

CLARINO

BRINGT MICH WEITER!

TIPPS & PRAXIS

Höhe und Flexibilität:
Neue Best-Practice-Reihe

Fragen Sie Professor Burba:
Wozu eigentlich Zirkularatmung?

SZENE & LEUTE

Immer in Bewegung:
Die Saxophonistin Nicole Johäntgen

Der Pokal geht ins Mutterland:
Europäischer Brassband-Wettbewerb



NERVEN AUFREIBEND

MUSIK ZWISCHEN GENUSS UND SCHADEN

WINKE, WINKE, LAMPENFIEBER!

Wenn Lampenfieber sich auf der Bühne nicht in Spielfreude wandelt und der Leidensdruck beim Musiker zu groß wird, spricht man von »gesteigertem« oder »negativem« Lampenfieber bzw. Auftrittsangst. Dann ist Handeln angesagt. Eine effektive Methode, die ganz ohne Medikamente auskommt, ist das von den Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelte wingwave®-Coaching. Ein Emotionscoaching, das neben der Symptomatik, auch die Ursache bearbeitet.



SO FUNKTIONIERT DAS WINGWAVE®-COACHING

»Stress zeigt sich in der Muskelreaktion eines Menschen.« Mithilfe des wissenschaftlich erforschten Myostatik-Tests (Muskeltest) wird an der Hand punktgenau festgestellt, was den Musiker wirklich emotional belastet. Der Muskeltest wird von einem ausgebildeten wingwave®-Coach an der Hand durchgeführt. Besteht Stress, kann der Musiker den Zeigefinger und Daumen nicht zusammenhalten. Kann er damit umgehen, hält er diese stark zusammen. Dadurch ist es möglich, sehr schnell und effektiv an die Ursache des Lampenfiebers oder der Auftrittsangst zu gelangen.

Wenn die auslösende Situation und Emotion durch den Muskeltest gefunden ist, geht es zum wichtigen zweiten Schritt im wingwave®-Prozess: **die Verarbeitung**. Dazu bedient sich wingwave® eines natürlichen Mechanismus, der immer dann einsetzt, wenn wir schlafen. In sogenannten REM-Phasen (Rapid Eye Movement) wird all das, was wir am Tag erlebt haben, verarbeitet. Dort sind unsere Augen sehr aktiv und bewegen sich schnell hin und her. Das Gehirn wird durch diese Augenbewegung stimuliert (bilaterale Hemispähnenstimulation), um unsere Emotionen und das Erlebte so verarbeiten zu können.

Diese natürliche Augenbewegung simuliert der wingwave®-Coach im bewussten Wachzustand mithilfe einer schnellen Winkbewegung vor den Augen des Musikers nach. Dadurch beruhigen sich die Emotionen und die auslösende Situation wird verarbeitet. Der Musiker kann nun wieder an seine Ressourcen anknüpfen und wird nicht mehr durch blockierende Emotionen (wie zum Beispiel Angst, Scham usw.) daran gehindert, auf der Bühne musikalisch sein Bestes zu geben.

wingwave® kann man auch im Selbstcoaching wunderbar vor einem Auftritt einsetzen. Eine weitere Möglichkeit der Stimulation und somit der Verarbeitung von Emotionen ist nämlich die taktile Variante.

HIER EINE KLEINE TAKTILE ÜBUNG FÜR EINEN ENTSPANNTEN AUFTRITT

Butterfly-Technik: Man überkreuzt seine Arme vor der Brust, sodass die Hände auf den Schultern liegen. Dann klopft man abwechselnd mit den Händen auf die Schultern. Dabei denkt man an den bevorstehenden Auftritt. Nach einer Weile sollten sich die belastenden Gefühle an den Auftritt während des Klopfens langsam beruhigen und es sollte sich eine Erleichterung und ein entspanntes Gefühl einstellen.

Mehr Informationen über wingwave®-Coaching unter www.wingwave.com

*Mona Köppen
ist Therapeutin und wingwave®-Coach für Musiker sowie Metallblasinstrumentenmacherin. Ihr Motto: »Ich mache Musiker wieder glücklich«.*

www.ichbinmusik.de

schnellem Herzschlag bemerkbar. Angst ist ein Sympaticus-gesteuerter Zustand. Diesen Zustand könnte man auch als Fluchtreaktion beschreiben. Der Mensch im Angstzustand möchte sich nur noch retten durch Verlassen der angstmachenden Situation. Der Musiker muss realisieren, dass dieses Gefühl von Angst oder Panik entsteht und muss nun gegensteuern. Er muss lernen, seine Situation korrekt einzuschätzen und lernen, sich körperlich wieder zu entspannen. Erregt eine Situation zu meistern ist ein anderer Zustand als panisch aus einer Situation nur noch fliehen zu wollen.

Kann ich das alleine erkennen oder braucht man da Hilfe von außen?

Das hängt vom Grad der Angst ab. Ein Musiker kann das durchaus für sich schaffen – wenn er dazu bereit ist, die äußeren Umstände zu erkennen. Also dass er in einer Konkurrenzsituation steht, dass er einer hohen Belastung ausgesetzt ist oder dass Dinge, die mit Anfang 20 noch leicht waren, mit Ende 30 vielleicht anstrengender werden. Ich muss zu meinem Körper ein realistisches Verhältnis herstellen – ohne gleich zu denken, ich sei ein schlechterer Musiker.

Sind denn Versagensängste komplett zu beseitigen?

Ich denke, dass jeder Mensch in einer arbeitenden Gesellschaft das Gefühl der Versagensangst kennt. Dabei reagieren Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, anders als Menschen, die in einer nicht so öffentlichen Arbeitswelt ihrem Beruf nachgehen.

Welche Techniken zur Stressreduktion bzw. gegen Lampenfieber gibt es?

Ich muss lernen, Stress abzubauen und verhindern, dass Angst oder Panikreaktionen auftreten. Hier gibt es sehr bekannte Strategien. Eine Strategie ist, sich klarzumachen: Wie stehe ich? Das Spüren von Bodenkontakt hilft dem Körper, den Muskeltonus nicht übermäßig zu erhöhen. Jeder kennt den Satz: »Ich verliere den Boden unter den Füßen.« Im Moment der Panik beschreiben Menschen, dass sie keinen Bodenkontakt spüren. Ich muss also zuerst trainieren, dass ich spüre, auf dem Boden zu stehen. Das klingt banal, wirkt aber tatsächlich sehr stark. Der Musiker muss aktiv erkennen, dass er seinen Körper benutzt. Er benutzt ja nicht nur seine Fin-