



Lampenfieber und Qi Gong

Wenn man vor Aufregung keinen Ton mehr herausbekommt...

Text: Marika Jetelina; Fotos: Line Gogne, Armando Tura

■ Welcher Künstler kennt das Gefühl von Lampenfieber vor dem Auftritt nicht? Der Auftritt naht und der Körper wird immer unruhiger und unruhiger. Weitere psychovegetative Symptome stellen sich ein: Durchfall, Hitze wallungen und schlechter Schlaf. Was mag das alles bedeuten? Dies kann so weit gehen, dass man schließlich auf der Bühne steht und vor lauter Lampenfieber keinen Ton herausbekommt.

Gerade in den musikalischen Anfängen auf der Bühne ist dieses Phänomen ausgeprägt. Wiederholt man die Auftritte regelmäßig, kommt eine gewisse Routine hinzu, doch der gewisse „Kick“ auf der Bühne bleibt bis zu routinierten Konzertmeistern immer bestehen. So kommt es auch darauf an, in welcher Besetzung der Auftritt sich abspielt. Sicherlich ist ein Konzert in einem Orchester oder in einer Gruppe mit weniger Aufregung verbunden. Schließlich ist man zwar ein wichtiger Teil vom Ganzen, aber dennoch einer von Vielen, wo „mal ein falscher Ton nicht gar so schlimm ist“... Der Einzelne kann sich in der Gruppe „verstecken“.

Je weniger Musiker dann auf der Bühne stehen – bis hin zum solistischen Auftritt –, umso aufregender wird es für den Einzelnen. Wenn dann alle Augen der Zuhörer auf die eigene Person gerichtet sind, haben wir das Höchstmaß der Aufmerksamkeit erreicht. Das Lampenfieber steigt.

Die individuellen Reaktionen und Verhaltensweisen sind sehr variabel und es wirken darüber hinaus auch viele äußere Faktoren auf den Körper ein. Fakt ist, dass solistische Auftritte meist mit einer hohen Leistungsanforderung zu tun haben. Dies können Wettbewerbe, Prüfungen

und Examen oder Konzerte sein. Hier steigt der Erwartungsdruck – sowohl beim Spieler als auch beim Zuhörer. Auch das soziale Umfeld spielt eine wichtige Rolle. Sind nicht oft die Eltern die Triebfeder für den Erfolg?

Der Leistungsdruck ist ferner dadurch gegeben, dass das über Monate oder gar Jahre Geübte geballt in einem kurzen Zeitraum präsent sein muss. Das Publikum oder die Jury entscheidet dann nach individuellen Maßstäben, die wir nicht immer zu verantworten haben, ob und wie die Leistung erbracht wurde. Selbstverständlich möchte man sich selbst beweisen, dass die Arbeit sich mehr als nur gelohnt hat. Ein Achtungsapplaus ist zwar beachtenswert, wünschenswert wäre jedoch die enthemmte Begeisterung des Publikums. Doch wer entscheidet dies? Daher ist die Forderung, die man an den eigenen Körper stellt, viel höher als in vielen anderen Situationen. Weiterhin könnte man sich fragen, wann kommt der Genuss an der eigenen Musik, wann sitzt man auf der Bühne und fühlt die eigene Musik, wann ist die Musik, die man macht, „erlebte Musik“? Es gibt viele Fragen – auf eine Vielzahl davon auch Antworten. Was bleibt ist Lampenfieber.

Welche Faktoren spielen sich nun im Körper ab und was beeinflusst darüber hinaus die Leistung speziell auf der Bühne vor Publikum? Eigentlich ist Lampenfieber ein angeborener Instinkt des Menschen, um zu überleben. Es geht um die Angst, etwas Falsches zu sagen oder zu machen – Fehler zu machen, sich zu blamieren oder – zusammengefasst – zu versagen. Somit ist Lampenfieber eine Art von Stress. Im medizinischen Sinne gibt es den positiven Stress, diesen nennt man Eustress, der uns zu Höchstleistungen animieren kann. Dann gibt es aber auch den negativen Stress, diesen nennt man Dysstress.

Der positive Stress ist sehr wichtig, denn er erlaubt unserem Körper, unsere Kräfte zu mobilisieren, damit wir uns besonders gut konzentrieren sowie ein Höchstmaß an Leistung erbringen können. Der negative Stress blockiert aber viele Körperfunktionen, sodass wir versagen können – trotz ausreichendem Wissen und Können. Daher ist es notwendig, diesen negativen Stress gezielt zu beeinflussen.

Bei einer gewissen Unsicherheit, zum Beispiel vor dem Konzert oder auf der Bühne, reagiert unser Steuerzentrum im Gehirn, der Hypothalamus. Die unangenehme Folge davon ist, dass in der Nebennierenrinde das wohl allen bekannte Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet wird.

Jetzt kommt es zu einem Gewitter der Gefühle, ein Orkan überzieht sinnbildlich unsere Erlebniswelt. Unterschiedliche Symptome können sich nun einstellen: Unruhe, Angst, Herzrasen, Zittern, Hitzewallungen, Schweißausbruch, Blackout, Verdauungsstörungen.

Eine Vielzahl anderer Symptome kann diskutiert werden. Darüber hinaus wirken weitere Faktoren ein, je nachdem wie stark man diese wahrnimmt und persönlich bewertet: Schlafverhalten, Essverhalten, emotionaler/sozialer

Stress, Wettereinfluss, Krankheiten, Gifte und Medikamente, Elektrosmog. Dies sind Faktoren, die zudem das Allgemeinbefinden beeinflussen können und somit auch das Lampenfieber stärker oder schwächer in Erscheinung treten lassen.

Um Lampenfieber selbst zu regulieren, gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Tatsache ist, dass man lernen kann, mit dem eigenen Lampenfieber umzugehen. Hierzu einige Beispiele:

- Kräuterheilkunde: Baldrian, Hopfen, Johanniskraut
- Meditation
- Entspannungsmethoden: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Qi Gong

Aus dem letzteren Bereich, nämlich des Qi Gong, wird im Folgenden eine einfache Übung vorgestellt, die dazu beitragen kann, den Dysstress vor einem Auftritt zu beeinflussen. Aus Platzgründen können keine weiteren Übungen vorgestellt werden, gerne können Sie sich über weitere Aspekte des Qi Gong auf www.tcm-praxis-jetelina.de informieren.



Das Qi regulieren

Beschreibung

1. In der Ausgangsposition, das heißt schulterbreiter Stand, Knie leicht angewinkelt und Becken nach vorne gekippt, drehen wir zunächst die Handinnenflächen nach oben.
2. Dann bringen wir die Hände leicht zur Seite (ca. 45°) und führen die Arme nach oben vom Körper entfernt bis zur Schulterhöhe.
3. In Schulterhöhe bringen wir die Hände vor den Körper und wenden die Handflächen, sodass diese nach unten zeigen.
4. Abschließend werden die Arme in die Ausgangsposition gesenkt.

Atmung

Bei der Bewegung der Arme nach oben atmen wir ein, bei der Bewegung nach unten atmen wir aus.

Energetische Gesichtspunkte

Diese Übung hat einen enorm regulierenden und verteilenden energetischen Aspekt. Sie verteilt den Qi-Fluss im gesamten Körper und beruhigt die Sinne.

Anmerkung

Wichtig ist, dass diese Übung sehr langsam ausgeführt wird. Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig erfolgen. Man kann diese Übung mehrere Minuten lang ausüben und dabei die Augen schließen. Das Tolle daran ist, wir können diese Übung überall durchführen, hinter der Bühne ist immer Platz... Entspannt kommen Sie nach vorne auf die Bühne und können den Auftritt genießen.