

„The Artists' Way Of Life“ – Lebensform der Zukunft? Ein Plädoyer

„The Artists' Way Of Life“ – A Future Lifestyle? A Plea

Alina Gause

Themenschwerpunkt Kunst & Kreativität

Zusammenfassung

Darstellende KünstlerInnen sind eine Berufsgruppe, die häufig durch die Brille alltagspsychologischer Klischees betrachtet wird. Dies ist insofern bedauerlich, als die wenigen existierenden wissenschaftlichen Arbeiten zum Thema das Bild des lebensuntüchtigen, psychisch labilen Künstlers nicht ausreichend bestätigen können und eine explorative Betrachtung sogar eine andere Sicht anregt: Darstellende KünstlerInnen bringen einerseits psychische Ressourcen wie z.B. Kreativität, Ambiguitätstoleranz und Primärmotivation mit und erwerben andererseits weitere wertvolle Fähigkeiten für eine gesunde Lebensführung während der Ausübung ihres Berufes. Der vorliegende Beitrag plädiert zum Umdenken in zweierlei Hinsicht: Zum einen sollte man in darstellenden KünstlerInnen ein lohnendes Forschungsfeld erkennen, da sie psychologische Kompetenzen aufweisen, die für den Umgang mit den aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen qualifizieren. Zum anderen sollte daraus resultierend innerhalb der darstellenden Künste nicht länger als ein Tabu gelten, was in der Musikermmedizin bereits seit Jahren beispielhaft institutionalisiert praktiziert wird: ein qualifizierter Umgang mit den psychischen und physischen Belastungen dieser unbekannteren Berufsgruppe.

Abstract

It is an unfortunate fact that performing artists are often judged by means of "common sense" psychology. This is regrettable forasmuch as the small amount of currently existing scientific studies cannot sufficiently confirm the picture of "the mentally unstable artist, who is unable to cope with life". An explorative consideration of this professional group even suggests the possibility of a new viewpoint: that performing artists on the one hand possess psychological resources such as creativity, ambiguity tolerance and motivation before starting their careers, and on the other hand have to acquire even

more valuable psychological capabilities in order to maintain healthy lifestyles during their careers. This article therefore proposes a change of thinking in two respects: first, that performing artists should be recognized as a worthwhile category for a new field of research, because they show increased abilities that enable individuals to cope with actual changes in society; and second that a qualified handling of the physical and psychological burdens suffered by this unknown group of professionals should no longer be treated like a taboo – something that is already established reality for musicians.

1. Einleitung

Über KünstlerInnen weiß jeder Bescheid. Sie lieben es, sich entweder zu zeigen oder sich zu verstecken. Sie sind egozentrisch, d.h. sie bilden das Zentrum ihrer Wahrnehmung und hätten nichts dagegen, wenn ihre Umwelt sich dem anschließen würde. Sie sind eher selbstbewusst und freizügig – wer sonst würde sich gerne freiwillig vor Publikum präsentieren? Sie sind verrückt, zumindest das nötige Bisschen, denn wie schon Tabori sagte: „Ein guter Schauspieler ist nicht normal“ (1994, S. 41). Sie neigen zum Chaos und ihr Privatleben ist nicht von Beständigkeit geprägt. Sind sie abstinent gegenüber Genuss- und Suchtmitteln, ist es eher erstaunlich als erfreulich.

Wie kommt es, dass eine Berufsgruppe charakterisierbar erscheint, der man kaum persönlich begegnet? Man betrachtet zwar das Produkt ihrer Arbeit, kann von ihr und über sie lesen und hören, aber als Privatmenschen sind KünstlerInnen doch weniger präsent für die Allgemeinheit als z.B. ÄrztInnen, BäckerInnen, TaxifahrerInnen, LehrerInnen oder Kfz-MechanikerInnen. Gibt es möglicherweise ein größeres Interesse an der Projektionsfläche „KünstlerIn“ als an der Person, die dahinter steht? In den 25 Jahren meiner Bühnentätigkeit hatte ich die Gelegenheit, viele Lebenswege im künstlerischen Metier zu beobachten. Ich habe KollegInnen kennenge-

lernt, die an der Konfrontation mit der beruflichen Realität verzweifelt sind, aber auch andere, die sie als Herausforderung angenommen und in vollen Zügen gelebt haben. Was unterscheidet die einen von den anderen? Dieser Frage bin ich nachgegangen und habe – entgegen der oben genannten Klischees – eine Berufsgruppe kennengelernt, die über ein erstaunliches Potenzial an psychologischen Kompetenzen verfügt. Trotz aller offensichtlichen Hürden und Belastungen innerhalb ihres beruflichen Alltags halten KünstlerInnen in der Mehrzahl an ihrer Berufswahl fest und betrachtet man einmal genauer, wie sie ihr Leben gestalten (müssen), versteht man auch warum.

2. „Ein Sprung in der Schüssel schadet nicht auf dem Weg zum Star?“ – Zur Persönlichkeitsstruktur darstellender KünstlerInnen

Die gängige Vorstellung, dass KünstlerInnen mehr oder weniger „verrückt“ sind, ist offensichtlich so verbreitet, dass die Forschung es bislang nicht für besonders interessant hielt, diese Annahme wissenschaftlich zu überprüfen. Wahrscheinlich ist man der Auffassung, dass „normale KünstlerInnen“ so wünschenswert sind wie stille Nachtigallen oder schlanke Sumo-Ringer. Aus der Kreativitätsforschung erfährt man, dass kreative Menschen z.B. besonderen Wert auf Unabhängigkeit legen und sich lieber eigene Konventionen schaffen, als allgemein gültigen zu folgen. Sie sind offen für neue Erfahrungen, risikobereit, flexibel und ihre Interessen sind weit gespannt (vgl. Funke, 2001). Auch Holm-Hadulla zeichnet ein positives Bild kreativ Tätiger: „Bei kreativen Persönlichkeiten findet sich eine besondere Fähigkeit zu ‚autotelischer Produktivität‘, d. h. zu konzentrierter Arbeit um der Sache selbst willen und nicht nur wegen potentieller Belohnungen. Sie sind auch meistens bereit, trotz Niederlagen und Enttäuschungen produktiv zu arbeiten.“ (Holm-Hadulla, 2003, S. 2). Eine allgemeingültige Aussage über die Persönlichkeitsstruktur darstellender KünstlerInnen sucht man aber vergeblich.

Es gibt Vergleiche zwischen BühnenkünstlerInnen und Nicht-KünstlerInnen, die keinerlei psychische Auffälligkeiten auf Seiten der KünstlerInnen zeigten (Bunzel, 1975, zitiert nach Altweger, 1993). Hier muss aber offenbar unterschieden werden, von welcher Sparte gesprochen wird: Die Gruppe der SängerInnen zeigte sich nämlich zufrieden, psychosomatisch wenig gestört, belastbar, optimistisch, selbstvertrauend und anpassungsfähig, die der SchauspielerInnen hingegen als pessimistischer, reizbarer, depressiver, eher ängstlich und unruhig, dafür geistig wendiger und mehr auf abstraktes Denken hin ausgerichtet. Letztere zeigten stärkere emotionale Reaktionen, standen eher zu ihren Fehlern und Schwächen, neigten aber mehr zu psychosomatischen Störungen. Außerdem erwiesen sie sich als größere IndividualistInnen. Sie waren eher bereit (z.B. für berufliche

Vorteile) gesundheitliche Risiken auf sich zu nehmen und hielten es überhaupt verstärkt für ihre „Privatsache“, wie sie mit ihrer Gesundheit umgehen (Kuppel, 1986, zitiert nach Altweger, 1993). Laut einer Studie aus dem Jahr 1993 sind SchauspielerInnen insgesamt suizidgefährdeter als die Allgemeinbevölkerung (vgl. Altweger, 1993). Aber warum? Sind sie bereits „anders“, wenn sie in den Beruf hineingehen? Oder werden sie erst durch die hohen Anforderungen geprägt? Es gibt Forschungsarbeiten, die belegen, dass KünstlerInnen in besonderer Weise geeignet sind, sich konstruktiv mit problematischen Situationen auseinanderzusetzen. Hierzu sei die Untersuchung von Grube zum Zusammenhang zwischen Kreativität und Ambiguitätstoleranz erwähnt (vgl. Grube, 2002). Er folgte in seiner Untersuchung u.a. folgender Fragestellung: „(...) Wenn Ambiguitätstoleranz tatsächlich Voraussetzung für Kreativität ist, dann müssten besonders kreative Menschen wie bildende Künstler im Gegensatz zu anderen Gruppen über ein besonders hohes Ausmaß an Ambiguitätstoleranz verfügen.“ (S. 433). Grube kommt zu dem Ergebnis, dass diese These bestätigt werden kann. Weiterhin führt er aus, dass es wahrscheinlich sei, dass auch in anderen Zusammenhängen, wo in der Ausbildung selbst die Förderung von Kreativität stark betont werde, ähnliche Ergebnisse erzielt werden könnten.

Aus der Literatur zu der Frage, inwieweit KünstlerInnen in psychischer Hinsicht vom Durchschnitt der Allgemeinbevölkerung abweichen, ergibt sich letztendlich kein einheitliches Bild. Hinweise darauf, dass sie in einigen Bereichen abweichen, sind zu erkennen, aber durch die mangelnde Anzahl von Forschungsarbeiten zu ungenau. Auch die Widersprüchlichkeit der Ergebnisse in Bezug auf die unterschiedlichen Sparten lässt zu viele Fragen offen, als dass es sinnvoll wäre, Aussagen über die psychische Situation der KünstlerInnen zu treffen. Es wäre im Gegenteil wünschenswert, diese Berufsgruppe mit wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen. Hieraus könnten sich interessante Hinweise darauf ergeben, welche Kompetenzen hilfreich sind, um sich heutzutage zurechtzufinden.

Biographien sind zunehmend geprägt von wiederholten Unterbrechungen der Arbeitsverhältnisse, der Notwendigkeit großer zeitlicher und örtlicher Flexibilität und Existenzangst (vgl. Strohm, 2008; Ulich, 2008). Dies sind Themen, die den Alltag der meisten KünstlerInnen schon immer bestimmten. Daher sind sie sozusagen Fachleute auf diesem Gebiet und haben den „anständigen“ Berufszweigen viele Jahre Erfahrung im Umgang damit voraus. Es wäre also möglicherweise aufschlussreich herauszufinden, welche Persönlichkeit es in einem solchen Klima zu Höchstleistungen bringt und welche eben genau die psychischen und physischen Auffälligkeiten zeigt, die aktuell beklagt werden, wie z.B. eine Zunahme an Ängsten, Depressionen, psychosomatischen Störungen, Burn-out und belastendem Stress (vgl. Albani et al., 2008; Berth et al., 2008; Oetting, 2008; Rigotti & Mohr, 2008; Ulich, 2008). Erste Anzeichen eines solchen Interesses lassen sich erkennen: Henk (2006)

schreibt SchauspielerInnen in Bezug auf den Umgang mit einer zunehmenden Verknappung von Arbeit eine Vorreiterrolle zu. Sie seien Teil einer von Sozialforschern beschriebenen Modernisierungsavantgarde, die zeige, wie die Mehrheit künftig arbeiten werde: „flexibel und mobil, ohne finanzielle Polster und soziale Absicherung. Und ständig auf der Suche nach dem nächsten Auftraggeber.“ (S.11). Auch innerhalb verschiedener Untersuchungen des Institutes für Sozialpädagogik der Universität Bremen über Kultur- und Medienberufe wurden die in diesem Bereich Tätigen als „Trendsetter neuer Formen von Arbeiten und Leben“ gewertet (vgl. Gottschall 1999; Gottschall et al., 2000, 2005, zitiert nach Dangel et al., 2006, S. 10).

Wäre es also Zeit, KünstlerInnen einmal ganz neu zu betrachten? Nicht als psychisch labile Randgruppe der Gesellschaft, die den Großteil des Tages verschläft und wahlweise im Chaos ihrer Liebschaften, Scheidungen, Papiere oder anderer Verfehlungen versinkt, sondern als Berufsgruppe, von der man lernen kann? Ziel des vorliegenden Beitrags ist es, sich dem „artists' way of life“ explorativ zu nähern und einzelne Merkmale dieser Lebensweise zu identifizieren, die auch für Nicht-KünstlerInnen zukunftsweisend sein könnten. Damit ist die Hoffnung verbunden, den Austausch über dieses spannende und lohnende Forschungsfeld anzuregen.

3. KünstlerInnen als Modernisierungsavantgarde

3.1. Vorbemerkung

Die Basis für die folgenden Aussagen bilden drei Quellen: Zunächst gaben mir TänzerInnen, SchauspielerInnen, SängerInnen und MusikerInnen in narrativen Interviews einen Einblick in ihre Erfahrungen innerhalb ihres Metiers. Einen weiteren Baustein bilden Erkenntnisse der Psychologie. Nicht zuletzt war es aber auch der Rückgriff auf meine eigene Bühnenerfahrung als Sängerin, Tänzerin und Schauspielerin der letzten 25 Jahre, innerhalb der sich meine Überzeugung festigte, dass vor allem darstellende KünstlerInnen wertvolle psychologische Kompetenzen einerseits mitbringen und sich andererseits während ihres Berufslebens erarbeiten. Eine kurze Begriffsklärung vorab: Wenn im Folgenden von „KünstlerInnen“ die Rede ist, sind damit vor allem darstellende KünstlerInnen gemeint. Dies trägt der Tatsache Rechnung, dass ich deren Berufsalltag und die Erfordernisse der darstellenden Kunst aus eigener Anschauung kenne und in diesem Bereich beratend tätig bin. Auch wenn es also sicher Gemeinsamkeiten aller künstlerischen Genres gibt, beziehe ich mich in meinen Ausführungen auf darstellende KünstlerInnen.

3.2. Fünfzehn nützliche Tugenden für den Umgang mit einer neuen Zeit

- Alisa (Musicaldarstellerin, 26):
„Ich kam zum Vorsingen in das Stadttheater von [Name einer norddeutschen Stadt, Anm. der Autorin]. Ich stand auf der Bühne. Im Zuschauerraum waren Praktikanten, Mitarbeiter des Theaters, der Regisseur, der Oberspielleiter und der Intendant. Fragen an mich wurden nun – wie gesagt, wir waren alle in einem Raum! – in dieser Reihenfolge vorgebracht: Der Intendant gab sie an den Oberspielleiter, der wiederum an den Regisseur, der einen Mitarbeiter angesprochen hat, der dem Praktikanten aufgab, die Frage an mich zu richten. Antworten meinerseits gingen dann denselben Weg zurück.“
- Luisa (Schauspielerin, 42):
„Einmal saß ich in der Badewanne und da lief es gerade ganz gut und ich dachte: ‚Siehst du, jetzt lebst du schon so lange davon und wenn du dann vierzig wirst, kannst du doch sagen, ich habe immerhin zwanzig Jahre von diesem wunderbaren Beruf gelebt und das ist doch mehr, als die meisten sagen können und wenn es dann nicht läuft, dann machst du eben ab dann etwas Anderes.‘ Das relativiert sich dann natürlich ganz schnell mit dem vierzigsten Geburtstag. Da will man überhaupt nicht etwas Anderes machen, auch wenn es nicht läuft.“

Darstellende KünstlerInnen berichten davon, gleichermaßen fasziniert und abgestoßen von ihrem Metier mit seinen „besonderen Gesetzen“ zu sein. Einerseits schildern sie eine hierarchische Struktur, die einer Versicherungsgesellschaft alle Ehre machen würde und lernen schnell, im Umgang mit ihren persönlichen Grenzen nicht zimperlich zu sein. Andererseits betrachten sie ihre Arbeit als ein Geschenk: täglich hätten sie die Gelegenheit, ihre körperliche, geistige und seelische Fitness zu trainieren und sich über die Effekte auf ihre persönliche Entwicklung zu freuen. Als „HeldInnen“ ihrer Welt schildern sie diejenigen, die zur Premiere gesund sind – also ausreichend geschlafen haben, sich ausgewogen ernähren, nicht rauchen, Alkohol in Maßen und Drogen gar nicht konsumieren und sich körperlich fit halten. Gleichzeitig erleben sie aber, dass in der Öffentlichkeit zu lesen ist: „Ein guter Schauspieler ist nicht normal“ (Tabori, 1994, S. 41), „Ein Sprung in der Schüssel schadet nicht auf dem Weg zum Star“ (Bandelow, 2007, Buchrückseite) oder dass Günter Jauch einen Beitrag zur Borderline-Störung mit Namen aus der KünstlerInnenwelt einleitet, ohne dass bekannt wäre, dass bei ihnen eine solche Störung diagnostiziert worden ist (SternTV vom 26.11.08).

Offenbar gibt es zwei Welten: das Bild, das sich die Allgemeinheit von KünstlerInnen macht und das, was die Befragten in der beruflichen Realität erleben und anstreben. Auf den ersten Blick scheinen KünstlerInnen und Tugenden möglicherweise wenig miteinander zu tun zu haben. Einmal deshalb, weil es ein antiquierter Begriff ist und KünstlerInnen sich lieber als Avantgarde

verstehen. Dann auch daher, weil man ihnen zwar gerne Begabungen, aber in der Regel keine moralische Vorbildfunktion zuschreibt. Doch der Begriff der Tugend wurde hier mit Bedacht gewählt, um zum Umdenken anzuregen. Tugenden werden als positive Eigenschaften verstanden. Positiv in wessen Sinn? Wenn wir davon ausgehen, dass die (Arbeits-)Welt einen umfassenden Wandel vollzieht, ist es wahrscheinlich, dass auch Eigenschaften, die früher für ein erfolgreiches Leben qualifizierten, heute anders betrachtet, gewichtet, interpretiert, kombiniert oder erfunden werden müssen. Phantasie, Kreativität, Flexibilität oder Disziplin – niemand würde behaupten, dass nur KünstlerInnen darüber verfügen. Trifft man aber alle unten genannten Eigenschaften bei einem Menschen an – wie es bei vielen KünstlerInnen der Fall ist – wird daraus eine bemerkenswerte Komposition, bei der das Ganze mehr als die Summe seiner Teile ist. Dieses „Mehr“ könnte die Antwort auf die Frage sein, warum KünstlerInnen ein Leben ohne Existenzsicherung, auf einem überfüllten Arbeitsmarkt, mit ständig erforderlicher Mobilität, unbeständigem sozialen Status, viel Stress und höchsten Leistungsanforderungen für so attraktiv halten, dass sie es mit niemandem tauschen wollen. Denn befragt man sie dazu, äußern sie, dass sie ihren Beruf nicht freiwillig aufgeben würden. Das Geheimnis für diese unverwüsthliche Liebe erklärt sich, wenn man sich ansieht, woraus ihr beruflicher Alltag tatsächlich besteht.

3.2.1. Phantasie – sich Dinge vorstellen (können)

Die meisten KünstlerInnen berichten von der Phantasie als etwas, das sie in der Kindheit für sich als Grundnahrungsmittel entdeckt und kultiviert haben und sagen sich bei diesem Thema wahrscheinlich: „Schön, dass jemand einmal darauf hinweist, dass atmen gesund ist!“ Bereits in der künstlerischen Ausbildung wird durch gezielte Übungen die Vorstellungskraft trainiert, wie z.B. durch die pantomimische Darstellung von Gegenständen oder durch das Imaginieren von unterschiedlichen Settings. KünstlerInnen werden dazu angehalten, ihre Umwelt so präzise wie möglich wahrzunehmen, um diese Bilder im notwendigen Moment abrufen und einsetzen zu können. Dies betrifft die Sinneswahrnehmung ebenso wie Emotionen, Persönlichkeitsmerkmale, aber auch die gegenständliche Umwelt. Dadurch entwickeln sie eine Expertise, derer sie sich oftmals selbst nicht bewusst sind. Befinden sie sich aber in einer krisenhaften Lebenssituation, wird deutlich, wie hilfreich diese Kompetenz sich bei der Bewältigung auswirkt: solange Menschen ein Bild davon in sich tragen, wie „es wäre, wenn...“ oder sich Bilder anderer Menschen zu eigen machen können, bringen sie die notwendige Offenheit mit, um Lösungsansätze aufzugreifen. „Der phantasievolle Umgang mit der Realität ist also kein Luxus, sondern verleiht dem persönlichen Erleben Sinn und Struktur.“ (Holm-Hadulla, 2003, S. 2).

3.2.2. Kreativität – sich Dinge ausdenken (können)

Vor allem die Probenarbeit fordert von KünstlerInnen ein hohes Maß an Kreativität. Sie erlernen einen Text, eine Partitur oder eine Choreografie und erfahren vom Regisseur oder der Regisseurin, in welcher Form diese Inhalte transportiert werden sollen. Doch den Transfer müssen sie vollziehen. Hierfür ist der Terminus *technicus* in der Probenarbeit das „Angebot“. Die Entwicklung einer künstlerischen Arbeit hängt entscheidend davon ab, inwieweit KünstlerInnen in der Lage sind, die Vorstellungen der RegisseurInnen zu begreifen, mit dem ihnen zur Verfügung stehenden Material zu verknüpfen und daraus immer wieder neue „Angebote“ zu entwickeln. Dabei müssen sie beständig offen für Kritik und Anregungen von außen sein, die sie in ihre Arbeit einfließen lassen. Das Ziel, eine gelungene Aufführung in den Mittelpunkt und die eigenen Eitelkeiten dahinter zurückzustellen, ganz im Moment und dem Spiel aufzugehen, gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten, die KünstlerInnen erwerben wollen. Auf diese Weise trainieren sie die Lust am Neuen, am Ausprobieren und am Kombinieren. Neue Choreografien für erste Schritte, neue Dialoge für das eigene Leben, eine neue Darstellung der eigenen Person, das sind Wege, die auch aus einem festgefahrenen, als zu eng empfundenen Dasein führen können. Viele KünstlerInnen lieben, was andere als bedrohlich empfinden: von gewohnten Pfaden abzuweichen, um sich neue, für sich persönlich geeignete Traditionen zu erschaffen. Dies ist vorteilhaft in Zeiten, die immer weniger so genannte „Normalbiographien“ zur Orientierung bereithalten oder wie Holm-Hadulla es formuliert: „In unserer modernen Welt mit all ihren Herausforderungen ist bewusste Kreativität von hervorragender praktischer Bedeutung.“ (Holm-Hadulla, 2003, S. 1).

3.2.3. Flexibilität

Plötzlich soll alles anders sein? Plötzlich soll ich anders sein? Oder woanders sein? Viele Menschen kennen die Angst vor Veränderungen. Auch KünstlerInnen sind davon nicht ausgenommen, sie sind in ihrem Beruf jedoch gezwungen, Flexibilität zu erlernen. Sind sie im „festen Engagement“, bedeutet dies nicht mehr als einen Zweijahresvertrag; freischaffende KünstlerInnen träumen von einer solchen Perspektive. Sie müssen lernen, sich an vielen Orten heimisch zu fühlen und sowohl auf innere als auch auf äußere Impulse schnell reagieren zu können, denn der enge Arbeitsmarkt erlaubt es ihnen nicht, sich beispielsweise auf eine Stadt, eine Bühne oder eine mittelfristige Lebensplanung festzulegen. Aber auch psychisch müssen sie flexibel sein, bzw. dürfen es. Darstellende KünstlerInnen empfinden es als Privileg ihres Berufes, „viele Leben leben zu können“. In jeder Rolle wieder neue Bereiche der eigenen Psyche auszuloten, macht den Reiz ihrer Tätigkeit aus. Eine typische Sorge von vor allem SchauspielerInnen ist es daher, auf einen Charakter festgelegt zu sein.

3.2.4. Fitness

Das Bild psychisch labiler KünstlerInnen bedient, wie bereits unter 2. ausgeführt, nur ein bisher unbestätigtes Klischee. Die – auch unter KünstlerInnen verbreitete – gängige Überzeugung, dass künstlerische Arbeit ohne „Wahnsinn“, ohne Extreme, ohne Grenzgänge nicht möglich sei, führt jedoch häufig zu dem Schluss, dass Verhaltensweisen, die bei Nicht-KünstlerInnen als gefährlich, schädigend und beklagenswert bewertet werden, bei KünstlerInnen sozusagen als „notwendige Begleiterscheinungen“ akzeptiert und – vor allem wenn sie öffentlich zugänglich sind – mit größtem Interesse verfolgt werden.

- Rea (SchauspielerIn, 27): „Ich sehe keinen Unterschied zwischen Künstlern und Nicht-Künstlern. Ich hab' genügend kennen gelernt, die total normal sind, ein diszipliniertes Leben führen.“
- Michelle (SchauspielerIn, 33): „Aber es gibt ja auch diese Borderline-Typen.“
- Rea: „Aber gibt es die nicht auch in anderen Berufen?“
- Michelle: „Ja, aber es ist nie cool. ‚Toll, du bist Chirurg, säufst ja ganz schön durch, komm, lass uns mal um die Häuser ziehen.‘ Keiner könnte wie Harald Juhnke eine Kultur daraus machen, dass er das macht.“

KünstlerInnen, die aus der psychischen Balance geraten, sind – ebenso wie Angehörige anderer Berufsgruppen – nicht mehr arbeitsfähig. Tatsächlich verhält es sich sogar anders: Der Künstlerberuf verlangt einerseits körperliche, geistige und seelische Fitness und fördert sie andererseits noch dazu (vgl. Altenmüller, 2009; Csikszentmihalyi, 2007; Esch, 2009). Man betrachte nur die Aspekte, die aus therapeutischen Kontexten bekannt sind: Entspannungstechniken, die Schulung des Atems, körperliche Ausdauer- Kraft- und Beweglichkeitsübungen, die Förderung von Empathiefähigkeit und die Reflexion aktueller Befindlichkeiten oder Handlungen. Menschen verbringen heute zunehmend Zeit mit elektronischen Medien. Das bedeutet, sie bewegen sich (manchmal den größten Teil des Tages) körperlich gar nicht und gedanklich und emotional in einer Welt, die Echtheit suggeriert, aber tatsächlich nicht bietet. Singen hingegen ist „echt“, Tanzen ist „echt“ und Theaterspielen ist „echt“. Es setzt den virtuellen Welten und den Illusionen der Medien reales Empfinden und Erleben entgegen: Reale Gänsehaut, realer Schweiß, Muskelkater und Gedankenaustausch, echte Tränen und Wutausbrüche, reales gemeinsames Lachen, erotisches Knistern, reale Konzentrationslücken, Ziele, Zeitstrukturierung und geniale Momente. Und das alles mit „echten“ PartnerInnen. Das Leben darstellender KünstlerInnen enthält damit wesentliche Bestandteile einer gesundheitsfördernden Lebensweise.

3.2.5. Selbsteinschätzung

Ein gewisses Maß an unbegründeter Begeisterung für die eigene Person ist menschlich und hilft. Um aber sinnvolle Entscheidungen über den zukünftigen Lebensweg treffen zu können, ist es unerlässlich, sich in der eigenen Person gut auszukennen. Dies erfordert Selbsterfahrung und -reflexion. Vor allem Letzteres wird bei darstellenden KünstlerInnen beständig angeregt. Nach der Theorie der objektiven Selbstaufmerksamkeit verändern Menschen ihr Verhalten, wenn sie unter Beobachtung stehen. Bereits ein Spiegel im Raum bewirkt, dass sie überprüfen, wie ihr Verhalten auf die Umwelt wirken würde (vgl. Frey et al., 1978). Darstellende KünstlerInnen werden intensiv bei ihrer Arbeit beobachtet: einerseits von RegisseurInnen, DramaturgInnen, ZuschauerInnen, DirigentInnen, PraktikantInnen, ChoreografInnen, KostümbildnerInnen und TechnikerInnen, andererseits von sich selbst. Sie werden also aufgrund ihres beruflichen Alltags zur Selbstaufmerksamkeit animiert und dadurch zu Experten der Selbsterfahrung. Damit bietet sich ihnen die Chance, die eigenen Schwächen und Stärken sehr gut kennenzulernen. Es soll hier aber nicht unerwähnt bleiben, dass KünstlerInnen damit auch den Gefahren eines „Zuviel“ an objektiver Selbstaufmerksamkeit ausgesetzt sind und unbedingt darauf achten sollten, ein gesundes Maß an Selbsterfahrung nicht zu überschreiten, um die positiven Effekte nutzen, sich aber auch vor einer dysfunktionalen Selbstaufmerksamkeit schützen zu können (vgl. Hoyer, 2000). Gelingt ihnen diese Balance, bietet ihnen das erworbene Wissen über die eigene Person eine gute Grundlage, um ihr Leben in ihrem Sinne zu gestalten.

3.2.6. Disziplin

„Wer nicht hart arbeitet, wird es nie zu etwas bringen.“. Hätten Sie dieses Zitat spontan einem Künstler oder einer Künstlerin zugeordnet? Es stammt von der Sängerin, Dichterin und Künstlerin Patti Smith (Süddeutsche Zeitung vom 18.3.10) und würde wohl unter KünstlerInnen einhellige Zustimmung finden. Darstellende Kunst lebt von der Virtuosität, mit der sie ausgeübt wird. Dies erfordert ein tägliches Maß an Übung, das dem von LeistungssportlerInnen entspricht (vgl. Richter, 2009). Spätestens in der Zeit der Ausbildung müssen KünstlerInnen daher lernen, neben den Anforderungen, die ihre ArbeitgeberInnen an sie stellen, selbstdiszipliniert ihr Trainingsprogramm zu absolvieren, um jederzeit ihr Können auf dem ihnen entsprechenden Niveau abrufen zu können. Besonders schwer ist dies in den (häufigen) Zeiten ohne Engagement. Nur wer es schafft, auch ohne klare Aussicht auf ein neues Engagement weiterzuarbeiten, wird sich auch positiv genug präsentieren können, wenn es kurzfristig zu einem Vorsingen, -tanzen oder -sprechen kommt. Holm-Hadulla sieht hier einen Wandel von der Romantik hin zur Zeit Goethes: „Produktivität statt Genialität ist jetzt das Kennzeichen des schöpferischen Men-

schen: Genie ist Fleiß.“ (Holm-Hadulla, 2003, S.5).

3.2.7. Materielle Bescheidenheit

Dangel et al. (2006) kommen innerhalb ihrer Studie über selbstständige KünstlerInnen zu dem Schluss, dass nur wenige von den Einkünften aus der künstlerischen Tätigkeit den persönlichen Lebensunterhalt bestreiten oder gar eine Familie versorgen können. Nach den Zahlen der Künstlersozialkasse (KSK, 2010) betrug das durchschnittliche Jahreseinkommen zum 1.1.10 der dort versicherten darstellenden KünstlerInnen 12.318 Euro. KünstlerInnen suchen es sich nicht aus, am Existenzminimum zu leben. Es ist vielmehr eine Not, die aber zur Tugend wird, wenn z.B. anstelle der Befriedigung materieller Wünsche die Familie, das soziale Umfeld, Flow-Erlebnisse innerhalb der künstlerischen Tätigkeit oder lebenslanges Lernen den Mittelpunkt einer kreativen Lebensgestaltung bilden.

3.2.8. Ideeller Größenwahn

Maßlosigkeit tut gut. Und Träumen ist erlaubt. Hehre Werte, große Ideen und hohe Ziele – wenn sie sich auf die Kunst beziehen – haben noch keinen größeren Schaden angerichtet, als dass die Betroffenen hier und da ein paar Illusionen kürzen mussten, um dann aufzubrechen zu neuen maßlosen Vorstellungen von einer besseren Welt, einem schöneren Ton, einer perfekteren Drehung oder dem Evergreen. Oder wie Christoph Schlingensiefel es in seiner unnachahmlichen Art formuliert hat: „Wer den Raum der Kunst benutzen kann, wird so leicht kein Terrorist.“ (Berliner Tagesspiegel vom 23.01.2003).

3.2.9. Blick nach innen: der persönliche rote Faden

Offenbar scheint die Frage nach dem Einstieg in ihr Künstlerdasein für KünstlerInnen so aufschlussreich zu sein wie es die Frage: „Wie sind Sie ein Mensch geworden?“ wäre, denn bei der großen Mehrheit der Befragten geht die Erinnerung an die besondere Liebe zur Musik, zum darstellenden Spiel, zum Gesang oder zur Bewegung ebenso weit zurück wie die Erinnerung überhaupt.

- Carina (SchauspielerIn, 28): „Ich hätte es gerne, mich auf ‚den Tag‘ berufen und sagen zu können: ‚Ach, ich habe es deshalb gemacht.‘ Aber irgendwie war es schon immer drin.“
- Matteo (Gitarrist, 49): „Nein, nicht bewusst, ich habe nur gedacht, ich will Gitarre spielen, an die Musik denken und was dann kam, habe ich gemacht und auch gelitten, weil ich eben viele von diesen Kompromissen machen musste.“
- Sabrina (Pianistin, 40): „Ich habe darüber nicht nachgedacht. Das war von Anfang an da, ein Teil von mir, gar nichts Besonderes, es war eher die Frage: wo finde ich Kraft?“

Mit der Liebe zur Kunst halten KünstlerInnen ein unbezahlbares Pfand in ihren Händen. Sie begleitet sie durch alle Lebensbereiche und -phasen, bleibt ein Leben lang erhalten und dient ihnen auf diese Weise als persönlicher (Leit)-Faden, als Seismograf für Stimmungen, Krisen oder positive Entwicklungen.

3.2.10. Blick nach außen: kein Erfolg ohne Teamwork

Darstellende KünstlerInnen arbeiten in der Regel in einem Ensemble. Die Abhängigkeit vom Partner oder der Partnerin ist offensichtlich und so müssen auch die größten IndividualistInnen lernen, sich auf ihre KollegInnen einzustellen – ganz in ihrem eigenen Interesse. Beliebt sind ChorsängerInnen, die ihre Stimme beherrschen und nicht, sobald das Lied beginnt, der Melodie folgen. Oder auch SchauspielerInnen, die sich nur dann die Antworten auf ihre Fragen selbst geben, wenn es ein Monolog so verlangt. Es ist auch angenehm, wenn TanzpartnerInnen wissen, dass sie wirklich aufgefangen werden, wenn sie sich von der Empore fallen lassen. KünstlerInnen beschreiben die persönliche Nähe innerhalb der Ensembles als besonders erfüllenden Aspekt ihres Berufes:

- Natalie, SchauspielerIn, 33:
„Im Nachhinein sind das die besten Sachen gewesen: Die Freundinnen in der Garderobe, was man alles so miteinander erlebt. Z.B. diese drei Monate, wo wir sieben Tage die Woche gespielt haben und eine Doppelvorstellung. Da ist alles passiert: die eine hat sich getrennt, die andere einen Neuen, irgendeine saß immer in Tränen in der Garderobe. Wir waren drei Generationen – Dana war 10 Jahre älter als Bea und Bea so sieben, acht Jahre älter als ich. Wir waren wie drei Schwestern, das war richtig schön.“

3.2.11. Frustrationstoleranz

Frustration ist ein zentraler Bestandteil des KünstlerInnenlebens. In kaum einem anderen Beruf sind Erfolg und Misserfolg so wenig vorherseh-, plan- oder nachvollziehbar. Dies ist in der Tat eine der größten Belastungen für KünstlerInnen. Sie wissen, dass hinter nachhaltigen, großen Erfolgen in den meisten Fällen eine lange Zeit der Mühe steht. Dass es die Auswahl, die Perfektion, die Idee dahinter, die vielen Stunden der Suche, der Beschäftigung mit dem Thema, der Übung, des Ausprobierens, des Versagens und Neuprobierens sind, die dorthin führen, wohin man gelangen will. Sie wissen aber auch, dass zu guter Letzt niemand sagen kann, ob diese Mühe sich auch lohnen wird. Das heißt, dass KünstlerInnen per se primär motiviert sind und über ein besonders hohes Maß an Frustrationstoleranz verfügen. Sie haben sich daran gewöhnt zu scheitern und folgen dem Wort Samuel Becketts:

„Alles seit je. Nie was Andres. Immer versucht. Immer

gescheitert. Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“ (1989, S. 7).

3.2.12. Humor

„Die Fähigkeit, Realität mit spielerischer Distanz zu sehen – wie sie sich auch im Humor zeigt –, ist für gelungene Lebensführung unerlässlich.“ (Holm-Hadulla, S.11). Spielerische Distanz und Humor sind feste Bestandteile künstlerischer Arbeit. Dass KünstlerInnen MeisterInnen dieses Faches sind, zeigte sich in den ausgesprochen unterhaltsamen Interviews. Häufig wurden problematische Inhalte erst bei der nachträglichen Analyse überhaupt sichtbar, die während des Gespräches narrativ so humorvoll aufbereitet wurden, dass es kaum vorstellbar erschien, dass die Betroffenen ernstlich davon belastet waren. Eine wunderbare Unterstützung in der Bewältigung von problematischen Themen wie Existenzangst, Ohnmacht oder Selbstzweifeln!

- Natalie (SchauspielerIn, 33):
„Da haben wir uns alle noch auf der Schauspielschule geschworen, dass wir nie Soap [tägliche Seifenopern, Anm. der Autorin] machen. Wir werden das nie machen! Und dann weiß ich noch genau, wie wir alle in der Garderobe saßen – also Dana, Bea und ich – und dann sagte Bea: ‚Die haben mir diese Soap angeboten. Soll ich das machen? Ich weiß nicht.‘ Wir so alle: ‚Mach das! Komm, ein Jahr lang richtig Schotter, jeden Tag drehst du und wer weiß, was dann dabei rauskommt!‘ Und dann hat sie gesagt: ‚Hat doch nicht geklappt.‘ Und wir: ‚Sei froh! Das wäre ja furchtbar gewesen! Du weißt ja gar nicht, was das für ein Format ist!‘ Und dann kam sie am nächsten Tag wieder: ‚Die haben sich geirrt, ich bin doch dabei!‘ Und wir: ‚Super! Richtig gut!‘ Weißt du? So wird man.“

3.2.13. Lebenslanges Lernen

„In der Kunst existieren unzählige Beispiele für kreatives Altern.“ (Holm-Hadulla, S.9) SchauspielerInnen, SängerInnen und MusikerInnen können ihren Beruf bis ins hohe Alter ausüben und wollen dies in der Regel auch. Für TänzerInnen gilt dies in eingeschränkter Form, wobei es auch hier nachahmenswerte Vorbilder wie Pina Bausch, Birgit Cullmeyer oder Anna Halprin gibt. Hierfür ist die Bereitschaft Voraussetzung, immer wieder Neues zu erlernen, die Veränderungen, die sich mit dem Alter ergeben, aufzugreifen und in die Tätigkeit zu integrieren – ein lebenslanger Lernprozess, dem zunehmend Bedeutung beigemessen wird (vgl. Spitzer, 2002).

3.2.14. Eigeninitiative

Den Weg der KünstlerInnen gibt es nicht. Vorgezeichnete Pfade, wie es sie in anderen Berufen gibt, existieren nicht. Der Gestaltungsfreiraum ist enorm, er muss

allerdings – und dies immer wieder aus eigenem Antrieb heraus – gefüllt werden mit neuen Ideen, Projekten und Anläufen. Die Chancen, dass ein Mensch sich selbst immer wieder motivieren kann, stehen aber ausgesprochen gut, wenn er die Phantasie besitzt, sich vorzustellen, wo er in einigen Jahren gerne sein würde und die Kreativität, sich verschiedene Wege dorthin auszudenken. Wenn er über die Disziplin und Frustrationstoleranz verfügt, notwendige Schritte zu tun und Misserfolge auszuhalten. Wenn er sich selbst realistisch einschätzen kann und bereit ist, immer wieder Neues zu lernen. Wenn er flexibel seine Vorstellungen mit dem Angebot in Einklang bringt und sich darum bemüht, ausgeglichen, körperlich fit und geistig wach zu sein. Und schließlich, wenn er in der Lage ist, sich mit anderen auszutauschen und für sich ein Wertesystem entwickelt hat, an dem er sich orientieren kann.

3.2.15. Ambiguitätstoleranz

Unter Ambiguitätstoleranz wird die Fähigkeit verstanden, in einer unübersichtlichen und problematischen Situation gut existieren zu können und gleichzeitig unermüdlich an deren Bewältigung zu arbeiten (vgl. Reis, 1997). Prägnanter kann man kaum beschreiben, was man braucht, um in der modernen Gesellschaft zurechtzukommen. Wie bereits unter 2. beschrieben, wurde festgestellt, dass kreative Menschen in besonders hohem Maße über diese Fähigkeit verfügen.

Selbstverständlich zeichnen die oben aufgeführten Darstellungen das Bild des idealen Künstlers bzw. der idealen Künstlerin. Dies dient zum einen als Gegengewicht zu dem entgegengesetzten Bild, das die Öffentlichkeit (aber auch KünstlerInnen selbst) sich häufig von dieser Berufsgruppe macht. Zum anderen ist es ein Leitfaden für KünstlerInnen, auf den ich in meiner Beratungstätigkeit zurückgreife. Er benennt Aspekte eines erfolgreichen Künstlerlebens, die möglicherweise vernachlässigt wurden.

4. Psychologische Beratung für KünstlerInnen

Wenn KünstlerInnen über eine solche Vielzahl an psychologischen Ressourcen verfügen, brauchen sie dann überhaupt psychologische Beratung? Ja. Die vorangegangenen Überlegungen entstanden nämlich zusa-gen als überraschendes Nebenprodukt während der Erarbeitung eines auf KünstlerInnen zugeschnittenen Beratungskonzeptes. Dem zuvor ging jedoch eine Bestandsaufnahme der spezifischen Belastungen, mit denen darstellende KünstlerInnen umzugehen haben. In der Musikermmedizin ist das Bewusstsein dafür, dass es besondere physische, aber auch psychische Risiken und Chancen des MusikerInnenberufes gibt, bereits weit gediehen und die Arbeit in diesem Bereich wissen-

schaftlich ausgebaut und institutionalisiert (vgl. Abilgard, 2009; Fendel, 2009; Möller, 2009; Pegelhoff, 2009; Spahn, 2009). In der darstellenden Kunst hingegen ist in diesem Bereich noch viel Überzeugungsarbeit zu leisten. Selbstverständlich gibt es TherapeutInnen, an die sich KünstlerInnen wenden können, wenn sie unter einer psychischen Störung leiden. Auch gibt es eine Vielzahl an karriereorientierten Coaching-Angeboten.

Darstellende KünstlerInnen brauchen aber ein psychologisch fundiertes Angebot, das die Kenntnis ihres Metiers mit seinen Besonderheiten einschließt, sie nicht einmal mehr der Erwartung monetärer oder prestigeträchtiger Erfolge aussetzt und sie auf ihrem Weg unterstützt, bevor eine psychische Störung sich manifestiert, die sie arbeitsunfähig macht. KünstlerInnen, die Eltern werden, MusicaldarstellerInnen, die sieben Vorstellungen in der Woche spielen sollen und krank werden, SchauspielerInnen und TänzerInnen, die unter Lampenfieber und Selbstzweifeln leiden und immer wieder KünstlerInnen, die daran verzweifeln, dass sie neben ihren künstlerischen Fähigkeiten auch Probenpläne einhalten, trainieren, Haushaltsbücher führen, Networking betreiben, persönliche Grenzen behaupten und vieles mehr können müssen, das sie in ihrer Ausbildung nicht erlernt haben.

Dass es hier bisher keine zufriedenstellenden Angebote gibt, heißt nicht, dass es keinen Bedarf gäbe. Vielmehr greifen in ihrer Not darstellende KünstlerInnen unerfreuliche psychologische „Hilfsangebote“ ihrer KollegInnen, LehrerInnen, RegisseurInnen oder IntendantInnen auf wie z.B. die Verabreichung von Medikamenten, die sich zufällig in der Handtasche der „Helfenden“ befinden, die „Stunde der Wahrheit“ (jeder darf jedem sagen, was er schon immer einmal sagen wollte), spontane Deutungen der psychischen Situation der Betroffenen, folgenschwere Ratschläge, die den Freundeskreis, den Lebenswandel und die Zukunft betreffen oder „Entwicklungsgespräche“ zum Thema erotische Ausstrahlung. Und sie akzeptieren das Überschreiten ihrer persönlichen Grenzen einfach, weil es praktiziert und für den künstlerischen Prozess als notwendig dargestellt wird. „Fürs gute Ergebnis wird Regisseur Dominik Graf auch mal laut. Im Fall der neuen Krimiserie (...) hat sich jedes Dezibel ausgezahlt.“ (TV-Beilage des Stern, 22.4.10).

Wie bei jedem psychologischen Hilfsangebot müssen mindestens zwei Voraussetzungen erfüllt sein, damit es zum Erfolg führen kann: ein fundiertes Wissen über die Problematik der betreffenden Klientel und daraus resultierend eine Grundhaltung, die frei von Stigmatisierungen, Klischeevorstellungen oder Vorurteilen ist. Wie für andere Berufsgruppen ist auch für KünstlerInnen Resilienz das Zauberwort (vgl. Scharnhorst, 2008) und damit die Rückbesinnung auf die oben genannten Kompetenzen förderlich.

5. Ausblick

Der Gedanke an KünstlerInnen im Sinne einer Modernisierungsavantgarde ist reizvoll. Er lässt einerseits Raum für Neues und betont andererseits eine Vorbildfunktion. Er vermittelt die Vorstellung eines Platzes für KünstlerInnen in der Gesellschaft. Er nimmt sie auch in die Pflicht und überlässt sie damit nicht dem Kreisen um die eigene Person. Das visionäre Potenzial, die Primärmotivation von vielen KünstlerInnen, die Lust an der Innovation und das zähe Durchhaltevermögen könnten als wichtige Ressourcen für die Entwicklung der Gesellschaft genutzt werden. Und sind KünstlerInnen nicht immer bereit, die Welt zu verändern? Die Voraussetzung dafür ist aber, dass sie von anderen und auch von sich selbst ernst genommen und geschätzt werden für das, was sie sind und leisten. Der vorliegende Beitrag versteht sich als Plädoyer für den „artists' way of life“, aber auch für die KünstlerInnen selbst. Die Gespräche mit ihnen waren keine dramatischen, gedämpften, therapeutisch anmutenden „Sitzungen“, sondern vor allem spannende, lustige, unterhaltsame, zugewandte, intensive, farbige und schonungslos offene Begegnungen. Die Erzähler und Erzählerinnen vermittelten auf ansteckende Weise, wie verliebt sie in das/ihr Leben sind. Und sie erinnerten damit an den gesellschaftlichen Auftrag von Kultur – jedoch nicht mit dem mahnenden Zeigefinger „eine-Gesellschaft-bekommt-die-Kultur-die-sie-verdient“. Vielmehr lockten sie mit der Verheißung eines Lebens, das mehr bereit hält als die Angst vor der Finanzkrise, dem Niedergang des Bildungs- und Rentensystems, der gentechnologischen Veränderung von Lebensmitteln, Kontoauszügen, steigenden Benzinpreisen, Rückenbeschwerden, Wäsche und Elternabenden. KünstlerInnen sind in der Lage, dem banalen irdischen Sein etwas Glanz zu verleihen.

Das letzte Wort ist noch nicht gesprochen worden. Aufgenommen wurde nur eine Teilmenge aller möglichen Informationen. Sollte aber das Interesse an KünstlerInnen, an ihren Kompetenzen, auch an ihren schwierigen Lebens- und Arbeitsumständen erweitert worden sein, wäre das Ziel dieses Beitrags erreicht.

Literatur

- ABILGARD, P. (2009). Gesundheit. Wie man sie erhält und erlangt. Das Orchester, 2/2009, 10-11.
- ALBANI, C., BLASER, G., GEYER, M., BERTH, H., BRÄHLER, E., SCHMUTZER, G., GRULKE, N. & BAILER, H. (2008). Psychische Gesundheit und Angst vor Arbeitsplatzverlust. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland (S. 16-21).
- ALTENMÜLLER, E. (2009). Der Gänsehaut-Effekt. Glück durch Musizieren. Das Orchester, 2/2009, 16-17.
- ALTWEGGER, S. (1993). Suizid, Suizidversuch und Suizidgefährdung im Schauspielberuf. Frankfurt am Main: Verlag Peter Lang GmbH.
- BANDELOW, B. (2007). Celebrities – vom schwierigen Glück, berühmt zu sein. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- BECKETT, S. (1989). Worstward Ho. Aufs Schlimmste zu. Frankfurt am Main: Suhrkamp-Verlag.

- BERTH, H., BALCK, F., ALBANI, C., FÖRSTER, P., BRÄHLER, E. & STÖBEL-RICHTER, Y. (2008). Psychische Gesundheit und Arbeitslosigkeit. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland (S. 21-27).
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2007). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- DANGEL, C. & PIORKOWSKY, M.-B. (2006). Selbstständige Künstlerinnen und Künstler in Deutschland – zwischen brotloser Kunst und freiem Unternehmertum? In Deutscher Kulturrat (Hrsg.): Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Vereinigte Dienstleistungsgesellschaft.
- ESCH, T. (2009). Gesund trotz (und mit!) Musik. Über die Bedeutung von Musik für Motivation, Belohnung und Stressreduktion. Das Orchester, 2/2009, 18-19.
- FENDEL, M. (2009). Wer hält Musiker gesund? Podiumsdiskussion beim 9.Symposium der DGfMM in Köln. Das Orchester, 2/2009, 20-21.
- FREY, D., WICKLUND, R. A. & SCHEIER, M. F. (1978). Die Theorie der objektiven Selbstaufmerksamkeit. In Dieter Frey (Hrsg.), Kognitive Theorien der Sozialpsychologie (S. 192-218). Bern, Stuttgart, Wien: Verlag Hans Huber.
- FUNKE, J. (2001). Psychologie der Kreativität. In Rainer M. Holm-Hadulla (Hrsg.), Kreativität. (S. 283-300). Berlin: Springer Verlag.
- GRUBE, M. (2002). Ambiguitätstoleranz und kreative Therapieverfahren bei psychiatrischen Erkrankungen. Psychiatrische Praxis, 29,431-437.
- HENK, M. (2006). Die 1-Euro-Stars. Der Spiegel (Kulturbeilage), 8/2006, 9-13.
- HOLM-HADULLA, R. (2003). Kreativität – Ein Lebensthema. Vortrag am 26. April 2003 im Rahmen der 53. Lindauer Psychotherapiewochen 2003. <http://www.lptw.de/archiv/vortrag/2003/hadulla.pdf> (Stand: 1.10.10)
- HOYER, J. (2000). Dysfunktionale Selbstaufmerksamkeit. Klinisch-psychologische und gesundheitspsychologische Untersuchungen. Heidelberg: Asanger.
- KÜNSTLERSOZIALKASSE (2006). Durchschnittseinkommen der aktiv Versicherten auf Bundesebene. http://www.kuenstlersozialkasse.de/wDeutsch/ksk_in_zahlen/statistik/durchschnittseinkommenversicherte.php (Stand: 1.10.10)
- MÖLLER, H. (2009). Die Kunst zur Gesundheit – Salutogenese und Widerstandsfähigkeit: Schlüssel für die Musikermmedizin. Das Orchester, 2/2009, 12-13.
- OETTING, M. (2008). Stress und Stressbewältigung am Arbeitsplatz. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland (S. 55-60).
- PEGELHOFF, R. (2009). Mobbing. (K)ein Thema für Orchester? Das Orchester, 2/2009, 28-31.
- REIS, J. (1997). Ambiguitätstoleranz. Beiträge zur Entwicklung eines Persönlichkeitskonstruktes. Heidelberg: Roland Asanger Verlag.
- RICHTER, B. (2009). Wie bleiben Sänger gesund? Besonderheiten in der Prävention von Stimmerkrankungen. Das Orchester, 2/2009, 24-25.
- RIGOTTI, T. & MOHR, G. (2008). Moderne Feinde der Gesundheit im Arbeitsleben: Empfehlungen für ein nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland (S. 45-51).
- SCHARNHORST, J. (2008). Resilienz – neue Arbeitsbedingungen erfordern neue Fähigkeiten. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland (S. 51-55).
- SPAHN, C. (2009). „Das klingt so herrlich...“. Gesundheitsförderliche Strategien von Musikern. Das Orchester, 2/2009, 14-15.
- SPITZER, M. (2002). Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg und Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
- STROHM, W. (2008). Quelle: Statistisches Bundesamt. http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pk/2008/Arbeitsmarkt/Statement__Strohm__PDF,property=file.pdf (Stand: 1.10.10)
- TABORI, G. (1994). Nur im Gefühl liegt die Wahrheit. Psychologie Heute, 2, 40-42.
- ULICH, E. (2008). Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland (S.8-16).

Autorin

Dipl.-Psych. Alina Gause

Psychologische Beraterin für KünstlerInnen,
Sängerin, SchauspielerIn, Gesangspädagogin



a.way – psychologische Beratungsstelle
für Künstler
Feldstedter Weg 11
D-12305 Berlin
Telefon: +49/30-707 64 684
info@artists-way.de
www.artists-way.de