



Band 10

Lampenfieber bei Kindern und Jugendlichen

Mit uns geht's Ihnen gut.



Lampenfieber bei Kindern und Jugendlichen

„Fit mit Musik! an der Musikschule“ – eine Kooperation der Gmünder Ersatz-Kasse GEK und der Internationalen Musikschulakademie Kulturzentrum Schloss Kapfenburg

Die Internationale Musikschulakademie auf Schloss Kapfenburg ist ein Zentrum für Probenaufenthalte, Tagungen und die Förderung junger Musiker. Mit zahlreichen Veranstaltungen über das gesamte Jahr trägt sie außerdem zur Bereicherung des kulturellen Lebens der Region Ostwürttemberg bei.

Ein wichtiger Partner ist dabei die Gmünder Ersatzkasse GEK, die mit ihren ca. 1,7 Millionen Versicherten nicht nur die fünfgrößte Ersatzkasse Deutschlands sondern auch die kundenfreundlichste ist. Immer wieder geht sie innovative Wege zum Wohl ihrer Mitglieder.

Zwischen Musik und Gesundheit besteht ein enger Zusammenhang. Diese Erkenntnis bildet die Basis der Zusammenarbeit der Internationalen Musikschulakademie und der GEK, womit sie eine Vorreiterposition auf dem Gebiet der Musikergesundheit einnehmen. Im Jahr 2003 wurde das Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention (ZMGP) gegründet. Es entwickelt Konzepte und Projekte, die jungen Musikern vermitteln sollen, wie sie sportlichen Ausgleich, gute Ernährung sowie einen bewussten Umgang mit ihrem Körper in ihren Alltag integrieren können. So sorgen die GEK und die Internationale Musikschulakademie für die Gesundheit des musikalischen Nachwuchses, denn Musizieren fordert schließlich den gesamten Körper.

Auf Schloss Kapfenburg wurde bereits ein Raum für Bewegung und körperlichen Ausgleich eingerichtet. Dort finden regelmäßige, aber auch ganz individuelle Bewegungsprogramme für die verschiedenen Probengäste statt. Damit leistet die Internationale Musikschulakademie einen Beitrag zur praktischen Umsetzung von musikphysiologischen Zielen im Musikeralltag.

Den Musikschulen kommt dabei eine ebenso bedeutende Schlüsselrolle und somit auch eine große Verantwortung bei der Prävention zu. Eine Präventionsarbeit an der Musikschule erscheint u. a. sinnvoll, weil durch den regelmäßigen Unterricht eine Kontinuität der musikphysiologischen Betreuung gewährleistet ist. Außerdem haben Instrumental- oder Gesangslehrer einen viel persönlicheren Bezug zu ihren Schülern als ein externer Bewegungspädagoge, was durch ihre Vorbildfunktion noch verstärkt wird. Da die Schüler sich im musikalischen

Bereich an dem Spiel und Verhalten des Lehrers orientieren, bietet es sich an, durch die selbstverständliche Integration von Aspekten wie Bewegung und Entspannung in den Musikunterricht mit gutem Beispiel voran zu gehen.

Die GEK und die Internationale Musikschulakademie gehen deshalb mit ihren Projekten direkt in die Musikschulen. Unter dem Titel „Fit mit Musik! an der Musikschule“ startete Anfang 2007 ein Pilotprojekt am Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention. An Musikschulen in ganz Deutschland soll mit Hilfe des ZMGP ein Präventionsprogramm vor Ort aufgebaut werden. Die Lehrkräfte der Pilotmusikschulen besuchten dafür verschiedene Workshops auf Schloss Kapfenburg, um sich im Bereich der Musikergesundheit fortzubilden. Die Inhalte, Ergebnisse und Anregungen dieser Workshops werden nun in dieser Schriftenreihe publiziert. Weitere Neuigkeiten zum Thema Musikergesundheit finden Sie auch auf www.fit-mit-musik.de. Anhand der Erfahrungen in den Pilotmusikschulen sollen positive Impulse an alle anderen Musikschulen weitergegeben werden – in Form von Erfahrungsberichten, Dokumentationen und in erster Linie in Form der hier vorliegenden Broschüren mit Unterrichtsmaterialien zu unterschiedlichen spezifischen Themen aus dem Musikschulalltag.

Das ZMGP berät Sie gerne bei dem Aufbau eines Präventionsprogrammes an Ihrer Musikschule. Machen Sie mit und bleiben Sie fit mit Musik!



© Ralf Baumgarten

Was ist und wie entsteht Lampenfieber?

Im Lampenfieber manifestiert sich die Angst vor dem Versagen, der Niederlage. Der Begriff „Angst“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „eng“. Er bezeichnet einen Zustand der Beklemmung, in dem sich alles zusammenzieht und man am liebsten ganz weit weg wäre. Das Gefühl der Angst schützt uns aber auch vor Gefahren. Dies war früher, als der Mensch sich noch vor wilden Tieren schützen musste, unbedingt notwendig zum Überleben. Angst ganz zu vermeiden würde bedeuten, Bedrohungen nicht ernst zu nehmen. Überschreitet die Angst allerdings ein erträgliches Maß, wird sie zum Problem.

Ängste gehören zu den belastendsten Begleiterscheinungen des Musizierens. Sie betreffen Berufsmusiker genauso wie Freizeitmusiker und Musikstudierende. Die Folgen von starkem Lampenfieber bzw. Auftrittsangst sind körperlich und psychisch spürbar: Der Hals wird eng, das Schlucken fällt schwer, die Hände werden kalt, und es breiten sich Müdigkeit und Gliederschwere aus oder das Gefühl des panischen Getriebenseins. Im Spiel äußern sich diese Symptome in der Verminderung des klanglichen Ausdrucks, der Ausdauer und Kraft. Der feinmotorische Bewegungsablauf ist beeinträchtigt, Tempi werden ungenau gespielt. Mitunter kommt es zum gefürchteten Blackout: Der Kopf ist leer oder voll mit Schreckensszenarien, das Selbstwertgefühl im Keller. Die so genannte „leistungsmindernde“ Angst macht sprachlos, hilflos und ungeschickt. Wie eine 13-jährige Geigenschülerin ihr Lampenfieber erlebt, hat sie in folgendem kurzen Text zusammengefasst:

„Als ich dann vorgehen musste, wäre mir fast mein Bogen aus der Hand gerutscht, so sehr habe ich gezittert. Innerlich habe ich mich dann beruhigt und mir eingeredet, dass ich das Stück doch eigentlich

könne. Als ich loslegte, zitterte ich so sehr und hatte weiche Knie, dass ein paar Töne schräg klangen und der Bogen hüpfte. Alle haben mich blöd angeguckt und ich wurde immer aufgeregter. Man fühlt sich in solch einem Moment richtig blöd und bloßgestellt und möchte am liebsten ganz weit weg. Mir wurde ganz heiß, als der nächste Ton misslang. Da ich das Stück wirklich halbwegs gut konnte, wurde ich im Laufe des Stückes immer ruhiger und am Schluss klappte sogar alles. Alle schauten wieder normal – nur das leichte Zittern war noch da. Als es vorbei war, war ich so erleichtert, das kann man gar nicht beschreiben. Ich hatte so einen Druck auf mir. Komischerweise konnte ich abends wieder besser einschlafen. Im Endeffekt war mein Stück laut Lehrerin auch sehr gut. Aber auf das blöde, ekelhafte Gefühl am Anfang hätte ich wirklich sehr gut verzichten können!“

Den eigentlichen Ursprung hat Lampenfieber in der individuellen Biografie. Bei jedem von uns sind die Ansätze für Lampenfieber aufgrund unserer Erlebnisse und Erfahrungen unterschiedlich angelegt. In schweren Fällen helfen mitunter nur individuelles Coaching oder Psychotherapie. Es ist klar, dass dies innerhalb des Musikschulunterrichts nicht geleistet werden kann.

In der Musik war Lampenfieber zudem lange Zeit ein Tabuthema. Während Sportler seit gut 50 Jahren ganz selbstverständlich auch mental auf einen Wettkampf vorbereitet werden, werden junge Musiker mit ihren Ängsten oft vollkommen allein gelassen. Wenn Lehrer nicht über eigene Erfahrungen mit Lampenfieber reden, gelangen Schüler mitunter sogar zu der irrigen Ansicht, dass sie die einzigen sind, die mit diesem lästigen Phänomen zu kämpfen haben. Musiklehrern kommt daher eine hohe Verantwortung bei der Angstprävention zu.



© Christina Erbel / PIXELIO

Im Folgenden wird ein insitutionelles Konzept zur Angstprävention an der Musikschule vorgestellt. Außerdem beschreibt der Autor eine Reihe von Übungen aus Sportpsychologie, Mental-, Selbstsicherheitstraining und Körperpsychotherapie, die konsequent auf die Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit von Schülern zielen. Sie können leicht in den Unterricht integriert werden und sollen Schülern in einer liebevollen, spielerischen und unterstützenden Form zu neuen Erfahrungen verhelfen bzw. von Anfang an einem Angsterleben auf der Bühne präventiv entgegen wirken.



Die Integration eines Aufführungstrainings in die Musikschule

Leider stehen bereits viele jüngere Kinder unter einem enormen Leistungsdruck – in der Schule, aber auch in der Freizeit. Verschärfte Anforderungen im Unterricht, verkürzte Schulzeiten und hohe Erwartungen der Eltern bereiten den Weg für eine frühzeitige Angstkonditionierung. Die Angst zu versagen prägt sich bei den Kindern so ein, dass ein unbefangenes Auftreten nicht mehr möglich ist.

Genau hier setzt das präventive Konzept des österreichischen Musikschulleiters Ernst Smole an. Er hat an der Musikschule in Mürzzuschlag für alle Schüler vom ersten Lehrjahr an ein verbindliches Auftrittspraktikum eingeführt. Ziel ist die frühe Gewöhnung der Schüler an eine Auftrittssituation,

die einen spielerischen, offenen Werkstattcharakter hat und so das Entstehen von Angst beim Auftreten konsequent verhindert. Die Integration eines solchen Auftrittspraktikums setzt ein Umdenken von Lehrkräften und Schulleitung voraus und macht strukturelle Veränderungen des Lehrplans erforderlich. So ist in Mürzzuschlag z.B. das Praktikum fester Bestandteil des Unterrichtskonzeptes, d.h. die Lehrkräfte erhalten dafür anteilige Stundenbefreiungen.

Die Kinder treten solistisch oder allenfalls zu zweit auf und können auch eine Atemübung oder eine Tonleiter vorstellen. Dabei richtet sich nicht der Unterricht nach dem Auftrittspraktikum, sondern beim Auftritt wird das präsentiert, was gerade im Unterricht gemacht wird. Der Auftritt hat Workshopcharakter, findet also im kleinen Rahmen statt, und es ist die Möglichkeit gegeben, auch spontan zusammen zu musizieren bzw. eine öffentliche Unterrichtsstunde zu zeigen. Die Zahl der Zuhörer, also meistens Eltern, Geschwister und Mitschüler, schwankt naturgemäß, ist aber in der Regel recht hoch. Die Stücke liegen immer unter dem aktuellen Leistungsniveau. So wird Überforderung vermieden und der Auftritt stets als Erfolg erlebt. Schwierige Stücke werden entsprechend angekündigt, z.B. dass man zeigen will, wie weit man mit diesem nicht ganz einfachen Stück gekommen ist. So wird auch die Erwartungshaltung des Publikums in eine bestimmte Richtung gelenkt: Das Auftrittspraktikum betont das Positive einer Aufführung und nicht die Katastrophe. Hier findet also eine Veränderung des Fokus statt: weg vom Versagen – hin zum Gelingen. Die Kinder moderieren oft die Aufführung selbst und können sich auch die Räume selbst aussuchen. So gab es z.B. schon Auftritte in Parks, im Freien und an den Schulen der Kinder. Die Dauer der Aufführungen ist strikt auf maximal 40 Minuten beschränkt, um gefürchtete „Marathonveranstaltungen“ zu vermeiden.

Die jungen Musiker sind auf diese Weise das freie und freudvolle Agieren vor anderen Menschen von Anfang an gewöhnt. Sie erwerben dadurch eine Stressresistenz, die sich u.a. bei Prüfungen und Klassenarbeiten in der Schule und später im Studium sowie bei Bewerbungsgesprächen und Präsentationen höchst positiv auswirkt. Nach Smoles Erfahrungen sind die Effekte dieses Trainings außerordentlich nachhaltig, d.h. die erworbene Auftrittsresistenz geht nie mehr verloren. Ausschlaggebend dafür ist allerdings der frühe Beginn. Fängt das Auftrittspraktikum erst nach dem 12. Lebensjahr an, ist es für die grundlegende Angstbekämpfung meist zu spät.

Die deutlich verbesserte „Lebensfitness“ junger Musiker stellt ein weiteres wichtiges Argument einer Politik gegenüber dar, die im Zuge von kurzfristigen Sparzwängen immer wieder dazu tendiert, die Existenzberechtigung von Musikschulen in Frage zu stellen. Musikschulen erfüllen auf diese Weise mehr als nur ihren Auftrag der Instrumentalausbildung. Indem die Angst, sich vor Publikum zu präsentieren, frühzeitig „verlernt“ wird, trägt die musikalische Ausbildung zu einer freieren Entfaltung geistiger und emotionaler Fähigkeiten bei.

Die Ausführungen in diesem Abschnitt basieren auf dem Artikel „Musik und Angst. Bestandsaufnahme und Ansätze für Lösungsmöglichkeiten“ von Ernst Smole in der Zeitschrift *Üben & Musizieren* der Ausgabe 2 / 1997.



© Ralf Baumgarten

Die Integration eines Aufführungstrainings in den Unterricht

Aufführen muss geübt werden

Alle Aspekte des Auftretens wie der Gang zur Bühne, das Vertrautmachen mit dem Raum und den akustischen Verhältnissen und das Aufwärmen mit körperlichen und mentalen Übungen müssen genauso geübt werden wie das Instrumentalspiel selbst und sollten unbedingt Teil des Unterrichts sein.

Eine Vorspielsituation kann man z.B. inszenieren, indem man eine Stuhlreihe aufbaut, das Lieblingsplüsch- oder Haustier darauf setzt und das Kind davor spielen lässt. Dies kann auch schrittweise ausprobiert werden: Erst wird nur ein Stuhl aufgestellt, dann zwei und am Ende bringt der Schüler vielleicht sogar ein paar Freunde mit, die das Publikum darstellen. Dann sollte der ganze Auftritt geübt werden: den Raum betreten, Applaus, Verbeugung, eventuell Stimmen, Spielen, Applaus, Verbeugung, Abgang. Wenn dies in einer lockeren und gut angeleiteten Werkstattatmosphäre geschieht, ist es erstaunlich, wie genau Schüler Auftrittsmängel bei anderen erkennen und dann entsprechend humorvoll kommentieren. Auch eine Videoaufzeichnung kann hier sehr hilfreich sein, da sie dem Schüler eine unmittelbare Anschauung seiner Wirkung ermöglicht. Spätestens drei Wochen vor dem Konzert sollte der Schüler bei Probeauftritten dann die Kleidung anziehen, die auch beim Auftritt getragen wird, um böse Überraschungen durch beengende Jacketts und Blusen zu vermeiden.

Fehlertoleranz entwickeln

Der Lehrer sollte darauf achten, dass Schüler ihr Spiel im Unterricht nicht entwerten. Viele schneiden bei Fehlern Grimassen oder finden „alles blöd“. Solche Störungen dürfen nicht übergangen werden. Sie müssen angesprochen und systematisch, d.h. mit liebevollem Nachdruck „entlernt“ werden. Ziel ist, ein Stück ohne Korrekturen und ohne Kommentierung durch Grimassen oder Augenrollen von Anfang bis Ende durchzuspielen – egal, was passiert! Was geschehen ist, ist geschehen, und der Fokus liegt immer auf den Tönen, die genau vor einem liegen.

Perfektionismus wird Kindern oft von zu Hause mitgegeben und muss im Musikschulunterricht thematisiert werden. Die Angst davor, Fehler zu machen oder „unschöne“ Töne zu spielen, verhindert ein spielerisches Erkunden des Materials und gehört zu den Faktoren, die den Lernprozess nachhaltig stören. Die Musikstunde kann daher ein Rahmen sein, wo das Prinzip „Fehler sind ok, Fehler sind notwendig, Fehler sind spannend etc.“ gelernt werden kann. Hilfreich ist auch, die Aufmerksamkeit immer wieder weg von den technischen Aspekten eines Stückes und stattdessen auf die Geschichte, die das Musikstück erzählt und die man ausdrücken will, zu lenken.

Eine realistische Einschätzung des Könnens entwickeln

Wer ein Stück auch unter besten Bedingungen, also zu Hause im eigenen Zimmer nicht gut genug beherrscht, hat jeden Grund, Lampenfieber zu haben. Eine sorgfältige Vorbereitung, d.h. ausreichende Übezeit und die Wahl eines Stückes, das gut im Bereich der eigenen Fähigkeiten liegt, sind Voraussetzung für einen angstfreien Auftritt. Wird ein Stück zu Hause ausreichend beherrscht, so sollte man sich klar machen, dass widrige Umstände das Vorspielen belasten können. So bewahrt

man sich vor unangemessenen Erwartungen und unangenehmen Überraschungen. Angenehme Überraschungen sind natürlich erlaubt!

Die Umstände eines Konzertes sollten bei der nachträglichen Auswertung eines Auftritts stets in die Betrachtung mit einbezogen werden. Musiker neigen dazu, in der Bewertung von negativ erlebten Auftritten sehr auf sich selbst bezogen zu sein. Sie geben sich schnell für alle möglichen Dinge die Schuld, machen sich z.B. Vorwürfe „wieder nicht genug geübt“ zu haben. Eine nüchterne Analyse der störenden Umstände wie z.B. fehlende Probenzeiten mit dem Orchester, mangelnder Kontakt zu den Mitspielern, schlechte Raumakustik etc. kann hier eine entlastende Funktion haben. Die nachträgliche Auswertung einer Konzerterfahrung ist eine wichtige Quelle des Lernens: Was war gut, was hat mir geholfen, was hat mich unterstützt? Was war nicht gut, worauf muss ich mich vorbereiten, was kann ich in Zukunft anders machen? Profisportler achten bei der nachträglichen Analyse von Wettkämpfen auf eine klare mentale Hygiene, sie üben „selektive Amnesie“: Fehler werden analysiert, was gelernt werden kann, wird verinnerlicht, und dann wird das unerfreuliche Ereignis konsequent vergessen! Sie hüten sich bewusst vor einem ständigen inneren Wiederholen von Katastrophen. Was mental repetiert wird, sind die Erfolgserlebnisse!

Umgang mit Adrenalin

Aufregung und Anspannung vor einem Auftritt sind normal. Schon in den Wochen vor einem wichtigen Konzert steigt das Adrenalinniveau im Körper nach und nach an. In der Regel erreicht diese Erregungskurve ihren Höhepunkt kurz vor dem Auftritt. Viele Musiker erleben dann einen rapiden Abfall der Anspannung in dem Moment, wenn sie die Bühne betreten oder zu spielen beginnen. Dies ist der Idealfall: Vorher starke Nervosität und dann eine schlagartige Entspannung auf ein Energieniveau,



das weit höher ist als im Alltag und zu Bestleistungen treibt, aber die Funktionsfähigkeit nicht beeinträchtigt. Manche Musiker erschrecken, wenn sie schon Wochen vor einem Konzert die innere Anspannung wahrnehmen und unterdrücken die Wahrnehmung dieser Aufgeregtheit, sie spielen „cool“. Hier kann es dann leicht zur Katastrophe kommen: In dem Moment, in dem sie auf der Bühne stehen und zu spielen beginnen, lockert sich die innere Kontrolle und der Körper wird von einer Woge von Adrenalin überflutet, die die Funktionsfähigkeit massiv beeinträchtigt. Also besser: Aufregung vorher bewusst wahrnehmen und „abwettern“!

Die Ausschüttung von Adrenalin gehört zu einer uralten Reaktion auf bedrohlich erlebte Situationen: Der Körper bereitet sich darauf vor zu kämpfen oder zu fliehen („fight or flight“). Kreatives Denken wird abgeschaltet, die Grobmotorik aktiviert, die Feinmotorik gelähmt. Adrenalin bereitet auf exzessive körperliche Bewegung vor, und daher ist körperliche Bewegung auch das

Einzigste, was ausgeschüttetes Adrenalin wieder abbaut. Wird Adrenalin nicht in Bewegung umgesetzt, kommt es zum „Freeze“, der Körper erstarrt. Musiker erleben das als erschreckende Lähmung der Bewegungskontrolle. Regelmäßige körperliche Bewegung gehört daher unbedingt zur Vorbereitung eines Auftritts dazu. Dadurch gewöhnen sich Musiker auch an eine erhöhte Herzfrequenz. Das Herzklopfen vor dem nächsten Vorspiel kommt ihnen dann gar nicht mehr so bedrohlich vor. Leichtes Joggen oder Spaziergehen eignen sich ebenso wie Radfahren oder Schwimmen. Der Anspannung direkt vor einem Auftritt sollte mit Hüpfen, Herumlaufen, Treppen laufen, sich Strecken und Räkeln gezielt entgegen gewirkt werden. Gerade Schülern, die stark unter Nervosität leiden, sollte unbedingt die Gelegenheit gegeben werden, sich vor ihrem Auftritt zu bewegen. Allerdings sollte der Lehrer darauf achten, dass die Schüler nicht abgekämpft auf die Bühne gehen.

Einen sicheren Raum auf der Bühne kreieren

Vor ein Publikum zu treten und die Aufmerksamkeit von Menschen auf sich zu ziehen ist eine potenziell „überflutende“ Erfahrung. Um sich vor dieser Überflutung zu schützen, braucht man klare Grenzen, die mental visualisiert werden können. Alles, was den eigenen Raum auf der Bühne umgrenzt und zu einem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit verhilft, ist erlaubt. Sehr beliebt zur Abgrenzung des eigenen Raums sind Blumen, Bäche,

Büsche etc., die ästhetisch zwischen Spieler und Publikum arrangiert werden. Selbstverständlich darf diese vorgestellte Grenze nicht zu dicht sein, damit der Schüler auch mit dem Publikum in Kontakt treten kann. In den sicheren Raum können dann zusätzlich noch „Ressourcen“ hineingeholt werden. Unter Ressourcen versteht man Dinge oder Personen, mit denen Kinder etwas Angenehmes verbinden. So können sie sich z.B. vorstellen, dass ihr Haustier mit auf der Bühne sitzt oder ein Mensch neben ihnen steht, der ihnen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibt. Um bei jedem Auftritt ihren „sicheren Raum“ mental vor Augen zu haben, sollten sie sich die Dinge so genau wie möglich vorstellen.

Im Musikunterricht kann der sichere Raum konkret eingeübt werden. Die Kinder sollen genau zeigen, wo das Haustier sitzt, beschreiben, wie es aussieht und wie es sich anfühlt. Wenn möglich, können die Kinder auch mal das Haustier oder ein Plüschtier mitbringen, so dass es für sie anschaulicher wird. Nach dem konkreten sinnlichen Erleben des unterstützenden Objekts wird das Gefühl mit geschlossenen Augen mental wiederholt, das gute Gefühl wird „verinnerlicht“. Die Methode, sich Ressourcen mental zu vergegenwärtigen, stammt aus der Traumatherapie. Das Prinzip ist: Ich nehme gute, unterstützende Gefühle mit in eine schwierige Situation.

Überflutungsgefühlen kann man auch dadurch begegnen, dass man mental nur für eine Person spielt, die einem besonders am Herzen liegt und eine Quelle von guten, unterstützenden Gefühlen darstellt. Auch hier ist es hilfreich, wenn man diese Erfahrung zunächst real macht und das damit einhergehende Gefühl anschließend mental wiederholt und einübt. Der Pianist Arthur Rubinstein hatte die Angewohnheit, sich beim Betreten der Bühne eine ihm sympathisch und aufmerksam erscheinende Person im Publikum auszusuchen und nur für diese Person zu spielen.



© Ralf Baumgarten

Mein idealer Leistungszustand

Um den idealen Zustand auf der Bühne zu erreichen, hilft es, sich vorzustellen, welche Eigenschaften beim nächsten Auftritt vorhanden sein sollten: z.B. Aufmerksamkeit, Sicherheit, Leichtigkeit. Lassen Sie Ihre Schüler die Augen schließen und bitten Sie sie, sich vorzustellen, sie hätten genau die gewünschten Eigenschaften. („Ich fühle mich sicher, ausgeruht, freudig...“) Fragen Sie bei jeder einzelnen Eigenschaft behutsam nach, wie sich das im Körper anfühlt, dann gehen Sie langsam alle gewünschten Eigenschaften noch einmal durch bei gleichzeitiger Wahrnehmung der Körperempfindungen. So werden mentale Vorstellungen tief im eigenen Körpergefühl verankert und können später leicht wieder reaktiviert werden. Die Erinnerung an diese guten Eigenschaften kann dann in eine kurze Formel gepackt werden, z.B. „ganz ich selbst“, „voll da“ etc. Es sei hier noch einmal darauf hingewiesen, dass mentale Übungen ebenso regelmäßig wiederholt und eingeübt werden müssen wie Tonleitern und Etüden, damit sie im Ernstfall dann auch wirklich zur Verfügung stehen.

Vortragen und Darstellen von Texten

Eine weitere Möglichkeit, das Auftreten im Musikunterricht zu üben, ist das Vortragen von – am besten selbst gewählten – Gedichten und anderen Texten vor einer Gruppe (Mitspieler, zur Not nur vor dem Instrumentallehrer). Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schüler sich genug Zeit nehmen und ihren Text nicht „herunterrasseln“. Humor ist dabei erlaubt und erwünscht, auch zu Übertreibungen im Ausdruck und schauspielerischen Einlagen sollte ermutigt werden. Ziel ist, die Geschichte möglichst lebendig vorzutragen. Gleich danach sollte dann genau dieses Gefühl des „Geschichtenerzählens“ auf das Spielen eines Musikstückes übertragen werden. Im günstigsten Fall absorbiert dann das Erzählen des Stückes so sehr, dass für Aufregung kein Raum mehr vorhanden ist.

Am Tag des Konzertes

Der Tag des Konzertes selbst sollte möglichst stressfrei ablaufen und der Musiker sollte darauf achten, dass er es sich gut gehen lässt. Das Thema heißt: Selbstfürsorge praktizieren! Für Kinder bedeutet dies, dass sie z.B. ihr Lieblingsessen bekommen oder man gemeinsam eine schöne Aktivität unternimmt. Am Tag des Konzertes darf nur noch in Maßen geübt werden. Langsames Spielen und das Genießen der Bewegungen und Töne sind hier die besten Varianten.

Selbstfürsorge sollte selbstverständlich nicht nur an einem Konzerttag geübt werden, sondern Teil der eigenen Lebensführung werden: Es ist sehr hilfreich, den Tag mehrmals durch eine kurze Pause zu unterbrechen und zu überlegen, was man gerade braucht, damit man sich wohler fühlt. Das sind in der Regel ganz kleine Dinge, wie z.B. ein Schluck Wasser, ein lustvolles Sich-Strecken, ein bisschen Bewegung, etwas frische Luft. Erst wenn es einem selbst gut geht, kann man für andere Menschen da sein oder anderen etwas geben.

Entspannungsübungen

Entspannungsübungen spielen eine zentrale Rolle bei der Vorbereitung auf ein Konzert und besonders unmittelbar vor dem Auftritt. Wird die muskuläre Anspannung abgebaut, entspannt sich auch der Geist, da Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind. Dadurch nimmt auch die Aufregung spürbar ab. Eine sehr effektive Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen ist, ist die Progressive Muskelentspannung (PME).

Entspannung muss aber nicht immer heißen, dass man ruhig auf dem Boden liegt und sich zu angenehmer Musik treiben lässt. Hyperaktive Schüler brauchen zunächst einmal Bewegung bevor sie sich entspannen können! Es gibt sehr schöne,



© Ralf Baumgarten

kurze Phantasie Reisen für Kinder, die im Hinblick auf den Auftritt mit einem bestimmten Ziel ausgewählt werden sollten. Das zu vermittelnde Ziel kann z.B. sein, eine positive Sicht auf das bevorstehende Konzert zu entwickeln. Eine Vielzahl von Anregungen finden sich in der Buchreihe „Kinder ohne Stress“ von Klaus W. Vopel (siehe auch Literaturtipps). Bauen Sie regelmäßig Entspannungsübungen in Ihren Unterricht ein! Kinder lernen so, dass Wohlfühl nichts Zufälliges ist, sondern dass es aktive Möglichkeiten gibt, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Eine schnelle und effektive Übung, die vor dem Auftritt, aber auch in stressigen Alltagssituationen durchgeführt werden kann, ist die ZAG-Übung: Zentrieren, Atmen, Genießen. Diese Übung hilft, in den so genannten Alpha-Zustand zu kommen, einen Zustand der entspannten Wachheit. Dafür wendet man die Aufmerksamkeit nach innen, überprüft kurz das wahrgenommene Körpergefühl und verändert dann die Körperhaltung so, dass man in eine ausbalancierte Haltung kommt. Eine ausbalancierte Haltung ist die, für die jeweils die wenigsten Muskeln benötigt werden. Dies nennt man „Zentrieren“. Lassen Sie dann Ihre Augen dorthin wandern, wo sie von alleine hingehen wollen und schauen Sie durch

diesen Punkt hindurch. Entspannen Sie Ihre Augen. Nun nehmen Sie 2–3 ruhige, bewusste Atemzüge. Dabei sollte kurz und tief eingeatmet werden und langsam und lange wieder aus. Nach dem Atmen kommt das Genießen. Lassen Sie diesen wohligen, entspannten Zustand noch für 20–30 Sekunden nachklingen. Wenn Sie müde werden, nehmen Sie ein paar rasche Atemzüge in den oberen Brustraum. Das sorgt sehr schnell für ein höheres Energieniveau. Die ZAG-Methode eignet sich sehr gut als Entspannungsübung unmittelbar vor Vorspielen, Konzerten und Aufnahmeprüfungen. Sie führt in eine angenehme Gedankenleere, die der günstigste Zustand für künstlerische Bestleistungen ist. Um die Übung zu beenden, zählen Sie innerlich von drei bis null und kommen Sie wieder im Hier und Jetzt an. Üben Sie dies gemeinsam mit Ihren Schülern, auch immer wieder während des Unterrichts!

Nach dem Konzert

Nach dem Konzert sollten (Teil)-Erfolge, z.B. besonders gut gespielte Stellen, gewürdigt werden. Der Schüler muss mindestens einen positiven Aspekt seines Spiels nennen (und wenn er sagt: „Immerhin bin ich nicht in Ohnmacht gefallen!“). Üben Sie mit Ihren Schülern, wie man Lob annimmt! Man bedankt sich freundlich, dass es gefallen hat und verkneift sich jede die eigene Leistung herabsetzende Bemerkung! Wenn der Lehrer Kritik äußert, dann auf respektvolle Art und Weise, d.h. zum Beispiel in der Form von Ich-Botschaften: „Mir ist an dieser Stelle aufgefallen, dass...“ Und nicht: „An dieser Stelle hättest Du besser spielen können“. Es kommt also auf respektvolles Formulieren und das Äußern von Wünschen an. Der Musiklehrer kann dadurch in seinen Schülern eine positive Haltung zu sich selbst anlegen. Übertriebene Selbstkritik ist fehl am Platz und sollte strikt unterbunden werden, weil dadurch die Motivation für zukünftige Konzerte untergraben wird. Die Psyche denkt sich dann: Warum soll ich das nächste Mal

antreten, wenn es sowieso hinterher nichts zu feiern gibt? Eine Belohnung nach dem Auftritt, vielleicht ein Treffen mit Freunden oder ein schönes Abendessen, ist also Pflicht – egal, wie es gelaufen ist!

Der Umgang mit ehrgeizigen Eltern

Oft sind es die Eltern, die ihren Kindern durch ihre hohen Erwartungen bewusst oder unbewusst Leistungsdruck vermitteln. In so einem Fall sollte man als Musiklehrer unbedingt das Gespräch suchen. In einer Musikstunde pro Woche kann man nicht alles ausbügeln, was das Elternhaus sonst immer anders vermittelt hat. Deshalb ist es wichtig, mit den Eltern in Kontakt zu treten und wenigstens das Gesprächsangebot zu unterbreiten. Auch hierbei empfiehlt es sich, bei der eigenen Perspektive und Wahrnehmung zu bleiben und den Eltern keine Vorwürfe zu machen. Das Interesse der Eltern an dem Musizieren des Kindes muss wertgeschätzt werden. Allerdings sollte auch darauf hingewiesen werden, dass Kinder eigene Erfahrungen machen müssen und Freiräume für Fehler und Experimente brauchen.

Weitere mentale Aspekte in einer Auftrittssituation

Profisportler überlassen die mentale Verfassung, in der sie bei einem Wettkampf antreten, nicht dem Zufall, sie lernen, sich gezielt und willentlich in die optimale innere Disposition zu versetzen. Mentale Vorstellungen haben deshalb so eine große Wirkung, weil sie im Gehirn dieselben Areale aktivieren, die auch beim realen Erleben aktiv sind. Eine positive innere Verfassung kann also mental eingeübt werden. Dabei ist es wichtig, sich klar zu machen, dass man bei der mentalen Vorbereitung auf ein Konzert nie das Ergebnis der Handlung kontrollieren kann (z.B. bei einem Wettbewerb den ersten Preis zu gewinnen), sondern dass man lediglich lernen kann, die eigene geistige Verfassung zu beherrschen. Eine optimale innere „Gestimmtheit“

erhöht dann aber die Wahrscheinlichkeit, dass man seine Ziele erreicht, gewaltig!

Der Königsweg zur optimalen inneren Verfassung ist die Erinnerung an eines der schönsten Konzerterlebnisse, das man jemals gehabt hat. (Falls es bisher keine schönen Konzerterlebnisse gegeben hat, kann man auch besondere Erlebnisse im Orchester, im Ensemble oder beim Üben nehmen.) Diese Erfahrung soll sich der Schüler mit allen Sinnen noch einmal vergegenwärtigen (Klang, Farben, Körpergefühl, Gedanken, Gerüche etc.), damit die Situationen so lebendig wie möglich werden. Dann soll er sich vorstellen, das neue Stück bei dem anstehenden Konzert in genau derselben Verfassung zu spielen – und zwar unabhängig vom erlebten Schwierigkeitsgrad des kommenden Konzerts. Es wird eine geistige Verfassung trainiert, kein konkretes Stück!

Eine auf den ersten Blick ungewöhnliche Methode ist die Klärung der Sinnfrage. Regen Sie Ihre Schüler an, darüber nachzudenken, warum sie dieses Konzert spielen und ob sie das überhaupt wollen. Was genau wollen sie ausprobieren? Auf welche Aspekte möchten sie sich konzentrieren? Was wollen sie lernen? Diese Fragen zu stellen, erfordert auch ein Umdenken des Lehrers, denn die Klärung der Sinnfrage führt manchmal zu überraschenden Ergebnissen. Sie sorgt aber oft für eine emotionale Entspannung und eine hilfreiche Fokussierung der Aufmerksamkeit. Wenn ich weiß, warum ich etwas tue, fühle ich mich nicht mehr wie ein Opfer, sondern kann der Situation mit einer eigenen inneren Absicht begegnen.

Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit

Verletzungen des Selbstwertgefühls

Erstaunlich häufig liegt heftigem Lampenfieber eine unbewusste Selbstwertproblematik zugrunde. Tief in seinem Inneren glaubt der Musiker nicht, dass er das Recht hat, glücklich und erfolgreich zu sein.

Ein stabiles Selbstwertgefühl baut sich in der liebevollen Spiegelung durch unsere engsten Bezugspersonen auf. Die Gefühle und Gedanken, die diese Personen in Bezug auf uns haben, entscheiden über die Art, wie wir später über uns selbst denken und fühlen. In den ersten Lebensjahren sind die Gefühle der Mutter besonders prägend. Verletzungen in dieser Phase entstehen z.B., wenn

- die Mutter depressiv oder überfordert ist und sich emotional dem Kind nicht zuwenden kann,
- der Zeitpunkt unseres Entstehens ungünstig ist,
- wir ungewollt sind,
- wir Ersatz für ein verstorbene Geschwisterkind sind,
- wir ein anderes Geschlecht haben als es sich ein Elternteil oder beide gewünscht haben.

Typische Verletzungen durch den Vater sind

- ein Mangel an Unterstützung,
- ein Mangel an Vertrauen in unsere Fähigkeiten,
- ein Mangel an Vertrauen in unsere Entscheidungen,
- eine fehlende Erlaubnis glücklicher oder erfolgreicher zu werden als er selbst.

Kindern fehlt die Möglichkeit zu sehen, dass das Problem bei ihren Eltern liegt. Die kindliche Logik lautet: „Mami schaut mich nicht an, weil mit mir etwas nicht stimmt. Ich bin nicht in Ordnung, wertlos, unwichtig, etc.“ Dass die Mutter vielleicht überfordert oder depressiv ist, können Kinder nicht sehen. Sie beziehen alles auf sich selbst und ziehen daraus weitreichende Schlüsse über ihren eigenen Wert. Dies kann schon sehr früh geschehen, lange bevor sich die Sprache entwickelt. Mangelhafte oder verzerrte Spiegelung durch die Eltern schlägt sich in der Psyche in Form von diffusen, negativen Körperempfindungen nieder, die später dann in negativen Selbstbildern ihren Ausdruck finden. Negative Selbstüberzeugungen gehen also mit Gefühlen und Empfindungen einher, welche die „Wahrheit“ dieser Überzeugungen scheinbar untermauern. Das macht sie so resistent gegen Korrekturen. Ich schaue in mich hinein und „weiß“, dass das, was ich fühle, wahr ist, dass ich (z.B.) nicht das Recht habe, erfolgreich und glücklich zu sein. Weil wir das Vertraute lieben, tendieren wir dazu, immer wieder dieses tief in uns verborgene Lebensgefühl zu wiederholen.

Ganz deutlich muss darauf hingewiesen werden, dass es hier nicht um Schuld geht! Eltern handeln in den seltensten Fällen aus böser Absicht, sondern in der Regel aufgrund eigener Verletzungen, die sie wiederum durch ihre Eltern erlebt haben. Eigene Verletzungen begrenzen die Fähigkeit, sich auf die emotionalen Bedürfnisse von Kindern einzustellen. Ein Vater, der darunter leidet, dass er seine Lebensziele nicht erreichen konnte, wird sich unter Umständen schwer damit tun, seine Kinder vorbehaltlos zu unterstützen und sich an ihrem Erfolg zu freuen.

Eine Verletzung, die bei klassischen Musikern häufig anzutreffen ist, ist die Kopplung des Selbstwertgefühls an die Leistung am Instrument. Kinder beginnen mitunter sehr früh mit dem Instrumentalunterricht. Dadurch und durch die bisweilen starke

Aufmerksamkeit, die an Musik interessierte Eltern ihren Kindern in diesem Bereich zukommen lassen, entsteht eine besonders starke Identifikation mit dieser Tätigkeit. Werden dann Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern vor allem für Leistungen am Instrument gewährt, werden Misserfolge schnell als Entwertung oder Vernichtung und nicht als notwendige Stationen auf dem Lernweg erlebt. Dies geschieht vor allem dann, wenn ein missglückter Auftritt mit Liebesentzug bestraft wird, also seelisch äußerst schmerzhaft Folgen hat. So wird eine tiefe Angst vor dem Versagen etabliert.

Negative Gedankenschleifen durchbrechen

Menschen mit einem verletzten Selbstwertgefühl tendieren dazu, negative, selbstentwertende Gedanken unbewusst zu repetieren, sie „üben“ immer wieder ihre eigene Minderwertigkeit und Erfolglosigkeit ein, besonders im Vorfeld ängstigender Herausforderungen. Nun können negative Gedanken nicht so einfach abgestellt werden. Sie sind wie Gäste, die an unsere Tür klopfen. Aber man kann lernen zu verhindern, dass sie sich ungehindert in unserem Wohnzimmer – d.h. in unserem Denken – breit machen.



© Alexandra Bucurescu / PIXELIO



Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man beginnt, sie bewusst wahrzunehmen. Immer wenn ein negativer Gedanke durch den Kopf huscht, sollte man ihn aufschreiben, ihn auf die „persönliche Katastrophenliste“ setzen, oder eine Münze von einer Tasche in die andere wandern lassen. Allein die bewusste Wahrnehmung negativer Gedanken sorgt für einen wachsenden inneren Abstand zu ihnen und raubt ihnen ihre Wirkung!

Destruktive Gedanken sollten dann durch positive Formulierungen ersetzt werden, z.B. „Ich freue mich auf das Konzert! Ich bin hellwach und konzentriert! Ich schaffe das!“ Diese positiven Sätze können mit einer Klopfmassage verbunden werden. Durch das Abklopfen von Meridianen und bestimmten Energiepunkten wie z.B. der Thymusdrüse (am oberen Ende des Brustbeins) wird die mentale Stärkung durch die Worte energetisch unterstützt. Klopfakupressur ist eine leicht zu lernende Methode, die sich bestens zur Selbsthilfe bei Lampenfieber eignet. Hierfür ist das Buch „Klopfakupressur. Schnelle Selbsthilfe mit EFT“ von Gabriele und Robert Rother zu empfehlen.

Manchmal funktioniert es bei Kindern ganz gut, Ängste und negative Gedanken buchstäblich „vor die Tür zu setzen“. Dies muss natürlich entsprechend inszeniert werden. Dabei erweist sich Humor als eine scharfe Waffe gegen alle Arten von Ängsten! Wenn die Nervosität vor einem Auftritt mal wieder sehr hoch ist, öffnet man die Tür, schickt die Angst hinaus und macht die Tür wieder zu. Der Angst sollte man versprechen, sie nach dem Vorspiel wieder abzuholen, damit sie nicht ungeduldig wird und vielleicht doch wieder hereinkommt. Wenn man dann wieder nachschaut, ist sie vielleicht sogar ganz verschwunden.

Selbstvertrauen aufbauen

In ihrem Selbstwert verletzte Menschen machen sich in der Regel nicht nur gedanklich schlecht, sie zeigen im Alltag oft auch ein Verhalten, durch das sie sich – meist völlig ohne Not – klein machen. Dazu gehört auch die Unfähigkeit, sich gegen Unverschämtheiten zu wehren oder Wünsche und Bedürfnisse zu artikulieren und durchzusetzen. Diese Situationen sollten sorgfältig analysiert und für die Zukunft alternative Verhaltensmodelle erkundet werden. Sie können zunächst mental durchgespielt und dann auch im Rollenspiel erprobt werden. Sehr hilfreich ist hier die Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Fähigkeit, sich selbst verzeihen zu können. Rückschläge gehören zum Weg dazu und sollten nicht Anlass für neue Selbstentwertungen sein, sondern für liebevolles Verständnis und Geduld mit sich selbst.

Um Selbstvertrauen bei Schülern aufzubauen, muss zunächst Leistung von Selbstwert getrennt werden. Jeder Schüler ist vollkommen unabhängig von seiner Leistung am Instrument ein toller, wertvoller

Mensch! Auf diese Haltung sollte der Musiklehrer achten und diese auch immer wieder verteidigen. Eine Übung für Schüler mit geringem Selbstwertgefühl: Lassen Sie den Schüler drei Listen mit Dingen anlegen, die er gerne macht, gut macht und auf die er stolz ist. Dann bitten Sie ihn, zu Beginn der folgenden Stunden für jeweils 5 Minuten über eins der Themen zu erzählen. Er sollte sich immer gezielt auf diesen kleinen Vortrag vorbereiten und gegebenenfalls auch Gegenstände zu den Themen mitbringen. Selbstvertrauen baut sich auf, wenn man sich Dinge in Erinnerung ruft, die man gut macht oder die man bereits erreicht hat und auf die man stolz ist. Dies können auch kleine Dinge sein, z.B. dass man richtig gut Kuchen backen kann. Die freudige Stimmung, die durch die Erinnerung an solche Erfolge entsteht, sollte der Musiker mit auf die Bühne nehmen. Am besten ist dabei ein regelmäßiges Training, damit man sich schließlich wie auf Kommando in eine angenehme, selbstbewusste Verfassung bringen kann, die dann auch vor dem Auftritt abrufbar ist. Hilfreich ist hier die Ankerung dieser positiven Gefühle an bestimmte Gesten oder Stellungen z.B. der Finger. So kann die Empfindung des positiven Gefühls mit einer Berührung des linken Ohrfläppchens verbunden werden oder dem Zusammenlegen von Daumen und Mittelfinger etc. Allein das Wiederholen dieser Geste löst dann in Zukunft die Reaktivierung des positiven Gefühls aus.

Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit wachsen nicht über Nacht, sondern langsam und durch die Ansammlung vieler kleiner Erfolgserlebnisse. Gerade hier kann ein Unterricht, der das Thema „Auftreten vor anderen Menschen“ in einer liebevollen und unterstützenden Weise mit in den Lehrplan hinein nimmt, entscheidende Beiträge leisten – ganz im Sinne dieses schönen, auf dem Plakat einer Musikakademie zu lesenden Satzes: „Musizieren macht aus halben Portionen ganze Persönlichkeiten!“



© Ralf Baumgarten

Literaturhinweise

Klöppel, Renate: Mentales Training für Musiker. Leichter lernen – sicherer auftreten. Gustav Bosse Verlag, Kassel 2003 (3. überarbeitete Auflage)

Langeheine, Linda: Lampenfieber ade. Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst. Musikverlag Zimmermann, Frankfurt am Main 2004

Möller, Helmut: Musikeralltag: Lampenfieber und Aufführungsangst. Formen, Ursachen und praktische Hinweise (Skript). Universität der Künste, Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin und Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit, Berlin 2004

Smole, Ernst: Musik und Angst. Bestandsaufnahme und Ansätze für Lösungsmöglichkeiten. In: Üben und Musizieren (Ausgabe 2/1997), Schott Verlag, Mainz 1997

Weitere Literaturtipps

Loehr, James: Die neue mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung. Blv Buchverlag, München 2006 (5. Auflage)

Rother, Robert und Gabriele: Klopfakupressur. Schnelle Selbsthilfe mit EFT. Verlag Gräfe und Unzer, München 2007

Storch, Maja: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag an der Ruhr, Mülheim 2007

Vopel, Klaus W.: Höher als die Berge, tiefer als das Meer: Phantasiereisen für Neugierige. Iskopress Verlag, Salzhausen 2000

Vopel, Klaus W.: Kinder ohne Stress, Band 1–5. Iskopress Verlag, Salzhausen 2007

Impressum

© Copyright 2009
Gmünder ErsatzKasse GEK
GEK Hauptverwaltung
73521 Schwäbisch Gmünd
Telefon 0 71 71/801-0
www.gek.de

Herausgeber und Redaktion:
Erich W. Hacker, Isabel Reuter
Zentrum für Musik, Gesundheit und Prävention

Internationale Musikschulakademie
Kulturzentrum Schloss Kapfenburg
D-73466 Lauchheim
Telefon 0 73 63/9618-0
www.schloss-kapfenburg.de
www.fit-mit-musik.de

Autor:

Dipl.-Psych. Andreas Burzik, Bremen
Auftrittstraining, Coaching und Psychotherapie für Musiker, internationale Seminarartätigkeit, Mentalcoach der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, München
www.ueben-im-flow.de

Bildquellen:

© Ralf Baumgarten
© Christina Erbel / PIXELIO
© Alexandra Bucurescu / PIXELIO
Titelbild: Ralf Baumgarten

Alle Angaben wurden sorgfältig geprüft. Durch Gesetzgebung, entsprechende Verordnungen sowie durch Zeitabläufe können sich Änderungen ergeben. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte keine Gewähr übernehmen. Im Zweifelsfall sind die entsprechenden Gesetze und die Satzung der GEK maßgebend. GEK schont die Umwelt. Diese Broschüre ist auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das zu 100 % recyclebar ist. Außerdem ist das Papier chlorfrei.

Druck: Bechtel Druck GmbH & Co.KG
Stand: Mai 2009



© Ralf Baumgarten

Gmünder ErsatzKasse GEK
73521 Schwäbisch Gmünd
info@gek.de · www.gek.de



Übersicht über alle Bände der Schriftenreihe

Band 1:

Das ZMGP – eine Initiative für
Musikergesundheit

Band 2:

Entspannungstechniken im Musikschul-
unterricht und musikphysiologische
Grundlagen

Band 3:

Musikphysiologie im Instrumentalunterricht
für Bläser

Band 4:

Musikphysiologie im Instrumentalunterricht
für Pianisten

Band 5:

Musikphysiologie im Instrumentalunterricht
für Streicher

Band 6:

Physiologische Aspekte beim Singen
mit Kindern

Band 7:

Körper und Stimme

Band 8:

Musikphysiologie im Ensemble-, Klassen-
und Gruppenunterricht

Band 9:

Musikphysiologie im Instrumentalunterricht
für Gitarristen

Band 10:

Lampenfieber bei Kindern und
Jugendlichen

Band 11:

Musikphysiologie im Instrumentalunterricht
für Schlagzeuger und Schlagwerker

Mit uns geht's Ihnen gut.