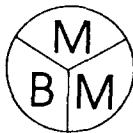


Claudia Kopitzki

Lampenfieber bei Musikern

Umgangs- und Präventionsmöglichkeiten

Mit einem Beitrag von Burkhard Muth



Musikverlag Burkhard Muth

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 8 |
| 1. Was ist Lampenfieber? Erscheinungsbild und Ursachen..... | 10 |
| 1.1. Der Begriff „Lampenfieber“ (Burkhard Muth)..... | 12 |
| 1.2. Indikatoren von Lampenfieber..... | 15 |
| Körperliches Ausdrucksverhalten..... | 15 |
| Vegetative Erscheinungen..... | 15 |
| Depersonalisation..... | 16 |
| Kognitive Erscheinungsbilder..... | 16 |
| Externe Variablen..... | 17 |
| 1.3. Biologische Komponenten..... | 19 |
| Angst und Furcht..... | 19 |
| Angst als gesunde Reaktion..... | 19 |
| Die Angststörung..... | 20 |
| Formen der Angststörung..... | 21 |
| 1.4. Physiologische Aspekte..... | 22 |
| Zeitpunkt des Auftretens von Lampenfieber..... | 22 |
| Physiologisches und dysfunktionales | |
| Lampenfieber..... | 22 |
| 1.5. Psychologische Aspekte..... | 27 |
| 1.6. Soziokulturelle und pädagogische Faktoren..... | 39 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Untersuchungen zum Lampenfieber bei Musikern..... | 47 |
| 2.1. Das Verhältnis des Künstlers zum Publikum..... | 47 |
| Das Verhältnis Künstler-Publikum als Tauschbeziehung..... | 47 |
| Ambivalenzen als spannungssteigernde Faktoren..... | 49 |
| Rollenzuweisungen und Identität..... | 50 |
| 2.2. Lampenfieber und Aufführungssituation..... | 52 |
| Der solistische Vortrag..... | 52 |
| Ensemblespiel..... | 52 |
| Orchesterspiel..... | 53 |
| 2.3. Einblick in die Empirie..... | 54 |
| Die Gestaltungsangst des Musikers (Norbert Heinel)..... | 54 |
| Gute Noten mit kritischen Anmerkungen (Peter Linzenkirchner/Gudrun Eger-Harsch)..... | 65 |
| 3. Maßnahmen zur Bewältigung des Lampenfiebers..... | 76 |
| 3.1. Die Verbesserung der Übemethodik..... | 77 |
| 3.2. Der Umgang mit Fehlern..... | 86 |
| 3.3. Die Vorbereitung der Konzertsituation..... | 90 |
| 3.4. Mentales Trainung | 96 |
| 3.5. Entspannungstechniken..... | 103 |
| Das autogene Training..... | 104 |
| Die Alexander-Technik..... | 108 |
| Die Feldenkrais-Methode..... | 112 |
| 3.6. Verhaltenstherapie..... | 118 |
| Die systematische Desensibilisierung..... | 119 |

| | |
|--|-----|
| 4. Musikpädagogische Konsequenzen | 123 |
| 4.1. Die Verantwortung des Lehrers..... | 123 |
| 4.2. Ausblick | 128 |
| | |
| 5. Literaturverzeichnis..... | 131 |
| 5.1. Bücher und Zeitschriften..... | 131 |
| 5.2. Internetquellen..... | 138 |