

Thema: Physio Austria**Redakteur:** Hallwirth

Was bei Lampenfieber hilft

Dem Trompeter bleibt die Spucke weg, die Cellistin bekommt kalte Hände, der Geiger beginnt zu zittern: Lampenfieber wirkt sich unterschiedlich aus, gehört aber zum Leben professioneller Musikerinnen und Musiker dazu. Was gegen Auftrittsängste hilft, berichten wir aus Anlass des Schwerpunkts "50 Jahre Radio Symphonieorchester". Aus Studien weiß man, dass 20 bis 30 Prozent Substanzen nehmen, sei es Alkohol oder Betablocker, um mit den Ängsten umgehen zu können. Medikamente und Alkohol können abhängig machen und das Spielen negativ beeinflussen. Bereits in der Lehre werde jungen Musikern und Musikerinnen heute beigebracht, wie sie besser mit den hohen Erwartungen an sie umgehen können. Sport kann dabei helfen physisch und psychisch gesund zu bleiben. Manche Orchester werden deshalb etwa von einer Physiotherapeutin begleitet.

O-Ton: Matthias Bertsch (Musikwissenschaftler Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien)