

Mumm Jennifer, Plag Jans, Fehm Lydia, Von Witzleben Ines, Fernholz Isabel, Schmidt Alexander & Ströhle Andreas

Auftrittsängste bei Musikerinnen und Musikern. Ein kognitiv verhaltenstherapeutischer Behandlungsleitfaden. Inklusive CD-ROM

2020

1. Auflage

Göttingen

Hogrefe Verlag

ISBN 978-3-8017-2988-2

Seiten 231

Preis € 34,95

Die berufliche Karriere von Musikerinnen und Musikern hängt neben Begabung und Fertigkeiten von der physischen und psychischen Gesundheit ab. Der vorliegende Behandlungsleitfaden wurde für diejenigen Berufsmusiker und Berufsmusikerinnen entwickelt, die unter mehr als dem landläufigen „Lampenfieber“ leiden, nämlich unter Auftrittsängsten. Die Suche nach einem passenden Therapieplatz kann sich schwierig gestalten, wenn nicht über die bloße Kenntnis von Angststörungen hinaus auch Erfahrungen mit den Besonderheiten dieser Berufsgruppe bestehen. Das Buch wurde maßgeblich verfasst mit dem Ziel, die psychotherapeutische Versorgung von Musikerinnen und Musikern zu verbessern.

Der Behandlungsleitfaden ist in 2 Abschnitte gegliedert: In Kapitel 1-5 werden die derzeit gültigen theoretischen Grundlagen der Auftrittsangst beschrieben. Im zweiten Teil Kapitel 6-15 werden die einzelnen Blöcke zur Behandlung der Ängste im Gesamtbehandlungsplan erläutert. Maßgeschneiderte Arbeitsblätter und Therapeut-Patienten Dialoge veranschaulichen anhand von beispielhaften Formulierungen das therapeutische Vorgehen. Am Ende des Buches sind Anregungen zum Umgang mit dem Ende der Psychotherapie, Rückfallprophylaxe und zu Kurzinterventionen in speziellen Belastungssituationen zusammengefasst.

Die Leser erfahren in diesem Buch, dass es bislang wenig Studien über die Ursachen von Auftrittsangst gibt. Ausgehend vom biopsychosozialen Krankheitsmodell erhöhen allerdings folgende Risikofaktoren eine Angsterkrankung: Biologische und entwicklungsbezogene Risikofaktoren, hohe Angstsensitivität und Schadensvermeidung, Verhaltenshemmung als die „Tendenz zum Rückzug“ in unkalkulierbaren Situationen, Perfektionismus, Stressempfindlichkeit und lerngeschichtliche Bedingungen. In der anamnestischen Abklärung sind für Profimusikerinnen und Profimusiker relevante lebensgeschichtliche Bedingungen mitzubedenken: Das sind mögliche Entbehrungen von Kindheit an, häufiger Wohnortwechsel, erhöhte Flexibilität in Hinblick auf personelle, situative und verschiedene kulturelle Kontexte, Leistungsdruck, Komorbiditäten, Gestaltung von Fernbeziehungen, die unter anderem zu erheben sind.

Es gibt auch ebenso wenig Studien zur Wirksamkeit von Behandlungsansätzen der Auftrittsangst. So laden die Autorinnen und Autoren dazu ein, die vorgestellten bewährten

Methoden und Techniken an die jeweilige individuelle Problematik variabel anzupassen. In Anbetracht des breiten medizinischen Erkrankungsspektrums wird von den Autorinnen und Autoren ein interdisziplinäres Vorgehen eindeutig befürwortet.

Die Autorinnen und Autoren empfehlen bei der psychotherapeutischen Versorgung von Auftrittsängsten eine Kombination aus verschiedenen Expositionsverfahren und kognitiven Verfahren, die im Rahmen von Verhaltensexperimenten überprüft werden. Neu am kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsleitfaden ist der Einsatz von körperorientierten Verfahren gerade wegen der hohen Leistungsanforderungen, die hinsichtlich Präzision, Kondition, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit während des Vorspielens und eines Auftritts bestehen. Ob die Körperwahrnehmung auch die Auftrittsängste positiv beeinflusst, kann bislang weniger aus Studien, sondern eher aus Erfahrungsberichten positiv bestätigt werden.

Zum Ziel einer verbesserten Behandlungsperspektive gehört, möglichst viele Lernerfahrungen in unterschiedlichen Kontexten zu machen und variable Passungen im Alltag selbständig vorzunehmen und zu integrieren. So gesehen erfüllt der vorliegende Behandlungsleitfaden mehr als der Titel verspricht: Musikinteressierte Leserinnen und Leser dürfen sich eine fundierte theoretische und umfassende praxisnahe Darstellung über das methodische Vorgehen bei Auftrittsängsten erwarten. Erwähnenswert sind die gelungenen Ausführungen, wie funktionale Erkenntnisse im Alltag mehr erinnert, abgerufen und verfestigt werden können und wie dies mithilfe von psychotherapeutischer Unterstützung gelingen kann. Gerade an dieser Stelle wird deutlich, wieviel therapeutische Aktivität gefragt ist, wenn es um die Umsetzung, Wiederholung und Etablierung von funktionalen Sichtweisen im Alltag geht. Fazit: Kognitive Verhaltenstherapie auf einem hohen Niveau.

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter aus Linz

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift Psychologie in Österreich (Dezember 2021, Vol. 41, Seite 426-427) als Originalarbeit erschienen.