



Gerhard Mantel

# Mut zum Lampenfieber

Mentale Strategien für Musiker  
zur Bewältigung von  
Auftritts- und Prüfungsangst

Serie Musik

SCHOTT

Lampenfieber ...! Für viele Menschen ist dieser Zustand gleichbedeutend mit Nervosität und Angst. Manch hochbegabter Musiker gab aus diesem Grund schon seinen Berufswunsch als auftretender Künstler auf. Muss das wirklich sein? Oder kann es gelingen, die lähmende Form des Lampenfiebers in eine anspruchsvolle, ja inspirierende umzuwandeln?

Aus der Beschreibung der Ursachen des Lampenfiebers gewinnt der Autor mentale Strategien zu dessen Bewältigung bei öffentlichen Auftritten. Checklisten am Ende jedes Kapitels fassen die wichtigsten Aspekte zusammen. Ziel des Buches ist es, die jeweils persönliche Wirkungsweise des Lampenfiebers zu verstehen, das eigene »Lampenfieberprofil« zu erkennen und kreativ einzusetzen.

Gerhard Mantel (1930–2012), international erfahrener Cellist und Pädagoge, lehrte an der Musikhochschule Frankfurt und war Ehrenpräsident der deutschen Sektion der »European String Teachers Association« (ESTA). 1993 gründete er das Forschungsinstitut für Instrumental- und Gesangspädagogik e. V. und führte Kurse und Seminare im In- und Ausland durch.

Weitere Veröffentlichungen bei Schott Music: »Cello üben«, »Einfach üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten«, »Intonation. Spielräume für Streicher« und »Interpretation. Vom Text zum Klang«.

Gerhard Mantel

# Mut zum Lampenfieber

Mentale Strategien für Musiker  
zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsangst

**SCHOTT**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bestellnummer SDP 16  
ISBN 978-3-7957-9163-6  
© 2013 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz  
Alle Rechte vorbehalten

Als Printausgabe erschienen unter der Bestellnummer SEM 8385  
ISBN 978-3-254-08385-2  
© 2008, 2013 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

[www.schott-music.com](http://www.schott-music.com)  
[www.schott-buch.de](http://www.schott-buch.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung  
in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen  
schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Lektorat: Monika Heinrich  
Satz und Layout: Peteratzinger-Publishing, Hünfelden

BSS 55818

# Inhalt

Vorwort 11

## Teil A: Das Phänomen Lampenfieber

- I. Lampenfieber – warum? 17
  1. Biologische Betrachtungen 17
  2. Gründe – für das Musizieren und das Lampenfieber 18
  3. Angst – Einbildung 20
  4. Lampenfieber und dessen Folgen 24
  5. Lampenfieber akzeptieren 27
- II. Lampenfieber-Situationen 31
  1. Lampenfieber – allein mit dem Publikum 31
  2. Lampenfieber im Ensemble 31
  3. Lampenfieber im Orchester 32
  4. Lampenfieber für andere 33
- III. Phasen des Lampenfiebers 35
  1. Die Bedeutung des Lebensalters 35
  2. Gewöhnung 36
  3. Lampenfieberkurven 36
- IV. Künstler und Hörer als System 40
  1. „Moloch“ Publikum 40
  2. Das einzelne Individuum 41
  3. Was nimmt der Hörer wahr? – Interpretatorische Aspekte 44
    - 3.1 Dynamik 46
    - 3.2 Rhythmus und Zeitgestaltung 47