

Bei Musikern dreimal so häufig wie bei anderen: Versagensangst

Alkoholismus bei Musikern

Berufsspezifische Risikofaktoren

Vera Mohrs

Unter Musikern scheinen psychische Krisen besonders verbreitet zu sein,¹ auch Suchtprobleme sind keine Seltenheit. In diesem Beitrag werden Faktoren im Leben des Musikers aufgezeigt, welche die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit begünstigen. Es wird unterschieden zwischen Gefahrenquellen, die mit den Arbeitsbedingungen des Musikers zusammenhängen, Aspekten der Musikerpersönlichkeit sowie den Risiken, die das gesellschaftlich tolerierte Genussmittel Alkohol mit sich bringt.

> **Der Beruf des** Musikers ist mit hohen körperlichen und psychischen Anforderungen verbunden. Zum einen müssen beim Instrumentalspiel unaufhörlich körperliche Höchstleistungen unter nicht immer idealen Arbeitsbedingungen erbracht werden, zum anderen führen die Unsicherheiten des Arbeitsplatzes, die hohe Konkurrenz und der Zwang zur Perfektion zu einem starken psychischen Druck. Oft hat der berufliche Stress unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheit.² Die Einnahme von Drogen oder Alkohol gehört hier zu den wenig empfehlenswerten, aber dennoch verbreiteten Bewältigungsstrategien.

Studien haben ergeben, dass Angstsymptome unter Musikern etwa dreimal so häufig auftreten wie im Durchschnitt der Gesamtbevölkerung.³ Das Spektrum reicht von Versagensängsten über soziale Ängste, Zukunfts- und Existenzängste bis hin zur Angst vor Krankheiten und Berufsunfähigkeit. Am meisten verbreitet bei konzertierenden Musikern sind Auftrittsängste. Die Anforderungen der Konzertsituation, einen möglichst fehlerfreien Vortrag ohne Korrekturmöglichkeiten zu absolvieren und dabei der ständigen Beurteilung durch das Publikum ausgesetzt zu sein, lösen bei vielen Musikern Stress aus, der die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen kann.⁴ Hinzu kommt der Druck, selbst gesetzten, häufig perfektionistischen Maßstäben gerecht zu werden. Da die Bewältigung von Auftrittsangst ausschlaggebend für die Karriere ist, stellt Alkohol eine potenzielle Versuchung für den Musiker dar: Er bewirkt im Gehirn eine verstärkte Aktivität des Transmitters Gamma-Aminobuttersäure (GABA), wodurch kurzfristig Angst gelöst wird.⁵ Alkoholabhängigkeit tritt dementsprechend häufig im Zusammenhang mit Angststörungen auf. Für das langfristige psychische Wohlergehen von Musikern ist die Suche nach alternativen und effektiveren Strategien für die Bewältigung von Auftrittsangst unumgänglich.

Ein Beruf mit hohem Problempotenzial

Musiker klagen aufgrund des überdurchschnittlich hohen Arbeitspensums häufig über berufliche Überlastung. Trotz stressiger Zeitpläne treten jedoch oft gleichzeitig Gefühle der Unterforderung auf, wenn im Berufsalltag inhaltliche Herausforderungen fehlen. Diese Kombination aus Über- und Unterforderung ist charakteristisch für viele Orchestermusiker.⁶ Sie sind mit täglichen Proben, Konzerten und individuellen Übephasen zur Aufrechterhaltung handwerklicher Exzellenz zwar zeitlich ausgelastet, müssen sich aber immer übergeordneten Wünschen anpassen. Unabhängiges Handeln, individuelle Gestaltungsfreiheit und Aufstiegsmöglichkeiten sind begrenzt. Alkohol kann hier eine kompensatorische Funktion einnehmen: Die Ausschüttung von Dopamin bewirkt einen Antriebs- und Belohnungseffekt, der als Ersatz für das Ausbleiben bzw. als Verstärkung von äußerer Anerkennung dienen kann. Aus dem täglichen Verlangen nach sofortiger Belohnung für geleistete Arbeit kann dann eine Abhängigkeit entstehen.

Da Orchestermusiker außergewöhnlich viel Zeit am Instrument verbringen, sind sie einseitigen körperlichen Belastungen ausgesetzt. Diese können unter ungünstigen Arbeitsbedingungen wie langen Spielzeiten, großen Lautstärken, wenig Bewegungsspielraum im Orchestergraben etc. zu Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparats oder des Gehörs führen.⁷ Da gesundheitlich bedingte Leistungsschwächen die Karriere bedrohen, kann auch hier Alkohol eine Versuchung für körperlich geschädigte Musiker darstellen. Die Aktivierung körpereigener Opioiden (dem Opium ähnliche Substanzen) bewirkt eine kurzfristige Schmerzlinderung. Nachteil: Alkohol verzögert den Genesungseffekt und sollte aufgrund seiner gefäß-erweiternden Wirkung gerade bei Muskelüberlastungen vermieden werden.⁸

Auch mit sozialen Konflikten sind viele Orchestermusiker konfrontiert.⁹ Die ungewöhnlichen Arbeitszeiten lassen sich schwer mit einem geregelten Familienleben koordinieren. Zudem sind Musiker oft sehr stark auf ihren Beruf fixiert, was unter Umständen zu Irri-

tationen führen kann, wenn der Lebenspartner die obsessive Leidenschaft für Musik nicht teilt. Berufliche Beziehungen sind oft von Konkurrenzdruck überlagert, projektbezogene Bekanntschaften kurzlebig und instabil. Aufstrebende, ehrgeizige Musiker brauchen ein bestimmtes Maß an Durchsetzungsvermögen, einen Sinn fürs Geschäftliche und die Fähigkeit zur Selbstdarstellung, um im Wettbewerb zu bestehen. Eigenschaften wie Kollegialität und Verbindlichkeit sind in diesem Zusammenhang zweitrangig. Das Fehlen zwischenmenschlicher Bindungen ist einer der häufigsten Gründe für problematische Ersatzhandlungen wie den Rückgriff auf Suchtmittel. Alkohol steigert zudem die Geselligkeit und kann introvertierten Musikern den Kontakt nach außen erleichtern.

Prädestinierte Persönlichkeiten?

Forschungen zur Musikerpersönlichkeit ergeben ein prototypisches Bündel von Charaktermerkmalen, die in diesem Berufsstand vermehrt auftreten.¹⁰ Einige der Merkmale können möglicherweise Hinweise auf eine erhöhte Suchtanfälligkeit von Musikern liefern. Obwohl es eine klassische Suchtpersönlichkeit nicht zu geben scheint, existieren spezifische Eigenschaften, die den meisten Abhängigen gemein sind und als individuelle Faktoren für die Entstehung der Alkoholabhängigkeit gesehen werden können.¹¹

Ein Persönlichkeitsmerkmal, das bei allen untersuchten Musikergruppen sehr deutlich zu Tage tritt und integraler Bestandteil der Musikerpersönlichkeit zu sein scheint, ist die Offenheit für Erfahrungen. Dazu gehören Charaktereigenschaften wie Neugier, Toleranz, Fantasie und Unkonventionalität. Musiker scheinen tendenziell leichter zu neuen Handlungen, Gefühlen, Ideen und Werten motivierbar zu sein und befinden sich aufgrund ihres erhöhten Reizhungers verstärkt auf der Suche nach Abenteuer und Erregung. Erlebnissuche sowie der Wunsch nach Stimulation und neuen Eindrücken sind verbreitete Trinkmotive. Das Persönlichkeitsmerkmal „Offenheit für Erfahrungen“ birgt also ein gewisses Risiko für einen unvorsichtigen Umgang mit Rauschmitteln.

Bei Rock- und Popmusikern finden sich im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung stark erhöhte Werte im Bereich Neurotizismus,¹² der sich durch Angst, Feindseligkeit, Depression, Selbstbewusstseinsstörungen, Impulsivität und Verletzbarkeit im Erleben und Verhalten auszeichnet.¹³ Auch bei klassischen Musikern tauchen Misstrauen, Neid, ein geringes Selbstwertgefühl und emotionale Labilität vermehrt auf. Die hohe Aufmerksamkeit, die Musikern aufgrund ihres Talentes oft schon in jungen Jahren zuteil wird, kann im Lauf des Heranwachsens zu narzisstischen Störungen führen; ihr Selbstbewusstsein hängt dann stark von musikalischen Erfolgen ab.¹⁴ Mangelnde Selbstachtung, Ängste und Verstimmungszustände zählen zu den verbreiteten Faktoren für die Entstehung einer Abhängigkeit. In dem erhöhten Neurotizismus vieler Musiker lässt sich daher ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Abhängigkeit sehen. ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 7-8/2010.