

Instrumentalpädagogik

Einige Gedanken zum Lampenfieber aus der Sicht des auftretenden Künstlers

Gerhard Mantel, Frankfurt

Was ist Lampenfieber?

Der Begriff Lampenfieber wird in unterschiedlicher Weise gebraucht. Physiologisch betrachtet ist es eine zusätzliche Bereitstellung von (psychischer und körperlicher) Energie über einen erhöhten Adrenalin Spiegel bei gleichzeitiger Herabsetzung der Großhirnaktivität, also des differenzierten Denkens. Angst ist eine jedem höheren Lebewesen eigene Eigenschaft: Sie gehört zu mir nicht individuell, sondern sie gehört zu mir als Mensch, ja als höheres Lebewesen.

Zum Überleben des Tiers „Mensch“ in gefährlichen Situationen stehen als Folge der Angst die beiden Alternativen Flucht oder Angriff zur Verfügung. Nun ist ja eine Konzert-Situation keine echte Bedrohung, niemand will mir dabei ans Leben. Die echte Bedrohung wird aber ersetzt durch die „eingebildete“ Bedrohung einer Minderung meines Wertes als Persönlichkeit in den Augen von anderen. Die eingebildete soziale Bedrohung wird also durch diese emotional aufgeladene Autosuggestion doch indirekt wieder zu einer echten Bedrohung.

Warum mache ich überhaupt Musik?

Ich kann mit Musik über mich selbst etwas erzählen, aber auch über mich selbst etwas erfahren, über meine Geschichte, über meine kulturell bedingte und gesellschaftlich entstandene Persönlichkeit. Es ist eine eigenartige Paradoxie, dass gerade diese ideale Kommunikationskunst, dass gerade das Spiel als Ausdruck größter Freiheit des Menschen durch das Phänomen Lampenfieber und Angst belastet ist, Angst vor Fehlern, vor Versagen. Woher kommt das? Es muss doch einen viel tieferen Grund geben, musikalisch zu kommunizieren, als den, keine Fehler bei einem Auftritt zu machen, oder den, auf irgendjemanden einen guten Eindruck zu machen!

Hieraus geht bei den Überlegungen zum Lampenfieber ein wichtiger Ansatz zu dessen Vermeidung hervor: Wenn es mir gelingt, mich auf die Ebene der obigen Frage zu schwingen, warum ich überhaupt Musik mache, bin ich dem negativen Einfluss des Lampenfiebers schon ein Stück weit entflohen! Denn die Antwort vermindert das Gefühl der Isolation, das immer mit dem Lampenfieber einhergeht. Sie heißt: Ich mache etwas *für mich und andere Wichtiges* - etwas für andere immerhin so Wichtiges, dass sie gekommen sind, unabhängig davon, wie sympathisch sie mir sind oder ich ihnen bin.

Strategien zur Lampenfieber-Therapie

Die Art, wie Menschen Lampenfieber empfinden, wie es sich auswirkt, auf welche Therapie-Methoden sie am besten ansprechen, ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Bei manchen Menschen bringen kognitive Methoden wie z.B. die gründliche strukturelle Analyse der zu spielenden Werke eine deutlich erhöhte Sicherheit, andere sprechen auf „desensibilisierende“, psychologische Methoden besser an, wie sie in anderen Lebenszusammenhängen wie etwa der Flugangst eine Rolle spielen, wieder andere schwören auf Psychotechniken wie NLP, Yoga, progressive Relaxation, Kinesiologie, Atemschen, Alexandertechnik, Dispokinese, Nowobalance oder die Feldenkrais-Methode. Alle diese Methoden können für verschiedene Menschen eine große Bedeutung haben.

Eigenartigerweise tendieren viele Menschen zu einer fast sektiererischen Einstellung zu „ihrer“ Methode. Vielleicht muss das so sein: Der Glaube an die Methode ist, wie beim Placebo-Effekt im Bereich der Medizin, ein Teil, hier vielleicht sogar der wichtigste Teil der Therapie, da er ja den Zustand, die Befindlichkeit sowohl körperlich als auch psychisch beeinflusst, verändert, verbessert.