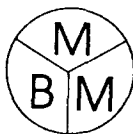


Claudia Kopitzki

# Lampenfieber bei Musikern

Umgangs- und Präventionsmöglichkeiten

Mit einem Beitrag von Burkhard Muth



Musikverlag Burkhard Muth

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>8</b>
---------------------	----------

<b>1. Was ist Lampenfieber? Erscheinungsbild und Ursachen.....</b>	<b>10</b>
--	-----------

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 Training ..... 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