

# SOUNDUPGRADE

ERWEITERE DEINE KLANGWELT



# Lampenfieber

Ein Lampenfieber-Leitfaden  
(ohne Garantie)

Ana Oltean & Mark Baumgartner

**Du möchtest  
auf der  
Bühne ein  
gutes Gefühl  
haben und  
ungehindert  
spielen?**



# Lampenfieber gehört dazu!

Jede Person möchte beim Bühnenauftritt ein positives Erlebnis haben. Es kann sein, dass die Emotionen vor dem Spielen unerwünschte Reaktionen im Körper auslösen: zittern, schwitzen, muskuläre Anspannung, hohe Herz- und Atemfrequenzen u.a.

Wenn diese Körperreaktionen dein Spiel stören, wenn du dadurch nicht mehr in der Lage bist, deine Qualitäten und dein Können in einem für dich positiv erlebten Spiel zu vereinen, dann kannst du lernen, mit LAMPENFIEBER (Bühnenangst) umzugehen.



# Was du wissen musst:

Diese Reaktionen gehören dazu und sind sogar wichtig bei Auftritten. Sie können statt mit Angst und Ohnmacht, mit Wohlgefühl und Freude in Verbindung gebracht werden.

Lampenfieber ist oft verbunden mit einem in der Vergangenheit negativ empfundenen Ereignis (negative Vorerfahrung). Die Angst ist hier die führende Emotion.

**In einem positiv registrierten Ereignis (erfolgreichen Auftritt) sind Glücksgefühle führend.**

In der Stressregulation spielt der Atem eine entscheidende Rolle.

**Was kannst du  
tun?**



Du kannst für dich eine Disziplin entwickeln, das zu tun, was dich stärkt, was dir Selbstvertrauen und Sicherheit gibt.

Finde heraus, was dich anspricht, hier sind einige Vorschläge:

**Es lohnt sich!**

# Gedanken, emotionale Ebene:

Anstelle von Unsicherheit und Angst, sollten positive Gefühle treten. Sie müssen eingeübt werden.

So wie du deine Noten und Passagen übst, verbindest du damit schon beim Üben Lockerheit, Sicherheit und Freude.



Es ist deine Entscheidung,  
ob du deine Gedanken  
frei und unkontrolliert  
umherschwirren lässt,  
oder bewusst umlenkst.  
Du kannst mit positiven  
Affirmationen, die oft  
wiederholt werden,  
Gedankenmuster schaffen.

In deinem Gehirn  
werden dazu neuronale  
Verbindungen aufgebaut,  
die sich im Körper als  
positive Reaktionen/  
Emotionen zeigen werden.

# Hier ein paar wichtige Vorschläge:

Ich **KANN** mein Stück  
(Programm) spielen, ich  
bin vorbereitet – das  
heißt, ich habe alles dafür  
unternommen und richtig  
geübt

Ich **KENNE** das Stück  
(Partitur, Begleitstimme,  
etc.)

Ich **FÜHLE** mich wohl,  
sicher, frei

Ich **FREUE** mich auf das  
Konzert

**ICH KANN DAS!**

**Meine Emotionen dürfen  
da sein, sie sind wichtig  
für die Musik, ich teile  
sie mit den Zuhörern!**

# Körperliche Ebene:

Alle jungen Studenten/  
innen und professionellen  
Musiker/innen, die wir nach  
wirkungsvollen Strategien  
angefragt haben, nützen  
die Atmung für die  
Stressregulation.

Kurz erklärt: Beim Lampenfieber wird kurz und oberflächlich geatmet, der Körper reagiert auf die Stresssituation. Der einzige zentralgesteuerte Prozess, den wir willentlich beeinflussen können, um ein Gefühl von Gleichgewicht, Ordnung und Sicherheit wiederherzustellen, ist der Atem.



# Atemübungen:

(immer durch die Nase einatmen und durch den Mund, wie durch einen Strohhalm, ausatmen)

## Übung 1

Ausatmen (die ganze Luft raus). 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen. Mehrmals wiederholen. Verlängere die Ausatmungszeit mit je 2 Sekunden, bis zu 8 oder 10 Sekunden.

# Übung 2

Ausatmen. Am Anfang 4 Sekunden Einatmen und 8 Sekunden ausatmen. Kurze Pausen nach dem Einatmen und Ausatmen. Dann die Zeit zum Einatmen verkürzen und die Zeit zum Ausatmen verlängern.

# Übung 3

Ausatmen. Kurze Atempause. Maximal einatmen. Anhalten, die Kraft in die Mitte des Bauches (Körperschwerpunkt) verschieben, Beckenboden leicht anspannen. Schnell ausatmen (mit ffuu / hhoo oder geräuschlos). Dreimal wiederholen, die Atmung frei lassen und bei Bedarf die Übung nochmal ausführen.



# Körper- lockerung

Einfache Übungen können helfen, Verspannungen abzubauen: leichtes Schütteln (lockere Knie, die Fersen leicht heben und senken), dehnen, Gelenke lockern oder leicht springen.

Andere Methoden oder Praktiken, die helfen können: Muskelentspannung nach Jakobson, Dispokinesis, Meditation oder EFT-Klopfen

Was auch immer du für dich entscheidest zu unternehmen, vergiss nicht: Nicht was **DU WEISST**, sondern was **DU MACHST** ist für dich wesentlich. Nur was du geübt und viel wiederholt hast, kann im wichtigen Moment hervorgerufen und umgesetzt werden.

# Vor dem Konzert:

Einen kurzen Moment der  
Ruhe, Atemübung(en)

Sich die Konzertsituation  
gedanklich positiv  
schildern, auch das  
positive Gefühl dazu und  
danach.

Symptome der Nervosität  
akzeptiere ich und  
konzentriere mich auf den  
Atem.

# Auf der Bühne:

2-3 mal ruhig aus und einatmen. Konzentration!

Während des Spiels richte ich meine Aufmerksamkeit ständig auf das, was ich im jetzigen Moment spiele, auch sensorisch.

Ich akzeptiere Fehler. Ich kann nur auf das Einfluss haben, was als nächstes passiert, was vorbei ist lasse ich los.

**Und das  
wichtigste:**

**HAB SPASS!**



Umsetzung:

Mark Baumgartner (Layout)

mit freundlicher

Unterstützung von

Ana Oltean (Text)