

Birgitta Stumpf

„..... und dann ging Alles flöten!“

- Ein konstruktiver Umgang mit Aufführungängsten speziell für FlötistInnen nach dem Konzept Schlaffhorst-Andersen -

Die Konzertsituation

Die nachfolgend beschriebene Situation wird den meisten von ihnen vertraut sein.

Sie betreten als SolistIn die Bühne eines voll besetzten Konzertsaaes; der Pianist hat bereits am Flügel Platz genommen. Das Publikum applaudiert und Sie spüren eine aufmerksame Spannung im Saal. Sie haben sich ausreichend auf ihren Auftritt vorbereitet, das ausgewählte Stück entspricht ihrem Niveau, Sie freuen sich sogar auf ihr Konzert. Noch eine kurze Zeit der Unruhe – Programme knistern, das „konzertübliche“ Husten ist zu hören, einige Zuhörer schauen noch einmal hektisch nach ihren Handys, eine Dame in der zweiten Reihe nestelt laut an ihrer Handtasche, die Leute setzen sich zurecht und schauen sie an und dann?! Sie fragen sich, ob sie den Erwartungen gerecht werden können und sie beunruhigt die Ungewissheit über den Ausgang der vor ihnen liegenden Situation. Ihr Körper verliert im entscheidenden Augenblick alle Verlässlichkeit in seiner für das Flötenspiel wichtigen Funktionen.

Die Hände werden kalt und feucht, die Flöte verliert an Stabilität und die Beweglichkeit der Finger ist eingeschränkt. Der Druck auf den Unterkiefer als weiterer Haltepunkt für die Flöte erhöht sich, wodurch der Ansatz unflexibel wird und die Tonqualität verschlechtert sich. Es entstehen Verspannungen im Halswirbelsäulenbereich, die sich auf die Atmung und die Geläufigkeit der Finger auswirken. Der Mund ist trocken, so dass eine präzise Artikulation schwierig wird. Das Herz „rast“ und hinzu kommt noch eine Kurzatmigkeit, die das Spielen langer Phrasen zur Qual werden lässt, wenn nicht gar unmöglich macht. Der Magen scheint sich umzudrehen und die Situation wird wie „durch einen Schleier“ erlebt. Sie wirken hölzern und mechanisch und hinterlassen einen distanzierten Eindruck.

Wahrscheinlich könnten sie diese Aufzählung noch durch persönliche Erfahrungen ergänzen.

Aber wie kann es dazu kommen, dass ihr Körper außer Kontrolle zu geraten scheint und sie den Eindruck haben, diesem hilflos ausgeliefert zu sein?

Entstehung der Aufführungsangst

In ihrer Laufbahn als MusikerIn haben sie sicherlich „Lampenfieber“ auch schon als beflügelndes Energiepotential erlebt, dass sie dabei unterstützt hat Höchstleistungen zu erbringen, äußerst konzentriert und in einem guten Kontakt zum Publikum zu sein.

Das Lampenfieber wird erst dann zu einem eklatanten Problem, wenn sie die Aufführungssituation als bedrohlich empfinden und mit dieser starke Ängste verbunden sind. Hinter der Angst steht häufig ein mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ein großer Erfolgsdruck. Nicht nur die technischen Fertigkeiten, sondern ein Teil ihrer Persönlichkeit, der individuelle musikalische Ausdruck, werden beurteilt. Hinzu kommt die häufig große zeitliche Belastung durch tägliches Üben und zahlreiche Auftritte.

Das Gefühl der Angst ruft in unserem Körper biologische Stressreaktionen hervor, die uns letztlich vor Gefahren schützen sollen. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, die ihm gegebenenfalls eine schnelle Flucht vor einer Bedrohung ermöglicht.

Vielleicht kennen einige von Ihnen den starken inneren Impuls vor einem Konzert das Weite zu suchen... es wäre eine Lösung, aber für Ihre Karriere als MusikerIn sicherlich keine geeignete.

Die Reaktion des Körpers - Physiologische Grundlagen

Die am Anfang beschriebenen körperlichen Reaktionen im Rahmen einer Aufführungssituation lassen sich mit dem Wissen über die physiologischen Vorgänge im Organismus erklären und verstehen.

Das vegetative Nervensystem ist für die Regelung lebenswichtiger Organfunktionen (z. B. Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Wasserhaushalt) zuständig, die unbewusst ablaufen und durch den Willen kaum beeinflussbar sind. Es besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus, die eine entgegengesetzte Wirkung aufweisen. Während der Parasympathikus vor allem bei nach innen gerichteten Körperfunktionen wie Verdauung und Ausscheiden aktiv ist, dominiert der Sympathikus bei nach außen gerichteten Aktivitäten des Körpers wie körperliche Arbeit und Reaktionen auf Stressreize. Das heißt, der Sympathikus wirkt eher leistungssteigernd, setzt Energie frei und bereitet den Körper auf Handlungen vor. Gleichzeitig wird Energie in anderen Bereichen (z.B. der Verdauung) eingespart. Eine Stimulierung des Parasympathikus führt zur Entspannung und Regeneration des Organismus. Durch das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus erfolgt ständig eine optimale Anpassung an die jeweiligen Bedürfnisse des Körpers.

In Angstsituationen, die in der Regel durch Bedrohungen ausgelöst werden, reagiert das vegetative Nervensystem mit Stressreaktionen. Das Herz schlägt schneller und kräftiger, die Atemfrequenz steigt, um den Sauerstoff- und Nährstofftransport zu bestimmten Organen (Herz, Gehirn, Muskeln) zu erhöhen. Insgesamt steigt die Bereitschaftsspannung der Muskulatur, es kann zu eingeschränkter Beweglichkeit und Irritationen (Zittern) kommen. Um die Körpertemperatur zu halten wird zur Kühlung verstärkt Schweiß produziert. Die Speichelsekretion wird verringert, Mund und Hals werden trocken. Der Magen-Darm-Trakt wird weniger durchblutet, so dass ein flaves Gefühl im Magen entsteht. Bereiche des Gehirns, die weniger stark benötigt werden, sind weniger durchblutet und rufen ein Gefühl „völlig neben sich zu stehen“ hervor.

Durch Ängste wird also eine prinzipiell sinnvolle Körperreaktion hervorgerufen, die allerdings im Rahmen eines Auftritts nicht lebensdienlich ist, sondern zu einer starken Leistungseinschränkung der MusikerIn führt.

Schlaffhorst-Andersen: ein Konzept für einen konstruktiven Umgang mit Aufführungängsten

Die Stärke und Zusammensetzung der oben beschriebenen Symptome sind in Abhängigkeit von der jeweiligen Persönlichkeit sehr unterschiedlich. Jede FlötistIn besitzt ein eigenes Aufregungsprofil, so dass es keine allgemeingültige Lösung geben kann, sondern nach individuellen Ansätzen gesucht werden muss.

Im unteren Teil des Zwischenhirns (dem Hypothalamus) befindet sich ein Bezirk, in dem eine Verbindung zwischen willkürlich beeinflussbaren (somatisches Nervensystem) sowie unwillkürlichen Funktionen (vegetatives Nervensystem) des Organismus und den Emotionen (limbisches System) besteht. Wird auf einen dieser Bereiche Einfluss genommen, so wirkt sich dieser auch auf die anderen beiden Bereiche aus. Auf diese Weise ist es beispielsweise möglich, über gezielt ausgeführte Bewegungen auf das vegetative Nervensystem zu wirken. Ebenso können durch Vorstellungsbilder hervorgerufene Emotionen das vegetative Nervensystem und die Qualität einer ausgeführten Bewegung beeinflussen.

Die Atmung nimmt in den beschriebenen funktionalen Zusammenhängen eine Schlüsselrolle ein, denn sie ist sowohl ein ständig durch Atemzentren regulierter unwillkürlich stattfindender Vorgang als auch willkürlich beeinflussbar – anders wäre das

Flötespielen undenkbar. Die Atmung besitzt also eine „Vermittlerrolle“ zwischen somatischem (willkürlichem, beeinflussbarem) und vegetativen (unwillkürlichem, nicht beeinflussbarem) Nervensystem.

Die Ursachen für Ängste sind auf unterschiedlichsten Ebenen (psychisch, physisch und kognitiv) zu finden. Ein nachhaltiger Lösungsansatz muss dementsprechend diese Ebenen berücksichtigen, das heißt auf einer ganzheitlichen Herangehensweise basieren. Das Konzept Schlaffhorst-Andersen ist ein solcher Ansatz. Hierbei werden die beschriebenen Wirkungszusammenhänge zwischen Bewegung, Atmung und den Emotionen genutzt, um auf das vegetative Nervensystem beziehungsweise den Sympathikus Einfluss zu nehmen.

Praktische Konsequenzen für FlötistInnen

An die zu Beginn beschriebene Situation soll an dieser Stelle wieder angeknüpft werden. Sie geben ein Konzert und sind bedingt durch die Aufführungsangst primär damit beschäftigt den technischen Anforderungen des Stückes gerecht zu werden. Für ihre Emotionen und deren Ausdruck bleibt nur wenig Raum. Ihre Bewegungen (vor allem die der Finger) sind so stark gehalten, der Ansatz unzureichend flexibel und die Atmung wenig fließend, dass die Verknüpfung von innerer Bewegtheit mit der Außenbewegung nicht mehr funktioniert. Sie spüren, dass sie die Zuhörenden nicht erreichen. Ihre persönliche Interpretation des Stückes, ihr musikalischer Ausdruck besitzen keine „Außenwirkung“. Eine emotionslos wirkende Musik ruft zwangsläufig auch keine Emotionen hervor.

Innerhalb des Konzeptes Schlaffhorst-Andersen existieren fünf sogenannte Regenerationswege, die der Wiederherstellung gesunder und natürlicher Organfunktionen dienen. Dazu gehören die Atmung, die Bewegung (kreisende, schwingende und rhythmische Bewegung) und die Stimme. Sie sollen den Menschen dabei unterstützen, zu regenerieren und den Körper in einen Eutonus (Wohlspannung) zu versetzen. Die Muskulatur befindet sich dadurch in einer Bereitschaftsspannung, die eine flexible und angemessene Nutzung ermöglicht. Es wird nur so viel Kraft für eine Bewegung aufgewendet, wie tatsächlich notwendig ist. Die Bewegungen sind durchlässig, „von innen getragen“ und nicht gehalten, so dass der Organismus nicht so schnell ermüdet. Es wird eine enge Korrelation von Innen- und Außenbewegung möglich, so dass der Transfer von Empfindungen der MusikerIn zum Zuhörer stattfinden kann.

Eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit nach Schlaffhorst-Andersen ist es, dass sie ihren Körper mit all seinen Reaktionen in unterschiedlichen Situationen zunehmend wahrnehmen, kennen und akzeptieren lernen. Eine bessere Kenntnis ihres Körpers gibt ihnen die Möglichkeit eines adäquaten Umgangs mit ihm. Erst wenn das Bewusstsein für ihren Körper in ausreichendem Maße geschult ist, können individuelle Strategien, die zu einer Verringerung der vegetativen Reaktionen führen, entwickelt werden.

Zugänge zum vegetativen Nervensystem sind über Atmung, Bewegung, Vorstellungsbilder und die Stimme möglich.

Atmung

Sowohl für die/den FlötistIn als auch bei dem Konzept Schlaffhorst-Andersen spielt die Atmung eine entscheidende Rolle. Beim Blasen wird der Atem zur Musik, und in besonders geglückten Momenten entsteht über den Atem der beseelte Ton. Bei dem Konzept Schlaffhorst-Andersen verbindet der Atem Innen und Außen.

In Stresssituationen erhöht sich meist die Atemfrequenz mit unangenehmen Folgen für das Flötespiel. Notwendig sind also Übungen, die eine vertiefte Einatmung unterstützen und zu einer Abnahme der Atemfrequenz führen.

Die Atmung besteht aus den drei Phasen Einatmung, Ausatmung und Pause, während der die gesamte Muskulatur lösen kann. Die nachfolgende Einatmung erfolgt unwillkürlich. Als

BläserIn ist es während des Musizierens sehr schwierig und oft sogar unmöglich, zwischen zwei Atmungen eine Pause zur Lösung zu nutzen. Deshalb ist es besonders wichtig, ohne Instrument die dreiteilige Atmung zu nutzen, um die Lösungsqualität zu verbessern und „schnell abrufbar“ zu machen und um die Flexibilität der Atemmuskulatur zu fördern. Eine in diesem Sinne gute Atmung wirkt sich u.a. auf den Muskeltonus, die Aufrichtung und die Stimmung aus.

Dazu genutzt werden können Bewegungen, die durch ihre Dreiteiligkeit die Rhythmisierung der Atmung unterstützen, die die Atmung anregen oder die eine fließende, verlängerte Ausatmung mit anschließender vertiefter Einatmung begünstigen.

Wichtig für eine natürliche Atemführung in der Musikausübung ist ein eutonischer, durchlässiger Körper und ein freier Knochen- und Muskelapparat.

Hilfreich ist dabei die Arbeit zu einer Verbesserung des Gesamtkörpertonus beziehungsweise der Durchlässigkeit und der Zentrierung im physischen sowie psychischen Sinne durch Bewegung.

Bewegung

In Situationen, in denen Aufführungsangst auftritt, fühlt sich die/der MusikerIn in ihrer/seiner Bewegungsfähigkeit oft stark eingeschränkt. Die Muskeln sind extrem angespannt und verhindern eine von innen getragene Bewegung. Das Flötenspiel erfordert Stabilität auf der einen und Loslassen auf der anderen Seite. Bei dem Konzept Schlaffhorst-Andersen existieren zwei Bewegungsformen - die schwingende und die kreisende Bewegung -, die zu Erlangung einer Wohlspannung (Etonus) genutzt werden können.

Sowohl bei der kreisenden als auch bei der schwingenden Bewegung wird der Körper bewusst aus seiner Mitte gebracht. Dies führt zu einem „Balancespiel“, bei dem ständig andere Muskeln beansprucht werden. Halte- und Atemmuskulatur müssen immer wieder ihre Balance finden. Durch das ständig neu geforderte Zusammenspiel der Muskulatur werden Spannungen gelöst beziehungsweise fehlende Spannungen aufgebaut. Dadurch wird der gesamte Muskeltonus reguliert und eutonisiert.

Die schwingenden und die kreisenden Bewegungen unterstützen, vor allem wenn der ganze Körper einbezogen ist, das Finden der „eigenen Mitte“. Aus dieser psychischen und physischen Stabilität heraus kann dann frei agiert werden.

Stimme

Der Einsatz der Stimme hat für sie als FlötistIn zwar keinen unmittelbaren Bezug zum Flötenspiel, kann aber genutzt werden, um vor Aufführungssituationen den Gesamttonus und die psychische Befindlichkeit zu verbessern.

Durch das Tönen (der Ausatemluft wird durch die Stimmbänder ein Widerstand entgegengesetzt; es entsteht ein Ton) verschiedener Laute kann der Körper in feine Vibrationen versetzt werden, durch die sich Fehlspannungen lösen. Tönen in tiefer Lage, von harmonischen Intervallen und absteigenden Tonfolgen hat eine spannungslösende Wirkung, sowohl muskulär als auch emotional.

Die Stimme kann im Zusammenhang mit der Arbeit an der Atmung dazu genutzt werden, die Ausatmung zu verlängern und dadurch eine vertiefte Einatmung herbeizuführen.

Vorstellungsbilder

Neben den Regenerationswegen spielt die Beschäftigung mit Vorstellungsbildern bei der Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen eine bedeutende Rolle.

Vorstellungsbilder können sich sowohl vor als auch während der Aufführungssituation positiv auf ihr Spiel auswirken. An welchem Vorstellungsbild sie sich orientieren, hat entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung der Aufführungsangst.

Vorstellungsbilder hängen stark mit bereits gesammelten Erfahrungen einer Person zusammen. Erfahrungen werden vom Menschen bewertet und im Bewusstsein verankert (kognitiver Aspekt). Im engen Zusammenhang damit stehen Gefühle (emotionaler Aspekt), die mit der jeweiligen Situation und den dort gemachten Erfahrungen verbunden sind. Sowohl die Emotionen als auch das Bewusstsein wirken ihrerseits auf das somatische und das vegetative Nervensystem.

Diese Zusammenhänge sollen an einem Beispiel verdeutlicht werden.

Vor einer Auftrittssituation haben Sie die Wahlmöglichkeit ihre Gedanken und Vorstellungskraft in eine negative beziehungsweise positive Richtung zu lenken. Mit einem betonten Leistungsdenken ist häufig eine Konzentration auf Fehler und Schwächen verbunden. Sie können sich an das Misslingen eines öffentlichen Auftritts erinnern, an die damit verbundenen Emotionen und das dabei erlebte Spielgefühl. Sie haben aber auch die Möglichkeit die Erinnerung an eine gelungene Konzertsituation wach zu rufen, an das „beflügelnde Gefühl“ eines gelungenen Auftritts und die dabei empfundene Spielfreude.

Hilfreich sind auch Vorstellungsbilder, die nicht unmittelbar etwas mit der Aufführungssituation zu tun haben, aber ein spezifisches Spielgefühl unterstützen, das in der Konzertsituation abgerufen werden kann (z. B. der Atem fließt aus der Körpermitte durch die Finger in das Instrument).

Eine gute Vorbereitung ist es außerdem, sich den Aufführungsort mit seiner jeweiligen Atmosphäre vorzustellen. Damit verbundene Ängste und Verunsicherungen sollten bereits im Vorfeld gedanklich und emotional vorweggenommen werden, um den Umgang mit ihnen zu trainieren.

Das Konzept Schlaffhorst-Andersen bietet durch seine ganzheitlichen Methoden und die Ansprache unterschiedlichster Ebenen eine gute Möglichkeit einen anderen Umgang mit Aufführungssängsten zu erlernen und diese zu minimieren. Im Vorfeld gesammelte Erfahrungen mit Spannungszuständen, Bewegungsqualitäten und der Atmung können verinnerlicht werden und dabei helfen, in Extremsituationen nicht „dem Körper“ preisgegeben zu sein. Gerade FlötistInnen können davon in ihrem Spiel – nicht nur in Konzertsituationen – sehr profitieren. Aufführungssängsten nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg technisch auf einem hohen Niveau, mit individuellem Ausdruck und lustvoll zu musizieren.

Literatur:

1. Dr. Lang, A.: „Das Konzept Schlaffhorst-Andersen zur gezielten Prävention und Behandlung der Aufführungsangst“, Musikphysiologie und Musikermedizin 1999, 6. Jg., Nr.3
2. Prof., Dr. Lippert, H.: Anatomie: Text und Atlas, Urban & Fischer Verlag, München & Jena, 1995
3. Ostertag, B.: Yogaübungen für die Atemtechnik, (www.Luftwaffenmusikkorps4.de/Weiterbildung/atmung.htm)
4. Saatweber, M.: Einführung in die Arbeitsweise Schlaffhorst-Andersen, Schulz-Kirchner Verlag, Idstein, 1997
5. Schäffler, A.: Biologie, Anatomie, Physiologie, Urban & Fischer Verlag, München & Jena, 2000
6. Schmalbrock, B.: Dispokinesis und Querflöte; (www.disokinesis-schmalbrock.de)

Bad Nenndorf, Herbst 2003

Kontakt: BirgittaStumpf@gmx.de