

# Wie geht Bühnen- Wellness?

## *Kunstschaffende beim Auftritt begleiten*

Lampenfieber vor dem Auftritt? Fast alle Kunstschaffenden haben damit zu kämpfen. Die Auftrittsangst kann so gross werden, dass die Arbeit keine Freude mehr macht oder gar ganz aufgegeben wird. Wie kann Kunstschaffenden konkret geholfen werden?

---

*Andrea Scherer*

«Niemand gibt es zu, aber fast alle haben es», so ein Musiker eines sehr renommierten deutschen Orchesters (Bohne 2008, S. 31). Er spricht vom Lampenfieber. Warum ist das so? Weil ein öffentlicher Auftritt wie ein Vergrösserungsglas für das eigene Selbstwertgefühl wirkt. Im schlimmsten Fall droht der Gesichtsverlust.

Wer auf der Bühne steht, exponiert sich, weil auf den Punkt Höchstleistung erbracht werden muss. Und wer dabei Angst empfindet, wird evolutionsbiologisch von Reflexen gesteuert. Eine reflexgesteuerte Leistung auf der Bühne ist aber nicht das, was wir

unter einem künstlerisch-kreativen Prozess verstehen. Abgesehen davon bietet der Auftritt unter «Überlebens»-Bedingungen weder Erfüllung noch Garantie für Erfolg.

Als Coach orientiere ich mich am Ansatz der Prozess- und Embodiment-fokussierten Psychologie von Michael Bohne. Einfach formuliert: Performance könnte zur Abwechslung auch wieder leicht fallen – unter Umständen sogar Spass machen!

**Ein junger Künstler im fiktiven Coachinggespräch**  
*Künstler: Seit ich mich entschlossen habe, Musik zu studieren, habe ich ein unangenehmes Lampenfieber. Früher haben die heissen Wangen geholfen,*

besser zu spielen als beim Üben. Jetzt ist es schon fast umgekehrt. Ist das Musikstudium vielleicht doch nicht das Richtige für mich?

**Ich antworte als Coach:** Menschen, die auf einer Bühne Spitzenleistung bringen wollen, kennen es, dass sie ihre persönliche Bestleistung nicht wirklich abrufen können.

**K:** Dann sollen sie es doch bleiben lassen!

**C:** Moment, es sind gerade die Besten, die sich am meisten unter Druck setzen.

**K:** Ist Bühnenangst also kein Phänomen fehlender Begabung?

**C:** Nein. Wir müssen uns wohl in unserer Haut fühlen, um persönliche Bestleistungen zu erbringen.

**K:** Wie soll das gehen?

**C:** Die Stabilisierung unseres Selbstwertgefühls funktioniert wie ein Immunsystem, das uns vor realen und befürchteten Angriffen anderer schützt.

**K:** Immunsystem? Ist Aufregung auf der Bühne denn eine Krankheit?

**C:** Nein, natürlich nicht, aber Bühnenangst kann auf Dauer krank machen. Viele Berufsmusikerinnen und Berufsmusiker leiden an ihren Auftrittsblokkaden bis hin zur Berufsunfähigkeit.

**K:** Werden die denn in ihrer Ausbildung nicht darauf vorbereitet?

**C:** Nicht immer. Bühnenangst und die Kompensation mit Betablockern, Alkohol oder Drogen sind noch immer ein Tabuthema.

**K:** Dann sind die alle gedopt?

**C:** Alle nicht, aber viele.

### Angst schafft Auftrittsblokkaden

Leistung wird bewertet. Die Angst vor Entwertung führt dazu, dass erwachsene Menschen – hochbegabt, kompetent, erfahren sowohl im Leben wie im Beruf – in einer Auftrittssituation ihre Fähigkeiten nicht mehr zu 100 % abrufen können.

Strategien wie «Ich muss perfekt sein! Bloss keine Fehler machen!» wirken sich unter Stress ungünstig auf das Ergebnis aus. Die Muskulatur verhärtet. Die Feinmotorik gerät ausser Kontrolle. Kreatives Schaffen rückt in den Hintergrund.

Nicht selten haben meine Klientinnen Versuche unternommen, ihre Angst mit Einsatz von Medikamenten zu bewältigen. Wer sich aber jahrelang auf biochemische Hilfestellungen verlässt, dem fällt es zunehmend schwer, sich davon zu befreien. Denn schleichend geht auch das Vertrauen in die eigene Kompetenz verloren.

### Kunstschaffende können neue Strategien entwickeln

Ziel des Auftrittsscoachings ist, die alten stressver-

stärkenden in neue selbstberuhigende und Sicherheit spendende Strategien zu verwandeln. Dabei sprudeln diese idealerweise während der Sitzung aus den Klienten selbst hervor.

Eine wichtige Rolle spielt zu Beginn des Coachings die genaue Analyse der Kognitionen. Wenn während des Prozesses die Emotionen «hochkochen», ist das sog. «Klopfen» effizient und schnell wirksam (Wittfoth et. al 2020).

Damit man sich die Arbeit mit den Affirmationen gut vorstellen kann, führe ich hier mein fiktives Coachinggespräch weiter:

**C:** Wie halten Sies mit dem Perfektionismus?

**K:** Oh ja! Üben, üben, üben ... Die pure Freude an der Sache rückt aber irgendwie in den Hintergrund.

**C:** Auf der Bühne Perfektion anzustreben, wirkt sich ungünstig auf unsere Risiko-FREUDE aus.

**K:** Stimmt. Früher dachte ich nie daran, keine Fehler machen zu dürfen. Und jetzt denke ich beim Vorspielen nicht mehr an die Musik, sondern an «dumme» Fehler, die dann natürlich erst recht passieren. Das Publikum erwartet aber doch Perfektion. Man will doch niemanden scheitern sehen.

**C:** Da haben Sie Recht! Aber wenn wir auf der Bühne auf die Erwartungen unseres Publikums schießen, sind wir nicht mehr bei der Sache. Ausserdem sind die Bedürfnisse der Zuhörer vielfältig. Die einen wollen uns vielleicht scheitern sehen, die anderen sind wunschlos glücklich, wieder anderen ist die ausgeklügelte Performance egal. Es wird unübersichtlich, wenn ich es allen recht machen will.

**K:** Das leuchtet ein. Also Kunstanspruch ohne Perfektionismus?

**C:** Nein. Jeder Künstler will verständlicherweise Perfektion erreichen. Perfektion zu erzwingen, hat aber seinen Preis: Lebenskraft, Freude, Leichtigkeit und – was das Schlimmste ist – Humor gehen verloren.

**K:** Stimmt, Verbissenheit auf der Bühne anzuschauen, macht auch mir keinen Spass. Was kann ich also tun?

**C:** Sie überprüfen Ihre «Fieber-Skala» von 1–10. Wenn Ihr Stressempfinden auf über 7 oder 8 steigt, wird es ernst. Es braucht ein «Gegenmittel».

**K:** Ach so?!

**C:** Der Mensch hat mindestens drei Grundbedürfnisse: Sich geliebt, sicher und frei fühlen. Geht dieses Trio auf der Bühne in Erfüllung, kann einer genialen Performance nichts mehr im Weg stehen.

**K:** Wie jetzt – so einfach?

**C:** Ja. Dockt nämlich das Grundbedürfnis-Well-



Unter Druck: «So drückt sich das Beste unter Druck an die offizielle Oberfläche – DurchBrechen, DurchSetzen, am besten Durch-Leben und auf keinen Fall DurchHalten.»

*ness-Programm an unseren Störenfried FEHLERVERMEIDUNG an, wandelt sich die toxische Gemengelage. Unsere o-Fehler-Strategie gerät ins Wanken. Ein erster Schritt zurück zu einem gesunden Selbstwert ist getan.*

**K:** *Und wer bitteschön soll mir diese Grundbedürfnisse erfüllen? Das auserwählte Publikum, das meine Fehler zählt, ja wohl nicht.*

**C:** *Nein. Wer wohl?*

**K:** *Doch nicht etwa ich selbst?*

### **Coaching-Interventionen**

Während des angeregten Gesprächs zum aktuellen Bühnen-Erleben gebe ich das Stressempfinden des Klienten mit einer sorgfältig dosierten Menge an «Selbstbestätigungspulver» SICHERHEIT, AUTONOMIE UND SELBST-LIEBE in meine Performance-Strategien-«Waschmaschine»<sup>1</sup> und biete dabei hypothetische Formulierungsvarianten an, die wahlweise wiederholt werden, während ein Reflexpunkt links unter dem Schlüsselbein stimuliert wird.

<sup>1</sup> Den «Waschsalon» habe ich in künstlerischer Freiheit zur Interventions-Architektur von Bohne hinzugefügt.

**C:** *Auch wenn ich nicht fehlerfrei bin, bleibe ich genau genommen in Sicherheit, gehe ich meinen ganz eigenen Weg und würdige und achte ich mich so, wie ich bin.*

**K:** *Genaugenommen in Sicherheit?*

**C:** *Probieren Sies aus. Wir werden schliesslich weder gevierteilt, gefedert noch gefressen, wenn wir Fehler machen.*

**K:** *Ich könnte zumindest prüfen, ob es mir gut täte, mich zu akzeptieren, so wie ich bin.*

**C:** *Wer wagt gewinnt! Wir werden höchstens von der Presse zerrissen, was sich zwar nicht angenehm anfühlt, doch bei näherer Betrachtung nicht lebensbedrohlich ist, oder?*

**K:** *Stimmt.*

Es empfiehlt sich, beim «Titrieren»<sup>2</sup> die Reaktionen des Körpers genau zu beobachten. Wenn sich bei Aspekten der Selbst-Versicherung Unwohlsein zeigt, wird dieser Satzteil angepasst oder entfernt. Denn es ist schon hilfreich, wenn auch nur eines der Kernbedürfnisse selbstwirksam in Erfüllung geht.

«Auch wenn ich es vorziehe, lebenslang an meinen Fehlern zu leiden, als mich um Wichtigeres zu kümmern, könnte ein klitzekleiner Anteil mich doch so liebhaben, wie ich bin.»

Die grössten Hürden sind erfahrungsgemäss folgende Blockaden, die mit den anschliessenden Kraftsätzen gelöst werden können:

#### SELBSTVORWÜRFE:

«Auch wenn ich mir vorwerfe, Fehler zu machen, behalte ich den Überblick, bleibe ich souverän und prüfe, ob es nicht heilsam wäre, mich anzuerkennen, so wie ich bin.»

#### VORWÜRFE AN ANDERE:

«Auch wenn andere mir schon früh die Fokussierung auf Fehler beigebracht haben, könnte ich an meiner Selbstliebe arbeiten und dabei die volle Verantwortung für diese verkrampfte Weltsicht bei den anderen belassen.»

Die zu Papier gebrachten Kraftsätze dienen dem Klienten, diese in den kommenden Wochen zu wiederholen und zu verinnerlichen. Für den Eskalationsfall werden auch die Klopfübungen aufgefrischt. So kann er im Alltag jederzeit auf beide Hilfestellungen zurückgreifen.

Wenn ich nicht mehr gut sein muss, ist es herrlich, so richtig gut zu sein. Wenn ich voller Leidenschaft und Freude bin, arbeitet mein Gehirn mühelos.

Nach 40 Jahren Bühnen- und Bühnenangsterfahrungen (eigenen und denen meiner Coachees) und nach mittlerweile 20-jähriger Praxisarbeit mit Künstlern und Künstlerinnen, ziehe ich heute das Fazit, dass eine passgenaue und schnelle Bewältigungsstrategie von störendem Lampenfieber möglich und auch ganz konkret erfolgreich ist.

Bühnenwellness, gute Performance und ein gesundes, bestleistungsförderndes Lampenfieber sind der Lohn.



**Andrea Scherer** möchte *Kunstschaffende ermutigen, neue, unbekannte, da erst noch zu entdeckende Blickwinkel auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einzunehmen. Ihre «Spielwiese» mit den fünf Säulen «Craniosacral», «Polarity», «PEP», «Innerwise» und «Liebscher und Bracht Schmerzprophylaxe» ist in fast 20 Jahren gewachsen.*  
[www.andrea-scherer.com](http://www.andrea-scherer.com)

#### LITERATUR

- Bohne, M. (2010): Klopfen mit PEP. Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching. Carl Auer.
- Bohne, M. (2008): Klopfen gegen Lampenfieber. Sicher vortragen, auftreten, präsentieren (Energetische Psychologie praktisch). Hamburg: Rororo.
- Wittfoth, D., Pfeiffer, A., Bohne, M. et al.: Emotion regulation through bifocal processing of fear inducing and disgust inducing stimuli. *BMC Neurosci* 21, 47 (2020).

<sup>2</sup> Die Verdünnung der Selbstbestätigungs-Intervention: «Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.» (Paracelsus)