

Hilfe bei Lampenfieber!

[Dan Keller](http://www.guitarschoolofmusic.com) ~~~ www.guitarschoolofmusic.com

“Schweissausbrüche, Konzentrationsverlust, Unfähigkeit, die Finger präzise zu bewegen... Lampenfieber ist äusserst lästig und durch blosser Willenskraft leider nicht zu stoppen. Aber es gibt Möglichkeiten, Lampenfieber zu reduzieren oder ganz zu verhindern!”

Lampenfieber ist...

Gerade für Gitarristen ist Lampenfieber mühsam, denn beim Gitarre spielen sind viele kleine Muskeln beteiligt und die Finger müssen sich sehr präzise bewegen. Lampenfieber stört diese präzisen Bewegungen massiv und kann Dir erstens die Lust am öffentlichen Spielen vermiesen und zweitens Deine Leistung (die Qualität Deines Gitarrenspiels an Konzerten) deutlich reduzieren. Daher ist es wichtig, dass Du genau weisst, wie Lampenfieber zustande kommt und was Du machen kannst, um es zu reduzieren.

Was ist der Auslöser von Lampenfieber?

Dein Gehirn reagiert auf „**furchteinflössende**“ **Situationen oder Ereignisse**. So auch vor einem öffentlichen Auftritt! In einem solchen Fall löst das Gehirn „zur Sicherheit“ einen **Adrenalinanstoss** aus (Adrenalin ist ein Hormon), um den Körper reaktionsfähiger zu machen – schliesslich wollen wir von Natur aus vor einer Gefahr entweder fliehen oder die Gefahr bekämpfen. Dazu benötigen wir eine extra Portion Energie, und durch den Adrenalinanstoss bekommt der Körper diese zusätzliche Energie. Nur leider bewirkt Adrenalin unter anderem eine Steigerung der Herzfrequenz, eine Reduktion der Atmung (bis hin zu Müdigkeit oder sogar **Blackouts!**) eine **Verspannung der Muskeln** - und das können wir bei einem Auftritt definitiv nicht gebrauchen!

Was kannst Du tun?

Es ist ganz wichtig, dass Du **jeden Auftritt** vor Publikum als **etwas Positives** empfindest. Falls Du das Spielen vor anderen Leuten als etwas Lästiges, Bedrohliches oder etwas Peinliches auffasst, dann wird Dein Körper vor einem Auftritt immer Adrenalin ausstossen, um Dich in Abwehrbereitschaft zu bringen. Nur leider können wir „kampfbereit“ = verspannt nicht Gitarre spielen!

Hey, die Zuschauer wollen doch Deine Band und Dich spielen sehen! Sie sind nicht gekommen, um Dich schlecht zu machen, sondern wollen am Konzert einfach nur Spass haben und die Musik geniessen. Und dazu braucht es Dich! ;-) Also erfülle der Zuschauern und Dir selber diesen Wunsch und spiele mit Spass, locker und überzeugend.

Was Du nicht tun solltest

Medikamente und Alkohol sind keine Lösung. Von starken Medikamenten wie beispielsweise Beta Blockern rate ich dringend ab. Musiker, die Beta Blocker verwendet haben, berichten, dass sie beim Spielen keine Begeisterung mehr für ihre Musik verspürt haben und sie dadurch für die Zuhörer langweilig klingen! Das willst Du sicher nicht riskieren. Und mit Alkohol im Blut denkst Du wahrscheinlich, Du spielst gut (lockerer), aber ob das die nüchternen Zuhörer auch so sehen und hören, ist eine ganz andere Frage! ;-)

Diese 2 Punkte helfen Dir, Lampenfieber in den Griff zu bekommen!

1. Spiele regelmässig vor Leuten.

- Nimm einfache Songs auf oder improvisiere zu einem Jamtrack, und spiel die Aufnahme anderen vor (so können die Leute immerhin schon mal hören, was du spielst)
- Spiel ab und zu Deinen Freunden oder der Familie etwas vor
- Spiel mit einer befreundeten Band im Proberaum bei einem Song oder einer Jam Session mit

2. Mach, dass alle Deine Auftritte ein Erfolg sind. Damit das klappt, hier ein paar Tipps:

- Spiel Songs, die Deinen spieltechnischen Möglichkeiten entsprechen
- Mach vor dem Auftritt ein paar Entspannungsübungen
- [Trainiere Deine Gitarrenparts gut \(übe richtig und mit Freude – nicht verbissen!\)](#), damit Du sicher bist, dass Du sie am Konzert überzeugend spielen kannst