

19/2005

## " neun Fragen im Stehen: Angstfreies Vorspiel

Michael Bohne ist Psychotherapeut und Psychiater in Hannover

Interview: Sabine Etzold

**„Sie trainieren in Ihren Seminaren Orchestermusikern das Lampenfieber ab, unter dem Musiker nicht bei Auftritten, sondern beim Probespielen leiden. Warum haben die vor dem Probespiel so viel Angst?**

Wer einen Job in einem Orchester bekommen will, muss auf Anhieb überzeugen. Das ist für die meisten Musiker der Stressfaktor schlechthin. Da geht selbst denen, die sonst auf der Bühne keine Probleme haben, richtig die Duse.

**Wie können Sie diesen Unglücklichen helfen?**

Erst einmal mit mentalen Strategien. Die meisten sind negativ ausgerichtet: »Hoffentlich mache ich keinen Fehler, werde nicht nervös, vergesse die Noten nicht«. Damit locken sie das Problem hervor. Nun geht es darum, diese innere Kriegshaltung zu überwinden und sich auf die Lösung und nicht das Problem zu fokussieren.

**Hat das Erfolg?**

Ja, bei etwa einem Drittel. Wenn die Aufregung aber zu groß ist, wende ich Methoden aus der Trauma- und Psychotherapie an, etwa Hypnose.

**Heißt das, Sie hypnotisieren den Musikern das Lampenfieber weg?**

Nein, Hypnose ist keine Schwarze Kunst, es ist eine maximale Fokussierung der Aufmerksamkeit. Leute, die beim Probespiel Angst haben, sind ja bereits hypnotisiert, und zwar von sich selbst. Die zeigen alle Anzeichen einer tiefen Trance. Denen bringe ich bei, aus der schlechten eine gute Selbsthypnose zu machen.

**Wie geht das vonstatten?**

Wir machen eine mentale Reise in eine Spielsituation, in der alles gut gelaufen ist. Dann wird die Erinnerung aktiviert: Wie ist die Haltung, die Blickrichtung, die Atmung, der Kontakt zum Instrument, wie klingt der Ton? Die Leute beschwören die Situation wieder herauf und erzeugen so eine positive Trance.

**Wie helfen Sie Menschen, bei denen diese Methode versagt?**

Da arbeite ich mit einer neuen aufregenden Methode aus der Traumatherapie, die heißt Energetische Psychologie und funktioniert ähnlich wie die Akupunktur. Mit dem Finger klopft man auf bestimmte Akupunkturpunkte, macht bestimmte Augenbewegungen, summt, zählt und spricht spezielle Affirmationen aus. Negative Gefühle lösen sich dann auf und sind weg.

**Das klingt sehr esoterisch.**

Inzwischen habe ich ein gutes Feedback auf diese Methode. Man vermutet, dass so verschiedene Hirnareale sehr schnell hintereinander aktiviert werden und sich dabei der Knoten löst. Besonders Blechbläser und Solisten reisen scharenweise zu mir zum Einzelcoaching an.

**Was für Tricks haben Sie noch auf Lager?**

Sehr hilfreich ist auch die Provokationsübung. Dabei störe ich das Probespiel, huste, rede dazwischen, lasse die anderen rumalbern. Man spielt aber nur dann gut, wenn man fokussiert ist. Wer so gestört wird, kann gar nicht anders, als sich maximal auf sein Spiel zu konzentrieren.

**Spielen Sie selbst auch ein Instrument?**

Ja, Cello - Kammermusik. Ich habe von meinen Methoden auch schon selbst profitiert."

Dieses Interview ist in der *Zeit* - *online* nicht erhältlich. Deshalb ist es hier von mir vollständig als Transkription zitiert (Michael Bohne).