

# Selbstwerttraining gegen Lampenfieber

*Michael Bohne arbeitet als Auftritts-Coach – Jetzt referierte er beim Kongress „Mentales Stärken“*

Von Christoph Stawenow

Anna Schneider (Name von der Redaktion geändert) graut es vor ihrem Auftritt. Die Konzertviolinistin ist aufgeregt. Viel zu aufgeregt dafür, dass sie schon jahrelang auf der Bühne steht und zu den Besten der Republik gehört. Heute steht Mozart auf dem Programm: Violinkonzert Nr. 4 in D-Dur. Seit sie Mozart vor drei Jahren vermässelt hat, werden ihre Hände zittrig, wenn sie nur daran denkt. „Die Angst, bei einem öffentlichen Auftritt zu versagen, ist größer als die Angst vorm Tod“, meint Michael Bohne, Auftritts-Coach vieler Musiker und Rundfunkjournalisten. Der Spezialist für Hypnosetherapie und Energetische Psychologie referierte auf dem Heidelberger Psychologenkongress „Mentales Stärken“.

„Sich in der Öffentlichkeit mit einer Leistung zu exponieren, bedeutet eine extreme Anspannung für das emotionale Immunsystem.“ Daher brauchen Musiker, Sportler und Rundfunkjournalisten großes Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Dies erfordert wiederum ein gesundes Selbstwertgefühl. „Viele Profisportler und Musiker definieren sich selbst hauptsächlich über ihre Leistung. Wenn die nicht mehr stimmt, geraten sie in eine echte Lebenskrise“, weiß Bohne aus seiner langjährigen Erfahrung als Auftritts-Coach.

Was muss passieren, damit Leute, die immer Spitzenleistungen abgeliefert haben, auf einmal ein Selbstwertproblem bekommen? „Ursache sind fest veranker-

te Denk- oder Glaubensprogramme, die einem beispielsweise sagen: Alle anderen können das besser. Das kann bis in die Kindheit zurückreichen. Äußere Anlässe, bei Sportlern etwa Versagen im Wett-



Michael Bohne hilft, wenn Künstler vor dem Auftritt weiche Knie bekommen. Foto: privat

kampf, lassen dieses Gefühl wieder hervorbrechen.“

Bohne beginnt sein Coaching damit, die Selbstentwertungsmechanismen gemeinsam mit seinen Klienten zu analysieren. Dann entwickelt er mit ihnen einen positiven „Programmierungssatz“, der die alten Selbstentwertungsstrategien ablöst und das Selbstvertrauen neu stärkt. „Die Klienten sollen diese positive Aussage über sich selbst täglich vor dem Spiegel rezitieren“, erklärt Bohne seine leis-

tungssteigernde Methode. Wichtig dabei ist nicht allein, dass die Klienten den Satz stimmig finden. Das neue „Programm“ muss auch den Körper aktivieren.

„Negative Gefühle wie Ängste, Depressionen, Scham- oder Schuldgefühle sind Körperwahrnehmungen“, so Bohne. Zusammen mit den negativen Glaubenssätzen spielen sie bei mentalen Problemen die entscheidende Rolle. Die Energetische Psychologie macht für psychische Störungen eine Schwächung des körpereigenen Energiesystems verantwortlich. Dessen Zustand lässt sich demzufolge über die Akupunkturpunkte beeinflussen. Die Wirkung des Verfahrens ist allerdings noch nicht wissenschaftlich belegt, was der promovierte Arzt und Auftritts-Coach Bohne auch einräumt. Dennoch arbeiten er und andere Therapeuten und Coaches mit ihrer „Klopftchnik“ offenbar erfolgreich: „Der Klient kann das Selbstaufwertungsprogramm durch Klopfen auf Akupunkturpunkte neuronal verankern. So verschwinden belastende Gedanken und Gefühle oft in sehr kurzer Zeit.“

Entscheidend sei, dass man sich vom Erfolgsdruck freimache und wieder Spaß an der Sache habe. „Ein Geiger sollte von einem euphorischen Gefühl gepackt werden, wenn er seinen Geigenkasten öffnet.“ Auch Anna Schneider kann sich wieder für ihre Geige begeistern. Sogar wenn sie Mozart spielen soll. Das Selbstwerttraining bei Michael Bohne hat ihr dabei geholfen.