

Meistere dein Lampenfieber

## DANKSAGUNG

Mein größter Dank geht an Simone für deine Geduld, Umsicht und Kreativität.

Weiters bedanke ich mich bei meinem Mann Michael, aber auch bei meiner Familie und bei Martina, Susi, Ulli und Katja dafür, dass ihr meine „Felsen“ seid und stets ein Ohr für mich habt.

Dann sind da noch meine Gesangsmentor\*innen Silke, Hans Peter und Gerhard (r.i.p.) sowie mein Mentaltrainings-Ausbildner Christian - ohne euch hätte es das Buch nicht gegeben. Max Müller und José Cura, danke für eure Beiträge; Jan, danke für deine Illustrationen; Ania Radziszewska, Helge Bauer und Zoe Cura, danke für die Fotos; und Anja, Dagmar, Elke, Maria B., Maria E., Maria Y, Matthew, Selina und Wolfgang, danke für eure Anregungen. Außerdem danke ich dem Doblinger-Team für euer Vertrauen.

Last, but definitely not least danke ich den vielen Künstler\*innen, die mich inspiriert und mir Rede und Antwort gestanden haben. Ohne euch wäre es verdammt still ...



Renate Publig

Meistere dein  
**Lampenfieber**

Mit Mentaltraining zu einem  
gelungenen Auftritt

Gesang ♦ Sprache ♦ Schauspiel

 09 747 |  *editionlibica*

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

edition libica

1. Auflage, 2021

LEKTORAT UND KORREKTORAT	Simone Stefanie Klein
ILLUSTRATIONEN	Jan Daxner
ABBILDUNGEN	Renate Publig
FOTOS	Helge Bauer (Max Müller) Zoe Cura (José Cura) Ania Radziszewska (Renate Publig)
SATZ & LAYOUT COVERGESTALTUNG	Simone Stefanie Klein
DRUCK	Mazowieckie Centrum Poligrafii 05-270 Marki, Polen
ISBN (BUCHHANDEL)	978-3-903137-24-0
FÜR DEN MUSIKALIENHANDEL	ISBN 978-3-902667-84-7 (Doblinger) ISMN 979-0-012-20887-7 (Doblinger) Doblinger Bestellnummer: 09 747 Verlagsnummer: D. 20 887

[www.libica.org](http://www.libica.org)

[www.doblinger-musikverlag.at](http://www.doblinger-musikverlag.at)

Weitere Informationen, allfällige Berichtigungen sowie Zuschriften und Anregungen etc. an die Autorin unter: [renate.publig@gmx.at](mailto:renate.publig@gmx.at)

# Inhalt

Mittendrinwort	1
Aus der Praxis – für die Praxis	3
Kompass und Schatzkarte	5

## 1

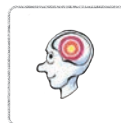
### Basics Mentaltraining 11

1.1	Es heißt <i>Mental-training</i>	11
1.2	Einheit Körper ∞ Geist ∞ Seele	
	Positive und negative Energien	14
1.3	Denken	16
1.4	Was Singen oder Sprechen so wertvoll macht	18
1.5	Was ist nun dieses Mentaltraining genau?	19

## 2

### Wenn sich Lampen erhitzen ... 21

2.1	Was ist Lampenfieber?	21
2.2	Ursache 1: Hormoncocktail und Gehirn	23
2.3	Ursache 2: Auch die Psyche funkt dazwischen	28
2.3.1	Die Fünf inneren Antreiber	28
2.3.2	Die Inneren Monster	30
2.4	Wenn Lampenfieber die Sicherungen durchbrennen lässt	33



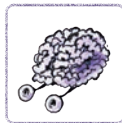
# Inhalt

## 3 Stimme – das schönste Instrument 43

3.1	Atmung	43
3.1.1	Atemorgane	47
3.1.2	Brust- und Bauch(-Flanken-)Atmung	48
3.1.3	Die Bedeutung von Einatmung und Ausatmung	50
3.2	Wie Töne entstehen: Der Stimmapparat	52
3.3	Die Seele (in) der Stimme	53

## 4 Strategien im Mentaltraining 56

4.1	Positive Auswirkungen von Adrenalinausschüttung	57
4.2	Publikum, Prüfungskommissionen und Jury – Feind oder Freund?	61
4.3	Resonanz und Spiegel	65
4.4	Mentale Vorbereitung	68
4.4.1	Ein Stück optimal vorbereiten	69
4.4.2	Die Nacht vor und der Tag der Aufführung	73
4.4.3	Vor dem Auftritt	74
4.4.4	Kurz davor und mittendrin	76

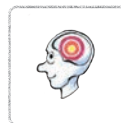


## 5

### Akutinterventionen

78

5.1	Atemübungen	79
5.1.1	Ausatmen	80
5.1.2	Duft einatmen	81
5.1.3	Gleich-gleich-Atmung	81
5.1.4	Schnauben (auch „Lippenbremse“ genannt)	83
5.1.5	Wechselatmung	83
5.1.6	Zehen berühren und atmen	85
5.2	Akupunkturpunkte	87
5.2.1	Denkmütze	87
5.2.2	Solarplexus	88
5.2.3	Thymusdrüse	90
5.3	Bewegungen und Aktivübungen	92
5.3.1	Dehnen / strecken	94
5.3.2	Klatschen / mit den Fingern schnippen / trommeln	100
5.3.3	Klopfen	103
5.3.4	Stampfen	104
5.4	Doppelwaage	106
5.5	Gedankenkarussell unterbrechen	107

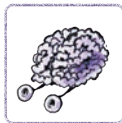


# Inhalt

## 6 Langzeitinterventionen 112

- |       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6.1   | Autogenes Training, Yoga,<br>Alexander-Technik, Feldenkrais-Methode       | 114 |
| 6.2   | Gedanken loslassen –<br>„Tranceinduktion“                                 | 116 |
| 6.3   | (Atem-)Meditation   | 119 |
| 6.4   | Lange Gleich-gleich-Atmung  | 121 |
| 6.5   | Affirmationen   | 122 |
| 6.6   | Ankern  | 126 |
| 6.7   | (Meridian-)Klopfen: NAEM / PEP + EFT                                      | 130 |
| 6.7.1 | NAEM – Negative Affect Erasing Method<br>(einfache Variante des Klopfens) | 132 |
| 6.7.2 | PEP und EFT<br>(komplexe Variante des Klopfens)                           | 134 |
| 6.8   | Konfrontation   | 147 |
| 6.9   | PMR – Progressive Muskel-<br>Entspannung (= Relaxation) / Body Scan       | 149 |
| 6.10  | Visualisieren / Worst Case – Best Case                                    | 152 |

## 7 B.R.A.V.O.! (oder: Die Essenz von Mentaltraining) 157





# Inhalt

<b>8</b>	<b>Eiskalt erwischt!</b>	<b>159</b>
8.1	Alles ist so ... anders!	160
8.2	Belegte Stimme	163
8.3	Herzklopfen	164
8.4	Trockener Mund	164
8.5	Zitternde Hände	165
8.6	Zitternde Knie / Knöchel	165
<b>9</b>	<b>Noch ein Wort zu ...</b>	<b>167</b>
9.1	Schlaf(losigkeit)	167
9.2	Ernährung	175
9.3	Sex	178
9.4	Alkohol und Medikamente	180
9.5	... Panik!!! ...	182
<b>10</b>	<b>José Cura – aus der Praxis – für die Praxis</b>	<b>185</b>
	Postludium	191
	Übungsverzeichnis	193





© Helge Bauer

## Mittendrinwort

von Max Müller

Ein Vorwort bereitet auf den Inhalt eines Buches vor. MAX MÜLLER hingegen schildert aus seinem Alltag als Schauspieler (auf der Bühne und vor der Kamera) und Sänger. Er bietet die ersten Tipps in diesem Buch an, womit wir mitten drin sind im Thema. Deshalb ... Mittendrinwort.

Freilich hab ich Lampenfieber.

Ich hab keine Auftrittspanik. Gott sei Dank. Aber Lampenfieber hab ich jede Menge!

Ich glaub, wer sagt, er hat keins, der lügt eh.

So viel könnte passieren, womit man nicht rechnen möchte. Von ausgehenden Scheinwerfern, über läutende, hustende Handys, bis zu schwarzen Löchern im Kopf, da, wo grade tatsächlich noch Text war.

Und keiner weiß, warum er jetzt nicht mehr da ist.

Und da hilft mir nur: üben, üben, üben. Texte, Gedanken, Bewegungen, Musik, Worte. Was immer.

Und, bei „kritischen“ Aufführungen (Premieren; Vorstellungen mit wichtigen Intendanten im Publikum, oder Geliebten; oder beidem): sich möglichst dazu disziplinieren, der eigenen Genialität liebevolle Zügel anzulegen. Damit sie nicht losgaloppiert und dich dorthin trägt, wo Du nie hinwolltest in der Probe. Und sollten Kollegen mitspielen, die gleich mit dazu!

Nein, bei „kritischen“ Aufführungen hab ich mir angewöhnt, auf die „Köstlichkeit der Improvisation“ zu verzichten und mein Pferdchen vielleicht etwas weniger brillant, aber dafür sicher durch die Weiten eines Abends zu führen.

Und da bleibt für Lampenfieber nicht wirklich viel Zeit.

Wenn – ja, wenn der erste Schritt einmal getan ist ... Das ist natürlich eine andere Geschichte.

Schließlich: So viel könnte passieren, womit man nicht rechnen möchte ...

Die Frage ist vielleicht: Muss man unbedingt damit rechnen ...? Könnte man sich nicht einfach auf sein Pferdchen setzen und reiten? Ohne Frage, was die anderen darüber denken. Ohne Angst, herunterzufallen.

Ohne Ehrgeiz, dass man sowieso der Einzigartigste ist.

Einfach nur reiten.

Weil man's geübt hat.

Und irgendwie doch kann.

Und dann kurz schauen, was passiert.

Und wo das Lampenfieber geblieben ist.

## Aus der Praxis – für die Praxis

Warum ich ein Buch über Strategien zum Thema Lampenfieber schreibe – und was daran für dich interessant und relevant ist.

**G**leich kommt mein Gesangseinsatz ... Ich warte auf diesen positiven Adrenalinschub, der meinen Enthusiasmus widerspiegelt, musizieren zu dürfen.

Doch ... was ist das? Mein Herz wird zum Presslufthammer, das Zwerchfell zerquetscht meinen Kehlkopf. Tiefer, gleichmäßiger Atem? Unmöglich. Mit Mühe gelingt es mir, die Arie durchzubringen. Schön ist in jedem Sinn anders.

Was ist passiert? Ich war gut vorbereitet, wirkte bereits öfter in dieser Kirche bei der Messgestaltung mit, es ging um nichts!

Lampenfieber. Nun hatte es auch mich erwischt. Die Erkenntnis, nicht die einzige „Fiebernde“ zu sein, war tröstlich. Geholfen hat sie mir nur bedingt.

So ging ich diesem Phänomen auf den Grund – woher kommt es, wodurch wird es ausgelöst, wie tritt es auf, und vor allem: Wie drosselt man den Adrenalinschub wieder auf eine vernünftige Dosis? Ich gehöre der Lerntypen-Fraktion an, ich muss alles verstehen, bevor ich ein Problem lösen kann. Der einfachste Weg erschien mir die Ausbildung zur Mentaltrainerin.

Klarerweise nimmt man die Aufregung am deutlichsten in der Stimme wahr. Weil Stimmbänder zu gerne in exakter Übereinstimmung mit unseren Nerven flattern und sich das Zwerchfell prompt solidarisch erklärt. Stimme ist klingender Atem, der durch die Nervosität stocken oder flach werden kann. Ein Teufelskreis, stimmt, doch den werden wir durchbrechen. Denn sobald der Atem wieder fließt, sinken Adrenalinpegel und Pulsfrequenz – und schon werden wir ruhig(er).

Atmen ist untrennbar mit Stimme verbunden, das macht es zum Kernthema dieses Ratgebers. Somit richtet sich dieses Buch mit vielen Spezialtipps vor allem an „Stimmberrufe“: Sanger\*innen, Schauspieler\*innen, Moderator\*innen etc. Es eignet sich natürlich ebenso als Ratgeber, wenn vor anderen öffentlichen Einsätzen der Stimme wie mündlichen Prüfungen, öffentlichen Reden, Vorträgen oder Presentationen die Puls- und Atemfrequenzen steigen.

Die Übungen und Methoden in diesem Ratgeber lassen sich beliebig kombinieren, aber noch wichtiger: Alle sind praxiserprobt – von Bühnenprofis. Probiere einfach durch! Stelle dir dein mageschnittenes Programm zusammen mit jenen Techniken, die zu dir passen.

Und ... Lampenfieber lässt sich nicht nur in den Griff bekommen. Kein gelungener Auftritt ohne gesunden Adrenalinschub, wie dir jeder Profi bestätigt. Mit etwas Übung gelingt es dir, diesen Energieschub wieder auf diese gesunde Dosis zu drosseln, die dir Aufwind gibt. Die du positiv für dich nützen kannst.

---

### Wollen wir's angehen?

---

**Anmerkung 1** ▶ Gendern ist zu Recht ein großes Thema. Wie verfasst man korrekt ein lesbare Buch? Gerundivormen (die *Ausübenden*) finde ich unpersönlich, *Künstlerinnen und Künstler* blahet die Seitenanzahl unnötig auf. Also habe ich mir für Asteriske, für Sterne entschieden (*Kunstler\*innen*). Weil Sterne für mich eine optimistische Konnotation haben. *Kunstler\*innen* sind Sterne. Und, Sterne wieder zum Leuchten zu bringen, darum geht es hier. Außerdem bin ich Asterix-Fan. Was mit dem Thema per se nichts zu tun hat. Aber auch das wirst du in dem Buch erfahren: Scheinbare Nichtigkeitkeiten, die dir ein breites Grinsen aufs Gesicht zaubern, stützen dir das Fundament deiner Arbeit. Und mit der Bedeutung von „Stütze“ kennst du dich aus, nicht wahr ☺?

**Anmerkung 2** ▶ (gehört zum Thema Gendern): Die ewigen Fragen bei Grafiken – wen bildet man ab? Mann, Frau, jung, reif, ...? Ganz einfach. Ich habe meinen Grafiker JAN DAXNER gebeten, mich zu zeichnen.

# Kompass und Schatzkarte

## Kompass

So findest du ruckzuck genau das,  
was dich anspricht!

**J**eder Mensch lernt anders. Zu welchem Lerntyp zählst du dich? Willst du theoretisch verstehen, was in dir vorgeht und wo eine Übung ansetzt? Oder willst du einfach mit den praktischen Anwendungen loslegen? Beides passt, es gibt kein Richtig oder Falsch.

Und nicht nur beim Lernen unterscheiden wir uns. Sondern auch durch die Herangehensweise, Problemen zu lösen. Wozu tendierst du, wenn es knifflig wird? Gehst du dich eine Runde auspowern? Fertigst du Pro- und Kontralisten an? Oder schläfst du erst mal eine Nacht drüber?

Was auch immer deine bevorzugte Strategie ist, du kannst sie auch beim Thema Lampenfieber einsetzen. Du kannst körperlich aktiv werden, deine Gedanken beschäftigen oder dein Bauchgefühl aktivieren. Und wenn du ein bisschen von allem haben willst – perfekt! Auch hier gilt: Alles ist richtig. Weil Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Dazu findest du Näheres in Kapitel 1.2.

Die für dich effizienten Inhalte und Übungen findest du über die Icons:



zeigt eine Erklärung aus dem Bereich der **Natur- oder Geisteswissenschaften** an.



bedeutet eine spezifische **Mentaltrainings**-Erklärung

Die Übungen unterscheide ich in (vorwiegend)



körperlich



geistig



seelisch

„Vorwiegend“ deshalb, weil die wenigsten Methoden ausschließlich einen Bereich ansprechen. Doch einige Übungen – zum Beispiel jene, die aus dem Yoga stammen – lassen sich gar nicht nur einem Bereich zuordnen, sie sind mit allen entsprechenden Icons markiert.

Die Übungen sind alphabetisch aufgelistet. Außerdem ist angegeben, wie lange die einzelnen Übungen ungefähr dauern.

### So sind die Kapitel aufgebaut

- Der Einleitungssatz gibt dir Aufschluss, warum dieses Kapitel für dich interessant oder relevant ist.
- Eine theoretische Erklärung oder Definition dient dem näheren Verständnis eines Themas oder Problems. Wobei: Dies ist ein **praktischer** Ratgeber zum Thema Lampenfieber. Also weder ein Fachbuch über Stimmbildung oder eine Gesangsschule, noch ein wissenschaftlicher Diskurs über Neuro- und / oder Geisteswissenschaften (und alle weiteren Fachbereiche, die in diesem Buch vorkommen).
- Die praktischen Übungen sind so erläutert, dass du sie eigenständig durchführen kannst.
- Die Zusammenfassung am Schluss des Kapitels ist farblich gekennzeichnet und stellt noch einmal die wichtigsten Punkte im Überblick dar.



Nicht jedes Kapitel hat einen theoretischen UND einen praktischen Teil – dafür gibt es Icons. Eule oder Kopf mit konzentrischen Kreisen stehen für Erklärungen, Bizeps / Hirn / Herz zeigen dir bei den praktischen Übungen an, ob diese vorwiegend im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich ansetzen.

## Schatzkarte

Hier beantworte ich deine möglichen Vorabfragen („FAQs“ 😊)

*„Wieso sprichst du mich per Du an?“*

Lampenfieber ist ein zutiefst persönliches Thema. Und ich möchte dich mit diesem Buch direkt ansprechen. Deshalb biete ich dir das Du-Wort an. Ich hoffe, du nimmst es an, indem du das Buch weiterliest.

*„Schon wieder Mentaltrainings-Blabla, ist doch alles bloß esoterisches Zeug!“*

Nein. Ist es nicht. Es gibt unterschiedliche Zugänge zu Problemlösungen, die alle unter dem Begriff Mentaltraining laufen. Die Palette ist breit, von Gedankenspielen bis zu körperlichen Trainingsvarianten. Ich möchte nicht nur zeigen, was sich alles machen lässt, sondern erkläre dir auch, wie und warum eine Übung wirkt. Ich habe nur Methoden gewählt, die sich über die verschiedenen Disziplinen der Wissenschaft belegen lassen und die von Bühnenprofis in der Praxis erprobt sind.

*„Aber dieses Gewäsch von positivem Denken – wenn’s mir beschissen geht, kann ich nicht so tun, als ob alles super wäre!“*

Das ist das größte Missverständnis, die Geschichte mit dem positiven Denken. Die Erklärung findest du im Kapitel 6.5, *Affirmationen*. Die

Kurzfassung: Mit diesem Begriff ist gemeint, dass du nicht in Verneinungen denken sollst, weil unser Hirn die Worte „nicht“, „kein“ etc. herausfiltert. Anstelle von „ich vergesse nicht auf meine Übungen“ verarbeitet unser Hirn besser „ich denke daran, meine Übungen zu machen“.

---

Positiv denken heißt also primär, Verneinungen  
wegzulassen!

---

*„Wieso heißt es überhaupt Mental-training?“*

Nicht jede Übung wirkt sofort. Manche schwierige Stimmübung ist dir vielleicht auch nicht von heute auf morgen gelungen, dafür musst du – genau: **trainieren**.

*„Also brauche ich dafür einen Trainer?“*

Nein, für die Übungen, die ich hier zusammengestellt habe, brauchst du nicht unbedingt einen Coach. Es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, du kannst also alleine trainieren. Wenn du Rat oder Tipps brauchst, stehen allerdings zertifizierte Trainer\*innen zur Verfügung. Ich zum Beispiel. Du kannst gerne bei mir nachfragen, wenn es irgendwo hakt!

*„Das ist ein ernstes Thema, der Tonfall in dem Buch ist oft ziemlich locker und heiter.“*

Ja – und ja. Das Thema ist ernst – aber es ist viel gewonnen, wenn du wieder lachen lernst. Vor allem auch über dich selbst. Weil Lachen gut für dein Hirn ist, vor allem aber für dein Zwerchfell. Hoppla, das war schon die erste Übung!

*„Welche Übungen und Methoden sind in diesem Buch?“*

In dem Buch findest du nur Übungen, die praxiserprobt sind – von Bühnenprofis.

Außerdem halten sie einer (wissenschaftlichen) Überprüfung stand.

Und ich habe Übungen aufgenommen, die du alleine durchführen kannst.

Darüber hinaus habe ich mich auf Praktiken beschränkt, über die nicht bereits jede Menge guter Bücher verfasst wurden. Yoga oder Autogenes Training sind absolut empfehlenswert – doch würde es den Rahmen dieses Buches sprengen, diese Praktiken halbwegs zu erläutern. Wenn du bereits Yoga oder Autogenes Training machst, wirst du feststellen, dass sich Mentaltraining auch aus diesen Bereichen Übungen ausleiht. (Das gleiche gilt auch für die Alexander-Technik und die Feldenkrais-Methode.)

Mentaltraining ist kein neu erfundenes Rad, sondern die Essenz diverser Disziplinen, die Körper, Geist und Seele anregen.



# 1

- 1.1 Es heißt *Mental-training*
- 1.2 Einheit Körper ∞ Geist ∞ Seele - Positive und negative Energien
- 1.3 Denken
- 1.4 Was Singen oder Sprechen so wertvoll macht
- 1.5 Was ist nun dieses Mentaltraining genau?

## 1 Basics Mentaltraining

Wie und warum es funktioniert, deine Gedanken innerhalb einer Minute zu ordnen.

**D**amit du verstehst, worauf es ankommt und welche Übung wie wirkt, erkläre ich hier das Konzept und die Grundgedanken des Mentaltrainings. Dieses Training ist immer dann besonders effizient, wenn es darum geht, punktgenau Leistungen zu erbringen. Egal, ob als Profi bei der Fernsehübertragung des Auftritts oder als Amateur beim ersten Klassenabend. Oder überhaupt bei irgendeiner Prüfung oder Vortrag beim Businessmeeting. Du willst (oder musst!) *jetzt* überzeugen. Ein Gedanke, der schon mal den Atem stocken lässt. Gar nicht gut.

Extrem belastend ist es, wenn es um Hundertstelsekunden geht. Deshalb erwähnen Sportler\*innen in Interviews immer wieder die Arbeit mit ihrem Mentalcoach.

Aber wofür ist dieses Training gut, was passiert da, und wie kannst du es für dich einsetzen?

### 1.1 Es heißt *Mental-training*

Übung macht den Meister. Und die Meisterin.

„Hab ich immer wieder versucht, mir Mut zuzusprechen. Hat nicht funktioniert“, höre ich öfters. Konntest du gleich beim ersten Versuch

diese eine wundervolle, aber schwierige Arie singen? Den berühmten Monolog von Shakespeare, Ibsen und Co. nicht nur aufsagen, sondern nuanciert interpretieren? Genau, das braucht Übung. Oder anders ausgedrückt: Training.

Bringt es dich auf andere Gedanken, wenn das „Hey, das packst du schon!“ von außen kommt? Bei den meisten funktioniert das, weil wir alle Bestätigung und Akzeptanz brauchen. Beides ist jedoch besonders effizient, wenn es von dir selbst kommt. Genau, im Sinne von **Selbst-Bestätigung** und **Selbst-Akzeptanz**. Sehr drastisch formuliert:

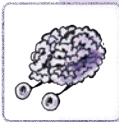
**Warum soll dich jemand anderer gut finden,  
wenn du's selbst nicht tust?**

Unterschätze nie die Macht deiner Gedanken. Bevor ich mich anhöre wie ein Fernseh-Guru: Willst du mit mir eine Übung machen? Ist ganz einfach und dauert knappe fünf Minuten. Vielleicht kennst du zumindest den ersten Teil:

Ü1a

Brain Monkeys

Dauer: 3'



*(Stell dir eventuell einen Timer auf 3 Minuten, damit du weißt, wann die Zeit um ist.)*

Setz dich bequem auf einen Sessel. Die Sitzposition ist dabei unwichtig. Nun schließe die Augen ... und versuche, **3 Minuten lang NICHTS zu denken.**

Ist doch ganz einfach, oder? Aber ... drei Minuten ... Ist es dir gelungen, wirklich nichts zu denken und das Hirn zu leeren? (Wenn ja: Meditierst du? Dann hast du bereits Übung, super!) Oder sind die Gedanken wie die Äffchen auf einem Baum herumgesprungen? Mir geht es oft so, deshalb bezeichne ich den Effekt der flitzenden Gedanken als „Brain Monkeys“. Welches Bild gefällt dir für deine galop-

pierenden Gedanken? Die Affen? Pferde? Ameisen? Ein Orchester? Ein Vogelschwarm? (Anm.: Weil diese Gedankenflut völlig normal ist, suche dir unbedingt ein Bild, das dich zum Lächeln bringt.)

### Ü1b Brain Monkeys Control

*Dauer: 1'*



*(Timer auf eine Minute, gleiche Position wie oben)*

Stelle dir dein Bild der flitzenden Gedanken vor – und dann versuche **für eine Minute**, die Äffchen, Ameisen oder wirren Orchesterstimmen **zur Ruhe zu bringen**. Lass die Affen sich in einen Kreis setzen, oder das Orchester gemeinsam spielen, oder den Vogelschwarm in den Bäumen schlafen gehen.

Hat gut funktioniert? Oder war's schwierig?

– Darf ich vorgreifen?

### Ü1c Brain Monkeys Training

*Dauer: täglich 1'*



Versuche die Übung 1b (die Brain Monkeys eine Minute lang ruhig zu stellen) eine Woche lang jeden Tag und beobachte, was passiert.

Aller Wahrscheinlichkeit nach gelingt dir die „Ordnung“ nach einiger Übung schon besser. Weil du trainiert hast.

„Brain Monkeys“:

Eine effiziente Übung, das Gedankenchaos zu beruhigen. Innerhalb einer Minute. Willkommen im Mentaltraining.

## 1.2 Einheit Körper ∞ Geist ∞ Seele Positive und negative Energien

Kein esoterisches Gewäsch. Wir sprechen hier von Tatsachen, die sowohl medizinisch als auch neurowissenschaftlich belegt sind.

Also, ich kann mich mit Bauchschmerzen nicht gut konzentrieren. Aber wenn ich an den Menschen denke, in den ich mich frisch verliebt habe, steigt meine Herzfrequenz. Wenn ich einen Höhenflug erlebe, weil meine Bewerbung für den Wettbewerb angenommen wurde, vergesse ich vielleicht meine Bauchschmerzen. Kennst du das auch?

Die Hirnforschung beweist, dass wir uns diese Konnekte nicht einbilden. Zwar werden sinnliche Wahrnehmung, Motorik, Affekte (Emotionen) und Gedanken über unterschiedliche „Systeme“, sogenannte **neuronalen Netzwerke** gesteuert. Diese Netzwerke sind jedoch neurobiologisch miteinander verbunden und können interagieren. – Stell dir eine Telefonanlage in großen Betrieben vor. In der „Haustelefonanlage Wahrnehmung“ kommunizieren einzelne Teilbereiche miteinander über die verschiedenen „Durchwahlen“. Über die „Außenleitung“ kann „Telefonanlage Wahrnehmung“ jedoch die „Telefonanlage Affekte“ anrufen. Erinnerst dich ein bisschen an den berühmten Sketch des deutschen Komikers OTTO WAALKES, *Kleinhirn an alle?* Durchaus.

Mit anderen Worten: Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Mit dem ganzheitlichen (oder holistischen) Ansatz des Mentaltrainings ist eben diese Einheit gemeint.

Ist diese Erkenntnis für unser Training wichtig? Ja. Fast schon lebenswichtig. Diese Verbundenheit von Körper, Geist und Seele und deren gegenseitiger Beeinflussung bedeutet im Umkehrschluss:



### Egal, wo oder wie du mit dem Training ansetzt, es wirkt.

Es spielt keine Rolle, ob du die Lösung des Problems lieber durch Nachdenken, Nachfühlen oder körperliche Betätigung angehst. Es ist natürlich ratsam, alle Bereiche einzubinden. Du wirst jedoch feststellen, dass in Wahrheit keine Übung exklusiv einen Bereich anspricht.

Noch eine Bemerkung zu **Energie**, ein Wort, das zu Unrecht einen abgehobenen Beigeschmack hat: Leben *ist* Energie. Wenn das Herz nicht arbeitet, wie es soll, hilft ein Herzschrittmacher, durch elektrische Impulse das „Werkl“ aufrecht zu erhalten.

Auch die unterschiedliche Qualität von Energie leuchtet doch ein. Wir sind schließlich keine Batterie, sondern Lebewesen, die Sonnenenergie tanken können. Wenn wir wütend sind, brausen Gewitterstürme in uns – da können schon mal die Funken fliegen! Man könnte auch von Stimmungen sprechen. Oder von aufmunternden oder niederdrückenden Gedanken. Ich summiere all diese Begriffe der Einfachheit halber unter „Energie“.

Sinnliche Wahrnehmung, Motorik, Affekte (Emotionen) und Gedanken werden über unterschiedliche „Systeme“, sogenannte neuronale Netzwerke gesteuert, die jedoch miteinander kommunizieren.

Oder einfach gesagt: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Egal, wo du mit einer Übung ansetzt, es wirkt sich auf dein gesamtes „System“ aus. Außerdem ist Leben Energie. Mentaltraining heißt, Ausgleich zu schaffen – wenn du „saftlos“ bist, gibt es Übungen, die dir auf die Beine helfen. Ebenso wie für den Abbau von Energieüberschüssen.

## 1.3 Denken

Fakten und Zahlen zum Thema Hirn und Denken.

Die Brain Monkeys aus der Übung 1 haben dir gezeigt, was dein Hirn im vermeintlichen Ruhezustand treibt. (So wirklich im Ruhemodus ist unser Denkapparat – zum Glück! – nie.) Aber was sind eigentlich Gedanken?



Aus physikalischer Sicht betrachtet, handelt es sich um **elektromagnetische Schwingungen**, die über ein EEG (Elektro-Enzephalogramm) gemessen werden können.



Aber, Gedanken sind so viel mehr, denn sie sind natürlich vor allem **schöpferische Energie!**

Ein paar Fakten und Zahlen zum Thema Gedanken gefällig, damit du dein Hirn so richtig zu schätzen lernst?

Wie viele Informations-Bits prasseln pro Sekunde über alle Sinne herein?	ca. 40.000.000
Wie viele dieser Bits werden ins Unbewusste gespeichert?	5 Bits/Sec
Wie viele Gedanken haben wir (durchschnittlich) pro Tag?	50.000 – 80.000
Wie viele davon denken wir bewusst?	3 – 5%
Wie viele Gedanken sind gut / schlecht / völlig belanglos?	5% / 25% / 70%

Erstaunlich, nicht wahr? Aber – und dieser Satz ist essentiell:

---

**Wie viele Gedanken können wir wirklich  
gleichzeitig denken? EINEN.**

---

„Ja, aber Multitasking ...?“ Ich will an dieser Stelle nicht diskutieren, ob Multitasking wirklich und vor allem effizient möglich ist. Klar können wir während des Fernsehens essen. Die Voraussetzung für zeitgleiche Handlungen ist, dass wir gewisse Mechanismen automatisiert haben. Wenn ich mich beim Autofahren nicht mehr konzentrieren muss, wie ich schalte, blinke, bremsen oder den Gang wechsele, kann ich mich auf den Straßenverkehr konzentrieren.

---

**Wenn du deine Aufmerksamkeit nicht mehr auf die  
Stimmtechnik, den Text, die Einsätze richten musst,  
weil du das alles schon „im Schlaf“ beherrschst,  
kannst du dich zu 100 % auf die Auftrittssituation  
konzentrieren!**

---

Tatsache ist: Wir sind in der Lage, Dinge gleichzeitig zu machen, weil wir natürlich im „Affentempo“ Gedanken hintereinander denken können. Aber noch einmal: Absolut gleichzeitig können wir nur einen Gedanken denken. Warum ist diese Erkenntnis für unser Lampenfieber so wichtig? Ganz einfach.

---

**Wenn du vor oder schon auf der Bühne stehst und  
deine inneren Gedanken rasen, weil alles furchtbar  
ist, ... dann muss es dir „nur“ gelingen, diesen EINEN  
Gedanken unter deine Kontrolle zu bringen.**

---

Und wenn du z. B. gerade aktiv an deinen Atem denkst, kannst du nicht gleichzeitig über deine erhöhte Pulsfrequenz grübeln.

Du nimmst sie trotzdem wahr? Weil du noch nicht ausreichend trainiert hast. Unser Hirn ist *sehr* schnell und springt von der einen bewertenden Beobachtung zur nächsten.

Aber indem du dir deine Gedanken bewusst machst, hast du bereits einen entscheidenden Schritt getan. Denn:

---

**Gedanken, die du in dein Bewusstsein holst,  
kannst du lenken.**

---

Das hat dir die Übung 1b gezeigt! Du musst bloß entweder deine Aufmerksamkeit trainieren – z.B. durch Meditation. Wie das funktioniert, erkläre ich dir im Kapitel 6.3, (*Atem-*)*Meditation*. Oder du lenkst deinen Fokus durch Aktivität auf etwas anderes. Sehr wirksam ist jede Art von Bewegung.

Dieses Unterkapitel bildet die Basis für dein gesamtes Training: Du kannst absolut zeitgleich EINEN Gedanken denken. Hol dir diesen einen Gedanken in dein Bewusstsein. Und lerne diesen zu lenken.

## 1.4 Was Singen oder Sprechen so wertvoll macht

Sympathikus und Parasympathikus – klingt doch sympathisch!

Kennst du aus Biologie noch die Teile des **vegetativen Nervensystems**, Sympathikus und Parasympathikus? Ich gehe später noch näher darauf ein. In aller Kürze und simpel formuliert: Der **Sympathikus** ist der „**aktivierende**“ Part, aktiviert wird mit der **Einatmung**. Der

**Parasympathikus** ist für „**entspannende** Funktionen“ zuständig, er ist mit der **Ausatmung** verbunden.

Und was ist Singen und Sprechen? **Klingendes Ausatmen**. Mit dem Ausatmen setzt du im Prinzip in deinem Körper Entspannungsmechanismen in Gang. Erinnerst du dich, wie dich die Worte eines guten Freundes getröstet haben? Die Gute-Nacht-Geschichte dich ganz schnell einschlafen ließ? Der Klang einer guten Stimme, besonders in Kombination mit Musik ist quasi ein Wohlfühlbad für deine Seele!

---

Rein funktionell sind Singen, aber auch Sprechen (z. B. der Kaffeeplausch mit Freund\*innen) für den Körper Entspannung pur. Es sind die äußeren Aspekte, die das Thema, nun, spannend machen können!

---

## 1.5 Was ist nun dieses Mentaltraining genau?

Der Körper ist die Bühne der Gefühle.

(ANTONIO R. DAMASIO, portugiesischer Neurowissenschaftler)

Beim Mentaltraining geht es darum, dass du dir Kompetenzen auf drei Ebenen aneignest: Körper, Geist (bewusst/unbewusst) und Seele (Herz, Gefühle). Das Training aktiviert dein Handeln, deine Gedanken, dein Bewusstsein in der Form, dass du deine persönlichen Ziele – in unserem Fall hier das Bearbeiten von Lampenfieber - erreichst. Kannst du natürlich auf jeden Lebensbereich anwenden, den du bearbeiten willst.

Mentaltraining war ursprünglich eine Methode, um Abläufe im Sport zu optimieren. Doch warum sollen die Übungen nur auf diesem Gebiet funktionieren? Effizientes Training sowie das Abrufen der

Bestleistung zu einem exakten Zeitpunkt sind in vielen Disziplinen essentiell.



Mittels Mentaltraining setzt du gezielt persönliche Veränderungsprozesse in Gang, um deine Ziele zu erreichen. Dabei lernst du einiges über dich selbst – du, und *nur du* stellst fest, was für dich passt. **Du entscheidest** dich bewusst für etwas. Damit **stärkt Mentaltraining zugleich deine Selbstkompetenz.**

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle“, sagt der portugiesische Neurowissenschaftler ANTONIO DAMASIO. Denn Gefühle bestehen zu einem großen Teil aus *Körperwahrnehmungen*. Eigentlich nicht nur logisch, sondern fast schon zwingend, den Körper einzubeziehen, um Denkmuster zu verändern. Um jene Teufelskreise zu durchbrechen, die durch belastende Emotionen in Gang gesetzt werden.

... eine andere Frage: Übst du manchmal Musikstücke oder Texte nur „im Kopf“, also ohne tatsächlich zu singen oder zu spielen? Das ist nichts anderes als ... Mentaltraining.

Es heißt *Mental-training*, weil manche Übungen öfters wiederholt werden müssen, damit sie „sitzen“ und optimal wirken. Weil das Atmen nicht nur die Grundlage des Singens, sondern generell unseres Lebens ist, bildet es die Basis für dieses Buch. Durch die unterschiedlichen Übungen soll dein Atem wieder gleichmäßig fließen. Und umgekehrt sorgen Atemübungen dafür, dass sich deine Verspannungen und damit deine Probleme in (Atem-)Luft auflösen.

# 10

# Schlusswort



© Zoe Cura

## 10 José Cura – aus der Praxis – für die Praxis.

Das Schlusswort hat JOSÉ CURA, ein Sänger, der durch seine langjährige Bühnenerfahrung ganz genau weiß, wovon er spricht. Er beleuchtet das Thema umfassend und gesellschaftskritisch – und gibt Tipps aus seiner Erfahrung, wie man sich Themen wie Kritik und „Selbstsicherheit versus Arroganz“ nähert:

„**N**atürlich kenne ich das Phänomen Lampenfieber! Habe ich selbst durchgemacht. Die Hölle für einen Darsteller! Deshalb sagte ich mir vor fast 40 Jahren: Wenn ich wirklich die große Karriere anstrebe, muss ich einen Weg finden, um gegen diese festgefahrenen Bahnen zu kämpfen, sonst ende ich in einem Irrenhaus.

\*\*\*

Beim Lampenfieber gibt es physische und psychische Symptome. Die körperlichen (Tachykardie, Schwindel, Zittern der Beine und Hände usw.) zu bekämpfen ist im Verhältnis weniger schwierig. Die psychologischen (Minderwertigkeitskomplex, oder mit falscher Bescheidenheit technische Unsicherheiten zu überspielen usw.) hingegen sind kritischer zu handhaben.

Sofern keine pathologischen Ursachen vorliegen, steht bei beiden Symptomen der Stressgrad in direktem Verhältnis zur Vorbereitung auf den Moment. Wenn ihr auf der Bühne steht, ist es eine unabdingbare Voraussetzung, dass ihr instinktiv auf eure Ressourcen zugreifen könnt. Ohne nachdenken zu müssen. Und dass **eure Technik** für das **unerfahrene Auge unsichtbar** ist. Es soll sogar den Eindruck erwecken, dass ihr nicht einmal eine Technik habt. – Einige der sogenannten ‚Stimmexperten‘ kritisierten mich stets, ich hätte keine Technik ... eine Aussage, die nach einer so langen Karriere jeder Glaubwürdigkeit entbehrt. Ich nehme das Urteil als Bestätigung, dass ich mein Ziel erreicht habe!

Dieser ‚scheinbare Leichtigkeit‘ zu erlernen ist Teil des Prozesses, das Lampenfieber zu überwinden. Und zugleich einer der wichtigsten Aspekte bei der Entwicklung von Fertigkeiten jeglicher Art: Ein Gefühl der Leichtigkeit zu vermitteln und dabei gleichzeitig die schwierigsten Herausforderungen zu bewältigen. Mir fällt das Bild eines Top-Tänzers ein, der einen perfekten ‚Grand Jeté‘ ausführt und dabei ein müheloses Lächeln zeigt, das einen glauben lässt, er könne fliegen ... Nur der Tänzer weiß, wie viele Stunden, Tage, Jahre



# Übungsverzeichnis

AI ▶ Akutintervention

LI ▶ Langzeitintervention

Übungsname	Art	ÜNr	Kapitel
<b>A</b>			
Affirmationen	LI	Ü31	6.5
Akupunkturpunkt Solarplexus	AI	Ü15	5.2.2
Ankern	LI	Ü32	6.6
Atemkontrolle	AI	Ü03	3.1
Atemmeditation	LI	Ü30	6.3
Auftrittstraining	LI	Ü35	6.8
Ausatmen	AI	Ü07	5.1.1
<b>B</b>			
B.R.A.V.O.	LI	Ü40	7
Bei jedem Takt einsetzen	LI	Ü05	4.4.1
Body Scan	LI	Ü37	6.9
Brain Monkeys	AI	Ü01	1.1
<b>D</b>			
Dehnen	AI	Ü17	5.3.1
Denkmütze	AI	Ü13	5.2.1
Doppelwaage	AI	Ü25	5.4
Duft einatmen	AI	Ü08	5.1.2

---

**F**


---

Fingerschnippen	AI	Ü21	5.3.2
-----------------	----	-----	-------

---

**G**


---

Gedanken loslassen	LI	Ü29	6.2
Gedankenstopp			
„Hilfreiche Gedanken“	AI	Ü26	5.5
„Innerer Kritiker“	AI	Ü28	5.5
„Wirbelsturm“	AI	Ü27	5.5
Gleich-gleich-Atmung (kurz)	AI	Ü09	5.1.3
Gleich-gleich-Atmung (lang)	LI	Ü9b	6.4

---

**H**


---

Handdach atmen	LI	Ü41	8.2
Härteprüfung „Vorbereitung“	--	Ü06	4.4.1

---

**K**


---

Klatschen	AI	Ü20	5.3.2
Klopfen (kurz)	AI	Ü23	5.3.3
Klopfen lang: NAEM	LI	Ü33	6.7.1
Klopfen lang: PEP	LI	Ü34	6.7.2
Konfrontationstherapie	LI	Ü35	6.8
Krokodil (Yoga)	AI	Ü18	5.3.1

---

**L**


---

Lippenbremse	AI	Ü10	5.1.4
--------------	----	-----	-------

---

**N**

---

NAEM (Klopfen lang)	LI	Ü33	6.7.1
---------------------	----	-----	-------

---

**P**

---

PEP (Klopfen lang)	LI	Ü34	6.7.2
PMR	LI	Ü36	6.9
Prep-Übung	--	Ü02	2.4

---

**S**

---

Schnauben	AI	Ü10	5.1.4
Seufzen	AI	Ü04	3.1
Shavasana (Yoga)	--	Ü46	9.1
Solarplexus massieren	AI	Ü14	5.2.2
Sphinx (Yoga)	--	Ü45	9.1
Stampfen	AI	Ü24	5.3.4

---

**T**

---

Thymusdrüse klopfen	AI	Ü16	5.2.3
Tranceinduktion	LI	Ü29	6.2
Trommeln	AI	Ü22	5.3.2

---

**U**

---

Unterstützter Fisch (Yoga)	--	Ü43	9.1
Unterstützter Schulterstand (Yoga)	--	Ü42	9.1

---

 V
 

---

Verdrehter Schneidersitz (Yoga)	--	Ü19	5.3.1/9.1
Visualisieren	LI	Ü38	6.10
Vorbeuge (Yoga)	--	Ü44	9.1

---

 W
 

---

Wechselatmung	AI	Ü11	5.1.5
Worst Case – Best Case	LI	Ü39	6.10

---

 Y
 

---

Yoga: Krokodil	AI	Ü18	5.3.1
Yoga: Shavasana	--	Ü46	9.1
Yoga: Sphinx	--	Ü45	9.1
Yoga: Unterstützter Fisch	--	Ü43	9.1
Yoga: Unterstützter Schulterstand	--	Ü42	9.1
Yoga: Verdrehter Schneidersitz	--	Ü19	5.3.1/9.1
Yoga: Vorbeuge	--	Ü44	9.1

---

 Z
 

---

Zehen berühren und atmen	AI	Ü12	5.1.6
--------------------------	----	-----	-------



## Zu meiner Person

**A**us der Reihe zu tanzen, sich in keine Schublade stecken zu lassen, könnte mein Motto lauten. Meine Vielseitigkeit spiegelt sich in den abgeschlossenen Ausbildungen wieder: unter anderem Studium Soziale Verhaltenswissenschaften und Erziehungswissenschaft, Studium klassischer Gesang, Diplom Mentaltraining und Diplom Integrative Reit- und Voltigierpädagogik.

Was auf ersten Blick wie zusammenhanglos erscheint, ergibt schnell einen tieferen Sinn, denn müsste ich meine Hauptinteressen in drei Worte fassen, so wären dies „Lebewesen, Musik und Sprache“.

Die menschliche Stimme war und ist mein liebstes Instrument seit ich denken kann. So durfte ich für diverse Zeitschriften Interviews mit hochrangigen Künstler\*innen führen, was mir die Gelegenheit gab, auch mit „Topstars“ über das Thema Lampenfieber zu sprechen und mir deren besten Methoden schildern zu lassen. Meine Erfahrung habe ich in zahlreichen Workshops weitergegeben, in denen ich meine Überzeugung bestätigt bekam: Wer konsequent daran arbeitet, bekommt das Lampenfieber in den Griff!

