

Lampenfieber Dein Freund und Helfer

Was ist Lampenfieber

Definition: Lampenfieber = „Aufregung vor dem Auftritt“, älter ist „Kanonenfieber“ für die Aufregung vor der Schlacht. Das Pfeifen der herannahenden Kanonenkugeln versetzte die Soldaten in einen „gar merkwürdigen Rausch“. 1858 tauchte dann der Begriff „Lampenfieber“ erstmals in der Theaterwelt auf.

Lampenfieber ist eine Art Stress. Stress lässt den Adrenalinpegel ansteigen.

Was geschieht in so einer Situation?

-> Wir spüren mehr Energie, Herz und Atmung beschleunigen sich etc.

Wozu ist das gut?

Beispiel:

Ein Neandertaler schläft in seiner Höhle und wird durch ein Geräusch geweckt. Er öffnet seine Augen und sieht einen grossen Säbelzahn tiger direkt vor sich. Das löst logischerweise Stress aus. Der Adrenalinpegel steigt schlagartig. Durch die beschleunigte Atmung und Herzschlag steht viel mehr Energie zur Verfügung. Er ist hellwach und hoch konzentriert. Dadurch kann er dem Säbelzahn tiger entkommen. Diese Eigenschaften hat der Neandertaler an uns vererbt.

Lampenfieber generiert Energie!

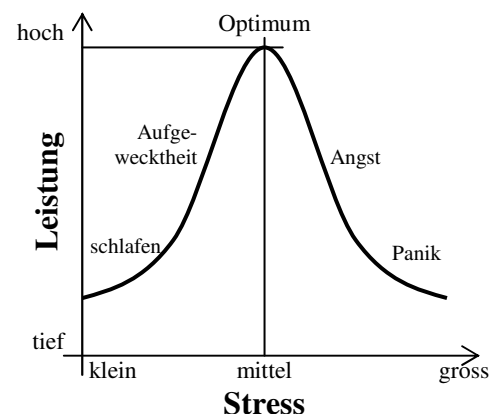
Dies alles ist an und für sich normal und den besonderen Anforderungen der Situation angemessen – wir brauchen mehr Energie, um so eine Aufgabe erfolgreich meistern zu können. Problematisch wird es erst, wenn wir diese Reaktionen als unangenehm oder gar bedrohlich empfinden.

Lampenfieber ist normal!

Wie wird Lampenfieber zum Freund und Helfer?

Frage: Brauchen wir für einen Auftritt mehr, weniger oder gleich viel Energie wie z.B. beim morgendlichen Zähneputzen? Na also! Lampenfieber liefert uns diese Energie!

Die Aufgabe besteht darin das Lampenfieber (den Stress) in so viel positive Energie umzuwandeln, dass wir die optimale Leistung erbringen können.



Wo liegt das Problem?

Lampenfieber bedeutet Stress und Stress generiert Energie.

Will man das Lampenfieber loswerden, ergibt sich ein innerer Konflikt:

-> ein Teil (der Stress) will Energie liefern, wir fühlen und belebt, wach, aktiv

-> ein anderer Teil will die Kontrolle behalten und diese ganze Aufregung unterdrücken, versucht also auf die Bremse zu treten

Wir haben also folgende Situation:

Energiebremse (Kontrolle) gegen Energielieferung (Lampenfieber).

Wenn wir also das Lampenfieber *besiegen* oder *loswerden* wollen, so heisst das, dass wir Energie aufwenden, um weniger Energie zu haben.

Dieser Konflikt erzeugt zusätzlichen Stress und führt eher zu noch mehr Lampenfieber.

-> Was man bekämpft, macht man stärker! => **Das ist nicht unser Ziel!**

Lampenfieber bekämpfen oder verhindern ist falsch!

Lerne das Lampenfieber zu nutzen!

Indem man akzeptiert, dass Lampenfieber ganz normal ist, dass es zu den Auftritten gehört und indem man das Lampenfieber für sich nutzt, kann es zum positiven Erlebnis werden.

Man sagt sich:

„Es ist in Ordnung aufgeregt zu sein, es ist was ganz normales und natürliches; es ist nur Energie, die mobilisiert wird, Energie, die ich brauche, um so eine exponierte Situation wie ein Vorspiel oder einen Vortrag zu bewältigen.“

oder:

„Es ist in Ordnung so zu sein, wie ich jetzt bin und ich kämpfe nicht mehr dagegen an“.

Durch eine geeignete Einstellung und der richtigen Technik kann das Lampenfieber, das hemmt, einengt und behindert eine Art aufgeregte Vorfreude auf den Auftritt werden. Man kann lernen die Aufregung zu geniessen und daraus positive Energie zu ziehen. Dies kann bewirken, dass man hellwach, hochkonzentriert und somit leistungsfähiger ist!

Lampenfieber ist gut! Es macht uns leistungsfähiger!

Arten von Lampenfieber

Es gibt vier verschiedene Arten von Lampenfieber. Man muss die Art seines Lampenfiebers genau kennen um Lösungsansätze umsetzen zu können.

1. Schmetterlinge
2. Gehemmtheit
3. Empfindungen im Zusammenhang mit ungenügender Vorbereitung
4. Schwächende Angst, Schrecken, Grauen, Panik

1. Schmetterlinge

Die flatternden, manchmal starken Empfindungen, die der Vorführung vorangehen und aufhören sobald die Vorführung selbst beginnt. Von erfahrenen Musikern werden diese Empfindungen als Anzeichen dafür wahrgenommen, dass sie bereit sind loszulegen. Aber häufig missdeuten weniger erfahrene Musiker diese Empfindungen als Lampenfieber. Schmetterlinge sind normal und nicht krankhaft.

Schmetterlinge tauchen in den Stunden vor dem tatsächlichen Auftritt auf und verschwinden sobald es losgeht.

=> Schmetterlinge, fördern Deine Leistung und die Darstellungsfähigkeit. Lerne sie zu genießen. Sobald es los geht, verschwinden sie von selbst.

2. Gehemmtheit

„Sich krankhaft als Mittelpunkt der Aufmerksamkeit fühlen.“ Gehemmtheit ist krankhaft, jedoch ziemlich leicht zu kurieren. Angst spielt hierbei keine Rolle. Man ist einfach gehemmt.

Sie taucht immer dann auf, wenn man an die Vorstellung denkt. Gehemmtheit, gefährdet den ganzen Auftritt vom Beginn bis zu ihrem Ende. Man hat folgendes Gefühl: „Beim Proben spiele ich immer besser als bei der Aufführung.“

=> Benötigt ein Heilmittel in zwei Schritten:

Erstens, werde Dir über die Tatsache klar, dass das Publikum oder die Experten nicht wegen DIR da sind sondern wegen der Musik und wegen den Stücken, die die ganze Band spielt. Wenn das Publikum da wäre, nur um DICH zu sehen, dann müsstest Du nicht musizieren. Du könntest nur dasitzen und Dich anstarren lassen.
> DU bist also nicht das Zentrum sondern nur ein (kleiner) Teil des Ganzen.

Zweiter Schritt des Heilmittels ist: Entwickle Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Versuche Dich so zu sehen wie Du bist. Sehe Dich nicht kleiner oder jünger. Sei überzeugt von dir selbst. „Ich kann es und es ist gut, was ich spiele!“

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.



3. Empfindungen, im Zusammenhang mit ungenügender Vorbereitung

Ein Hexengebräu aus Scham, Verwirrung, Verdrängung und Angst. Sie wird oft von solchen Personen mit Nummer 4 verwechselt, die die Wahrheit nicht anerkennen wollen, nämlich, dass sie nicht genügend vorbereitet sind, um auf die Bühne zu gehen. Scham ist das vorherrschende Element.

Gefühlslagen im Zusammenhang mit ungenügender Vorbereitung sind in den Wochen vor dem Auftritt ziemlich dauerhaft präsent aber normalerweise auch ziemlich schwach, weil der Verdrängungsfaktor hier eine Rolle spielt. Die Darstellung ist fehlerhaft und unter Niveau, weil man ungenügend vorbereitet ist und nicht wegen der damit verbundenen Gefühle.

=> Bereite Dich angemessen vor. Übe die Stellen, die Du nicht kannst, bis Du sie kannst!
Schiebe auf gar keinen Fall Lampenfieber als Entschuldigung für die schlechte Qualität des Auftritts vor, wenn es in Wahrheit an der ungenügenden Vorbereitung lag.

4. 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 Schlagzeug mehr als 200 Meter weit weg.“

Tritt grösstenteils episodenhaft während der gesamten Vorbereitungszeit auf. Mitten in der Nacht, während man Auto fährt, auf einem Fest, auf dem Weg zum Konzertsaal, während man mit dem Begleiter telefoniert, beim Spaziergehen. Plötzlich, unvorhersehbar. Es verschwindet, nur um zu einem anderen Zeitpunkt wieder aufzutauchen.

Dies kann zum Abbrechen der ganzen Vorführung führen. Während dem Auftritt 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 werden muss. Häufig sind „Gedächtnislücken“ und unsauberer Rhythmus.

=> Das Rezept dagegen ist anstrengend, anspruchsvoll, schwierig umzusetzen und rigoros, aber es funktioniert.

Das Rezept wird im Folgenden beschrieben. Es besteht aus vier Schritten:

F = Fühlen

E = Einverleiben (Verkörpern)

A = Ankommen

R = in Relation bringen (in Beziehung setzen)

Gemäss den Anfangsbuchstaben wird das Rezept als Prinzip „FEAR“ (Angst) bezeichnet.



Der Vierschritt von Fühlen, Verkörpern, Ankommen und in Beziehung setzen (FEAR) hat zur Folge, dass es scheint als gäbe es mehr Zeit. Es existiert eine Geräumigkeit der Zeit, die es Dir erlaubt das Fühlen, Verkörpern, Ankommen und in Beziehung setzen immer wieder zu erneuern, sobald es nachlässt. Mit der Zeit wird das alles zu einem natürlichen Ablauf.

Die einzelnen Schritte:

F = Fühlen

- Angst, Schrecken, Grauen, Panik nicht unterdrücken sondern bewusst fühlen.
 - Nach anderen Gefühlen (Vorfriede, Liebe zur Musik, Hoffnung, vergangene Erfolge) suchen und diese bewusst fühlen.
 - Alle anderen Gefühle mit der Angst und Panik mischen lassen
-> Die Angst damit umhüllen.
- => Die Angst wird so nicht verringert aber die Auswirkungen (Schwitzen, Zittern, trockener Mund) verschwinden.

E = Einverleiben

- Gefühle mit anderen Empfindungen zusammen fühlen. Suche andere Empfindungen (die Schwerkraft, einen Luftzug...) und nehme alles wahr!
 - Verbinde die Gefühle mit körperlichen Empfindungen wie Durst, Hunger, Wärme, Schmerz usw.)
 - Die Angst ist so nur noch wie eine Klarinette im Orchester aller Gefühle
- => Die Angst ist nun nur noch ein (kleiner) Teil aller Empfindungen!

A = Ankommen

- Im Raum ankommen, klar werden, wo sitze ich, wo ist der Boden, die Wand, Lampen, wo steht der Dirigent, wo sitzen die Mitspieler. Wie sieht der Raum aus, wie tönt der Raum?
 - Beanspruche den Raum, fülle ihn aus. (Du bist kein fremdes Element darin.)
 - „So tun als ob“ -Strategie (vorstellen man sei im Probelokal) ist schlecht!
Sie ist realitätsfern, braucht viel Vorstellungskraft und behindert den Auftritt.
- => Die Angst wird wie in einer Babuschka aus Erfahrungen eingepackt.

R = in Relation bringen

- Du setzt Dich in Beziehung mit dem Raum, dem Publikum, der Musik und Deinem Instrument.
- Nutze den Raum, fülle ihn aus.
- Freue Dich mit dem Publikum zusammen auf ein tolles Konzert.
- Spüre die Emotionen der Musik und ziehe Energie daraus.
- Werde eins mit deinem Instrument (es ist bereit wie ein Rennpferd vor dem Rennen!)

Tipps und Tricks

Anbei einige Tipps und Tricks lose zusammengestellt. Die eine oder andere Vorstellung kann Dir helfen die Nervosität für Dich zu nutzen.

Sehe dem Auftritt mit einer freudigen Erwartung entgegen.

-> „...als ob man ein feines Essen für Freunde zubereitet“

Freude haben Musik zu spielen, zu erleben und zu hören.

-> Fehler haben keine Folgen (Jobverlust, Schläge...)

Experten: „Ein Vortrag mit einigen Fehlern ist besser als ein fehlerloser statischer Vortrag!“

Auftritt nicht als Wettbewerb sondern als Aufführung sehen.

-> kein Wettkochen sondern ein gemütliches Nachtessen mit Freunden

Sich vor Publikum/Experten nicht fürchten sondern Stärke und Freude daraus ziehen.

-> Sie sind auf unsrer Seite und freuen sich über eine tolle Aufführung.

Was kann schlimmstenfalls und bestenfalls passieren?

- schlimmster Fall: falscher Ton, Übergang verpasst, Abbruch des Stückes...

- bester Fall: tadellose Aufführung, Glanzleistung

=> Beide Fälle haben keine Konsequenzen. Nach dem Auftritt wird so oder so gefeiert!

Sich (und anderen) sofort verzeihen. Einem Fehler nicht nachtrauern!

-> Am Fehler, der passiert ist, kann man nichts mehr ändern. Wenn man nicht sofort verzeihen (vergessen) kann, ist die Gefahr für Folgefehler gross!

Überzeugt sein von sich selbst. Eine gewisse Arroganz haben.

-> „Ich kann es und es ist gut.“ „Wir zeigen unsere Version und die ist gut!“

Positive Erlebnisse fokussieren. An ein sehr positives Ereignis denken.

Sich die Zuschauer/Experten nackt oder als Affen vorstellen.

Kontrolliert, tief und regelmässig atmen.

Quellenverweis: „Was man gegen Lampenfieber tun kann“ von Barbara Conable; „Die Alexander-Technik und Lampenfieber“ von Aranka Fortwängler; „Mut zum Lampenfieber“, „Alexander-Technik und Lampenfieber“ und „Lampenfieber auflösen?“ von Daniel Mihajlovic