DIE ANGST

WENN LAMPENFIEBER ZUR AUFTRITTSANGST WIRD

VON KLAUS HÄRTEL

»DAS WAR KEIN BLOSSES LAMPENFIEBER, DR. ROSE«, ERZÄHLT DER VIOLINIST GIDEON DAVIES SEINER PSYCHOLOGIN. »DAS WAR KEIN KURZZEITIGER BLACKOUT BEI EINEM MUSIKSTÜCK, DAS ICH SEIT MEHREREN WOCHEN ÜBE. DAS WAR EIN TOTALER, VÖLLIGER UND BESCHÄMENDER VERLUST SÄMTLICHER FÄHIGKEITEN.« IN WIGMORE HALL, VOR PUBLIKUM, BRACH DER VIOLINIST FÖRMLICH ZUSAMMEN. ELIZABETH GEORGE STELLT EINEN VON AUFTRITTSANGST GEPLAGTEN MUSIKER IN DEN MITTELPUNKT DER HANDLUNG VON »NIE SOLLST DU VERGESSEN«.

Die geschilderte Episode ist Fiktion, doch im echten Leben ist das beileibe kein Einzelfall. Selbst Künstler mit herausragendem Renommee sind nicht gefeit vor Lampenfieber oder gar Auftrittsangst. Die Sopranistin Maria Callas etwa soll sich vor jedem Auftritt übergeben haben. Sie war vor jedem Auftritt dermaßen nervös, dass sie meinte, nicht singen zu können, ihre Stimme sei völlig weg. Auch der Pianist Vladimir Horowitz litt unter ständigem Lampenfieber. So weiß ein Ohrenzeuge über ein Konzert in Berlin zu berichten, dass er enttäuscht war: »Diese Fehlgriffe, diese Patzer. Die drei Scarlatti-Sonaten gelangen noch sehr gut, aber dann diese Kreisleriana, diese Valse-Caprice aus den Soirées de Vienne… diese spieltechnischen Unsicherheiten. Möglicherweise war Horowitz leicht indisponiert, vielleicht hatte er einfach nur Lampenfieber…«

Lampenfieber ist ein Problem. Zumindest kann es zum Problem werden. Und es ist weit verbreitet. Es gibt zwar keine wirklich verlässlichen Zahlen, aber man schätzt, dass etwa jeder zweite Berufsmusiker vom Lampenfieber gepeinigt wird. Und doch muss man Lampenfieber in der Begriffserklärung deutlich abgrenzen von der Auftrittsangst. Allein im Wort Lampenfieber liegt viel Positives, während man hinter dem Wort Auftrittsangst dunkle Wolken spürt. Fieber kann auf einen Höchstgenuss hindeuten, bei der Angst ist der Genuss schon bedenklicher. Mit Lampenfieber geht man um, »es gehört dazu«, erzählt der Hornist der Berliner Philharmoniker, Stefan Dohr. »Vor dem Auftritt steigt mit der Anspannung auch die Grundnervosität und der Blutdruck.« Auch Martina Beck, Bassklarinettistin im Bayerischen Staatsorchester in München, bestätigt, ab und an nervös zu sein. Bei »Tristan und Isolde« etwa, die für die Bassklarinette nämlich ein großes Solo bereithalten. »Und wenn man das dann zum ersten Mal spielt, darf man ruhig mal nervös sein«, findet die Musikerin. Selbst Sabine Meyer meint, dass »zum künstlerischen Beruf eine gewisse Spannung, eine positive Nervosität dazugehört. Natürlich musst du lernen, damit umzugehen. Wenn man so nervös ist, dass man nicht mehr frei spielen kann, wird es zum Problem.«

> ***»Zum künstlerischen Beruf gehört eine gewisse Spannung, eine positive Nervosität dazu. Natürlich musst du lernen, damit umzugehen.«***
> **Sabine Meyer**

Und damit spricht es die Weltklasseklarinettistin an. Bei manchen wird es eben zum Problem. Nach dem Yerks-Dodson-Gesetz wird ab einem gewissen Punkt aus Lampenfieber Auftrittsangst: Die emotionale Erregung ist zunächst leistungsfördernd, schlägt aber irgendwann in eine Leistungsbehinderung um. »Das ist ein heikles Thema«, erklärt der Oboist der Berliner Philharmoniker, Christoph Hartmann. »Darüber spricht man nicht.« Prof. Dr. Eckart Altenmüller diagnostiziert bei vielen Musikern zudem immer noch die Angst, »mit einem offenen Umgang mit dem Lampenfieber das Problem zu verstärken und zusätzlich Mitmusiker zu verunsichern. Man will andere nicht mit hineinziehen.« (Siehe auch sein Interview auf Seite 22.)

Lampenfieber – und die Auftrittsangst – stellen sich indes nicht erst mit dem Ergattern der begehrten Orchesterstelle ein. Schon in der Ausbildung an den Hochschulen wird ein System des Leistungsdrucks installiert, nach dem nur die Besten durchkommen. »Es herrscht ein ständiger Vergleich«, meint Martina Beck. Es gibt wöchentliche Probevorspiele, in denen man sich beweisen will und muss. Es liegt nun hauptsächlich am Studierenden, ob er dem Druck standhält oder nicht. »Ein gewisses Maß an Konkurrenzkampf in der Klasse halte ich für motivierend und förderlich«, findet Beck. Und natürlich müsse ein Lehrer streng sein. »Aber er darf keine Angst machen«, findet Hartmann. Wohl dem, der vor dem Druck gefeit ist. Von den Studenten können sich die wenigsten Hoffnung auf die Orchesterstelle machen. Und nach der Uni ist das System Leistungsdruck ja noch nicht geschlossen. Dann geht es ja erst richtig los: Vorspiele, Wettbewerbe, Probejahr.

Im Orchester angekommen, kann sich der Musiker keinesfalls zurücklehnen. Denn auch hier gehört der Leistungsdruck dazu. Diesen erzeugt zum einen der Musiker selbst, denn als Profimusiker »ist man nie zu 100 Prozent zufrieden«, wie Walter Voglmayr, Soloposaunist der Wiener Symphoniker, erklärt. Ein Musiker wolle die Perfektion. Wobei auch das wieder ein Problem verursacht. Schon der Maler Salvador Dalí wusste: »Habe keine Angst vor der Perfektion: du wirst sie nie erreichen!«

Ein Teufelskreis. Der Psychoanalytiker Peter Schneider erklärt das Phänomen der Auftrittsangst folgendermaßen: »Es ist nicht einfach nur die Angst vor Publikum. Sondern es ist die Angst davor, was das Publikum mit einem machen kann. Es ist die Angst, dem Publikum nicht gefallen zu können und dadurch beschämt zu werden.« Wobei die Angst vor den eigenen Kollegen offenbar eine größere Rolle spielt. »Die Ohren der Kollegen sind die Ohren, denen ich gefallen will«, meint Martina Beck. »Ich bin mir meiner Verantwortung für das Orchester, für das ganze Haus bewusst.« Die Kollegen sind die »hauptkorrektive Instanz«, findet auch Christoph Hartmann. »Denn vor den Kollegen möchte man sich nicht blamieren.« Eine nicht unwesentliche Rolle spielt hier natürlich der Dirigent. »Ein Dirigent kann einen Musiker fertig machen«, weiß der Oboist. »Und das muss er noch nicht einmal bewusst tun.«

Das beste Mittel gegen Auftrittsangst sei immer noch das Üben, lautet lapidar die Meinung vieler Musiker. Wenn die Sicherheit da sei, dann passe das schon. Doch das

Lampenfieber gehört dazu – man muss damit umgehen können: Stefan Dohr, Christoph Hartmann und Sabine Meyer.

verkennt ja das Problem. Zu Hause klappt alles wunderbar – in der Öffentlichkeit hakt's. Die bloße Auftrittsangst kann letztendlich Karrieren ruinieren. »Wenn der Musiker zum 26. Mal beim Probespiel gescheitert ist, halte ich es für durchaus legitim, die Angst medikamentös zu bekämpfen«, meint Eckart Altenmüller. Natürlich bevorzugt der Arzt und Musiker zunächst einmal andere Methoden. Entspannungs- oder Atemübungen oder Autogenes Training helfen. »Ich laufe vor wichtigen Konzerten«, so Martina Beck. Dann sei sie fitter und entspannter. »Wenn der Körper ausgeglichen ist, ist es auch die Psyche«, schlägt Hartmann in die gleiche Kerbe. An sonstigen »Mittelchen« gibt es die harmlose Variante wie Baldrian, Johanniskraut, Schokolade, aber eben auch Betablocker, Psychopharmaka oder Alkohol. Studien ist zu entnehmen, dass 39 Prozent der Orchestermusiker zur Beruhigung Alkohol konsumieren oder Betablocker einnehmen. »Alkohol wirkt sicherlich angstlösend«, meint Eckart Altenmüller. »Doch er stört die sensomotorische Feinmotorik, weshalb ich glaube, dass Alkohol in Orchestern diesbezüglich keine große Rolle spielt.«

Hilfe finden Betroffene am Universitätsklinikum Bonn. Dort gibt es deutschlandweit die erste Lampenfieberambulanz speziell für Musiker. Denn die Ursache der Angst sei für alle gleich, weiß Dr. Déirdre Mahkorn, Oberärztin an der Bonner Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie: »Es sind leistungsorientierte Perfektionisten mit hohem Ehrgeiz. Sie sind mit sich selbst zu streng und hadern im Rückblick über jeden Fehler.« »Wir wollen betroffenen Musikern helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen«, sagt ihr Kollege Martin Landsberg.

In einem seiner Orchester, erzählt Christoph Hartmann noch, habe das Credo vorgeherrscht: »Angst ist ein gutes Mittel, gute Musik zu machen!« Oder eben keine.

» DIAGNOSE: DYSTONIE

Die Diagnose lautete: »Fokale Dystonie« – eine Störung, die gerade bei häufig praktizierten, exakt eingeübten Bewegungsabläufen in Erscheinung treten kann. Eine ganz bestimmte feinmotorische Routine wird da mit einem Mal durch Zucken, Zittern oder Krampfen durchkreuzt – und ist danach womöglich für immer verloren. Man kennt solche tätigkeitsspezifischen Kontrollverluste auch bei Vielschreibern (»Schreibkrampf«), bei Golfspielern (»Yips«), bei Uhrmachern, Zahnärzten oder Chirurgen. Am weitaus häufigsten jedoch treten sie im Berufsstand der Musiker auf: Immerhin einer von 100 bis 200 Musikern erkrankt an einer sogenannten »Musikerdystonie«. Rund 80 Prozent der frisch Betroffenen sind klassische Musiker auf Solisten-Niveau, männlich und unter 40.

Wodurch die Musikerdystonie genau ausgelöst wird, ist unklar. Fest steht jedoch, dass es sich nicht um eine Erkrankung oder Ermüdung von Muskeln, Sehnen oder Knochen handelt, sondern um eine Störung im Zusammenwirken von Muskel und Gehirn. Es kommt dabei zu »Fehlverschaltungen«, das heißt: Zuständigkeiten im Gehirn beginnen sich zu überlappen und Muskeln werden aktiviert, die nicht »gemeint« sind. Den Neurologen zufolge ist die Störung in den Basalganglien des Gehirns zu lokalisieren.

Doch dieser Störung vorausgegangen ist häufig möglicherweise eine falsche »Rückmeldung« ans Gehirn von den feinmotorischen Muskeln selbst. Grund dafür kann eine Überlastung sein (zum Beispiel durch extensives, stundenlanges Üben), aber auch handfester Schmerz (der kann auch im Nacken oder in den Schultern sitzen) oder der Versuch einer Schmerzvermeidung (etwa nach einer Verletzung). Es fällt jedenfalls auf, dass Musiker, die an einer fokalen Dystonie erkranken, häufig ausgesprochene Perfektionisten und Viel-Über sind – musikalische Leistungssportler, die sich selbst, getrieben von Ehrgeiz oder Versagensangst, wirkliche Strapazen zumuten. **Hans-Jürgen Schaal**

Fotos: Monika Rittershaus, Frank Luger / EMI, Helge Strauss / EMI

»VON DOPING KANN KEINE REDE SEIN«

PROF. DR. ECKART ALTENMÜLLER IST ARZT UND MUSIKER UND EINER DER FÜHRENDEN FORSCHER AUF DEM GEBIET DER NEUROPHYSIOLOGIE UND NEUROPSYCHOLOGIE VON MUSIKERN. ER IST UNIVERSITÄTSPROFESSOR UND DIREKTOR DES INSTITUTS FÜR MUSIKPHYSIOLOGIE UND MUSIKERMEDIZIN (IMMM) DER HOCHSCHULE FÜR MUSIK, THEATER UND MEDIEN HANNOVER.
KLAUS HÄRTEL SPRACH MIT IHM.

CLARINO: Sind Lampenfieber und vor allem Auftrittsangst immer noch ein Tabuthema?

Prof. Dr. Eckart Altenmüller: Ich arbeite seit 15 Jahren mit Musikern und das Thema Lampenfieber wird immer noch tabuisiert. Es herrscht bei betroffenen Musikern immer noch die Angst, dass sie durch einen offenen Umgang mit dem Lampenfieber das Problem noch verstärken und vor allem zusätzlich Mitmusiker verunsichern. Man will andere nicht mit hineinziehen. Allerdings gibt es in vielen Städten schon die Möglichkeit, etwas dagegen zu tun: An den Musikhochschulen In Berlin, Detmold, Dresden, Freiburg, Hannover, Köln und seit neuestem auch in der Uniklinik Bonn gibt es Lampenfieberambulanzen… Lampenfieber ist zwar immer noch ein Tabuthema – allerdings mit abnehmender Tendenz.

Ab wann wird denn Lampenfieber überhaupt zum Problem?

In der Musikerpsychologie bzw. der Musikermedizin unterscheidet man tatsächlich zwischen dem positiven Lampenfieber und der negativen Auftrittsangst. Lampenfieber zu haben bedeutet den besonderen »Kick«, gerade noch die Leistung zu bringen. Alles was danach kommt, äußert sich in unangenehmen körperlichen Symptomen: bei Bläsern mit dem trockenen Mund, bei Streichern mit feuchten, zittrigen kalten Fingern, bei Sängern mit einem Kloß im Hals – und dann wird Lampenfieber zum Problem.

Woraus resultiert die Angst?

In der klassischen Musik finden wir ein klassisches Belohnungs-Bestrafungs-System vor. Wenn man gut spielt, ist das günstig, wenn nicht, dann wirkt es sich ungünstig aus. Gerade in der ernsten Musik haben wir ja das Phänomen, dass es richtige und falsche Noten gibt – das ist bei improvisierter Musik, im Jazz, teilweise auch im Rock/Pop-Bereich anders. Stellen Sie sich das doch einmal vor: Sie spielen im Herkulessaal ein Mozart-Klavierkonzert – Joachim Kaiser und viele andere Musikfreunde hören jeden falschen Ton. Der Leistungsdruck ist auch so hoch, weil das Niveau heute so unglaublich hoch ist. Natürlich hat diese Angst auch mit Zukunftsangst zu tun: Kann ich mit meinem Studium eine angemessene Berufslaufbahn einschlagen. Von 100 Klavier-Studenten können sich später vielleicht vier oder fünf aussuchen, wann und wo sie konzertieren und können davon gut leben. Die anderen schlagen sich mit Unterrichten, kleineren Auftritten, Kammermusik durch. Neben musikalischem Können spielen für den Erfolg dann auch Dinge eine Rolle wie Aussehen, Beziehungen, Glück.

Was kann man gegen diesen Leistungsdruck bzw. diese Angst tun?

Wir sollten wirklich nur den Kindern und Jugendlichen den Musikberuf ans Herz legen, die wirklich von sich überzeugt sind und für die Musik brennen. Die leisesten Zweifel sollten wir ernst nehmen. Gerne Musik zu machen reicht für eine Konzertlaufbahn leider nicht – man muss auch gerne vorspielen wollen. Wir sind hier an der Hochschule breit aufgestellt. Es gibt Vorspieltraining, bei dem die Frage »Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?« dazugehört.
Dann gibt es natürlich Entspannungs- oder Atemübungen oder Autogenes Training. Und ich bin einer medikamentösen Behandlung von Lampenfieber nicht grundsätzlich abgeneigt. Denn Beta-Rezeptoren-Blocker können die körperlichen Symptome der Angst verbessern und so den Teufelskreis zwischen Versagen in der Vorspielsituation und daraufhin verstärkter Vorspielangst unterbrechen. Natürlich können diese Medikamente die Angstgedanken nicht beseitigen, doch das Wohlfühlen wirkt sich dann auch seelisch positiv aus. Eine langfristige Lösung sind sie meistens nicht. »Tavor« ist ein anderes sehr effizientes angstlösendes Mittel, das allerdings verschreibungspflichtig ist und sorgfältig ärztlich begleitet werden muss, weil es eine gewisse Suchtgefahr birgt. Allerdings geht es ja bei diesen angstbesetzten Vorspielen oft um wichtige Weichen in der Lebensplanung, um ganze Karrieren. Und wenn ein Musiker zum 26. Mal beim Probespiel gescheitert ist, halte ich es für durchaus legitim, die Angst medikamentös zu bekämpfen. Und ich weise entschieden zurück, dass es sich dabei um Doping handelt. Denn Doping im Sport ist eine künstliche Steigerung der Leistungsfähigkeit, während die Medikamente in der Musik lediglich den Zugriff auf die mühsam erarbeiteten Leistungen ermöglicht.

Foto: privat

IN BONN GIBT ES EINE »LAMPENFIEBER-AMBULANZ«, GEGRÜNDET VON DR. DÉIRDRE MAHKORN UND IHREM KOLLEGEN MARTIN LANDSBERG. »EIN SOLCHES ANGEBOT SPEZIELL FÜR MUSIKER GAB ES SO BISHER NICHT IN DEUTSCHLAND«, BESCHREIBT MAHKORN DIE MOTIVATION, DIESE ZU GRÜNDEN. DER BEDARF IST HOCH WISSEN DIE BEIDEN HOBBY-MUSIKER – LANDSBERG IST WALDHORNIST, MAHKORN HAT EINE GESANGSAUSBILDUNG UND SPIELT KLAVIER. KLAUS HÄRTEL SPRACH MIT DR. DÉIRDRE MAHKORN.

»PATIENTEN MÜSSEN SICH DEN ÄNGSTEN STELLEN«

CLARINO: Was hat sie zur Gründung der Ambulanz veranlasst?

Dr. Déirdre Mahkorn: Die Idee, die Lampenfieber-Ambulanz zu gründen, entstand im Gespräch mit Freundinnen, die mir sagten, dass Musiker sich grundsätzlich unterrepräsentiert fühlen, wenn es um psychotherapeutische Unterstützung geht. Viele suchen zahlreiche Coaches oder Heilpraktiker auf. Dass man mithilfe evidenzbasierter Verfahren – etwa Verhaltenstherapie – gut und nachhaltig helfen kann, ist vielen nicht bewusst. Vor dem Hintergrund meiner eigenen musikalischen Sozialisierung und der Erfahrung in der Arbeit mit Musikern, die ich immer als sehr motivierte Patienten erlebt hatte, lag dann der Entschluss, eine Spezialambulanz zu gründen, sehr nahe.

Welche Musiker kommen zu Ihnen – gibt es so etwas wie den Musterpatienten?

Musterpatienten gibt es nicht. Zu mir kommen überwiegend Berufsmusiker aus Orchestern, einige Solisten und neuerdings auch viele Studierende der Musikhochschulen.

Wie viele Patienten haben Sie und wie viele Musiker insgesamt haben derlei Probleme? Gibt es eine Dunkelziffer?

Schätzungsweise haben 50 Prozent aller Musiker Erfahrung mit Ängsten, die sie außer Gefecht gesetzt haben. Die Dunkelziffer ist hoch. Bisher haben wir hier rund 150 Patienten gesehen.

Mit welchen Beschwerden kommen Musiker zu Ihnen? Wie äußern sich die Beschwerden (körperlich/seelisch)?

Angst manifestiert sich körperlich in vielfältiger Weise, etwa durch Herzrasen, trockenen Mund, Übelkeit, Luftnot, Engegefühl im Brustkorb, Durchfall, Schwitzen, Erröten sowie Angst, verrückt zu werden. Einige dieser Symptome machen eine internistische Abklärung erforderlich; sobald klar ist, dass es sich um Angstsymptome handelt, ist der Psychiater/Psychotherapeut gefragt. Seelisch klagen viele Patienten über begleitende depressive Verstimmungen.

Ab wann wird Lampenfieber zum Problem?

Lampenfieber wird dann ein Problem, wenn es zu konsekutivem Vermeidungsverhalten kommt – dadurch werden dysfunktionale Gedanken aufrechterhalten, und die Hürde, auf die Bühne zu gehen, wird immer höher. Wenn der Leidensdruck steigt, steigt das Risiko psychiatrischer Comorbiditäten (Begleiterkrankungen wie etwa Depression oder Alkoholabhängigkeit). Das wiederum macht eine verhaltenstherapeutische und gegebenenfalls auch medikamentöse Behandlung zwingend.

Woraus resultiert diese Angst? Stecken dahinter Leistungsdruck, Versagensängste?

Jede negative Emotion wird meist durch die Bewertung der Situation und damit im Zusammenhang stehende negative Gedanken verursacht, nicht so sehr durch die Situation selbst. Katastrophendenken, Schwarz-Weiß-Denken, selbsterfüllende Prophezeihungen sind häufige Denkmuster.

Ist der Leistungsdruck selbst erzeugt oder extrinsisch?

Der Leistungsdruck wird sowohl durch extrinsische wie auch intrinsische Faktoren erzeugt – da sind zum einen die Prägungen mit frühen Teilnahmen an Wettbewerben und Vorspielen und entsprechenden Erwartungshaltungen diverser Sozialisierungsinstanzen, dann die Grundüberzeugung gescheitert zu sein, wenn's mal nicht ganz rund läuft.

Was kann man dagegen tun bzw. wie helfen Sie konkret?

Ich arbeite verhaltenstherapeutisch und verändere mit den Patienten zusammen die Grundüberzeugungen und die schädlichen Denkmuster, die zur Angst führen. Ängste werden gelistet, gerankt und auf die zugrundeliegende Überzeugung/Erwartung analysiert. Ich arbeite ferner mit Konfrontationsübungen, Patienten müssen anhand ihrer Angstbiographie sehr individuell Situationen konstruieren und sich den Ängsten aussetzen: ob das ein Vorspiel hier in der Klinik ist oder im Altenheim…

Welche Lösungen haben die Musiker »ausprobiert«, bevor sie in die Ambulanz kamen?

Viele haben mit Entspannungstechniken Erfahrung gesammelt. Das ist wichtig, reicht aber nicht aus. Die Arbeit an den Grundüberzeugungen und vor allem an den schädlichen Denkmustern, außerdem das Abschaffen von Sicherheitsnetzen und Vermeidung steht meines Erachtens im Vordergrund.

Foto: Gerhard Thuener / UKB

LAMPENFIEBER
KRANKHEIT ODER LEISTUNGSFÖRDERNDES STIMULANS?

VON STEFAN FRITZEN

LAMPENFIEBER, AUCH VERSAGENSANGST, ERWARTUNGSDRUCK ODER ERWARTUNGSANGST GENANNT, BELASTET JEDEN MUSIKER VOR BEWÄHRUNGSSITUATIONEN MEHR ODER WENIGER STARK. NOCH IMMER ALLERDINGS SPRECHEN DIE BETROFFENEN NICHT GERN MIT FACHKOLLEGEN ÜBER IHREN DRUCK VOR KONZERTEN ODER HEIKLEN PROBEN UND ÜBER IHRE BEFINDLICHKEIT WÄHREND DER VORBEREITUNG AUF BESTIMMTE, BESONDERS ANSPRUCHSVOLLE WERKE. EBENSO WENIG WERDEN INDIVIDUELLE ÜBETECHNIKEN ODER MENTALE TRAININGSTECHNIKEN ZUR VORBEUGUNG ODER ÜBERWINDUNG VON LAMPENFIEBER IM KOLLEGENKREIS DISKUTIERT, DA MAN BEFÜRCHTEN MUSS, DASS ZUR PERMANENTEN KRITISCHEN BEWERTUNG DER MUSIKALISCHEN LEISTUNG DURCH PUBLIKUM, FACHKOLLEGEN UND DIRIGENTEN NOCH DIE MEINUNG HINZUKOMMT, MAN SEI »NERVLICH NICHT STABIL« GENUG, SEINE MUSIKALISCHEN AUFGABEN ZU ERFÜLLEN.

Insbesondere Orchestermusiker stehen während der Ausübung ihrer Tätigkeit im Spannungsfeld eigener musikalischer Überzeugungen, der notwendigen Klang- und Interpretationsangleichung an die übrigen Musiker und der künstlerischen Forderungen durch den Dirigenten. Zusätzlich zum individuellen Bemühen um optimale instrumentale Leistungen auf der Grundlage eigener musikalischer Vorstellungen werden Instrumentalisten oft mit künstlerischen Forderungen konfrontiert, die häufig nicht mit den eigenen Interpretationsabsichten korrelieren und auf die sie trotzdem sofort umsetzend und gestaltend reagieren müssen. Orchestermusiker stehen unter permanenter kritischer Beobachtung und Kontrolle der Mitarbeiter und Vorgesetzten. Sie haben also keinerlei Möglichkeit des »trial and error« und auch das Recht auf Falsifikation, das zum

Foto: ktsimage

Beispiel jedem Wissenschaftler in seiner kreativen Arbeit zugestanden wird, bleibt dem Musiker während der beruflichen Tätigkeit arbeitsrechtlich und praktisch vorenthalten.

Bevor ich aus der musikalischen Praxis Faktoren aufführe, die das Lampenfieber auslösen und verstärken, möchte ich typische Symptome aufzeigen und die physiologischen und psychologischen Ursachen dafür benennen.

Generell klagen vor Bewährungssituationen die meisten Menschen über Lampenfieber. Besonders betroffen sind allerdings die Musiker, die unter höchstem Perfektionsdruck stehen. Lampenfieber äußert sich bei Instrumentalisten vor künstlerischen Auftritten mehr oder weniger stark durch diffuse Angstzustände oder Panikattacken mit Herzrasen und Atemnot, innere Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, durch schweißige Hände vor allem bei Streichern und Pianisten und abnorme Mundtrockenheit bei Bläsern, durch Phasen dumpfen Grübelns oder erhöhter Reizbarkeit und durch einen instrumentalen Wiederholungszwang schwieriger Passagen schon lange vor dem Konzert. Besonders schwer lässt sich vor Bewährungssituationen von den Betroffenen die Angst vor der Angst kompensieren.

» Adrenalin bewirkt eine Steigerung der Herzfrequenz und einen Anstieg des Blutdrucks. «

Lampenfieber entsteht durch eine starke Ausschüttung von Adrenalin ins Blut. Adrenalin, auch als Stresshormon bezeichnet, wird im Nebennierenmark gebildet und bewirkt eine Steigerung der Herzfrequenz, einen Anstieg des Blutdrucks zur schnellen Bereitstellung von Energiereserven und regelt die Durchblutung und die Magen-Darm-Tätigkeit.

Stammesgeschichtlich kann die verstärkte Hormonausschüttung auf bedrohliche Umstände eines Menschen zurückgeführt werden, auf die er mit Kampf oder Flucht zu reagieren gezwungen ist. Mit den Kampf- und Flucht-Mechanismen hat sich vor allem der Psychologe Dolf Zillmann von der University of Alabama auseinandergesetzt. Universaler Auslöser für eine Kampf- oder Fluchtreaktion sei das Gefühl, gefährdet zu sein. Eine Gefährdung brauche dabei nicht nur von einer körperlichen Bedrohung auszugehen, sondern bereits eine symbolische Beeinträchtigung der Würde und der Selbstachtung eines Menschen und störende Faktoren bei der Befolgung seiner wichtigen individuellen Aufgaben und Ziele könnten verstärkt zu einer Adrenalinausschüttung führen und Stressverhalten auslösen. Nach Zillmann haben Ängste und Panikattacken der Betroffenen in die frühe Kindheit zurückreichende Wurzeln. Oft brächen Panikzustände und Erwartungsangst erst nach Jahren der Entwicklung in bestimmten Lebenssituationen eines einzelnen Menschen aus. Dies könnte neben anderen Ursachen auch das plötzliche Auftreten von Lampenfieber bei einer ansonsten relativen Stressresistenz erklären.

Chronifizierte Formen von Lampenfieber bei Orchestermusikern werden durch die spezielle Berufshaltung begünstigt. Während der Ausübung ihrer musikalischen Tätigkeit sind sie gezwungen, stillzusitzen; der durch den Adrenalinausstoß ausgelöste Stress kann grobmotorisch nicht abgearbeitet und überwunden werden.

Im Gegensatz zur umfangreichen physiologischen und psychologischen Erforschung von Lampenfieber gibt es nach meiner Kenntnis keine nennenswerten wissenschaftlichen Erkenntnisse über sogenanntes »positives Lampenfieber«, das als leistungsförderndes Stimulans gelten kann. So, wie menschliches Glück nicht definierbar ist, kann auch positives Lampenfieber nicht objektivierbar belegt werden. Freude, Vorfreude oder Euphorie vor der Aufführung können im Rahmen unseres Themas nicht als Synonyme für positiv stimulierendes Lampenfieber gedeutet werden. Amateurmusiker beispielsweise haben oft eine ungeheure Motivation und Spannung vor ihrem Auftritt. Sie sind voller Freude, ihre Arbeitsergebnisse einem Publikum präsentieren zu können; sie empfinden die notwendige Konzentrationsspannung nicht als Lampenfieber im eigentlichen Sinne. Ein entscheidender Faktor bei der Minimierung des Lampenfiebers bei Amateuren ist die Tatsache, Musik nicht als »Broterwerb«, sondern als »schönste Nebensache der Welt« und Hobby ansehen zu dürfen.

Heute gibt es vielfältige musikmedizinische und psychologische Anlaufstellen, in denen Musiker über gesteigerte oder nicht kompensierbare Versagensangst sprechen und Bewältigungstherapien in Anspruch nehmen können. Die meisten dieser Therapien haben jedoch den Nachteil, dass sie Lampenfieber als generell menschliches Phänomen behandeln und zunächst nicht in Korrelation zu instrumentaler Eignung, angewandten bzw. erlernten Spieltechniken und spezifischen beruflichen Alltagsanforderungen setzen. Diese Faktoren dürfen jedoch bei der Überwindung von Lampenfieber oder der Arbeit an der Abrufbarkeit effektiver Spielmuster unter Druck nicht vernachlässigt werden.

» Negativ-Erfahrungen setzen sich wie mit Widerhaken im Betroffenen fest. «

Es besteht die Gefahr, dass bei psychologischen Gesprächen und einer therapeutischen Analyse spezieller beruflicher Belastungsfaktoren oder gar dem »Aufarbeiten« kindlicher Traumata die von dem Psychotherapeuten Paul Wazlawick beschriebene »selbsterfüllende Prophezeiung« das Versagen und die Versagensangst des Betroffenen steigern. Dieser deutet Bemerkungen des Therapeuten, aber auch aus dem beruflichen Umfeld und dem Publikum negativ um, auch wenn sie wertfrei oder positiv geäußert wurden. »Man will mir nur Mut machen, weil man mir nichts zutraut, ich muss ja schon zum Arzt gehen, ich kann es wohl doch nicht!« Ebenso verhält sich der Betroffene bei einer »selbstzerstörenden Prophezeiung«. »Die denken alle, dass ich meine Leistung aus der Hosentasche schüttle; dabei kann ich es doch gar nicht richtig! Die Stelle geht bestimmt daneben!« In beiden Fällen ist die Wahrscheinlichkeit zu versagen relativ groß. Und Negativ-Erfahrungen setzen sich wie mit Widerhaken im Betroffenen fest.

Um Lampenfieber im beruflichen Alltag zu beherrschen, nehmen Musiker gern Betablocker oder Tranquilizer und versetzen sich dadurch in eine nahezu irreale Stimmung vor dem Auftritt. Solche Mittel und ihre Anwendung werden häufig unter der Hand von Kollegen empfohlen und ohne ärztlichen Rat eingenommen. Weder Zeitpunkt der Einnahme noch eine genaue Dosierung wird medizinisch festgelegt und ärztlich überwacht. Auch trinken Musiker oft vor dem Auftritt dazu noch Alkohol, und die ruinöse Selbstzerstörung ist vorprogrammiert. Die »selbsterfüllende Prophezeiung« wirkt auch in diesem Fall. Der Betroffene ist davon überzeugt, dass er ohne die Mittel seinen Dienst über-

haupt nicht mehr bewältigen kann und demzufolge wird er bei Verzicht auf Medikamente mit großer Wahrscheinlichkeit versagen. Er befindet sich in einem Circulus vitiosus, aus dem er ohne wirksame psychologische und ärztliche Hilfe nicht wieder herausfindet.

Wie nun kann man aus künstlerischer und musikpädagogischer Sicht Lampenfieber verhindern oder eindämmen?

Eine Lampenfieberprophylaxe beginnt schon sehr früh, eigentlich schon mit dem ersten kindlichen Instrumentalunterricht. Bereits in den allerersten Unterrichtsstunden muss dem Schüler bewusst gemacht werden, dass jeder Ton, den er spielt, mit einer tiefen Ausdrucksabsicht gestaltet werden kann, dass Musik eine im Grunde unermesslich vielseitige Kommunikationsform darstellt und das Instrument allenfalls ein Hilfsmittel ist, über die Musik seinen inneren Reichtum auszudrücken. Nicht »die Trompete« ist wichtig, sondern die Töne, die die eigene Gefühlswelt ausdrücken und ein Publikum bereichern. Gelingt dann einmal etwas nicht, bricht nicht die Welt zusammen, und wir Instrumentalisten fügen niemandem Schmerzen zu. In dieser Sicherheit sollte der Schüler sein Instrument erlernen.

Ein Lehrer sollte stets bedenken, dass jeder Schüler seine individuell optimalen Spielmuster finden muss, die sich im Laufe der Entwicklung immer wieder ändern können. Lerninhalte dürfen also keine bloße empirisch-praktizistische Erfahrungsvermittlung nach dem Motto »Ich kann es so, also ist es so richtig, mach es nach« sein, sondern müssen immer dem individuellen Leistungsstand des Schülers angepasst werden und seine speziellen anatomisch-physiologischen Voraussetzungen berücksichtigen. Letztere sind unaustauschbar!

» Ist es leistungsfördernd, Lernende über viele Jahre durch ›Jugend musiziert‹ zu hetzen? «

Schon frühzeitig sollten Kinder öffentlich musizieren. Eine Konzertsituation mit Publikumserfahrungen muss zum selbstverständlichen Alltag eines jungen Instrumentalisten gehören. Das öffentliche Auftreten sollte dem Lernenden zum Bedürfnis werden.

Kritisch zu hinterfragen ist jedoch, ob es wirklich leistungsfördernd ist, den Lernenden über viele Jahre durch den Wettbewerb »Jugend musiziert« zu hetzen. Ab Herbst wird an den jeweiligen Wettbewerbsprogrammen »gebimst«, die systematische Grundlagenarbeit bleibt auf der Strecke und die Spieler erfahren Musik häufig nur als Kampf »einer gegen alle«. Dadurch, dass man immer nur von der Höchstpunktzahl herabrechnet, wird die eigene Leistung a priori einer Negativbewertung unterworfen und minimale Punktunterschiede zu anderen werden vom Spieler aggraviert. Eine Wettbewerbssituation sollte der Instrumentalist erst dann erfahren, wenn er psychisch stabil und mental so darauf vorbereitet ist, dass er nach dem Auftritt keine kleinmütige Enttäuschung erleidet und selbst weiter danach strebt, noch bessere instrumentale Leistungen zu erbringen, die ihn befähigen, den ganzen Reichtum der Musik zu gestalten. Die betreuenden Lehrer stehen in diesem Kontext in einer besonderen Verantwortung. Mit einem kleinen Beispiel möchte ich das Gesagte untermauern: Ich war Zeuge, wie ein hochangesehener Instrumentalprofessor seinem Schüler vor dem Wettbewerb sagte: »Denk beim Auftritt daran: Beim kleinsten Patzer wirst du weggeräumt!« Ich fand diesen Satz demotivierend und menschenverachtend!

Grundsätzlich darf dem jungen Musiker seine instrumentale Unbefangenheit nicht genommen werden! Dies möchte ich mit einem Beispiel aus der Praxis erläutern. Zum ersten Mal habe ich die erste Symphonie von Brahms als 1. Posaunist während meines Studiums geblasen. Ich war eigentlich nur enttäuscht, dass wir Posaunisten so wenig zum Einsatz kamen. Einer meiner Hochschullehrer sagte anschließend zu mir: »Ihr habt die 1. Brahms gemacht? Oh, die ist schwer, drei Sätze rumsitzen und dann piano mit dem hohen A einsetzen! Mit der wirst du noch viel erleben!« Im Laufe meiner 20 Orchesterjahre habe ich diese Symphonie etwa 200-mal im Konzert geblasen und weder in den Proben noch in den Aufführungen je ein »Stäubchen« auf dem A gehabt. Aber von Stund´ an hatte ich vor der Symphonie riesiges Lampenfieber!

Auf stressverstärkende Schwierigkeiten im kollegialen Umfeld oder mit dem Dirigenten habe ich schon hingewiesen. Um Druck zu vermeiden, empfiehlt sich, mit den unmittelbaren Fachkollegen immer über musikalische Fragestellungen zu sprechen. Enorm wichtig ist dabei, sich die künstlerischen und klanglichen Meinungen anderer anzuhören, ohne gekränkt zu sein. Wenn

Fotos: Sean_Warren

man über einen längeren Zeitraum miteinander musiziert, kann man immer davon ausgehen, dass jeder in seinen Auffassungen »ein bisschen« Recht hat. Je homogener eine Ensembleleistung dem Dirigenten angeboten wird, desto weniger kann er einzelnen Musikern »den Schneid abkaufen«.

» Ein Übermaß an pedantischer Kritik lähmt die künstlerische Autonomie. «

Zur psychischen Stabilisierung jedes einzelnen Musikers ist auch ein positives Feedback durch den Dirigenten nach gelungenen Darbietungen nötig. Auch an dieser Stelle möchte ich ein Beispiel aus meinem Berufsleben zur Erläuterung geben: Der weltberühmte Chefdirigent des Berliner Sinfonieorchesters, in dem ich eine Reihe von Jahren musizierte, wurde von einem Musiker gebeten, doch ab und zu nach den Konzerten einmal etwas über das Gelingen des Ganzen zu sagen. Der Dirigent gab zur Antwort: »Sie werden dafür bezahlt, gut zu spielen, ich werde bezahlt, Ihnen zu sagen, wenn Sie dies nicht tun!« Ein Übermaß an pedantischer Kritik lähmt die künstlerische Autonomie der Ausführenden und zerstört deren Selbstvertrauen. Künstlerische Unsicherheit und provozierte permanente Selbstzweifel verstärken in höchstem Maße das Lampenfieber.

Wichtig für den weitgehend störungsfreien Ablauf des Arbeitsalltags sind effektive Übetechniken. Kein Instrumentalist sollte vergessen, dass eine einmalig erlernte Technik nicht einem ganzen Leben die eigene Leistung garantiert, selbst wenn er bei den Berliner Philharmonikern spielen darf. Spieltechnik korreliert immer mit den physiologischen Gegebenheiten und deren Veränderungen im Verlauf des Lebens. Dies bedeutet, dass man immer analytisch seine individuellen Möglichkeiten bewerten sollte und so üben muss, dass sich verändernde Eignungsvoraussetzungen in den Arbeitsprozess einbezogen werden. Vergleichbar den Sängern rate ich auch den Instrumentalisten, sich regelmäßig fachlich überprüfen zu lassen und angewandte Spieltechniken kritisch zu hinterfragen. In diesem Zusammenhang empfehle ich auch, von bloßen mechanistischen Funktionsübungen oder Etüden abzusehen. Sie führen nur zu geistlosen Wiederholungsautomatismen, verstärken oft auftretende Probleme und damit den Erwartungsdruck. Automatistische Übetechniken verbleiben häufig im Zufälligen bei der Bewältigung spieltechnischer Fragestellungen. Man schleift den negativen Zufall aus und den positiven ein. Dies führt häufig zu psychotischen Wiederholungszwängen, die immer ein übersteigertes Lampenfieber aus Selbstzweifel begünstigen und den Berufsalltag erschweren.

Gut beraten ist der Musiker, der sein tägliches Übungsprogramm aus den speziellen und aktuellen musikalischen Aufgaben heraus selbst entwickelt.

Ergänzend zur instrumentalen Arbeit können Lockerungs- und Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Übungen nach Feldenkrais (»Bewusstheit durch Bewegung«) hilfreich sein. Auch Atemübungen, die helfen, psychonervale Rückkopplungen zu verhindern (»man hält vor Schreck die Luft an«), sollten regelmäßig unter Anleitung durchgeführt werden. Psychonervale Wirkmechanismen und Blockaden können durch bewusste Gegensteuerung überwunden und der Erwartungsdruck minimiert werden.

Auch mentales Training unterstützt die Abrufbarkeit von Spielmustern unter Stress. Dabei darf man allerdings nicht übersehen, dass mentales Training nur die Funktion eines »Verstärkers« besitzt und nicht Auskunft über Richtig oder Falsch gibt. Deshalb sind Analyse der Spielmuster und deren Effektivität absolut nötig.

Zum Abschluss meiner Betrachtungen über das Lampenfieber möchte ich noch an bewährte »Hausmittel« erinnern, die die Drucksituation mindern können: viel Spazierengehen an frischer Luft und Lesen! Beide Tätigkeiten lenken ab und helfen, Stresszeiten besser zu überstehen.

Meine verehrten Leser, Lampenfieber in künstlerischen Tätigkeiten (und nicht nur in diesen) wird sich nie völlig überwinden lassen. Es ist trotzdem weder Krankheit noch Stimulans! Jeder Einzelne muss für sich entscheiden, ob er diesem Druck auf Dauer gewachsen ist und ob seine Liebe zur Musik so groß ist, dass er sich einer solchen Belastung ein musikalisches Leben lang aussetzen möchte. Aber das persönliche Glück und der immense Reichtum, an der Interpretation einer Brahms-Symphonie, einer Wagner-Oper oder einer sinfonischen Dichtung von Richard Strauss, aber auch einer böhmischen Polka oder eines Werks von Melillo mitzuwirken, hat eine solche Suggestionskraft, dass man gern bereit ist, sich dem Lampenfieber auszusetzen. Dieses ist Leben und nicht nur Fassade!

RECHERCHIERT MAN ZUM THEMA LAMPENFIEBER, ERFÄHRT MAN, DASS OFFENBAR HAUPTSÄCHLICH INSTRUMENTALISTEN UND SÄNGER DAVON BETROFFEN SIND. WIE SIEHT ES DENN EIGENTLICH BEIM DIRIGENTEN AUS? MUSS DER MANN BZW. DIE FRAU AM PULT NICHT ZWANGSLÄUFIG NOCH MEHR LAMPENFIEBER HABEN? SCHLIESSLICH WIRD MAN DA VORNE JA VON ZWEI SEITEN BETRACHTET. VON SEINEN MUSIKERN UND DEM PUBLIKUM IM RÜCKEN. KLAUS HÄRTEL SPRACH MIT JULIA SCHLAG, KLARINETTISTIN UND DIRIGENTIN.

UNTER DOPPE BEOBAC

DIRIGENTEN UND

Von lampenfiebrigen Dirigenten hört man wenig. Aber vielleicht darf man als Dirigent von Natur aus keine Nerven haben? CLARINO möchte sich dem Thema mit einem Interview annähern. Wir sprachen mit Julia Schlag, Klarinettistin und Dirigentin. In ihrer Ausbildung wurde Lampenfieber nicht großartig thematisiert. »Es hieß immer, ich hätte keine Nerven, weil ich nach außen hin immer so ruhig wirkte.«

CLARINO: Ganz global gefragt: Haben Sie Lampenfieber?

Julia Schlag: Auftrittsangst habe ich nicht, aber eine gewisse Nervosität ist schon gegeben. Das hängt allerdings immer auch vom Projekt ab. Es hängt davon ab, ob ich dirigiere bzw. was ich dirigiere. Ob ein Solist dabei ist, ob man genug Vorbereitungszeit hatte. Als Klarinettistin spielt eine Rolle, ob ich als erste Klarinettistin oder weiter hinten besetzt bin. Ob ich zusätzlich Klavier spiele und ob das Repertoire neu ist. Das sind Faktoren, die bei mir Lampenfieber mehr oder weniger hervorrufen. Als gewisse natürliche Anspannung ist es eigentlich immer da.
Der spannendste Moment als Dirigent ist für mich der Moment, wenn man hinter der Bühne steht und das Orchester stimmt. Das ist dann der Moment, an dem ich nicht mehr zurück kann. Danach muss man auf die Bühne. Vorher könnte die Nervosität immer noch Auswege oder Ausreden finden. Allerdings ist das auch der Moment, den ich genieße. Hier kann ich noch einmal in mich hineinhören. Vorher ist ja immer irgendetwas.

Also ist bei Ihnen die Anspannung am größten, bevor es auf die Bühne geht?

Ja. Und auf der Bühne entspannt sich dann die Lage ein wenig. Es kann natürlich sein, dass sie wieder kommt – je nach Stück. Es kann durchaus passieren, dass während des einen Werks die Temperatur schon steigt, weil man weiß, was als nächstes kommt.

Hatten Sie schon mal so starkes Lampenfieber, dass Sie dachten, es geht nicht?

Ich hatte immer Glück. Mich haben mein Instrument und mein Material nie im Stich gelassen. Das ist für mich als Klarinettistin immer so ein Unsicherheitsfaktor: Man weiß nie, wie die Akustik ist, wie die Temperatur ist, der Luftdruck. Wenn ich das Erlebnis schon gehabt hätte, dass mit meinem Material etwas nicht stimmt – ich vermute, dass ist etwas, das man immer mit sich trägt.
Beim Dirigieren habe ich während eines Konzerts eigentlich gar nicht die Zeit, Nervosität zuzulassen. Denn man ist ja ständig beschäftigt: dirigieren, moderieren.

Legt man als Musiker – ob als Klarinettistin oder als Dirigentin – in gewisser Weise auch ein Sicherheitsdenken an den Tag? Also dass man die Utensilien lieber noch einmal nachschaut, schaut, ob auch wirklich alle Noten in der Tasche sind? Um eben solche Erlebnisse zu vermeiden, dass man als Dirigent plötzlich ohne dasteht?

Ja, es kann durchaus passieren, dass man noch einmal anhält, in die Tasche guckt und durchzählt, ob alle Noten da sind.

Sie sind Dirigentin beim Landespolizeiorchester Baden-Württemberg. Was war denn der erste Auftritt von der Nervosität her für ein Erlebnis.

Fotos: privat

LTER
CHTUNG
LAMPENFIEBER

Für mich waren die Proben manchmal viel aufregender. Denn hier kann das Orchester reagieren. Also reagieren in dem Sinne, dass Nachfragen kommen, weil etwas unklar sein könnte. Im Konzert ist ja jeder bemüht, es gut zu machen. Da wird dann jeder das spielen, was ich dirigiere. Im Konzert gibt man mehr und es kommt von der Kommunikation her weniger zurück – musikalisch natürlich schon. Aber man hat keine Unterbrechungen und muss sich nicht rechtfertigen. Deshalb war bei mir die Nervosität in den Proben größer.

Nervosität, weil man »Angst« hat, eine Frage nicht beantworten zu können?

Zum Beispiel. Man hat gute Musiker vor sich sitzen und jeder hat seine musikalischen Ideen. Und ich muss dann meine musikalische Idee – die womöglich eine andere ist – durchsetzen. Und muss man begründen, auch wenn man das nicht immer erklären kann.

Und was tun Sie dagegen, dass diese Nervosität gering bleibt?

Gut vorbereiten!

Ist es schwieriger, sich als Dirigent vorzubereiten? Schließlich muss man nicht nur eine Stimme beherrschen.

Das Dirigieren ist vielschichtiger. Bei den Anspielproben beispielsweise ist immer die Frage, welche Stellen ich herausziehe und noch einmal probe. Da ist manchmal etwas für mich dabei und manchmal etwas fürs Orchester. Macht man zu viel, nimmt man Spannung raus, macht man zu wenig, bleiben dann doch noch Dinge offen.

Es gibt ja das geflügelte Wort, dass das Konzert klappt, wenn die Generalprobe schief geht. Können Sie damit etwas anfangen?

Ich denke, jedem Dirigent ist es recht, dass es das Sprichwort gibt. Wenn die Generalprobe misslingt, dann kann man sich ein bisschen beruhigen, dass es im Konzert schon klappen wird. Das ist so ein kleines Hintertürchen. Allerdings denke ich, dass eine Generalprobe nie wie ein Konzert sein kann – denn sonst wäre sie ja das Konzert. Von jedem Musiker kommt immer noch eine andere Anspannung hinzu. Die ist in der Generalprobe anders als in der normalen Probe und beim Konzert noch einmal. Aber ich erwarte von den Orchestern auch in der Probe 100 Prozent. Ich bin niemand, der sagt, dass das dann schon in der Generalprobe oder im Konzert funktionieren wird. Die Stellen müssen alle vorher funktioniert haben. Nur darauf vertrauen, dass es im Konzert funktioniert, ist nicht mein Ding.

Als Musiker hat man zu einem gewissen Grad die Möglichkeit, sich im Orchester »zu verstecken«. Der Dirigent steht von zwei Seiten unter Beobachtung.

Der Musiker »versinkt« ein bisschen in der Menge. Es stimmt schon: Ich bin wesentlich entspannter, wenn ich Klarinette spiele. Denn dann muss ich »nur« so spielen, wie der Dirigent die Interpretation haben will. Ich bringe mich ein, so gut ich kann, und dann ist mein Job erfüllt. Als Dirigent muss man ständig sagen, wo es langgeht: Gehen wir links, gehen wir rechts, laufen wir schnell, laufen wir langsam. Und jeder wartet auch darauf, dass diese Ansagen kommen. Ein Konzert beginnt für mich manchmal schon mit einem Anruf eines Musikers, der erkrankt ist – und ich mich

JULIA SCHLAG

hat Klarinette an der staatlichen Hochschule für Musik in Karlsruhe studiert (2004) und hier zudem ein Diplom als Kapellmeister mit Hauptfach Chor erlangt (2005). 2009 folgte das Studium Blasorchesterleitung mit Hauptfach Dirigieren an der staatlichen Hochschule für Musik in Trossingen. Julia Schlag ist Instrumentalistin und Dirigentin beim Landespolizeiorchester Baden-Württemberg sowie Dirigentin der Concert Band der Universität Hohenheim.

um eine Aushilfe bemühen muss. Das Konzert beginnt spätestens damit, dass ich am Veranstaltungsort bin, das Orchester auf der Bühne sitzt und es dann losgeht. Aber es ist ja auch schön, wenn man die Verantwortung hat und steuern kann – so wie man es eben gerne haben möchte.

Gibt es Unterschiede im Repertoire? Also dass bei dem einen Komponisten die Anspannung höher ist als bei dem anderen?

Das hat dann mit der Komplexität der Werke zu tun. Mit der Concert Band der Universität Hohenheim spielen wir »Ecstatic Waters« von Steven Bryant, in dem Elektronik eine Rolle spielt. Wenn die Person am Laptop zu spät drückt, passt es nicht mehr.

Spürt man als Dirigent eigentlich die Blicke des Publikums im Nacken?

Wahrscheinlich habe ich beim nächsten Konzert große Probleme (*lacht*). Das Publikum bemerke ich eigentlich nur dann, wenn es eine schöne Stelle gibt, die gut funktioniert. Dann freue ich mich, dass das Publikum dabei ist. Aber als drängende Wand, die hinter einem steht, empfinde ich es nicht. Ich bin eher vom Orchester beobachtet. Wenn ich mir auch noch Gedanken machen würde, wie ich von hinten wirke, würde das ablenken von dem, um was es geht.

Spielt denn die Location dabei eine Rolle?

Wenn ich bei einem kleinen Veranstalter in einer Mehrzweckhalle auf dem Land spiele, ist die Anspannung vielleicht eine andere als im alten Schloss bei einer ministerialen Feier. Die Atmosphäre ist eine andere. Aber meine musikalische Arbeit mache ich immer zu 100 Prozent. Es kann eben sein, dass ich an dem einen Ort ein bisschen lockerer bin als an dem anderen.

Gab es schon mal den Fall, dass ein Orchester versucht, Sie von einem anderen Weg als dem von ihnen eingeschlagenen zu überzeugen?

Ein Orchester ist eine Ansammlung von vielen Individuen. Und wie in anderen Gruppen auch, versucht man Grenzen auszuloten. Dem muss man sich als Dirigent stellen. Das gelingt mal besser, mal weniger gut. Mal kann man mit einem Schmunzeln aus der Probe gehen und mal nimmt man es wirklich mit nach Hause und muss womöglich noch einmal ein Gespräch führen. Es geht bei einem Orchester für einen Dirigenten immer auch darum, die Aufmerksamkeit zu erhalten und immer wieder einzufordern. Ein Dirigent kann toll dirigieren und kann tolle Interpretationen machen – aber er muss vor allem gut proben können.

Können solche Dinge, die man mit nach Hause nimmt, Lampenfieber oder gar Angst erzeugen?

Auch da hatte ich bisher Glück. Bisher hat auf der Bühne alles funktioniert, jeder der Musiker hat sich bemüht. Wenn das nicht der Fall wäre, wäre das kein schönes Erlebnis als Dirigent.

Was tun Sie, damit Ihre Nervosität im gesunden Rahmen bleibt?

Ich nehme mir Zeit. Ich habe am Tag eines Konzerts zum Beispiel keinen anderen Termin. Der »Nervositätsspiegel« hängt davon ab, was vorher war. Mit dem Ensemble kann ich an dem Tag ja ohnehin nichts mehr ausrichten. Ich kann für mich ein paar mentale Dinge machen und in der Anspielprobe das Orchester auflockern, anspornen oder beruhigen – je nachdem. Ich kann gut essen, viel trinken. Gute Vorbereitung ist das Wichtigste. Ein Rezept gegen Lampenfieber habe ich keins. Lampenfieber bekommt man meiner Meinung nach nicht komplett weg. Man muss lernen, damit umzugehen. Meinen Schülern sage ich, dass sie viel vorspielen sollen, um solche Situationen oft zu erleben. Durch den Umgang wird das Lampenfieber vielleicht nicht weniger, aber ich weiß, wie ich es nehmen muss, damit es mich nicht hemmt. ▮

DAS SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN!

KARIN HAMMAR ÜBER BÜHNENANGST

DIE VIELFACH PREISGEKRÖNTE SCHWEDISCHE JAZZ-POSAUNISTIN KARIN HAMMAR IST BEKANNT FÜR IHR »FLÜSSIGES, SINGENDES MELODIESPIEL« (JAZZ PODIUM). IN IHREN BLÄSER-WORKSHOPS BEHANDELT SIE AUCH DAS THEMA »LAMPENFIEBER«. IM CLARINO-INTERVIEW MIT HANS-JÜRGEN SCHAAL SPRICHT SIE OFFEN ÜBER IHRE EIGENEN ERFAHRUNGEN UND DARÜBER, WIE SIE IHRE PROBLEME GEMEISTERT HAT.

CLARINO: Ist Lampenfieber oder Bühnenangst ein häufiges Phänomen?

Karin Hammar: Ja, ich halte es für häufig, zumindest in der klassischen Musik und im Jazz. In der Klassik scheint es am verbreitetsten zu sein – vielleicht weil es in diesem Bereich so exakt und geregelt zugeht.

Tritt Bühnenangst bei Bläsern öfter auf als zum Beispiel bei Streichern oder Pianisten?

Ich glaube nicht, dass das vom Instrument abhängig ist. Es ist mehr die konkrete Anforderung: zum Beispiel wenn du ein heikles Solo spielen sollst oder wenn du der Leadtrompeter einer Bigband bist. Leadtrompeter sind besonders gefährdet, weil sie die hohen Töne treffen müssen und jeder es hört, wenn sie es nicht tun. Die dritte Posaunenstimme hat es da leichter. In solchen Situationen kommt es einfach auf dein Selbstwertgefühl an. Du musst dir selbst die Frage beantworten: Kannst du damit leben, falls du einen Fehler machst? Wenn nicht, wirst du sehr angespannt sein.

Gibt es Musiker, die bei jedem Auftritt Bühnenangst haben, und solche, die das überhaupt nicht kennen?

Also, ich selbst habe hin und wieder Lampenfieber. Ich würde das nicht als »Angst« beschreiben, sondern als eine unangenehme Form von Nervosität. Früher war es aber Angst bei mir. Und ich glaube, es gibt Musiker, die bei jedem Auftritt Angst verspüren, ebenso Schauspieler oder wer auch immer Bühnenauftritte absolviert. Und es gibt welche, die nie darunter leiden – oder es zumindest behaupten. Unter Jazzmusikern ist es fast ein Tabu, Lampenfieber zuzugeben.

Gibt es ein »gutes« Lampenfieber, das die eigene Leistung eher beflügelt?

Ja, es gibt diese Erregtheit, diese positive Nervosität, die dich hellwach macht und dich zu Höchstleistungen führen kann. Ich persönlich mag dieses Gefühl, weil es mich auf Trab hält. Denn wenn du zu entspannt bist, ist das auch nicht gut, weil dann die Konzentration nachlässt. Ein kleiner Nervenkitzel muss schon da sein.

Kann man zwischen »normalem« und pathologischem Lampenfieber unterscheiden?

Jeder kann mal eine Phase durchmachen, in der sich das Lampenfieber verschlimmert. Aber wenn es wirklich pathologisch wird, dann braucht man gute, professionelle Hilfe. Oder man hört auf aufzutreten. Ich kenne Musiker, die aufgegeben haben, weil sie mit dem Druck nicht mehr zurechtkamen.

Was sind die schlimmsten Symptome von Bühnenangst?

Bei mir waren es Taubheit im Arm und im Mund, das Gefühl, durch einen Tunnel zu

Foto: www.jazzinmotion.com

gehen: sehr beängstigend, eine Art Panikattacke. Das passierte auf der Bühne, aber ich habe es irgendwie geschafft, den Auftritt zu Ende zu bringen. Danach ließ ich mich untersuchen und man sagte mir, das sei alles nur stressbedingt. Andere leiden unter Zittern oder Atemnot. Man spricht nicht gern darüber.

Geht Lampenfieber mit allgemeinen sozialen Ängsten einher?

Nicht dass ich wüsste. Lampenfieber hängt wohl einfach mit der Frage zusammen, ob du dir selbst zugestehen kannst, möglicherweise auch zu scheitern. Ob dein Selbstwertgefühl dafür stark genug ist.

Wie bringst du das Thema in deinen Workshops zur Sprache?

Gewöhnlich erwähne ich meine eigenen Erfahrungen. Da kommen dann immer Fragen. Erstaunlicherweise weiß kaum jemand, dass man solche Probleme überwinden kann. Dass es Übungen dazu gibt, die man für sich allein machen kann. Dass man mit solchen Ängsten nicht dauerhaft leben muss. Es ist sehr wichtig, darüber zu sprechen.

Sprechen die Teilnehmer über ihre eigenen Symptome?

Meist mache ich Workshops für junge Musiker, das ist dann mehr eine Informationsveranstaltung. Alle Teilnehmer wissen aber, was Nervosität ist. Und wenn die Nervosität dich davon abhält, deine volle Leistung zu erbringen, dann musst du dich mit dem Thema beschäftigen. Denn warum solltest du eine Bühne betreten, wenn du dort unter deinen Möglichkeiten bleibst?

Du empfiehlst gegen Lampenfieber ein mentales Training.

Diese Methode verwenden Sportler seit langem – und sie wäre in vielen anderen Bereichen ebenfalls hilfreich. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man sein Gehirn auf eine Sache trainieren kann, indem man sie sich einfach nur vorstellt. Die Synapsen stellen dann die Verbindung her und schaffen neue Verbindungen, ohne dass man die Sache selbst tut. Wenn der Hochspringer dann tatsächlich springt, ist alles vorbereitet. Man springt höher und lernt schneller, wenn das Gehirn dafür trainiert wird.

Wie funktioniert das bei Musikern?

Ganz genauso. Am besten, du antizipierst, dass du in einer wichtigen Situation deinen besten Auftritt hinlegst. Du kannst dich für diese Übung entspannt aufs Sofa legen wie zum Meditieren. Dann stell dir vor, wie du dein Instrument spielst, höre es, du spielst besser als je zuvor und siehst dabei richtig gut aus. Je mehr Details du dir ausmalst, desto besser. Dann gehst du ins Bild hinein und spürst, wie es sich anfühlt, wenn alles perfekt läuft. So trainierst du dein Gehirn für den perfekten Auftritt – und damit wird er wahrscheinlicher. Das funktioniert nicht auf Anhieb, du musst an diesem mentalen Training arbeiten. Aber bei mir hat es geklappt. Und es schadet jedenfalls nicht, wenn man es versucht. Es ist sehr einfach.

> ***» Du kannst dich für diese Übung entspannt aufs Sofa legen. Stell dir vor, wie du dein Instrument spielst. Höre es, du spielst besser als je zuvor. «***

Was kann man noch machen, wenn man bereits nervös auf die Bühne geht, womöglich mit trockenem Mund, kalten Fingern, zitternden Händen?

Mein Vorschlag wäre, sich zu »grounden«, also sich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren, zum Beispiel aufs Atmen – wie in einer Meditation. Das hilft mir sehr. Oder konzentriere dich darauf, wie deine Füße den Boden berühren. »Grounde« dich, indem du dein Gewicht auf die Fersen legst. So leitest du dein Bewusstsein. Du musst mental vorbereitet sein, anderenfalls bettelst du geradezu um Lampenfieber. Wenn du deinen Geist im Zaum hast, sorgt der Körper schon für sich selber. Dafür hast du ja die Musik stundenlang geübt.

Ist das Verhältnis zum Publikum ein Teil des Problems?

Das glaube ich nicht. Vielleicht gibt es mal eine schwierige Situation, wenn du bei einer Hochzeit oder Beerdigung auftrittst, wo du alle kennst und nichts schiefgehen darf. Das macht dich vielleicht nervös, aber das hat nichts mit Bühnenangst zu tun.

Hilft es dem Musiker, wenn er Ansagen fürs Publikum macht?

Nein, das könnte die Sache tatsächlich verschlimmern. Viele Leute haben Angst, vor großen Menschenmengen zu sprechen. Viele mögen es nicht, Ansagen zu machen.

Ist Lampenfieber vielleicht auch Ausdruck der Angst, kritisiert zu werden?

Fast jeder Musiker hat Angst vor Kritik. Das sind verschiedene Dinge. Hinter Lampenfieber steckt eher der Mangel an Selbstwertschätzung. Man muss sich selbst Fehler zugestehen können, akzeptieren, dass die Dinge bei Konzerten und Aufführungen manchmal nicht so gut laufen. Wir können diese mentale Stärke vergrößern, indem wir uns selbst besser kennenlernen. Das geht über das Lesen von Büchern oder über Therapien. Da erfährst du etwas darüber, wie du innerlich gestrickt bist. Denn dort liegen die Gründe für dein Lampenfieber.

Sollte man eine Therapie machen, wenn die Symptome anhalten?

Ja, es gibt Therapien speziell gegen Bühnenangst. Ich empfehle sie allen, die auch nur leichte Probleme in dieser Art haben. Du kannst auch erst einmal zu einem Mental-Trainer gehen, wo du erfährst, ob du mehr Therapie brauchst. Wenn die Probleme sehr tief sitzen, musst du vielleicht dein ganzes Selbstbild revidieren.

Bei dir hat sich früher die Bühnenangst in Migräne-Attacken geäußert. Welche Symptome gab es noch?

Das waren die schlimmsten Symptome: Migräne und die Taubheit von Arm und Mund. Außerdem atme ich schlecht, wenn ich nervös bin, und das ist für einen Bläser nun wirklich nicht gut. Aber ich arbeite daran. Es ist im Grunde eine Frage der Technik – und der Versuch, trotz des Drucks immer noch Spaß an der Sache zu haben. Ich habe mir geschworen, immer zu versuchen, die Freude an der Musik im Auge zu behalten. Das ist auch fast immer möglich. Wenn nicht, ist es die ganze Sache nicht wert.

Sollte man die Übungen gegen Lampenfieber zu einer täglichen Routine machen?

Ja. Wenn du lernst, täglich zu relaxen und dein Stress-Level zu senken, bist du gut gerüstet, mit deiner Bühnenangst umzugehen. Yoga ist dafür gut geeignet – und alles andere, was deinen Körper und Geist entspannt.

Karin Hammar Quartett live:
15.12. Schwäbisch Gmünd, Jazz-Mission
16.12. Berlin, A-Trane

Infos: www.karinhammar.com

WEG MIT DER ANGST!

EIN ÜBERBLICK ÜBER WEGE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Jetzt haben wir ein Problem: Lampenfieber. Mit Medikamenten oder etwa Alkohol löst man vielleicht vorübergehend das eine Problem, schafft unter Umständen aber ein nächstes, noch viel größeres. Es gibt zahlreiche Entspannungs- oder Atemübungen, um Lampenfieber zu begegnen. Im Folgenden sollen im Überblick einmal einige dieser Methoden – wertfrei – vorgestellt werden. Eine Empfehlung möchten wir nicht geben, wohl aber einen Literaturtipp – wenngleich der Umfang der verfügbaren Bücher schier überwältigend ist.

ALEXANDER-TECHNIK

Die Alexander-Technik – nach Frederick Matthias Alexander (1869 bis 1955) – dient der Schulung der körperlichen Haltung und Bewegung. Sie soll den Schüler befähigen, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten achtsam zu beobachten, zu optimieren und körperlich dysfunktionale Gewohnheiten abzulegen. Damit soll auch das psychische Gleichgewicht stabilisiert werden. Die Alexander-Technik kann dem Musiker helfen, sowohl im Alltag als auch vor einem Auftritt oder einer Prüfung entspannter zu werden. Auch während des Auftritts kann man mithilfe der Alexander-Technik seine Haltung und die Bewegungsabläufe überprüfen und eventuelle körperliche Blockaden beseitigen. Symptome, die aufgrund von Angst, Stress oder Druck auftreten, kann man mit dieser Methode lindern oder ganz eliminieren. Da auch die Gedanken positiv beeinflusst werden, hilft die Alexander-Technik dem Musiker, auch geistig entspannter zu werden.

Pedro de Alcantara:
Alexander-Technik für Musiker
Gustav Bosse Verlag,
ISBN 3-7649-2443-8

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Emotional Freedom Techniques (deutsch: Techniken der Emotionalen Freiheit) ist die Bezeichnung eines therapeutischen Konzeptes aus dem Bereich der »energetischen Psychologie« und stellt nach Aussagen ihrer Anwender eine Methode zur Linderung und Behandlung von Stress und psychischen Störungen durch Stimulation von Akupressurpunkten dar. Diese Methode wird daher auch »Klopf-Akupressur« genannt.
Emotional Freedom Techniques sollen dem Musiker vor einem Auftritt helfen, die Angst zu beseitigen. Bevor man mit einem Klopfdurchgang beginnt, analysiert man sein Problem genau, damit das Unterbewusstsein weiß, was es auflösen soll. Um das zu erreichen, werden spezifische Meridian-Punkte am Kopf, Oberkörper und der Hand mit den Fingern geklopft oder massiert, während der Patient sich auf sein Problem konzentriert. Während eines Auftritts kann die Methode nicht eingesetzt werden. Sie wird möglichst mindestens ein paar Stunden davor praktiziert.

Michael Bohne:
Klopfen gegen Lampenfieber: Sicher vortragen, auftreten, präsentieren
rororo,
ISBN 3-4996-2372-2

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Das Motto des Erfinders Edmund Jacobsen (1885 bis 1976) lautete »You must relax« (»Du musst entspannen«). Auf eine gezielte Anspannung von drei bis fünf Sekunden folgt eine Entspannungsphase von 30 bis 60 Sekunden. Man beginnt etwa beispielsweise, kurz eine Faust zu ballen und entspannt dann abrupt lang. Ziel ist es dabei, eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung zu erreichen.
Die progressive Muskelentspannung hilft dem Musiker, Verspannungen zu lösen. Sie wirkt sich sowohl auf Körper und Geist positiv aus. Die Angst wird verringert oder ganz aufgelöst. Wichtig ist Ruhe, um der Entspannung nachspüren zu können. Während eines Vortrages kann die Methode nicht ausgeübt werden. Man sollte die Übungen möglichst regelmäßig machen, damit sie effektiv sind.

Friedrich Hainbuch:
Progressive Muskelentspannung
(mit Audio-CD)
Gräfe und Unzer,
ISBN 3-8338-1817-4

TERLUSOLLOGIE

Die Terlusollogie (Kunstwort aus lateinisch terra = Erde, luna = Mond und sol = Sonne) ist ein alternativmedizinisches Konzept, das auf eine Typenlehre des Violinisten Erich Wilk (1915 bis 2000) zurückgeht. Wilk propagierte den Einfluss von Mond und Sonne auf den Menschen, der sich – abhängig vom Geburtstermin – in zwei Atemtypen manifestiere: den lunaren Einatemtyp und den solaren Ausatemtyp. Die Lehre ist umstritten, es fehlen wissenschaftliche Publikationen und deshalb gilt sie in weiten Kreisen als Pseudowissenschaft.
Durch Bestimmung des Atemtyps können Musiker darauf achten, dass keine falschen Abläufe und schlechten Atemvorgänge gemacht werden. Beim Üben und bei einem Auftritt ist es hilfreich, typengerecht zu atmen. Vor einem Vortrag kann das richtige Atmen helfen, sich zu beruhigen. Achtet man auch im Alltag auf typ-gerechte Bewegung und beachtet man die Merkmale des jeweiligen Typen können Verspannungen, schlechte und blockierende Angewohnheiten vermieden werden.

Christian Hagena:
Terlusollogie: Durch typgerechtes Atmen zu mehr Körpergefühl und Gesundheit
Haug Verlag,
ISBN 3-8304-2088-9

FELDENKRAIS-METHODE

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904 bis 1984), ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer der Ausübende mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren soll. Die Feldenkrais-Methode soll den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere physische Differenziertheit zu erlangen. Dementsprechend sollen nachteilige Bewegungsmuster gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden.
Ein Ziel der Feldenkrais-Methode ist es, mit möglichst wenig Aufwand die größtmögliche Effektivität zu erlangen. Dies kann sowohl beim Üben als auch bei einem Vortrag helfen. Denn ein unnötiger Aufwand kann das Spielen eines Instruments unnötig anstrengend machen und bei Auftrittsangst diese noch verschlimmern.

Wolfgang Steinmüller (Autor),
Claudia Spahn (Hg.):
Körperbewusstheit für Musiker
Projekt Verlag,
ISBN 3-8973-3180-2

QIGONG

Das chinesische Qigong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. In der Praxis soll der Qi-Fluss im Körper harmonisiert und reguliert werden – mit Atemübungen, Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Bei Qigong wird versucht, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herzustellen. Angst und Stress können dazu beigetragen haben, dieses zu stören. Blockaden werden gelöst und Lebensenergie kann frei fließen. Für Musiker sind vier Aspekte dieser ganzheitlichen Methode von entscheidender Bedeutung: Verbindung von Atem und musikalischer Gestaltung, Stressbewältigung und -prävention, muskuläre Spannungen, Spieltechnik und Ausgleich physischer, durch Spielhaltung bedingter Belastungen.

Frank Hartmann:
Qigong für Musiker
Schott Verlag,
ISBN 3-7957-8728-9

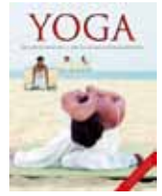
TAI CHI CHUAN

Tai-Chi Chuan (abgekürzt Tai-Chi) oder chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. Heute wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Das Hauptprinzip ist die Weichheit – der Übende soll sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Beim Üben gibt es keine Kraft-, Schnelligkeits- oder Abhärtungsübungen, wie die in vielen Kampfsportarten üblichen Bruchtests. Im Gegenteil wird verlangt, dass die Bewegungen möglichst mit einem Minimum an Kraft ausgeführt werden
Tai-Chi kann einem Musiker körperliche und geistige Verbesserung des vorherrschenden Zustandes verschaffen. Die langsamen Bewegungen helfen, sich zu entspannen, was wiederum dabei hilft, mit Stress und Angst besser umgehen zu können. Tai-Chi wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus, welches durch anhaltende Auftrittsangst negativ geprägt sein könnte.

Hong Li Yuan:
Tai Chi Chuan – Chen Stil. Übungen für Körper und Geist
Nymphenburger Verlag,
ISBN 3-4850-0816-8

YOGA

Yoga oder eingedeutscht Joga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Das Ziel von Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Im Mittelpunkt steht die Konzentration, die durch die festgesetzten Positionen, die sogenannten »Asanas«, gefördert wird. Allerdings denkt man in Westeuropa bei dem Begriff Yoga oft nur an jene körperliche Übungen – es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. Im klassischen Yogatext ist die Rede von 8,4 Millionen verschiedenen Positionen.
Die positive Körperhaltung, die beim Yoga erlernt wird, trägt unter anderem dazu bei, die seelisch-geistige Haltung zu verbessern – die bei Angst meist negativ ist. Körper, Geist und Seele werden wieder in Einklang gebracht und die Konzentration verbessert. Außerdem wird auch das körperliche Wohlbefinden gesteigert, das bei ängstlichen Gedanken meist auch beeinflusst ist.



Inge Schöps:
Yoga – Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene
Parragon Verlag,
ISBN 1-4075-1149-1

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 im Buch »Das autogene Training« publiziert. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und – beispielsweise in Österreich sogar gesetzlich – anerkannte Psychotherapiemethode. Diese Methode soll es jedem Menschen ermöglichen, sich durch Konzentration zu entspannen. Ziel dieser »konzentrativen Selbstentspannung« ist es, durch regelmäßiges Üben mehrmals am Tag in den Zustand der »organischen Gesamtumschaltung« zu kommen. Wer Autogenes Training mithilfe von Ratgebern selbstständig erlernen möchte, sollte körperlich und geistig gesund sein. Wer dies nicht ist, sollte einen Arzt befragen und sich über Risiken aufklären lassen. Da die Angst allein schon durch Vorstellung hervorgerufen werden kann, ist das Autogene Training eine gute Methode für Musiker mit Auftrittsangst. Durch die Vorstellung eines Vortrags ohne Angst wird das positive Gefühl abgespeichert und die schlechten Gefühle und Erfahrungen verdrängt.

Hannes Lindemann:
Autogenes Training – Der bewährte Weg zur Entspannung
Goldmann Verlag,
ISBN 3-4421-6595-4

Die vorgestellten Methoden und Wege sind nur eine kleine Auswahl – und nicht der Weisheit letzter Schluss. Denn welcher Weg letztendlich hilft, muss jeder für sich selbst erkennen. Dieser Tage erscheint im Draksal Fachverlag ein interessantes Hörbuch mit dem Titel »Ich will auf die Bühne: Lampenfieber erfolgreich bekämpfen«.

Zusammengestellt von Klaus Härtel
Diese Bücher finden Sie auch unter www.blasmusik-shop.de