

# Was man gegen Lampenfieber tun kann

von Barbara Conable

Übersetzung: Sibylle Wenzel

© der amerikanischen Originalfassung: Barbara Conable

<http://www.bodymap.org/articles/artperformanceanxiety.html> .

© der deutschen Übersetzung: Sibylle Wenzel

(Studio für Alexander-Technik Nürnberg – [www.fm-alex-tech.de](http://www.fm-alex-tech.de)).

Unsere Klienten kommen mit körperlichem sowie emotionalem Unwohlsein zu uns, das im Zusammenhang mit dem Vorspielen steht. Lampenfieber ist die schlimmste Form des Unwohlseins. Hier erfahren Sie, was man dagegen tun kann.

Mit dem Begriff Lampenfieber werden vier vollkommen verschiedene Phänomene erfaßt. Jedem muß anders begegnet werden und deshalb ist es wichtig, alle vier zu benennen und sie deutlich voneinander zu unterscheiden, damit die jeweils geeignete Reaktionsweise bestimmt werden kann. Reaktionsweisen durcheinanderzubringen garantiert Mißerfolg.

## Die vier Arten des Lampenfiebers

Eins: Schmetterlinge

Zwei: Gehemmtheit

Drei: Empfindungen im Zusammenhang mit ungenügender Vorbereitung

Vier: Schwächende Angst, Schrecken, Grauen, Panik

Eins: Schmetterlinge, die flatternden, manchmal starken Empfindungen, die der Vorführung vorangehen und aufhören sobald die Vorführung selbst beginnt. Von erfahrenen Darstellern werden diese Empfindungen als Anzeichen dafür wahrgenommen, daß sie bereit sind loszulegen. Aber häufig mißdeuten weniger erfahrene darstellende Künstler, diese Empfindungen als Lampenfieber. Normal, nicht krankhaft.

Zwei: Gehemmtheit, die mein Wörterbuch als „sich seiner selbst als einem Objekt im Brennpunkt der Aufmerksamkeit von anderen krankhaft bewußt zu sein“ definiert. Eine glänzende Begriffsbestimmung. Ich würde gerne der Person, die dies geschrieben hat die Hand schütteln. Gehemmtheit ist krankhaft, jedoch ziemlich leicht zu kurieren. Diesen Zustand als Lampenfieber – auf Englisch: Darstellungs-

angst – zu bezeichnen, heißt ihn falsch zu benennen, denn Angst spielt hierbei keine Rolle, wie sich zeigt, wenn man eine gehemmte Person eingehender befragt. Er oder sie wird sagen: „Oh nein, ich habe keine Angst, ich bin nur so schrecklich gehemmt.“

Drei: Gefühlslagen, die im Zusammenhang mit nicht ausreichender Vorbereitung stehen. Ein Hexengebräu aus Scham, Verwirrung, Verdrängung und Angst; nicht pathologisch nur menschlich, wird oft von solchen Personen mit Nummer vier verwechselt, die die Wahrheit nicht anerkennen wollen, nämlich, daß sie nicht genügend vorbereitet sind, um auf die Bühne zu gehen. Scham ist in dieser Gemengelage das vorherrschende Element.

Vier: Krankhafte, schwächende Angst, Schrecken, Grauen, Panik. Eine intensive Gefühlsregung, die in Wellen auftaucht, sich normalerweise körperlich durch Schwitzen, Zittern oder unwillkürliche Bewegungen, rasches Atmen, einen trockenen Mund sowie verzerrte oder verminderte Sinneswahrnehmung ausdrückt, z.B. „Es klang als wäre das Klavier mehr als 200 Meter weit weg.“

## Erscheinungszeiten

Eins: Schmetterlinge tauchen in den Stunden vor der tatsächlichen Vorstellung auf.

Zwei: Gehemmtheit taucht immer dann auf, wenn man an die Vorstellung denkt.

Drei: Gefühlslagen im Zusammenhang mit ungenügender Vorbereitung sind in den Wochen vor der Aufführung ziemlich dauerhaft präsent aber normalerweise auch ziemlich schwach, weil der Verdrängungsfaktor hier eine Rolle spielt.

Vier: schwächende Angst, Schrecken, Grauen, Panik. Großteils episodenhaft während der gesamten Vorbereitungszeit. Mitten in der Nacht. Während man Auto fährt. Auf einem Fest. Auf dem Weg zum Konzertsaal. Während man mit dem Begleiter telefo-

niert. Beim Spazierengehen. Plötzlich. Unvorhersehbar. Verschwindet, nur um zu einem anderen Zeitpunkt wieder aufzutauchen. Wie Herpes.

## Folgen für die Aufführung

Eins: Schmetterlinge, fördern die Darstellungsfähigkeit.

Zwei: Gehemmtheit, gefährdet die ganze Vorstellung vom Beginn bis zu ihrem Ende. „Beim Proben spiele ich immer besser als bei der Aufführung.“ Emotionaler Ausdruck und Bedeutungsgehalt sind beeinträchtigt.

Drei: Gefühlslagen im Zusammenhang mit ungenügender Vorbereitung. Die Darstellung ist fehlerhaft und unter Niveau, weil man ungenügend vorbereitet ist und nicht wegen der damit verbundenen Gefühle.

Vier: schwächende Angst, Schrecken, Grauen, Panik. Kann zum Abbrechen der ganzen Vorführung führen. Darsteller können in letzter Minute sich weigern zu spielen oder zu singen oder sie verlassen die Bühne mitten im Konzert. Falls sie das ganze Konzert hindurch singen oder spielen, taucht die Angst in all ihren körperlichen Erscheinungsformen immer wieder während der gesamten Aufführungsdauer auf. Das Schwitzen und Zittern kann sichtbar werden und zu falscher Intonation führen. Die verzerrte Sinneswahrnehmung kann die Fähigkeit die Noten zu lesen oder die anderen Musiker zu hören soweit einschränken, daß die Vorführung abgebrochen und wiederholt werden muß. Häufig sind „Gedächtnislücken“ und unsauberer Rhythmus. Sehr selten oder fast nie ist die Ausdruckskraft eingeschränkt. Tatsächlich gibt es Darsteller, die von sich behaupten ,sie fänden keinen Ausdruck solange sie nicht von Angst, Schrecken, Grauen, Panik erfüllt seien.

## Heilmittel

Eins, Schmetterlinge. Lerne sie zu genießen. Fange mit der Vorstellung an und sie verschwinden von selbst.

Zwei, gehemmt sein – also sich krankhaft seiner selbst als einem Beobachtungsobjekt anderer bewußt zu sein – benötigt ein Heilmittel in zwei Schritten. Erstens, werde Dir über die Tatsache klar, daß das Publikum Geld zahlt und in den Konzertsaal kommt, um die Musik zu seinem Beobachtungsobjekt zu

machen. Wenn das Publikum Geld bezahlte und zum Konzertsaal käme, nur um DICH zum Beobachtungsobjekt zu machen, dann müßtest Du nicht musizieren. Du könntest nur dasitzen und Dich anstarren lassen. Zweiter Schritt des Heilmittels ist: Entwickle Selbstgewahrsein. Wahrhaftiges Selbstgewahrsein (sensorisches, taktiles, emotionales) ist ein hervorragendes und zuverlässiges Heilmittel gegen Gehemmtsein. Dieses Zwei-Schritte-Heilmittel kann wortwörtlich über Nacht wirken und das Problem auf Nimmerwiedersehen lösen, sofern der erste Schritt wirklich verstanden wurde. Es geht nur um Musik. Die Musik ist der Gegenstand in der Aufmerksamkeit sowohl des Publikums wie auch der Gegenstand der Aufmerksamkeit des Musizierenden. Musizierende und Hörende haben ein sich gegenseitig bedingendes Interesse an der Musik.

Drei: Gefühlslagen im Zusammenhang mit nicht ausreichender Vorbereitung. Verschiebe das Vorspiel beziehungsweise die Vorstellung oder sage sie ganz ab und Sorge für Ersatz. Es gibt keine andere angemessene Reaktion. Bereite Dich danach angemessen vor. Falls Du nicht weißt, wie Du Dich angemessen vorbereiten kannst, suche Dir jemanden der Dich darin unterrichtet. Schiebe auf gar keinen Fall Lampenfieber als Entschuldigung für die beeinträchtigte Qualität einer Vorstellung vor, wenn es in Wahrheit an der ungenügenden Vorbereitung lag. Für Musiklehrer gilt dasselbe: Laßt Eure Schüler niemals mit so einer Entschuldigung durchkommen. Nagelt sie fest. Es ist Eure Aufgabe, sie auf eine angemessene Vorbereitung zu verpflichten. Laßt sie niemals unvorbereitet auf die Bühne.

Vier: schwächende Angst, Schrecken, Grauen, Panik. Das Rezept dagegen ist anstrengend, anspruchsvoll, schwierig umzusetzen und rigoros, aber es funktioniert. Das Rezept wird in diesem Essai später ausführlich beschrieben, doch zuvor glaube ich, ist es wichtig zu verstehen, daß dieser Art von Angst vor der Aufführung nur in einem bestimmten Zusammenhang entstehen kann. Meiner Erfahrung nach muß dieser Zusammenhang erkannt werden, damit die leidende Person die Arbeit an ihrer Befreiung auch leisten kann.

## Der Zusammenhang

Vorspielangst, Schrecken, Grauen, Panik sind nicht rein individuell und können deshalb nicht behandelt werden ohne ein gewisses Verständnis für den kulturellen Zusammenhang aufzubringen.

Damit Musiker sich selbst einer wahrhaftigen Veränderung unterwerfen können, müssen sie spüren, daß diese Veränderung nicht nur sie selbst sondern darüber hinaus die gesamte Musikkultur beeinflusst. Mit anderen Worten: Sie tun es für alle.

Schauen wir uns nun das Problem unter dem Blickwinkel von Umständen an, unter denen kaum oder nie Lampenfieber entsteht. Danach werden wir einige ungewöhnliche Umstände betrachten, die die Art betrifft, wie Musik in unserer Kultur gelehrt und gehört wird. Bitte, bedenkt drittens wie der Status, den Musiker in unserer Kultur besitzen die Angst, die sie verspüren beeinflusst.

Schauen wir uns zunächst die Umstände an unter denen Lampenfieber kaum oder niemals entsteht, um aus diesem Blickwinkel die Umstände zu erhellen, in denen Lampenfieber tatsächlich entsteht. Lampenfieber entsteht kaum unter Semi-professionellen Darstellern, also unter Amateuren, die auf professionellem Niveau spielen. Es entsteht kaum bei Kirchenmusikern, besonders jenen, die sich zur Musik „berufen“ fühlen und es entsteht kaum bei den Klassischen Musikern Indiens (denen, die die traditionellen Ragas spielen), obwohl deren Musik mindestens so vielschichtig und anspruchsvoll wie die abendländische Klassik ist. Es entsteht kaum unter Afrikanischen Trommlern, obwohl deren Musik rhythmisch weit aus komplexer aufgebaut ist als die westliche Musik. Meinem Eindruck nach ist Lampenfieber bei westlichen Jazz- und Rockmusikern weniger verbreitet als bei westlichen klassischen Musikern. Semiprofessionelle berichten mir, daß sie eine eifrige, freudige Erwartung erleben, während sie auf der Bühne stehen. Eine sagte, es sei als ob man ein feines Essen für Freunde zubereite.

Semiprofessionelle spielen häufig Kammermusik bei der die Musik selbst der motivierende Faktor ist; die Freude sie zu hören, sie zu spielen und dabei etwas Neues über sie herauszufinden. In der Fantasie dieser sehr fähigen Amateure gibt es keine schlechten Folgen, falls sie aus irgendeinem Grund einmal nicht so gut spielen sollten; keinen Jobverlust, keine Häme von Kollegen und so weiter.

Kirchenmusiker berichten mir, wie sie die Abwesenheit von Angst der Tatsache verdanken, daß selbst ihre allerschönsten Aufführungen niemals Selbstzweck seien, sondern dem übergeordneten Ziel des Gottesdienstes gewidmet seien. Organisten sagen mir manchmal, daß es ihnen hilft nicht von der Gemeinde gesehen zu werden, nicht wie ein Konzertpianist beobachtet zu werden.

Klassische Indische Musiker neigen dazu, ihr Behagen beim Vorspielen dem gemeinschaftlichen Cha-

rakter ihrer Ausbildung zuzuschreiben, also der Tatsache zuzuschreiben, daß sie normalerweise mit ihren Lehrern zusammenleben, die sie nicht wöchentlich sondern tagtäglich unterrichten und die ihnen in dieser täglichen Unterrichtspraxis unaufhörlich Unterstützung und Genährt-werden vermitteln. Die Schüler erfahren sich niemals als isoliert wie das so vielen jungen Musikern in unserer Kultur passiert.

Als ich am Rande einer Perkussionisten-Tagung einen hervorragenden Afrikanischen Trommler auf Lampenfieber ansprach, sagte dieser, er habe niemals jemanden getroffen, der darunter leide. Er sagte lachend: „Wir haben vor Musik keine Angst.“ Dann wurde er ernst und benannte ein paar Elemente bei der Ausbildung von Trommlern, die dazu geeignet sind Lampenfieber zu verhindern. „Niemand benennen wir einen Fehler. Fehler zu benennen erscheint uns albern. Das wäre so ähnlich als würde man Fehler, die ein kleines Kind macht, wenn es gehen oder sprechen lernt benennen.“

Er führte weiter aus, daß sie junge Kinder lange Zeit hindurch auf ein Niveau beschränken und ihnen nicht erlauben zum nächst komplexeren Niveau überzuwechseln bis diese praktisch darauf brennen, es endlich zu erreichen. Wenn sie dann überwechseln, können sie es leicht erlangen, weil sie es schon sehr lange in ihrer Vorstellung vorweggenommen hatten und weil sie es bei anderen schon sehr lange gesehen und gehört haben. Afrikanische Lehrer spielen fast die ganze Zeit mit und für ihre Studenten und es gibt keine Wettbewerbe sondern nur Aufführungen.

Meiner Erfahrung nach sind Rockmusiker frei von Lampenfieber. Wenn ich sie dazu befrage, schreiben sie es allgemein ihrer Verbindung zum Publikum zu. Während sie schreiben und proben sind sie sich zutiefst ihres Publikums bewußt und es ist so als sei das Publikum ständig gegenwärtig. Das Publikum ist nichts vor dem man sich fürchten müßte, sondern etwas woraus man Stärke und Inspiration gewinnt. Wenn man Interviews mit hervorragenden Rockmusikern hört, kann man hören, daß sie ähnlich wie berühmte Schriftsteller über ihr Publikum sprechen. Sie beschreiben eine gegenseitige Loyalität. Auch Jazzmusiker teilen zu einem gewissen Grad diesen Sinn für das Publikum, besonders jene, die Fans in bestimmten Jazzklubs haben. Darüber hinaus aber haben Jazzmusiker noch die Abfederung der Improvisation. Sie ist zwar ein anspruchsvolles Unterfangen, gewährt aber gleichzeitig eine Art Freiraum von der strengen Notation, die die Klassische Musik nicht zu bieten hat.

In der Art wie Musik in unserer Kultur gehört wird gibt es einige Aspekte, die wir zumeist selbstver-

ständig finden, die aber trotzdem ziemlich ungewöhnlich sind und dazu beitragen können, daß einige Musiker unter einer schwächenden Angst leiden. Es ist auf der Welt ziemlich ungewöhnlich, daß ein Publikum in Reihen sitzend einer Bühne zugewandt ist und nichts weiter zu denken hat. In anderen Kulturen kommen die Leute zur Spielstätte und gehen weg von dieser, schlendern in ihr herum, spenden der Musik mal ihre gesammelte Aufmerksamkeit, mal ihre periphere Aufmerksamkeit je nach Lust und Laune. Die Musizierenden werden nicht so durchdringend angeschaut. Heutzutage besitzen viele Leute CDs von der Musik, die zur Aufführung gebracht werden soll. Noten, die der Komponist nicht geschrieben hat, sind auf der CD korrigiert worden und deshalb sind die Ohren des Publikums auf ein technisches Niveau ausgerichtet, das völlig unrealistisch ist. Auch können einzelne im Publikum die Darbietung eines Hochschulprofessors mit derjenigen der weltbesten Konzertmusiker vergleichen. Was eigentlich eine zutiefst erfreuliche Erfahrung hätte sein können, wir so verdorben und – um die Sache noch schlimmer zu machen – auch der Musiker selbst könnte den Vergleich herstellen und so Lampenfieber und Grauen erzeugen. Einige gute Musiker treten nur selten auf und „überreizen“ deshalb bei jeder Vorstellung. Das ist so, als ob man nur ein oder zwei Skatblätter pro Jahr spielen würde.

Und dann ist da die Sache mit dem Neid. Ich werde in diesem Essai nicht über Neid schreiben, weil das bereits James Jordan in seinem Buch „The Musician’s Soul“ so glänzend getan hat. Dieses Buch sollten alle Musiker lesen und durcharbeiten, weil Neid einen wirklich bedeutenden Einfluß auf Lampenfieber und Grauen hat.

Genauso wie Status. Man kann den Status, den Musiker in unserer Kultur haben mit einem Wort beschreiben: niedrig.

Beweis: Witz. Drei Leute kommen zur Himmelspforte, Der Arzt wird hereingebeten, genauso wie der Rechtsanwalt. Der Musiker wird zum Hintereingang geschickt.

Beweis: Titelgeschichte in einem Stadtmagazin: Wie Du dieses Jahr Deine Freunde beeindruckern kannst. Tip Nummer 10: Kaufe eine Abonnement für das Symphonieorchester und gehe nicht ein einziges Mal hin.

Beweis: Vergleiche das Gehalt, das Musiker an der Uni verdienen mit den Gehältern, die dort andere Leute mit jahrzehntelangen Ausbildungen beziehen.

Beweis: Wie man Musiker im Weißen Haus behandelt. Nur Rosalyn Carter achtete darauf, daß Musiker auch begrüßt wurden, wenn sie erschienen,

daß sie ein gutes Essen bekamen sowie einen angenehmen Raum um sich umzukleiden und einzuspielen und wo sie sich zwischen den Auftritten ausruhen konnten. Andere Bewohner des Weißen Hauses sind ihrem Beispiel nicht gefolgt.

Beweis: Der Widerwille, den das Management von Symphonie-Orchestern an den Tag legt, wenn es grundlegende Sicherheitsvorkehrungen für Musiker und ihre Instrumente treffen und aufrechterhalten soll, wie zum Beispiel angemessene Raumtemperatur, vernünftige Probenpläne, Gehörschutz.

Beweis: Das Versagen der Universitäten die Zeiten des Übens und des Notenstudiums als Arbeitszeit anzurechnen. An den Universitäten arbeiten viele Musiker eine ganze Arbeitswoche zusätzlich zu Übung und Studium. Aus der Sicht eines Nicht-Musikers ist das grausam und contraproduktiv. Es ist so als würde man einen Naturwissenschaftler anweisen seine Forschungsarbeit nach Feierabend zu erledigen. Es trägt auch zu Lampenfieber bei, weil der Hochschullehrer, der noch vorspielen muß, müde und manchmal auch widerwillig ist.

Ich hatte das Privileg einige Zeit in einer Kultur zu verbringen, die Musiker in hohem Ansehen hält, sie verehrt, für sie sorgt und sie als etwas ganz Besonderes betrachtet. Ihr Status steht in einem schockierenden Kontrast zu dem Status, den Musiker in der Amerikanischen Mainstreamkultur zugewiesen bekommen.

## Das Rezept gegen Lampenfieber, Angst, Schrecken, Grauen Panik

Ich ziehe ein gewisses sprachliches Vergnügen daraus, ein Rezept gegen Angst aus den Anfangsbuchstaben des englischen Wortes für Angst – FEAR – zu basteln

F – Die Angst *f*ühlen

E – Die Angst *e*inverleiben

A – Zur Angst *a*nkommen

R – Zur Angst eine *R*elation (einen Bezug) aufbauen

Dieses Mittel hilft gleichfalls meinen Klienten dabei, sich zu erinnern, was sie zu tun haben. Die Angst *f*ühlen. Die Angst *e*inverleiben, wirklich am Aufführungsort *a*nkommen, wirklich in *R*elation zum Ort, zur Musik, zum Publikum treten.

Das alles klingt einfach, ist aber tatsächlich mental außerordentlich anspruchsvoll. Fühlen und Einverleiben müssen immer wieder während der gesamten Vorbereitungszeit geübt werden, immer dann wenn

die Angst episodenhaft auftritt. Deshalb ist es eine tagtägliche Verpflichtung über eine Woche wenn nicht gar Monate andauernde Zeitstrecke hinweg und sie ist während der Aufführung selbst ganz besonders anspruchsvoll, weil Fühlen und Einverleiben unablässig weitergehen müssen während man gleichzeitig wahrhaftig im Raum ankommt und wirklich mit ihm in Verbindung (in *Relation*) tritt. Das ist nicht einfach, nicht leicht. Warum empfehle ich dann etwas derart Anspruchsvolles als Rezept gegen Lampenfieber? Weil es das einzige ist, was wirklich funktioniert. Glauben Sie mir: Ich habe alles gesehen, was man sich vorstellen kann, um dieses Problem zu lösen und nichts außer diesem anspruchsvollen Verfahren funktioniert wirklich. Wenn Sie mir nicht glauben, probieren Sie alle anderen Verfahren durch und danach werden Sie dieses Verfahren anwenden, so hart wie es ist. Niemand hat jemals behauptet, es sei leicht ein erfolgreicher Darsteller zu werden, nur daß es erfüllend wäre und im Einklang mit unserer tiefsten Menschlichkeit stehe, die Erfüllung ist demnach immens.

So, jetzt gehen wir jeden Buchstaben einzeln durch.

## FEAR

### F wie Fühlen

Viele Leute begehen den Fehler zu versuchen, die Angst, den Schrecken, das Grauen und die Panik nicht zu fühlen oder aber sie versuchen diese Gefühle abzuschwächen, oder aber sie versuchen, diese Gefühle ganz zu ignorieren. Das führt dazu, sich in zwei Personen aufzuspalten, einerseits in die Person, die die Angst spürt und andererseits in die Person, die diese Angst unterdrückt oder ignoriert. Gespalten aber kann man nichts darbieten. Es funktioniert einfach nicht. Deshalb ist die erste Aufgabe beim Lösen des Lampenfieber-Problems, daß man einfach „Ja“ sagt zum Fühlen von all dem was man intensiv mit jedem Teil des Körpers spürt und dabei kein noch so kleines bißchen abdämpft.

Dazu ist es wichtig zu verstehen, daß Angst, Schrecken, Grauen und Panik einen nur dann überwältigen, wenn man sie getrennt von anderen Empfindungen erfährt. Die nächste Fühl-Aufgabe besteht deshalb darin, auch alle anderen Gefühle, die man empfindet zu spüren. Man könnte annehmen, es wären da keine anderen Gefühle mehr, doch darin täuscht man sich. Wenn man nur nach ihnen sucht, wird man die anderen Gefühle auch finden – mögli-

cherweise Zorn, Selbstmitleid – und hoffentlich auch: die Liebe zur Musik, die Du spielen wirst, Vorfreude, Sehnsucht, Hoffnung auf eine gute Aufführung, Wertschätzung für die anderen Musiker, die in Deinem Konzert mitspielen. Der Trick besteht jetzt darin, all diese anderen Gefühle, die in Deinem Erleben lebendig vorhanden sind, sich mit der Angst, die Du fühlst in Verbindung treten zu lassen. Wenn Du sie hier zusammen mit Deiner Angst leben läßt, werden sie die Angst umhüllen, ihre Beschaffenheit verändern. Vermutlich werden sie die Angst nicht verringern, aber das ist völlig in Ordnung, weil sie den körperlichen Ausdruck dieser Angst verwandeln werden. Das Schwitzen und Zittern wird abebben, denn Dein Körper produziert diese Arten Angst auszudrücken nur, sofern Angst das Einzige ist, was Du spürst, wenn Angst in Deinem Erleben isoliert dasteht, Angst ganz allein. Wenn Du aber gleichzeitig alle anderen Emotionen erlebst, dann wird die eintönige Reaktion des Zitterns und Schwitzens einem Regenbogen von Ausdrucksformen weichen, die zugleich verhindern, daß Wahrnehmungsverzerrungen auftreten; Wahrnehmungsverzerrungen, die Aufführungen so ernsthaft beeinträchtigen.

Denke daran, das ist nur der erste Schritt und allein – isoliert von den anderen Schritten, die Dein Problem mit Lampenfieber lösen – kann er nicht wirken. Er kann aber auch nicht übersprungen werden, man kann sich auch nicht um ihn herum drücken. Diesen Schritt mußt Du ständig, immer wieder befolgen, tagtäglich beim Üben und jedes Mal, wenn Du eine Episode von Lampenfieber erfährst.

## FEAR

### E- Einverleiben, verkörpern

Bei diesem nächsten Schritt, stellst Du alle Deine Gefühle in einen größeren Zusammenhang.

Dazu ist es notwendig alle Deine Gefühle von allen Deinen körperlichen Empfindungen begleiten zu lassen. Genauso wie Angst Dich niemals überwältigt, wenn Du ihr andere Gefühle zur Seite stellst, überwältigt Dich ein Gefühl niemals, wenn Du es mit anderen körperlichen Empfindungen begleitest. Diese Strategie nennen wir *Einverleiben* (verkörperlichen).

Zunächst setzt Du alle Deine Gefühle in den Zusammenhang mit Deinen taktilen Empfindungen, dem Fühlen der Haut, den taktilen Empfindungen, die Deine Schuhe, Strümpfe, der Boden, die Kleidung, die Temperatur und die Luftbewegungen in

Dir auslösen, so wie sie von Deiner Haut erfahren werden. Suche alle diese Empfindungen wahrzunehmen und bringe sie dann entschlossen mit Deinen Gefühlen in Verbindung.

Finde jetzt alle Deine kinästhetischen Empfindungen heraus, also alles was Dich Bewegung, Haltung, Größe erfahren läßt. Du wirst Dich während der Vorstellung bewegen, und damit Du die beste Bewegung aussuchen kannst und auch Bewegungen verändern kannst, wenn das notwendig wird, mußt Du mit großer Klarheit spüren können, wie Du Dich bewegst. Deshalb hilft Dir das Verkörperlichen nicht nur dabei, die Angst abzufedern, sondern macht Dich auch zugänglich für Informationen, die ohnehin von zentraler Bedeutung für die Qualität der Vorführung sind.

Während Du Dich den kinästhetischen Empfindungen öffnest, wirst Du die offensichtlichen Bewegungen wahrnehmen und auch solche, die man trendy als „Mikrobewegungen“ bezeichnet. Darunter versteht man das ganze inneren Gesumm von Muskel- und Gefäßaktivitäten. Diese Empfindungen wirst Du als verbunden wahrnehmen, wie ein Orchester von Empfindungen und nicht getrennt voneinander wie in einem Orchester, bei dem sich die Mitglieder gerade einspielen.

Versichere Dich, daß Du jede andere Empfindung, die gerade vorhanden ist gleichfalls bemerkst. Falls vorhanden: Schmerz, Hunger, Durst, das ganze Spektrum des Lebens. Dann wird die Angst zu so etwas wie einer Klarinette im Orchester. Sie ist dann nur ein Element eines vielschichtigen und doch einheitlichen Ganzen. Sich diese Erfahrungen anzueignen benötigt Absicht beziehungsweise Willen, doch die ganze mentale Anstrengung, die dazu notwendig ist lohnt sich, damit wir unsere Erfahrungen zurückgewinnen.

Um es zu wiederholen: man muß dieses Wieder gewinnen immer wieder auf's Neue erschaffen, immer dann wenn man während der Vorbereitungszeit, in den der Aufführung vorangehenden Monaten, Angst, Schrecken, Grauen und Panik empfindet. Darin liegt eine Disziplin, eine Beständigkeit. Jedes Mal.

## FEAR

### A- Ankommen

In diesem Schritt nimmt man die ganze Reichhaltigkeit der Erfahrung und setzt sie in den Kontext der tatsächlichen Aufführungssituation. Was wir tun ist

also, Erfahrungen ineinanderzubetten, ähnlich wie bei diesen Russischen Puppen, wo jede in einer anderen steckt. Deine Angst entspricht der kleinsten Puppe, die Du dann in alle anderen steckst, so schaffst Du einen sicheren Kontext. Du mußt wirklich im Raum ankommen.

Das ist natürlich das genaue Gegenteil von Verliererstrategien wie: „Ich versuche mir vorzustellen, ich wäre noch immer in meinem Probenraum“. Diese So-tun-als-ob-Strategie ist aus zweierlei Gründen ruinös, zum einen beraubt es Dich der Realität und zum anderen bindet es Deine Vorstellungskraft, die Du während der Aufführung benötigst.

Komme an. Komme früh zum Konzertsaal. Gehe hinaus auf die Bühne. Werde Dir darüber klar, wo die Wände, der Fußboden, die Sitze sind. Fühle den Raum. Setze Dich zum Raum in Beziehung. Beanspruche den Raum. Sei im Raum. Mache Dir die Gegenstände im Raum klar, erkenne wo sich der Flügel befindet, beispielsweise, die Notenständer, die Stühle, die Lampen. Beobachte aus den Kulissen heraus wie das Publikum in den Saal strömt. Dieses Ankommen übst Du bereits während der Kostümproben, so daß Du Dich bei der Aufführung bereits daran gewöhnt hast.

Du kannst das Ankommen auch üben, indem Du tatsächlich in Deinem Probenraum ankommst und für das Proben dieselbe Strategie benützt, die Du dann später bei der Aufführung brauchst.

Auch wenn Dein Probenraum nur sehr klein ist, mußt Du in ihm mindestens den Platz beanspruchen, den Du später auch bei Deinen Bewegungen auf der Bühne brauchen wirst, wenn Du das nicht tust, wird es schockierend sein, im größeren Aufführungsort anzukommen. Viele erfolgreiche Musiker beanspruchen bei ihren Bewegungen normalerweise einen sehr viel größeren Platz als ein Konzertsaal zu bieten hat, jedoch ist die Größe eines Konzertsaal die kleinste Größe, die auch funktioniert. Das bedeutet aber nicht, Dir vorzustellen Du befändest Dich in einem großen Konzertsaal. Nein. Stattdessen beanspruchst, besitzt, bewegst Du Dich im, befehlst, besetzt den Raum beim Üben, der für die Aufführung ausreichend ist.

Komme an. Das Publikum kommt zu diesem Ort, an dem Du eine Vorstellung geben wirst. Teil des Ankommens ist, anzuerkennen wie das Publikum voraussichtlich gestimmt sein wird. Wenn einige im Publikum feindselig gesinnt sind, schlechte Kritiken schreiben könnten, gehässig sein könnten, wird es notwendig sein auch mit dieser Tatsache „anzukommen“ und wirklich im Kontakt mit dieser Tatsache gegenwärtig zu bleiben. Man kann nicht so tun als

wären sie andere Leute als sie sind. Feindselige Leute müssen genauso als Publikum betrachtet werden wie nette Leute und solche, die wirklich an der Musik interessiert sind. Du bist nicht dafür verantwortlich wie die anderen Menschen sich benehmen, aber Du bist dafür verantwortlich wie Du Dich benimmst und es ist Deine Aufgabe für alle Mitglieder des Publikums zu singen oder zu spielen, auch für diejenigen, die feindselig, gehässig oder hochnäsiger sind. Das macht die Erfahrung reichhaltig und vielschichtig und gehört einfach zum Künstlerberuf.

## FEAR

### R - sich in Relation bringen (sich in Beziehung setzen)

Das bringt uns zum letzten Manöver beim Ausschalten von Lampenfieber als einem Problem. Angst kann möglicherweise bleiben, als eines unter anderen Gefühlen, doch sie ist kein Problem mehr, weil Du weißt, wie Du mit ihr umgehen kannst. Du fühlst, bringst Dich und deine Empfindungen in der Körper, kommst an und setzt Dich in Beziehung. Du beziehst Dich auf den Raum, das Publikum, beziehst Dich auf die Musik und Dein Instrument.

Schauen wir uns eines nach dem anderen an. Wie weiter oben beschrieben beziehst Du Dich auf den Raum, beanspruchst ihn ganz für Dich und Deine Bewegungen beim Spiel. Du wirst keinesfalls hinaus auf die Bühne gehen und in einem Raum spielen, der der Größe Deines Probenraumes entspricht. Falls Du das tätest, müßten wir im Publikum wie durch ein Fenster in Deinen kleinen Raum sehen. Wir wären nicht eingeschlossen und würden uns fühlen als seien wir außen vor, als schauten wir jemandem beim Proben zu. Wenn Du Dich nicht auf den Raum der Spielstätte beziehst, wirst Du auch nicht die Vorteile, die er zu bieten hat, nutzen können, nicht seine akustischen Eigenschaften wahrnehmen, nicht seine Schönheit oder Großzügigkeit genießen können, die die Qualität Deiner Bewegung unterstützen könnten. Du würdest auch nicht dessen Schutz in nutzen können.

Du beziehst Dich auf das Publikum, das heißt, sie haben Deine Aufmerksamkeit und Du spielst für sie. Das beruht auf Gegenseitigkeit. Sie freuen sich und haben Vergnügen an Deinem Auftritt und Du bemerkst Ihr Vergnügen und Ihre Wertschätzung für Dich, was Dir wiederum bei Deinem Spiel hilft. Darstellende Künstler, die sich nicht zu ihrem Publikum in Beziehung setzen, haben nicht die Vorteile,

die die Zuschauerreaktion für das Durchhaltevermögen und den Spaß beim Spiel mit sich bringt. Das ist für alle Beteiligten ein sehr großer Verlust.

Du beziehst Dich auf die Musik, das heißt, Du ziehst genausoviel Nutzen aus der Musik wie das Publikum. Du gibst Dich den emotionalen Reaktionen, die die Musik in Dir weckt, vollkommen hin. Das trägt und nährt Dich und Deinen Auftritt. Du erlaubst der Musik, Dich zu nähren.

Du beziehst Dich auf Dein Instrument. Darin liegt eine enorme Sicherheit, weil Du fähig wirst, Dein Instrument präzise zu spüren. Wenn das Instrument eingespielt ist, bereit ist loszulegen, es darauf brennt zu spielen, dann kann es Dir so vorkommen als sei es ein Rennpferd zu Beginn eines Rennens. Das wird Dich unterstützen. Bei der Aufführung kann die Liebe zu Deinem Instrument genauso wie die Liebe zur Musik eine Quelle der Stabilität sein und behütend wirken. Das gilt natürlich ganz besonders für Sänger. Wenn Du in der Aufführung tief verbunden mit Deinem Instrument bleibst, wirst Du wissen wann es eine besondere Behandlung braucht, beispielsweise bei einem abgespielten Rohr oder wenn die Stimme sich gerade von einer Erkältung erholt hat.

Der Vierschritt von Fühlen, Verkörpern, Ankommen und in Beziehung setzen hat zur Folge, daß die Zeit einen anderen Geschmack bekommt. Es scheint als gäbe es mehr davon. Es gibt genug Zeit, um auszuwählen. Es existiert dann eine Geräumigkeit der Zeit, die es Dir erlaubt das Fühlen, Verkörpern, Ankommen und in Beziehung setzen wiederzugewinnen oder zu erneuern, sobald es nachläßt.

Mit der Zeit wird das alles zur zweiten Natur, so wie es für diejenigen, die es niemals verloren haben, zu ihrer ersten Natur gehört. Das Geschwächtsein entfällt, die Notwendigkeit es mit Wille zu praktizieren entfällt auch. Fühlen-Verkörpern-Ankommen-sich in Beziehung setzen ist nicht mehr eine geistige Disziplin, sondern ist einfach das, was man natürlicherweise tut. Die Schwierigkeit mit der Angst ist nichts weiter mehr als eine schmerzliche Erinnerung.

### Für Musiklehrer: Die besten Tips um bei Deinen Schülern Lampenfieber auszuschalten

Unterstütze Deine Schüler darin zu erkennen, daß ihre Angst nicht rein individuell sondern verbreitet ist. Sie ist ein Phänomen der Kultur, das sowohl nach einer individuellen wie auch nach einem kulturellen

Wandel verlangt und dazu können sie mit ihrem persönlichen Verhalten beitragen.

Erinnere Deine Schüler regelmäßig daran, daß es für sie immer auch die Option gibt, zu einem vollendeten, sehr fähigen Amateur zu werden. Ermutige sie dazu, alle Musikstile auszuprobieren und zu genießen und sich selbst als Teil einer Gemeinschaft von Musikschaffenden zu begreifen, die alle Musikertypen umfaßt.

Ermutige Deine Schüler dazu alle möglichen Auführungsmöglichkeiten ausfindig zu machen, beispielsweise in Pflegeheimen aufzutreten oder bei der Fete in den eigenen vier Wänden.

Ermutige Deine Schüler dazu, wann immer möglich Kammermusik zu spielen oder in kleinen Ensembles zu singen, nur um sich daran zu erfreuen.

Sorge in Deinem Arbeitszimmer für ein positive Stimmung und setze Regeln für den Umgang der Schüler miteinander. Trete immer auch selbst bei den Konzerten Deiner Schüler auf. Immer. Sie müssen sehen können wie Du Dich vorbereitest und sie brauchen Dein Vorbild.

Halte Deine Darstellungsfähigkeit auf einem hohen Niveau. Trete häufig selbst auf, auch dann, wenn Du Deinen Lebensunterhalt vorwiegend durch unterrichten verdienst.

Wenn einer Deiner Schüler unvorbereitet zum Unterricht erscheint, übe mit ihm und erkläre ihm dabei warum Du etwas tust, z.B., „schau‘ ich wiederhole diese Passage, weil ich gerade meine Ansicht darüber, wie sie zu spielen ist geändert habe.“ Eine andere Möglichkeit ist, dem Schüler anzubieten, ihm beim Üben zuzuschauen und ihn hinsichtlich guter Übertechniken zu beraten. Blicke wirklich niemals darüber hinweg, ignoriere niemals die Tatsache, daß die Stunde nicht vorbereitet wurde.

Spiele mit Deinen Schülern.

Spiele für Deine Schüler.

Schaue Deine Schüler an wann immer das möglich ist. Es ist eine große Hilfe für sie, wenn Sie sehen können, was Du machst. Sie können Dich nicht sehen, wenn sie zusammen mit Dir auf einem Podium stehen. Unterstütze Deine Schüler von der allerersten Stunde an darin, ihr Instrument wirklich kennenzulernen. Viele Schüler sind unbeholfen und ängstlich, weil sie Fantasie-Instrumente spielen, die sich sehr von ihren tatsächlichen Instrumenten unterscheiden (wie z.B. der Klavierschüler, der den Tasten zuhört statt den Saiten; wie der Klavierschüler, der glaubt daß die Töne am Tastenboden erzeugt werden). Mache die Schüler immer wieder mit den Unzulänglichkeiten ihres Instruments bekannt, so daß sie sich nicht schlecht fühlen, nur weil sie ihre Schü-

ltergeige nicht wie eine Stradivari klingen lassen können.

Finde einen konstruktiven Umgang mit falsch gespielten Noten. Meistens braucht man sie nicht einmal zu erwähnen. Spiele einfach das Stück selbst und bitte dabei den Schüler aufmerksam zuzuhören. Wenn Du den Eindruck hast, es sei wichtig die falsch gespielte Note zu erwähnen, sage einfach daß Dein Schüler eine Note gespielt hat, die der Komponist nicht niedergeschrieben hat und spiele dann immer selbst die entsprechende Note. „Du hast dies Note gespielt (Du spielst b); der Komponist hat diese (Du spielst h) geschrieben.“ Lass dem Schüler Zeit, um den Unterschied zu erkennen und den Unterschied zu spielen, erst das eine, dann das andere, so daß er wirklich sich selbst die Korrektur aneignen kann. Setze dann die Korrektur in den musikalischen Zusammenhang und frage: „Warum wohl hat der Komponist h gewählt statt b, wie Du es zunächst gespielt hattest?“. Manchmal hat er Schüler etwas gespielt, was sich tatsächlich besser anhört als das was der Komponist niedergeschrieben hatte. Erkenne das immer ausdrücklich an, wenn das der Fall ist.

Sei sehr sorgfältig bei der Auswahl und Menge der zu spielenden Literatur. Sie sollte altersgemäß, den Fähigkeiten angepaßt und nicht zu umfangreich sein.

Behalte das erreichte Niveau Deiner Schüler über eine ziemlich lange Zeit hinweg bei und lasse sie dabei ihren Erfolg genießen, dieses Niveau erreicht zu haben, so daß sie mit den Jahren in denen sie heranwachsen, wirkliches Können und Musikalität erfahren können.

Lasse es wirklich niemals zu, daß ein Schüler unvorbereitet auftritt. Verlege den Auftritt einfach auf das nächste Konzert.

Halte Deine jungen Schüler von Wettbewerben fern und schaffe stattdessen nicht-wettbewerbsförmige Gelegenheiten, bei denen sie vor unterstützenden, kompetenten Kollegen spielen können. Bleibe in solchen Situationen in ihrer Gegenwart, damit Du weißt, daß sie auf eine konstruktive Weise gut behandelt werden.

Bleibe so gut es möglich ist auf dem Laufenden, was Jugendchöre, Orchester und andere Institutionen in Deiner Gegend angeht, damit Du Deine Schüler von rauen Umgebungen fernhalten kannst und sie nähernden und unterstützenden Umgebungen überlassen kannst.

Bringe von Anfang an Deinen Schülern bei zu improvisieren. Falls du selbst nicht improvisieren kannst, besuche kompetente Lehrer und lerne es von ihnen (in den Vereinigten Staaten beispielsweise „Music for people“ (siehe unten) mit David Darling

und die von ihm zertifizierten Lehrer, die auch in der Schweiz Kurse geben). Unterstütze Deine Schüler darin, einen untrüglichen Sinn für das Publikum zu entwickeln. Am Anfang werden die Eltern und Freunde zu den Konzerten kommen. Beziehe Dich häufig auf dieses Publikum und die Freude, die es dem Publikum machen wird, die Musik zu hören. Mache deutlich, daß in Deinem Studio Musiker in hohem Ansehen stehen, wie es ihre Intelligenz, ihre Humanität und ihre Kunstfertigkeit – die Fähigkeiten, die man braucht, um Musik als Beruf ausüben zu können – gebieten. Schaffe Dir ein hohes Maß an Selbstachtung und Selbstsorge, um Deinen Schülern ein ideales Vorbild sein zu können.

Bringe Deinen älteren Schülern bei, wie sie Auswahlgremien, Juroren und Preisrichter als echtes Publikum behandeln können.

© 2004 Barbara Conable

© 2006 Übersetzung Sibylle Wenzel

Music for people bietet auch Workshops in Europa, z.B. in der Schweiz an, s.a.

[http://www.musicforpeople.org/mlp\\_europe.html](http://www.musicforpeople.org/mlp_europe.html)

Music for People Schweiz

Stephan Loser

Humboldtstr 43

3013 Bern

+41 31 332 14 28

E-Mail: [mfpeurope@musicforpeople.org](mailto:mfpeurope@musicforpeople.org)