

„Endlich leichter Vorspielen - Lampenfieber erfolgreich abbauen“

Workshop des DTKV-Bezirksverbandes Münster/Münsterland mit Simone Bodenbach

Die meisten von uns kennen das: Man hat viel geübt, ein Stück richtig gut vorbereitet, kann es zu Hause wunderbar spielen und genießen. Aber dann ist plötzlich alles anders: vor und während des Auftritts kribbelt es im Bauch, Hände werden kalt und zittern, das Herz rast, der Kopf ist leer und das eben noch so vertraute Stück ist einem irgendwie fremd.

Wieso das so ist und wie wir daran etwas verändern können, das ist das Thema dieses Workshops für Schüler ab 14 Jahren.

Wir werden das komplexe Phänomen „Auftrittsangst“ auf seine vielen unterschiedlichen Aspekte hin untersuchen und vielfältige Möglichkeiten finden, wie wir unser Erleben auf der Bühne verbessern können.

Bei einem Auftritt begleiten uns meist tief verankerte und oft unbewusst wirksame Überzeugungen, die unser Selbstwertgefühl schwächen. Diese gilt es aufzuspüren durch Fragen wie: Sind Fehler immer peinlich? Ist Perfektionismus hilfreich? Ist das Publikum mein Freund oder Feind? Was erwarte ich von mir selbst? Und wie realistisch ist das?

Wir schauen, mit welchen Strategien große Musiker erfolgreich auftreten, und wie wir sie für uns nutzen können. Ein Blick über den musikalischen Tellerrand auf Erkenntnisse aus der Hirnforschung und aus dem Coaching von Spitzensportlern ist spannend und vermittelt neue Sichtweisen. Außerdem werden alle Teilnehmer eine Klopftechnik aus der modernen Psychologie erlernen, die sich dazu eignet, schnell und effektiv unangenehme Gefühle zu regulieren.

Um das Seminar so praxisbezogen wie möglich zu gestalten, dürfen die TeilnehmerInnen gerne den Anfang eines Vorspielstückes, sowie sein/ihr Instrument mitbringen (ein Flügel steht zur Verfügung). Neben Instrumentalisten, die sich gezielt auf ein Vorspiel oder einen Wettbewerb vorbereiten, sind hier auch ausdrücklich „ganz normale“ Musiklernende angesprochen, für die das Vorspiel der geübten Stücke am Anfang der Stunde jedes Mal eine große Anstrengung und oftmals Enttäuschung bedeutet („zu Hause konnte ich es noch“). Aus der Erfahrung heraus ist es häufig so, dass ein Mensch, der sich mit seinem Lampenfieber aktiv auseinandergesetzt hat, auch zu Hause freier und mit mehr Freude musiziert.

Simone Bodenbach beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema und kombiniert im Auftrittstraining das Wissen aus intensiven Fortbildungen (PEP nach Dr. Bohne, Master DVNLP) mit ihrer Erfahrung. Sie coacht neben ihrer Unterrichtstätigkeit Jugendliche, Studierende und Erwachsene zur Vorbereitung auf Vorspiele und (Aufnahme-)Prüfungen aller Art (Musik, Tanz, Referate etc.). Siehe auch www.simonebodenbach.de

Der Workshop findet am Samstag, den 10. Januar 2014 von 11 – 15 Uhr im Musiksaal Berger, 48167 Münster, Böddingheideweg 11 statt. Ein kleiner Mittags-Imbiss (auch vegetarisch) und Getränke werden bereitgestellt und sind im Beitrag enthalten.



Hiermit melde ich mich zum DTKV- Workshop „Endlich leichter Vorspielen“ verbindlich an
bis 02.01.2015 bitte schicken an: Simone Bodenbach, Haverlandweg 34, 48149 Dülmen
oder per mail an: simonebodenbach@gmx.de

Name, Adresse, Geburtsdatum, Unterschrift

Teilnehmerbeitrag: 30 € regulärer Beitrag, 25 € für Schüler, deren LehrerIn im DTKV ist
bitte überweisen bis zum 02.01.2015 auf das Konto des DTKV Münster
Sparkasse Münsterland Ost Konto-Nr. 712 33 BLZ 40050150