

Lampenfieber

„Angst ist das Schwindelgefühl der Freiheit.“ S.A.Kierkegaard

Studien haben gezeigt, dass die physischen Auswirkungen von Lampenfieber erstaunlich ähnlich sind – egal ob die Musiker ihre Bühnenangst hoch oder niedrig einschätzen*. Es gibt Menschen, welche Adrenalin und Herzklopfen als Energielieferanten anschauen und es durchwegs positiv interpretieren. Wenn du zu diesen Menschen gehörst, geniess es und überspring das Folgende!

Adrenalin ist wertfrei.

Wenn nicht, gehörst du zum eindeutigen Grossteil der Menschen inklusive einiger der grössten Performer wie Michael Jackson, Barbara Streisand oder Adele. Die eigentliche Frage ist: Wie schaffe ich es, dass das Lampenfieber mich *nicht* in einen Flucht- oder gar Lähnungsmodus, sondern in einen Hochleistungs-Angriffsmodus versetzt? Das Wichtigste vorweg: Es ist nicht das Ziel, auf der Bühne *keine* Nervosität zu spüren! Sondern ein gutes, mittleres Mass an Nervosität. Die frohe Botschaft: Wenn zu viel Lampenfieber eine selbstgemachte Angst ist, dann kann sie auch selbst entmachtet werden. Wie genau das geht, ist sehr individuell und ein paar Zeilen wird dem Thema kaum gerecht. Dennoch werden im Folgenden einige Tipps aufgelistet, welche den Umgang mit Lampenfieber erleichtern können. Ich empfehle, dass du dir eine ganz individuelle Checkliste zusammenstellst von dem, was dir am meisten entspricht. Sei kreativ und entwickle Adaptionen oder eigene Ideen der Werkzeuge!

1. Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung ist ein wichtiger Grundstein für den sicheren Auftritt. Das beinhaltet auch das mentale Durchgehen vom ersten Moment bis zum letzten. Stell dir möglichst viele Einzelheiten vor und sieh dich selbstbewusst und stark vor dir. Wichtig ist auch das wundervolle Gefühl danach, dass alles gut gegangen ist. Auch reales Üben vor Freunden oder Verwandten hilft bei der Vorbereitung. Viele musikalische Freiheiten lösen Dopamin aus, machen also glücklich und entstressen! Das gilt nicht nur für Tonfolgen, sondern auch für Dynamik, Ausdruck, Klangfarben etc. Gleichbleibende Energie wird für jeden Musiker und Zuhörer unbequem. Die Dramaturgie kann gut durch Bilder verstärkt werden (bspw. die Vorstellung, der Song begleite einen Krimi). Übe ganz bewusst zu übertreiben! Ein besonderes Augenmerk gilt dem Einstieg, quasi dem „Abheben des Flugzeugs“. Lerne den ersten Satz oder die erste Phrase unbedingt auswendig, so dass du dich in dem Moment auf eine gute Präsenz konzentrieren kannst.

Es lohnt sich, herauszufinden, welche Bilder dir für den gelungenen Auftritt helfen. Eine gute Hilfe kann beispielsweise eine „Bühnenrolle“ sein. Deinen Eltern gegenüber nimmst du eine andere Rolle ein als unter deinen Freunden und noch einmal in eine andere schlüpfst du am Arbeitsplatz oder in der Schule. Welche Rolle macht für die Bühne Sinn? Gibt es eine Figur (das kann eine echte oder imaginäre sein), die dich in ihrem Auftreten inspiriert? Was zeichnet sie aus? Wie wäre es, wenn du in ihre Haut schlüpfen würdest? Idealerweise hast du eine Erinnerung von einem Auftritt (in der Kindheit oder im Erwachsenenalter), bei dem du dich sehr gut gefühlt hast. Versuche diesen

* Hildebrandt H (2005) "Bühnenkompetenz erlernen. Das Psycho-physiologische Vorspiel- und Vorsingtraining". In: Dokumentation zum Zürcher Symposium der SMM "Psychische Belastungen im Musikerberuf". (2005): 7-15 (erhältlich unter: www.musik-medizin.ch)

Moment zu erfassen (bspw. „ich strahle“ oder „ich schwebe“), um ihn so abrufbar zu machen. Finde heraus, welcher „Leitsatz“ dir vor einem Konzert gut tun könnte und schreib ihn dir auf. Wichtig ist eine positive Formulierung (also keine „nicht“-Sätze!). Ideen dafür könnten sein:

- Ich kann mir und meiner Vorbereitung vertrauen. Was jetzt noch schief gehen könnte, liegt ausserhalb meiner Verantwortung.
- Ich nehme mir die Zeit, um den Raum auszufüllen.
- Es spricht/singt mich.
- Singen/Sprechen ist wie Fliegen.

Auf welche Weise verbindet das von dir Präsentierte dich und dein Publikum?

- Wir erleben gemeinsam eine Party!
- „The new physics provides a modern version of ancient spirituality. In a universe made out of energy, everything is entangled; everything is one.“ (Bruce Lipton).
- Das Publikum ist mein Resonanzraum.

„Das Publikum verzeiht eher Übertreibung als Langweilie oder Gleichgültigkeit.“ Gerhard Mantel

Solltest du Angst vor Fehlern haben: Was reisst dich mehr mit – ein Performer, der mit Herz und Seele dabei ist, aber ab und zu kleine Schnitzer dabei hat oder einer, der fehlerfrei und emotionslos präsentiert? Zudem sind viele kleine Fehler immer Quellen der Inspiration. Das berühmteste Zitat dazu: „Do not fear mistakes – there are none.“ (Miles Davis)

2. Kurz vor dem Auftritt

Die Aufregung kann dazu führen, dass du mehr ein- als ausatmest. Der erhöhte Sauerstoffgehalt im Blut versetzt den Körper dann in Alarmbereitschaft. Nach meiner Erfahrung ist das schnellste Gegenmittel eine kurze Pause (du kannst zum Beispiel auf vier zählen) nach dem Ausatem. Diese Schnellentspannungsübung lässt sich gut im Alltag trainieren und entstresst auch da.

Es gibt unzählige Atemübungen und es ist sehr individuell, welche wem entspricht. Sehr beliebt ist die sogenannte Wechselatmung aus dem Yoga, wo pro Atemzug jeweils ein Nasenloch zugehalten und nach dem Einatmen eine kurze Pause eingelegt wird. Wer nicht still sitzen mag, kann auch auf- und abgehen und den Atem in Schritten „messen“ (bspw. 6 Schritte einatmen, 2 Schritte Luft halten, 12 Schritte ausatmen, 2 Schritte halten o.ä.). Es empfiehlt sich auch hier, einen längeren Ausatem anzustreben. Wie viele Schritte für Ein- und Ausatem eingesetzt werden, würde ich im Voraus üben, damit das ideale Verhältnis individuell angepasst werden kann. Es gibt sogar Leute, die auf Powernaps vor dem Auftritt schwören – das würde ich allerdings nur Leuten empfehlen, welche das regelmässig tun und wissen, dass sie danach gut und wach funktionieren können.

Wenn irgendwie möglich, nimm dir etwas Zeit, dich mit dem Raum anzufreunden, wo du auftrittst. Mach ihn zu *deinem* Raum und dich zum Gastgeber.

3. Den Körper einstimmen

Ursprünglich war die Aufgabe der Angst, so schnell als möglich, also reflektorisch, auf Gefahr zu reagieren. Da unsere grossen Muskelgruppen (Stand und Stabilität) langsamer reagieren als die kleinen (wie bspw. Zunge, Lippen, Finger), lohnt es sich, guten Stand und Stabilität im Voraus zu sichern. Aufwecken kannst du den Körper im Voraus durch Abklopfen, Schütteln oder Hüpfen – auch hier ist der Bedarf sehr individuell! Versuche Augen, Zähne und Zunge entspannen.

4. Fokus

Die meisten Menschen haben Angst vor Ablehnung und Angst ist in Ordnung! Probiere, die Angst zwar anzunehmen, ihr aber maximal die zweite Priorität einzuräumen. An erster Stelle steht der Inhalt deines Auftritts (die Sache an sich oder die Emotion, die du transportieren möchtest). Was möchtest du den Zuhörern schenken?

5. Bühnenpräsenz

Unter Stress denken wir langsamer. Es ist daher ganz wichtig, sich auf wenige Informationen zu beschränken oder noch besser auf ein Bild oder einen Leitsatz (wie im 1. Punkt beschrieben). Gespieltes Selbstvertrauen hat eine Umkehrwirkung, so tun als ob man sicher wäre, hilft also! Das Gegenteil von Lampenfieber ist *nicht* Gleichgültigkeit, sondern Mut. Du möchtest etwas bewirken auf einer Bühne!

6. Applaus annehmen

Stell dir kurz vor, was du denkst, wenn du einem Künstler applaudierst. Normalerweise ist es ein Gefühl der Wertschätzung, idealerweise Dankbarkeit oder sogar Begeisterung. Welche Reaktion wünschst du dir in dem Moment? Lerne auch in deiner Vorstellung, Applaus anzunehmen!

Erlaubt ist, was gelingt! Den einen richtigen Umgang mit Lampenfieber gibt es nicht. Finde deinen eigenen, indem du die Inputs adaptierst und kreativ deine eigenen Rituale und Bilder ausprobierst.

Übung macht den Meister! Und das mentale Durchspielen aller Punkte fühlt sich glücklicherweise sehr ähnlich an. Wenn die Bühnenangst ein für dich unerträgliches Ausmass annimmt, such dir Hilfe. Ein Buch kann sicher keinen Coach, geschweige denn einen Therapeuten ersetzen, aber vielleicht das seinige dazu beitragen. Meine persönlichen Tipps: „Mut zum Lampenfieber“ von Gerhard Mantel oder etwas weitreichender „Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ von den beiden Psychotherapeuten Doris Wolf und Rolf Merkle.

Wenn du dir weniger Mühe gibst, bist du in der Regel besser.