

# Was ist Lampenfieber?

Eine Form von Angst

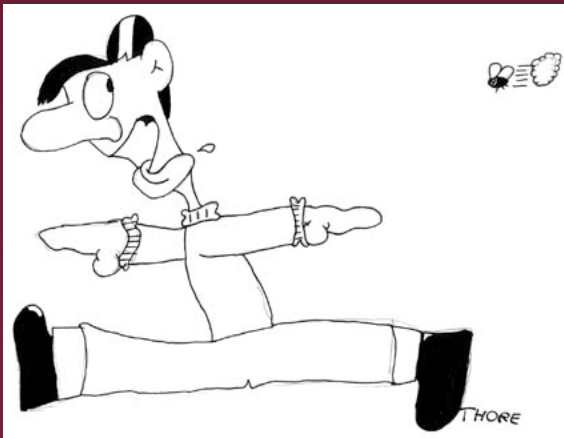


# Angst

- Bereitstellung zusätzlicher psychischer und physischer Energie
- sie bewirkt eine erhöhte Ausschüttung von Adrenalin und
- die Herabsetzung der Großhirnaktivität (Verringerung des differenzierten Denkens)

# Angst ist Teil der genetischen Ausstattung jeder höheren Spezies

- jeder Mensch hat Angst, er braucht sie zum Überleben
- als Folge der Angst stehen zwei Verhaltensalternativen zur Verfügung:
- Flucht und Angriff



# Angst ist Bedingung für allgemeinen und persönlichen Fortschritt

- Findet der Mensch bei einer neu auftretenden Situation keine geeigneten Verschaltungsprogramme (Handlungsmöglichkeiten) im Gehirn, reagiert er mit Verunsicherung.
- Aus dieser Angst heraus wächst dann die Suche nach geeigneten Verschaltungen, ein Lernprozess kommt in Gang.



# Niemand ist Schuld an seiner Angst!

- Es ist wichtig, die eigenen Ängste anzunehmen und sich nicht noch zusätzlich mit Schuldgefühlen zu belasten.
- nicht vergessen: Angst ist überlebenswichtig und alle Menschen haben sie.

# Warum haben wir Lampenfieber beim Musizieren?

- eigentlich ist Musizieren eine ideale Kommunikationskunst
- Ich kann Gefühle austauschen, Energien können fließen, ich kann etwas erzählen mit Musik u.v.m.

# Lampenfieber entsteht aus der Angst vor Fehlern und Versagen

- vor der Angst, nicht den technischen Normen zu genügen
- der Wert des technischen Könnens wird oft gleichgesetzt mit dem Wert als Mensch

Langfristig hielt Erwin das allabendliche Lampenfieber nicht aus, und er gab seinen Job als Feuerschlucker auf.



# Teufelskreis

- Die Angst, technischen Normen nicht zu genügen führt zu einem Zustand, in welchem ich meiner eigenen Vorstellung eines musikalischen Werkes wirklich nicht mehr genüge.
- Diese Angst verengt den Horizont, verkürzt die als Gegenwart erlebte Zeit, lässt den Körper erstarren, verringert den räumlichen Bewegungsspielraum.



# Wie äußert sich Lampenfieber?

negative Auswirkungen	positive Auswirkungen
zittrige oder belegte Stimme	mehr Spannung
zittrige Knie	mehr Kraft
Blackout	macht wach (“Aufputzmittel”)
Herz rast	ohne Lampenfieber wird Auftritt
Schweiss bricht aus	lahm und langweilig
Blut schießt in den Kopf	kann Kreativität beflügeln
Gedanken fehlen	kann die Präsenz vergrößern
Atem stockt	kann die Kommunikations-
Schlaflosigkeit	fähigkeit steigern
Verdauungsstörungen	
zu viel L. lähmt Kommunikation	

# Angst - Einbildung



- Im ursprünglichen Sinne stellt ein Auftritt keine echte Bedrohung dar, niemand will mir ans Leben.
- Die echte Bedrohung wird ersetzt durch eine eingebildete: die einer Minderung meines Wertes in den Augen von anderen
- Dadurch werden so starke negative Gefühle ausgelöst, dass indirekt wieder eine echte Bedrohung entsteht.

# Einbildung nutzen, um Lampenfieber in den Griff zu bekommen

- Wenn Einbildung so viel bewirken kann, ist es auch möglich, sie positiv zu nutzen.
- Mentale Kräfte können mobilisiert werden, um schlechte Gefühle in gute umzuwandeln.

# Welche Methoden gibt es, um positiven Umgang mit Lampenfieber zu lernen?



- Genau wie das subjektive Empfinden des Lampenfiebers sind auch die Therapiemethoden sehr individuell.
- Wichtig ist, Rituale zu finden, die zu einer Beruhigung und Stärkung der Person führen.

# Beispiele

- kognitive Methoden (z.B. genaue Analyse, der aufzuführenden Stücke, um Gedächtnislücken zu vermeiden)
- desensibilisierende psychologische Methoden
- Psycho- und Körpertechniken (z.B. NLP, Yoga, progressive Relaxation, Alexandertechnik, Feldenkrais, Atemarbeit)

# Was ist eigentlich Publikum?



- ein “Moloch”, dessen objektiver Bewertung ich gnadenlos ausgeliefert bin, quasi ein Feind?
- oder eine Gruppe aus Individuen, mit denen ich in Interaktion treten kann?

# Kommunikation statt Konfrontation

- Auftritt ist ein System, in dem ich ein Teil bin und in dem Schwingung und Resonanz stattfinden.
- Meine Interpretation ist es, die den Hörer fesseln kann, nicht ob ich richtig oder falsch als Messlatte ansehe (Texttreue/Werktreue).

# Was will ich dem Publikum mitteilen?

„Wer selbst nicht brennt,  
kann andere nicht in  
Flammen setzen!“

- Welche Art Resonanz will ich mit einem Werk überhaupt erzeugen?
- Oder will ich dem Publikum nur zeigen, dass ich gut singen kann?
- Will ich vielleicht ausschließlich geliebt werden?  
(Selbstwertgefühl)
- Ohne Risiko keine spontane Kommunikation und daher kein Erfolg!



# Auftreten erfordert Mut

- Mut zur ganz persönlichen Idee der Interpretation eines Werkes
- Mut zum Ausdruck
- Mut zur Mitteilung
- Mut zur Einmaligkeit
- Mut zur Charakterisierung
- Mut zur Variation
- Mut zur Dynamik
- Mut zur freien Tempogestaltung
- Mut zur Geste
- Mut zur Übertreibung
- Mut zur Rolle
- Mut zur Unabhängigkeit



# Lampenfieber - Schamgefühl

- Als Kind bekommen wir anerzogen, uns für Vieles zu schämen, was unbestritten eine soziale Bedeutung hat.
- Viele dieser Schamgrenzen (Tabupostulate) verhindern jedoch eine freie künstlerische Kommunikation:
- Man gibt nicht an, man hat bescheiden zu sein, man zeigt seine Gefühle nicht, man stellt sich nicht bloß, man beherrscht sich, man schüttet vor fremden Leuten nicht sein Innerstes aus.
- Erotische, sinnliche Verhaltensweisen werden gänzlich tabuisiert.

# Wie können wir lernen, schamlos und mutig beim Auftreten zu sein?

- Ein erster Schritt in diese Richtung ist dieser Workshop, der Teilgebiete des Auftretens erlebbar machen soll.
- Schon beim häuslichen Üben müssen wir durch Übertreibung unsere persönlichen Grenzen ertasten lernen.
- Und das wird unser nächstes Thema in der Zukunft: wie übe ich zu üben...?

