

## Kein Platz für Angst

Leider sind wir sehr oft mit Angstgefühlen konfrontiert, wenn wir musizieren. Oft reicht schon ein heikler Lagenwechsel, eine schnelle Passage oder die Anwesenheit einer vermeintlich kritischen Person, dass wir uns unnötig Sorgen machen oder ängstlich werden. Kommt es dann zum Auftritt vor Publikum, wird die Angst zu einem unüberwindbar scheinenden Hindernis. Natürlich wünschen wir uns, dass wir frei und ohne Angst musizieren können. Und zum Glück haben wir auch Möglichkeiten, diesen Wunsch zu erfüllen. So möchte ich im Folgenden Wege zu einer Lösung aufzeigen.

Grundgedanke ist, dass wir Angst und Sorge durch die Gefühle ersetzen, die wir empfinden möchten. Das klingt geradezu banal. Und möchte doch geübt sein.

Wir wissen, dass Musik Gefühle ausdrückt, jeder Ton hat seine emotionale Bedeutung, jede Phrase ist eine Erzählung von Gefühlen. Und wo sind diese? Ein größerer Lagenwechsel beispielsweise kann schnell den Fokus auf den technischen Aspekt reduzieren und die gewünschte Emotionalität bleibt auf der Strecke. Stattdessen lassen wir Angst und Sorge, dass wir den nächsten Ton vielleicht nicht treffen, aufkommen. Und so üben wir den Lagenwechsel mit Sorge oder sogar Angst. Na bravo!

Und doch nützt es genaugenommen nichts, wenn wir zwar mit Angst den Ton treffen, aber wir selbst und die Zuhörer förmlich die Angst aus dem Ton heraushören. Versuchen wir lieber richtiger Ausdruck und ,wenn es so passiert, falscher Ton.

Ziel ist natürlich ein richtiger Ton in der richtigen Emotion.

Dazu nun Übungsvorschläge:

### Übung 1:

Lass uns nun deutlich spüren, wie wir das KörperGEFÜHL mit dem musikalischen GEFÜHL verbinden können.

Nehmen wir also an, wir möchten einen satten, vollen, souveränen, zufriedenen, überzeugten usw. Klang. Eine Basis und ein Grundgefühl, das ganz konträr zur Angst steht.

Wann haben wir so eine Situation kennengelernt? Oder wie stellen wir uns so eine Situation vor? Deiner Lebenserfahrung und deiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

*Letztens habe ich einem Schüler folgendes Bild gegeben: Kannst du dir vorstellen, wie es sich anfühlt in einem glänzenden Mercedes zu sitzen? Schönes Wetter. Du stehst an der Ampel, hörst das Motorgeräusch und freust dich aufs Losfahren. Wie fühlst du dich als so ein Mercedesfahrer? Zufrieden, reich, souverän, überlegen, herrschaftlich, frei...(Ich weiß nicht, welche Assoziationen er hatte, aber Körperhaltung und Klang waren überzeugend.)*

Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du dich in diese Situation hineindenkst und hineinfühlst? Arme, Schulter, Rücken, Beine, Atmung... Und in dieser Stimmung spiele nun zuerst einfach leere Saiten und danach eine kleine Phrase. Wichtig: Dein erstes und vorerst einziges Ziel ist, dieses befriedigende Gefühl zu behalten!

*Nachsatz: Nachdem der Schüler einen überzeugenden Mercedes-Klang gebracht hat, habe ich versuchsshalber gefragt: Und wie klingt es, wenn du dir vorstellst in einem Porsche zu sitzen? - Was habe ich gelacht, wie deutlich der Unterschied war!*

## Übung 2:

Lass uns nun einen größeren Lagenwechsel nach oben, wie zu Beginn erwähnt, unter die Lupe nehmen. Am besten gleich aus dem Stück, das du gerade übst. Die "Hard facts" müssen zuerst geklärt sein, nicht aber geübt! Wie beispielsweise: Von wo aus starte ich? Wie soll der Zielton klingen? In Welche Lage gehe ich? Welches Intervall ist es? Welchen Bogenstrich verwende ich da?

### Schritt 1

Was wollte der Komponist mit diesem großen Intervall nach oben ausdrücken? Meist sind es positive Gefühle wie: Freude, Jubel, Überschwang oder Begeisterung. Sammle passende Worten und Bilder für die Stelle. So wie du sie spielen möchtest.

Dann versetze dich in eine Situation aus dem Alltag: Wenn wir uns begeistern, Freude empfinden, Jubel, dann wird unsere Stimme lauter, intensiver, mal höher oder wir lassen gar einen Juchzer raus. Probier's gleich mal aus. Juhuuu! Was macht deine Stimme? Wie klingt sie? Und wir können auch an unserem Körper etwas ganz Wunderbares beobachten. Was machen wir, wenn wir jubeln? Wir springen auf vor Freude, wir werfen die Arme in die Höhe, wir zeigen mit dem ganzen Arm voller Begeisterung auf das Schöne, das wir gerade entdeckt haben usw. Gerade die Arme machen eine freie, großzügige Bewegung. Und genau dieses Gefühl im Arm können wir für den Lagenwechsel nützen. Plötzlich ist eine Oktave ganz klein für den Arm, weil er vor Begeisterung am liebsten übers ganze Griffbrett sausen würde.

Mit diesem Körpergefühl singe dann den Tonwechsel und machen in der Luft eine Lagenwechselbewegung, die ein Zwischending von technischer Ausführung am Instrument und einer natürlichen emotionalen Geste ist. Wiederhole das ein paar Mal. Freu dich über dein unbeschwertes Körpergefühl und speichere es.

### Schritt 2:

Dann erst nähere dich den genauen Tönen. Das Ohr gibt Rückmeldung, ob der Lagenwechsel passend war. Auch hier gilt: Versuche nicht sofort den korrekten Ton zu treffen, sondern spiele mit der Intensität deiner Gefühle. Der erste Versuch geht oft viel zu weit. Das ist gut so! Schon deshalb, weil dein Körper sich freier und unbefangen bewegen durfte. Zu wenig weit - hat sich vielleicht doch bremsende Angst eingeschlichen? Manchmal wollen wir auch zu sehr kontrollieren, weil wir unserem Körpergefühl zu wenig vertrauen. Reflektiere selbst

bevor du eine Wiederholung angehst. Versuche dann technische und emotionale Bewegung zusammenfließen zu lassen. Nimm die vielen Versuche, die du machen wirst, als Informationsquelle und wiederhole möglichst oft die ideale Version. Mit dem Gefühl, das du haben willst!

Sei es nun ein Gefühl, das wir bewusst einsetzen oder ein Gefühl, das durch die gespielte Musik erzeugt wird - es bleibt kein Platz für Angst.