

Mittendrinwort	1
Aus der Praxis – für die Praxis	3
Kompass und Schatzkarte	

## 1

### Basics Mentaltraining

1.1	Es heißt <i>Mental-training</i>	11
1.2	Einheit Körper ∞ Geist ∞ Seele	
	Positive und negative Energien	14
1.3	Denken	16
1.4	Was Singen oder Sprechen so wertvoll macht	18
1.5	Was ist nun dieses Mentaltraining genau?	19

## 2

### Wenn sich Lampen erhitzen ...

2.1	Was ist Lampenfieber?	21
2.2	Ursache 1: Hormoncocktail und Gehirn	23
2.3	Ursache 2: Auch die Psyche funkt dazwischen	28
2.3.1	Die Fünf inneren Antreiber	28
2.3.2	Die Inneren Monster	30
2.4	Wenn Lampenfieber die Sicherungen durchbrennen lässt	33



# Inhalt

## 3

### Stimme – das schönste Instrument

3.1	Atmung	43
3.1.1	Atemorgane	47
3.1.2	Brust- und Bauch(-Flanken-)Atmung	48
3.1.3	Die Bedeutung von Einatmung und Ausatmung	50
3.2	Wie Töne entstehen: Der Stimmapparat	52
3.3	Die Seele (in) der Stimme	53

## 4

### Strategien im Mentaltraining

4.1	Positive Auswirkungen von Adrenalinausschüttung	57
4.2	Publikum, Prüfungskommissionen und Jury – Feind oder Freund?	61
4.3	Resonanz und Spiegel	65
4.4	Mentale Vorbereitung	68
4.4.1	Ein Stück optimal vorbereiten	69
4.4.2	Die Nacht vor und der Tag der Aufführung	73
4.4.3	Vor dem Auftritt	74
4.4.4	Kurz davor und mittendrin	76



## 5

### Akutinterventionen

5.1	Atmen	79
5.1.1	Ausatmen	80
5.1.2	Duft einatmen	81
5.1.3	Gleich-gleich-Atmung	81
5.1.4	Schnauben (gelegentlich auch „Lippenbremse“ genannt)	83
5.1.5	Wechselatmung	83
5.1.6	Zehen berühren und atmen	85
5.2	Akupunkturpunkte	87
5.2.1	Denkmütze	87
5.2.2	Solarplexus	88
5.2.3	Thymusdrüse	90
5.3	Bewegungen und Aktivübungen	92
5.3.1	Dehnen / strecken	94
5.3.2	Klatschen / mit den Fingern schnippen / trommeln	100
5.3.3	Klopfen	103
5.3.4	Stampfen	104
5.4	Doppelwaage	106
5.5	Gedankenkarussell unterbrechen	107



# Inhalt

## 6

### Langzeitinterventionen

6.1	Autogenes Training, Yoga, Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode	114
6.2	Gedanken loslassen – „Tranceinduktion“	116
6.3	(Atem-)Meditation	119
6.4	Atmen	121
6.5	Affirmationen	122
6.6	Ankern	126
6.7	(Meridian-)Klopfen: NAEM / PEP + EFT	130
6.7.1	NAEM – Negative Affect Erasing Method (einfache Variante des Klopfens)	132
6.7.2	PEP und EFT (komplexe Variante des Klopfens)	134
6.8	Konfrontation	147
6.9	PMR – Progressive Muskel- Entspannung (= Relaxation) / Body Scan	149
6.10	Visualisieren / Worst Case – Best Case	152

## 7

### B.R.A.V.O.! (oder: Die Essenz von Mentaltraining)



## 8

### Eiskalt erwischt!

8.1	Alles ist so ... anders!	160
8.2	Belegte Stimme	163
8.3	Herzklopfen	164
8.4	Trockener Mund	164
8.5	Zitternde Hände	165
8.6	Zitternde Knie / Knöchel	165

## 9

### Noch ein Wort zu ...

9.1	Schlaf(losigkeit)	167
9.2	Ernährung	175
9.3	Sex	178
9.4	Alkohol und Medikamente	180
9.5	... Panik!!! ...	182

## 10

### José Cura – aus der Praxis – für die Praxis

Postludium	191
Übungsverzeichnis	193



# Kompass und Schatzkarte

## Kompass

So findest du ruckzuck genau das,  
was dich anspricht!

**J**eder Mensch lernt anders. Zu welchem Lerntyp zählst du dich? Willst du theoretisch verstehen, was in dir vorgeht und wo eine Übung ansetzt? Oder willst du einfach mit den praktischen Anwendungen loslegen? Beides passt, es gibt kein Richtig oder Falsch.

Und nicht nur beim Lernen unterscheiden wir uns. Sondern auch durch die Herangehensweise, Problemen zu lösen. Wozu tendierst du, wenn es knifflig wird? Gehst du dich eine Runde auspowern? Fertigst du Pro- und Kontralisten an? Oder schläfst du erst mal eine Nacht drüber?

Was auch immer deine bevorzugte Strategie ist, du kannst sie auch beim Thema Lampenfieber einsetzen. Du kannst körperlich aktiv werden, deine Gedanken beschäftigen oder dein Bauchgefühl aktivieren. Und wenn du ein bisschen von allem haben willst – perfekt! Auch hier gilt: Alles ist richtig. Weil Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Dazu findest du Näheres in Kapitel 1.2.

Die für dich effizienten Inhalte und Übungen findest du über die Icons:



zeigt eine Erklärung aus dem Bereich der **Natur- oder Geisteswissenschaften** an.



bedeutet eine spezifische **Mentaltrainings**-Erklärung

Die Übungen unterscheide ich in (vorwiegend)



körperlich



geistig



seelisch

„Vorwiegend“ deshalb, weil die wenigsten Methoden ausschließlich einen Bereich ansprechen. Doch einige Übungen – zum Beispiel jene, die aus dem Yoga stammen – lassen sich gar nicht nur einem Bereich zuordnen, sie sind mit allen entsprechenden Icons markiert.

Die Übungen sind alphabetisch aufgelistet. Außerdem ist angegeben, wie lange die einzelnen Übungen ungefähr dauern.

### So sind die Kapitel aufgebaut

- ➔ Der Einleitungssatz gibt dir Aufschluss, warum dieses Kapitel für dich interessant oder relevant ist.
- ➔ Eine theoretische Erklärung oder Definition dient dem näheren Verständnis eines Themas oder Problems. Wobei: Dies ist ein **praktischer** Ratgeber zum Thema Lampenfieber. Also weder ein Fachbuch über Stimmbildung oder eine Gesangsschule, noch ein wissenschaftlicher Diskurs über Neuro- und / oder Geisteswissenschaften (und alle weiteren Fachbereiche, die in diesem Buch vorkommen).
- ➔ Die praktischen Übungen sind so erläutert, dass du sie eigenständig durchführen kannst.
- ➔ Die Zusammenfassung am Schluss des Kapitels ist farblich gekennzeichnet und stellt noch einmal die wichtigsten Punkte im Überblick dar.

Nicht jedes Kapitel hat einen theoretischen UND einen praktischen Teil – dafür gibt es Icons. Eule oder Kopf mit konzentrischen Kreisen stehen für Erklärungen, Bizeps / Hirn / Herz zeigen dir bei den praktischen Übungen an, ob diese vorwiegend im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich ansetzen.

## Schatzkarte

Hier beantworte ich Deine möglichen Vorabfragen („FAQs“ ☺)

*„Wieso sprichst du mich per Du an?“*

Lampenfieber ist ein zutiefst persönliches Thema. Und ich möchte dich mit diesem Buch direkt ansprechen. Deshalb biete ich dir das Du-Wort an. Ich hoffe, du nimmst es an, indem du das Buch weiterliest.

*„Schon wieder Mentaltrainings-Blabla, ist doch alles bloß esoterisches Zeug!“*

Nein. Ist es nicht. Es gibt unterschiedliche Zugänge zu Problemlösungen, die alle unter dem Begriff Mentaltraining laufen. Die Palette ist breit, von Gedankenspielen bis zu körperlichen Trainingsvarianten. Ich möchte nicht nur zeigen, was sich alles machen lässt, sondern erkläre dir auch, wie und warum eine Übung wirkt. Ich habe nur Methoden gewählt, die sich über die verschiedenen Disziplinen der Wissenschaft belegen lassen und die von Bühnenprofis in der Praxis erprobt sind.

*„Aber dieses Gewäsch von positivem Denken – wenn's mir beschissen geht, kann ich nicht so tun, als ob alles super wäre!“*

Das ist das größte Missverständnis, die Geschichte mit dem positiven Denken. Die Erklärung findest du im Kapitel 6.5, *Affirmationen*. Die



Kurzfassung: Mit diesem Begriff ist gemeint, dass du nicht in Verneinungen denken sollst, weil unser Hirn die Worte „nicht“, „kein“ etc. herausfiltert. Anstelle von „ich vergesse nicht auf meine Übungen“ verarbeitet unser Hirn besser „ich denke daran, meine Übungen zu machen“.

---

Positiv denken heißt also primär, Verneinungen  
wegzulassen!

---

*„Wieso heißt es überhaupt Mental-training?“*

Nicht jede Übung wirkt sofort. Manche schwierige Stimmübung ist dir vielleicht auch nicht von heute auf morgen gelungen, dafür musst du – genau: **trainieren**.

*„Also brauche ich dafür einen Trainer?“*

Nein, für die Übungen, die ich hier zusammengestellt habe, brauchst du nicht unbedingt einen Coach. Es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, du kannst also alleine trainieren. Wenn du Rat oder Tipps brauchst, stehen allerdings zertifizierte Trainer\*innen zur Verfügung. Ich zum Beispiel. Du kannst gerne bei mir nachfragen, wenn es irgendwo hakt!

*„Das ist ein ernstes Thema, der Tonfall in dem Buch ist oft ziemlich locker und heiter.“*

Ja – und ja. Das Thema ist ernst – aber es ist viel gewonnen, wenn du wieder lachen lernst. Vor allem auch über dich selbst. Weil Lachen gut für dein Hirn ist, vor allem aber für dein Zwerchfell. Hoppla, das war schon die erste Übung!

*„Welche Übungen und Methoden sind in diesem Buch?“*

In dem Buch findest du nur Übungen, die praxiserprobt sind – von Bühnenprofis.

Außerdem halten sie einer (wissenschaftlichen) Überprüfung stand.

Und ich habe Übungen aufgenommen, die du alleine durchführen kannst.

Darüber hinaus habe ich mich auf Praktiken beschränkt, über die nicht bereits jede Menge guter Bücher verfasst wurden. Yoga oder Autogenes Training sind absolut empfehlenswert – doch würde es den Rahmen dieses Buches sprengen, diese Praktiken halbwegs zu erläutern. Wenn du bereits Yoga oder Autogenes Training machst, wirst du feststellen, dass sich Mentaltraining auch aus diesen Bereichen Übungen ausleiht. (Das gleiche gilt auch für die Alexander-Technik und die Feldenkrais-Methode.)

Mentaltraining ist kein neu erfundenes Rad, sondern die Essenz diverser Disziplinen, die Körper, Geist und Seele anregen.

# 1

- 1.1 Es heißt *Mental-training*
- 1.2 Einheit Körper ∞ Geist ∞ Seele - Positive und negative Energien
- 1.3 Denken
- 1.4 Was Singen oder Sprechen so wertvoll macht
- 1.5 Was ist nun dieses Mentaltraining genau?

## 1 Basics Mentaltraining

Wie und warum es funktioniert, deine Gedanken innerhalb einer Minute zu ordnen.

**D**amit du verstehst, worauf es beim Training ankommt und welche Übung wie wirkt, erkläre ich hier das Konzept und die Grundgedanken mentaler Vorbereitung. Dieses Training ist immer dann besonders effizient, wenn es darum geht, punktgenau Leistung zu erbringen. Egal, ob Profi bei der Fernsehübertragung des Auftritts oder Amateur beim ersten Klassenabend. Oder überhaupt bei irgendeiner Prüfung oder Vortrag beim Businessmeeting. Du willst – oder musst – jetzt überzeugen. Ein Gedanke, der schon mal den Atem stocken lässt. Gar nicht gut.

Extrem belastend ist es, wenn es um Hundertstelsekunden geht. Deshalb erwähnen Sportler\*innen in Interviews immer wieder die Arbeit mit ihrem Mentalcoach.

Aber wofür ist dieses Training gut, was passiert da, und wie kannst du es für dich einsetzen?

### 1.1 Es heißt *Mental-training*

Übung macht den Meister. Und die Meisterin.

„Hab ich immer wieder versucht, mir Mut zuzusprechen. Hat nicht funktioniert“, höre ich öfters. Konntest du gleich beim ersten Versuch

diese eine wundervolle, aber schwierige Arie singen? Den berühmten Monolog von Shakespeare, Ibsen und Co. nicht nur aufsagen, sondern nuanciert interpretieren? Genau, das braucht Übung. Oder anders ausgedrückt: Training.

Bringt es dich auf andere Gedanken, wenn das „Hey, das packst du schon!“ von außen kommt? Bei den meisten funktioniert das, weil wir alle Bestätigung und Akzeptanz brauchen. Beides ist jedoch besonders effizient, wenn es von dir selbst kommt. Genau, im Sinne von **Selbst-Bestätigung** und **Selbst-Akzeptanz**. Sehr drastisch formuliert:

Warum soll dich jemand anderer gut finden,  
wenn du's selbst nicht tust?

Unterschätze nie die Macht deiner Gedanken. Bevor ich mich anhöre wie ein Fernseh-Guru: Willst du mit mir eine Übung machen? Ist ganz einfach und dauert knappe fünf Minuten. Vielleicht kennst du zumindest den ersten Teil:

### Ü1a Brain Monkeys

*Dauer 3'*



*(Stell dir eventuell einen Timer auf 3 Minuten, damit du weißt, wann die Zeit um ist.)*

Setz dich bequem auf einen Sessel. Die Sitzposition ist dabei unwichtig. Nun schließe die Augen ... und versuche, **3 Minuten lang NICHTS zu denken**.

Ist doch ganz einfach, oder? Aber ... drei Minuten ... Ist es dir gelungen, wirklich nichts zu denken und das Hirn zu leeren? (Wenn ja: Meditierst du? Dann hast du bereits Übung, super!) Oder sind die Gedanken wie die Äffchen auf einem Baum herumgesprungen? Mir geht es oft so, deshalb bezeichne ich den Effekt der flitzenden Gedanken als „Brain Monkeys“. Welches Bild gefällt dir für deine galop-

pierenden Gedanken? Die Affen? Pferde? Ameisen? Ein Orchester? Ein Vogelschwarm? (Anm.: Weil diese Gedankenflut völlig normal ist, suche dir unbedingt ein Bild, das dich zum Lächeln bringt.)

**Ü1b** Brain Monkeys Control

*Dauer 1'*



*(Timer auf eine Minute, gleiche Position wie oben)*

Stelle dir dein Bild der flitzenden Gedanken vor – und dann versuche **für eine Minute**, die Äffchen, Ameisen oder wirren Orchesterstimmen **zur Ruhe zu bringen**. Lass die Affen sich in einen Kreis setzen, oder das Orchester gemeinsam spielen, oder den Vogelschwarm in den Bäumen schlafen gehen.

Hat gut funktioniert? Oder war's schwierig?

– Darf ich vorgreifen?

**Ü1c** Brain Monkeys Training

*Dauer: täglich 1'*



Versuche die Übung 1b (die Brain Monkeys eine Minute lang ruhig zu stellen) eine Woche lang jeden Tag und beobachte, was passiert.

Aller Wahrscheinlichkeit nach gelingt dir die „Ordnung“ nach einiger Übung schon besser. Weil du trainiert hast.

„Brain Monkeys“:

Eine effiziente Übung, das Gedankenchaos zu beruhigen. Innerhalb einer Minute. Willkommen im Mentaltraining.

## 1.3 Denken

Fakten und Zahlen zum Thema Hirn und Denken.

Die Brain-Monkeys aus der Übung 1 haben dir gezeigt, was dein Hirn im vermeintlichen Ruhezustand treibt. (So wirklich im Ruhemodus ist unser Denkapparat – zum Glück! – nie.) Aber was sind eigentlich **Gedanken**?



Aus physikalischer Sicht betrachtet, handelt es sich um **elektromagnetische Schwingungen**, die über ein EEG (Elektro-Enzephalogramm) gemessen werden können.



Aber, Gedanken sind so viel mehr, denn sie sind natürlich vor allem **schöpferische Energie!**

Ein paar Fakten und Zahlen zum Thema Gedanken gefällig, damit du dein Hirn so richtig zu schätzen lernst?

Wie viele Informations-Bits prasseln pro Sekunde über alle Sinne herein?	ca. 40.000.000
Wie viele dieser Bits werden ins Unbewusste gespeichert?	5 Bits/Sec
Wie viele Gedanken haben wir (durchschnittlich) pro Tag?	50.000 – 80.000
Wie viele davon denken wir bewusst?	3 – 5%
Wie viele Gedanken sind gut / schlecht / völlig belanglos?	5% / 25% / 70%

# 2

- 2.1 Was ist Lampenfieber?
- 2.2 Ursache 1: Hormoncocktail und Gehirn
- 2.3 Ursache 2: Auch die Psyche funkt dazwischen
- 2.4 Wenn Lampenfieber unsere Sicherungen durchbrennen lässt

## 2 Wenn sich Lampen erhitzen ...

In diesem Kapitel geht es um die Herleitung des Begriffes Lampenfieber. Lass dich von den biologischen („Vorsicht, Löwe!“) und psychologischen („Bin ich wirklich gut genug?“) Ursachen überraschen!

### 2.1 Was ist Lampenfieber?

Eine junge Schauspielerin rühmt sich, sie hätte nie Lampenfieber. Darauf entgegnet ihr SARAH BERNHARDT, die legendäre französische Schauspielerin: „Warte nur, mein Kind. Lampenfieber kommt mit dem Talent.“

**W**enig überraschend: Das Wort Lampenfieber stammt aus der Theaterwelt und leitet sich aus dem französischen Ausdruck *fièvre de rampe* = Fieber an der Rampe ab. Weil früher zur Beleuchtung am Rand der Bühne Gaslampen (später Scheinwerfer) verwendet wurden. Damals wie heute eine „heiße Sache“. Wenn du schon auf der Bühne gestanden bist, weißt du, wovon die Rede ist. Auch heute sagt man noch „im Rampenlicht stehen“ – daraus entwickelte sich der Begriff Lampenfieber.

Als Lampenfieber bezeichnet man also die Angst vor und während eines öffentlichen Auftritts oder einer Prüfungssituation. Klar mindert dieser Zustand das Leistungsvermögen, egal, ob es uns

davor oder während des Auftritts erwischt. Erbringen wir dadurch nicht die gewünschte Leistung, nagt dies an unserem Selbstwertgefühl – ein Teufelskreis. Es macht uns unsicher, darunter leidet das Selbstbewusstsein, was uns noch unsicherer macht etc. Bis wir zunächst lauern, *ob* uns dieses „Fieber“ überfällt. Und schließlich nur noch darauf warten, *wann* es zuschlägt.

Warum generell der Druck auf Künstler\*innen zu steigenden Belastungen führt (Stichworte Klassik-Industrie, Perfektionismus, YouTube-Vergleichsmöglichkeiten etc.), führe ich an dieser Stelle nicht näher aus. Das Problem kennst du selbst zur Genüge.

Auf Schauspieler\*innen und Sänger\*innen wirkt zusätzlich ein spezifisches Phänomen: Sie halten im Gegensatz zu Instrumentalist\*innen kein Instrument als „Schutzschild“ vor unserem Körper. Oft nicht einmal einen Notenständer oder ein Rednerpult. Bei einem Bühnenwerk haben sie wenigstens Kostüm und Maske als „Schutz“. Bei einem Liederabend oder einer Moderation fällt das alles weg, und sie stehen sogar frontal zum Publikum. Und ob die Komponente Musik das Vortragsleben erleichtert oder erschwert, ist Ansichtssache. Ein Texthänger lässt sich im Musikstück unter Umständen besser kaschieren, wenn nicht grad das ganze Publikum den Text auswendig kennt. Umgekehrt ist es vielleicht einfacher, einen Satz auszusprechen, ohne dabei eine komplizierte Gesangslinie zu singen. Aber völlig egal, ob leichter oder schwieriger, Fakt ist: Stimm-Darsteller haben ähnliche Lampenfieber-Themen.

Der Klang unserer Stimme rückt in unseren Fokus, wir kennen sie schließlich am besten und nehmen feinste Nuancen von klanglichen Veränderungen wahr, vor allem von Unsicherheit. Durch das Saallicht nehmen wir die Reaktion des Publikums wahr. Und auf einmal ist es soweit. Der Puls steigt, der Atem stockt, das Hirn liefert nicht mehr die richtigen Worte.

Was ist passiert?





Der **Kritiker**: „Du bist einfach nicht gut genug!“, ruft uns dieses Monster zu, und meistens ist es in seiner Wortwahl nicht zimperlich. „Du bist zu dumm“ etc. Der „Kritiker“ wird oft von unserem Hang zum Perfektionismus angefeuert, dann befließigt er sich eines Befehlstons.

Der **Zweifler**: Er spricht ausschließlich in Fragezeichen. „Ob das gut geht? Kannst du das wirklich? Bist du schon so weit?“ Diese und ähnliche Frage wirft uns der Zweifler an den Kopf, die Frequenz der Fragen erhöht sich, je näher der Auftritt rückt.

Der **Angsthase**: „Sag doch ab!“, lautet der Rat dieses „Monsters“, oft mit einem beschützenden Ton, „Gönn dir doch Ruhe!“

# 4

- 4.1 Positive Auswirkungen von Adrenalinausschüttung
- 4.2 Publikum, Prüfungskommissionen und Jury-Feind oder Freund?
- 4.3 Resonanz und Spiegel
- 4.4 Mentale Vorbereitung

## 4 Strategien im Mentaltraining

Welche Einstellung hilft dir, die destruktiven Gedanken umzuwandeln? Und was bedeutet es, gut vorbereitet zu sein?

**D**a stehst du nun, der Puls klettert auf 240, dir ist übel, dein Hirn ist leer. Eigentlich willst du wegrennen. (Laufen wäre jetzt an sich gar keine schlechte Idee, das würde deinen Adrenalinspiegel auf ein gesundes Maß drosseln. Geht grad schlecht, würde gar zu komisch aussehen ...)

Das einzige, was dein Hirn feuert, ist:

„Was mach ich hier?“

Und da will dir ernsthaft jemand erzählen, dass es Methoden gibt, wie du innerhalb kurzer Zeit deinen Vortrag liefern kannst? Ja, das funktioniert.

Wenn du an deiner Einstellung arbeitest. Zum gesamten Thema, zum Publikum, vor allem aber zu dir selbst. Was auch immer der Hauptgrund für deine Ängste ist: Das kriegen wir hin! Dabei ist es nicht unbedingt wichtig, dass du deine ganz persönlichen Gründe und Auslöser kennst. Schadet natürlich nicht. Wenn du weißt, in welchem „Raum“ es bei dir „heiß“ wird, kannst du gezielt dort „die Klimaanlage einschalten“. Es funktioniert aber genauso, wenn du in deinem ganzen Haus „durchlüftest“ und für gutes Klima sorgst.

## 4.1 Positive Auswirkungen von Adrenalinausschüttung

Ist Lampenfieber, sprich, Adrenalinausschüttung grundsätzlich etwas Schlechtes?

Vielleicht hast du Ähnliches erlebt? Ich stand auf der Bühne und sollte eine Arie aus einer Telemann-Kantate singen. Mit Streichorchester und Violinsolo. Ich war so stolz, ein schönes Stück, mein Kollege spielte fantastisch, alles war so harmonisch entspannt ... und in meiner Gelassenheit vergaß ich meinen Einsatz. Oh, da ging der Puls kurz rauf, zum Glück hatte ich die Arie so gut einstudiert, dass ich mühelos mit dem nächsten Takt einsetzen konnte. Ist niemandem aufgefallen, spannenderweise meinte die Gesangslehrerin hinterher: „Die Verzierungen nach dem Violinsolo kamen heute wirklich fein!“ Kein Wunder. Ich war mit meiner Aufmerksamkeit wieder „am Punkt“.

Zu viel Gelassenheit ist also auch nicht optimal. Deshalb:

---

**Ein wohldosierter Adrenalinschub bringt Leben  
in den Vortrag.**

---

Ich könnte es auch drastischer formulieren: Wer allzu entspannt ist, spielt oder singt wie ein Schlafmittel. Und vielleicht kennst du Kolleg\*innen, oder gehörst selbst dazu: Im Unterricht oder beim Üben klingt das Stück recht ordentlich. Aber erst auf der Bühne hat es richtig Pep. Dafür sorgen unter anderem ein paar Tropfen Adrenalin und vielleicht deine Einstellung zum Publikum.

Ein Sänger, der mittlerweile für die Ausbildung der nächsten Sängergeneration sorgt, meint dazu:

„Ich war nie ein problematischer Lampenfieber-Fall.  
Ja, ich hatte Lampenfieber. Doch wenn ich besonders

gespannt war, war es eine besonders gute Vorstellung. Denn ich war wirklich ‚dran‘. Mir hat also das Lampenfieber keine Leistungsminderung, sondern im Gegenteil eine Maximierung gebracht.“

Das gilt auch für seine Schüler\*innen:

„Die meisten meiner Studierenden waren und sind ‚Performer‘. Sie steigern sich auf der Bühne. Vielleicht hilft bei der szenischen Gestaltung das ‚Spielen‘, man schlüpft in eine andere Rolle. Bei einem Ausrutscher erlebt man die ‚Schande‘ nicht so hautnah ... zunächst.“



Wunderbar, ein belebendes Adrenalinbad ...