

Was ist, wenn ich nichts mache?

Dan Keller ~~~ www.guitarschoolofmusic.com

Ich habe einen einfachen Satz gefunden. Der Satz hilft mir in vielen Situationen, vor denen ich früher Angst hatte. Nicht nur als Gitarrist. Der Satz hilft mir, mutiger zu sein!

„Was ist, wenn ich es vermassle? Es ist peinlich, vor Kollegen zu spielen. Ich habe Angst davor und werde lieber nur zuschauen als selber aufzutreten und zu zeigen, was ich kann. Die anderen könnten ja sonst sehen, was ich NICHT kann. Das will ich nicht. Ich mache lieber nichts...“

Kommen Dir solche Gedankengänge bekannt vor? Ich bin ganz sicher, dass auch Du ab und zu ähnliche Gedanken hast und es Dir unangenehm ist, gewisse Dinge zu tun, die eigentlich super cool wären, aber die Angst leider gesiegt hat...

Das können ganz simple Dinge sein, wie zum Beispiel den Kollegen einen Song vorzuspielen, oder auch „kompliziertere“ Dinge wie das erste öffentliche Konzert mit der Band. Ich verstehe sehr gut, dass Du immer wieder solche Gedanken antriffst, denn sie begleiten uns ein Leben lang. Manchmal verbergen sich diese Gedanken über eine längere Zeit, bis sie dann plötzlich wieder hervorkommen und machen, dass Du unsicher wirst und Dich lieber nicht zeigen möchtest.

Auch ich kenne natürlich solche störenden Gedanken. Und ich erinnere mich noch genau an die letzte verrückte Situation, bei der ich gezögert habe, eine wirklich gute Gelegenheit wahrzunehmen. Ich hatte die Chance, an einem sehr speziellen Ort aufzutreten, wo viele Zuschauer erwartet wurden. Ich wurde angefragt, dort ein paar einfache Songs zu spielen.

Mein erster Gedanke war: „Super, das ist eine Gelegenheit, die ich so schnell nicht wieder bekomme, die Chance muss ich unbedingt packen!“. Der zweite Gedanke liess jedoch nicht lange auf sich warten: „Was ist, wenn...?“

Und das ging dann ungefähr so: „Was ist, wenn ich die Songs (die ich vorher noch nie gespielt hatte) nicht überzeugend spiele? Was denken die Leute/Musiker, die mich kennen, wenn ich Songs in diesem (für mich untypischen) Stil spiele?...“

Das ganze war mir eine zu unsichere Sache, und darum hat mein „Schutzmechanismus“ (oder einfacher gesagt: die Angst) mir einreden wollen, dass ich mich da besser raushalten soll! Dass diese Chance doch eher ein Risiko ist!

Nach einigen Tagen bin ich auf einer Website auf einen einfachen, aber interessanten Satz gestossen. Dieser Satz ist mir seither nicht mehr aus dem Kopf gegangen. Er hilft mir jedesmal, wenn ich etwas tun will oder soll, das ich noch nie gemacht habe oder wo ich denke, dass ich (noch) nicht gut genug bin. Der wichtigste Satz (oder genauer gesagt, die wichtigste Frage) gegen Angst und für mehr Mut heisst: „Was ist, wenn ich nichts mache?“

Wenn Du das nächste Mal ein Chance nicht packen willst und Angst hast, dann frage Dich selber: Was ist denn die Folge, wenn ich nichts mache und die Chance einfach fahren lasse? Wenn ich verschiedenste Gründe vorbringe, warum ich es nicht tun kann. Wenn ich mich dünn mache, bis die „Gefahr“ vorbei ist. Was geschieht dann? Oft geschieht ja nichts. Also kein Problem, könnte man meinen.

Aber halt: Willst Du eigentlich, dass nichts geschieht?? Nein!! Du willst etwas ERREICHEN. Also muss doch etwas GESCHEHEN! Ganz egal was es ist, aber um etwas Bestimmtes zu erreichen, musst Du es ausprobieren, üben, trainieren, Routine bekommen, anwenden, vorführen, lernen, verbessern, nochmals ausprobieren... Du musst es TUN, sonst wirst Du darin nicht besser.

Und nun hoffe ich, dass es auch Dir hilft, wenn Du Dir in „gefährlichen“ Situationen diese wichtigste Frage „Was ist, wenn ich nichts mache?“ stellst. Und dann merkst, dass Du es tun solltest!

Ich wünsche Dir viel Mut und weniger Angst
Dan