

Isabella Raab

Freie Improvisation: Hilfen zur Bewältigung von Auftrittsangst für Musiker

Das Studium der Orchestermusik erfordert viel Disziplin beim präzisen Erlernen des Notenmaterials und dem Erreichen von Perfektion. Dies begünstigt im Laufe der Ausbildung bei vielen Musikerinnen und Musikern die Entwicklung von starkem Lampenfieber oder sogar Auftrittsangst, sodass Konzerte und Probespiele zu großen Herausforderungen werden. An dieser Stelle setzt die Studie an. Es wird neben den klassischen Methoden, wie Feldenkrais oder Alexander-Technik, eine neue Bewältigungsstrategie von Lampenfieber und Auftrittsangst erforscht, die die Arbeit an und mit dem Instrument in den Fokus stellt und untersucht, in wieweit es für Musikstudentinnen und Musikstudenten im klassischen Bereich möglich ist, mit Hilfe von regelmäßiger freier Improvisation einen angemessenen Umgang mit Auftrittsangst, Lampenfieber oder Nervosität zu erlangen.

Neben der Darstellung bereits bekannter Methoden stellt die Arbeit das freie Improvisieren und dessen positive Wirkung auf die Beziehung zwischen dem Hauptinstrument und den Musikerinnen und Musikern dar. Im Fokus stehen deren psychischen Entwicklungen und die positiven Auswirkungen auf Lampenfieber und Auftrittsangst. In einer qualitativen Untersuchung und der Ausarbeitung einer Konzeption wurden durch Aufnahmen und Dokumentation der Reflexionen Daten gesammelt und ausgewertet.

In der vorliegenden Studie kann gezeigt werden, dass freie Improvisation Musikstudierenden mit klassischer Ausrichtung eine neue Herangehensweise an Musik und ihr individuelles Instrument bietet. Die Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Ressourcenaktivierung, Entspannung und das Schulen der selbstreflektiven Wahrnehmung sind Themen, die in diesem speziellen Setting geschult werden.

Auf Grund der geringen Anzahl an Interviews kann die vorliegende Forschungsarbeit nicht als repräsentative Studie angesehen werden. Daher wäre es wünschenswert, diese in einem erweiterten Setting durchzuführen, das die Möglichkeit bietet, die gewonnenen Daten mit einer größeren Anzahl an Musikerinnen und Musikern durchzuführen. Dennoch ist auch in dieser kleinen Gruppe eine positive Auswirkung der freien Improvisation auf Lampenfieber und Auftrittsangst zu beobachten.

Keywords:

Musikerinnen/Musiker - Auftrittsangst und Lampenfieber - Bewältigungsstrategie - freie Improvisation - Ressourcenaktivierung - Selbstwirksamkeit

Free Improvisation: Helping musicians overcome performance anxiety

The study of orchestral music requires a great deal of discipline in precisely learning the musical material and achieving perfection. In the course of their training, this favors the development of strong stage fright or even performance anxiety in many musicians, so that concerts and auditions become major challenges. This is where the study comes in.

In addition to classical methods such as Feldenkrais or Alexander Technique, a new coping strategy for stage fright and performance anxiety is explored, which focuses on working on and with the instrument and investigates to what extent it is possible for music students in the classical field to achieve an appropriate way of dealing with performance anxiety, stage fright or nervousness with the help of regular free improvisation. In addition to presenting already known methods, the paper presents free improvisation and its positive effect on the relationship between the main instrument and the musicians. The focus is on their psychological developments and the positive effects on stage fright and performance anxiety. In a qualitative study and the development of a conceptual design, data were collected and analyzed through recordings and documentation of the reflections.

In the present study, it can be shown that free improvisation offers music students with a classical orientation a new approach to music and their individual instrument. Strengthening self-confidence, self-efficacy, resource activation, relaxation, and training self-reflective perception are topics that are trained in this particular setting.

Due to the small number of interviews, the present research cannot be considered a representative study. Therefore, it would be desirable to conduct it in an expanded setting that would allow the data obtained to be conducted with a larger number of musicians. Nevertheless, even in this small group, a positive effect of free improvisation on stage fright and performance anxiety can be observed.

Keywords:

Musicians - performance anxiety and stage fright - coping strategy - free improvisation - resource activation - self-efficacy.