

- **W**as heißt es, sich vor dem Auftritt wohl zu fühlen? Warum kribbelt es im Bauch? Warum zittern meine Knie und Hände?
- **W**arum erzähle ich mich, wenn mir das Publikum zuschaut? Ich habe es doch 100x geübt!
- **W**arum kann ich beim Vorspielen nicht laut und leise spielen? Im Unterricht konnte ich es noch!
- **W**ie übe ich schwere Stellen auch ohne mein Instrument?
- **W**ie kann ich durch Spaß und Fantasie mein Lampenfieber beseitigen?



Ein neuer kreativer Weg zur Stressbewältigung im Musikberuf !

1) **K**örperliche Verspannungen

Nur wenn die Energie ohne Blockaden im Körper fließen kann, findet auch die Seele „ihre Mitte“. Durch richtige und individuell angepasste Haltung vermeidest du überflüssigen Energieverbrauch.

2) **L**ampenfieber

Mit Hilfe von Farben technisch schwere Stellen bewältigen. WO befindet sich der wichtigste Bestandteil meines Immunsystems, um das energetische Zentrum einzuschalten?

3) **D**as große Thema: A T M U N G

Atme dich frei! Der Leib ist das lebendige Kleid und zugleich das Instrument des Geistes. (Perentice Mulford) Je nach Atemtyp richtig atmen, damit der Auftritt zum Genuss anstatt zur Qual wird.

4) **K**reativität

Ausdruck – Interpretation – Ausstrahlung

5) **I**nstrumentenspezifische „Sonderfälle“

Schwere Register, Lagenwechsel, Intervalle, einzelne Töne, unbeliebte Tonarten – alles kann sich zu deiner Zufriedenheit wenden.



„Es ist kein Zufall, dass wir Probleme mit einer Tonart, einem Rhythmus, mit der Intonation eines Intervalls, mit dem Stimmen, usw. haben. Diese Probleme sagen u. a. etwas über uns selbst aus. In der Musik begegnen wir uns selbst! Üben allein wird in den wenigsten Fällen die Probleme lösen. Oft tritt dann nämlich Verkrampfung („MUSSI“) auf und Überanstrengung dazu, was zu physischen Problemen führen kann. Ganz wichtig ist es, zu erkennen, dass jede Art von Problemen, auch so genannte musikalische, ein Sprachrohr unseres Unterbewusstsein sind, dass sie eine Wachstumschance für uns bieten. Wichtig ist es auch zu sehen, dass Probleme nicht zufällig auftauchen, sondern dass unser Leben Rhythmen unterworfen ist, Bewusstsein und Unterbewusstsein wie Wellenberg und Wellental sind, dass unser Inneres entscheidet, was wann nach oben transportiert wird, damit wir es anschauen können“

Dr. Rosina Sonnenschmidt
Harald Knauss