

Von Ellen Svoboda

Sind Sie eine glückliche Musikerin/ein glücklicher Musiker und genießen jeden öffentlichen Auftritt? Spielen Ihre Schüler gerne vor? Zeigen Ihre Orchestermusiker stets gelassen, was sie wirklich können? Falls ja, sind Sie zu beneiden und dieser Beitrag wird Ihnen keine Neuigkeiten bieten. Im anderen Fall lassen Sie mich Ihnen Wege weisen, das Lampenfieber in Wohlgefallen aufzulösen. Wege zu Freude, Erfolg und musikalischer Leistungsfähigkeit.

BÜHNENAUFTRITT LEICHT GEMACHT

Anmerkungen zum Lampenfieber bei Musikern

Wer schöne Auftritte gestalten möchte, kann sich auf vielerlei Art und Weise etwas Gutes tun:

- Information: Warum man bisher Lampenfieber-Symptome erlebte
- Baustein 1: Selbstvertrauen
- Baustein 2: Erfolgserwartung
- Baustein 3: Positive Programmierung
- Baustein 4: Der Körper ist das Instrument
- Baustein 5: Personifizierung
- Baustein 6: Seele baumeln lassen
- Baustein 7: Gelassen üben
- Baustein 8: Heute ist der Tag

Der Begriff Lampenfieber vereint das »Kanonenfieber« und das »vor die Lampen treten« im Theater. Im Englischen bezeichnet »stagefright« präziser die Bühnenangst.

Barbara Sher schreibt in ihrem Buch »Wishcraft« (Universitas-Verlag Tübingen, 2000):

»Wann immer Sie etwas Neues ausprobieren, das über Ihre bisherigen Erfahrungen hinausgeht (...), werden Sie neben Herausforderung und Freude auch Unsicherheit und Selbstzweifel spüren. Diese gesunde Angst nennt man auch Lampenfieber. (...) Lassen Sie sich ängstlich sein. Es ist die natürliche Reaktion

des Körpers auf Neues und Unbekanntes, und die Angst dient dazu, Sie auf den Gipfel der Reaktionsbereitschaft zu führen – und nicht dazu, Sie erstarren zu lassen. Das kann nur die Angst vor der Angst, nicht aber die Angst selbst.«

K. Hartmann schreibt in ihrer unveröffentlichten Diplomarbeit (Zur Psychologie des Lampenfiebers, Hannover, 1982):

»Lampenfieber bezeichnet einen Zustand von Erregung und Angst, durch den das Leistungsvermögen einer Person gemindert wird und der eintritt, bevor oder wenn sich

die Person allein bzw. nicht anonym vor einem Publikum schauspielerisch, verbal, vokal oder instrumental darstellt, eine bewertbare oder zu bewertende Leistung erbringen will oder soll, wodurch die Selbstwertthematik dieser Person stark angeregt werden kann. Angst und Erregung gehen immer einher mit physiologischen Reaktionen des Körpers (feuchtnasse Hände, starkes Herzklopfen, verkrampte Muskulatur etc.) der sogenannten Stress-Reaktion...«

Diese einmal gemachte Erfahrung führt zwangsläufig zu ei-

ner zweiten Angst, nämlich der Angst vor dem Lampenfieber, der Angst vor dem Zittern, Schwitzen oder auch der Gedächtnislücke.«

Zu den genannten Symptomen werden auch die Angst vor schweren Passagen, demotivierende Gedanken, unerklärliche Erschöpfung, kalte Hände und Füße, trockener Mund und blockierte Atmung beobachtet. Jeder Betroffene klagt über individuell verschiedene Symptome.

(1) Selbstvertrauen

Neigen Sie eher zu Selbstvertrauen oder zu Ängstlichkeit? Gefühle wie Angst und Vertrauen zu haben ist in Ordnung, erst wenn die Angst Sie hat, wird es schwierig.

Man pendelt ständig irgendwo zwischen den beiden Polen Vertrauen und Angst. Je mehr Vertrauen man in sich und andere setzt, desto besser wird die eigene Selbstwahrnehmung, die zu größerer Selbstsicherheit führt. Sich selbst mit allen Macken zu akzeptieren erzeugt ein gesundes Selbstwertgefühl. Damit gerüstet vermindert sich die Anfälligkeit für Lampenfieber. Wer sich nicht mit einer erbrachten Leistung iden-

Ellen Svoboda

Die staatlich geprüfte Musiklehrerin für Querflöte (Wiesbadener Musikakademie 1993) unterrichtet/e für die nordbayerischen Blasorchester in Kronach (1993 bis 1996), Burgebrach (1997 bis 2002) und Werneck (seit 2002). Seit 1996 arbeitet sie als 1. Vorsitzende und Lehrerin bei Dreiklang e.V., Musikunterricht für den Landkreis Haßberge. Seit 1998 ist sie Mitglied im Netzwerk »baff – beruflich aktive Frauen in Franken«. Seit 2002 wirkt sie mit bei »MUT Unternehmerinnen-Netzwerk« und »Vielfalt – Seminare & Querflötenunterricht« in Würzburg (www.vielfalt.biz).



tifiziert, räumt der Angst nur wenig Platz ein. Hilfreich ist es dabei, auf jeglichen Vergleich mit anderen Leistungen zu verzichten. Betrachtet man eigene Stärken mit der Lupe, so erscheinen sie deutlicher und weisen den Weg zur Entfaltung der Talente. Wem die Souveränität damals nicht in die Wiege gelegt wurde, der bedenke, dass es mehr Menschen gibt, die kapitulieren, als solche, die scheitern.

Erhard F. Freitag schreibt in seinem Artikel (Das Vertrauen in uns, Grenzenlos, 8. Jahrg./Nr. 12/2001):

»Angst oder Vertrauen, es ist Ihre Wahl, Sie können wählen, was Ihnen dienen soll. (...) Wenn Ihnen über lange Zeit suggeriert wird vorsichtig zu sein und daraus ein ängstliches Gemüt entstanden ist, dann kann mit persönlichkeitsstärkenden Autosuggestionen relativ einfach das alte Glaubensmuster aufgelöst und ein neuer Glaubensinhalt zum Naturell werden. Vertrauen statt Angst ist die Devise und in vielen Fällen lediglich ein Austauschen alter gegen neue Gedanken, und das ist jedem möglich.«

(2) Erfolgserwartung

Nach Plato gibt es keinen sicheren Weg zum Erfolg. Dafür den sicheren Weg zum Misserfolg: wenn man es allein recht machen will. Erfolg erfolgt aus der Planung und aus der Erfolgserwartung.

Nach Bodo Schäfer genügt dafür ein leeres Heft. Vorne drauf schreiben Sie die Worte: Mein Erfolgs-Journal. Jeden Abend schreiben Sie Erlebnisse des vergangenen Tages hinein, die erfolgreich verliefen, mindestens fünf. Lesen Sie die früheren Aufzeichnungen immer wieder und trainieren Sie damit Ihre Erfolgserwartung. Hat man einen Hänger, motivieren die Notizen als Ermutigung, dass wie-



Mit der Zeit wandelt sich der »Teufelskreis des Lampenfiebers« in den »Engelskreis des himmlischen Behagens beim Vorspielen«. Foto: privat

der bessere Zeiten kommen werden. Eine vergleichbare Funktion erfüllt das Übungstagebuch meiner Schüler. Dort lesen sie, wie oft sie schon mit ihrem Spiel zufrieden waren, auch wenn es vorher einige Hürden zu überwinden galt. Wenn eine Schülerin beispielsweise einen hohen Ton zu oft verfehlt, wähle ich folgende Methode, um ihre Erfolgserwartung zu aktivieren.

Ohne zu lachen aussprechen und danach spielen lassen:

»Ich bin die beste Flötistin aus [Heimatort], und ich spiele jetzt ein hohes fis!«

Ausatmen – einatmen – spielen. Das funktioniert immer, ob die Schüler sieben oder 37 Jahre alt sind.

(3) Positive Programmierung

Meine erste Flötenlehrerin sagte mir nach gut einem Jahr Unterricht, ich solle aufhören, ich sei nicht genug begabt. Damals war ich gerade 15 Jahre alt, und das Flöten machte mir Spaß. Nie hat sie erfahren, dass ich nun selbst als Profi arbeite. Stellen Sie sich vor, ich hätte ihr geglaubt...

Alles was ich wusste war: Flöten macht mir Spaß. Später

wollte ich eine gute Lehrerin werden, ob ich eine gute Flötistin werden könnte, glaubte ich nicht. Damit war das Ziel formuliert.

Mit der klaren Zielsetzung beginnt eine persönliche positive Programmierung, denn: »Wem nützt der beste Wind, wenn er nicht weiß, wohin er segeln will?« Positiv formulieren (keine Verneinung, kein Vergleich) und in der Gegenwart!

Finden Sie heraus, woran Sie bemerken, ihr Ziel erreicht zu haben. Mit der Zeit wandelt sich der »Teufelskreis des Lampenfiebers« in den »Engelskreis des himmlischen Behagens beim Vorspielen«, so der Musikerzieher, Atem- und Bewegungstherapeut Fred Peter, Wiesbaden, in seinen Kursen für Instrumentallehrer. Wer die eigene Person schätzen und lieben lernte, wird damit auch sein Konzertpublikum beglücken können. Begeistern Sie sich und Ihre Zuhörer!

Dem Unterbewusstsein ist es egal, ob man sich etwas nur vorstellt oder ob es tatsächlich geschieht. Entscheiden Sie sich bewusst, sich Ihr schönstmöglichstes Konzert detailliert auszumalen. Schwelgen Sie im Optimum: Wie sehen Sie aus, wie sieht der Raum aus, wie klingen Sie? Stellen Sie sich eine Minute lang das erwünschte Bild vor und spielen Sie dann ohne bewusste Anstrengung. Beginnen Sie Ihre positive Programmierung mehrere Wochen vor dem Auftritt und behalten Sie sie regelmäßig bei. Zunächst wird nur das Bild im Kopf wunderbar sein, und der Bauch wird nein sagen. Das ist normal und bessert sich mit der Routine. Akzeptieren Sie auftretende negative Gefühle und beharren Sie weiterhin auf dem positiven Bild. Das Konzert wird schließlich genau so ablaufen. Eines Tages stören Sie die kleinen Fehler nicht mehr und Sie verzeihen sie sich.

Körper ist das Instrument

Kämpfen Sie nicht gegen das Lampenfieber, sonst erzeugen Sie Widerstand in Form von Symptom-Verstärkung. Es wäre reine Energieverschwendung. Beginnen Sie mit der entspannten Haltung des Instrumentes, also Ihres Körpers. Dazu dient der gelegentliche Wechsel zwischen Stehen und Sitzen. Fred Peter empfiehlt, höchstens 75 Prozent der Übezeit in ein und derselben Position zu verbringen.

Das Stehen

Wer sofort tanzen könnte, steht gut. Dehnen Sie die Wirbelsäule zwischen Scheitelpunkt und Scham sowie Steißbein maximal, ziehen Sie sich selbst an den oberen Ohrenrändern in die Höhe. Solch eine majestätische Position wird Ihren Instrumentklang gleich verbessern, da ohne Hohlkreuz oder Rundrücken das Zwerchfell optimal mit dem Beckenboden korrespondiert. Spüren Sie Ihre Fußgewölbe bei lockeren Knien. Wenn Sie es schaffen, mit Ihrer Aufmerksamkeit stets dort zu sein, wird Sie keine Blockade der Muskulatur mehr beeinträchtigen. So fließt die Atemenergie durch die Füße in den Boden und setzt sich nicht im Körper fest. Ihre Füße tragen die Schienbeine, diese tragen die Kniegelenke, jene tragen die Oberschenkel, welche die Hüftgelenke tragen. Damit tragen Sie das Kreuzbein, dieses trägt die Wirbelsäule, jene trägt den Kopf.

Das Sitzen

Es gelten die vorangegangenen Hinweise. Zusätzlich beachten Sie bitte Ihre Sitzhocker. Setzen Sie sich auf ein Nudelholz, welches quer auf dem Stuhl liegt. Suchen Sie die Stelle mit der besten Balance und gestreckter Wirbelsäule. Jetzt sitzen Sie auf



zwei Knochen, und auf die Dauer wäre das unbequem. Beim Musizieren spüren Sie am besten Ihre Sitzhocker auf der vorderen Stuhlkante, denn dort bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit und dort fließt Ihre Atemenergie in den Stuhl ab.

Um den Körper im Sitzen weiter zu entspannen, rät Monique Laudy, Feldenkrais-Lehrerin aus Mainz, einen Oberschenkel kurz vor dem Knie zu fassen. Heben Sie das Bein so an, bis der Fuß frei pendelt. Lassen Sie den Fuß flach herunterfallen. Verfahren Sie ebenso mit dem anderen Bein. Auf diese Weise stehen die Füße unter den Kniegelenken, die Beine tragen sich selbst, und der Körper benötigt keine Spannung mehr, um die Beine in einer anderen Position festzuhalten. Hier balanciert der Rumpf auf den Sitzhöckern.

Kostproben für gutes Gelingen:

Wem die Knie schnell weich werden, dem schlägt Monique Laudy einen Indianertanz vor dem Auftritt vor: Trampeln Sie im Kreis herum, indem Sie geräuschvoll jeweils die ganze Fußfläche aufsetzen, lassen Sie die Arme schwingen und den Oberkörper im Takt wippen. Hüften und Knie bleiben leicht gebeugt.

Gegen Schulterspannung beugen Sie vor, wenn Sie Ihr Instrument zuerst mit ausgestreckten Armen hoch über den Kopf halten und dann in die Spielposition absenken. Dieser Tipp stammt von Fred Peter.

Trockene Hände bewahren Sie mit einer Übung von Benita Cantieni, Erfinderin der Cantienica-Methode: Strecken Sie Ihre Arme waagrecht zur Seite aus und ziehen Sie förmlich ihre Fingerspitzen nach außen, bis Sie eine Dehnung zwischen den Schulterblättern spüren, das kann etwas dauern. Senken Sie lang-

sam Ihre Arme, bis die Hände ganz herabhängen. Lassen Sie Ihre Schulterblätter dort außen unten – und Sie werden immer trockene Hände behalten.

Personifizierung

Hegen Sie zum Beispiel die Vermutung, auf der Bühne könnte Ihr Herz ganz schnell schlagen und Sie so in Aufregung versetzen, probieren Sie einmal die Alternative der Personifizierung. Geben Sie Ihrer Angst Gestalt, vielleicht als Schlagzeuger, der Sie besuchen kommt, um durch sein Spiel Ihr Herz anzutreiben. Rufen Sie ihn zu sich, betrachten Sie ihn, grüßen Sie ihn freundlich und schicken Sie ihn vorübergehend wieder weg.

Seele baumeln lassen

Wenn wir jemanden umarmen, öffnen wir die Arme und die Seele, sagt Fred Peter. Wenn wir unser Instrument umarmen, tut es gut, auch unsere Seele der Musik zu öffnen. Lassen Sie Ihre Energie kreisen: Vom Rumpf in einen Arm, von der Hand zum Instrument, in die andere Hand und vom Arm zurück in den Rumpf. In diesem Energiefluss können Sie lange spielen, ohne zu ermüden.

Gelassen üben

Beherrschen Ihre Schüler auch den Zauberspruch: »Das kann ich nicht.« Selbst in jungen Jahren steigert Kapitulation schon die Bequemlichkeit und Bescheidenheit ist eine Zier, wie das Sprichwort weiß. Zum Glück geht es tatsächlich auch »ohne ihr«, nämlich mit dem zweiten Zauberspruch: »Das kann ich noch nicht.«

Bemerken Sie den Unterschied? Ersterer nimmt das Scheitern selbstverständlich



Die Arme und die Seele öffnen.
Foto: privat

Zwei Ebenen wirken dabei zusammen:

Im äußeren Spiel setzt der Körper die Blastechnik um. Im inneren Spiel stört gegebenenfalls der Verstand, wenn er Sorgen, Ärger und Ablenkungen Raum gewährt. Mensch sein heißt unvollkommen sein, und Fehler sind notwendige Elemente im Lernprozess, denn Misserfolge gibt es nicht, nur Erfolge und Lernchancen.

Heute ist der Tag

Barbara Sher schreibt über die Aufregung vor dem Auftritt:

»Es ist (...) so, dass Sie das Ereignis innerlich vorwegnehmen, die Energie in Sie einschießt und Sie noch kein Ventil dafür haben. Also schaffen Sie sich ein Ventil dafür. Bewegen Sie sich. Putzen Sie ihren Fußboden, (...) machen Sie Lärm, (...) beklagen Sie sich (...). In bestimmten Situationen können Sie es sich nicht leisten zusammenzubrechen. Also brechen Sie vorher zusammen, (...) dann gehen Sie raus und agieren wie ein Profi. Wenn Sie die Bühne verlassen haben, können Sie wieder zusammenbrechen. Machen Sie kein Drama draus. Das wird Ihnen helfen, sich genau da zu konzentrieren, wo es nötig ist: bei der Sache, um die es geht (...). Denn dann wird etwas Wunderbares passieren: Ihre Aufmerksamkeit verlagert sich weg von Ihrer Person, Ihrer Nervosität und allen eingebildeten Mängeln hin zur eigentlichen Aufgabe, um die es geht.«

Gegen Lampenfieber-Symptome ist manches Kraut gewachsen, probieren Sie aus, was Ihr Interesse weckte, lassen Sie sich von Ihrer Experimentierfreude leiten und genießen Sie für den Rest Ihres Lebens das wundervolle Gefühl, ein glücklicher Musiker zu sein. ●

