

# "Mut zum Lampenfieber"

*Mentale Strategien Bewältigung von Aufführungs- und Prüfungsangst.*

Inhalt:

## Teil A: Das Phänomen Lampenfieber

### **I. Lampenfieber – warum?**

1. Biologische Betrachtungen
2. Gründe – für das Musizieren und für das Lampenfieber
3. Angst – Einbildung
4. Lampenfieber und dessen Folgen
5. Lampenfieber akzeptieren

### **II. Lampenfieber-Situationen**

1. Lampenfieber – allein mit dem Publikum
2. Lampenfieber im Ensemble
3. Lampenfieber im Orchester
4. Lampenfieber für andere

### **III. Phasen des Lampenfiebers**

1. Die Bedeutung des Lebensalters
2. Gewöhnung
3. „Lampen-Fieberkurven“

### **IV. Künstler und Hörer als System**

1. „Moloch“ Publikum
2. Das einzelne Individuum
3. Was nimmt der Hörer wahr? – Interpretatorische Aspekte
  - 3.1 Dynamik
  - 3.2 Rhythmus und Zeitgestaltung
  - 3.3 Das Zeitfenster
  - 3.4 Ansatz und Artikulation
  - 3.5 Klangfarben
4. Langeweile oder Risiko?
5. Innen- und Außenwahrnehmung

## Teil B: Die langfristige Vorbereitung des Auftritts

### I. Pädagogische Aspekte: Die Verantwortung des Lehrers

1. Das Richtig-falsch-Syndrom
2. Selbstwertgefühl
3. Spieltechnik
4. Schamgefühl
5. Selbstständigkeit
6. Wettbewerb

### II. Mut

1. Mut zur eigenen Einrichtung des Werks
2. Mut zum Ausdruck
3. Mut zur Mitteilung
4. Mut zur Einmaligkeit
5. Mut zur Charakterisierung
6. Mut zur Variation
7. Mut zur Dynamik
8. Mut zur freien Tempogestaltung
9. Mut zur Geste
10. Mut zur Übertreibung
11. Mut zur Improvisation
12. Mut zur Sprache
13. Mut zur Rolle
14. Mut zu Selbstständigkeit und Offenheit

### III. Lernkanäle: Vielfachrepräsentationen im Gehirn

1. Das motorische Gedächtnis
2. Das kognitive Gedächtnis
  - 2.1 Notennamen
  - 2.2 Intervalle
  - 2.3 Notenbild
3. Das strukturelle Gedächtnis
4. Das semantisch-syntaktische Gedächtnis
5. Das emotionale Gedächtnis

### IV. Überituale

### V. Umgang mit Fehlern

1. Einstellung zum Fehler
2. „Fehlerfreundlichkeit“ und Perfektion
3. Absichtliche Fehler
4. Fehlerwiederholung?

### VI. Mentales Training

### VII. Zeit und Raum

1. Zeitgestaltung
2. Pausen
3. Langsames Tempo und Tempovarianten

4. Raum beanspruchen

## Teil C: Vor dem Konzert

### Vorbereitungen

1. Vorspielgelegenheiten suchen
2. Programmgestaltung
3. Selbsteinschätzung
4. Ausgeschlafen?
5. Gegen den Kontrollzwang
6. Die innere Haltung: Lächeln
7. „Wiedersehen macht Freude“
8. Keine kurzfristigen Änderungen
9. Das Ritual vor dem Konzert
  - 9.1 Das Ritual und seine Regeln
  - 9.2 Atemübungen
  - 9.3 Die Bedeutung der Langsamkeit
  - 9.4 Der Countdown
10. Keine negativen Selbstanweisungen
11. Organisatorisches
12. Mitmenschen
13. Essen
14. Kleidung
15. Arbeitswiderstand

## **II. Der Gemütszustand vor dem Konzert**

1. Wie übt man einen Zustand?
2. Gedanken schaffen Fakten
3. Geduld
4. Vertrauen – Misstrauen
5. Fehlertoleranz
6. Ablenkbarkeit
7. Medikamente
8. Einspielen

## **Teil D. Das Konzert**

### **I. Auftreten**

1. Haltung und Selbstbewusstsein
2. Raumgefühl
3. Mimik und Gestik

### **II. Während des Spiels**

1. Selbstlob
2. Die Macht des Musikers
3. Der Dialog mit dem Publikum
4. Lauschen
5. Sensibilisierungsbewegungen
6. Ausdrucksbewegungen

### **Anhang:**

Der Kenner (Kleines selbstironisches Gedicht zum Lampenfieber)