



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

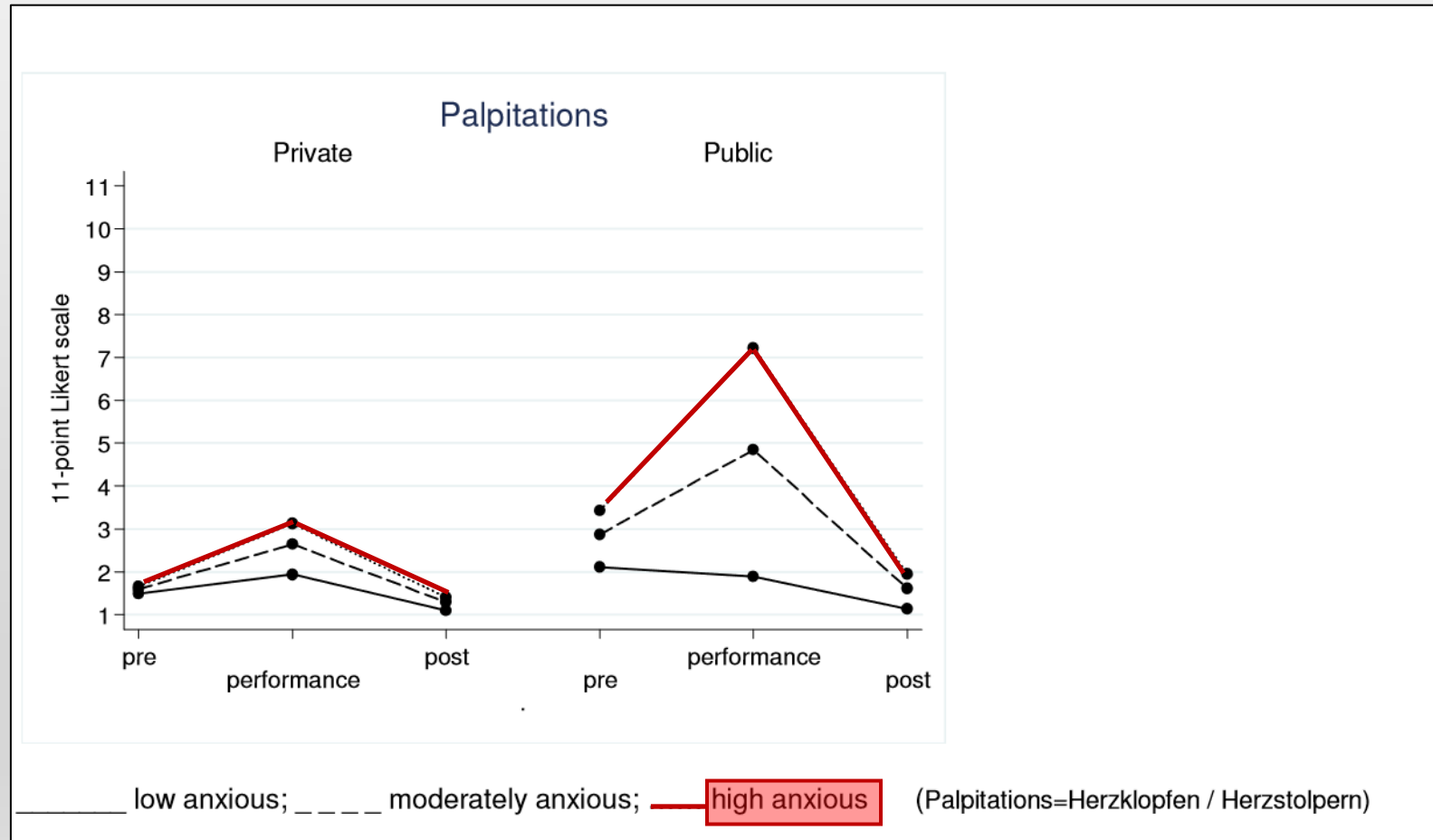


- Sich selbst kleinmachen
- Nur noch an den Auftritt denken
- Blackout/Konzentrationsstörung
- Negative Gedanken
(Fehler, Katastrophe, Bewertung Publikum/Experten)

- 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)

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)

Natürlicher Ursprung

- Reflexartige Reaktion bei Gefahr:

Fight (angreifen)

–

Flee (fliehen)

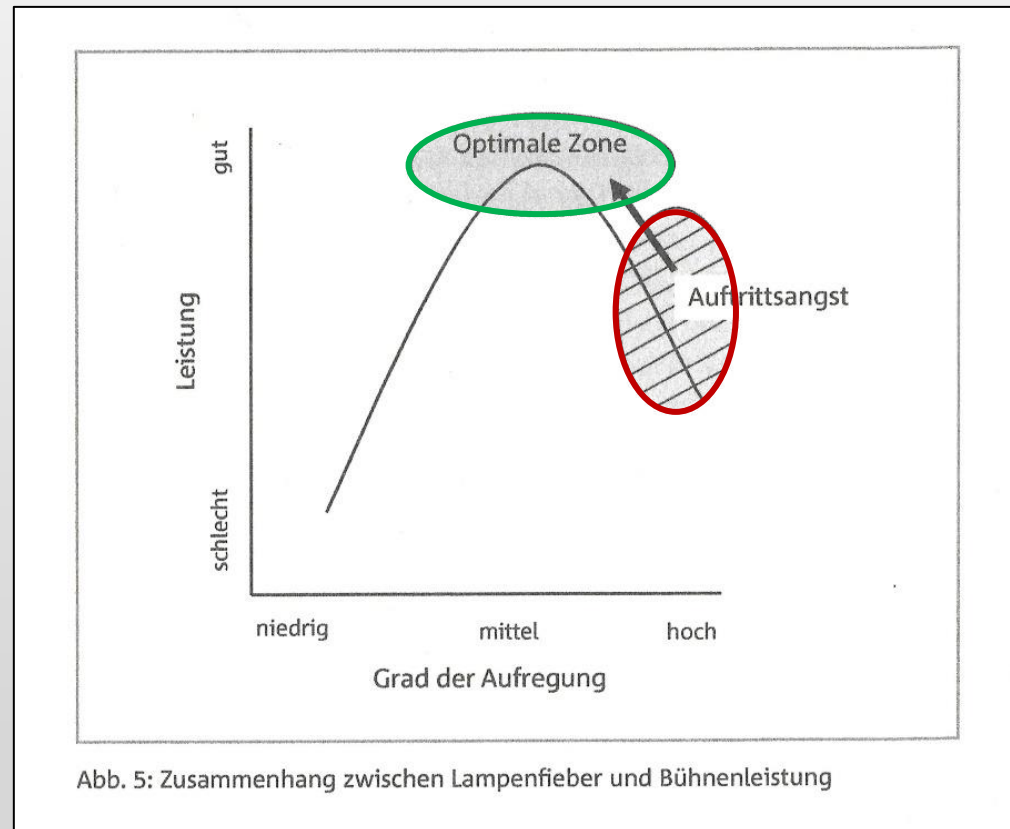
–

Freeze (tot stellen)



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

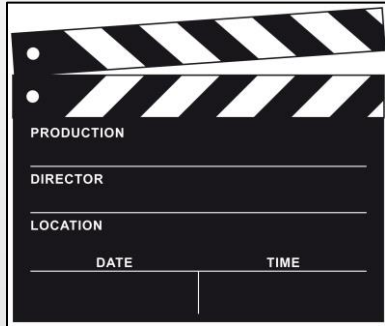
Optimaler Leistungszustand finden



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:

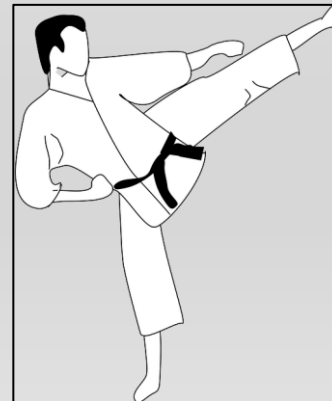
- Ritual ist eine nach bestimmten Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung
- Gibt Sicherheit (bei Ängstlichkeit), Vorhersehbarkeit, Verbindlichkeit, Struktur, Ruhe
- Fördert Selbstkontrolle
- Reduziert Angst/Stress
- Aberglaube erlaubt (Glücksbringer, Empowerment Geste/Siegesfaust)

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

Auftreten und Üben klar trennen

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

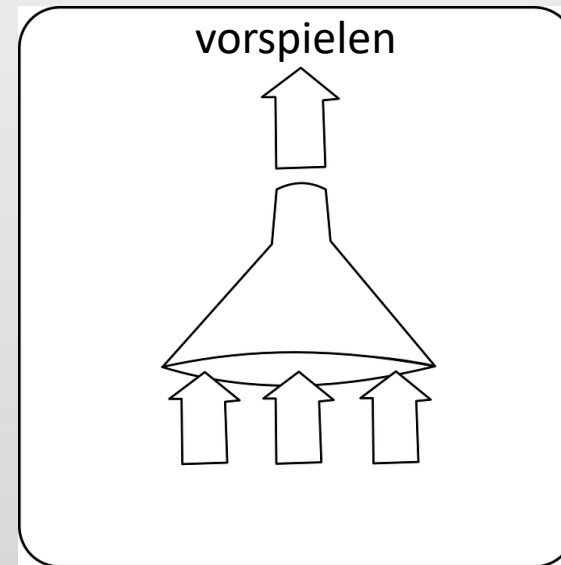
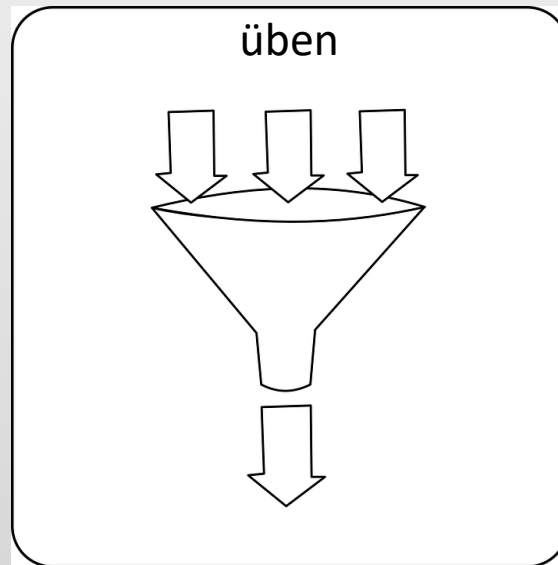
Falsche Note

- 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

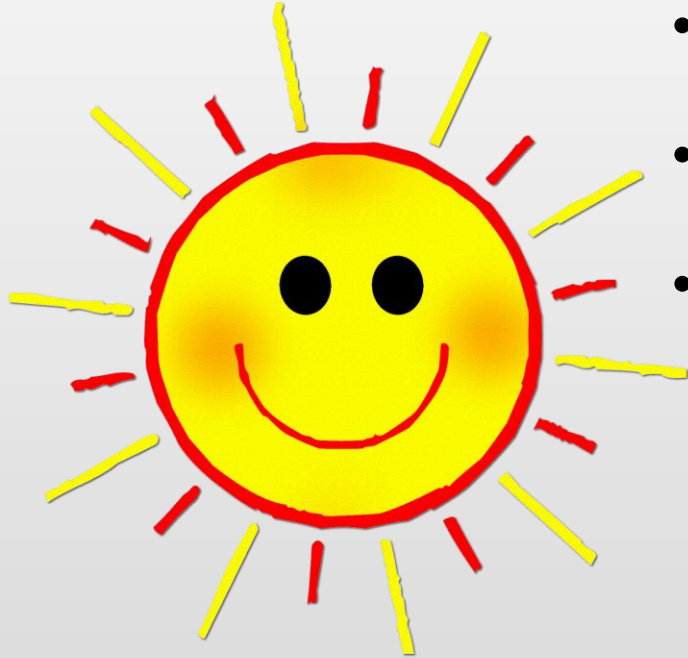
Blackout:

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



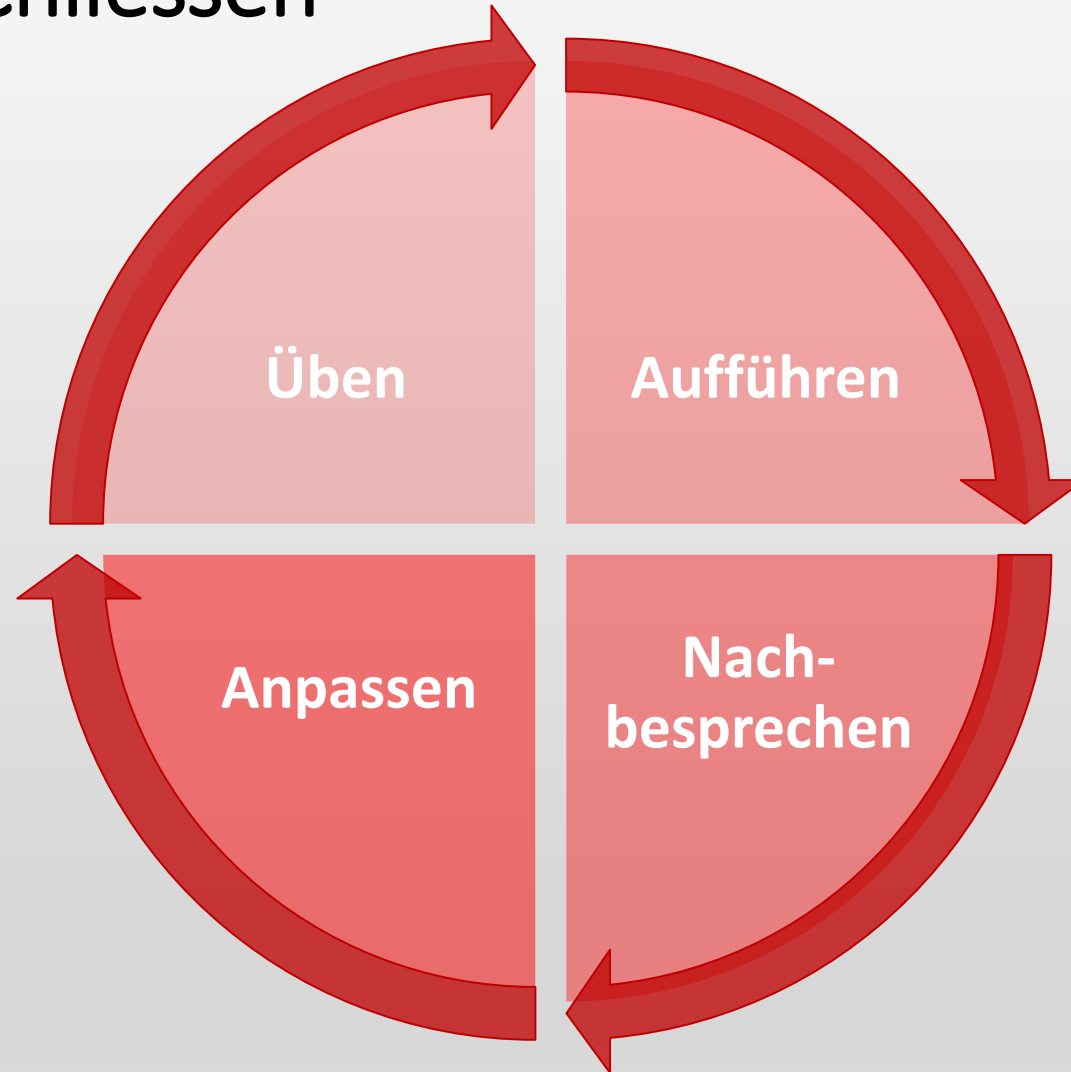
- Gehirnhälften verknüpfen durch mentales Üben/Visualisieren (vgl. Sport)
- Abrufbarkeit trainieren durch viele «Erste Male»

Körper – Gedanken – **Gefühle**



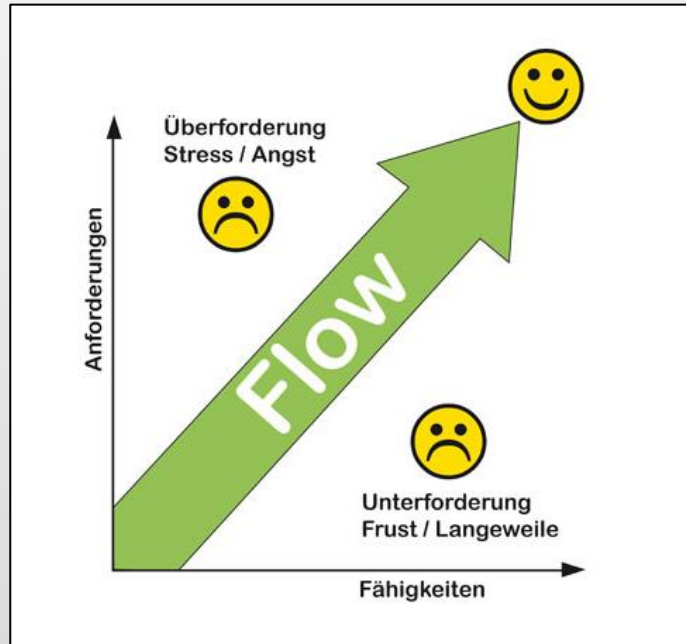
- Stärken stärken
- Gesellschaftlich ist sich selbst zu loben unangebracht
- Positives Selbstbild fördern durch lösungsorientiertes Feedback (Üben und Auftritt):
 - 1) Was war gut **und** wie habe ich dies gemacht?
 - 2) Was wäre mein **einer** Wunsch für das nächste Mal?
 - 3) Wie erfülle ich diesen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

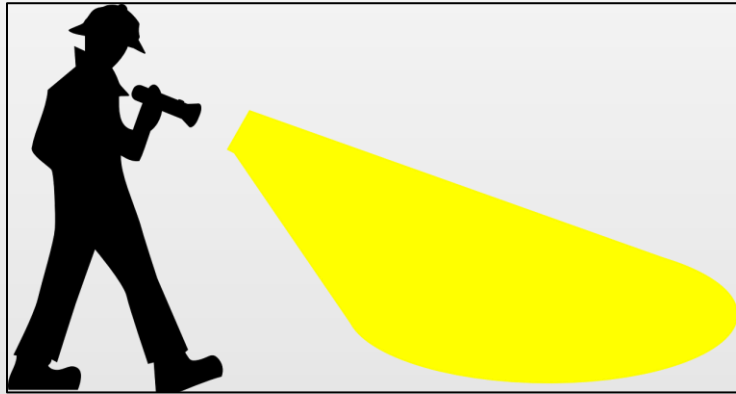
Stückwahl fürs Vorspielen



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

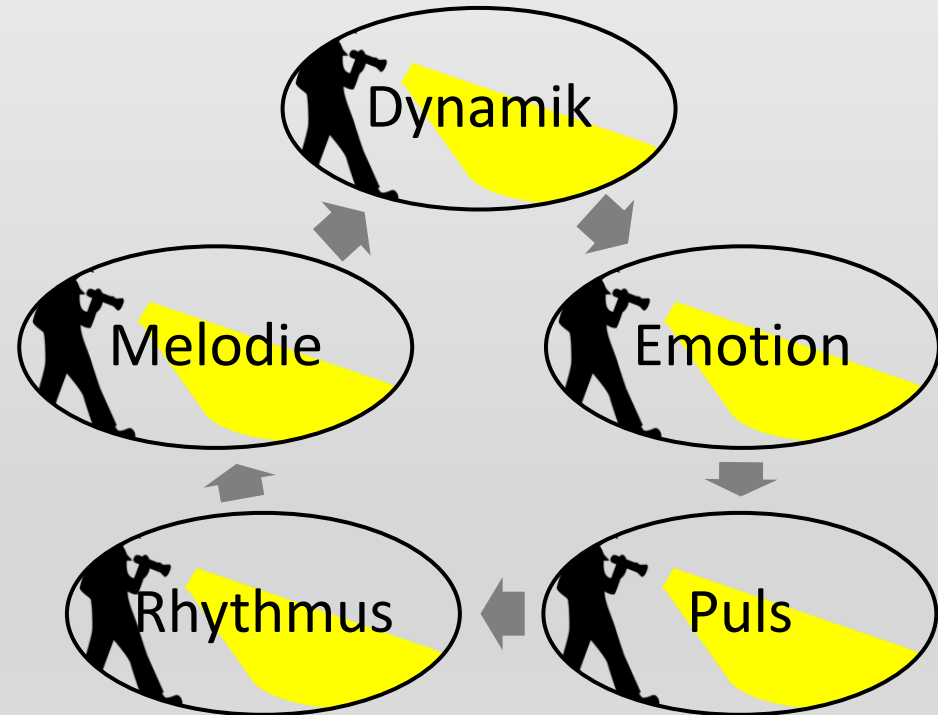
- Bringt Erfolgserlebnis und Bestätigung
- Erhöht Selbstwertgefühl
- Ermöglicht Selbstwirksamkeit

Konzentration



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

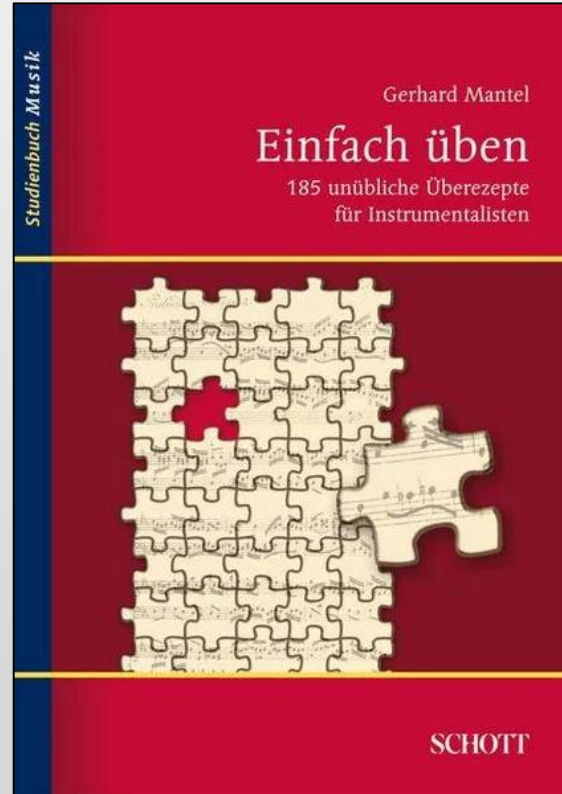
- Im Stück: Rotierende Aufmerksamkeit
(bei gewähltem globalem Fokus bleiben)



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

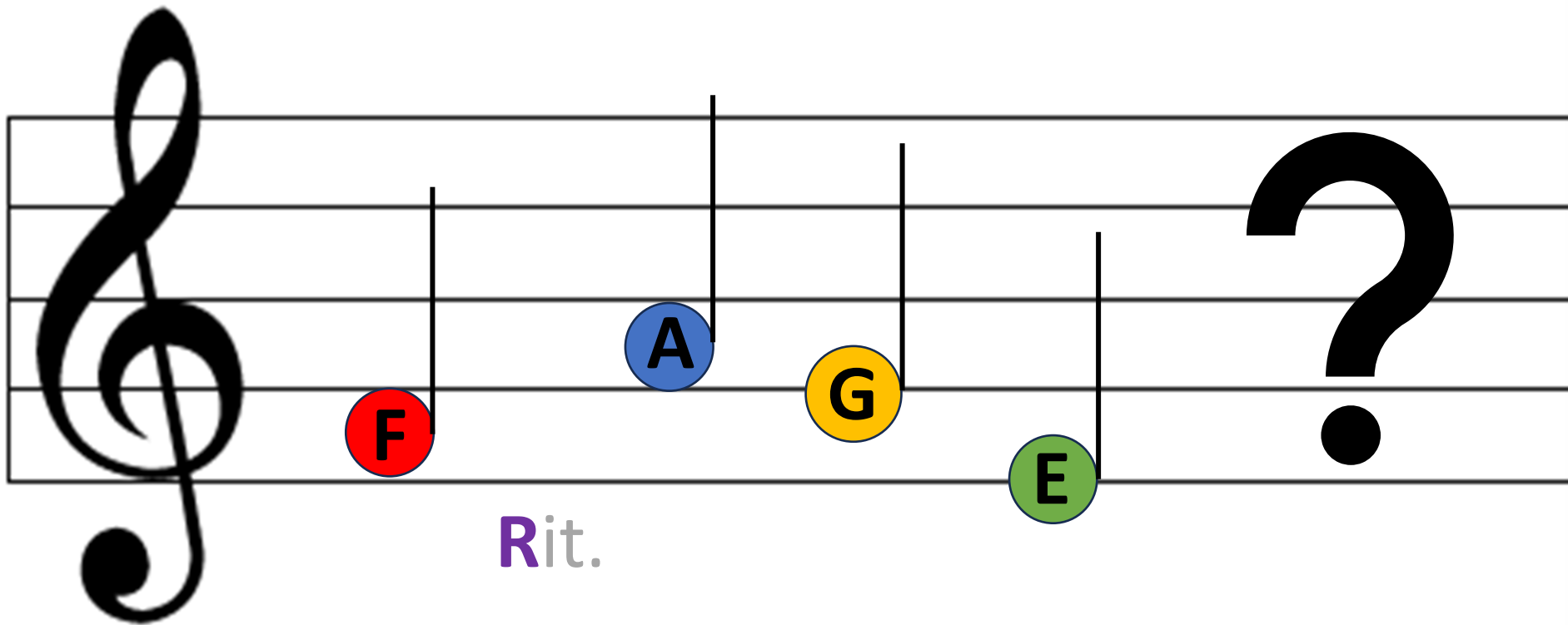
Kreativität



Eigenverantwortung

Ziele setzen

Sich selbst kennen lernen



Rit.

Für noch mehr Tipps und Tricks...



www.isabelboesch.ch

isabel_boesch@bluewin.ch