

AUFTRITTSANGST - EIN WEIT VERBREITETES THEMA



Wo hört Lampenfieber auf, wo fängt Auftrittsangst an? Womit hängt die Angst unter den körperlichen Symptomen zusammen? Was für Gefühle, Erlebnisse, Emotionen, Bilder, Ängste liegen zu Grunde? Wieso gibt es Personen mit grosser Auftrittsangst und andere, welche vor hunderten oder gar tausenden Zuhörern einen Vortrag halten oder Solis vortragen ohne sichtbare Symptome? Wie unterscheidet sich die Persönlichkeitsstruktur dieser beiden Gruppen? Wie bereiten sich beide auf die Auftritte vor? Was geht gedanklich in ihnen vor? Diese und viele weitere Fragen beschäftigen mich schon länger.

Wie es zum Thema dieser Diplomarbeit kam

Als Musikantin im Amateurbereich und vor allem in der Stadtmusik St.Gallen tätig, komme ich in meinem Umfeld oft mit diesem Thema in Berührung und habe mich darum entschlossen, meine Diplomarbeit an der Fachschule für Kinesiologie über dieses Thema zu schreiben. Es fasziniert mich, wie ich meine eigenen Symptome so in den Griff bekam, dass ich heute Auftritte konzentriert spielen und vor allem auch geniessen kann. Ich kann mich jetzt auf Konzerte freuen und werde nicht mehr Tage im Voraus mit Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit und dieser hindern- den Angst gequält oder am Auftritt mit Atembeschwerden, Zittern und Herzklopfen geplagt. Vielfach konnte ich nicht einmal die Zeit nach dem Auftritt geniessen weil ich dann fix und fertig war.

Zur Zeit befinde ich mich im letzten Jahr der 3jährigen krankenkassen- anerkannten Ausbildung zur integralen Kinesiologin an der Fachschule für Kinesiologie Kinwin in Steckborn.

Im Zusammenhang mit Auftritts- angst wird oft auch von Lampenfie- ber gesprochen. Lampenfieber ist nicht das gleiche wie Auftrittsangst. Lampenfieber ist eine erhöhte An- spannung, die zur Konzentration, Abgrenzung und Fokussierung sehr nützlich sein kann. Auftrittsangst ist im Gegensatz zum Lampenfieber hindernd an einem freien Auftritt.

Folgende Symptome können bei der Auftrittsangst in den verschie- densten Ausprägungen vorhanden sein, nicht selten mehrere gleich- zeitig: Zittern, Übelkeit, Magen- Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Gedankenflut, Blut- hochdruck, Herzrasen, Herzklopfen, Atembeschwerden, Mundtrocken- heit, Leere und vieles mehr.

Lampenfieber darf sein – Auf- trittsangst muss nicht sein!

Anhand eines Fragebogens habe ich über mehrere Wochen von über 130 Teilnehmern viele Daten gesammelt. Alle Teilnehmer treten in irgend einer Form auf: Beruflich oder in der Freizeit, als Leiter oder Mitglied, an Vorträgen, Konzerten und Theaterstücken, an Wett- kämpfen, in Tanzgruppen oder sportlichen Einsätzen.

Ein grosses Dankeschön an die zahlreichen Teilnehmer meiner Umfrage. Sie haben mit ihrem spontanen, ehrlichen und interes-

sierten Mitmachen einen grossen Anteil meiner Arbeit geleistet. Danke vielmol!

Rund 1/3 aller Teilnehmer geben an, dass sie mehr als «nur» Lampen- fieber haben und für sie Auftritte oftmals sogar eine Tortur bedeuten. Einige meiden daher sogar Auf- tritte!

Was ist Kinesiologie?

Kinesiologie ist eine ganzheitli- che Methode, die Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen, seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen, Blo- ckaden zu lösen und Bewusstsein zu erlangen.

Der Muskeltest ist das Hauptins- trument der Kinesiologie. Dabei geht es nicht um das Testen der Muskelstärke, sondern um das Erfühlen und Wahrnehmen einer Veränderung des Muskeltonus. Ohne den Muskeltest ist es keine Kinesiologie!

Wir alle haben schon erfahren, dass wir z.B. unsere Koordination verlie- ren wenn wir uns erschrecken. Für einen kurzen Moment konnte sich der Handlungswille nicht in eine Muskelreaktion umsetzen. Diese Wirkung wird über das autonome Nervensystem gesteuert, welches wir nicht bewusst kontrollieren können. Die Muskeln reagieren also auf eine Reaktion des Nervensys- tems und verändern kurzzeitig ihre Spannung. Genau diese minimale Spannungsänderung kann über den Muskeltest wahrgenommen werden. Kinesiologie arbeitet beim Muskeltesten ohne technische Apparate und ist darum für den Klienten spür- und nachvollziehbar. Es geht also um das Erfühlen einer kurzfristigen Reaktion, die Verän- derung des Muskeltonus auf einen Reiz in Form eines Gedankens, einer Situation, Bewegung, Substanz, Klang, Bild, Farbe, usw.

Sinn des Muskeltests

Der Muskeltest dient als Biofeed- backsystem um herauszufinden,

was ein Mensch braucht um gesund zu werden oder sein Problem zu lösen. Er gibt Auskunft darüber was sich auf den Organismus als Stress auswirkt und ihm in irgendeiner Weise schadet. Dies gilt sowohl für Substanzen als auch für verschiedene Sinnesindrücke (Farben, Geräusche, Berührungen, Gerüche), für elektrische und elektromagnetische Störungen (Wasseradern, Elektromog, Handy usw.), wie auch für unverarbeitete blockierende Themen (traumatische Erlebnisse, Emotionen, Gedanken, Ängste, Erwartungshaltungen, hindernde Glaubenssätze usw.). Wenn in der Kinesiologie also von Stress die Rede ist, wird damit alles bezeichnet, was den Energiefluss stört und dem System schadet. Das können auch auf den ersten Blick «positive» Wörter sein wie Erfolg, Glück, Liebe, Anerkennung.

Körperliche Vorgänge bei Stress und Angst

Bei Angst und Stress läuft im Körper immer die gleiche Reaktion ab. Stresshormone (u. a. Adrenalin und Noradrenalin) werden freigesetzt, dadurch wird die Herzfrequenz erhöht. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller, die Anzahl der freien Fettsäuren und der Zuckerwert im Blut erhöhen sich, die Muskeln werden stärker durchblutet. Gleichzeitig werden die Arbeit der Verdauungsorgane und die Denkleistung des Grosshirns herabgesetzt. Begründet liegt dieses Muster in unserer Entwicklungsgeschichte. Der Steinzeitmensch kannte nur Kampf oder Flucht und konnte nicht lange über eine Reaktion nachdenken. Diese unbewusste Stresswirkungskette wird jedoch auch in Situationen ausgelöst, in denen wir heutzutage nicht mehr flüchten können. Manchmal mit fataler Wirkung: mitten in der Prüfung haben wir ein Brett vor dem Kopf oder uns fällt im Vorstellungsgespräch nichts ein. Auch wird die den Muskeln vermehrt zugeführte Energie nicht mehr benutzt, um zu

kämpfen oder schnell wegzulaufen. Die Stressreaktion kann dadurch nicht abgebaut werden und wirkt lange nach. Es kann Stunden dauern, bis der Körper wieder im Gleichgewicht ist. Manchmal gelingt dies jedoch durch die Masse der ständig einwirkenden Stressfaktoren nicht mehr. Der Blutdruck bleibt auf Dauer erhöht, der Puls zu schnell, die Fettsäure- und Blutzuckerwerte zu hoch. Die Muskeln verspannen sich, das Denken fällt schwer, die Verdauung funktioniert nicht richtig. Die Gedanken kreisen weil das Vorderhirn blockiert ist, Schlafstörungen tauchen auf. Und irgendwann kommen dann die ersten Krankheitssymptome dazu.

Zum Abbau und Ausgleich der Blockaden stehen uns sehr unterschiedliche Techniken zur Verfügung, die individuell und punktgenau auf den Klienten abgestimmt werden können. Ausgleich in der 5 Elemente-Balance, Übungen zur verbesserten Koordination, Konzentration und Integration, mentale Zielsetzungen, bioenergetische Hilfsmittel und Energietonisierungen sind nur einige Beispiele der breiten kinesiologischen Palette.

Als Kinesiologin arbeite ich nach folgenden Grundsätzen:

- Ich handle nach meinem besten Wissen und Gewissen.
- Ich halte mich an das Berufsgeheimnis.
- Ich wahre jederzeit die Eigenverantwortung des Klienten/der Klientin.
- Ich mache keine Heilversprechen.
- Ich stelle keine Diagnosen.
- Eine kinesiologische Sitzung ersetzt im Krankheitsfall nicht den Arztbesuch.
- Ich verwende den Muskeltest, um den Energiefluss des Systems/ des Körpers festzustellen.
- Ich teste keine Muskeln und Aussagen ohne die Erlaubnis der Klientin/ des Klienten

In der Auswertung der Fragebogen haben mich unzählige Fragen beschäftigt und vor allem hat mich etwas ganz brennend interessiert: Was liegt allem zu Grunde, dass...

... einige Personen angeben, sie glauben, ohne Angst könnten sie keine guten Redner, Künstler, Musiker sein?

... dass sich manche Personen ihren Auftritt gar nicht ohne Angst vorstellen können?

... nicht wenige Personen resigniert haben und in der Folge nicht mehr auftreten wollen?

Und dass es andere gibt, die dieses Problem noch nie in ihrem Leben hatten?

Und was wäre, wenn wir alle diese Gedanken nicht hätten?

Was liegt denn unter der Existenz- und Versagensangst oder der Verlustangst von Anerkennung, Status, Ansehen? Wieso setzen wir uns immer wieder selber unter Druck und reden uns ein, andere täten das?

Viele Glaubenssätze, Erlebnisse, Annahmen, Verhaltensmuster. Schlussendlich liegt unter allem die grosse Angst, bei Versagen nicht anerkannt zu sein, sich nicht wertvoll zu fühlen. Dies alles hindert uns, unser wirkliches Potential zu entfalten!

Eine spannende kinesiologische Aufgabe!



Andrea Lanter