

Zusammenfassung – Vortrag Auftrittsangst beim Wissenschaftssalon am 22. März 2022

Autor: Berthold Cvach

Die Literatur bestätigt die subjektiv berichteten Stress und Angstzustände vor wichtigen Auftritten oder Prüfungen als objektiv belegbare und psychophysiologische nachgewiesene Zustände, die betroffenen Personen die Ausübung des Berufes oder des Studiums zumindest erschweren. Durch die Erregung des sympathischen Nervensystems durch Ängste, die meist aus dem Unterbewussten kommen, wird die Balance des autonomen Systems dergestalt gestört, dass viele Funktionen des Körpers (inklusive kognitiver und emotionaler Gehirnfunktionen) nicht mehr vollwertig einsetzbar sind. Das autonome Nervensystem kann bewusst durch Atmung beeinflusst werden. Die Entstehung der Ängste ist vielschichtig, könnte aber auf Ereignisse der frühen Kindheit zurückzuführen sein, die nicht mehr bewusst sind. Ähnlich ist allen Ängsten, dass sie große Auswirkungen auf psychische und physiologische Phänomene haben. Zur Bewältigung der Ängste wurden von Psychologen Fragebögen entwickelt, die die Ängste der Betroffenen messbar machen. Damit kann die Wirkung von Bewältigungsstrategien objektiv festgestellt werden. Eine weitere Methode zur Identifikation von Erregung und Entspannung ist die Messung der Herz Rhythmus Variabilität. Besonders in den USA wurde der Begriff Music Performance Anxiety (MPA) – Auftritts Angst bei musikalischen Auftritten geprägt, definiert und erforscht. Zahlreiche Veröffentlichungen zumeist aus dem angelsächsischen Raum beschäftigen sich mit Bewältigungsstrategien (copy strategies) für die MPA. Erfolgreich werden z.B.: kognitive Verhaltenstherapien eingesetzt, die auch objektive Hilfe bringen. Vielerlei Entspannungstechniken werden beschrieben, die Nachweise für deren Wirkung sind nicht eindeutig. Auf der technischen physiologischen Seite gibt es eine Vielzahl von Studien, Berichten und Veröffentlichungen zum Einsatz von Biofeedback mit der Messung der Herz Rhythmus Variation, die einen Nachweis der positiven Auswirkung aufzeigen kann. Die Methodik, die dabei verwendet wird, ist in praktisch allen Fällen eine besondere Art langsam und tief zu atmen. Die Langsam Atmung in einer Frequenz von 0,1 Hz wird als die Methode beschrieben, die das parasympathische Nervensystem anregt und damit positive Wirkung auf psychische und physiologische Systeme hat. Ebenso kann trophotrope Musik die sympathovagale Balance regulieren. Die vorliegende Untersuchung hat sich der Mechanismen der Langsamatmung und der entspannenden Wirkung der trophotropen Musik bedient und nachgewiesen, dass betroffene Personen von dieser Methode profitieren. Die nach der STAI Methode von Spielberger gemessenen Ängste vor und nach der Intervention und die Antworten auf die Zufriedenheitsfragebögen ergeben ein positives Ergebnis. Damit wurde ein einfaches leicht praktikierbares System von Langsam Atmung mit trophotroper Musik vorgestellt, das für betroffene Personen eine Linderung ihrer Ängste bei Prüfungen/Auftritten bringen kann und praktikabel und kostenfrei anwendbar ist.