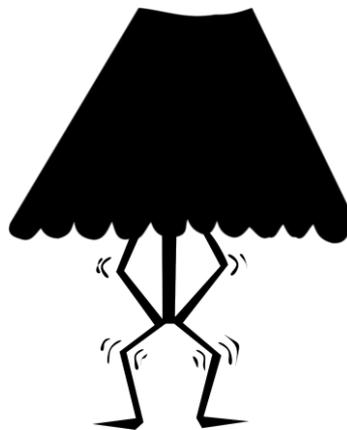


Theaterpädagogische Akademie der Theaterwerkstatt Heidelberg  
Berufsbegleitende Ausbildung zur Theaterpädagogin BuT ® Jahrgang 2016

# LAMPENFIEBER

Vorstellung eines theaterpädagogischen Konzepts mit Improvisationstheater



Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung Theaterpädagogik BuT ®  
an der Theaterwerkstatt Heidelberg

Vorgelegt von  
Andrea Wodniok  
BF 16-1

Eingereicht am: 1. September 2020 an Wolfgang G. Schmidt (Ausbildungsleitung) Heidelberg

} theaterwerkstatt heidelberg

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| 1. Einleitung.....  | 3  |
| 2. Lampenfieber.....  | 4  |
| 2.1 Etymologie .....  | 4  |
| 2.2 Lampenfieber und Auftrittsangst.....                                  | 5  |
| 2.3 Warum empfinden wir Lampenfieber? .....                               | 7  |
| 2.4 Was passiert bei Lampenfieber? .....                                  | 7  |
| 3. Empfehlungen für ein Konzept.....                                      | 10 |
| 3.1 Am Anfang jedes Ansatzes .....  | 10 |
| 3.2 Die ersten Schritte mit Improvisationstheater .....                   | 11 |
| 3.3 Veränderungen durch das Forschungslabor Theater.....                  | 13 |
| 4. Möglichkeiten der Theaterpädagogik .....                               | 14 |
| 4.1 Die innere Spielleiterhaltung.....                                    | 14 |
| 4.2 Das Spiel als Methode .....   | 15 |
| 5. Möglichkeiten des Improvisationstheaters.....                          | 16 |
| 5.1 Improvisationstheatertraining = effektiver Wachstumsprozess! .....    | 17 |
| 5.2 Konzentration – und die Funken fliegen! .....                         | 18 |
| 5.3 Umgang mit Fehlern– was passiert, wenn doch etwas schief geht?! ..... | 19 |
| 6. Das Konzept .....  | 20 |
| 6.1 Berufsmusiker und das Lampenfieber .....                              | 21 |
| 6.2 Die Experten-Interviews .....   | 22 |
| 6.3 Die Inspiration für ein theaterpädagogisches Konzept.....             | 25 |
| 6.4 Der Aufbau .....  | 26 |
| 6.5 Reflexion zur Zielerreichung.....                                     | 27 |
| 7. Die Umsetzung .....  | 31 |
| 7.1 Ablauf einer Sitzung .....  | 31 |
| 7.2 Die Impro-Übung „Switch“ für mehr Flexibilität .....                  | 32 |
| 7.3 Ergebnisse aus der Übung .....  | 33 |
| 7.4 Resümee der praktischen Umsetzung.....                                | 34 |
| 8. Fazit.....   | 36 |
| Literaturverzeichnis.....   | 37 |
| Abbildungsverzeichnis .....   | 40 |
| Anhangsverzeichnis.....   | 40 |
| Anhang.....   | 40 |

## 1. Einleitung

*„Improvisation was the underground river that flowed beneath everything we did.“<sup>1</sup>*

Diese Abschlussarbeit verbindet meine zwei Leidenschaften: Musik und Theater. Als Sängerin und als Theaterpädagogin, schöpfe ich aus den Grundsätzen des Improvisationstheaters. Besonders wenn es um das Thema „Lampenfieber“ geht, habe ich durch das Improvisieren auf der Bühne eine gewisse Gelassenheit entwickeln können. Durch das Improvisationstheater habe ich gelernt, missglückte Situationen auf der Bühne im Moment wahrzunehmen, zur Not auch zu verändern und mit einer gewissen Selbstironie zu begegnen. Im Austausch mit anderen Musikerkollegen ist die Idee entstanden, diese Grundsätze des Improvisierens durch ein theaterpädagogisches Konzept an Berufsmusiker weiterzugeben. In einem geschützten und bewertungsfreien Rahmen könnte der Musiker sich freier entfalten und bereit sein, sich mit Spaß und Neugierde dem eigenen Lampenfieber anzunähern. Im Vorfeld meiner Recherche habe ich ein leitfadengestütztes Experteninterview zum Thema Lampenfieber an Berufsmusiker geschickt. Somit konnte ich mir einen ersten Eindruck verschaffen, wie Lampenfieber in Musikkreisen wahrgenommen und wie damit umgegangen wird.<sup>2</sup> Durch die Interviews habe ich eine Berufsmusikerin kennengelernt, die bereit war, gemeinsam mit meinem Konzept an ihrem Lampenfieber zu arbeiten. Wie unsere Zusammenarbeit aussieht und welche Ergebnisse wir erzielen, habe ich in diese Arbeit mit einbringen können.

Zu Anfang dieser Arbeit möchte ich erst in die Lampenfieber Thematik einführen. Dazu gehört die Entstehung des Wortes, warum wir Lampenfieber empfinden, was es für Unterschiede gibt und welche Auswirkungen existieren können. Weiterführend möchte ich die Expertin für Lampenfieber Claudia Spahn hinzunehmen. Mit ihren Empfehlungen zu einer positiven Veränderung des Lampenfiebers, wird ein Ansatz mit Improvisationstheater und Theaterpädagogik entwickelt. Der Schwerpunkt dieser Abschlussarbeit bildet die Beschreibung des von mir erdachten Konzepts und dessen praktischen Umsetzung. Dabei wird erst die Zielgruppe Berufsmusiker vorgestellt, um dann eine Zusammenfassung der Antworten aus den Experteninterviews wiederzugeben. Mein Konzept wird anschließend in seiner Entstehung, seinem Aufbau und in der Umsetzung beschrieben. Die daraus entstandenen Herausforderungen und weiterführenden Fragen werden abschließend in einem Resümee festgehalten.

---

<sup>1</sup> McDermott / Simpson. *Foreword*, in: Theresa Dudeck, Caitling McClure (Hrsg.) *Applied Improvisation: leading, collaborating and creating beyond the theatre*. London, GB: Methuen Drama, Bloomsbury Publishing Plc (2018). S. xiii

<sup>2</sup> Die Experteninterviews mit den Antworten sind im Anhang Nr.10 vorzufinden.

In der vorliegenden Arbeit wird zur leichteren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Sofern nicht ausdrücklich anders bezeichnet, sind beide Formen mit der männlichen Form gemeint.

## 2. Lampenfieber

*„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Moment der Geburt an – bis zum Zeitpunkt, wo du aufstehst eine Rede zu halten.“<sup>3</sup>*

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens in irgendeiner Form Lampenfieber erfahren. Sei es in der Schule vor Referaten oder kurz vor einem Vorstellungsgespräch. Solche Auftrittssituationen sind fester Bestandteil unserer Kultur.<sup>4</sup> Darüber hinaus gibt es Berufsgruppen, die sich regelmäßig in Auftrittssituationen hineinbegeben. Darunter fallen insbesondere auch Berufsmusiker. Warum und in welchem Ausmaß dies bei Berufsmusikern geschieht, wird im Kapitel 6.1 näher beschrieben. In diesem Kapitel möchte ich einen Überblick über das Thema Lampenfieber geben. Dabei beziehe ich mich auf Ausführungen von der Musikmedizinerin Claudia Spahn, die in diesem Bereich die führende Forscherin ist. Zu Beginn gehe ich auf die Entstehung des Wortes ein, um dann auf die Unterschiede von Lampenfieber aufmerksam zu machen. Anschließend beschreibe ich kurz warum wir Lampenfieber fühlen und welche Symptome damit einhergehen können.

### 2.1 Etymologie

Das Wort „Lampenfieber“ wird nachweislich im deutschen Sprachraum seit dem 19. Jahrhundert verwendet.<sup>5</sup> Bei der Suche nach der Herkunft des Wortes bin ich auf verschiedene Aussagen gestoßen. Eine für mich plausible Beschreibung habe ich im Hamburger Abendblatt<sup>6</sup> gefunden. Dort wird von zwei unterschiedlichen Ursprüngen ausgegangen. Eine besagt, dass der Begriff aus dem französischen Wort „fièvre de rampe“ stammt, was übersetzt „Rampenfieber“ heißt und seither im Theater mit der stärksten Form des Lampenfiebers, der „Auftrittsangst“, in Verbindung gesetzt wird. Die zweite Erklärung besagt, dass die früher zur Bühnenbeleuchtung verwendeten Gaslampen Theaterdarsteller stark zum Schwitzen gebracht haben. Dies soll sich ungünstig auf das Spielen der Darsteller ausgewirkt haben.

---

<sup>3</sup> Twain, Mark. In: Schattenburg, L. 2008. *Zusammenfassung der Tagung*. S.113

<sup>4</sup> Vgl. Spahn, C. 2012. *Handbuch für den erfolgreichen Auftritt*. S.9

<sup>5</sup> Vgl. ebd.

<sup>6</sup> Vgl. Batizi D. *Woher stammt der Begriff „Lampenfieber“?* Deutschland, *Hamburger Abendblatt*. Stand: 2013 URL: <https://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article119261411/Woher-stammt-der-Begriff-Lampenfieber.html> [06.07.2020]

## 2.2 Lampenfieber und Auftrittsangst

Die Bedeutung des Lampenfiebers wird laut Claudia Spahn im Alltagsverständnis als auch in der wissenschaftlichen Literatur nicht eindeutig wiedergegeben. *„Die einen stellen sich etwas Positives darunter vor - im Sinne von „auf etwas hin fiebern“, andere halten es für eine problematische Erscheinung, im Verständnis des Fiebers als Krankheitszeichen.“*<sup>7</sup> Diese Unstimmigkeit konnte ich auch im Experteninterview erkennen. Bei der Frage, wie die Berufsmusiker generell Lampenfieber wahrnehmen, wurden unterschiedliche Stimmungsbilder wiedergegeben. Die meisten waren mit dem negativen Erlebnis behaftet, während sich wenige auf den positiven Effekt beriefen.<sup>8</sup> Diese Unschärfe der Bedeutung konnte ich selbst in einer wissenschaftlichen Veröffentlichung wiederfinden.<sup>9</sup> So beschreiben Helmut Möller und Deniza Popova das Lampenfieber hauptsächlich als einen positiven Zustand.<sup>10</sup> Alle negativen Symptome gehören demnach zur leistungsmindernden Angst und fallen unter den Begriff „Auftrittsangst“. Hierbei ist es gut zu wissen, dass unter Auftrittsangst eine psychische Störung zu verstehen ist und einer medizinischen Diagnose bedarf.<sup>11</sup> Um einen besseren Überblick über die verschiedenen Ausprägungen von Lampenfieber zu bekommen, hat Spahn in Anlehnung an Helmut Möller drei Formen des Lampenfiebers klassifiziert:<sup>12</sup>

1. Die leistungsfördernde Form
2. Die leistungsbeeinträchtigende Form
3. Die leistungsverhindernde Form

Die **leistungsfördernde Form** des Lampenfiebers wird gekennzeichnet durch eine verstärkte Konzentration, einer Leistungssteigerung, einer positiven Selbsteinschätzung sowie einem „High-Erlebnis“ welches auch als „Flow“ bekannt ist. Gegenüber dem optimalen Lampenfieber steht **die leistungsbeeinträchtigende Form**, in der die Angstkomponente überwiegt. Der Mensch leidet unter dem Lampenfieber; es stört ihn regelrecht. Neben den positiven Gefühlen und stärkenden Gedanken treten auch negative Gefühle wie Selbstzweifel oder Misserfolgserwartungen auf. Dies kann zu Konzentrationsstörungen, Gedächtniseinschränkungen und Blockaden führen. *„In manchen Momenten würden wir uns vor der Anforderung des Auftritts am liebsten zurückziehen und wir zeigen Ansätze von Vermeidungsverhalten“*<sup>13</sup>

---

<sup>7</sup> Spahn, C. 2012. S.11

<sup>8</sup> Siehe Anhang Nr. 5 Kodierung der Interviews nach Mayring

<sup>9</sup> Vgl. Möller / Popova, 2013

<sup>10</sup> Vgl. ebd.

<sup>11</sup> Vgl. Spahn, S. 27-28

<sup>12</sup> Vgl ebd., S.26-27

<sup>13</sup> Spahn, S.27

Die vorhin erwähnte „Auftrittsangst“ gehört zur **leistungsverhindernden Form**. Hierzu schreibt Spahn: „Von *Auftrittsangst* sprechen wir, wenn ein Grad der Angst erreicht wird, bei dem die Leistung in der Auftrittssituation sehr stark behindert oder unmöglich ist und bei dem die Person psychisch so stark belastet ist, dass sie Tage oder Wochen vor bzw. nach dem Auftritt nicht mehr am sozialen Leben teilnehmen kann und Symptome von Stress und Depression entwickelt.“<sup>14</sup> Die Auftrittssituation wird als belastend empfunden und daraus können Vermeidungsverhalten resultieren, wie z.B. den Beruf nicht mehr ausüben zu wollen oder eine Bühne nicht mehr zu betreten.

Wonach die meisten von uns streben ist die leistungsfördernde Form des Lampenfiebers. „Die schönste Variante des Lampenfiebers ist sicher die der freudigen Erwartung des Auftritts, der maximalen persönlichen Präsenz auf der Bühne und der Freude und Erleichterung über das Gelungene nach dem Auftritt.“ Auch bei dieser Idealvariante des Lampenfiebers herrscht eine Spannung zwischen Angst und Freude. Überwiegt die Angstkomponente leiden wir unter dem Lampenfieber und fühlen uns gelähmt oder hilflos und erfahren Kontrollverlust über uns selbst.<sup>15</sup> Die Person ist somit nicht im Stande, die innere Freiheit und den Spaß am Risiko zu spüren.

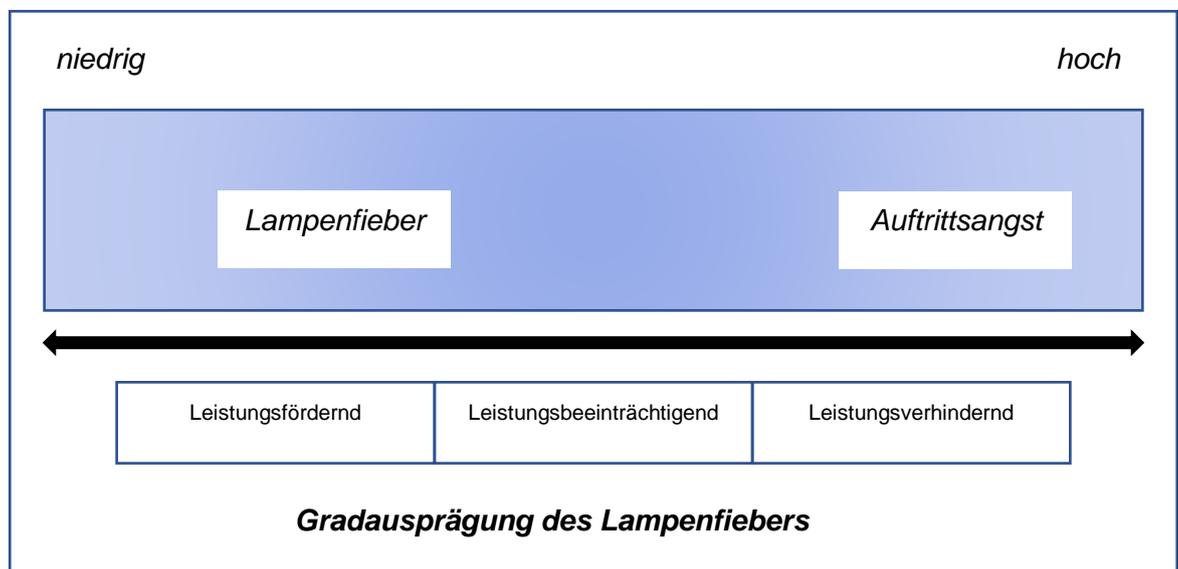


Abbildung 1 Kontinuum der Gradausprägung des Lampenfiebers (Spahn, C. 2012, S.26)

<sup>14</sup> ebd., S.27

<sup>15</sup> Vgl. ebd., S.27

In einem von Claudia Spahn entwickelten Abbild wird deutlich, dass es fließende Übergänge zwischen den verschiedenen Zuständen gibt. Das Lampenfieber kann zwischen positiver und negativer Ausprägung hin und her schwanken. Abhängig von der Situation oder Darbietung, können die Ausprägungen von Person zu Person oder auch innerhalb derselben Person unterschiedlich wahrgenommen werden.

### **2.3 Warum empfinden wir Lampenfieber?**

Evolutionsbiologisch ist Lampenfieber auf ein uraltes Programm zurückzuführen, welches dem Menschen die Fähigkeit gibt, Gefahrensituationen zu erkennen und diese erfolgreich zu meistern. Indem wir uns anderen Menschen aussetzen, können wir extreme Formen der Aufregung, Nervosität und eben auch Angst bekommen. Das Gefühl der Angst beschreibt Helmut Möller bei Lampenfieber als einen normalen Gefühlszustand. *„Angst ist ein biologisches, nützliches Alarmsignal wie Fieber oder Schmerz, welches unser Überleben sichert.“*<sup>16</sup> In der prähistorischen Zeit gehörte Angst zu dem zentralen Gefühl, welches das entscheidende Signal für den Körper lieferte, optimale Bedingungen für Kampf oder Flucht herzustellen. Nur so konnte man in der frühen Menschheitsgeschichte gegenüber lebensbedrohlichen wilden Tieren bestehen. Im Fachjargon spricht man hierbei von den „drei großen F“- Fright (Angst), Fight (Kampf) und Flight (Flucht).<sup>17</sup>

### **2.4 Was passiert bei Lampenfieber?**

Bei jedem Menschen können die Symptome unterschiedlich in Erscheinung treten und wahrgenommen werden. Claudia Spahn hat die Anzeichen von Lampenfieber in die körperliche-, emotionale-, Verhaltens- und Gedankenebene kategorisiert.

Im Zusammenhang mit den leitfadengestützten Interviews habe ich die Berufsmusiker gefragt, wie sich bei ihnen das Lampenfieber ausdrückt. Die Antworten habe ich in eine Tabelle zusammengefasst und in körperliche und psychische Symptome eingeteilt.<sup>18</sup> Auf der psychologischen Ebene, habe ich noch zwischen Emotionen, Gedanken und Verhalten unterschieden. Im Folgenden möchte ich die biologische und psychologische Erklärung, für die am häufigsten empfundenen Anzeichen geben.

---

<sup>16</sup> Möller, H., Popova, D. 2013. *Aufführungsangst: bekannt, verschweigen, ignoriert*. URL: [http://www.dr-helmut-moeller.de/Dateien/DGfMM\\_2013-2%20Auffuehrungsangst.pdf](http://www.dr-helmut-moeller.de/Dateien/DGfMM_2013-2%20Auffuehrungsangst.pdf)

<sup>17</sup> Vgl. Spahn, C. 2012. S.13

<sup>18</sup> Tabelle und die Antworten der Experten sind im Anhang Nr.2 vorzufinden.

## **Auf der körperlichen Ebene**

### Das vegetative Nervensystem als Ursache aller Symptome

*„Ich bin aufgeregt, meine Atmung geht schneller und ist höher. Ich habe einen etwas nervösen Magen.“ (Sängerin, Genre: Pop, Jazz)*

*„Herzklopfen, schweißnasse oder eiskalte Hände, muss andauernd auf die Toilette“ (Sängerin, Genre: Pop, Weltmusik)*

Der Herzschlag nimmt zu, damit sich das Blut schneller durch den Körper pumpt. Um genügend Sauerstoff aufnehmen zu können und die Atmungsfunktion zu stärken, werden die Bronchien in der Lunge erweitert und die Atmung beschleunigt. Dabei kommt es noch zum trockenen Mund.<sup>19</sup> *„Das Blut zentriert sich in den großen Muskeln. Gleichzeitig verengen sich die Blutgefäße in der Peripherie des Körpers, besonders an den Händen, sodass wir kalte Hände bekommen.“*<sup>20</sup> Die Antwort auf die erhöhte Schweißproduktion finden wir beim vegetativen Nervensystem. Das vegetative oder auch autonome Nervensystem ist anatomisch in ein sympathisches, parasympathisches und enterisches Nervensystem (Darmnervensystem) unterteilt. Alle Abläufe im Körper, die wir nicht willentlich steuern können, werden hierüber geregelt. Darunter fällt auch unser Kreislauf, die Atmung, die Verdauung und der Muskeltonus. Das sympathische Nervensystem, oder auch „der Sympthatikus“ genannt, erhöht die nach außen gerichtete Aktionsfähigkeit bei gefühlter oder tatsächlicher Belastung. Er leitet sich aus dem griechischen Wort für „mitleiden“ oder „mitempfinden“ ab.<sup>21</sup> In den Momenten, in denen wir eine erhöhte Konzentration, Wachsamkeit und Handlungsbereitschaft erleben, aktiviert der Sympthikus die direkte Verstärkung unserer Schweißbildung. Dies führt zu Schweißausbrüchen oder schwitzigen Händen und einem erhöhten Harndrang.<sup>22</sup> Zugleich wird die Verdauung angehalten. Das heißt, dass die Nahrung sich entweder überstürzt entleert (Durchfall) oder im Magen liegen bleibt (Übelkeit). Das parasympathische Nervensystem sorgt dafür, dass wir uns nach einer körperlichen und geistigen Anstrengung wieder entspannen können. Die Herzfrequenz sinkt, die Atmung verlangsamt sich, die Verdauung wird aktiviert und die Blutgefäße erweitern sich wieder.<sup>23</sup>

---

<sup>19</sup> Vgl. Spahn, S. 14

<sup>20</sup> ebd.

<sup>21</sup> Vgl. Koch, Klaus: *Wie funktioniert das Nervensystem?* In: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de), Stand: 20.11.2019. URL: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) [Abruf am 06.07.2020]

<sup>22</sup> Vgl. Spahn, S. 14

<sup>23</sup> Vgl. ebd.

## **Auf der emotionalen und kognitiven Ebene**

### Intensive Gefühle bis hin zur „Depersonalisation“

*„Vor Konzerten äußert sich das durch Schmetterlinge im Bauch. Außerdem werde ich zickig bzw. empfindlich oder dünnhäutig.“ (Bassist, Genre: Metall, Jazz)*

Wir erleben beim Lampenfieber uns selbst und unsere Gefühle intensiver als im „normalen“ Zustand.<sup>24</sup> Dies ist nach Claudia Spahn auch ein Grund, warum Bühnenkünstler die Bühne lieben, auch wenn ihnen dort eine Höchstleistung abverlangt wird. *„Auch wenn die Aufregung beim Auftritt nicht immer nur angenehm sein mag, so ist sie doch höchst intensiv und führt zu einem Verlangen, diesen besonderen Zustand immer wieder zu erleben.“<sup>25</sup>* Die Berufsmusiker beschreiben im Fragebogen folgende als unangenehm erlebte Gefühle bei Lampenfieber: übersteigerte Angst, Gereiztheit, Gefühl der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins sowie des Kontrollverlusts.<sup>26</sup> Spahn spricht zudem noch von einem Phänomen der „Depersonalisation“. In dieser Situation nimmt sich die darbietende Person beim Auftritt als eine zweite Person von außen wahr. Dieses Phänomen hat eine Berufsmusikerin im Interview wie folgt beschrieben: *„Es kam schon vor, dass ich außerhalb von mir stand und mich beim Spielen von außen beobachtet habe, dachte wie peinlich die Person ist usw. Das ist zwar schon eine Weile her (etwa 8 Jahre), aber keine gute Erinnerung! Manchmal fing die unterschwellige Angst schon 3 Tage vorher an.“ (Saxophon- und Klavierspielerin; Genre: Klassik, Jazz)*

### Gedankenkarussell

Die kognitive Ebene wird durch individuelle Gedanken und Erlebnisse aus dem Gedächtnis bestimmt<sup>27</sup>. So beschreibt eine Berufsmusikerin wie folgt: *„Ich bin innerlich hart, habe geringeren Zugriff auf mein Potential, bin wenig im Fluss, kommentiere ständig und bewertend mein Tun“ (Harfenspielerin und Querflöte, Genre: Klassik, Folklore).* Aus den vorherigen Erfahrungen der Musiker wird die innere Einstellung zum bevorstehenden Konzert mitgeformt. Optimal wäre eine positiv gerichtete Denkweise. Nicht förderlich ist ein Gedankenkarussell aus negativen Gedanken. Die Aufmerksamkeit widmet sich nur dem Konzert zu und das eigene Handeln wird kritisch betrachtet.

---

<sup>24</sup> Vgl. Spahn, S.16

<sup>25</sup> ebd., S.17

<sup>26</sup> Die ausführlichen Antworten sind im Anhang Nr.2 vorzufinden.

<sup>27</sup> Vgl. Spahn, S.18

Dieser kritischen Stimme kann durch die Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater entgegengewirkt werden. Inwieweit die beiden Bereiche als Ansatz für eine positive Veränderung des Lampenfiebers in Frage kommen, wird mit Spahns Empfehlungen im weiteren Verlauf verglichen.

### **3. Empfehlungen für ein Konzept**

Nachdem ich einen Überblick über das Thema Lampenfieber geben konnte, möchte ich nun selbst einen Ansatz mit Theaterpädagogik und Improvisationstheater für eine positive Veränderung des Lampenfiebers entwickeln. Dieses Kapitel beginnt mit den Empfehlungen von Claudia Spahn, um eine nachhaltige Optimierung des Lampenfiebers zu erzielen. Im Anschluss werden diese dann mit den Lehren aus der Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater verknüpft. Abschließend umreißt ich weitere Anknüpfungspunkte, die ich in der Arbeit mit Lampenfieber persönlich noch erwähnenswert finde. Diese möchte ich nur kurz aufzeigen, da sonst der Rahmen dieser Facharbeit gesprengt wird.

#### **3.1 Am Anfang jedes Ansatzes**

Nach Claudia Spahn bildet die Selbstreflexion die Basis einer nachhaltigen positiven Veränderung des Lampenfiebers. Im Hintergrund aller angewendeten und durchdachten Konzepte, Verfahren und Übungen sollte die Bereitschaft stehen, über sich selbst nachzudenken, realistische Ziele zu setzen und seine eigenen Ansprüche und Wünsche zu kennen. Nur so kann ein Ansatz seine volle Wirkung entfalten. Um eine konkrete Zielverfolgung und Zielerreichung anzustreben, sollten die Ziele im Vorfeld positiv formuliert werden. In der Psychologie und Neuropsychologie spricht man hier von Vermeidungs- und Annäherungszielen.<sup>28</sup> Durch das Bewusstmachen der Annäherungsziele bewegt sich die Person auf das Ziel zu. Bei den Vermeidungszielen distanziert sich die Person eher vom eigentlichen Ziel.<sup>29</sup> Sich auf Annäherungsziele zu fokussieren ist für die positive Umdeutung des Lampenfiebers förderlicher, als sich auf die Vermeidungsziele zu konzentrieren. Das Vermeidungsziel nährt sich aus der Angstmotivation heraus und erzeugt eher eine Prokrastination, als eine Bewegung auf die zu erreichenden Ziele hin. Stattdessen stärkt das Annäherungsziel die intrinsische und energiegeladene Motivation, so dass die betreffende Person weniger für eine Prokrastination anfällig ist. Durch eine negative Formulierung, wie z.B. „Ich möchte keine Angst vor der Prüfung haben.“ wird die Angst angesprochen und aktiviert, anstatt sie

---

<sup>28</sup> Knörzer, Wolfgang. *Einführungsvortrag in das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)*, Stand: 03.05.2018'. URL: <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt.html> [Abruf am 06.07.2020]

<sup>29</sup> ebd.

zu bremsen.<sup>30</sup> Vermeidungsziele bieten uns die Illusion eine unvorhersehbare Situation unter Kontrolle zu haben. Die angestrebten Ziele eines wirkungsvollen Konzepts erfolgen eher in kleinen Schritten. „*Es ist stärker motivationsfördernd, wenn wir uns auf kleine Fortschritte einstellen, die wir dann als Erfolge verbuchen können.*“<sup>31</sup> Zu hoch gesteckte Ziele, wie z.B. „Ich möchte vom Lampenfieber ganz befreit sein!“ sind schwer realisierbar und wenig konkret. Solche Erwartungen behindern den eigenen Veränderungsprozess und die Erfolge sind kurzlebig und oberflächlich.

### 3.2 Die ersten Schritte mit Improvisationstheater

Als ersten Schritt empfiehlt Claudia Spahn, das eigene Lampenfieber, mit allen Annehmlichkeiten und Unannehmlichkeiten zu akzeptieren. Diese innere Einstellung hilft vor allem dann, wenn sich negative Verhaltensweisen im Umgang mit Lampenfieber eingefahren haben.<sup>32</sup> Mit dem Ausruf „Nutzen Sie Ihr Lampenfieber!“ auf dem Buchrücken ihres Handbuchs zu Lampenfieber gibt sie dem Leser einen ersten Eindruck ihrer Grundüberzeugung wieder. Wie ein roter Faden zieht sich ihr Gedanke durch, nicht gegen das Lampenfieber vorzugehen, sondern es anzunehmen und für sich zu nutzen.<sup>33</sup>

Hier finde ich, kann die Lehre des Improvisationstheaters gut anknüpfen. Die Improvisation ist vom lateinischen Wort „*Improvisus*“ abgeleitet und bedeutet „*unvorhergesehen, überraschend oder nicht geplant*“. <sup>34</sup> Improvisation in der Musik als auch im Schauspiel, konzentriert sich auf den Moment des Handelns. In der darstellenden Kunst vereint sie Regie, Text und Schauspiel im gemeinsamen Spielprozess. „*Sie zielt darauf ab, sich selbst und die umgebende Welt wahrzunehmen, eigenes kreatives Potenzial zu entfalten, persönlichen Ausdruck zu finden, um Wachstumsprozesse anzuregen.*“<sup>35</sup>

Das Thema der Akzeptanz gehört mit zu den Grundsätzen des Improvisationstheaters. Angefangen damit, dass sich die Impro-Schauspieler zuallererst auf die Situation einlassen, nur mit sich, ihren Mitspielern und ihrem eigenen Erfahrungsschatz auf die Bühne zu gehen. Ohne vorgegebenes Theaterstück und nur mit den Spielregeln des Improvisationstheaters wird ein abendfüllendes Theaterprogramm kreiert. Schauen wir tiefer in die Materie des Improvisationstheaters, finden wir den Grundsatz des Akzeptierens vor jeder angefangenen Szene wieder. Eines der wichtigsten Spielregeln des Improvisationstheaters sind Angebote

---

<sup>30</sup> Holz, Laura (2015): *Keine Macht dem Lampenfieber-Das HKT als Bestandteil theaterpädagogischer Arbeit*. Abschlussarbeit, Theaterpädagogik, Theaterakademie Heidelberg, S.15

<sup>31</sup> Spahn, C. (2012), S.75

<sup>32</sup> Vgl. ebd., S.77

<sup>33</sup> Vgl. ebd.

<sup>34</sup> Vgl. Siegemund, Anke (2003): *Improvisationstheater* In: Koch, G. / Streisand, M. (Hrsg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. S.137ff

<sup>35</sup> Vgl. ebd.

der Mitspieler anzunehmen.<sup>36</sup> Um eine improvisierte Szene voranzubringen, spricht man hier von „Angebote akzeptieren“. Wenn das gegenteilige Blockieren eines Angebots in einer Szene angewendet wird, kann die Improvisation aufgrund dessen abflachen und stagnieren. *„Gute Improvisations-Spieler scheinen telepathische Fähigkeiten zu haben; alles sieht aus, als wäre es abgesprochen. Das liegt daran, weil sie alle Angebote akzeptieren (...)“*<sup>37</sup> Zwar handelt es sich hierbei um das gemeinsame Zusammenspiel auf der Bühne, dies kann aber auch auf das alltägliche Leben übertragen werden. So gibt Keith Johnstone<sup>38</sup> im Zusammenhang mit „Blockieren und Akzeptieren“ seinen Schauspielstudenten den folgenden Hinweis: *„Diese Spiele mit „Anbieten-Blockieren-Akzeptieren“ sind nicht nur für die Schauspielerausbildung von Nutzen. Leute, die ein langweiliges Leben haben, glauben oft, das sei einfach Zufall. In Wirklichkeit entscheidet jeder Mensch mehr oder weniger selbst, welche Erlebnisse er haben wird, nach Art und Weise, wie er blockiert oder bejaht.“*<sup>39</sup> Wie Johnstone's ein „langweiliges Leben“ definiert, sei für diese Arbeit unerheblich. Doch stimme ich mit seiner These überein, dass diese Spielregeln auch im Alltag umsetzbar sind. So findet man im Buch *„Das innere Kind muss Heimat finden“* der Psychologin Stefanie Stahl eine als Ermutigung gemeinte ähnliche Beschreibung: *„Nur wenn du etwas bejahst, kannst du es auch verändern. Indem du zu deiner Verantwortung für dich selbst stehst und bejahst, dass du dir die meisten Situationen in deinem Erwachsenenleben selbst ausgesucht hast, kannst du auch die Verantwortung für die Veränderung übernehmen.“*<sup>40</sup> In unserem Fall kann mit dem „Akzeptieren“ oder „Bejahen“ des eigenen Lampenfiebers die Chance gegeben werden, sein Leben nicht willkürlich dem Lampenfieber zu überlassen, sondern sich aktiv daran zu beteiligen und in eine Richtung zu lenken. Die betreffende Person bietet sich selbst eine Plattform an, auf der Veränderungen stattfinden können. Dabei kann die Grundidee des Improvisationstheaters besonders hilfreich sein, die Situation anzunehmen, wie sie im Moment gegeben ist, um daraus das Beste zu machen. Wichtig finde ich hierbei zu erwähnen, dass trotz allen Vorkehrungen jede Auftrittssituation eine gewisse Unberechenbarkeit bereithält.

---

<sup>36</sup> Klaus: *Blockieren*. In: [www.improvwiki.de](http://www.improvwiki.de) Stand:18.05.2015. URL: [www.impro-wiki.de/blockieren](http://www.impro-wiki.de/blockieren) [Abruf am 11.07.2020]

<sup>37</sup> Johnstone, K. (2000), S.168

<sup>38</sup> Siehe Anhang Nr.1 Who's Who / Personenlexikon, Keith Johnstone

<sup>39</sup> Johnstone, K. (2000). S.170

<sup>40</sup> Stahl, S., S.94

### 3.3 Veränderungen durch das Forschungslabor Theater

Nun haben wir den ersten Schritt getan und haben das Lampenfieber mithilfe des Improvisationstheaters akzeptieren gelernt. Als weiteren Zug empfiehlt Spahn die Neugierde der betreffenden Person zu wecken. Denn mit einem neugierigen Blick kann das Lampenfieber wandelbar und greifbar werden. Hierfür motiviert Claudia Spahn ihre Leser spielerisch und kreativ zu werden. *„Wenn Lampenfieber veränderbar ist, so können wir damit experimentieren. (...) Experimentieren mit Lampenfieber heißt auch, dass wir selbst mitgestalten, indem wir konkrete Übungen und Verhaltensweisen einsetzen.“*<sup>41</sup> Die Person tritt somit aus der Position der Abhängigkeit heraus, um in die Position des Handelns zu gelangen.<sup>42</sup> Meiner Meinung nach kann an dieser Stelle, angelehnt an die Definition der UDK (Universität der Künste) Professorinnen Ulrike Hentschel und Ute Pinkert, die Theaterpädagogik als „Forschungslabor“ auftreten. In diesem können soziale und subjektive Muster hinterfragt und erforscht werden.<sup>43</sup> Theaterspielen bietet die Chance, die interpretierte Welt in einer spielerischen Weise darzustellen und auf die äußere Wirklichkeit zu projizieren. *„(...) Vielmehr geht es in der pädagogischen Arbeit mit Spiel und Theater gerade darum, mit Haltungen zu experimentieren, sie zu verfremden, gewohnte Haltungsmuster bewusst zu machen, sie neu zu konstruieren und in neue Zusammenhänge zu stellen.“*<sup>44</sup> Das gegenseitige Verständnis der Theatersituation und das Eintauchen in das jeweilige szenische Spiel, ermöglicht dem einzelnen Subjekt sich selbst und seine wahrgenommene Welt neu zu erfahren. Für Menschen, die sich meistens in bewertenden Situationen oder einem perfektionistischen Umfeld bewegen, kann dadurch ein „bewertungsfreier Raum“ entstehen. In diesem geschützten Rahmen kann sich z.B. der Orchestermusiker frei entfalten und ohne Angst vor Konsequenzen neue Handlungswege erproben. Im Idealfall werden diese neu gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse verinnerlicht und im Alltag umgesetzt.

Ein alternatives Bild und amüsanter sowie passendes Wortspiel bietet uns das theaterpädagogische Zentrum Hildesheim. Auf ihrer Homepage wird die Metapher eines „Gesellschafts-Spiels“ zur Erklärung der Theaterpädagogik verwendet.<sup>45</sup> Alle Regeln, Karten und Würfel des üblichen Gesellschafts-Spiels werden im Rahmen des Theaters hinterfragt und kräftig durchgeschüttelt. Zum einen wird hier mit dem Gesellschafts-Spiel ein Brettspiel assoziiert und zugleich *„das Spiel der Gesellschaft“*, mit seinen eigenen Normen und Werten, die im Alltag herrschen, angesprochen. *„Jede\*r ist dort aufgefordert, neue Rollen auszuprobieren und die eigene Rolle zu finden. Dafür stellen wir geeignete Räume und Anlässe*

---

<sup>41</sup> Spahn, S.77

<sup>42</sup> Vgl. ebd.

<sup>43</sup> Pinkert, U., S.31

<sup>44</sup> Hentschel, U. (1999) zitiert aus Pinkert, U. (2005), S.43

<sup>45</sup> Theaterpädagogisches Zentrum Hildesheim e.V.: *Projektbeschreibung: Theaterpädagogik und Inklusion*. In: tpz-hildesheim.de. Stand:2020. URL: <https://www.tpz-hildesheim.de/portfolio-items/inklusion/> [Abruf am 06.07.2020]

*bereit, in denen jede\*r zu Wort kommt; in denen man nicht per se „richtig“ oder „falsch“ ist und wo es Verabredungen gibt, die gewährleisten, dass sich jede\*r kreativ einbringen kann.*<sup>46</sup> Diese Metapher nehme ich gerne in mein Selbstverständnis als Theaterpädagogin mit auf.

#### **4. Möglichkeiten der Theaterpädagogik**

Die eben genannten Gründe für einen gewinnbringenden Ansatz im Bereich Lampenfieber geben einen ersten Eindruck, wie speziell Berufsmusiker vom Improvisationstheater und der Theaterpädagogik profitieren können. Im Folgenden möchte ich nun weitere Qualitäten beider Bereiche aufzeigen. Für diese Facharbeit werde ich mich auf die für Lampenfieber geeignetsten Grundsätze fokussieren. Beginnen möchte ich mit den Vorzügen aus der Theaterpädagogik, um dann auf die Möglichkeiten des Improvisationstheaters einzugehen.

##### **4.1 Die innere Spielleiterhaltung**

Mein professionelles Selbstverständnis kann ich aus der Theaterpädagogik beziehen, indem ich als Anleiterin meine Motivation und Haltung als theaterpädagogischen Spielleiter betrachte. In der Theaterpädagogik ist der Spielleiter ein Impulsgeber, Begleiter, Vermittlungskünstler, Lehrender und Lernender. Er arbeitet mit dem, was sich in der vorliegenden Situation entfaltet. Zur Spielleiterkompetenz gehört unter anderem das ausbalancierte Motivieren der Teilnehmer, zwischen „sich selbst treu zu sein“ und „über sich hinausgehen“ dazu.<sup>47</sup> Als theaterpädagogischer Spielleiter halte ich erkenntnisreiche Momente im Seminar fest und stelle Verknüpfungen zur jeweiligen Sachlage her. Ähnlich zum Improvisationstheater agiert der Theaterpädagoge in der unmittelbaren Situation und nimmt Angebote aus der Gruppe an. Somit ist nicht von vornherein planbar, welche Lernprozesse im Seminar stattfinden werden. Der Theaterpädagoge kann Lernanstöße reingeben, die von den Teilnehmern individuell aufgenommen werden. *„In einem gewissen Sinne muss der Theaterpädagoge den Spielraum absichtslos betreten, er muss empfänglich bleiben für die Ereignisse des Spielgeschehens.*<sup>48</sup> Somit bewegt sich die Haltung des Spielleiters immer zwischen den Polen des Planens und Festhaltens sowie des Loslassens und Findens.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> ebd.

<sup>47</sup> Vgl. Meyer, Jörg: *Spielleiter*. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik, S.283ff

<sup>48</sup> Wiese, Hans-Joachim zitiert aus ebd.

<sup>49</sup> Vgl. ebd.

Zudem kann ich mit meiner inneren Haltung, die ich als Theaterpädagoge in eine Gruppe oder im Einzelunterricht einbringe und vorlebe, aktiv das gemeinsame Miteinander verändern.<sup>50</sup> Im Wörterbuch der Theaterpädagogik, werden drei verschiedene didaktische Bezugsrahmen vorgestellt, in denen der Spielleiter seine Methoden und Ziele verwirklichen kann.<sup>51</sup> Beim „*Darstellenden Spiel*“ werden theatrale Methoden und Gestaltungsformen als Erfahrung und Gestalten von Wirklichkeit und Welt verwendet. Vorzufinden ist diese Form z.B. bei Projekten in sozialen Feldern, in denen der Fokus auf der Selbsterfahrung liegt. Der zweite Aufgabenbereich bewegt sich in der „Darstellenden Kunst“ und ist primär im Schauspiel angesiedelt. Im szenischen Gestalten von Welt und Rolle wird das Theater als Raum für ästhetische und performative Prozesse genutzt. Der dritte Bezugsrahmen bildet das „Darstellende Verhalten“, in dem „*theatrale Methoden und Gestaltungsformen als Mittel zur Selbstverständigung und Selbstbildung*“<sup>52</sup> angewandt werden.

Bezogen auf diese Facharbeit, bewegen wir uns auf der Ebene des „*darstellenden Verhaltens*“.<sup>53</sup> Hier steht das Lernen durch Theater an erster Stelle. Wie sich der didaktische Bezugsrahmen sich konzeptionell aufbaut und wie sich das Konzept in der Praxis umsetzen lässt, wird in Kapitel 6 detailliert dargestellt.

## 4.2 Das Spiel als Methode

*„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“*<sup>54</sup>

Das Spiel gilt als eine freiwillige Handlung, dass innerhalb der festgesetzten Grenzen von Raum und Zeit geschieht. Jedes Spiel bringt ein eigenes Ziel mit sich mit und wird meistens mit einem Gefühl von Spannung und Freude begleitet. Durch das Spiel wird der Unterschied zum „Anderssein“ und zum „gewöhnlichen Leben“ bewusst.<sup>55</sup> Es kann allein zur Erheiterung ohne Sinn und Zweck bestehen, als auch für die Erklärung komplexer Zusammenhänge, z.B. in der Naturwissenschaft als Lernspiel oder in der Problembewältigungsstrategie, seinen Platz finden.<sup>56</sup> Nach Viola Spolin<sup>57</sup> kann innerhalb des Spiels, jede Krise durch Geschicklichkeit und Erfindungsgabe der Mitspieler gemeistert werden. Solange die Spielregeln beachtet werden, hat der Spieler die Freiheit das Ziel des Spiels so zu erreichen, wie er es für richtig hält. Im Zusammenhang mit Improvisationstheater, wird jede ungewöhnliche

---

<sup>50</sup> Anklam, S. / Meyer, V. / Reyer, T. (2018): S.26

<sup>51</sup> Vgl. Meyer, S.283-285

<sup>52</sup> Meyer, S.283

<sup>53</sup> Vgl. ebd.

<sup>54</sup> Schiller, F. zitiert aus Schattenburg, L.: Zusammenfassung der Tagung (2008), S.110

<sup>55</sup> Vgl. Seitz, H. (2003) Spiel. In: Koch, G. / Streisand, M. (Hrsg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. S.279-283

<sup>56</sup> Vgl. ebd.

<sup>57</sup> Siehe Anhang Nr.1 Who`s Who / Personenlexikon, Viola Spolin

Spielweise im Idealfall von den Mitspielern geschätzt und aufgenommen. Dadurch wird der Wachstumsprozess ohne Hindernisse gefördert.<sup>58</sup> „*Ich beobachtete an mir selbst, dass das Improvisationstheater etwas mit mir macht; auf meine persönliche Entwicklung positiv Einfluss nahm.*“<sup>59</sup>

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass in der Arbeit mit Lampenfieber die Anwendung von Spielen aufgrund der oben genannten Aussagen den Veränderungsprozess mit Freude und Gelassenheit voranbringt. Im Spiel kann die betreffende Person sich innerhalb der Spielregeln ausprobieren, sich der Welt spielend annähern und sich der Freiheit des Spiels und dessen Möglichkeiten bewusstwerden.

## 5. Möglichkeiten des Improvisationstheaters

Nachdem ich die Qualitäten der theaterpädagogischen Spielleiterhaltung, des kommunikativen Vakuums und das Spiel als Methode beschrieben habe, möchte ich nun auf die Vorzüge des Improvisationstheaters eingehen. Um ein tiefgreifenderes Verständnis für das Thema zu bekommen, möchte ich vorab das Improvisationstheater kurz umreißen.

Dagmar Dröger und Hans-Wolfgang Nickel haben die verschiedenen Formen des Improvisierens in ihrem Buch „*Improvisationstheater. Ein Überblick: Das Publikum als Autor*“ aufgeführt<sup>60</sup>. Diese sind in allgemeine Improvisation, szenische Improvisation und Improvisationstheater eingeteilt. Unter der **allgemeinen Improvisation** im Tanzen, in der Musik und im Schauspiel ist die Gestaltung ohne Vorbereitung und das Ergebnis dieser Gestaltung zu verstehen. In der **szenischen Improvisation** handelt es sich um den Probenprozess bei der Rollen-, Szenen- und Stückerarbeitung. Diese Form findet man sowohl in der Schauspielausbildung als auch in der Theaterpädagogik wieder. Beim **Improvisationstheater** werden mit der Einbeziehung des Publikums, Geschichten und Spiele ohne Vorbereitung auf der Bühne präsentiert. Für mein Konzept fokussiere ich mich auf das Improvisationstheater, ohne eine Aufführung vor Publikum zu beabsichtigen.

„*Impro heißt Loslassen – die eigenen Erwartungen, Ansprüche, Ängste, Widerstände. Impro bedeutet daher für mich Freiheit oder Freisein.*“<sup>61</sup> Wie dieses Zitat beschreibt, erzeugt das Improvisationstheater ein Gefühl von „Freiheit“ und kann eine positive Einstellung bewirken. Damit der Impro-Spieler sich frei entfalten kann, bedarf es der Einhaltung der

---

<sup>58</sup> Vgl. Spolin, Viola (1985), S.18ff

<sup>59</sup> Donner, Petra (2003): Improvisationstheater als psychosoziales Erfahrungsfeld. Diplomarbeit. Berlin: Technische Universität Berlin

<sup>60</sup> Vgl. Dröger, Dagmar / Nickel Hans W. (2008); *Improvisationstheater. Ein Überblick: Das Publikum als Autor*.

<sup>61</sup> Ullmann, M. (2016), S. 24

Grundsätze und Spielregeln des Improvisationstheaters. „*Freiheit entsteht an und im Rahmen von Grenzen.*“<sup>62</sup> Zu den Spielregeln gehören unter anderem<sup>63</sup>:

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| Im Hier und Jetzt sein | Einander vertrauen       |
| Angebote annehmen      | Folge dem ersten Impuls  |
| Fehler annehmen        | Fokus auf die Geschichte |

Hierfür ist wichtig, die richtige Balance zu finden, um das Potenzial der Spieler nicht mit zu vielen Regeln zu überschütten. Von diesen und noch weiteren Grundsätzen und Spielregeln können wir auch im Alltag profitieren. Wie effektiv das Improvisationstheater im Bereich des Lampenfiebers zugutekommen kann, wird im Folgenden näher beschrieben.

### **5.1 Improvisationstheatertraining = effektiver Wachstumsprozess!**

Nach Theresa R. Dudeck sind die „besten Impro-Gruppen“ immer im Training. Das Trainingsprogramm gestaltet sich als Zyklus, der regelmäßig angewendet wird. Zuerst proben die Spieler in einem geschützten Rahmen. Jedes Mitglied der Gruppe ist gleichzeitig Spieler und Zuschauer. Jeder ist berechtigt konstruktives Feedback abzugeben. Darauf folgt die Umsetzung auf der Bühne. Vor unterschiedlichem Publikum wird das Erprobte gezeigt. Auftritte werden als erweitertes Training angesehen. Abschließend wird unter den Gruppenmitgliedern über den Auftritt reflektiert. Dabei wird beleuchtet, was und warum etwas nicht oder doch funktioniert hat. Die daraus entstandenen Erkenntnisse werden in die nächste Probe integriert. Um effektiv den Wachstumsprozess der Impro-Gruppe voranzubringen, wird dieser Trainingszyklus regelmäßig durchlaufen. Impro-Schauspieler bewegen sich am Rande des Chaos. Sie bewegen sich zwischen Freiheit und Regeln, zwischen Struktur und Überraschung und vertrauen dabei ihren Impulsen, damit sie möglichst authentisch im Moment handeln. Theresa R. Dudeck gibt eine lange Liste in ihrem Buch „*Applied Improvisation*“ vor, welche Eigenschaften wir von Impro-Schauspielern adaptieren können: *“Also, was machen die besten Improvisationsschauspieler auf der Bühne richtig gut? Sie arbeiten gemeinschaftlich und spontan im Moment, entwickeln schnell am laufenden Band Ideen, bleiben flexibel, finden und lösen Probleme, können Multitasking, motivieren andere, üben aktives Zuhören, gehen Risiken ein, nehmen großzügig Fehler als Prozess an, sind authentisch miteinander verbunden und liefern dem Publikum wirkungsvolle Geschichten.“*<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Ullmann, M. (2016), S.25

<sup>63</sup> Vgl. Andersen, M.M. (1996); *Theatersport und Improtheater*. S.21

<sup>64</sup> Dudeck, Theresa / McClure (2018) *Applied Improvisation*. S.2 (Frei übersetzt aus dem Englischen, da es bislang keine deutsche Übersetzung gibt.)

Für mein Konzept möchte ich mich auf die Schwerpunkte „Konzentration“ und „Fehlerumgang im Improvisationstheater“ fokussieren. Dafür werde ich mich an den Lehren von Viola Spolin und an den Autoren des Sammelwerks „Applied Improvisation“ orientieren. Im Anhang werden dazu passende Übungen vorgestellt<sup>65</sup>.

## 5.2 Konzentration – und die Funken fliegen!

Die Spielregeln des Improvisationstheaters bringen den nötigen Fokus in das Spiel herein. Der Fokus oder die Konzentration ist der „Ball“, mit dem die Spieler spielen. Viola Spolin beschreibt auf vier Ebenen, inwiefern wir vom Konzentrationspunkt profitieren können.<sup>66</sup>

- |                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| 1) Analytisches Denken | 3) Verbundenheit zwischen Mitspielern |
| 2) Stabilität          | 4) Sensibilisierung                   |

Konzentration ermöglicht uns verschiedene Themen isoliert voneinander zu betrachten und gründlich zu erforschen. Zum Beispiel können wir konzentriert eine improvisierte Szene in ihrer Beschaffenheit genauer analysieren und verstehen. Auf der zweiten Ebene bringt Konzentration Stabilität in das Geschehen hinein. Wenn es an Fokus fehlt, kann Chaos und Oberflächlichkeit in einer Impro-Show entstehen. Als dritten Punkt, beschreibt Spolin, dass Konzentration als eine Art „Katalysator“ zwischen den Mitspielern fungieren kann. Somit kann gemeinsam an einem Fokus gearbeitet werden und unweigerlich eine Verbundenheit unter den Mitspielern entstehen. Die letzte Stufe der Konzentration, befreit den Spieler zu spontanem Handeln. An die Stelle von Voreingenommenheit tritt die Wahrnehmung. Indem wir uns nur auf ein Thema beim Improvisieren fokussieren, können wir nebenbei auch auf verschiedene Ebenen Einfluss nehmen. *„Dadurch wird er (der Schauspieler) nicht durch mehrere Dinge gleichzeitig in Verwirrung gestürzt, obwohl er eigentlich mehrere Dinge auf einmal tut. In der Auseinandersetzung mit dem Punkt der Konzentration geht der Schüler ohne Zögern auf alles sich Darbietende zu.“*<sup>67</sup>. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass der Punkt der Konzentration zum gemeinsamen „Flow“<sup>68</sup> führen kann. Die individuellen Stärken werden in der Gruppe freigesetzt, Vertrauen kann sich aufbauen und gemeinsam wird die Inspiration und Kreativität entfacht. Nach Spolin schafft diese Erfahrung eine wahre Beziehung unter den Teilnehmern - „Da fliegen die Funken!“<sup>69</sup>.

---

<sup>65</sup> Siehe Anhang Nr.3 Improvisationstheater Übungen

<sup>66</sup> Vgl. Spolin, S. 37ff

<sup>67</sup> Spolin, S.38ff

<sup>68</sup> **Flow**: Es gibt einen Zustand, in dem Menschen voll in ihrer Aufgabe aufgehen, Raum und Zeit vergessen und sich nur noch um die Tätigkeit kümmern – ein **Flow-Erleben**. Die **Flow-Theorie** der Motivation (Csikszentmihalyi, 1975) beschäftigt sich mit der Frage, wie Mitarbeiter genau zu diesem Erlebniszustand kommen, bei dem sie in ihrer Arbeit aufgehen und alles um sich herum vergessen (Jackson und Marsh, 1996). (Quelle: <https://wpgs.de/fachtexte/motivation/flow-erleben-theorie-csikszentmihalyi/>)

<sup>69</sup> ebd., S. 40

Dies kann ich aus meinen eigenen Erfahrungen als Impro-Schauspielerin nur bestätigen. Wenn die Impro-Gruppe sich voll und ganz der Geschichte widmet, entstehen im Hier und Jetzt Charaktere, Handlungen und Beziehungen, die nicht vor auszuplanen sind. Auf die Musik übertragen, kann dieser Effekt z.B. durch das gemeinsame Interpretieren eines Jazz-Standards entstehen. Indem man gemeinsam als Band das Ziel in der Musik sucht und sich dann als gemeinsamer Sound dem Publikum präsentiert. Doch was geschieht, wenn der Sound nicht gemeinsam entsteht und sich Fehler einschleichen? Wie wir im Umgang mit Fehlern vom Improvisationstheater profitieren können, möchte ich im nächsten Kapitel vorstellen.

### 5.3 Umgang mit Fehlern– was passiert, wenn doch etwas schief geht?!

„Screw up and stay happy!“<sup>70</sup>

Im Zusammenhang mit Lampenfieber meint Spahn, dass einer der häufigsten Gründe für ein leistungsbeeinträchtigendes Lampenfieber ein unangemessener Perfektionismus ist. Die daraus resultierende Selbstkritik sollte vielmehr in die Proben und Vorbereitungen verlagert und nicht auf die Bühne oder ins Seminar mitgenommen werden. *„Auf der Bühne zeigen wir, was wir können, nicht, was wir nicht können.“*<sup>71</sup> Das bedeutet auch, die eventuellen Fehler als dazugehörigen Prozess zu sehen und die Situation anzunehmen, wie sie gerade gegeben ist. Gerade in diesem Punkt, kann das Improvisationstheater sehr gut eingesetzt werden. Im Improvisationstheater gehören Fehler zum Prozess dazu und werden im Idealfall als „Geschenke“ angenommen. Bei einer improvisierten Theaterszene wird jedes Angebot, auch wenn das Angebot bewusst nicht beabsichtigt war, willkommen geheißen. Die Kategorisierung von „gut und schlecht“ oder „Misserfolg und Erfolg“ gibt unseren Handlungen einen Rahmen vor. Diese Bewertungen bzw. Kategorisierungen nicht zu gebrauchen und stattdessen auf „Fehler“ aufzubauen, gehört mit zu den größten Grundsätzen des Improvisationstheaters dazu. Frei nach dem Motto: Aus der Not eine Tugend machen. So sind aus manch großen Fehlern, die besten Ideen entstanden. Zum Beispiel kann ein Charakter sich durch ein Missgeschick verändern und neue Charakterzüge bekommen. Ein Stottern oder Stolpern im Spiel wird durch Wiederholung zum Charaktermerkmal. Nach dem amerikanischen Psychologen Keith Sawyer<sup>72</sup> kann der bemessene Erfolg nur mit Misserfolg einhergehen. Er empfiehlt daher eine Kultur zu erschaffen, die Fehler erlaubt und befürwortet. Im Zusammenhang mit der Fehlerkultur bei Berufsmusikern, würde dieser Grundsatz alternative Möglichkeiten aufzeigen.<sup>73</sup> Eine Frage aus dem Experteninterview

---

<sup>70</sup> Dudeck / McClure (2018), S.283

<sup>71</sup> Spahn, S.83

<sup>72</sup> Siehe Anhang Nr.1: *Who is Who / Personenlexikon, Keith Sawyer*

<sup>73</sup> Siehe Kapitel 6.1 Berufsmusiker und das Lampenfieber

bezog sich auf die Bewertung eines guten bzw. schlechten Auftritts. Von 15 Antworten haben fünf Experten alle Auftritte als gewinnbringend eingestuft. Die zehn weiteren Experten konnten eine Unterteilung in „schlechtester“ oder „bester“ Auftritt aufschreiben. Diese Beantwortung zeigt mir, dass sich vor allem an die „schlechten“ Auftritte erinnert wird. Improvisationstheater bietet die Chance, die eigene Fehlerkultur zu hinterfragen. Das eigene Scheitern als Gewinnbringend einzustufen, würde die eigene Vergangenheit in ein positives Licht rücken. Aus zehn „schlechten“ Erfahrungen auf der Bühne, würden 15 prozessorientierte Auftritte in Erinnerung bleiben. Meine Kollegin, Maria Ullmann, brachte es mit ihrer These auf den Punkt: *„Impro ist eine geeignete Methode, um spielerisch Scheitererfahrungen zu sammeln. Dadurch kann eine positive Fehlerkultur im eigenen Leben etabliert werden. Beim Impro steht die Freude am Spiel im Vordergrund. Das Scheitern im Impro wird so auch als lustvolles Scheitern verstanden“*.<sup>74</sup>

## **6. Das Konzept**

Nachdem in den vorherigen Kapiteln das Potenzial der Theaterpädagogik und des Improvisationstheaters theoretisch beleuchtet und in Verbindung mit Lampenfieber gebracht wurde, möchte ich nun darauf aufbauend ein selbstentworfenes Konzept vorstellen. Was mich zu einem Konzept inspiriert hat, wie sich das Konzept im Einzelnen aufbaut, welche Ziele ich als Seminarleiterin verfolge und wie sich das Modell in der Praxis umsetzen lässt, wird im weiteren Verlauf präsentiert.

Am Anfang meiner Recherche habe ich mich entschieden, Personen zu befragen, die sich mit dem Thema Lampenfieber häufiger beschäftigen. Darunter fallen insbesondere Berufsmusiker. Als Sängerin habe ich meine Verbindungen zu diversen Musikern genutzt und im Bekanntenkreis einen leitfadengestützten Fragebogen als E-Mail versandt. Mit Hilfe des eigen entwickelten Fragebogens, konnte ich mir einen ersten Eindruck verschaffen, wie das Thema Lampenfieber generell in der Musikerszene aufgenommen wird und ob ein Seminar zum Umgang mit Lampenfieber realistisch umsetzbar wäre. Wir fahren damit fort, warum insbesondere Berufsmusiker vom Lampenfieber betroffen sein können.

---

<sup>74</sup> Ullmann, S.37

## 6.1 Berufsmusiker und das Lampenfieber

Das Berufsmusikerleben zeigt zwei Seiten einer Medaille. Zum einen bringt der Musikerberuf den Glanz, das Privileg, den Ruhm und die Befriedigung der öffentlichen Anerkennung. Andererseits kann der Musiker unter den Symptomen des leistungshemmenden Lampenfiebers oder sogar unter Auftrittsangst leiden.<sup>75</sup> Auf einer musikmedizinischen Tagung<sup>76</sup> zum Thema „Lampenfieber und Auftrittsangst“ zeichneten sich bei allen Vorträgen und Diskussionen die Widrigkeiten ab, die im Musikbereich herrschen. Diese sind je nach Berufsfeld (Oper, Orchester, Band, Solist) in ihrer Disziplin und ihrem Anspruchsniveau unterschiedlich aufgestellt. Nehmen wir als Beispiel die Berufsgruppe „Orchestermusiker“. Der Druck des Perfektionismus, seitens der harten Auswahlkriterien, der erschwerten Arbeitsbedingungen und die Konkurrenz unter Kollegen lastet sehr stark auf den Musikern. So stark, dass 39 % der Orchestermusiker zum erhöhten Alkoholkonsum tendieren und Beta-blocker zur Beruhigung einnehmen.<sup>77</sup> Im Experteninterview habe ich die Frage „*Warum bin ich bei der Musik geblieben?*“ mit eingebaut. Es gab viele Antworten bezogen auf die berufliche Erfüllung. Doch auch die Suche nach dem „Kick“ oder dem Adrenalin wurden als Grund erwähnt.

In anderen Bereichen, wie z.B. bei den Extremsportarten Fallschirmspringen, Freeclimbing oder Bungeejumping, wird die Adrenalinausschüttung als eine Art „Kick“ oder „Thrill“ angesehen und besonders positiv erlebt. Dieser „Kick“ kann süchtig machen und dazu führen, neue Extremsituationen zu suchen. Hier empfinden die Extremsportler das Lampenfieber mit einer Realangst, da sie sich in teils lebensgefährliche Situationen begeben. Anders als der Extremsportler ist der Musiker auf der Bühne nicht solchen lebensbedrohlichen Gefahren ausgesetzt. Dennoch kann auf der Bühne der gleiche „Adrenalin Kick“ gesucht und erlebt werden. Die subjektiv empfundene Gefahr kann genauso stark wie eine echte Bedrohung empfunden werden, zumal im Gehirn und im Körper das gleiche Programm wie bei einem Extremsportler abläuft.<sup>78</sup> Sie ist für Außenstehende nicht sichtbar, weswegen der Berufsmusiker auf sich allein gestellt ist. „*Was wir empfinden, ist die Furcht vor seelischen und sozialen Wunden, die in ähnlicher Weise wie früher so weit gehen kann, dass wir uns in unserer psychischen Existenz „lebensbedrohlich“ gefährdet fühlen.*“<sup>79</sup> Mit „früher“ meint sie dabei die Zeit, in der wir Menschen uns vor wilden Tieren behaupten mussten. Der Tiger von damals hat sich in eine soziale Bedrohung verwandelt.

---

<sup>75</sup> Vgl. Schattenburg, L., S.110-114

<sup>76</sup> Vgl. ebd.

<sup>77</sup> Vgl. ebd.

<sup>78</sup> Spahn, S.23

<sup>79</sup> Spahn, S.23

Die soziale Bedrohung schürt sich aus der Angst heraus sich zu blamieren, Ansehen zu verlieren oder sich der Situation ausgeliefert zu fühlen. Mit diesem Grundverständnis, wie Berufsmusiker in Verbindung zu Lampenfieber stehen, möchte ich nun die weiteren Schritte meiner Recherche aufzeigen. Wie ich dabei vorgegangen bin, welche Ergebnisse und Erkenntnisse ich daraus gewonnen habe soll nun dargestellt werden.

## 6.2 Die Experten-Interviews

### Die Vorgehensweise

Damit ein Lampenfieberkonzept für Berufsmusiker ansprechend, greifbar und zielführend wird, hilft es, sich im Vorfeld mit den Themen und Bedürfnissen der Zielgruppe direkt auseinanderzusetzen. Verglichen mit den gängigen Methoden einer qualitativen Forschung habe ich den Weg der leitfadengestützten Experteninterviews gewählt.<sup>80</sup> Aufgrund der überregionalen Kontakte (verteilt in Deutschland und der Schweiz) und Zeitmangels der Berufsmusiker, habe ich die Interviews als Fragebögen formuliert und via E-Mail<sup>81</sup> verschickt. Von rund 30 versendeten Fragebögen kamen 15 beantwortete Interviews zurück. Zusätzlich gab es noch die Möglichkeit, Audiobotschaften an mich zurückzuschicken oder mit mir persönliche Interviews vor Ort durchzuführen. Diese Möglichkeit haben zwei von 15 befragten Experten wahrgenommen. Vertreten waren die Genres Jazz, Pop, Klassik, Folk, Gospel, Lateinamerikanisch und Metall. Das Alter der Experten war zwischen Mitte 20 und Ende 50 Jahre. Die Berufsmusiker beherrschen folgende Instrumente: Klavier, Gitarre, Bass, Querflöte, Harfe, Saxofon, Percussion, Trompete sowie Gesang. Alle Befragten sind regelmäßig auf der Bühne und haben schon diverse Lampenfiebersituationen in ihrer Karriere durchlebt. Den Fragebogen habe ich unter anderem anhand eigener Vorerfahrung und Interesse an dem Thema Lampenfieber entwickelt.

Nachdem die ersten Fragebögen per E-Mail beantwortet wurden, habe ich noch weitere Fragen zur genaueren Datenerhebung hinzugefügt. Diese wurden nachträglich den schon befragten als auch neu akquirierten Berufsmusikern zugeschickt. Zur besseren Übersicht habe ich, angelehnt an die Codierungs-Methode nach Mayring<sup>82</sup>, alle Antworten der Experten in bestimmte Gruppierungen unterteilt. Insgesamt hat die Recherche von November bis

---

<sup>80</sup> Die Methode „**Experteninterview**“ zählt zu den qualitativen Forschungsmethoden als strukturiertere Variante des Leitfadentinterviews. Die Zielgruppe von Experteninterviews sind Experten. Im Fokus stehen dabei die Perspektiven und Handlungsweisen der Experten und weniger die befragte Person an sich (Quelle: Flick 2016, S.115).

<sup>81</sup> Siehe Anhang Nr.4 E-Mail an Berufsmusiker

<sup>82</sup> Siehe Anhang Nr.1 Who's Who / Personenlexikon, Philipp Mayring

Ende Januar (ca. 3 Monate) gedauert. Die Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Experteninterviews möchte ich nun in einer Zusammenfassung wiedergeben. Alle Antworten der Experten können im Anhang Nr.10 nachgeschaut werden.

### Ergebnisse und Erkenntnisse aus den Experteninterviews

Der leitfadengestützte Fragebogen ist in drei Themenbereiche aufgeteilt. Am Anfang beziehen sich die Fragen direkt auf den Berufsmusiker. Mich hat interessiert, wie der Weg ihrer musikalischen Ausbildung begann, was der Beweggrund war, Berufsmusiker zu werden und ob es aktuell eine Präferenz gibt, lieber in der Gemeinschaft oder als Solist zu musizieren. Im zweiten Teil des Fragebogens fokussierte ich mich auf das Thema Lampenfieber. Darauf hinführend habe ich die Berufsmusiker nach ihren Vorbereitungen und Stimmungen vor einem bevorstehenden Konzert gefragt. Anschließend habe ich mich erkundigt, ob sie Lampenfieber kennen und wenn ja, ob sie die körperlichen oder emotionalen Auswirkungen vom Lampenfieber beschreiben können. Nach der Auseinandersetzung mit dem eigenen Lampenfieber, habe ich nach der bisher besten und schlechtesten Auftrittserfahrung gefragt. Abschließend wollte ich wissen, inwieweit bereits Erfahrungen mit Improvisationstheater und/ oder Improvisation in der Musik gesammelt wurden<sup>83</sup>.

Überwiegend haben die ersten Berührungen mit Musik in der Kindheit stattgefunden. Darunter fielen unter anderem die familiäre Prägung, die Peergroup sowie über die Lehrer aus der Schule und dem privaten Musikunterricht. Vereinzelt gab es auch Berührungspunkte über die Medien, wie Musikvideos oder Musikidole aus Zeitschriften und den Wunsch diesen nachzueifern. *„Eine ‚Für Elise` spielende Pistenraupe in Japan beim Skifahren mit meinen Eltern.“ (Pianistin, Genre: Klassik, Jazz)*

Die Antworten zur Entscheidung die Musik als Beruf auszuüben habe ich unterteilt in innere Faktoren und äußere Faktoren. Zu den inneren Gründen gehören die berufliche Erfüllung, die Freude und Faszination an der Musik. *„„Weil sie meine Seele nährt“ (Sängerin, Genre: Jazz)* Unter die äußeren Faktoren fallen soziale Motive wie die Anerkennung von Anderen und auf immer größeren Bühnen aufzutreten. Die meisten Berufsmusiker bevorzugen es in Gemeinschaft zu musizieren oder finden in beiden Varianten, als Solist und in der Gruppe, ihren Reiz wieder. Alle Befragten bereiten sich gewissenhaft auf ein bevorstehendes Konzert vor. Je nachdem, welchen Anspruch die Musiker an sich selbst haben und welche Herausforderung das jeweilige Konzert für sie bietet. Einige Experten haben ihre individuellen Vorbereitungen genau beschrieben: *„Monate vor einem Konzert, habe ich in einem*

---

<sup>83</sup> Siehe Anhang Nr.6 Antworten der Berufsmusiker zur Improvisation

*Restaurant die Hintergrundmusik gespielt. Manchmal gab es nur den Kellner, der zugehört hat. Doch das war mir egal. Ich habe jede Woche gespielt. Das hat mir ganz viel geholfen, damit ich die Gewohnheit beim Spielen bekomme. Was mir noch hilft ist mich Aufzunehmen. Ich nehme mich nur einmal auf und schicke diese Aufnahme dann meinen Freunden zu. Dadurch bekomme ich Angst, denn diese Aufnahme wird auf jeden Fall angehört.“ (Gitarist, Genre: Klassik).*

Dabei ist mir aufgefallen, dass jeder Musiker sein eigenes Übe-Programm hat und direkt vor dem Auftritt seine persönlichen Rituale braucht. Die Übe-Programme sind unterschiedlich intensiv ausgerichtet. Manche Experten beschreiben, wie sie gerne alles im Vorfeld vorbereitet haben. Dazu gehört am Instrument so zu üben, dass man sich entweder sicher in vielen Tonarten improvisierend frei bewegen oder alle Stücke für das Konzert auswendig kann. Noch dazu werden Ansagekonzepte für den jeweiligen Auftritt im Vorfeld überlegt oder Alternativpläne für Notsituationen zusammengestellt. Zur mentalen Vorbereitung beschreiben manche Musiker, wie sie sich den Raum des Auftritts mit dem Publikum in Gedanken ausmalen. Direkt vor dem Auftritt ist für alle Experten wichtig, sich mit Hilfe ihrer persönlichen Rituale ihr eigenes Selbstvertrauen zu stärken, sowie in eine erhöhte Konzentration zu gelangen. Zum Beispiel hören einige bewusst Entspannungsmusik vor dem Auftritt, während andere sich dafür entscheiden, sich keiner Musik oder Außenreizen auszusetzen. Bei allen Ritualen, wird dabei auf eine optimistische innere Haltung Wert gelegt. Sich Zeit vor dem Konzert zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und in das bislang Geleistete und Geübte zu vertrauen. Das bildet den Kern aller Vorbereitungen und fügt sich in einem intensiv erlebten Moment vor dem Auftritt zusammen. Für meine Analyse, ein theaterpädagogisches Konzept im Bereich Lampenfieber anzubieten, sind mir die Antworten zur persönlichen Stimmung vor einem Konzert besonders aufgefallen. In der Datenerhebung der Interviews habe ich diese unterteilt in „gar nicht gut“, „ok“ und „super“. Kein Gefühl hat überwogen und zeigt mir, dass es unter den Befragten durchaus auch Berufsmusiker gibt, die mit Lampenfieber zu kämpfen haben und von einer Beratung oder einem Seminar wie diesem, zur positiven Veränderung ihres Lampenfiebers, profitieren würden. Ob das im Nachfolgenden vorgestellte Konzept auch Interesse bei den Befragten weckt, kann erst nach dieser Facharbeit festgestellt werden.

### 6.3 Die Inspiration für ein theaterpädagogisches Konzept

Zu meinem Konzept hat mich das Buch „*Applied Improvisation- Angewandte Improvisation*“ von Theresa Dudeck und Caitlin Mc Clure inspiriert. Dieses Sammelwerk beschreibt, wie auf unterschiedlichen Ebenen die Lehre und Praxis des Improvisationstheaters angewendet und von ihr profitiert wird.<sup>84</sup> Nach Dudeck und Mc Clure, können die Grundsätze des Improvisationstheaters auch außerhalb dieser Theaterform Anklang finden. Der Leser wird motiviert, dessen Übungen und Spiele auch auf andere Lebensbereiche zu übertragen. Ähnlich wie die Theaterpädagogik, ist demzufolge das Improvisationstheater universell anwendbar. Somit besteht der Kern meines Konzeptes aus dem Zusammenspiel der Theaterpädagogik und des Improvisationstheaters. Aus der Perspektive des didaktischen Bezugsrahmens des darstellenden Verhaltens hat der Teilnehmer die Möglichkeit sein Verhalten aktiv zu verändern. Wie dies geschieht, möchte ich mit einer Erklärung zum „darstellenden Verhalten“ aus einer vorangegangenen Abschlussarbeit beschreiben: *„Die Spielenden haben die Möglichkeit, in der bekannten Situation ohne Angst vor Konsequenzen neue Handlungsweisen zu erproben. (...) Durch die Erfahrung in der Spielsituation erkennt der Spielende, dass sein Verhalten die Situation mitbeeinflusst und er ihr nicht einfach ausgeliefert ist. Er begreift, welche seiner Handlungsweisen am wirkungsvollsten ist.“*<sup>85</sup>

Im Zusammenhang mit den Experteninterviews kam eine Berufsmusikerin mit dem Wunsch auf mich zu, mithilfe meines Konzeptes an ihrem Lampenfieber zu arbeiten. Die Zusammenarbeit würde in regelmäßigen Sitzungen über Video-Konferenz<sup>86</sup> stattfinden. Mit ihrer Zustimmung durfte ich die hier aufgeführten Ergebnisse unserer Sitzungen in die Facharbeit miteinbringen. Die Arbeitsbeziehung ist als Klientin und Beraterin zu verstehen. Dabei liegt der Fokus unserer Arbeit auf den experimentellen und gemeinschaftlichen Prozess. Im Vorfeld habe ich meiner Klientin gezielte Fragen gestellt, um einen ersten Eindruck von ihrem Selbstbild, ihren Bedürfnissen und ihren Wünschen zu bekommen. In den ersten Fragen bezog ich mich auf ihre Stärken und Schwächen als Bühnenpersönlichkeit. Anschließend habe ich gefragt, ob sie schon Maßnahmen für den Umgang mit Lampenfieber angewendet hat. Bezogen auf das Improvisationstheater, habe ich sie nach ihrer eigenen Fehlerkultur gefragt.<sup>87</sup> Zum Schluss habe ich mich nach ihren Wünschen und Zielen für unsere Zusammenarbeit erkundigt.

---

<sup>84</sup> This collection features 12 case studies by leading Applied Improvisation practitioners working in settings as diverse as business, science, education, social conflict, humanitarian aid, and healthcare. These case studies reveal how improvised theatre's theories, tenets, techniques, exercises, and games foster the development of flexible structures, new mindsets, and a range of inter and intra-personal skills required in today's volatile and uncertain world." (Quelle: <https://www.bloomsbury.com/us/applied-improvisation-9781350014367/>)

<sup>85</sup> Rodemeyer, Chaterina (2012): Selbstbestimmtes Lernen an Schulen durch Theaterprojekte. Abschlussarbeit der TWHHD. S. 19

<sup>86</sup> Aufgrund den aktuellen Einschränkungen wegen Covid 19

<sup>87</sup> Siehe Kapitel 5.3 *Umgang mit Fehlern-was wenn doch etwas schief geht?!*

## 6.4 Der Aufbau

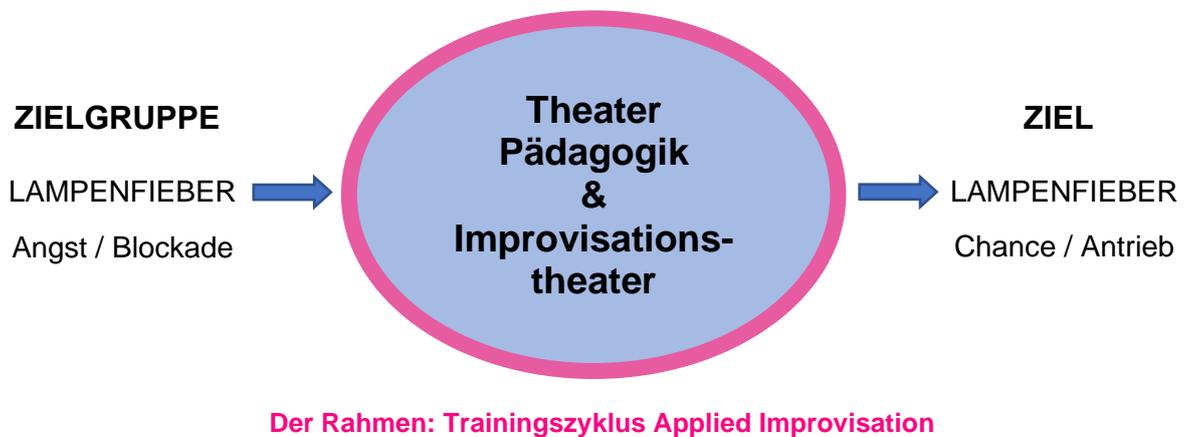


Abbildung 2 Unterrichtskonzept mit Theaterpädagogik und Improvisationstheater (Eigene Darstellung)

Diese Grafik gibt mein entwickeltes Unterrichtskonzept wieder. Ausgegangen wird von einer Zielgruppe, die eher negative Erfahrungen mit Lampenfieber hat. Im Zusammenhang mit dieser Facharbeit ist die Zielgruppe auf Berufsmusiker angelegt. Das Modell ist jedoch ausdehnbar und wegen der Universalität des Lampenfiebers auch für andere Interessenten ansprechend, wie z.B. für Lehrer, Prüflinge, Bewerber oder Redner, die ähnliche Auftrittssituationen im alltäglichen Leben haben. Der Unterricht setzt sich aus Übungen der Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater zusammen. Als erstes werden diese Übungen in ihrer Ursprungsform ausgeführt. Danach werden Variationen auf die Zielgruppe oder Zielperson angeboten und erprobt.

Wie im Detail diese Vorgehensweise und der Unterrichtsaufbau aussehen kann, wird in der praktischen Umsetzung im Kapitel 7 näher beschrieben. Die aus der Übung gewonnenen neuen Erfahrungen und Erkenntnisse werden anschließend in einer intensiven Reflexion mit der Lampenfiebersituation in Zusammenhang gebracht. Das grobe Gerüst, z.B. wie der Zeitrahmen einer Sitzung vorgegeben ist oder wie oft die Treffen stattfinden, orientiert sich am effektiven Trainingszyklus für Improvisationstheater-Gruppen.<sup>88</sup> Jedoch liegt der Fokus hierbei nicht auf der Aufführung, sondern auf den Proben „off-Stage“ und der anschließenden Reflexion. Die Nachhaltigkeit wird außerhalb des Unterrichts garantiert, indem durch Eigeninitiative die jeweiligen Übungen im Alltag und in den gegebenen Situationen weiter ausprobiert werden. Zu den alltäglichen Situationen eines Berufsmusikers können Proben mit der Band, Üben am Instrument sowie Auftritte gehören. Am Anfang des Unterrichts

<sup>88</sup> Siehe Kapitel 5.1 Improvisationstheatertraining = effektiver Wachstumsprozess!

werden die „Hausaufgaben“ und die Eindrücke der letzten Sitzung besprochen. Das Angebot findet in einem geschützten Rahmen und an den Adressaten orientierten Zeitplan statt. Das Modell kann sowohl als Einzelunterricht als auch im Gruppensetting durchgeführt werden. Verschiedene Formate, wie z.B. als Webinar, Einzelcoaching, Inhouse-Workshop oder einer Projektwoche, sind möglich. Das Konzept setzt auf ein eigenverantwortliches Handeln und ist deshalb eher in der Erwachsenenbildung angesiedelt.

## 6.5 Reflexion zur Zielerreichung

Die im Vorfeld gemeinsam besprochenen Ziele werden erst durch die Reflexion greif- und realisierbar. Sie ermöglicht die ersten Schritte zur Selbstregulation und stärkt die Eigenverantwortung für persönliche Denk- und Handlungsprozesse.<sup>89</sup> *„Reflexion erfordert vertieftes und strukturiertes Nachdenken über verschiedene Aspekte, um die subjektive Sicht auf eine komplexe Situation zu erweitern, Deutungsmuster offenzulegen und zu hilfreichen Handlungsalternativen zu gelangen.“*<sup>90</sup> Eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und der vorliegenden Situation, bringt mehrere Qualitäten mit sich. Durch die Reflexion kann es zu einer leichteren Zielfindung und Zielveränderung kommen. Die Wirkungsweise und Effizienz der Übung, kann überprüft werden. Die eigene Handlung wird rationalisiert und kann bei Nichterreichen des Zieles, eine emotional gefärbte Enttäuschung vermeiden.<sup>91</sup> Die in der Pädagogik gängige Abfolge einer Reflexion, wird nach dem Reflexionskreislauf von Fred Korthagen<sup>92</sup> praktiziert. Die zentralsten Schritte möchte ich nun kurz beschreiben.

Jede Reflexion geschieht auf freiwilliger Basis. Die Reflexion gewinnt an Tiefe und Substanz, wenn die Fragen in der Reflexion bewusst und zielgerichtet im Gesamtprozess miteinander in Beziehung gesetzt werden. Eine wirkungsvolle Reflexion beginnt am besten mit einer offenen Fragestellung, um ungefiltert erste Beobachtungen von einer vorliegenden Situation preiszugeben. Dabei ist wichtig, darauf zu achten, dass diese nur beschrieben und nicht bewertet werden. Um eine Einseitigkeit der Erkenntnisse zu umgehen, ist das Einbringen von anderen Sichtweisen wertvoll. Die Selbstreflexion sollte positive als auch negative Beobachtungen enthalten. Im letzten Schritt gilt es, diese Beobachtungen weiterzudenken und aus ihnen Schlussfolgerungen zu ziehen. Im Rahmen der Schlussfolgerungen steht das zusammenfassende Zurückblicken im Zentrum. Daraus können dann weitere

---

<sup>89</sup> Stock, M., Riebenbauer, E. (2014) *Wegweiser durch das Thema der (Selbst-)Reflexion*. Institut für Wirtschaftspädagogik. Karl-Franzens-Universität Graz., S.2ff

<sup>90</sup> Bade, P., Herold G., Lehmbäcker E. (2018): *Reflexionskompetenz fördern. Reflexion und Reflexionskompetenz in der Lehrerbildung*, S.10

<sup>91</sup> Ebd.

<sup>92</sup> Ebd.

Vorgehensweisen für die Zukunft entwickelt werden. Korthagen spricht davon, die gewonnenen Erkenntnisse aus der Reflexion in einem sogenannten „Aktionsplan“ festzuhalten<sup>93</sup>. Dieser hilft, die Erkenntnisse zu verinnerlichen und die daraus entwickelten Handlungsalternativen im Alltag umzusetzen. In welchem Ausmaß die dabei resultierende Veränderung stattfindet, hängt von der Eigeninitiative jeder einzelnen Person ab.

### Der Aktionsplan

Eine Form des „Aktionsplans“ finde ich auch bei Claudia Spahn wieder. Sie verbildlicht in einem Diagramm die idealtypischen Phasen, die zu einem Auftritt gehören.<sup>94</sup> Die zeitlichen Auftrittsabschnitte unterteilt sie in eine Vorbereitungsphase, Bühnenauftrittsphase und einer Nachbereitungsphase.<sup>95</sup> Spahn weist darauf hin, die unterstützenden Übungen und Methoden im Probeplan gezielt zeitlich festzulegen. Übungen, wie z.B. Konzentrationsübungen oder Atemübungen, müssen bereits im Vorfeld eingeübt werden, damit sie kurz vor dem Auftritt abrufbar sind. Selbstreflexive Methoden sind wiederum kurz vor dem Auftritt und währenddessen nicht sinnvoll. Diese sollten ebenfalls Wochen vor und nach dem Auftritt erfolgen.

Für meine praktische Arbeit mit Lampenfieber habe ich, angelehnt an Spahns Diagramm, eine individuell angepasste Version entworfen. Dieses Modell habe ich direkt in Zusammenarbeit mit einer Berufsmusikerin anwenden können.

---

<sup>93</sup> Vgl. ebd.

<sup>94</sup> Siehe Anhang Nr.7 Aktionsplan Claudia Spahn und Firma Momentum

<sup>95</sup> Vgl. Spahn, S.114-121

## Der Reiseplan

Die Idee einen Aktionsplan als Reiseplan zu verwenden entstand in der praktischen Umsetzung meines Konzepts. Durch die regelmäßigen Sitzungen und ergebnisreichen Reflektionen mit meiner Klientin, wollte ich die Effektivität der Übungen festhalten. Claudia Spahns Zeitplan bot mir dafür den geeigneten Rahmen. Der von mir umgewandelte „Reiseplan“ wirkt in Form eines Spickzettels und kann während der Proben oder kurz vor dem Auftritt angeschaut werden.

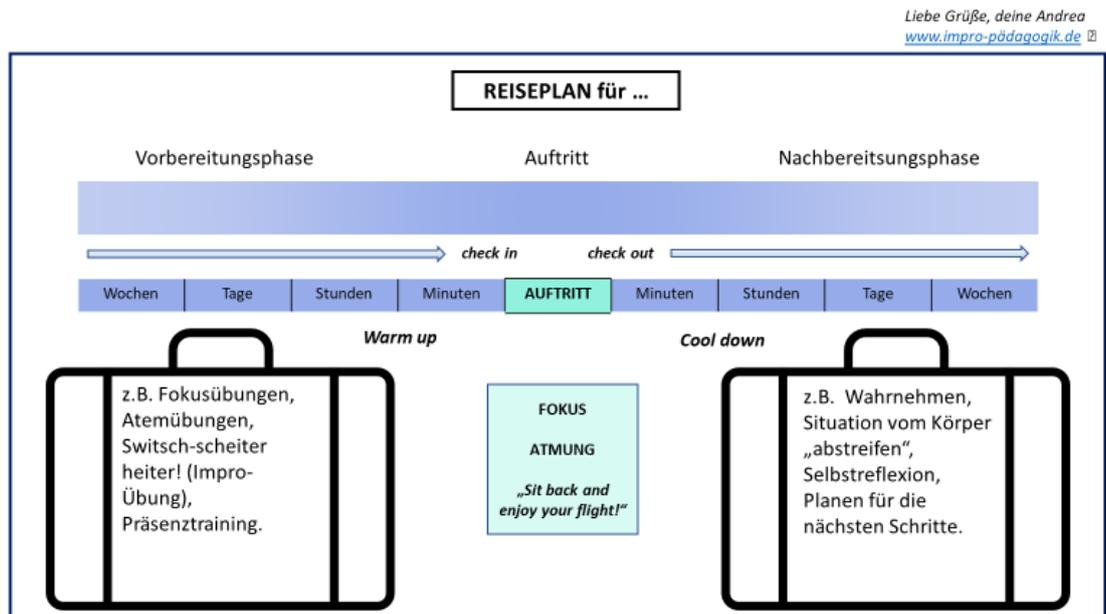


Abbildung 3 Reiseplan (in Anlehnung an Spahn, C. 2012, S.117)

Der Zeitstrahl, die Auftrittsphasen und die grafische Darstellung vom Aktionsplan habe ich weitestgehend von Claudia Spahn übernommen. Die Verwendung von Pfeilen, farblichen Unterteilungen und Koffersymbolen habe ich nachträglich eingebaut. Die Koffer stellen den eigenen Methodenkoffer dar. In der aufgeführten Grafik habe ich in die Koffer Beispielübungen und Methoden eingefügt. In der Praxis würden die Koffer leer sein, um individuell befüllt werden zu können. Dadurch bleibt der Aktionsplan wandelbar. Der Zeitplan ist auf Wochen, Tage, Stunden und Minuten vor und nach dem Auftritt angelegt. Der Titel „Reiseplan für ...“ gibt dem Plan eine persönliche Note und ist direkt auf den Adressaten zugeschnitten. Die Pfeile zeigen die Richtung der Phasen an. Direkt nach dem Auftritt kann der Reiseplan für den nächsten Auftritt genutzt werden. Ganz nach dem Motto: „Nach dem Auftritt, ist vor dem Auftritt“. Die gewählten Worte vor dem Auftritt „check in“ und „check out“, beschreiben das bewusste Ein- und Austreten der Bühnensituation.<sup>96</sup> Um auf der Bühne nicht mehr an die Vorbereitung und Nachbereitung zu denken, habe ich Leitgedanken als Stichpunkte für

<sup>96</sup> Die Idee stammt von „momentum Institut für Rhetorik und Kommunikation“ / Siehe Anhang Nr.7

den Auftritt formuliert. Diese können als eine Art Mantra wiedergegeben oder im Hinterkopf behalten werden. Das Wort „Fokus“ steht dafür, sich auf das hier und jetzt zu konzentrieren. Das Wort „Atmung“ erinnert daran, sich durch bewusstes Atmen körperlich zu entspannen. Der zum Gesamtbild passende Satz „Sit back and enjoy your flight!“ motiviert und bringt ein wenig Freude in die Situation hinein.

Der von mir umgewandelte „Reiseplan“ wurde sehr positiv von meiner Klientin entgegengenommen. Ihrer Meinung nach hilft die grafische Darstellung dabei, sich die wesentlichen Dinge vor Augen zu führen und sich daran zu erinnern. Besonders hervorgehoben hat sie den Leitsatz „Sit back and enjoy your flight!“. Für sich selbst, hat sie die Metapher gut anwenden können. *„Wenn der Flug losgeht, hast du schon alles vorbereitet und eingepackt, du bist durch den check-in, du bist zum Gate gekommen und sitzt nun im Flieger. Jetzt kannst du nur noch den Flug genießen.“*

Insgesamt empfindet meine Klientin das Bild eines Reisekoffers als hilfreich. Für sich selbst würde sie sich eher einen portablen Werkzeugkoffer wünschen. Somit könnte sie mit den geeigneten Werkzeugen die Schwachstellen reparieren oder neue Eigenschaften anbringen. Nach der Reise kommt das Umpacken. Es wird umsortiert und geschaut, was für die nächste Reise noch gebraucht wird. Wenn beim ersten Flug bzw. Auftritt die *„Übung für mehr Präsenz“* im Vordergrund steht, kann beim zweiten Flug bzw. Auftritt der eigene *„Umgang mit Fehlern“* im Fokus liegen. Je nach Reise würde sich der Inhalt verändern. Im übertragenen Sinne würde man für einen Sommerurlaub keine Wollsocken, sondern Flipflops einpacken. Generell befürwortet meine Klientin, selbst entscheiden zu können, was in die Koffer hineinkommt. Dabei ist ihr wichtig, dass sie von mir eine Auswahl angeboten bekommt und wir gemeinsam die Methoden und Übungen evaluieren. Nun möchte ich das Konzept in seiner praktischen Umsetzung vorstellen. Dafür werde ich zuerst die Kontaktaufnahme beschreiben und den Aufbau einer Sitzung an einem praktischen Beispiel darstellen. Vor welchen Herausforderungen wir standen und welche Schlussfolgerungen ich aus den Sitzungen ziehen kann, werde ich im Fazit einbringen.

## 7. Die Umsetzung

Das Konzept ist, wie schon vorher in der Konzeptvorstellung beschrieben, für Gruppen als auch für Einzelpersonen einsetzbar. In der hier aufgeführten praktischen Arbeit mit meiner Klientin, habe ich mich für den Unterrichtsaufbau eines Einzelunterrichts mit Elementen aus der systemischen Theaterpädagogik nach Anklam, Meyer und Reyer entschieden. Diese stellen in ihrem Buch „Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik“, eine systemische Didaktik für Theaterpädagogen vor. Diese folgt systemischen Erkenntnissen und Prämissen, die davon ausgehen, dass Menschen Konstrukteure ihrer eigenen Wirklichkeit sind.<sup>97</sup> Eine systemische Theaterpädagogik zeichnet sich durch eine Lösungs-, Prozess- und Ressourcenorientierung aus. Die Beschreibung einer systemischen Theaterpädagogik lässt sich sowohl gut auf die bereits vorgestellten Lehren des Improvisationstheaters als auch auf meine professionelle Haltung als Theaterpädagogin übertragen. Im Kontext des Einzelunterrichts sehe ich mich weniger als Spielleiterin oder Seminarleiterin, sondern eher als Beraterin, die in Zusammenarbeit mit der Klientin einen Weg zur Lösung findet. Ich stehe als neutraler Gesprächs- und Interaktionspartner zur Verfügung, der einen kreativen Prozess zur individuellen Weiterentwicklung eröffnet, erleichtert und begleitet.<sup>98</sup>

### 7.1 Ablauf einer Sitzung

Zu Anfang jeder Sitzung besprechen wir noch bleibende Eindrücke der letzten Einheit sowie aktuelle Themen, die meine Klientin beschäftigen. Bevor wir mit den praktischen Übungen anfangen, gebe ich meiner Klientin einen inhaltlichen Überblick der jeweiligen Sitzung. Jede Sitzung verfolgt ein übergreifendes Thema, wie z.B. „Fokus“ oder „Scheiter heiter!“, die in den Übungen und Reflexionen den roten Faden bilden.

Nach der Einführung in die Sitzung, leite ich über zur ersten praktischen Übung. Diese wird in ihrer Ursprungsform ausgeübt und anschließend gemeinsam besprochen. Darauf folgt eine Variation der vorgestellten Übung. Im Unterricht kann die Anzahl an Übungen variieren. Je nach Thema und Fokus der Sitzung, wende ich verschiedene Übungen und Methoden aufeinander aufbauend an. Abschließend werden in einer intensiven Reflexion die Eindrücke und Erkenntnisse aus den Übungen auf die Lampenfiebersituation meiner Klientin besprochen, übertragen und verknüpft. Als Beraterin ist mir vor allem wichtig, dass meine Klientin selbst aus ihren Erfahrungen mit den Übungen zu eigenen Erkenntnissen kommen kann und ich nicht eigenes Wissen aufzwingen. Zum Schluss jeder Sitzung gebe ich ein

---

<sup>97</sup> Anklam / Meyer / Reyer (2018), S.21

<sup>98</sup> Vgl. Falk-Frühbrodt, Christine: Was ist systemische Beratung? Ihr Wesen, ihre Methoden und Verfahren. In: Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung. Stand: 27.10.2016. URL: <https://www.iflw.de/blog/systemische-beratung/was-ist-systemische-beratung/> [Abruf am 11.07.2020]

Resümee der Einheit wieder. Um den Aufbau einer Übung und die Verknüpfung zum Lampenfieber greifbar darzustellen, möchte ich nun ein Beispiel aus der Praxis geben. Für weitere Eindrücke sind im Anhang Nr.9 zwei Protokolle beigelegt.

## **7.2 Die Impro-Übung „Switch“ für mehr Flexibilität**

Diese Übung ist eine klassische Impro-Theater-Übung und kann auch als Impro-Spiel vor Publikum aufgeführt werden. „Switch“ habe ich von meiner ehemaligen Improvisationstheatergruppe „FalscherHase!“ aus Frankfurt kennengelernt. Voraussetzung sind zwei Mitspieler sowie eine dafür geschaffene Bühnensituation.

Ziel der Übung ist es, einen Vortrag über ein beliebiges Thema zu geben, welcher spontan frei erfunden wird. Die Herausforderung liegt in der Umsetzung der Rede. Während der Vortragende sein Thema durchgängig präsentiert, muss er immer wieder, wenn sein Mitspieler in die Hände klatscht seinen Charakter verändern. Das Thema wird nicht vom Redner vorgegeben, sondern entweder vom Publikum oder von den Mitspielern bestimmt. Wichtig dabei ist, dass sich nur die Charaktere abwechseln oder „switchen“ und wenn möglich der Redefluss nicht unterbrochen wird.

Während der Sitzung mit meiner Klientin haben wir diese Übung anfangs in ihrer ursprünglichen Form ausprobiert. Abwechselnd haben wir die Rollen des Impulsgebers und der Rednerin eingenommen. Als Themen haben wir uns für Atemschutzmasken, Frau-Sein und vegetarisches Kochen entschieden. Angepasst an die Webinar-Situation wurde die Übung im Sitzen praktiziert. Die Aufgabe des Impulsgebers bestand darin, in unregelmäßigen Abständen zu klatschen und im weiteren Verlauf der Übung das Tempo zu steigern. Durch das schnelle Klatschen soll für den Redner eine Situation der Überforderung entstehen. Dadurch wird der Redner angespornt nur auf die Impulse zu reagieren und nicht im Vorfeld zu überlegen, welchen Charakter er als nächstes einnehmen kann.

Im Anschluss haben wir die Übung mit Musik verbunden. Meine Klientin sollte nun versuchen, den von ihr gewünschten Jazzstandard „Summertime“ von George Gershwin im Stil der Übung zu präsentieren. Diesmal blieb ich in der Rolle des Impulsgebers und sie in der Rolle der Vortragenden. Anstelle eines Vortrags wurde von ihr nun das Lied gesungen. Wenn von mir der Impuls zum „switchen“ gegeben wurde, blieb sie im musikalischen Thema, wechselte aber in den Tonarten, im Rhythmus oder im Gesangsstil. Als Anleiterin habe ich ihr noch den Hinweis mitgegeben, nicht über ihre körperlichen Grenzen hinauszugehen und bei der Übung auf sich und ihre Stimme zu achten.

Vordergründig ist „Switch“ eine Übung, um vielseitige Charaktere aus einem Impro Schauspieler hervorzulocken. Der Schauspieler geht mit einer bestimmten Vorstellung auf die Bühne und präsentiert seine erste Idee. Die Aufgabe mit dem Klatschen in verschiedene Charaktere zu wechseln bringt Dynamik und Flexibilität in die Improvisation. Diese Erfahrung hat auch meine Klientin gemacht: *„Gerade, wenn ich mich in Sicherheit wiege, in einer Rolle zu sein, kommt der Klatscher und ich muss die Rolle wechseln.“* Durch das Beschleunigen des Klatschens wird vor allem die eigene Intuition gestärkt. Dem ersten Impuls wird mehr Vertrauen geschenkt. Zum Beispiel wird das peinliche Lachen als Charakterzug für die nächste Figur genommen oder ein stockendes „ähm“ in den Vortrag mit eingebaut. So gesehen, lernt der Schauspieler kreativ mit seinen Fehlern umzugehen und sie als Chance wahrzunehmen.

### **7.3 Ergebnisse aus der Übung**

Für den Bereich des Lampenfiebers erschien mir diese Übung ideal zu sein. Das experimentelle Handeln wird gefördert und Gedanken wie *„Darf ich das machen?“* oder *„Was soll ich bloß als nächstes tun?“* werden gestoppt. Dadurch, dass meine Klientin die Übung erst ohne Gesang ausprobiert hat, konnte sie diese ohne Hemmungen und mit Freude ausführen. In unserer anschließenden Reflexion haben wir festgestellt, dass ein Bewusstsein für das kindliche Spiel geschaffen wird.

In der Umsetzung der Variation ist mir eine Verbindung zum Jazz aufgefallen. Die Kunst eines Jazzmusikers liegt darin, beim jeweiligen Jazzstandard vielseitig und flexibel zu improvisieren, ohne dabei das musikalische Thema zu verlassen. Mit dieser Übung kann diese Kompetenz im geschützten Rahmen trainiert werden. Die im Vorfeld erfahrenen Schauspielelemente sind bei meiner Klientin in ihrer Improvisation zu „Summertime“ mitgeflossen. Der Text wurde nicht nur gesungen, sondern auch z.B. vorgelesen, gerappt oder in anderen Charakteren vorgetragen. Ihr Repertoire gewann dadurch an Vielseitigkeit, die auch in einem Solo eingesetzt werden könnte. Noch dazu könnte Switch im Reiseplan als Erinnerungstütze vermerkt werden und in Lampenfiebersituationen hervorgeholt werden.

In einer weiteren Variation haben wir versucht abwechselnd „Summertime“ zu singen. Bei dieser Form der Übung entwickelte meine Klientin schnell Blockaden. Somit haben wir die Übung abgebrochen und über die Ursachen reflektiert. Ihre Gedanken zu der dritten Variation waren: *„Weiß nicht, was ich noch bringen kann, was sich nicht wiederholt. Ich möchte etwas Neues bringen, etwas das passt.“* Diese Gedanken sind jedem Impro-Schauspieler bekannt und treffen den Kern der Improvisation. Keith Johnstone gibt dazu den Ratschlag

offensichtlich zu sein und authentisch im Moment zu reagieren. Der Wunsch lustig, intelligent oder originell sein zu wollen entfernt den Spieler von sich selbst und das eigene Improvisieren wird austauschbar.<sup>99</sup> Dies ist auf das Improvisieren in der Musik übertragbar. Bezogen auf das Lampenfieber, wird hierbei der selbstauferlegte Perfektionismus und Leistungsdruck in den Hintergrund geschoben und das authentische Reagieren im Moment wird in den Vordergrund gerückt. Wie schnell oder variationsreich auf die Impulse schauspielerisch oder musikalisch reagiert wird, ist immer auch eine Frage der Übung und Routine.

Zusammenfassend ist „Switch“ eine vielseitige Übung, die im Bereich Lampenfieber auf mehreren Ebenen wirkt. Sie bringt Spaß, Dynamik, Flexibilität, Vielseitigkeit sowie Individualität in das Improvisieren und macht das kreative Reagieren aus dem Moment heraus erfahrbar. In Verbindung zu den Empfehlungen nach Claudia Spahn, kann die Übung den Ernst der Situation herausnehmen und den Forscherdrang für das eigene Lampenfieber fördern<sup>100</sup>.

Weitere Praxisbeispiele sind im Anhang Nr. 9 zu entnehmen. Dort sind zwei weitere Sitzungen mit den Schwerpunkten zu „Fokus auf der Bühne!“ und „Die eigenen Stärken fördern.“ vorzufinden. Die angehängten Protokolle geben das Thema der Sitzung, den Ablauf, die Übungen und Ergebnisse aus der Reflexion wieder.

#### **7.4 Resümee der praktischen Umsetzung**

Wie soeben am Praxisbeispiel gezeigt, erreichen wir die Ziele schrittweise im gemeinsamen Prozess. Durch die Covid-19 bedingten Einschränkungen wurden die Einheiten als Webinar gehalten. Mit Ausblick auf die bevorstehenden Sitzungen und dem Wunsch meiner Klientin entgegen zu kommen, werden wir bis zu ihren Abschlussprüfungen weiter zusammenarbeiten. *„Ich bin so froh, diese Situation nicht allein durchstehen zu müssen!“* (Klientin, Gesang) Die positiven Rückmeldungen meiner Klientin zeigen mir, dass dieses theaterpädagogische Konzept Potenzial hat. In der praktischen Umsetzung ist mir besonders die Bedeutung der Reflexion aufgefallen. Die Erkenntnisse aus den Übungen können mithilfe der Reflexion auf den Lampenfieberbereich übertragen werden. Wenn der Fokus nur auf dem Ausführen liegt, würden die Übungen an Wert verlieren. Ausbaufähig ist das Konzept in der Kernstruktur des Unterrichts. Für diese Facharbeit habe ich mich auf den Trainingszyklus von Dudeck und McClure und der systemischen Theaterpädagogik nach Anklam, Meyer und Reyer konzentriert. Zudem kamen meine Erfahrungen als Gesangslehrerin für die Form des Einzelunterrichts zugute. Für die zukünftige Arbeit wäre es interessant zu untersuchen,

---

<sup>99</sup> Dudeck, Theresa / McClure (2018) *Applied Improvisation*. S. 5

<sup>100</sup> Siehe Kapitel 3 Empfehlungen für ein Konzept

welche weiteren Unterrichtsansätze für den Gruppenkurs in Frage kommen. Als Anleiterin hat mir die Klarstellung des didaktischen Bezugsrahmens sehr geholfen. Somit konnte ich mich im darstellerischen Verhalten frei bewegen und dabei die Grenze zwischen Theaterpädagogik und Theatertherapie wahren. Dennoch könnte ich mir eine Zusammenarbeit im Tandem mit einem Therapeuten durchaus vorstellen, um alle Bereiche des Lampenfiebers abdecken zu können. Das Konzept ist nicht nur für Musiker, sondern für alle die mit dem leistungshemmenden Lampenfieber konfrontiert sind, ansprechend. Durch die Möglichkeit des bewertungsfreien Rahmens, können die Grundsätze des Improvisationstheaters auch auf den Alltag nachhaltig übertragen werden. Der „Reiseplan“ bietet hierfür eine gute Erinnerungstütze, um die alternativen Handlungsaktivitäten im Alltag anzuwenden. Zudem kann das Konzept zum Verständnis von Lampenfieber und dessen feine Unterschiede aufklären. Inwieweit das Genre der Berufsmusiker eine Rolle bei Lampenfieber spielt, könnte an einer anderen Stelle erforscht werden. So gibt es die gängige Meinung, dass die Konkurrenz und Fehlerkultur in der Klassik viel Härter seien, als es beim Jazz der Fall ist. Die Experteninterviews könnten erweitert werden und an Improvisationstheater-Musiker geschickt werden. Dadurch würde die Perspektive von einem Berufsmusiker hinzukommen, dessen Expertise aus beiden Bereichen stammt. In Bezug zum Lampenfieber würden die Fragen sich an den Qualitäten eines Impro-Musikers orientieren und welche Unterscheidungen sie zu „normalen“ Musikern sehen würden. Mit diesen Erkenntnissen könnte das Konzept an Glaubwürdigkeit dazugewinnen.

## **8. Fazit**

Diese Facharbeit konzentrierte sich vorwiegend auf die Erstellung eines theaterpädagogischen Konzepts mit Improvisationstheater und deren Umsetzung.

Zu Anfang habe ich einen Abriss zum Thema Lampenfieber gegeben. Dabei habe ich auf die Unterscheidung des leistungsfördernden, leistungshemmenden Lampenfiebers und der zu diagnostizierten Auftrittsangst sensibilisiert. Mit den Aussagen der Experten und den Ausführungen von Claudia Spahn, wurden die Symptome bei Lampenfieber auf der körperlichen, emotionalen sowie kognitiven Ebene aufgeführt. In den nächsten Kapiteln wurden anhand Spahns Empfehlungen die nötigen Schritte für einen gelingenden Lampenfieberansatz mit der Theaterpädagogik und des Improvisationstheaters analysiert und in Verbindung gebracht. Die daraus entstandene Motivation ein Konzept für Berufsmusiker zu entwickeln, wie dafür meine Recherche mittels Experteninterviews aussah und welches Konzept sich daraus entwickelt hat, wurde in Kapitel 6 detailliert vorgestellt. Mithilfe der Erfahrungen und Expertise der Berufsmusiker im Bereich Lampenfieber konnte ich meinen Seminarinhalt direkt an die Bedürfnisse der Adressaten anpassen. Durch die glückliche Verbindung mit meiner Klientin, konnte ich das Konzept direkt in die Praxis umsetzen und im Kapitel 7 präsentieren. Meine Ideen direkt in der praktischen Umsetzung auszuprobieren und durch die Reflexion auf Nachhaltigkeit zu überprüfen, war ein dankbarer Glückstreffer. Abschließend kann ich sagen, dass ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden bin. Aus der Motivation heraus, Improvisationstheater auf andere Lebensbereiche und Arbeitsfelder zu übertragen, ist ein zielorientiertes, wirkungsvolles und theaterpädagogisches Konzept geworden. Nun bin ich gespannt, wie sich das Konzept noch weiterentwickelt und freue mich auf noch weitere Aufgabenbereiche.

## Literaturverzeichnis

- Andersen, Marianne Miami** (1996): *Theatersport und Improtheater*. Planegg: Impuls-Theater-Verlag/Buschfunk
- Anklam, Sandra., Meyer, Verena., Reyer, Thomas.** (2018): *Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik: Szenisch-Systemisch: Eine Frage der Haltung?* Seelze, Deutschland: Kallmeyer in Verbindung mit Klett Verlag
- Dudeck, Theresa., McClure Caitlin.** (2018): *Applied Improvisation: leading, collaborating, and creating beyond the theatre*. London, GB: Methuen Drama, Bloomsbury Publishing Plc
- Dröger, Dagmar., Nickel, Hans W.** (2008): *Improvisationstheater. Ein Überblick: Das Publikum als Autor*. Berlin: Schibri Verlag
- Flick, Uwe** (2016): *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Hentschel, Ulrike** (1999): S.20 zitiert aus Pinkert, Ute. (2005): *Transformationen des Alltags. Theaterprojekte der Berliner Lehrstückspraxis und Live Art bei Forced Entertainment* Berlin:Schibri Verlag S.43
- Johnstone, Keith** (2000): *Improvisation. Improvisation und Theater*. Berlin. Alexander Verlag. (9. Auflage)
- Meyer, Jörg** (2003): *Spielleitung*. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Berlin: Schibri-Verlag, S.283-285
- Pinkert, Ute** (2005): *Transformationen des Alltags. Theaterprojekte der Berliner Lehrstückspraxis und Live Art bei Forced Entertainment*. Berlin: Schibri-Verlag
- Seitz, Hanne** (2003): *Spiel*. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Berlin: Schibri-Verlag, S.279-283
- Siegemund, Anke** (2003): *Improvisation*. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): *Wörterbuch der Theaterpädagogik*. Berlin: Schibri-Verlag, S. 137-139
- Spahn, Claudia** (2012): *Lampenfieber. Handbuch für den erfolgreichen Auftritt. Grundlagen-Analysen-Maßnahmen*. Leipzig: Henschel
- Spolin, Viola** (1985): *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater*. Paderborn: Junfermann Verlag. 2. Auflage

**Stahl**, Stefanie (2017): *Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch*. München: Kailash Verlag. 5. Auflage

**Weintz**, Jürgen (1999): vgl. aus Meyer, Jörg (2003) *Spielleitung*. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri-Verlag, S.283-285

**Wiese**, Hans-Joachim (2003) aus Meyer, Jörg (2003) *Spielleitung*. In: Koch, Gerd / Streisand, Marianne (Hrsg.): Wörterbuch der Theaterpädagogik. Berlin: Schibri-Verlag, S.283-285

## **Sonstige**

**Bade**, Peter, **Herold** Gabriele., **Lehmbäcker** Ester (2018): *Reflexionskompetenz fördern. Reflexion und Reflexionskompetenz in der Lehrerbildung*. Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg

**Donner**, Petra (2003): *Improvisationstheater als psychosoziales Erfahrungsfeld*. Diplomarbeit. Fachbereich Erziehungswissenschaften der Technischen Universität Berlin

**Holz**, Laura (2016): *Keine Macht dem Lampenfieber-Das HKT als Bestandteil theaterpädagogischer Arbeit*. Theoretische Abschlussarbeit im Rahmen der Vollzeitausbildung zur Theaterpädagogin (BuT) an der Theaterakademie Heidelberg

**Möller**, Helmut, **Popova**, Deniza (2013): *Aufführungsangst: bekannt, verschweigen, ignoriert*. URL: [http://www.dr-helmut-moeller.de/Dateien/DGfMM\\_2013-2%20Auffuehrung-sangst.pdf](http://www.dr-helmut-moeller.de/Dateien/DGfMM_2013-2%20Auffuehrung-sangst.pdf)

**Rodemeyer**, Chaterina (2012): *Selbstbestimmtes Lernen an Schulen durch Theaterprojekte. Gründe, Kriterien und Stolpersteine*. Theoretische Abschlussarbeit im Rahmen der Vollzeitausbildung zur Theaterpädagogin BuT an der Theaterakademie Heidelberg

**Schattenburg**, Lothar (2008): *Zusammenfassung der Tagung. Vom Lampenfieber zur Auftrittsangst*. 3. Tagung zum Thema Musikermedizin. 30.-31.Mai 2008 in der Psychosomatischen Klinik Bad Neustadt, Schriftenreihe 13, S.110-114, In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Musikerphysiologie und Musikermedizin (DGfMM)

**Stock**, Michaela, **Riebenbauer**, Elisabeth. (2014) *Wegweiser durch das Thema der (Selbst-) Reflexion*. Verfasst im Rahmen der Lehrveranstaltung *Bildungsmanagement*. Institut für Wirtschaftspädagogik. Karl-Franzens-Universität Graz

**Ullmann**, Maria (2016): *Scheiter heiter...Wie das Verständnis vom Scheitern im Theater einen positiven Umgang mit Scheitererfahrungen im eigenen Leben bewirkt*. Theoretische Abschlussarbeit im Rahmen der Teilzeitausbildung zur Theaterpädagogin (BuT) an der Theaterakademie Heidelberg

**Wiese**, Hans-Joachim; **Günther**, Michaela; **Ruping**, Bernd (2006): *Theatrales Lernen als philosophische Praxis in Schule und Freizeit*. Berlin, Milow, Strasburg

## Internetquellen

**Batizi**, Dorka (22.08.2013), *Woher stammt der Begriff „Lampenfieber“?* Hamburger Abendblatt. Presseabteilung des Thalia Theaters Hamburg. URL: <https://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article119261411/Woher-stammt-der-Begriff-Lampenfieber.html> [Abruf am 06.07.2020]

**Boyke**, Guido / **Klaus** aus Kassel (18.05.2015); *Blockieren*. Improwiki. URL: <https://impro-wiki.com/de/wiki/improtheater/blockieren> [Abruf am 06.07.2020]

**Falk-Frühbrodt**, Christine (27.10.2016): *Was ist systemische Beratung? Ihr Wesen, ihre Methoden und Verfahren*. In: *Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung*. URL: <https://www.iflw.de/blog/systemische-beratung/was-ist-systemische-beratung/> [Abruf am 11.07.2020]

**Krödel**, Arndt (10.01.2015) *Lampenfieber: Die Angst vor der Bühne*. Rhein-Neckar-Zeitung. *Panorama*. URL: [https://www.rnz.de/panorama/magazin\\_artikel.-Magazin-Lampenfieber-Die-Angst-vor-der-Buehne-\\_arid,67206.html](https://www.rnz.de/panorama/magazin_artikel.-Magazin-Lampenfieber-Die-Angst-vor-der-Buehne-_arid,67206.html) [Abruf am 06.07.2020]

**Koch**, Klaus / Autorenteam des Ressorts Gesundheitsinformation (20.11.2019). *Wie funktioniert das Nervensystem?* Gesundheitsinformation.de: verstehen, abwägen, entscheiden. URL: <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-nervensystem.2247.de.html> [Abruf am 06.07.2020]

**Kring**, Vivian (13.12.2018) Ressortleiterin Biologie, Medizin. *Adrenalin-das Action Hormon*. *Gesundheit und Medizin*. wissenschaft.de. URL: <https://www.wissenschaft.de/gesundheit-medizin/adrenalin-das-action-hormon/> [Abruf am 08.07.2020]

**Momentum-Institut für Rhetorik und Kommunikation**. v. Sydow & Hochreiter Gbr. URL: <https://rhetorik-online.de/impressum/> [Abruf am 07.07.2020]

**Theaterpädagogisches Zentrum Hildesheim E.V.** Gemeinnütziger Verein. Projektbeschreibung: Theaterpädagogik und Inklusion. URL: <https://www.tpz-hildesheim.de/portfolio-items/inklusion/> [Abruf am 06.07.2020]

## **Aufzeichnung**

**Knörzer**, Wolfgang (03.05.2018) *Einführungsvortrag in das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)* <https://www.ph-heidelberg.de/hkt/was-ist-das-hkt.html> [Abruf am 06.07.2020]

## **Abbildungsverzeichnis**

|  |    |
|--|----|
| <a href="#">Abbildung 1 Kontinuum der Gradausprägung des Lampenfiebers (Spahn, C. 2012, S.26)</a>                  | 7  |
| <a href="#">Abbildung 2 Unterrichtskonzept mit Theaterpädagogik und Improvisationstheater (Eigene Darstellung)</a> | 28 |
| <a href="#">Abbildung 3 Reiseplan (in Anlehnung an Spahn, C. 2012, S.117)</a>                                      | 31 |

## **Anhangsverzeichnis**

### **Anhang**

**Anhang 1 “Who`s Who” / Personenlexikon**

**Anhang 2 Auswirkungen bei Lampenfieber / Tabelle und Antworten der Experten**

**Anhang 3 Improvisationstheater Übungen**

**Anhang 4 E-Mail an Berufsmusiker**

**Anhang 5 Kodierung der Interviews nach Mayring**

**Anhang 6 Antworten der Berufsmusiker zur Improvisation**

**Anhang 7 Zwei Protokolle aus den Sitzungen**

## Anhang 1: “Who`s Who” / Personenlexikon

### Viola Spolin

- bekanntes Zitat: „*What is creativity? I tell you, what it is not: It is not the clever rearranging of the known. Go into the unknown!*”
- 7.November 1906 – 22.November 1994
- sie war eine amerikanische Schauspiellehrerin und Autorin
- als Amerikas Großmutter der Improvisation angesehen
- sie beeinflusste in den späten 50er Jahren die 1.Generation von Impro-Schauspielern im „The Second City“ (Improtheaterbühne in Chicago),
- Spolin entwickelte neue Spiele deren Fokus auf Kreativität und Adaption lagen
- ihr Konzept des Schauspiels war, dass man mittels Schauspiel alle individuellen Fähigkeiten für kreativen Selbsta Ausdruck freisetzt.
- Werke: (1985): *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater*. Paderborn: Junfermann Verlag.

### Keith Johnstone

- wurde 1933 in Devon, England geboren
- seit 1971 lebt Keith Johnstone in Calgary, Kanada
- Gründer und Leiter des „Loose Moose Theatre“ Company
- Professor an der University of Calgary (nun Emeriti)
- Johnstone arbeitete als Regisseur, Dramaturg und Studioleiter am Royal Coat Theatre in London und war Lehrer an der Royal Academy of Dramatic Art.
- Erfinder des „*Theatersports*“, Improvisationstheater wurde dadurch weltweit populär
- Werke: „*Improvisation. Improvisation und Theater.*“ & „*Theaterspiele*“, Berlin. Alexander Verlag.

### Claudia Spahn

- wurde 1963 in Nürnberg geboren
- Musikermedizinerin und Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin
- In der Entwicklung des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin ist sie eine führende Forscherin, insbesondere im Bereich Lampenfieber und Auftrittsangst

- Parallel zu ihrem Medizinstudium in Freiburg, Paris und der Schweiz nahm sie 1986 das Musikstudium an der Musikhochschule Freiburg im Studiengang Musiklehrer mit Hauptfach Blockflöte auf und schloss dieses 1991 als Dipl. Musiklehrerin ab
- Seit 1992 medizinische Weiterbildung zur Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin
- 2004 Habilitation zum Thema „*Prävention in der Hochschulausbildung von Musikern*“
- Ab Wintersemester 2005/06 wurde Claudia Spahn auf die Professur für Musikermedizin berufen, verbunden mit der Leitung des Freiburger Institutes für Musikermedizin (FIM) an der Musikhochschule Freiburg.
- Werke: (2012) *Lampenfieber. Handbuch für den erfolgreichen Auftritt. Grundlagen-Analysen-Maßnahmen*. Leipzig: Henschel.

## **Keith Sawyer**

- Prof. of Education at the University of North Carolina in Chapel Hill, studies creativity, learning, and collaboration.
- After receiving his computer science degree from MIT in 1982, he began his career with a two-year stint designing videogames for Atari.
- In 1990, Dr. Sawyer began his doctoral studies in psychology, where he studied creativity with Dr. Mihaly Csikszentmihalyi (author of bestselling books such as *Flow* and *Creativity*).
- Since receiving his Ph.D. in 1994, he has dedicated his career to research on creativity, collaboration, and learning. He has been a jazz pianist for over 40 years, and spent several years playing piano with Chicago improv theater groups.
- Dr. Sawyer has published 17 books and over 120 scientific articles.
- His research has been featured on CNN, Fox News, TIME, New York Times, Wall Street Journal, NPR and other media. A popular speaker, he lectures to corporations, associations, and universities around the world on creativity and innovation.

## **Philipp A. E. Mayring** (geboren am 7. Juni 1952 in München)

- ist ein deutscher Psychologe, Soziologe sowie Pädagoge und Mitbegründer der qualitativen Inhaltsanalyse
- von 2002 bis zu seiner Pensionierung 2017 war er Professor für Psychologische Methodenlehre an der Universität Klagenfurt

### **Qualitative Inhaltsanalyse**

Die Methodik der qualitativen Inhaltsanalyse ist unter anderem vom deutschen Psychologen Philipp Mayring entwickelt und auch benannt worden. In mehr als 20 Jahren hat er das Vorgehen immer weiter verfeinert und hat es geschafft, dass sein Ansatz internationale und fachgebietsübergreifende Anerkennung erfährt.

Qualitative Inhaltsanalyse stellt eine Auswertungsmethode dar, die Texte bearbeitet, welche im Rahmen sozialwissenschaftlicher Forschungsprojekte in der Datenerhebung anfallen.

Mit der qualitativen Inhaltsanalyse steht ein Verfahren qualitativ orientierter Textanalyse zur Verfügung, das mit dem technischen Know-how der quantitativen Inhaltsanalyse (Quantitative Content

Analysis) große Materialmengen bewältigen kann, dabei aber im ersten Schritt qualitativ-interpretativ bleibt und so auch latente Sinngehalte erfassen kann. Das Vorgehen ist dabei streng regelgeleitet und damit stark intersubjektiv überprüfbar, wobei die inhaltsanalytischen Regeln auf psychologischer und linguistischer Theorie alltäglichen Textverständnisses basieren. (Quelle: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-21308-4\\_42](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-21308-4_42))

## Anhang 2: Symptome bei Lampenfieber

Experteninterview Frage Nr. 6: „Wie drückt sich das Lampenfieber bei mir aus?“

| KÖRPERLICHE SYMPTOME                                   |
|--|
| kein Appetit (erst wieder nach dem Auftritt)           |
| Spucke bleibt weg                                      |
| Müdigkeit  |
| Übelkeit   |
| Durchfall (öfters auf Toilette)                        |
| verspannter Nacken                                     |
| Adrenalin „Kick“                                       |
| Herzklopfen  |
| schweißnasse Hände                                     |
| eiskalte Hände   |
| motorische Koordinationsprobleme                       |
| nicht mehr locker in der Mund- und Rachenregion (Sax.) |
| Schwindel  |
| Schweißausbrüche                                       |

### Antworten der Experten: (körperliche Ebene)

„Ich bin aufgeregt, meine Atmung geht schneller und ist höher. Ich habe einen etwas nervösen Magen.“ (Sängerin, Genre: Pop, Jazz)

„Motorische Koordinationsprobleme weil nervös.“ (Trompetenspieler, Genre: Klassik, Jazz)

„Herzklopfen, schweißnasse oder eiskalte Hände, muss andauernd auf die Toilette“ (Sängerin, Genre: Pop, Weltmusik)

„Beim Spielen merke ich es daran, dass ich in der Mund und Rachenregion nicht mehr locker bin, was leider den Ton sehr beeinträchtigt.“ (Saxophonistin, Genre: Jazz)

„(...) dass ich vor einem Auftritt nichts essen konnte.

Es ging mir dann mental schlecht. Und ich war erst nach dem Auftritt wieder bereit etwas richtiges zu essen. Auch blieb mir gerade beim Klarinettenspielen oft die Spucke weg“ (Klarinetten- und Klavierspieler, Genre: Klassik, Jazz, Orchester)

„Schweißausbrüche, Übelkeit, Panik, Schwindel“ (Sängerin, Genre: Jazz, Pop)

| PSYCHISCHE SYMPTOME        |  |   |
|----------------------------|--|---|
| EMOTIONEN                  | GEDANKEN   | VERHALTEN                                   |
| Mental schlecht            | Ablenkung durch Publikum/<br>„Was wollen die denn von mir?“    | gereizt, zickig, dünnhäutig                 |
| Nervosität                 | Urvertrauen geht weg   | kommentiere ständig und bewerte mein Tun    |
| Schmetterlinge im Bauch    | nicht gut genug zu sein  | geringeren Zugriff auf mein Potenzial       |
| überdreht                  | „fühlt sich an, wie als würde ich zum Schafott geführt werden“ | wenig im „Flow“                             |
| Lustlosigkeit              | vor allem in Beweis-Situationen                                | fast wie gelähmt                            |
| Angst / Panik              | Gedanken kreisen nur um den Auftritt                           | beobachte drei Tage vorher Symptome bei mir |
| Versagensangst             | von „außen“ beobachten   |   |
| Bühnenangst, Lampenkrämpfe | Vergesslichkeit  |   |
| innerlich hart             |  |   |

### **Antworten der Experten: (kognitiver Ebene)**

*„Vor Konzerten äußert sich das durch Schmetterlinge im Bauch. Außerdem werde ich zickig bzw. empfindlich oder dünnhäutig.“ (Bassist, Genre: Metall, Jazz)*

*„Manchmal in Müdigkeit, manchmal in Lustlosigkeit. Wenn ich wirklich aufgeregt bin, manchmal auch in Nervosität.“ (Gitarrist, Genre: Jazz, Pop)*

*„müde oder melancholisch / gereizt meiner Familie gegenüber / hippelig, überdreht, voller Vorfreude, wie ein verrücktes Huhn“ (Gitarrist, Genre: Jazz, Pop)*

*„(...) unruhig, mein Kopf kreist andauernd um den Auftritt, Angst davor etwas verkehrt zu machen, mich zu blamieren, nicht gut genug zu sein.“ (Sängerin, Genre: Pop, Weltmusik)*

*„Ich bin innerlich hart, habe geringeren Zugriff auf mein Potential, bin wenig im Fluss, kommentiere ständig und bewertend mein Tun“ (Harfenspielerin und Querflöte, Genre: Klassik, Folklore)*

## Anhang 3: Improvisationstheater-Übungen

### Intuition

„Organic Orange“ (*Eigenes Repertoire, Impro-Übung aus Kanada*)

Ziel: Den ersten Impuls folgen / Flow / Bilder statt Worte

Alle stehen im Kreis. Der Spielleiter geht in die Mitte und stellt sich als eine ausgedachte Figur auf, z.B. als jemanden der ein Foto machen möchte. Zur Figur kommt eine andere Person aus dem Kreis hinzu. Diese Person geht nun passend zum Bild in Pose, z.B. als jemand, der gerade fotografiert wird. Das Standbild wird komplett, wenn ein dritter aus dem Kreis sich passend dazu stellt. So könnte man jetzt sehen, wie sich die dritte Person an die zweite Figur anlehnt. Als Ganzes Bild ist nun ein Fotograf zu sehen, der zwei Menschen fotografiert. Sobald das erste Bild mit drei TN entstanden ist, kommt nun eine vierte Person aus dem Kreis in die Mitte dazu. Diese Person „klatscht“ eine Figur aus dem Bild raus und geht in eine neue Position rein. Dadurch verändert sich das Bild neu. Es sollen immer neue Standbilder entstehen, die im fließenden Wechsel aufgestellt werden. Das Bild kann einen Moment lang bestehen, der Spielfluss sollte aber nicht ins Stocken geraten.

### Konzentration

**Ein-Wort-Geschichte** (Keith Johnstone, Theaterspiele)

Ziel: Spontaneität / Fokus auf den roten Faden / Zusammenspiel / Erzählen

Level: Leicht, Anfänger

Form: Kreis, Reihe, Übung als auch Bühnentauglich

Als Gruppe, erfinden und erzählen wir zusammen eine Geschichte. Doch jeder darf nur ein Wort abwechselnd sagen. Angefangen wird mit dem Titel der Geschichte. Wichtig ist dabei nicht zu sehr an den eigenen Ideen festzuhalten und den Rhythmus der Geschichte beizubehalten. Sprich: nicht zu sehr vom roten Faden abweichen und nicht ins Stocken geraten.

Beispiel: Titel der Geschichte: Dornröschen auf dem Mars

*Es...war...einmal...der...Mars...usw.*

### Umgang mit Fehlern

**Snap, Clap, Stomp, Cheer!** (besonders für große Gruppen geeignet)

(Dudeck, T., McClure C. (2019): *Applied Improvisation: leading, collaborating, and creating beyond the theatre*, S.133)

Ziel:

konzentrieren in einer lauten Umgebung / Fehler zu feiern, indem die „fehlende Konzentration“ jubelt wird und die Chance gegeben ist neu angefangen / einander zu helfen, verringert das Gefühl von Versagen

- die Teilnehmer werden gebeten in Paaren zusammenzukommen
- mit den Gesichtern zueinander gerichtet
- alle Runden werden in dieser Paarkonstellation durchgeführt

**- Runde 1: One, Two, Three: zählt zusammen bis drei.**

- Hier ist die Form:

a) Partner A sagt: Eins

b) Partner B sagt: Zwei

c) Partner A sagt: Drei

d) Partner B sagt: Eins

e) Partner A sagt: Zwei..., haltet die Form bei, bis ein Partner „Fehler macht“, indem er verwirrt ist und die Form bricht.

f) Wenn ein Partner Fehler macht, dann jubeln beide als hätten sie bei der Olympiade gesiegt.

**Runde 2- Snap, Zwei, Drei:**

Die TN werden gebeten, das Wort „Eins“ durch ein Finger-Schnipsen (Snap) auszutauschen.

Dies bringt eine neue Form rein: Snap, Zwei, Drei. Wenn irgendjemand hierbei Fehler macht, einfach mit noch mehr Ellan jubeln.

**Runde 3-Snap, Clap, Drei:** Tauscht das Wort „Zwei“ mit einem Klatschen (Clap) aus. Die neue Form geht nun: Snap, Clap, Drei. Wenn Fehler passieren, jubelt wie ein Rock-Star.

**Runde 4-Snap, Clap, Stomp:** Nun tauscht das letzte Wort „Drei“ mit einem Fußstampfen (Stomp) aus.

Die endgültige Form entsteht: Snap, Clap, Stomp. Beim Fehler begehen, wird mit einem wuchtigen Applaus füreinander reagiert.

**Reflexion:**

\* Was habt ihr gemerkt, als ihr bei Fehlern gejubelt habt?

\* Was hat die Übung einfacher/schwerer gemacht?

\* Was habt ihr für Veränderungen bei euch und eurem Partner gemerkt, als die Runden schneller, lauter und komplizierter wurden?

**Notizen:**

Wenn die Gruppe/Pärchen keine Fehler machen, erhöht das Tempo. Wenn die Gruppe zu klein ist, sorgt für eine laute Geräuschkulisse (z.B. spielt laute Musik ab).

## Anhang 4: E-Mail an Berufsmusiker

Hallo ....

Ich bin gerade dabei, meine Abschlussarbeit in Theaterpädagogik zu schreiben. Dafür suche ich Berufsmusiker, die Interesse haben, ihre Erfahrungen mit Lampenfieber mit mir zu teilen.

Der momentane Titel meiner Abschlussarbeit heißt:

*Mithilfe von Improvisationstheater einen Umgang mit Lampenfieber finden.*

Der Fokus meiner Abschlussarbeit liegt auf den Umgang mit Lampenfieber. Vielleicht hast du schon Erfahrungen in diesem Bereich oder kennst Methoden, die du vor einem Konzert anwendest. Ich freue mich, von dir zu lesen!

Und hier sind meine Fragen:

1. Was hat mich zur Musik gebracht?
  - 1.1 Warum bin ich bei der Musik geblieben?
2. Musiziere ich lieber als Solist oder in der Gemeinschaft (Band, Orchester, Duo, etc.)?
3. Wie bereite ich mich auf ein Konzert vor?
4. Wie geht es mir direkt vor einem Konzert?
5. Kenne ich Lampenfieber?
6. Wenn ja:
  - 6.1. Wie drückt sich das Lampenfieber bei mir aus?
  - 6.2. Wie gehe ich damit um?
7. Was war bislang mein bester/schlechtester Auftritt und warum?
8. Hast du Erfahrungen mit Improvisation(-stheater)?
  - 8.1 Wenn ja, woher und in welchem Bereich (Musik/Theater/Aktiv/Passiv)?
  - 8.2 Kannst du aus der Improvisation für dich als Musiker etwas mitnehmen?

Danke für deine Zeit und ich freue mich von Dir zu hören!

Liebe Grüße,

Andrea Wodniok

## Anhang 5: Kodierung der Antworten nach Mayring

Mit der Paraphrasierung der Daten folgte ich der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philipp A.E. Mayring. Zuerst habe ich alle Antworten aus den Fragebögen in Kategorien unterteilt. Die Besonderheit mancher Antworten habe ich zugehörig zu den Themen in Stichpunkten hinzugefügt. Es sind mehrere Themen aus den 15 Experteninterviews angesprochen worden. Dadurch sind bei manchen Fragen mehr als 15 Antworten vorzufinden.

### 1. Was hat mich zur Musik gebracht?

| KINDHEIT / FAMILIE | MUSIKLEHRER | SCHULE | FREUNDE | SONSTIGE |
|--------------------|-------------|--------|---------|----------|
| 8                  | 2           | 3      | 3       | 7        |

Stichpunkte / Besonderheiten:

- Musikvideos
- Mädels beeindruckt
- dauerhafte Begleiter
- Faszination im Erwachsenenalter
- Kirchengemeinde
- Pistenraupe (die „für Elise“ gespielt hat)

### 1.1 Warum bin ich bei der Musik geblieben? (neuer Fragebogen: 7 Antworten)

| Äußere FAKTOREN                 | INNERE FAKTOREN |
|---------------------------------|-----------------|
| 2 (große Bühnen/soziale Motive) | 5               |

Innere Faktoren:

- berufliche Erfüllung
- Freude
- Faszination
- Seelen-Futter
- „Angst-Liebe“

2. Musiziere ich lieber als Solist oder in der Gemeinschaft (Band, Orchester, Duo, etc.)?

| SOLIST | BAND / GEMEINSCHAFT | BEIDES |
|--------|---------------------|--------|
| 2      | 7                   | 6      |

3. Wie bereite ich mich auf ein Konzert vor?

Zusammenfassung: jeder bereitet sich auf das Konzert mit ÜBEN vor. Wie intensiv ist meistens abhängig von der Komplexität des Konzerts.

4. Wie geht es mir direkt vor einem Konzert?

| GAR NICHT GUT | OK | SUPER |
|---------------|----|-------|
| 5             | 5  | 5     |

5. Kenne ich Lampenfieber?

| FRÜHER | AKTUELL | Überhaupt Nicht |
|--------|---------|-----------------|
| 3      | 11      | 1               |

6. Wenn ja:

6.1. Wie drückt sich das Lampenfieber bei mir aus?

| KÖRPERLICHE SYMPTOME  | PSYCHISCHE SYMPTOME  | SONSTIGE   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Appetit (erst wieder nach dem Auftritt)</li> <li>- Spucke bleibt weg</li> <li>- Müdigkeit</li> <li>- Übelkeit</li> <li>- Durchfall (öfters auf Toilette)</li> <li>- verspannter Nacken</li> <li>- Adrenalin „Kick“</li> <li>- Herzklopfen</li> <li>- schweißnasse Hände</li> <li>- eiskalte Hände</li> <li>- motorische Koordinationsprobleme</li> <li>- nicht mehr locker in der Mund- und Rachenregion (Sax.)</li> <li>- Schwindel</li> <li>- Schweißausbrüche</li> <li>- „fast wie gelähmt“</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mental schlecht</li> <li>- Nervosität</li> <li>- Schmetterlinge im Bauch</li> <li>- gereizt / zickig / dünnhäutig</li> <li>- überdreht</li> <li>- Lustlosigkeit</li> <li>- Angst / Panik</li> <li>- Vergesslichkeit</li> <li>- Gedanken kreisen nur um den Auftritt</li> <li>- Versagensangst</li> <li>- Bühnenangst / Lampenkrämpfe</li> <li>- von „außen“ beobachten</li> <li>- innerlich hart</li> <li>- geringeren Zugriff auf mein Potenzial</li> <li>- wenig im „Flow“</li> <li>- kommentiere ständig und bewerte mein Tun</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ablenkung durch Publikum/ Was wollen die denn von mir?</li> <li>- Urvertrauen geht weg</li> <li>- „nicht gut genug zu sein“</li> <li>- „3 Tage vorher Symptome“</li> <li>- „fühlt sich an, wie als würde ich zum Schaffot geführt werden“</li> <li>- „vor allem in Beweis-Situationen“</li> </ul> |

6. 2. Wie gehe ich damit um?

Stichpunkte:

- aushalten
- „Witze“/Ablenken von der Situation
- Sport
- zurückziehen und auf sich selbst fokussieren / konzentrieren
- tief durchatmen / Atemübungen
- mental die Stücke durchgehen
- Bühnensituation vorstellen
- Musik hören, die gut tut (Entspannungsmusik oder Kontrastprogramm)
- positives Denken
- Selbstvertrauen „habe mich genügend Vorbereitet“
- Vorbereitung ist alles
- sich der Angst stellen
- Routine
- erhöhte Konzentration (Aufnahme)
- vorher Herausforderungen stellen / Aufgaben geben (wie spiele ich, wenn ich Müde bin?)
- das persönliche Ventil verwenden
- autogenes Training
- „während des Spielens, was bei Irritationen manchmal vorkommen kann, versuche ich, bewußt die Mund- und Halsmuskulatur zu entspannen.“
- bewusst Stress-Situationen vermeiden „schaffe meine eigenen Auftrittsformate“

7. Was war bislang mein bester/schlechtester Auftritt und warum?

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| SCHLECHTESTER / BESTER | JEDER AUFTRITT |
| 10                     | 5              |

8. Hast du Erfahrungen mit Improvisation(-stheater)?

|       |         |    |
|-------|---------|----|
| KEINE | UNGENAU | JA |
| 6     | 2       | 7  |

8.1 Wenn ja, woher und in welchem Bereich (Musik/Theater/Aktiv/Passiv)?

|       |        |
|-------|--------|
| MUSIK | BEIDES |
| 6     | 8      |

## 8.2 Kannst du aus der Improvisation für dich als Musiker etwas mitnehmen?

| VERTRAUEN | FLOW | Aktives Zuhören | Reagieren auf Überraschungen / unerwartete Situationen | „wenn etwas schief geht, hilft die Improvisation“ |
|-----------|------|-----------------|--|---|
| 2         | 2    | 1               | 2  | 3   |

### Stichpunkte/Besonderheiten:

- in einem geschützten Rahmen etwas ausprobieren was man im Leben nicht ausprobieren würde
- die Grenzen erweitern, sich und andere neu erleben
- Improvisation in Konzerten und improvisatorische Ansätze im Unterricht vermitteln
- „Generell steht mittlerweile das Erforschen vor der Bewertung. Zweckfreiheit und Ergebnis-Offenheit geben den Raum für Kreativität und Potentialentfaltung.“
- „Ich traue mir selbst mehr zu und erfahre auch durch meinen Mut zum Ausprobieren mehr Anerkennung als Musikerin.“
- „Ich liebe Improvisation, es fällt mir aber wahnsinnig schwer, mich von der Bewertung zu lösen“
- „Ja, weil ich die Möglichkeit habe im Band-Kontext neue Impulse einbringen kann.“

### Was für Instrumente gibt es bei der Umfrage:

- |           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| - Saxofon | - Trompete | - Querflöte  |
| - Gesang  | - Bass     | - Harfe      |
| - Gitarre | - Klavier  | - Percussion |

### Welche Genres sind vertreten?

- |        |           |              |
|--------|-----------|--------------|
| - Pop  | - Metall  | - Folk-Musik |
| - Jazz | - Klassik |              |

## Anhang 6: Antworten der Berufsmusiker zur Improvisation

### Experteninterview Frage Nr. 8:

„Kannst du aus der Improvisation für dich als Musiker etwas mitnehmen?“

Pianistin, Genre: Klassik und Jazz:

*„Wahrscheinlich eine gute Übung um im Leben überhaupt zu improvisieren, also mit unerwarteten Situationen nicht so eng umzugehen. Auf Risiken und Gefahren auch mal spontan reagieren zu können!“*

Trompete, Genre: Klassik und Jazz:

*„Ja, Vertrauen, dass es schon gut kommt. Und wenn nicht ist auch nicht schlimm!“*

Harfe und Querflöte; Genre: Folk:

*„Ich übe auch Stücke improvisatorisch und suche immer nach dem Flow. In Konzerten spiele ich kaum noch Stücke, sondern improvisiere dauernd. Auch im Unterricht spielt die Vermittlung von improvisatorischen Ansätzen eine große Rolle. Generell steht mittlerweile das Erforschen vor der Bewertung. Zweckfreiheit und Ergebnis-Offenheit geben den Raum für Kreativität und Potentialentfaltung.“*

Sängerin, Genre: Jazz und Pop:

*„Absolut! Mittlerweile gehe ich gerne auf Sessions und mach einfach mit. Wenn's gut läuft – super, wenn nicht – nicht so schlimm, es hängt von vielen Faktoren ab, ob es gut läuft oder nicht. Ich traue mir selbst mehr zu und erfahre auch durch meinen Mut zum Ausprobieren mehr Anerkennung als Musikerin. Das ist ungemein wichtig, denn Selbstzweifel kommen immer mal wieder, aber das Urvertrauen in das eigene Können wächst auch. Theater und Improvisation ist ein Thema, das mich interessiert. Steht auf jeden Fall auf meiner langen Wunschliste, der Dinge, die ich ausprobieren möchte.“*

Sängerin; Genre: Jazz:

*„Ich liebe Improvisation, es fällt mir aber wahnsinnig schwer, mich von der Bewertung zu lösen“*

Bassist; Genre: Metall:

*„Ja, weil ich die Möglichkeit habe im Band-Kontext neue Impulse einbringen kann. Zusätzlich ist Improvisation sehr nützlich um sich zu retten, falls etwas schief laufen sollte.“*

Saxofon; Genre: Jazz:

*„Die Improvisation in der Musik und im Leben haben für mich viele Gemeinsamkeiten. Es braucht eine gewisse Offenheit, Neugier, Kreativität, die Fähigkeit sich selbst und anderen zuzuhören. Und mal gelingt's da wie dort mal besser mal schlechter. Aber es ist immer eine individuelle Geschichte.“*

[Abruf am 07.07.2020]

## Anhang 9: Zwei Protokolle aus den Sitzungen

### 1. Protokoll „Fokus auf der Bühne!“

Zoom – Sitzung: 29.03.2020 (10.30 Uhr bis 12.30 Uhr)

Notiz: erste Sitzung

Thema dieser Sitzung: „Fokus auf der Bühne!“

Inhaltlicher Ablauf:

1. Gesicht vom PC-Bildschirm abmalen und dabei nicht auf das Blatt schauen
2. Atemübung im Stehen
3. Fokus-Übung mit imaginärem Bild
4. Fokus-Übung mit Variation: „Summertime“

### **1. Gesichter abmalen**

*(Ein Spiel am Anfang zum Auflockern und Kennenlernen, Quelle: [www.impro-wiki.de](http://www.impro-wiki.de))*

Ablauf der Übung:

- es wird eine Sanduhr (oder eine Stoppuhr auf 1 Minute gestellt), für jeden ein leeres Blatt Papier und ein Stift benötigt
- gemeinsam fangen wir an, die andere Person vom PC-Bildschirm abzumalen
- alles darf mit aufgenommen werden (nicht nur die Person, sondern auch die Umgebung)
- dabei darf nicht auf das Blatt geschaut werden
- wenn die Zeit abgelaufen ist wird aufgehört zu malen
- nun präsentiert jeder nacheinander sein abgemaltes Kunstwerk

Ziel der Übung:

- Warm Up, Auflockerung
- Einsteigen in die Konzentration
- Wahrnehmung füreinander
- Spaß haben
- Für Zoom geeignet

## 2. Atemübung im Stehen

*(Quelle: aus dem eigenen Gesangsunterricht Repertoire)*

### Ablauf der Übung:

- wir stellen uns in den Raum, vor dem PC-Bildschirm
- die Füße parallel zur Hüfte, die Knie nicht durchgestreckt und der Blick nach vorne gerichtet
- beim Einatmen heben wir die Arme über den Kopf
- beim Ausatmen lassen wir die Arme mitsamt dem Oberkörper fallen
- die Arme bleiben unten bei den Füßen
- den Kopf und den Rücken lockerlassen
- die Atmung fließt frei und dabei die Arme von links nach rechts baumeln lassen
- die Hände umgreifen die Achillessehne und wandern die Hinterseite des Körpers hoch
- Wirbel für Wirbel richten wir uns wieder auf
- zum Schluss stehen wir in der aufrechten Position
- Augen geschlossen halten, Atem fließen lassen und Nachspüren

### Ziel der Übung:

- Entspannung
- Körperwahrnehmung
- Körperhaltung
- Vorbereitung für die nächste Übung

## 3. Fokus Übung

*(Quelle: Diese Übung habe ich vom Dozenten André Uelner aus der Fortbildungsreihe „Musiktheaterpädagogik“ an der TWHD)*

### Ablauf der Übung:

Bei dieser Fokus-Übung steht meine Klientin in einer aufrechten und entspannten Position mit Blick nach vorne gewandt. Sie fokussiert einen Punkt auf der gegenüberliegenden Seite. Nun gebe ich folgende Impulse nacheinander rein:

- Wir stellen uns vor, den Horizont am Meer zu sehen.
- Weit entfernt am Horizont taucht ein Bild auf.
- Dieses Bild verkörpert „mich“ meine Identität (eine Situation, eine Figur, ein Foto).
- Dieses Bild gehört der Person allein, es wird nicht gesagt, was es für ein Bild ist und sie stellt es sich Visuell vor.

- Nun bewegt sich das Bild auf der Wand von links, nach rechts, nach oben, nach unten.
- Wir verfolgen das Bild mit unseren Augen, mit unserem Kopf.
- Als nächstes holen wir das Bild / Foto wieder ganz in unseren Kopf / Körper rein.
- Dann schicken wir es wieder raus zum Horizont / an die Wand.
- Nun kannst du selbst entscheiden, ob das Bild bei dir oder draußen am Horizont ist.
- Hole es immer wieder zu dir und dann schicke es wieder hinaus aufs Meer- du kannst damit spielen.
- Dein Fokus ist nur auf das Bild gerichtet.
- Am Ende verabschiedest Du dich von deinem Bild und kommst in deiner Zeit in diesen Raum wieder zurück

#### **4. Fokus Übung mit Variation „Summertime“**

(Siehe unten genannte Reflexion)

##### **Reflexion der beiden Fokus-Übungen:**

Nachdem wir die Fokus-Übung ohne Gesang durchgeführt haben, sind wir gleich in die erste Reflexion gegangen. Meine Fragen bezogen sich hierbei in erster Linie mehr um ihre ersten Eindrücke mit dieser Übung. Meiner Klientin war die Art der Übung, mit inneren Bildern zu arbeiten, aus der Meditation schon bekannt. Dadurch entstand eine erste Verwirrung. Bei der Vorgabe „dieses Bild verkörpert „mich“ meine Identität“ wurde ihr nicht klar, welches Bild sie von sich nehmen sollte. Erst mit ihrer Zwischenfrage wurde die Aufgabe für sie greifbarer. Somit konnte sie sich mit einem positiv besetzten Bild auf die Übung einlassen.

Die Übung empfand sie insgesamt als erkenntnisreich und gewinnbringend. Indem sie nur das Bild fokussieren sollte, nahm sie die Umgebung nicht mehr wahr. Dadurch war sie als ganze Person im Hier und Jetzt voll anwesend. Der Alltag mit seinen Anforderungen und Reglementierungen schien weit von ihr entfernt zu sein. Mit dem persönlichen Bild zu arbeiten empfand sie als wohltuend „*Wenn das Bild bei mir ist, empfinde ich es als eine Art „Schutz“, es fühlt sich gut an*“.

Im nahtlosen Übergang haben wir die Übung mit Gesang verbunden. Zuerst sollte meine Klientin sich ein Lied aussuchen, welches sie kennt und gerne hat. Sie entschied sich für den Jazzstandard „Summertime“ von George Gershwin. Nun sollte sie die Fokusübung beim Singen anwenden und ausprobieren. Die daraus entstandene Situation löste in meiner Klientin Unwohlsein aus: „*Ich finde*

*den Ton nicht und fühle mich wie in einer Prüfungssituation!*<sup>6</sup>. Alternativ habe ich ihr dazu angeboten, ihr die Töne und Melodien vorzugeben, die sie dann nachsingen konnte. Dieses Angebot hat sie dankend angenommen. Das Experiment die Fokus-Übung mit Gesang zu verbinden konnte ab dann reibungslos durchgeführt werden. Nach einer Weile löste sich meine Klientin von meinen Ton-Vorgaben und probierte sich in eigenen Melodien aus. In der darauffolgenden Reflexion haben wir uns auf folgende Fragen konzentriert: Was war ihr erster Eindruck, was war für sie hinderlich, was hat ihr geholfen und wie können wir die Übung mit Lampenfieber verbinden? Als erstes hat sie durch die Übung eine tonale und körperliche Veränderung bei sich selbst gemerkt. Sie selbst hat sich mit dem Raum verbunden gefühlt. Durch die Übung wurde der Raum dehnbar und konnte mit ihrer Vorstellungskraft sich ausweiten. Sie war überrascht, dass anfangs die Übung in ihr selbst ein Unwohlsein ausgelöst hat. Die alternative Möglichkeit, von mir die Töne vorgegeben zu bekommen, empfand sie hierbei als sehr zuvorkommend und unterstützend. So konnte sie sich auf die Übung konzentrieren, ohne sich noch um die Melodie kümmern zu müssen. Uns beiden ist aufgefallen, dass sie nach einiger Zeit selbst motiviert war, leichte Veränderungen in den nachgesungenen Melodien rein zu geben. Die Übung würde sie gerne nochmal durchführen, doch dann mit dem Wunsch, sich selbst mehr zu zeigen und auszuprobieren.

In der Übertragung auf das Lampenfieber sind wir auf verschiedene Qualitäten gekommen, die wir aus der Übung dafür ziehen können. Generell stärkt die Übung den Ausdruck auf der Bühne, fördert die Konzentration und durch ein positives Selbstbild wird das Selbstwertgefühl erhöht. Mit einem sehr persönlichen und positiven Identitäts-Bild gestärkt auf die Bühne zu gehen, empfand sie als sehr hilfreich. Für sie selbst war die Erfahrung beeindruckend, dass sie sich mental von sich selbst distanzieren kann, ohne sich körperlich zu entfernen: *„Auch wenn ich mich von mir weg bewege, bleibe ich total bei mir!“*. Dafür hat ihr die Vorstellung eines „Hologramms“ geholfen. Das innere Bild wird als „Hologramm“ nach vorne entsandt, aber die Person auf der Bühne bleibt. Das schlimmste für meine Klientin ist das Gefühl, dem Lampenfieber ausgeliefert zu sein. Die Fokus-Übung gibt ihr die Möglichkeit, dem Kontrollverlust entgegen zu wirken. Meine Klientin hat für sich das Sinnbild einer „Teleskopstange“ gefunden. Sie selbst hat diese Teleskopstange in der Hand und kann selbst entscheiden, wie nah oder wie weit sie das Publikum an sich heranlässt. Dadurch wird ihre Angst vor dem Lampenfieber aktiv vermindert und Selbstvertrauen kann sich entfalten *„Ich kann und will mich zeigen auf der Bühne!“*. Im Gespräch hat meine Klientin für sich festgestellt, dass das Gefühl des Ausgeliefertseins mit der gegenwärtigen Situation zusammenhängt. Die Situation verändert sich, sobald das Publikum aus Prüfern und nicht wohlgesonnenen Freunden besteht. Die Verwendung der Übung auf der Bühne, gibt einen stabilen Rahmen vor, indem man sich frei bewegen kann. Mit dem Fokussieren des inneren Bildes verliert die Gewichtung des Publikums an Wert. Im gemeinsamen Konsens empfanden wir das Experiment als gelungen. In der Arbeit am Lampenfieber würde diese Übung zur mentalen Stärke und Bühnenpräsenz eingesetzt werden können.

## 2. Protokoll „Die eigenen Stärken fördern durch Impro“

Zoom-Sitzung: 31.05.2020 (10:00 Uhr bis 12:00 Uhr)

### **Rückblick:**

- letzte Sitzung: Was blieb hängen? - Übung Switch
- immer noch damit zu kämpfen „inneren Kritiker“ zu akzeptieren
- darüber gesprochen, wichtig den Kritiker anzunehmen, zu bedanken, aber dass er jetzt sich zur Seite setzen darf, „Tee trinken darf“ und beobachtet
- „Beiseite schieben oder nicht rein lassen, da klopft der Kritiker umso mehr an die Tür!“
- im Zusammenhang: Übung „I made a Mistake!“ vorlesen aus dem Buch „Applied Improvisation!“ von Dudeck und Mc Clure

### **Für Heute den Schwerpunkt auf: Deine Stärken durch - >**

VERTRAUEN / ZUSAMMENSPIEL / STORYTELLING

- **„Die Königin auf dem Stuhl-*\*TATA-DONG\**“** Übung von Stefanie Stahl

- (*vielleicht etwas für den Reisekoffer*)

(**Stahl, S. (2017):** *Das Kind in dir muss Heimat finden. In drei Schritten zum starken Ich. Das Arbeitsbuch. S.95*)

Stelle dir vor, du bist die Königin. Stelle dich auf einen Stuhl und nimm eine königliche Pose ein.

Setze dir hierfür auch vor deinem inneren Auge eine Krone auf, trage mit gebieterischer Stimme dir folgende Sätze vor und beende sie mit einem Tusch oder einem „TATA-DONG“

*Ich bin die Herscherin über mein Leben! „TATA-DONG!!!“*

*Ich entscheide, was ich will und was ich nicht will! „TATA-DONG!!!“*

*Ich bin frei! „TATA-DONG!!!“*

*Ich kann und darf mich von dir ... trennen! „TATA-DONG!!!“*

*Ich darf ich sein! „TATA-DONG!!!“*

*Ich liebe mein Leben! „TATA-DONG!!!“*

- ich lese vor, du sprichst nach, danach kommt ein „TATADONG“ von uns beiden!
- sie selbst kann neue Ideen reingeben
- Ziel der Übung: Das Selbstbewusstsein stärken

- **Remember the Time....** (Zusammenspiel, aktives Zuhören)

(Dudeck, T., McClure C. (2019): *Applied Improvisation: leading, collaborating, and creating beyond the theatre.*, S.174)

- wir stellen uns vor, wir sind zwei... Großeltern, Alumni-Studenten, Klassentreffen
- wir gehen zurück in alten Erinnerungen, über ein bestimmtes Ereignis
- wir wechseln uns immer ab, gehen aber auf das ein, was der Andere vorher gesagt hat
- immer mit einem „Ja und,...“
- Ziel der Übung: Vorbereitung für Picture Story; innere Bilder entstehen zu lassen

- **Picture Story**

(Dudeck, T., McClure C. (2019): *Applied Improvisation: leading, collaborating, and creating beyond the theatre.*, S.260)

- für T.: Stelle Dir deine perfekte Bühnensituation vor!
- Ziel der Übung: Innere Bilder/Wunschvorstellungen zu verbalisieren, greifbar und dadurch realisierbar zu machen.

#### *Anweisungen*

1. Es wird ein leeres Blatt Papier hochgehalten.
2. Auf diesem leeren Blatt, siehst du ein imaginäres Foto
3. Beschreibe genau im Detail, was du auf dem Bild siehst und erzähle welche Geschichte sich dahinter versteckt
4. Wenn Menschen darauf zu sehen sind, interessiert uns auch ihre Beziehung zueinander / Wer ist dabei?

„Make it real!“

**T.'s Bild:** (*packe es in deinen Reisekoffer für deinen Reiseplan!*)

- in Süd Frankreich, an der Kotesur
- am Strand
- offene Bühne
- 6 Backing-Sängerinnen
- 1 Pianistin
- 1 Bassist
- 1 Gitarrist
- 1 Violinistin
- 1 Querflöte und Saxophonistin
- sie als Hauptsängerin in der Mitte

Stimmung: Sommer, leicht, weiße Kleider (die auch vom Licht bestrahlt werden)

- die Musik passt sich der Umgebung an
- ein leichter sommerlicher Wind, am frühen Abend
- Stimmung in der Band: wie Familie, alle wohlwollen, wertschätzend, liebevoller Umgang
- wir haben allen gemeinsamen Spaß, bei dem was wir machen
- kommen gerne zusammen, gehen aber auch wieder
- Technik ist super, 7 Mikros für alle Sänger, eigener Soundmann dabei

### **Reflexion der gesamten Sitzung: „The Magic of Storytelling“**

- erst gehemmt, absolute Entscheidung dafür zu tragen, wie „die perfekte Bühne“ sein muss
- die Variation hat geholfen, erst ein Urlaubs-Bild zu beschreiben
- auch zu wissen, dass es nicht um **das** perfekte Bild geht
- hätte geholfen, wenn die Beraterin „eine von vielen“ oder „die Top 5“ als Impuls reingegeben hätte
- die *Fragen* während der Bildbeschreibung waren hilfreich, um Details zu sehen und das Bild noch klarer vor Augen zu bekommen
- *Fragen*: „Wie war die Technik? Wie war das Wetter? Wie war das Bühnenlicht?“
- es war wie ein Mikroskop, unter dem man alle Details sehen kann
- Varianten von dem Perfekten sind möglich / zur Auswahl stellen
- „**Tada-Dong**“-Übung vorher- hat sehr geholfen!!! (körperlich, auf dem Stuhl, Körperhaltung, innere Haltung- Pfad zu eröffnen dieses Bild zu empfangen; so zu fühlen wie die Königin, damit ich entscheiden kann, wie z.B. die Band aussieht, das Bühnenbild aussieht etc.)
- die Abfolge der Übungen habe ich an T. angepasst, da sie erst mit Picture Story Schwierigkeiten hatte, habe ich erst „Remember the Time“ mit ihr zusammen gemacht. Dann haben wir Picture Story gemacht.
- Vor dem Computer auch nicht schlecht, da sie mir beschreiben konnte, wie es bei ihr aussieht, was ich nicht sehen kann – eigene Vorstellung angeregt (Zuschauer; Erzähler)
- haben uns beide im Bild gesehen, gefühlt- konnten uns das Meer, das Wetter, die Musik, die Atmosphäre, die Menschen genau vorstellen
- T. am Ende: Danke für dieses Geschenk! So sehe ich, dass es auch wirklich realisierbar ist!
- hat sehr geholfen über Urlaub zu sprechen
- so konnte ich das mit Bühne verbinden (in Süd-Frankreich)
- es wird greifbar!

## **Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Bad Homburg, den

## Dank

An dieser Stelle möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die mich während der Anfertigung dieser Facharbeit und meines Konzepts unterstützt, begleitet und motiviert haben.

Zuallererst möchte ich dem gesamten Team der Theaterwerkstatt Heidelberg danken, für die vielseitigen und wertvollen Impulse und Seminare über die letzten Jahre. Mit einem vollen Koffer an Leitungsstilen, Methoden, Theorien und praktischen Erfahrungen gehe ich gestärkt meinen Weg weiter.

Danke Jörg Meyer und Wolfgang Schmidt für den fachlichen Austausch und die Betreuung meiner Facharbeit.

Ein besonderer Dank gilt allen Expertinnen und Experten, die sich bereit erklärt haben, sich mit ihrer Expertise und Erfahrungen in diese Arbeit einzubringen. Diese Arbeit wäre ohne eure Unterstützung nicht denkbar gewesen.

Vor allem meiner Klientin möchte ich für ihr Vertrauen und ihre Offenheit mir gegenüber danken. Es freut mich riesig, dass wir uns kennengelernt haben und wir gemeinsam voneinander lernen und uns voranbringen können.

Ebenfalls möchte ich meinem Kollegen Matthias Levening sowie meinem Gitarrenlehrer und guten Freund Franciel Monteiro für den inspirierenden und motivierenden Austausch am Anfang danken, der den Stein ins Rollen gebracht hat.

Last but not least möchte ich einen großen Dank an Maria Ullmann, Renate Hartnagel und Christina Zahrt für das Korrekturlesen geben. Danke für den Perspektivwechsel und die guten Ideen für diese Arbeit.

Zum krönenden Abschluss möchte ich meinem Mann Dominik und meinen Kindern Lily und Zoe von Herzen danken. Danke für eure Geduld, eure Motivation und eure Unterstützung in all den Auf's und Abs in der Ausbildungszeit. Euch widme ich diese Arbeit und beende mit einem Zitat meiner Tochter:

*„Zusammen schafft man alles, aber allein nicht.“*

Andrea Wodniok

Bad Homburg, 29.08.2020

