



## **Flucht in die schöpferische Kraft Konstruktiver Umgang mit Lampenfieber**

AG 11, Samstag, 24. April 1999

Kurzbericht

Einen Knopf, um das Lampenfieber abzustellen, gibt es nicht. Der richtige Umgang mit dieser Angst, die zerstörend, aber auch spannungserhaltend wirken kann, will gelernt sein. Prof. Gerhard Mantel gab in seinem Kongreßbeitrag dafür eindrucksvolle Hilfen. Lampenfieber ist Angst. Sie kann entweder zur Flucht drängen oder vermag schöpferische Kräfte zu wecken. Entsprechend entwickelte Mantel einen pragmatischen Ansatz, der sich der Herausforderung stellt.

Den Grundstock des Problems bereiten der Unterricht und das Üben. Hier gilt es, Methoden zu entwickeln, die Sicherheit vermitteln. Statt schwierige Stellen ständig herauszustellen, sollte ein guter Pädagoge den Mut haben (!), Fehler nicht direkt zu kritisieren. Im Zusammenhang mit dem, was gekonnt und auch gelobt wird, kann eine Problemstelle bewältigt werden. Ansonsten bleibt die Angst, hier „versagen“ zu können. Rückt das Ganze ins Zentrum der Übung, erkennt der Schüler zugleich seine Stärken. Diese bieten ebenso Sicherheit für den Auftritt wie das rationale Erfassen der Struktur einer Komposition. Wer den Ablauf eines Werkes präsent hat, sieht das Ganze. Wer jedoch nur eine Reihung von Details erfaßt, erhöht das Risiko, am punktuellen Fehler zu „scheitern“. Das „Jetzt“ der Handlung muß geweitet werden. Nicht der Zwang des Metronoms baut Lampenfieber ab, sondern die Konzentration auf die Gesamtbewegung, die Ungleichmäßigkeiten einschließt.

Konsequent erweiterte Mantel diesen Ansatz auf die emotionale Bindung des Ausführenden an die Musik. Gelingt diese auf dem Podium, wird das Technische sekundär. Emotionalität und Ausdrucksbewegungen stehen in engem Zusammenhang. Letztere sollten nicht verpönt werden. Sie können befreiend wirken, Angst abbauen und kreative Impulse freimachen.

Alles will jedoch geübt sein. Denn die Art zu üben, ist die Art, später mit dem Lampenfieber fertigzuwerden. Dabei müssen auch Äußerlichkeiten beachtet werden. Wer Angst hat, der Cellostachel sitze nicht fest, wird diesen Gedanken das ganze Konzert über nicht loswerden. Feste Rituale können die richtige Disposition für den Auftritt schaffen. Beruhigungsmittel? Ein hartes Thema, ... Letztlich muß dies jeder für sich entscheiden. Am besten ist die Sicherheit, daß alles „ganz normal“ und wie immer ist. Aus der Ruhe der Selbstgewißheit läßt sich am besten die positive Kraft des Lampenfiebers nutzbar machen. Die vielen praktischen Tips des Referenten sollten genügend Perspektiven bieten, Lampenfieber auch im Unterricht zu vermitteln – als eine (ver-) lernbare Erscheinung.

Winfried Richter