



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Auftrittsängste bei darstellenden Künstlern und
Künstlerinnen und ihre
entwicklungspsychologischen Bedingungen

Verfasserin

Olivia Facchini

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Oktober 2012

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Univ. Prof. Dr. Brigitte Rollett

Danksagung

Meinen herzlichsten Dank an meine Betreuerin, Frau Univ. Prof. Dr. Brigitte Rollett, die mich dabei unterstützt hat, dieses interessante Diplomarbeitsthema zu wählen, und die jegliche Fragen meinerseits unverzüglich beantwortet hat.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich bei weiteren Personen zu bedanken, die mich auf unterschiedliche Weise während meiner Studienzeit positiv bestärkt haben:

Ich danke, in beliebiger Reihenfolge: Mag. Alexandra Förster-Streffleur, Mag. Ulrike Lavrencic, Sylvia Mair, Renate Ricardo-Perez, Belinda Fritz, Mag. Ingrid von Schlechtleitner, Jade Trauner, Daniela Kopf, Ivan Oberrauch, Mag. Sandra Swoboda, Doris Krammer, Dr. Alexander Loy, Erika Loy. Jeder von ihnen weiß, wofür.

Meinen Eltern Heidi und Bruno Facchini danke ich für ihren Freigeist.

Ich widme die Diplomarbeit meiner Mutter Heidi Facchini.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	IX
Tabellenverzeichnis	X
I THEORETISCHER TEIL.....	1
1. Einleitung	1
2. Die Entstehung des Gefühls Angst	1
2.1 Erklärungsmodelle der Angstentstehung	2
2.2 Zusammenfassung	3
3. Auftrittsangst	4
3.1 Einleitung	4
3.2 Die Theorie der kognitiven Bewertung	5
3.3 Die 3 Dimensionen der Auftrittsangst nach Wilson	7
3.4 Bühnengangsttypen	9
3.5 Zusammenfassung	10
4. Faktoren, welche die Ausprägung von Auftrittsangst beeinflussen .	10
4.1 Geschlecht	10
4.2 Eigenschaftsangst (trait anxiety)	11
4.3 Selbstwirksamkeitserwartung (self-efficacy)	12
4.4 Individuelle Auftrittserfahrungen	14
4.5 Zusammenfassung	15
5. Die Auswirkungen der Angst	16
5.1 Die kognitive Komponente	16
5.2 Die Verhaltensebene	17
5.3 Die körperliche Komponente	18
5.4 Zusammenfassung	18
6. Die Neurophysiologie der Angst	19

6.1	Die Rolle der Amygdala bei der Angstverarbeitung.....	19
6.2	Die James-Lange-Theorie	20
7.	Körperliche Angstsymptome	21
7.1	Indikatoren für Angst	21
7.1.1	Herzschlag	21
7.1.2	Blutdruck	21
7.1.3	Hautwiderstand	21
7.2	Zusammenfassung	22
8.	Auftrittsangst und Lampenfieber	23
8.1	Der Begriff Lampenfieber	23
8.2	Auftrittsangst als Form sozialer Angst	24
8.3	Die Ambivalenz des Lampenfiebers	25
8.4	Zusammenfassung	27
9.	Auftrittsangst und Persönlichkeit	28
9.1	Schamgefühl	29
9.2	Bloßstellung	29
9.3	Zusammenfassung	30
10.	Der Darsteller und seine Künste	30
10.1	Die Beziehung Darsteller – Publikum	30
10.2	Rolle	32
10.3	Zusammenfassung	34
11.	Der Umgang mit Auftrittsangst	34
11.1	Die Vorbereitung auf den Auftritt	34
11.2	Coping	35
11.3	Emotionsbezogenes Coping	37
11.4	Problemorientiertes Coping	37
12.	Arten von Bewältigungsstrategien	39
12.1	Meditation	39

12.2	Yoga	40
12.3	Autogenes Training	40
12.4	Der Glaube an das Positive	41
12.5	Alkohol.....	41
12.6	Körperliche Betätigung	42
12.7	Kognitive Ablenkung.....	42
13.	Forschungsfragen	42
14.	Ziele der Untersuchung	44
15.	Methodik.....	45
15.1	Versuchsdesign	45
15.2	Beschreibung der Stichprobe	45
15.2.1	Geschlecht	46
15.2.2	Auftrittsart.....	47
15.2.3	Bühnenerfahrung in Jahren.....	47
15.2.4	Schulbildung.....	49
16.	Beschreibung der Messinstrumente.....	49
16.1	Soziodemographische Fragen.....	49
16.2	Adaption der State- Angst- Skala von Laux, Glanzmann, Schaffner und Spielberger (1988).....	50
16.3	Fragebogen zu den Copingstrategien	51
16.4	Das NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) von Borkenau und	51
16.5	Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) von Schwarzer und Jerusalem (1999).....	54
16.6	Erfassung der individuellen Reaktionen auf Auftrittsangst.....	55
17.	Durchführung der Untersuchung.....	55
18.	Hypothesen	55
19.	Ergebnisse	63
19.1	Statistisches Konzept der Auswertung	63

19.2 Darstellung der Ergebnisse	66
19.2.1 Faktorenanalyse.....	66
19.2.2 Clusteranalytische Bestimmung der Bühnenangsttypen	76
19.3 Ergebnisse der Clusteranalyse.....	78
19.3.1 Unterschiede zwischen den Clustern hinsichtlich der Skalen des Bühnenangstfragebogens	78
19.3.2 Vergleich der Bühnenangsttypen hinsichtlich Persönlichkeitseigenschaften.....	85
19.3.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede zwischen den Bühnenangsttypen	90
19.3.4 Copingstrategien im Umgang mit Auftrittsangst	90
19.3.5 Faktorenanalytische Skalenbestimmung der Arten von Copingstrategien	91
19.3.6 Unterschiede zwischen Bühnenangsttypen und Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS)	96
19.3.7 Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS) und Persönlichkeit.....	100
19.3.8 Unterschiede zwischen Bühnenangsttypen und Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS).....	101
19.3.9 Geschlechtsspezifische Unterschiede im Umgang mit Auftrittsangst	106
19.3.10 Unterschiede der Auftrittsangst bei verschiedenen Auftrittsarten.....	110
19.3.11 Bühnenerfahrung.....	110
19.3.12 Geschlecht und Persönlichkeit.....	112
19.3.13 Auftrittsangst in Künstlerfamilien.....	114
19.3.14 Der Einfluss von Selbstwirksamkeit auf den	115
Aufführungserfolg	115
19.3.15 Körperliche Reaktionen auf Auftrittsangst.....	116
20. Diskussion	120
20.1 Kritik	126

21.	Zusammenfassung.....	127
22.	Literaturverzeichnis	131
23.	Anhang	141
	Eidesstattliche Erklärung.....	175

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Theorie der kognitiven Bewertung	5
Abbildung 2:	Wichtige Annahmen der Vier-Faktoren-Theorie von Eysenck	6
Abbildung 3:	Auftrittsangst und die Ebene der optimalen Leistung	7
Abbildung 4:	Typen von Bühnenangst.....	9
Abbildung 5:	Komponenten der Trait-Angst	11
Abbildung 6:	Banduras Modell der Selbstwirksamkeit.....	13
Abbildung 7:	Der Teufelskreis der Misserfolgserwartungen	17
Abbildung 8:	Furchtkonditionierung	19
Abbildung 9:	Verteilung Geschlecht	46
Abbildung 10:	Altersverteilung Geschlecht	46
Abbildung 11:	Verteilung Auftrittsart Solo/Gruppe	47
Abbildung 12:	Bühnenerfahrung in Jahren	48
Abbildung 13:	Schulbildung.....	49
Abbildung 14:	Scree-Plot	67
Abbildung 15:	3-Cluster-Lösung	77
Abbildung 16:	Unterschiede Cluster: NEO-FFI.....	89
Abbildung 17:	Copingstrategien.....	90
Abbildung 18:	Scree Plot.....	92
Abbildung 19:	Unterschiede Clusterg: RCS	105
Abbildung 20:	Geschlechtsunterschiede: Bühnenerfahrung.....	111
Abbildung 21:	Unterschiede Auftrittsart Solo/Gruppe: Bühnenerfahrung	112
Abbildung 22:	Mittelwerte Geschlecht im NEO-FFI.....	114
Abbildung 23:	Körperliche Reaktionen auf Auftrittsangst	117

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Erklärte Gesamtvarianz	66
Tabelle 2:	Rotierte Komponentenmatrix.....	68
Tabelle 3:	Reliabilitätsstatistiken: Zielstrebigkeit	69
Tabelle 4:	Item-Skala-Statistiken: Zielstrebigkeit.....	70
Tabelle 5:	Reliabilitätsstatistiken: Bühnenangst	71
Tabelle 6:	Item-Skala-Statistiken: Bühnenangst	71
Tabelle 7:	Reliabilitätsstatistiken: Skala 3.....	72
Tabelle 8:	Item-Skala-Statistiken: Skala 3.....	72
Tabelle 9a:	Korrelationen: Bühnenangstfragebogen, NEO-FFI	73
Tabelle 9b:	Korrelationen: Bühnenangstfragebogen	75
Tabelle 10:	letzte Schritte der Ward-Methode.....	76
Tabelle 11:	Zwischensubjektfaktoren.....	77
Tabelle 12:	Test der Homogenität der Varianzen.....	79
Tabelle 13:	Unterschiede zwischen den Bühnenangsttypen: Oneway Anova.....	80
Tabelle 14:	Robuste Testverfahren zur Prüfung auf Gleichheit der Mittelwerte.....	81
Tabelle 15:	Post-Hoc-Tests Mehrfachvergleiche	82
Tabelle 16:	Mittelwerte und Standardabweichungen: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen ..	83
Tabelle 17:	Kruskal-Wallis-Tests.....	85
Tabelle 18:	Box-Test auf Gleichheit der Kovarianzenmatrizen	85
Tabelle 19:	Test der Zwischensubjekteffekte: Unterschiede Bühnenangsttypen: NEO-FFI	86
Tabelle 20:	Post-Hoc-Tests: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen im NEO-FFI.....	87
Tabelle 21:	Mittelwerte und Standardabweichungen: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen im NEO-FFI	88
Tabelle 22:	Erklärte Gesamtvarianz: Bühnenauftrittscopingstrategien	92
Tabelle 23:	Komponentenmatrix	83
Tabelle 24:	Rotierte Komponentenmatrix	94
Tabelle 25:	Reliabilitätsstatistiken: Ablenkung.....	94
Tabelle 26:	Item-Skala Statistiken: Ablenkung	94
Tabelle 27:	Reliabilitätsstatistiken: Skala 2	94
Tabelle 28:	Item-Skala Statistiken: Skala 2	95

Tabelle 29:	Korrelationen, Bühnenauftrittscopingstrategien und NEO-FFI	95
Tabelle 30:	Box-M-Test auf Gleichheit der Kovarianzenmatrizen	96
Tabelle 31:	Kruskal-Wallis-Test.....	96
Tabelle 32:	Erklärte Gesamtvarianz.....	97
Tabelle 33:	Rotierte Komponentenmatrix.....	98
Tabelle 34:	Item-Skala Statistiken: Übung	98
Tabelle 35:	Reliabilitätsstatistiken: Übung.....	98
Tabelle 36:	Reliabilitätsstatistiken: Entspannung	94
Tabelle 37:	Item-Skala-Statistiken: Entspannung	99
Tabelle 38:	Korrelationen, Übung, Entspannung, Mentaltraining, NEO-FFI.....	100
Tabelle 39:	Levene-Test auf Gleichheit der Fehlervarianzen	101
Tabelle 40:	Test der Zwischensubjekteffekte: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen in den Rolleneinstudierungscopingstrategien	102
Tabelle 41:	Post-Hoc-Tests: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen in den Rolleneinstudierungscopingstrategien	103
Tabelle 42:	Mittelwerte und Standardabweichungen: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen hinsichtlich RCS	104
Tabelle 43:	Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Sprechtraining	106
Tabelle 44:	Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Sprechtraining.....	107
Tabelle 45:	Chi Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Freunde treffen.....	107
Tabelle 46:	Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Freunde treffen.....	108
Tabelle 47:	Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Aromatherapie	108
Tabelle 48:	Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Aromatherapie	109
Tabelle 49:	T-Test, Geschlechtsunterschiede: Bühnenerfahrung	111
Tabelle 50:	T-Test, Geschlechtsunterschiede: Solo/Gruppe	112
Tabelle 51:	T-Test, Geschlechtsunterschiede im NEO-FFI	113
Tabelle 52:	Korrelationen: SWE, Auftrittsangst, Zielstrebigkeit	115
Tabelle 53:	Korrelationen: Selbstwirksamkeitserwartung und NEO-FFI	116
Tabelle 54:	Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Beschleunigte Atmung	118
Tabelle 55:	Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Beschleunigte Atmung	118

I THEORETISCHER TEIL

Ich möchte darauf hinweisen, dass in dieser Arbeit im Text eine doppelte Geschlechtsbezeichnung unterlassen wird. Dies soll die Arbeit lesefreundlicher machen, die Gleichstellung der Geschlechter jedoch nicht beeinträchtigen.

1. Einleitung

Das Thema Auftrittsangst ist schon lange Zeit Gegenstand der Forschung. Es gibt zahlreiche Untersuchungen über Auftrittsangst bei Orchestermusikern, Musikstudenten oder Sängern. (Steptoe & Fiedler, 1987, Schröder & Liebelt, 1999; Kenny, Davis & Oats, 2004; Ryan, 2004; Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial & Danuser, 2009), jedoch existieren nur wenige Studien (Steptoe, Malik & Fiedler, 1995; Mor, Day, Hy, Flett, & Hewitt, 1995) zum Thema Auftrittsangst bei Schauspielern. Aus diesem Grund beschäftigt sich diese Studie mit dem Thema der Auftrittsangst bei Bühnenkünstlern. Es handelt sich bei den Versuchspersonen um Schauspieler, die auf einer Theaterbühne auftreten.

2. Die Entstehung des Gefühls Angst

Um einen tieferen Einblick in das zu erforschende Feld zu bekommen, wird zuerst versucht, die allgemeine Natur der Angst näher zu erörtern.

In bestimmten Situationen kann es zur Auslösung des Gefühls der Angst kommen. Die Angst, welche wir im alltäglichen Leben empfinden, liegt im normalen Bereich und führt nur dann zu psychischen, körperlichen oder sozialen Beeinträchtigungen, wenn ihr Ausmaß sich stark erhöht. In der Literatur gibt es verschiedenste Definitionen von Angst. „Angst ist die angespannte Erwartung eines bedrohlichen, aber unbestimmten Ereignisses, ein Gefühl unangenehmer Beunruhigung“ (Rachman, 2000, S. 9). Dabei handelt es sich um eine Emotion, mit der Menschen auf

Begebenheiten sowie Personen und Objekte reagieren. Es muss sich dabei nicht um eine reale Situation oder um einen echten Schmerz handeln, allein die Annahme einer drohenden Gefahr genügt, um Angst auszulösen. Den genauen Focus für seine Anspannung kann der Betroffene nicht angeben, auch nicht mit welcher Gefahr er rechnet. Darin unterscheidet sich die Angst vor der Furcht. Furcht hat einen speziellen Focus, einen konkreten Auslöser. Das Auftreten von Angst ist nicht an spezifische Reize oder Gegebenheiten gebunden. Beginn und Ende des Angstgefühls lassen sich nicht klar bestimmen. Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Angst stammt aus dem Griechischen vom Wort *angh*, welches Enge oder Bedrängung bedeutet (Rachman, 2000).

2.1 Erklärungsmodelle der Angstentstehung

Sowohl biologische, psychodynamische, behavioristische und kognitive Faktoren tragen zur Angstentstehung bei. Der biologische Ansatz betont die biologischen Ursachen der Angst, der behavioristische Ansatz untersucht, wie Angstsymptome erlernt und somit verstärkt werden können, das psychodynamische Modell zieht psychische Konflikte aus der Kindheit als Auslöser für Angstgefühle heran, und der kognitive Ansatz legt seinen Fokus auf Einstellungen, Wahrnehmung und Denken. All diese Ansätze können als Erklärungsmodell für das Gefühl Angst herangezogen werden.

Die psychologische Einteilung der Angstforschung erfolgt in drei Gruppen. Die erste Gruppe wird als psychodynamische Perspektive bezeichnet. Ihr wichtigster Vertreter ist Freud mit seiner Psychoanalyse, welche sämtliche Angsttheorien enthält (Amelang, Bartussek, Stemmler und Hagemann, 2006). „Die *Psychoanalyse* unterscheidet *Realangst*, die bei einer tatsächlichen Gefahr entsteht, und *neurotische Angst*, deren Ursprung und Sinn dem Betroffenen nicht zugänglich ist“ (Michel & Novak, 2001, S. 29). Die Bereitschaft zur Angst, sowie die Angstbewältigung sind,

psychoanalytisch betrachtet, Aufgaben in der Entwicklung, die an jeden Menschen im Lebensablauf gestellt sind. Die Entwicklung der angeborenen Angschwelle ist einem Veränderungsprozess unterworfen (Senf und Broda, 2000).

Die zweite Gruppe sind die allgemeinspsychologischen experimentellen Forschungsbemühungen. Diese beinhalten die kognitiven Angsttheorien sowie die behavioristisch-lerntheoretischen Angaspekte. Ein Vertreter der kognitiven Auffassung von Angst ist Epstein. Nach ihm entsteht Angst dann, wenn eine Person während des Erlebens einer Bedrohung nicht angemessen, wie etwa durch Flucht, reagieren kann. Die dritte Gruppe, mit ihren differentialpsychologischen Ansätzen beschäftigt sich vorwiegend mit interindividuellen Ungleichheiten in Angstneigungen (Amelang et al, 2006).

In der Neurobiologie wird Angst als „ungerichtete (diffuse), peripher-physiologische, zentralnervöse und subjektive Überaktivierung bei der Wahrnehmung von Gefahren“ definiert (Birbaumer & Schmidt, 1999, S.648). Eysenck (1997) hebt in seiner Vier-Faktoren-Theorie der Ängstlichkeit die biologische Bedeutung der Angst hervor. Angst soll den Menschen als Warnsignal dienen und eine Hilfe darstellen, Gefahren in einer gefährlichen Umwelt zu erkennen (Amelang et al., 2006).

2.2 Zusammenfassung

Der Überblick der Erklärungsmodelle der Angstentstehung, sowie die verschiedenen Definitionen von Angst, sollen als Einleitung für einen fließenden Übergang auf die Thematik der Auftrittsangst dienen, mit welcher sich die vorliegende Arbeit beschäftigt.

3. Auftrittsangst

3.1 Einleitung

Darsteller werden während ihres Bühnenauftrittes mit ihrer eigenen inneren Bewertung, sowie mit äußeren Bewertungen des Publikums konfrontiert. Dabei können Entwertungen aus der Vergangenheit, welche Darsteller als Kind persönlich erfahren haben, zum Auslöser von Angst werden. Diese Erfahrungen aus früheren Zeiten müssen nicht persönlich erlebt worden sein. Um starke Ängste zu mobilisieren, genügt eine Beobachtung einer Entwertung aus früheren persönlichen Beziehungen. Diese vergangenen Erfahrungen fließen in die aktuelle Situation ein (Tarr Krüger, 1994). Auftrittsangst ist nicht angeboren, sondern basiert auf individuellen Erfahrungen, deren Wurzeln manchmal schon in der Kindheit liegen. Solche Wurzeln können die Erwartungen der Eltern sein, die man als Kind nicht enttäuschen will, weil man ihre Liebe nicht verlieren möchte. Auch im Kindergarten oder in der Schule, wo Leistungen vollbracht werden müssen, um Anerkennung zu bekommen können solche Wurzeln verborgen sein.

Das Verhalten und die Zusammensetzung des Publikums sowie die Hervorgehobenheit des Schauspielers in einem sozialen Kontext sind weitere unmittelbare Ursachen von Auftrittsangst. Die eigene Person steht in der Öffentlichkeit und oft bewirkt schon der Gedanke an die bald stattfindende Auftrittssituation bereits vor einem Bühnenauftritt Angst. Pauls und Stemmler (2003), haben in ihrer Studie mit Kindern einer Musicalschule festgestellt, dass die Situationsangst am Tag des Schulkonzertes signifikant höhere Werte annimmt als an einem normalen Schultag. Eine wesentliche Rolle dabei spielt es, ob der Auftritt in einem gewohnten Kontext stattfindet oder ob es sich um eine neue Auftrittssituation in ungewohnter Umgebung handelt. Schwarzer (1993) postuliert „auf der Prozessebene drei Zeitintervalle, die für die Entstehung von Publikumsangst bedeutsam sind“ (S. 127). Er unterscheidet die Zeit

vor einem Auftritt, die ersten zwei Minuten während dem Auftritt sowie die verbleibende Zeit. Die ersten Auftrittsminuten, welche eine gespannte Stimmung beinhalten, sind geprägt von starker Verwundbarkeit des Darstellers. Nach dieser Anfangsphase fokussiert der Darsteller seine Aufmerksamkeit nicht mehr so stark auf die eigene Person und es kommt zu einem Absinken der Erregung. Die Angst, vor Fehlern und negativer Bewertung durch das Publikum ist in der Phase vor dem Auftritt sehr hoch. Die gedankliche Beschäftigung mit Misserfolgen, welche möglicherweise beim kommenden Auftritt passieren könnten führt schon vorher zu einem Angstgefühl. Die kognitive Bewertung hat einen starken Einfluss darauf, wie sich ein Darsteller während eines Auftrittes fühlt.

3.2 Die Theorie der kognitiven Bewertung

Anschließend sei eine für die vorliegende Arbeit wichtige Theorie genannt, welche den kognitiven Ansatz für die Entstehung von Angst heranzieht. Um den Einfluss der kognitiven Bewertung zu verdeutlichen, sei die Theorie der kognitiven Bewertung von Stanley Schachter (1971) erwähnt. Nach dieser Theorie sind sowohl die physiologische Erregung, als auch die Bewertung dieser Erregung, je nach Situation und Kontext an der emotionalen Erfahrung beteiligt (Gerrig und Zimbardo, 2008).

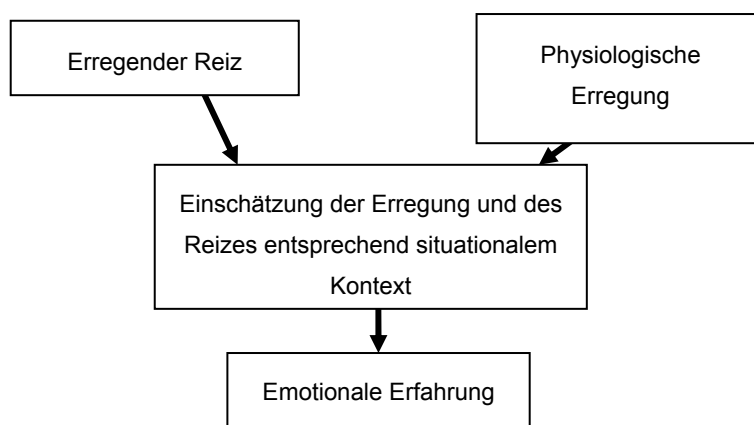


Abbildung 1: Theorie der kognitiven Bewertung (Quelle: In Anlehnung an Zimbardo, 2008, S. 461)

Der Kontext wird hier miteinbezogen. Die Arbeitsumgebung und die Arbeitsbedingungen eines Darstellers haben einen Einfluss auf seine emotionalen Reaktionen. Rolle, Arbeitskollegen, verschiedene Bühnen, Art und Größe des Publikums können solche Kontextvariablen sein. Die kognitive Bewertung muss nicht unbedingt bewusst ablaufen. Es kann sein, dass es durch Erfahrungen aus der Vergangenheit zu einer Verbindung von Emotion und Situation kommt (Gerrig und Zimbardo, 2008).

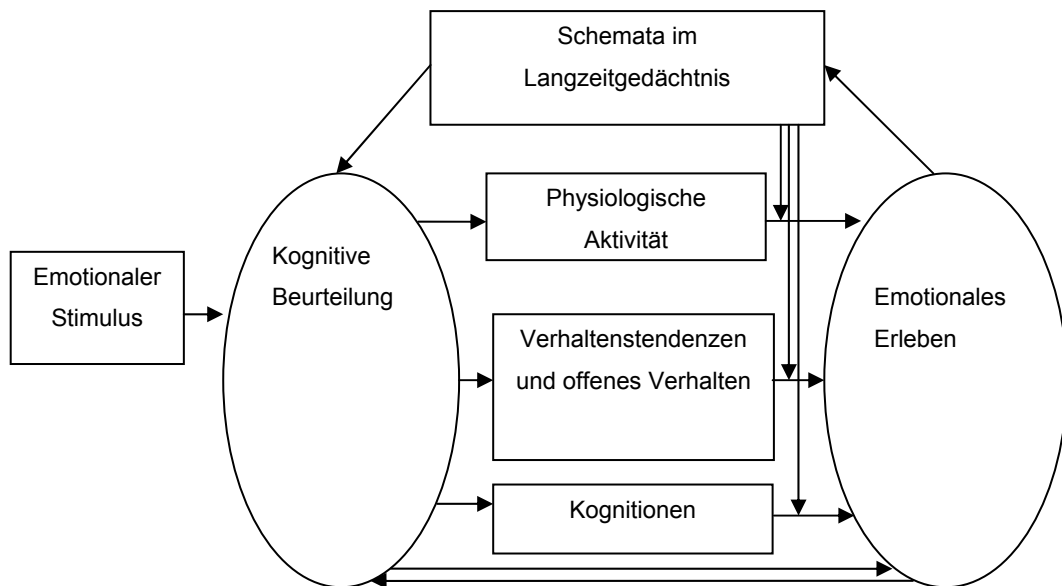


Abbildung 2: Wichtige Annahmen der Vier-Faktoren-Theorie von Eysenck (Quelle: in Anlehnung an Amelang, Bartussek, Stemmler und Hagemann, 2006, S. 369)

Ein weiterer kognitionspsychologischer Aspekt der Ängstlichkeit stammt von Eysenck mit seiner Vier-Faktoren-Theorie der Ängstlichkeit (1997). Kognitive Faktoren, Verhaltenstendenzen und physiologische Faktoren sowie auch deren Wechselwirkung haben einen Einfluss auf das Erleben von Angst. Diese wichtigen Annahmen der Vier-Faktoren-Theorie von Eysenck sind in Abbildung 2 verdeutlicht.

Laut Margraf und Schneider (2003) „nimmt Eysenck somit eine klare psychophysiologische Basis der Ängstlichkeit an, wiewohl er nicht den Einfluss der Umwelt und des Lernens vernachlässigt“ (S. 6).

3.3 Die 3 Dimensionen der Aufführungsangst nach Wilson

Für einen Bühnenauftritt ist eine bestimmte Menge an Spannung notwendig. Diese Spannung motiviert den Darsteller und fördert seine Ausstrahlung. Er sollte eine energiegelade Ausstrahlung haben um das Publikum zu fesseln. Ein bestimmtes Energieniveau ist von Wichtigkeit. Bezugnehmend auf das Yerkes-Dodson Gesetz, welches ein gewisses Maß an Nervosität als förderlich für ein optimales Erregungsniveau betrachtet, geht Wilson (1994) der Frage nach, warum ein Bühnenauftritt bei manchen Künstlern zu einer Übererregung führt, bei anderen wiederum nicht.

Er nennt 3 Dimensionen der Aufführungsangst (Abbildung 3). Er hat versucht den Bereich der optimalen Leistung für Künstler durch die 3 Variablen charaktereigenschaftsbedingte Angst, Aufgabenschwierigkeit und situationsbedingter Stress zu definieren.

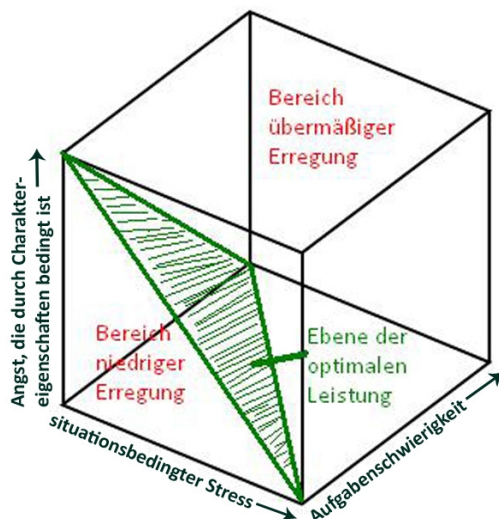


Abbildung 3: Auftrittsangst und die Ebene der optimalen Leistung (Quelle: In Anlehnung an Wilson 1994, S. 189)

1. Charaktereigenschaftsbedingte Angst: Sowohl angeborene, als auch erlernte Tendenzen, sind dafür verantwortlich, dass Individuen, je nach Konstitution ihres Charakters, unterschiedlich mit Ängstlichkeit in sozialen Stresssituationen umgehen. Dies zeigt sich in einer Übererregung des Nervensystems, in einem niedrigen Selbstwertgefühl oder in einer Mischung aus beidem. Im Gehirn kommt es durch eine Erhöhung des Sympathikusreizes und dadurch zu einer Empfindlichkeit der Synapsen. Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial und Danuser (2009) haben in einer Studie mit Studenten herausgefunden, dass ängstliche Musikstudenten während eines Auftritts mit Publikum ein signifikant höheres Angstgefühl haben und signifikant mehr Herzklopfen und Kurzatmigkeit wahrnehmen, als nichtängstliche Musikstudenten.

2. Aufgabenschwierigkeit: Es hat sich gezeigt, dass sich emotionaler Stress bei schwierigen, schlecht eingeübten Stücken negativ auf die Aufführung auswirkt, während er bei leichten, gut eingeübten Stücken förderlich wirkt.

3. Situationsbedingter Stress: Der situationsbedingte Stress hat einen Einfluss auf das Erregungsniveau. Bei Castings, öffentlichen Auftritten, Auditions und Wettbewerben steigt der Stresspegel des Darstellers an. Der soziale Druck, welchem Darsteller bei Vorsprechen für eine Rolle und wichtigen Auftritten ausgesetzt sind, führt sehr schnell zu einer höheren Erregung.

Beispielsweise erbringt ein Schauspieler, welcher hohe Werte in charaktereigenschaftsbedingter Angst zeigt, bessere Leistungen, wenn er ein leichtes Stück in entspannter Atmosphäre, auf welches er sich gut vorbereiten konnte, spielt. Zeigt ein Künstler jedoch niedrige charaktereigenschaftsbedingte Angstwerte, so kommt bei schwierigen Stücken, die für ihn eine persönliche Herausforderung darstellen, seine

schauspielerische Leistung optimal zum Ausdruck. Musikstudenten, welche auf die Frage, ob sie eine professionelle Karriere im Musikbereich anstreben, mit „ja“ antworteten, zeigten signifikant niedrigere Werte in charaktereigenschaftsbedingter Angst, als Studenten, welche mit „ich weiß es nicht“ oder „nein“ antworteten (Osborne und Kenny, 2005).

3.4 Bühnenangsttypen

Tarr (2005) postuliert vier verschiedene Typen von Bühnenangst (Abbildung 4). Ihre Klassifikationen stammen aus ihrer Praxis mit Musikstudenten.

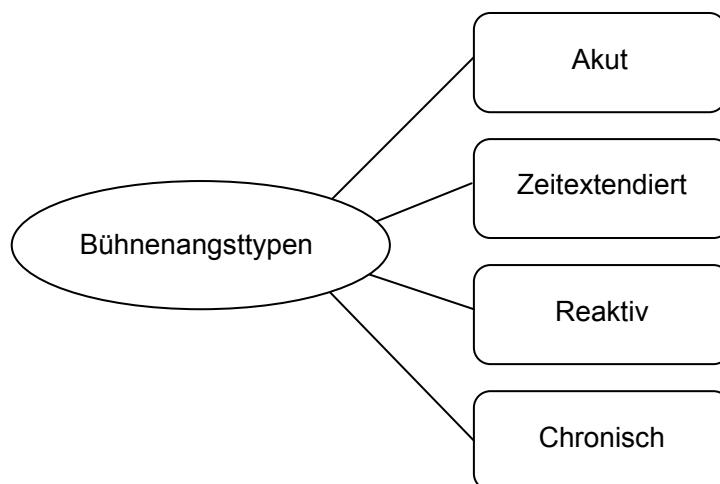


Abbildung 4: Typen von Bühnenangst (Quelle: in Anlehnung an Tarr 2005, S. 31)

- „Akute Bühnenangst“: Während des Auftritts kommt es zu Versagen oder einer Hemmung der Leistung.
- „Zeitextendierte Bühnenangst“: Schon lange vor dem Auftritt kommt es zu körperlichen Symptomen.
- „Reaktive Bühnenangst“: Dies entsteht durch Überschätzung der eigenen Kompetenzen und Fehleinschätzungen an die Anforderungen, welche gestellt werden.

- „Chronische Bühnenangst“: Die überhöhten Ansprüche an die Leistung können zum sozialen Rückzug führen (Tarr, 2005).

3.5 Zusammenfassung

Der vorangegangene Teil beschäftigt sich spezifisch mit der Auftrittsangst. Es werden deren Entstehungsmöglichkeiten aufgezeigt, und die wichtigsten dazu in der Literatur postulierten Theorien schematisch dargestellt. Es zeigt sich ein Zusammenspiel von Kognition, Emotion und körperlicher Erregung während des Auftretens von Angst. Die Auftrittsangstwerte variieren je nach persönlicher Herausforderung, Situation und Charaktereigenschaften. Für die vorliegende Arbeit ergeben sich aus diesen Theorien heraus wichtige Fragestellungen.

4. Faktoren, welche die Ausprägung von Auftrittsangst beeinflussen

Sowohl intrinsische Eigenschaften des Darstellers, als auch extrinsische situationsbezogene Faktoren sind an der Ausprägung von Auftrittsangst beteiligt. Zu den intrinsischen Charakteristika zählen Alter, Geschlecht, Angst als Eigenschaft, der Umgang mit Bewertungen, sowie ein positives Selbstbild und Selbstkonzept. Die externen Faktoren beinhalten die individuellen Auftrittserfahrungen.

4.1 Geschlecht

Ryan (2004) fand bei musizierenden Kindern einen signifikanten Zusammenhang zwischen Herzschlagfrequenz, gemessen in einer Angstsituation, und Geschlecht. Mädchen zeigten vor dem Auftritt eine höhere Herzschlagfrequenz als Buben. Während des Auftritts waren die Frequenzwerte der Buben höher. Den Schwierigkeitsgrad des Auftritts betreffend, welcher eingeteilt wurde in niedrig, mittel und hoch, zeigten die

Mädchen bei mittlerer Schwierigkeit höhere Angstwerte, während die Buben sowohl unter niedrigem, als auch unter hohem Schwierigkeitslevel mehr Angst erkennen ließen. Rae und Mc Cambridge (2004) konnten bei Musikern einen signifikanten Zusammenhang zwischen Geschlecht, Auftrittsangst, Neurotizismus und Extraversion nachweisen. Frauen zeigten höhere Werte von Auftrittsangst, Neurotizismus und Extraversion als Männer.

4.2 Eigenschaftsangst (trait anxiety)

Spielberger (1966, 1972) unterscheidet in seinem Trait-State-Angstmodell zwischen Zustandsangst (state anxiety) und Ängstlichkeit als Verhaltensneigung oder Persönlichkeitskonstrukt, der Eigenschaftsangst (trait anxiety) (Margraf und Hoyer, 2003).

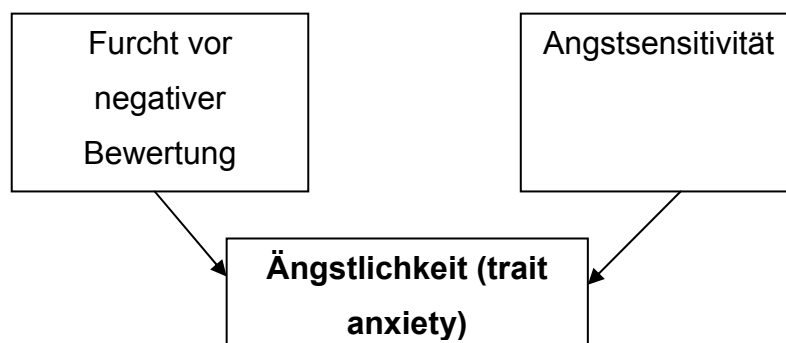


Abbildung 5 : Komponenten der Trait-Angst (Quelle: in Anlehnung an Rachman, 2000, S. 43)

Abbildung 5 zeigt die Komponenten der trait-Angst. Daraus folgt, dass ängstlichere Personen Situationen, welche zu einer Senkung des Selbstwertes führen könnten, bedrohlicher bewerten als weniger ängstliche Individuen (Krohne, 2010).

Zwischen der Eigenschaftsangst, die je nach Angstsensitivität individuell verschieden ist, und der Zustandsangst einer Person, besteht eine

Beziehung. Je ausgeprägter die Eigenschaftsangst, desto eher reagiert der Betroffene mit Ängstlichkeit (Rachmann, 2000).

Daraus leitet Krohne (2010) ab: „Hochängstliche zeigen danach in selbstwertrelevanten Situationen, nicht jedoch bei physischer Bedrohung, einen stärkeren Anstieg der Zustandsangst als Niedrigängstliche. Angst und Leistung sind negativ korreliert, wobei in der Regel Maße der Zustandsangst die Leistung besser vorhersagen als Ängstlichkeitswerte“ (S. 216).

In ihrer Studie mit Kindern einer Schulmusicalgruppe beschreibt Ryan (2005) einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen state-anxiety und trait anxiety. Kinder mit niedrigen trait anxiety Werten zeigten auch niedrige state-anxiety Werte, wobei Kinder mit hohen trait-anxiety Werten hohe state-anxiety Werte aufwiesen.

4.3 Selbstwirksamkeitserwartung (self-efficacy)

Das Konstrukt der Selbstwirksamkeitserwartung stammt von Bandura (1997). Er hebt die Wichtigkeit, vom eigenen Erfolg überzeugt zu sein, hervor. Glauben Personen nicht, dass sie durch ihre Handlungen die erwünschten Wirkungen erzeugen können, so haben sie wenig Handlungsmotivation. Haben Menschen nicht den Glauben, aus eigener Kraft Ergebnisse zu erzielen, so versuchen sie nicht, Dinge zu realisieren. Der Glaube an den eigenen Erfolg stellt daher eine bedeutende Handlungsgrundlage dar. Basierend auf den Überzeugungen ihres persönlichen Erfolges gestalten Menschen ihr Leben. Die Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Ressourcen, die für die Gestaltung des Handlungsverlaufes erforderlich sind, um bestimmte Leistungen erbringen zu können. Je nachdem, was jemand anstrebt zu bewältigen, so kann der persönliche Einfluss Motivation, Denkprozesse, emotionale Zustände und Handlungen regulieren. Die Überzeugung vom

eigenen Erfolg hat verschiedene Auswirkungen: Sie beeinflusst Arbeitsaufwand, den Grad an Ausdauer im Umgang mit Hürden und Fehlern, die Belastbarkeit bei Missgeschicken, die Steuerung der Gedankenbilder, welche selbstfördernd, oder selbstbehindernd sein können, die Stressresistenz sowie den Umgang mit Anforderungen aus der Umgebung (Bandura, 1997).

Daraus leitet Pervin (1997/2000) ab:

Indem Menschen sich ihr Handeln überlegen oder bereits handeln geben sie Urteile hinsichtlich ihrer Fähigkeit ab, den Erfordernissen verschiedener Aufgaben gerecht werden zu können. Diese Selbstwirksamkeits-Urteile beeinflussen das Denken („Das muß ich tun, und das kann ich auch“ versus „Das schaffe ich nie. Was wird man von mir denken?“), das Fühlen (Aufregung, Freude versus Angst, Depression) und das Handeln (größeres Engagement versus Hemmung, Handlungsunfähigkeit). (S. 389).

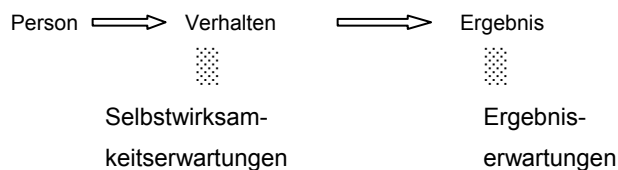


Abbildung 6 : Banduras Modell der Selbstwirksamkeit (Quelle: in Anlehnung an Zimbardo, 2008, S. 529)

Nach der Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura gewinnt somit auch die Umwelt an Bedeutung. Je nachdem, wie die Umwelt wahrgenommen wird, beeinflusst sie persönliche Fähigkeiten, Durchhaltevermögen und Entscheidungsbildung. Es bilden sich Erfolgs- und Misserfolgserwartungen, welche die Verhaltensergebnisse beeinflussen. Zwischen dem Verhalten einer Person liegen hier die Selbstwirksamkeitserwartungen.

Endler, Speer, Johnson, Flatt und Gordon (2001) erwähnen einen negativen Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Zustandsangst. Mc Cormick und Mc Pherson (2003) berichten bei

Musikstudenten einen starken Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und der aktuellen Darbietung eines Stückes. Cicognan (2011) beschreibt in ihrer Studie mit Adoleszenten eine positive Korrelation zwischen Selbstwirksamkeit und der Verwendung von kognitiven Copingstrategien.

4.4 Individuelle Auftrittserfahrungen

Schauspieler verbringen einen Großteil ihres Berufslebens damit, auf Auditions besonders gute Leistungen zu erzielen, um sich für eine Rolle zu bewerben. Die Motivation, welche den Schauspieler antreibt, seinen Beruf auszuüben, spielt dabei eine wichtige Rolle. Martin und Cutler (2002) untersuchten in ihrer Studie mit Theaterschauspielern die motivationalen Eigenschaften, die hinter dem Theaterspielen stecken. Sie konnten einen signifikanten Zusammenhang zwischen intrinsischer Motivation und Erlebnisanreiz feststellen. Demzufolge sind Faktoren wie der Anreiz einer Auftrittserfahrung, oder das Erreichen persönlicher Ziele starke Motivationsgründe für eine Teilnahme am Theaterspiel. Schauspieler bekommen nicht nur positive Rückmeldungen, sondern werden auch oft zurückgewiesen. Diese negativen Erfahrungen, die auch während einer Auftrittssituation stattfinden können wirken sich auf das Selbstbewusstsein des Darstellers und somit auch auf seine Auftrittsangst aus. Osborne und Kenny (2008) legen in ihrer mit Musikstudenten durchgeführten Studie den Focus auf die Sensibilisierung von Erfahrungen. Die Studenten wurden gebeten, ihre schlimmsten Auftrittserfahrungen, sowie die dabei gefühlten Emotionen, nieder zu schreiben. Verglichen mit den Studenten, welche von keiner schlimmen Erfahrung während des Auftritts berichteten, zeigten Studenten mit schlimmer Auftrittserfahrung signifikant höhere Angstwerte. Die Erfahrungen des Schauspielers werden von Emotionen begleitet. Das Befinden des Schauspielers auf der Bühne kann durch negative Auftrittsbedingungen von Labilität geprägt sein.

Oberender (2009) gibt folgende Umschreibung:

Diese irregulären Konstellationen hinterlassen im Spiel wie im Leben einen Eindruck, einen leid- oder lustvollen seelischen Stempel, der fortan bei jeder Wiederbegegnung mit ähnlichen Umständen sichtbar wird. Erfahrungen sind insofern der Erinnerung nah verwandt – sie sind , als Erinnerung, Vergegenwärtigung von Lösungserfahrungen einstiger Erinnerung, Vergegenwärtigung von Lösungserfahrungen einstiger Konflikte, die als ein Muster aufbewahrt werden, das Hilfe verspricht und mitunter zum Anlass neuer Konflikte wird, weil dieses Muster nicht länger funktioniert (S. 46).

4.5 Zusammenfassung

Das vorherige Kapitel weist darauf hin, dass die Arbeit des Bühnenkünstlers sowohl von personenspezifischen Komponenten, als auch von individuellen Bühnenerfahrungen geprägt ist. Zu den personenspezifischen Komponenten zählt beispielsweise ein positives Selbstbild. In dem Modell der Selbstwirksamkeit von Bandura, welches in diesem Kapitel schematisch dargestellt ist, wird erklärt, wie sich die Selbstwahrnehmung auf persönliche Fähigkeiten, Durchhaltevermögen und die Erfolgs- oder Misserfolgserwartungen auswirkt. Eine weitere personenspezifische Komponente ist die Ängstlichkeit. Diese ist individuell verschieden und wird in Abbildung 5 grafisch dargestellt und erklärt.

5. Die Auswirkungen der Angst

Das Resultat sind Angstreaktionen, die vom autonomen Nervensystem des Körpers gelenkt werden. Diese Reaktionen unterliegen keiner willentlichen Beeinflussung.

Die Auswirkungen zeigen sich auf der Verhaltensebene, auf der körperlichen Ebene und auf der kognitiven Ebene einschließlich des Bereiches der Emotionen.

5.1 Die kognitive Komponente

Bei Angst verändert sich das Denken. Es tauchen Erinnerungen an schlimme Situationen oder Überlegungen, was alles passieren könnte, auf.

Diese quälenden Gedanken begleiten den Darsteller während seines Auftritts. Er macht sich Sorgen, Fehler zu machen, wird nervös und sein Selbstvertrauen wird auf die Probe gestellt. Entweder schafft er es durch positive Gedanken sowie einer guten Selbsteinschätzung seiner Erfolgchancen seine Nervosität zu kontrollieren, oder seine Erwartungsängste führen dazu, dass seine Befürchtungen tatsächlich eintreten.

Die Wirkung von Angst zeigt sich im Rückzug vor der angstausslösenden Situation. Es beginnt ein Kreislauf mit der Spirale Angst vor der Angst (Flöttmann, 2005). Nach Beeinträchtigung der Leistung durch Angst führt diese Bewertungsangst zu einer Hemmung der Denkflexibilität und die soziale Kompetenz beginnt darunter zu leiden. Die Meisterung der schon vorher im Geiste ausgemalten Angst machenden Situation wird durch das Auftreten der Angst noch schwieriger. Es kommt zu einer Verstärkung der Angst, da die Angstsymptome die Leistung beeinträchtigen. Dadurch entstehen Misserfolge, welche wiederum Angst verursachen (Metzig & Schuster, 2009). Es kommt zu einer Beeinflussung der Fähigkeiten des Wahrnehmens und der Konzentration. Das Resultat, trotz aller

Bemühungen, ist eine Leistungsver schlechterung. Das daraus folgende Verhalten ist die Leistungsangst (Flöttmann, 2005).

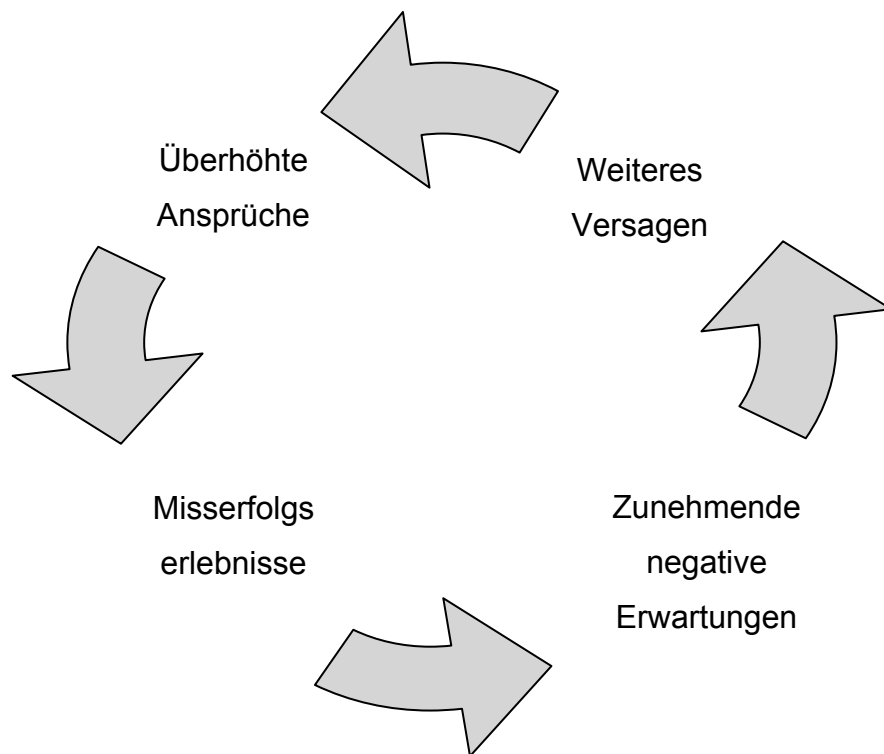


Abbildung 7: Der Teufelskreis der Misserfolgserwartungen (Quelle: In Anlehnung an Klöppel, 1996).

In Abbildung 7 zur Veranschaulichung der Teufelskreis der Misserfolgserwartungen. Die überhöhten Erwartungen, die man an die eigene Leistung stellt, führen zu Misserfolgen. Diese Erlebnisse bewirken eine zunehmende negative Erwartung und dies führt dazu, dass es tatsächlich zu negativen Ergebnissen und damit zu weiterem Versagen kommt (Klöppel, 1996).

5.2 Die Verhaltensebene

Die Angst kann aber auch zu psychischen Veränderungen führen. Es kann zu Änderungen im Sozialverhalten, welche mit sozialem Rückzug oder vermehrter Aggressivität einhergehen, kommen. Oft wirken mehrere

Symptome gemeinsam. Die Symptome für Angst sind nicht festgelegt. Je nach Organismus zeigen sich individuelle Reaktionen (Metzig & Schuster, 2009). Als ein Alarmsignal, welches Gefahr signalisiert, kann Angst zum Auslöser für Flucht oder Angriff werden. Manchmal versuchen Menschen ihre Angst zu überspielen und zeigen sich übermütig. Eigentlich ist dieser Ausdruck des Übermutes ein Zeichen für die Kompensation der empfundenen Angst, wobei ihnen die Angst nicht bewusst ist. Es kann aber auch vorkommen, dass sich ein Mensch vor der Angst auslösenden Situation zurückzieht.

Bleibt eine Symptomatik, welche mit Auftrittsangst assoziiert werden kann sehr lange unerkannt und wird länger nicht behandelt, dann wird eine Therapie sehr aufwendig. Zudem kann es neben einer Leistungshemmung auch zu Suchtmittelmissbrauch kommen. Es besteht eine Verbindung zwischen Depression, Lampenfieber und Abhängigkeitsproblemen (Mornell, 2002).

5.3 Die körperliche Komponente

Angst äußert sich körperlich, über Veränderung der Körperfunktionen einhergehend mit einer erhöhten Anspannung.

Die Wahrnehmungen der körperlichen Symptome, die mit Angst verbunden sind tragen dazu bei, dass sich die Angst ausweitet und chronisch wird. Die an der Angst beteiligten Hirnstrukturen sind verantwortlich für die Wahrnehmung einer Bedrohung, die Bewertung der Bedrohung sowie die Reaktion darauf, welche sich im Verhalten zeigt (Strian, 2003).

5.4 Zusammenfassung

Da sich die Auswirkungen von Angst auf psychischer, kognitiver und körperlicher Ebene zeigen, wurde im vorangegangenen Kapitel eine Übersicht der in den jeweiligen Ebenen stattfindenden Veränderungen und der daran beteiligten Funktionen gegeben.

6. Die Neurophysiologie der Angst

6.1 Die Rolle der Amygdala bei der Angstverarbeitung

Bei den Mandelkernen (Corpora amygdaloidea) handelt es sich um Kerne des Gehirns, welche dem limbischen System angehören. Sie gehören zu den Hirnregionen, die an der Verarbeitung von Angst beteiligt sind. Die gesamte Amygdala beinhaltet zwei Kerngebietsgruppen. Während der Nucleus centralis der phylogenetisch älteren kortikomedialen Gruppe zugeteilt wird, beinhaltet die jüngere basolaterale Gruppe den Nucleus lateralis.

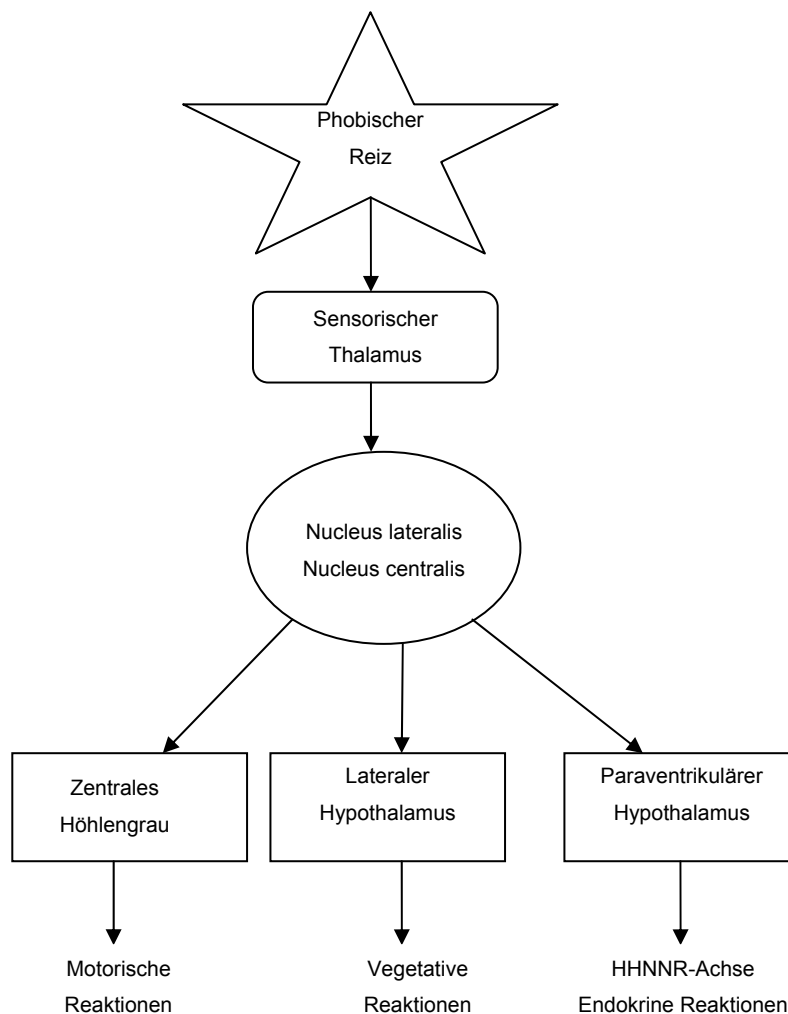


Abbildung 8: Furchtkonditionierung (Quelle: In Anlehnung an Huber, 2008).

Wie aus Abbildung 8 hervorgeht, dient der Nucleus Lateralis bei der emotionalen Reizverarbeitung als Inputsystem. Bei der konditionierten Furchtreaktion verbindet sich dort der eintreffende konditionierte Reiz mit dem unkonditionierten Stimulus. Der Nucleus centralis steuert die Impulse für die motorischen, vegetativen und endokrinen Reaktionen. Über die Verbindungen zu den Kerngebieten des zentralen Höhlengraus werden die Defensivreaktionen kontrolliert. Die Verbindungen zum lateralen Hypothalamus sind für die vegetativen Reaktionen verantwortlich, und die Verbindungen zum paraventriculären Hypothalamus beeinflussen die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNNR).

6.2 Die James-Lange-Theorie

Eine interessante, über 100 Jahre alte neurophysiologische Theorie stammt von William James. Sie wurde als James-Lange-Theorie bekannt, weil zur selben Zeit auch ein anderer Wissenschaftler Namens Carl Lange, derselben Ansicht war.

Diese Emotionstheorie besagt, dass es durch einen auslösenden Reiz zu körperlichen Reaktionen kommt. Diese Reaktionen werden dann interpretiert und führen zu subjektiv wahrgenommenen Emotionen. Bezogen auf eine Auftrittssituation würde dies bedeuten, dass es durch die körperliche Reaktion des Zitterns zur Emotion Angst kommt.

Das vorherige Kapitel bietet einen kurzen Überblick darüber, welche Gehirnteile an der Angstverarbeitung und an der Furchtkonditionierung beteiligt sind. In diesem Zusammenhang wird die James-Lange-Theorie erläutert, welche annimmt, dass die Ursachen für Emotionen, die körperlichen Reaktionen sind. Laut dieser Theorie gehen Emotionen den körperlichen Reaktionen einher.

7. Körperliche Angstsymptome

Körperliche Angstsymptome zeigen, dass Angst nicht nur seelisch, sondern auch physisch betrachtet werden soll. Oft treten dabei mehrere Symptome gemeinsam auf. Ein Angstzustand und eine Erregung bewirkt eine Veränderung aller vom autonomen Nervensystem kontrollierten Organe. Es kommt zu einer Aktivierung des Sympathikus. Diese Aktivierung des sympathischen Nervensystems wirkt sich auf verschiedene Organe unterschiedlich aus.

7.1 Indikatoren für Angst

7.1.1 Herzschlag

Ein sehr häufiger Indikator für Angst ist die Schlagfrequenz des Herzens. Während psychischer Belastungen kommt es vor, dass die Größe des Herzens sehr ansteigt, womit die Herzschläge pro Minute zunehmen.

7.1.2 Blutdruck

Ein weiteres Anzeichen für Angst ist der Blutdruck. Während psychischer Belastungssituationen kommt es innerhalb kürzester Zeit zu einer Blutdruckerhöhung in deutlichem Ausmaße. Bei emotionaler Belastung, vor allem bei Bedrohung, kommt es zu einer Verengung der peripheren Blutgefäße.

7.1.3 Hautwiderstand

Innerhalb der Haut kommt es zu Änderungen des Hautwiderstandes. Dieser sinkt bei erhöhter Erregung.

Zudem kommt es bei Angst zu einem Anstieg der Muskelspannung und der Atemfrequenz, einer Erhöhung der Lidschlagrate und einer Erweiterung der Pupillen (Krohne, 2010).

Steptoe & Vögele (1998) haben in ihrem Experiment zur Bedeutung von Eigenschaftsangst und Bewältigungsart verschiedene psychophysiologische Faktoren in Belastungssituationen erhoben, und getestet, wie die Versuchspersonen die körperlichen Empfindungen wahrnehmen. Sie konnten eine Beziehung zwischen Eigenschaftsangst und Kurzatmigkeit feststellen. Personen mit hoher Eigenschaftsangst berichteten von einer signifikant höheren Kurzatmigkeit während Belastungen, obwohl dies bei der Aufzeichnung der Atemfrequenz nicht bestätigt wurde.

Angstbedingte Veränderungen des Fettstoffwechsels sind durch die Ausschüttung von Katecholaminen, Kortisol und dem Wachstumshormon bedingt. In Angst – und Stresssituationen steigt der Bedarf an Glukose und der Blutzuckerspiegel beginnt zu sinken. Es kommt zu einem Adrenalineffekt auf die Leberzellen. Dabei wird Glykogen zu Glukose abgebaut und es kommt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels (Krohne, 2010).

7.2 Zusammenfassung

Eine Auflistung der Indikatoren für Angst zeigt, welche körperlichen Reaktionen mit dem Gefühl der Angst einhergehen, und welche organischen Veränderungen diese innerhalb des Körpers bewirken.

8. Auftrittsangst und Lampenfieber

Why dost thou not speak? Queried one.
„Tis that people stare so, I replied.
It maketh my heart to flutter,
my breath to pant, and
my tongue to stutter.
„Twould be death to continue, I cried.

Nay, they said, thou be a fool.
Assuredly thou dramatize thy plight
Speak, and thou wilt find favour
In other's sight.
They lied...I died!

Das oben angeführte Gedicht stammt von einer Schauspielstudentin aus Nevada. Sie drückt in Ihrem Gedicht ihre persönliche Erfahrung mit Bühnenangst aus (Wilson, 1994, S. 185). Fast die Hälfte aller Darsteller, ist, in unterschiedlichem Ausmaß, von Lampenfieber betroffen (Wilson, 1994).

8.1 Der Begriff Lampenfieber

Durch eine bevorstehende Risikosituation kommt es zu einer inneren Spannung. Körperlich kann sich diese Erregung in starkem Herzklopfen äußern (Richter, 2000).

Der Literatur zufolge, so stellt auch Tarr Krüger (1993) fest, wird Lampenfieber meist „als ein von Angst und psychovegetativer Spannung und Unruhe geprägter Zustand vor und auch noch während eines Auftrittes“ beschrieben (S.16).

Morschitzky (2004) unterscheidet Lampenfieber „Lampenfieber („Bammel“): normale, situationsgebundene soziale Angst“ von der sozialen Phobie „Soziale Phobie: situationsgebundene, krankhafte Angst“ (S.89).

Der Begriff Lampenfieber beschränkt sich nicht nur auf die Theaterwelt, auch die Bühnen des sozialen Lebens, die zwischenmenschlichen Bühnen, sind involviert (Tarr Krüger, 1993). Der Begriff „stage fright“, der aus dem Amerikanischen stammt, kann ins Deutsche mit „Bühnenangst“ übersetzt werden, „die aussagt, dass es sich um ein Gefühl handelt, das sich mit dem Agieren auf der Bühne verdichtet und dort verankert ist“ (S.19).

Auftrittsangst

Ein Synonym für Bühnenangst, ist die Bezeichnung Auftrittsangst. Auftrittsangst schließt negatives Lampenfieber mit ein, welches zu Blockaden führt, die Geist und Körper betreffen.

8.2 Auftrittsangst als Form sozialer Angst

Bei der sozialen Phobie liegt das Hauptaugenmerk auf der Angst vor kritischer und aufmerksamer Beobachtung durch andere Menschen. Es kommt zu Selbstzweifeln und Ablehnung der eigenen Person (Tabbert-Haugg, 2003). Abbott und Rapee (2004) beschreiben einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen Sozialphobie und negativer Selbstbewertung. Sozialphobikern und Personen ohne soziale Phobie wurde die Aufgabe gestellt, ihre eigene, aus dem Stegreif erbrachte Rede, zu bewerten. Dabei bewerteten Sozialphobiker ihre Darstellung deutlich negativer, als Personen ohne Sozialphobie. Bei Personen mit Sozialphobie stehen Versagensängste, die Furcht, ausgelacht zu werden und die Angst, vor Demütigung im Vordergrund (Senf und Broda, 2000). Morschitzky (2004) sieht Auftrittsangst als eine „Sozialphobie vom Leistungstyp“ (S.90) die nur in bestimmten Situationen, welche mit Leistung in der Öffentlichkeit verbunden sind, auftritt. Diese Angst führt zu einer starken Belastung und beeinträchtigt sowohl berufliche sowie soziale

Fähigkeiten. Die Handlungen einer Person, welche im Rampenlicht steht, werden vom sozialen Umfeld bewertet. Dies kann ein Auslöser für Angst sein. Die Qualität dieser Handlungen wird bewertet und eine gesellschaftliche Zurückweisung wird befürchtet. Eine öffentliche Austragung eines Misserfolges wirkt bedrohlich. Bewertet wird nicht nur die Handlung, sondern auch die Person selbst. Auftrittsangst kann nicht unabhängig von Leistungsangst betrachtet werden (Schwarzer, 1993). Kenny und Osborne (2005) untersuchten Musiker im Alter zwischen zwölf und neunzehn Jahren und fanden einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen Zustandsangst und Sozialphobie. Eng, Heimberg, Hart, Schneier & Liebowitz (2001), berichten über einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen Ängstlichkeit und sozialen Ängsten. Ängstliche Versuchspersonen zeigten höhere soziale Angstwerte als nicht ängstliche Versuchspersonen. Leistungsdruck, welchem die Menschen in unserer heutigen Gesellschaft ausgeliefert sind lässt dem Darsteller weniger Raum für seine eigene Kreativität und Originalität. Richter (2000) spricht von einer „Leistungsgesellschaft“ die geprägt ist von „Stress, Rivalität, Kampf um Selbstbehauptung, unter ständiger Drohung, abgehängt zu werden, herauszufallen und zu scheitern“ (S. 141).

8.3 Die Ambivalenz des Lampenfiebers

Schon bei psychisch gesunden Menschen stellen Schwellensituationen eine Belastung dar. Ein Künstler, dessen Angstpegel vor seinem Auftritt auf einem korrekten Level ist, kann sehr gute Leistungen vollbringen. Kommt es jedoch vor einem Auftritt oder während eines Auftritts zu einem Angst – oder Panikgefühl, so hat dies unangenehme Konsequenzen (Tabbert-Haugg, 2003). Eine gewisse Dosis an Lampenfieber, welche nach Beginn einer Schwellensituation wieder abklingt, stellt noch kein Problem dar. Hält es aber an, so kann es zu Beeinträchtigungen auf psychischer und körperlicher Ebene führen (Richter, 2000).

Der Begriff Lampenfieber beinhaltet sowohl positive, die Leistung steigernde, als auch negative, von Angst besetzte, Komponenten. Einerseits führt die psychische Belastung, die bei einem Auftritt in der Öffentlichkeit verspürt wird, zu Blockaden in der Leistungsfähigkeit, andererseits kann es als ein Zustand positiver Erregung erlebt werden. Dieser Zustand kann als positiver Reiz zu einer Steigerung der Leistung beitragen. Die Konzentration sowie die Wachsamkeit werden gefördert (Tarr Krüger, 1993). Viele Darsteller finden Lampenfieber gut, da etwas Angst ihre Auffassungsgabe und Reaktionen erhöht (Richter, 2000).

Mit Lampenfieber geht ein innerer psychischer Konflikt einher. Auf der einen Seite existiert der Wunsch zur Selbstdarstellung und für diese Darstellung den Beifall und die Aufmerksamkeit des Publikums zu erlangen (Schorn, 1999). Der Künstler erlangt bei seiner während eines Auftritts verspürten Erregung Kraft und Inspiration (Mornell, 2002). Auf der anderen Seite steht die Furcht, sich zu blamieren und den Erwartungen der Anderen nicht gerecht werden zu können. Es kommt zu einer physiologischen Hemmung und negative Gedanken führen zu Entmutigung. Die Entfaltungsfähigkeit des Darstellers wird durch sein Lampenfieber gehemmt. Durch diese Angst kann eine tatsächliche Blamage auf der Bühne resultieren (Schorn, 1999). Es kommt zu einer Stresssituation, welche sich kognitiv auswirken kann. Es kann zu einer Abnahme der Konzentration – und Beobachtungsfähigkeit, sowie zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit kommen (Litzcke und Schuh, 2005)

Lampenfieber, welches kurz vor einem Bühnenauftritt eintritt, erfüllt den Zweck eines Signals. Die Bühne erlaubt ein Verhalten, welches in der Realität, im wirklichen Leben zu Peinlichkeit führen würde. Die Bühne verlangt von ihren Akteuren ein hohes Maß der Preisgabe ihrer persönlichen Gefühle und Aspekte ihrer Seele. Die Darsteller gehen bei ihrem Auftritt das Risiko ein, Teile ihrer Persönlichkeit an die Öffentlichkeit zu bringen, welche sie im Alltagsleben lieber verbergen würden. Die

Verantwortung für das von ihnen preisgegebene Verhalten kann der Rolle zugeschrieben werden. Der positive Aspekt des Lampenfiebers liegt hier darin, dass es als eine Art Warnung, als Schutz vor gesellschaftlicher Missachtung dienen kann. Es entsteht eine Schamangst, welche bestimmte Handlungen, die zu Demütigungen führen können, verhindert. Das Gefühl des Lampenfiebers ist somit eng verbunden mit dem Gefühl des Schams (Schorn, 1999).

8.4 Zusammenfassung

In Kapitel 8 wurden verschiedene, in der Literatur postulierte Begriffsdefinitionen für den Ausdruck „Lampenfieber“ verglichen. Anschließend wurde auf den Zusammenhang zwischen Auftrittsangst und sozialer Phobie eingegangen. Es wird bestätigt, dass Personen mit sozialen Ängsten ein deutlich negativeres Selbstbild von sich haben, als Personen ohne soziale Ängste. Wie beim darstellenden Künstler, der unter Auftrittsängsten leidet, steht auch beim Sozialphobiker die Angst vor Demütigung sowie Versagensangst im Vordergrund. Zusätzlich wurde im Kapitel aufgezeigt, dass Auftrittsangst nicht unabhängig von Leistungsangst betrachtet werden kann.

Lampenfieber geht mit Auftrittsangst einher und kann, metaphorisch, als zweischneidiges Schwert gesehen werden. Es besteht die Möglichkeit, dass Lampenfieber einen wertvollen Beitrag leistet, und dem Schauspieler den Grad an Erregung gibt, welchen er benötigt, um sein Können auf der Bühne zu steigern. Nicht abklingendes Lampenfieber jedoch kann Psyche und Körper beeinträchtigen. Der innere psychische Konflikt, welcher mit Lampenfieber einhergeht, wurde in diesem Kapitel beschrieben. Auf die körperlichen Beeinträchtigungen, die mit Lampenfieber einhergehen wird in einem der folgenden Kapitel eingegangen.

9. Auftrittsangst und Persönlichkeit

Der Umgang mit Belastungssituationen ist geprägt von innerer Haltung und der Reichweite der persönlichen Betroffenheit. Darsteller werden bei ihrem Auftritt mit Erwartungen des Publikums belastet. Dadurch entsteht ein Druck, mit dessen Folgen die Darsteller umgehen müssen. Je nach Persönlichkeit wird ein Ereignis unterschiedlich wahrgenommen und bewertet (Tarr Krüger, 1994).

Eine Studie, die den Einfluss von Auftrittsangst bei Schauspielschülern untersucht (Steptoe, Malik and Pay, 1995) zeigt, dass Auftrittsangst positiv mit Neurotizismus und negativ mit Extraversion korreliert. Rae und Mc Cambridge (2004) stellten bei jungen Musikern einen negativen Zusammenhang zwischen Auftrittsangst und Neurotizismus fest. Diese Ergebnisse gehen einher mit Steptoe und Fidler (1987). Akiskal, Savino, Akiskal (2004) untersuchten Physiker, Industrielle, Anwälte, Manager, Journalisten, und Schauspieler hinsichtlich ihrer Temperamentsprofile und konnten, verglichen mit einer Kontrollgruppe, signifikante Unterschiede hinsichtlich Neurotizismus sowie bipolarer Depression herausfinden. Schauspieler zeigten viermal häufiger das Vorkommen einer bipolaren Depression. Die Häufigkeiten von Neurotizismus lagen bei Schauspielern jedoch unter den Häufigkeiten der Kontrollgruppe.

Schröder und Liebelt (1999) berichten über eine Beziehung zwischen Selbstwert und Selbstwirksamkeitserwartung bei Musikstudenten.

Kenny, Davis, und Oates (2004) beschreiben bei Opernsängern einen positiven Zusammenhang zwischen Bühnenangst und Perfektionismus. Mor, Day, Flett und Hewitt (1995) konnten bei professionellen Schauspielern eine positive Korrelation zwischen selbstbezogenem und sozial vorgeschriebenem Perfektionismus mit Bühnenangst feststellen. Kabori, Yoshie, Kudo und Ohtsuki (2011) konnten dieselben Ergebnisse bei japanischen Musikern feststellen. Mit selbstbezogenem Perfektionismus ist das Setzen von hohen Maßstäben an die eigene Person gemeint. Es kommt zu einer strengen Beurteilung der eigenen

Leistung. Oft sind diese an sich selbst gestellten Forderungen unerreichbar.

Sozial vorgeschriebener Perfektionismus beinhaltet die Auffassung, den hohen Erwartungen, welche andere Personen an einen stellen, nicht perfekt entsprechen zu können (Mor et al. 1995).

9.1 Schamgefühl

Wurmser (1993) definiert Schamangst als „eine spezifische Form von Angst, die durch die drohende Gefahr der Bloßstellung, Demütigung und Zurückweisung hervorgerufen wird“ (S. 74). Die Angst vor Bloßstellung führt zu Erwartungen. Man könnte gedemütigt, blamiert oder verachtet werden (Richter, 2000).

9.2 Bloßstellung

Durch sein eigenes Versagen fühlt sich der Betroffene fehlerhaft und schwach.

Ein wichtiger Aspekt bei der Scham ist die Bloßstellung. Sobald diese entdeckt wird, kommt die Unstimmigkeit zwischen Erwartung und Versagen ans Licht. Nach der plötzlichen Entdeckung der Bloßstellung und dem zum Ausdruck bringen von Schwäche, folgen Selbstverachtung und der eigentliche Schameffekt (Wurmser, 1993).

Der Scham während einer Auftrittssituation führt zu Konflikten. Einerseits strebt der Darsteller nach Bewunderung und Wertschätzung vom Publikum, andererseits führt die Lust, sich zur Schau zu stellen auch zu Peinlichkeit. Die Selbstsicherheit spielt bei der Beurteilung von außen eine große Rolle. Je größer das Gefühl der Sicherheit über die eigene Person ist, desto weniger erlangt die Beurteilung an Bedeutung. Die Bewertung und Beurteilung beeinflussen die Angst. Je höher die Spannung zwischen den Idealen, welche man anstrebt, und der Wahrnehmung des

tatsächlichen Seinszustandes, desto eher wird eine Bloßstellung gefürchtet. (Tarr Krüger, 1994).

9.3 Zusammenfassung

Der Fokus des vorherigen Kapitels lag darauf herauszufinden, inwiefern Auftrittsangst von bestimmten Persönlichkeitseigenschaften beeinflusst wird. Bei Schauspielern kann bestätigt werden, dass die Eigenschaft Neurotizismus einen Einfluss auf Auftrittsangst hat. Ebenso lässt sich sowohl bei Sängern, Schauspielern als auch bei Musikern ein Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Angst in Aufführungssituationen feststellen. Es zeigt sich, dass Musiker und Schauspieler welche die Auffassung teilen, den Erwartungen anderer Personen nicht perfekt entsprechen zu können, an Auftrittsangst leiden. Um die Relevanz von Bewertung und Beurteilung, welche, in Auftrittssituationen, einen Einfluss auf Angst hat, zu verdeutlichen, werden das Schamgefühl und der damit verbundene Aspekt der Bloßstellung näher erläutert.

10. Der Darsteller und seine Künste

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung, die zwischen Publikum und Schauspieler besteht, und welchen Einfluss diese Beziehung auf Auftrittsangst hat. Zudem wird die Auseinandersetzung des Darstellers mit seiner Bühnenrolle beschrieben, und es wird aufgezeigt, inwiefern dies Auftrittsangst beeinflussen kann.

10.1 Die Beziehung Darsteller – Publikum

Die Zuschauer blicken auf die Bühne und bewundern die Künste des Schauspielers. Sie sehen dort seinen äußeren Triumph und vertrauen auf eine zufriedene, psychisch stabile Person, die auf der Bühne ihr Bestes gibt, und keine Angst vor Fehlern hat. Sie ahnen nicht, wie stark sie den

Darsteller mit ihrem Applaus beeinflussen und ihm damit Zuversicht und Bestätigung geben.

Der Theaterschauspieler bezieht sich den gesamten Vorstellungsverlauf auf das Publikum. Er ist, im Unterschied zum Filmschauspieler, mit dem Publikum unmittelbar konfrontiert (Roselt, 2005).

Für den Schauspieler ist das Publikum bedeutsam. Etwas Essentielles, jedoch nicht Sichtbares geht vom Publikum aus und der Darsteller auf der Bühne bekommt ein Gespür für seine Aktion. Durch die Reaktionen des Publikums ergibt sich eine Spiegelung des Dargestellten, ein Rückwurf des Geschehens auf der Bühne (Oida und Marshall, 2009).

Sämtliche Blicke des Publikums sind auf ihn gerichtet, und er ist der Bewertung durch das Publikum ausgesetzt. Die Zuschauer haben einen starken Einfluss auf die Auftrittssituation. Die Zusammensetzung des Publikums ist dabei von Bedeutung. Die Selbstsicherheit ist größer, wenn dieses aus anonymen Personen besteht, welchen man nicht öfter begegnet. Besteht es aus spezifischen Personen, denen man, etwa bei Vorsprechen für eine neue Rolle, mehrmals begegnet, so steigt die Bewertungsangst. Auch das Verhalten des Publikums beeinflusst den Darsteller bei seinem Auftritt. Seine Motivation steigt durch positive Reaktionen an und seine produktive Erregung wird gesteigert. Er fühlt sich selbstbewusst und sicher auf der Bühne, wissend, dass seine Anstrengung und Leistung gewürdigt wird. Antonietti, Cocomazzi und Iannello (2009), untersuchten den Einfluss des direkten Augenkontaktes zwischen Musikern und ihren Zuhörern. Sie konnten mit zwei Experimenten zeigen, dass die Qualität der musikalischen Darbietung durch das nonverbale Verhalten des Darstellers, speziell wenn dieser seinen Blick zum Publikum richtet, beeinflusst wird. Sowohl kommunikative – als auch Ausdrucksfähigkeiten des Darstellers werden dadurch verbessert. Auch die emotionalen Reaktionen der Zuhörer stiegen unter der Bedingung des direkten Augenkontaktes an.

Zeigt das Publikum sich desinteressiert und passiv, so fühlt sich der Darsteller sozial unbeachtet und er empfindet eine Nichtwürdigung seiner Leistung (Schwarzer, 1993). Die Aufmerksamkeit, welche der Darsteller während dem Theaterspielen vom Publikum bekommt, hat einen besonderen Reiz. Sobald aber ein Fehler passiert, kann die Situation unerträglich werden. Sind die Erwartungen, die an die eigene Person gestellt werden zu hoch, kommt es zu einem Konflikt mit dem Publikum (Tarr Krüger, 1993).

Auch der Darsteller hat Einfluss auf seine Zuschauer. In einem Theater fehlt dem Publikum der Sicherheitsabstand. Gespielte Szenen haben einen Einfluss und dieser kann nicht kontrolliert werden. Es besteht die Möglichkeit, dass durch Schamszenen auf der Bühne bei den Zuschauern Gefühle ausgelöst werden, welche mit Scham zu tun haben. Das Publikum wird dadurch miteinbezogen (Schorn, 1999). Bradley, Krumhansl, Wanderley, Dalca und Levitin (2011) zeigen in ihrer Untersuchung auf, welchen emotionalen Einfluss die nonverbale Kommunikation auf den Zuschauer ausübt. Die Aufgabe der Versuchspersonen bestand darin, verschiedene Darbietungsformen eines Stravinsky Musikstückes zu bewerten. Es konnte ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen der akustisch-visuellen Darbietung des Stückes und den positiven Emotionen der Zuschauer festgestellt werden. Versuchspersonen zeigten bei einer akustischen und visuellen Darbietung des Stückes höhere Werte im Bereich der positiven Emotionen, als bei einem nur akustisch dargebotenen Stück.

10.2 Rolle

Ein Darsteller vollbringt die Gestaltung seiner Rollen so gut wie möglich. Er versucht sich hinein zu fühlen in die Rolle um bei seinem Auftritt erfolgreich zu sein. Laut der Methode der Einfühlung, die sich infolge der Entstehung des bürgerlichen Theaters gebildet hat, sollte der

Schauspieler sein Selbst vollkommen aufgeben, und in der vorgegebenen Rolle aufgehen. Basierend auf dieser Methode liegt die Überlegung eines seine Gefühlsregungen verleugnendes, selbstbewussten Subjektes (Habig, 2009). Der tiefenpsychologische Ansatz spricht von einer Beschlagnahmung der Rolle durch Libido. Um für neue Rollen frei zu werden, sollte der Darsteller die Bereitschaft zeigen, nach dem Abspielen der in der täglichen Aufführung verwendeten Rolle, die Libido zurück zu nehmen. In einem Prozess der Selbstfindung kommt es während der Proben zu unterschiedlichen Emotionen. Der Schauspieler sollte seine Rolle steuern, und nicht von ihr gesteuert werden. Er sollte eintauchen in die Rolle und sich mit seinen bewussten und unbewussten Teilen auseinandersetzen. Die Rollenarbeit samt dem Durchleben verschiedener Gefühlsschwankungen steht im Zentrum des Schauspielberufes. Die Maßstäbe zur Bewertung der Rolle sind subjektiv, da die schlussendliche Beurteilung dem Publikum obliegt. Die Gestaltung jeder neuen Rolle bringt eine Konfrontation mit eigenen Anteilen mit sich, und führt zu Selbsteinsicht (Altweger, 1993).

Konijn (1999), richtete in ihrer Studie den Fokus auf die Emotionen des Theaterpublikums. Eine Aufgabe des Publikums bestand darin, sich eine besonders beeindruckende Szene aus einem Theaterstück auszuwählen, und diese dann mittels Fragebogen hinsichtlich verschiedener Emotionen zu bewerten. Es konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen Empathie für den Darsteller und Fiktion festgestellt werden.

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Rolle und Auftrittsangst. Bei Darstellern ist die Rolle für das Stück festgelegt und ein persönliches Abweichen davon ist kaum möglich. Diese Gebundenheit erlaubt dem Darsteller wenige Freiheitsgrade. Je mehr Identifikation mit einer Rolle möglich ist, desto weniger Abwehr und Widerstand erfolgt. Wird die Rolle als sehr fremd und abweichend vom Selbst empfunden erhöhen sich

Angstgefühle. Dies hängt mit den gesellschaftlichen Prägungen zusammen (Tarr Krüger, 1994).

10.3 Zusammenfassung

Kapitel 10 verleiht einen Einblick in das Berufsleben des Bühnenkünstlers. Die Beschreibung der Wechselbeziehung, welche zwischen Darsteller und Publikum besteht, soll dem Leser einen Eindruck darüber vermitteln, welchen Erwartungsängsten der Schauspieler ausgesetzt ist. Zudem wird beschrieben, wie die Auseinandersetzung mit der Bühnenrolle, die im Zentrum des Schauspielerberufes steht, mit Auftrittsangst zusammenhängt.

11. Der Umgang mit Auftrittsangst

In diesem Kapitel wird das Konzept des Coping definiert und beschrieben und es wird der Unterschied zwischen emotionsbezogenem und problemorientierten Bewältigungsstrategien erläutert. Abschließend wird aufgezählt, welche Formen der Bewältigung es für Darsteller gibt, mit Auftrittsangst umzugehen.

11.1 Die Vorbereitung auf den Auftritt

Ein gutes Befinden auf der Bühne sorgt dafür, dass der Schauspieler in der Stimmung, welche die Rolle verlangt, bleiben kann. Deshalb ist es wichtig, vor Beginn der Vorstellung nicht nur die eigene Person durch äußerliche Kostümierungen in die Rolle zu hüllen, sondern auch die eigene Seele auf das Spielen vorzubereiten. Die innerliche Vorbereitung vor einer Vorstellung kann damit beginnen, dass sich der Schauspieler Stunden vor dem Auftritt in die Garderobe begibt, um noch genügend Zeit zu haben, sein Inneres vorzubereiten (Stanislawski-Reader, 2007).

Je nach Auftrittsort bereitet sich ein Bühnenkünstler individuell auf seine Aufführung vor. Dabei lässt sich kein allgemein gültiges Vorbereitungsprogramm erfassen. Es hängt vom Künstler ab, wie er sich vorbereitet. Das Repertoire an Möglichkeiten sich vorzubereiten reicht von der mentalen Erfassung des Zuschauerraumes bis hin zu persönlichen Ritualen und körperlichen Übungen. In diesem Zusammenhang gewinnt der Einsatz von Bewältigungsstrategien (Coping), die angewendet werden, um das Gefühl der Auftrittsangst zu kontrollieren, an besonderer Bedeutung.

In der vorliegenden Arbeit wird unterschieden zwischen Bewältigungsstrategien kurz vor einem Bühnenauftritt und in der Zeit des Einstudierens einer neuen Rolle.

11.2 Coping

Nach Lazarus (2011) findet Coping statt, wenn bestimmte äußere und interne Anforderungen zu bewältigen sind, die als anstrengend eingeschätzt werden oder die Ressourcen einer Person überschreiten. Lazarus und Folkmann (1984) definieren das Konzept des Coping daher folgendermaßen: „We define coping as *constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person*“ (S. 141). Aus dieser Definition geht hervor, dass, wenn die eigenen Anforderungen als zu belastend eingeschätzt werden, und eine Ermüdung der Ressourcen stattfindet, eine Person bestimmte Strategien zu deren Bewältigung anwendet. Da es um die Überschreitung der Ressourcen einer Person geht, folgt daraus die Verwendung von Coping im Rahmen psychischer Belastung. Coping betreffende Gedanken und Coping betreffende Handlungen sind immer auf spezielle Gegebenheiten bezogen (Lazarus und Folkmann, 2011). Lazarus (1980) unterscheidet in seiner Stresstheorie zwischen problem- und emotionsbezogenen

Bewältigungsstrategien. Während bei problembezogenen Strategien die Veränderung des Problems durch verhaltensmäßiges und kognitives Vorgehen im Fokus steht, handelt es sich bei der emotionsbezogenen Bewältigung um verhaltensmäßige und kognitive Strategien, welche darauf abzielen sollen, die durch die Belastung ausgelösten Emotionen zu reduzieren. Basierend auf dieser Bestimmung umfasst der Begriff Angstbewältigung für Krohne (2010) „jene kognitiven oder verhaltensmäßigen Maßnahmen, die darauf ausgerichtet sind, auf die Bedrohungsquelle einzuwirken und den durch diese Quelle ausgelösten emotionalen Zustand mit seinen verschiedenen (somatischen und kognitiven) Komponenten zu regulieren“ (S. 88).

In Belastungssituationen reagieren Individuen entweder mit adaptiven, oder mit angemessenen Bewältigungsstrategien. Handelt es sich bei den Strategien um angemessene Formen, so spricht man meist von „coping“ (Krohne, 2010). In einer Studie von Steptoe, Malik und Pay (1995) zeigten Schauspielschüler vor einem Bühnenauftritt folgende Copingstrategien: (Angaben in Prozentsätzen: Mann/Frau): etwas zur Ablenkung lesen (14,0/14,8), Alkohol trinken (4,3/4,9), an andere Dinge denken (15,1/26,3), Zigaretten rauchen (26,9/45,7), Ausgehen um Freunde zu treffen (13,0/12,3), versuchen, alleine zu sein (63,0/72,2), Meditation (34,8/45,7), Entspannungsübungen (80,6/88,9), körperliche Übungen (20,0/22,5), sich beim Spielen eines bekannten Stückes verausgaben (40,0/50,0), sich beim Spielen eines unbekannten Stückes verausgaben (57,8/72,5). Steptoe und Fidler (1987) berichten über einen Zusammenhang zwischen Auftrittsangst und verhaltensbezogenen Copingstrategien.

Vassilopoulos (2008) hat herausgefunden, dass sozial ängstliche Menschen, verglichen mit sozial weniger ängstlichen Menschen im Hinblick auf bevorstehende stressvolle Begebenheiten erhöhte mentale Vorbereitung in Anspruch nehmen.

11.3 Emotionsbezogenes Coping

Eine große Gruppe von kognitiven Verfahren führt zu einer Verminderung von emotionalem Distress und beinhaltet Strategien wie Vermeidung, Verniedlichung, selektive Aufmerksamkeit und positive Vergleiche. Eine kleinere Gruppe von kognitiven Strategien bewirkt einen Anstieg von emotionalem Distress. Es gibt Menschen, welche sich zuerst schlecht fühlen müssen, um sich später besser fühlen zu können. Um Erleichterung zu erlangen, müssen sie erst ein hohes Maß an Stress erfahren, um sich anschließend mit Selbstvorwürfen oder anderen Arten von Selbstbestrafung zu beschäftigen.

Bestimmte kognitive Formen von emotionsbezogenem Coping entsprechen einer Neubewertung. Gefahr wird durch eine Veränderung der Bedeutung einer Situation vermindert. Durch den Aufbau von Aktivitäten, die Stress bewältigen, wird die Situation anders wahrgenommen

Wir benützen emotionsbezogene Copingstrategien beispielsweise um Hoffnung und Optimismus aufrecht zu erhalten oder um Tatsachen und Folgen zu leugnen. Durch die Anpassung der Psyche an die Situation kommt es, sowohl auf körperlicher, als auch auf emotionaler Ebene, zu einer Veränderung der durch Belastungen ausgelösten Reaktionen (Lazarus und Folkman, 1984).

11.4 Problemorientiertes Coping

Problemorientiertes Coping umfasst nicht nur die Problemlösung alleine, sondern einen weiteren Bereich problemorientierter Strategien. Problemlösung beinhaltet einen objektiven, analytischen Prozess, welcher sich vor allem auf die Umgebung bezieht. Problemorientierte Bewältigung beinhaltet auch Strategien, die nach innen gerichtet sind. Es gibt zwei Gruppen von problemorientierten Strategien: Strategien, die sich auf die

Umgebung beziehen, und Strategien, die sich auf das Selbst beziehen. Während auf die Umgebung bezogene Strategien, Veränderungen der Umgebungssysteme, der Ressourcen und dergleichen beinhalten, involvieren Strategien welche auf das Selbst bezogen sind, motivationale oder kognitive Veränderungen. Solche Veränderungen können beispielsweise sein: den Grad der Hoffnung zu verlagern, der Versuch alternative Wege der Befriedigung zu finden, die Entwicklung neuer Verhaltensmaßstäbe oder das Erlernen neuer Methoden und Kenntnisse (Lazarus und Folkman, 1984).

Legerstee, Garnefski, Verhulst und Utens (2011) beschreiben einen signifikanten Unterschied in der Anwendung von kognitiven Copingstrategien zwischen ängstlichen Erwachsenen und nicht-ängstlichen Erwachsenen. Ängstliche Erwachsene wenden deutlich häufiger die kognitiven Copingstrategien Grübeln, anderen die Schuld zuweisen, sich selbst Schuld zuweisen, Katastrophisieren, Vorausplanen sowie Akzeptanz an. Garnefski und Kraaij (2007) fanden eine signifikant positive Korrelation zwischen der Anwendung der kognitiven Copingstrategien positive Neubewertung, Katastrophisieren, sich selbst Schuld zuweisen, Grübeln und dem Auftreten von Angstsymptomen.

Im Folgenden werden die für die vorliegende Arbeit wichtigsten, von Bühnendarstellern angewendeten, emotions- sowie problembezogenen Bewältigungsstrategien, vorgestellt.

12. Arten von Bewältigungsstrategien

12.1 Meditation

Viele darstellende Künstler bevorzugen, speziell vor einem wichtigen Auftritt, Entspannungsübungen (Wilson, 1994).

Es handelt sich bei Meditation um eine Identifikation mit dem eigenen mentalen Prozess. Der Meditierende lernt, während er sein Bewusstsein aufmerksam verfolgt, jeden Gedanken und jedes Gefühl als eine vorübergehende Begebenheit im Geiste anzusehen, und nicht mehr als gültige Reflexion der Realität (Bishop, 2002). Die meditative Konzentration erlangt über das Spüren der Atmung eine Orientierung für die Gegenwart des Augenblickes. Die Atmung bietet Informationen über die Verlorenheit der Gedanken in Zukunft oder Vergangenheit. Durch die Meditation gelangt der Geist ins Hier und Jetzt und wird von mentalen Inhalten befreit. Die Rückführung der Aufmerksamkeit in die Gegenwart ist besonders hilfreich bei der Behandlung von Ängsten, bei welchen die Aufmerksamkeit von negativen Gedanken beansprucht wird (Senf und Broda, 2000). Lin, Chang, Zemon und Midlarsky (2008) untersuchten bei Musikstudenten den Effekt von Zen-Meditation auf Auftrittsangst und Auftrittsqualität. Die Hypothese, dass Personen, welche vor dem Auftritt 8 Wochen lang meditiert haben, während des Auftrittes weniger Angst zeigen sollen, und somit bessere Leistungen erzielen, konnte nicht bestätigt werden. In der Meditationsgruppe konnte ein positiver Zusammenhang zwischen der Qualität des Auftrittes und Auftrittsangst festgestellt werden. Sears und Kraus (2009) haben ihre Versuchspersonen, Collegestudenten, ein Semester lang an einem intensiven Meditationskurs teilnehmen lassen um zu untersuchen, welchen Effekt mentales Coping auf Angst, negativen und positiven Affekt sowie Hoffnung hat. Sie konnten einen signifikanten Zusammenhang zwischen Meditation und verringerten Angstwerten feststellen. Jorm, Christensen, Griffiths, Parslow, Rodgers und Blewitt (2004) konnten einen

positiven Zusammenhang zwischen Meditation und der Reduktion allgemeiner Angst feststellen.

12.2 Yoga

Laut Khalsa, Shorter, Cope, Wyshak und Sklar (2009), die Berufsmusiker untersuchten, korrelieren Meditation und Yoga positiv mit Aufführungsangst. Telles, Gaur and Balkrishn (2009) untersuchten den Effekt von Yoga auf state anxiety und konnten einen signifikanten Zusammenhang zwischen Yoga Praktizierenden und abnehmenden Zustandsangstwerten feststellen. Ihre Versuchspersonen wurden, nach vorheriger Ermittlung der Zustandsangstwerte, in zwei Gruppen eingeteilt, eine Gruppe erhielt zwei Stunden praktisches Yoga Training, der anderen Gruppe wurde die Theorie und Philosophie des Yoga Trainings auf einem Bildschirm vermittelt. Die praktizierende Yoga Gruppe zeigte, verglichen mit der Theoriegruppe, nach dem zweistündigen Training, verringerte Angstwerte.

12.3 Autogenes Training

Ein weiterer Zugang zur Entspannung, welcher in den Vereinigten Staaten sowie in Europa an Beliebtheit gewonnen hat, ist das autogene Training. Ein deutscher Neurologe Namens Johannes Schultz war der Erste, welcher 1932 das autogene Training beschrieben hat (Wilson, 1994). Schultz spricht dabei von einem Verfahren, welches sich vom Selbst entwickelt und die Selbstentspannung anstrebt (Senf und Broda, 2000). Jorm, Christensen, Griffiths, Parslow, Rodgers und Blewitt (2004) konnten einen positiven Zusammenhang zwischen dem Ausüben von autogenem Training und allgemeinen Angstzuständen nachweisen.

12.4 Der Glaube an das Positive

Ein positives Selbstbild kann als eine sehr wichtige psychologische Ressource für Coping betrachtet werden. Sind die Gegebenheiten ungünstig, so können generelle und spezielle Überzeugungen als Basis für Hoffnung dienen und die Bemühungen zur Bewältigung aufrechterhalten. Die Hoffnung wird durch den Glauben ermutigt, dass Ereignisse kontrollierbar sind, dass jemand die Kraft besitzt, Ereignisse zu bestimmen, dass eine bestimmte Person oder eine Behandlung eine Wirkung zeigt. Dazu gehören auch positive Überzeugungen über Recht, über einen freien Willen sowie der Glaube an Gott. Hoffnung kann nur existieren, wenn solche Überzeugungen ein positives Ereignis möglich erscheinen lassen (Lazarus und Folkman, 1984).

12.5 Alkohol

Es existieren sehr viele Untersuchungen, welche auf einen Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Angststörungen hinweisen. Stevens und Gerlach (2009) erforschten das Motiv Alkohol zur Reduktion sozialer Angst. Sie erwähnen einen positiven Zusammenhang zwischen den Fragebogenwerten „Trinken wegen sozialer Angst“ und Sozialphobie. Jorm, Christensen, Griffiths, Parslow, Rodgers und Blewitt (2004) haben die Wirkung verschiedener Selbstheilungsverfahren auf Angst untersucht. Sie konnten nachweisen, dass die Einnahme von Alkohol bei Personen, welche an Alkoholproblemen leiden, Angst reduzieren kann. Kessler, Berglund, Demler, Jin und Walters (2005) fanden mittel der Kriterien von DSM-IV Diagnosen signifikante Zusammenhänge zwischen Alkoholabhängigkeit oder Alkoholmissbrauch und Panikstörung, spezifischer Phobie, sozialer Phobie, generalisierter Angststörung, posttraumatischer Belastungsstörung sowie der Zwangsstörung.

12.6 Körperliche Betätigung

Broman-Fulks, Berman, Rabian und Webster (2004) untersuchten den Effekt von Aerobic auf die Angstsensitivität. Sie konnten zeigen, dass sowohl Turnübungen von hoher Intensität, als auch Übungen von niedriger Intensität zu einer Reduktion der allgemeinen Angstsensitivität führen.

12.7 Kognitive Ablenkung

Wong und Moulds (2009) beschreiben bei sozial ängstlichen Personen einen signifikant positiven Zusammenhang zwischen der Copingstrategie Ablenkung und der Verminderung von Angst.

In ihrer Studie mit Spinnenphobikern erwähnen Johnstone and Page (2004) einen positiven Zusammenhang von kognitiver Ablenkung mit Angstreduktion, sowie einen positiven Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit.

13. Forschungsfragen

In der Literatur existieren Untersuchungen, welche sich mit dem Zusammenhang zwischen Persönlichkeitseigenschaften und Auftrittsangst beschäftigen, jedoch wurden die meisten dieser Studien mit einer Stichprobe von Musikern durchgeführt (Mc Cormick und Mc Pherson, 2003; Kabori, Yoshie, Kudo und Ohtsuki, 2011). In die Persönlichkeitseigenschaften fließt auch der Aspekt der Selbstwirksamkeitserwartung mit ein, dessen Einfluss auf Angst in Auftrittssituationen in dieser Studie ermittelt wird. Zudem wurde der Aspekt des persönlichen Umgangs mit Auftrittsangst, und die damit verbundenen Copingstrategien bei Bühnenkünstlern, in der Literatur nur wenig untersucht. Die bestehenden Studien über den Einfluss von Bewältigungsstrategien auf Angst (Telles, Gaur & Balkrishna, 2009; Jorm, Christensen, Griffiths, Parslow, Rodgers & Blewitt, 2004; Wong & Moulds,

2009; Stevens & Gerlach, 2009; Broman-Fulks, Berman, Rabian & Webster, 2009; Lin, Chang, Zemon & Midlarsky, 2008) beziehen sich selten (Mor, Day, Flett & Hewitt; Steptoe, Malik & Pay, 1995; Akiskal, Savino & Akiskal, 2004;) explizit auf die Stichprobe von Schauspielern. Dasselbe gilt für die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen bei Auftrittsangst (Steptoe, Malik & Pay, 1995), deren Erfassung einen weiteren Teil der Untersuchung ausmachen. Die vorliegende Arbeit soll dazu beitragen, diese Forschungslücken zu füllen.

II EMPIRISCHER TEIL

14. Ziele der Untersuchung

Das Hauptaugenmerk dieser Studie liegt darin, aufzuzeigen, dass eine fortwährende Auseinandersetzung mit Auftrittsangst selbst bei ausgebildeten Schauspielern mit viel Bühnenerfahrung eine zentrale Thematik im Berufsleben darstellt. Der Fokus soll dabei auf den Copingstrategien liegen, die Bühnendarsteller anwenden, um mit ihrer Auftrittsangst umgehen zu lernen.

Dabei setzt sich die vorliegende Arbeit mit der Entwicklung von Auftrittsangst im Berufsleben darstellender Bühnenkünstler auseinander. Es werden familienstrukturelle Hintergründe, sowie die Bühnenerfahrung in Jahren erfasst. Ein Augenmerk dieser Arbeit liegt auf der Auseinandersetzung, dem persönlichen Umgang mit Auftrittsangst. Es soll aufgezeigt werden, welche Copingstrategien Schauspieler anwenden, um ihrer Angst entgegenzuwirken. Zudem wird erfasst, wie sich Auftrittsangst individuell auf die Persönlichkeit und auf den physischen Bereich auswirken kann. Auch die Erfolgszuversicht bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung hängt mit Auftrittsangst zusammen (Mc Gormick & Mc Pherson, 2003), und kann dazu beitragen, dieser positiv entgegenzuwirken. Zudem werden die Auswirkungen von Selbstwirksamkeitserwartung auf den Aufführungserfolg ermittelt. Es wird der Einfluss von Selbstwirksamkeit auf Auftrittsangst, Zielstrebigkeit und Misserfolgsängstlichkeit erfasst und es werden Zusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und Persönlichkeitseigenschaften aufgezeigt.

15. Methodik

15.1 Versuchsdesign

Die vorliegende Studie wurde mittels einer Fragebogenbatterie durchgeführt. Befragt wurden aktive Schauspieler.

In dieser Arbeit wird untersucht, wie sich darstellende Künstler im Umgang mit Bühnenangst unterscheiden. Dazu werden die Künstler in der Verwendung von unterschiedlichen Copingstrategien miteinander verglichen. Die Einteilung erfolgt in Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) und Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS). Es werden die Ausprägungen der körperlichen Symptome, die mit Auftrittsangst einhergehen erfasst, und es wird mit einem standardisierten Verfahren (NEO-FFI) erhoben, in welchem Maße die Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit zu Auftrittsangst beitragen. Zudem wird erfasst, inwiefern Selbstwirksamkeitserwartung als Prädiktor für Aufführungserfolg steht. Die Befragung wurde in verschiedenen Bühnenhäusern durchgeführt.

15.2 Beschreibung der Stichprobe

Die Gesamtstichprobe besteht aus 80 darstellenden Künstlern aus verschiedenen Schauspielhäusern in Österreich. Davon sind 35 der Schauspieler weiblich (43,8 Prozent) und 45 der Schauspieler männlich (56,3 Prozent).

An der Studie haben Darsteller aus folgenden Bühnenhäusern teilgenommen:

- Theater an der Wien

- Raimundtheater
- Ronacher
- Theater in der Josefstadt
- Schuberttheater Wien
- Theater Purkersdorf
- Salzburger Landestheater

15.2.1 Geschlecht

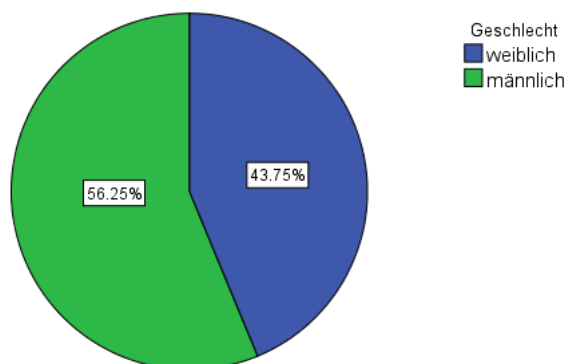


Abbildung 9: Verteilung Geschlecht

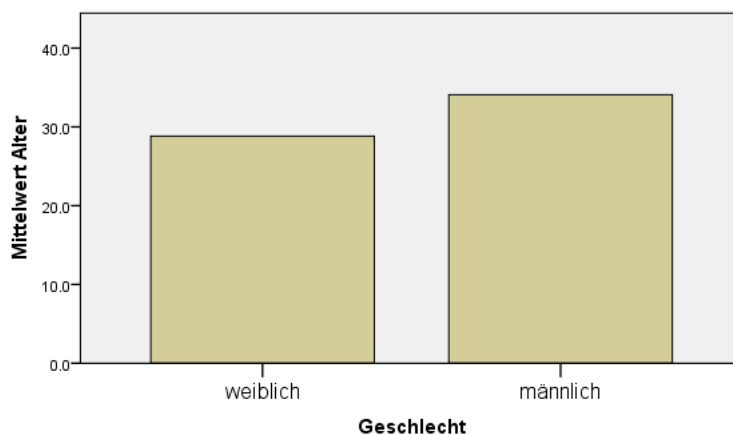


Abbildung 10: Altersverteilung Geschlecht

Die Altersverteilung der Befragten liegt zwischen 20 und 56 Jahren. Das Durchschnittsalter liegt bei etwa 32 Jahren (MW = 31,78). Abbildung 10 zeigt die Altersverteilung von Männern und Frauen in Mittelwerten. Die befragten Männer sind durchschnittlich älter als Frauen.

15.2.2 Auftrittsort

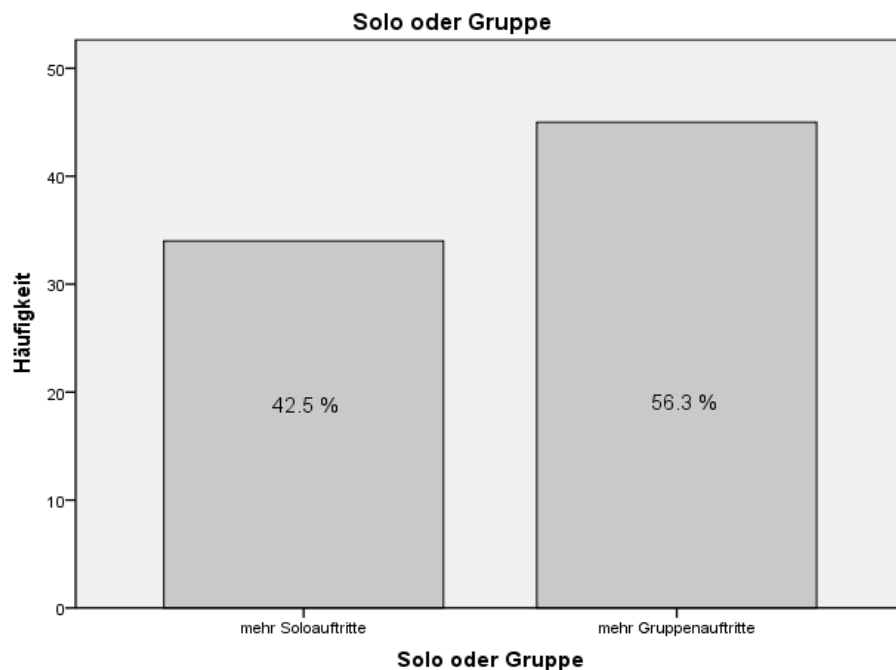


Abbildung 11: Verteilung Auftrittsort Solo/Gruppe

Von den 80 befragten Personen geben 34 (42,5 Prozent) an, mehr Soloauftritte zu haben. 45 Personen (56,3 Prozent) geben an, mehr Auftritte in der Gruppe zu haben. 1 Person macht dazu keine Angabe.

15.2.3 Bühnenerfahrung in Jahren

Die Bühnenerfahrung in Jahren wird in 3 Kategorien unterteilt:

- wenig Bühnenerfahrung (1-5 Jahre)
- viel Bühnenerfahrung (5-15 Jahre)
- sehr viel Bühnenerfahrung (15-42 Jahre)

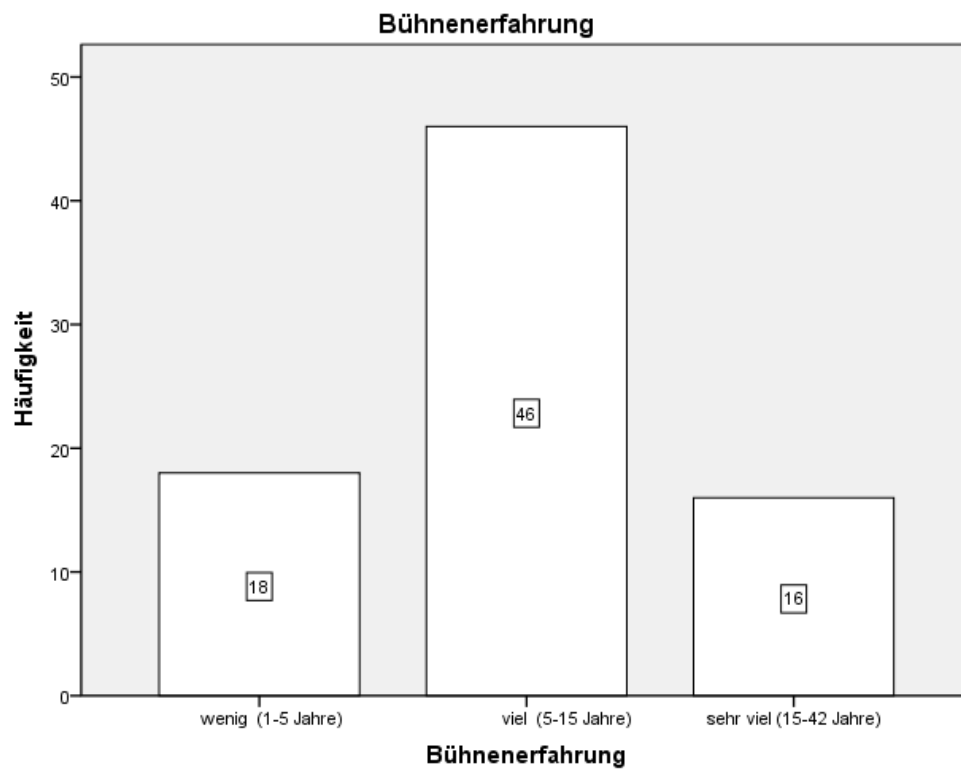


Abbildung 12: Bühnenerfahrung in Jahren

Von den 80 befragten Personen haben 18 Personen (22,5 Prozent) wenig Erfahrung auf der Bühne. 46 Personen (57,5 Prozent) haben viel Bühnenerfahrung und 16 Personen (20 Prozent) bringen sehr viel Bühnenerfahrung mit.

15.2.4 Schulbildung

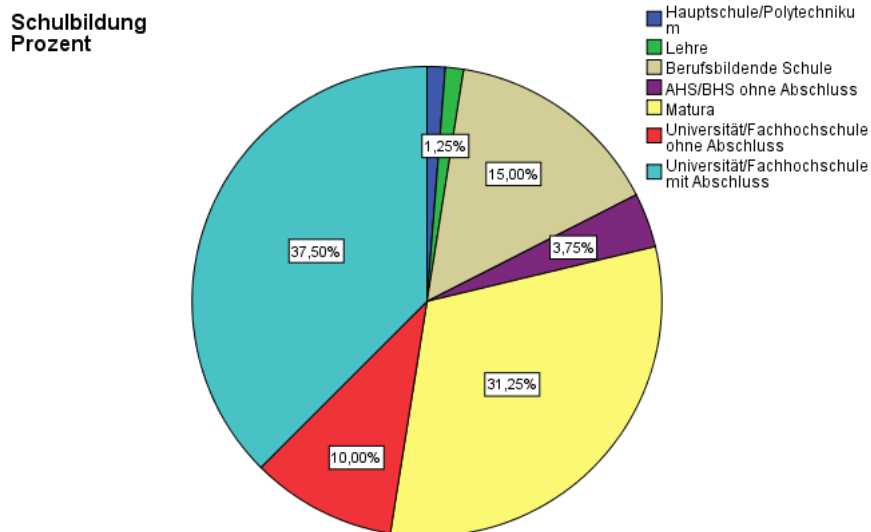


Abbildung 13: Schulbildung

Bezüglich der Schulbildung der Versuchspersonen wurde eine Einteilung in 7 Kategorien von Abschlüssen vorgenommen. Wie in Abbildung 13 dargestellt wird, lässt sich eine prozentuell hohe Anzahl an Personen mit Universitäts- oder Fachhochschulabschluss (37,5 Prozent) und Personen mit Matura (31,3 Prozent) gegenüber Personen mit Hauptschulabschluss (1,3 Prozent), Lehrabschluss (1,3 Prozent) oder berufsbildender Schule (15 Prozent) identifizieren.

16. Beschreibung der Messinstrumente

16.1 Soziodemographische Fragen

Erfasst werden demografische Angaben wie Alter, Geschlecht und Schulbildung, sowie berufsbezogene Angaben wie Bühnenerfahrung, Ausbildung und die Art des Auftritts.

16.2 Adaption der State- Angst- Skala von Laux, Glanzmann, Schaffner und Spielberger (1988)

Die State Skala des State-Trait-Angstinventars (STAI) von Laux, Glanzmann, Schaffner und Spielberger (1988) erfasst mit ihren Items die aktuelle Zustandsangst. Basierend auf diesen Items wurden die 15 Items der vorliegenden Arbeit in ihren Formulierungen den Auftrittsbedingungen von darstellenden Künstlern angepasst. Es wurde über alle Items eine Faktorenanalyse gerechnet. Die Ergebnisse dieser Analyse sind die Skalen „*Bühnenangst*“ und „*Zielstrebigkeit*“. Die Items „*ich werde mich auf die technischen Aspekte meines Auftritts konzentrieren*“ (*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*), „*Ich werde mich auf die Interpretation konzentrieren, die ich vorbereitet habe*“ (*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*) und „*ich bin jederzeit auf das Schlimmste gefasst*“ (*Angst vor Mißerfolg*), können aufgrund der schlechten Reliabilität nicht zu einer Gesamtskala zusammengefasst werden und werden als Einzelitems behandelt.

Die Items des Bühnenangstfragebogens wurden den Versuchspersonen in fünfkategorialem Antwortformat (1 = nie, 2 = selten, 3 = öfters, 4 = häufig, 5 = immer) vorgegeben.

Beispiele für die Formulierung der Items:

- *Es wäre schrecklich, wenn mein Auftritt nicht so klappen würde, wie ich es mir vorstelle.*
- *Ich mache mir Sorgen, dass ein schlechter Auftritt meine Karriere zerstören könnte.*

16.3 Fragebogen zu den Copingstrategien

Um herauszufinden, wie Darsteller mit Lampenfieber umgehen, wurde eine selbst erstellte Liste mit unterschiedlichen Copingstrategien formuliert. Die Liste kam durch persönliche Gespräche mit Schauspielern, sowie durch literarischen Hintergrund zustande. Die Strategien wurden in zwei Zeitpunkte eingeteilt. Einmal wurden Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) erhoben. Diese Liste beinhaltet folgende Items: *Etwas zur Ablenkung lesen, Alkohol trinken, An andere Dinge denken um einen kühlen Kopf zu bewahren, rauchen, Beruhigungsmittel einnehmen, Versuchen alleine zu sein, Meditation, Entspannungsübungen und Körperliche Betätigung*. In der zweiten Liste, bestehend aus den Items *ausgehen, Freunde treffen, besonders viel üben, die Rolle besonders gut lernen, den Text besonders gut lernen, mich ausschlafen* und *beten* sollen die Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS) ermittelt werden. Es wurde den Versuchspersonen ein fünfkategoriales Antwortformat (1 = nie, 2 = selten, 3 = öfters, 4 = häufig, 5 = immer) vorgegeben.

Über all diese Items wurden für die BCS und die RCS zwei getrennte Faktorenanalysen gerechnet. Der Faktor *Ablenkung* und die Einzelitems *„An andere Dinge denken, um einen kühlen Kopf zu bewahren“*, *„mit Freunden telefonieren“*, *„zur Ablenkung lesen“* und *„rauchen“* wurden für die BCS ermittelt. Für die RCS wurden die Faktoren *Übung* und *Entspannung* und die Variable *„Mentaltraining“* (welche als Einzelitems behandelt wurde) ermittelt.

16.4 Das NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) von Borkenau und Ostendorf (2008)

Das NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) von Borkenau und Ostendorf (2008) erfasst mit seinen 60 Items die Big Five der Persönlichkeit (Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit,

Offenheit für Erfahrungen). Es handelt sich bei diesem Verfahren um eine deutsche Übersetzung der Originalversion, welche von Costa und McCrae (1985) stammt. Es wurde für die folgende Untersuchung eine Kurzfassung, mit 30 Items, des Originalfragebogens verwendet. Bei jeder Skala wurden jene Items ausgesucht, welche die höchste Trennschärfe aufweisen. Das Verfahren wurde gewählt, weil es sich sehr gut dafür eignet, wichtige Bereiche spezifischer Unterschiede zu erfassen.

Die Beantwortung der 30 Items erfolgt mittels fünfkategoriellem Antwortformat (SA – starke Ablehnung, A – Ablehnung, N – neutral, Z – Zustimmung, SZ – starke Zustimmung).

Items und Trennschärfen:

Skala Neurotizismus

- 4 .58 Ich fühle mich anderen oft unterlegen
- 10 .58 Ich fühle mich selten einsam oder traurig
- 16 .64 Manchmal fühle ich mich völlig wertlos
- 20 .61 Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben, wenn etwas schief geht.
- 23 .66 Ich bin selten traurig oder deprimiert
- 24. .63 Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.

Skala Extraversion

- 1 .58 Ich habe gerne viele Leute um mich herum
- 7 .62 Ich halte mich nicht für besonders fröhlich
- 11 .50 Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Menschen
- 18 .63 Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch
- 21 .54 Ich bin kein gut gelaunter Optimist
- 25 .50 Ich bin ein sehr aktiver Mensch

Skala Offenheit für Erfahrung

- 5 .57 Ich finde philosophische Diskussionen langweilig
- 8 .46 Mich begeistern die Motive, die ich in der Kunst und in der Natur finde
- 13 .48 Gedichte beindrucken mich wenig oder gar nicht
- 22 .53 Wenn ich Literatur lese oder ein Kunstwerk betrachte, empfinde ich manchmal ein Frösteln oder eine Welle der Begeisterung
- 28 .47 Ich habe wenig Interesse, über die Natur des Universums oder die Lage der Menschheit nachzudenken.
- 26 .40 Ich habe oft Spaß daran, mit Theorien oder abstrakten Ideen zu spielen

Skala Verträglichkeit

- 2 .37 Ich versuche zu jedem, dem ich begegne, freundlich zu sein
- 9 .48 Manche Leute halten mich für selbstsüchtig oder selbstgefällig
- 14 .38 Im Hinblick auf die Absichten anderer bin ich eher zynisch und skeptisch
- 19 .51 Manche Leute halten mich für kalt und berechnend
- 29 .39 Ich versuche, stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln
- 27 .41 Um zu bekommen, was ich will, bin ich notfalls bereit, Menschen zu manipulieren

Skala Gewissenhaftigkeit

- 3 .52 Ich halte meine Sachen ordentlich und sauber
- 6 .54 Ich kann mir meine Zeit recht gut einteilen, so dass ich meine Angelegenheiten rechtzeitig beende
- 12 .52 Ich versuche, alle mir übertragenen Aufgaben sehr gewissenhaft zu erledigen
- 15 .53 Ich verträdle eine Menge Zeit, bevor ich mit der Arbeit beginne
- 17 .52 Ich arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen
- 30 .61 Ich bin eine tüchtige Person, die ihre Arbeit immer erledigt

16.5 Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) von Schwarzer und Jerusalem (1999)

Die Skala Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) besteht aus 10 Items, welche zur Erfassung von allgemeinen optimistischen Selbstüberzeugungen dienen. Die Skala misst die Überzeugung, schwierige Situationen, die erhöhte Anforderungen stellen, aus eigener Kraft heraus erfolgreich zu meistern. Der Fragebogen beruht auf dem von Bandura (1977) formulierten Selbstwirksamkeitskonzept. Es beruht auf der Annahme von Bandura, welcher die Wichtigkeit vom eigenen Erfolg überzeugt zu sein hervorhebt, um Handlungen erfolgreich realisieren zu können (Bandura, 1977). Das Ausfüllen der Items in vierkategoriellem Antwortformat (1 = stimmt nicht, 2 = stimmt kaum, 3 = stimmt eher, 4 = stimmt genau) dauert laut Manual durchschnittlich vier Minuten.

Die Items der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung:

1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.

9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.

16.6 Erfassung der individuellen Reaktionen auf Auftrittsangst

Um die unterschiedlichen Reaktionen der Künstler auf Auftrittsangst zu erfassen, wurde, im letzten Teil der Fragebogenbatterie, eine selbst erstellte Liste von körperlichen Empfindungen bestehend aus den 10 Items *Unregelmäßiges, rasches oder verstärktes Herzklopfen, Zittern, Gefühl der Enge im Brustbereich, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, weiche Knie, Schwindel, Beschleunigte Atmung und Appetitlosigkeit* erstellt. Diese wurde in einem 5kategorialen Antwortformat vorgegeben.

17. Durchführung der Untersuchung

Die Untersuchung wurde im Zeitraum zwischen September und Jänner 2011 durchgeführt. Es musste für den Zugang zu den Schauspielern eine Erlaubnis bei den entsprechenden Verantwortlichen der Bühnenhäuser eingeholt werden. Meist handelte es sich bei der verantwortlichen Person um den künstlerischen Leiter des Hauses. Die Untersuchung verlief so, dass die Bögen persönlich an die Darsteller ausgehändigt wurden. Es wurde der Grund für die Untersuchung erklärt, und die Versuchspersonen wurden gebeten, den Fragebogen nach dem Ausfüllen beim jeweiligen Theaterportier abzugeben. Für das Ausfüllen der Bögen wurde den Künstlern kein bestimmter Rückgabezeitpunkt gegeben.

18. Hypothesen

Das nächste Kapitel behandelt die Fragestellungen der empirischen Untersuchung und die dazugehörigen Arbeitshypothesen.

Die erste Fragestellung untersucht den Zusammenhang zwischen den Skalen Zielstrebigkeit und Auftrittsangst und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI-

Fragestellung: Gibt es einen Zusammenhang zwischen den Skalen Zielstrebigkeit und Auftrittsangst und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI?

Hypothese 1a: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Skala Zielstrebigkeit und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Hypothese 1b: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Skala Auftrittsangst und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Die folgende Fragestellung untersucht den Zusammenhang zwischen den Items „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“, „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“, „Angst vor Mißerfolg und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Fragestellung: Gibt es einen Zusammenhang zwischen den genannten Items und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI?

Hypothese 2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Items „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“, „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“, „Angst vor Mißerfolg“ und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Diese Fragestellung befasst sich mit den Unterschieden zwischen den Clustern und den aus der Faktorenanalyse ermittelten Skalen „Zielstrebigkeit „ und „Auftrittsangst“ sowie den Einzelitems „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“, „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“, „Angst vor Mißerfolg“.

Fragestellung: Gibt es Unterschiede zwischen den Clustern und den aus der Faktorenanalyse ermittelten Skalen und Variablen?

Hypothese 3: Es zeigen sich Unterschiede zwischen den Clustern und den aus der Faktorenanalyse ermittelten Skalen „Zielstrebigkeit“ und „Bühnenangst“ sowie den Einzelitems „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“, „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“, und „Angst vor Mißerfolg“.

Die nächste Fragestellung befasst sich mit dem Vergleich der Cluster hinsichtlich der Persönlichkeitseigenschaften.

Fragestellung: Bestehen zwischen den Clustern Unterschiede hinsichtlich ihrer Persönlichkeitseigenschaften?

Hypothese 4: Zwischen den Clustern zeigen sich Unterschiede hinsichtlich der „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Die folgende Fragestellung ermittelt, ob sich Männer und Frauen innerhalb der Cluster unterscheiden.

Fragestellung: Zeigen sich zwischen den Clustern Unterschiede hinsichtlich der Geschlechter?

Hypothese 5.: Zwischen den Clustern zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede

Die nächste Fragestellung erkundet Unterschiede in der Anwendung von Copingstrategien innerhalb der Gesamtstichprobe.

Fragestellung: Gibt es, den Umgang mit Auftrittsangst betreffend, Unterschiede zwischen Darstellern?

Hypothese 6: Darsteller unterscheiden sich im Umgang mit Auftrittsangst voneinander.

Die nächste Fragestellung soll den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Nutzung von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI ermitteln.

Fragestellung: Besteht zwischen der Häufigkeit der Nutzung der BCS und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI ein Zusammenhang?

Hypothese 7: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Nutzung der BCS und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Diese Fragestellung untersucht, ob es Unterschiede zwischen den Clustern in der Anwendung von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) gibt.

Fragestellung: Gibt es zwischen den Clustern Unterschiede in der Anwendung von BCS?

Hypothese 8: Die Cluster unterscheiden sich in der Anwendung der BCS.

Die nächste Fragestellung untersucht den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Nutzung der Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS) und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Fragestellung: Besteht zwischen der Häufigkeit der Nutzung der RCS und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI ein Zusammenhang?

Hypothese 9: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Nutzung der RCS und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Die folgende Fragestellung ermittelt Unterschiede zwischen den Clustern in der Anwendung der Rolleinstudierungscopingstrategien (RCS).

Fragestellung: Gibt es zwischen den Clustern Unterschiede in der Anwendung der RCS?

Hypothese 10: Die Cluster unterscheiden sich in der Anwendung der RCS.

Diese Fragestellung befasst sich mit den geschlechtsspezifischen Unterschieden im Umgang mit Auftrittsangst.

Fragestellung: Gibt es bei der Auswahl von Copingstrategien Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

Hypothese 11: Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Auswahl von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS).

Hypothese 12: Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Auswahl von Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS)

Folgende Fragestellung untersucht, ob die Auftrittsort eines Darstellers seinen Umgang mit Auftrittsangst beeinflusst.

Fragestellung: Besteht zwischen der Auswahl von Copingstrategien (BCS und RCS) ein Zusammenhang mit der Auftrittsort Solo/Gruppe?

Hypothese 13: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Auftrittsort Solo/Gruppe und den BCS

Hypothese 14: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Auftrittsort Solo/Gruppe und den RCS

Diese Fragestellung ermittelt den Zusammenhang zwischen der Anwendung der Copingstrategien (BCS und RCS) und Bühnenerfahrung.

Fragestellung: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bühnenerfahrung und der Anwendung von Copingstrategien?

Hypothese 15: Es liegt ein Zusammenhang zwischen der Anwendung von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) und Bühnenerfahrung vor.

Hypothese 16: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Anwendung von Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS) und Bühnenerfahrung

Die nächste Fragestellung bezieht sich auf die Unterschiede zwischen Männern und Frauen hinsichtlich Bühnenerfahrung.

Fragestellung: Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen hinsichtlich Bühnenerfahrung?

Hypothese 17: Männer und Frauen unterscheiden sich in ihrer Bühnenerfahrung.

Die vorliegende Fragestellung beschäftigt sich mit dem Einfluss von Auftrittsort Solo/Gruppe auf die Bühnenerfahrung.

Fragestellung: Unterscheiden sich Personen unterschiedlicher Auftrittsort in ihrer Bühnenerfahrung?

Hypothese 18: Personen mit unterschiedlicher Auftrittsort unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Bühnenerfahrung.

Die nächste Fragestellung befasst sich damit, ob sich Frauen und Männer in den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI unterscheiden.

Fragestellung: Unterscheiden sich Männer und Frauen hinsichtlich der „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren im NEO-FFI?

Hypothese 19 : Es bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede in den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren im NEO-FFI.

Diese Fragestellung beschäftigt sich mit dem Vergleich zwischen Befragten mit künstlerisch tätigen Familienmitgliedern von Befragten ohne künstlerisch tätige Familienmitglieder hinsichtlich Bühnenangst.

Fragestellung: Unterscheiden sich Befragte mit künstlerisch tätigen Familienmitgliedern von Befragten ohne künstlerisch tätige Familienmitglieder hinsichtlich Bühnenangst?

Hypothese 20: Befragte mit künstlerisch tätigen Familienmitgliedern unterscheiden sich von Befragten ohne künstlerisch tätige Familienmitglieder hinsichtlich Bühnenangst.

Die nächste Fragestellung untersucht den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) und Bühnenangst.

Fragestellung: Gibt es einen Zusammenhang zwischen SWE und Bühnenangst?

Hypothese 21: Es besteht ein Zusammenhang zwischen SWE und Bühnenangst.

Diese Fragestellung ermittelt den Zusammenhang zwischen Zielstrebigkeit und Selbstwirksamkeitserwartung (SWE).

Fragestellung: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Zielstrebigkeit und SWE?

Hypothese 22: Zwischen Zielstrebigkeit und SWE lässt sich ein Zusammenhang feststellen.

Die nächste Fragestellung untersucht den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und der Anwendung von Copingstrategien.

Fragestellung: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und der Anwendung von Copingstrategien.

Hypothese 23: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Anwendung von Copingstrategien (RCS und BCS) und Selbstwirksamkeitserwartung.

Diese Fragestellung befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI.

Fragestellung: Lässt sich ein Zusammenhang zwischen den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI und SWE feststellen?

Hypothese 24: Es besteht ein Zusammenhang zwischen den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI und SWE.

Die folgende Fragestellung beschäftigt sich mit Unterschieden innerhalb der Gesamtstichprobe hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst. Zudem wird untersucht, ob sich Männer und Frauen hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst unterscheiden.

Fragestellung: Gibt es innerhalb der Gesamtstichprobe Unterschiede hinsichtlich körperlicher Reaktionen auf Auftrittsangst?

Hypothese 25: In der Gesamtstichprobe lassen sich Unterschiede im Auftreten körperlicher Reaktionen auf Auftrittsangst feststellen.

Hypothese 26: Zwischen Männern und Frauen bestehen Unterschiede hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst.

Die letzte Fragestellung untersucht Unterschiede zwischen Personen mit Auftrittsart Solo/Gruppe hinsichtlich ihrer körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst.

Fragestellung: Gibt es zwischen Personen mit verschiedenen Auftrittsarten (Solo/Gruppe) Unterschiede hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst?

Hypothese 27: Es bestehen Unterschiede zwischen der Auftrittsart (Solo/Gruppe) hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst.

19. Ergebnisse

19.1 Statistisches Konzept der Auswertung

Der Bühnenangstfragebogen wurde einer Hauptkomponentenanalyse mit anschließender Varimax-Rotation mit Kaiser Normalisierung unterzogen. Dabei wurden drei Skalen ermittelt. Die Items der dritten Skala *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“*, *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“* und *„Angst vor Misserfolg“* wurden, aufgrund der schlechten Reliabilität, nicht zusammengefasst, sondern als Einzelitems behandelt. Zudem wurde eine Korrelationsanalyse mit den drei, aufgrund der Faktorenanalyse ermittelten, Skalen *Auftrittsangst*, *Zielstrebigkeit*, und den Einzelitems *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“*, *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“*, *„Angst vor Misserfolg“* berechnet, um zu ermitteln, ob die Bezeichnungen die Skalen treffen.

Anschließend wurde eine Clusteranalyse mit den zuvor aus der Faktorenanalyse ermittelten Variablen des Bühnenangstfragebogens durchgeführt, um in den Daten Gruppen zu finden, die einander ähnlich sind. Dann wurden mögliche Unterschiede zwischen den Clustern hinsichtlich der „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI sowie der aus dem Bühnenangstfragebogen ermittelten Skalen *Bühnenangst*, *Zielstrebigkeit* und den Einzelitems *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“*, *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“*, *„Angst vor Misserfolg“* mittels multivariater Varianzanalysen (nach Überprüfung der Voraussetzungen) oder Kruskal-Wallis-Tests ermittelt. Um die vorhandenen Unterschiede zwischen den Clustern interpretieren zu können, wurden Post-Hoc-Tests berechnet. Um die geschlechtsspezifischen Unterschiede zwischen den Clustern herauszufinden, wurden Chi-Quadrat-Tests (exakter Test nach Fisher)

und Kreuztabellen durchgeführt. Dabei wurden die standardisierten Residuen ab einem Wert von 1,5 interpretiert.

Mittels Chi-Quadrat-Tests wurden auch Darsteller mit unterschiedlicher Auftrittsort (Solo oder Ensemble) hinsichtlich ihrer Auswahl der Copingstrategien im Umgang mit Auftrittsangst verglichen. Zusätzlich wurden die Strategien, nach Durchführung zweier Faktorenanalysen (eine Faktorenanalyse für die Bühnenauftrittscopingstrategien), die zweite Analyse für die Rolleneinstudierungscopingstrategien) eingeteilt in folgende Skalen: *Ablenkung*, *Entspannung* und *Übung*. Die Items, welche aufgrund der schlechten Reliabilität nicht zu einer Skala zusammengefasst werden konnten, wurden als Einzelitems behandelt (siehe S. 63). Um zu ermitteln, ob es zwischen den Copingstrategien, dem Geschlecht, der Auftrittsort, dem Alter, der Bühnenerfahrung, den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI, der Selbstwirksamkeitserwartung und den Skalen und Variablen des Bühnenangstfragebogens Zusammenhänge gibt, wurden Korrelationenanalysen durchgeführt. Um festzustellen, ob es innerhalb der Cluster Unterschiede in der Anwendung der Copingstrategien gibt, wurden (nach Überprüfung der Voraussetzungen) multivariate Varianzanalysen und Post-Hoc-Tests oder Kruskal-Wallis-Tests berechnet.

Um geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Auswahl der Copingstrategien sowie Unterschiede zwischen Auftrittsort Solo/Gruppe hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst zu ermitteln, wurden Chi-Quadrat Tests (exakter Test nach Fisher) eingesetzt und Kreuztabellen durchgeführt.

Um herauszufinden, wie sich Männer und Frauen bezüglich Bühnenerfahrung und Alter unterscheiden wurden T-Tests für unabhängige Stichproben gerechnet.

Um Unterschiede zwischen Befragten aus Künstlerfamilien mit Befragten, deren Familienmitglieder keine künstlerischen Berufe ausüben, hinsichtlich Bühnenangst herauszufinden, wurden ebenfalls T-Tests für unabhängige Stichproben gerechnet.

Um zu untersuchen, ob ein Zusammenhang zwischen den Variablen Selbstwirksamkeitserwartung und den Skalen und Items des Bühnenangstfragebogens, den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI und den Copingstrategien vorliegt, wurden Korrelationsanalysen berechnet.

19.2 Darstellung der Ergebnisse

Es erfolgt eine Darstellung der Ergebnisse der überprüften statistischen Hypothesen.

19.2.1 Faktorenanalyse

Zur Bestimmung der Faktorenanzahl wird der Scree-Plot verwendet.

Tabelle 1: Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
		% der	Kumulierte		% der	Kumulierte		% der	Kumulierte
	Gesamt	Varianz	%	Gesamt	Varianz	%	Gesamt	Varianz	%
1	3.408	22.720	22.720	3.408	22.720	22.720	2.696	17.975	17.975
2	2.547	16.981	39.701	2.547	16.981	39.701	1.997	13.316	31.291
3	1.309	8.724	48.425	1.309	8.724	48.425	1.889	12.590	43.881
4	1.101	7.338	55.763	1.101	7.338	55.763	1.609	10.728	54.609
5	1.008	6.722	62.484	1.008	6.722	62.484	1.181	7.876	62.484
6	.894	5.962	68.447						
7	.828	5.523	73.970						
8	.746	4.971	78.941						
9	.671	4.471	83.411						
10	.531	3.540	86.951						
11	.483	3.218	90.169						
12	.457	3.047	93.216						
13	.423	2.819	96.035						
14	.393	2.622	98.657						
15	.202	1.343	100.000						

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

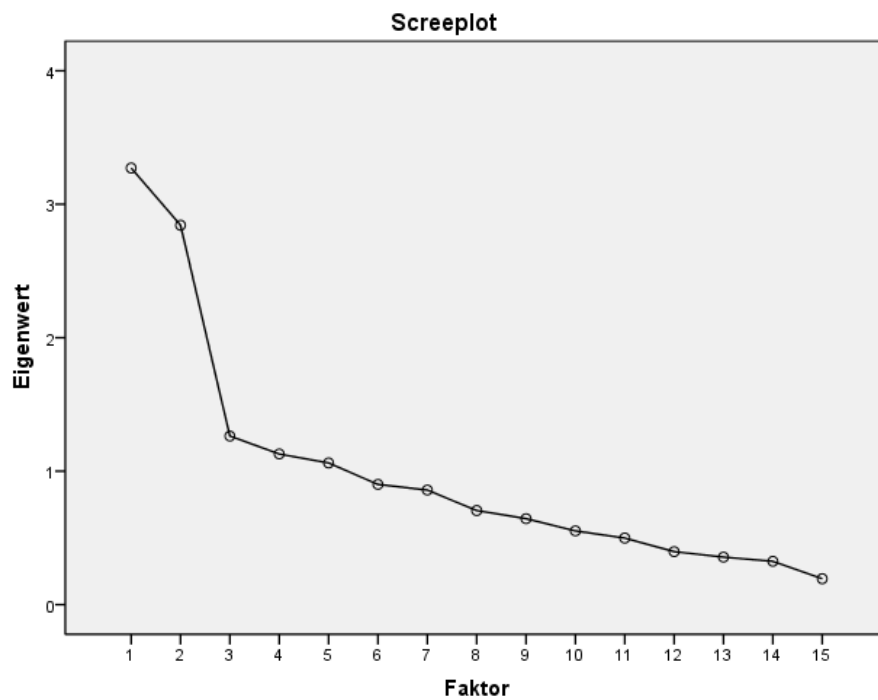


Abbildung 14: Scree-Plot

Die extrahierten Faktoren sind im Scree-Plot in Abbildung 14 grafisch dargestellt. Die x- Achse zeigt die Eigenwerte der Faktoren, während die y-Achse die 15 Faktoren darstellt. Es werden die 3 Faktoren, welche vor dem Knick liegen, extrahiert.

Tabelle 2: Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente		
	1	2	3
Es wäre schrecklich wenn mein Auftritt nicht so klappen würde, wie ich mir das vorgestellt habe	.758	.163	-.015
Ich habe mich gut vorbereitet	.738	-.313	-.044
Ich werde mich gut konzentrieren um keine Fehler zu machen	.645	.012	.100
Sorge um Karriere bei Fehler	.540	.394	.161
Dies ist eine große Chance	.531	-.141	.363
Ich bin neugierig wie gut es mir gelingen wird	.439	.382	.207
ich werde mein Bestes geben	.381	-.037	.097
ich fühle mich der Situation nicht gewachsen	-.111	.822	-.140
Ich fühle mich überfordert	.234	.798	-.124
Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert	-.092	.756	.140
Sorge um Fehler bei Auftritt	.081	.594	.468
ich freue mich schon auf den Auftritt	-.362	.454	.030
Ich werde mich auf die technischen Aspekte konzentrieren	.294	.136	.636
Ich bin auf das schlimmste gefasst	-.364	.055	.565
Ich werde mich auf Interpretation konzentrieren, die ich vorbereitet habe	.270	-.099	.535

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 4 Iterationen konvergiert.

Nach Betrachtung der Items der rotierten Komponentenmatrix in Tabelle 1, die auf den jeweiligen Faktor laden, werden 2 Skalen wie folgt bezeichnet: *Zielstrebigkeit* und *Bühnenangst*. Die Items der 3. Skala „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*“, „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“, „*Angst vor Misserfolg*“ werden aufgrund der

schlechten Reliabilität nicht weiter zusammengefasst, sondern als Einzelitems behandelt (siehe S. 63).

Skala 1: Zielstrebigkeit (effortful control)

Diese Skala beinhaltet 7 Items:

- Es wäre schrecklich, wenn der Auftritt nicht so klappen würde, wie ich mir das vorstelle.
- Es wird alles optimal verlaufen, weil ich mich gut vorbereitet habe.
- Ich werde mich gut konzentrieren, um keinen Fehler zu machen.
- Ich mache mir Sorgen, dass ein schlechter Auftritt meine Karriere zerstören könnte.
- Dies ist eine große Chance, das Publikum durch mein Können zu beeindrucken.
- Ich bin neugierig wie gut es mir gelingen wird.
- Ich befinde mich gerade in einer Entwicklung und werde mein Bestes geben.

Tabelle 3: Reliabilitätsstatistiken: Zielstrebigkeit

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
,738	7

Der im mittleren Bereich liegende Cronbach-Alpha-Wert in der Reliabilitätsstatistik zeigt, dass die gewählten Items gut zur Kategorie Zielstrebigkeit zusammengefügt werden können.

Tabelle 4: Item-Skalen-Statistiken: Zielstrebigkeit

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala- Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Es wäre schrecklich wenn Auftritt nicht so klappen würde wie ich mir das vorstelle	18.00	17.486	.638	.664
Es wird alles optimal verlaufen, weil ich mich gut vorbereitet habe	16.80	18.703	.479	.701
Ich werde mich gut konzentrieren um keinen Fehler zu machen	16.44	17.735	.507	.693
Ich mache mir Sorgen, dass ein schlechter Auftritt meine Karriere zerstören könnte	18.63	20.750	.406	.719
Dies ist eine große Chance, das Publikum durch mein Können zu beeindrucken	17.15	18.247	.440	.710
Ich bin neugierig wie gut es mir gelingen wird	17.18	18.580	.410	.717
Ich befinde mich gerade in einer Entwicklung und werde mein Bestes geben	17.39	19.614	.320	.738

Skala 2: Bühnenangst

Diese Skala beinhaltet 5 Items:

- Ich fühle mich der Situation nicht gewachsen – alles Mögliche könnte passieren.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert und kann nichts dagegen tun.
- Ich mache mir Sorgen, dass ich bei meinem Auftritt einen Fehler machen könnte.

- Ich freue mich schon auf diesen Auftritt.

Tabelle 5 :Reliabilitätsstatistiken: Bühnenangst

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
.722	5

Die Reliabilitätsstatistik zeigt durch einen im mittleren Bereich liegenden Cronbach-Alpha-Wert, dass die gewählten Items gut zur Kategorie *Bühnenangst* zusammengefügt werden können.

Tabelle 6 :Item-Skala-Statistiken: Bühnenangst

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala- Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
ich fühle mich der Situation nicht gewachsen - alles Mögliche könnte passieren	7.7973	5.616	.588	.644
Ich fühle mich überfordert	7.4459	5.264	.535	.653
Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert und kann nichts dagegen tun	7.9054	4.991	.610	.621
Ich mache mir Sorgen, dass ich bei meinem Auftritt einen Fehler machen könnte	6.9459	5.120	.471	.682
ich freue mich schon auf diesen Auftritt	7.6351	6.208	.256	.759

Die verbleibenden Items „*ich werde mich auf die technischen Aspekte meines Auftritts konzentrieren*“ (Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf technische Aspekte), „*Ich werde mich auf die Interpretation konzentrieren, die ich vorbereitet habe*“ (Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation), und „*ich bin auf*

das *Schlimmste gefasst*“ (Angst vor Misserfolg) werden, aufgrund des zu geringen Cronbach-Alpha-Wertes, nicht zu einer Skala zusammengefasst, so dass jedes einzelne Item getrennt betrachtet wird.

Tabelle 7: Reliabilitätsstatistiken: Skala 3

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
.243	3

Tabelle 8: Item-Skala-Statistiken: Skala 3

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala- Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf technische Aspekte	7.5256	2.175	.288	-.263 ^a
Angst vor Misserfolg	6.4231	3.780	-.045	.516
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	6.5641	2.898	.183	.063

a. Der Wert ist negativ aufgrund einer negativen mittleren Kovarianz zwischen den Items. Dies verstößt gegen die Annahmen über die Zuverlässigkeit des Modells. Sie sollten die Item-Kodierungen überprüfen

Der folgende Abschnitt untersucht die Zusammenhänge der Skalen und Einzelitems des Bühnenangstfragebogens mit den „*Big Five*“ *Persönlichkeitsfaktoren* des *NEO-FFI*.

Tabelle 9a zeigt die Korrelationen zwischen den Skalen des Bühnenangstfragebogens und den „*Big Five*“ *Persönlichkeitsfaktoren* des *NEO-FFI*.

Tabelle 9a: Korrelationen, Bühnenangstfragebogen, NEO-FFI

		Neurotizismus	Extraversion	Offenheit	Gewissenhaftigkeit	Verträglichkeit
Zielstrebigkeit	Korrelation nach Pearson	.119	.040	.184	.388**	.018
	Signifikanz (2-seitig)	.294	.722	.103	.000	.876
	N	80	80	80	80	80
Bühnenangst	Korrelation nach Pearson	.265*	-.192	-.076	-.163	.112
	Signifikanz (2-seitig)	.018	.088	.505	.148	.321
	N	80	80	80	80	80
Angst vor Misserfolg	Korrelation nach Pearson	.127	-.104	-.158	-.018	.005
	Signifikanz (2-seitig)	.266	.363	.163	.876	.964
	N	79	79	79	79	79
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf technische Aspekte	Korrelation nach Pearson	.201	-.074	.108	.263*	.039
	Signifikanz (2-seitig)	.074	.513	.339	.019	.731
	N	80	80	80	80	80
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	Korrelation nach Pearson	.020	-.092	.230*	.444**	-.054
	Signifikanz (2-seitig)	.864	.418	.041	.000	.638
	N	79	79	79	79	79

Wie aus Tabelle 9a hervorgeht, zeigt sich ein mittlerer positiver Zusammenhang zwischen der Skala *Zielstrebigkeit* und der Skala *Gewissenhaftigkeit* des NEO-FFI ($r = 0.388$; $p = < 0.001$). Der positive Zusammenhang bedeutet, dass mit höherer Gewissenhaftigkeit auch die

Zielstrebigkeit zunimmt. Ebenso zeigt sich ein positiver geringer Zusammenhang zwischen der Skala *Bühnenangst* und der Skala *Neurotizismus* des NEO-FFI ($r = 0.265$; $p = 0.018$). Personen, die unter Auftrittsangst leiden, zeigen tendenziell höhere Werte im Bereich *Neurotizismus*. Sie beschreiben sich als eher emotional, temperamentvoll und verletzlich. Die Tabelle zeigt einen geringfügig signifikant positiven Zusammenhang zwischen dem Einzelitem „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“ und der Skala *Gewissenhaftigkeit* des NEO-FFI ($r = 0.263$; $p = 0.019$). Der signifikant positive Zusammenhang zwischen dem Einzelitem „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*“ und der Skala *Gewissenhaftigkeit* des NEO-FFI ($r = 0.444$; $p = < 0.001$) ist als mittel, jener mit der Skala *Offenheit* des NEO-FFI ($r = 0.230$; $p = 0.041$) als geringfügig zu bezeichnen.

In Tabelle 9b sind die Korrelationen der Bühnenangstskalen dargestellt. Hier zeigt sich ein positiver geringer Zusammenhang zwischen der Skala *Bühnenangst* und dem Einzelitem „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“ ($r = 0.245$, $p = 0.029$). Der positive, mittlere Zusammenhang zwischen der Skala *Zielstrebigkeit* und den Einzelitems „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“ und „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*“ ($r = 0.307$, $p = 0.006$; $r = 0.303$, $p = 0.007$) kann so interpretiert werden, dass sich Personen mit hohen Werten im Bereich Zielstrebigkeit tendenziell mehr durch Konzentration auf technische Aspekte und Interpretation auf ihren Auftritt vorbereiten. Zwischen den Einzelitems „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“ und „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*“ lässt sich ein positiver, mittlerer Zusammenhang feststellen ($r = 0.350$, $p = 0.002$). Personen, die ihre Bühnenangst überwinden, indem sie sich auf die technischen Aspekte ihres Auftritts konzentrieren, bereiten sich eher durch Interpretation vor.

Tabelle 9b: Korrelationen: Bühnenangstfragebogen

		Auftritts- angst	Zielstrebigkeit	Ich werde mich auf die technischen Aspekte konzentrieren	Ich werde mich auf Interpretation konzentrieren	Angst vor Misserfolg
Bühnenangst	Korrelation nach Pearson	1	.112	.245*	.061	.080
	Signifikanz (2-seitig)		.324	.029	.592	.486
	N	80	80	80	79	79
Zielstrebigkeit	Korrelation nach Pearson	.112	1	.307**	.303**	-.157
	Signifikanz (2-seitig)	.324		.006	.007	.167
	N	80	80	80	79	79
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf technischen Aspekte	Korrelation nach Pearson	.245*	.307**	1	.350**	.031
	Signifikanz (2-seitig)	.029	.006		.002	.783
	N	80	80	80	79	79
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	Korrelation nach Pearson	.061	.303**	.350**	1	-.116
	Signifikanz (2-seitig)	.592	.007	.002		.311
	N	79	79	79	79	78
Angst vor Misserfolg	Korrelation nach Pearson	.080	-.157	.031	-.116	1
	Signifikanz (2-seitig)	.486	.167	.783	.311	
	N	79	79	79	78	79

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

19.2.2 Clusteranalytische Bestimmung der Bühnenangsttypen

In weiterer Folge sollen die Personen so gruppiert werden, dass sich diese innerhalb der Cluster sehr ähnlich sind. Personen in verschiedenen Clustern sollen sich möglichst stark unterscheiden. Hierfür kommt eine Clusteranalyse mit der Ward Methode zum Einsatz. In diese geht die gesamte Stichprobe von 80 Personen ein. Die Variablen, anhand welcher eine Ähnlichkeit oder Unähnlichkeit überprüft wird, sind die beiden Skalen *Bühnenangst* und *Zielstrebigkeit* sowie die Einzelitems „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“, „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*“ und „*Angst vor Misserfolg*“.

Tabelle 10: letzte Schritte der Ward-Methode

Schritt	Zusammengeführte Cluster		Koeffizienten	Erstes Vorkommen des Clusters		Nächster Schritt
	Cluster 1	Cluster 2		Cluster 1	Cluster 2	
73	3	6	199,173	72	71	77
74	1	22	222,957	70	69	75
75	1	75	254,913	74	0	76
76	1	12	298,986	75	65	77
77	1	3	385,000	76	73	0

Die Zuordnungsübersicht in Tabelle 15 zeigt den Abfall der Fehlerwerte zwischen den Schritten. Dies kann so interpretiert werden, dass hier Cluster zusammengefasst werden, die einander sehr unähnlich sind. Es macht ab hier keinen Sinn mehr, weitere Fälle zusammen zu fassen. Die Matrix zeigt, dass zwischen dem 4. und 5. Schritt ein starker Sprung ist (der entscheidende Schritt ist in der Tabelle rot unterlegt). Nach Betrachtung dieser Ergebnisse wurde die 3-Cluster-Lösung gewählt.

Tabelle 11: Zwischensubjektfaktoren

		N
Ward Method	1	36
	2	33
	3	9

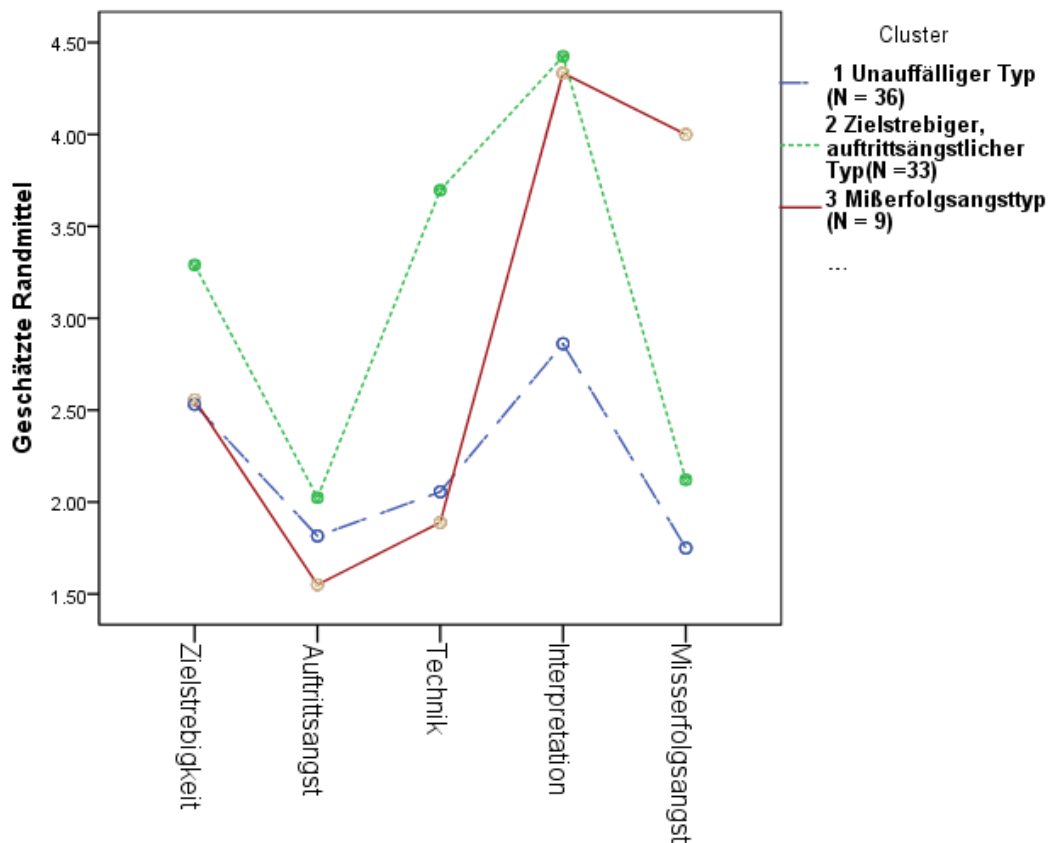


Abbildung 15: 3-Clustertypen: Bühnengangfragebogen

Skala Geschätzte Randmittel: 1 = nie, 2 = selten, 3 = öfter, 4 = häufig, 5 = immer

Die Ergebnisse betrachtend, grafisch dargestellt in Abbildung 15, können 3 Bühnengangstypen benannt werden:

- **Typ 1 – unauffälliger Typ**

Die Zielstrebigkeitswerte dieses Typs liegen im mittleren Bereich. Er zeigt geringe Auftrittsangstwerte und bereitet sich am wenigsten durch Konzentration auf die Interpretation auf seinen Auftritt vor.

Seine Werte im Bereich „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“ sind gering, ebenso seine Werte im Bereich „Angst vor Misserfolg“.

- **Typ 2 – Zielstrebig, auftrittsängstlicher Typ**

Der genannte Typ zeigt die höchsten Werte im Bereich Zielstrebigkeit, hat nur selten Auftrittsangst und konzentriert sich häufig auf die technischen Aspekte des Auftritts und auf seine Interpretation, die er für den Auftritt vorbereitet hat. Er weist niedrige Werte im Bereich *Angst vor Misserfolg* auf.

- **Typ 3 - Misserfolgsangsttyp**

Der Misserfolgsangsttyp zeichnet sich durch eine geringe Zielstrebigkeit und geringe Bühnenangst aus. Er konzentriert sich häufig auf die Interpretation, die er für den Auftritt vorbereitet hat, aber selten auf die technischen Aspekte des Auftritts. Er zeigt die höchsten Werte im Bereich Angst vor Mißerfolgen.

19.3 Ergebnisse der Clusteranalyse

Im vorigen Kapitel wurde eine Clusteranalyse durchgeführt, die Anzahl der Cluster bestimmt und drei verschiedene Bühnenangsttypen benannt. Im folgenden Abschnitt sollen die Cluster und ihre charakteristischen Merkmalsausprägungen dargestellt werden. Es sollen Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der Typen erläutert werden.

19.3.1 Unterschiede zwischen den Clustern hinsichtlich der Skalen des Bühnenangstfragebogens

Um herauszufinden, wie sich die Cluster hinsichtlich der Skalen *Zielstrebigkeit* und *Bühnenangst* sowie den Einzelitems „*Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation*“, *Überwindung*

der *Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte*“ und *„Angst vor Misserfolg“* des Bühnenangstfragebogens unterscheiden, wurde wegen der heterogenen Stichprobenvarianzen eine ANOVA mit Korrektur nach Welch, sowie Post-Hoc-Tests nach Games Howell berechnet (Kubinger, Rasch & Yanagida, 2011).

Tabelle 12 :Test der Homogenität der Varianzen

	Levene- Statistik	df1	df2	Signifikanz
Zielstrebigkeit	.083	2	75	.920
Bühnenangst	1.502	2	75	.229
Angst vor Mißerfolg	.563	2	75	.572
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte	4.460	2	75	.015
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	3.969	2	75	.023

Der Levene-Test in Tabelle 12 zeigt, dass die Homogenität der Varianzen verletzt ist.

Die Varianzanalyse in Tabelle 13 zeigt, dass es zwischen den Clustern Unterschiede hinsichtlich *„Zielstrebigkeit“*, *„Angst vor Misserfolg“*, *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“*, *„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“* gibt.

Tabelle 13: Unterschiede zwischen den Bühnenagsttypen: Oneway Anova

		Quadratsumme	df	F	Signifikanz
Zielstrebigkeit	Zwischen den Gruppen	10.845	2	15.847	.000
	Innerhalb der Gruppen	25.664	75		
	Gesamt	36.510	77		
Bühnenangst	Zwischen den Gruppen	1.814	2	3.097	.051
	Innerhalb der Gruppen	21.965	75		
	Gesamt	23.778	77		
Angst vor Misserfolg	Zwischen den Gruppen	36.568	2	23.536	.000
	Innerhalb der Gruppen	58.265	75		
	Gesamt	94.833	77		
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte	Zwischen den Gruppen	53.599	2	29.668	.000
	Innerhalb der Gruppen	67.747	75		
	Gesamt	121.346	77		
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	Zwischen den Gruppen	46.249	2	35.859	.000
	Innerhalb der Gruppen	48.366	75		
	Gesamt	94.615	77		

Tabelle 14: Robuste Testverfahren zur Prüfung auf Gleichheit der Mittelwerte

		Statistik ^a	df1	df2	Sig.
Zielstrebigkeit	Welch-Test	15.101	2	22.432	.000
Auftrittsangst	Welch-Test	10.790	2	42.153	.000
Ich bin auf das Schlimmste gefasst	Welch-Test	25.033	2	22.264	.000
Ich werde mich auf die technischen Aspekte konzentrieren	Welch-Test	25.591	2	23.397	.000
Ich werde mich auf Interpretation konzentrieren	Welch-Test	32.726	2	27.054	.000

a. Asymptotisch F-verteilt

Tabelle 15: Post-Hoc-Tests: Mehrfachvergleiche

			Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Sig.	95%-Konfidenzintervall	
(I)	Clustertyp	(J)Clustertyp				Untergrenze	Obergrenze
Abhängige Variable	Clustertyp	(J)Clustertyp	(I-J)	Standardfehler	Sig.	Untergrenze	Obergrenze
Zielstrebigkeit	1	2	-.7596 ⁺	.14075	.000	-1.0972	-.4220
		3	-.0251	.22404	.993	-.6262	.5760
	2	1	.7596 ⁺	.14075	.000	.4220	1.0972
		3	.7345 ⁺	.22998	.019	.1253	1.3436
	3	1	.0251	.22404	.993	-.5760	.6262
		2	-.7345 ⁺	.22998	.019	-1.3436	-.1253
Bühnenangst	1	2	-.2090	.13523	.277	-.5335	.1155
		3	.2653	.12461	.096	-.0375	.5680
	2	1	.2090	.13523	.277	-.1155	.5335
		3	.4742 ⁺	.10265	.000	.2227	.7258
	3	1	-.2653	.12461	.096	-.5680	.0375
		2	-.4742 ⁺	.10265	.000	-.7258	-.2227
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte	1	2	-1.64 ⁺	.238	.000	-2.21	-1.07
		3	.17	.289	.835	-.61	.94
	2	1	1.64 ⁺	.238	.000	1.07	2.21
		3	1.81 ⁺	.330	.000	.97	2.65
	3	1	-.17	.289	.835	-.94	.61
		2	-1.81 ⁺	.330	.000	-2.65	-.97
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	1	2	-1.56 ⁺	.197	.000	-2.04	-1.09
		3	-1.47 ⁺	.235	.000	-2.06	-.89
	2	1	1.56 ⁺	.197	.000	1.09	2.04
		3	.09	.198	.891	-.42	.60
	3	1	1.47 ⁺	.235	.000	.89	2.06
		2	-.09	.198	.891	-.60	.42
Angst vor Misserfolg	1	2	-.37	.216	.207	-.89	.15
		3	-2.25 ⁺	.313	.000	-3.10	-1.40
	2	1	.37	.216	.207	-.15	.89
		3	-1.88 ⁺	.339	.000	-2.76	-1.00
	3	1	2.25 ⁺	.313	.000	1.40	3.10
		2	1.88 ⁺	.339	.000	1.00	2.76
Games – Howell							

Tabelle 16: Mittelwerte und Standardabweichungen, Unterschiede der drei Bühnenangststypen

Skalen und Items des Bühnenangstfragebogens		<i>Unauffälliger Typ</i>	<i>Zielstrebigere auftrittsängstlicher Typ</i>	<i>Mißerfolgsangsttyp</i>
	N	36	33	9
Zielstrebigkeit	MW	2.5304	3.2900	2.5556
	SD	.55503	.60943	.61214
Bühnenangst	MW	1.8153	2.0242	1.5500
	SD	.64728	.46840	1.8708
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte	MW	2.06	3.70	1.89
	SD	.754	1.159	.782
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	MW	2.86	4.42	4.33
	SD	.990	.614	.500
Angst vor Misserfolg	MW	1.75	2.12	4.00
	SD	.732	1.023	.866

Tabelle 15 zeigt die Ergebnisse der Post-hoc-Tests nach Games Howell, mit deren Hilfe ermittelt wird, welche Cluster sich hinsichtlich der Skalen und Einzelitems im Bühnenangstfragebogen unterscheiden. Die Mittelwerte und Standardabweichungen in Tabelle 16 veranschaulichen, wie sich die Bühnenangststypen hinsichtlich der einbezogenen Skalen und Einzelitems unterscheiden.

Zielstrebigkeit

Der „zielstrebigere, auftrittsängstliche Typ“ unterscheidet sich vom „unauffälligen Typ“ und vom „Misserfolgsangsttyp“. Personen aus Cluster 2 zeigen signifikant höhere Werte im Bereich Zielstrebigkeit als Personen aus Cluster 1 (MW = 2.5304; $p = < 0.001$) und Personen aus Cluster 3

(MW = 2.5556; $p = 0.019$). Zwischen Cluster 1 und Cluster 3 lässt sich kein signifikanter Unterschied feststellen ($p = 0.993$).

Bühnenangst

Der „zielstrebige, auftrittsängstliche Typ“ zeigt signifikant höhere Bühnenangstwerte (MW = 2.0242) als der „Misserfolgsangsttyp“ (MW = 1.5500; $p = < 0.001$). Zwischen den Clustern 1 und 2 ($p = 0.277$) sowie den Clustern 1 und 3 ($p = 0.096$) bestehen signifikante Unterschiede.

„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“

Der „zielstrebige, auftrittsängstliche Typ“ zeigt signifikant ($p = < 0.001$) höhere Werte (MW = 3.70) als der „unauffällige Typ“ (MW = 2.06) sowie signifikant ($p = < 0.001$) höhere Werte als der „Misserfolgsangsttyp“ (MW = 1.89). Zwischen Cluster 1 und 3 ($p = 0.835$) bestehen keine signifikanten Unterschiede.

„Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“

Der „unauffällige Typ“ unterscheidet sich signifikant vom „zielstrebigen, auftrittsängstlichen Typ“ ($p = < 0.001$) und vom „Misserfolgsangsttyp“ ($p = < 0.001$). Er gibt weniger häufig an, sich auf die Interpretation zu konzentrieren, die er vorbereitet hat (MW = 2.86) als Personen aus Cluster 2 (MW = 4.42) und Personen aus Cluster 3 (MW = 4.33). Die Cluster 2 und 3 unterscheiden sich nicht signifikant voneinander ($p = 0.891$).

„Angst vor Misserfolg“

Der „Misserfolgsangsttyp“ unterscheidet sich vom „unauffälligen Typ“ ($p = < 0.001$) und vom „zielstrebigen, auftrittsängstlichen Typ“ ($p = < 0.001$). Personen aus Cluster 3 zeigen signifikant höhere Werte (MW = 4.00) im Bereich Misserfolg, als Personen aus Cluster 1 (MW = 1.75) und Cluster 2 (MW = 2.12).

Zusätzlich wurde wegen der heterogenen Varianzen auch noch Kruskal-Wallis-Tests berechnet. Diese bestätigen die Ergebnisse der Varianzanalysen.

Tabelle 17 :Kruskal-Wallis-Tests

	Zielstrebigkeit	Bühnenangst	Angst vor Misserfolg	Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte	Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation
Chi-Quadrat	22.847	10.933	22.673	33.413	40.640
df	2	2	2	2	2
Asymptotische Signifikanz	.000	.004	.000	.000	.000

a. Kruskal-Wallis-Test

b. Gruppenvariable: Ward Method

19.3.2 Vergleich der Bühnenangsttypen hinsichtlich Persönlichkeitseigenschaften

Um zu ermitteln, wie sich die drei Bühnenangsttypen in den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI unterscheiden, wurde, nach Überprüfung der Voraussetzungen, eine multivariate Varianzanalyse gerechnet. Der Box-M-Test in Tabelle 18 zeigt ein nicht signifikantes Ergebnis ($p = 0.826$). Die Voraussetzungen für eine multivariate Varianzanalyse sind demnach erfüllt.

Tabelle 18: Box-Test auf Gleichheit der Kovarianzenmatrizen^a

Box-M-Test	27.308
F	.757
df1	30
df2	1883.367
Sig.	.826

Prüft die Nullhypothese, daß die beobachteten Kovarianzen- matrizen der abhängigen Variablen über die Gruppen gleich sind.

a. Design: Konstanter Term + CLU3_2

Tabelle 19: Tests der Zwischensubjekteffekte, Unterschiede Bühnenangsttypen: NEO-FFI

Quelle	Abhängige Variable	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Korrigiertes Modell	Neurotizismus	.411 ^a	2	.206	.987	.377
	Extraversion	.036 ^b	2	.018	.172	.842
	Offenheit	1.532 ^c	2	.766	3.536	.034
	Gewissenhaftigkeit	2.511 ^d	2	1.255	7.713	.001
	Verträglichkeit	.014 ^e	2	.007	.029	.971
Konstanter Term	Neurotizismus	363.576	1	363.576	1744.840	.000
	Extraversion	541.990	1	541.990	5143.537	.000
	Offenheit	516.957	1	516.957	2387.101	.000
	Gewissenhaftigkeit	737.667	1	737.667	4532.627	.000
	Verträglichkeit	462.419	1	462.419	1895.549	.000
CLU3_2	Neurotizismus	.411	2	.2-06	.987	.377
	Extraversion	.036	2	.018	.172	.842
	Offenheit	1.532	2	.766	3.536	.034
	Gewissenhaftigkeit	2.511	2	1.255	7.713	.001
	Verträglichkeit	.014	2	.007	.029	.971
Fehler	Neurotizismus	15.628	75	.208		
	Extraversion	7.903	75	.105		
	Offenheit	16.242	75	.217		
	Gewissenhaftigkeit	12.206	75	.163		
	Verträglichkeit	18.296	75	.244		
Gesamt	Neurotizismus	566.979	78			
	Extraversion	800.431	78			
	Offenheit	778.451	78			
	Gewissenhaftigkeit	1068.278	78			
	Verträglichkeit	696.712	78			
Korrigierte Gesamtvariation	Neurotizismus	16.039	77			
	Extraversion	7.939	77			
	Offenheit	17.774	77			
	Gewissenhaftigkeit	14.717	77			
	Verträglichkeit	18.310	77			

Tabelle 20 : Post-Hoc-Tests: Unterschiede der drei Bühnenangsttypen im NEO-FFI

Abhängige Variable	(I) Cluster	(J) Cluster	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Sig.	95%-Konfidenzintervall	
						Untergrenze	Obergrenze
Neurotizismus	1	2	-.0690	.11001	.806	-.3321	.1940
		3	.1704	.17012	.578	-.2364	.5771
	2	1	.0690	.11001	.806	-.1940	.3321
		3	.2394	.17166	.349	-.1711	.6498
	3	1	-.1704	.17012	.578	-.5771	.2364
		2	-.2394	.17166	.349	-.6498	.1711
Extraversion	1	2	.0430	.07823	.847	-.1440	.2301
		3	-.0030	.12098	1.000	-.2922	.2863
	2	1	-.0430	.07823	.847	-.2301	.1440
		3	-.0460	.12207	.925	-.3379	.2459
	3	1	.0030	.12098	1.000	-.2863	.2922
		2	.0460	.12207	.925	-.2459	.3379
Offenheit	1	2	-.2967 [*]	.11215	.027	-.5649	-.0285
		3	-.0972	.17343	.841	-.5119	.3175
	2	1	.2967 [*]	.11215	.027	.0285	.5649
		3	.1995	.17500	.493	-.2190	.6179
	3	1	.0972	.17343	.841	-.3175	.5119
		2	-.1995	.17500	.493	-.6179	.2190
Gewissenhaftigkeit	1	2	-.3569 [*]	.09722	.001	-.5894	-.1244
		3	-.3704 [*]	.15034	.042	-.7299	-.0109
	2	1	.3569 [*]	.09722	.001	.1244	.5894
		3	-.0135	.15171	.996	-.3762	.3493
	3	1	.3704 [*]	.15034	.042	.0109	.7299
		2	.0135	.15171	.996	-.3493	.3762
Verträglichkeit	1	2	-.0285	.11903	.969	-.3132	.2561
		3	-.0083	.18407	.999	-.4485	.4318
	2	1	.0285	.11903	.969	-.2561	.3132
		3	.0202	.18574	.993	-.4239	.4643
	3	1	.0083	.18407	.999	-.4318	.4485
		2	-.0202	.18574	.993	-.4643	.4239

Post-Hoc-Tests: Turkey- HSD

Tabelle 21: Mittelwerte und Standardabweichungen, Unterschiede der drei Bühnenangsttypen im NEO-FFI

Skalen des NEO-FFI		Unauffälliger Typ	Zielstrebigere auftrittsängstlicher Typ	Misserfolgsangsttyp
	N	36	33	9
Neurotizismus	MW	2.648	2.712	2.4778
	SD	4.2869	.49386	.41700
Extraversion	MW	3.2054	3.1623	3.2083
	SD	.26062	.17995	.33657
Offenheit	MW	2.9861	3.2828	3.0833
	SD	.40508	.51156	.51539
Gewissenhaftigkeit	MW	3.4815	3.8384	3.8519
	SD	.40587	.39635	.42035
Verträglichkeit	MW	2.9361	2.9646	2.9444
	SD	.42831	.56174	.47140

Die Post-Hoc-Tests in Tabelle 20 zeigen, welche Bühnenangsttypen sich in den Skalen *Offenheit* und *Gewissenhaftigkeit* des NEO-FFI voneinander unterscheiden. Die dazugehörigen Mittelwerte in Tabelle 21 veranschaulichen diese Unterschiede:

Offenheit

Der „unauffällige Typ“ unterscheidet sich vom „zielstrebigem, auftrittsängstlichen Typ“ ($p = 0.027$). Personen aus Cluster 1 weisen signifikant niedrigere Werte (MW = 2.986) in der Skala *Offenheit* des NEO-FFI auf als Personen aus Cluster 2 (MW = 3.283). Die Cluster 1 und 3 ($p = 0.841$) sowie die Cluster 2 und 3 ($p = 0.493$) unterscheiden sich nicht signifikant voneinander.

Gewissenhaftigkeit

Bezogen auf die *Gewissenhaftigkeit* lassen sich Unterschiede zwischen dem „unauffälligen Typ“ und dem „zielstrebigem, auftrittsängstlichen Typ“ ($p = 0.001$), sowie zwischen dem „unauffälligen Typ“ und dem „Misserfolgsangsttyp“ ($p = 0.042$) nachweisen. Personen aus Cluster 2 (MW = 3.838) und Cluster 3 (MW = 3.852) zeigen signifikant höhere Werte in der Skala *Gewissenhaftigkeit* des NEO-FFI als Personen aus Cluster 1 (MW = 3.481).

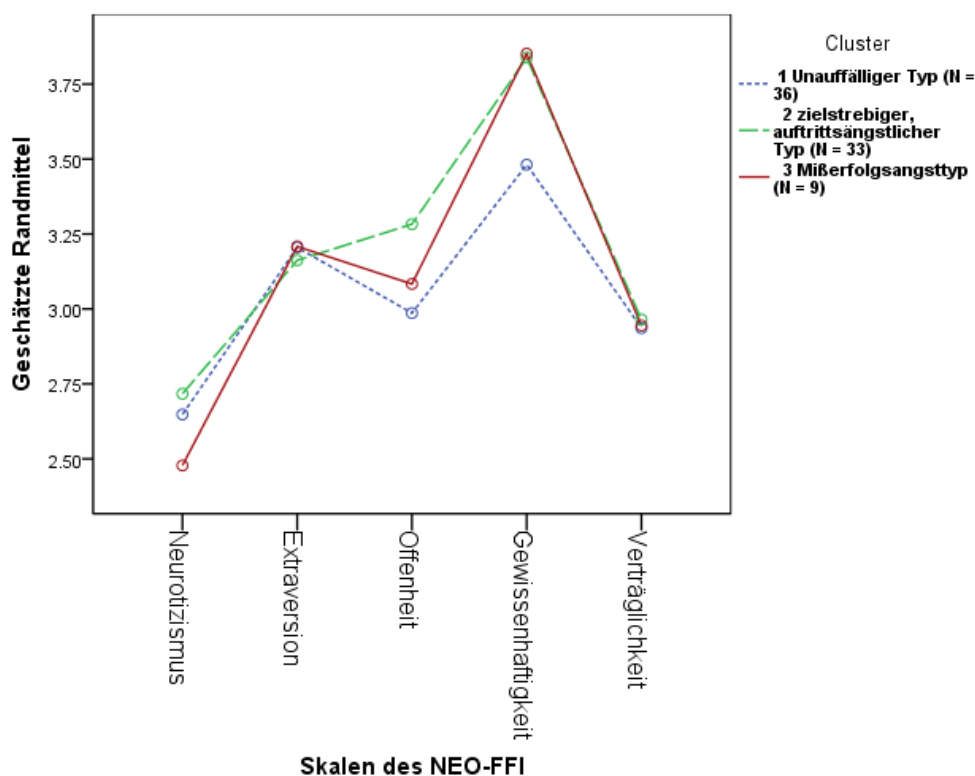


Abbildung 16 : Unterschiede Bühnenangsttypen: NEO-FFI

In Abbildung 16 sind die Unterschiede der drei Bühnenangsttypen in den Persönlichkeitsskalen des NEO-FFI grafisch dargestellt. Die Grafik veranschaulicht den signifikanten Unterschied zwischen dem „zielstrebigem, auftrittsängstlichen Typ“ (grün) und dem „unauffälligen Typ“ (blau) in Skala *Offenheit*, sowie den signifikanten Unterschied zwischen dem „unauffälligen Typ“ (blau) und dem „Misserfolgsangsttyp“ (rot) in der Skala *Gewissenhaftigkeit*.

19.3.3 Geschlechtsspezifische Unterschiede zwischen den Bühnenangsttypen

An dieser Stelle sollen Männer und Frauen hinsichtlich signifikanter Unterschiede innerhalb der Cluster miteinander verglichen werden.

Es zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern innerhalb der Cluster. (Detaillierte Ergebnisdarstellung der Chi Quadrat Tests und Kreuztabellen siehe Anhang A1)

19.3.4 Copingstrategien im Umgang mit Auftrittsangst

Der folgende Abschnitt befasst sich mit den Unterschieden in der Anwendung von Copingstrategien innerhalb der Gesamtstichprobe.

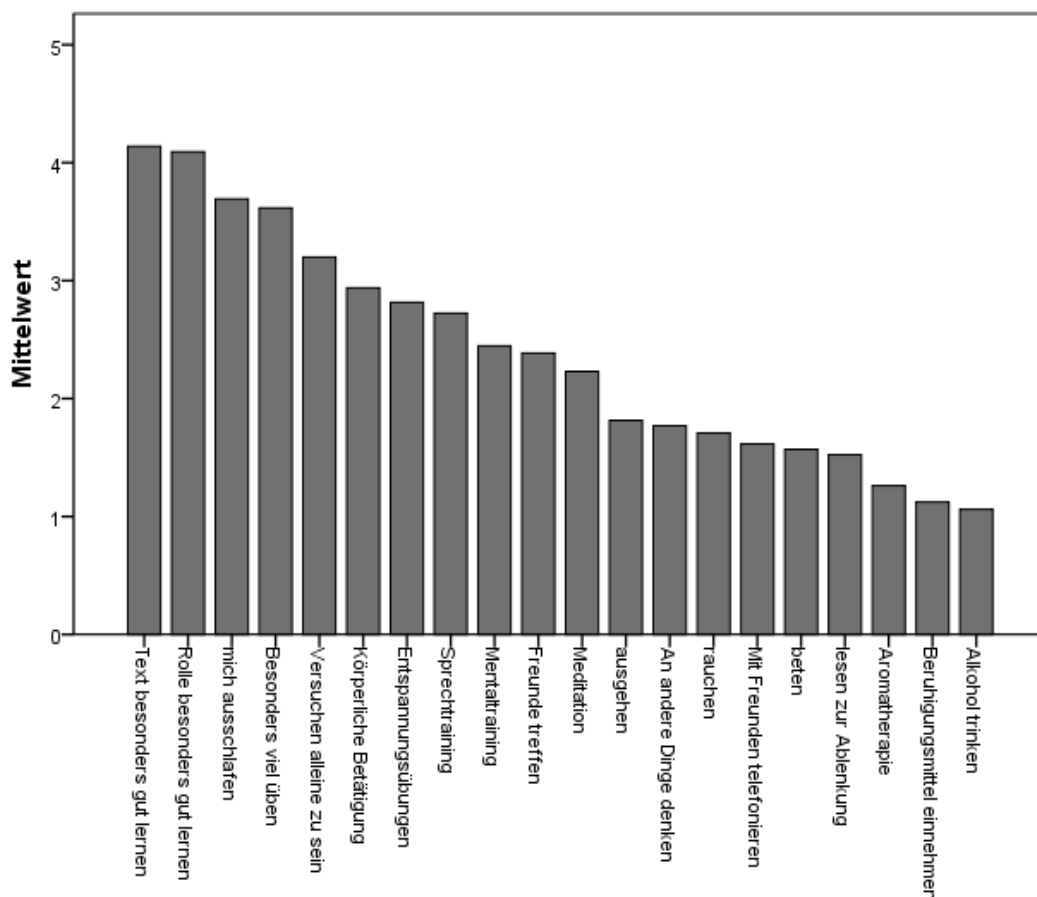


Abbildung 17: Copingstrategien (Skala von 1 = nie, 2 = selten, 3 = öfters, 4 = häufig, 5 = immer)

Um sich ein Bild über die allgemeine Verteilung der Copingstrategien machen zu können, werden in Abbildung 17 die im Fragebogen angegebenen Strategien und die dazugehörigen Mittelwerte graphisch dargestellt. Wobei der Mittelwert auf einer Skala von 1 (= nie) bis 5 (= immer) gebildet wurde.

Aus Abbildung 17 geht hervor, dass von darstellenden Künstlern in der Stichprobe am häufigsten folgende Strategien angewendet werden, um ihrer Auftrittsangst entgegen zu wirken: *den Text besonders gut lernen*, *die Rolle besonders gut lernen*, *besonders viel üben*, *mich ausschlafen* sowie *Versuchen alleine zu sein*. Gefolgt werden diese von den Strategien *körperliche Betätigung*, *Sprechtraining*, *Entspannungsübungen*, *Freunde treffen* und *Mentaltraining*. An letzter Stelle stehen *rauchen*, *Ausgehen*, *an andere Dinge denken*, *beten* und *lesen*. Dadurch, dass die Werte bei *Alkohol*, *Aromatherapie* und *Beruhigungsmittel einnehmen* bei 1 liegen, werden diese Strategien - umgelegt auf alle 80 Personen - nie angewandt.

19.3.5 Faktorenanalytische Skalenbestimmung der Arten von Copingstrategien

Um die verschiedenen Copingstrategien in Skalen zusammenzufassen und sie somit besser interpretieren zu können, wurden zwei Faktorenanalysen gerechnet, eine für die Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS), die andere für die Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS).

Faktorenanalyse betreffend Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS):

Tabelle 22 :Erklärte Gesamtvarianz Bühnenauftrittscopingstrategien

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	2.653	26.529	26.529	2.653	26.529	26.529	2.546	25.457	25.457
2	1.527	15.270	41.799	1.527	15.270	41.799	1.487	14.873	40.330
3	1.218	12.181	53.981	1.218	12.181	53.981	1.348	13.482	53.812
4	1.126	11.256	65.237	1.126	11.256	65.237	1.143	11.425	65.237
5	.933	9.335	74.572						
6	.740	7.404	81.976						
7	.606	6.061	88.038						
8	.559	5.586	93.624						
9	.346	3.460	97.084						
10	.292	2.916	100.000						

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

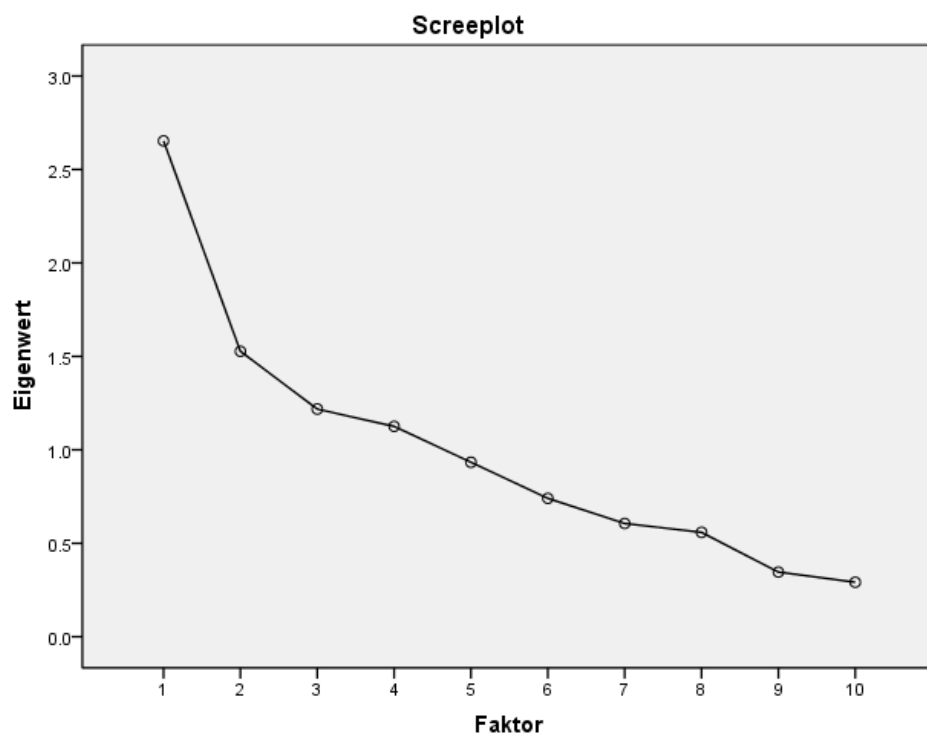


Abbildung 18 : Scree Plot

Es werden die 2 Faktoren, welche vor dem Knick liegen, extrahiert

Tabelle 23 :Komponentenmatrix^a

	Komponente			
	1	2	3	4
Entspannungsübungen	.812	-.213	.101	.032
Körperliche Betätigung	.793	-.037	.046	.015
Meditation	.735	-.306	.212	-.116
Versuchen alleine zu sein	.636	.204	.191	-.194
Alkohol trinken	-.476	.161	.305	-.414
An andere Dinge denken	.196	.759	-.340	.086
Mit Freunden telefonieren	.200	.580	.295	.225
rauchen	-.069	.471	.699	-.108
lesen zur Ablenkung	.335	.425	-.579	-.282
Beruhigungsmittel einnehmen	-.001	.061	.069	.867

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Tabelle 24 :Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente	
	1	2
Entspannungsübungen	.838	-.052
Körperliche Betätigung	.785	.117
Meditation	.780	-.158
Versuchen alleine zu sein	.584	.323
Alkohol trinken	-.498	.066
An andere Dinge denken	.045	.783
Mit Freunden telefonieren	.084	.608
lesen zur Ablenkung	.246	.482
rauchen	-.159	.448
Beruhigungsmittel einnehmen	-.013	.060

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.

a. Die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert.

a. 4 Komponenten extrahiert

Nach Betrachtung der rotierten Komponentenmatrix in Tabelle 29 können die Faktoren wie folgt interpretiert werden:

Skala 1: Ablenkung

Tabelle 25: Reliabilitätsstatistiken, Ablenkung

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
.698	5

Der akzeptable Cronbach-Alpha-Wert in der Reliabilitätsstatistik zeigt, dass die gewählten Items gut zur Kategorie *Ablenkung* zusammengefügt werden können.

Tabelle 26 :Item-Skala-Statistiken, Ablenkung

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item- Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Entspannungsübungen	9.40	7.965	.686	.525
Körperliche Betätigung	9.21	9.527	.566	.595
Meditation	10.00	9.611	.641	.562
Versuchen alleine zu sein	8.96	11.512	.387	.676
Alkohol trinken	11.10	16.643	-.314	.770

Skala 1 besteht aus 4 Items:

- Entspannungsübungen
- Körperliche Betätigung
- Meditation
- Versuchen alleine zu sein

Tabelle 27 :Reliabilitätsstatistiken : Skala 2

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
.310	4

Tabelle 28: Item-Skala-Statistiken: Skala 2

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item- Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
An andere Dinge denken	5.05	3.837	.299	.122
Mit Freunden telefonieren	5.14	3.859	.202	.206
lesen zur Ablenkung	5.32	4.326	.096	.318
rauchen	4.89	3.109	.101	.378

Die Items „an andere Dinge denken“, „mit Freunden telefonieren“, „lesen zur Ablenkung“ und „rauchen“ werden, aufgrund des nicht akzeptablen Cronbach-Alpha-Wertes, welcher aus Tabelle 28 hervorgeht, nicht weiter zusammengefasst, so dass jedes einzelne Item getrennt betrachtet wird.

In folgendem Abschnitt soll der Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Nutzung der Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI ermittelt werden. In Tabelle 29 sind die Korrelationen zwischen BCS und den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI dargestellt.

Tabelle 29: Korrelationen, Bühnenauftrittscopingstrategien und NEO-FFI

	Neurotizismus	Extraversion	Offenheit	Gewissenhaftigkeit	Verträglichkeit	Ablenkung
Ablenkung Korrelation nach Pearson	.003	.128	.264*	.019	.017	1
Signifikanz (2-seitig)	.976	.261	.019	.866	.879	
N	79	79	79	79	79	79

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Es zeigt sich ein geringfügiger signifikant positiver Zusammenhang zwischen der Skala *Ablenkung* und der Skala *Offenheit* des NEO-FFI ($r = 0.264$; $p = 0.019$). Menschen mit hohen Werten in der Skala *Offenheit* des NEO-FFI beschreiben sich eher ideenreich, gestalterisch, aufgeschlossen

und neugierig. Personen mit diesen Eigenschaften wenden eher „*Ablenkung*“ (Entspannungsübungen, Meditation, Körperliche Betätigung, Versuchen, alleine zu sein) als Copingstrategie an.

19.3.6 Unterschiede zwischen Bühnenangsttypen und Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS)

Um zu ermitteln, wie sich die Bühnenangsttypen in der Anwendung von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) unterscheiden, wird, da die Voraussetzungen für eine multivariate Varianzanalyse nicht erfüllt sind, ein Kruskal-Wallis-Test gerechnet.

Tabelle 30: Box-M-Test auf Gleichheit der Kovarianzenmatrizen^a

Box-M-Test	70.907
F	1.960
df1	30
df2	1920.336
Sig.	.001

Prüft die Nullhypothese, daß die beobachteten Kovarianzen- matrizen der abhängigen Variablen über die Gruppen gleich sind.

a. Design: Konstanter Term + CLU3_2

Der Box-M-Test auf Gleichheit der Kovarianzenmatrizen in Tabelle 30 zeigt ein signifikantes Ergebnis ($p = .001$). Die Homogenität der Varianzen ist verletzt.

Tabelle 31 : Kruskal-Wallis-Test

	Ablenkung	An andere Dinge denken	rauchen	Mit Freunden telefonieren	lesen zur Ablenkung
Chi-Quadrat	2.479	.559	.051	.338	.549
df	2	2	2	2	2
Asymptotische Signifikanz	.289	.756	.975	.845	.760

a. Kruskal-Wallis-Test

b. Gruppvariable: Ward Method

Der Kruskal-Wallis-Test in Tabelle 31 zeigt keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den Clustern.

Es zeigen sich keine Unterschiede zwischen den Bühnenangsttypen in der Anwendung der Bühnenauftrittscopingstrategien.

Faktorenanalyse betreffend Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS):

Tabelle 32: Erklärte Gesamtvarianz

Komponente	Anfängliche Eigenwerte			Summen von quadrierten Faktorladungen für Extraktion			Rotierte Summe der quadrierten Ladungen		
	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %	Gesamt	% der Varianz	Kumulierte %
1	3.345	33.450	33.450	3.345	33.450	33.450	2.765	27.649	27.649
2	1.866	18.658	52.109	1.866	18.658	52.109	1.665	16.648	44.297
3	1.366	13.657	65.765	1.366	13.657	65.765	1.649	16.495	60.792
4	1.027	10.267	76.032	1.027	10.267	76.032	1.524	15.241	76.032
5	.880	8.800	84.832						
6	.551	5.509	90.341						
7	.410	4.102	94.443						
8	.278	2.781	97.224						
9	.184	1.839	99.063						
10	.094	.937	100.000						

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.

Die ersten vier Faktoren wurden extrahiert. Der erklärte Varianzanteil des schwächsten Faktors liegt bei 10 Prozent. Die vom ersten Faktor erklärte Varianz liegt bei 33 Prozent.

Tabelle 33: Rotierte Komponentenmatrix^a

	Komponente			
	1	2	3	4
ausgehen		.913		
Freunde treffen		.862		
Besonders viel üben	.845			
Rolle besonders gut lernen	.916			
Text besonders gut lernen	.910			
mich ausschlafen	.473			
beten			.836	
Mentaltraining			.402	.807
Aromatherapie			.790	
Sprechtraining				.848

Nach Betrachtung der Rotierten Komponentenmatrix in Tabelle 33 können die Skalen inhaltlich wie folgt interpretiert werden:

Skala 1: Übung

Tabelle 34: Reliabilitätsstatistiken, Übung

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
.792	5

Der im höheren Bereich liegende Cronbach-Alpha-Wert in der Reliabilitätsstatistik Tabelle 34 zeigt, dass die gewählten Items gut zur Skala *Übung* zusammengefügt werden können.

Tabelle 35 :Item-Skala-Statistiken: Übung

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item- Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
Besonders viel üben	14.59	12.218	.792	.680
Rolle besonders gut lernen	14.15	12.574	.780	.687
Text besonders gut lernen	14.12	13.137	.731	.706
mich ausschlafen	14.56	16.389	.246	.848
Sprechtraining	15.40	13.659	.424	.811

Die Skala *Übung* beinhaltet 4 Items:

- Besonders viel üben
- Die Rolle besonders gut lernen
- Den Text besonders gut lernen
- Sprechtraining

Skala 2: Entspannung

Tabelle 36: Reliabilitätsstatistiken, Entspannung

Cronbachs Alpha	Anzahl der Items
.613	5

Der im mittleren Bereich liegende Cronbach-Alpha-Wert in der Reliabilitätsstatistik in Tabelle 36 zeigt, dass die gewählten Items gut zur Kategorie *Entspannung* zusammengefügt werden können.

Tabelle 37: Item-Skala-Statistiken: Entspannung

	Skalenmittelwert, wenn Item weggelassen	Skalenvarianz, wenn Item weggelassen	Korrigierte Item-Skala-Korrelation	Cronbachs Alpha, wenn Item weggelassen
ausgehen	7.48	7.781	.289	.595
Freunde treffen	6.93	6.204	.494	.486
beten	7.73	7.091	.399	.544
Mentaltraining	6.92	6.215	.282	.638
Aromatherapie	8.04	7.540	.475	.530

Die Skala *Entspannung* beinhaltet 4 Items

- Ausgehen
- Freunde treffen
- Beten
- Aromatherapie

Das Item *Mentaltraining* wird als Einzelitem behandelt.

19.3.7 Rolleneinstudierungs copingstrategien (RCS) und Persönlichkeit

In folgendem Abschnitt soll der Zusammenhang zwischen den Nutzungsintensitäten der Rolleneinstudierungs copingstrategien mit den „Big Five“ Persönlichkeitseigenschaften des NEO-FFI ermittelt werden. Tabelle 38 gibt die Korrelationen der Skalen *Übung*, *Entspannung* und *Mentaltraining* und den Skalen des NEO-FFI wieder.

Tabelle 38: Korrelationen: Übung, Entspannung, Mentaltraining, NEO-FFI

		Neurotizismus	Extraversion	Offenheit	Gewissenhaftigkeit	Verträglichkeit
Übung	Korrelation nach Pearson	.122	.034	.313**	.320**	-.027
	Signifikanz (2-seitig)	.291	.768	.006	.005	.818
	N	77	77	77	77	77
Entspannung	Korrelation nach Pearson	.138	.157	.158	-.044	-.145
	Signifikanz (2-seitig)	.233	.172	.170	.702	.208
	N	77	77	77	77	77
Mentaltraining	Korrelation nach Pearson	-.043	.169	.186	-.095	-.087
	Signifikanz (2-seitig)	.714	.144	.108	.412	.456
	N	76	76	76	76	76

Es zeigt sich ein mittlerer signifikant positiver Zusammenhang der Skala *Übung* mit der Skala *Offenheit* ($r = 0.313$; $p = 0.006$) und der Skala *Gewissenhaftigkeit* ($r = 0.320$; $p = 0.005$) des NEO-FFI. Personen, die viel üben (*Rolle besonders gut lernen, Text besonders gut lernen, Sprechtraining, besonders viel üben*) erreichen eher hohe Werte im Bereich *Gewissenhaftigkeit*. Sie beschreiben sich als tendenziell ehrgeizig, arbeitsam, konsequent, zuverlässig und gut organisiert. Neben diesen Eigenschaften zeigen Personen, die viel üben eher höhere Werte

in der Skala *Offenheit*. Sie beschreiben sich als eher kreativ, ideenreich und liberal.

19.3.8 Unterschiede zwischen Bühnenangsttypen und Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS)

Um zu sehen, ob sich die Bühnenangsttypen hinsichtlich der Nutzungsintensitäten ihrer RCS unterscheiden, wird - nach der Überprüfung der Voraussetzungen – eine ANOVA berechnet.

Tabelle 39 :Levene-Test auf Gleichheit der Fehlervarianzen^a

	F	df1	df2	Sig.
Übung	1.290	2	67	.282
Entspannung	.640	2	67	.530
Mentaltraining	.644	2	67	.529

Prüft die Nullhypothese, daß die Fehlervarianz der abhängigen Variablen über Gruppen hinweg gleich ist.

Der Levene-Test in Tabelle 39 zeigt, dass es Unterschiede zwischen den Clustern hinsichtlich ihrer Rolleneinstudierungscopingstrategien gibt.

Tabelle 40: Test der Zwischensubjekteffekte : Unterschiede der drei Bühnenangsttypen in den Rolleneinstudierungs copingstrategien

Quelle	Abhängige Variable	Quadratsumme vom Typ III	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Korrigiertes Modell	Übung	225.132 ^a	2	112.566	15.901	.000
	Entspannung	.395 ^b	2	.198	.494	.613
	Mentaltraining	2.330 ^c	2	1.165	.631	.535
Konstanter Term	Übung	6916.190	1	6916.190	976.965	.000
	Entspannung	150.281	1	150.281	375.648	.000
	Mentaltraining	258.769	1	258.769	140.111	.000
CLU3_2	Übung	225.132	2	112.566	15.901	.000
	Entspannung	.395	2	.198	.494	.613
	Mentaltraining	2.330	2	1.165	.631	.535
Fehler	Übung	474.310	67	7.079		
	Entspannung	26.804	67	.400		
	Mentaltraining	123.742	67	1.847		
Gesamt	Übung	10235.000	70			
	Entspannung	243.035	70			
	Mentaltraining	515.000	70			
Korrigierte Gesamtvariation	Übung	699.443	69			
	Entspannung	27.199	69			
	Mentaltraining	126.071	69			

a. R-Quadrat = .322 (korrigiertes R-Quadrat = .302)

b. R-Quadrat = .015 (korrigiertes R-Quadrat = -.015)

c. R-Quadrat = .018 (korrigiertes R-Quadrat = -.011)

Die Varianzanalyse in Tabelle 40 zeigt, dass sich die Bühnenangsttypen in der Skala *Übung* hinsichtlich ihrer RCS unterscheiden. Tabelle 41 zeigt die Post-Hoc-Tests nach Turkey, welche bei homogenen Varianzen angewendet werden.

Tabelle 41 : Post-Hoc-Tests: Unterschiede zwischen den drei Bühnenangsttypen hinsichtlich Rolleneinstudierungs copingstrategien

Multiple Comparisons							
Abhängige Variable	(I) Clustertyp	(J) Clustertyp	Mittlere Differenz (I-J)	Standardfehler	Sig.	95%-Konfidenzintervall	
						Untergrenze	Obergrenze
Übung	1	2	-3.6479*	.67617	.000	-5.2686	-2.0272
		3	-3.4063*	1.05173	.005	-5.9271	-.8854
	2	1	3.6479*	.67617	.000	2.0272	5.2686
		3	.2417	1.05872	.972	-2.2960	2.7793
	3	1	3.4063*	1.05173	.005	.8854	5.9271
		2	-.2417	1.05872	.972	-2.7793	2.2960
Entspannung	1	2	-.1450	.16074	.641	-.5302	.2403
		3	-.1693	.25002	.778	-.7685	.4300
	2	1	.1450	.16074	.641	-.2403	.5302
		3	-.0243	.25168	.995	-.6276	.5789
	3	1	.1693	.25002	.778	-.4300	.7685
		2	.0243	.25168	.995	-.5789	.6276
Mentaltraining	1	2	-.38	.345	.519	-1.21	.45
		3	-.06	.537	.993	-1.35	1.23
	2	1	.38	.345	.519	-.45	1.21
		3	.32	.541	.828	-.98	1.61
	3	1	.06	.537	.993	-1.23	1.35
		2	-.32	.541	.828	-1.61	.98

Turkey – HSD Post-Hoc-Tests

Grundlage: beobachtete Mittelwerte.

Der Fehlerterm ist Mittel der Quadrate(Fehler) = 1.847

*. Die mittlere Differenz ist auf dem .05-Niveau signifikant.

Tabelle 42 : Mittelwerte und Standardabweichungen, Unterschiede der drei Bühnenangsttypen hinsichtlich RCS

Strategien		Unauffälliger Typ	Zielstrebig-er auftrittsängstlicher Typ	Misserfolgsangsttyp
Übung	MW	9.7188	13.3667	13.1250
	SD	2.94284	2.14127	3.22656
Entspannung	MW	1.6745	1.8194	1.8438
	SD	.53980	.73470	.54996
Mentaltraining	MW	2.19	2.57	2.25
	SD	1.306	2.431	1.282

Die Post-Hoc-Tests in Tabelle 41 zeigen, dass sich die Bühnenangsttypen in der Skala *Übung* signifikant voneinander unterscheiden. Der „zielstrebig-er, auftrittsängstliche Typ“ und der „Misserfolgsangsttyp“ unterscheiden sich vom „unauffälligen Typ“. Zwischen dem „zielstrebig-er, auftrittsängstlichen Typ“ und dem „Misserfolgsängstlichen“ besteht kein signifikanter Unterschied. Die Mittelwerte in Tabelle 42 veranschaulichen den Unterschied.

Der „unauffällige Typ“ unterscheidet sich vom „zielstrebig-er, auftrittsängstlichen Typ“ ($p = < 0.001$) und vom „Misserfolgsangsttyp“ ($p = 0.005$). Personen aus diesem Cluster weisen signifikant niedrigere Werte (MW = 9.719) im Faktor *Übung* auf, als Personen aus Cluster 2 (MW = 13.367) und Cluster 3 (MW = 13.125). Personen aus Cluster 1 wenden somit weniger häufig *Übung* (besonders viel üben, die Rolle besonders gut lernen, den Text besonders gut lernen, Sprechtraining) als Rolleneinstudierungscopingstrategien an.

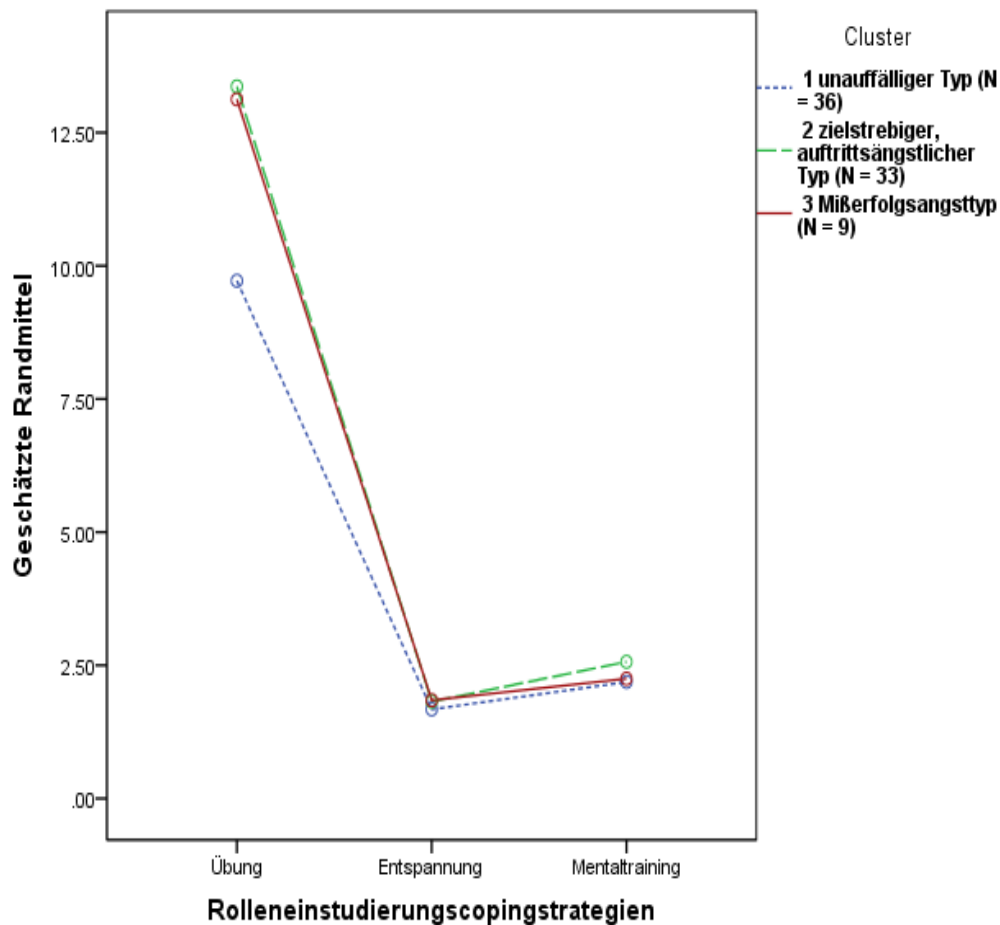


Abbildung 19: Geschätzte Randmittel: Bühnenangsttypen, Rolleneinstudierungscopingstrategien

Das Profildiagramm in Abbildung 19 zeigt eine grafische Darstellung der unterschiedlichen Nutzungsintensitäten von Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS) innerhalb der drei Bühnenangsttypen. Personen der Cluster 2 und 3 wenden signifikant häufiger *Übungsstrategien* (Besonders viel üben, die Rolle besonders gut lernen, den Text besonders gut lernen, Sprechtraining) an, als Personen aus Cluster 1.

19.3.9 Geschlechtsspezifische Unterschiede im Umgang mit Auftrittsangst

In diesem Abschnitt sollen Männer und Frauen hinsichtlich ihres Umgangs mit Auftrittsangst bei der Auswahl von Rolleinenstudierungscopingstrategien (RCS) verglichen werden.

Sprechtraining

Exakter Test nach Fisher = 9.840

$p = 0.041$

Dieses Ergebnis ist signifikant. Männer und Frauen unterscheiden sich in der Strategie *Sprechtraining*.

Tabelle 43 :Chi-Quadrat-Tests, Geschlecht: Sprechtraining

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	10,035 ^a	4	,040	,039		
Exakter Test nach Fisher	9,840			,041		
Anzahl der gültigen Fälle	77					

a. 1 Zellen (10,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3,97.

b. Die standardisierte Statistik ist -3,083.

Tabelle 44: Kreuztabelle, Geschlecht: Sprechtraining

			Sprechtraining					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	5	5	8	6	10	34
		Erwartete	9.3	6.2	8.4	4.0	6.2	34.0
		Anzahl						
		Residuen	-4.3	-1.2	-.4	2.0	3.8	
	männlich	Anzahl	16	9	11	3	4	43
		Erwartete	11.7	7.8	10.6	5.0	7.8	43.0
		Anzahl						
		Residuen	4.3	1.2	.4	-2.0	-3.8	
Gesamt	Anzahl		21	14	19	9	14	77
	Erwartete		21.0	14.0	19.0	9.0	14.0	77.0
	Anzahl							

Hier zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede. Frauen geben öfter als erwartet „immer“ an, Sprechtraining in Anspruch zu nehmen. Männer geben weniger oft als erwartet „immer“ an Sprechtraining anzuwenden.

Freunde treffen

Exakter Test nach Fisher = 12.537

$p = 0.008$

Dieses Ergebnis ist signifikant. Männer und Frauen unterscheiden sich in der Strategie *Freunde treffen*

Tabelle 45: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Freunde treffen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	12,556 ^a	4	,014	,009		
Exakter Test nach Fisher	12,537			,008		
Anzahl der gültigen Fälle	76					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,89.

Tabelle 46: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Freunde treffen

			Freunde treffen					Gesamt
			nie	seltener	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	3	12	14	3	2	34
		Erwartete Anzahl	8.9	8.5	12.5	3.1	.9	34.0
		Residuen	-5.9	3.5	1.5	-.1	1.1	
		Standardisierte Residuen	-2.0	1.2	.4	-.1	1.2	
	männlich	Anzahl	17	7	14	4	0	42
		Erwartete Anzahl	11.1	10.5	15.5	3.9	1.1	42.0
		Residuen	5.9	-3.5	-1.5	.1	-1.1	
		Standardisierte Residuen	1.8	-1.1	-.4	.1	-1.1	
Gesamt	Anzahl	20	19	28	7	2	76	
	Erwartete Anzahl	20.0	19.0	28.0	7.0	2.0	76.0	

Frauen geben seltener als erwartet „nie“ an, Freunde zu treffen. Männer geben mehr als erwartet „nie“ an, Freunde zu treffen.

Aromatherapie

Exakter Test nach Fisher = 8.593

$p = 0.009$

Der exakte Test nach Fisher würde hier ein signifikantes Ergebnis anzeigen. Dadurch, dass die standardisierten Residuen erst ab einem Wert von 1,5 interpretiert werden, und dieser Wert in keiner der Zellen vorhanden ist, fällt dieses Ergebnis weg, und wird somit als nicht signifikant betrachtet.

Tabelle 47 : Chi-Quadrat-Tests, Aromatherapie

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	9,472 ^a	4	,050	,009		
Exakter Test nach Fisher	8,593			,009		
Anzahl der gültigen Fälle	76					

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,45.

b. Die standardisierte Statistik ist -1,767.

Tabellen 48: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Aromatherapie

			Aromatherapie					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	29	0	3	1	1	34
		Erwartete Anzahl	30.0	1.8	1.3	.4	.4	34.0
		Residuen	-1.0	-1.8	1.7	.6	.6	
		Standardisierte Residuen	-.2	-1.3	1.4	.8	.8	
	männlich	Anzahl	38	4	0	0	0	42
		Erwartete Anzahl	37.0	2.2	1.7	.6	.6	42.0
		Residuen	1.0	1.8	-1.7	-.6	-.6	
		Standardisierte Residuen	.2	1.2	-1.3	-.7	-.7	
Gesamt	Anzahl		67	4	3	1	1	76
	Erwartete Anzahl		67.0	4.0	3.0	1.0	1.0	76.0

Die vorliegenden Ergebnisse beziehen sich auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS). Die Ergebnisse betrachtend, kann gesagt werden, dass sich Männer und Frauen in den Bewältigungsstrategien Freunde treffen signifikant voneinander unterscheiden. In den Strategien „Aromatherapie“, „Sprechtraining“, „besonders viel üben“, „die Rolle besonders gut lernen“, „den Text besonders gut lernen“, „beten“ und „Mentaltraining“ lassen sich keine signifikanten Unterschiede finden. (Detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A1)

An dieser Stelle soll ermittelt werden, ob es geschlechtsspezifische Unterschiede im Umgang mit Auftrittsangst bei der Auswahl von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS) gibt. Betreffend der BCS liegen, nach Betrachtung der statistischen Auswertung der Ergebnisse, keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern vor. (detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A1)

19.3.10 Unterschiede der Auftrittsangst bei verschiedenen Auftrittsorten

In diesem Abschnitt soll ermittelt werden, ob die Auftrittsort eines Darstellers seinen Umgang mit Auftrittsangst beeinflusst. Im Fragebogen wurde unterschieden zwischen Darstellern, die mehr Soloauftritte haben und solchen, die vermehrt gemeinsam mit anderen Darstellern, im Ensemble, auf der Bühne stehen.

Sowohl in der Anwendung von Bühnenauftrittscopingstrategien (BCS), als auch in der Anwendung von Rolleneinstudierungscopingstrategien (RCS) zeigen sich, nach Betrachtung der statistischen Auswertung der Ergebnisse, keine signifikanten Unterschiede zwischen Personen mit unterschiedlicher Auftrittsort. (Detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A2 und A3)

19.3.11 Bühnenerfahrung

Dieser Abschnitt befasst sich mit der Ermittlung des Zusammenhangs zwischen Bühnenerfahrung und der Anwendung von Copingstrategien.

Nach Betrachtung der statistischen Ergebnisse zeigt sich, dass die Bühnenerfahrung weder Einfluss auf die Anwendung von Bühnenauftrittscopingstrategien, noch auf die Anwendung von Rolleneinstudierungscopingstrategien hat. Das Ergebnis ist nicht signifikant. (detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A4).

Als nächstes soll ermittelt werden, ob sich Männern und Frauen hinsichtlich Bühnenerfahrung unterscheiden. Dieses Ergebnis ist signifikant. Wie aus Tabelle 49 hervorgeht, zeigen sich

geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich Bühnenerfahrung ($t(78 = -2.206; p = 0.030)$).

Tabelle 49 : T-Test, Geschlechtsunterschiede, Bühnenerfahrung

	T-Test für die Mittelwertgleichheit		
	T	df	Sig. (2-seitig)
Bühnenerfahrung	-2.206	78	.030

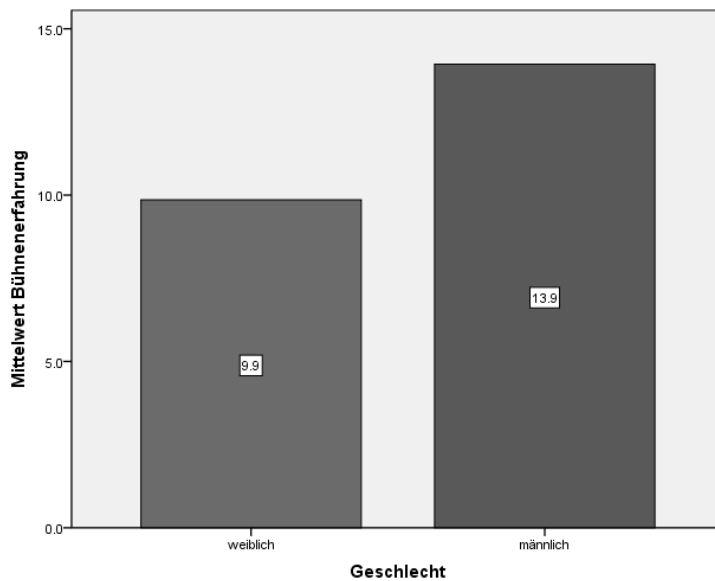


Abbildung 20 : Geschlechtsunterschiede: Bühnenerfahrung

In Abbildung 20 sind die Mittelwerte von Bühnenerfahrung grafisch dargestellt. Männer zeigen mehr Erfahrung auf der Bühne als Frauen.

Der folgende Abschnitt befasst sich damit, ob Personen unterschiedlicher Auftrittsort Solo/Gruppe hinsichtlich ihrer Bühnenerfahrung unterscheiden.

Hier zeigt sich ein signifikantes Ergebnis. Wie aus Tabelle 50 hervorgeht, bestehen Unterschiede zwischen der Auftrittsort Solo/Gruppe und Bühnenerfahrung. ($t(77) = 3.409; p = 0.001$).

Tabelle 50: T-Test, Unterschiede Solo/Gruppe, Bühnenerfahrung

	T-Test für die Mittelwertgleichheit		
	T	df	Sig. (2-seitig)
Bühnenerfahrung	3.409	77	.001

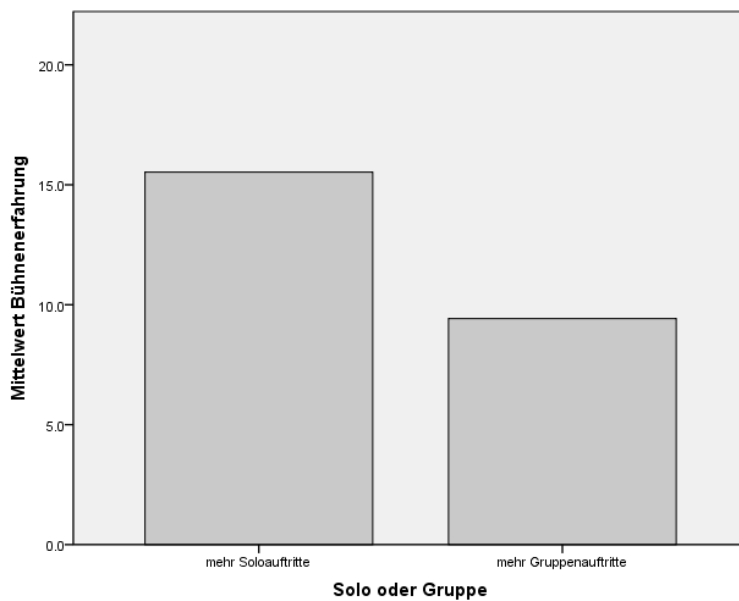


Abbildung 21: Unterschiede Auftrittsart Solo/Gruppe: Bühnenerfahrung

In Abbildung 21 sind die Mittelwerte von Personen mit Auftrittsart Solo/Gruppe grafisch dargestellt. Personen, die mehr Soloauftritte haben, bringen mehr Bühnenerfahrung mit sich.

19.3.12 Geschlecht und Persönlichkeit

Die folgende Fragestellung soll ermitteln, ob es einen geschlechtsspezifischen Unterschied zwischen den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI gibt.

Tabelle 51 beinhaltet den T-Test der Geschlechtsunterschiede betreffend den NEO-FFI. Das Ergebnis lässt erkennen, dass es signifikante Geschlechtsunterschiede im Bereich *Verträglichkeit* gibt. Personen mit hohen Werten in der Skala *Verträglichkeit* zeichnen sich durch Altruismus, Empathie und Nachgiebigkeit aus, und haben ein starkes Harmoniebedürfnis. Es zeigt sich, dass sich für Männer signifikant höhere Werte im Bereich *Verträglichkeit* ($t(78) = 3.463$; $p = 0.001$) ergeben als für Frauen. In den Bereichen *Neurotizismus* ($p = 0.933$), *Extraversion* ($p = 0.193$), *Offenheit* ($p = 1$) und *Gewissenhaftigkeit* ($p = 0.246$) zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Tabelle 51: T-Test, Geschlechtsunterschiede im NEO-FFI

		T-Test für die Mittelwertgleichheit		
		T	df	Sig. (2-seitig)
Neurotizismus		,085	78	,933
		,086	76,041	,932
Extraversion	Varianzen sind gleich	1,314	78	,193
	Varianzen sind nicht gleich	1,298	69,489	,198
Offenheit	Varianzen sind gleich	,000	78	1,000
	Varianzen sind nicht gleich	,000	70,967	1,000
Gewissenhaftigkeit	Varianzen sind gleich	1,169	78	,246
	Varianzen sind nicht gleich	1,168	72,872	,247
Verträglichkeit	Varianzen sind gleich	-3,463	78	,001
	Varianzen sind nicht gleich	-3,514	76,552	,001

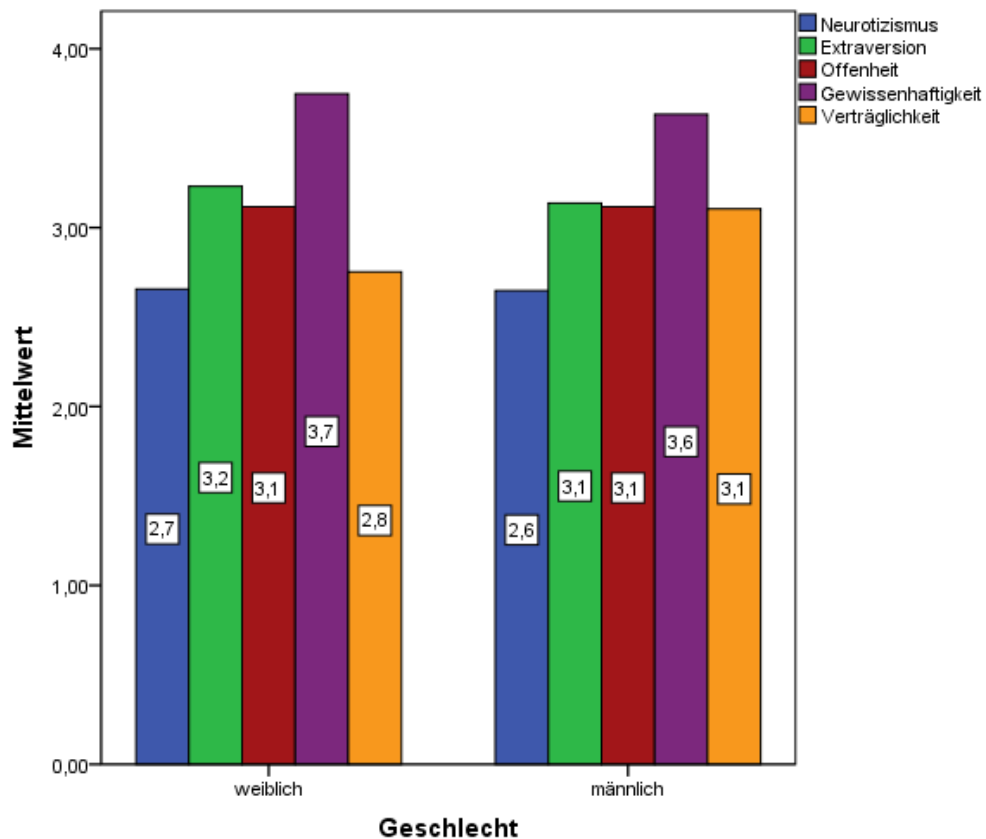


Abbildung 22: Mittelwerte Geschlecht im NEO-FFI

In Abbildung 22 sind die Mittelwerte von Männern und Frauen im NEO-FFI graphisch dargestellt.

19.3.13 Auftrittsangst in Künstlerfamilien

Hier sollen Befragte mit künstlerisch tätigen Familienmitgliedern und Befragte ohne künstlerisch tätige Familienmitglieder hinsichtlich ihrer Auftrittsangst miteinander verglichen werden.

Das Ergebnis ist nicht signifikant. Befragte mit künstlerisch tätigen Familienmitgliedern unterscheiden sich nicht von Befragten ohne künstlerisch tätige Familienmitglieder hinsichtlich Auftrittsangst. (detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A5)

Tabelle 44: Kreuztabelle, Geschlecht: Sprechtraining

			Sprechtraining					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	5	5	8	6	10	34
		Erwartete	9.3	6.2	8.4	4.0	6.2	34.0
		Anzahl						
		Residuen	-4.3	-1.2	-.4	2.0	3.8	
	männlich	Anzahl	16	9	11	3	4	43
		Erwartete	11.7	7.8	10.6	5.0	7.8	43.0
		Anzahl						
		Residuen	4.3	1.2	.4	-2.0	-3.8	
Gesamt	Anzahl		21	14	19	9	14	77
	Erwartete		21.0	14.0	19.0	9.0	14.0	77.0
	Anzahl							

Hier zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede. Frauen geben öfter als erwartet „immer“ an, Sprechtraining in Anspruch zu nehmen. Männer geben weniger oft als erwartet „immer“ an Sprechtraining anzuwenden.

Freunde treffen

Exakter Test nach Fisher = 12.537

p = 0.008

Dieses Ergebnis ist signifikant. Männer und Frauen unterscheiden sich in der Strategie *Freunde treffen*

Tabelle 45: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Freunde treffen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	12,556 ^a	4	,014	,009		
Exakter Test nach Fisher	12,537			,008		
Anzahl der gültigen Fälle	76					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,89.

19.3.14 Der Einfluss von Selbstwirksamkeit auf den Aufführungserfolg

Dieser Abschnitt soll den Zusammenhang zwischen den Skalen Zielstrebigkeit und Auftrittsangst mit Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) ermittelt werden.

Tabelle 52 :Korrelationen: SWE, Auftrittsangst, Zielstrebigkeit

		Zielstrebigkeit	Selbstwirksamkeitserwartung
Auftrittsangst	Korrelation nach Pearson	.112	-.252 [*]
	Signifikanz (2-seitig)	.324	.024
	N	80	80
Zielstrebigkeit	Korrelation nach Pearson	1	.015
	Signifikanz (2-seitig)		.897
	N	80	80

Wie aus Tabelle 52 hervorgeht, zeigt sich ein schwacher Zusammenhang zwischen *Auftrittsangst* und *Selbstwirksamkeitserwartung* ($r = 0.252$; $p = 0.024$). Ein negativer Zusammenhang bedeutet hier, dass Personen welche von ihrer eigenen Leistung und Kompetenz überzeugt sind, tendenziell weniger Auftrittsangst haben. Zwischen der Skala *Zielstrebigkeit* und *Selbstwirksamkeitserwartung* lässt sich kein signifikanter Zusammenhang nachweisen ($p = 0.015$).

Als nächstes soll der Zusammenhang zwischen den Copingstrategien und Selbstwirksamkeitserwartung untersucht werden. Dieses Ergebnis ist nicht signifikant. Es zeigen sich keine signifikanten Zusammenhänge zwischen den Copingstrategien und Selbstwirksamkeitserwartung. (detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A6)

Im nachfolgenden Abschnitt wird der Frage nachgegangen, ob ein Zusammenhang zwischen den „Big Five“ Persönlichkeitsfaktoren des NEO-FFI und *Selbstwirksamkeitserwartung* besteht.

Tabelle 53: Korrelationen, Selbstwirksamkeitserwartung, NEO-FFI

	Neurotizismus	Extraversion	Offenheit	Gewissenhaftigkeit	Verträglichkeit
Selbstwirksamkeits- erwartung	-.365**	.176	.091	.184	.063
Korrelation nach Pearson					
Signifikanz (2-seitig)	.001	.119	.421	.103	.578
N	80	80	80	80	80

Tabelle 53 zeigt den signifikant negativen mittleren Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und der Skala *Neurotizismus* des NEO-FFI. Ein negativer Zusammenhang bedeutet, dass höhere Werte in der Skala *Selbstwirksamkeit* mit niedrigeren Werten in der Skala *Neurotizismus* des NEO-FFI einhergehen.

19.3.15 Körperliche Reaktionen auf Auftrittsangst

An dieser Stelle soll untersucht werden, ob sich innerhalb der Gesamtstichprobe Unterschiede hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst zeigen.

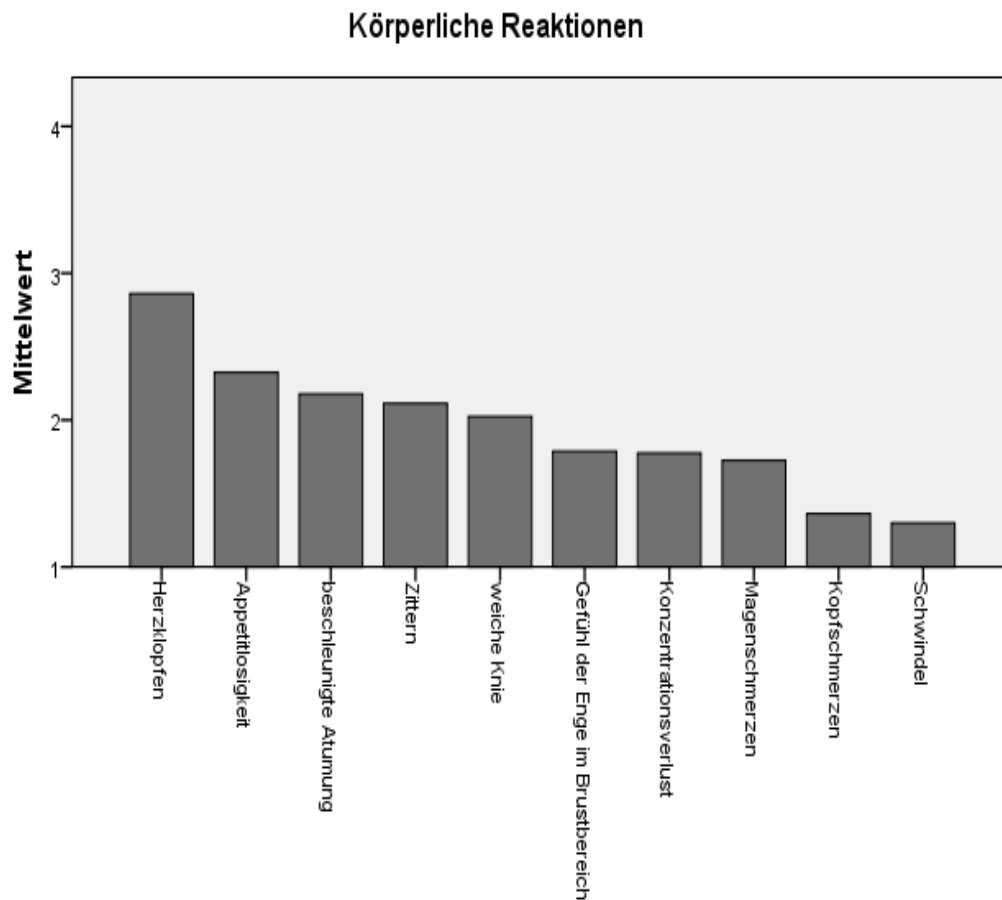


Abbildung 23 : Körperliche Reaktionen auf Auftrittsangst (Skala von 1 = nie, 2 = selten, 3 = öfters, 4 = häufig, 5 = immer)

Abbildung 23 zeigt eine graphische Darstellung der im Fragebogen angegebenen körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst und die dazugehörigen Mittelwerte. Betrachtet man die Darstellung, so sieht man, dass als häufigste auftretende körperliche Reaktion *Herzklopfen* genannt wird, gefolgt von *Appetitlosigkeit* und *beschleunigter Atmung*.

Im folgenden Abschnitt sollen die Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezüglich körperlicher Reaktionen auf Auftrittsangst ermittelt werden.

Beschleunigte Atmung

Exakter Test nach Fisher = 11.626

$p = 0.013$

Dieses Ergebnis ist signifikant. Männer und Frauen unterscheiden sich in der körperlichen Reaktion *Beschleunigte Atmung* ($p = 0.013$).

Tabelle 54: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: beschleunigte Atmung

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	12,074 ^a	4	,017	,012		
Exakter Test nach Fisher	11,626			,013		
Anzahl der gültigen Fälle	79					

a. 3 Zellen (30,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,89.

b. Die standardisierte Statistik ist -2,233.

Frauen geben weniger als erwartet „nie“, und mehr als erwartet „öfters“ an, eine beschleunigte Atmung zu haben. Männer geben weniger als erwartet „nie“ an, eine beschleunigte Atmung zu haben.

Tabelle 55: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: beschleunigte Atmung

			beschleunigte Atmung					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht weiblich	Anzahl		6	12	11	6	0	35
	Erwartete Anzahl		11.5	11.5	7.1	4.0	.9	35.0
	Residuen		-5.5	.5	3.9	2.0	-.9	
	Standardisierte Residuen		-1.6	.1	1.5	1.0	-.9	
männlich	Anzahl		20	14	5	3	2	44
	Erwartete Anzahl		14.5	14.5	8.9	5.0	1.1	44.0
	Residuen		5.5	-.5	-3.9	-2.0	.9	
	Standardisierte Residuen		1.5	-.1	-1.3	-.9	.8	
Gesamt	Anzahl		26	26	16	9	2	79
	Erwartete Anzahl		26.0	26.0	16.0	9.0	2.0	79.0

Es lassen sich signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Reaktion beschleunigte Atmung finden. Betreffend „Appetitlosigkeit“, „Schwindel“, „weiche Knie“, „Konzentrationsverlust“, „Kopfschmerzen“, „Magenschmerzen“, „Gefühl der Enge im Brustbereich“, „Zittern“ und „Herzklopfen“ lassen sich keine geschlechtsspezifischen Unterschiede finden. (detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A7).

An dieser Stelle soll untersucht werden, wie sich Personen der beiden Auftrittsorten (Soloauftritt/Gruppenauftritt) hinsichtlich ihrer körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst unterscheiden.

Personen mit den Auftrittsorten Solo/Gruppe unterscheiden sich in keiner der körperlichen Reaktionen signifikant voneinander. (detaillierte Ergebnisdarstellung siehe Anhang A7).

20. Diskussion

Wie aus der gegenwärtigen Literatur hervorgeht, gibt es viele Untersuchungen, die sich mit dem Thema Copingstrategien bei Musikern befassen (Gaur and Balkrishn, 2009; Khalsa, Lin, Chang, Zemon und Midlarsky 2008; Kobori, Yoshie, Kudo und Ohtsuki, 2011; Shorter, Cope, Wyshak und Sklar, 2009; Telles, Gaur und Balkrishna, 2009). Ein zentrales Anliegen der vorliegenden Arbeit war es, aufzuzeigen, welche Bewältigungsstrategien darstellende Bühnenkünstler anwenden, um ihrer Auftrittsangst entgegen zu wirken. Ein wichtiges Ergebnis ist, dass Darsteller, die von Auftrittsangst betroffen sind, verschiedene Copingstrategien nutzen, um ihre Angst zu reduzieren. Die Strategien werden entweder während des Einstudierens einer neuen Rolle, oder kurz vor einem Bühnenauftritt angewendet.

Die in diesem Zusammenhang ermittelten drei Bühnenangsttypen lassen sich zu keinem bisherigen Konzept der Literatur zuordnen. Beim Vergleich der Typen bezüglich ihrer Persönlichkeitseigenschaften zeigen sich signifikante Unterschiede in den Bereichen *Gewissenhaftigkeit* und *Offenheit*. Hinsichtlich der Nutzungshäufigkeiten ihrer Bewältigungsstrategien gegen Auftrittsangst unterscheiden sich die Typen in der Strategie *Übung*.

Typ 1 – unauffälliger Typ: Der „unauffällige Typ“ weist, verglichen mit den beiden anderen Typen, die geringsten Werte im Bereich Gewissenhaftigkeit auf. Er ist meist zielstrebig und zeigt selten Angst vor Misserfolgen. Ein weiteres Merkmal dieses Typs besteht darin, dass er sich, verglichen mit dem „zielstrebigem, auftrittsängstlichen Typ“ und dem „Misserfolgsängstlichen“ selten auf die Interpretation seiner Rolle konzentriert, die er vorbereitet hat. Dieses Ergebnis ist insofern schlüssig, als dass er sich auch hinsichtlich der Copingstrategie *Übung* signifikant von den beiden anderen Typen unterscheidet. Er setzt weit seltener Übungsstrategien („den Text besonders gut lernen“, „die Rolle besonders gut lernen“, „Sprechtraining“, „besonders viel üben“) ein, um seiner

Auftrittsangst entgegen zu wirken. Das Ergebnis der Korrelationsanalysen, zeigt, dass es einen mittleren Zusammenhang zwischen der Skala *Gewissenhaftigkeit* und dem Item „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“ gibt. Dieses Ergebnis kann so gedeutet werden, dass Darsteller, die sich auf ihren Auftritt vorbereiten, indem sie sich auf die Interpretation ihrer Rolle konzentrieren höhere Werte im Bereich *Gewissenhaftigkeit* aufweisen.

Typ 2 – Zielstrebig, auftrittsängstlicher Typ: Dieser Typ hat von allen drei Typen die höchsten Werte im Bereich Zielstrebigkeit. Er wirkt seiner Auftrittsangst entgegen, indem er sich auf die Interpretation seiner Rolle konzentriert und den Fokus, verglichen mit den beiden anderen Typen, am häufigsten auf die technischen Aspekte seines Auftritts legt. Die Ergebnisse aus den Korrelationsanalysen zeigen einen positiven mittleren Zusammenhang zwischen der Skala *Zielstrebigkeit* und dem Einzelitem „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte“ und „Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation“. Zielstrebige Personen bereiten sich auf ihren Auftritt vor, indem sie sich tendenziell auf die technischen Aspekte und die Interpretation konzentrieren. Diese kontrollierte Vorbereitung könnte so interpretiert werden, dass sie dem Darsteller hilft, sich auf der Bühne sicher zu fühlen. Der Zusammenhang zwischen *Gewissenhaftigkeit* und *Zielstrebigkeit (effortful control)* vermittelt, dass Personen, welche durch Bemühungen auf ihr Ziel hinarbeiten, sich als eher fleißig, beharrlich und ehrgeizig beschreiben. Dieser Zusammenhang zeigt sich beim „zielstrebig, auftrittsängstlichen Typ“, der sich sehr gut auf seinen Auftritt vorbereitet. Verglichen mit dem „Unauffälligen“ weist dieser Typ höhere Werte im Bereich *Offenheit* auf. Vielleicht fällt es ihm dadurch leichter, durch seine Kreativität, Phantasie und Wissbegierde eine gute Interpretation seiner Rolle zu erarbeiten.

Typ 3 – der Misserfolgsangsttyp: Dieser Typ weist von allen drei Typen die höchsten Werte im Bereich „Angst vor Misserfolg“ auf, weshalb ihm die Benennung „der Misserfolgsangsttyp“ zugeteilt wird. Verglichen mit dem „Unauffälligen“ versucht dieser Typ häufiger durch *Übungsstrategien* seiner Bühnenangst entgegen zu wirken. Er konzentriert sich dabei auf die Einstudierung seiner Rolle, indem er „den Text besonders gut lernt“, „besonders viel übt“ oder „Sprechtraining“ absolviert. Der „Misserfolgsangsttyp“ konzentriert sich, verglichen mit dem „Zielstrebigen, auftrittsängstlichen“, weniger auf die technischen Aspekte seines Auftritts. Dadurch, dass der „Zielstrebige, auftrittsängstliche Typ“ auch weniger Angst vor Misserfolgen hat, könnte man vermuten, dass sich durch diese Art der Vorbereitung auch die Angst vor Misserfolgen auf der Bühne senken lässt. Zu diesen technischen Aspekten könnten beispielsweise die Art der Darstellung des Stückes oder der Sprachstil zählen.

Alle Typen lassen wenig Auftrittsangst erkennen. Dies könnte daran liegen, dass es sich bei der vorliegenden Stichprobe um professionelle Bühnenkünstler handelt, die zum Zeitpunkt der Befragung ein festes Engagement an einem Bühnenhaus aufweisen konnten. Man könnte vermuten, dass ein Darsteller, der sehr stark unter Auftrittsangst leidet, seinem Beruf auf der Bühne nicht mehr in diesem Ausmaß nachgehen würde.

Die Befunde der entwicklungspsychologischen Betrachtung von Auftrittsangst zeigen, dass sich Befragte mit Familienmitgliedern, welche ebenfalls künstlerische Berufe ausüben, nicht von Befragten ohne künstlerisch tätige Familienmitglieder unterscheiden. Der familiäre Hintergrund hat in der vorliegenden Stichprobe somit keinen Einfluss auf das Auftreten von Angst.

Die angenommenen Zusammenhänge zwischen Auftrittsangst und Neurotizismus, decken sich mit den Untersuchungen von Steptoe, Malik und Pay (1995), durchgeführt mit Schauspielschülern, sowie mit Steptoe &

Fidler (1987). Die Befunde von Steptoe, Malik und Pay (1995), die einen negativen Zusammenhang zwischen Auftrittsangst und Extraversion feststellten, können in der vorliegenden Untersuchung nicht bestätigt werden. Auch die von Steptoe et al. (1995) bei Frauen postulierten höheren Auftrittsangstwerte zeigen sich hier nicht.

Persönlichkeitsspezifische Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigen sich bei Darstellern im Bereich *Verträglichkeit*. Verglichen mit Frauen stufen sich Männer signifikant häufiger als verträglich ein. Es könnte sein, dass Männer in diesem Bereich eher geneigt sind, sozial erwünschte Antworten zu geben und sich deshalb als „verträglicher“ einstufen, als die Frauen tun. In der derzeitigen Literatur gibt es zahlreiche Studien über Geschlechtsunterschiede bezüglich sozial erwünschten Antwortverhaltens (Dalton & Ortegren, 2011). In der vorliegenden Arbeit wurden die geschlechtsspezifischen Unterschiede bezüglich sozialer Erwünschtheit nicht erfasst. Die Ergebnisse von Rae und Mc Cambridge (2004), die bei Frauen höhere Werte im Bereich *Neurotizismus* feststellen konnten als bei Männern, lassen sich in dieser Untersuchung nicht finden.

Der Literatur zufolge hat die Selbstwirksamkeitserwartung des darstellenden Künstlers sowohl Einfluss auf die Darbietung eines Bühnenstückes und auf den damit verbundenen Zustand der Angst (Endler, Speer, Johnson, Flatt und Gordon, 2001; Mc Cormick & Mc Pherson, 2003) als auch auf die Verwendung von kognitiven Copingstrategien (Cicognan, 2011). Basierend auf deren Forschungsergebnissen wurde für diese Arbeit die Selbstwirksamkeitserwartung erfragt. Die Befunde betreffend Copingstrategien und Selbstwirksamkeitserwartung konnten nicht bestätigt werden. Die Annahme des Einflusses von Selbstwirksamkeitserwartung auf Angst wird jedoch gestützt. Die Ergebnisse zeigen, dass mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung auch die Auftrittsangst abnimmt. Der negative Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeitserwartung und

Neurotizismus kann so interpretiert werden, dass Personen mit einer geringeren Selbstwirksamkeitserwartung, die an ihrer Kompetenz zweifeln und wenig Zuversicht haben, auch schwierige Situationen zu meistern, tendenziell höhere Werte im Bereich Neurotizismus aufweisen. Sie beschreiben sich selbst als eher sorgenvoll, emotional und temperamentvoll. Die Ergebnisse von Mor, Day, Flett und Hewitt (1995) mit professionellen Schauspielern, sowie die Befunde bei Opernsängern von Kenny, Davis, und Oates (2004) wie auch japanischen Musikern von Kobori, Yoshie, Kudo und Ohtsuki (2011), die einen Zusammenhang zwischen Auftrittsangst und Perfektionismus festgestellt haben, konnten in dieser Untersuchung nicht bestätigt werden.

Betrachtet man die Deskriptive Statistik bezüglich der Verteilung der Copingstrategien, so sieht man, dass – bezogen auf die Gesamtstichprobe - die Einnahme von Alkohol und Beruhigungsmitteln, sowie die Anwendung von Aromatherapie nie angewandt wird. In der Untersuchung von Steptoe (1989) machen davon 34 Prozent der Stichprobe Gebrauch. Berücksichtigt man, dass Bühnendarsteller viel Zeit dafür aufbringen ihre Rolle zu lernen, so ist es kein überraschendes Ergebnis, dass die am häufigsten genutzte Strategien *die Rolle besonders gut lernen, den Text besonders gut lernen* und *besonders viel üben* sind.

Ein weiteres signifikantes Ergebnis ist, dass Personen, die vermehrt *Ablenkung* (Entspannungsübungen, Körperliche Betätigung, Meditation, Versuchen alleine zu sein) als Bühnenauftrittscopingstrategie (BCS) nutzen, um mit ihrer Auftrittsangst umzugehen, tendenziell höhere Werte im Bereich *Offenheit* des NEO-FFI zeigen. Man könnte vermuten, dass Offenheit für neue Erfahrungen, Wissbegier, Kreativität und Phantasie zur Nutzung von emotionsorientiertem Coping beiträgt. Die Befunde von Johnstone und Page (2004) sowie von Wong und Moulds (2009), die besagen, dass der Einfluss von Ablenkung als emotionsorientiertes Coping dabei helfen kann, Angst zu reduzieren, belegen diese Vermutung.

Personen wenden Entspannungstechniken an, um ihr emotionales Befinden zu verbessern.

Die für diese Untersuchung ebenfalls relevanten Unterschiede zwischen Personen, welche mehr Soloauftritte haben, und Personen, die öfter in einer Gruppe auftreten, konnten weder betreffend Auftrittsangst, noch betreffend Anwendung unterschiedlicher Copingstrategien gefunden werden. Auch betreffend körperliche Angstreaktionen zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen Künstlern unterschiedlicher Auftrittsarten.

Geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich der Nutzungsintensitäten der erfragten Copingstrategien lassen sich im Bereich *Sprechtraining*, finden. Frauen wenden diese Strategien häufiger an als Männer. In der Literatur werden Frauen gewissenhafter beschrieben als Männer (Rankin, J., Lane, J., Gibbons, F. & Gerrard, M., 2004; Veccione, Alessandri, Barbaranelli & Caprara, 2012). Dies könnte als Erklärung für die, im Zuge dieser Untersuchung, vermehrte Nutzung des *Sprechtrainings* von Frauen herangezogen werden. Soziale Kontakte betreffend, weisen Frauen ebenfalls mehr Engagement als Männer auf. Sie nutzen häufiger die Strategie *Freunde treffen*. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit dem Befund von Sherman, de Vries und Lansford (2000) der besagt, dass sich Frauen häufiger als Männer mit Freundinnen treffen. In der Literatur wird beschrieben, dass Frauen (verglichen mit Männern) von Freunden mehr emotionalen Rückhalt erhalten (Berk, 2011). Freunde zu treffen könnte sich demnach als eine gute Strategie erweisen, während der Vorbereitungszeiten auf eine neue Rolle, Unterstützung und Zuspruch zu erhalten.

Die Verteilung der bisherigen Bühnenerfahrung zeigt, dass Männer mehr Bühnenerfahrung mitbringen als Frauen. Vielleicht deshalb, weil in der allgemeinen Weltliteratur mehr Bühnenrollen für Männer geschrieben

wurden als für Frauen. Dadurch ist der Bedarf an männlichen Schauspielern größer, was dazu führt, dass diese mehr Möglichkeiten haben, Erfahrung auf der Bühne zu sammeln. Zudem zeigen sich Unterschiede zwischen verschiedenen Auftrittsorten und Bühnenerfahrung. Darsteller, die mehr Soloauftritte haben, bringen mehr Bühnenerfahrung mit. Dies könnte daran liegen, dass ein Darsteller am Anfang seiner Bühnenkarriere vermehrt in einem Ensemble mit anderen Künstlern auftritt, um Erfahrungen zu sammeln, bevor er genügend Sicherheit auf der Bühne erlangt, um sich einer Solorolle gewachsen zu fühlen.

Eine nähere Betrachtung der deskriptiven Statistik der Verteilung von körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst zeigt, dass Darsteller dieser Stichprobe am häufigsten die Reaktion *Herzklopfen* nennen. Dieses Ergebnis ist konform mit der Untersuchung von Hofmann und Hyo-Jin (2006), die bei Männern mit Vortragsangst während des Sprechens auf einem Vortrag ein Ansteigen der Herzrate feststellen konnten. Am zweithäufigsten geben Darsteller *beschleunigte Atmung* als körperliches Symptom an. In einer Untersuchung von Mor, Day, Gordon, Flett and Hewitt (1995) bekamen professionelle Schauspieler die Aufgabe gestellt, auf einer somatischen Angstskala ihre körperlichen Symptome während des Spielens anzugeben. Als körperliche Reaktion wurde unter anderem Kurzatmigkeit genannt.

20.1 Kritik

Ein Kritikpunkt an dieser Studie könnte der Mangel an Spezifizierung des Untersuchungszeitpunktes sein. Dieser erfolgte willkürlich, und nicht direkt vor oder nach dem Bühnenauftritt der Künstler. Da sich ein großer Teil dieser Fragebogenbatterie aus einer Reflexion der eigenen Person zusammensetzt, würde eine direkte Forschung vor Ort unmittelbar vor

oder nach der Auftrittssituation vielleicht zu einer authentischeren Beantwortung führen.

21. Zusammenfassung

Ein wichtiges Anliegen dieser Untersuchung war es, aufzuzeigen, dass darstellende Bühnenkünstler alltäglich mit Auftrittsangst konfrontiert sind. Durch die verschiedenen Arten von Bewältigungsstrategien wird für diese Personengruppe eine Möglichkeit geschaffen, auf individuelle Art die Angst vor dem Auftritt zu überwinden.

Befragt wurden 80 darstellende Künstler im Alter zwischen 20 und 56 Jahren, aus verschiedenen Bühnenhäusern in Österreich. Die Stichprobe wurde mittels einer schriftlichen Fragebogenbatterie getestet. Zur Anwendung kamen: ein selbsterstellter Fragebogen bezüglich der Strategien, welche kurz vor einem Bühnenauftritt angewendet werden und der Strategien, welche während des Einstudierens einer neuen Rolle angewendet werden; ein basierend auf den 15 Items des State-Trait-Angstinventars (STAI) von Laux, Glanzmann, Schaffner und Spielberger (1988) um die aktuelle Zustandsangst der Darsteller zu erfassen, das NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) von Borkenau und Ostendorf (2008) zur Erfassung persönlichkeitspezifischer Unterschiede, ein Fragebogen zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) von Schwarzer und Jerusalem (1999), eine selbsterstellte Liste mit körperlichen Empfindungen. Es wurden neben Unterschieden in der Anwendung der Arten von Copingstrategien gegen Auftrittsangst auch geschlechtsspezifische, persönlichkeitspezifische Unterschiede sowie Unterschiede bezüglich Auftrittsart, Bühnenerfahrung und körperliche Reaktionen auf Auftrittsangst untersucht. Ebenso wurden familienstrukturelle Hintergründe erfasst. Es folgt eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse.

Es ergaben sich, nach Ermittlung einer Clusteranalyse, drei verschiedene Bühnenangsttypen:

„Unauffälliger Typ“: Dieser Typ weist die geringsten Werte im Bereich Gewissenhaftigkeit auf und konzentriert sich wenig auf die Interpretation, die er für seinen Auftritt vorbereitet hat. Er nützt am wenigsten Übungsstrategien um seiner Bühnenangst entgegen zu wirken.

„Zielstrebig, auftrittsängstlicher Typ“: Er konzentriert sich am häufigsten auf die technischen Aspekte seines Auftritts um seiner Auftrittsangst entgegen zu wirken und zeigt die höchsten Werte im Bereich „Zielorientiertheit“.

„Misserfolgsangsttyp“: Dieser Typ zeigt die höchsten Werte im Bereich „Angst vor Misserfolg“.

Was die Nutzung von Bewältigungsstrategien gegen Auftrittsangst betrifft, so sind die von der Gesamtstichprobe am häufigsten angewendeten Strategien die *Übungsstrategien (die Rolle besonders gut lernen, den Text besonders gut lernen, besonders viel üben)*. Was die Einnahme von Alkohol und Beruhigungsmitteln betrifft, so zeigt sich – umgelegt auf die Gesamtstichprobe – kein signifikantes Ergebnis. Doch auch wenn keine Signifikanz zu erkennen ist, gibt es einige Personen, die zu solchen Mitteln greifen.

Relevante Unterschiede zwischen den Geschlechtern finden sich in der Auswahl der Strategien *Freunde treffen* und *Sprechtraining*. Frauen geben an, diese Strategien häufiger anzuwenden, als Männer. Hinsichtlich der körperlichen Reaktionen auf Auftrittsangst zeigen Frauen (verglichen mit Männern) häufiger eine *beschleunigte Atmung*.

Verglichen mit Frauen bringen Männer mehr Bühnenerfahrung mit sich, und stufen sich was ihre Persönlichkeit betrifft, als verträglicher ein.

Unterschiede hinsichtlich der Persönlichkeitseigenschaften zwischen den drei Bühnenangsttypen zeigen, dass Personen die sich sehr gut auf ihren Auftritt vorbereiten, sowohl durch Vorbereitung einer eigenen Interpretation, als auch durch Konzentration auf technische Aspekte des Auftritts, höhere Werte im Bereich *Offenheit* erkennen lassen. Kontrollierte Vorbereitung durch Erarbeitung einer eigenen Interpretation der Rolle sowie durch Konzentration auf die technischen Aspekte des Bühnenauftritts könnte dem Darsteller helfen, sich auf der Bühne sicher zu fühlen. Zudem könnte diese Art von Vorbereitung auch die *Angst vor Misserfolgen* senken.

Personen, die häufig *zielstrebig* sind, weisen, verglichen mit Personen, die selten *zielstrebig* sind, höhere Werte im Bereich *Gewissenhaftigkeit* auf. Zudem wenden *zielstrebig*e Personen häufiger Übungsstrategien an.

Der Zusammenhang zwischen Auftrittsangst und Selbstwirksamkeitserwartung lässt vermitteln, welchen Einfluss der Glaube an seine eigenen Fähigkeiten auf persönliche Auftrittserfolge hat.

Zusammenfassend kann für die vorliegende Stichprobe von darstellenden Bühnenkünstlern gesagt werden, dass jene Befragten, welche an Auftrittsangst leiden, auch etwas gegen ihre Angst unternehmen. Sie wenden verschiedene Copingstrategien an, um ihre Angst zu überwinden. Sie gehen zielorientiert vor, indem sie sich kontrolliert, durch Auseinandersetzung mit der Interpretation ihrer Rolle und den technischen Aspekten ihres Auftritts, vorbereiten und vermehrt *Übungsstrategien* (*Sprechtraining, den Text besonders gut lernen, die Rolle besonders gut lernen, besonders viel üben*) anwenden.

Ein interessantes Ergebnis der Untersuchung ist, dass darstellende Künstler auch nach jahrelanger Berufserfahrung Auftrittsangst aufweisen. Dies veranschaulicht, dass Bühnenkünstler in ihrer gesamten Laufbahn mit Auftrittsangst konfrontiert werden können. Es zeigt sich, dass Künstler

in diesem Bereich eine Menge unterschiedlicher Bewältigungsstrategien nützen können, um mit ihrer Angst umzugehen.

Abschließend die Worte des berühmten Theaterschauspielers Sir Laurence Olivier über seine Auftrittsangst: „an animal, a monster which hides in its foul corner without revealing itself but you know that it is there and that it may come forward at any moment“ (Sir Laurence Olivier, 1964).

22. Literaturverzeichnis

Abbott, M., J. & Rapee, R.M. (2004). Post-Event rumination and negative self appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113 (1), 136-144.

Akiskal, K.K., Savino, M. & Akiskal, H.S. (2004). Temperament profiles in physicians, lawyers, managers, industrialists, architects, journalists and artists: a study in psychiatric outpatients. *Journal of Affective Disorders*, 85 (2005), 201-206.

Altweiger, S. (1993). *Suizid, Suizidversuch und Suizidgefährdung im Schauspielberuf*. Europäische Hochschulschriften Reihe VI Psychologie. Frankfurt, Berlin, Bern, New York: Lang

Amelang, M., Bartussek, D., Stemmler, G. & Hagemann, D. (2006). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. (6.Aufl.) Wien: Kohlhammer.

Antonietti, A., Cocomazzi, D. & Iannello, P. (2009). Looking at the audience improves music appreciation. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 33, 89-106.

Arlin, C. (2011). *Sir Laurence Olivier*. About.com Social Anxiety Disorder. Zugriff am 20 März 2012 unter <http://socialanxietydisorder.about.com/od/celebritieswithsad/p/Sir-Laurence-Olivier.htm>

Bandura, A. (1997). Theoretical perspectives. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy: the exercise of control*, (S. 2-3). New York: Freeman.

Bandura, A. (1997). The nature of human agency. In A. Bandura (Ed.),

Self-efficacy: the exercise of control, (S. 3). New York: Freeman.

Berk, L.E. (2011). *Entwicklungspsychologie*. (5.Aufl.). München: Pearson Education.

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction. *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.

Broman-Fulks, J.J., Berman, M. E., Rabian, B.A. & Webster, M.J. (2004). Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour research and therapy*, 42, 125-136.

Bradley, W.V., Krumhansl, C.L., Wanderley, M.M., Dalca, I.M. & Levitin, D.J. (2011). Music to my eyes: Cross-modal interactions in the perception of emotions in musical performance. *Cognition*, 118, 157-170.

Cicognani, E. (2011). Coping Strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41 (3), 559-579.

Endler, N.S., Speer, Rachel, L., Johnson, J.M. & Flett, G.L. (2001). General self-efficacy and control in relation to anxiety and cognitive performance. *Current Psychology*, 20(1), 36-52.

Dalton, D. & Ortegren, M. (2011). Gender differences in ethics research: The importance of controlling for the social desirability response bias. *Journal of Business Ethics*, 103, 73-93.

Eng, W., Heimberg, R.G., Hart, A., Schneier, F.R. & Liebowitz, M.R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The

relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.

Flötmann, H. B. (2005). *Angst. Ursprung und Überwindung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation Questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 121-149.

Habig, H. (2009). *Schauspielen. Gestalten des Selbst zwischen Soll und Sein*. Heidelberg: Winter.

Hofmann, S.G. & Hyo-Jin, K. (2006). Anxiety goes under the skin: Behavioral inhibition, anxiety, and autonomic arousal in speech-anxious males. *Personality and Individual Differences*, 40, 1441-1451.

Huber, H. P. (2008). *Allgemeine Klinische Psychologie*. Göttingen, Bern, Wien, Toronto, Seattle, Oxford, Prag, Cambridge: Hogrefe.

Johnstone, K.A. & Page, A.C. (2004). Attention to phobic stimuli during exposure: the effect of distraction on anxiety reduction, self efficacy and perceived control. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 249-275.

Jorm, A.F., Christensen, K., Griffiths, A.M., Parslow, R.A., Rodgers, B. & Blewitt, K.A. (2004). Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety disorders. *The medical journal of australia*, 181 (7), 29-46.

Kenny, D., Davis, P. & Oates, J. (2004). Music performance anxiety

and occupational stress amongst opera chorus artist and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism.

Journal of Anxiety Disorders, 18, 757-777.

Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R. & Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions' of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62 (6), 593-602.

Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K. & Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 25 (5), 674-680.

Konijn, E.A. (1999). Spotlight on spectators: Emotions in the theater. *Discourse Processes*, 28 (2), 169-194.

Krohne, H. W. (2010). *Psychologie der Angst*. (S. 216). Stuttgart: Kohlhammer.

Kubinger, K., Rasch, D. & Yanagida, T. (2011). *Statistik in der Psychologie: Vom Einführungskurs bis zur Dissertation*. (S.186). Wien: Hogrefe.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. (S.141) New York: Springer.

Legerstee, J.S., Garnefski, N., Verhulst, F.C. & Utens, E.M.W.J. (2011). Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of Adolescence*, 34, 319-336.

Lin, P., Chang, J., Zemon, V. & Midlarsky, E. (2008). Silent illumination: a

study on chan (zen) meditation, anxiety, and musical performance quality. *Psychology of Music*, 36 (2), 139-155.

Litzcke, S. M. & Schuh, H. (2005). *Stress, mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*. Heidelberg: Springer.

Margraf, J. & Schneider, S. Angst und Angststörungen. In J. Margraf & J. Hoyer (Hrsg.) (2003). *Angstdiagnostik: Grundlagen und Testverfahren*. Berlin: Springer.

Margraf, J. & Hoyer, J. (Hrsg.) (2003). *Angstdiagnostik: Grundlagen und Testverfahren*. Berlin: Springer.

Martin, J.J & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (4), 344-352.

Mc Gormick, J. & Mc Pherson, G. (2003). The role of self-efficacy in a musical performance examination: An exploratory structural equation analysis. *Psychology of Music*, 31(1), 37-52.

Metzig, W., Schuster, M. (2009). *Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern*. (4. Aufl.) (S.35). Berlin: Springer.

Michel, C., Novak, F. (2001). *Kleines psychologisches Wörterbuch*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Mor, S., Day, Hy I., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, Control, and Components of Performance Anxiety in Professional Artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19 (2), 207-225.

Mornell, A. (2002). *Lampenfieber und Angst bei ausübenden Musikern*.

Kritische Übersicht über die Forschung. Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften.

Morschitzky, H. (2004). *Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe.* Heidelberg: Springer.(3. Aufl.). (S. 89).

Oberender, T. (2009). *Leben auf Probe. Wie die Bühne zur Welt wird.* München: Carl Hanser

Oida, Y. & Marshall, L. (2009). *Die Tricks eines Schauspielers.* Berlin: Alexander.

Osborne, M., Kenny, D. & Holsomback, R. (2005). Performance anxiety in late childhood: A validation study of the music performance anxiety inventory for adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12 (4), 312-330.

Osborne, M. & Kenny, D. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36 (4), 447-462.

Pervin, L.A. (2000). *Persönlichkeitstheorien: Freud, Adler, Jung, Rogers, Kelly, Cattell, Eysenck, Skinner, Bandura u.a.* (2.Aufl.). (G.S. Killius
Erschienen 1997: *Personality: Theory and Research*, Seventh Edition)

Rachman, S. (2000). *Angst: Diagnose, Klassifikation und Therapie* (S. 9).
Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.

Rae, G., Mc Cambridge, K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams. *Psychology of Music*, 32 (4), 432-439.

Rankin, J.L., Lane, D.J., Gibbons, F.X., Gerrard, M. (2004). Adolescent Self-Consciousness: Longitudinal age changes and gender differences in two cohorts. *Journal of Research and Adolescence*, 14 (1), 1-21.

Richter, H.E. (2005). *Umgang mit Angst*. (6.Aufl.). München: Econ.

Roselt, J. (Hrsg.). (2005). *Seelen mit Methode: Schauspieltheorien vom Barock bis zum postdramatischen Theater*. Berlin: Alexander Verlag

Ryan, C. (2005). Experience of Musical Performance Anxiety in Elementary School Children. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 331-342.

Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical Performance anxiety. *Psychology of Music. Society for Education, Music and Psychology Research*, 32, 89-103.

Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. (3. überarbeitete und erweiterte Auflage.). Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.

Sears, S. & Kraus, S. (2009). I *think* therefore i *om*: cognitive distortions and coping style as mediators fort he effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (6), 561-573.

Sherman, A. M., de Vries, B. & Lansford, J.E. (2000). *Friendship in childhood and adulthood: lessons across the life span*. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51 (1), 31-51.

Stegemann, B. (Hrsg.). (2007). *Stanislawski Reader: Die Arbeit des Schauspielers an sich und an der Rolle*. Henschel Verlag.

Steptoe, A. & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *The British Journal of Psychology*, 78 (2), 241-249.

Steptoe, A., Malik, F. & Pay, C. (1995). The impact of stage fright on student actors. *The British Journal of Psychology*, 7, 27-39.

Steptoe, A. & Vögele, K. (1992). Individual differences in the perception of bodily sensations: The role of trait anxiety and coping style. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 597-607.

Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M. & Danuser, B. (2009). Auftrittsangst: *The British Journal of Psychology*, 7, 27-39.

Kardiorespiratorische Aktivität bei ängstlichen und nichtängstlichen Musikstudenten in einer Auftrittssituation. *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 16 (1), 53.

Schröder, H. & Liebelt, P (1999). Psychologische Phänomen und Bedingungsanalysen zur Podiumsangst von Studierenden an Musikhochschulen, *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 6,1-6.

Schorn, A. (1999). Zur Psychologie des Lampenfiebers. *Freie Assoziation* 2, 3, 323-333.

Senf, W. & Broda, M. (Hrsg.) (2000). *Praxis der Psychotherapie: ein integratives Lehrbuch: Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, systemische Therapie*. (2. Aufl.). Stuttgart, New York: Thieme.

Stevens, S. & Gerlach, A.L. (2009). Selbstmedikation und Sozialphobie: Eigenschaften des Fragebogens „Trinken wegen sozialer Angst“. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 38 (2), 118-125.

Tabbert-Haugg, C. (2003). *Alptraum Prüfung. Gestörte Identitätskrisen*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Tarr Krüger, I. (1993). *Lampenfieber. Ursachen.Wirkung.Therapie*. (S.16). Stuttgart: Kreuz Verlag

Tarr, I. (2005). „Lampenfieber ist ein musikalisches Problem“ (frei nach Novalis). *Musiktherapeutische Umschau* 26,1, S. 29-39.

Telles, S., Gaur, V. & Balkrishna, A. (2009). Effect of a yoga practice session And a yoga theory session on state anxiety. *Perceptual and motor Skills*, 109 (3), 924-930.

Vassilopoulos, S. Ph. (2008). Coping strategies and anticipatory processing in high and low socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 98-107.

Vecchione, M., Alessandri, G., Barbaranelli, C. & Caprara, G. (2012). Gender differences in the big five personality development: A longitudinal investigation from late adolescence to emerging adulthood. *Personality and Individual Differences*, 53 (6), 740-746.

Wilson, G.D., (1994). *Psychology for performing artists: butterflies and bouquets*. (S. 189).Great Britain: Biddles Ltd, Guilford and King

Wurmser, L. (1993). *Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten* (2. Aufl.) (S.74). Berlin, Heidelberg: Springer.

Wong, Q.J. & Moulds, M.L. (2009). Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 861-867.

23. Anhang

A1

Tabelle 1 : Chi-Quadrat-Tests, Unterschiede Geschlecht: 3-Clustergruppen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	1.664 ^a	2	.435	.309		
Exakter Test nach Fisher	1.707			1.000		
Anzahl der gültigen Fälle	78					

a. 1 Zellen (16.7%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3.92.

b. Die standardisierte Statistik ist -1.265.

Tabelle 2 : Kreuztabelle, Unterschiede Geschlecht: 3 Clustergruppen

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Ward Method	1	Anzahl	13	23	36
		Erwartete Anzahl	15.7	20.3	36.0
		Residuen	-2.7	2.7	
		Standardisierte Residuen	-.7	.6	
	2	Anzahl	16	17	33
		Erwartete Anzahl	14.4	18.6	33.0
		Residuen	1.6	-1.6	
		Standardisierte Residuen	.4	-.4	
	3	Anzahl	5	4	9
		Erwartete Anzahl	3.9	5.1	9.0
		Residuen	1.1	-1.1	
		Standardisierte Residuen	.5	-.5	
Gesamt		Anzahl	34	44	78
		Erwartete Anzahl	34.0	44.0	78.0

Geschlecht, RCS:

Tabelle 3: Chi Quadrat Tests, Geschlechtsunterschiede: Ausgehen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	5,390 ^a	4	,250	,198		
Exakter Test nach Fisher	5,276			,191		
Anzahl der gültigen Fälle	74					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,43.

b. Die standardisierte Statistik ist -1,224.

Tabelle 4 : Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Ausgehen

			ausgehen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	10	15	6	1	0	32
		% innerhalb von Geschlecht	31,3%	46,9%	18,8%	3,1%	,0%	100,0%
	männlich	Anzahl	22	13	6	0	1	42
		% innerhalb von Geschlecht	52,4%	31,0%	14,3%	,0%	2,4%	100,0%
Gesamt	Anzahl	32	28	12	1	1	74	
	% innerhalb von Geschlecht	43,2%	37,8%	16,2%	1,4%	1,4%	100,0%	

Tabelle 5: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Beten

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	4,143 ^a	4	,387	,413		
Exakter Test nach Fisher	4,087			,379		
Anzahl der gültigen Fälle	77					

a. 6 Zellen (60,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,44.

Tabelle 6 :Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: beten

			beten					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	19	8	3	3	1	34
		% innerhalb von Geschlecht	55,9%	23,5%	8,8%	8,8%	2,9%	100,0%
	männlich	Anzahl	31	9	2	1	0	43
		% innerhalb von Geschlecht	72,1%	20,9%	4,7%	2,3%	,0%	100,0%
Gesamt	Anzahl	50	17	5	4	1	77	
	% innerhalb von Geschlecht	64,9%	22,1%	6,5%	5,2%	1,3%	100,0%	

Tabelle 7: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Mentaltraining

		Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat	nach	8,798 ^a	4	,066	,065		
Pearson							
Exakter Test	nach	8,679			,064		
Fisher							
Anzahl der gültigen Fälle		76					

a. 2 Zellen (20,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,24.

Tabelle 8: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Mentaltraining

			Mentaltraining					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	8	7	6	9	4	34
		% innerhalb von Geschlecht	23,5%	20,6%	17,6%	26,5%	11,8%	100,0%
	männlich	Anzahl	22	8	6	5	1	42
		% innerhalb von Geschlecht	52,4%	19,0%	14,3%	11,9%	2,4%	100,0%
Gesamt	Anzahl	30	15	12	14	5	76	
	% innerhalb von Geschlecht	39,5%	19,7%	15,8%	18,4%	6,6%	100,0%	

Tabelle 9 :Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Besonders viel üben

		Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat	nach	2,286 ^a	4	,683	,698		
Pearson							
Exakter Test	nach	2,156			,723		
Fisher							
Anzahl der gültigen Fälle		76					

Tabelle 10 :Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Besonders viel üben

			Besonders viel üben					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	1	2	9	11	10	33
		% innerhalb von Geschlecht	3,0%	6,1%	27,3%	33,3%	30,3%	100,0%
	männlich	Anzahl	4	5	12	11	11	43
		% innerhalb von Geschlecht	9,3%	11,6%	27,9%	25,6%	25,6%	100,0%
Gesamt	Anzahl	5	7	21	22	21	76	
	% innerhalb von Geschlecht	6,6%	9,2%	27,6%	28,9%	27,6%	100,0%	

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,17.

Tabelle 11 :Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: die Rolle besonders gut lernen

		Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat	nach	1,753 ^a	4	,781	,807		
Pearson							
Exakter Test nach Fisher		1,801			,835		
Anzahl der gültigen Fälle		77					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,32.

b. Die standardisierte Statistik ist -,544.

Tabelle 12: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: die Rolle besonders gut lernen

			Rolle besonders gut lernen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	1	2	5	10	16	34
		% innerhalb von Geschlecht	2,9%	5,9%	14,7%	29,4%	47,1%	100,0%
	männlich	Anzahl	3	1	9	11	19	43
		% innerhalb von Geschlecht	7,0%	2,3%	20,9%	25,6%	44,2%	100,0%
Gesamt	Anzahl	4	3	14	21	35	77	
	% innerhalb von Geschlecht	5,2%	3,9%	18,2%	27,3%	45,5%	100,0%	

Tabelle 13 : Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: den Text besonders gut lernen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat	1,601 ^a	4	,809	,837		
Pearson						
Exakter Test	1,683			,850		
Fisher						
Anzahl der gültigen Fälle	74					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,38.

b. Die standardisierte Statistik ist ,374.

Tabelle 14: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: den Text besonders gut lernen

			Text besonders gut lernen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	1	3	5	10	15	34
		% innerhalb von Geschlecht	2,9%	8,8%	14,7%	29,4%	44,1%	100,0%
	männlich	Anzahl	2	1	6	12	19	40
		% innerhalb von Geschlecht	5,0%	2,5%	15,0%	30,0%	47,5%	100,0%
Gesamt	Anzahl	3	4	11	22	34	74	
	% innerhalb von Geschlecht	4,1%	5,4%	14,9%	29,7%	45,9%	100,0%	

A2

Tabelle 15 : Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Lesen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	4,655 ^a	4	,325	,333		
Exakter Test nach Fisher	4,198			,344		
Anzahl der gültigen Fälle	78					

a. 6 Zellen (60,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,45.

b. Die standardisierte Statistik ist -1,287.

Tabelle 16 : Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: lesen

			lesen zur Ablenkung					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	22	7	4	0	2	35
		% innerhalb von Geschlecht	62,9%	20,0%	11,4%	,0%	5,7%	100,0%
	männlich	Anzahl	30	10	2	1	0	43
		% innerhalb von Geschlecht	69,8%	23,3%	4,7%	2,3%	,0%	100,0%
Gesamt	Anzahl	52	17	6	1	2	78	
	% innerhalb von Geschlecht	66,7%	21,8%	7,7%	1,3%	2,6%	100,0%	

Tabelle 17 : Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: An andere Dinge denken

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	,466 ^a	2	,792	,835		
Exakter Test nach Fisher	,493			,835		
Anzahl der gültigen Fälle	78					

a. 0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 8,28.

b. Die standardisierte Statistik ist ,599.

Tabelle 18: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: An andere Dinge denken

			An andere Dinge denken			Gesamt
			nie	selten	öfters	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	17	10	7	34
		% innerhalb von Geschlecht	50,0%	29,4%	20,6%	100,0%
	männlich	Anzahl	20	12	12	44
		% innerhalb von Geschlecht	45,5%	27,3%	27,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl		37	22	19	78
	% innerhalb von Geschlecht		47,4%	28,2%	24,4%	100,0%

Tabelle 19: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: rauchen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	1,794 ^a	4	,774	,811		
Exakter Test nach Fisher	1,815			,811		
Anzahl der gültigen Fälle	78					

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,69.

b. Die standardisierte Statistik ist 1,167.

Tabelle 20: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Rauchen

			rauchen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	25	3	2	3	2	35
		% innerhalb von Geschlecht	71,4%	8,6%	5,7%	8,6%	5,7%	100,0%
	männlich	Anzahl	25	4	5	5	4	43
		% innerhalb von Geschlecht	58,1%	9,3%	11,6%	11,6%	9,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl		50	7	7	8	6	78
	% innerhalb von Geschlecht		64,1%	9,0%	9,0%	10,3%	7,7%	100,0%

Tabelle 21 : -Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Versuchen alleine zu sein

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	2,099 ^a	4	,718	,737		
Exakter Test nach Fisher	2,115			,747		
Anzahl der gültigen Fälle	78					

a. 3 Zellen (30,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,69.

b. Die standardisierte Statistik ist ,249.

Tabelle 22: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Versuchen alleine zu sein

			Versuchen alleine zu sein					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	2	10	8	11	4	35
		% innerhalb von Geschlecht	5,7%	28,6%	22,9%	31,4%	11,4%	100,0%
	männlich	Anzahl	4	8	13	11	7	43
		% innerhalb von Geschlecht	9,3%	18,6%	30,2%	25,6%	16,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl		6	18	21	22	11	78
	% innerhalb von Geschlecht		7,7%	23,1%	26,9%	28,2%	14,1%	100,0%

Tabelle 23: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Meditation

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	2,078 ^a	4	,721	,743		
Exakter Test nach Fisher	2,277			,716		
Anzahl der gültigen Fälle	77					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,82.

b. Die standardisierte Statistik ist -,625.

Tabelle 24: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Meditation

			Meditation					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	13	10	6	4	2	35
		% innerhalb von Geschlecht	37,1%	28,6%	17,1%	11,4%	5,7%	100,0%
	männlich	Anzahl	21	7	8	4	2	42
		% innerhalb von Geschlecht	50,0%	16,7%	19,0%	9,5%	4,8%	100,0%
Gesamt	Anzahl		34	17	14	8	4	77
	% innerhalb von Geschlecht		44,2%	22,1%	18,2%	10,4%	5,2%	100,0%

Tabelle 25: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Entspannungsübungen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	5,109 ^a	5	,403	,406		
Exakter Test nach Fisher	4,968			,410		
Anzahl der gültigen Fälle	77					

a. 4 Zellen (33,3%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,45.

b. Die standardisierte Statistik ist -1,100.

Tabelle 26: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Entspannungsübungen

			Entspannungsübungen						Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	9	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	6	7	9	8	5	0	35
		% innerhalb von Geschlecht	17,1%	20,0%	25,7%	22,9%	14,3%	,0%	100,0%
	männlich	Anzahl	13	10	7	9	2	1	42
		% innerhalb von Geschlecht	31,0%	23,8%	16,7%	21,4%	4,8%	2,4%	100,0%
Gesamt		Anzahl	19	17	16	17	7	1	77
		% innerhalb von Geschlecht	24,7%	22,1%	20,8%	22,1%	9,1%	1,3%	100,0%

Tabelle 27: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: körperliche Betätigung

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	5,375 ^a	4	,251	,260		
Exakter Test nach Fisher	5,245			,266		
Anzahl der gültigen Fälle	77					

a. 0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 5,30.

b. Die standardisierte Statistik ist -,398.

Tabelle 28 : Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Körperliche Betätigung

			Körperliche Betätigung					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	5	6	13	3	7	34
		% innerhalb von Geschlecht	14,7%	17,6%	38,2%	8,8%	20,6%	100,0%
	männlich	Anzahl	8	11	8	9	7	43
		% innerhalb von Geschlecht	18,6%	25,6%	18,6%	20,9%	16,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl	13	17	21	12	14	77	
	% innerhalb von Geschlecht	16,9%	22,1%	27,3%	15,6%	18,2%	100,0%	

Tabelle 29: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Mit Freunden telefonieren

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	3,582 ^a	4	,466	,504		
Exakter Test nach Fisher	3,774			,424		
Anzahl der gültigen Fälle	73					

a. 6 Zellen (60,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,38.

b. Die standardisierte Statistik ist ,854.

Tabelle 30: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Mit Freunden telefonieren

			Mit Freunden telefonieren					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Geschlecht	weiblich	Anzahl	21	8	4	1	1	35
		% innerhalb von Geschlecht	60,0%	22,9%	11,4%	2,9%	2,9%	100,0%
	männlich	Anzahl	23	11	7	2	0	43
		% innerhalb von Geschlecht	53,5%	25,6%	16,3%	4,7%	,0%	100,0%
Gesamt	Anzahl	44	19	11	3	1	78	
	% innerhalb von Geschlecht	56,4%	24,4%	14,1%	3,8%	1,3%	100,0%	

Tabelle 31: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Ausgehen

			ausgehen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	15	12	4	0	0	31
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	48,4%	38,7%	12,9%	0%	0%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	17	15	8	1	1	42
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	40,5%	35,7%	19,0%	2,4%	2,4%	100,0%
Gesamt	Anzahl	32	27	12	1	1	73	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	43,8%	37,0%	16,4%	1,4%	1,4%	100,0%	

Tabelle 32: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Ausgehen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	2,184 ^a	4	,702	,900		
Exakter Test nach Fisher	2,081			,925		
Anzahl der gültigen Fälle	73					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,42.

b. Die standardisierte Statistik ist 1,267.

Tabelle 33: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Freunde treffen

			Freunde treffen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	10	6	15	1	0	32
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	31,3%	18,8%	46,9%	3,1%	,0%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	10	13	12	6	2	43
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	23,3%	30,2%	27,9%	14,0%	4,7%	100,0%
Gesamt	Anzahl	20	19	27	7	2	75	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	26,7%	25,3%	36,0%	9,3%	2,7%	100,0%	

Tabelle 34: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Freunde treffen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	7,021 ^a	4	,135	,129		
Exakter Test nach Fisher	6,417			,149		
Anzahl der gültigen Fälle	75					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,85.

b. Die standardisierte Statistik ist ,995.

Tabelle 35: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: beten

			beten					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	16	10	2	3	1	32
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	50,0%	31,3%	6,3%	9,4%	3,1%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	33	7	3	1	0	44
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	75,0%	15,9%	6,8%	2,3%	,0%	100,0%
Gesamt		Anzahl	49	17	5	4	1	76
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	64,5%	22,4%	6,6%	5,3%	1,3%	100,0%

Tabelle 36: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: beten

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	6,905 ^a	4	,141	,116		
Exakter Test nach Fisher	6,789			,108		
Anzahl der gültigen Fälle	76					

a. 6 Zellen (60,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,42.

b. Die standardisierte Statistik ist -2,225.

Tabelle 37: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Aromatherapie

			Aromatherapie					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	26	3	3	0	0	32
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	81,3%	9,4%	9,4%	,0%	,0%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	40	1	0	1	1	43
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	93,0%	2,3%	,0%	2,3%	2,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl	66	4	3	1	1	75	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	88,0%	5,3%	4,0%	1,3%	1,3%	100,0%	

Tabelle 38: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Aromatherapie

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	7,518 ^a	4	,111	,065		
Exakter Test nach Fisher	6,850			,065		
Anzahl der gültigen Fälle	75					

a. 8 Zellen (80,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,43.

b. Die standardisierte Statistik ist -,576.

Tabelle 39: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Mentaltraining

			Mentaltraining					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	13	7	3	8	1	32
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	40,6%	21,9%	9,4%	25,0%	3,1%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	16	8	9	6	4	43
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	37,2%	18,6%	20,9%	14,0%	9,3%	100,0%
Gesamt	Anzahl	29	15	12	14	5	75	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	38,7%	20,0%	16,0%	18,7%	6,7%	100,0%	

Tabelle 40: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Mentaltraining

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	3,934 ^a	4	,415	,431		
Exakter Test nach Fisher	3,762			,446		
Anzahl der gültigen Fälle	75					

a. 2 Zellen (20,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,13.

b. Die standardisierte Statistik ist ,365.

Tabelle 41: Kreuztabelle Solo/Gruppe: Besonders viel üben

			Besonders viel üben					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	3	3	5	11	9	31
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	9,7%	9,7%	16,1%	35,5%	29,0%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	2	3	16	11	12	44
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	4,5%	6,8%	36,4%	25,0%	27,3%	100,0%
Gesamt		Anzahl	5	6	21	22	21	75
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	6,7%	8,0%	28,0%	29,3%	28,0%	100,0%

Tabelle 42: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Besonders viel üben

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt-Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	4,265 ^a	4	,371	,388		
Exakter Test nach Fisher	4,460			,358		
Anzahl der gültigen Fälle	75					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,07.

b. Die standardisierte Statistik ist -,032.

Tabelle 43: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Rolle besonders gut lernen

			Rolle besonders gut lernen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	3	1	2	9	17	32
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	9,4%	3,1%	6,3%	28,1%	53,1%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	1	1	12	12	18	44
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	2,3%	2,3%	27,3%	27,3%	40,9%	100,0%
Gesamt	Anzahl	4	2	14	21	35	76	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	5,3%	2,6%	18,4%	27,6%	46,1%	100,0%	

Tabelle 44: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Rolle besonders gut lernen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	6,877 ^a	4	,143	,135		
Exakter Test nach Fisher	7,165			,095		
Anzahl der gültigen Fälle	76					

a. 4 Zellen (40,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,84.

b. Die standardisierte Statistik ist -,396.

Tabelle 45: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Text besonders gut lernen

			Text besonders gut lernen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	2	2	2	8	17	31
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	6,5%	6,5%	6,5%	25,8%	54,8%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	1	1	9	14	17	42
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	2,4%	2,4%	21,4%	33,3%	40,5%	100,0%
Gesamt	Anzahl	3	3	11	22	34	73	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	4,1%	4,1%	15,1%	30,1%	46,6%	100,0%	

Tabelle 46: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Text besonders gut lernen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	5,219 ^a	4	,266	,288		
Exakter Test nach Fisher	5,272			,242		
Anzahl der gültigen Fälle	73					

a. 5 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,27.

b. Die standardisierte Statistik ist -,353.

Tabelle 47: Kreuztabelle, Solo/Gruppe: Sprechtraining

			Sprechtraining					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	12	7	6	3	4	32
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	37,5%	21,9%	18,8%	9,4%	12,5%	100,0%
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	8	7	13	6	10	44
		% innerhalb von Solo oder Gruppe	18,2%	15,9%	29,5%	13,6%	22,7%	100,0%
Gesamt	Anzahl	20	14	19	9	14	76	
	% innerhalb von Solo oder Gruppe	26,3%	18,4%	25,0%	11,8%	18,4%	100,0%	

Tabelle 48: Chi-Quadrat-Tests, Solo/Gruppe: Sprechtraining

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	5,185 ^a	4	,269	,280		
Exakter Test nach Fisher	5,036			,290		
Anzahl der gültigen Fälle	76					

a. 1 Zellen (10,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3,79.

b. Die standardisierte Statistik ist 2,074.

A4

Tabelle 49: Korrelationen: BCS, Bühnenerfahrung

		Bühnenerfahrung	Ablenkung	An andere Dinge denken	Mit Freunden telefonieren	lesen zur Ablenkung	rauchen
Bühnenerfahrung	Korrelation nach Pearson	1	.006	-.123	-.064	-.055	-.059
	Signifikanz (2-seitig)		.955	.284	.578	.630	.610
	N	80	79	78	78	78	78

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

Tabelle 50 : Korrelationen: RCS, Bühnenerfahrung

		Bühnenerfahrung	Übung	Entspannung	Mentaltraining
Bühnenerfahrung	Korrelation nach Pearson	1	-.183	-.110	.035
	Signifikanz (2-seitig)		.111	.342	.765
	N	80	77	77	76

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

A5

Tabelle 51: T-Test, Unterschiede, Auftrittsangst: Künstler innerhalb Familie ja/nein

	T-Test für die Mittelwertgleichheit		
	T	df	Sig. (2-seitig)
Auftrittsangst	.106	77	.916

Tabelle 52 : Mittelwerte, Unterschiede, Auftrittangst: Künstler innerhalb Familie ja/nein

Üben auch andere Personen der Familie künstlerische Berufe aus?		N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Auftrittsangst	ja	30	1.8800	.46565	.08502
	nein	49	1.8663	.60384	.08626

A6

Tabelle 53 : Korrelationen, Bühnenauftrittscopingstrategien, Selbstwirksamkeitserwartung

		SWE	Mit Freunden telefonieren	An andere Dinge denken	rauchen	lesen zur Ablenkung	Ablenkung
Selbstwirksamkeitserwartung	Korrelation nach Pearson	1	-.004	-.095	-.160	.008	-.038
	Signifikanz (2-seitig)		.972	.410	.162	.944	.737
	N	80	78	78	78	78	79

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

Tabelle 54 : Korrelationen Faktorenanalyse, Selbstwirksamkeitserwartung

		SWE	Ich bin auf das Schlimmste gefasst	Ich werde mich auf die technischen Aspekte konzentrieren	Ich werde mich auf Interpretation konzentrieren
Selbstwirksamkeitserwartung	Korrelation nach Pearson	1	.215	-.217	-.128
	Signifikanz (2-seitig)		.057	.053	.260
	N	80	79	80	79
Angst vor Mißerfolg	Korrelation nach Pearson	.215	1	-.031	.116
	Signifikanz (2-seitig)	.057		.783	.311
	N	79	79	79	78
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die technischen Aspekte	Korrelation nach Pearson	-.217	-.031	1	.350**
	Signifikanz (2-seitig)	.053	.783		.002
	N	80	79	80	79
Überwindung der Bühnenangst durch Konzentration auf die Interpretation	Korrelation nach Pearson	-.128	.116	.350**	1
	Signifikanz (2-seitig)	.260	.311	.002	
	N	79	78	79	79

**. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

Tabelle 55 : Korrelationen, Rolleneinstudierungscopingstrategien, Selbstwirksamkeitserwartung

		Selbstwirksamkeitserwartung	Übung	Entspannung	Mentaltraining
Selbstwirksamkeitserwartung	Korrelation nach Pearson	1	-.051	-.028	.066
	Signifikanz (2-seitig)		.659	.806	.574
	N	80	77	77	76

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

A7

Tabelle 56: Chi-Quadrat-Tests, Geschlecht: Appetitlosigkeit

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	4,339 ^a	4	,362	,378		
Exakter Test nach Fisher	4,465			,354		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 2 Zellen (20,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3,50.

b. Die standardisierte Statistik ist -1,526.

Tabelle 57 :Kreuztabelle, Geschlecht: Appetitlosigkeit

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Appetitlosigkeit	nie	Anzahl	11	24	35
		% innerhalb von Appetitlosigkeit	31,4%	68,6%	100,0%
	selten	Anzahl	6	6	12
		% innerhalb von Appetitlosigkeit	50,0%	50,0%	100,0%
	öfters	Anzahl	8	5	13
		% innerhalb von Appetitlosigkeit	61,5%	38,5%	100,0%
	häufig	Anzahl	6	6	12
		% innerhalb von Appetitlosigkeit	50,0%	50,0%	100,0%
immer	Anzahl	4	4	8	
	% innerhalb von Appetitlosigkeit	50,0%	50,0%	100,0%	
Gesamt	Anzahl	35	45	80	
	% innerhalb von Appetitlosigkeit	43,8%	56,3%	100,0%	

Tabelle 58: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Schwindel

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Schwindel	nie	Anzahl	27	35	62
		% innerhalb von Schwindel	43,5%	56,5%	100,0%
	selten	Anzahl	7	7	14
		% innerhalb von Schwindel	50,0%	50,0%	100,0%
	öfters	Anzahl	0	2	2
		% innerhalb von Schwindel	,0%	100,0%	100,0%
	häufig	Anzahl	1	1	2
		% innerhalb von Schwindel	50,0%	50,0%	100,0%
Gesamt	Anzahl	35	45	80	
	% innerhalb von Schwindel	43,8%	56,3%	100,0%	

Tabelle 59: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Schwindel

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	1,811 ^a	3	,613	,712		
Exakter Test nach Fisher	1,735			,771		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 4 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,88.

b. Die standardisierte Statistik ist ,175.

Tabelle 60 : Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: weiche Knie

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	1,695 ^a	4	,792	,813		
Exakter Test nach Fisher	1,836			,796		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 5 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,75.

b. Die standardisierte Statistik ist -,219.

Tabelle 61: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: weiche Knie

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
weiche Knie	nie	Anzahl	13	20	33
		% innerhalb von weiche Knie	39,4%	60,6%	100,0%
	selten	Anzahl	13	14	27
		% innerhalb von weiche Knie	48,1%	51,9%	100,0%
	öfters	Anzahl	5	4	9
		% innerhalb von weiche Knie	55,6%	44,4%	100,0%
	häufig	Anzahl	2	5	7
		% innerhalb von weiche Knie	28,6%	71,4%	100,0%
	immer	Anzahl	2	2	4
		% innerhalb von weiche Knie	50,0%	50,0%	100,0%
Gesamt	Anzahl	35	45	80	
	% innerhalb von weiche Knie	43,8%	56,3%	100,0%	

Tabelle 62: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Konzentrationsverlust

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	4,260 ^a	4	,372	,374		
Exakter Test nach Fisher	4,046			,374		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 6 Zellen (60,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,44.

b. Die standardisierte Statistik ist -,554.

Tabelle 63: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Konzentrationsverlust

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Konzentrationsverlust	nie	Anzahl	11	19	30
		% innerhalb von Konzentrationsverlust	36,7%	63,3%	100,0%
	selten	Anzahl	21	20	41
		% innerhalb von Konzentrationsverlust	51,2%	48,8%	100,0%
	öfters	Anzahl	2	5	7
		% innerhalb von Konzentrationsverlust	28,6%	71,4%	100,0%
	häufig	Anzahl	0	1	1
		% innerhalb von Konzentrationsverlust	,0%	100,0%	100,0%
Gesamt		Anzahl	35	45	80
		% innerhalb von Konzentrationsverlust	43,8%	56,3%	100,0%

Tabelle 64 : Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Kopfschmerz

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	2,918 ^a	3	,404	,439		
Exakter Test nach Fisher	2,808			,421		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 4 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,44.

Tabelle 65: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Kopfschmerz

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Kopfschmerzen	nie	Anzahl	23	34	57
		% innerhalb von Kopfschmerzen	40,4%	59,6%	100,0%
	selten	Anzahl	9	9	18
		% innerhalb von Kopfschmerzen	50,0%	50,0%	100,0%
	öfters	Anzahl	3	1	4
		% innerhalb von Kopfschmerzen	75,0%	25,0%	100,0%
	häufig	Anzahl	0	1	1
		% innerhalb von Kopfschmerzen	,0%	100,0%	100,0%
Gesamt		Anzahl	35	45	80
		% innerhalb von Kopfschmerzen	43,8%	56,3%	100,0%

Tabelle 66: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Magenschmerzen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	2,311 ^a	3	,510	,520		
Exakter Test nach Fisher	2,436			,488		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 2 Zellen (25,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,19.

b. Die standardisierte Statistik ist -1,347.

Tabelle 67: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Magenschmerzen

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Magenschmerzen	nie	Anzahl	16	28	44
		% innerhalb von Magenschmerzen	36,4%	63,6%	100,0%
	selten	Anzahl	10	9	19
		% innerhalb von Magenschmerzen	52,6%	47,4%	100,0%
	öfters	Anzahl	6	6	12
		% innerhalb von Magenschmerzen	50,0%	50,0%	100,0%
	häufig	Anzahl	3	2	5
		% innerhalb von Magenschmerzen	60,0%	40,0%	100,0%
Gesamt	Anzahl	35	45	80	
	% innerhalb von Magenschmerzen	43,8%	56,3%	100,0%	

Tabelle 68: Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Gefühl der Enge im Brustbereich

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	1,531 ^a	3	,675	,713		
Exakter Test nach Fisher	1,623			,689		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 3 Zellen (37,5%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3,50.

b. Die standardisierte Statistik ist -,985.

Tabelle 69: Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Gefühl der Enge im Brustbereich

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Gefühl der Enge im Brustbereich	nie	Anzahl	17	26	43
		% innerhalb von Gefühl der Enge im Brustbereich	39,5%	60,5%	100,0%
	selten	Anzahl	8	11	19
		% innerhalb von Gefühl der Enge im Brustbereich	42,1%	57,9%	100,0%
	öfters	Anzahl	6	4	10
		% innerhalb von Gefühl der Enge im Brustbereich	60,0%	40,0%	100,0%
	häufig	Anzahl	4	4	8
		% innerhalb von Gefühl der Enge im Brustbereich	50,0%	50,0%	100,0%
Gesamt		Anzahl	35	45	80
		% innerhalb von Gefühl der Enge im Brustbereich	43,8%	56,3%	100,0%

Tabelle 70 :Chi-Quadrat-Tests, Geschlechtsunterschiede: Zittern

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (2- seitig)	Exakte Signifikanz (1- seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	4,550 ^a	4	,337	,325		
Exakter Test nach Fisher	4,520			,311		
Anzahl der gültigen Fälle	80					

a. 3 Zellen (30,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist ,44.

b. Die standardisierte Statistik ist -,910.

Tabelle 71 :Kreuztabelle, Geschlechtsunterschiede: Zittern

			Geschlecht		Gesamt
			weiblich	männlich	
Zittern	nie	Anzahl	7	17	24
		% innerhalb von Zittern	29,2%	70,8%	100,0%
	selten	Anzahl	18	16	34
		% innerhalb von Zittern	52,9%	47,1%	100,0%
	öfters	Anzahl	5	7	12
		% innerhalb von Zittern	41,7%	58,3%	100,0%
	häufig	Anzahl	5	4	9
		% innerhalb von Zittern	55,6%	44,4%	100,0%
immer	Anzahl	0	1	1	
	% innerhalb von Zittern	,0%	100,0%	100,0%	
Gesamt	Anzahl	35	45	80	
	% innerhalb von Zittern	43,8%	56,3%	100,0%	

Tabelle 72: Chi-Quadrat-Tests: Unterschiede Solo/Gruppe: Herzklopfen

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	Punkt- Wahrscheinlichkeit
Chi-Quadrat nach Pearson	9,492 ^a	4	,050	,046		
Exakter Test nach Fisher	9,411			,044		
Anzahl der gültigen Fälle	78					

a. 3 Zellen (30,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,

Tabelle 73 : Kreuztabelle: Solo oder Gruppe * Herzklopfen

			Herzklopfen					Gesamt
			nie	selten	öfters	häufig	immer	
Solo oder Gruppe	mehr Soloauftritte	Anzahl	6	6	18	3	1	34
		Erwartete Anzahl	3.9	7.0	13.9	7.4	1.7	34.0
		Residuen	2.1	-1.0	4.1	-4.4	-.7	
		Standardisierte Residuen	1.0	-.4	1.1	-1.6	-.6	
	mehr Gruppenauftritte	Anzahl	3	10	14	14	3	44
		Erwartete Anzahl	5.1	9.0	18.1	9.6	2.3	44.0
		Residuen	-2.1	1.0	-4.1	4.4	.7	
		Standardisierte Residuen	-.9	.3	-1.0	1.4	.5	
Gesamt	Anzahl	9	16	32	17	4	78	
	Erwartete Anzahl	9.0	16.0	32.0	17.0	4.0	78.0	

Liebe Darsteller/innen!

Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Psychologische Bedingungen der Bühnenangst bei Schauspielern und Schauspielerinnen“. Zu diesem Zweck habe ich den folgenden Fragebogen erstellt und bitte Sie, diesen wahrheitsgemäß und vollständig auszufüllen. Ihre Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt und die Antworten anonymisiert.

Vielen Dank im Voraus für die Unterstützung bei meiner Diplomarbeit!

Fragebogen

Alter: Jahre

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich

Herkunft: ☐ Stadt ☐ Land

Bühnenerfahrung (in Jahren) _____

Derzeitiges Engagement _____

Ich hatte bisher

mehr Soloauftritte ☐

mehr Auftritte in der Gruppe ☐

Höchste abgeschlossene Schulbildung:

Hauptschule/Polytechnikum ☐

Lehre ☐ welche _____

Berufsbildende Schule ☐

AHS/BHS ohne Abschluss ☐

Matura ☐

Universität/Fachhochschule ohne
Abschluss ☐

Universität/Fachhochschule mit
Abschluss ☐

Auch andere Personen in meiner Familie üben künstlerische Berufe aus

Ja ☐

Nein ☐

Wer _____

Ich habe eine abgeschlossene Schauspielausbildung ☐

Ich bin noch in Ausbildung ☐

Wo haben Sie ihre Schauspielausbildung absolviert _____

Welche Zusatzausbildung(en) haben Sie (Gesang/Tanz) _____

Bitte geben Sie an, wie oft die folgenden Gedanken kurz vor einem Bühnenauftritt bei Ihnen vorkommen:

	nie	selten	öfters	häufig	immer
Dies ist eine große Chance, das Publikum durch mein Können zu beeindrucken					
Ich fühle mich überfordert					
Ich werde mich gut konzentrieren, um keinen Fehler zu machen					
Ich fühle mich der Situation nicht gewachsen – alles Mögliche könnte passieren					
Ich befinde mich gerade in einer Entwicklung und werde mein Bestes geben.					
Es wird alles optimal verlaufen, weil ich mich gut vorbereitet habe.					
Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert und kann nichts dagegen tun.					
Ich freue mich schon auf diesen Auftritt.					
Ich bin jederzeit auf das Schlimmste gefasst.					
Es wäre schrecklich, wenn mein Auftritt nicht so klappen würde, wie ich es mir vorstelle.					
Ich bin neugierig, wie gut es mir gelingen wird.					
Ich werde mich auf die technischen Aspekte meines Auftritts konzentrieren.					
Ich werde mich auf die Interpretation konzentrieren, die ich vorbereitet habe.					
Ich mache mir Sorgen, dass ich bei meinem Auftritt einen Fehler machen könnte.					
Ich mache mir Sorgen, dass ein schlechter Auftritt meine Karriere zerstören könnte.					

Geben Sie an, was sie kurz vor einem Bühnenauftritt machen, um kein Lampenfieber zu bekommen:

	nie	selten	öfters	häufig	immer
Etwas zur Ablenkung lesen					
Alkohol trinken					
An andere Dinge denken um einen kühlen Kopf zu bewahren					
rauchen					
Beruhigungsmittel einnehmen					
Versuchen alleine zu sein					
Meditation					
Entspannungsübungen					
Körperliche Betätigung					
Mit Freunden telefonieren					

Geben Sie an, was sie beim Einstudieren einer neuen Rolle tun, um bei der Premiere kein Lampenfieber zu bekommen:

	nie	selten	öfters	häufig	immer
ausgehen					
Freunde treffen					
Besonders viel üben					
Die Rolle besonders gut lernen					
Den Text besonders gut lernen					
mich ausschlafen					
beten					
Mentaltraining					
Aromatherapie					
Sprechtraining					

Die folgenden Aussagen könnten sich zur Beschreibung ihrer eigenen Person eignen. Lesen Sie bitte jede Aussage aufmerksam durch und überlegen Sie, ob diese Aussage für Sie persönlich zutrifft oder nicht.

Zur Bewertung jeder Aussage steht Ihnen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung:

SA – starke Ablehnung,
A – Ablehnung,
N – neutral,
Z – Zustimmung,
SZ – starke Zustimmung

	SA	A	N	Z	SZ
1. Ich habe gerne viele Leute um mich herum.					
2. Ich versuche zu jedem, dem ich begegne, freundlich zu sein.					
3. Ich halte meine Sachen ordentlich und sauber.					
4. Ich fühle mich anderen oft unterlegen.					
5. Ich finde philosophische Diskussionen langweilig.					
6. Ich kann mir meine Zeit recht gut einteilen, sodass ich meine Angelegenheiten rechtzeitig beende.					
7. Ich halte mich nicht für besonders fröhlich.					
8. Mich begeistern die Motive, die ich in der Kunst und in der Natur finde.					
9. Manche Leute halten mich für selbstsüchtig oder selbstgefällig.					
10. Ich fühle mich selten einsam oder traurig.					
11. Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Menschen.					
12. Ich versuche, alle mir übertragenen Aufgaben sehr gewissenhaft zu erledigen.					
13. Gedichte beeindruckten mich wenig oder gar nicht.					
14. Im Hinblick auf die Absichten anderer bin ich eher zynisch und skeptisch.					
15. Ich vertrödle eine Menge Zeit, bevor ich mit der Arbeit beginne.					
16. Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.					
17. Ich arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen.					
18. Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch.					
19. Manche Leute halten mich für kalt und berechnend.					

20. Zu häufig bin ich entmutigt und will aufgeben wenn etwas schief geht.					
21. Ich bin kein gut gelaunter Optimist.					
22. Wenn ich Literatur lese oder ein Kunstwerk betrachte, empfinde ich manchmal ein Frösteln oder eine Welle der Begeisterung.					
23. Ich bin selten traurig oder deprimiert.					
24. Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.					
25. Ich bin ein sehr aktiver Mensch.					
26. Ich habe oft Spaß daran, mit Theorien oder abstrakten Ideen zu spielen.					
27. Um zu bekommen, was ich will, bin ich notfalls bereit, Menschen zu manipulieren.					
28. Ich habe wenig Interesse, über die Natur des Universums oder die Lage der Menschheit nachzudenken.					
29. Ich versuche, stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln.					
30. Ich bin eine tüchtige Person, die ihre Arbeit immer erledigt.					

Die folgenden Aussagen könnten sich zur Beschreibung ihrer eigenen Person eignen. Lesen Sie bitte jede Aussage aufmerksam durch und überlegen Sie, ob diese Aussage für Sie persönlich zutrifft oder nicht.

Zur Bewertung jeder Aussage steht Ihnen eine vierfach abgestufte Skala zur Verfügung:

- (1) stimmt nicht**
- (2) stimmt kaum**
- (3) stimmt eher**
- (4) stimmt genau**

	1	2	3	4
1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.				
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darumbemühe.				
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.				
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.				
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.				
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.				
9. Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.				
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.				

Wie macht sich bei mir Auftrittsangst bemerkbar?

Individuelle Reaktionen auf „Bühnenangst“	nie	selten	öfters	häufig	immer
Unregelmäßiges, rasches oder verstärktes Herzklopfen					
Zittern					
Gefühl der Enge im Brustbereich					
Magenschmerzen					
Kopfschmerzen					
Konzentrationsverlust					
Weiche Knie					
Schwindel					
Beschleunigte Atmung					
Appetitlosigkeit					

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name: Olivia Facchini

Geburtsdatum: 27. Oktober 1977

Geburtsort: Bregenz

Nationalität Österreich

Ausbildung

2000 - laufend Vollzeitbeschäftigung, Vereinigten Bühnen Wien

Seit Okt. 1997 Diplomstudium Psychologie an der Universität Wien

1990-1993 Gymnasium Sacré Coeur Riedenburg in Bregenz

1993-1997 Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe Sacré Coeur Riedenburg in Bregenz

Sprachkenntnisse

Englisch und Französisch

Hobbies

schreiben, tanzen, malen

Abstract

Auftrittsängste bei darstellenden Künstlern und Künstlerinnen und ihre entwicklungspsychologischen Bedingungen.

Ziel dieser Untersuchung ist es, aufzuzeigen welche Copingstrategien von darstellenden Bühnenkünstlern genutzt werden, um ihrer Auftrittsangst entgegen zu wirken. Zudem werden die verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften der Künstler erfasst. Es wird gezeigt in welcher Form die Selbstwirksamkeitserwartung einen wichtigen Prädiktor für Auftrittserfolg darstellt. Die Ergebnisse vermitteln, dass selbst Künstler mit jahrelanger Bühnenerfahrung unter Auftrittsangst leiden, und dass eine allgegenwärtige Auseinandersetzung mit dieser Thematik im darstellenden Künstlerberuf unerlässlich ist.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Stellen sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, Oktober 2012

Olivia Facchini