
Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

September 2004

Nr. 57

Zur psychischen Belastung bei Musikern.

Dr. phil. Susanne Elsensohn

Erschienen in SMZ 1/2001

Wir Musikerinnen und Musiker sind besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt, nicht nur wegen des gnadenlosen Wettbewerbes mit den hohen Anforderungen, die an unser Können gestellt werden.

Es beginnt nämlich schon damit, dass wir als Verursacher von Immissionen gelten, wenn wir am Üben sind. Daher bildet sich schon früh bei vielen von uns im Unbewussten ein Komplex, welcher uns das unterschwellige Gefühl vermittelt: «Ich bin ein Störenfried, ich bin nicht liebenswert». Kein Wunder daher, dass wir im Lampenfieber vor Konzerten das Publikum als feindselig erleben. Das Lampenfieber ist nämlich eine Attacke aktivierter unbewusster Komplexe auf das Ich. Wir kennen die Fehlleistungen, die es uns beschern kann, und in Fällen, wo uns das gar blockiert und ein Black-out verursacht, wird das Ich vom Komplex richtiggehend überwältigt. Das entspricht einem Einbruch von unbewussten Inhalten ins Bewusstsein.

Störefried- und andere Komplexe

Komplexe sind Knotenpunkte, Verdichtungen emotionaler Energie im Unbewussten. Sie erzeugen die psychische Dynamik, die es braucht, damit wir überhaupt funktionieren. Sie sind keineswegs alle pathologisch. Diejenigen aber, die uns plagen, entstehen aus Zusammenstössen mit Ereignissen, denen wir nicht gewachsen sind. In diesen Komplexen, sammeln sich Emotionen an, und werden solche alten Wunden berührt, so reagieren wir heftig mit einem entsprechenden Affekt: Schuldgefühl, Schmerz, Scham, Wut oder

Angst. Jede neue Aktivierung durch eine ähnliche Verletzung vergrössert den Komplex und lädt ihn noch mehr mit Emotionen auf.

Mit dem Störenfried-Komplex ist ein unterschwelliges Schuldgefühl verbunden, man fühlt sich auf eine irrationale Weise schuldig für seine musikalische Existenz überhaupt. Das wird noch dadurch verstärkt, dass wir oft Geringschätzung erfahren, wenn die Leute meinen, unser Spiel dürfe nichts kosten, wir müssten doch froh sein, wenn wir auftreten könnten. Und nun können wir uns im Lampenfieber gar nicht mehr vorstellen, dass wir fähig wären, ein Publikum zu erfreuen.

Pranger- und Stresssituation

Im Mittelalter wurden Leute, welche Verhaltensnormen verletzten, an den Pranger gestellt. Ein Konzert-Auftritt hat immer eine drohende dunkle Seite: Im Falle eines Versagens würde er sich in eine Pranger-Situation verwandeln. Eine solche Lage würde von allen Menschen gefürchtet, sie wäre mit grösster Scham und dem Verlust des Selbstwertgefühls verbunden. Daher aktiviert dieses Ausgestellt-Sein auf dem Podium diejenigen unserer unbewussten Komplexe, die mit Angst vor Ungenügen besetzt sind. Und da die verschiedenen Komplexe im Unbewussten miteinander verbunden sind, leuchten dabei gleich alle rot auf. Sie sind die Verursacher von innerem Stress, und wenn dieser noch mit äusserem Stress zusammentrifft, so wird die Belastung enorm. Dieser Beitrag soll daher zeigen, wie wir uns gegen den Stress von Seiten der Komplexe wehren können. Wir Musikerinnen und Musiker haben wie alle anderen Künstler eine Ich-Grenze, die gegenüber dem Unbewussten durchlässig ist. Dieser Durchlässigkeit verdanken wir, dass wir inspiriert spielen und schöpferisch sein kön-

nen. Das unterscheidet uns von den Sportlern; diese können quasi eine Ich-Grenze aus Beton haben und trotzdem hohe Leistungen erbringen.

Das Unbewusste

Freud betrachtete zwar das Unbewusste als eine Art Mülleimer für Verdrängtes, Vergessenes, Übersehenes und die Komplexe. C.G. Jung hat davon ein anderes Verständnis, er nennt diese Schicht das persönliche Unbewusste. Darunter aber liegt noch das kollektive Unbewusste, in dem sich der Niederschlag der Erfahrungen der Ahnen befindet. Darin haben wir unsere seelischen Wurzeln, und vor allem diese Schicht enthält auch das Schöpferische. Dazu ermöglicht uns die durchlässige Ich-Grenze einen Zugang, aber sie exponiert uns gleichzeitig auch vermehrt den Attacken seitens unbewusster Inhalte wie der Komplexe.

Viele von uns haben vielleicht schon die Erfahrung gemacht, dass gerade während Konzerten, wo das Unbewusste durch das Lampenfieber Oberwasser bekam, wir so inspiriert spielten wie noch nie. In einem solchen Moment kommt von beidem etwas herüber: Vom Schöpferischen und von den Komplexen, die mich fürchten lassen: «Ich kann es nicht».

Komplexe personifizieren

In der analytischen Psychologie C.G. Jungs lernen wir unter anderem, diesen «Grenzverkehr» zwischen Bewusstsein und Unbewusstem zu regeln, so dass inspirierte Einfälle weiter möglich sind, dass wir aber nicht mehr wehrlose Opfer von Einbrüchen unbewusster Inhalte werden. Zuerst müssen wir einmal über die Ich-Grenze schauen, um herauszufinden, auf welchem Boden die Komplexe gewachsen sind, damit wir sie bearbeiten können. Dann können wir sie dem Bewusstsein anschliessen; so verlieren sie ihre Autonomie und damit ihre Übermacht. Übermacht haben sie so lange, wie wir unbewusst mit ihnen identifiziert sind. Dann meinen wir nämlich: «Ich kann nicht genügen, ich mache Fehler, ich bin dumm und unfähig, ich bin schuld.» Und hier müssen wir lernen, uns vom Komplex zu unterscheiden: Nicht

«ich» kann nicht genügen, sondern ich muss merken, dass da ein Komplex ist, der das behauptet.

Sobald im Lampenfieber ein solches Gefühl kommt: «Ich kann es nicht», müssen wir seine Quelle zu einem «du» machen und fragen: «Wer sagt das?» Damit können wir den Komplex personifizieren, am besten geben wir ihm einen Namen. Das tun übrigens auch die Volksmärchen, sie stammen aus altem Wissen, d.h. aus dem kollektiven Unbewussten; da treten die personifizierten Komplexe als Riesen, Hexen oder Dämonen auf. Attackiert uns nun der Komplex auf eine entwertende oder verunsichernde Weise, so können wir sagen: «Wie, bitte?», «kommt gar nicht in Frage!» Indem wir ihn kennen, können wir uns von ihm abgrenzen und damit bekommen wir ihn quasi an die Leine, weil er kein Teil des Ich mehr ist.

Selbstzerfleischung

Das ist die Voraussetzung dafür, dass die positiven Sätze des mentalen Trainings wie «ich bin meiner Sache sicher», ihre volle Wirkung entfalten können. Solange nämlich die Komplexe noch an das Ich angeschlossen sind, können sie jederzeit aus dem Hinterhalt, d.h. vom Unbewussten her durch alle positiven Gedanken hindurch ins Bewusstsein einbrechen. Dazu gehört auch die Selbstzerfleischung nach Konzerten, unter der viele Musiker leiden: Ist etwas nicht ganz so gelungen, wie man es möchte, so ist das für die Komplexe ein gefundenes Fressen. Sie fallen dann nämlich auch nachträglich noch über uns her mit Selbstentwertung und Selbstvorwürfen.

Damit die Unterscheidung von den Komplexen gelingt, braucht es eine neue Einstellung des Ich zu sich selber: Einen liebevollen Respekt, der sagt: «Ich tue, was ich kann, und das ist recht so.»

Zwanghafter Perfektionismus

Und noch eine weitere Gefahr droht uns von Seiten der Komplexe: Wir Musiker müssen ungeheuer genau arbeiten beim Auswendiglernen und bei der technischen Beherrschung der Werke, damit eine Aufführung bühnenreif wird. Da kann sich die

Grenze zum zwanghaften Perfektionismus gelegentlich ziemlich verwischen. Ein solcher Perfektionismus wiederum wäre eine Forderung der Komplexe. Unseligerweise kann man es aber einem Komplex nie recht machen, indem man seine Forderungen erfüllt. Im Gegenteil, je höher die Leistung, desto mehr reizt es den Komplex zur Attacke. Das alte Wissen der Volksmärchen drückt das in Bildern aus, in denen eine Heldin oder ein Held unerfüllbare Forderungen einer dämonischen Macht ausführen soll, z.B. den See einer Hexe mit einem durchlöcherten Fingerhut in einer einzigen Nacht auszu-schöpfen.

Lampenfieber kann gezüchtet werden. Für die Prävention im Studium sind diese Dinge von grösster Tragweite. Unsere Komplexe stammen keineswegs alle aus der Kindheit, es können jederzeit neue entstehen. So kann etwa Lampenfieber richtiggehend gezüchtet werden: Es gehört zur hohen Kunst der Musiklehrer und Dozenten, dass sie es verstehen, die Literatur für die Schüler und Studenten so auszuwählen, dass die Grenze ihres Könnens immer gerade ein wenig ausgeweitet wird. Wählt ein sehr fordernder oder ehrgeiziger Lehrer über längere Zeit generell zu schwierige Werke, so bildet sich im Unbewussten des Schülers oder Studenten ein neuer Komplex, welcher sagt: «Ich kann mich anstrengen, soviel ich will, ich kann nicht genügen». Das wirkt sich verheerend auf das Lampenfieber aus und kann im ungünstigsten Fall das musikalische Selbstwertgefühl dermassen lädieren, dass es einen depressiven Zirkel auslöst. Darin wird durch das Gefühl: «Ich müsste mehr können», der Anspruch an sich selber in immer unrealistischere Höhen geschraubt, und gleichzeitig attackiert der Komplex immer heftiger, weil man diesem Riesen-Anspruch nicht genügen kann. Immer hat man das Gefühl, etwas schuldig geblieben zu sein. Ein solch fatales Lebensgefühl hat Heinz Holliger in seiner Oper «Schneewittchen» nach dem Dramolett von Robert Walser auf eine erschütternde Weise gestaltet und erlebbar gemacht: Schneewittchen hat die Mordversuche der Stiefmutter überlebt und ist wieder zurück am Königshof. Da fällt es vor

der Königin auf die Knie und bittet sie um Verzeihung!

Aufbauende Kritik

Nun ist es glücklicherweise nicht in jedem Fall so, dass Musiker mit massiven Komplexen, d.h. mit Selbstwertstörungen, mehr Lampenfieber hätten als andere. Es kommt immer darauf an, auf welchem Feld diese Komplexe gewachsen sind. Die Musik kann darin allenfalls sogar eine gesunde Insel sein, auf der ein musikalisches Selbstvertrauen wachsen konnte. Ein solches Wachstum zu fördern, gehört zu den dankbaren Aufgaben von einfühlsamen Lehrern.

Es ist neben der geschickten Auswahl der Literatur auch von grosser Wichtigkeit, dass wir Lehrer unsere Kritik auf eine aufbauende Art anbringen und nicht auf eine entwertende. Das ist gar nicht immer so einfach zu unterscheiden, weil verschiedene Menschen verschieden empfindlich reagieren. Wir dürfen daher in dieser Beziehung ruhig rückfragen, ob unsere Kritik nicht entmutigend wirkt. Eine solche Frage allein schon hat eine unterstützende Wirkung.

Komplexe sind zwar Plagegeister; ihre Bearbeitung setzt aber meist ganz neue Chancen und Lebensmöglichkeiten frei. Wir müssen daher, selbst wenn es «lediglich» um Lampenfieber geht, die psychische Gesamtsituation mit einbeziehen.

Die Autorin:

Dr. phil. Susanne Elsensohn ist Pianistin, Psychologin und Psychotherapeutin (C.G. Jung-Institut). Sie ist Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM), die sich der speziellen Überlastungs-Erscheinungen bei Musikern annimmt.

Mit freundliche Genehmigung der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin (SMM).

Une traduction française de cet article paraîtra dans le prochain bulletin (No 58, mars 2004).