

03 EDITORIAL 08 ZWEI COACHS ÜBER DIE ANGST VOR DEM AUFTRITT 12 FÜNF ÄNGSTE IN KAFKAS VERWANDLUNG 14 DIE ANGST VOR DEM LEBEN UND TSCHECHOWS »DREI SCHWESTERN« 16 CAROLIN EMCKE, ARNON GRÜNBERG UND ILIJA TROJANOW ÜBER KRIEGSBERICHT-ERSTATTUNG 20 SOLDATEN – GEWALT, TECHNIK UND FRAUEN 22 THEATER-ANGST-TITEL 24 WAS TSCHECHOW MIT KRIEG ZU TUN HAT 26 BEATRICE FREY DESTILLIERT »DER HALS DER GIRAFFE« 28 ABERGLAUBE UND RITUALE IM THEATER 29 PROGRAMMÖHEPUNKTE

ANGST

DIE ANGST HAT ZUKUNFT.

GERHARD UHLENBRUCK

LIEBE ZUSCHAUERINNEN, LIEBE ZUSCHAUER,

haben sie Angst im Wald? Die Reisenden in *Das Wirtshaus im Spessart* haben Angst, wenn sie den Wald queren müssen und fangen an, sich gegen ihre Ängste Geschichten zu erzählen. Es sind Schauergeschichten und es ist auch die Lust am Grusel, die Hauff in seinem berühmten Werk thematisiert. Ausgehend von der Inszenierung von *Das Wirtshaus im Spessart* lag es nahe, für das erste HEFT in dieser Spielzeit das Thema Angst zu wählen.

Gleich im ersten Beitrag (S. 8) geht es in einem Gespräch, das Aljoscha Begrich mit Dr. Michael Bohne und dem Schauspieler Sebastian Weber geführt hat, um das Phänomen der Auftrittsangst und damit um eine ganz konkrete Angst von Menschen, die auf Bühnen stehen. Kerstin Behrens schreibt über ganz andere Ängste im Theater, wenn sie sich mit dem Aberglauben der Theaterleute beschäftigt (S. 28). Lucie Ortmann nähert sich über die Beschreibung von fünf Ängsten in *Die Verwandlung* dem Angstkosmos Kafkas (S. 12). Der Artikel *Angst vor dem Leben* (S. 14) beschreibt anhand der Erzählung *Angst* und der *Drei Schwestern* die bei vielen Figuren Tschechows vorkommende Angst vor Entscheidung und Verantwortung und die Angst, sich dem Leben zu stellen. Und schließlich nähert sich Beatrice Frey den Verletzungen Inge Lohmarks, der Hauptfigur aus Judith Schalanskys *Der Hals der Giraffe* (S. 26).

Deimos und Phobos, Schrecken und Furcht, sind in der antiken Mythologie ständige Begleiter des Kriegsgottes Ares. So liegt die Verbindung zwischen dem Hauptthema unseres HEFTS und einem zweiten Themenblock »Krieg« nahe. In der elften Ausgabe der Weltausstellung Prinzenstraße sprach Ilija Trojanow mit Carolin Emcke und Arnon Grünberg über deren Arbeit als Kriegsreporter (S. 16). Felix Matheis' Beitrag nimmt Bezug auf das Ausgangsmaterial für die seit dem Beginn der Spielzeit in der Cumberlandischen Bühne laufende Inszenierung *Soldaten* und die Reiseerinnerung *Der Krieg geht weiter* (S. 24) versucht einen Bogen zwischen den beiden Inszenierungen *Drei Schwestern* und *Soldaten* zu schlagen.

Ein dunkles Heft. Lassen Sie sich trotzdem nicht davon abhalten, in den Wald zu gehen. Die nächste Lichtung kommt bestimmt. Und lassen Sie sich vor allem nicht davon abhalten, ins Theater zu gehen. Haben Sie keine Angst!

Johannes Kirsten

BÜHNE DER ANGST

ALJOSCHA BEGRICH IM GESPRÄCH MIT SEBASTIAN WEBER UND MICHAEL BOHNE

AUFTRITTSÄNGSTE, ROLLEN UND PERLENKETTEN

Die Angst vorm Auftritt kennt jeder. Aber die Angststarre? Den Sprachausfall? Das völlige Blackout? Bei der Premiere von *Richard III.* in Berlin ging vor einigen Jahren der Hauptdarsteller an die Rampe, blieb dort stehen und schwieg. Machte nichts, sagte nichts, wußte nichts. Die Zuschauer wurden unruhig, buhten, piffen. Nach einigen Minuten fiel der Vorhang herunter, die Premiere war aus. Ein schlimmer Moment. Nur nicht daran erinnern. Dieser Schauspieler konnte es nicht mehr vergessen, er spielte nie wieder. Denn schlimmer als der Moment des Versagens, ist die Angst davor, dass er immer wieder kommt. – Angst vor Fehlern, und Angst vor der ausbleibenden Bestätigung sind bei fast jedem Bühnenauftritt präsent und dennoch ist es ein Tabu, diese zu thematisieren. Dabei sind Schauspieler und ihre Situation nur ein Brennspiegel einer Welt, in der es immer mehr um den gelungenen Moment, den guten Auftritt und die Anerkennung durch Wichtige geht. Die anderen und ihr Urteil machen unser Selbstwertgefühl aus, aber diese Fremdbestimmung lähmt und versklavt uns. Wie können wir uns endlich wieder selbst genug sein? Aber wer sind wir überhaupt?

+++++



Der Schauspieler Dominik Maringer vor seinem Auftritt in *Staatsfeind Kohlhaas* in der Maske bei Sarah Nerlich.

Sebastian, Du warst Schauspieler, nun bist Du Coach. Wie ist es dazu gekommen? Arbeitest Du heute mehr mit Angst als zuvor? **SEBASTIAN WEBER** Als Schauspieler hatte ich an meine Figuren immer zwei grundlegende Fragen: Wo sitzt die Angst? und Wo sitzt die Liebe? Das gehört zum grundlegenden Schauspielhandwerk. Irgendwann fragte ich mich: Wieso stell ich mir diese Fragen eigentlich nicht mal selbst? Das hat dann bei mir eine Lawine losgetreten – bis hin zu einer beruflichen Korrektur.

+++++

Aber das ist ein sehr ungewöhnlicher, überraschender und auch mutiger Schritt.

SEBASTIAN WEBER Ich weiß gar nicht ob es wirklich so mutig ist. Natürlich hatte ich Angst, das Theater und die Anstellung aufzugeben. Aber es war eine Entscheidung, die über einen langen Zeitraum in mir gereift ist. Von einem bestimmten Moment an konnte ich aber die Schauspielerei – zumindest auf Vollzeitbasis – nicht mehr weiter ausüben. Ich war einfach im falschen Leben, wie man so sagt. Schon während meiner Ausbildung bekam ich Zweifel an dem Beruf. Aber ich wurde sehr früh, als 19-Jähriger, auf die Ernst-Busch-Schauspielschule in Berlin aufgenommen. Ich wußte, was das für eine Auszeichnung ist und wie viele andere auf so eine Gelegenheit warten. Und ich war sehr neugierig nach der Frage: Wie funktioniert Menschsein? Etwas, womit man sich in der Schauspielerei viel beschäftigt. Also machte ich zunächst das Studium fertig und ging dann an die Kammerspiele nach München. Ich

wollte den Beruf wirklich kennen, bevor ich ihn aufgabe und habe mir eine Frist von fünf Jahren gesetzt. Aber nach fünf Jahren waren meine Zweifel nicht weniger, sondern mehr und ich war zunehmend unglücklich. Ich hatte zwar das Gefühl, diesen Beruf zu können, aber was war mit meinem Wollen? Ich glaube, das Wissen, dass so viele Andere mich um diesen Job beneideten, zwang mich dazu, ihn für mich auszureizen. Aber beides muss zusammenkommen: Können und Wollen. Nur dann entstehen stabile, gute, gesunde Leistungen. Also habe ich mich entschieden, mit dem Theaterspielen aufzuhören. Letztendlich bin ich aber nur den eingeschlagenen Weg weitergegangen und habe woanders nach Antworten auf meine Frage nach dem Menschsein gesucht. Diverse Weiterbildungen waren da sehr hilfreich: Coachingausbildung, Design-Thinking-Lehrgang, Reiss-Profil-Master-Ausbildung und bei Dr. Michael Bohne eine Ausbildung in Prozess- und Embodiment fokussierter Psychologie, kurz PEP genannt. Das ist beispielsweise eine wunderbare Hilfe, um mit Angst, meiner eigenen und der Angst von Klienten umzugehen. Und deshalb sitzt Dr. Michael Bohne, der wirklich ein Spezialist im Umgang mit Angst ist, auch neben mir.

+++++

Michael, Du hilfst vor allem Musikern bei der Beseitigung ihrer Ängste. Aber was genau heißt das? **MICHAEL BOHNE** Zunächst einmal möchte ich sagen, dass Angsthaben ja nicht nur etwas Schlechtes ist, sondern es auch eine wohlbegründete und gesunde Angst gibt. Immer wenn ein Mensch in Gefahr ist, sollte er Angst haben. Wenn er in solchen Situationen keine Angst hat, hat er ein Problem. Daher spreche ich auch von Angstkompetenz oder Angstfähigkeit. Es gibt auch Leute, die können gar keine Angst mehr empfinden. Aber seit 15 Jahren habe ich mich auf das Thema Auftrittsstress spezialisiert. Und das meint nicht Lampenfieber, sondern eine Angst, aus der heraus Leute schlechter sind, als sie sein können. Es ist ein Riesentabuthema, denn als Profimusiker oder –schauspieler sollte man ja nach der Ausbildung alles können, nur das Thema kommt in der Ausbildung gar nicht vor. Und dann kann man nicht drüber reden.

+++++

Werden die Musiker oder Schauspieler besser, nachdem sie bei Dir waren?

MICHAEL BOHNE Nein, aber sie werden so gut, wie sie eigentlich sind. Ziel eines Auftrittscoachings ist es, sich bei öffentlichen Auftritten oder Vorspielen wohler zu fühlen und so seine persönliche Bestleistung störungsresistent präsentieren zu können. Ich helfe, Ängste abzubauen, um letztendlich die Bühne nicht als Gefahrenort zu erleben, sondern als Möglichkeitsort. Es gibt verschiedene Methoden: wir versuchen erstmal nicht, im klassisch traditionellen, analytischen Sinn nach den Ursachen zu forschen, was sehr langwierig und aufwendig ist, sondern die beschriebene Situation zu nehmen und zu gucken, was tut dir gut auf der Bühne, was tut dir nicht gut und wie kann man da etwas ändern. Es gibt da ganz klar beschriebene Symptome, die sich bei der Mehrheit der Klienten finden lässt. Viele Leute fühlen sich jünger als sie sind, haben also eine sogenannte Altersregression. Die meisten wollen darüber hinaus gut sein oder gut gefunden werden. Beides sind hochtoxische Strategien, die den Auftretenden massiv unter Leistungsdruck setzen und dazu führen, dass er meist weit unter seinen Möglichkeiten bleibt. Viele haben eine zu geringe Fehlerfreundlichkeit. Je höher mein Streben nach Perfektion ist, desto größer muss meine Fehlerfreundlichkeit sein. Dass heißt nicht, dass ich andauernd Fehler machen möchte, aber ich darf Fehlern gegenüber nicht ängstlich sein. So gibt es noch eine Reihe anderer Klassiker, die man häufig findet und die den Auftretenden meist nicht bewusst sind. Problemanalyse ist neben der Stärkenanalyse ein wesentlicher Punkt.

Es geht aber auch ganz konkret um das Erlernen bestimmter Techniken, damit man sich in Stresssituationen vor Auftritten selbst beruhigen kann. Gefühle bestehen zu einem großen Teil aus Körperwahrnehmungen. Deshalb erscheint es logisch, den Körper bei der Veränderung mit einzubeziehen. In der PEP werden dysfunktionale



Auf dem Weg zum Auftritt.

Emotionen durch eine Verstörung mittels Stimulationen verändert. Das können neben dem Klopfen auch Augenrollbewegungen, Summen oder Zählen sein. Die sogenannte Klopfmethode, die überaus erfolgreich und für den Selbstanwender ganz einfach ist, besteht verknapp gesagt darin, auf verschiedene Akupunkturpunkte am Körper zu klopfen, um eine Verstörung der Emotionsverarbeitung zu erreichen.

+++++
Es ist die Angst, die uns blockiert? __ **MICHAEL BOHNE** Ja, es ist kein Zufall, dass in Castings, Probespielen oder Aufnahmeprüfungen oft die erfolgreich waren, die meinten, sie hätten sowieso keine Chance oder die, die eigentlich gar nicht genommen werden wollten. Denn dann bin ich entspannt und kann souverän agieren, während wenn mir der Wert meines Auftritts und die Auswirkungen ständig bewusst sind, bin ich gelähmt. Ich kannte einen Musiker, der wollte schon als Kind an ein bestimmtes Haus, und als er nach seiner Ausbildung dort ein Vorspielen hatte, war er völlig blockiert. Er konnte nicht spielen, denn für ihn ging es in diesem Moment nicht um Mozart, sondern um sein Leben. Nach einem Casting, vor allem einem schlechten, sollte man im Grunde den Musiker oder Schauspieler immer fragen, wie er sich gefühlt hat; und wenn er sich schlecht gefühlt hat, kann man das Casting oder Probeispiel gar nicht werten. Es war ungütig, weil die Fähigkeiten gar nicht sichtbar waren. Die Betroffenen können ihre persönliche Bestleistung in solchen Situationen häufig nicht wirklich abrufen. Viele Musiker oder Schauspieler können in solchen Situationen, in denen sie in kurzer Zeit ihr ganzes Können zeigen sollen und eine extrem hohe Erwartungsspannung vorhanden ist, ihr Wissen und Können nur eingeschränkt präsentieren. Dies bedeutet, dass sie schlechter 'rüberkommen' als sie in Wirklichkeit sind. Und dies sind fatalerweise sogar oft die Besten, weil gerade sie sich meist auch am intensivsten selbst unter Druck setzen. __ **SEBASTIAN WEBER** Aber in der Schauspielausbildung spielte die Frage nach dem Umgang mit der Angst keine Rolle. Es ging immer nur um die handwerklichen Fragen, die Figur und die Wiederholbarkeit. Wenn der Intendant der Berliner Schaubühne, Thomas Ostermeier, in Interviews sagt, für ihn sei Schauspielerei ein Angstberuf, dann weiß ich genau, was er meint. Ich führe gerade eine Studie durch mit sehr erfolgreichen Schauspielern aus Film und Theater, den sogenannten Leistungsträgern. Dafür nutze ich das sogenannte Reiss-Profil – ein sehr präzises Analyse-Instrument, welches auch im Leistungssport, z.B. in der Fußball-Bundesliga, eingesetzt wird. Das Profil wurde von dem amerikanischen Wissenschaftler Steven Reiss entwickelt, der die menschliche Motivation

erforscht. Es geht da um grundsätzliche Fragen wie: Was will ich? Was treibt mich an? Unter welchen Umständen blühe ich auf? In den Auswertungen mit meinen Schauspielkollegen merke ich – und das klingt vielleicht erstmal banal – deren Riesenantrieb ist Anerkennung. Das heißt, dass sie ihr positives Selbstbild sehr stark über die Bestätigung durch Andere aufbauen; vielmehr, als die übrigen Menschen – und das ist der Samen für Angst. Denn sobald sie nicht mehr die gewohnt hohe Leistung bringen und die Anerkennung ausbleibt, ist das Selbstbild in Gefahr.

+++++
Aber ist das nicht etwas anderes als Auftrittsangst? __ **MICHAEL BOHNE** Das steckt darin. Ein Aspekt von Auftrittsangst ist die Erwartungshaltung des Auftretenden: Ich will geliebt werden.

+++++
Also ist es eine Angst vor dem ersten Schritt, also vor dem Anfang oder eine vor dem letzten, dem Ergebnis? __ **MICHAEL BOHNE** Es ist mehrschichtig. Zum einen ist da die Angst, dass das Bild, was wir von uns haben, dass ich ein guter Schauspieler bin, zerstört wird, dass ich nicht das leiste, was mein Idealbild von mir vorgibt. Bedrohlich wäre eben die Erkenntnis, bzw. der Eindruck, dass ich gar nicht so gut bin, wie ich dachte. Zweitens: Ich will geliebt werden. Und das läuft dann auch über die Anerkennung der Anderen. Und dadurch bin ich denen ganz ausgesetzt. Das Gemochtwerdenwollen ist für mich eine zentrale Schnittstelle beim Thema Auftrittsängste. Man würde doch sagen, ein gelungener Auftritt ist, wenn die Leute unten das oben Gebotene gut finden oder dass der oben von unten für gut befunden wird. Aber genau das darf ich oben eigentlich nicht wollen, denn wenn ich allein im Hinblick darauf auf trete, hoffentlich findet ihr mich gut, dann habe ich mich dem Publikum verklagt. Ich muss, wenn ich oben stehe, denken, wir haben uns für diese Variante entschieden, wir haben das so geprobt, so mache ich das jetzt und ich stehe auch dazu. Und wenn die Leute das Scheiße finden, ist das vollkommen okay. Nur dann kann es eine Kraft entwickeln. Jeder, der zu mir ins Auftrittscoaching kommt, hat dieses Thema, Gutgefundenwerdenwollen: Ich will, dass die Anderen mich gut finden. Und dann arbeiten wir daran, dass das sich selbst gut finden aktiviert wird. Denn wenn ich für mein Selbstwertgefühl immer die Bestätigung von außen brauche, bin ich verklagt. Und diese Abhängigkeit von der Meinung der Anderen ist eine Quelle von Angst.

+++++
Aber diese Frage des zweifelnden Selbstvertrauens hat ja im Grunde jeder. __ **SEBASTIAN WEBER** Nicht unbedingt. Bei Menschen, die durch Anerkennung überdurchschnittlich motiviert werden, wie z.B. viele Schauspieler, hat auch der Zweifel eine andere Qualität. Das kann bis in existenzielle Dimensionen gehen und einen Menschen im Mark erschüttern. Geschichten von Drogenmissbrauch und Suizid kennen wir ja aus den Medien. Andererseits: Bekommt ein Mensch mit solch einer Persönlichkeitsstruktur die Anerkennung, nach der er sich sehnt, lädt dies enorm auf – bis hin zur Euphorisierung. D.h., so jemand profitiert von der positiven Wirkung der Anerkennung viel mehr als andere Menschen. Und ich spreche hier nicht nur von Schauspielern. Ich hatte schon mal einen Arzt in der Beratung oder auch einen Projektmanager, bei denen war das genau so. Dennoch finden sich in der Schauspielerei überdurchschnittlich häufig Menschen mit dieser speziellen Antriebsstruktur. Gerade hervorragende Schauspieler sind oft Leute, die durch Anerkennung eine enorm positive Aufladung ihres Selbstbildes erfahren. Das ist natürlich unschätzbar hilfreich in einem Beruf, wo es darum geht, eine erarbeitete Leistung immer wieder hochmotiviert zu wiederholen.

+++++
Gerade diese Wiederholbarkeit ist ja etwas absolut Theaterspezifisches. Also nur im Theater kann ich mir ja jeden Abend diese Aufladung durch die Anerkennung



Dominik Maringer in der Garderobe. Arzu Sandal porträtierte den Schauspieler für eine Fotoserie im Jahr 2012.

SEBASTIAN WEBER, GEBOREN 1976 IN LEIPZIG, IST SCHAUSPIELER, COACH UND VORTRAGSREDNER. NACH SEINEM DIPLOM AN DER BERLINER HOCHSCHULE FÜR SCHAUSPIELKUNST »ERNST BUSCH« WAR ER FÜNF JAHRE FESTES ENSEMBLEMITGLIED DER MÜNCHNER KAMMERSPIELE. ES FOLGTEN GASTENGAGEMENTS AM SCHAUSPIELHAUS HAMBURG, THEATER ZÜRICH UND AM SCHAUSPIEL HANNOVER, WO ER 2009 IN »DIE TRÄUMER« ZU SEHEN WAR. DARÜBER HINAUS SPIELTE ER IN ZAHLREICHEN TV- UND KINOFILMEN. VON 2008 BIS 2013 HAT ER SICH ZUM COACH UND PSYCHOLOGISCHEN BERATER WEITERGEBILDET UND DAS »BÜRO FÜR SELBSTERKENNTNIS« GEGRÜNDET. HIER VERHILFT ER MENSCHEN ZU ANTWORTEN AUF DIE FRAGE: WER BIN ICH UND WAS WILL ICH WIRKLICH? AUSSERDEM HÄLT ER VORTRÄGE ZU DEM THEMA. SEIN MOTTO FORMULIERTE WALTER BENJAMIN: GLÜCK IST, SEINER SELBST, OHNE ZU ERSCHRECKEN, INNE ZU WERDEN. WWW.SEBASTIANWEBER.TV

MICHAEL BOHNE, GEBOREN 1963 IN LANGENHAGEN BEI HANNOVER, IST ARZT UND DEUTSCHLANDS BEKANNTESTER AUFTRITTS-COACH FÜR OPERNSÄNGER UND KLASSISCHE MUSIKER. IM RAHMEN DIESER TÄTIGKEIT TRAINIERT UND COACHT ER VERSCHIEDENE PROFIORCHESTER FÜR DEN BEREICH HIGH PEAK PERFORMANCE UND EFFIZIENTES STRESSMANAGEMENT BEI MUSIKALISCHEN SPITZENLEISTUNGEN. GASTDOZENTUREN UND LEHRAUFTRÄGE FÜHRTE IHN AN VERSCHIEDENE MUSIKHOCHSCHULEN UND ORCHESTERAKADEMIEN. FERNER TRAINIERT ER ALS AUFTRITTS-COACH DIE FERNSEH- UND RADIOMODERATOREN VON ARD UND ZDF. ER IST EINER DER BEDEUTENDSTEN VERTRETER DER SOGENANTEN KLOPFTECHNIKEN IN DEUTSCHLAND UND HAT DIESE ENTMYSTIFIZIERT UND WEITERENTWICKELT, ZU DEM IST ER AUTOR UND HERAUSGEBER ZAHLREICHER BÜCHER ÜBER AUFTRITTSOPTIMIERUNG, KLOPFEN UND PEP. WWW.DR-MICHAEL-BOHNE.DE