

Lampenfieber

Artikel aus dem Jahresbericht 1998/99 von Brigitte Schmidt

Wohl kaum ein Thema beschäftigt mehr in Zeiten der ersten Auftrittserfahrungen als das berühmt-berüchtigte "Lampenfieber". Als nach meinen Vorträgen über Musik-Kinesiologie während der Hammelburgwoche einige Schüler um Einzelbalancen baten, war "Lampenfieber" bald ein Themenschwerpunkt.

Natürlich kann man einiges gegen Lampenfieber tun, aber als seelische und körperliche Reaktion, die Konzentration und Energie fördern kann, ist gegen eine milde Form von Aufregung vor und am Beginn von Auftritten gar nichts zu sagen. Ganz im Gegenteil gehört das für viele "alte Bühnenhasen" dazu. Deshalb bin ich der Meinung, man sollte nicht jede Befindlichkeitsstörung vor und während eines Auftritts gleich als krankhaftes Lampenfieber sehen und dagegen agieren.

Vor allem in den Jahren der ersten Erfahrungen mit dem "sich präsentieren", d.h. dem Heraustreten aus der Intimität des Übe- oder Unterrichtszimmers in die Kommunikation mit einem Publikum oder einer Prüfungskommission lernt man Auftreten vor allem dadurch, dass man es möglichst oft mit angemessener Literatur und vor adäquatem Publikum praktiziert. Erst wenn das mehrmals hintereinander nicht funktioniert, sehe ich einen Anlass zu handeln.

Lampenfieber ist als körperlich-seelische Reaktion ein Überbleibsel der "Kampf-Flucht-Reaktion" des Urmenschen, die ihm im Kontakt mit Feinden das Überleben ermöglichte. Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin werden freigesetzt und beschleunigen die Herzfrequenz, Blut wird von den Kapillaren in die Muskeln gepumpt, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöht sich, um eventuell blutende Verletzungen schnell zu schließen. Entweder Kampf oder Flucht, für beide Reaktionen hat der Körper enorme Vorsorge in Form der genannten Energien getroffen.

Und genau das passiert nun dem geplagten Musikstudenten mit seinem Instrument oder seiner Stimme im Konzertsaal oder in der Prüfung. Er soll aber weder wegrennen noch sich mit seinem Publikum herumschlagen. Sein Körper ist im Extremfall wie betäubt, Arme und Beine sind bleischwer, die Finger schweißnass, das Herz rast, die Gedanken laufen Amok. Von Konzentration oder Spaß an der Musik kann da keine Rede mehr sein.

Die Ursachen sind sehr vielfältig. Einige Möglichkeiten, hierzu mit den Mitteln der Kinesiologie an sich zu arbeiten, möchte ich - ohne Anspruch auf Vollständigkeit - hier aufzeigen.

1.) Atemkorrektur

Hierbei wird zunächst getestet, ob Atemprobleme beim Klienten vorliegen. Durch gezieltes Üben von typgerechter Atmung nach dem Prinzip des polaren Atems und speziellen Tiefatmungsübungen kann Verspannungen im Atemkörper entgegengewirkt werden. Vor allem Bläsern und Sängern kann so oft schon geholfen werden.

2.) Funktionieren beider Hirnhälften anregen

Mit einfachen Übungen lassen sich die rechte und die linke Hirnhälfte zu koordinierter Zusammenarbeit anregen. Ein Ausfall dieser Funktion ist bei Stress keine Seltenheit und macht

sich vor allem in Gedächtnisschwierigkeiten und Konzentrationsmängeln, den berühmten "Aussteigern" bemerkbar.

3.) Meridiane testen und harmonisieren

Häufig werden durch Aufregung die Leitbahnen im Körper, die in der chinesischen Medizin Meridiane genannt werden, geschwächt. Mit Hilfe des "Touch for health" kann man testen, welche Meridiane betroffen sind und kann sie "ausbalancieren". Es lässt sich nur schwer beschreiben, wie gut ein Klient sich fühlt, wenn ein oder mehrere Meridiane, die zuvor schwach waren, wieder stark sind. Der Musiker hat nach dieser einfachen aber wirkungsvollen Korrektur wieder mehr Energie zur Verfügung und fühlt sich von einem Druck befreit.

4.) Die Phase des Auftritts erkennen, die stressauslösend wirkt

Ein Auftritt lässt sich in verschiedene Phasen einteilen, nämlich die Zeit vor dem Auftritt, währenddessen und nach dem Auftritt. Eine besondere Bedeutung hat dabei der erste Blickkontakt mit dem Publikum. In einem kinesiologischen Test kann man herausfinden, welche Phase den meisten Stress auslöst.

Wer z. B. die Zeit vor dem Auftritt nicht in einer Weise gestaltet, die ihm Kraft gibt, kann dadurch Probleme bekommen. Allgemeine Regeln kann man hier nicht aufstellen; während eine Person am besten vorher meditiert, ist für die nächste eine Radtour richtig. Auch die Zeit nach einem Auftritt ist wichtig, da in ihr bereits der Keim für Probleme beim nächsten mal gesetzt werden kann. Wer sich nach jedem Konzert selbst herunter macht, nimmt diese negative Energie mit ins nächste Konzert.

5.) Emotionale Stressoren ablösen Viele junge Musiker lassen sich innerlich von destruktiven Gedankenmustern leiten, deren Auswirkung ihnen oft nicht bewusst ist. "Meine Stimme ist nicht schön", "Ich bin langweilig", "Ich sehe nicht gut aus", "Keiner glaubt an mich" sind einige solche Gedankenmuster, die man da auflösen kann. Auch negative Beurteilungen vorangegangener Auftritte können sehr blockieren. Was da manch einer mit sich herumträgt, ist erschütternd.

Diese Hilfen, die ich in diesem Rahmen nur skizzieren konnte, wirken ausgesprochen oft, aber nicht immer. Man sollte, wenn man so sich nicht helfen kann keine Scheu haben, weitere Hilfen in Anspruch zu nehmen. Über diverse Atem-, Entspannungs- und Körpertechniken bis hin zum Psychologen gibt es auf diesem Sektor viele Angebote.

Vollkommen abzulehnen sind medikamentöse Eingriffe wie die Einnahme von Beta-Blockern, weil sie auf Dauer schädliche Nebenwirkungen haben. Man gibt damit die Verantwortung für die Bewältigung des Problems ein Stück weit ab. Selbst wenn es hilft, hat man nicht das Gefühl, es aus eigener Kraft geschafft zu haben. Außerdem kann man von einen derart "gedopten" Künstler keine wirklich freie musikalische Äußerung erwarten.

An einer Schule wie der unseren hat man in den zahlreichen Konzerten und Vorspielabenden reichlich Gelegenheit, Auftrittserfahrungen zu sammeln. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel Sicherheit mancher Schüler in diesen zwei Schuljahren im Auftreten bekommt und wie sich das von Vorspiel zu Vorspiel weiter entwickelt. Schwerwiegende Lampenfieberprobleme gibt es dadurch erfreulicherweise selten.

Es muss nochmals betont werden, dass eine gesunde Form von Lampenfieber für einen Musiker eine äußerst erwünschte Reaktion sein sollte. Hierdurch kommt es zu dem "Kick" im Konzert, der die Probe noch einmal übertrifft. So wird der Vortrag auch für den Musiker selber zum Erlebnis und er produziert nicht nur eine brave Konserve des Geübten. Auch gehört eine gewisse Art von Spannung zu jedem Auftritt. Es gibt nichts Schrecklicheres als einen langweiligen, vollkommen spannungslosen Musiker auf dem Podium.