



Jennifer Mumm  
Jens Plag  
Lydia Fehm  
Ines von Witzleben  
Isabel Fernholz  
Alexander Schmidt  
**Andreas Ströhle**

# Auftrittsängste bei Musikerinnen und Musikern

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer  
Behandlungsleitfaden

 hogrefe



Jennifer Mumm  
Jens Plag  
Lydia Fehm  
Ines von Witzleben  
Isabel Fernholz  
Alexander Schmidt  
Andreas Ströhle

# Auftrittsängste bei Musikerinnen und Musikern

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer  
Behandlungsleitfaden

 hogrefe



**Jennifer Mumm  
Jens Plag  
Lydia Fehm  
Ines von Witzleben  
Isabel Fernholz  
Alexander Schmidt  
Andreas Ströhle**

# **Auftrittsängste bei Musikerinnen und Musikern**

**Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer  
Behandlungsleitfaden**

 **hogrefe**

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen

Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
info@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images /  
CasarsaGuru  
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: EPUB

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2988-5; E-Book-ISBN [EPUB]  
978-3-8444-2988-6)

ISBN 978-3-8017-2988-2

<https://doi.org/10.1026/02988-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

*Zitierfähigkeit:* Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.



# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort

Vorwort

## Teil I: Theoretische Grundlagen

### 1 Das Störungsbild der Auftrittsangst

1.1 Symptome der Auftrittsangst

1.2 Klassifikation der Auftrittsangst

1.3 Epidemiologie und Verlauf der Auftrittsangst

1.4 Transkulturelle Aspekte der Auftrittsangst

### 2 Entstehung der Auftrittsangst

2.1 Das biopsychosoziale Krankheitsmodell und das Diathese-Stress-Modell

2.2 Biologische Risikofaktoren

2.3 Soziodemografische, psychologische und entwicklungsbezogene Risikofaktoren

2.4 Lernfaktorielle Bedingungen der Krankheitsentstehung und -aufrechterhaltung

### 3 Wirksamkeit verschiedener Therapieformen

#### 3.1 Psychotherapie

#### 3.2 Medikamentöse Behandlung

### 4 Somatische Musikererkrankungen

#### 4.1 Häufige somatische Musikererkrankungen

##### 4.1.1 Schmerzassoziierte Erkrankungen

##### 4.1.2 Andere Erkrankungen

#### 4.2 Behandlungskonzepte in der Musikermedizin

##### 4.2.1 Interdisziplinarität der Behandelnden

##### 4.2.2 Wiederauftrainieren am Instrument

##### 4.2.3 Körperwahrnehmungs- und Entspannungsverfahren

#### 4.3 Musikermedizinische Versorgungsangebote

### 5 Körperorientierte Verfahren zur Behandlung der Auftrittsangst

#### 5.1 Körperliche Voraussetzungen zum Musizieren

#### 5.2 Körperorientierte Verfahren

#### 5.3 Evidenz für die Wirksamkeit körperorientierter Verfahren bei Auftrittsangst

#### 5.4 Wirkung von körperlicher Aktivität auf Angst

## 5.5 „Klopfen“ bei Lampenfieber

### Teil II: Behandlung

#### 6 Diagnostik und Therapieplanung

##### 6.1 Anamnese

##### 6.2 Diagnostik der Auftrittsangst

##### 6.3 Genauere Analyse der Auftrittsangst-Situationen

##### 6.4 Schweregradbestimmung der Auftrittsangst

##### 6.5 Abgrenzung zum Lampenfieber

##### 6.6 Differenzialdiagnostik

##### 6.7 Diagnostik komorbider Störungen

##### 6.8 Funktionale Bedingungsanalyse

##### 6.9 Formale Aspekte bei der Therapieplanung

#### 7 Psychoedukation

##### 7.1 Einführung in das Thema „Angst“

##### 7.2 Selbstbeobachtung

###### 7.2.1 Kurzfristige Symptomverschlechterung

###### 7.2.2 Schwierigkeiten bei der Beschreibung von Emotionen

### 7.3 Körperliche Prozesse beim Angsterleben

### 7.4 Lampenfieber versus Auftrittsangst

### 7.5 Informationen zur Epidemiologie der Auftrittsangst

### 7.6 Der „Teufelskreis der Angst“

### 7.7 Erarbeiten eines individuellen Entstehungsmodells

#### 7.7.1 Einführung und allgemeines Vorgehen

#### 7.7.2 Prädispositionen

#### 7.7.3 Akute Stressoren

#### 7.7.4 Symptomentwicklung

#### 7.7.5 Aufrechterhaltende Bewältigungsversuche

#### 7.7.6 Sonstige aufrechterhaltende Faktoren

## 8 Expositionsverfahren und Verhaltensexperimente

### 8.1 Expositionsverfahren bei Auftrittsängsten

#### 8.1.1 Bedingungen für effektive Expositionen

#### 8.1.2 Varianten der Exposition

#### 8.1.3 Praktisches Vorgehen

### 8.2 Verhaltensexperimente

#### 8.2.1 Hypothesengeleitetes Experiment – Stimmt es eigentlich, dass ...?

#### 8.2.2 Exploratives Verhaltensexperiment – Was passiert eigentlich, wenn ...?

8.2.3 Beobachtungsexperiment – Was passiert eigentlich, wenn der andere ...?

8.2.4 Selbstständige Durchführung

## 9 Kognitive Techniken

9.1 Exploration dysfunktionaler Gedanken

9.1.1 Besonderheiten

9.1.2 Selbstbeobachtung und Protokollierung

9.1.3 Identifikation von selbstwertbezogenen negativen Überzeugungen

9.2 Interventionen zur Bearbeitung dysfunktionaler Gedanken und Einstellungen

9.2.1 Hinterfragen und Disputieren

9.2.2 Erarbeiten von Alternativgedanken

9.2.3 Etablierung eines funktionalen Gedankens

9.2.4 Imaginatives Vorgehen: Wohlwollender Begleiter

9.3 Umgang mit Perfektionismus und Selbstabwertung

9.4 Aufbau eines positiven Selbstbilds

9.5 Mentales Üben

## 10 Entspannungstechniken

10.1 Welche Techniken eignen sich zur Entspannung?

## 10.2 Zielbestimmung für den Einsatz von Entspannungstechniken

## 10.3 Einsatzmöglichkeiten von Entspannungsverfahren bei Musikern mit Auftrittssängsten

### 10.3.1 Entspannung zur Angstbewältigung bei Auftritten: Systematische Desensibilisierung

### 10.3.2 Entspannung zur Erhöhung des allgemeinen Wohlbefindens

### 10.3.3 Entspannung zur Reduktion von Anspannung und zum Ausgleich von Anstrengung

## 10.4 Kontraindikationen

# 11 Konkrete Vorbereitung auf eine Auftrittssituation

## 11.1 Mittelfristige Planung

## 11.2 Kurzfristige Planung

## 11.3 Umgang mit Schwierigkeiten während des Auftritts

## 11.4 Nachbereitung der Auftrittssituation

# 12 Themen zum Abschluss der Therapie

## 12.1 Umgang mit Residualsymptomatik

### 12.1.1 Aufregung

### 12.1.2 Physiologische Symptome

### 12.1.3 Dysfunktionale Kognitionen

## 12.2 Soziale Kompetenz

## 12.3 Rückfallprophylaxe

### 12.3.1 Umgang mit schwierigen Situationen

### 12.3.2 Notfallkoffer

## 12.4 Therapieende

# 13 Kurzinterventionen bei spezifischen, besonders belastenden Auftrittssituationen

## 13.1 Akut belastende Auftrittssituationen

## 13.2 Formaler Rahmen

## 13.3 Vorgehen

### 13.3.1 Überblick verschaffen

### 13.3.2 Auftrag erarbeiten

### 13.3.3 Bewältigungsmöglichkeiten für Symptome entwickeln

### 13.3.4 Ressourcen aktivieren

### 13.3.5 Konkrete Notfallstrategien entwickeln

# 14 Umgang mit komorbiden psychischen Störungen

## 14.1 Depression

## 14.2 Substanzmissbrauch und Substanzabhängigkeit

## 14.3 Persönlichkeitsstörungen

## 14.4 Zusätzliche Psychopharmakotherapie

## 15 Übertragung auf andere Auftrittsformate

### 15.1 Tänzer

### 15.2 Sportler

### 15.3 Schauspieler

### 15.4 Karriereende

## Literatur

## Anhang

### Arbeitsblatt 1: Musikerspezifische biografische Anamnese

### Arbeitsblatt 2: Gedanken und Verhalten in der Auftrittssangst-Situation

### Arbeitsblatt 3: Die vier Ebenen der Angst

### Arbeitsblatt 4: Übung: Emotionen beschreiben

### Arbeitsblatt 5: Angstprotokoll

### Arbeitsblatt 6: Die Rolle der Amygdala bei der Entstehung von Angst

### Arbeitsblatt 7: Der Verlauf der Angst

### Arbeitsblatt 8: Das Angstnetzwerk



Arbeitsblatt 9: Typische Angstsymptome und deren physiologische Bedeutung

Arbeitsblatt 10: Lampenfieber vs. Auftrittsangst

Arbeitsblatt 11: Teufelskreis der Angst

Arbeitsblatt 12: Entstehungsmodell für die Angsterkrankung

Arbeitsblatt 13: Das Diathese-Stress-Modell

Arbeitsblatt 14: Verhaltensstrategien, die die Angst aufrechterhalten

Arbeitsblatt 15: Fragebogen zum Sicherheits- und Vermeidungsverhalten bei Musikerinnen und Musikern

Arbeitsblatt 16: Explorative Verhaltensexperimente

Arbeitsblatt 17: Protokoll für Verhaltensexperimente

Arbeitsblatt 18: Meine Gedanken in Angstsituationen

Arbeitsblatt 19: Denkfallen

Arbeitsblatt 20: Attributionsstile

Arbeitsblatt 21: Eine neue Sichtweise etablieren

Arbeitsblatt 22: Säulen des Selbstwerts

Arbeitsblatt 23: Ausgleichende Aktivitäten

Arbeitsblatt 24: Bewältigungsmöglichkeiten im Ernstfall

Arbeitsblatt 25: Umgang mit schwierigen Situationen

Arbeitsblatt 26: Notfallplan

Arbeitsblatt 27: Batterien aufladen

Übersicht über die Dateien auf der CD-ROM

Die Autorinnen und Autoren des Bandes

Sachregister

Materialien auf CD-ROM

---

## [11] **Geleitwort**

Gerne habe ich zugesagt, für dieses Buch ein Grußwort zu schreiben!

Viel zu lange wurden der Musikerberuf und seine Ausbildung vor allem auf technische und interpretatorische Aspekte des Musizierens beschränkt. Erst allmählich hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Erfolg und Zufriedenheit als Musiker auch von körperlichen und psychischen Voraussetzungen abhängen.

Die Einrichtung von Lehrstühlen oder Abteilungen für Musikermedizin an einigen Hochschulen, z. B. an der Charité Berlin, in Freiburg und Hannover, haben erheblich dazu beigetragen, die körperlichen Anforderungen des Musikerberufs sehr viel genauer zu verstehen. Spezifische körperliche Erkrankungen oder Beeinträchtigungen können heute von spezialisierten Medizinern besser betreut und behandelt werden.

Bei den psychischen Schwierigkeiten sind Auftrittsängste weit verbreitet, auch und gerade bei professionellen Musikern. Häufig gehen solche Ängste über bloßes „Lampenfieber“ hinaus: Auftrittsangst kann so stark beeinträchtigen, dass eine Karriere als Musiker abgebrochen werden muss oder gar nicht erst angestrebt wird.

Auch in schwächeren Ausprägungen verursachen Auftrittsängste deutliches Leid. Bedauerlicherweise gibt es

für diesen Bereich nur wenige spezialisierte Zentren. Das liegt u. a. an der dezentralen ambulanten Versorgung im Bereich Psychotherapie. Umso wichtiger ist es, dass dieses Buch die ambulant tätigen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten umfassend über die psychologischen Besonderheiten des Musikerberufs informiert sowie Handreichungen für die erfolgreiche Behandlung von Auftrittsängsten gibt.

Ich wünsche diesem Buch viel Erfolg und hoffe, dass es den Behandlerinnen und Behandlern gelingt, den Betroffenen durch die erfolgreiche Bearbeitung von Auftrittsängsten wieder einen Zugang zum erfüllenden Beruf des Musikers zu eröffnen.

*Prof. Sabine Meyer, Professorin an der Musikhochschule  
Lübeck*

## [12] **Vorwort**

Bei unserer Arbeit mit Musikern ist uns aufgefallen, dass Auftrittsängste eine große Rolle spielen. Häufig empfehlen wir unseren Patienten eine Psychotherapie, damit sie lernen können, wie sie mit ihren Auftrittsängsten hilfreich umgehen bzw. sie bewältigen können. Die Suche nach einem Therapieplatz gestaltet sich dabei für die Patienten oft schwierig. Wir erhielten mehrfach die Rückmeldung, dass Psychotherapeuten sich nicht gut mit der Behandlung von Auftrittsängsten bei Berufsmusikern auskennen. Das hat uns auf die Idee gebracht, diesen Behandlungsleitfaden zu schreiben.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Methoden der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Angstbehandlung die Grundlage zur Behandlung der Auftrittsangst bilden, diese die Behandlung jedoch effizienter machen, wenn sie an die spezielle Patientengruppe von Musikern angepasst sind, und zudem spezifisches Hintergrundwissen zum Berufsleben von Musikern vorhanden ist.

Wir hoffen, mit unserem Buch interessierte Psychotherapeuten zur Durchführung einer Psychotherapie mit Musikerinnen und Musikern zu ermutigen und sie dabei zu unterstützen, und somit die psychotherapeutische Versorgung von Musikern mit Auftrittsängsten zu verbessern.

Dafür haben wir unser Buch in zwei Abschnitte aufgeteilt:

Im ersten Teil ([Kapitel 1](#) bis [5](#)) werden theoretische Grundlagen der Auftrittsangst, deren Symptome und Häufigkeit erläutert. Hier werden Hintergrundinformationen zu Auftrittsängsten und verwandten Themen dargestellt.

Im zweiten Teil ([Kapitel 6](#) bis [15](#)) beschreiben wir detailliert einzelne Schritte der Behandlung von Auftrittsängsten. Wir verstehen dies jedoch nicht als Behandlungsmanual, in dem die einzelnen Abschnitte akribisch befolgt werden müssen. Vielmehr laden wir dazu ein, die dargestellten Interventionen an die Symptomatik Ihrer Patienten anzupassen und in Ihre Gesamtbehandlung zu integrieren.

Im Behandlungsteil nutzen wir an einigen Stellen an reale Beispiele angelehnte, aber letztlich fiktive Dialoge zwischen Patient (Pat.) und Therapeut (Th.). Sie sollen dazu beitragen, unser Vorgehen anschaulich zu machen und ggf. Formulierungshilfen bieten.

<sup>[13]</sup> Die psychotherapeutische Behandlung der Auftrittsangst von Musikern ist aufgrund der jeweiligen Individualität eine sehr schöne, dankbare, mitunter auch für den Therapeuten kreative und daher sehr abwechslungsreiche Arbeit. Wir wünschen viel Freude bei der Behandlung von Musikern und hoffen, dass wir mit unserem Buch Inspiration und Unterstützung bei der Planung der Psychotherapie bieten können.

Das Buch enthält im [Anhang](#) mehrere Arbeitsmaterialien, deren Verwendung im Text erläutert wird. Alle Materialien

stehen auf der beiliegenden CD-ROM als PDF-Dateien zur Verfügung.

Zuletzt möchten wir noch darauf hinweisen, dass die durchgängige Verwendung der männlichen Form ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit genutzt wurde und nicht geschlechtsspezifisch gemeint ist.

Berlin, im Juni 2020

*Jennifer Mumm*

*Jens Plag*

*Lydia Fehm*

*Ines von Witzleben*

*Isabel Fernholz*

*Alexander Schmidt*

*Andreas Ströhle*

|15| **TEIL I: THEORETISCHE  
GRUNDLAGEN**



# <sup>[17]</sup> **1 Das Störungsbild der Auftrittsangst**

## **Überblick**

In diesem Kapitel wird die Auftrittsangst hinsichtlich ihrer Symptomkonstellation sowie ihrer Auslösebedingungen genauer charakterisiert und ihre nosologische Einordnung innerhalb der aktuellen Klassifikationssysteme psychischer Erkrankungen erläutert. Darüber hinaus erfolgt ein Überblick zu epidemiologischen Daten, wie der Erkrankungshäufigkeit oder der Alters- und Geschlechterverteilung. Abschließend soll auch die Bedeutung transkultureller Aspekte verdeutlicht werden, die sowohl für die Entstehung als auch für die Phänomenologie der Auftrittsangst bedeutsam sein können.

## **1.1 Symptome der Auftrittsangst**

Die Auftrittsangst zeichnet sich auf symptomatischer Ebene durch ein sog. „psychovegetatives Syndrom“ aus, bei dem körperliche und psychische Symptome in einer charakteristischen Konstellation zusammen auftreten. Der physische Anteil der Auftrittsangst ist überwiegend durch die Aktivierung des vegetativen, insbesondere des sympathischen Nervensystems bedingt und wird unmittelbar durch dessen Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin an den entsprechenden „Effektororganen“ (z. B. Herz, Blutgefäße, Schweißdrüsen, Skelettmuskulatur) ausgelöst. Entsprechend stellen Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Zittern, Blutdruckanstieg, Harn- oder Stuhldrang, Luftnot und Schwindel typische Symptome dar. Die

psychische Komponente beinhaltet regelhaft die Angst vor Kontrollverlust über die Situation und kann von (ausgeprägtem) Derealisations- oder Depersonalisationserleben gekennzeichnet sein. Darüber hinaus befürchten Betroffene insbesondere in der Frühphase der Erkrankung häufig, aufgrund der bzw. durch die Symptomentwicklung „verrückt zu werden“ oder körperlichen Schaden zu nehmen. Phänomenologisch ähnelt die Auftrittsangst damit auf dieser Ebene einer nicht pathologischen Angst oder auch Angstreaktionen im Rahmen anderer Angst<sup>[18]</sup>störungen wie beispielsweise der Panikstörung oder (anderen) phobischen Erkrankungen.

Entscheidend für die Einordnung als Auftrittsangst ist deshalb zunächst der umschriebene Auslöser der Symptomatik. Die Symptomatik tritt ausschließlich während oder in Erwartung („antizipatorische Angst“) eines Auftritts auf – und damit in einem Kontext, der per se nicht (vital) bedrohlich ist. Darüber hinaus übersteigt die Angstreaktion eine erwartbare, ggf. bereits zuvor bekannte auftrittsassozierte Anspannung (im Sinne eines „Lampenfiebers“) und führt zu einer deutlichen Belastung und Beeinträchtigung der Betroffenen. Grundbefürchtungen, die als kognitive Auslösebedingungen der Auftrittsangst fungieren, können vielgestaltig sein. Von vielen Patienten wird die Sorge geäußert, den eigenen Ansprüchen oder den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden und sich deshalb zu blamieren. Damit verbunden sind häufig Ängste hinsichtlich sozialer Implikationen eines „persönlichen Versagens“, wie beispielsweise ein Arbeitsplatzverlust, der Verlust von Engagements oder seinen guten Ruf innerhalb

der „Community“ zu verlieren. Hierdurch treten viele Patienten in einen „Teufelskreis“ ein, in dem zwischen den kognitiven und den psychophysiologischen Komponenten des Beschwerdebildes eine sich beschleunigende Wechselwirkung entsteht.

Ein maßgeblicher Teil der Beeinträchtigung resultiert in Analogie zu anderen Angsterkrankungen aus einem spezifischen Sicherheits- oder Vermeidungsverhalten. Um eine Symptomkontrolle herzustellen oder befürchtete Konsequenzen zu verhindern, vermeiden viele der unter einer Auftrittsangst leidenden Musiker im Verlauf der Erkrankung Auftritte vollständig oder sind nur noch unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. präventive Einnahme eines Beruhigungsmittels, Positionierung an einer bestimmten Stelle im Orchester, begrenzte Anzahl an Zuhörern) in der Lage, „die Bühne zu betreten“. Sicherheits- und Vermeidungsverhalten ist bei allen Angsterkrankungen maßgeblich für die Verkleinerung des Aktionsradius verantwortlich und nimmt in der Verminderung des psychosozialen Funktionsniveaus jeweils eine zentrale Rolle ein. Im direkten Vergleich sind die hieraus erwachsenen Implikationen für Musiker mit Auftrittsangst häufig jedoch besonders sozial relevant. Gerade bei Berufsmusikern kann aus einer stark ausgeprägten bzw. sich rasch progredient entwickelnden Symptomatik eine unmittelbare Gefährdung der Arbeitsfähigkeit resultieren, und für Musikstudenten kann dadurch eine Perspektive, die häufig durch eine langjährige, stringent musikbezogene Ausrichtung der Lebensgestaltung entwickelt wurde, in Frage gestellt werden. Entsprechend kommt der Korrektur des

Vermeidungs- oder Sicherheitsverhaltens (vgl. auch [Kapitel 7.7.5.2](#)) in der Therapie eine besondere Bedeutung zu.

## <sup>[19]</sup> **1.2 Klassifikation der Auftrittsangst**

Die für die klinische Diagnostik und Forschung relevantesten Klassifikationssysteme psychischer Erkrankungen stellen gegenwärtig die 10. bzw. 5. Revision der *Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme* (ICD-10) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des *Diagnostischen und Statistischen Manuals Psychischer Störungen* (DSM-5) der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft (American Psychiatric Association, APA) dar ([WHO/Dilling et al., 2016](#); [APA/Falkai et al., 2018](#)). Beide Systeme ähneln sich im Bereich der Angsterkrankungen hinsichtlich ihrer Kriterien stark, subsummieren jedoch insbesondere die Auftrittsangst unter unterschiedliche Angsterkrankungen. Obwohl der Aspekt der (sozialen) Bewertung durch Dritte in der Entstehung und Aufrechterhaltung des Krankheitsbildes eine zentrale Rolle spielt, stellt die Auftrittsangst gemäß den Kriterien der ICD (bisher) eine spezifische Phobie vom „situativen Typ“ dar. Entscheidend für eine entsprechende Zuordnung ist der Auftritt der Symptomatik, die hinsichtlich ihres Kontextes und ihres exklusiven Triggers scharf umschriebenen ist. Die soziale Phobie gemäß ICD-10 ist zwar zentral durch eine „Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere Menschen“ gekennzeichnet; die daraus

resultierende Vermeidung soll jedoch *mehrere* soziale Situationen umfassen und nicht auf ausschließlich einen einzelnen Trigger beschränkt sein. Das DSM-5 hingegen definiert die Auftrittsangst explizit als einen Subtyp der sozialen Angststörung, welcher „nur in Leistungssituationen“ auftritt und deshalb auch als „performance-only subtype“ bezeichnet wird (vgl. auch [Tab. 1](#)). Hierdurch wird eine unterschiedliche Schwerpunktsetzung deutlich, die bisher entweder der Monokausalität (ICD-10) oder dem Aspekt der sozialen Bewertung (DSM-5) in der Symptomentstehung Rechnung trägt.

Die ICD-11, die im Mai 2019 von der WHO final verabschiedet wurde und voraussichtlich 2022 in Kraft treten wird, nähert sich jedoch sowohl nomenklatorisch (der Begriff „soziale Phobie“ wird aufgegeben) als auch inhaltlich dem Konstrukt der sozialen Angststörung des DSM-5 an. Zwar wird ein leistungssituativer Subtyp auch hier nicht definiert; gemäß ICD-11 kann eine Angstreaktion jedoch dann einer sozialen Angststörung zugeschrieben werden, wenn sie regelmäßig im Zusammenhang mit „*einer oder mehreren* sozialen Situation(e)n“ auftritt ([WHO, 2019](#)). Entsprechend kann die Auftrittsangst zukünftig in beiden Systemen als eine Variante einer sozialen Angststörung eingeordnet und so den kognitiven Auslösebedingungen der Symptomatik eine stärkere Gewichtung beigemessen werden.

[20] **Tabelle 1:** Kriterien für die spezifische Phobie (nach ICD-10) und die soziale Angststörung

(nach DSM-5)

<b>ICD-10<sup>a</sup>: Spezifische Phobie (F40.2)</b>	<b>DSM-5<sup>b</sup>: Soziale Angststörung (F40.10)</b>
<p>A. Entweder 1. oder 2.:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. deutliche Furcht vor einem bestimmten Objekt oder einer bestimmten Situation, außer Agoraphobie (F40.0) oder sozialer Phobie (F40.1)</li><li>2. deutliche Vermeidung solcher Objekte und Situationen außer Agoraphobie (F40.0) oder sozialer Phobie (F40.1). [...]</li></ol>	<p>A. Ausgeprägte Furcht oder Angst vor einer oder mehreren sozialen Situationen, in denen die Person von anderen Personen beurteilt werden könnte. Beispiele hierfür sind soziale Interaktionen (z. B. Gespräche mit anderen, Treffen mit unbekanntem Personen), beobachtet zu werden (z. B. beim Essen oder Trinken) und vor anderen Leistungen zu erbringen (z. B. eine Rede halten).</p>