

Michael Bohne

## **DIE KUNST, SEIN SPIEL SELBST WERT ZU SCHÄTZEN**

**Von der Selbstentwertung zur Selbstachtung**

Selbstbewusstes Auftreten, aufrechte Körperhaltung und entschiedene Bewegungen haben die beiden „Jugend musiziert“- Teilnehmer Carsten und Anja Wernicke schon verinnerlicht und vermitteln damit ein hohes Selbstwertgefühl

## Einklang von Denken, Fühlen und Handeln

Ein hohes Selbstwertgefühl ist für Musiker und Sänger ein „Immunschutz“ gegen Angriffe von außen und förderlich für das Spiel. Überhöhte Erwartungen an sich selbst und übersteigter Perfektionswille führen dagegen meist zu einem deutlich schlechteren Auftrittsergebnis, da der Musiker sich stark unter Druck setzt. Die Arbeit wird als Belastung empfunden. Doch man kann lernen, mit eigenen Fehlern umzugehen und seine Emotionen zu „managen“.

Musikalische Spitzenleistungen können dann erbracht werden, wenn körperliche Funktionsabläufe, das zielgerichtete Denken und die Emotionen gemeinsam an einem Strang ziehen. Wenn sozusagen alle drei im Dienste der Musik unterwegs sind. Immer dann, wenn Musiker<sup>1</sup> während eines Auftritts mit einem dieser drei Leistungsbereiche nicht „bei der Sache sind“, stören sie sich selbst, da sie mit einem Bereich „auf einer anderen Hochzeit tanzen“ und so Gefahr laufen, unterhalb ihrer Leistungsfähigkeit zu bleiben. Um mich als Musiker oder Sänger voll und ganz auf die Sache, die Musik, fokussieren und konzentrieren zu können, muss ich die Fähigkeit der „selbstbestimmten Aufmerksamkeitslenkung“ besitzen. Dies ist die Fähigkeit, die es mir als Musiker erlaubt, selbst entscheiden zu können, wo ich mit meinem Aufmerksamkeitsfokus bin und wie ich mit so genannten Störungen und Fehlern umgehen möchte. Diese Fähigkeit ist erlern- und verbesserbar. Ob ich bei Störungen und Fehlern die Fähigkeit besitze, mich zu refokussieren, also wieder ganz meiner Sache zuzuwenden, oder ob ich mich öffentlich geißele und selbst entwerte, ist prinzipiell meine freie Entscheidung.

Wie gut mir das gelingt, ist jedoch abhängig von der Qualität meiner Selbstbeziehung. Ist meine Selbstbeziehung schlecht, was bei Musikern aufgrund einer leistungsorientierten Sozialisation und Grundhaltung nicht selten der Fall ist, habe ich mich aufgegeben und bin schutzlos den Angriffen und Erwartungen anderer ausgeliefert. Dass sich nun Gefühle von Angst, Einsamkeit, Peinlichkeit, Hoffnungslosigkeit etc. „einnisten“ können, ist wenig verwunderlich. Ich selbst habe dann mein Abwehrsystem gegen diese negativen Gefühle geschwächt. Gedanken und Handeln verursachen Gefühle. Gefühle wiederum definieren, ob ich eine Situation z. B. als Gefahr erlebe oder nicht. Somit ist es von entscheidender Bedeutung, dass ich mit zieldienlichen Kognitionen, Emotionen und Verhaltensweisen auftrete. Diese drei bestimmen, ob ich ein hohes oder niedriges Selbstwertgefühl habe.

■ Zieldienliche Kognitionen können z. B. sein:

- „ich glaube an mich“
- „ich vertraue auf mein Können“
- „ich weiß, dass ich das gut spielen kann“
- „auch wenn ich Fehler mache, bleibe ich ein guter Musiker“

■ Zieldienliche Emotionen können z. B. sein:

- Freude, Spaß, Gelassenheit, Neugier, Spiellust, Stolz, Liebe, Zartheit, Zuversichtlichkeit, Hoffnung, Glück

■ Zieldienliches Handeln kann z. B. sein:

- selbstbewusstes Auftreten, aufrechte Körperhaltung, entschiedene Bewegungen, körperliche Leichtigkeit und Lockerheit, tänzerische Beweglichkeit, für sich aktiv eintreten, seine Meinung sagen, zu seinen Fehlern öffentlich stehen.

Foto: Erich Malter

Noch einmal deutlich: Die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, bestimmt, wie hoch unser Selbstwertgefühl ist. Dies ist wichtig zu verstehen, da wir das Denken, Fühlen und Handeln aktiv beeinflussen und verändern können. Das Selbstwertgefühl<sup>2</sup> abstrakt zu verändern ist jedoch nicht möglich. Wenn wir uns also entwerten, indem wir nur auf unsere Fehler schauen und bei anderen nur auf deren Können, dann dürfen wir uns nicht wundern, dass unser Selbstwertgefühl am Boden liegt. Wenn wir mit Gefühlen von Angst, Scham oder Hoffungslosigkeit auf die Bühne oder ins Probespiel bzw. Vorsingen gehen, dann ist es nur logisch, dass wir unser Selbstwertgefühl damit drücken. Wenn wir beim Probespiel oder Vorsingen auf die Bühne schlurfen oder hektisch dahinzittern oder mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern die Bühne betreten, dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn die Jury sich schon vor unserem ersten Ton ein negatives Bild von uns gemacht hat und eher fehlerorientiert zuhört. Haben wir doch dann schon weit vor unserem ersten Ton quasi nonverbal mitgeteilt, „was von uns zu halten ist“. Wie wir über uns denken, ist nämlich sichtbar und hörbar für andere Menschen. Wenn wir uns selbst entwerten, dann erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass andere unserem Beispiel folgen und uns auch nicht achten. Ein hohes Selbstwertgefühl dagegen ist quasi ein „Immunschutz“ gegen solcherlei Angriffe und sollte zum Rüstzeug eines jeden Auftrittsprofis dazugehören.

## Von der Selbstabwertung zur positiven Selbstbeziehung – „Ich bin ein Dreamteam“

Bei öffentlichen Auftritten und musikalischen Präsentationen ist es von enormer Wichtigkeit, dass Musiker und Sänger eine gute Selbstbeziehung haben, also gut mit sich umgehen. Hierzu gehört, dass sie ihre Stärken, Fähigkeiten und Potenziale genauso gut sehen wie ihre Schwächen, Fehler und Grenzen. Dies ist bei Musikern und Sängern leider häufig nicht der Fall. Eine zu einseitig fehlerorientierte Sozialisation führt dazu, dass viele Musiker ziemlich genau sagen können, was alles (noch) nicht

Wenn wir uns entwerten, indem wir nur auf unsere Fehler schauen, dürfen wir uns nicht wundern, dass unser Selbstwertgefühl am Boden liegt

gut ist, ihnen jedoch die Worte fehlen, wenn sie beschreiben sollen, was alles gut an ihrem Spiel ist und was auf alle Fälle so bleiben soll, wie es ist. Ferner führt eine oft sehr ausgeprägte Lehrerorientierung dazu, dass Musiker selbst nicht sicher entscheiden können, was an ihrem Spiel gut ist und was nicht. Darüber hinaus entwerten sich Musiker häufig dadurch, dass sie bei ihren Konkurrenten und Kollegen nur auf deren Stärken schauen, sich also immer mit jemandem in selbstabwertender Weise vergleichen, der in genau diesem verglichenen Bereich besser ist.

## Die „Perfektionismusfalle“ oder: „Wer keine Fehlerfreundlichkeit hat, macht mehr Fehler und lernt nicht dazu!“

Eine zu geringe Fehlerfreundlichkeit, ja eine bisweilen ausgeprägte Fehlerphobie führt auf vielen Bühnen und in vielen Orchestergräben dazu, dass zu viele Ressourcen und Energien zur Fehlervermeidung verschwendet werden. Hinzu kommt die Gefahr, dass bei starker Fehlerorientierung Fehler mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auftreten. Für einen professionellen Umgang mit Fehlern und Angriffen braucht man ein hohes Selbstwertgefühl, da man sonst zu schnell in eine Opferrolle gerät.

## „Ich entscheide, was ich annehme und was nicht“

Ist das Selbstwertgefühl eines Menschen geschwächt, fängt er sich jede Meinung ein, die jemand „ablässt“. Insofern schwächt sich jeder selbst, der an seinem emotionalen und kognitiven „Immunschutz“ Raubbau betreibt. Anders gesagt: Mein Selbstwertgefühl kann nur dann gering sein, wenn ich etwas mache, um es zu schwächen. Meist passiert dies auch unbewusst und unwillentlich, ja hinter dem eigenen Rücken, sodass ich davon im Zweifel gar nichts mitbekomme und nur die unangenehmen Auswirkungen in Form von Unsicherheiten, Unzufriedenheiten und Abwertungen durch andere merke.

## „Opfer bin ich meist nur dann, wenn ich die Welt durch eine Opferbrille betrachte“

Abgesehen von Extremsituationen, in denen Menschen Opfer von Gewalttaten, Naturkatastrophen oder echten Angriffen werden, sind wir im Alltag meist kräftig daran beteiligt, wenn wir uns als Opfer erleben. Wir spielen das „Spiel“ mit. Wenn wir uns unseren Vorgesetzten, dem Dirigenten, dem Agenten, dem Pultnachbarn, den Orchester- oder Ensemblekollegen, dem Partner, den eigenen Kindern oder am besten immer noch den eigenen Eltern, dem „bösen Markt“, der Regierung, wem auch immer hilflos ausgeliefert fühlen, dann haben wir selbst meist einen gehörigen Anteil daran, uns in dieser Opferrolle zu wäh-

nen. Dies geschieht z. B., indem wir nichts von uns halten, anderen keine oder unzureichend Grenzen aufzeigen, unsere Grenzen von anderen permanent verletzen lassen, nicht nein sagen, Angst vor allem und jedem haben, glauben uns nicht wehren zu können oder zu dürfen, alles hinnehmen ohne für uns einzutreten usw. Der österreichische Kabarettist Georg Kreisler hat das sehr treffend in seinem *Wiegenlied für Erwachsene*<sup>3</sup> ausgedrückt (siehe Kasten).

Interessant ist es zu beobachten, wie sich so genannte Täter plötzlich verändern, wenn das so genannte Opfer nicht bereit ist, das „Täter-Opfer-Spiel“ mitzuspielen. Man muss allerdings einräumen, dass dies etwas schwieriger wird, je länger solch eine „Täter-Opfer-Beziehung“ bereits besteht. Dieses Thema ist hier erwähnt, weil ein großer Anteil des Stresses und der Entwertungen, die Musiker erleben, einerseits aufgrund „suboptimaler“ Kommunikation untereinander bzw. zwischen Dirigent und Musikern zustande kommt, andererseits durch tatsächliche oder mutmaßliche Angriffe und Entwertungen durch andere entsteht. Manche Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl entwerten nämlich andere, um ihr eigenes niedriges Selbstwertgefühl durch dieses „Beziehungsfoul“ aufzuwerten. Dies ist in vielen Institutionen eine „bewährte Strategie“ zur „Rettung“ des eigenen geringen Selbstwertgefühls. Sie ist jedoch brüchig. Denn ist niemand mehr da, den man entwerten kann, so „kracht“ das mühevoll „aufgeblasene“ falsche Selbstwertgefühl sofort wieder in sich zusammen. Erstaunlicherweise werden aber diese „Entwertungsprofis“ von ihrer Umwelt häufig als stark oder selbstbewusst erlebt. Hier lohnt es sich, sich nicht länger von der bedrohlichen Fassade beeindrucken zu lassen, sondern einmal hinter den Vorhang, auf die verletzte oder menschliche Seite dieser Angreifer zu schauen. Dadurch verlieren sie meist erheblich an Bedrohungspotenzial. Natürlich gibt es auch echte Fieslinge und gefährliche Leute, meist jedoch wesentlich seltener, als gemeinhin angenommen wird.

## Schlechte Kommunikation und schlechte Personalführung

Leider machen sich viele Musiker und Sänger häufig untereinander das Leben schwer. Würden sie einander mehr wertschätzen – was natürlich nur geht, wenn sie sich selbst wertschätzen –, dann wären die Orchester auch immuner gegen Angriffe und versuchte Entwertungen von außen bzw. resistenter gegen Dirigenten, die es an Wertschätzung mangeln lassen bzw. einen Führungshabitus haben, der aus dem vorletzten Jahrhundert stammt. Nirgendwo in Spitzenleistungsbereichen sind die „Manager“ (also auch Dirigenten) und Hochleistungsträger so wenig in Kommunikation und Personalführung geschult wie in Orchestern. Aus der arbeitswissenschaftlichen Forschung ist bekannt, dass schlechte Führung Krankheiten verursacht und mittel- bis langfristig natürlich zu einem schlechteren Endprodukt

Georg Kreisler:  
Warum?

Warum sind die Leute so feige?  
Dafür gibt's doch gar keinen Grund.  
Ach, es sterben die blühenden Zweige,  
und das Leben geht immer zur Neige,  
doch sie halten verbissen den Mund.

---

Warum sind die Leute so träge  
und befreien sich nicht aus der Not?  
Ach, sie schlucken den Schlamm und die Schläge,  
bis der Sargtischler kommt mit der Säge,  
doch sie schweigen sich durch bis zum Tod.

---

Warum sind die Leute so fügsam  
und fürchten den leisesten Wind,  
so wie Gerten, geschmeidig und biegsam  
und im Leben und Tode genügsam?  
Sei nicht wie die Leute, mein Kind!

führt. Und die so genannten genialen Dirigenten, die großen Maestros, die beeindruckenden Klangzauberer sind hinsichtlich ihrer Lernfähigkeit bezogen auf ihre Führungsqualitäten meist massiv eingeschränkt, da sie – bei aller Sympathie, die der Autor für viele von ihnen hegt – kein vernünftiges Feedbackinstrument haben, ob der von ihnen praktizierte Führungsstil wirklich die Bestleistung aus den Musikern und Sängern „herauskitzelt“. Dass viele ihrer Musiker und Sänger wesentlich besser „funktionieren“, d.h. musizieren würden, wenn die Kommunikation zwischen ihnen und den Musikern und Sängern besser, meint vor allem wertschätzender, angstfreier und lösungsorientierter abläufe, bleibt wohl den meisten dieser Dirigenten verborgen.

Moderne Kommunikation in Leistungs- bzw. Hochleistungsbereichen sollte ziel-, ressourcen- und lösungsorientiert sein. Das starke Fokussieren auf Fehler und Fehlervermeidung führt mit weit geringerer Wahrscheinlichkeit zum gewünschten Ziel. Schon Einstein gab zu bedenken, dass die Logik der Problemlösung anderen Gesetzmäßigkeiten folgt als die Logik der Problemstellung. Gerade weil Dirigenten, aber auch Orchester- oder Ensemblekollegen zuweilen als entwertend, launisch und in ihrer nichtmusikalischen Kommunikation als wenig nachvollziehbar erlebt werden, brauchen Musiker und Sänger (und natürlich auch Dirigenten) ein hohes Selbstwertgefühl. Denn die Kritik eines Dirigenten (oder Musikerkollegen), egal wie berühmt er sein mag, ist zunächst einmal lediglich seine persönliche Meinung, die sich aus seiner individuellen Wahrnehmung speist. Kritik sagt immer mehr über den aus, der sie

ausspricht, als über den, den sie betrifft. Ist also mein Selbstwertgefühl als Musiker oder Sänger hoch genug, dann erlebe ich den Dirigenten oder Kollegen auch nicht mehr als Bedrohung oder als Angreifer. Selbst wenn er tatsächlich droht oder angreift, kann ich die negative Energie bei ihm lassen und mit einem sehr lösungsorientierten Fokus auf das Ziel schauen. Ganz frei nach dem Motto, wenn ich mir meiner Qualitäten und meines Wertes bewusst bin, dann lasse ich mich durch keinen auch noch so berühmten Dirigenten oder Kollegen verunsichern oder entwerten. Ich bleibe ganz professionell auf der Inhaltsebene und lasse mich nicht auf die (unprofessionelle) Beziehungsebene ein. Ich bleibe Profi und stehe zu meinem Können – und zu meinen Grenzen.

## Gefühlsterroristen

Natürlich gibt es in Teams, die so eng miteinander arbeiten wie Orchester und Chöre und in denen eine so hohe Leistungsorientierung herrscht, eine erhöhte Stressreaktionsbereitschaft. Und manche Menschen, die bei dieser lang anhaltenden Höchstleistungserwartung straucheln oder die kein effizientes Stressmanagement haben, erleben sich plötzlich als Opfer. Manche werden dann kompensatorisch zu Tätern, gesellen sich zu denen, die von Haus aus eine schlechte Ausstrahlung haben, und vergiften gemeinsam mit ihrem Unmut die Atmosphäre. Solche Menschen nennt man „Gefühlsterroristen“. Gefühlsterroristen schädigen den Klangkörper und verschlechtern das musikalische Resultat.

Die preisgekrönten Management- und Organisationsberater Helmut Fuchs und Andreas Huber<sup>4</sup> haben in ihrem Buch *Gefühlsterroristen erkennen, durchschauen, entwaffnen* eindrücklich aufgezeigt, dass so genannte Gefühlsterroristen den Unternehmen massiv Schaden zufügen. Man kann ohne große Fantasie davon ausgehen, dass Gefühlsterroristen das künstlerische Endprodukt eines Orchesters oder Opernensembles erheblich verschlechtern. Wenn man sich anschaut, mit welchen Verhaltensweisen Gefühlsterroristen laut Fuchs und Huber die Leistungsfähigkeit und das Innovationspotenzial der Unternehmen und Institutionen schwächen, dann fühlt manch einer sich vielleicht an das ein oder andere Orchester oder Opernhaus erinnert. Die Autoren beschreiben folgende „emotionale Terrorstrategien“:

- üble Nachrede
- Beleidigung, persönliche Angriffe
- sexistische Anspielungen
- Ausgrenzung und Missachtung
- Besserwisseri und Rechthaberei
- Zynismus, Sarkasmus
- abschätzig Körperbotschaften (Mimik und Gestik)
- Fehlerfixierung (Angst vor Misserfolg)
- Lügen und bewusste Falschinformationen
- zügellose Aggression (Anschreien, Brüllen, Drohgebärden)

Natürlich wäre es am besten, wenn die gesamte Organisation, die sich selbst und vor allem die Musik durch „Gefühlsterrorismus“ vergiftet, ein Training in „wertschätzender Kommunikation“ absolvieren würde. Entsprechende Angebote aus den Bereichen Mediation, Personal- und Organisationsentwicklung sind sinnvoll und sollten genutzt werden. Nur darauf zu vertrauen, dass das Problem gewissermaßen von außen gelöst wird, kann jedoch kontraproduktiv sein. Eine solche Einstellung ist nur das weitere Ausbauen der eigenen Passivität. Deshalb und weil wertschätzende Kommunikation nicht ohne Selbstwertschätzung erfolgen kann, ist es wichtig, sich selbst positiv zu sehen und den Aufmerksamkeitsfokus auf die gewünschte Lösung zu richten. Wie aber kommt man raus aus der „Selbstentwertungstrance“ und hinein in eine „Lösungstrance“<sup>5</sup> oder in so etwas wie Flow oder Beseeltheit?

## Lösungstrance

In der Arbeit mit Musikern und anderen Auftrittsprofs in Auftritts-Coachings, Probespieltraining und Stressreduktionsworkshops hat sich gezeigt, dass Interventionen in folgenden vier Bereichen sehr Erfolg versprechend sind. Diese können Musiker sich mit etwas Zeit und Mühe allein erarbeiten bzw. anwenden, wenngleich man mit einem erfahrenen Coach oder Trainer natürlich schneller und leichter zum Ziel kommt. Bei diesen Strategien geht es immer auch um ein gutes emotionales Management, da negative Gefühle massive Auswirkungen auf unser Selbsterleben und Selbstwertgefühl haben.

Negative „Selbstwertungsstrategien“ sollten analysiert werden, damit man versteht, wie man selbst das Problem „gebaut“ hat. Anschließend sollten diese dann in positive „Selbstwertschätzungsstrategien“ transformiert werden. Im Klartext heißt dies zu schauen, welche alternativen individuellen Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen zu einem besseren Resultat führen. Diese Lösungsstrategien müssen im „echten Leben“ also unter den realen Belastungsbedingungen auf ihre Wirksamkeit hin überprüft, gegebenenfalls angepasst und dann eingeübt werden.<sup>6</sup>

Negative Gefühle, die mit schlecht gelaufenen Auftrittserfahrungen der Vergangenheit in Verbindung stehen, sollten mittels einer der modernen Stressreduktionstechniken aufgelöst werden, da sie sonst aus der Vergangenheit in die Gegenwart und Zukunft „hineinfunkeln“. D. h., bekomme ich noch ein komisches Gefühl, z. B. Peinlichkeit oder Angst, wenn ich an einen verpatzten Auftritt denke, so ist dieses Erlebnis noch aktiv und stört mit hoher Wahrscheinlichkeit alle ähnlichen Situationen, denen ich begegne. Dies geschieht, da das Gehirn dieses Erlebnis noch unter „Achtung! Gefahr!“ abgespeichert hat. Wenn man diese „emotionalen Störfeuer“ in einem Auftritts-Coaching angeht, so würde der Auftritts-Coach eine Technik nutzen, die eine schnelle Wirkung erwarten lässt. Das können lösungs- und

ressourcenorientierte Strategien, moderne Imaginationstechniken oder bestimmte innovative Traumatechniken sein. Letztere sind oft notwendig, da das negative Erlebnis, das ja eigentlich vorbei ist, noch „in den Knochen steckt“ und ins Hier und Jetzt ausstrahlt. Diese noch wirksamen negativen Erinnerungen sind im Gehirn organisiert wie ein Trauma. Deshalb hilft häufig das einfache Darüberreden auch nicht. Eine wirksame Integrations-technik, die Musiker auch selbst anwenden können, ist das emotionale Selbstmanagement aus der Energetischen Psychologie.<sup>7</sup>

Bei dieser zunächst etwas befremdlich wirkenden, jedoch hochwirksamen Technik beklopft der Betreffende verschiedene Akupunkturpunkte, während er an das negative Gefühl, die unangenehme oder belastende Erinnerung denkt.<sup>8</sup> Er verstört quasi das „Erinnerungsfilmpaket“, wodurch das Gehirn die „emotionale Begleitmusik“ des „neuronalen Drehbuchs“ von alleine umkomponiert. Auch wenn die einzelnen Techniken des emotionalen Managements aus der Psychotherapieforschung stammen, hat ein Auftritts-Coaching nichts mit Therapie zu tun, sondern ist eine berufsrollenbezogene Selbstentwicklungsmaßnahme.

Genauso wichtig ist es, in der Zukunft liegende, emotional negativ besetzte Auftritte mittels einer dieser Stressreduktionstechniken zu verändern, sodass aus negativen Erwartungsgefühlen positive werden können. Auch hier bietet sich die so genannte Klopftechnik aus der Energetischen Psychologie wie keine andere Technik an, da sie von den Musikern selbst, auch kurz vor stressigen Auftritten, angewandt werden kann.

Musiker und Sänger sollten sich vor dem Auftritt mittels einer Imaginationübung vorstellen, was sie und wie sie sich gern erleben würden. Je bildhafter und körperlich spürbarer wir uns den kommenden Auftritt positiv vorstellen, desto eher wird sich unser Gehirn an diese positiven Assoziationen und Verknüpfungen erinnern, wenn es dann soweit ist und wir tatsächlich auftreten. Der „echte“ Auftritt ist dann quasi nur eine Wiederholung, da wir uns ja in unserer Vorstellung bereits mehrfach ausgemalt haben, wie wir den Auftritt erleben möchten. Unser Gehirn weiß nämlich nicht genau, ob wir uns einen Auftritt nur vorstellen oder „in echt“ auftreten. Es werden im Gehirn ähnliche Areale aktiviert. Wichtig bei diesen Imaginationen ist es auch, sich vorzustellen, wie man mit potenziellen Fehlern und Pannen auf eine gute Art umgehen möchte. Eine Ausblendung von Fehlern und Pannen käme einer Vermeidung gleich, die das Problem meist wieder nur verstärkt. Fehler und Pannen passieren nun einmal in der Musik und werden immer passieren – auch bei Weltklassemusikern. Die hohe Kunst ist es lediglich, wie wir als Musiker und Sänger damit auf eine gute, vielleicht sympathische oder humorvolle, auf alle Fälle aber selbstwert-schätzende Art umgehen.

Die konsequente Anwendung dieser Selbstmanagementstrategien kann dabei helfen, die Kompetenz, Auftritte immer häufiger genießen zu können, zu steigern. Wenn ich mich als

Foto: Grimur Bjarnarsson

Musiker können sich vor dem Auftritt mittels einer Imaginationübung vorstellen, was sie und wie sie sich gern erleben würden

Musiker bei einem Auftritt wohlfühle, anstatt Angst oder dysfunktionalen Stress zu erleben, vergrößere ich die Potenziale meiner musikalischen Ausdrucksfähigkeit. Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, dass dies auch zu hörbaren Verbesserungen des Resultats führen dürfte. Denn Angst macht eng und Wohlfühl macht weit. ■

#### Anmerkungen

- <sup>1</sup> Der Einfachheit halber werden Musiker und Sänger hier meist zusammengefasst als Musiker bezeichnet. Wenn von „Spiel“ gesprochen wird, ist immer auch „Gesang“ gemeint.
- <sup>2</sup> siehe auch in Nathaniel Branden: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst*, München 2003.
- <sup>3</sup> Georg Kreisler: *Everblacks*, Vol. 2, 2 CDs, Preiser Records PR90307.
- <sup>4</sup> Helmut Fuchs/Andreas Huber: *Gefühlsterroristen erkennen, durchschauen, entwaffnen*, München 2006.
- <sup>5</sup> Michael Bohne: „Nutzung natürlich auftretender Trancephänomene zur Verbesserung der musikalischen Auftrittsleistung. Ein kompetenz- und lösungsorientiertes Auftritts-Coaching“, in: *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 3/02, S. 99–111.
- <sup>6</sup> siehe Michael Bohne: *Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie*, Reinbek 2007 (voraussichtlicher Erscheinungstermin: Juli).
- <sup>7</sup> Peter T. Lambrou/George Pratt: *Emotionale Befreiung. Die revolutionäre neue Therapie bei allen psychischen Problemen*, Reinbek 2005; Fred P. Gallo/Harry Vincenzi: *Gelöst, entlastet, befreit – Klopfakupressur bei emotionalem Stress. Energetische Psychologie*, Kirchzarten 2001.
- <sup>8</sup> mehr zur Wirkweise und zu den Hintergründen der Energetischen Psychologie siehe unter: Michael Bohne/Christof T. Eschenröder/Claudia Wilhelm-Göbbling (Hg.): *Energetische Psychotherapie – integrativ. Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen*, Tübingen 2006.