Kolumne von

Lampenfieber

Wer braucht das schon?!...

«Das menschliche Gehirn ist eine grossartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis du aufstehst, um eine Rede zu halten.» Mit dieser Aussage beschrieb der US-amerikanische Filmschauspieler und -produzent Georg Jessel, der unter anderem im Jahr 1937 Moderator der Oscarverleihung war und darum sehr genau wusste, wovon er sprach, das beklemmende Gefühl, welches die meisten von uns verspüren, wenn sie exponiert vor einer Gruppe von Menschen etwas von sich geben müssen.

Grad als Musiker komme auch ich immer wieder in Situationen, wo ich mich vor einem Konzert mit meiner eigenen Nervosität auseinandersetzen muss. Als Instrumentallehrer bemerke und spüre ich diesen Kampf genauso bei meinen Schülerinnen und Schülern während des Unterrichts oder einer Vortragsstunde. Übrigens ist Lampenfieber keine Frage des Alters. Weil ich aber weiss, wie entscheidend der Umgang mit diesem Phänomen ist, habe ich mich vertieft mit dieser Thematik befasst.

Nächstes Jahr, im September, findet das Eidgenössische Volksmusikfest in Bellinzona TI statt. Sicher werden dort auch ALPENROSEN-Leserinnen und -Leser dabei sein. Vielleicht sogar als Aktive vor einer Jury musizieren und auf gute Expertisen hoffen. Ich dachte mir darum, dass einige Tipps zum Umgang mit Nervosität dem einen oder der anderen mindestens eine kleine Hilfe sein könnten. Falls Sie an diesem Event nicht aktiv teilnehmen oder gar kein Instrument spielen, können Sie durchaus weiterlesen. Denn Lampenfieber kann uns in allen Lebenslagen und -situationen enorm zu schaffen machen.

Was ist Lampenfieber?

Lampenfieber ist eine Form von Stress und kann aus psychologischer und neurologischer Sicht genau beschrieben werden. Unter Stress schüttet das vegetative Nervensystem vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus, gleichzeitig wird die Aktivität des Grosshirns herabgesetzt, so wird das differenzierte, rasche Denken verlangsamt. Als Folge davon stehen dem Menschen zwei Verhaltensweisen zur Verfügung: Flucht oder Angriff. Beides sind unmittelbare Reaktionen auf Stresssituationen, die zu unserer genetischen Ausstattung gehören.

Unterscheidung Lampenfieber-Aufführungsangst

Der Begriff Angst stammt vom lateinischen angustus und bedeutet eng. Waren es ganz früher eher Ängste, welche auf die Natur, die Götter und den Teufel projiziert wurden, so ist es heute, in Bezug auf das Thema Lampenfieber, vielmehr die Angst vor dem Versagen und Nichtbestehen. Im Volksmund wird diese Art von Nervosität meist als Lampenfieber bezeichnet. Experten unterscheiden jedoch durchwegs zwischen Lampenfieber, als kreative Angst, die unser Leistungspotenzial fördert, oder der eingrenzenden, pathologischen Aufführungsangst – also der Angst, welche unser Leistungspotenzial stört.

Die folgende Tabelle zeigt das Lampenfieber als positive Auswirkung und die Aufführungsangst als negative Auswirkung.

	Positives Lampenfieber	**Negative Aufführungsängste**
Denken	Positive Selbsteinschätzung Leistungsanstieg	Negative Selbsteinschätzung Leistungsabfall
Verhalten	Verstärkung der Aktivität und der Wachheit, um Fehler zu vermeiden	Blockaden, Lähmungen bis hin zur Anforderungsvermeidung
Motorik	Sensomotorische Aufgaben werden besser bewältigt und gelöst	Sensomotorische Aufgaben werden erheblich schlechter bewältigt

(Tabelle von Prof. Dr. Helmut Möller)

Es steht fest, dass rund 80 Prozent der Menschheit ein angeborenes Lampenfieber besitzen und auch unbedingt brauchen. Es handelt sich um eine sinnvolle biologische Reaktion, welche uns vor Gefahren schützt. Entsprechend ist einzig wichtig, dass die Aufführungsangst gelindert wird.

Hilfen gegen Aufführungsangst

Es gibt unzählige praktische Möglichkeiten zur Linderung von Aufführungsangst, welche ich an mir bereits erfolgreich ausprobiert habe und die Sie in diversen Sachbüchern zu diesem Thema finden können. Die übergeordnete Lösung heisst aber «Stresscoping», was zu Deutsch in etwa «zurechtkommen mit ...» bedeutet. Stresscoping wird wie folgt aufgebaut:

Kognitive Bewertung: Damit wir mit einer Stresssituation überhaupt umgehen können, sollte man zunächst feststellen, auf welche Weise diese Situation tatsächlich Stress erzeugt. Ist man sich darüber im Klaren, gibt es zwei Copingstrategien:

Laurent Girard

1. Problemorientiertes Coping: Wir haben die Möglichkeit, das Problem direkt zu lösen. Das heisst: «Den Stier bei den Hörnern packen.» Habe ich Angst, weil ich nicht genug geübt habe, kann ich mir dafür Zeit nehmen und mich besser vorbereiten. Die Problemlösebemühungen sind hauptsächlich für kontrollierbare Stressoren nützlich.
2. Emotionsorientiertes Coping: Diese Art von Coping behandelt eher die unkontrollierbaren Stressoren (= kein externes Stresspotenzial vorhanden). Hier bietet sich die Möglichkeit zur Behebung darin, dass wir nicht das eigentliche Problem eliminieren, sondern Aktivitäten unternehmen, welche uns in Bezug auf den Stressor guttun (beispielsweise Medikamente, geplante Ablenkung, Therapie usw.).

Ein effektiver Weg, um Ängste und Stress einzustellen, ist die Veränderung der Bewertung des Problems, also die Modifikation kognitiver Strategien. Dabei ist es wichtig, dass man anders über eine Situation und die eigene Rolle darin denkt. Sie könnten beispielsweise dem Publikum attestieren, dass es wirklich einfach Freude daran hat, Ihnen beim Vortrag zuzuhören, und es überhaupt nicht auf allfällige Fehltritte wartet und dass weder Noten noch Resultate eine Rolle spielen.

Wenn Sie zum Beispiel vor dem Wettspiel in Bellinzona nervös sein sollten, rate ich Ihnen in Bezug zu den oben erwähnten Erklärungen, folgende Überlegungen als Strategie anzuwenden:

- «Es ist nur mein Hobby!» – Im Gegensatz zu diversen Mitgliedern der Jury sind Sie kein professionell ausgebildeter Musiker respektive keine professionell ausgebildete Musikerin. Sie sollten sich selbst also klar machen, dass Sie in diesem Bereich kein Experte sein müssen und Sie in Ihrer wohlverdienten Freizeit einfach Spass an der Sache haben dürfen.
- «Wäge dem goht doch d Welt nöd under!» – Ganz nach dem Credo des legendären Cabarets Rotstift und ähnlichen Überlegungen können Sie die Wichtigkeit dieser Aktivität für Ihr Leben im Allgemeinen wahrscheinlich erheblich minimieren und so das Ganze pragmatischer und ruhiger angehen.
- «Hallo du!» – Sich persönlich und die eigenen Muster, welche sich für gewöhnlich immer ähneln, ertappen und das innere «Ich» ansprechen. Zum Beispiel mit «Hallo, sind wir wieder so weit?! Kein Problem, ich kenne Dich. Es wäre ja gelacht, wenn du heute nicht nervös wärst. Du bist nun mal nervös, und das ist auch ganz okay so.»

Mir persönlich bringt die dritte Strategie, wo ich meine teilweise irrationalen Gedanken in diesen Momenten aktiv zugestehe, am meisten. Auf diese Weise konnte ich meine Aufführungsangst schon oft in Schach halten und kann natürlich mittlerweile auch von einer gewissen Routine, welche auch hierfür nicht unwichtig ist, zehren.

Hoffentlich konnte ich Sie mit meinen Tipps und Tricks etwas motivieren, sich weiterhin oder wieder einmal – aber dieses Mal mit einem positiven Gefühl – einer für Sie nervenaufreibenden Situation zu stellen. Andere betreiben Bungee Jumping – was machen Sie als Nächstes?

Laurent Girard ist 1985 geboren und in Thal SG aufgewachsen. Er besitzt das Musikpädagogische-künstlerische Lehrdiplom (Master of Arts in Music) im Hauptfach Klavier. Er ist Multiinstrumentalist, denn er spielt neben Klavier auch Akkordeon, Kontrabass und Schwyzerörgeli.