



Elternforum

# Lampenfieber

Mittwoch, 10. April 2024 um 19.30 Uhr

Isabel Bösch, Pianistin und Musikphysiologin

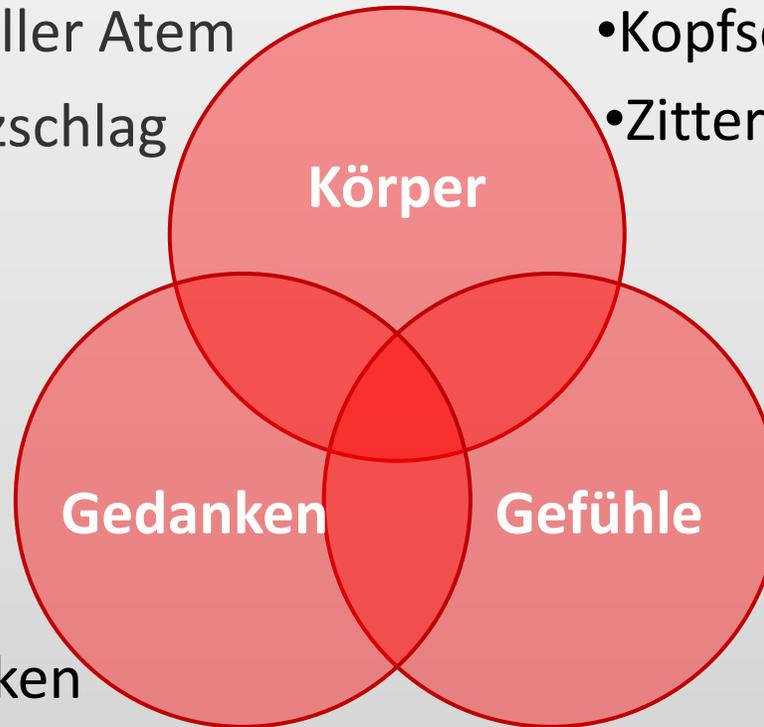


# Symptome:

- Angespannte Muskulatur
- Schwitzige/kalte Hände

- Geweitete Pupillen
- Flacher, schneller Atem
- Schneller Herzschlag

- Mulmiges Gefühl im Bauch
- Kopfschmerzen, Schwindel, Durchfall
- Zittern

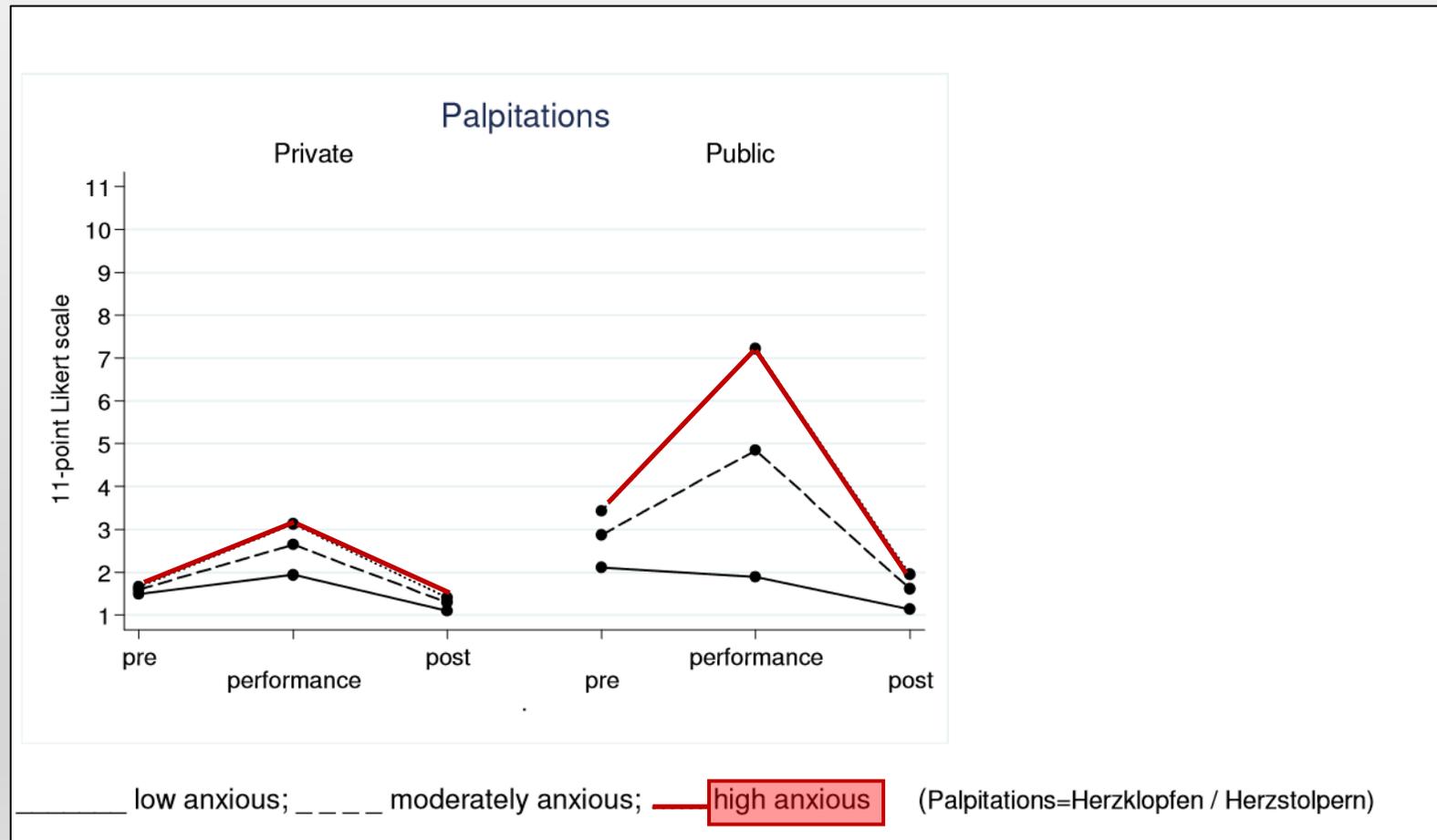


- Sich selbst kleinmachen
- Nur noch an den Auftritt denken
- Blackout/Konzentrationsstörung
- Negative Gedanken  
(Fehler, Katastrophe, Bewertung Publikum/Experten)

- Scham (ausgestellt sein)
- Keine Lust mehr aufzutreten
- Innere Unruhe, Gereiztheit
- Ausgeliefert sein

# Studie Horst Hildebrandt (ZHdK)

Empfinden von Lampenfieber (Herzklopfen): **Subjektive Daten**



Publiziert 2015: Hildebrandt H (2015) „Lampenfieberforschung und musikalischer Berufsalltag“. In: Dokumentation zum Zürcher Symposium der SMM „Stress und Musizieren. Ursachen-Prävention Bewältigung“. (2015): 9-16 (erhältlich unter: [www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch))

# Studie Horst Hildebrandt (ZHdK)

Empfinden von Lampenfieber (Herzklopfen): **Objektive Daten**



Publiziert 2015: Hildebrandt H (2015) „Lampenfieberforschung und musikalischer Berufsalltag“. In: Dokumentation zum Zürcher Symposium der SMM „Stress und Musizieren. Ursachen-Prävention Bewältigung“. (2015): 9-16 (erhältlich unter: [www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch))

# Natürlicher Ursprung

- Reflexartige Reaktion bei Gefahr:

**F**ight (angreifen)

–

**F**lee (fliehen)

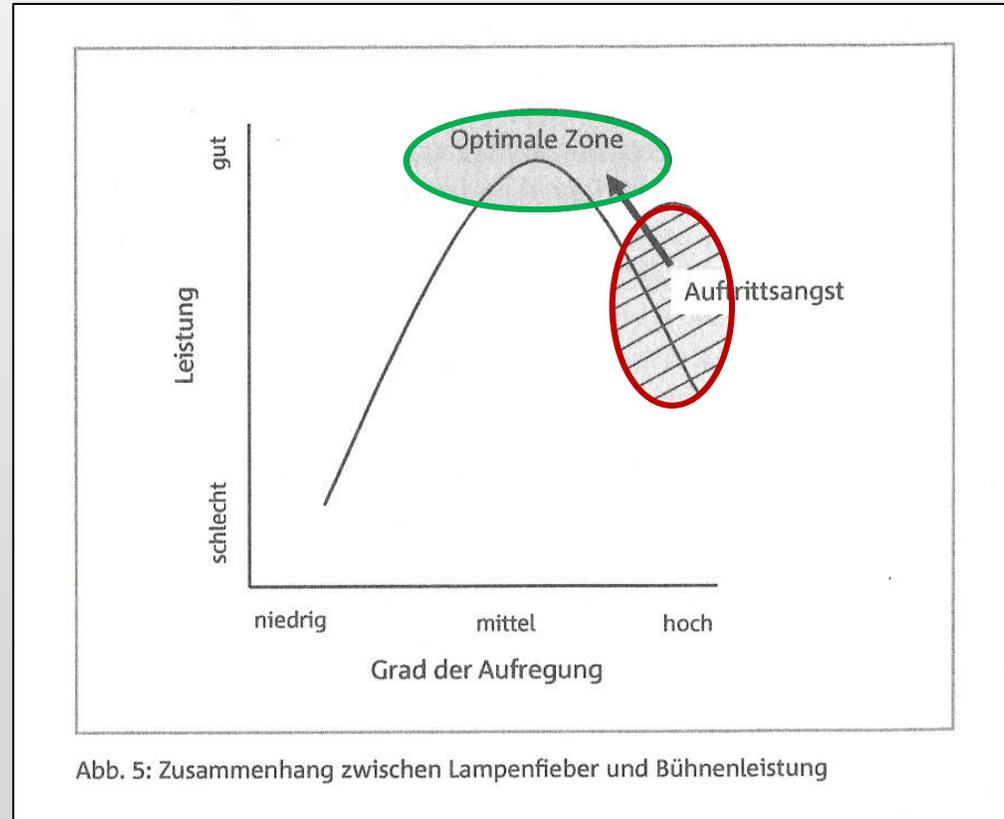
–

**F**reeze (tot stellen)



- Wir müssen eine Form von **F**ight (angreifen) trainieren
- Beachten: Körper reagiert schneller als Gedanken  
→ Umgang mit Lampenfieber über den Körper (Ganzheitlichkeit)

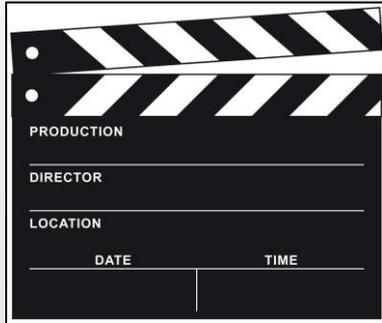
# Optimaler Leistungszustand finden



C. Spahn, Lampenfieber, 2012

Mittlere körperliche **Anspannung** – Mittlerer Grad der Aufregung – Mittelstarke **Kontrolle**

# Ein positiver konstruktiver Umgang ist üb- und lernbar



Drehbuch des Auftritts:

- Auftritt üben wie ein Fingersatz
- Prozess → Zeit geben und Geduld haben

So entsteht ein Ritual:

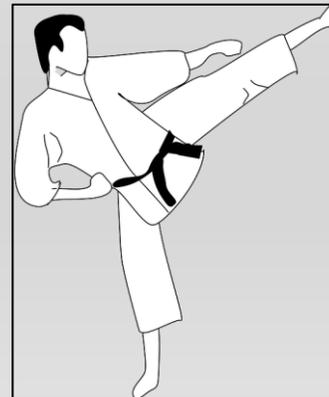
- Ritual ist eine nach bestimmten Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung
- Gibt Sicherheit (bei Ängstlichkeit), Vorhersehbarkeit, Verbindlichkeit, Struktur, Ruhe
- Fördert Selbstkontrolle
- Reduziert Angst/Stress
- Aberglaube erlaubt (Glücksbringer, Empowerment Geste/Siegesfaust)

# Körper – Gedanken – Gefühle



- Schaukelprinzip:
  - Urinstinkt/Urvertrauen
  - Glücksgefühle/Schwereelosigkeit
  - Normalisiert Muskeltonus
  - Stimuliert Gleichgewichtszentrum
- Körper stimmen ohne Instrument (Ganzheitlichkeit, Bewegung)

- Konzentration über Körper:
  - stabiler Stand/Sitz – von Füßen aufbauen
  - Motto «unten stabil – oben frei» (Hara)



# Hilfreiche (Aus) – Atmung

- Verlängerte Ausatmung ist die schnellste Art, den Herzschlag zu beruhigen



<https://www.lungenliga.ch/blog/leichter-atmen-dank-kutschersitz-und-torwart-stellung>

- Kutschersitz (Flanken, unterer Rücken) → gute Warteposition
- Auch im Gehen (Schritte zählen) → in Bewegung bleiben

# Körper – Gedanken – Gefühle



- Gesellschaftliche Faktoren:
  - Perfektionismus
  - Kontrollanspruch
  - Allgemeine Unsicherheit
- **Selbst** entscheiden, mit was wir den Kopf füllen:
  - So haben hindernde Gedanken keinen Platz mehr
  - Folglich eine ganz klare Aufgabe
- Fördert Selbstwahrnehmung
- Stärkt Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit → kreieren statt ausführen

# Hilfreiche Gedanken

Linke Gehirnhälfte prioritär	Rechte Gehirnhälfte prioritär
<b>langsam</b>	<b>schnell</b>
analytisch	intuitiv
Logik	Emotionen
Sprache/Begriffe	Bilder/Symbole
Buchstaben/Tonnamen/Zahlen	Mimik/Gestik
linear/zeitlich	Bewegungs-/Raumvorstellung
<b>Detailparameter</b> (Einzelrhythmen, Sprünge etc.)	<b>Globalparameter</b> (Puls, Dynamik, Melodie etc.)
<b>Detail</b>	<b>Überblick</b>

# Auftreten und Üben klar trennen

Fürs Üben	Fürs Auftreten
Fokus auf <b>langsam</b> erfassbare <b>Detailparameter</b> Einzelrhythmen Sprünge Einzelöne Technische Details Analytische Details Spielanweisungen	Fokus auf <b>schnell</b> erfassbare <b>Globalparameter</b> Puls Dynamik Melodie Phrase Tongruppen/Chunks <b>Bewegung/Gestik</b> Raum Klangfarbe

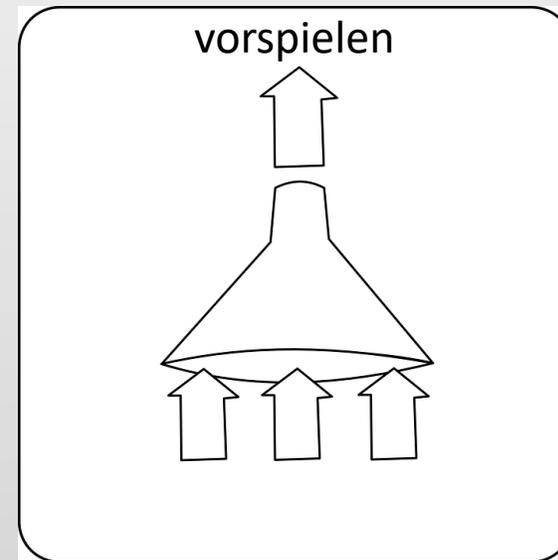
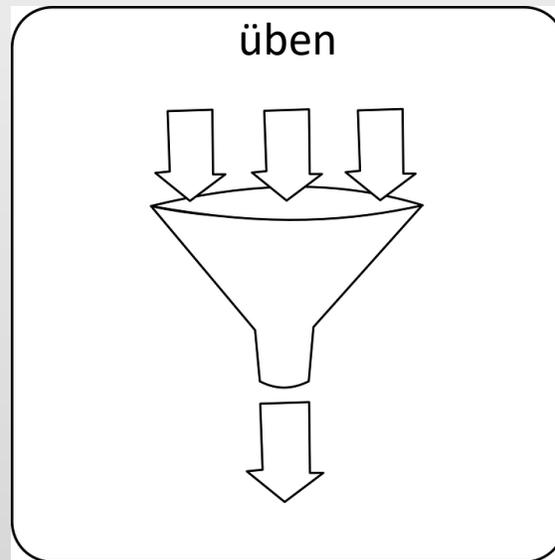
Falsche Note

- Wunsch nach Kontrolle bringt uns zu langsam erfassbaren Details
- Bewusster Wechsel rechts/links zu üben trainiert Konzentrationsfähigkeit
- Für die Feinmotorik halbmentales Üben (nur Bewegung, Gestik)

# Blackout Prophylaxe

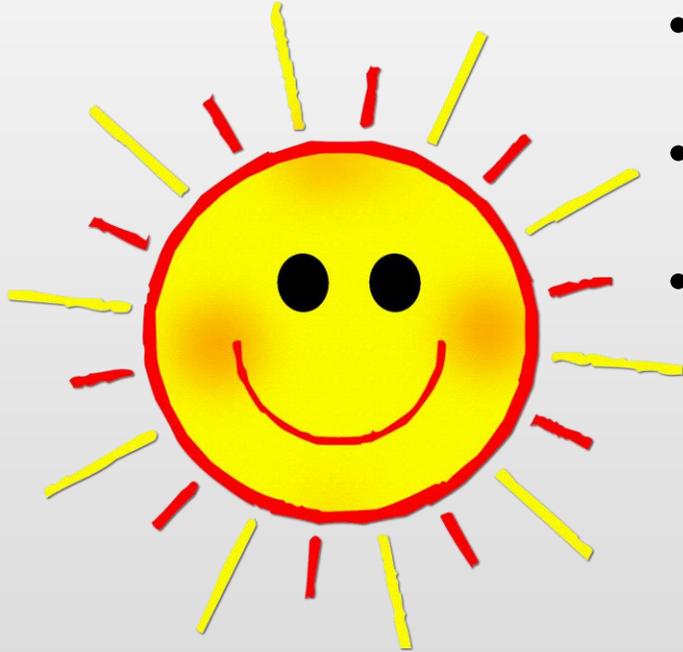
Blackout:

- Kein Informationsmangel
- Sondern Stau von zu vielen detaillierten Informationen beim Abrufen



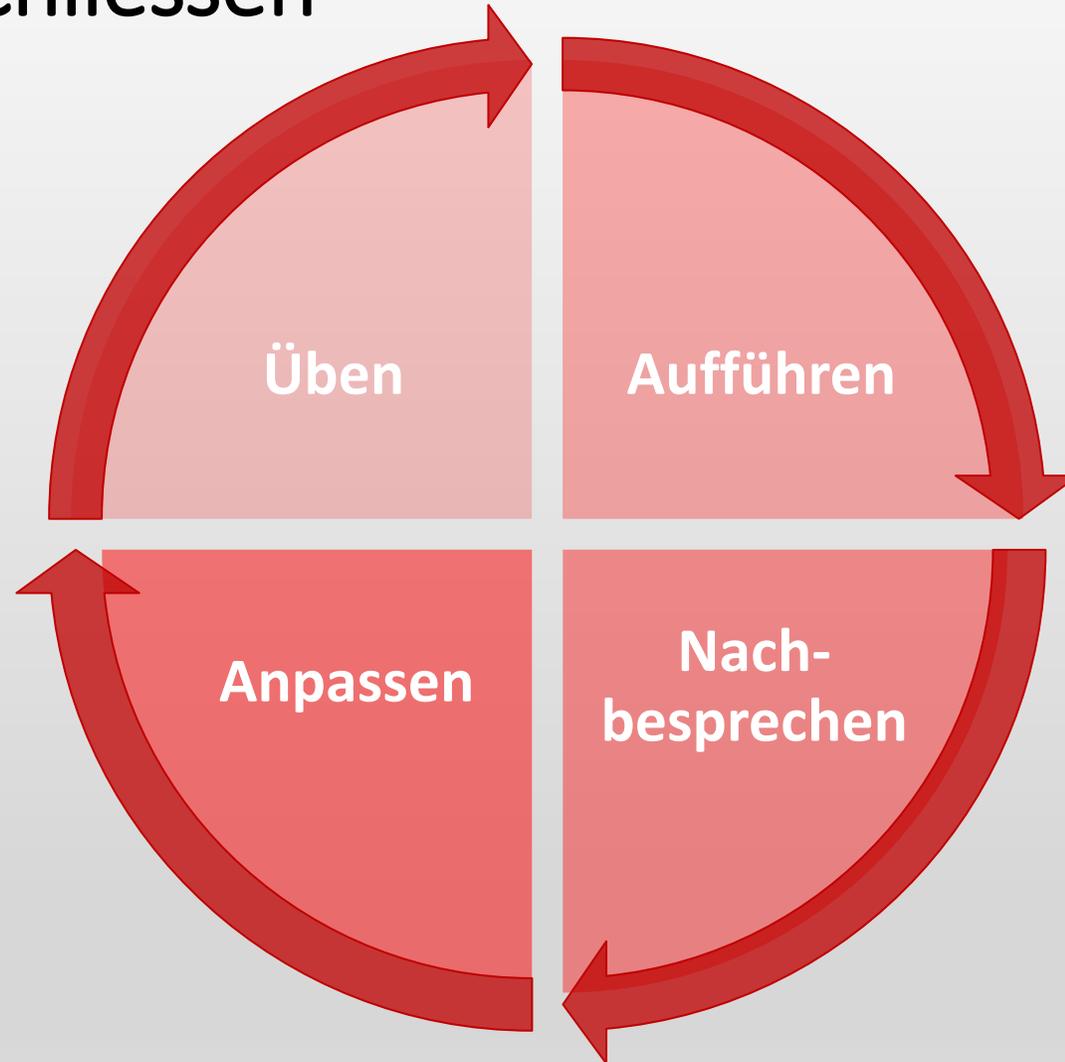
- Gehirnhälften verknüpfen durch mentales Üben/Visualisieren (vgl. Sport)
- Abrufbarkeit trainieren durch viele «Erste Male»

# Körper – Gedanken – **Gefühle**



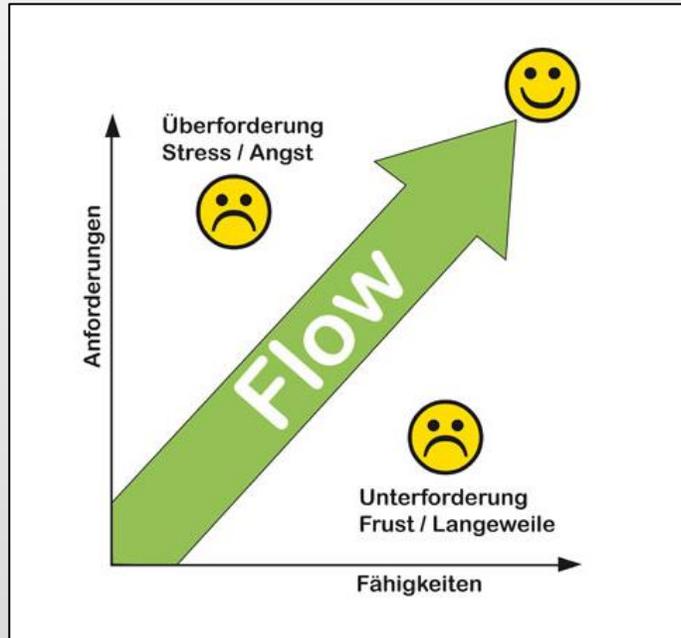
- Stärken stärken
- Gesellschaftlich ist sich selbst zu loben unangebracht
- Positives Selbstbild fördern durch lösungsorientiertes Feedback (Üben und Auftritt):
  - 1) Was war gut **und** wie habe ich dies gemacht?
  - 2) Was wäre mein **einer** Wunsch für das nächste Mal?
  - 3) Wie erfülle ich diesen Wunsch?
- Schärft detaillierte Wahrnehmung (nicht nur gut oder schlecht)
- Verwandelt Ängstlichkeit in Mut

# Kreislauf schliessen



- Nachbesprechen reduziert das negative «Grübeln» (verbunden mit Ängstlichkeit)
- Ermöglicht langfristige Entwicklung im Umgang mit Lampenfieber

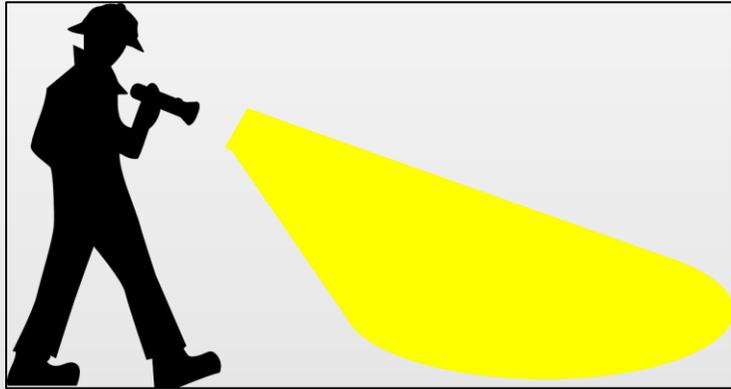
# Stückwahl fürs Vorspielen



<https://www.heimsoeth-academy.com/flow-konzentration/>

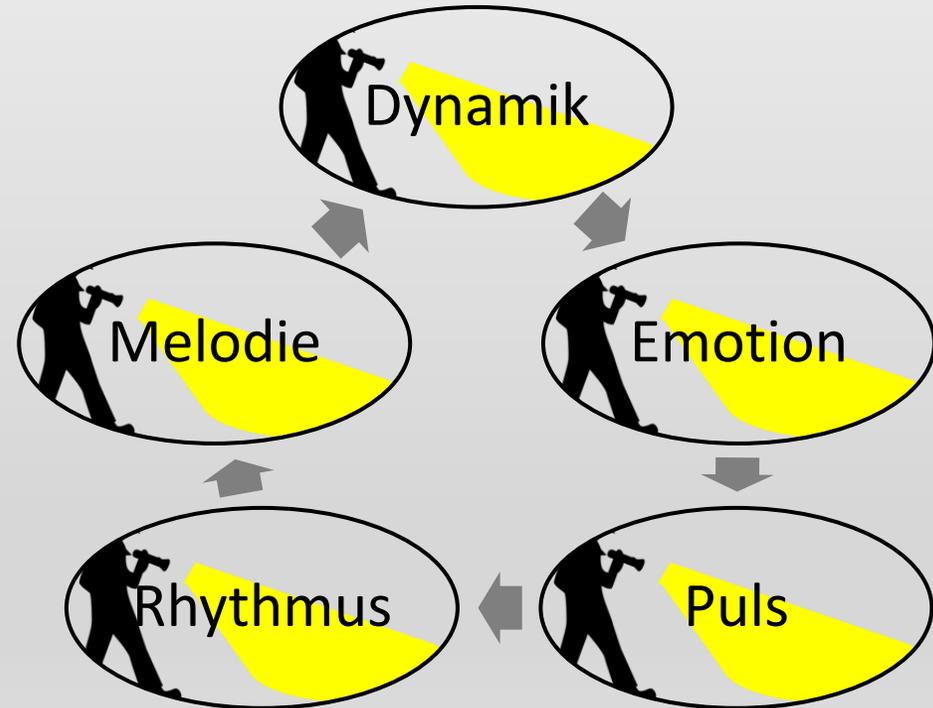
- Bringt Erfolgserlebnis und Bestätigung
- Erhöht Selbstwertgefühl
- Ermöglicht Selbstwirksamkeit

# Konzentration



- Saal – Zimmer – Spieler
- Perspektivenwechsel wie Lichtkegel (weit – eng)
- Schneller Wechsel üben

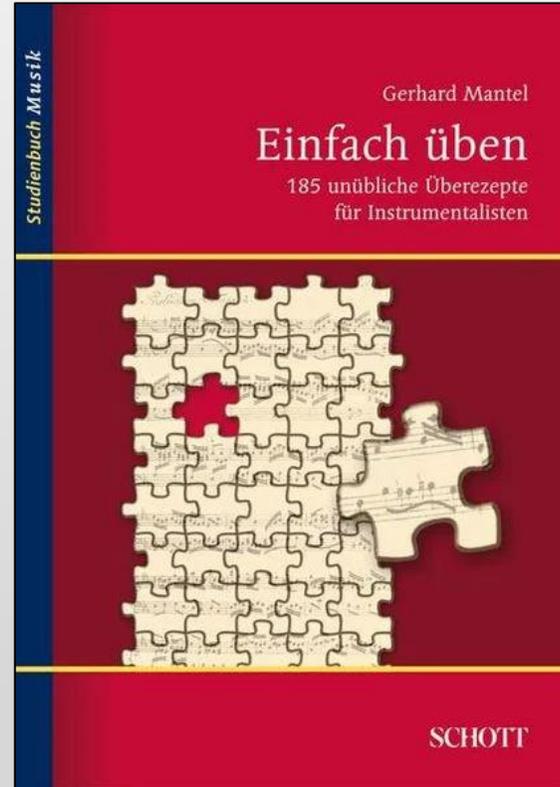
- Im Stück: Rotierende Aufmerksamkeit  
(bei gewähltem globalem Fokus bleiben)



# Weitere wichtige Übetipps

- Übertreiben/Kontraste (Theaterschminke) – baut Hemmungen ab
- Struktur klar kennen (in Teile zerschneiden, dann lösen)
- Bilder/Geschichten/Analogien (Positive Emotionen – Gedächtnisweltmeister)
- Variantenreich üben (Flexibilität, Reaktionsfähigkeit)
- Erschweren (Augen zu – Blick empfindlichster Sinn)
- Umgang mit Störung (Licht, Treppenrennen, Nebengeräusche)
- Aufnehmen (Konzertaufnahmen gestaffelt beurteilen)
- Auch unfertige Stücke/Teile vorspielen (z.B. mit bestimmtem Fokus)
- Ganzen Konzertablauf üben (Verbeugung einbeziehen)
- Tag des Auftritts planen wie Fest (Kleidung, Essen) → Langsamkeit (Synchronisation)

# Bücher



**Präsentieren**

**Motivation**

**Kreativität**



**Eigenverantwortung**

**Ziele setzen**

**Sich selbst kennen lernen**

A musical staff in treble clef showing a sequence of notes: F (red circle), A (blue circle), G (yellow circle), and E (green circle). The notes are connected by a line, indicating a melodic phrase. The word "Rit." is written below the staff. A large black question mark is positioned at the end of the staff.

Rit.

?

# Für noch mehr Tipps und Tricks...



[www.isabelboesch.ch](http://www.isabelboesch.ch)

[isabel boesch@bluewin.ch](mailto:isabel_boesch@bluewin.ch)