängt. Ein weiterer Wunsch war es daher meinerseits auch, mit dieser Arbeit aufzuzeigen, ob und vor allem wie Angst und Stress bewältigt werden können, und konkrete Hilfestellungen zur positiven Bewältigung zu geben, sodass diese Arbeit auch für Kollegen interessant und hilfreich ist.

Während der darauffolgenden Literaturrecherchen musste ich feststellen, dass es zwar zahlreiche wissenschaftliche und natürlich auch populärwissenschaftliche Literatur zu den Themen Stress und Angst im Allgemeinen gibt, dass jedoch die Themen Lampenfieber, Auftrittsangst und deren konkrete Bewältigungsmethoden eher ausschließlich in der populärwissenschaftlichen Literatur behandelt werden. Außerdem kam ich während den Überlegungen zu meiner Diplomarbeit und der kritischen Reflexion über meinen beruflichen Werdegang zu dem Schluss, dass den

¹ Vgl. Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 190

genannten Themen in meiner eigenen Schauspiel- und Musicalausbildung seitens meiner Lehrer nur ein geringer oder gar kein Stellenwert eingeräumt wurde.

Mit der vorliegenden Arbeit soll daher versucht werden, einerseits die Phänomene Stress und Angst, die sehr oft gemeinsam auftreten, zu beleuchten und diese gegeneinander abzugrenzen sowie die spezifischen Merkmale der vor allem am Theater auftretenden Erscheinungen wie Lampenfieber und Auftrittsangst herauszuarbeiten.

In weiterer Folge widmet sich die vorliegende Arbeit den allgemeinen Theorien von Bewältigung von Angst und Stress, um dann konkret Methoden und Möglichkeiten für den Darsteller zu beleuchten, Lampenfieber und Auftrittsangst zu bewältigen oder zu reduzieren.

Am Ende der Arbeit wird darauf eingegangen, inwieweit der Schauspielunterricht und im Besonderen der Schauspiellehrer im Rahmen seiner pädagogischen Tätigkeit mit den Themen Stress, Angst und deren Bewältigung umgeht oder umgehen könnte, wobei natürlich kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden kann, sondern aufgrund des umfangreichen Themas nur einige mögliche Betrachtungen in diesem Zusammenhang angestellt werden können.

Ein besonderer Dank für Rat, Einflüsse und Inspiration gilt an dieser Stelle meinem Betreuer, Ass.- Prof. Schaufler.

2. Das Phänomen „Stress“

2.1. Definition „Stress“

„Streß, der: ... erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann ...
sinnv.: Anstrengung.“²

Der Begriff Stress ist zu einem Schlagwort geworden, das - mehr denn je - in aller Munde ist und das nicht an Bedeutung verliert, sondern ganz im Gegenteil immer bedeutsamer zu werden scheint. Menschen fühlen sich im Berufs- sowie im Privatleben gestresst, die Zahl jener Personen, die unter stressbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen oder Burnout leiden, scheint ständig zuzunehmen. Menschen klagen über Freizeitstress und selbst Schulkinder und Jugendliche sehen sich von verschiedenen Seiten verstärktem Druck ausgesetzt und erleben nebst einer enorm stressigen Freizeit auch ungeheuren Stress und Leistungsdruck in der Schule, der sich in Form von Angst bemerkbar machen kann.³ Es gibt Stresstests für Banken⁴ und Bahnhöfe⁵ und vor allem auch Atomkraftwerke werden heutzutage vermehrt Stresstests unterzogen.⁶ Stress scheint also allgegenwärtig.⁷

² Vgl Duden, Das Bedeutungswörterbuch, S. 621

³ Vgl anonymen Autor, Das meinen Direktoren in Heute v. 24. Juni 2011, S. 5; Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 175 sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 189

⁴ Vgl Stresstests für Banken in Der Standard v. 22./23. Juni 2011, S. 1

⁵ Vgl Beitrag über Stresstest für geplanten Stuttgarter Bahnhof im Ö1 Mittagsjournal v. 27. Juni 2011

⁶ Vgl Krimm, Dannhauser, AKW-Stresstests mit (fast) voller Härte in Die Presse v. 26. Mai 2011, S. 5

⁷ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 15

Auffallend dabei ist, dass der Begriff Stress im allgemeinen Sprachgebrauch eine durchwegs negative Konnotation zu besitzen scheint, wobei eine einheitliche Definition für das Phänomen Stress fehlt.⁸

Dies rührt daher, dass die Stressreaktion eine Gesamtreaktion des Organismus ist, an der verschiedenste Vorgänge beteiligt sind.⁹ Stresshafte Ereignisse wirken auf den „ganzen“ Menschen, eine Tatsache, die dazu führte, dass die Bedeutung von Stress und die daraus resultierenden Konsequenzen von den unterschiedlichsten Disziplinen aus betrachtet wurden¹⁰. Je nach Fachgebiet steht ein bestimmter Aspekt des Gesamtgeschehens im Mittelpunkt. Somit liegt der Fokus zum Beispiel einmal auf den Organfunktionen, der Biochemie, dem sozialen Hintergrund, der psychologischen Dimension oder den epidemiologischen und ökologischen Auswirkungen. Diese jeweils unterschiedliche Herangehensweise spiegelt sich auch in den verschiedenen Definitionen deutlich wider.¹¹

Ursprünglich haben wir den Begriff „Stress“, vom Lateinischen „strictus“, das übersetzt „angezogen, stramm“ oder „gespannt“ heißt, aus dem Englischen übernommen. Er bedeutet eigentlich Anspannung, Druck, Verzerrung, Verbiegung, vor allem auf dem Gebiet der Materialprüfung, etwa von Metallen und Glas. In diesem Sinne sind auch die Stresstests zu verstehen, denen derzeit Atomkraftwerke vermehrt unterzogen werden.

Weiters bezeichnet er aber auch das Ausreizen von Möglichkeiten, die Betonung eines Ausdrucks oder das Hervorheben eines Standpunktes.¹²

In die Biologie wurde der Begriff Stress 1950 von dem ungarisch-kanadischen Arzt und Biochemiker Hans Selye eingeführt. Selye gilt als einer der Pioniere der

⁸ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 13

⁹ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 36

¹⁰ Vgl Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 2

¹¹ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 13 ff

¹² Vgl Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 19 sowie Vester, Phänomen Streß, S. 15

Stressforschung und definierte Stress als eine unspezifische, allgemeine, stereotype Reaktion des Körpers auf jede an ihn gestellte Anforderung.¹³

Diese Anforderungen nannte Selye „Stressoren“, wobei darunter sowohl körperliche Belastungen wie zum Beispiel extreme Kälte oder Hitze, Lärm, Luftverschmutzung, größere Verletzungen, Infektionen, schwere körperliche Arbeit oder Einschränkung der Bewegungsfreiheit, falsche Ernährung, Nikotin, als auch psychische Faktoren wie etwa Reizüberflutung (aber auch Minimalisierung von Sinnesreizen), stark unlust- oder lustbetonte Zustände, Überforderung, Ärger, Hass, Frustration oder (Existenz-) Angst zu verstehen sind.¹⁴ Seine Stresstheorie soll später im Kapitel 2.3.1. näher dargestellt werden.

Etwa 1970 findet der Begriff Stress Eingang in unseren allgemeinen Sprachgebrauch und ist - wie schon anfangs erwähnt - eindeutig negativ besetzt. Stress bedroht die Gesundheit, das Wohlbefinden und steht für Überanstrengung und Überlastung.¹⁵ Dabei wird deutlich, dass Stress ein Wechselverhältnis beschreibt. Nicht nur der Belastungsreiz einerseits oder die Reaktion des Lebewesens andererseits können als Stress bezeichnet werden, sondern erst das Zusammenspiel beider macht den Stress aus¹⁶ (siehe auch Kapitel 2.3.). Allgemein könnte Stress somit als Reiz definiert werden, dem der Betroffene zu entkommen oder den er zu beenden oder zu vermeiden sucht.¹⁷

¹³ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 15; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 19; Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 6; Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 32; Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 128 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 11

¹⁴ Vgl Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 128; Vester, Phänomen Streß, S. 15 und S. 233; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 16, S. 39 und S. 42; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 67 und S. 70 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 11 und S. 14

¹⁵ Vgl Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 19 sowie Vester, Phänomen Streß, S. 15

¹⁶ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 13

¹⁷ Vgl Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 97

Im Zentrum des Stressgeschehens steht dabei das Individuum, welches den Stress erlebt. In seinem Körper und Geist spiegeln sich kleine und große, auffällige und unauffällige Ereignisse wider und führen zur ganz persönlichen Stressreaktion. Der Stress bewegt und verformt das Lebewesen und hinterlässt somit Spuren im Empfinden, im Gedächtnis und in den Körperzellen. Folgen zeichnen sich im Gefühl, im Denken und im Zustand der Organe ab.

Dabei sind die einzelnen Stressreaktionen sehr unterschiedlich, was das Auffinden einheitlicher Kriterien, mit denen man Stress beim Menschen oder bei Tieren zuverlässig diagnostizieren kann, äußerst schwierig macht.¹⁸

Es handelt sich außerdem um ein äußerst komplexes Geschehen, bei dem viele Faktoren auf unbestimmte Weise zusammenwirken. In diesem Zusammenhang wird daher auch gerne der Ausdruck „Stresssyndrom“ verwendet, was für die zahlreichen körperlichen, aber auch für die vielfältigen psychosozialen Symptome steht, die typischerweise bei Stress auftreten.¹⁹ (siehe auch „Allgemeines Adaptionssyndrom“, Kapitel 2.3.1.).

Die Komplexität des Phänomens Stress einerseits und die unterschiedlichen Blickwinkel, aus denen dieses Phänomen betrachtet werden kann, erklärt auch, warum noch keine Methode gefunden wurde, Stress zu messen. Diese Tatsache und die daraus resultierende große Zahl an unterschiedlichen Definitionen führt auch leicht zu Begriffsverwirrungen, obwohl es doch so etwas wie eine Art Übereinstimmung darüber zu geben scheint, was man allgemein mit dem Begriff „Stress“ bezeichnet oder was man darunter versteht, wenn jemand von sich sagt, er sei „gestresst“.²⁰

Diese allgemeine Auffassung von Stress soll auch Basis der vorliegenden Arbeit sein. Auch werden mitunter mehrere Definitionen für den dieser Arbeit zugrundeliegenden Stressbegriff Gültigkeit haben. Es liegt klar auf der Hand, dass im Theaterbetrieb vor allem rund um eine laufende Theaterproduktion und hier oftmals

¹⁸ Vgl. Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 14 sowie Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 262

¹⁹ Vgl. Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 15

²⁰ Vgl. Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 13 f

knapp vor einer anstehenden Premiere eine Reihe von Menschen, die in die Produktion eingebunden sind, Stresssituationen ausgesetzt sind. Im Rahmen dieser Arbeit sollen vor allem Darsteller und jene Menschen im Mittelpunkt der Betrachtungen sein, die auf der Bühne vor Publikum stehen und somit einer erhöhten körperlichen oder seelischen Anspannung ausgesetzt sind. Wo genau und in welcher Form hier Stressmomente auftreten können und wie damit umgegangen werden kann, wird Thema dieser Arbeit sein.

2.2. Physische Begleiterscheinungen

Wie bereits in Kapitel 2.1. erwähnt, hinterlässt Stress Spuren im Empfinden, im Gedächtnis und in den Zellen. Es zeigen sich Folgen im Gefühl, im Denken und im Zustand der Organe. Dies bedeutet, dass in einer Stresssituation eine Vielzahl von äußeren und inneren Kräften aufeinander einwirkt, deren Ergebnis sich letztendlich in Zustandsveränderungen, Sinneswahrnehmungen und Handlungen des Individuums zeigt.²¹

Dabei ist jedoch spätestens an dieser Stelle auf zwei Dinge hinzuweisen: Erstens ist Stress nicht nur negativ (siehe dazu auch Kapitel 2.3.1.), obwohl dies im allgemeinen Sprachgebrauch anders empfunden wird, und zweitens handelt es sich nicht um eine Zivilisationserscheinung. Stress gibt es nicht erst heute, Stress stellt hingegen einen lebenswichtigen Vorgang dar, der seit Urzeiten untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Stress ist also eigentlich etwas ganz Natürliches und Nützliches und ein seit Millionen von Jahren in allen höheren Tierarten und auch im Menschen eingebauter, biologisch verankerter Verteidigungsmechanismus. Bei Gefahr werden in Sekundenschnelle alle Energiereserven für eine extreme Muskelleistung mobilisiert. Dies dient der blitzschnellen Vorbereitung auf Flucht oder Angriff.²² Diese

²¹ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 14; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 262 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 10 und S. 12

²² Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 19 und S. 230; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 52 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 40

automatische, reflexartige Energiemobilisierung - das heißt Stressreaktion - diente vor allem dem Steinzeitmenschen, um auf Gefahren zu reagieren. Jedes Denken, jede Überlegung wäre Zeitverschwendung gewesen und hätte kostbare Sekunden oder sogar das Leben gekostet: dies ist auch eine Erklärung für Denkblockaden, die Stress oft verursacht.

Was passiert nun genau bei einer Stresssituation im Körper?

Bei Gefahr reagiert das Zwischenhirn auf diesen Wahrnehmungsimpuls sofort mit einem Angstsignal. Von dort geht die Erregung weiter über den Sympathikusnerv und aktiviert schlagartig die Nebenniere. Das Nebennierenmark schüttet daraufhin die Hormone Adrenalin und Noradrenalin (sogenannte Notfallhormone, Katecholamine) in den Blutkreislauf aus. Der Herzschlag wird beschleunigt, der Blutdruck erhöht, der Kreislauf schlagartig verändert. Zucker- und Fettreserven werden mobilisiert, die Muskeln damit aktiviert. Der Steinzeitmensch war dadurch für seine Verteidigung, Flucht oder den Angriff zur Jagd bereit.

Inzwischen hat die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse, den Botenstoff ACTH (eine Abkürzung für adrenocorticotropes Hormon = auf die Nebennierenrinde gerichtetes Hormon) ausgeschüttet, der wiederum über die Blutbahn nicht das Mark, sondern die Rinde der Nebenniere dazu veranlasst hat, ein weiteres Hormon, das Hydrocortison, auszuschütten.

Gleichzeitig werden alle für den Moment der Gefahr nicht nötigen Vorgänge gedrosselt. Eingeweide und Haut werden schlechter versorgt, Verdauungsprozesse werden jetzt ausgeschaltet, der Körper erleichtert sich von unnötigem Ballast (eine Erklärung für Angstdurchfall). Ebenso werden Sexualfunktionen und die Immunabwehr ausgeschaltet, sodass die gesamte Energie und Aktivität ungeteilt auf Muskelkraft und Lungenfunktion (um das Laufen zu optimieren) konzentriert werden kann (dies erklärt auch die unter Stress erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten).

Rote Blutzellen überschwemmen die Arterien, um dem Körper zu mehr Sauerstoff zu verhelfen und den Ausstoß von Kohlendioxyd zu verbessern. Die Blutgerinnungsfaktoren sind schlagartig angestiegen, damit sich bei eventuellen Verletzungen die Wunden rascher schließen.

Dieser Ablauf stellt für alle höheren Lebewesen in freier Wildbahn ein lebensrettendes Programm dar. Aber nicht nur in freier Wildbahn, auch kommt dieser

Ablauf ins Spiel, wenn jemand zum Beispiel bei Lebensgefahr oder außergewöhnlichen Situationen ungeahnte Kräfte freimacht und körperliche Reserven mobilisiert und sich oder auch andere so aus einer Gefahrenzone retten kann.²³ Aber nicht nur bei lebensbedrohenden Situationen, sondern bei jeglicher Stresssituation, auch in unserer modernen Zivilisation, reagiert unser Organismus nach dem gleichen stereotypen Schema, wie es schon seit Äonen in unseren Urahnen für Angriff oder Flucht vorprogrammiert war. Der einzige Unterschied besteht darin, dass der Steinzeitmensch die Möglichkeit hatte, diese natürliche biologische Alarmreaktion grundsätzlich durch Flucht, Angriff oder einen anderen Energieeinsatz körperlich umzusetzen, der moderne Mensch hingegen heutzutage diese instinktiven Impulse, die eigentlich direkt zu einer körperlichen Reaktion führen würden, meist unterdrücken muss.²⁴ Die Vorgänge der körperlichen Alarmierung erscheinen eher hinderlich. Das Gegenteil ist nun gefragt, Ruhe und entspannte Konzentration für ein sinnvolles Reagieren in schwierigen Situationen.²⁵

So würde dies zum Beispiel für unseren Untersuchungsgegenstand bedeuten, dass ein Darsteller, der bevor er auf die Bühne geht oder der bereits auf der Bühne ist und durch Lampenfieber oder Auftrittsangst in eine Stresssituation versetzt ist, als

²³ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 19 ff, S. 46 f, S. 218 und S. 230; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 50, S. 52, S. 57, S. 260 f und S. 265; Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 32; Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 22 ff und S. 37; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 20 f und S. 49; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 49, S. 51 und S. 93; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 29 f; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7, S. 10 und S. 40; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 67 und S. 96 sowie Assinger, Klug, Auch Sieger haben Angst, S. 54

²⁴ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 34; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 61 und S. 261; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 49; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011 sowie Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 96

²⁵ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 52

körperliche Reaktion einfach davonläuft oder beim Anblick des Publikums oder eines gefürchteten Kritikers diese zu beschimpfen beginnt. In beiden Fällen würde es sich dabei um keine adäquaten oder allgemein akzeptierten Reaktionsweisen handeln, auch wenn diese körperlich – und auch seelisch – vielleicht als die bessere Reaktion anzusehen wären.

Wie auch bereits zu Beginn dieses Kapitels erwähnt, wirken also in Stresssituationen eine Vielzahl an inneren und äußeren Vorgängen auf unser Nervensystem und unsere Drüsen. Meist handelt es sich dabei um Vorgänge, die uns kaum oder gar nicht bewusst werden, die jedoch unsere Stimmungen und Wahrnehmungen drastisch verändern können. So gelangen wir oft durch Hormoneinflüsse, Stoffwechselstörungen oder Nervenveränderungen, von denen wir nichts wahrnehmen, zu einer völlig veränderten Sicht der Dinge.²⁶ Das bedeutet, all das, was wir von außen wahrnehmen, wirkt über eine hormonale Reaktion des Körpers wieder zurück auf unser geistiges Verhalten.²⁷

Dabei ist zu beachten, dass die Verbindungen zum Psychischen wissenschaftlich noch kaum durchschaut sind, da gerade das Gehirn und das hormonale beziehungsweise zellgebundene Reaktionssystem unseres Körpers außerordentlich komplex und anpassungsfähig ist.²⁸

2.3. Stresstheorien

Genau so wie es keine einheitliche Definition des Begriffs „Stress“ gibt (siehe Kapitel 2.1.), genau so fehlt auch ein einheitliches Konzept für das Phänomen Stress. Man kann daher von verschiedenen Modellen²⁹ beziehungsweise Stresstheorien

²⁶ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 7; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 53 und S. 96; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011 sowie Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011

²⁷ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 218 f sowie Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 23

²⁸ Vgl Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 7

²⁹ Vgl Rosenstiel, Grundlagen der Organisationspsychologie, S. 89

ausgehen, aber auch von verschiedenen Klassifizierungen der stresstheoretischen Konzeptionen untereinander.

Innerhalb der psychologischen Stressforschung gelangt man zu unterschiedlichen Theorien, je nachdem wie Stress gesehen wird. Es lassen sich hier drei mögliche Sichtweisen erkennen:

1. Stress als Stimulus: bestimmte statische oder dynamische Bedingungen bewirken eine Spannungsreaktion beim Individuum;
2. Stress als Response: Stress als Reaktion des Individuums auf irgendwelche situativen Bedingungen;
3. Stress als Interaktion: der Grad des Stress wird durch die Art und Weise bestimmt, wie die Person die auf sie einwirkenden Bedingungen der Situation verarbeitet.

Ad 1. Wird Stress als Stimulus verstanden, so versucht die Forschung, situative Bedingungen zu ermitteln, auf die der Organismus wie auf eine Bedrohung reagiert. Dabei können diese Bedrohungen verschiedenster Art sein: physisch (z.B. Erdbeben), sozial (z.B. Isolation) oder psychisch (z.B. Wissen um eine Krankheit). Bezogen auf das dieser Arbeit zugrundeliegende Untersuchungsumfeld Theater könnten dies zum Beispiel die Arbeitsaufgabe selbst, das heißt, es handelt sich zum Beispiel um eine schwere Rolle, oder etwa die soziale Arbeitsumgebung sein, das heißt angespannte zwischenmenschliche Beziehungen unter den Kollegen oder Außenseitertum eines Darstellers innerhalb eines Ensembles, usw.

Kennzeichnend für diese Konzeptionen, die eher von einem behavioristischen Modell ausgehen, ist die Tatsache, dass die Art und Weise, wie das Individuum die genannten, häufig tatsächlich meist negativ erlebten, Ereignisse bewältigt, nicht berücksichtigt wird. Daher wird im Rahmen dieser Arbeit auf keine Theorie dieser Sichtweise näher eingegangen, da diese Arbeit ja gerade mögliche Stressbewältigungsstrategien aufzeigen möchte.

Ad 2. Zum Unterschied zur Sichtweise „Stress als Stimulus“, wird bei der Sichtweise „Stress als Response“ das Augenmerk auf die Reaktionen des Individuums gelegt. Stress wird hier als Anpassungsreaktion auf Störungen von außen definiert.

Diese Sichtweise stellte auch die Basis für die erste empirische Analyse des Stressphänomens durch Selye dar (vgl. Kapitel 2.1.).³⁰ Seine Theorie soll nachfolgend im Kapitel 2.3.1. näher dargestellt werden. Selyes psychophysiologische Untersuchungen waren der Ausgangspunkt der heutigen Stressforschung, wenn auch seiner Stresskonzeption heute nur noch eine begrenzte Aussagekraft zukommt.³¹

Basierend auf der Sichtweise „Stress als Response“, liegt natürlich die differentialpsychologische Frage nahe, ob es bestimmte überdauernde Persönlichkeitsmerkmale gibt, die etwa eine Prognose darüber zulassen, ob ihre Träger auf bestimmte objektiv beschreibbare Bedingungen mit gewissen Stresssymptomen, wie zum Beispiel einem Herzinfarkt, reagieren. Der wohl bekannteste Versuch dieser Art ist die Entwicklung der A-B-Typologie durch die beiden Kardiologen Meyer Friedman und Ray Rosenman³², auf die jedoch im Rahmen dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden soll, weil m. E. erstens die Theorie Selyes größere und allgemeinere Bedeutung für die heutige Stressforschung hat als die A-B-Typologie und zweitens Thema dieser Arbeit eher die Stressbewältigung im Sinne einer erfolgreichen Bewältigung sein soll, die daher nicht zu Krankheiten oder gar einem Herzinfarkt führt (siehe auch Kapitel 4.4.2., 4.4.3. und 4.4.4.).

Ad 3. Sucht man nicht nach überdauernden Persönlichkeitsmerkmalen, die bestimmte Stressreaktionen wahrscheinlich machen, sondern nach zeitvariablen Reaktionsweisen, die situations- und personenspezifisch sind, so liegt diesem Ansatz die Sichtweise Stress als einem Interaktionsphänomen zugrunde. Dabei wird vor allem untersucht, welche Abwehrmechanismen eine Person entwickelt, um wahrgenommene Situationsbedingungen, die häufig zu Stressreaktionen führen, so

³⁰ Vgl Rosenstiel, Grundlagen der Organisationspsychologie, S. 90 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 11

³¹ Vgl Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 669 sowie Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 2 f

³² Vgl Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 48 sowie Rosenstiel, Grundlagen der Organisationspsychologie, S. 91

zu verarbeiten, dass es zu geringeren oder gar keinen Stressreaktionen kommt. Diese Abwehrreaktionen werden auch als Copingmechanismen bezeichnet. Ein Beispiel für diese Sichtweise ist die Stresstheorie nach Lazarus.³³ Diese soll genauer im Kapitel 2.3.2. dargestellt werden.

Wie zu Beginn dieses Kapitels erwähnt, gibt es zahlreiche Modelle und Stresstheorien, die jeweils einer der drei vorgestellten Sichtweisen zugeordnet werden können. Im Rahmen dieser Arbeit sollen unter den zahlreichen Theorien exemplarisch nur zwei Modelle herausgegriffen und im Folgenden näher untersucht werden.

2.3.1. Die biologische Stresstheorie Selyes

Wie bereits in Kapitel 2.2. dargestellt, laufen bei einer Stressreaktion zahlreiche körperliche Vorgänge ab, die mitunter überlebenswichtig sind. Das bedeutet, Stress ist ursprünglich eine hilfreiche Änderung des neutralen Zustandes eines Lebewesens. Durch die kulturelle Entwicklung haben die Stressbelastungen für den einzelnen jedoch enorm zugenommen und man spricht heute oft von entartetem Stress, der zu einem großen Teil schädlich wirkt.³⁴

Man unterscheidet daher zwei Arten von Stress: den positiven, heilsamen, oder Eustress (vom Griechischen Eu = „gut, wohl“; eben anregender Stress), und den schädlichen, negativen, verkehrten oder falschen Distress (Dis, griech. = „schlecht, krankhaft“; zerstörender Stress), wobei der Mechanismus dahinter derselbe ist.³⁵

³³ Vgl Rosenstiel, Grundlagen der Organisationspsychologie, S. 91 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 11

³⁴ Vgl Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 20

³⁵ Vgl Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 20; Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 128 f; Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, S. 23; Vester, Phänomen Streß, S. 49 f und S. 85 f; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011 sowie Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 66 und S. 70

Selye hat die körperlichen Reaktionen auf dauerhafte Belastungen als „*Allgemeines*–“, oder auch „*Allgemeines Adaptionssyndrom*“ (englisch: *General Adaptation Syndrome* = G.A.S.) bezeichnet, welches bei Lebewesen allgemeine Gültigkeit beansprucht. Er unterscheidet dabei 3 Stufen:

1. physiologische Alarmreaktion. Der Organismus reagiert auf einen Initialschock mit verringerter Widerstandskraft. Wenn der Stressor stark genug ist (schwere Verbrennungen, extreme Kälte oder Hitze), kann der Tod eintreten.
2. Stadium der Resistenz/des Widerstandes. Wenn sich die anhaltende Einwirkung des Stressors mit einer Anpassung vereinbaren lässt, setzt der Widerstand ein. Körperliche Abwehrmechanismen werden mobilisiert und es kommt zu einer optimalen Anpassung an die Belastungssituation.
3. Stadium der Erschöpfung. Bei chronischem Weiterbestehen des Stressors kommt es zur Überforderung und die Kraft zur Anpassung ermüdet. Die Symptome der anfänglichen Alarmreaktion stellen sich wieder ein und führen schließlich zum Zusammenbruch des Anpassungsverhaltens und sogar bis zum Tod.³⁶

Die physiologischen Reaktionen des Körpers sind Selye zufolge stereotype Antworten des Organismus³⁷ auf die Belastungssituation, wobei diese Theorie des „*biologischen Stress-Syndroms*“ erste Hinweise darauf gibt, dass die Anpassungsfähigkeit des Körpers beziehungsweise die *Anpassungsenergie* begrenzt ist. Nach der anfänglichen Alarmreaktion passt sich der Körper an und beginnt,

³⁶ Vgl Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, S. 70 f; Rosenstiel, Grundlagen der Organisationspsychologie, S. 91; Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 129; Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 669; Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 2; Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 32; Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 32; Vester, Phänomen Streß, S. 57; S. 88 f; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 67 f; Gebert, Rosenstiel, Organisationspsychologie, S. 105; Jerusalem, Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben, S. 1 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 14

³⁷ Vgl Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 2 f

Widerstand zu leisten, wobei die Dauer der Widerstandsperiode von der angeborenen Anpassungsfähigkeit des Körpers und der Intensität des Stressors abhängt. Schließlich setzt aber unweigerlich die Erschöpfung ein.³⁸

In der Folge wurde die Unspezifität der Reaktion sehr in Frage gestellt, und es wurde eher von der Annahme ausgegangen, dass spezifische Reize oder Emotionen mit spezifischen physiologischen Reaktionsmustern verbunden sind³⁹, was uns zur Stresstheorie nach Lazarus führt.

2.3.2. Die kognitiv-transaktionale Stresstheorie nach Lazarus

Im Rahmen dieser Theorie wird Stress als Ergebnis der Beziehung oder Transaktion zwischen einer sich verändernden Situation und einer denkenden Person dargestellt.⁴⁰ Nicht die objektiven Situationsmerkmale an sich erzeugen Stress, sondern Stress entsteht erst, wenn ein Individuum die Situation als aversiv erlebt⁴¹ und bestimmte Anforderungen als seine Ressourcen überschreitend empfindet. Es handelt sich somit um einen kognitiven Bewertungsprozess innerhalb der Person-Umwelt-Transaktion⁴², der in drei Stufen erfolgt:

1. Primärbeurteilung
2. Handlung

³⁸ Vgl Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, S. 71

³⁹ Vgl Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 33

⁴⁰ Vgl Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 7 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 11, S. 14 und S. 17

⁴¹ Vgl Rosenstiel, Grundlagen der Organisationspsychologie, S. 91 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 40

⁴² Vgl Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 7; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 40 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 14 f und S. 17 f

3. Neubewertung.

Während dieses Bewertungsprozesses kommen „Copingmechanismen“ zum Tragen, mittels derer sich das Individuum mit der Belastungssituation auseinandersetzt und so versucht, eine Abänderung der Bedrohung zu erreichen⁴³ (mögliche Copingstrategien siehe auch Kapitel 4.).

Diese Copingstrategien gelten somit als Kompetenzen, die im Rahmen von Therapien gezielten Modifikationen zugänglich sind. Das Konzept von Lazarus war daher für verhaltenstherapeutische Modellbildungen von großer Relevanz.⁴⁴

Im nun folgenden Kapitel soll nun versucht werden, unterschiedliche Stressformen aufzuzeigen, denen ein Individuum ausgesetzt sein kann.

2.4. Stressformen

In den bisherigen Kapiteln wurde deutlich, dass Stress von verschiedensten Blickwinkeln aus betrachtet werden kann. Will man nun die verschiedenen Formen von Stress untersuchen, so kann dies ebenso nach den unterschiedlichsten Gesichtspunkten erfolgen.

Wie in Kapitel 2.1. erwähnt, können zum Beispiel folgende 3 Stresstypen unterschieden werden: physiologischer Stress (zum Beispiel chirurgische Eingriffe, Anästhesie), Umweltstress (zum Beispiel extreme Kälte oder Hitze) und psychologischer Stress (zum Beispiel Bedrohung, Bestrafung, Konkurrenzkampf, Konflikte).⁴⁵

In Kapitel 2.3.1. wurde weiters erwähnt, dass zum Beispiel auch zwischen Eustress und Distress unterschieden werden kann. Das bedeutet, sowohl psychischer als auch physischer Stress ist als Ansporn, positive Herausforderung und Aktivierung

⁴³ Vgl Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 669 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 17 f

⁴⁴ Vgl Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 669 f sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 14 f

⁴⁵ Vgl Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 97

unserer Kräfte gesund. Sind jedoch die Herausforderungen inadäquat, nämlich entweder dauernd *zu hoch* oder *zu niedrig*, oder *wiederholen* sich die Stresssituationen ohne deren erlösende Meisterung, stellen sich Versagenserlebnisse belastend ein, dann wird Stress zum Krankmacher.⁴⁶ Diese Zusammenhänge sollen in der folgenden Abbildung (Abb. 1) dargestellt werden.

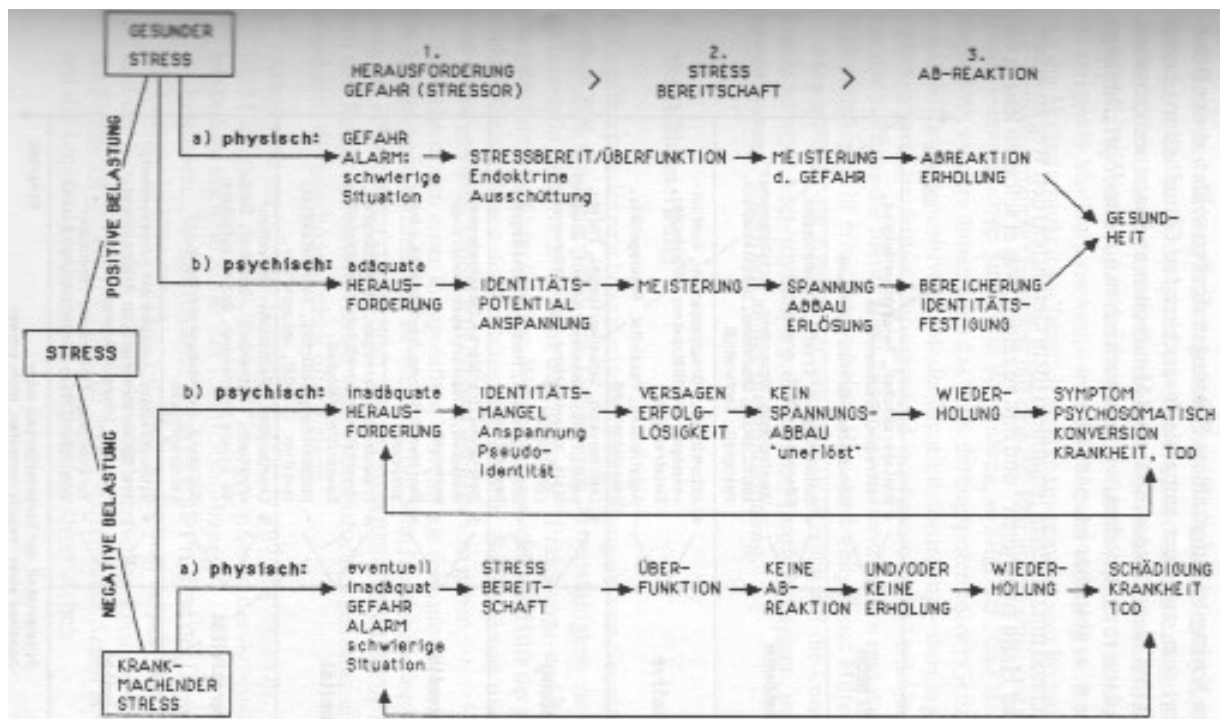


Abb. 1 (nach Hofmann, Rosenstiel, Funktionale Managementlehre, S. 313)

Aus Abb. 1 wird deutlich, dass vor allem psychischer Stress nur dann positiv ist, solange das Individuum daraus lernt und die Herausforderung im Sinne der Reifung der Persönlichkeit nutzt. Dies unterstreicht die enorme Bedeutung gelingender Identität auch in und durch das Berufs-Arbeitsleben. Die Arbeit ist letztlich dann motivierend, wenn es gelingt, sie als adäquate Herausforderung an unser Identitätspotenzial im Sinne dessen Entwicklung zu nutzen.⁴⁷ Und dies ist m. E. als ein ganz wichtiger Aspekt zu sehen, dass nämlich die berufliche Herausforderung unserem Identitätspotenzial angemessen sein und diesem auch bestmöglich

⁴⁶ Vgl. Hofmann, Rosenstiel, Funktionale Managementlehre, S. 312 sowie Vester, Phänomen Streß, S. 184

⁴⁷ Vgl. Hofmann, Rosenstiel, Funktionale Managementlehre, S. 312

entsprechen sollte. Hier kann es jedoch bereits bei der Berufswahl zu Fehlern kommen. Der Beruf des Darstellers genießt allgemein großes Ansehen und gilt oft als interessant, aufregend und künstlerisch voller Ausdrucksmöglichkeiten, jedoch verleitet diese Anschauung auch oft dazu, sich blenden zu lassen und diesen Beruf zu ergreifen, obwohl er eigentlich den eigenen Fähigkeiten und Talenten überhaupt nicht entspricht. Dies würde in Abb. 1 der sogenannten Pseudoidentität entsprechen, die als Ergebnis einer inadäquaten und daher negativen psychischen Herausforderung zu Versagen und Erfolglosigkeit führen würde.

Abb. 1 macht jedoch weiters deutlich, dass nicht nur der Art und Weise des Stressors und dem Faktor Intensität des Stressors, sondern auch den Faktoren Dauer und Häufigkeit der Stresseinwirkung große Bedeutung zukommt (siehe auch „Allgemeines Adaptionssyndrom“, Kapitel 2.3.1.). Kommt es also zu keinem Spannungsabbau oder wiederholt sich diese belastende Situation immer wieder, so kann dies schlussendlich zu Krankheit führen.

Stress kann somit auch in folgende vier Bereiche gegliedert werden:

1. Alltags-Stress
2. Längerdauernde Stress-Belastungen
3. Dauerbelastungen
4. schwerer Lebens-Stress

ad 1. Hier kann man wiederum zwischen kurzzeitigem Alltags-Stress, der einige Minuten bis etwa zu einer Stunde dauert, und mehrstündigem Alltags-Stress unterscheiden, bei dem wir mehrere Stunden seelischen Druck verspüren.

Zu kurzzeitigem Alltags-Stress zählen etwa Zeitdruck, Eile und Hetze oder wenn Ziele, Absichten, Erwartungen oder Pläne nicht erreicht werden können. Aber auch Lärm ist hier als Stressor zu nennen.

Mehrstündiger Alltags-Stress kann zum Beispiel durch ungewisse und unklare Situationen hervorgerufen werden.

ad 2. Bei längerdauernden Stress-Belastungen besteht der Druck über einige Tage, Wochen oder Monate. Dafür könnten ebenso ungewöhnliche Ereignisse mit ungewissem Ausgang verantwortlich sein oder Anforderungen im privaten Bereich.

ad 3. Hier dauert die Belastung Wochen, Monate und zum Teil sogar Jahre hindurch. Ein Beispiel für diese Dauerbelastungen wären zum Beispiel auch beengte und unbefriedigende Wohnverhältnisse.

ad 4. Bei einschneidenden, ungünstigen Lebensveränderungen fühlen sich Menschen viele Monate und Jahre hindurch intensiv belastet. Hier wären als Beispiele das Sterben und der Tod des Partners oder naher Angehöriger, die Scheidung oder Trennung vom Partner oder eine schwere körperliche Krankheit zu nennen.⁴⁸

Bei genauer Betrachtung der Abb. 1 fällt noch auf, dass es zum Unterschied zum gesunden Stress, beim krankmachenden Stress sowohl bei der a) physischen als auch bei der b) psychischen Belastung einen vice versa Pfeil zwischen inadäquater Herausforderung/Gefahr/Alarm/schwieriger Situation und dem Ende der Kette Krankheit/Tod/Schädigung gibt. Es drängt sich m. E. die Frage auf, wieso gibt es diese direkte vice versa Beziehung beim krankmachenden Stress, nicht jedoch beim gesunden Stress. Nach genauer Überlegung liegt hier m. E. folgende Interpretation nahe, erstens kann es bei inadäquater übermäßiger Stressbelastung ohne Zwischenstufen sofort zur Schädigung kommen (siehe auch „Allgemeines Adaptionssyndrom“, Kapitel 2.3.1., Punkt 1. Physiologische Alarmreaktion). So liegt zum Beispiel unter Stress eine erhöhte Gefährdung durch Infarkte vor.⁴⁹ Es gibt den regelrechten Stresstod durch Versagen der Nieren und des Kreislaufs.⁵⁰ Und zweitens stellt in umgekehrter Richtung die Tatsache der Schädigung beziehungsweise Krankheit selbst wiederum einen Stressor, eben wiederum eine inadäquate Herausforderung und schwierige Situation für das betroffene Individuum dar und so beginnt der Kreislauf von vorne (siehe auch „Allgemeines Adaptionssyndrom“, Kapitel 2.3.1., vor allem Punkt 3. Stadium der Erschöpfung).

⁴⁸ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 18 ff; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 39 sowie Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 70

⁴⁹ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 46

⁵⁰ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 313

Hingegen ist im Falle des gesunden Stress, also der dem Identitätspotenzial entsprechenden positiven Bewältigung, die schlussendlich zu Gesundheit führt, die Kette zu Ende, ein Kreislauf kommt hier nicht zustande. Gesundheit führt nicht zu einer neuerlichen Herausforderung oder schwierigen Situation. Daher fehlen hier die vice versa Pfeile.

Abb. 1 zeigt somit auch, welche Auswirkungen Stress in seinen verschiedenen Formen haben kann. Einige dieser Auswirkungen sollen im folgenden Kapitel näher betrachtet werden.

2.5. Auswirkungen

Wie bereits in Kapitel 2.2. dargestellt, kommt es in Stresssituationen zu zahlreichen messbaren körperlichen Veränderungen und unser Organismus würde eigentlich mit Angriff oder Flucht reagieren. Der moderne Mensch muss diese instinktiven Impulse jedoch meist unterdrücken und kann diese körperlichen Veränderungen der Stressreaktion nicht genügend abreagieren, wodurch es zu einer sogenannten biologischen Frustration kommt, die den Kreislauf ebenso schädigt wie den Verdauungstrakt und das Immunsystem, die Lungen, Muskeln und Gelenke durch Ablagerungen schwächt und den Alterungsprozess beschleunigt. Der Stress entartet und wird zum pathologischen Stress, der den Menschen beeinträchtigt und krank macht. Dadurch, dass wir die Energien nicht verbrauchen, sondern ablagern, wird der früher einmal sinnvolle biologische Verteidigungsmechanismus zu einem Instrument der Selbstzerstörung unseres Organismus.

Wir werden nicht aus heiterem Himmel von einer Grippe, einer Migräne, einer Herzkrankheit oder Krebs „erwischt“. Selbst Viruskrankheiten treten häufiger auf, wenn wir durch unsere Lebensweise oder durch psychischen Stress unser Immunsystem geschwächt haben und so verwundbar geworden sind. Somit ist Stress in unserer Industriegesellschaft zu einem krankmachenden Prozess umfunktioniert worden, Stress steht uns heute meist als krankhaftes Geschehen gegenüber, wobei es vor allem die gewaltige Summe kleiner unterschwelliger Stressoren ist, der wir heute täglich ausgesetzt sind und die zu gesundheitlicher Belastung führt. Stressreize haben in gewisser Weise einen akkumulierenden Effekt.

Je öfter er auftritt, je länger er anhält, desto bedrohlicher wird der für die Gesundheit eines Menschen.

Darüber hinaus beherrscht den modernen Menschen eine zunehmende Bewegungsarmut, die den krankhaften Erscheinungen des Stress kräftig Vorschub leistet.⁵¹

Es können insgesamt 5 Hauptfolgen der nicht umgesetzten Stressreaktion angeführt werden:

1. Die mobilisierten Fettsäuren wandeln sich nach und nach in Cholesterin um und werden direkt in die Gefäßwände eingebaut. Das beschleunigt später die Arteriosklerose. Die erhöhten Blutgerinnungsfaktoren sorgen zusätzlich für Thromboseneigung.
2. Durch die Verschiebung des Hormonhaushalts entstehen Störungen im vegetativen Nervensystem. Das bedeutet weitere Kreislaufbelastung und Erhöhung des Infarktrisikos.
3. Unsicherheit, Nervosität und verhaltene Aggressionen regen den Magen über einen ähnlichen hormonellen Mechanismus zu erhöhter Salzsäureproduktion an und den Darm zu Verkrampfungen. Bei entsprechender Disposition können so Magen- und Darmgeschwüre auftreten.
4. Stress reduziert Sexualität, das Gleichgewicht des Hormonhaushalts wird zugunsten bestimmter Hormongruppen verschoben, Denk- und Lernschwierigkeiten treten auf, so dass sekundäre psychische Stressoren wie zum Beispiel Frustration entstehen.
5. Die Stressfaktoren reduzieren die körpereigene Immunabwehr drastisch. Chronisch einwirkende Stressfaktoren können zu krebsartigen Erkrankungen führen.⁵²

⁵¹ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 34 ff, S. 47 f, S. 85, S. 88 sowie S. 197; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 9 und S. 22 f sowie Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 70

⁵² Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 45; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 9 und S. 23; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 67 und S. 70 sowie Hellbrügge, Schulen ohne Angst? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 119

Als Gesamtfolge der nicht abgebauten Stressreaktionen und der heutigen seelischen Dauerbelastungen ergibt sich somit ein eindrucksvolles Krankheitspaket, wobei der Einzelne Stresssituationen sehr unterschiedlich bewertet und mit diesen auch sehr unterschiedlich fertig wird. Jedes Stressempfinden ist einmalig, wobei die persönliche Neigung, der genetische Konstitutionstyp, aber auch die Tatsache, ob und inwieweit ein Organ bereits vorgeschädigt, geschwächt oder anfällig ist, wie hoch das Ausmaß von körperlicher Bewegung, Erholung, Entspannung, positiven und unterstützenden Erfahrungen, gesunder oder ungesunder Ernährung, von Alkohol, Nikotin, u.a. ist, ausschlaggebend dafür sind, welche der folgenden Beeinträchtigungen oder Krankheiten auftreten können: Herz- und Gefäßerkrankungen, Thromboseneigung, Denkblockaden, verminderte Immunabwehr und dadurch größere Infektionsanfälligkeit, Stoffwechselstörungen, Ulcus Colitis, Erkrankungen der Schilddrüse, Entzündungen im Organismus, Gewichtszunahme oder -abnahme, Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte, kalte Füße und Hände, Hautprobleme, Osteoporose, Unwohlsein, Übelkeit, erhöhte Reizempfindlichkeit, Zunahme der Schmerzempfindlichkeit, seelisch-körperliche Erschöpfung, Muskelverspannungen, Kopf-, Hals-, Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Rheuma, Zähneknirschen, Parodontose, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit, verminderte Belastungsfähigkeit, Kräfteverfall, Stimmungslabilität, Lustlosigkeit, Reizbarkeit, Ungeduld, schlechte Laune, gestaute Aggressionen, übertriebene Gefühlsausbrüche, Verhaltensstörungen, Neurosen (Angstzuständen), Nervenzusammenbrüche, verstärkte Nervosität, Spannungsgefühle, Händezittern, (Dauer-)Erregung, Unruhe, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Depressionen, Schlafstörungen, Sexualstörungen, Atembeschwerden, Asthma und erhöhte Krebsdisposition.⁵³

⁵³ Vgl Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 10, S. 24, S. 28, S. 32, S. 44 sowie S. 54; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 51; S. 53 ff und S. 263 f; Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 32; Rosenberg, Streß erfolgreich bewältigen, S. 22 und S. 37; Vester, Phänomen Streß, S. 46, S. 64, S. 70, S. 112 f, S. 228 f und S. 155; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 53 f; Selye, Stress beherrscht unser Leben, S. 213; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 70 f, S. 95 ff und S. 99 sowie Baus,

Wobei eine bemerkenswerte Tendenz unserer Zivilisationsgesellschaft zu beobachten ist, nämlich dass immer mehr Menschen an immer weniger Krankheiten sterben. Verteilten sich früher die Todesursachen auf gut zwanzig verschiedene Krankheiten, wie etwa Infektionen, Organschäden, Kreislaufkrankheiten, Altersschwäche, Bluterkrankungen, Krebs und Epidemien, die von einer eher einseitigen Schwächung bestimmter Organe des Organismus ausgingen, so kommt es heute eher zu einer allgemeinen Schädigung regulierender Systeme, wie des Gefäßsystems, des vegetativen Nervensystems, des Hormonsystems und des Immunsystems, bis zur Störung der Regulation im Zell- und Gewebestoffwechsel bei den bösartigen Krankheiten. Wenige Krankheitsbilder verdrängen somit frühere menschliche Leiden immer mehr: Arteriosklerose, Herz-Kreislaufschäden und Krebs.⁵⁴

Ganz wichtig erscheint m. E. jedoch der Hinweis darauf, dass Stress einen Risikofaktor von mehreren bei der Entstehung einiger körperlicher Erkrankungen darstellt.⁵⁵ Die Tatsache, dass bestimmte Ereignisse als stressreich aufgefasst werden, darf nicht zur Schlussfolgerung verleiten, sie seien unmittelbar und ursächlich verantwortlich für eine Erkrankung.⁵⁶

Es ist die Gesamtkonstitution des einzelnen, seine körperliche und seelische Struktur, die durch die unterschiedliche Verarbeitung der Risikofaktoren eine ganz besondere Rolle für den Verlauf der Stresserkrankungen spielt. Selye war sogar der Auffassung, dass durch allgemeinen Stress das Wachstum einiger Krebsformen gehemmt würde, und zwar durch die entzündungshemmenden Hormone.

Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 175

⁵⁴ Vgl. Vester, Phänomen Stress, S. 77; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 70 sowie Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 94 ff

⁵⁵ Vgl. Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 59

⁵⁶ Vgl. Schwarzer, Stress, Angst und Handlungsregulation, S. 46

Auch gibt es Unterschiede in der psycho-biologischen Grundstruktur von Mann und Frau.⁵⁷ So reagieren etwa Frauen und Männer auf Stressbelastung vollkommen unterschiedlich. Bei Männern wird durch Stress das Risiko für Depressionen stark erhöht und über die Depression werden Herz und Kreislauf gefährdet. Bei Frauen kommt es in erster Linie zu großer Erschöpfung und schließlich häufig zu Burn-out. Im Endeffekt werden aber auch Herz und Kreislauf angegriffen.⁵⁸

Interessant ist weiters, dass die stetige Frustration durch überfordernde oder langweilige Arbeit oder etwa der Anblick eines Konkurrenten oder scharfen Kritikers im Publikum zwar nicht a priori schädlich ist, diese Tatsache jedoch einen potenziellen Stressor darstellt und somit ein zusätzliches Krankheitsrisiko ist.

Es besteht somit ein psychosomatischer Zusammenhang zwischen der geistig-seelischen Situation eines Menschen und dem Auftreten körperlicher Schäden, die – in einem Teufelskreis – wiederum seelische Auswirkungen haben können, usw.⁵⁹

Im folgenden Kapitel soll nun untersucht werden, in welchen Bereichen ein Individuum allgemein Stress ausgesetzt ist beziehungsweise Stresssituationen für ein Individuum auftreten können. Auch sollen ganz konkrete Beispiele aus dem Umfeld Theater angeführt werden.

2.6. Von der allgemeinen Stressforschung zur Problematik zum Stress am Theater

Denkt man an Stress oder befragt Menschen bzw. Arbeitskollegen, wann sie sich gestresst fühlen, so steht oft an erster Stelle die Arbeit⁶⁰. Hier ist das Individuum

⁵⁷ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 113 f sowie Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 60

⁵⁸ Vgl Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 9 sowie S. 70

⁵⁹ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 89 f; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 53 und S. 58; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 45; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 30 ff sowie Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 55

⁶⁰ Vgl Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, S. 35

mitunter einer großen Zahl an kleineren und größeren Stressoren ausgesetzt, wobei diese Stressoren wiederum mehreren unterschiedlichen Bereichen zugeordnet werden können. Der Stressor kann aus der beruflichen Anforderung selbst oder den zwischenmenschlichen Beziehungen zu Arbeitskollegen, Vorgesetzten oder Untergebenen resultieren, er kann eher vorübergehend sein oder gar über einen langen Zeitraum anhalten. Der Stressor kann von außen wirken oder durch innere Einstellungen hervorgerufen werden. Besonders wichtig ist es jedoch, in diesem Zusammenhang nochmals darauf hinzuweisen, dass je nach Persönlichkeitsstruktur nicht nur die einzelnen Stressreaktionen sehr unterschiedlich sind (siehe auch Kapitel 2.1.), sondern auch die Bewertung, ob ein Ereignis überhaupt als Stressor erlebt wird oder nicht (siehe auch Kapitel 2.4.).⁶¹ Stress trifft somit nicht alle Individuen gleichermaßen. Was den einen unter enormen Druck setzt, scheint den anderen überhaupt erst anzuspornen. Manche Menschen scheinen Stress zu suchen, überhaupt erst durch ihn leben zu können, für sie scheint Stress Nahrung zu sein. Wiederum andere streben zwar nicht nach Stress, halten jedoch zum Beispiel in dem Bewusstsein, etwas zu tun, das ihnen ein Anliegen ist, eine enorme Portion von Stressoren aus.⁶²

Hier sollen nun einige Beispiele für Stress im beruflichen Umfeld angeführt werden.

- äußere Anforderungen im Beruf

Einen großen Stressor stellen zum Beispiel hohe Anforderungen im Beruf dar, denen sich das Individuum nicht gewachsen sieht oder bei denen es überfordert ist. Wie bereits in Kapitel 2.3. erwähnt, wäre hier etwa eine Rolle, die allgemein oder für den betroffenen Darsteller als schwer erscheint, als Beispiel zu nennen.

- innere Anforderungen im Beruf⁶³

Hier kommt der Stressor mehr aus der Person selbst. Für einen Darsteller könnte dies bedeuten, dass er eine Rolle besonders gut oder originell anlegen möchte und sich so selbst großen Druck auferlegt.

⁶¹ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 112 f sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 39

⁶² Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 70 sowie S. 197

⁶³ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 20

- Arbeitsschwierigkeiten, zu viel Arbeit, im ermüdeten Zustand oder unter Zeitdruck schnell arbeiten zu müssen

In diesem Zusammenhang werden vor allem auch neue Situationen, in denen das Individuum keine oder wenig Erfahrung hat, als schwierig eingestuft.⁶⁴

Für einen Darsteller kann es sein, dass er mit der Erarbeitung oder dem Lernen einer Rolle zu spät begonnen hat oder es zu einer Phase kommt, in der er ein Stück an einem Theater spielt, gleichzeitig für die nächste Produktion probt, parallel vielleicht noch eine weitere Rolle lernen oder noch an einem Programm schreiben muss.

- Unerfreuliche Begegnungen oder Auseinandersetzungen mit anderen im Beruf⁶⁵

Für den Darsteller könnte es bedeuten, dass unterschiedliche Auffassungen zwischen Regisseur und Darsteller darüber bestehen, wie eine Rolle anzulegen ist, oder dass Kollegen versuchen, durch gezielte Mobbingaktivitäten auch während einer Vorstellung die eigene Leistung zu beeinträchtigen, indem sie zum Beispiel Requisiten anders positionieren als vorgesehen oder etwa bei einer Tanzszene in einem Musicalstück einen Tänzer verdecken oder gar abdrängen, usw.

- Prüfungen

Auch hier sind es oft eigene Erwartungen und Anforderungen von innen, die die Belastung für das Individuum verschärfen. Wird die Prüfung als sehr bedeutsam für das eigene Schicksal gesehen, so nimmt die Belastung sogar noch zu, auch wenn sonst durchwegs gute Leistungen vorliegen. Es kann sogar zu seelischen Blockierungen kommen.⁶⁶

Eine solche Prüfungssituation könnte für den Darsteller etwa ein Vorsprechen an einem Theater oder für eine Rolle oder eine Audition für ein Musical sein.

⁶⁴ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 22

⁶⁵ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 21

⁶⁶ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 25 sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 39 f

Umso bedeutsamer, wichtiger oder existentieller hier der positive Ausgang angesehen wird, umso größer ist der Stressfaktor für das Individuum.⁶⁷

- Beleidigungen, Missachtung, Ignorierung, Kritik und ungünstige Bewertung
Hier kann es zu tiefen Verletzungen kommen, die auch zu längerdauernden Belastungen werden können.

So etwa, wenn zum Beispiel ein Darsteller in einer Zeitungskritik schlecht bewertet wird und so öffentlich mit einer unzureichenden Leistung in Zusammenhang gebracht wird.

- Sorgen über finanzielles Auskommen⁶⁸

Nicht immer hat ein Darsteller ein fixes langfristiges Engagement an einem Theater. In vielen Fällen wechseln sich Phasen, in denen ein Engagement vorliegt, mit jenen Phasen ab, in denen sich der Darsteller zwar für mehrere Rollen vorstellt, jedoch kein Einkommen aus einer laufenden Produktion generiert oder auch nur in einer Nebenrolle spielt und oft die entsprechende Gage eine geringere ist.

- Generelle Über- oder Unterforderung

Stress wird vielfach durch Überstimulation (Überreizung, Überforderung) oder durch Unterstimulation (Unterforderung, Langeweile) ausgelöst. Es kann sich im Laufe der Zeit zeigen, dass ein Darsteller den Anforderungen, die der Beruf des Schauspielers mit sich bringt, eigentlich nicht gewachsen ist. Wenn ein Darsteller auf der Bühne schlechte Leistungen bringt, daher unter Umständen auch keine weiteren Engagements mehr bekommt, so wird er mit dieser Situation generell überfordert und sein Selbstwertgefühl beeinträchtigt sein, ohne dass nur unbedingt eine schwere Rolle dafür verantwortlich gemacht werden kann.

Einer der schlimmsten Stressoren ist auch die Frustration, das Gefühl, niemals Gelegenheit zu bekommen, seinen eigentlichen Wert, seine tatsächliche Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Umso mehr, wenn man neben

⁶⁷ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 26; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 39 f; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 62 sowie Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 68

⁶⁸ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 26

einem Bruchteil seiner tatsächlichen Talente ständig Fähigkeiten beweisen muss, die man im Grunde gar nicht hat. Ein Darsteller, der nur kleine Engagements hat, kann somit das drängende Gefühl verspüren, unterfordert zu sein und eigentlich viel größere Rollen und mehr und besser bezahlte Engagements verdient zu haben.

- Zeiten der Arbeitslosigkeit

Nichtstun kann auch Stress erzeugen, umso mehr, wenn das Nichtstun nicht freiwillig gewählt ist, sondern die Arbeitslosigkeit unfreiwillig eingetreten ist.⁶⁹

Für einen Darsteller, der lange kein Engagement mehr hatte und auch keines in Aussicht hat, stellt dies meist eine enorme Belastung dar.

Ein weiterer Bereich, in dem Stress auftritt, ist im Gegensatz zum beruflichen Umfeld der private Bereich, wobei betont werden muss, dass selbstverständlich die einzelnen Bereiche nicht gesondert voneinander betrachtet werden können, da Stresserlebnisse in einem Lebensbereich auch in andere Lebensbereiche hineinwirken und diese schlussendlich darunter leiden.⁷⁰

Nichtsdestotrotz sollen auch hier einige Beispiele zur Veranschaulichung angeführt werden:

- Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, besonders in der Partnerschaft⁷¹

Natürlich bringt jeder Beruf auch für die Partnerschaft entsprechende Vor- und Nachteile mit sich. Die Behauptung, dass vor allem unter den Darstellern und im Umfeld von Bühne und Kunst generell, der Anteil an charismatischen und faszinierenden Persönlichkeiten sehr hoch ist und dass das Umfeld, das mit Berufen in diesem Bereich einhergeht, spannend, abwechslungsreich und interessant ist, mag zwar überheblich klingen und vielleicht auch wissenschaftlich nicht fundiert erscheinen, ist aber weit verbreitet und oftmals auch zutreffend. So handelt es sich oft um ein - sowohl finanziell als auch zeitlich - sehr unregelmäßiges Leben, das einer Partnerschaft mitunter einiges

⁶⁹ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 27, Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 39 und S. 53 sowie Vester, Phänomen Streß, S. 121

⁷⁰ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 124

⁷¹ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 25

abverlangt. Auch kann es sein, dass Darsteller nicht zuletzt durch ihre Rolle Kollegen sehr nahe kommen, die wiederum sehr charismatische und interessante Persönlichkeiten sind und so die Partnerschaft ins Wanken gerät, usw.

- Schwierigkeiten mit Familienangehörigen⁷²

Hier wäre zum Beispiel ein Begräbnis eines Angehörigen zu nennen.

Auch wenn die Trauer des Darstellers über den Tod eines Angehörigen oder Freundes groß ist, muss er mitunter trotzdem eine lustige Rolle spielen und darf sich auf der Bühne nichts anmerken lassen. Dies kann eine enorme Belastung darstellen.

- Anforderungen im privaten Bereich

Auch im privaten Bereich kann es durch Setzen zu kurzfristiger Termine zu Belastungen⁷³ kommen. Ein weiterer Aspekt ergibt sich dadurch, dass durch den Beruf des Darstellers, auch die Planung von privater Zeit, Freizeit und Urlauben, etc. schwierig sein kann, weil sich Engagements oft sehr kurzfristig ergeben.

Ein weiteres großes Stressfeld stellt die Freizeit⁷⁴ dar, obwohl eigentlich gerade diese „freie Zeit“ der Erholung und Entspannung dienen sollte. Zum Unterschied zur „festgelegten“ Zeit sollte diese „nutzfreie“ Zeit frei von Belastungen, Konflikten und Spannungen sein, eine Zeit ganz ohne äußeren Zwang, wo alles Tun aus natürlichen inneren Antrieben heraus erfolgt. Tatsächlich unterwerfen sich jedoch viele Menschen auch in der Freizeit und im Urlaub äußeren Zwängen und die Kommunikation mit anderen Menschen ist auch in diesen Bereichen verkrampft. In vielen Fällen führt Freizeit dann nicht zum Abbau von Stress⁷⁵, sondern zu erhöhter Frustration oder sogar zu einer regelrechten *Freizeitpathologie*. Anstelle von Arbeitszeit tritt oft eine straff geplante Freizeit mit vielen Terminen oder einfach Zeit übermäßigen Essens, Rauchens und Trinkens, das Mithaltenwollen mit neuen Moden, Lebensgenüssen und gesellschaftlichen Anforderungen. Mitunter entsteht

⁷² Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 21

⁷³ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 26

⁷⁴ Vgl Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, S. 35

⁷⁵ Vgl Vester, Phänomen Stress, S. 257 f

eine erhöhte Prestigesucht, man möchte sich teure Hobbys und Urlaube leisten und es dem Nachbarn oder Kollegen gleichtun.⁷⁶

So wird auch mitunter der Urlaub von immer mehr Belastungen geprägt. Bereits die Urlaubsvorbereitungen sind voller Ärger und Stress, man muss Überstunden machen, damit man sich den Urlaub überhaupt leisten kann⁷⁷ und es muss „eingearbeitet“ werden, damit sich der Urlaub zeitlich „ausgeht“ und die zu erledigenden Dinge nicht liegenbleiben. Man hetzt so in den Urlaub und nach dem Urlaub ist der Stress nicht minder gering, denn dann wartet ein Berg an Arbeit.⁷⁸

Für den freischaffenden Darsteller kann dies aber auch so weit führen, dass er von Engagement zu Engagement hetzt und gänzlich auf Urlaub verzichtet oder falls sich ein Urlaub doch „ausgehen“ sollte, Texte mit auf Urlaub nimmt, um diese dann im Urlaub zu lernen.

Neben den bisher betrachteten großen Stressfeldern Arbeit, privatem Umfeld, Freizeit und Urlaub gibt es noch eine ganze Reihe anderer Stressfelder. Auch zum Beispiel übermäßiger sportlicher Ehrgeiz,⁷⁹ religiöse und moralische Überzeugungen, strenge Sitten oder Umgangsformen⁸⁰ können für das Individuum zu Stressfeldern werden. Im Rahmen dieser Arbeit soll jedoch auf diese nicht weiter eingegangen werden.

Ein viel interessanterer Aspekt ist m. E. jener, dass es eigentlich nicht möglich ist, die Wirkung eines Stressors von der rein seelischen Wirkung abzutrennen, wie sie etwa durch die bloße Angst vor dem Stressor, zum Beispiel dem Betreten der Bühne oder schlechten Kritiken zustande kommt.⁸¹

⁷⁶ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 155

⁷⁷ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 248

⁷⁸ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 264

⁷⁹ Vgl Selye, Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, S. 35

⁸⁰ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 93

⁸¹ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 89 f; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 53 und S. 58; Bankhofer, Huber, Hewson, 30 Wege aus dem Stress, S. 45; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und

Wie in Kapitel 2.3.2. dargestellt, handelt es sich nach Lazarus bei der Beurteilung einer Situation als stressrelevant um einen kognitiven Bewertungsprozess. Die Anforderungen werden mit den eigenen Ressourcen verglichen und es kann dabei eine Bedrängnis wahrgenommen werden.

Mit Beginn der kognitiven Einschätzungen kommt es gleichzeitig zu Begleit- und Folgeemotionen, wie zum Beispiel Angst, Ärger und Schuld.⁸² Angst kann somit als ein Zustand beschrieben werden, „der unter bestimmten Bedingungen zustande kommt und in bestimmte Formen des Verhaltens mündet“ und kann als eine Form von emotionaler Reaktion auf Stress betrachtet werden⁸³, wobei Ängste in verschiedenen Situationen, in verschiedenen Zusammenhängen und in verschiedener Ausprägung erlebt werden können. So gibt es etwa zum Beispiel nicht nur die Angst vor Leistungen, denen ich mich nicht gewachsen fühle oder Angst davor, gefordert zu werden, sondern auch die Angst davor, nicht gefordert zu werden.⁸⁴

Angst ist selbst jedoch auch ein psychischer Stressor und einer der Hauptauslöser der Stressreaktion.⁸⁵ Stress ist somit vielfältig mit Angst verbunden: Angst kann Stress auslösen, ein ängstlicher Mensch antwortet zum Beispiel auf eine größere Zahl von Situationen und Ereignissen und mit stärkeren Stressreaktionen als ein

Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 30 ff sowie Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 55

⁸² Vgl Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 40 f; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 41 f; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 39 f sowie Laux, Weber, Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung, S. 70

⁸³ Vgl Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 97

⁸⁴ Vgl Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 190

⁸⁵ Vgl Vester, Phänomen Streß, S. 290 sowie S. 311

nicht ängstlicher Mensch. Andererseits können wiederholte Stresssituationen auch zu erhöhter allgemeiner Angst führen.⁸⁶

Im folgenden Kapitel soll nun der Begriff Angst näher untersucht werden, da er für das Thema der vorliegenden Arbeit m. E. hohe Relevanz hat.

⁸⁶ Vgl Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 129; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 90 und S. 98; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 32 f, S. 37, S. 50, S. 72 f und S. 122 sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 12, S. 22, S. 24, S. 42, S. 50 und S. 53

3. Das Phänomen „Angst“

3.1. Definition „Angst“

„Angst, die: ... beklemmendes, banges Gefühl, bedroht zu sein

...

sinnv.: ... Furcht, ... Panik, Phobie, Schi3, ... Hemmungen, Scheu, Unsicherheit, Verlegenheit, ... Befürchtung....⁸⁷

Wie beim Phänomen Stress, handelt es sich auch bei der Angst um ein Phänomen, das viele Menschen tagtäglich in ihrer beruflichen Fähigkeit und in ihrem Wohlbefinden behindert und stellt ebenso einen komplexen Gegenstand dar. Angst ist eine „wahrgenommene Gefahr oder Bedrohung“ und meist widersprüchlich und vielschichtig. Daher gibt es auch verschiedene theoretische und methodische Ansätze zur Begriffsklärung.⁸⁸ Angesichts der Fülle unterschiedlicher Sichtweisen, Ebenen, Verhaltensweisen, usw. stellt sich natürlich auch die Frage, inwieweit man überhaupt über *die* Angst sprechen kann.⁸⁹

Ein Anhaltspunkt für das Wesen der Angst wurde von dem Psychoanalytiker Rollo May geliefert. Er wies auf die indogermanische Wurzel des Wortes hin: *angh*, gleichbedeutend mit unserem Wort „eng“. Angst beruht somit auf einem Gefühl der Enge, was auch in dem Wort „Beklemmung“ zum Ausdruck kommt.⁹⁰

⁸⁷ Vgl Duden, Das Bedeutungswörterbuch, S. 51

⁸⁸ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 13 und S. 16 sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 190

⁸⁹ Vgl Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 191 sowie Längle, Holzhey-Kunz, Existenzanalyse und Daseinsanalyse, S. 129

⁹⁰ Vgl Lowen, Bioenergetik, S. 137; Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 32; Duden, Das Herkunftswörterbuch, S. 36; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 96; Hellbrügge, Schulen ohne Angst? In Meyer (Hrsg.),

Im Anschluss an den amerikanischen Psychologen E. E. Levitt lässt sich Angst zum einen als ein durch Bedrohung des Wohlfühls *akut* auftretender Erregungszustand umschreiben, wobei der gesamte Organismus beteiligt ist und das Individuum die im Übermaß erlebten Spannungszustände durch mannigfache Reaktionen zu lindern versucht.⁹¹ Oder anders gesagt, wenn ein Individuum Angst hat, dann will es die Angst loswerden.⁹²

Zum anderen kann die Angst *chronisch* werden, das heißt, eine ängstliche Persönlichkeit zurücklassen, die zahlreiche pathologische Verhaltensweisen aktiviert, um mit dem überdauernden Gefühl des Bedrohtseins fertigzuwerden.

*Kurz Angst lässt sich als ein akut auftretender Zustand oder als chronisch gewordenes Persönlichkeitsmerkmal beschreiben, wobei als Folge einer bestimmten Bedrohung eine qualvolle Unruhe erlebt wird, die sich in mannigfachen – operational definierbaren – Symptomen teilweise abreagiert.*⁹³

Im Folgenden sollen aus den zahlreichen Angsttheorien exemplarisch 4 Ansätze ausgewählt und näher dargestellt werden.

3.1.1. Der Angstbegriff bei Sigmund Freud

Einer der ersten, die das Thema Angst in die psychologische Forschung und Theorienbildung eingebracht haben, war Sigmund Freud.⁹⁴ Er betrachtet Angst als eine Reaktion des Ichs auf die Wahrnehmung einer von außen oder innen

Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 139 sowie Bellm, Müssen wir immer mit der Angst leben? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 157

⁹¹ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 84

⁹² Vgl Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 191

⁹³ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 84

⁹⁴ Vgl Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 147

kommenden Gefahr, d. h. einer erwarteten vorhergesehenen Schädigung, und als ein Signal für die Einleitung der Flucht. Angst ist als Äußerung des Selbsterhaltungstriebes anzusehen. Bei welchen Gelegenheiten, d. h. vor welchen Objekten und in welchen Situationen Angst auftritt, ist größtenteils vom Wissensstand und vom Machtgefühl des Individuums gegen die Außenwelt abhängig. Liegt die Gefahrenquelle klar in der Umwelt, so spricht Freud von der „Realangst“. Im Falle der neurotischen Angst kann das Individuum die eigentliche Gefahrensituation nicht identifizieren, wobei Freud annimmt, dass hier die Gefahrenquelle im Individuum selbst liegt und als Triebgefahr beziehungsweise als Gefahr des Verlustes der Kontrolle über Triebe aufzufassen ist („Triebangst“). Es findet sich bei Freud jedoch keine scharfe Trennlinie zwischen Realängsten und neurotischen Ängsten. Bei der neurotischen Angst wird der Triebanspruch nur deshalb zur inneren Gefahr, weil seine Befriedigung eine äußere Gefahr nach sich ziehen würde.

Freud unterstreicht die Vieldeutigkeit und Unbestimmtheit im Gebrauch des Wortes „Angst“, wobei Angst immer ein unlustvoller Affekt ist. Für Freud liegt der Kern des Affekts in der Wiederholung eines bestimmten bedeutungsvollen Erlebnisses, das in der Vorgeschichte nicht des einzelnen Individuums, sondern der Art beziehungsweise der Geschichte des Menschen liegt. Der Angstaffekt ist für Freud die Wiederholung des Geburtsakts, bei dem Unlust empfunden wird und der seither als Angstzustand von uns wiederholt wird.

Zum Zeitpunkt der Geburt erfolgt eine enorme Reizsteigerung durch die Unterbrechung der Bluterneuerung (der inneren Atmung), es entsteht Angst, weil der Organismus von nun an ohne Hilfe atmen muss. Außerdem entsteht Angst, wenn der Organismus (lebensbedrohliche) Schwierigkeiten beim Übergang zur unabhängigen Atmung hat. Der Name Angst – lat. angustiae, Enge, Bedrängnis – betont den Charakter der Beengung im Atmen, die bei der Geburt als Folge der realen Situation vorhanden war und später im Affekt fast regelmäßig wiederhergestellt wird.⁹⁵

⁹⁵ Vgl. Freud, Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse Und Neue Folge S. 381 ff und S. 520; Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 31; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und

Die Angst als solche (das Angsterleben) wird vom Individuum als unangenehmer Zustand eigener Ohnmacht und Hilflosigkeit sowie starker (physiologischer) Erregung erlebt. Diesen unangenehmen Zustand beziehungsweise die zugrundeliegende Gefahrensituation versucht das Individuum durch geeignete Maßnahmen zu vermeiden.⁹⁶

3.1.2. Angst aus Sicht der Existenzanalyse

Der Däne Sören Kierkegaard (1813 – 1855), der als „Philosoph der Angst“ bezeichnet werden kann, rückt den Begriff Angst in den Mittelpunkt seines philosophischen Denkens und somit seiner Existenz.

Er führt die Ursache der Angst auf die Sünde beziehungsweise auf das Schuldbewusstsein des Menschen zurück⁹⁷ und bezeichnet die Angst als „Schwindel der Freiheit“, die entsteht, wenn die Freiheit „in ihre eigene Möglichkeit hinunterschaut und dabei nach der Endlichkeit greift, um sich daran zu halten.“ Der Gegenstand der Angst ist dabei das Nichts.⁹⁸

Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 31, S. 80 f; Lowen, Bioenergetik, S. 137 und S. 141; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011; Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 50 sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 14 und S. 147

⁹⁶ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 81; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 15 und S. 22 sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 14

⁹⁷ Vgl Sulz, Angst lässt „zittern“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 31, S. 35 sowie S. 42

⁹⁸ Vgl Kierkegaard, Der Begriff der Angst, S. 57, S. 73 und S. 93; Lögstrup, Kierkegaards und Heideggers Existenzanalyse und ihr Verhältnis zur Verkündigung, S. 32 f sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 191

Weiters schreibt Kierkegaard in seinem Werk „Begriff der Angst“: „Wäre der Mensch ein Tier oder ein Engel, so würde er nicht in Angst kommen. Nun aber ist er eine Synthese, und insofern kann er sich ängsten, und je tiefer er sich ängstet, desto größer ist der Mensch. Doch ist das nicht in dem Sinne zu nehmen, in welchem die Menschen im allgemeinen es nehmen, indem sie die Angst auf etwas Äußerliches sich beziehen lassen, das von außen an den Menschen herantritt; sondern in dem Sinne, dass der Mensch selbst Angst produziert.“⁹⁹

Kierkegaard wird zum frühen Begründer einer noch sehr stark religiös bestimmten Existenzphilosophie, in der die Angst eine zentrale Stelle einnimmt.¹⁰⁰

Im 20. Jahrhundert, bezeichnet Heidegger die Angst als „Grundbefindlichkeit des Daseins“. ¹⁰¹ In „Sein und Zeit“ schreibt Heidegger: „*Das Wovor der Angst ist das In-der-Welt-sein als solches.*“¹⁰² Weiters: „Das Worum dieser Angst ist das Sein-können des Daseins schlechthin.“¹⁰³ Sowie: „Die Überlassenheit des Daseins an es selbst zeigt sich ursprünglich konkret in der Angst.“¹⁰⁴

Wie bei Kierkegaard ist auch bei Heidegger die Angst eine Angst um Nichts.¹⁰⁵

In der Existenzanalyse ist Angst ein Grundthema der Existenz, in welchem es um die Suche nach Raum, Halt und Schutz für das eigene Sein-Können geht. Phänomenologisch werden zwei Grundformen der Angst unterschieden: zum einen

⁹⁹ Vgl Kierkegaard, Der Begriff der Angst, S. 156

¹⁰⁰ Vgl Sulz, Angst lässt „zittern“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 35 sowie S. 42

¹⁰¹ Vgl Heidegger, Sein und Zeit, S. 140 und S. 182; Sulz, Angst lässt „zittern“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 35 und S. 42 sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 147f

¹⁰² Vgl Heidegger, Sein und Zeit, S. 186 f und S. 251 sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 12

¹⁰³ Vgl Heidegger, Sein und Zeit, S. 251

¹⁰⁴ Vgl Heidegger, Sein und Zeit, S. 192

¹⁰⁵ Vgl Heidegger, Sein und Zeit, S. 48

gibt es die Grundangst, eine Art Angst vor dem Fallen ins „bodenlose Nichts“, und zum anderen die Erwartungsangst. Als „Angst vor der Angst selbst“ beschreibt sie den gefürchteten Zustand, mit der Angst nicht umgehen zu können. Stellt man Grundangst und Erwartungsangst gegenüber, so lässt sich erstere mit der Angst vor dem Haltverlust der Welt und letztere mit der Angst vor dem inneren Haltverlust beschreiben.¹⁰⁶

3.1.3. Angst als konditioniertes Verhalten

Abgesehen von einigen angeborenen Mechanismen, ist Angst hier ein großteils im Laufe des Lebens erlerntes Verhalten. Der sowjetische Physiologe und Pathologe Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 – 1936), der für seine Arbeiten 1904 den Nobelpreis erhielt, beobachtete das Erlernen vegetativer und emotionaler Reaktionen und entdeckte den „bedingten Reflex“ oder „konditionierten Reflex“. Dieser spielt bei der Entstehung von Angst eine bedeutende Rolle. Schwer überwindbare Podiumsangst oder auch die Angst vor bestimmten Text- oder Tanzpassagen oder ganzen Stücken kann durch dieses „klassische Konditionieren“ fixiert worden sein: hat ein Darsteller bei einer bestimmten Stelle versagt, so löst dies unter Umständen Angst und Unsicherheit aus. Kommt es zu einer Wiederholung oder einer vergleichbaren Situation oder wurden bereits beim ersten Mal sehr starke Affekte erlebt, so löst die an sich neutrale Situation (zum Beispiel eine objektiv gesehen nicht schwierige Passage) oder schon allein der Gedanke daran körperliche und psychische Reaktionen der Angst aus.¹⁰⁷

¹⁰⁶ Vgl Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 33 sowie Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, S. 159

¹⁰⁷ Vgl Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 129 ff; Meyers grosses Handlexikon S. 646; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 30, S.37, S. 84 f, S. 87 ff, S. 91 und S. 94; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 19 und S. 67; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 26.5.2011; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 12, S. 19, S. 22 und S. 38; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011 sowie Langeheine,

3.1.4. Angst in der Kognitiven Verhaltenstherapie

Zum Unterschied zum Ansatz, Angst als gelernte Reaktion zu betrachten, werden in den kognitiven Theorien kognitive Prozesse in die theoretische Analyse emotionaler Reaktionen einbezogen. Der Mensch ist nicht reaktiv, sondern aktiv und zielorientiert. Angst ist häufig die Reaktion auf subjektiv wahrgenommene Gefahren und entsteht, wenn die Bewältigungsstrategien für eine bestimmte Situation nicht ausreichen. Jedoch ist sie auch oft die Folge einer „Befindlichkeit“ oder „Gestimmtheit“ des Menschen, einer verzerrten persönlichen Sichtweise oder irrationalen Denkens, irrationaler Überzeugungen und Wertvorstellungen und sie ist nicht die Reaktion auf objektive Gefahren, die eine Situation in sich birgt. Es können erhebliche Abweichungen zwischen objektiven und subjektiv wahrgenommenen Gefährdungen bestehen.¹⁰⁸

In der Daseinsanalyse geht man davon aus, dass alle neurotischen Ängste im Kern Sozialängste sind. Dies gilt sowohl für Umweltängste (zum Beispiel Phobien, die phänomenologisch unmittelbar verstehbar werden), Bewährungsängste (zum Beispiel Lampenfieber), Grundängste (zum Beispiel Panikattacken) und Ängste, die sich psychosomatisch zeigen (zum Beispiel Asthma bronchiale).¹⁰⁹

Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S.

37

¹⁰⁸ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 31, S. 95 f und S. 103; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 67; Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 84 f; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 11, S. 30, S. 39 f und S. 50 f; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 40; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 12, S. 15 und S. 18; Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 50 sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 14f

¹⁰⁹ Vgl Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 33

Schwarzer wiederum unterscheidet 3 relativ allgemeine Ängste: Existenzangst, soziale Angst und Leistungsangst, wobei Existenzangst dann entsteht, wenn eine Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit erlebt wird. Sie umfasst Todesangst, Angst vor Verletzungen und Angst vor dem Unheimlichen.

Die soziale Angst dagegen enthält eine Selbstwertbedrohung. Sie umfasst Scham, Verlegenheit, Schüchternheit und Publikumsangst. Innerhalb dieser Kategorien können wiederum spezifische Qualitäten auftreten wie zum Beispiel Publikumsangst nur angesichts von Personen, die sozial höhergestellt sind.

Die Leistungsangst ist davon abgrenzbar. Sie ist die Besorgtheit und Aufgeregtheit angesichts von Leistungsanforderungen, die als selbstwertbedrohlich eingeschätzt werden. Klassische Fragestellungen in diesem Zusammenhang lauten zum Beispiel, ob Minderleistungen auf ängstliche Erregung zurückzuführen sind oder inwieweit daneben die störenden Gedanken Einfluss auf die Leistungsminderung nehmen.

Hier besteht unter anderem die Theorie, dass sich mit steigender Angst die Wahrscheinlichkeit einer richtigen Lösung für leichte Aufgaben erhöht, für schwierige und komplexe Aufgaben sich diese jedoch verringert und zu einer Leistungssenkung führt.

In diesem Zusammenhang haben Yerkes und Dodson 1908 das Gesetz aufgestellt, dass bei steigender Erregung zunächst einmal auch das Leistungsniveau ansteigt, bis ein optimaler Punkt der Erregung erreicht ist. Steigt die Erregung über diesen Punkt hinaus an, kann sich die Leistung dramatisch verschlechtern.

Dies bedeutet, „normale“ Prüfungsangst wirkt leistungssteigernd, „neurotische“ dagegen führt eher zum Versagen. Panische, übergroße Ängste müssen daher vermieden werden, weil sie lähmend sind und angemessenes Verhalten verhindern.

Schwarzer betont weiters, dass in konkreten Situationen soziale Angst und Leistungsangst dann ineinander überfließen, wenn Leistung in einem sozialen Kontext erbracht wird, was ja meist der Fall ist. Leistungsangst lässt sich als Furcht vor Misserfolg angesichts von Leistungsanforderungen gleichsetzen. Wie auch bei der sozialen Angst steht hier die Selbstwertbedrohung im Mittelpunkt des Erlebens.¹¹⁰

¹¹⁰ Vgl. Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 12, S. 104 f und S. 125; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur

Angst äußert sich dabei auf mehreren Ebenen und es zeichnet sich ein komplexes Reaktionsmuster ab, wobei Menschen diesen Zustand als unangenehm empfinden. Es werden Umschreibungen wie etwa „ein flaues Gefühl im Magen“, „ein zugeschnürter Hals“, „bekomme plötzlich keine Luft mehr“, ein Gefühl der Beengung, der Ohnmacht und Hilflosigkeit, der Schwäche und Unsicherheit, nervöser Spannung, Aufregung, Verlegenheit, Ungeduld oder starker Unruhe verwendet und gemeint sind damit meist eine Reihe physiologischer, kognitiver und motorischer Veränderungen.¹¹¹

Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 59; Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 87; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 136; Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 134; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 45 und S. 51; Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 51; Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 176 sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 189 f

¹¹¹ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 23 f und S. 40; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 11 und S. 125; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 15, S. 22, S. 44, S. 46 f, S. 56, S. 67 und S. 135; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7 und S. 37; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 11; S. 19 f, S. 22 f und S. 27; Kügler, Angst macht „analphabetisch“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 25; Sulz, Angst läßt „zittern“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 37; Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 89; Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 100; Hellbrügge, Schulen ohne Angst? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 119 sowie Grossmann, Vom

Im Denken kommt es zu Gedanken wie: „Ich mache sicher viele Fehler!“, „Ich habe alles vergessen und werde versagen!“, „Ich kann es nicht!“, „Die Kritiker werden mich zerreißen!“, „Wenn ich die Audition nicht schaffe, dann ist das eine Katastrophe für mich!“.

Im Verhalten können bei Angst Unstrukturiertheit, Desorganisation und Konzentrationsstörungen zutage treten. Die Angst hat das Individuum im Griff und es handelt nicht mehr „konstruktiv“. Die Angst diktiert sein Handeln mit dem einzigen Ziel, das Angstgefühl zu vermindern oder loszuwerden, jede sinnvolle Vorbereitung auf eine Rolle wird gelähmt und sie führt zu Rückzug und Vermeidung von Anforderungen. Auf der Bühne fummelt der Darsteller an seinem Körper herum, schaukelt verlegen hin und her oder lacht nervös.

Es kommt weiters zu vegetativen Reaktionen wie starkem unregelmäßigem Herzklopfen, Blutdruckanstieg, Blässe oder Erröten, Schweißausbruch, weite Pupillen, Verdauungsstörungen, Harndrang, Müdigkeit, feuchtnasse kalte („schmierige“) Hände und Denkblockaden.¹¹²

Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.),
Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 189

¹¹² Vgl Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 129 ff; Vester, Phänomen Streß, S. 79 f und S. 83 f; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 20, S. 22, S. 24, S. 40 und S. 95 ff; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 125; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 15, S. 17, S. 44, S. 46, S. 49 ff, S. 57, S. 66, S. 93, S. 96 und S. 135; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 22 f, S. 26 ff und S. 53; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 261 f und S. 265; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7, S. 10, S. 37 und S. 48; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 128; Kügler, Angst macht „analphabetisch“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 25; Sulz, Angst läßt „zittern“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 33; Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 56; Winkel, Können Schülerängste

Unter akuter Angst zeigen sich möglicherweise auch eine Reihe von motorischen Auffälligkeiten, wie zum Beispiel ein erhöhter Muskeltonus, motorische Unruhe und Fahrigkeit, Muskeltremor (zum Beispiel Zittern der Hände, der Knie oder Beine), gesteigerte Reflexe und eine verkrampfte Körperhaltung. Auch kommt es mitunter zu einer unregelmäßigen beschleunigten und flacheren Atmung und zu verschiedenen Sprachstörungen in der verbalen Kommunikation (nervöses Sprechen) – wie zum Beispiel Versprechern, Wiederholungen, Auslassungen, unvollständige Sätze, abgehacktes und stockendes oder hastig unnatürliches, gehetztes, schnelles Sprechen, Stottern, undeutlicher Artikulation, Zittern der Stimme oder Korrigieren von Formulierungen nach Form oder Inhalt, noch während sie ausgesprochen werden – sowie zu Veränderungen in der nonverbalen Kommunikation (charakteristische mimische Zeichen) – wie etwa unsicheres Umherschauen, verlegenes Lächeln, ängstlicher Gesichtsausdruck, horizontale Stirnfalten, aufgerissene Augen, horizontal verlaufende, leicht angehobene Augenbrauen, angespanntes Unterlid, geöffneter Mund, angespannte Lippen und nach außen gezogene Mundwinkel.¹¹³ Auch kann es

vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), *Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe*, S. 88 f; Meyer, Ulrich, *Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht*. In Meyer (Hrsg.), *Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe*, S. 100 und S. 104; Hellbrügge, *Schulen ohne Angst?* In Meyer (Hrsg.), *Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe*, S. 119; Baus, *Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung*. In Meyer (Hrsg.), *Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe*, S. 175 sowie Grossmann, *Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung*. In Meyer (Hrsg.), *Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe*, S. 191

¹¹³ Vgl Becker, *Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst*, S. 23 und S. 40; Schwarzer, *Streß, Angst und Handlungsregulation*, S. 125; Tarr Krüger, *Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie.*, S. 17, S. 22, S. 44, S. 46 f, S. 51, S. 57, S. 65, S. 93, S. 98 und S. 135; Krohne, *Angst und Angstverarbeitung*, S. 27 f, S. 32 f und S. 53; Radiokolleg – *Lampenfieber und Co.* Ö1 Sendung vom 23.5.2011; Tausch, *Hilfen bei Stress und Belastung*, S. 260 ff und S. 265; Langeheine, *Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst*, S. 7 f, S. 10 und S. 40; *Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation*

bei Darstellern vorkommen, die spüren, dass alle Blicke auf sie gerichtet sind, dass die Mundwinkel heftig zu zittern beginnen.¹¹⁴

Eine Reihe von Untersuchungsergebnissen zeigt, dass erhebliche Unterschiede sowie Phasenverschiebungen zwischen physiologischen, biochemischen, kognitiven und motorischen Angstindikatoren auftreten können.

Weiters gibt es keinen Reaktionsindikator für Angst, der für alle Personen und alle Situationen gültig ist, es handelt sich somit eher um eine Vielzahl qualitativ unterschiedlicher Reaktionsmuster in Form von spezifischen physiologischen, kognitiven und affektiven Erlebnisinhalten, die nur von dem betreffenden Individuum unmittelbar erfahren werden können. Angst ist eine introspektive subjektive Emotion, wobei je stärker die Angst ist, desto ausschließlicher steht sie im Zentrum des Befindens.

Der Tatbestand der unterschiedlichen physiologischen Reaktionen wird auch als „autonome Reaktions-Spezifität“ (autonomic response specificity) bezeichnet.

Außerdem ist eine eindeutige Zuordnung der genannten physiologischen und biochemischen Prozesse zur Angstemotion nicht möglich. In Stresssituationen, aber auch bei freudiger Erregung, bei Ärger oder bei sexueller Erregung können weitgehend identische biologische Vorgänge vorliegen. Daher ist es umstritten, ob es angstspezifische physiologische Reaktionsmuster gibt.

Daraus folgt, dass physiologische und biochemische Angstmessverfahren anderen Angstindikatoren (zum Beispiel Selbstbeurteilungen, Selbsteinschätzungen oder

ORF2 v. 26.6.2011; Sulz, Angst lässt „zittern“. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 33 und S. 43; Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 89 sowie Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 98; S. 100 und S. 103 f

¹¹⁴ Vgl Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 104

Selbstauskünften, verbalen Angstäußerungen oder offenem Vermeidungsverhalten) nicht überlegen sind.¹¹⁵

3.2. Angstformen/-arten am Theater

In Anlehnung an Kapitel 2.5., in dem versucht wurde, die einzelnen Stressfelder am Theater ausfindig zu machen, soll hier nochmals kurz die Erstellung eines Katalogs möglicher Ängste im Rahmen des Theaters versucht werden, wobei dieser Katalog sich mit den Stressfeldern aus Kapitel 2.5. größtenteils überschneidet:

- Angst davor, die Schauspielschule oder eine wichtige Prüfung nicht zu bestehen, keine Engagements am Theater zu bekommen (Schul-/Theaterlaufbahnangst)
- Angst, etwas nicht leisten zu können, überfordert zu sein, bei einer Audition, einer Premiere oder bei einem Auftritt zu versagen (Auftrittsangst)
- Angst, bloßgestellt zu werden, sich lächerlich zu machen oder Prestige zu verlieren (Stigmatisierungsangst)
- Angst, allein zu sein, auf sonstige Hilfen oder Personen verzichten zu müssen beziehungsweise einen bedrohlichen Verlust zu erleiden (Trennungsangst)
- Angst vor Repressalien oder Ungerechtigkeiten (Strafangst)
- Angst vor bestimmten Personen wie zum Beispiel dem Regisseur, dem Theaterleiter oder Intendanten, einem Kollegen oder einem Kritiker (Personenangst)
- Angst vor bestimmten Konflikten, etwa sich auflehnen zu wollen, aber nicht zu dürfen (Konfliktangst)

¹¹⁵ Vgl. Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 22, S. 23, S. 25, S. 28, S. 31, S.38 und S. 73; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 125; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 14 f, S. 20, S. 23 f, S. 26 f, S. 30 f, S. 33 und S. 53; Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 109 ff sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 191

- Angst vor dem Theater als Institution, in der hierarchische Herrschaftsstrukturen walten (Institutionenangst)
- Angst vor der Angst, die auf einen zukommen wird und phobische Zustände hervorruft (neurotische Angst)¹¹⁶

Viele verschiedene Beispiele lassen sich für die genannten verschiedenen Angstformen aus der Praxis finden.

Aus der Rollentheorie ist zum Beispiel bekannt, dass eine Rolle die andere determiniert. Darsteller sind so, weil das Publikum so ist; das Publikum ist so, weil Darsteller so sind, wie sie sind – das bedeutet eine wechselseitige Festlegung der Erwartungen. Hier liegt auch die Quelle von Rollenkonflikten, die aus unvereinbaren Forderungen und Erwartungen resultieren. Rollenerwartungen können auch im Konflikt mit eigenen Werten stehen. Zum Beispiel wenn ein Darsteller eine Rolle verkörpern soll, die seinen eigenen Wertvorstellungen entgegensteht. Konflikte können auch entstehen, wenn Rollenerwartungen vorliegen, die mit Überforderung einhergehen. Das kann heißen, dass der Darsteller mit einem Bündel von Verpflichtungen konfrontiert wird, die von ihm mehr fordern, als er in der verfügbaren Zeit zu leisten imstande ist, oder auch, dass er unklare Rollenerwartungen ausgesetzt ist, deren Nichterfüllen reale oder vermeintliche Sanktionen nach sich zieht.

Diese Art von Konflikt tritt auch dann auf, wenn der Darsteller gezwungen ist, Abläufe einer Rolle ständig zu wiederholen. Selbst wenn eine Rolle zunächst befriedigend ist, wird die Zeit, die ein Mensch es erträgt, sie immer wieder zu spielen, begrenzt sein. Dies wird dann als „Rollenmüdigkeit“ bezeichnet, weil der Darsteller Abend für Abend derselben Routine ausgesetzt ist und weil man von ihm erwartet, dass er seine Sättigung nicht zeigt. Man erwartet sogar, dass er immer so spielt, als wäre es das erste Mal.¹¹⁷

Auch der Wunsch vor Kollegen und Partnern „gut dazustehen“, erzeugt eine besondere Spannung. Dasselbe gilt für den Konflikt mit dem Publikum. Er kann

¹¹⁶ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 84 f

¹¹⁷ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 36 f

zerstörerische Formen annehmen, wenn der Darsteller von sich erwartet, stets in Hochform zu sein, ständig etwas Neues zu bieten, sich ständig zu verbessern und in noch besserem Lichte dazustehen.

Der Hauptkonflikt liegt aber oft darin, dass die Rolle mit mehr oder weniger „konserviertem“ Verhalten verbunden ist. Zum Beispiel Rollen in den meisten Theaterstücken oder in der klassischen Musik, wo Partituren und Texte festgelegt sind. Beim Jazzmusiker oder im Improvisationstheater ist dagegen oft eine gewisse Spontaneität erlaubt.¹¹⁸

Aus den genannten Beispielen wird deutlich, dass bei der genauen Beurteilung, um welche Angstform es sich handelt, im Einzelfall eine mehrdimensionale Diagnose naheliegend ist¹¹⁹. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird der Schwerpunkt auf der Behandlung der Auftrittsangst liegen, da m. E. die anderen Ängste in jedem anderen beruflichen, schulischen oder überhaupt zwischenmenschlichen Umfeld genauso anzutreffen sind und gerade die Auftrittsangst für den Darsteller, Tänzer oder Musiker und das Umfeld Theater spezifisch ist.

3.3. Angst als Schutzfunktion

Wie bereits in Kapitel 2.2. dargestellt, reagiert das Zwischenhirn bei Gefahr mit einem Angstsignal. Vergegenwärtigt man sich die Definition von Angst als Zustand ungerichteter Aktivierung bei der Wahrnehmung von Gefahr¹²⁰, so erklärt dies die auftretenden zahlreichen physiologischen und biochemischen Veränderungen, die ebenfalls in Kapitel 2.2. ausführlich beschrieben wurden und nur die wichtigsten nochmals kurz zusammengefasst werden sollen.

Der sympathische Anteil des autonomen Nervensystems wird aktiviert: es erfolgt unter anderem eine Zunahme der Puls- und Atmungsfrequenz, ein Anstieg des

¹¹⁸ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 37

¹¹⁹ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 85

¹²⁰ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 17 und S. 50 sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 11

Blutdrucks, Erblassen (Konstriktion der peripheren Blutgefäße), ein Absinken des hautelektrischen Widerstands und somit eine Zunahme der elektrischen Leitfähigkeit der Haut („psychogalvanische Reaktion“), eine verstärkte Schweiß- und verringerte Speichelsekretion, eine Hemmung der Magen- und Darmmotorik und eine Pupillenerweiterung.

Bei den biochemischen endokrinen Prozessen handelt es sich um die verstärkte Sekretion von Katecholaminen (Adrenalin, Noradrenalin) aus dem Nebennierenmark, von Kortikosteroiden aus der Nebennierenrinde, angeregt durch das adrenokortikotrope Hormon (ACTH) des Hypophysenvorderlappens, sowie um das verstärkte Ausscheiden von Hippursäure im Harn.

Der biologische Sinn dieser Prozesse besteht darin, den Organismus angesichts einer akuten Gefahrensituation zu aktivieren, ihn in erhöhte Reaktionsbereitschaft zu versetzen und Flucht- und Angriffsreaktionen zu erleichtern.¹²¹ Angst ist somit ein lebenserhaltender Mechanismus.¹²²

Im Sinne Freuds würde dies bedeuten, dass das Individuum, das die Gefahrensituation vermeiden möchte, im Falle der Realangst eine geeignete Maßnahme setzt und die Flucht ergreift. Im Falle der neurotischen Angst würde das Individuum auf Abwehrmechanismen wie zum Beispiel auf Verdrängung zurückgreifen. Sollten diese Abwehrmechanismen (gegen die Angst) versagen, so

¹²¹ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 21 f; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 125; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 49 ff, S. 93, S. 96 f und S. 135; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 28 ff und S. 53; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 260 f und S. 265; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7, S. 10 und S. 48; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 67 und S. 96; Gray, Angst und Streß, S. 199; Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 56 sowie Hellbrügge, Schulen ohne Angst? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 119

¹²² Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 29

treten Symptome auf, die gleichfalls die Funktion haben, vor einer Gefahrenquelle zu schützen.¹²³

Betrachtet man Angst im Sinne der Konditionierungstheorien als gelernte Reaktion, so hat Angst hier antizipatorischen Charakter. Sie soll vor Verletzungs- oder Schmerzsituationen warnen. Auch hier hat sie großen biologischen Nutzen, da sie lebende Organismen dazu motiviert, traumatischen Ereignissen durch Vorbereitung oder Flucht zu begegnen, bevor diese Ereignisse tatsächlich auftreten. Dadurch werden die schädlichen Effekte verringert, obwohl auch hier die erlebte Angst oft nicht der objektiven Gefahr in einer gegebenen Situation entspricht, sondern sich lebende Organismen, und insbesondere der Mensch, oft irrational verhalten. Das heißt, der Mensch erlebt Angst in Situationen, die ungefährlich sind und zeigt keine Angst, obwohl tatsächlich eine Gefahrensituation vorliegt.¹²⁴

Es wird somit deutlich, dass Angstreaktionen nicht nur ausschließlich eine Störgröße darstellen, sondern auch adaptive Funktionen haben. Angst kann eine wichtige Rolle bei der Regulation aktueller Handlungen spielen, sowie bei der Anpassung an die eigene Person und die Umwelt. Sie löst Problemlösungsprozesse aus, die letztendlich dem Selbstschutz dienen.¹²⁵ Angst als Reaktion auf eine Bedrohung drückt gleichzeitig aus, dass Schwierigkeiten der Strategienbildung zur Umgehung der Gefahr vorliegen. Angst setzt somit zu einem frühen Zeitpunkt ein und soll den Organismus zu Aktivitäten anspornen, die ihn vor einer drohenden starken Belastung

¹²³ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 81 und S. 83; Freud, Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse Und Neue Folge S. 390 f und S. 519 sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 42

¹²⁴ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 84; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 26 sowie Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 65 f

¹²⁵ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 41 und S. 85 sowie Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 58

oder Überforderung, also Stress, schützen. Das gelingt dann, wenn nach kurzer Zeit Strategien gefunden werden.

Dies zeigt, dass nur selten reine Angst- oder Stressreaktionen vorliegen, sondern dass sich Angst- und Stresskomponenten meist überlagern.¹²⁶

Es stellt sich nun m. E. die Frage, wovor in unserem Falle vor allem die Auftrittsangst den Darsteller schützen soll? Auftrittsangst tritt für den darstellenden Künstler oft schon Monate oder Wochen vor dem gefürchteten Ereignis ein, sei es nun ein Vorsprechen, eine Audition oder eine Premiere. Der betreffenden Person wird mit der Emotion der Angst bewusst, dass ein Ereignis naht, das nach einer Bewältigungsstrategie wie zum Beispiel ein konzentriertes Auseinandersetzen mit dem Stück und intensiver und gründlicher Vorbereitung verlangt, um einem Versagen und schlechten Kritiken zu entgehen. Das bedeutet, Angst motiviert, hält die betreffende Person „bei der Stange“ und veranlasst sie, ihre „Pflicht“ zu tun. Es kommt somit zu einer Aktivierung und einer Bewusstwerdung eines Handlungsbedarfs, Angst führt somit zu einer Art Extra-Energie, die es dem Darsteller ermöglicht, von der Vorbereitung bis zum Ende der Vorführung durchzuhalten und die es auch braucht, um dem Darsteller Aufmerksamkeit und Respekt seitens des Publikums zu verschaffen.¹²⁷

Im folgenden soll nun jene Angst untersucht werden, die den Darsteller am meisten (be-)trifft und die mitunter seine Leistung oder seine Emotionen vor einem Auftritt stark (negativ) beeinflussen kann, nämlich die Auftrittsangst. Außerdem soll versucht werden, die Begriffe Auftrittsangst und Lampenfieber gegeneinander abzugrenzen.

¹²⁶ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 42 sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 15 f

¹²⁷ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 79 f sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 189 f

3.4. Auftrittsangst und Lampenfieber

In der Fernsehsendung „Markus Lanz“ wurde der deutsche Schauspieler Hape Kerkeling zum Thema Lampenfieber gefragt, warum er vor dem, was er so liebt, Angst habe. Hape Kerkeling antwortete damals, dass es sich um irrationale Ängste handle, die man nicht erklären könne.¹²⁸

Es gibt kaum Darsteller oder Musiker, die Lampenfieber oder Auftrittsangst nicht kennen oder noch nie verspürt haben. In meinem beruflichen Umfeld erlebe ich tagtäglich diese enorme Diskrepanz zwischen der Liebe zu dem Beruf des Darstellers und Bühnenkünstlers und der Angst, die mit Auftritten vor Menschen verbunden sein kann. Und auch ich selbst kann nicht gerade behaupten, dass ich dieses Gefühl der Anspannung und Angst noch nie erlebt hätte, sei es nun vor einer bevorstehenden Premiere, einer Audition, sei es als Darstellerin oder aber auch in meiner Funktion als Regisseurin. Daher ist mir dieses Thema ein besonderes Anliegen und ich kann in diesem Bereich auf eine langjährige Erfahrung zurückblicken.

In der Literatur finden sich viele Begriffe, die die Angst im Zusammenhang mit Auftritten umschreiben oder thematisch in der Nähe anzusiedeln sind. Untersucht werden Begriffe wie Auftrittsangst, Angst vor Auftritten, Aufführungsangst, Angst vor Bewährungssituationen, Publikumsangst, „stagefright“ („Bühnenangst“), Prüfungsangst, Lampenfieber, usw.

Es handelt sich dabei um soziale und leistungsbezogene Situationen, die eine Art „Bewährungscharakter“ haben und in denen man eine Art „Auftritt“ vor einer Gruppe hat beziehungsweise dem Urteil, den Blicken, dem Echo und impliziten oder expliziten Bewertungen anderer, meist fremder Menschen ausgesetzt ist. Man ist als Person in einem sozialen Kontext hervorgehoben, man steht im Rampenlicht und „präsentiert“ sich entweder einer Einzelperson oder einer Gruppe. Dabei kann man einen guten oder weniger guten Eindruck hinterlassen.

Diese Situationen bieten gleichermaßen die Chance, sich hervorzutun beziehungsweise sich zu bewähren, also die Chance auf Erfolg, als auch die Gefahr,

¹²⁸ Vgl Markus Lanz. ZDF Sendung v. 17.10.2011

sich zu blamieren beziehungsweise sozial zurückgewiesen zu werden, also die Gefahr eines Misserfolges. Ein Misserfolg wird vor allem deshalb als bedrohlich angesehen, weil er öffentlich geschieht.

Dies ist prinzipiell nicht anders als in Prüfungen, Interviews oder anderen Bewertungssituationen, in denen Leistungsangst auftritt. Prüfungsangst ist als Ausdruck eines Konflikts zu verstehen, bei dem die Hoffnung, einen privilegierten Status zu erreichen, mit der Befürchtung vor der Entdeckung der möglichen persönlichen Untauglichkeit zusammenspielt. Was jedoch bei der Publikumsangst noch hinzukommt, ist die mögliche Bewertung der eigenen Person schlechthin, unabhängig von der Handlungsqualität beziehungsweise dem Leistungsergebnis. Das Publikum bewertet auch die äußere Erscheinung, den persönlichen Stil, die Gestik, den Ausdruck.

Oft werden sogar die Handlungsqualität und die Selbstdarstellungsweise getrennt beurteilt, zum Beispiel indem man sagt, ein Tänzer ist zwar perfekt, aber die Ausstrahlung lässt zu wünschen über oder ein Darsteller spielt seine Rolle „fehlerfrei“, aber erscheint auf der Bühne fahl und gesichtslos. Im entgegengesetzten Fall hat der Tänzer eine tolle Ausstrahlung, zieht, obwohl er eigentlich im Ensemble haarscharf die selbe Choreographie tanzt und die selben Schritte wie sein Nachbar macht, alle Blicke nur auf sich oder der Darsteller haucht einer Rolle Leben ein. In diesem Falle ist man als Zuschauer sogar dazu geneigt, einen kleinen charmanten Versprecher oder eine kleine Unsicherheit in der Choreographie entweder gar nicht zu bemerken oder einfach als allzu menschlich zu entschuldigen, weil ansonsten die sogenannte „Performance“ großartig ist.¹²⁹

Überhaupt kommt beim Beruf des Darstellers - wie kaum in einem anderen Beruf - hinzu, dass die Qualität der Leistung unmittelbar überprüft werden kann und Fehler nachträglich nicht korrigiert werden können.

Sich in solche Situationen zu begeben, ohne größere Ängste zu erleben, erfordert ein normales Maß an Selbstvertrauen und Selbstbehauptungsbereitschaft

¹²⁹ Vgl. Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 8, S. 25 und S. 33 sowie Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 51

(„assertiveness“)¹³⁰, andererseits ist Lampenfieber eine verständliche Reaktion auf eine Situation, in der man sich dem Urteil und dem Echo der Umwelt aussetzt.¹³¹

Die unmittelbaren Ursachen von Publikumsangst liegen dabei nicht nur in der sozialen Hervorgehobenheit des Darstellers oder Tänzers auf der Bühne, sondern auch in der Neuartigkeit der Perspektive oder Rolle des Handelnden und der Struktur des Publikums einschließlich seiner Reaktionen und Verhaltensweisen.¹³²

Es macht einen Unterschied, ob es sich bei dem Auftritt um ein Stück handelt, das man bereits seit langem im Repertoire hat oder ob es sich um eine Premiere handelt und man die betreffende Rolle zum ersten Mal vor Publikum spielt. Es ist auch nicht dasselbe, ob das Publikum ein sogenanntes Premierenpublikum ist und der Darsteller weiß, dass im Publikum wichtige und strenge Kritiker oder auch Kollegen sitzen oder Menschen, deren Bewertung ihm persönlich sehr wichtig ist, oder ob es sich um ein „alltägliches“ Publikum handelt.

Auch die Größe und Vertrautheit des Publikums sind nicht unerheblich. Ist es ein kleines Kellertheater oder ein großes bedeutsames Theater, kann man die Gesichter und Reaktionen des Publikums erkennen oder ist das Publikum als große unbekannte Masse weit weg und die Reaktionen sind für den Darsteller nicht auszunehmen. Kennt der Darsteller gar niemanden im Publikum oder kennt er einige Personen oberflächlich oder spielt er ausschließlich vor Personen, mit denen er sehr gut befreundet ist und die ihm wohlwollend entgegenkommen. Vor Freunden und vor einer großen anonymen Menge wird die Auftrittsangst eventuell gering sein, in anderen Fällen jedoch mitunter sehr groß. Dies hängt mit der Bewertungsangst

¹³⁰ Vgl. Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 58 f, S. 76 und S. 126; Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 125 f; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 19, S. 21, S. 23, S. 62 ff, S. 68 f und S. 75; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 41; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011 sowie jene vom 24.5.2011

¹³¹ Vgl. Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 15

¹³² Vgl. Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 126 sowie Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 24.5.2011

zusammen. Bewertung erscheint nämlich dann als bedrohlich, wenn sie von signifikanten Personen kommt, denen man öfter unter die Augen treten muss.

Bedeutend ist es auch, wie sich das Publikum während der Aufführung verhält. Wenn zum Beispiel keiner eine Miene verzieht, eisiges Schweigen herrscht und die Zuschauer teilnahmslos und fadisiert in der Gegend herumblicken, obwohl es sich um eine lustige Szene handeln sollte, dann empfindet der Darsteller soziale Nichtbeachtung, was für ihn im Widerspruch zu seinem persönlichen Anstrengungsaufwand steht. Ist das Publikum jedoch positiv reaktiv, hält Blickkontakt, lacht und applaudiert heftig, so verfliegt die Publikumsangst und macht einer freudigen oder produktiven Erregung Platz.

Eine überdauernde Ursache der Publikumsangst kann in der Disposition „Publikumsängstlichkeit“ gesehen werden. Menschen lassen sich danach unterscheiden, inwieweit sie vor Publikum Gelassenheit und Ruhe bewahren oder Anstrengungssymptome erkennen lassen. Das bedeutet, Publikumsangst hängt nicht nur von situativen, sondern auch von personalen Bestimmungsgrößen ab.

Weiters ist auch der Zeitpunkt für die Entstehung von Publikumsangst entscheidend. Vor dem Auftritt herrscht vor allem Besorgnis über das Gelingen der eigenen Darbietung, die Konsequenzen eines möglichen Misserfolgs und die Akzeptierung durch das Publikum. In dieser Phase kommt es oft zu Selbstzweifeln.

Die ersten ein bis zwei Minuten stellen oft den Gipfel der Publikumsangst dar. Zu diesem Zeitpunkt ist der Betreffende sehr verwundbar.

Während des weiteren Verlaufs richtet er seine Aufmerksamkeit meist weg von der eigenen Person hin zur Sache, so dass der Grad der Erregung absinkt.¹³³

Dies gilt m. E. jedoch dann nicht, wenn im Verlauf des Stücks für den Darsteller oder Tänzer noch sehr schwierige Passagen kommen, dann findet ein Abklingen der Erregung erst danach statt.

¹³³ Vgl. Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 126 ff; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 26; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 64 f und S. 83; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011 sowie jene vom 24.5.2011

Befragt man Darsteller danach, wo sie etwa den Unterschied zwischen Auftrittsangst und Lampenfieber sehen oder ob es für sie dasselbe darstellt, zeigt sich, dass im Vergleich zu Auftrittsangst, Lampenfieber als weniger stark empfunden wird. Lampenfieber gehört irgendwie dazu, (Auftritts-)angst dagegen ist ausschließlich negativ besetzt. Weiters scheint es, dass Auftrittsangst eher ein überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal darstellt, Lampenfieber jedoch eher situationsbedingt einem spezifischen Auftritt zugeschrieben wird.

Für das Wort Lampenfieber gibt es keine eindeutige, allgemeingültige Definition.¹³⁴ Es ist dem älteren Wort „Kanonenfieber“ nachgebildet und bisher nicht vor 1858 nachgewiesen. Es stammt ursprünglich aus der Welt des Theaters. Dort hieß das Rampenlicht „die Lampen“.

„Am 24. Oktober brachte man den Götz ... vor die Lampen.“ „Lampe“ heißt zunächst einmal, dass man unter einer künstlichen Lichtquelle steht. Man wird beleuchtet, herausgestellt, man steht im Licht.¹³⁵

Teilweise wird der Begriff Lampenfieber auch einfach als Synonym für Auftrittsangst verwendet. Es handelt sich bei den beiden Begriffen dann um zwei Beschreibungen ein und desselben Phänomens, wobei mit der Beschreibung Lampen-fieber eventuell eher die körperliche Symptomatik gemeint ist.¹³⁶

Der Psychologe Schwarzer wiederum bezeichnet als Lampenfieber jene soziale Angst, die bereits vor dem Auftritt durch die gedankliche Vorwegnahme der Situation vorhanden ist.¹³⁷

Es scheint also, als wäre mit Lampenfieber auch das Hinfiebern auf den Auftritt gemeint, während die Angst vor dem Auftritt tendenziell erst beim Auftritt selbst und dann eher ausschließlich zerstörerisch zutage tritt.

Bei Lampenfieber kommt somit ein zusätzlicher Aspekt hinzu. Es bedeutet nicht nur Angst und Belastung, es umfasst auch eine gewisse Art hoffnungsvoller Vorfreude,

¹³⁴ Vgl Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011

¹³⁵ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 17 f

¹³⁶ Vgl Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011

¹³⁷ Vgl Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 126

Faszination für ein kommendes Ereignis, positiven Nervenkitzel und lustvolle Erregung. Es stellt nicht nur einen hemmenden Faktor dar, die Leistungsfähigkeit wird nicht nur verhindert, gebremst oder gar blockiert, sondern es ist auch ein motivierendes Phänomen, ein wertvoller Begleiter und ein positives Stimulanz, wodurch es zu erhöhter Wachsamkeit, Aktivität, Energie, Intensität, stärkerer Konzentration und Aufmerksamkeit, Spannung, Enthusiasmus und damit zur Leistungssteigerung kommt. Um für einen Auftritt motiviert zu sein und sich öffentlich zu zeigen, ist ein bestimmtes Maß an Spannung und Energie sogar sinnvoll und nötig. Mäßige Ängste können somit die Risiko- und Anstrengungsbereitschaft mobilisieren.¹³⁸

¹³⁸ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 11, S. 15, S. 18 f, S. 44, S. 79, S. 95, S. 128, S. 131 und S. 136; Radiokolleg – Lampenfieber und Co. Ö1 Sendung vom 23.5.2011; Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 9; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7 f; Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26.6.2011; Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 176 sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 139 und S. 152

4. Coping

4.1. Begriffliche Bestimmung des Konstrukts

Obwohl Bewältigung häufig mit einem erfolgreichen Umgang mit belastenden Situationen assoziiert wird, werden die Begriffe Bewältigung und Coping oft als Synonyme verwendet.

Da es, wie bereits in früheren Kapiteln dargestellt, in der Stress- und Angstforschung zahlreiche Definitionen und Theorien gibt, ist es m. E. nicht verwunderlich, dass es auch in der Bewältigungsforschung kein einheitliches Konzept gibt. Coping wird daher oft als „*umbrella term*“ bezeichnet, der alles beinhaltet, was in diesem Bereich wissenschaftlich hervorgebracht wurde.

In Anlehnung an Lazarus und Folkman kann Coping definiert werden als „...sich ständig verändernde, kognitive und verhaltensmäßige Bemühungen einer Person, die darauf gerichtet sind, sich mit spezifischen externen und/oder internen Anforderungen auseinanderzusetzen, die ihre adaptiven Ressourcen stark beanspruchen oder übersteigen“.¹³⁹

Greve definiert Coping als „...jede (Form der) Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten, die sich der Person faktisch und insbesondere aus ihrer subjektiven Sicht in den Weg zu einer ausreichenden Handlungsfähigkeit bei einem hinreichenden Wohlbefinden stellen“.

Starke versucht die verschiedenen Copingdefinitionen in folgende Kategorien einzuteilen:

- *Reiz-Reaktion versus kognitive, emotionale und handlungsbezogene Regulation von Stresseffekten:*

Hier wird unterschieden, ob das Bewältigungsverhalten lediglich eine durch einen Stimulus ausgelöste Reaktion oder eine komplexe Handlungssequenz darstellt.

¹³⁹ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 62 f und S. 67; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 73 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 12

- *verhaltensorientiert versus ergebnisorientiert:*
Die Unterscheidung folgt danach, ob die jeweilige Definition lediglich das Verhalten als solches beschreibt oder bereits eine konkrete Konsequenz formuliert.
- *erfolgreich:*
Die Definition beinhaltet, dass es sich bei Bewältigung um die erfolgreiche Auseinandersetzung mit einem Stressor handelt.
- *prozessorientiert:*
Coping ist entweder als prozesshaftes Geschehen oder statisch konzipiert.
- *individuell versus sozial:*
Coping wird entweder als individuelles oder als soziales Anliegen verstanden.
- *dispositional versus situationsbezogen:*
Bewältigung ist entweder als Disposition oder als von der Situation bestimmt zu verstehen.
- *Intention versus Funktion:*
Hier wird danach unterschieden, ob die Intention eine Rolle spielt oder ob nur die Funktion angesprochen wird.

Diesen Kategorien zufolge wäre zum Beispiel die Definition von Lazarus und Folkman kognitiv, verhaltens- und prozessorientiert, individuell und situationsbezogen.

Auch die Definition von Greve ist individuell und situationsbezogen, dagegen ist sie im Unterschied zu jener von Lazarus und Folkman ergebnisorientiert. In beiden Definitionen steht die Funktion im Mittelpunkt, keine der beiden Definitionen zielt jedoch darauf ab, ob die Bewältigung erfolgreich ist oder nicht.¹⁴⁰

¹⁴⁰ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 64 ff und S. 74 sowie Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 73

4.2. Klassifikation nach Prystav

Der Psychologe Prystav versucht eine Klassifikation verschiedener Begriffe, die im Zusammenhang mit Coping verwendet werden.

- Copingprozesse

Dabei handelt es sich um Person-Umwelt-Transaktionen von unterschiedlicher zeitlicher Dauer mit dem Ziel, entweder die Belastung auszuschalten oder eine Anpassung an die Situation herbeizuführen. Im Rahmen von Copingprozessen treten unterschiedliche Copingmuster und individuelle Copingfähigkeiten zu Tage.

- Copingfähigkeiten

Es handelt sich dabei um Personenfaktoren (Dispositionen), die die Bewältigung internaler und externaler Stressoren beeinflussen und ermöglichen und die weiter bestimmen, welche Copingmuster eine Person bevorzugt.

- Copingmuster

Dies sind über verschiedene Belastungssituationen hinweg konstante Verhaltensmuster. Dieser Begriff wird gleichgesetzt mit Copingstil und Copingprofil.

- Copingressourcen

Diese stellen interne und externe Voraussetzungen für den Bewältigungsprozess zur Verfügung, wobei der Unterschied zu Copingfähigkeiten darin besteht, dass Copingfähigkeiten auf Persönlichkeitsmerkmale reduziert sind, Ressourcen jedoch persönliche Bedingungen und externale Faktoren umfassen. Interne Ressourcen sind zum Beispiel Gesundheit, Wertvorstellungen, Ziele oder subjektive Theorien. Eine externe Ressource ist zum Beispiel Social Support.

Es wird davon ausgegangen, dass Copingfähigkeiten eher stabiler Natur sind, während Ressourcen weniger statisch sein dürften. In diesem Zusammenhang ist die Ansicht des Psychologen Hobfoll anzumerken, derzufolge Stress gerade durch die Bedrohung, Fehlinvestition oder den Verlust von Ressourcen entsteht und Coping eben darauf abzielt, dies zu kompensieren.

- Copingstrategien

Copingstrategien stellen den inneren Handlungsplan dar. Psychotherapeut Trautmann-Sponsel beschreibt sie auch als die „Koordination verschiedener Bewältigungsakte, -formen und -muster über die Zeit“. Dabei sind Akte einzelne, konkrete Handlungen, mehrere ähnliche Bewältigungsakte lassen sich zu Formen zusammenfassen und Muster beschreiben das Zusammenwirken verschiedener Bewältigungsformen.

Kognitive Strategien können als Denkweisen, „Faustregeln“, Taktiken oder vertraute Regeln bezeichnet werden. Dabei können Strategien bewusst oder unbewusst verwendet werden. Auf der Bewusstseinssebene nimmt die Person eine gegebene Situation wahr, überlegt verschiedene Handlungsalternativen, antizipiert mögliche Handlungskonsequenzen und entschließt sich dann zu einer Handlung. Auf der unbewussten Ebene greift die Person rein intuitiv auf ihr bereits bekannte Strategien zurück. Wichtig in diesem Zusammenhang ist der Bekanntheitsgrad der Situation. Solche, die die Person bereits mehrfach erlebt und erfolgreich bewältigt hat, rufen automatisierte Handlungskonsequenzen hervor. Andernfalls wird sich die Person für jene Strategie entscheiden, die ihr persönlich als aussichtsreich erscheint.¹⁴¹

4.3. Andere theoretische Ansätze

Die Bewältigungsforschung geht auf S. Freud zurück. Bereits seine frühen Werke behandeln die psychologischen Taktiken, mit Hilfe derer Menschen unerfreuliche Gedanken und Gefühle bekämpfen. Auch findet sich in seinen Arbeiten die Idee, dass Menschen über habituelle Strategien verfügen, um mit stresshaften Ereignissen umzugehen.¹⁴²

Schwarzer leitet Coping aus der fehlenden Balance zwischen den Anforderungen der Umwelt und den individuellen Ressourcen einer Person ab. Diese fehlende

¹⁴¹ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 67 ff sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 13

¹⁴² Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 75

Machtbalance veranlasst die Person zum Handeln, wobei dieses Handeln (oder auch Nichthandeln) Ausdruck des Bewältigungsprozesses ist. Ziel des Handelns ist die Reduktion der Belastung, wobei die Bewältigung auf die Situation oder auf das Selbst gerichtet sein kann. Instrumentelles Handeln dient dazu, das Problem zu lösen und dadurch die Umweltkomponente zu regulieren. Beruhigung, Linderung und Leugnung dienen dazu, die Emotionen zu beeinflussen und setzen dadurch an der Personenkomponente an.

Ähnlich ist die Unterscheidung von problemlösendem und emotionszentriertem Coping nach Lazarus. Diese Konzeptualisierung hatte auf die Stress- und Bewältigungsforschung weitreichenden Einfluss und soll daher im folgenden Kapitel ausführlicher behandelt werden.¹⁴³

4.3.1. Problemorientiertes versus emotionsregulierendes Coping

Dieser Ansatz unterscheidet zwischen problemzentrierter und emotionsregulierender Funktion von Bewältigungsversuchen. Erstere bezieht sich auf die instrumentellen („instrumental“) oder Problemlösungs-Aspekte der stressenden Person-Umwelt-Transaktion, wobei diese Bewältigungsversuche häufiger in Situationen zur Anwendung kommen, die als veränderbar und der persönlichen Kontrolle der Person unterliegend, eingeschätzt werden. Im zweiten Fall sind Bemühungen gemeint, die darauf abzielen, Emotionen zu regulieren und Belastungssymptome zu lindern, wobei diese Bewältigungsversuche eher dann auftreten, wenn die Person glaubt, dass sie an der Situation selbst nichts mehr verändern kann und das Ereignis als gegeben hinnehmen muss.¹⁴⁴

¹⁴³ Vgl. Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 43 f; Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 76 und S. 83 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 13

¹⁴⁴ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 77 und S. 82; Lazarus & Launier, Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J.R. Nitsch (Hg.), Stress - Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen, S. 248 f sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 15

Neben dieser funktionalen Unterscheidung werden noch 4 verschiedene *Copingmodalitäten* oder Bewältigungsmodi unterschieden, die sowohl die eine als auch die andere Funktion haben können: (1) Informationssuche, (2) direkte Aktionen oder Handlungen, (3) Handlungsunterdrückung oder Aktionshemmung, (4) intrapsychisches Coping.

Informationssuche liefert die Voraussetzung für die gezielte Bewältigungshandlung. Sie ist dann instrumentell also problemorientiert, wenn die Person Voraussetzungen schafft, mit der sich das Problem lösen lässt, und versucht, Auskünfte über potenzielle Stressoren zu erhalten oder danach strebt, mehr über die Natur des Stressors zu erfahren, dem sie ausgesetzt ist. Emotionsregulierend ist die Informationssuche dann, wenn nur bestimmte Meldungen in Bezug auf die Stresssituation aufgenommen werden, insbesondere solche, die den augenblicklichen Gefühlszustand verbessern.

Direkte Handlungen sind instrumentell, wenn sie sich direkt auf das Problem beziehungsweise die Situation selbst beziehen. Sie sind emotionszentriert, wenn Personen agieren, um die mit dem Stress einhergehenden Emotionen zu kontrollieren.

Die Unterdrückung von Handlungen stellt einen Spezialfall der direkten Handlung dar. Immer, wenn Personen handeln, entscheiden sie sich für eine Handlungsalternative und andere Aktionen werden somit unterlassen. Es liegen somit latente Handlungsdispositionen vor, die jedoch im Vergleich zu anderen nicht stark genug hervorgetreten sind.

Intrapsychisches Coping umfasst alle Vorgänge, die innerhalb der eigenen Person ablaufen. Es sind kognitive Prozesse, die durch eine Verbesserung des Wohlbefindens die Emotionen regulieren sollen. Problemorientiert ist intrapsychisches Coping dann, wenn eine Person versucht, sich von einer Bedrohung bewusst zu distanzieren.

Sowohl problemorientiertes als auch emotionsregulierendes Coping kann das Selbst beeinflussen, als auch die Umwelt regulieren. Außerdem kann Bewältigung auf Vergangenes und Gegenwärtiges oder auf Zukünftiges gerichtet sein.¹⁴⁵

¹⁴⁵ Vgl. Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 44; Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 79 f sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 29

In einigen Copingansätzen, wie zum Beispiel dem *Repression-Sensitization*-Konzept vom Psychologen Byrne, wird untersucht, inwieweit Psychopathologie mit bestimmten Bewältigungsstilen verknüpft ist. Dieses Konzept soll im nächsten Kapitel kurz dargestellt werden.

4.3.2. Repressives versus sensibles Coping (Repression versus Sensitization)

Es handelt sich hierbei um ein Konzept, das als bipolares Persönlichkeitskonstrukt konzipiert ist. Dabei wird eine Unterscheidung in Represser und Sensitizer vorgenommen, wobei Sensitizer ihre Aufmerksamkeit auf bedrohliche Informationen und Situationen richten, während Represser solche unterdrücken.

Sensitizer überschätzen bedrohliche Informationen, Represser unterschätzen diese. Im Vergleich zu Personen mit einem moduliertem Bewältigungssystem, schneiden beide Gruppen in neuartigen und komplexen Aufgaben mit Prüfungscharakter schlechter ab. Sensitizer lernen das Material nicht entsprechend und Represser können es nicht ungestört reproduzieren.

Wird während der Vorbereitungsphase die Aufmerksamkeit verstärkt auf bedrohliche Informationen gerichtet (sensitives Coping), dann liegt der Nachteil darin, dass die Person mit einem erhöhten Erregungsniveau fertig werden muss, das die Verwendung aufgabenrelevanter Informationen behindern kann (selbstbezogene Kognitionen).

Werden jedoch bedrohliche Informationen unterdrückt (repressives Coping), dann liegt der Vorteil darin, dass das Erregungsniveau vergleichsweise niedrig ist und daher eine ungestörte Vorbereitung möglich ist. Der Nachteil liegt dafür in der Möglichkeit, von der Situation überrascht zu werden und bis dahin kein geeignetes Regulationssystem aufgebaut zu haben. Hinzu kommen motivationale Konsequenzen, da ein niedriges Erregungsniveau meist auch zu geringerer Anstrengung führt, so dass nicht genügend aufgabenrelevante Informationen gesucht werden.¹⁴⁶

¹⁴⁶ Vgl. Schwarzer, Streß, Angst und Hilflosigkeit, S. 45 f sowie Krohne, Angst und Angstverarbeitung, S. 27

Die Schwächen der bisher dargestellten Ansätze bestand darin, dass der Tatsache, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, der in einem sozialen Umfeld agiert und ebendort seine Probleme bewältigt, keine Rechnung getragen wurde und somit die Bewältigungsforschung den sozialen Kontext außer Acht ließ. Aus dieser Betrachtung heraus, entwickelten Hobfoll und seine Mitarbeiter zu Beginn der 90iger Jahre einen neuen Ansatz, der im folgenden Kapitel kurz betrachtet werden soll.

4.3.3. Das Multiachbiale Copingmodell

Die Überlegungen dieses Copingmodells basieren auf Prämissen der Persönlichkeitsforschung und zielen darauf ab, die individualistische Perspektive der Bewältigungsforschung zu verlassen.

Bei der Stressbewältigung verfolgt die Person zwar das Ziel, ihre Ressourcen zu schützen, zu erweitern oder zumindest einem weiteren Verlust vorzubeugen, sie interagiert dabei jedoch mit ihren Mitmenschen. In ihrem Handeln und bei der Bewältigung von stresshaften Ereignissen wird sie vom direkten sozialen Umfeld und darüber hinaus auch von soziokulturellen Aspekten, wie etwa dem Kulturkreis, beeinflusst. Ihr Verhalten ist von gesellschaftlichen Strukturen und Normen bestimmt. Auch die Mittel, die sie zur Bewältigung einsetzt, unterliegen Gesetzen, Normen und ungeschriebenen Regeln und bei der Auswahl ihrer Bewältigungsstrategien orientiert sie sich an von der Gesellschaft vorgegebenen Werten und Normen. Verhaltensweisen, die sozial nicht verträglich sind, werden von der Gesellschaft sanktioniert. Ob die Person mit den von ihr gewählten Bewältigungsmaßnahmen erfolgreich im Umgang mit einem Stressor ist, hängt somit auch vom sozialen Kontext ab.¹⁴⁷

Das Multiachbiale Copingmodell besteht aus drei Achsen, aktiv versus passiv, prosozial versus antisozial und direkt versus indirekt, wobei diese Achsen Dimensionen genereller Copingstrategien repräsentieren und nicht spezifisches Verhalten.¹⁴⁸

¹⁴⁷ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 85 ff

¹⁴⁸ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 90 sowie S. 95

Mit aktiver Bewältigung ist die bewusste Konzentration auf das stressauslösende Ereignis gemeint, vergleichbar mit dem Begriff Sensitization bei Byrne oder der direkten Handlung bei Lazarus. Mit passiver Bewältigung ist jedoch nicht unbedingt Inaktivität gemeint und sie ist daher nicht gleichzusetzen mit dem Begriff Repression bei Byrne. Mit passiven Bewältigungsstrategien ist gemeint, dass sich die Person von der Stresssituation abwendet, sich somit passiv, inaktiv in Bezug auf die Problemlösung verhält, jedoch kann sie sich etwas anderem zuwenden, etwas anderes unternehmen, um sich von den Schwierigkeiten abzulenken. Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn ein Darsteller, anstatt Text zu lernen, einen Kinobesuch unternimmt.¹⁴⁹

Als prosoziales Verhalten werden jene Handlungen bezeichnet, die anderen Menschen zugute kommen oder generell positive soziale Konsequenzen haben, wie etwa helfendes Verhalten, Kooperation, Teilen, Spenden, Berücksichtigung der Interessen anderer, usw. Prosoziales Verhalten lässt sich daher der Definition zufolge an den positiven sozialen Konsequenzen bemessen. Im Gegensatz dazu stehen die negativ bewerteten Verhaltensweisen wie etwa Aggression, Zerstörung, egoistisches Verhalten, Strategien, bei denen die Schwächen anderer zum eigenen Vorteil genutzt werden, oder Verhalten, das sich gegen die Interessen anderer richtet.¹⁵⁰

Indirekte Strategien sollen im Sinne dieses Ansatzes kulturspezifische Unterschiede im Umgang mit schwierigen Situationen aufdecken, wobei unter indirektem Agieren eine Handlungsweise verstanden wird, bei der die Würde des anderen anerkannt und gewahrt wird. Das bedeutet, die Person versucht, ihre Ziele zu erreichen, ohne den anderen bloß zu stellen oder ihm das Gefühl zu vermitteln, verloren zu haben. Im Gegensatz dazu stehen direkte Verhaltensweisen, die offen und konfrontativ die Bewältigung von Problemen anstreben.¹⁵¹

¹⁴⁹ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 97 f

¹⁵⁰ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 99 und S. 103 f

¹⁵¹ Vgl. Starke, Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, S. 105 f

Im folgenden Kapitel werden nun die konkreten Anforderungen beschrieben, die an Personen auf der Bühne gestellt werden, sowie Copingstrategien aufgezeigt, die insbesondere Darstellern und Tänzern bei der Stress- und Angstbewältigung helfen können.

4.4. Copingstrategien der Auftrittsangst

4.4.1. Ausgangssituation am Theater

In Anlehnung an die Ausführungen von Irmtraud Tarr Krüger in ihrem Buch „Lampenfieber. Ursachen – Wirkung – Therapie“ aus dem Jahre 1993 sollen Theateraufführungen perfekt, ästhetisch, bedeutsam oder einfach schön sein. Diesen Erwartungen und Anforderungen sehen sich öffentlich auftretende Personen und insbesondere Darsteller, Tänzer und Musiker gegenüber.¹⁵² Die Aufführung soll beim Zuschauer Erfahrung bewirken, das bedeutet, der Darsteller muss die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich lenken, ansteckend und anregend wirken, Interesse wecken, Begeisterung, Energie und Intensität ausstrahlen und Gefallen hervorrufen. Dabei will das Publikum aus der kühlen Beobachterposition herausgeholt und in einen Zustand versetzt werden, wo es gebannt, gefesselt, mitgerissen, fasziniert oder bezaubert wird. Es genügt also nicht, dass eine Darbietung technisch korrekt und einwandfrei ausgeführt wird. Charakteristische Merkmale wie Kontinuität, Intensität, Konzentration, Spannung und Vitalität sind Bedingungen, die von einem Auftritt erwartet werden. Darüber hinaus soll die Darbietung auch interessant, spannend oder beeindruckend sein. Technische Perfektion stellt zwar zufrieden, aber hinterlässt keine bemerkenswerten Spuren in den Gedächtnissen der Zuschauer. Diese wollen bewegt werden und neben dem Gefühl der Befriedigung auch in den Genuss einer ästhetischen Erfahrung kommen. Dabei ist anzumerken, dass jede Aufführung Kommunikation bedeutet, weil sie Ausdruck ist. Sie lässt teilhaben an Bedeutungen, Kostproben und Erfahrungen von Menschen und stiftet Erfahrungen für die, die als Zuschauer daran teilnehmen. Der Moment der ästhetischen Erfahrung stellt sich aber erst dann ein, wenn das Material so bearbeitet wird, dass es zum aktivierenden und fruchtbaren Stoff für eine

¹⁵² Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 20

neue Erfahrung wird. Es geht dabei um ein Ausbalancieren zwischen Wahrung von Vergangenem und damit Schaffung von Vertrautheit einerseits und Erneuerung und damit Vorantreiben von Entwicklung andererseits.

Von der Person im Rampenlicht wird erwartet, dass sie für die Fortdauer von Werten und Gefühlen, für Solidarität und Normbestätigung, aber auch für Neues sorgt. Das Publikum will sich einerseits wiedererkennen, um teilnehmen zu können, aber auch gleichzeitig teilhaben am Sich-Ausleben von unerprobten Möglichkeiten, Sehnsüchten, Begierden, die die Person im Rampenlicht stellvertretend repräsentiert.¹⁵³

Dabei wird die Person im Rampenlicht zu mehr gemacht als sie ist: Sie wird bedeutsam und überhöht. Man zollt ihr Respekt und Bewunderung, weil sie sich über die Menge heraushebt und auffällt. Die Beziehung Publikum – Darsteller ist eine Tauschbeziehung, in der emotionelle Güter ausgetauscht werden. Das Publikum gibt Ansehen und erhält dadurch seine Bedeutsamkeit.

Das Theater inszeniert sozusagen diesen Austausch, indem durch Zeit, Raum, Dekoration und Rollenverteilung dazu beigetragen wird, dass die handelnde Person vom Zuschauer distanziert, mystifiziert und stilisiert wird. Die Rolle des Agierenden wird im voraus definiert und vorstrukturiert. Dadurch wird der Agierende mit Erwartungen behaftet, was dazu führt, dass auf dem Darsteller oft hoher Erwartungsdruck und Zwang zum Erfolg lastet.¹⁵⁴

Der Darsteller, Tänzer, Sänger oder auch Musiker setzt dabei seinen Körper und seine Stimme in einer durch Training perfektionierten und spezialisierten Art und Weise ein, die weit über das hinausgeht, was für das tägliche Überleben notwendig ist. Und je spezialisierter die Kompetenz oder Fertigkeit ist, desto verletzbarer wird die betreffende Person auch genau an den Stellen, die über ihr Können entscheiden. Das bedeutet, dass unglücklicherweise gerade jene Bereiche am anfälligsten sind, die persönlich gesehen, die bedeutendsten sind. Je enger auch der Bereich ist, über den sich die Person definiert, desto verletzbarer wird sie und umgekehrt: je weiter er

¹⁵³ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 23 ff, S. 73 und S. 79

¹⁵⁴ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 25

ist, zum Beispiel als Ensemble- oder Chormitglied, desto weniger Angriffsfläche gibt es für Auftrittsangst und Lampenfieber.¹⁵⁵

Aus dieser Betrachtung heraus und aus den Darstellungen in den vorangegangenen Kapiteln zum Thema Stress und Angst, wird auch deutlich, dass die Ausformungen, wie sich Auftrittsangst, Stress und Lampenfieber zeigen, sehr individuell sind. Es gibt nicht die Auftrittsangst oder das Lampenfieber schlechthin, sondern so viele Arten von Auftrittsangst und Lampenfieber, wie es Menschen gibt. Jeder hat sein unverwechselbares Angst- oder Stressprofil. Dies hängt damit zusammen, dass Angst und Lampenfieber in die Gesamtsituation des einzelnen Darstellers, in seine Lebenswelt und Lebensgeschichte eingebettet ist und auch nur von daher verstehbar wird¹⁵⁶. Angst und Lampenfieber bilden sich aus eigener, individueller Erfahrung¹⁵⁷ heraus. Weiters kommen alle Erfahrungen, die der Mensch gemacht hat, mitsamt den Wertungen, die er ihnen zuordnet zum Tragen. Es gibt keine Erfahrung, kein Erleben, kein Ereignis, das das Unterbewusstsein nicht irgendwie bewertet und speichert. Dies geschieht meist ohne Zutun unseres Bewusstseins, das jedoch mit den jeweiligen Folgen zu leben hat.¹⁵⁸

Daher gibt es auch ebenso viele Wege, Möglichkeiten, Strategien und Techniken heraus aus der Angst in Richtung kreativer Energie.¹⁵⁹ Jeder Mensch benötigt andere Methoden und auch nicht jede Bewältigungsstrategie hilft in jeder Situation.

¹⁵⁵ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 48

¹⁵⁶ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 45 und S. 134

¹⁵⁷ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 11

¹⁵⁸ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 24, S. 48 und S. 62

¹⁵⁹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 13 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 41

Eine Strategie, die in einer bestimmten Situation gut funktioniert, kann unter anderen Bedingungen zu keinem nennenswerten Erfolg führen.¹⁶⁰

Es geht auch vor allem darum, den optimalen Erregungszustand herauszufinden, das heißt jenes Maß an Spannung, das für die zu erbringende Leistung notwendig ist, um weder zu wenig noch zu stark aktiviert zu sein (siehe auch Kapitel 3.1.4.). Dieser optimale Erregungsgrad wird von jedem Menschen anders empfunden und ist auch je nach Leistungsanforderung verschieden. Für jeden Menschen gibt es den optimalen, ihm zuträglichen Erregungszustand, der notwendig ist, um die bestmögliche Leistung zu erzielen. Dies setzt voraus, dass die persönlichen Neigungen bekannt sind und dass eine gewisse Empfänglichkeit für die eigenen Körpersignale vorhanden ist. Es geht darum, die eigenen körperlichen Reaktionen zu deuten, dem Zwang alter Atmosphären, Szenen, Bewertungen und Ängste nicht mehr zu unterliegen und die blockierenden Angst- und Lampenfiebereffekte zu neutralisieren.

Das bedeutet auch, die eigenen Leibesarchive, in denen erlebte Szenen und dabei aufgekommene Gefühle gespeichert sind, zu erkennen und ihren Sinn zu verstehen.¹⁶¹

So gibt es einige charakteristische Muster, die wichtige Ansatzpunkte darstellen. Kalte und feuchte Hände treten zum Beispiel auf, wenn die betreffende Person Aktionen ausführen muss, jedoch unsicher ist, weil sie nicht ausreichend vorbereitet ist oder nicht genau weiß, was zu tun ist.

Durchfall hängt oft mit dem Wunsch zusammen, eine unangenehme Situation möglichst schnell loszuwerden. Die Person möchte sich von einer Situation befreien und sie zu Ende bringen („Wenn diese Audition nur schon vorbei wäre“).

¹⁶⁰ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 133 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 39 und S. 41

¹⁶¹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 75 f, S. 134 und S. 136 f sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 8

Zu einer Verstopfung kommt es eher, wenn der Betroffene entschlossen ist, die Situation durchzuhalten und daran festzuhalten („Egal wie es ausgeht, ich gehe zur Audition und gebe dort mein Bestes“).

Muskelspannungen können als defensive Geste interpretiert werden. Der Betroffene erwartet einen imaginären „Schlag“. Daher spannt er als Schutzreaktion die Muskeln an, um die Gefahr einer Verwundung zu verringern.¹⁶²

In seinem Buch „Hilfen bei Stress und Belastung“ aus dem Jahre 1996 teilt Reinhard Tausch mögliche Bewältigungsformen in 3 Kategorien ein (siehe Abb. 2):

1. körperlich-seelische Entspannung
2. stressfreiere Gestaltung von äußeren Situationen
3. förderliche Gedanken, Bewertungen, Vorstellungen, Einstellungen.

Dabei sind die drei Bereiche jedoch nicht getrennt voneinander zu betrachten: Überzeugungen eines Menschen wirken zum Beispiel auch auf seine Verhaltensweisen und umgekehrt¹⁶³ oder durch Entspannungsübungen ist es etwa möglich, seelische Erregung, Spannung, Ängste, Lampenfieber, Unruhe oder etwa Kopfschmerzen zu mindern oder sogar gänzlich abzubauen.¹⁶⁴

¹⁶² Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 58 f sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 10 und S. 40

¹⁶³ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S.73 ff; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 30 sowie Schwarzer, Streß, Angst und Handlungsregulation, S. 13

¹⁶⁴ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 264 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S.

Drei Bereiche der Stress-Bewältigung

Belastender Stress-Zustand

Förderliche Bewältigung

Bewertungen – Gedanken

Negative Gedanken
und Bewertungen
über uns und die
Umwelt
Sorgenvolles Grübeln

=

Förderliche mentale Vorgänge,
Neu- und Umbewertung,
Sehen anderer Bedeutungen,
Weniger negative
Gedanken, positive Ziele

Körpervorgänge

Alarmierung des
Sympathischen
Nervensystems,
Körperspannungen,
Hormonale
Veränderungen

=

Ent-Spannung,
Normalisierung
des Sympath.
Nervensystems
Hormonales
Gleichgewicht

Verhalten

Emot. Reagieren (zum
Beispiel Schimpfen),
Aggression, Risiko-
verhalten, Flucht,
Resignation, Selbst-
mitleid

=

Situationen stressfreier
gestalten
Zielorientiertes
Handeln

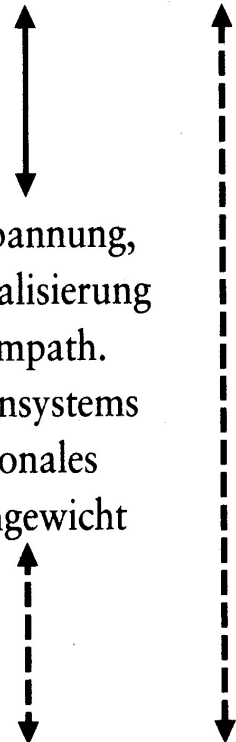


Abb. 2 (nach Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 77)

Auffallend in der grafischen Darstellung von Tausch ist, dass im Bereich der förderlichen Bewältigung einzig die Beziehung zwischen Bewertungen – Gedanken und Körpervorgängen durch eine direkte vice versa Beziehung – dargestellt durch einen durchgängigen Pfeil – charakterisiert ist, während die Beziehungen zwischen Bewertungen – Gedanken und Verhalten einerseits und jene zwischen Körpervorgängen und Verhalten andererseits zwar durch vice versa Pfeile gekennzeichnet, diese aber nur in strichlierter Form dargestellt sind.

Eine mögliche Erklärung dafür könnte sein, dass Tausch damit betonen möchte, dass ein starker Zusammenhang zwischen körperlich-seelischer Entspannung und positiven Gedanken und Bewertungen besteht, dass der Zusammenhang mit dem entsprechenden Verhalten jedoch nicht so stark ist. Eine weitere Erklärung könnte sein, dass zum Beispiel alleine positive Gedanken nicht immer dabei helfen, eine Situation tatsächlich stressfreier zu gestalten, vor allem dann, wenn der Druck und der Stress fremdbestimmt sind und man selbst wenig zur stressfreieren Gestaltung der Situation beitragen kann.

In der Folge soll nun versucht werden, diese drei Kategorien näher auszuführen beziehungsweise mögliche Bewältigungstechniken und -methoden als Beispiele zu finden und diese den einzelnen Kategorien zuzuordnen.

4.4.2. Förderliche mentale Vorgänge als Copingstrategie

- Emotionale Differenzierungsarbeit

Die Ausführungen zur emotionalen Differenzierungsarbeit sind einerseits Tarr Krüger und andererseits dem Buch „Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst“ aus dem Jahre 2006 entnommen.

Dabei ist mit dem Schlagwort „Emotionale Differenzierungsarbeit“ hauptsächlich eine Bestandsanalyse und genaue Auseinandersetzung mit dem eigenen Lampenfieber gemeint, die als Voraussetzung gesehen wird, um in der Folge geeignete persönliche Bewältigungsstrategien für sich selbst zu finden.

„Emotionale Differenzierungsarbeit“ setzt demnach voraus, dass die betreffende Person sich eingesteht, dass in gegenwärtigem Handeln Vergangenes fortwirkt. Es bedarf einer gewissen Bereitschaft, Lampenfieber und Auftrittsangst nicht verdrängen zu wollen, sondern sich für dieses Phänomen zu sensibilisieren.

Aus Sicht der Psychoanalyse könnte Angst hier Anlass für eine Selbstreflexion sein.

„Jeder Auftritt ist spezifisch – zu verschiedenen Zeiten, an verschiedenen Orten zeigt die betreffende Person unterschiedliche Reaktionen. Daher muss Auftrittsangst und Lampenfieber situativ wahrgenommen und gewertet werden. Dadurch kann sich ein Verständnis, ein Gefühl für die Angst und das Lampenfieber in dieser Situation entwickeln, so dass die betreffende Person begreifen kann, was sich gerade hier und jetzt abspielt.“ Diese Aussage ist m. E. natürlich prinzipiell richtig, den bisherigen Ausführungen gemäß, muss aber hier angemerkt werden, dass es auch situationsüberdauernde Persönlichkeitsmerkmale gibt, die vor allem bei ängstlichen Personen dazu führen, dass die Situation weniger ausschlaggebend für das auftretende Lampenfieber ist, sondern generell Situationen als eher bedrohlich eingeschätzt werden.

Was aber m. E. sicherlich bejaht werden kann, ist die Tatsache, dass eine sogenannte „Spurensuche“ notwendig ist, um die verschiedenen persönlichen Angst- und Lampenfiebertypen, Konturen und Rituale zu erkennen und zu verstehen. Dabei werden in diesem Zusammenhang „hilfreiche Fragen“ aufgelistet, die bei dieser Analyse hilfreich sind, sich jedoch oft erst im Anschluss an eine bestimmte Situation beantworten lassen. Dabei wird empfohlen, diese Fragen und die entsprechenden Antworten schriftlich festzuhalten.

Zum Beispiel werden folgende Fragen in diesem Zusammenhang aufgelistet:

„Wie äußert sich die persönliche Angst beziehungsweise das persönliche Lampenfieber?“, „Was genau setzt mich unter Druck?“, „Welche Situationen sind es genau, in denen Angst und Lampenfieber aufkommen?“ (Der Darsteller könnte sich zum Beispiel fragen: während der Aufführung, vor jeder Aufführung, bei Premieren, bei mangelhafter Vorbereitungszeit, bei Fernsehaufzeichnungen), „Welche Umstände genau lösen Angst und Lampenfieber aus?“ (zum Beispiel Störgeräusche vom Publikum – Husten, Rascheln, schlagende Türen, Handy; wenn ich mich verspreche, wenn die Technik ausfällt, wenn das Publikum zahlreicher ist als erwartet), „Wo war etwas, das aus einer anderen Situation in diese neue Situation hineinkam?“, „Woher kenne ich diese Gefühle?“, „Wie verlaufen meine Selbstgespräche, bevor ich auftrete?“, „Welche inneren Stimmen werden besonders hörbar?“ (zum Beispiel: „Ich habe Angst!“, „Es geht mir schlecht!“, „Ich fühle mich

unsicher!“), „Was drückt mein Körper aus?“, „Wie ist die geistige Leistungsfähigkeit?“ (zum Beispiel: „Ich kann mich nicht konzentrieren!“, „Ich verliere den Faden!“), „Wie ist das Verhalten?“ (zum Beispiel: „Ich stottere!“, „Ich bekomme einen knallroten Kopf!“), „Mit welchen Gedanken löse ich bei mir selbst Angst und Lampenfieber aus?“ (zum Beispiel: „Oh, Gott, was denkt der Regisseur/der Choreograph jetzt bloß von mir?“, „Wenn es schief geht, ist mein Ruf ruiniert!“, „Ich darf mich auf keinen Fall versprechen.“, „Ich darf nicht fallen!“).

Hier zeigt sich tatsächlich, dass es oft sehr konkrete Gedanken sind, die einen in Schrecken versetzen. Manchmal existieren jedoch die eingebildeten Stress-Auslöser in Wirklichkeit gar nicht (siehe auch Kapitel 3.1.4.).

„In wessen Anwesenheit zeigt sich meine Angst und mein Lampenfieber und warum?“, „Macht mir die Anwesenheit bestimmter Personen etwas aus?“, „Ist es zum Beispiel unangenehm, wenn Bekannte, Familienangehörige, ehemalige Lehrer oder jetzige Schüler im Publikum sitzen?“, „Warum?“, „Was können diese Leute mir tun?“, „Habe ich Angst, in den Augen dieser bestimmten Menschen zu versagen?“, „Wo möchte ich überhaupt hin?“, „Was genau will ich erreichen?“ (zum Beispiel ausdrucksstark sein, ebenso ausdrucksstark auf der Bühne spielen wie in der Probe), „Wie sieht mein idealer Auftritt aus?“ („Wie sehe ich aus?“, „Was sehe ich?“, „Was höre ich?“, „Welche Worte sage ich mir selbst?“, „Was spüre ich körperlich?“, „Wie bewege ich mich?“, „Wie atme ich?“).

Wie bereits weiter oben angeführt, geht es also darum, das Publikum zu begeistern. Dafür ist es notwendig, selbst von der eigenen Rolle durchdrungen zu sein. „Bin ich das?“, Was ist so wundervoll an meiner Rolle oder meinem Tanzpart?“, „Wenn ich nicht voller Enthusiasmus bin, warum nicht?“, „Was fehlt mir, damit ich vollkommen hinter meinem Auftritt stehen kann?“, „Kann ich diesen Mangel beheben?“, „Wie werde ich mich fühlen, wenn ich einen perfekten Auftritt hatte?“.

Diese Fragen sollen dann zu einer sogenannten „vertieften Selbsterfahrung“ führen. Indem der Darsteller die inneren Monologe oder Dialoge zu hören und ihnen zuzuhören beginnt, bleibt er nicht mehr ihr Opfer, sondern er lernt sie kennen und damit auch sie zu beeinflussen. Dabei sind die inneren Stimmen immer ein Gemisch an vergangenen Erfahrungen und neuen Eindrücken und Erfahrungen. Wenn der Darsteller zum Beispiel schon früh gehört hat, dass er langweilig oder untalentiert ist, so fließen diese Bewertungen auch in die gegenwärtige Selbsteinschätzung mehr

oder weniger bewusst als Selbstdefinition mit ein. Gelingt es, dies zunächst einmal zu erkennen und sich dessen bewusst zu werden, so ist er ihnen nicht mehr ausgeliefert. Es muss Bewusstseinsarbeit geleistet werden und dem Darsteller muss klarwerden: Was sind alte, überholte Botschaften? Welche neuen Alternativen gibt es für mich persönlich? Wenn man sich diese Fragen stellt, so sollen die vergangenen Botschaften ihre zwingende Kraft verlieren.

Voraussetzung dafür ist eine „Grundhaltung interessierter Neugier“ gegenüber dem, was „aus dem Inneren aufsteigt“. Diese Haltung soll schließlich dazu führen, aus der Betroffenheit in eine engagierte Distanz zu einem selbst zu treten. Interessierte Neugier ist dabei offen für das, was kommt und hat mit Achtsamkeit gegenüber sich selbst zu tun. Es geht darum, aufmerksam nach innen zu horchen, statt zu verdrängen. Der Darsteller soll sich selbst „wohlwollender Freund statt Feind“ sein.¹⁶⁵ Das bedeutet, die Lösung von Angst und Lampenfieber hängt ganz entscheidend mit der Schärfung der Selbstwahrnehmung zusammen. Sämtliche Angst- und Lampenfiebersignale werden dabei bewusst beobachtet und protokolliert. Die Forderung besteht somit darin, Angst und Lampenfieber von einer irrationalen Erscheinung in ein interessantes Forschungsobjekt zu verwandeln, dem der Darsteller mit Neugier begegnet. Mit dieser Einstellung sollen Angst und Lampenfieber einen Lernaufforderungswert annehmen, das heißt, es werden Lernmöglichkeiten im Persönlichkeitsbereich aufgezeigt.¹⁶⁶

¹⁶⁵ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 76 ff; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 10 ff, S. 20, S. 48, S. 52 und S. 60 ff sowie Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 152

¹⁶⁶ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 135 sowie Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 100

„Die Angst erscheint dort, wo der Mensch seine Selbstverwirklichung verfehlt hat, sie ist letztlich „Schuldangst“ und zwar insofern, als der Mensch seiner Existenz etwas schuldig bleibt“.¹⁶⁷

Um einen Verlernprozess der erlernten Angstreaktion geht es bei der systematischen Desensibilisierung.

- systematische Desensibilisierung (auch: Desensibilisation, Desensitivierung, Desentisierung oder Dekonditionierung)

Die Desensibilisierung, die in der Verhaltenstherapie Anwendung findet, ist ein Verlernprozess, wobei es vor allem um „Ent-„ beziehungsweise „Gegenkonditionieren“ der erlernten Angstreaktion und darum geht, durch die gestufte Konfrontation mit dem angstausslösenden Reiz immer angstunempfindlicher zu werden. Die Konfrontation erfolgt dabei meist gedanklich in der Vorstellung (in sensu), seltener in der Realität (in vivo).

Langeheine schlägt in diesem Zusammenhang vor, zum Beispiel ein persönliches „Angst-„ oder „Lampenfieber-Heft“ anzulegen. Immer wenn Angst oder Lampenfieber auftritt, werden alle damit verbundenen Gedanken, Gefühle und Eindrücke inklusive Uhrzeit und Situation der „Attacke“ notiert.

Danach wird eine persönliche Hierarchie beziehungsweise Rangfolge der Angst-Intensitäten festgelegt, die vom völlig angstfreien Wohlbefinden bis hin zur schlimmsten Vorstellung reicht. So wäre zum Beispiel die Hierarchiestufe 10 eine Live-Aufzeichnung einer Premiere im Fernsehen vor Tausenden von Zuschauern, Stufe 1 dagegen, dem eigenen Hund zu Hause den Text vorzusprechen. Anschließend wird im Geiste die leichteste „Anspannung“, also Stufe 1, visualisiert. Wenn die Visualisierung dieser Situation mühelos und völlig ohne Angst möglich ist, wird nach einer Entspannungsübung zum nächsten Item der Angsthierarchie übergegangen oder Stufe 1 real ausprobiert. Beim ersten Item, bei dem trotz vorheriger Entspannung Angstsymptome auftreten, wird die Vorstellung abgebrochen und eine Entspannungssequenz zwischengeschaltet. Im Anschluss wird mit

¹⁶⁷ Condrau Gion, zitiert bei Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 19

demselben Angst-Item begonnen beziehungsweise bei zu großer Erregung auf das vorangegangene Item zurückgegangen und mehrmals visualisiert, bis die Situation angstfrei erlebt wird.¹⁶⁸

Ein weiterer Schwerpunkt findet sich in der Literatur zu dem Thema Selbstbewusstsein.

- Trainieren von Selbstbewusstsein

„Unsere Vorstellungen, Gedanken und Gefühle – unsere innere Kommunikation – haben immer auch eine Wirkung nach außen. Was wir uns vorstellen, was wir beabsichtigen, was wir uns selbst sagen, wie wir unseren Körper benutzen, all dies teilt sich auch nach außen hin mit.“¹⁶⁹

Das bedeutet, das Verhalten, die Ausstrahlung, das Können und der Erfolg eines Menschen werden sehr stark von seinen Überzeugungen über sich selbst gesteuert, das heißt, von seinen Vorstellungen darüber, was er kann oder nicht kann, welche Stärken und Schwächen er bei sich sieht, welche Talente und Fähigkeiten er sich zubilligt und welche nicht. Ob eine Person Vertrauen zu sich selbst hat, hängt stark davon ab, welche Erfahrungen sie mit sich in der Vergangenheit gemacht hat (siehe auch Kapitel 3.1.3. und 3.1.4.). Es geht also um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstkonzept und darum, ein positives Selbstkonzept aufzubauen und ein gestörtes Selbstkonzept zu verändern.

Findet man sich nun einer schwierigen Situation gegenüber, so kann man der Literatur den Ratschlag entnehmen, sich an ähnliche Bewährungsproben zu

¹⁶⁸ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 16 f; Stumm, Wörterbuch der Psychotherapie, S. 126; Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 135 f; Gray, Angst und Streß, S. 235 ff; Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 90 und S. 92 sowie Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 178

¹⁶⁹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 113

erinnern, die man bereits souverän gemeistert hat. (Zum Beispiel an Auditions, die man in der Vergangenheit geschafft hat.)

Allgemein gültige und durchaus weise Gedanken großer Staatsmänner oder Unternehmer werden in diesem Zusammenhang zur Untermauerung zitiert wie etwa die folgenden beiden:

„Ob du glaubst, du kannst etwas oder du kannst es nicht – du behältst auf jeden Fall Recht!“ (Henry Ford)

„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“ (Marc Aurel)

Zum Thema eventuelle Ausrutscher und Patzer wird empfohlen, die Möglichkeit zu scheitern, anzuerkennen und in Kauf zu nehmen, gleichzeitig jedoch davon überzeugt zu sein, dass man diese Schwierigkeiten meistert. „Wenn man mit Negativem rechnet, passiert es fast zwangsläufig.“ Alte negative Glaubenssätze und Gedanken sind durch neue positive zu ersetzen wie etwa: „Ich kann es!“ „Ich habe ein exzellentes Gedächtnis!“ „Ich kann Menschen durch mein Spiel berühren!“ „Ich werde meinen Kritikern beweisen, dass ich genial bin!“ „Ich werde dem Komitee zeigen, was für ein Talent ich bin und dass ich genau der/die richtige für diese Rolle bin.“¹⁷⁰

Ist jedoch ein Patzer passiert, hat der Darsteller sich verhaspelt oder ist ein Tänzer gestolpert, so weist Tarr Krüger darauf hin, dass dies schlicht menschlich ist und ein Grund zum Lächeln.¹⁷¹

¹⁷⁰ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 24 ff, S. 28, S. 33, S. 48 ff und S. 57; Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 119 und S. 134; Meyer, Ulrich, Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 100 sowie Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 177

¹⁷¹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 132

Langeheine nennt 4 Schlagworte für ein gesundes Selbstbild:

1. Attitüde – die richtige Einstellung sich selbst gegenüber.
Diese lässt sich am leichtesten an den positiven inneren Gesprächen erkennen.
2. Action – aktives Handeln.
3. Achievements – die Erfolge, die bereits durch aktives Handeln erreicht wurden.
4. Acknowledgement – Hochachtung vor sich und anderen. Eigene Erfolge und Stärken anerkennen und schätzen.¹⁷²

Zur Unterstützung empfiehlt Langeheine ein sogenanntes „Erfolgsjournal“, in dem alle Erfolge (zum Beispiel eine erfolgreich absolvierte Audition, ein erfolgreiches Vorsprechen, ein effizientes Tanztraining, ein Lob durch den Regisseur, den Choreographen, den Direktor, den Theaterleiter oder den Intendanten, usw.) schriftlich notiert werden und in dem diese Erfolge auch jederzeit nachgelesen werden können. Dies begründet Langeheine dadurch, dass, kommt es zu einem Fehlschlag, Versagen oder Scheitern, es ebenfalls die eigene Einstellung ist, die dann entscheidend ist. Fehler sind dann nicht als Niederlagen, sondern als Feedback zu betrachten und sind dazu da, dass man sie analysiert, aus ihnen lernt und die entsprechenden Konsequenzen zieht. Ein neuerlicher Versuch muss dann unternommen werden, neue Wege und Möglichkeiten sind dann zu beschreiten.

Abermals zitiert Langeheine in diesem Zusammenhang Henry Ford: *„Versagen ist nur eine neue Gelegenheit, mit mehr Intelligenz noch einmal von vorne anzufangen.“*

Einen weiteren Aspekt stellt der richtige Umgang mit Kritik dar. Kritik heißt zunächst einmal Besprechung, „objektive Beurteilung“ einer künstlerischen Leistung.

Sollte Kritik nicht sehr wohlwollend ausgefallen sein, so empfiehlt Langeheine, sie entweder einfach als „inkompetent“ zu bewerten und von sich wegzuschieben oder nur auf den Inhalt zu achten und zu prüfen, ob nicht etwa auch etwas Wahres und Brauchbares in dieser Kritik zu finden ist.

Bei konstruktiver Kritik empfiehlt Langeheine dagegen, freudig zuzuhören, die Aussagen abzuwägen, sie gegebenenfalls auch anzunehmen und sich beim Kritiker

¹⁷² Vgl. Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 35

zu bedanken, da Kritik die Chance in sich birgt, noch besser zu werden.¹⁷³ In Anlehnung an Kapitel 4.3.1. ließe sich ein Abtun der Kritik als „inkompetent“ als eher emotionsregulierendes Coping, eine aktive Auseinandersetzung mit der Kritik eher als problemorientiertes Coping interpretieren.

Als weitere Möglichkeit zur Erlangung von Selbstsicherheit und Selbstvertrauen nennt Langeheine Visualisierungen. Mit Visualisierung ist dabei ein „Vorstellen im Kopf beziehungsweise im Geiste“ gemeint. Je stärker die Vorstellung und je mehr sie mit positiven Emotionen verbunden ist, desto genauer steuert das Gehirn zum Ziel. Der erwünschte Zustand soll also so klar und präzise wie möglich visualisiert werden.¹⁷⁴

Mit diesem „Vorstellungstraining“ kann zum Beispiel der Darsteller, Tänzer oder Sänger die Bedingungen der Aufführung, das Publikum und eventuelle Störfaktoren (siehe auch Abschnitt „Optimale Vorbereitung“ in Kapitel 4.4.4.) simulieren.

Für Situationen, die mit starken Emotionen besetzt sind, empfiehlt Langeheine die Methode der distanzierten Visualisierung, bei der sich die betreffende Person aus einer Beobachterposition sieht.¹⁷⁵

Dabei geht es darum, zum Beispiel bei einer schwierigen Situation mit einem Kollegen oder dem Regisseur, sich entweder selbst in der Vorstellung einmal mit den Augen des Anderen zu betrachten und sich in diese andere Person hineinzusetzen, oder die Position eines unbeteiligten neutralen Beobachters einzunehmen, um sich die Situation aus dieser neuen Sicht vorzustellen und neue, brauchbare Verhaltensmöglichkeiten zu simulieren. Mit den neuen Einsichten geht man anschließend wieder zu sich selbst zurück und denkt die Situation nochmals mit geändertem Verhalten durch.

¹⁷³ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 36 ff und S. 49 sowie Duden, Das Fremdwörterbuch, S. 438

¹⁷⁴ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 57

¹⁷⁵ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 58 f und S. 67 ff

Der Darsteller könnte zum Beispiel auch die Situation simulieren, dass er kurz vor einer Aufführung ist, nur dass er persönlich nichts damit zu tun hat, da zwischen ihm als Beobachter und seinem Selbst eine durchsichtige Plexiglaswand steht. Nun beobachtet der Darsteller sich selbst von ferne und sieht, wie sein Selbst eine scheinbar schwierige Situation, wie zum Beispiel ein Blackout zu meistern hat. In der Beobachterposition fühlt der Darsteller sich sicher und kann so ganz ruhig kreative Lösungen für die auftauchenden Schwierigkeiten entwickeln, die sein Selbst sofort ausprobieren kann.¹⁷⁶

- NLP („Neurolinguistisches Programmieren“)

Als weitere Technik nennt Langeheine das Neurolinguistische Programmieren: NLP beschäftigt sich damit, wie das Gehirn programmiert wird und wie es besser gesteuert werden kann. Das Gehirn speichert Erinnerungen und ruft diese zu gewissen Zeiten wieder ab. Dieser Vorgang bestimmt auch, was überhaupt wahrgenommen und wie es wahrgenommen wird. Eine schlechte Erfahrung kann somit zu einer negativen, sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden (siehe auch Kapitel 3.1.3.). Ein positives Erlebnis wird eher nicht wahrgenommen, weil es als reiner Zufall bewertet wird. Mit Hilfe von NLP-Techniken wird das Gehirn darauf programmiert, Dinge so zu empfinden, wie die betreffende Person das möchte: zum Beispiel vor einer Audition keine Angst zu haben, sondern jubelnde Erregung zu verspüren.¹⁷⁷

Eine dieser Methoden ist die „Ankerteknik“, die im Grunde eine alte Technik benutzt: Ein gutes Gefühl, das die betreffende Person nicht jederzeit von selbst erzeugen kann, wird mit etwas Anderem verknüpft, das sie jederzeit bereitstellen kann. Somit ist dieses auf Kommando abrufbar. Es handelt sich dabei um das Prinzip der „Konditionierung“.

Dies funktioniert zum Beispiel so, dass der Darsteller oder Tänzer die Erinnerung an einen großartigen und erfolgreichen Auftritt wiederaufleben lässt und dabei etwa mit einer Hand das andere Handgelenk umfasst. Sobald die Gefühle zu verblassen

¹⁷⁶ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 36 ff, S. 49, S. 59, S. 61 und S. 67 ff

¹⁷⁷ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20 und S. 62

beginnen, lässt er das Handgelenk wieder los. Nach einer kurzen Entspannung wird dieses Vorgehen wiederholt. Um positive Gefühle zu verankern, können auch andere Handlungen gesetzt werden, wie etwa die Daumenspitze an die Spitze eines anderen Fingers der gleichen Hand zu drücken oder mit den Fingern der einen Hand den Daumen der anderen Hand zu umfassen, eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen, ein Wort zu denken, (innerlich) ein bestimmtes Lied zu summen, ein bestimmtes Foto zu betrachten, tief ein- und auszuatmen, usw.

In einer „Notsituation“ ist es dann möglich, durch diese Handlung zum Beispiel ein Gefühl der Stärke auszulösen.¹⁷⁸

Auch die Mitnahme eines Talismans zu einer Audition oder einem Vorsprechen zählt zu diesen Techniken. Als Talisman eignet sich zum Beispiel ein Gegenstand, der den Darsteller oder Tänzer an eine großartige Aufführung erinnert.¹⁷⁹

Bei der Interventionstechnik „Innere Konferenz“ geht es laut Langeheine darum, jene Persönlichkeitsanteile, die bisher ignoriert oder verdrängt wurden, anzunehmen, zu akzeptieren und diese neu zu bewerten. Dabei wird versucht, nachzufragen und zu erkennen, was jene inneren pessimistischen Stimmen (zum Beispiel: „Die Audition schaffst du nie!“ „Die Choreographie ist viel zu schwer!“) eigentlich mitteilen wollen.¹⁸⁰

Beim Bedeutungs-Reframing wird einer unerwünschten Verhaltensweise oder Tatsache eine andere Bedeutung verliehen. So könnte zum Beispiel „Ich muss bei dem Stück eine schwierige Choreographie tanzen.“ umgedeutet werden zu „Ich freue mich, dass ich unter allen Tänzern auserwählt wurde, dieses Solo in der ersten Reihe zu tanzen und dass ich eine besondere Chance bekomme!“¹⁸¹

¹⁷⁸ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 45 und S. 63 ff

¹⁷⁹ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 66

¹⁸⁰ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 72 f und S. 93

¹⁸¹ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 77

Ohne diese Tatsache weiter auszuführen, weist Langeheine auch darauf hin, dass für den visuellen Menschen die Erzeugung und Vorstellung von inneren Bildern hilfreich ist, während der auditive Mensch besser auf die Vorstellung entsprechender Geräusche anspricht, und andere wiederum besser auf kinästhetischer Ebene arbeiten und eher auf Körpergefühle achten und bei diesen ansetzen sollten.¹⁸²

- Mentales Training

Hier zählt zum Beispiel die Als-ob-Technik dazu, die bei der Tatsache ansetzt, dass, sobald die äußere Erscheinung wie Körperhaltung, Atmung, Mimik, Gestik, Sprachintensität beziehungsweise Vitalität und Augenrichtung geändert wird, sich auch der innere Zustand eines Menschen ändert. Dadurch dass der Darsteller oder Tänzer so tut, als ob er sicher ist, fängt er allmählich auch an, sich tatsächlich so zu fühlen. Dadurch dass er vorgibt, sich frei und natürlich zu bewegen, eine überzeugende Gestik, eine tiefe und regelmäßige Atmung, eine klare Stimme zu haben, hat er es - zumindest dem Publikum gegenüber - wirklich.

Beim Observation-Training geht es dagegen darum, Menschen zu beobachten, die etwas perfekt beherrschen, um dann anschließend das beobachtete Verhalten selbst im Geiste und dann im „Trockentraining“ nachzuahmen. Dies hat auch Auswirkungen auf die Realität, da das Gehirn beziehungsweise das Unterbewusstsein auch intensive Vorstellungen als „Erfahrung“ gelten lässt. In diesem Zusammenhang wird oft von Transferwirkung des mentalen Trainings gesprochen.

Besonders schwierige Bewegungsabläufe, gefährliche oder körperlich anstrengende Dinge, wie zum Beispiel eine schwierige Tanzpassage für einen Tänzer oder eine schwierige Passage für einen Pianisten oder überhaupt generell für einen Musiker, können so bis zur Perfektion verbessert werden, da das mentale Training auch zu körperlichen Reaktionen in den betreffenden Muskelgruppen führt.

Bei der Modell-Technik versucht der Darsteller oder Tänzer so zu tun, als wäre er ein Anderer, der eine wünschenswerte Eigenschaft verkörpert.¹⁸³

¹⁸² Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 75

¹⁸³ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20 und S. 79 ff sowie Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 80

Langeheine führt in diesem Zusammenhang abermals die Technik der Visualisierung an: einerseits die Visualisierung einer exzellenten eigenen Leistung aus der Vergangenheit und andererseits die Visualisierung der idealen Leistung, die mehr auf zukünftige perfekte Leistungen abzielt.¹⁸⁴

- Affirmationen

Als Affirmationen bezeichnet Langeheine Wunschformulierungen, die der Autosuggestion dienen, wobei diese Suggestionsformeln bildhaft, präzise, vollständig und positiv sein sollen, um effizient sein zu können.¹⁸⁵

Mögliche Beispiele wären etwa: „Ich schaffe die Audition.“ „Ich bin ein großartiger Regisseur und meine Inszenierung begeistert die Kritiker.“

Im Zusammenhang mit Prüfungen fordern auch Scheer - Zenz „eine Art autosuggestives Training“, mit Hilfe dessen ängstigende Vorstellungen durch entsprechende Gegenvorstellungen ersetzt werden sollen.

Dabei solle man sich zum Beispiel immer wieder vergegenwärtigen, dass man am Stichtag der Audition oder etwa der Premiere diese bestanden oder erfolgreich hinter sich gebracht haben wird, gekoppelt mit Überlegungen, welche Perspektiven und Möglichkeiten zum Beispiel durch das Bestehen dieser Audition eröffnet werden.¹⁸⁶

Affirmationen schaffen gemäß Langeheine positive Emotionen und wirken mental motivierend für die Zielerreichung. Sie können im Geiste vorgesagt, laut ausgesprochen oder auch schriftlich notiert werden, wobei ihre Wirkung durch Techniken der traditionellen indischen Mantra-Meditation noch verstärkt werden kann.¹⁸⁷

¹⁸⁴ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 82 f

¹⁸⁵ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20, S. 86 ff und S. 92

¹⁸⁶ Vgl Scheer – Zenz, Studenten in der Prüfung, zitiert nach Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 75

¹⁸⁷ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20, S. 86 ff und S. 92

- weitere Techniken kurz vor, während oder nach der Aufführung

Kurz bevor der Darsteller, Tänzer oder Musiker auf die Bühne geht, ist es laut Langeheine hilfreich, die Aufmerksamkeit von der Angst oder dem Lampenfieber abzulenken. Dies kann zum Beispiel durch kräftiges Schütteln beider Hände nach unten erfolgen. Anschließend soll die Konzentration auf das in den Händen auftretende Pulsieren und Kribbeln gerichtet werden.¹⁸⁸

Auch empfiehlt Langeheine, sich insbesondere auf die Bauchatmung zu konzentrieren¹⁸⁹ oder noch in der Garderobe oder bevor man die Bühne betritt, Erfolgsgestiken zu machen, wie etwa in die Luft zu springen, lauthals zu schreien, die Arme wie ein Sieger in die Höhe zu reißen, usw.¹⁹⁰

Für „Notfälle“ findet sich bei Tarr Krüger folgendes Hausrezept: 2 Esslöffel Buerlecithin, 2 Esslöffel Sanddornsaft und 25 Tropfen Zitronenöl mischen.¹⁹¹

Während der Aufführung rät Langeheine, das Publikum wahrzunehmen und mit diesem zu kommunizieren. Es kann dabei von Vorteil sein, gezielt einzelne Menschen anzusprechen, die einem wohlwollend erscheinen, und mit ihnen Blickkontakt zu suchen. Es hilft auch, sich vorzustellen, man spiele für sie. Der Fokus wird somit automatisch weg von der Angst verlagert.¹⁹²

In diesem Zusammenhang findet sich bei Tarr Krüger hingegen, dass bei Lampenfieber die Aufmerksamkeit während dem Spielen nur allein auf die Noten zu richten ist, die man vor sich hat; niemals aber die Augen auf die Anwesenden zu

¹⁸⁸ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 101

¹⁸⁹ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 104

¹⁹⁰ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 102

¹⁹¹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 94

¹⁹² Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20 und S. 54

wenden.¹⁹³ Viel später jedoch findet sich die Aussage, dass es wichtig ist, Kontakt zum Publikum aufzunehmen.¹⁹⁴

Aus eigener Erfahrung möchte ich diesbezüglich anmerken, dass dies natürlich von der Zusammensetzung des Publikums und für einen Darsteller vor allem auch davon abhängig ist, ob ein Blickkontakt überhaupt mit der jeweiligen, zu spielenden Rolle vereinbar ist (siehe auch Kapitel 0.). Im Falle des Musikers ist auch die Schwere des Stücks dafür ausschlaggebend, ob es für ihn überhaupt möglich ist, den Blick von den Noten abzuwenden.

Für den Darsteller kann es hilfreich sein, nicht ins Publikum zu sehen und so zu spielen und sich in seine Rolle hineinzusetzen, als wäre das Publikum überhaupt nicht anwesend.

Kommt es zu einem „Blackout“, so rät Langeheine, sich positive Fragen zu stellen, wie zum Beispiel: „Wie kann ich den Fehler umspielen, bis ich mich wieder gefangen habe?“ oder „Wie toll kann ich improvisieren?“ Das Gehirn beschäftigt sich mit dieser Frage und bietet meist sofort Hilfe. Auch ist es möglich, sich zu bewegen oder abrupt etwas anderes zu tun, da die Bewegung Blockaden löst.¹⁹⁵

Hier möchte ich anmerken, dass diese Fragen m. E. eher einen Umweg darstellen, der eigentlich auf der Theaterbühne viel zu viel Zeit kosten würde. Erstens kommt hier oft Hilfe von einem Kollegen, der sich eventuell auch gerade auf der Bühne befindet oder von der Souffleuse. Auch kann man hier auf Techniken zurückgreifen, die man in der Ausbildung gelernt hat und die darin bestehen, einfach zu improvisieren und den Fehler zu umspielen und nicht erst darüber nachzudenken, wie ich den Fehler umspielen oder wie ich improvisieren kann.

Bei Tarr Krüger findet sich bezüglich der Zeit nach dem Auftritt folgender Ratschlag: „Nach einer Aufführung sollten wir uns ganz schlicht zu dem bekennen, was uns heute möglich war. Sich eingestehen, dass wir unser Bestes versucht haben und

¹⁹³ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 17

¹⁹⁴ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 98

¹⁹⁵ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 55

dass heute nicht mehr möglich war, heißt auch, sich kennenzulernen, sich zu versöhnen mit den eigenen Möglichkeiten, Grenzen und Verletzlichkeiten.¹⁹⁶

Es geht also darum, die eigene Verletzlichkeit anzuerkennen. „In unserer Verletzlichkeit liegt schließlich unsere persönliche Wahrheit und – unsere Stärke.“¹⁹⁷

Wie in Kapitel 4.4.1. dargestellt, stellt die körperlich-seelische Entspannung den zweiten großen Bereich möglicher Bewältigungstechniken dar.

4.4.3. Körperlich-seelische Entspannung

Tarr Krüger zufolge bedeutet Angst und Lampenfieber, dass die betreffende Person verkrampft, verklemmt und blockiert ist.¹⁹⁸ Eines der mächtigsten Werkzeuge, diese Angst- und Lampenfieberzustände in kürzester Zeit zu verändern, ist die Physiologie.¹⁹⁹

Dadurch, dass die betreffende Person *einen* körperlichen Vorgang normalisiert, der durch das Sympathische Nervensystem aktiviert wurde, etwa die Muskelspannung oder die schnellere Atmung, wird das ganze Sympathische Nervensystem normalisiert: so vermindern sich zum Beispiel der Blutdruck oder die Hormonausschüttungen. Auch die Frequenz der Gehirnwellen ändert sich. Zum Unterschied zum Belastungszustand, der durch die schnelleren Beta-Wellen charakterisiert ist, kommt es dann vermehrt zu langsameren Wellen von größerer Amplitude, den sogenannten Alpha-Wellen mit einer Frequenz von neun bis elf Schwingungen pro Sekunde. Das Blut zirkuliert vermehrt durch Organe, Haut und Gehirn. Es kommt zu einer gleichsam reflexartigen biologischen Entspannungs-Reaktion.²⁰⁰

¹⁹⁶ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 88

¹⁹⁷ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 122

¹⁹⁸ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 12

¹⁹⁹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 135 und S. 137 sowie Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 40

²⁰⁰ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 264 f; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 7 und S. 40;

Durch Änderung und Normalisierung der Körperhaltung, der Atmung und der Spannung der Muskeln, ist ein Zugriff auf das Sympathische Nervensystem möglich, es können seine Überaktivität samt den körperlichen Folgen vermindert werden.

Körperliche Entspannungsvorgänge können vor allem durch folgende Methoden ausgelöst werden:

- mentale Entspannung (Muskelentspannung, Atementspannung)
- sanfte Hatha-Yoga-Übungen
- Bewegungstraining (Gymnastik, langsames Laufen, Sport, Spiel)
- autosuggestive Techniken wie zum Beispiel autogenes Training
- Meditation oder Hören von meditativer Musik
- andere Entspannungsformen
- sowie: angemessene Ernährung

Durch die körperliche Entkrampfung kommt es auch zu einer psychischen Gelöstheit. Der emotionale Zustand und die seelischen Vorgänge ändern sich: die betreffende Person fühlt sich ruhiger, gelassener und entspannter, kann klarer denken und wahrnehmen.

Eine Entspannung der Muskeln wirkt somit auf die Gefühle ein, umgekehrt rufen psychische Störungen, ungünstige Gedanken und Gefühle Verkrampfungen und Muskelspannungen hervor²⁰¹ (siehe auch Kapitel 4.4.1.).

Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 154; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 23 sowie Gray, Angst und Streß, S. 196

²⁰¹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 135 und S. 137; Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 75 und S. 265 f; Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20, S. 40 und S. 101; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 154; Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 23 sowie Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 91

- Mentale Entspannung

Langeheine erläutert, dass es durch mentale Entspannung möglich ist, sich einfach und schnell in einen tiefen Entspannungszustand - manchmal auch als Trance bezeichnet - zu versetzen, der einen Kontakt zum Unterbewusstsein ermöglicht, neue Kräfte und Energien entstehen lässt, sowie hilft, Müdigkeit zu überwinden. Mentale Entspannung stellt daher auch die Grundlage vieler anderer Mental-Techniken dar.²⁰²

Eine dieser Techniken ist es zum Beispiel, nach oben zu schauen. Das bedeutet, mit geschlossenen Augen „durch die Schädeldecke“ an die Zimmerdecke zu blicken. Es werden dadurch im Gehirn automatisch Alphawellen aktiviert.

Da die Atmung beim Sprechen, Singen und Schauspielen eine große Rolle spielt, empfiehlt es sich, einerseits bewusst Pausen als Betonungstechnik einzubauen und in diesen Pausen zu atmen, und andererseits Atementspannungsübungen zu forcieren, da durch die Art des Atems auch die geistige und körperliche Verfassung beeinflusst wird. Selbst bei sehr großer Aufregung ist es dann möglich, dass sich der Darsteller durch langsames und gleichmäßiges Atmen wieder in einen ausgeglichenen Zustand versetzt.

Eine dieser Techniken ist die Zähltechnik. Bei geschlossenen Augen wird die Konzentration dabei auf den Atem gerichtet. Mit jedem Ausatmen wird langsam von 10 rückwärts bis 0 gezählt.

Oder aber es wird mit jedem Ausatmen zum Beispiel das Wort „Ruhe“ oder „Entspannung“ innerlich vorgesagt und dabei die Vorstellung verstärkt, Anspannung, Stress und Unruhe einfach auszuatmen.

Eine weitere Technik ist es, doppelt so lange aus- als einzuatmen.

Die progressive Relaxation nach Edmund Jacobson beruht darauf, dass nach vorausgegangener Muskelanspannung die Muskelentspannung besonders gut kontrolliert werden kann. Ziel ist es dabei, ein systematisches Entspannen einzelner Muskelgruppen zu erlernen. Die Entspannung erfolgt in mehreren Schritten:

²⁰² Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 40

Entspannung der Arme, der Beine, der Atmung, der Stirn, der Augen, der Muskeln der Sprechorgane (Zähne, Kiefer, Zunge), usw.²⁰³

Becker bestätigt die positiven Ergebnisse dieser Technik, indem er ausführt, dass sich mit Hilfe einer progressiven muskulären Entspannung und gleichmäßiger, tiefer Atmung Angst hemmen lässt. Außerdem wird dieser Effekt zum Beispiel im Rahmen der systematischen Desensibilisierung und des autogenen Trainings genutzt²⁰⁴ (siehe auch Kapitel 4.4.2.).

Als weitere Techniken führt Langeheine an, sich bei geschlossenen Augen intensiv und im Detail vorzustellen, sich an einem ruhigen Platz zu befinden, wo es ganz friedlich ist und sich bewusst zu machen, wie es sich anfühlt, an diesem Platz zu sein, wo man sich vollkommen entspannen kann²⁰⁵ oder sich zuzuschauen, während man vor Publikum schauspielert oder tanzt und zu sehen, wie der Körper beziehungsweise einzelne Körperteile in verschiedene angenehme Farben wie etwa Blau, Grün, Rot, usw. gehüllt sind.²⁰⁶

Langeheine führt weiter aus, dass es ratsam ist, nicht nur regelmäßig Entspannung zu üben, sondern auch immer, wenn eine Angst-Situation auftritt, eine Entspannungsübung einzulegen, da so das Gehirn darauf trainiert wird, von selbst auf Angst mit Entspannung zu reagieren.²⁰⁷

²⁰³ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 41 ff und S. 55; Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 135; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 153; Gray, Angst und Streß, S. 236 sowie Tulku, Selbstheilung durch Entspannung, S. 41

²⁰⁴ Vgl Becker, Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, S. 23

²⁰⁵ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 45

²⁰⁶ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 46

²⁰⁷ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 44

- Yoga

In dem Buch aus dem Jahre 1973 „Überleben im Stress – Autogenes Training“ des Autors Lindemann findet sich ein Abschnitt zum Thema Yoga. Er erklärt dort, dass „Yoga“ ein Sanskrit-Wort ist, in dem das Wort „Joch“ enthalten ist. Alles, was den Menschen unfrei macht, wie zum Beispiel Triebe, Leidenschaften, neurotische Einstellungen, etc., soll durch Yoga beherrscht werden. Dabei hat sich Yoga aus der indischen Philosophie und letzten Endes aus den Veden entwickelt, wobei Veda Wissen bedeutet.

Es handelt sich bei Yoga somit um eine indische Geistesrichtung. Ziel ist es dabei, durch bestimmte Körperhaltungen, „Asanas“ genannt, sowie durch innere Sammlung höhere Bewusstseinszustände zu erreichen und den Yogin, den Yogatreibenden, vom Einfluss der Umwelt frei zu machen. Dabei werden verschiedene Stufen, sogenannte „Angas“, unterschieden, wobei die letzte Stufe die Versenkung, das „Samadhi“, ist, in dem man eins wird mit dem Objekt seines Denkens, seiner Konzentration, seiner Meditation. Dieses Stadium erreichen jedoch nur wenige.

- Zen

Einen weiteren Abschnitt widmet Lindemann dem Thema Zen, wobei er ausführt, dass im japanischen Zen dieses höchste Meditationsziel „Satori“ genannt wird. Es ist dies die Erleuchtung, „das Erreichen eines neuen Blickwinkels“. Der Zenschüler konzentriert sich dabei stunden-, tage- oder wochenlang auf das Nichts. Im Zen stellt die Konzentration beziehungsweise die Ruhe ein intensives Tun, eine Leistung dar. Es handelt sich um die „Stille, die allen Lärm durchbricht“.²⁰⁸

- autogenes Training (konzentrierte Selbstentspannung)

Thomas erläutert in „Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings“ aus dem Jahre 1983, dass die Technik des autogenen Trainings von I. H. Schultz entwickelt wurde.²⁰⁹ Über körperliche Entspannung werden beim autogenen Training psychische Vorgänge beeinflusst. Gezielte Übungen in Form von Selbsthypnose führen zu einem Ruhezustand beziehungsweise zu Entspannung. Die erste Stufe

²⁰⁸ Vgl. Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 154 f

²⁰⁹ Vgl. Thomas D. D., Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings, S. 2

besteht aus 6 Einzelübungen, die mit formelhaften Instruktionen durchgeführt werden, wie zum Beispiel „Der linke Arm ist ganz schwer.“

Folgende Bereiche werden dabei berührt: Muskelentspannung durch Schwereübungen, Blutgefäßregulation durch Wärmeübungen, weiters Herzübungen, Atemübungen sowie Übungen zur Regulierung der Bauchorgane und des Kopfgebietes. Zum Abschluss der Übungen erfolgt üblicherweise die Zurücknahme der Entspannung wieder in formelhafter Weise: „Arme fest! Tief atmen! Augen auf!“²¹⁰

- Selbsthypnose

Bei Langeheine findet sich noch die Technik der Selbsthypnose, durch die es möglich ist, tiefere Ebenen des Unterbewusstseins zu erreichen, wobei durch Entspannungsmusik die Wirkung noch verstärkt werden kann.

Eine dieser Techniken ist zum Beispiel die Treppen-Entspannung. Bei geschlossenen Augen geht man in Gedanken eine Treppe hinunter, zählt dabei von 10 bis 1 hinunter und versucht sich immer mehr zu entspannen. Bei 1 kann entweder die Rücknahme durch das Treppen-Zurücksteigen erfolgen oder es wird ein Suggestionstext oder eine Metapher eingefügt.²¹¹

- Sport und Bewegung

Tarr Krüger erläutert, dass, „je besser wir mit unserem Körper umgehen, desto besser wird unser Gehirn funktionieren. Das ist die Grundlage der Arbeit von Moshe Feldenkrais, der entdeckte, dass man durch die Arbeit auf kinästhetischer Ebene Selbstbild, seelische und geistige Zustände verändern kann. Nach seiner Auffassung hängt die Qualität unseres Erlebens von der Qualität unserer Bewegung ab.“²¹²

²¹⁰ Vgl Klöppel, Die Kunst des Musizierens, S. 136; Lindemann, Überleben im Stress – Autogenes Training, S. 10 und S. 34 ff sowie Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 91

²¹¹ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 20 und S. 94 ff und S. 98 ff

²¹² Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 138

Langeheine betont, dass eine schlechte körperliche Verfassung das Erleben von Lampenfieber und/oder anderen Ängsten begünstigen kann. Vor allem Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System stärken, wie etwa Joggen, Schwimmen, „Walken“, erhöhen die körperliche Leistungsfähigkeit und helfen dabei, Lampenfieber oder Ängste zu bewältigen. Weiters führt Langeheine aus, dass eine fettarme Ernährung und ausreichender Schlaf ebenso unabdingbar sind. Rauchen, Alkohol und Tabletten dagegen sind zu vermeiden.²¹³

Natürlich ist in diesem Zusammenhang anzumerken, dass auch Rauchen, Alkohol und Tabletten eine Art der Stressbewältigung darstellen. Viele meiner Kollegen greifen zum Beispiel nur zur Zigarette, wenn die Anspannung vor einer Premiere sehr groß ist. Andere rauchen oder trinken vor allem dann, wenn sie von der Bühne kommen und die Aufführung hinter sich gebracht haben.

Auch Tausch bestätigt, dass oft versucht wird, die ungünstigen seelischen Zustände durch Alkohol oder Beruhigungstabletten zu beheben. Dies ist auch wirksam; jedoch längerfristig oft mit erheblichen körperlich-seelischen Beeinträchtigungen verbunden.²¹⁴ Auch kann ich vor allem Musikerkollegen nennen, die zum Beispiel Betablocker mit dem Ziel nehmen, die körperlichen Symptome auszuschalten, die gerade beim Spielen eines Instruments sehr unangenehm und hinderlich sind.

Der dritte Bereich möglicher Bewältigungsstrategien umfasst Techniken, durch die die äußere Situation stressfreier gestaltet wird.

4.4.4. Stressfreiere Gestaltung von äußeren Situationen

- Lernen durch Erfahrung und Übung

Je öfter sich eine Person dem aussetzt, was ihr Angst macht, desto weniger schrecken sie diese oder ähnliche Situationen, bis es schließlich zu einer gewissen Gelassenheit kommt. Es kann sogar sein, dass sie diese Situationen schließlich als

²¹³ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 101

²¹⁴ Vgl Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 262

Herausforderung betrachtet und geradezu sucht. Es geht also darum, die „Angst-Situation“ herauszufordern, vor der man sich fürchtet.

Der Darsteller könnte zum Beispiel der dreijährigen Tochter, einem Besucher oder dem Meerschweinchen den Text vorspielen. Es geht darum, aktiv zu werden und die Bereitschaft zu zeigen, sich in winzigen, verkraftbaren Schritten der Angst zu stellen und sie schließlich zu überwinden. Dabei kann der Schwierigkeitsgrad beziehungsweise der Grad der Belastung selbst bestimmt werden. Wichtig ist jedoch, es zu tun. Immer und immer wieder. Es geht darum, an sich zu arbeiten.²¹⁵

- Optimale Vorbereitung

Gemäß Tarr Krüger sind sorgfältige Arbeit, gründliche Vorbereitung und regelmäßiges Üben oder Training der Fertigkeiten für den Darsteller, Tänzer, Musiker oder Sänger unerlässlich.²¹⁶ Oft kommt es nur dadurch zu Nervosität und Angst, dass die Vorbereitung mangelhaft erfolgt und dies der betreffenden Person bewusst ist. Auf der Bühne vor Publikum und unter Stress kommt es meist dazu, dass auch die kleinste Schwachstelle nicht mehr verborgen werden kann. Wenn ein gefürchteter Kritiker im Publikum sitzt, wird zwangsläufig Unsicherheit aufkommen und Unsicherheit macht Angst.

Dabei hilft eine sorgfältige Vorbereitung nicht nur die Angst während der Vorstellung zu reduzieren, sondern sie hilft bereits auch in der Zeit vor dem eigentlichen Auftritt die meist immer größer werdende Nervosität einzudämmen.²¹⁷

Auch sollen bereits während der Vorbereitung und Probearbeit zukünftige Störfaktoren einkalkuliert werden: ein sich räuspernder, ständig hustender, lachender oder aber todernster Zuschauer; Türen, die auf und zu gemacht werden; ein Handy, das läutet; Papierrascheln; ein Scheinwerfer, der blendet; Schuhsohlen, die auf

²¹⁵ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 9 und S. 39 sowie Tausch, Hilfen bei Stress und Belastung, S. 94

²¹⁶ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 118

²¹⁷ Vgl Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 59 sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 191

regennassen Holzbühnen plötzlich rutschig werden; ein Kostüm, das leicht „verrutscht“; Requisiten, die während der Vorstellung nicht an ihrem Platz sind oder eine Schusswaffe als Requisite, die plötzlich nicht funktioniert; mechanische Bühnenteile, die versagen; ein fehlendes Stichwort von einem Kollegen; ein Musiker, der sich verspielt; ein Tanzpartner, der strauchelt und seine Tanzpartnerin bei einer Hebefigur fallen lässt, usw. Während einer Aufführung der Metamorphosen des Ovid im Burgtheater stand eine ältere Dame beim Anblick eines nackten Darstellers, dessen Rolle es war, langsam über die Bühne zu gehen, sogar auf und verließ für alle hörbar und laut schimpfend den Zuschauerraum.

Hier ist es hilfreich, sich in Gedanken mit dieser Situation zu konfrontieren und sich mögliche Reaktionen zurechtzulegen.

Da alles, was Unsicherheit erregt, Angst verursachen kann, ist es auch sehr hilfreich, im Vorhinein möglichst viele Informationen einzuholen und möglichst viele Unsicherheitsfaktoren auszuschließen. Zum Beispiel vor einer Audition herauszufinden, wer im Komitee sitzen wird oder welche Kritiker zur Premiere kommen werden, vor der ersten Aufführung auf einer neuen Bühne ein Staging durchzuführen, um sich mit den Gegebenheiten auf einer fremden Bühne vertraut zu machen, etc.

Hilfreich ist weiters ein realistischer, im besten Falle schriftlicher Zeitplan. Das Lernen eines umfassenden oder schwierigen Textes etwa für eine Hauptrolle benötigt mehr Zeit und ist eventuell eine Woche vor der Premiere nicht mehr zu schaffen. Auch wird es eher nicht immer möglich oder von Vorteil sein, dass sich der Choreograf oder Regisseur erst zu Beginn der ersten Probe eine Choreografie oder die Inszenierung des Stücks überlegt.

Bei der Erstellung des Zeitplans sind sogenannte „Pufferzonen“, das bedeutet Zeit für Unvorhergesehenes, wie etwa eine Erkrankung einzukalkulieren. Auch sollte täglich Zeit für Sport, Bewegung, Training und Entspannungsübungen sowie freie Tage, Kinobesuche, Hobbys oder Zeit mit der Familie und Freunden eingeplant werden (siehe auch Kapitel 4.4.3.). Manchmal hilft es auch, einfach gar nichts zu tun.²¹⁸

²¹⁸ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 18 ff und S. 58; Mackenzie, Die Zeitfalle, S. 102 f sowie

Tarr Krüger erläutert, dass für den Fall, dass die Vorbereitungszeit bestmöglich genutzt wurde, es wichtig ist, den Rest, der nicht kontrollierbar ist, dem Glück beziehungsweise dem Schicksal zu überlassen.²¹⁹ Ergänzend führt Langeheine aus, dass es nämlich nicht möglich ist, jede kleine Eventualität vorauszuahnen.²²⁰

Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 60 und S. 63

²¹⁹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 97

²²⁰ Vgl Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 19 f

5. Systematische Ordnungsversuche zu den genannten Phänomenbereichen im pädagogischen Kontext

Vorausschickend zu diesem Kapitel möchte ich anmerken, dass sich vor allem der Bereich der Musicalausbildung in folgende 3 Kategorien unterteilen lässt: Schauspiel, Tanz und Gesang. In diesem Zusammenhang lehren entsprechend dieser Einteilung jeweils Schauspiel-, Tanz- und Gesangslehrer an einer Musicalschule, für die jedoch die Überlegungen zu den genannten Phänomenbereichen Stress, Angst und Lampenfieber in gleicher Weise gelten. Wenn daher im Rahmen dieser Arbeit vom Schauspiellehrer die Rede ist, so steht dieser Begriff stellvertretend für alle Lehrer im Rahmen der Musicalausbildung und beinhaltet somit auch den Tanz- und Gesangslehrer.

5.1. Ausgewählte Betrachtungen der Angst in ihrem Bildungsbezug

In den Kapiteln 4.4.2. bis 4.4.4. wurden zahlreiche Möglichkeiten genannt, um Lampenfieber und Auftrittsangst zu reduzieren oder besser damit umgehen zu können. Auffällig dabei ist, dass sehr viele dieser Methoden – man könnte sie Anleitungen und Tipps nennen - in der Populärwissenschaftlichen Literatur zu finden sind und sich teilweise durchaus auf wissenschaftliche Begriffe oder Theorien stützen - oder dies zumindest vorgeben -, wie zum Beispiel Desensibilisierung (siehe Kapitel 4.4.2.) oder progressive Relaxation (siehe Kapitel 4.4.3.).

Wissenschaftlich abgesichert sind diese Methoden und Vorschläge jedoch nicht. In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass es zwar zahlreiche wissenschaftliche Literatur zu den Themen Stress und Angst im allgemeinen, deren Entstehung, deren körperliche und sonstige Symptome (siehe Kapitel 3.1.4. und 3.3.) und zu den Themen allgemeine Theorien zur Stress- und Angstbewältigung gibt, dass sich jedoch der Erfolg bei der Suche nach wissenschaftlicher Literatur zu dem Themenkomplex, wie konkret der Einzelne mit Lampenfieber und Auftrittsangst umgehen kann, nicht einstellt.

Die Frage, die sich nun m. E. stellt, ist, warum nicht? Handelt es sich bei Lampenfieber und Auftrittsangst um einen zu kleinen, zu spezialisierten Teilbereich oder sind Lampenfieber und Auftrittsangst nur Spezialformen der Angst, die sich genauso wie jede andere Angst bewältigen oder gar therapieren lassen? Oder

handelt es sich dabei um ein Gebiet, das nicht einmal würdig ist, erforscht zu werden? Bei genauer Durchsicht der Literatur und intensiver Beschäftigung mit der Thematik fällt jedoch auch auf, dass auch in den Bereichen Bewältigung von Schulangst, Depressionen im Allgemeinen oder auch Burn-Out – Themen also, die heutzutage entweder nichts an Aktualität verloren haben, oder sogar immer aktueller werden - , oftmals das Fehlen an wissenschaftlicher Literatur augenscheinlich ist beziehungsweise der Mangel an wissenschaftlicher Herangehensweise in diesen Bereichen kritisiert wird. Es scheint somit m. E. so zu sein, dass in diesen Bereichen die sogenannte Praxis - also im wesentlichen Lehrer und Therapeuten - anmerkt, dass es zwar zahlreiche Fragebögen und (unwissenschaftliche) Befragungen von Betroffenen und Studien dazu gibt, dass jedoch eine fundierte Forschung, Unterstützung und Hilfestellung durch die Wissenschaft nicht erfolgt und es in diesen Bereichen eher bei einer Bekämpfung von Symptomen bleibt, anstatt den Schwerpunkt auf Ursachenforschung und -beseitigung zu legen.

Umgekehrt muss sich die Praxis in diesen Bereichen immer wieder den Vorwurf gefallen lassen, dass hier viel Scharlatanerie betrieben wird und mit Methoden gearbeitet wird, die jeder Wissenschaftlichkeit entbehren. Hier findet sich m. E. eine starke Parallele zu unserer Thematik Lampenfieber und Auftrittsangst und erst recht zur Thematik Lampenfieber und Auftrittsangst oder Stressbewältigung am Theater.

Der Verhaltenstherapie wird oft „Symptomkuriererei“ vorgeworfen, dass sie nämlich versucht, „Angstsymptome mit Hilfe von Skinner-Bonbons und Eysenck-Relaxationen“ wegzukonditionieren. Pädagogen kritisieren das sich dahinter verbergende „Anpassungskonzept“ und Psychologen die „Oberflächlichkeit“, da die Ursachen der Angst nicht ermittelt werden, was sicherlich schwieriger und zeitraubender ist. Dies zeigt somit, dass auch der Verhaltenstherapie Grenzen gesetzt sind.²²¹

Daher ist es für den Schauspielschüler, aber auch für den Schauspiellehrer äußerst schwierig, hier das 100%ige Erfolgsrezept, das noch dazu wissenschaftlich abgesichert sein soll, bei der Bekämpfung und Bewältigung von Auftrittsangst und Lampenfieber ausfindig zu machen und einzusetzen. Natürlich ist auch die Schwere

²²¹ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 90 f

der auftretenden Auftrittsängste maßgeblich dafür, welcher Mittel und Möglichkeiten man sich bedient. Jedoch auch Therapeuten greifen bei „krankhafter“ Auftrittsangst in der Arbeit mit dem Betroffenen auf die Verhaltenstherapie zurück, da diese in der Angstbehandlung erfolgreiche Techniken entwickelt hat.²²²

Solange daher die Wissenschaft keine anderen Methoden und Möglichkeiten vorschlägt, bleibt m. E. dem Betroffenen, dem Schauspiellehrer oder Therapeuten nichts anderes übrig, als auf bestehende (oftmals auch unwissenschaftliche) Methoden zurückzugreifen. Es sollten sogar alle möglichen Hilfsmittel eingesetzt werden, die der Ursachenermittlung und der Bewältigung dienen.²²³ Als Betroffener gilt es, passende Strategien zu finden, als Schauspiellehrer gilt es m. E. dem Schüler alle erdenklichen Möglichkeiten anzubieten, so dass dieser alleine oder noch besser in Zusammenarbeit mit dem Schauspiellehrer die für ihn passenden Methoden finden und anwenden kann. Und hier bietet die Verhaltenstherapie eine Fülle von Möglichkeiten, wie etwa auch Autogenes Training, das zur Reduktion unmittelbarer und kommender Ängste beitragen kann. Entscheidend dabei ist die Vielfalt möglicher, unterstützender Techniken, die somit eine subsidiäre Funktion haben.²²⁴

Die Frage, die sich nun stellt, ist, was dies konkret für die Praxis bedeutet.

Für die Praxis bedeutet dies, dass die Anwendung anderer therapeutischer Ansätze, wie etwa tiefenpsychologischer, für den Schauspiellehrer eigentlich unmöglich ist, da die entsprechende Technik schwierig und die Ausbildung langwierig ist. Es kann an den Schauspiellehrer nur die Forderung gestellt werden – und dies sollte übrigens nicht nur für den Schauspielunterricht, sondern auch für den Unterricht an jeder sonstigen Schule gelten –, dass er den Schüler und seine Bedürfnisse ins Zentrum

²²² Vgl Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 178

²²³ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 91

²²⁴ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 91

seines pädagogischen Denkens rückt.²²⁵ Der Unterricht sollte auf die Bedürfnisse des jeweiligen Schülers und auf seine Fähigkeiten ausgerichtet sein.²²⁶

In diesem Zusammenhang schreibt Kierkegaard: „Dass man, wenn es einem in Wahrheit gelingen soll, einen Menschen an einen bestimmten Ort zu führen, vor allen Dingen darauf achten muss, ihn dort zu finden, wo er ist und allda zu beginnen hat.“²²⁷ Wichtig ist es für den Lehrer daher, herauszufinden, wo der Schüler genau steht, um ihn dann entsprechend führen zu können.²²⁸

Der Schauspiellehrer ist somit aufgerufen, dem Schüler konkrete Hilfestellungen bei der Einübung eines angstfreien Agierens auf der Bühne zu bieten. Neigt ein Schüler zu starkem Lampenfieber oder enormer Auftrittsangst, dann sollte der Lehrer ihn gerade dann unterstützen, wenn es darum geht, neues Verhalten zu erlernen und sich anbahnende gesunde Verhaltensweisen zu stabilisieren.²²⁹

Dem Schauspiellehrer kann hierbei eine entscheidende Rolle in der Reduktion der Angstbedrohung zukommen und er sollte auf alle Möglichkeiten zurückgreifen, wie etwa Desensibilisierung, Ermittlung der Angstursachen und -hintergründe (Ätiologie), unterstützende Methoden (Multiple approaches), Hilfestellung bei der Einübung eines angstfreien Auftritts (Umlernen, Rekonditionierung, Aufbau eines positiven

²²⁵ Vgl Warwick, Die dreifache Umstrukturierung der Schule als Möglichkeit eines angstfreien Unterrichts. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 150 sowie Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 177

²²⁶ Vgl Warwick, Die dreifache Umstrukturierung der Schule als Möglichkeit eines angstfreien Unterrichts. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 152 f

²²⁷ Kierkegaard, zitiert bei Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 144

²²⁸ Vgl Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 144

²²⁹ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 91

Selbstkonzepts), etc.²³⁰, wobei es jedoch äußerst wichtig ist, dass der Schüler nichts vorgesetzt bekommt, ihm keine Methoden aufgedrängt werden.

Der Lehrer sollte für die Belange seines Schülers sensibel werden und Möglichkeiten anbieten, jedoch geht es darum, dass der emanzipierte Schüler eine eigene Klärung und Lösung seiner speziellen Probleme und Schwierigkeiten sucht und darin unterstützt wird, selbst seine Probleme wahrzunehmen, selbst zu erkennen, welche Methoden seinen Fähigkeiten entsprechen oder für ihn hilfreich erscheinen und selbst aktiv zu werden.²³¹ Mit den Worten von Tarr Krüger geht es für den Schüler somit darum, auszuprobieren, Veränderungen zu suchen, Risiken einzugehen und nach persönlichen Lösungen zu suchen.²³²

„Das Erkennen der eigenen Fähigkeiten und das Vertrauen zu diesen kann nur mittels eigener Erfahrung entstehen; an der Möglichkeit, diese Erfahrung zu machen, ist jedoch die Erziehung maßgeblich beteiligt.“²³³ Diese Aussage begründet Evelyn Preisinger in ihrer Dissertation an der Universität Wien mit Hilfe des folgenden Zitats: „... eine Erziehung, die dem Menschen die Verantwortung, die Mühe der

²³⁰ Vgl Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 92; Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 177 f und S. 180 sowie Längle, Holzhey-Kunz, Existenzanalyse und Daseinsanalyse, S. 129

²³¹ Vgl Warwick, Die dreifache Umstrukturierung der Schule als Möglichkeit eines angstfreien Unterrichts. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 153 f; Bellm, Umgang mit Kunst – Therapie oder Lebensnotwendigkeit? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 157 sowie Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 181 f

²³² Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 121

²³³ Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 84

Entscheidung und das Risiko des persönlichen Einsatzes abnimmt, hat erfahrungsgemäß weniger Aussicht, ihn entscheidungsfähig zu machen.“²³⁴

Preisinger schreibt weiters: „Erst in der ständigen argumentativen Auseinandersetzung mit anderen, wobei nie die Rolle eines „passiven“ Objektes eingenommen wird, kann es zu einem autonomen Urteilsvermögen und zu einem Vertrauen und Erkennen der eigenen Fähigkeiten und zu einer ständigen Weiterentwicklung dieser kommen.“²³⁵

Es geht nicht um „Eintrichtern“, sondern um die „*Erregung der Anlage* (des Keims) *zur Selbstentwicklung*“²³⁶.

„Innerhalb der pädagogischen Führung“ ist somit die „Unabhängigkeit“ für „das Erkennen der eigenen Fähigkeiten“ besonders wichtig.²³⁷ Bildung hat somit „immer etwas mit eigener Kraft, mit Freiheit und Selbstbestimmung zu tun“ und geht vom Schüler selbst aus.²³⁸

Eine interessante Frage, die sich in diesem Zusammenhang stellt, ist, inwieweit Angstfreiheit überhaupt mitteilbar ist. Der Lehrer kann hier nur „Veranlasser“ sein, indem er den Schüler dabei unterstützt, Strategien zu entwickeln, wie er mit seinen Ängsten besser umgehen lernt. Das Ziel pädagogischer Führung sollte es daher sein, dem Schüler dabei zu helfen, seine eigene Angst zu verstehen. Pädagogische Hilfe bedeutet somit „Hilfe zum selbstständigen Erkennen“ und ist im Wesentlichen ein „Aufmerksammachen“. Es geht darum, einen „Prozess“ beim Schüler auszulösen, wobei dieses „Aufmerksammachen“ auch eine indirekte Aufforderung an den Schüler sein kann, die Angst als „inneren Lehrer“ (an)zuerkennen (siehe auch

²³⁴ Ph. Lersch zitiert bei Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 84

²³⁵ Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 84

²³⁶ Blasche, Warum vorzugsweise der Mann Erzieher ist, nicht das Weib. In Rutschky (Hrsg.), Schwarze Pädagogik, S. 81

²³⁷ Vgl Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 85

²³⁸ Vgl Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 139 und S. 144

Kapitel 4.4.2.). Ob jedoch dieses Erkennen tatsächlich zu einer Veränderung beim Schüler führt, liegt nicht mehr in der Macht des Aufmerksammachenden.

Preisinger bezeichnet das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler in diesem Zusammenhang als „Verhältnis von Gefährten, welche nie am Ziel, sondern immer auf Suche sind.“²³⁹

Ein sorgfältiger Umgang mit der Angst ist somit angebracht. Der Schauspiellehrer hat eine therapeutische, das heißt eine helfende und heilende Funktion, da zwischen ihm und seinem Schüler Prozesse ablaufen, die einer Therapie ähnlich sind. Der Schauspiellehrer sollte alles daransetzen, ein übergroßes Ausmaß an Angst zu reduzieren und selbst keine Ängste zu erzeugen. Sein Engagement sollte jedoch nicht so weit gehen, dass er sich in der Krankenbehandlung versucht, wenn es sich um eine manifeste Erkrankung beim Schüler handelt. Dann kann und soll sicher nur ein Arzt oder Psychotherapeut helfen.²⁴⁰ Andererseits ist natürlich bei Schauspielschülern, die nicht oder kaum unter Lampenfieber und Auftrittsangst leiden, m. E. auch kein Handlungsbedarf in diese Richtung gegeben. Wenn der Schüler nicht unter Bühnengangst leidet, so müssen diese Ängste auch nicht thematisiert werden.

Für eine gelingende Beziehung zwischen Schauspiellehrer und Schauspielschüler im Zusammenhang mit der Bewältigung von Auftrittsangst und Lampenfieber lässt sich Rogers heranziehen. Er hat drei Therapeutenvariablen herausgefunden, die eine wichtige Voraussetzung für jede erfolgreiche Therapie darstellen:

1. positive Wertschätzung und emotionale Wärme,
2. Echtheit und Selbstkongruenz,
3. Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte.

²³⁹ Vgl Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 141 ff und S. 158

²⁴⁰ Vgl Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 176 f

Ad 1.: Hier könnte die Forderung aufgestellt werden, dass der Lehrer jeden Schüler so akzeptiert, wie er ist, seine Probleme und Eigenheiten annimmt und sich ihm engagiert zuwendet. Rogers spricht von einer „nicht besitzergreifenden Wärme“, die nicht auf die eigene Person, sondern auf den Schüler zentriert ist. Konkret drückt sich diese Variable in einer freundlichen und ermutigenden Haltung dem Schüler gegenüber aus. Forschheit, Gereiztheit und Unsicherheit sollten vermieden werden. Emotionale Wärme und positive Wertschätzung bewirken, dass sich der Schüler frei und offen gibt, weniger Scheu hat, angstbesetzte Probleme anzuschneiden und sich selbst leichter akzeptieren kann. In einer solchen Beziehung kann er lernen, zu seinen Schwierigkeiten eine neue Einstellung zu finden.

Ad 2.: Hier lautet die Forderung an den Schauspiellehrer, er selbst zu sein und keine Rolle zu spielen, wodurch der Lehrer selbst zum Modell wird, das den Schüler stimuliert, sich auch offen und echt zu verhalten.²⁴¹

Sollten starke Kompetenzängste des Schauspiellehrers vorhanden sein oder gar ein Konkurrenzverhältnis zwischen ihm und seinem Schüler, dann wird es auch förderlich sein, dass der Schauspiellehrer ebenso an der eigenen Angstbewältigung arbeitet und sich seine Ängste eingesteht. Dies umso mehr, als Lehrer und Schüler in einem wechselseitigen Rollenbezug stehen, das heißt, sie wirken aufeinander ein. Lehrer wie Schüler können somit gegenseitig Ängste auslösen oder verstärken. Und nur der angstfreie Lehrer kann vorhandene Ängste bei seinen Schülern überwinden helfen. Der Lehrer ist quasi ein Modell, an dem der Schüler ganz konkret erfährt, wie man mit schwierigen Problemen und ängstigenden Situationen offen, ruhig und angstfrei umgehen kann.

Weiters kann er sensibel sein für die Ängste seiner Schüler, weil er nicht durch den Druck seiner eigenen Ängste gebunden ist. Steht der Schauspiellehrer auch noch selbst auf der Bühne und somit in einem Konkurrenzverhältnis zum Schüler, dann befindet sich der Lehrer hier zusätzlich in einem Konflikt. Außerdem ist der Lehrer natürlich auch Privatperson und hat in dieser Rolle vielleicht auch persönliche

²⁴¹ Vgl Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 182 ff und S. 187

Probleme zu bewältigen. Das heißt, es gibt eine Reihe von Angstquellen auch für den Lehrer, wobei es nicht bedeutet, dass ein guter Lehrer frei von eigenen Schwierigkeiten sein muss, er sollte sich ihrer nur bewusst und bemüht sein, sie zu bewältigen. Es kann sogar m. E. ein Vorteil sein, dass der Schauspiellehrer mitunter selbst auf der Bühne steht und Lampenfieber und Auftrittsangst wahrscheinlich nicht gänzlich unbekannt für ihn sind, weil er hier auf eigene Erfahrungen zurückgreifen und diese in den Unterricht einfließen lassen kann.

Ad 3.: Hier lautet die Forderung, das in Kapitel 5. beschriebene Tabu, welches darin besteht, über Auftrittsangst oder Lampenfieber nicht zu sprechen und es nicht zugeben zu wollen, zu brechen. Hier könnte der Schauspiellehrer versuchen, Äußerungen des Schülers zu beachten, diese zu reflektieren, sich ins mitgeteilte Erleben des Schülers einzufühlen und sich gleichsam mit ihm zu identifizieren und seine Ängste, Hemmungen und Enttäuschungen in der Bedeutung zu sehen und wahrzunehmen, die sie für den Schüler haben. Wie in Kapitel 4.4. dargelegt, sind es vor allem die emotionalen Erlebnisinhalte wie Gefühle, Einstellungen, Wünsche und Interessen, an die Konflikte gebunden sind. In den Emotionen liegen somit die krankmachenden und gesundmachenden Kräfte verborgen. Das heißt, ob der Lehrer hier den Schüler in seiner Angstbewältigung unterstützen kann oder nicht, steht und fällt auch mit einer angemessenen Verbalisierung, selbst wenn diese nicht immer gelingt. Dies erfordert natürlich auch ein hohes Maß an sprachlicher Sensibilität, sprachlicher Konkretheit, zugewandtem Hinhören und Einfühlen in die Lebenswelt des Schülers. Dies führt in der Folge dazu, dass sich der Schüler zunehmend selbst besser exploriert, indem er seine Gefühle, Empfindungen und Wertungen klarer wahrnimmt, Zusammenhänge erkennt und sich seines Verhaltens bewusster wird. Der Schauspielschüler gelangt zunehmend zu einem besseren Verständnis seiner selbst, zu einer besseren Selbsteinsicht, lernt so, sich selbst wahrzunehmen, zu verstehen und sich kritisch zu beurteilen, wodurch es überhaupt erst möglich ist, selbst aktiv zu sein und nach eigenen Lösungen sowie neuen Einstellungen zu suchen. Dadurch wiederum werden konstruktive Änderungen des Erlebens und Verhaltens möglich, was zu einer besseren psycho-physischen Verfassung, einer Reduktion der Ängste und zu individueller Entwicklung führt. Lerntheoretisch betrachtet, sollte somit der Lehrer die Selbstexploration und die positiven Lösungsansätze verstärken und das Ziel sollte eine größere emotionale Sicherheit,

Zufriedenheit und Ausgeglichenheit des Schülers sein, nachdem dieser gelernt hat, sich selbst, einschließlich seiner Schwächen, besser zu akzeptieren. Wurde die Angst letztlich bewältigt, so stellt sich ein breites Spektrum emotionaler, intellektueller und sozialer Fähigkeiten wieder ein.²⁴²

Nach diesen Betrachtungen, wie eine gelingende Beziehung zwischen Schauspiellehrer und Schauspielschüler erreicht werden könnte, soll nun im folgenden Kapitel auf die Dimension des Menschen und die Bedeutung der Angst für das menschliche Dasein hingewiesen werden.

5.2. Der anthropologische Aspekt der Angst

In „Sein und Zeit“ stellt Martin Heidegger die Frage nach dem Unterschied zwischen Angst und Furcht: „Wie unterscheidet sich phänomenal das, wovor die Angst sich ängstet, von dem, wovor die Furcht sich fürchtet?“²⁴³

Manche Theoretiker haben vorgeschlagen, „den Begriff „Angst“ auf die Furcht zu beschränken, die aus einer Quelle stammt, welche dem davon Befallenen unbekannt ist“.²⁴⁴

Beiden Begriffen ist gemein, dass es sich dabei um einen unangenehmen Gefühlszustand mit zahlreichen physiologischen Begleiterscheinungen handelt.

Wenn das Individuum jedoch Furcht empfindet, dann handelt es sich dabei meist um Furcht „vor etwas“, das heißt Furcht ist objektgerichtet²⁴⁵. „Das Wovor der Angst“ dagegen „ist völlig unbestimmt.“²⁴⁶ Das bedeutet, der Begriff „Furcht“ steht für eine „Gegenstandsangst“.²⁴⁷

²⁴² Vgl Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 173 f und S. 184 ff

²⁴³ Heidegger, Sein und Zeit, S. 186

²⁴⁴ Levitt, Die Psychologie der Angst, S. 15

²⁴⁵ Längle, Holzhey-Kunz, Existenzanalyse und Daseinsanalyse, S. 131

²⁴⁶ Heidegger, Sein und Zeit, S. 186

²⁴⁷ Preisinger, Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, S. 13

Wie bereits in Kapitel 3.1.2. dargelegt, kann Angst als „eine Grundverfassung des Lebens“²⁴⁸ gesehen werden und Kierkegaard nennt die Angst den „Schwindel der Freiheit“. Die Angst ist demzufolge Teil der Existenz und eine „Bedrohung der Daseinsstrukturen als Ganzes“, wobei die „größte Angst nicht die Angst vor dem Tod, sondern vor dem Nicht-*sein*-Können“ ist. „Beim Tod geht das Leben zu Ende – in der Vernichtung aber kann man nicht mehr „sein“. Das Vernichtet-Sein ist kein Leben mehr“ und bedeutet, „als Person nicht mehr sein zu können, die Freiheit zu verlieren, nichts mehr tun zu können und das Lebenstragende, das Entstandene, das, worin man „aufgegangen“ ist, worin man lebt und wofür man lebt und was durch einen geworden ist, zu verlieren.“²⁴⁹ Angst ist daher auch Vernichtungsangst („Todesangst“).

Für einen Darsteller kann es bedeuten, dass eine Rolle an seine Existenz geht, dass für ihn von einer Audition alles abhängt oder wie bereits in vorigen Kapiteln ausführlich dargelegt wurde, er der Meinung ist, dass alles, insbesondere seine „Existenz“ von einer Audition oder einem Engagement abhängt. Aus Furcht vor dieser Audition oder genauer gesagt aus Furcht vor einem Versagen bei einer Audition oder einem Versagen in der Rolle kann sich Angst entwickeln. Ist oder wird die Angst so groß, dass der Darsteller keine passenden Strategien mehr findet, so wird aus Angst Stress, der letztlich im weitesten Sinne den „Tod“ bedeuten kann. Andererseits ist diese Angst jedoch im Kern auch Angst vor dem Leben, „die sich unter der Herausforderung der Bühne im Rampenlicht verdichtet“²⁵⁰.

5.3. Ausgewählte Betrachtungen der Angst in ihrem erzieherischen Bezug

Wie bereits erwähnt, zeichnet der Darsteller, Tänzer oder Musiker als Persönlichkeit vor einem Publikum ein Portrait von sich, das beeindrucken soll.²⁵¹ Gleichzeitig hat jedoch meist jeder Künstler mit Lampenfieber und Ängsten zu kämpfen, die auf der Bühne nicht sichtbar werden sollen. Auftrittssituationen sind daher oft ein Gemisch

²⁴⁸ Längle, Holzhey-Kunz, Existenzanalyse und Daseinsanalyse, S. 129

²⁴⁹ ebenda S. 130

²⁵⁰ Tarr Krüger, Lampenfieber, S. 206

²⁵¹ Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 34 f

aus Attraktion und Vermeidung. Einerseits fasziniert den Künstler das Gesehen- und Gehörtwerden als Herausforderung für sein Ego, andererseits befürchtet er das Exponiertsein, die mögliche Blamage und manchmal sogar den Erfolg.²⁵²

Diese sogenannten Schattenseiten sind jedoch mit der strahlenden Persönlichkeit, die das Publikum auf der Bühne erleben soll, unvereinbar und werden daher allzu oft verdrängt. In der Folge geben auch die wenigsten Künstler gerne zu, dass sie unter Lampenfieber und Auftrittsangst leiden. Diese Ängste werden eher tabuisiert und auch über diese Ängste zu sprechen, stellt ein Tabu dar.

Die entscheidende Frage, die sich nun m. E. stellt, ist, warum dieses Tabu besteht. Kommt dies daher, dass Schauspiellehrer - die ja oft auch selbst auf der Bühne stehen - nie zugeben würden, dass sie mitunter auch unter Angst oder Lampenfieber leiden und daher der Bewältigung dieser Ängste bei ihren Schülern keinen Platz einräumen wollen oder einen Bedarf, dieses Thema in den Unterricht aufzunehmen, gar nicht erkennen?

Natürlich haben auch Schauspiellehrer Ängste und verdrängte Wünsche. Und die Art und Weise, wie sie selbst ihre Auftrittserfahrungen, Auftrittsängste und überhaupt Ängste generell verarbeiten, ist entscheidend dafür, wie sie mit diesem Thema umgehen: Verstärken sie bei ihren Schülern die Angstmomente, oder lehren sie zumindest ansatzweise den reflektierenden Umgang mit unvermeidbarer Angst?²⁵³ Auch müssen etwaige Machtwünsche oder Kompetenzängste des Schauspiellehrers oder sogar ein Konkurrenzverhältnis zwischen Lehrer und angehendem Darsteller in Betracht gezogen werden, vor allem dann, wenn es sich um einen hochtalentierten

²⁵² Vgl Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 36

²⁵³ Vgl Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 55; Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 92; Baus, Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 173 sowie Grossmann, Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 189

Schüler handelt oder der Lehrer noch auf der Bühne tätig ist und sich selbst um Engagements bemühen muss.²⁵⁴

Es könnte auch sein, dass in Ermangelung von Zeit wichtigere Themen als die Bewältigung von Angst behandelt werden müssen oder dass der Schüler gar nicht „auf dumme Gedanken“ gebracht werden soll und schlafende Hunde bekanntlich nicht geweckt werden sollen. Es soll dem Schauspielschüler gar nicht bewusst werden, dass es so etwas Unangenehmes und Ablehnenswertes wie Auftrittsangst überhaupt gibt, geschweige denn, dass er von dieser befallen werden könnte. Es macht den Eindruck, als sollte der Schüler und angehende Darsteller dieses Angstgefühl gleich wieder unterdrücken, bevor er es noch aufkommen lässt.

Als Darsteller und „Bühnenmensch“ hat man einfach eine Persönlichkeit zu sein, die auf der Bühne über sich hinauswächst und hervorragende Leistungen bringt, und nicht ein Mensch, der zu einem vor Lampenfieber und Angst zitternden Nervenbündel degeneriert und der gegen seinen Willen vom eigenen Manager auf die Bühne getreten werden muss. Es spielen sich ja oft, ohne dass das Publikum auch nur die geringste Ahnung davon hat, ganze Tragödien vor Theateraufführungen ab, Darsteller, die zittern, Herzrasen haben, hyperventilieren und knapp vor einem Nervenzusammenbruch stehen, Sänger, die ihre Stimme verloren haben, Musiker, deren Hände eiskalt sind, usw.

In meiner langjährigen Erfahrung in den Bereichen Sport auf der einen Seite und Musical/Theater auf der anderen Seite, hat sich gezeigt, dass das Thema Angst sehr unterschiedlich behandelt wird und sich dies bereits in der Ausbildung zum Bühnenberuf beziehungsweise im Training mit Sportlern niederschlägt.

Es scheint, dass das Thema Angst im Umfeld Musical/Theater nicht nur verdrängt wird, sondern als „ablehnenswertes ungeliebtes Beiwerk“ gesehen wird, dass es zu

²⁵⁴ Vgl. Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 60 und S. 63 sowie Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 92

vermeiden gilt. Im Bereich Sport hingegen ist der Zugang zur Angst ein etwas anderer. In den nächsten zwei Kapiteln soll dies näher untersucht werden.

5.3.1. Die Musical- und Schauspielausbildung als Beispiel für eine „Tabuisierung der Angst“

In meiner eigenen Ausbildung im Bereich Musical/Theater, die ich vor allem in Wien absolvieren durfte, wurde der Umgang mit Angst und Lampenfieber nicht thematisiert.

Rückblickend gesehen bin ich der Meinung, dass hierfür vor allem zwei Gründe ausschlaggebend waren. Einerseits standen „wichtigere“ Sachthemen als Angst und Lampenfieber auf dem Lehrplan, es fehlte daher dafür ganz einfach die Zeit und andererseits gab es dafür keine Notwendigkeit beziehungsweise keinen Bedarf.

Im Zusammenhang mit der vorliegenden Arbeit war es daher naheliegend konkret einige Schulen und deren Lehrpläne heranzuziehen, um diese dahingehend zu untersuchen, ob sich diese Themen offiziell in den jeweiligen Lehrplänen wiederfinden beziehungsweise in welchen Fächern sich diese Themen ansatzweise behandeln lassen könnten.

In Wien können einige private, aber auch staatliche Schulen für die Bereiche Schauspiel und Musical angeführt werden, wie unter anderem folgende:

- Konservatorium Wien Privatuniversität
- Max Reinhardt Seminar
- Performing Center Austria
- Vienna Konservatorium
- etc.

Für das Vienna Konservatorium findet man zum Beispiel folgenden offiziellen Lehrplan:

Home


MUSICAL- UND OPERETTENABTEILUNG
DES VIENNA KONSERVATORIUMS

Studium >> Fächer

Information Studium On Stage! DozentInnen AbsolventInnen Kontakt	Gesang: Gesang & Stimmbildung Korrepitition Chor/Show-Chor Musiktheorie Gesangsensemble Pick Up Tanz: Ballett Choreographie Chor-Choreographie Jazz-Dance Floor Barre Jump & Turn Step-Tanz Schauspiel: Schauspiel Improvisation / Theatersport Musikdramatik Sprechtechnik / Rhetorik
---	--

Vienna Konservatorium
Stielegasse 15-17, A - 1150 Wien, Tel: +43/1/985 81 12, +43/664/544 07 45, Fax: +43/1/892 28 13, email: office@viennaconservatory.at | [Impressum](#)

Abb. 3 Lehrplan der Musical- und Operettenabteilung des Vienna Konservatoriums

Hier lassen sich ganz deutlich die drei großen Bereiche Gesang, Tanz und Schauspiel erkennen, keines der Fächer weist jedoch auch nur annähernd auf mentales Training oder Copingstrategien hin.

Im Vergleich zu diesem recht groben Lehrplan ist der Lehrplan der Hochschule für Musik und Theater München zum Beispiel viel detaillierter:

(1) Grundstudium:

Einzelfächer	Art der Lehrveranstaltung	Fachsemester und Wochenstunden				Summe	Abschlussart innerhalb des Grundstudiums
		1	2	3	4		
Hauptfächer:							
Schauspiel (Interaktion, Improvisation, Ensemble)	Ü	5	2	-	-	7	Teilnahmebestätigung
Gesang	E	1,5	1,5	1,5	1,5	6	praktisch
Stimmbildung	Ü/E	1	1	1	1	4	praktisch
Ensemblesingen	Ü	1	1	1	1	4	Teilnahmebestätigung
Songinterpretation	E/G	-	-	1	1	2	praktisch
Sprecherziehung	Ü/E	1,5	1,5	2	2	7	praktisch
Rollen- u. Szenenstudium	Ü/E	-	4	4	4	12	praktisch
Klassischer Tanz	Ü	4	4	4	4	16	praktisch
Showtanz, Jazztanz, Modern	Ü	4	4	4	4	16	praktisch
Step-Tanz	Ü	-	-	1	1	2	praktisch

Einzelfächer	Art der Lehrveranstaltung	Fachsemester und Wochenstunden				S u m m e	Abschlussart innerhalb des Grundstudiums
		1	2	3	4		
Pflichtfächer:							
Korrepetition	E	1	1	1	1	4	- - -
Gehörbildung	Ü	1	1	1	1	4	praktisch
Klavier	E	0,5	0,5	0,5	0,5	2	praktisch
Rhythmisch-musikalischer Unterricht	Ü	1	1	1	1	4	Schein
Fechten	Ü	1	1	-	-	2	praktisch
Pantomime	K	-	-	1	1	2	praktisch
Bühnenakrobatik	K	-	-	1	1	2	praktisch
Betriebskunde	S	0,5	0,5	-	-	1	Teilnahmebestätigung
Theatergeschichte/ Werkinterpretation	V	2	2	-	-	4	mündlich
Musicalgeschichte	V	-	-	2	2	4	mündlich
Musiktheorie der U-Musik (Jazz, Blues, etc.)	S	1	1	1	1	4	mündlich
Projektarbeit (Rollenstudium für Produktionen der Studiengänge Musical und Regie)	P	-	-	*	*	*	- - -
Summe	SWS	26	27	28	28	109	
(2) Hauptstudium:							

Einzelfächer	Art der Lehrveranstaltung	Fachsemester und Wochenstunden				S u m m e	Abschlussart innerhalb des Hauptstudiums
		5	6	7	8		
Hauptfächer:							
Gesang	E	1,5	1,5	1,5	1,5	6	praktisch
Stimmbildung	Ü/E	1	1	1	1	4	praktisch
Songinterpretation	E/G	2,5	2,5	2	2	9	praktisch
Sprecherziehung	Ü/E	2	2	-	-	4	praktisch
Rollen- u. Szenenstudium	Ü/E	6	6	4	4	20	praktisch
Klassischer Tanz	Ü	4	4	4	4	16	praktisch
Showtanz, Jazztanz, Modern	Ü	4	4	4	4	16	praktisch
Step-Tanz	Ü	1	1	1	1	4	praktisch
Pflichtfächer:							
Korrepetition	E	1	1	1	1	4	- - -
Bühnenrecht	V	1	1	-	-	2	Teilnahmebestätigung
Projektarbeit (Produktionen der Studiengänge Musical und Regie)	P	*	*	*	*	*	praktisch
Projektarbeit an den Staatstheatern	P	*	*	*	*	*	praktisch
Summe	SWS	24	24	18,5	18,5	85	

Fächer, die nach Überprüfung des Leistungsstandes bereits in nachweisbarer Vorbildung erfolgreich abgeschlossen wurden, müssen nicht mehr besucht werden.

* Genaue Festlegung einer Stundenzahl ist nicht möglich.

- (3) Neben dem Studienprogramm können als Wahlfach Elementar- und Fortbildungskurse zum Kennenlernen und Vertiefen berufsbezogener Umfelder besucht werden. Zudem sind Exkursionen zu wichtigen Theaterzentren bzw. exemplarischen Theateraufführungen möglich.

III. Studieninhalte

§ 9

Verteilung der Inhalte des Studiums

Innerhalb der Regelstudienzeit verteilen sich die Inhalte des Studiums an der Hochschule/Theaterakademie nach folgender Gliederung; dabei richtet sich die Reihenfolge der Lehrveranstaltungen und ihre Verteilung im Studienjahr nach der Jahresplanung:

(E = Einzelunterricht, G = Gruppenunterricht, K = Block-Kurs, vor allem in den Semesterferien, P = Praktikum, S = Seminar, Ü = Übung im Gruppenunterricht, V = Vorlesung)

Abb. 4 Lehrplan der Hochschule für Musik und Theater München

Auch in diesem Lehrplan, der durch eine stärkere Gliederung als der erste gekennzeichnet ist, finden sich die Themen Coping oder Angst nicht, wobei auch die Betrachtung interessant wäre, wie dieses Fach dann eigentlich zu benennen wäre. Beziehungsweise ob ein Fach, das etwa „Bewältigung von Bühnenangst“ oder „Copingstrategien“ heißen würde, nicht eher für einen angehenden Schauspielschüler abschreckend wirken würde, aber darauf soll im Rahmen dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden.

Weiters möchte ich darauf hinweisen, dass nach der Musicalausbildung im Rahmen von Privatunterricht die Themen Bühnenangst und Lampenfieber sehr wohl Teil des Unterrichts sein können, vor allem dann, wenn man als Schüler ganz bewusst den Lehrer in diesem Bereich um Hilfe und Unterstützung ersucht und die eigene Bühnenangst thematisiert. Dann kann sich der Schauspiellehrer der Verantwortung, den Schüler in diesem Bereich zu unterstützen, auch nicht mehr entziehen.

Andere Erfahrungsberichte gibt es in diesem Zusammenhang zum Beispiel von deutschen Kollegen, die ihre Ausbildung in Deutschland absolviert haben. Einer dieser Kollegen bestätigte mir, dass in seiner Ausbildung diese Themen sehr wohl Platz im Unterricht gefunden hatten, da er selbst unter extremer Bühnenangst litt und diese auch ganz konkret im Unterricht angesprochen und „zugegeben“ hatte. Hier möchte ich darauf hinweisen, dass allein schon dieses „Zugeben“ von Bühnenangst eine Leistung an sich darstellt, da eine gewisse Konkurrenz zwischen den Schauspielschülern bereits während der Ausbildung nicht abzustreiten ist und hier

die Gefahr als „Schwächling“ abgestempelt zu werden, den Schauspielschüler zusätzlich noch unter Druck setzt.

In Deutschland finden sich ebenso einige Schulen in diesem Bereich und auch hier ist es interessant, die offiziellen Lehrpläne genauer zu studieren. An Schulen wie etwa der Theaterakademie München oder anderen Schulen finden sich sogar Fächer wie Bühnenfechten, Theatergeschichte oder Pantomime, jedoch auch da sucht man vergebens nach Fächern wie etwa Coping oder Bewältigung von Bühnenangst.

Ich möchte nun im nächsten Kapitel den Umgang mit dem Thema Angst in einem anderen Bereich beleuchten, in dem ich auch sehr viel persönliche Erfahrung sammeln durfte, nämlich dem Bereich Sport.

5.3.2. Das Training und die Ausbildung von Sportlern als Beispiel für eine „Thematisierung der Angst“

Vergleicht man etwa die Musical- beziehungsweise Theaterausbildung mit dem Training und der Ausbildung von Sportlern, so lässt sich ein wesentlicher Unterschied im Umgang mit Angst und Lampenfieber erkennen. In der Arbeit mit Sportlern wird m. E. versucht, Angst nicht zu verdrängen, sondern ganz im Gegenteil zu kanalisieren und in überragende sportliche Leistungen umzusetzen. Viele der in den vorigen Kapiteln vorgestellten Techniken werden im Training mit Sportlern erfolgreich angewendet und regelmäßig eingesetzt. Mentales Training, Entspannungstraining, Visualisierungen, etc. sind dort gang und gäbe und fester Bestandteil des laufenden Trainings sowie Teil der Vorbereitung auf große sportliche Ereignisse.

Ich möchte an dieser Stelle zur Veranschaulichung dieser Aussage kurz meine eigenen Erfahrungen einbringen. Ich selbst habe über 13 Jahre Leistungssport (Rhythmische Sportgymnastik) betrieben. Dabei galt es in der Vorbereitung für Wettkämpfe, nicht nur den Körper zu trainieren, sondern uns Gymnastinnen wurden von unseren Trainern beziehungsweise Betreuern zahlreiche Tipps und Anwendungsbereiche nähergebracht, wie wir mit der Nervosität und der Angst bevor

man die Wettkampffläche betritt, besser umzugehen lernen. Die Umsetzung dabei war jedoch immer individuell.

Als mögliche Copingtechniken zeigte man uns Meditationsformen, Yoga, Atemtechniken, Akupressurpunkte gegen Stress, Qigong und zahlreiche weitere Techniken (siehe Kapitel 4.4.2. und 4.4.3.). Unsere Trainerin fand gemeinsam mit der jeweiligen Gymnastin ein individuelles „mentales Wettkampfvorbereitungsprogramm“. Für einige Gymnastinnen war es hilfreich, sich total zurückzuziehen, Musik zu hören, sich von den gegnerischen Sportlerinnen abzuschotten, für sich zu sein; andere wiederum holten sich ihre Wettkampfenergie dadurch, dass sie die Konkurrentinnen ganz genau beim Warm up beobachteten und analysierten.

Ich für meinen Teil war immer sehr nervös und wusste, dass die Übung im Training meistens besser klappen würde. Meine persönliche Strategie bestand jedoch darin, genau zu observieren, was um mich herum geschah, um mich dann mit diesen Eindrücken an einen ruhigen Platz zu begeben, mich auf die Zehenspitzen zu stellen, somit den ganzen Körper anzuspannen, die Augen zu schließen, die Hände auf den Solar Plexus zu legen, mich auf die Atmung zu konzentrieren und meine Kür im Kopf nochmals durchzugehen. Die Trainerin stand während dieser Zeit neben mir. Eigentlich hatte ich das Gefühl, allein sein zu wollen, es war mir aber genauso wichtig, meine Trainerin in der Nähe zu wissen. Danach öffnete ich die Augen, versuchte, die Punktwertung der Konkurrentinnen und den Applaus des Publikums auszublenden und ging ohne ein weiteres Wort zu meiner Trainerin zu sagen, auf die Wettkampffläche. Auch heute noch wende ich ähnliche Techniken zum Beispiel vor einem wichtigen Vorsingen an, um ruhiger zu werden und mich besser konzentrieren zu können.

Das Training in meiner Kindheit und Jugendzeit hat mir persönlich einen großen Erfahrungsschatz im Umgang mit Angst und Nervosität eingebracht. Durch Disziplin, Ehrgeiz, Mut und Ausdauer ist viel zu erreichen, aber es ist mindestens genauso wichtig, wie man mit Misserfolgen, Rückschlägen und Enttäuschungen umgeht. Und auch wie man im Team zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen kann. Auch habe ich als Trainerin gearbeitet und weiß daher, wie es sich auch auf dieser Seite anfühlt, mit Schützlingen zu arbeiten, die Angst und Nervosität haben. Ich

kenne daher beide Seiten, jene des „Lehrenden, Übermittelnden“ und jene des „Studierenden, Aufnehmenden“.

Ich bin auch davon überzeugt, dass diese Erfahrungen meine derzeitige Arbeit als „Lehrende“, genauer als Choreographin und Regisseurin, sehr geprägt haben und sich in Form eines „individuellen Miteinanders“ in meiner jetzigen Tätigkeit niederschlagen.

Auch darf ich an dieser Stelle meiner Überzeugung Nachdruck verleihen, dass dem sogenannten „Lehrenden“ eine ganz wichtige und entscheidende Rolle in der Bewältigung von Angst beim Schüler zukommen kann. Diese zentrale Bedeutung des Lehrers soll im folgenden Kapitel beleuchtet werden.

5.3.3. Der Schauspiellehrer als mögliche zentrale Figur im Umgang mit der Angst

Wie bereits in Kapitel 5.3.1. dargelegt, könnte eine Begründung für das Fehlen des Themas Angstbewältigung in der Arbeit mit Schauspielschülern darin gesehen werden, dass wichtigere Sachthemen die Beschäftigung mit Angst und Lampenfieber unmöglich machen oder auch einfach kein Bedarf vorliegt. Eine andere Erklärung könnte m. E. die Tatsache sein, dass dem Schauspiellehrer sehr oft das nötige pädagogische Know-how in diesem Bereich fehlt, umso mehr als ihm von Seiten der Pädagogik keine Hilfsmittel diesbezüglich zur Verfügung gestellt werden. Hier lässt sich m. E. sogar eine gewisse Parallelität zur Schulangst feststellen: Es werden mitunter viele Forschungsgelder und Überlegungen für die Steigerung des Intelligenzquotienten oder für Curriculumtechnologien aufgebracht, sobald es jedoch um schulische Defekte, um den einzelnen Schüler und sein Wohl oder um Sozialisation und Sozialentwicklung des Schülers geht, „schweigt sich die Pädagogik aus oder wird zynisch“.²⁵⁵

In der pädagogischen Theorie ist selten direkt die Rede von Angst, ihren Inhalten und den Strategien ihrer Bekämpfung. „Nur eine besondere Lektüre“ kann sie entdecken. „Der Leser muss auf die Affekte und Bilder achten, die in ihm aufsteigen“.

²⁵⁵ Vgl. Winkel, Können Schülerängste vermindert werden? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S.79 f sowie Hellbrügge, Schulen ohne Angst? In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 121 und S. 131

„Die spontanen Affekte, Assoziationen und Urteile“ sind es, auf die der Leser somit achten muss, um hier Antworten auf seine Fragen im Umgang mit Angst zu bekommen, schreibt Katharina Rutschky in diesem Zusammenhang im Vorwort zu ihrem Buch „Schwarze Pädagogik“.

Angstbewältigung ist m. E. auch eine pädagogische Aufgabe. Hier können Lehrer wichtige Begleiter in allen Phasen der Bewältigung sein. Viele der in dieser Arbeit vorgestellten Methoden und Techniken wie zum Beispiel NLP-Techniken oder Affirmationen (siehe Kapitel 4.4.2.), usw. sind keine pädagogischen Techniken. Trotzdem kann der Schauspiellehrer dem Schüler Hilfestellungen anbieten und zeigen. Zeigt es sich dann in der Zusammenarbeit mit dem Schüler, dass dieser seine persönliche Bewältigungsstrategie gefunden hat, zu der auch die eine oder andere vorgestellte Technik zählt, so können manche Techniken unter Anleitung des Schauspiellehrers noch effizienter und zeitsparender angewendet werden. Der Schauspiellehrer kann hier eine große Hilfe sein. Natürlich ist zu betonen, dass zum Beispiel NLP-Techniken ohne professionelle Anleitung überhaupt schwierig zu erlernen sind²⁵⁶ und dass hier auch der Schauspiellehrer nicht einen Therapeuten ersetzen kann (siehe Kapitel 5.1.).

M. E. sollte die Beziehung zwischen Schauspiellehrer und Schüler so beschaffen sein, dass der Schüler die Möglichkeit hat, erstens offen über Ängste und Lampenfieber zu sprechen und Auftrittsangst zu thematisieren, zweitens mit dem Lehrer gemeinsam sein spezifisches Lampenfieber zu analysieren und drittens die für ihn passenden Methoden und Techniken zu finden. Der Lehrer kann hier Hilfestellungen leisten, mögliche Techniken vorstellen und den Schüler unterstützen, diese zu erlernen und auch regelmäßig anzuwenden (siehe Kapitel 5.1.).

So kann zum Beispiel die emotionale Differenzierungsarbeit (siehe Kapitel 4.4.2.) mit Hilfe des Lehrers erfolgen. Dabei kann dieser konkrete Fragen an den Schüler stellen, wodurch die Analyse und Bestandsaufnahme erleichtert wird.

Der Forderung der Thematisierung der Angst im Schauspielunterricht könnte man natürlich entgegenhalten, dass auch in der Schule oder an der Universität die Bewältigung von Schul- oder Prüfungsangst nicht thematisiert wird oder gar dem

²⁵⁶ Vgl. Langeheine, Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, S. 62

Schüler oder Studenten Hilfestellungen zur Bewältigung dieser Ängste geboten werden, weil ja der Prüfling auch gerade in einer Stresssituation sein Wissen und seine Fertigkeiten und Fähigkeiten abrufen und beweisen können soll. Bedenkt man jedoch, dass eine der wesentlichsten Folgen der Prüfungsangst die Störung der intellektuellen Funktionen ist, dann wird der Prüfungsakt als Messinstrument zur Beurteilung von Kenntnissen oder zur Benotung intellektueller Leistungen fragwürdig. Hinsichtlich seines prognostischen Wertes ist er ohnehin umstritten: denn wer kann vorhersagen, ob zum Beispiel ein Lehramtsanwärter mit ausgezeichneten Prüfungsergebnissen seinen Schülern Inhalte gut vermitteln kann? Prüfungsangst als „normale“ Reaktion ließe sich somit nur beseitigen durch die Abschaffung von Prüfungen selber.²⁵⁷

Würde man diese Argumentation entsprechend auf Auftrittsangst oder Lampenfieber umlegen, so würde dies ja streng genommen bedeuten, dass sich Auftrittsangst oder Lampenfieber – unter der Prämisse, dass auch Auftrittsangst oder Lampenfieber als „normale“ Reaktion verstanden wird – ebenfalls nur durch die Abschaffung von Auftritten oder Aufführungen beseitigen ließe. Und dies kann ja m. E. nicht argumentiert oder ernsthaft gefordert werden! Umso mehr sind Schauspiellehrer aufgefordert, dieses Thema im Unterricht aufzugreifen. Noch dazu, wo es sich, wie bereits erwähnt, bei Schauspiellehrern meist um Menschen handelt, die selbst Darsteller sind oder waren oder auf der Bühne stehen oder gestanden sind. Gerade sie müssten ja aus ihrer eigenen Betroffenheit gute Tipps und Methoden weitergeben können. Noch dazu ist eben Auftrittsangst mehr als nur Prüfungsangst (siehe auch Kapitel 3.3.). Über die eigentliche Leistung hinaus wird auch die Person des Darstellers schlechthin bewertet, die äußere Erscheinung, der persönliche Stil, die Gestik, der Ausdruck. Und hier kann und soll der Schauspiellehrer helfen, diese Aspekte herauszuarbeiten und gegebenenfalls zu verbessern.

Dies ist ja m. E. geradezu die eigentliche Aufgabe des Schauspiellehrers, zum Unterschied etwa zum sogenannten „normalen Lehrer“ beziehungsweise Lehrer im Allgemeinen, der meist „nur“ Wissen vermittelt und dieses später abprüft. Den Text zu lernen und aufzusagen beziehungsweise abzuprüfen oder Bewegungen und

²⁵⁷ Vgl Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 51

Choreographien zu vermitteln, stellt ja nur die Voraussetzung für die eigentliche aufbauende Arbeit dar.

Ein weiterer Aspekt, der m. E. interessant ist, stellt die Tatsache dar, dass es sich bei Schauspiellehrern oft um Personen handelt, die aufgrund ihrer eigenen Arbeit auf der Bühne selbst über eine hervorragende Praxis und Erfahrung verfügen, die aber nicht unbedingt pädagogisch geschult sind. Dies unterscheidet sie daher oft von Lehrern an sonstigen Schulen, abgesehen von jenen Ausnahmen natürlich, wo heutzutage in verschiedenen Fächern wie etwa Sprachen oder Musik auch an Gymnasien mitunter Professoren unterrichten, die zwar Sprachen oder ein Musikinstrument studiert haben, aber ursprünglich keine pädagogische Ausbildung absolviert haben. Auf diesen Aspekt möchte ich jedoch im Rahmen dieser Arbeit nicht näher eingehen.

6. Zusammenfassung

Zu Beginn dieser Arbeit habe ich versucht, die Erscheinungen Stress und Angst zu beschreiben und in ihren Zusammenhängen zu erkennen und darzustellen, wobei ich auch insbesondere die physischen Begleiterscheinungen und Symptome ausführlich behandelt habe, da nicht zuletzt diese es sind, die den Darsteller, Tänzer oder Musiker in seiner Arbeit auf der Bühne sehr beeinträchtigen können und je nach Stärke sogar vom Publikum registriert werden.

Auch war es naheliegend, der Frage nachzugehen, ob es denn nicht auch positive Aspekte der Angst beziehungsweise des Stressphänomens gibt, die motivierend und leistungssteigernd wirken. Schließlich habe ich die Phänomene Lampenfieber und Auftrittsangst behandelt, da im Zusammenhang mit Bühne und Aufführungen hauptsächlich diese Ängste auftreten und spezifisch sind.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Arbeit lag auf dem Aspekt der Bewältigung von Stress und Angst, wobei zuerst allgemeine Bewältigungstheorien dargestellt wurden und anschließend versucht wurde, konkrete Methoden und Techniken ausfindig zu machen, die für den betroffenen Darsteller oder Bühnenkünstler als Bewältigungsstrategien hilfreich sein können. Hierbei wurden vor allem Methoden aufgezeigt, die hauptsächlich der populärwissenschaftlichen Literatur entnommen wurden. Dies hat zwei Gründe, zum einen war es von Anfang an Ziel dieser Arbeit und meine Intention, eine Arbeit zu schaffen, die auch für Kollegen und Laien interessant und informativ ist, der eigentliche und viel wichtigere Grund war es jedoch, dass die Suche gerade zum Thema konkrete Methoden und Techniken zur Bewältigung von Auftrittsangst und Lampenfieber in der wissenschaftlichen Literatur eher wenig Ergebnisse hervorbrachte. Ich habe daher versucht, in dieser Arbeit vor allem jene Methoden vorzustellen, von denen ich entweder der Meinung bin, dass sie einem gewissen wissenschaftlichen Anspruch gerecht werden oder aber schon erfolgreich entweder von mir selbst oder meinen Kollegen angewendet wurden oder von denen ich annehme, dass sie möglicherweise wirkungsvoll sein können. Jene Techniken jedoch, von denen ich glaube, dass sie einer wissenschaftlichen Prüfung überhaupt nicht standhalten würden, kommen nicht in dieser Arbeit vor oder werden explizit als solche angeführt. Natürlich muss auch betont werden, dass viele dieser Techniken, vor allem zum Beispiel jene der körperlichen Entspannung, nicht

ausschließlich bei Lampenfieber und Auftrittsangst anwendbar sind und nur bei der Bewältigung dieser Phänomene hilfreich sind, sondern etwa durch ihre allgemein positive Wirkung natürlich auch Lampenfieber und Auftrittsangste reduzieren können. Wissenschaftliche Studien, die diese Zusammenhänge untersuchen, gibt es wenige. Eine Ausnahme stellt hier die Universität Tübingen dar, wo seit Jahren zum Thema Lampenfieber geforscht wird. Eine Methode ist dabei zum Beispiel das Neurofeedback. Bei dieser Methode werden Gehirnströme analysiert und Frequenzbereiche herausgefiltert. Ziel ist es, dass der Teilnehmer lernt, seine Hirnwellen so zu verändern, dass zum Beispiel ein entspannter Zustand hergestellt wird²⁵⁸ (siehe auch Kapitel 4.4.3.), jedoch ist diese Technik ohne entsprechendes EEG natürlich nicht möglich.

Hier besteht m. E. daher großer Handlungsbedarf, um hier der Praxis wissenschaftlich fundierte Methoden zur Verfügung zu stellen, sodass einerseits der Darsteller als Profi auf der Bühne hier auf professionelle und wirksame Instrumente zurückgreifen kann, die ihm bei der Bewältigung helfen und andererseits auch der Schauspiellehrer im Rahmen des Unterrichts Mittel zur Verfügung hat, die bei Bedarf dem Schauspielschüler als mögliche Bewältigungstechniken angeboten werden können.

Am Ende der Arbeit wird ein weiterer Schwerpunkt auf den pädagogischen Aspekt gelegt und versucht, den Schauspielunterricht kritisch zu beleuchten. Dabei fällt auf, dass das Thema Lampenfieber und Auftrittsangst im Unterricht eher tabuisiert wird. Die Gründe hierfür sind mannigfaltig und können, da der Schauspiellehrer oftmals selbst auf der Bühne steht, durch ein etwaiges Konkurrenzverhältnis zwischen Schüler und Lehrer oder auch bestehenden Ängsten des Lehrers erklärt werden. Ein weiterer Grund ist aber auch oftmals die geringe oder überhaupt fehlende pädagogische Ausbildung der Schauspiellehrer. Hier wäre es daher wünschenswert, einerseits die pädagogische Ausbildung der Schauspiellehrer zu verbessern und andererseits auch dem Thema Bewältigung innerhalb des Unterrichts einen angemessenen Platz einzuräumen. Gerade die eigene Bühnenerfahrung kann hier

²⁵⁸ Vgl. Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v.

für den Schauspiellehrer hilfreich sein, wenn es darum geht, sich in den Schüler hineinzufühlen. Dabei ist jedoch zu betonen, dass hier natürlich auf die Bedürfnisse des Schülers einzugehen ist. Hat ein Schüler kein Lampenfieber, dann ist es in diesem Fall auch nicht nötig, dies zu thematisieren, im anderen Falle sollte der Lehrer jedoch Möglichkeiten und Techniken aufzeigen, wie der Schüler besser mit Lampenfieber umgehen kann und hier helfen insbesondere verhaltenstherapeutische Ansätze, weil diese im Rahmen der Möglichkeiten des Schauspiellehrers umsetzbar sind und in den Unterricht am ehesten und relativ einfach aufgenommen werden können. Obwohl es sich bei der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler um eine therapeutische Beziehung handelt, kann und soll jedoch bei krankhafter Auftrittsangst die Forderung nicht so weit gehen, als dass der Schauspiellehrer als Therapeut oder Arzt fungiert, weil das über seine Möglichkeiten hinausgehen würde.

Abschließend möchte ich noch zwei Zitate anführen. Zum einen Tarr Krüger und zum anderen den Psychoanalytiker Fritz Riemann.

„Man muss lernen, mit dem Gefühl des Lampenfiebers zu leben, aber ohne sich davon das Bewusstsein rauben zu lassen, sich überschwemmen oder blockieren zu lassen.“²⁵⁹

„Es ist wohl eine unserer großen Illusionen, dass wir glauben, Angst vermeiden und ausschalten zu können – sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten. Wir können nur Gegenkräfte gegen sie entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Glaube und Liebe. Diese können Angst überwinden, verarbeiten oder sie annehmen helfen. Methoden, welcher Art auch immer, die uns Angstfreiheit zusichern wollen, sollten wir mit Skepsis betrachten.“²⁶⁰

²⁵⁹ Tarr Krüger, Lampenfieber. Ursachen – Wirkung - Therapie., S. 95

²⁶⁰ Riemann, Grundformen der Angst, S. 7 zitiert nach Röhrs, Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, S. 213

7. Quellenverzeichnis

7.1. Literaturverzeichnis

Assinger, Armin, Klug, Günter: Auch Sieger haben Angst, Graz: Wernbacher, 2002

Bankhofer, Hademar; Huber, Johannes; Hewson, Elisabeth: 30 Wege aus dem Stress, Wien: Buchgemeinschaft Donauland, 2007

Baus, Magdalene: Gesprächspsychotherapie als pädagogische Möglichkeit zur Angstbewältigung. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Becker, Peter: Studien zur Psychologie der Angst. Ein interaktionistischer Ansatz zur Messung und Erklärung normaler und pathologischer Angst, Weinheim und Basel: Beltz, 1980

Bellm, Richard: Umgang mit Kunst – Therapie oder Lebensnotwendigkeit? In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Blasche, B.: Handbuch der Erziehungswissenschaft oder Ideen und Materialien zum Beruf einer neuen, durchgängig wissenschaftlichen Erziehungs- und Unterrichtslehre, Gießen, 1828 zitiert nach K. Rutschky (Hrsg.), Schwarze Pädagogik, Frankfurt/M – Berlin – Wien, 1982

Duden, Das Bedeutungswörterbuch, Mannheim: Dudenverlag, 1985

Duden, Das Fremdwörterbuch, Mannheim: Dudenverlag, 1990

Duden, Das Herkunftswörterbuch, Mannheim: Dudenverlag, 1989

Frankl, Viktor E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten, Weinheim: Psychologie Verlags Union, 1998

Freud, Sigmund: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, Studienausgabe, Band 1, Frankfurt am Main: Fischer, 1982

Gebert, Diether; Rosenstiel, Lutz von: Organisationspsychologie, Stuttgart: Kohlhammer, 1981

Gray, Jeffrey: Angst und Streß, München: Kindlers Universitäts Bibliothek, 1971

Grossmann, Klaus E.: Vom Umgang mit Angst – Wege und Grenzen ihrer Nutzung. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Heidegger, Martin: Sein und Zeit, Tübingen: Niemeyer, 1976

Hellbrügge, Theodor: Schulen ohne Angst? In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Hofmann, Michael; Rosenstiel, Lutz von (Hrsg.): Funktionale Managementlehre, Berlin: Springer-Verlag, 1988

Jerusalem, Matthias: Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben, Göttingen: Verlag für Psychologie, 1990

Kierkegaard, Sören: Der Begriff der Angst, Jena: Diederichs, 1912

Klöppel, Renate: Die Kunst des Musizierens, Mainz: Schott, 1997

Krohne, Heinz W.: Angst und Angstverarbeitung, Stuttgart: Kohlhammer, 1975

Kügler, Hans: Angst macht „analphabetisch“. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Längle, Alfried / Holzhey-Kunz: Existenzanalyse und Daseinsanalyse, Wien: Facultas, 2008

Langeheine, Linda: Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst, Frankfurt: Zimmermann, 2006

Laux, Lothar / Weber, Hannelore: Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung, Stuttgart: Kohlhammer, 1993

Lazarus, Richard & Launier, Raymond: Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J.R. Nitsch (Hg.), Stress – Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen, Bern: Huber, 1981

Levitt, Eugene E.: Die Psychologie der Angst, Stuttgart: Kohlhammer, 1976

Lindemann, Hannes: Überleben im Stress – Autogenes Training, München (u.a.): Bertelsmann, 1973

Lögstrup, Knud E.: Kierkegaards und Heideggers Existenzanalyse und ihr Verhältnis zur Verkündigung, Berlin: Blaschker, 1950

Lowen, Alexander: Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1998

Mackenzie, Alec: Die Zeitfalle, Heidelberg: I.H. Sauer-Verlag GmbH, 1991

Meyer, Ernst; Ulrich, Wolfram: Kommunikationsängste und angstfreie Kommunikation im Unterricht. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Meyers Lexikonredaktion: Meyers grosses Handlexikon, Mannheim: Meyers Lexikonverlag, 1989

Preisinger, Evelyn: Angst im Spiegel daseinsanalytischer und psychoanalytischer Erklärungsversuche als pädagogisches Problem, Wien: 1986

Riemann, Fritz: Grundformen der Angst, München – Basel, 1973 zitiert nach Röhrs, Hermann, Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Rosenberg, Wolfgang Erlend: Stress erfolgreich bewältigen, Köln: Dreisam-Verlag, 1992

Rosenstiel, Lutz von: Grundlagen der Organisationspsychologie, in Sammlung Poeschel, Stuttgart: C.E. Poeschel, 1987

Scheer, J. W. – Zenz, H.: Studenten in der Prüfung, Frankfurt am Main, 1973 zitiert nach Schefer-Vietor, Angst macht krank. In Meyer (Hrsg.), Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Schefer-Vietor, Gustava: Angst macht krank. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Schwarzer, Ralf: Streß, Angst und Hilflosigkeit, Stuttgart: Kohlhammer, 1987

Schwarzer, Ralf: Streß, Angst und Handlungsregulation, Stuttgart: Kohlhammer, 2000

Selye, Hans: Stress beherrscht unser Leben, Düsseldorf: Econ Verlag, 1957

Selye, Hans: Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, München: R. Piper & Co. Verlag, 1974

Starke, Dagmar: Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung, Münster: Lit Verlag, 2000

Stumm, Gerhard & Pritz, Alfred (Hrsg.): Wörterbuch der Psychotherapie, Wien: Springer, 2000

Sulz, Josef: Angst läßt „zittern“. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Tarr Krüger, Irmtraud: Lampenfieber. Ursachen – Wirkung – Therapie, Stuttgart: Kreuz, 1993

Tausch, Reinhard: Hilfen bei Stress und Belastung, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, 1996

Thomas D. D., Klaus: Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings, Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 1983

Tulku, Tarthang: Selbstheilung durch Entspannung, Bern: Scherz, 1978

Vester, Frederic: Phänomen Streß, München: dtv, 2003

Warwick, David: Die dreifache Umstrukturierung der Schule als Möglichkeit eines angstfreien Unterrichts. In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

Winkel, Rainer: Können Schülerängste vermindert werden? In E. Meyer (Hrsg.): Angstbewältigung als pädagogische Aufgabe, Wien: Österreichischer Bundesverlag, 1977

7.2. Andere Quellen

- Zeitungen:

Anonym, Das meinen Direktoren in Heute v. 24. Juni 2011

Grimm, Oliver; Dannhauser, Claudia: AKW-Stresstests mit (fast) voller Härte in Die Presse v. 26. Mai 2011, S. 5

Krimm, Dannhauser, AKW-Stresstests mit (fast) voller Härte in Die Presse v. 26. Mai 2011

Stresstests für Banken in Der Standard v. 22./23. Juni 2011

- Radio:

Beitrag über Stresstest für geplanten Stuttgarter Bahnhof, Ö1 Mittagsjournal v. 27. Juni 2011

Radiokolleg – Lampenfieber und Co, Ö1 Sendung v. 23. Mai 2011

Radiokolleg – Lampenfieber und Co, Ö1 Sendung v. 24. Mai 2011

Radiokolleg – Lampenfieber und Co, Ö1 Sendung v. 26. Mai 2011

- Fernsehen:

Lampenfieber – Fluch und Segen der Bühne, Dokumentation ORF2 v. 26. Juni 2011

Markus Lanz, ZDF Sendung v. 17. Oktober 2011

Anhang 1: Kurzvita

Rita Sereinig wurde in Wien geboren und verbrachte ihre Kindheit in Kärnten. Nach der Volksschule besuchte sie das Gymnasium mit bildnerischem Schwerpunkt in Viktring/Klagenfurt. Nach der Matura ging sie nach Wien um Sonder- und Heilpädagogik zu studieren. Parallel dazu begann sie eine Ausbildung in Gesang, Tanz und Schauspiel an einer Privatschule welche sie mit dem Bühnenreife-diplom abschloss.

Neben ihrer Arbeit als Trainerin der Rhythmischen Sportgymnastik , Kinderbetreuerin und Regisseurin spielte sie in den letzten Jahren an mehreren Theatern im deutschsprachigen Raum (u.a. in „Ich war noch niemals in New York“ im Raimundtheater Wien, „West Side Story“ im Stadttheater Bozen, „Cabaret“ im Volkstheater Wien oder „Elisabeth“ im Theater an der Wien).

Rita freut sich sehr durch diese Arbeit ihre beiden beruflichen Leidenschaften verbinden zu können: die Pädagogik und das Theater.