

Warum Lampenfieber manchmal „nur“ ein Symptom ist – Innerpsychische Konflikte als Verursacher schwerer Aufführungsängste

Andreas Burzik, Bremen, DE

Viele Musiker und darstellende Künstler profitieren in der Vorbereitung auf einen Auftritt enorm von Techniken aus der Sportpsychologie, der Körperpsychotherapie oder dem Mentaltraining, die dabei helfen, einen Zustand der optimalen Leistungsfähigkeit auf der Bühne zu erreichen. Bei manchen Künstlern erweisen sich derartige Techniken jedoch als nur begrenzt wirksam. In entscheidenden Momenten werden sie trotz guter Vorbereitung und gewissenhaft ausgeführter Selbstregulationsmethoden von Aufführungsängsten überschwemmt, die ihre Darbietung stark beeinträchtigen oder gar zu einem völligen Versagen auf der Bühne führen. Ursache können in diesen Fällen unerkannte innerpsychische Konflikte sein, deren Aufdeckung und Bearbeitung die volle Funktionstüchtigkeit auch in herausfordernden Situationen wiederherstellt. An ausgewählten Fällen aus der psychotherapeutischen Praxis werden die unterschiedlichen Dynamiken erklärt, die derartigen Konflikten zugrunde liegen, und Wege der Bearbeitung aufgezeigt. Grundlage der psychotherapeutischen Behandlung sind dabei das Verständnis für die psychodynamischen Komponenten des Konflikts (Rudolf) sowie Methoden der tiefenpsychologisch fundierten Kurzzeittherapie (Küchenhoff) und der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP) (Fischer & Kaul).

Quellenangaben:

Fischer, M., Kaul, E. (2016). Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy). Göttingen: Hogrefe.
 Küchenhoff, J. (2004). Psychodynamische Kurz- und Fokalthherapie. Stuttgart: Schattauer.
 Rudolf, G. (2010). Psychodynamische Psychotherapie: Die Arbeit an Konflikt, Struktur und Trauma. Stuttgart: Schattauer.

Kurzbiografie des ersten Autors: Andreas Burzik: 1979-1983 Studium der Musik (Violine) Hochschule für Künste Bremen. 1993-2000 Studium der Psychologie Universität Bremen. Ausbildung in Integrativer Körperpsychotherapie (IBP) und körperorientierter Traumatherapie. Privatpraxis mit den Schwerpunkten: Psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining, Üben im Flow. Internationale Vortrags- und Seminartätigkeit. 2007-2016 Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des BR, München. Langjähriger MSBL/KIT-Dozent der HfMdk.