

Haben Sie Auftrittsangst?

Wir bieten Musikerinnen und Musikern mit Auftrittsangst therapeutische Unterstützung im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung an.

Im Rahmen einer interdisziplinär angelegten Studie sucht das Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg Musikerinnen und Musiker, die unter Auftrittsangst leiden und etwas dagegen unternehmen möchten.

Auftrittsangst (engl. Music Performance Anxiety) unterscheidet sich von gewöhnlichem Lampenfieber (engl. Stage Fright) und ist unter Musikerinnen und Musikern weit verbreitet. Sie zählt als eine Subgruppe sozialer Ängste und bis zu 60% aller Musiker/innen berichten unter situativen Auftrittsängsten zu leiden. Typische Symptome der Auftrittsangst beinhalten, neben der subjektiv erlebten Angst vor dem Auftritt, eine Beschleunigung des Herzschlags und der Atmung sowie einen Anstieg des Blutdrucks, kalte Hände, Zittern, Übelkeit, Erröten, Gedanken daran zu versagen oder die Kontrolle zu verlieren. Anders als bei Lampenfieber ist die körperliche Symptomatik bei Auftrittsangst so stark, dass sie von den Betroffenen als sehr unangenehm empfunden wird und sich negativ auf die künstlerische Leistung und Darbietung auswirkt.

Den Studienteilnehmer/innen wird die Möglichkeit geboten, an einem von zwei verschiedenen Interventionstrainings zur Reduktion von Auftrittsangst teilzunehmen und dieses bei einem Auftritt in virtueller Realität (VR) zu erproben. Beide Interventionstechniken, ein Angstkonfrontationstraining in virtueller Realität (VR-Exposition) und ein Training zur progressiven Muskelentspannung (PMR), beruhen auf Methoden der Verhaltenstherapie, die standardmäßig in der verhaltenstherapeutischen Behandlung von Angsterkrankungen eingesetzt werden. Die Therapie ist im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung kostenlos. Die Zuordnung der Interventionsmethoden erfolgt randomisiert, d.h. Sie können sich nicht aussuchen, welches Training (VR-Exposition oder PMR) Sie erhalten.

Der Zeitaufwand beträgt ca. 10 Stunden verteilt auf 6 Sitzungen über einen Zeitraum von 4 Wochen sowie einer weiteren Sitzung nach einem Jahr, um die Langzeitfolgen der Behandlung zu beurteilen. Die genauen Termine werden persönlich abgesprochen. Weiterhin müssen Musiker/innen, die das Expositionstraining erhalten, kurze Musikstücke für die Interventionssitzungen vorbereiten und mitbringen. Diese sollten „blind“ und auswendig gespielt werden, da mit der VR-Brille kein lesen von Noten möglich ist.

Ziel der Untersuchung

Ziel der Studie ist es, den Einfluss zweier Therapiemethoden in der Behandlung von Auftrittsangst zu evaluieren und miteinander zu vergleichen. Zum Vergleich der Effektivität sollen das subjektive Erleben der Auftrittsangst und die physiologische Reaktion des Herz-Kreislaufsystems erfasst werden.

Für die Studie suchen wir Personen im Alter von 18-60 Jahren, die

- Musik (Gesang/ Streich-/ Blasinstrument) studieren und/oder als (semi-)professionelle Musiker/innen (Sänger/ Streicher/ Bläser) tätig sind, d.h. regelmäßig mit Auftritten konfrontiert sind
- unter Auftrittsangst im Rahmen von Konzerten und/oder Vorspielen/-singen leiden
- aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung, aufgrund der Auftrittsangst, sind
- nicht an einer körperlichen oder psychischen Erkrankung leiden, die eine Kontraindikation für die Behandlung darstellt (z.B. Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Blut-Spritzen-Phobie, Klaustrophobie, Suchterkrankung) – *dies klären wir in einem Telefonat mit Ihnen genauer ab*

Leider können Musiker/innen, die ein Tasteninstrument oder ein Instrument spielen, das für gewöhnlich im Sitzen gespielt wird (z.B. Schlagzeug, Harfe, Cello) nicht an der Studie teilnehmen.

Ablauf der Studie

Nach einem ersten Telefongespräch wird in einem ersten persönlichen Termin in der CAVE (Computer Assisted Virtual Reality) am Hubland Nord (Emil-Fischer-Straße 60) Ihre Auftrittsangst mit Hilfe verschiedener Fragebögen und einer Auftrittssituation in virtueller Realität erfasst (Dauer: ca. 2h). Bei diesem Termin erfolgen zwei Blutabnahmen und es wird mittels nicht-invasiver Methoden ihre Herzratenvariabilität (HRV) erhoben. In den zwei darauffolgenden Wochen beginnt eine Reihe von vier Trainingseinheiten (2 Einheiten/Woche, Dauer: ca. 1h), entweder VR-Expositionen oder PMR-Gruppensitzungen. Diese finden am Zentrum für Psychische Gesundheit des Uniklinikums Würzburg (Margarete-Höppel-Platz 1) statt. Am Ende jeder Therapiesitzung erfassen wir den Effekt der Behandlungseinheit anhand von Fragebögen. Nach der zweiwöchigen Interventionsphase erfolgt ein erneuter Termin in der CAVE am Hubland Nord, um Ihre Auftrittsangst und die Wirksamkeit der Behandlung mit verschiedenen Fragebögen und einer Auftrittssituation in virtueller Realität zu erfassen (Dauer: ca. 2h). Bei diesem Termin erfolgen erneut zwei Blutabnahmen, die Erfassung ihrer Herzratenvariabilität und verschiedener Fragebögen. Um auch die langfristige Wirksamkeit der Therapiemethoden nachzuweisen, möchten wir Sie nach einem Jahr erneut zu einem sog. Follow-Up-Termin in die CAVE einladen (Dauer: ca. 2h). Dieser wird ähnlich zum letzten Erhebungstermin ablaufen

(Auftritt in VR, Blutabnahmen, HRV, Fragebögen). Die Studienleitung wird Sie während des gesamten Studienverlaufs begleiten und mit den notwendigen Informationen versorgen.

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte unverbindlich an das Studienteam vom Zentrum für Psychische Gesundheit des Uniklinikums Würzburg unter der **0931/201-76344** oder per E-Mail an **Auftrittsangst_VR@ukw.de**. Falls Sie telefonisch niemanden erreichen, schreiben Sie uns bitte eine Mail, dann rufen wir Sie gerne zurück.

Ansprechpartner am UKW:

Dr. med. D. Bellinger, M.A.: bellinger_d@ukw.de

K. Wehrmann, M.Sc.: wehrmann_K2@ukw.de

Kooperationspartner der Studie sind das Interdisziplinäre Zentrum für Angsterkrankungen (IZA), die Hochschule für Musik Würzburg, die Kardiologie des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz und das Psychologische Institut I der Universität Würzburg.

Mehr zum Thema Angsterkrankungen: <https://www.ukw.de/behandlungszentren/interdisziplinaeres-zentrum-fuer-angsterkrankungen-iza/startseite/>