

Neue Charité-Studie hilft Musikern mit Auftrittsangst

Berlin, 08.05.2018 **Ein bisschen Lampenfieber gilt unter Künstlern als „normal“. Aber was, wenn die Angst vor einem Auftritt so groß geworden ist, dass ein Musiker nicht mehr auftreten kann? Eine Studie der Charité - Universitätsmedizin Berlin erforscht erstmals, ob Patienten mit Auftrittsangst mithilfe einer angstlösenden Sporttherapie behandelt werden können. Ziel ist es, einen nachhaltigen Symptommrückgang zu erreichen und ein angstfreies Musizieren zu ermöglichen. Die Friede Springer Stiftung fördert die Studie für zwei Jahre.**

Musiker kennen Lampenfieber vor ihren Auftritten genauso wie andere Künstler. Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch normal und sogar förderlich für die Konzentration. Wird die Aufregung jedoch so stark, dass jede Aufführung eine Qual ist, sprechen Mediziner und Psychologen von Auftrittsangst. Viele Betroffene entwickeln Strategien zum Umgang mit der Angst, die von Beruhigungsmedikamenten und Ritualen bis hin zur Vermeidung von Auftritten reichen.

Eine mittel- bis langfristig wirksame Behandlung der Auftrittsangst ist multimodal und beinhaltet neben einer Psychotherapie auch Bewegungs- und Entspannungstechniken sowie mentales Auftrittstraining, Videofeedback und Probevorspiele. „Bisher gibt es jedoch noch keine adäquate Therapie, durch die bereits kurzfristig eine Symptomverbesserung erreicht werden kann. Mit unserer neuen Studie zu den angstlösenden Effekten körperlicher Bewegung wollen wir deshalb andere Strategien erproben und so der Chronifizierung der Erkrankung entgegenwirken – Auftrittsangst gefährdet letztlich auch die Berufstätigkeit der Betroffenen“, erklärt Prof. Dr. Alexander Schmidt, Leiter des Berliner Centrums für Musikermedizin. Die Studie zur Auftrittsangst erfolgt in Kooperation mit der Dr. Jens Plag und Prof. Dr. Andreas Ströhle von der Arbeitsgruppe für Angsterkrankungen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Charité Mitte.

Für die Studie sucht die Charité professionelle Musikerinnen und Musiker sowie Musikstudierende ab 18 Jahren, die unter einer Auftrittsangst leiden und sich gegenwärtig nicht in psychotherapeutischer Behandlung befinden. Interessierte können sich per [E-Mail](#) melden.

Links:

[Studie Auftrittsangst](#)

[Berliner Centrum für Musikermedizin](#)

[Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Charité Mitte](#)