SEI NICHT NERVÖS…

Foto: Lukas Beck

Zurück aus der Sommerpause, in der mich unerwartet viele Zuschriften zu meinen bisherigen CLARINO-Kolumnen erreicht haben (vielen Dank für die vielen zustimmenden und motivierenden Diskussionsbeiträge!), möchte ich mich in der September-Ausgabe des »Holzwurms« einem Thema widmen, dass wohl jedem von uns (Holz)-Bläsern bekannt sein dürfte: die Nervosität bzw. das Lampenfieber vor und während eines Auftritts.

Ich möchte vorausschicken, dass ich auch nach mittlerweile fast zwei Jahrzehnten im Bereich der »professionellen Musik« immer noch vor jedem (!) Auftritt nervös bzw. aufgeregt bin. Und: Ich bin glücklich darüber!

Ich versuche, meine Nervosität (ich nenne diesen Zustand lieber mein »Aufgeregtsein«) positiv (!) für mich zu nutzen. Die körpereigenen Drogen, die wir vor bzw. während eines Auftritts ausstoßen, können uns zu Höchstleistungen antreiben und können einen Auftritt sowohl für die Menschen am Podium als auch für die Menschen im Publikum zu einer ganzheitlichen, fast körperlichen Erfahrung machen.

Das mag nun nett klingen, hilft aber jemandem, der seine Nervosität bzw. sein »Aufgeregtsein« als hinderlich empfindet, herzlich wenig. Dazu möchte ich ein paar Gedanken hier loswerden, die mir wichtig erscheinen:

Oft (gerade bei jungen Schülern/Studenten) beobachtete ich, dass deren Eltern bzw. Lehrer ihre Schützlinge unbewusst ans »Nervössein« erinnern. Da höre ich Sätze wie »Du brauchst nicht nervös sein« und merke, dass in Wirklichkeit die Nervosität des Erwachsenen auf die Kinder/Jugendlichen projiziert wird. Viele der betroffenen Schüler/Studenten wären selber gar nicht auf die Idee gekommen, nervös zu werden. (Eine positive, förderliche Aufregung hätte sich ganz sicherlich von selbst eingestellt.) Außerdem weiß man aus der Hirnforschung, dass das menschliche Gehirn eine negierende Anweisung nicht verarbeiten kann. Unser Gehirn kann etwas NICHT zu tun eben NICHT weiterverarbeiten.

Hierzu ein einfacher Selbsttest: Bitte denken Sie, während Sie diese Zeilen lesen, NICHT an einen rosaroten Elefanten mit blauem Rüssel.

Ich glaube, Sie haben verstanden, was ich meine.

Hätte ich Sie gebeten, an einen gelben Affen mit roten Zehennägeln zu denken, wären Sie nie auf den Gedanken gekommen, an einen rosaroten Elefanten mit blauem Rüssel zu denken.

Als Lehrer oder Eltern, aber auch als Leiter eines Ensembles oder als Dirigent sollten wir uns vornehmen, immer POSITIV formulierte Anweisungen zu geben. Also:

»Bitte spielt leiser« ANSTATT
»Nicht so laut spielen«
oder
»Bitte etwas langsamer« ANSTATT
»Nicht so schnell«

Ich persönlich versuche schon relativ lange, so zu arbeiten und natürlich scheitere ich beinahe täglich daran, jedoch nehme ich meine negativen Anweisungen mittlerweile bewusster wahr und versuche sie mehr und mehr zu reduzieren. Eine Lebensaufgabe…

Eine zweite Beobachtung, die ich oft mache, ist, dass wir uns von der eigenen Nervosität immer wieder überraschen lassen. Wir haben schon unzählige Konzerte gespielt und hoffen immer wieder, beim nächsten Mal nicht nervös zu sein (da war sie schon wieder – die Anweisung, die unser Gehirn nicht versteht). Versuchen wir doch im Wissen, dass wir »aufgeregt« sein werden, diesen Zustand an- und mitzunehmen und MIT diesem Zustand zu arbeiten und zu leben. Im besten Falle machen wir uns diesen Zustand sogar zunutze!

Wie schlimm muss es sein, wenn einem ein Auftritt vor Publikum so egal und beiläufig erscheint, dass sich im Körper nichts mehr regt, dass keine körpereigenen Endorphine mehr ausgestoßen werden. Die österreichische Band »STS« besingt in ihrem Lied »Kalt und Kälter« diesen abgestumpften Zustand sehr treffend mit folgenden Zeilen:

Wenn i heut vor an Auftritt steh, und
tausend Menschen sind im Saal.
Dann schwitzen meine Händ ned mehr,
und meine Nerven sind aus Stahl.
Ka Zittern und ka Beebn mehr,
ka Angst und ka Entschweben mehr.
Und irgendwie komm i damit ned klar,
es is ned mehr wie's früher war.

Und i wer' kalt und immer kälter,
i wer' abgebrüht und älter.
Aber das will i ned,
und das muss i jetzt klär'n.
I möcht lachen, tanzen, singen und rear'n.
Angst und Schmerzen soll'n mi wieder
würg'n,
und die Liebe möcht i bis in die
Zehenspitzen spür'n.

Ich wünsche uns allen, dass wir das Beben und Entschweben während eines Konzerts immer wieder erleben dürfen und uns unser »Aufgeregtsein« hilft, all die Gefühle, die das Leben bereithält, bis in die Zehenspitzen zu spüren!

Ihr

Matthias Schorn
mat@matthias-schorn.at

LUST AUF WEITERBILDUNG?

Das **Fachmagazin für Blasmusik** richtet sein zentrales Augenmerk auf Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Wissensthemen in der Bläsermusik unter dem Motto: **»CLARINO bringt mich weiter!«**

Jahres-, Mini-, Studenten-,
Geschenkabo unter

clarino.de/abo

Digitale Einzelhefte und Abo

JETZT BEI Google Play

Erhältlich bei amazon

Laden im App Store