



Sammlung Morgenkonferenz 2019

10. Umgang mit Lampenfieber

- Gute Vorbereitung auf 150%, damit der Auftritt 100%-ig ist
- Realistischer Massstab, Niveau erkennen, entspannte Stückwahl
- Übe-Situation (mit jeweiligen Fehlerkorrekturen) frühzeitig zu Konzertsituation (Gesamtbogen) simulieren (den Einstieg nach Fehlern üben)
- Fokus auf das Gesamterlebnis, das Gute, die Musikalität
- Körperbewusstsein, Wirkung von Körperhaltung vermitteln
- Stand kontrollieren
- (Tiefen-)Atemübungen trainieren
- Mentaltraining; Ankommen (u.a. Kleidung), Lokal, Publikum, Konzentration (Vorstellung / Stück leise ansingen), Start, Aufstehen, Verbeugen, Applaus geniessen, Dankeschön und Wohlwollen des Publikums
- Vorspielen für mein Lieblingsplüschtier
- Mut loben, Ist-Zustand wertschätzen
- Erfolgserlebnis vom letzten Konzert in Erinnerung rufen
- Mentale Verbindung zu einem Ort herstellen, wo ich mich wohl/gut fühle (Kraftort)
- Rituale vor dem Konzert (z.B. rechtzeitig umziehen, Banane essen)
- Stressfaktoren vermeiden (frühzeitig dort sein, langsam gehen, Noten fixieren etc.)
- Beim Üben bewusst Stress produzieren (Treppe rauf/runter, hinsetzen konzentrieren, vorspielen)
- Beim Üben bewusst Störquellen einbinden, (Fernseher, Strassenlärm) dann Fokus auf sich selbst richten
- Auch im Unterricht Konzertsituation üben (Lehrer sitzt vis à vis, statt nebenan)
- Als Musiker: Training vor Berufskollegen, gegenseitig Feedback geben
- Als SuS: nachfolgender SuS hört zu, gibt Feedback
- Sich selbst aufnehmen
- Konzertaufnahme nach 2 Monaten nachhören, «es war ja ganz toll»
- Guter Vortrag hängt nicht von der Anzahl Fehler ab, Gefühl und Freude zählt
- Kreatives Erarbeiten des Stückes (Farben, Bilder, Geschichten, feines Essen etc. Inhalte aus der Musik Kinesiologie)
- Weniger Denken, die Finger kennen den Weg
- Fokus auf das Gute, Bögen übers Ganze
- «Ich spiele für meine Lieblingsperson (Grosi, ich, Schwester, Meerschweinchen)
- Es gibt keine fixe Lösungen, verschiedene Strategien anbieten und herausfinden, wo/was der SuS hilft



Sammlung Morgenkonferenz 2019

- SuS positiv bestärken/ermutigen.
- Z.B mit Lehrperson zusammenspielen oder in Gruppe oder etwas Einfaches
- Niemals zwingen!
- Spezielle Auftritte (Schüler spielen Schüler vor) organisieren
- Vertrauensvolle Gespräche mit Schüler führen
- Ein Duett für's nächste Konzert dem Schüler vorschlagen (Schüler/Lehrer Auftritt)
- Mentales Training (mental vorbereiten, wie alles wunderbar laufen wird)
- Stücke nehmen, die sie gut beherrschen und mit denen sie sich ganz sicher fühlen, sodass der Auftritt ein Erfolgserlebnis wird
- Übung macht den Meister - sie zu verschiedenen Auftritten ermutigen
- Atmungsübungen
- Positive Gedanken
- An die Freude vom Publikum denken
- Im Bezug aufs Lampenfieber habe ich herausgefunden, dass die Vorbereitung entscheidend ist. Ein sehr gut und auf vielfältige Weise vorbereitetes Stück kann mit weniger Angst vorgesungen werden, da es sich rundum gut anfühlt.
- Das heisst, ich bin mit der Technik so sicher, dass sie ohne zu überlegen funktioniert, ich kenne den Inhalt genau und habe ihn mit mir in Verbindung gebracht, ich habe das Lied strukturiert und weiss, wie ich es von der Dynamik her gestalten möchte.
- Die meisten Schülerinnen schätzen es, sich Schritt für Schritt einem Auftritt nähern zu können. Vielleicht ein Stück zuerst filmen und anschauen, wenn man zufrieden ist, kann es zu Hause den Eltern vorgesungen werden, danach einer kleinen Gruppe von Mitschülern und erst dann einem grösseren Publikum.
- Wichtig ist natürlich gutes Einsingen sowie genug Zeit fürs Kennenlernen des Konzertraumes, der Akustik und der Gesangsanlage. Es hat einen grossen Einfluss aufs Lampenfieber, wenn hier alles stimmt.
- Ein Buch, das ich dazu empfehlen kann ist "Mut zum Lampenfieber" von Gerhard Mantel.