NOTFALLSTRATEGIEN GEGEN LAMPENFIEBER

EIN KOMPAKTER ERSTE-HILFE-GUIDE FÜR MUSIKER:INNEN

SOS-Hilfe bei Lampenfieber

Für viele Musiker:innen bedeutet Auftreten einfach nur Stress.

Monatelang hast du an einem Stück geübt und gefeilt, und beim Auftritt sind all die kleinen Details wie weggeblasen? Du zitterst, dein Kopf ist leer und dein Herz rast? Und wie ging gleich noch mal der Anfang der nächsten Zeile?

Wenn dir dieses Szenario bekannt vorkommt, kann ich dich beruhigen. Du bist nicht allein. Viele Musiker:innen - ganz egal ob Profis, Musikstudent:in oder ambitionierte Laien - erleben genau das. Sie bleiben im entscheidenden Moment weit unter ihren Möglichkeiten oder leiden unter enormen inneren Stress.

Die gute Nachricht ist: man kann etwas dagegen tun - und schneller, als du denkst!

In diesem Erste-Hilfe-Guide bekommst du 3 kleine Übungen, die dir sofort helfen, wenn der Stress zu groß wird.

Was passiert bei Stress im Gehirn?

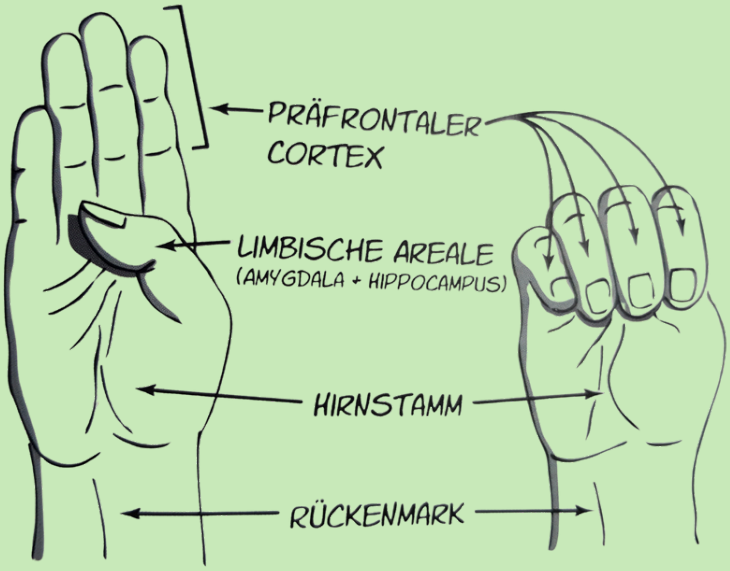
Lass uns als Erstes einmal schauen, was da eigentlich genau passiert, wenn wir in Stress geraten.
Wenn wir das verstehen, wirkt vieles schon weniger bedrohlich.

Das Handmodell des Gehirns

Der amerikanische Psychiater Daniel Siegel hat dafür ein genial einfaches Erklärungsmodell entwickelt, das Handmodell des Gehirns.

Dieses Handmodell ist sehr nützlich, denn wenn du über die verschiedenen Teile deines Gehirns Bescheid weißt, kannst du lernen, deine Aufmerksamkeit auf die unterschiedlichen Bereiche zu lenken und sie zu regulieren.

Schau dir einfach mal deine Hand an: bring den Daumen nach innen auf die Handfläche und klappe die anderen Finger darüber. Jetzt hast du ein Modell des Gehirns im Miniformat.



Der Neokortex - dein Denk- und Planungszentrum

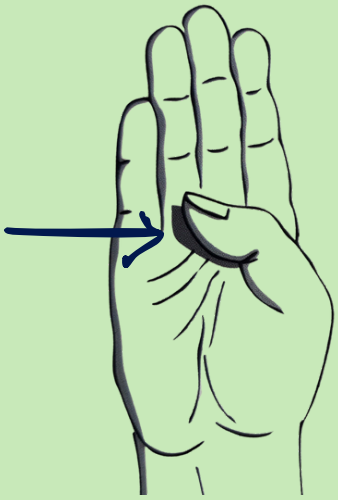
Die 4 Finger außen und der Handrücken symbolisieren den Neokortex, unser Großhirn. Er liegt hinter der Stirn und ist der Hauptsitz unserer Intelligenz. Mit ihm denken, planen, entscheiden wir. Und er reguliert unsere Emotionen, wenn es mal heiß hergeht.

Der Hirnstamm - die Basisfunktionen

Die Handwurzel symbolisiert den Hirnstamm. Darunter liegt das Rückenmark. Das sind die tiefsten Ebenen unseres Gehirns, die evolutionär sehr alt sind und überlebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung, Blutdruck und Körpertemperatur steuern.

Die Amygdala - dein inneres Alarmzentrum

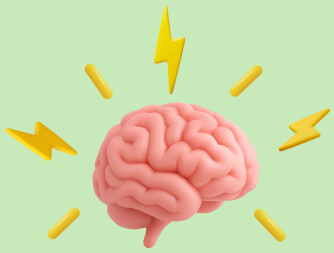
Wenn du den Cortex nach oben klappst, siehst du darunter deinen Daumen: er stellt hier wichtige Kernareale des limbischen Systems dar, unter anderem die Amygdala. Sie ist sozusagen unser inneres Alarmzentrum und emotionales Gedächtnis. Im normalen, entspannten Zustand sind die Finger geschlossen.



Wenn du dir die Erklärung von Daniel Siegel persönlich anschauen willst, findest du auf Youtube ein Video unter folgendem Link:
https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw

Wenn der Stress überhand nimmt

Wenn nun etwas Stressiges passiert, wir z.B. einen Auftritt haben und uns unser Nervensystem signalisiert „Achtung Gefahr!“, dann springt die Amygdala an und fängt an zu feuern:
Stresshormone werden ausgeschüttet und unser ganzes System wird gewissermassen auf „Kampf oder Flucht“ vorbereitet - was beides auf der Bühne nicht wirklich eine Option ist!



Die Amygdala drückt also gegen den präfrontalen Cortex (du kannst dir das vorstellen, wenn du mit deinem Daumen immer wieder gegen die darüber liegenden Finger drückst, so dass sie sich heben).

Vielleicht hast du schon mal etwas Schweres getragen und kennst das? Irgendwann werden die Finger müde. Die Kraft lässt nach und die Finger öffnen sich. Das Gleiche passiert im Gehirn: so wie die Finger nachgeben, gibt auch der präfrontale Cortex nach. Irgendwann schaltet er sich einfach ab weil er die Emotionen nicht mehr regulieren kann. Unser Gehirn sieht also dann gewissermassen so aus:

Emotionen am Steuer

Das ist der Moment, wenn die Emotionen stärker sind als die Gedanken: Wenn wir also z.B. auf der Bühne stehen und vor lauter Zittern keinen geraden Ton mehr spielen können oder im Kopf nur noch Leere herrscht und wir keinen Zugriff mehr auf das haben, was wir zu Hause noch alles konnten.

Kurz gesagt: unter Stress übernimmt das limbische System das Steuer und unser Denk- und Erinnerungsvermögen ist blockiert.

Doch was können wir nun tun, um unser Gehirn wieder in einen voll leistungsfähigen Zustand zu bringen?

3 Erste-Hilfe-Übungen bei akutem Stress

Übung 1: Atmung - innere Ruhe in wenigen Sekunden

Unser Atem ist ein mächtiger Verbündeter und ein Tool, das uns jederzeit zur Verfügung steht. Wir haben ihn immer bei uns und können üben, ohne dass es jemand bemerkt.

Probiere folgendes aus:

- Aufrecht hinsetzen, Schulter und Bauch locker lassen (Hände gern auf den Bauch legen).
- Sanft 5 Sekunden lang durch die Nase einatmen. → Bauch hebt sich. (Für die Zeitmessung kann dir zu Beginn z.B. der Sekundenzeiger des Uhr-Icons auf dem Smartphone helfen).
- Sanft 5 Sekunden lang durch die Nase ausatmen. → Bauch senkt sich.
- 10 Wiederholungen (oder länger, wenn es dir guttut)

Unter Stress atmen wir oft schnell, flach und hoch in den Brustkorb. Bewusste Atmung beruhigt unser Nervensystem, verlangsamt die Herzfrequenz - und Studien zeigen: sie kann sogar die Aktivität der Amygdala, unseres Stresszentrums, reduzieren.

„ Control your breath, to control your heart, to control your brain.“
- Sylvain Laborde (Experte für Herzratenvariabilität)

Übung 2: Mentale Aktivierung - Cortex an, Stress aus!

Unter Stress übernimmt die Amygdala das Kommando, während das Denkzentrum (Cortex) fast stillgelegt ist. Was können wir dagegen tun? Die Lösung: wir drehen das Prinzip um! Durch eine gezielte Aktivierung des Cortex fährt die Amygdala herunter. Und wie machen wir das? Probiere ganz einfach die folgenden Möglichkeiten aus:

- **Rückwärts zählen in 2er-Schritten (z.B. von 100 bis 0)**
- **Alphabet aufsagen (vorwärts oder rückwärts)**
- **Dinge im Raum zählen**
- **ein einfaches Spiel wie Tetris spielen.**

Du könntest genau so von 350 in 3er-Schritten rückwärts zählen oder vom Alphabet nur jeden zweiten Buchstaben nehmen, deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Wir wollen gezielt Denkprozesse anregen und den Cortex aktivieren. Hauptsache, die grauen Zellen kommen in Gang!

Übung 3: Lächeln - Glückshormone auf Knopfdruck

Klingt fast zu einfach? Ist es auch - und trotzdem wirksam!
Der amerikanische Psychologe Paul Ekman hat den Zusammenhang zwischen Gesichtsmuskeln
und Emotionen untersucht, und dabei festgestellt, dass wir Emotionen gezielt erzeugen können,
indem wir bestimmte Muskeln im Gesicht aktivieren.

Wenn wir lächeln, wird Dopamin ausgeschüttet und wir fühlen uns automatisch glücklicher. Stress wird dabei reduziert, die Amygdala beruhigt sich .

Probiere das doch mal zu Hause für dich aus: nimm einen Stift quer zwischen die Zähne (die Richtung ist wichtig) und halte ihn ein paar Minuten so. Du lächelst. Und wie fühlst du dich? Merkst du einen Unterschied zu vorher?
Ein kleiner Trick also, mit dem wir uns sofort aufheitern können - auch dann, wenn uns grad eigentlich gar nicht nach Lächeln ist.

Du willst sicher nicht auf der Bühne mit einem Stift im Mund rumlaufen? Das ist mehr als verständlich! :) Versuche, diese Übung in deinen Alltag einzubauen - dann wirst Du auch auf der Bühne daran denken, dass Lächeln gut tut!

Du kannst alle 3 Übungen übrigens auch kombinieren, z.B. ruhig atmen und gleichzeitig rückwärts zählen. Und dabei lächeln! Alleine diese Herausforderung wird deinen Cortex aktivieren!

Quellen: Eilert, Dirk W.: Integratives Emotionscoaching mit emTrace, 2021
Storch, M./Cantieni B., Hüther, G./Tschacher, W.: Embodiment, 2017

Dein nächster Schritt 🎶

Diese drei Übungen sind schnelle Erste-Hilfe-Strategien für den akuten Auftrittsstress. Sie helfen dir, in entscheidenden Momenten wieder mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität zu finden.

Wenn du darüber hinaus lernen möchtest, Lampenfieber nicht nur kurzfristig zu lindern, sondern langfristig zu lösen, begleite ich dich gerne weiter.

Als Mentaltrainerin und Coach für Musiker:innen unterstütze ich dich dabei, deine innere Stärke aufzubauen – damit Auftritte wieder das werden, was sie sein sollen: Momente der Musik und echter Verbindung mit deinem Publikum.

👉 **Buche dir dein kostenloses Kennenlerngespräch!**

Im kostenfreien Erstgespräch bekommst du erste Strategien an die Hand, wie du dein Lampenfieber Schritt für Schritt hinter dir lassen kannst.

📩 Schreib mir einfach über
https://cfb-mentaltraining.ch/kontakt/

🎶 *Du hast alles in dir, was du für erfüllte Auftritte brauchst.*

Über mich 🎻

Ich bin Carolin Forster Borioli – professionelle Geigerin, Mentaltrainerin und Coach.

Auftrittsstress kenne ich nur zu gut aus eigener Erfahrung:
Als ich anfing, Probespiele zu machen, war ich teilweise so nervös, dass ich kaum noch spielen konnte. Mein Kopf war leer, mein Körper blockierte – ein Albtraum!

Ich habe jahrelang nach Lösungen gesucht und Vieles ausprobiert – doch nichts hat nachhaltig geholfen. Bis ich auf PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) stieß. Dabei werden bestimmte Körperpunkte beklopft, wodurch Stress effizient reduziert wird.
Das war meine Rettung – endlich konnte ich wieder frei spielen!

💡 Meine Begeisterung war so groß, dass ich tiefer einstieg und mich ausbilden ließ – in:

- **PEP®**
- **Sportmentaltraining**
- **emTrace®**

✨ Heute stehe ich wieder mit Freude auf der Bühne – und vor allem unterstütze ich Musiker:innen dabei, ihre mentale Stärke zu entwickeln. Damit sie zeigen können, was wirklich in ihnen steckt:

👉 Ohne Angst. Mit Fokus. Mit Leichtigkeit und Freude an der Musik.

👉 **Buche Dein kostenloses Kennenlerngespräch**
https://cfb-mentaltraining.ch/kontakt/