

Kurzworkshop „Lampenfieber“ im Rahmen der Kollegiumsklausur am 22. September 2012

Die Möglichkeiten, sich mit dem Thema Lampenfieber auseinanderzusetzen, lassen sich zunächst in 2 Bereiche einteilen: Psychologische und lernmethodische Aspekte. Zunächst sollte man die Musikstücke optimal vorbereiten und beherrschen.

Beim Vortrag selbst geht es dann darum, das Vorbereitete ohne Einschränkung auf den Punkt bringen zu können.

Da man auch die psychologischen Aspekte trainieren kann und sollte, möchte ich damit beginnen.

Teil 1: Psychologische Aspekte

Blockieren negativer Gedanken durch Selbstprogrammierung positiver Gedanken.

Hierbei ist es wichtig, realistische Gedanken zu trainieren.

Das Unterbewusstsein lässt sich nicht „veräppeln“:

Sich z.B. einzureden: „Ich bin optimal vorbereitet“, wenn man genau weiß, dass dies nicht so ist, wird natürlich nicht funktionieren.

Basis dieser Methode ist die Selbstbeobachtung: Jedes Mal, wenn man sich selbst dabei ertappt, negativ über eine bevorstehende Aufgabe zu denken, ersetzt man diese negativen Gedanken bewusst durch positive.

Die folgend aufgeführten Beispiele sind nur Vorschläge, die durch eigene (realistische! s.o.) Varianten ergänzt bzw. ersetzt werden können und sollen.

Die gewünschten Effekte können auch evtl. auch über Gedanken an schöne Bilder erreicht werden. (Danke an Andreas Lippert für diesen Hinweis). Ebenso dient die Konzentration auf interpretatorische Aspekte als „Ablenkung“ (siehe nächste Seite).

Bis einige Wochen vor dem Auftritt

- Ich freue mich auf das Konzert.
- Ich freue mich auf die Musik.
- Ich freue mich auf das schöne Instrument.
- Meine Vortragsstücke gefallen mir.
- Die Erwartungen anderer sind mir egal.
- Ich glaube an meine Fähigkeiten.

Bis einige Tage vor dem Auftritt

- Ich bin optimal vorbereitet.
- Ich bin gut vorbereitet.
- Ich habe mein Möglichstes getan.
- Ich traue mir zu, das Beste daraus zu machen.
- Schön zu spielen ist wichtiger als perfekt zu spielen.

Unmittelbar vor dem Auftritt

- Mein ganzer Körper ist entspannt.
- Ich atme tief und ruhig.
- Ich fühle mich stark.
- Ich wage es, gut zu sein.
- Sicherheit ist Nebensache.
- Ich habe eine genaue Vorstellung von meiner Musik.

Teil 2: Lernmethodische Aspekte

Dieses Thema ist sehr umfangreich und konnte im Workshop daher nur kurz vorgestellt werden.

Zur umfangreichen Abhandlung dieser – wie auch vieler anderer – Themen möchte ich mein Buch „Die Allroundpiano-Methode“ empfehlen.

Meine Ausführungen sind auf das Klavierspiel bezogen, viele Aspekte sind aber allgemein gültig und anwendbar.

Im Workshop konnte ich nur Punkte 2 und 3 (Mentale Beherrschung) kurz demonstrieren. Für eine optimale Vorbereitung sind folgende Aspekte wichtig:

- 1) Kenntnis und Anwendung der „Spielregeln des Gehirns“ beim Üben.
- 2) Anwendung und Kontrolle der Lernwege über alle relevanten Sinne bis hin zu:
- 3) Mentale Beherrschung des Musikstückes.
- 4) Entwicklung und Einsatz des „aktiven Gehörs“.
- 5) Entwicklung, Verständnis und die praktische Anwendung der „Sprache Musik“.
- 6) Erkennung und Nutzung aller vorhandenen regelmäßigen Strukturen.
- 7) Richtige Einstellung zu und richtiger Umgang mit Fehlern.
- 8) Klare interpretatorische Vorstellung von der Musik und die Konzentration darauf.

Bei den Punkten 1 bis 7 könnte man sprechen vom „Handwerk des Musizierens“, Punkt 8 wäre demnach die „Kunst des Musizierens“. In der Ausbildung werden im Bemühen um Punkt 8 nach meiner Erfahrung die restlichen Aspekte mehr (vor allem Punkte 4 und 5) oder weniger vernachlässigt.

Zu 2) und 3):

Lernen bedeutet, Informationen ins Gehirn zu bringen. Die „Eingänge“ sind beim instrumentalen Spiel Augen, Ohren und Griffgefühl (Fingersatz).

Je nach Begabung funktioniert dies mehr oder weniger ausgewogen. Um nichts dem Zufall bzw. der Begabung zu überlassen, kann und sollte man beim Üben einzelne Sinne „ausschalten“, um die anderen mehr zu fordern und zu fördern.

Die verschiedenen Intensitätsstufen beim Lernen sind (alle auswendig!):

- 1) Auswendig spielen im normalen Tempo
- 2) Auswendig spielen im sehr langsamen Tempo
- 3) Einzelne Sinne „ausschalten“:
 - a) Ohne Augen: Blind spielen.
 - b) Ohne Ohren: Stumm spielen (Tasten nur antippen).
 - c) Ohne Griffgefühl: Mit einem Finger oder der jeweils anderen Hand spielen.
- [4] Je zwei Sinne „ausschalten“: Dies ist in der Praxis meist nicht sinnvoll]
- 5) Alle Sinne „ausschalten“ = Mentales Üben („im Kopf üben“):

Sich alles nur vorstellen – Tastenbild, evtl. Notenbild (für Menschen mit fotografischem Gedächtnis), Fingersätze, Klänge.

Das Mentale Üben ist mit Abstand die intensivste, anstrengendste, aber auch effektivste Übeweise.

Es funktioniert am besten unter Einbezug der o.g. Punkte 4 bis 6.

Da man die Stücke in der Regel nicht zu 100% mental beherrscht, sollte man es daher unterlassen, diese direkt vor dem Vortrag „im Kopf durchzugehen“. Sonst sind „Hänger“ vorprogrammiert und die Nervosität steigt ins Unermessliche...!