

# tomatenklang

Berlin im März 2020

## UMGANG MIT LAMPENFIEBER

von Heiko Bernarding

Hallo Band, liebe Musiker\*innen und Freund\*innen

Da ich nicht wertvolle Probezeit mit Quatschen vergeuden möchte, hier ein Text zum Thema „Umgang mit Angst und Lampenfieber“. Ihr werdet auf die Bühne gehen und vor Publikum performen. Damit werdet ihr euch in eine Art „Gefahrensituation“ begeben. Ihr werdet aufgeregt sein. Vielleicht werdet ihr Angst haben Fehler zu machen, nicht gut anzukommen oder dergleichen. Wie könnt ihr dem begegnen?

Ich möchte euch erklären, wie der Mensch grundlegend in Gefahr reagiert und was da eigentlich passiert. Im Grunde nichts anderes als bei Tieren. Wir haben diese Instinkte noch tief in uns verankert. Auf die Bühne zu gehen und zu performen ist natürlich keine lebensbedrohliche Situation, aber trotzdem schalten sich unsere alten Reflexe ein und übernehmen - im schlimmsten Fall - die Kontrolle.

Wenn wir in „Gefahr“ geraten, wird Adrenalin ausgeschüttet, um die Muskeln mit Extraenergie bereit für Aktion zu machen. Der Blutdruck steigt. Die Atmung wird schneller. Der ganze Körper wird in kürzester Zeit für eine schnelle, lebensrettende Aktion mobilisiert. Das logische Denken wird gehemmt. Nachdenken kostet Zeit. Wer nachdenkt, wird vom Tiger gefressen. Der Mensch muss schnell und unmittelbar reagieren, um zu überleben. Deshalb ist das Gehirn im schlimmsten Fall kaum zu logischen Entscheidungen in der Lage. In einer Klassenarbeit kann dieser Mechanismus fatal sein. Obwohl man gut vorbereitet ist, hat man einen Blackout. Der Kopf ist plötzlich leer.

In einer Gefahrensituation mobilisiert der Körper Energie, die er lediglich für ein von zwei Dingen nutzen kann. Entweder FLUCHT oder ANGRIFF. So einfach ist das. Klingt komisch, ist aber so. Dagegen könnt ihr nix tun. Es geht nur eins von beidem - und sonst nichts. Für euch

als Musiker\*innen ist der Fluchtinstinkt äußerst problematisch. Euer Ziel ist es deswegen, die bereitgestellte Energie zu nutzen und (im übertragenen Sinne) in den „Angriff“ zu investieren. Die gute Nachricht: ihr seid Menschen und könnt die Entscheidung für einen der Wege zum Teil selbst beeinflussen.

### **DAS DENKEN BEEINFLUSST DEN KÖRPER**

Erkennt und unterdrückt jeglichen aufkommenden Gedanken, der euren Fluchtinstinkt unterstützt und wandelt ihn ins Gegenteil um!

„Ich schaff das nicht!“ → „Ich rocke die Show jetzt!“

„Ich mache bestimmt Fehler.“ → „Ich bin hier der Boss! Das ist jetzt meine Bühne! Ich mache so viele Fehler, wie es mir passt!“

„Die Leute finden das Lied bestimmt doof!“ → „Ich bin der Boss! Das ist mein Song! Ich finde den geil so, wie er ist! Das Publikum hat da nicht mitzureden! Wenn die den Song nicht gut finden, ist das deren Problem, nicht meins!“

„Ich möchte am liebsten weglaufen!“ → „Ich bin der Boss! Ich laufe bis ganz nach vorne, wo ich hingehöre, und knall den Leuten meine Musik um die Ohren! Schade, dass die Bühne hier schon zu Ende ist! Sonst würde ich noch weiter nach vorne laufen. Wenn hier jemand aus dem Weg geht, dann die mir!“

### **KÖRPERHALTUNG UND KÖRPERSPRACHE BEEINFLUSST DAS DENKEN**

Wenn Ihr Euch Live-Auftritte von Rockbands ansieht, dann machen viele Musiker\*innen eine Bühnenshow und Performance, die sich gewaschen hat. Das tun sie aber nicht nur, damit das Publikum unterhalten wird und alles toll aussieht, sondern auch deshalb, weil es ihnen hilft, ihre Energie in die Offensive (Angriff) umzuleiten und ihr Lampenfieber zu zügeln. Wenn die Aufregung die Beine weich werden lässt oder die Hände anfangen zu zittern, dann hilft Bewegung.

Eine ausdrucksstarke, offensive Körperhaltung suggeriert dem Gehirn, dass man die Lage im Griff hat und gewappnet ist. Achtet auf Eure Körperhaltung und Körpersprache!

#### **Füße bzw. Beine auseinander!**

Geschlossene Beine suggerieren anderen Menschen, aber viel wichtiger, eurem eigenen Kopf das Gefühl von Unsicherheit. Deshalb Rücken gerade mit gespreizten Beinen! Macht einen Ausfallschritt und setzt euren Körperschwerpunkt nach unten wie ein\*e Karate Kämpfer\*in mit festem Stand!

### **Bewegt Euren Körper! Er braucht das jetzt!**

Unterstützt eure Musik mit passendem Körpereinsatz! Kopfnicken! Wippen mit dem Oberkörper! Gestikuliert mit Armen und Händen! (Das geht an die Sänger\*innen, die kein Instrument spielen). Ihr Sänger\*innen seid die, die dem Publikum die Geschichten erzählen.

### **Seht das Publikum an!**

Zeigt mit dem Finger auf die Leute nach dem Motto „Ich erzähl genau dir jetzt etwas Wichtiges. Hör mir jetzt zu!“ Hände in der Hosentasche ist übrigens verboten! Gestikuliert und „haltet die Geschichte in Eurer Hand!“. Für alle gilt, etwas Bewegung nach links, rechts oder vorne, wenn möglich! Bewegung reduziert Stress. Aber dreht dabei dem Publikum in der Regel nicht den Rücken zu, es sei denn, ihr interagiert mit Euren Bandkolleg\*innen! Die Schlagzeuger\*innen sind natürlich etwas gehandicapt.

### **Achtet auf Euren Gesichtsausdruck!**

Guckt so, als ob Ihr Spaß hättet oder es gerade total cool findet, dem Publikum einen „vor den Latz zu knallen“! Auch, wenn Ihr das vielleicht zunächst „faken“ müsst. Ihr beeinflusst euer Gehirn damit in genau die Richtung. Wenn ihr im Alltag schlecht drauf seid, zwingt euch mal für zwei Minuten zu grinsen! Ihr kommt dann tatsächlich besser drauf. Nutzt alle diesen Mechanismus für die Bühne!

### **HAUSAUFGABE**

Ich habe eine Liste mit YouTube-Videos mit Live-Performances verschiedener Rockbands zusammengestellt. Ich möchte, dass ihr mal auf Körperhaltungen, Bewegungen, Gesichtsausdrücke und Gesten der Musiker\*innen achtet. Ich erwarte gar nicht, dass ihr das genau so und in der Intensität macht. Ich möchte aber, dass ihr das Thema „Bühnenshow“ einmal aus dieser Sicht kennenlernt und beleuchtet.

LG  
Heiko

Kontakt: [heiko@tomatenklang.de](mailto:heiko@tomatenklang.de)

<https://www.youtube.com/watch?v=hZUJcOLd86Y>  
<https://www.youtube.com/watch?v=e-ynEpNTcVQ>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sXby2cQ5qD0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=87by1DjfxLw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lQu5QjidHWg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=9kY3FO6zIUE>  
[https://www.youtube.com/watch?v=K2L6A-1b\\_jM](https://www.youtube.com/watch?v=K2L6A-1b_jM)  
<https://www.youtube.com/watch?v=KbZ3VZlgun0>