



Mit welcher »Truppe« möchten Sie als Dirigent lieber auf die Bühne gehen? Von welchen Musikern möchten Sie als Besucher lieber empfangen werden? Eine aufrechte Körperhaltung setzt positive Signale, strahlt Aufmerksamkeit, Interesse und Konzentration aus. Und: Was Sie nach außen ausstrahlen, wirkt auch nach innen!

»Das Auge hört mit!«

Wie Sie sich als Musiker auf der Bühne präsentieren, kann wesentlich über Erfolg oder Mißerfolg Ihres Orchesters entscheiden. Ein Orchesterknigge kann nicht schaden, wenn Ihr Konzert zu einem rundum gelungenen Auftritt werden soll ■ Von Isabel Binder

Ein Konzert ist wie ein Versicherungsvertrag: auf die Details kommt's an. Kleinigkeiten können die Gesamtwirkung eines Konzerts stark beeinträchtigen – das Herabfallen der Notenblätter, ein verstohlener Schluck aus der Wasserflasche, oder der schnelle Blick aufs Smartphone. Es geht darum, Entscheidungen zu treffen. Das, was vorher besprochen und festgelegt wurde, kann keine Fragen mehr aufwerfen und keine Verwirrung mehr stiften – und damit auch die ZUHÖRER, die auch ZUSCHAUER sind, nicht ablenken. Eine Struktur läßt dem Einzelnen zwar weniger Freiheit, stärkt aber im Gegenzug die Konzentration auf die Musik und läßt Ihr Konzert für das Publikum zu einem wirklichen Erlebnis werden. Ob Sie Musiker sind oder vor dem Dirigentenpult stehen: Es reicht nicht, wenn der Einzelne sich kümmert, sondern das gesamte Orchester muß an einem Strang ziehen. Sprechen wir also auch über Choreographie – und die fängt bereits hinter der Bühne an.

Nachdem die Musiker vom Einstimmen mit dem Konzertmeister oder Registerführer zurückgekehrt sind, empfiehlt sich die leise Aufstellung des Orchesters in einer Reihe zum Auftritt. Nehmen Sie am besten in der Reihenfolge des Auftretens rechtzeitig den Platz hinter der Bühne ein. Wählen Sie für diesen Moment eine Person aus, eine Art »Zeremonienmeister«, die den Ton angibt beziehungsweise die Choreographie ansagt. Im Theater ist das der sogenannte Inspizient. Er organisiert das Geschehen hinter der Bühne, kontrolliert, ob alle an ihrem Platz sind und gibt die »Kommandos« für den Auftritt.

Keine zweite Chance für ersten Eindruck

Wenn Sie einmal versuchen, als Übung innerhalb Ihres Registers in einer Reihe nebeneinander herzulaufer, dann erschließt sich Ihnen schnell ein Gefühl für den gemeinsamen Bewegungsablauf. Auch wenn man schnell ans »Marschieren« denkt, wird hier deutlich – wie es etwa auch beim Chorsingen zu spüren ist –, daß das Kollektiv gemeinsam mehr Spannung erzeugen kann. Um als Ganzes an Präsenz zu gewinnen ist es also notwendig, die eigene Bewegung, den eigenen Schritt an den des Nebenmannes oder der Nebenfrau anzupassen. Durch die aktive Wahrnehmung der angrenzenden Personen entsteht eine kollektive Bewegung. Die Bewegung des anderen in der eigenen Bewegung zu spüren, läßt sich sehr leicht auf das Musizieren innerhalb eines Orchesters zu übertragen. Auch da ist es wichtig die anderen zu hören und zu einem Klangkörper zu werden. Dazu gehört auch ein »aufgerichteter« Körper.

Aufrechte Körperhaltung setzt Signale

Unglücklicherweise ist es so, daß wir nicht am Skelett hängen, sondern es »halten« müssen. Mit dieser zuvor beschriebenen Aufrichtung drücken Sie einerseits aus, daß Sie Ihren Körper halten. Andererseits drückt sich darin auch die Haltung aus, die Sie der gemeinsamen Aufgabe, dem Auftritt gegenüber einnehmen. Eine aufrechte Körperhaltung setzt positive Signale, strahlt Aufmerksamkeit, Interesse und Konzentration aus. In der Folge strahlt das, was Sie nach außen ausstrahlen, auch nach innen. Das heißt, Sie profitieren selbst von der Haltung, die Sie einnehmen. Hierdurch vor allem entsteht Präsenz.

Wie gehen die Musiker auf die Bühne?

Nachdem der ernannte »Zeremonienmeister« das Signal zum Loslaufen gegeben hat, empfiehlt es sich, in der vorher beschriebenen gemeinsamen Haltung, mit Instrument (die Noten wurden wenn möglich vorher schon auf dem Ständer abgelegt) zügig loszulaufen, »fließend« zu den Plätzen zu gehen und dort stehen zu bleiben. Dabei können natürlich alle Bühnenzugänge genutzt werden. Hilfreich ist es, die Auftritte zu üben und durch eine Videoaufzeichnung zu dokumentieren. Da entscheidet sich sehr schnell beim Sehen, ob von hinten nach vorn oder von vorn nach hinten die Bühne gefüllt werden muß, je nachdem wo die Bühnenaufgänge sind. Von wievielen Seiten aufzutreten werden sollte, ob allein von rechts oder auch von links, in einzelnen Registern, oder komplett. Achten Sie darauf, daß beim Bühnenaufbau die Durchgänge frei bleiben. Wenn alle an ihren Plätzen angekommen sind, geben zum Beispiel die erste Klarinette und die erste Flöte (die Plätze links und rechts vorn) nach kurzer Blickabstimmung das Zeichen zum gemeinsamen Setzen. Nachdem auf der Bühne eventuell noch einmal nachgestimmt wurde kann es losgehen.

»Den König spielen die anderen«

Dieser Spruch aus dem Theater heißt hier nichts anderes als: Egal wie unser Verhältnis ist, auf der Bühne signalisiert das Orchester dem Publikum »Da kommt der Chef!«. Alles was jetzt geschieht, sollte mit der nötigen Aufmerksamkeit und dem Respekt vor der führenden Position der Orchesterleitung geschehen. Die Spannung, die daraus entsteht, macht den Dirigenten in der Wirkung für



Links: Sitzen Sie aufrecht, lehnen Sie sich so selten wie möglich an. Versuchen Sie aufmerksam und im Interesse wach am Geschehen zu bleiben, auch wenn Sie nicht »dran« sind. Rechts: Wer auch außerhalb des Spielens mit seinen Noten kämpft, stört Musikerkollegen und Zuschauer im Konzert. Abhilfe zu schaffen ist einfach

das Publikum zum wichtigsten Menschen im Saal. Das ist gerade dann entscheidend, wenn der Dirigent oder die Dirigentin die Spannung selbst nicht erzeugen kann, das heißt, wenn es dem einen oder anderen Menschen hinter dem Dirigentenpult an Führungsstärke oder Präsenz fehlt. Hierzu gibt es einiges an Literatur (siehe Literaturhinweise am Schluß des Beitrags). Beim Auftritt des Dirigenten steht das Orchester auf Zeichen der beiden eingangs erwähnten Orchestermitglieder auf. Überlegen und entscheiden Sie im Vorfeld wohin das Orchester währenddessen sieht: geradeaus, zum Publikum, zum »Chef«? Danach gibt der Dirigent den Musikern das Zeichen den Platz einzunehmen. Auch für ihn empfiehlt sich, wenn die Situation es erlaubt, die Noten schon vorher abzulegen.

»Guck mal wer da guckt!« – Das Verhalten vor, zwischen den Stücken und in den Pausen

Grundsätzlich ist alles, was auf der Bühne geschieht *nicht privat*, sondern *öffentlich*. Das heißt: Keiner der Beteiligten ist in irgendeinem Moment

Privatperson, denn er wird zu jedem Zeitpunkt seiner Anwesenheit auf der Bühne gesehen. Alle seine persönlichen Bedürfnisse, Befindlichkeiten, wie Müdigkeit, Hunger, Durst, Handyspiele und Launen, Animositäten, Sympathien oder Nicht-Sympathien bleiben draußen. Alle verhalten sich deshalb im besten Sinne des Wortes *neutral*. Diese Neutralität läßt sich am einfachsten über die bereits erwähnte Körperhaltung erreichen. Dies gilt natürlich auch fürs Sitzen. Sitzen Sie aufrecht, lehnen Sie sich so selten wie möglich an. Versuchen Sie aufmerksam und im Interesse wach am Geschehen zu bleiben, auch wenn Sie nicht »dran« sind. Das zeigt sich in der Körperspannung, aber vor allem in Ihrer Mimik, die natürlich Offenheit und Freundlichkeit zum Ausdruck bringen sollte.

Leider sehen wir nicht immer so aus wie wir uns fühlen. Und selbst wenn wir an unseren letzten Sommerurlaub denken, drückt sich dieses »an das andere denken« – ohne das wir es wollen – zuweilen in wesentlich strengerer oder ernsterer Gesichtszügen aus, als wir es selbst für möglich halten. Auch verbissener Ehrgeiz, die nächste

schwierige Stelle gut über die Bühne zu bringen, erinnert dann im Gesichtsausdruck eher an den Anblick einer irischen Dogge, als an den eines von der Musik getragenen Virtuosen. Deshalb ist es hier angebracht einmal zu lächeln. Dadurch nehmen Sie einen imaginären Kontakt mit dem Publikum auf. Imaginär deshalb, weil durch die Bühnenbeleuchtung in der Regel die einzelnen Gesichter im Publikum für die Musiker kaum zu erkennen sind.

Alles vermeiden, was ablenkt von der Musik

Kommunizieren – und das tun Sie auch mit Ihrem Instrument – heißt in einen Kontakt mit dem anderen zu treten und vor allem im Kontakt zu bleiben, ob wir die Person sehen oder nicht. Deshalb sollten Sie alles vermeiden, was Sie oder die Zuschauer von dem ablenkt, weshalb alle da sind: von der Musik. Das heißt konkret: Während des Konzertes weder essen noch trinken; nicht tuscheln oder sich mit Zeichensprache verständigen. Alle Musiker sollten einheitliche Mappen benutzen. Um Noten vor dem freien Fall zu bewah-

Exkurs • Wohin bloß mit dem Lampenfieber?

■ Wenn die Aufstellung des Orchesters rechtzeitig erfolgt, bleibt noch einmal Zeit und Gelegenheit zu Entspannung und Konzentration. Ob Sie nun überspannt oder unterspannt sind: Es empfehlen sich Atemübungen, die gemeinsam aber auch einzeln praktiziert werden können. Atmen Sie in den Bauch, ruhig, nicht zu tief. Vergessen Sie dabei das bewußte Ausatmen nicht – im Gegenteil! Schauen Sie, daß der Ausatemvorgang länger dauert als der Einatemvorgang. Das beruhigt und schärft die Konzentration. Sie können natürlich auch jede andere Konzentrationsübung nutzen, die Sie kennen, und die Ihnen hilft das Lampenfieber in den Griff zu bekommen.

Lampenfieber hat der Körper für uns »liebervoll« eingerichtet, um uns zu Höchstleistungen

zu pushen. Hormone werden ausgeschüttet, der Stoffwechsel kommt in Gang, die Herzfrequenz steigt. Das heißt: Wenn wir dieses schreckliche Gefühl, das dabei entsteht, das Kribbeln, die Atemlosigkeit nicht versuchen loszuwerden, sondern als Sprungbrett nutzen, dann können wir besser sein, als wir es vorher, in der vertrauten Probensituation waren. Beim Proben fühlen wir uns zwar in Sicherheit, dennoch fehlt uns die Spannung für den besonderen Moment.

Ein Schauspieler ohne Lampenfieber ist ein schlechter Schauspieler, so sollte auch jeder Musiker lernen mit Lampenfieber umzugehen. Versuchen Sie also eher die Fluchtgedanken (»Nichts wie weg«, »Warum tue ich mir das eigentlich an?«) zu verscheuchen und das zum

Lampenfieber gehörende Körpergefühl zu akzeptieren, besser noch zu integrieren! So entsteht Präsenz.

Um uns präsent zu fühlen brauchen wir den anderen, der uns spiegelt. Das ist erstmal ungewohnt und deshalb auch unangenehm. Deshalb spüren wir unsere Präsenz gerade dann besonders deutlich, wenn wir dabei sind sie zu verlieren.

Zu viel Energie im Körper kann vor dem Konzert »ausgestrampelt« werden. Hüpfen Sie auf der Stelle, trippeln Sie, spannen Sie alle Muskeln auf einmal an und entlasten Sie sie wieder. Das alles gibt dem Körper das, was er in diesem Moment will: sich bewegen! Und das heißt aufs Ziel zugehen, begeistert, voller Freude mit Kraft und Konzentration! ■



Auch die Herren geben gerne mal die Sicht aufs Bein frei und zeigen, mit wie viel Behaarung der liebe Gott sie gesegnet hat. Weiße Socken und abgetragene Schuhe machen das Bild komplett. Für die Musikerinnen gilt: Überall lauern Stolperfallen, lassen Sie die High Heels lieber im Schrank. Einen zu kurzen Rock besser vermeiden.

ren, hilft es die Notenblätter in Einschubhüllen zu organisieren, oder einzukleben. Blättern Sie in den Noten nur dann, wenn es unbedingt sein muß, so lautlos wie möglich, und mit so wenig Aufwand wie möglich. Das Ausblasen von Wasser möglichst unauffällig und unhörbar vornehmen.

High Heels besser im Schrank lassen

Und noch etwas lenkt ab, und zwar schon beim Hereinlaufen: Sicherlich haben die Musikerinnen unter Ihnen selbst schon bemerkt, daß sich Blockabsätze besser für den Auftritt eignen als Pfennigabsätze. »Catwalk« können noch nicht mal die im Fernsehen so richtig, überall lauern Stolperfallen. Auch wenn Sie sonst souverän mit diesem Schuhwerk unterwegs sind, lassen Sie die High Heels lieber im Schrank. Außerdem gibt im Sitzen ein zu hoher Absatz unter einem zu kurzen Rock (!) den Blick frei auf alles, was sich unter dem Rock befindet. Das ist leider nicht allen Musikerinnen bewußt. Im Gegenzug geben auch die Herren gerne mal die Sicht aufs Bein frei und zeigen – meist unbewußt – mit wie viel Behaarung der liebe Gott sie gesegnet, und wann die Wade den letzten Sonnenstrahl erblickt hat. In der Unternehmenskultur sind Kniestrümpfe für Männer längst Standard. Wenn Sie das beherzigen und von der Socke auf den Kniestrumpf (schwarz!) umsteigen, tun Sie dem Auge des Publikums und damit sich selbst einen großen Gefallen.

Gekreuzt, verschlungen, verdreht

Geschlechterübergreifend problematisch ist die Haltung der Beine, die – gekreuzt und verschlungen – beim Zuschauer schon beim bloßen Betrachten Gleichgewichtsstörungen verursachen und die vorher beschriebene erwünschte Neutralität Ihrer Performance im Keim ersticken. Die Zuschauer geht es nichts an, welche Stimmung Sie mit Ihrer Haltung offenbaren, welche Erlebnisse Sie geprägt haben, ob Sie schlecht geschlafen haben oder die Hose zu eng ist. Es ist zwar gewöhnungsbedürftig, aber lange bequem sitzt der Mensch tatsächlich mit aufrechtem Rücken, auf den Sitzbeinhöckern, die Knie in der Verlänge-

rung zu den Hüftgelenken, die Fersen unter den Knien, die Fußsohlen komplett auf dem Boden und die Fußspitzen etwas auswärts. Brust und Lendenwirbelsäule dürfen sich bewegen, wie auf einem Gymnastikball. Beim Musizieren sitzen Sie dann sowieso so... oder etwa nicht?

»Der Anfang prägt, das Ende haftet!«

Für diejenigen, die sich mit Lampenfieber bisher eher geplagt als gesegnet gefühlt haben, kommt jetzt der schönste Moment: der Schlußapplaus! Der Dirigent versteht sich hier – wie vorher auch – als Mittelsmann zwischen Musikern und Publikum. Falls ein Solist beteiligt war, verbeugt sich dieser, danach der Dirigent. Jemand kommt und überreicht Blumen. Anschließend gibt der Dirigent das Zeichen für die Musiker aufzustehen und sich – nach einem weiteren Zeichen – nach vorne zu drehen und sich nicht (!) zu verbeugen. Das klingt kleinkariert, bringt aber Ordnung ins Bild. Wenn in einer Gruppe jeder es irgendwie und anders macht, erinnert das in der Wirkung eher an ein Orchester, das die Orientierung verloren hat, und nicht an eine Gruppe von Menschen, die sich einer gemeinsamen Sache verschrieben haben. Der Dirigent verläßt die Bühne, der Konzertmeister gibt das Zeichen zum Hinsetzen.

Das läßt sich nach Belieben wiederholen und sieht gut aus. Erfahrungsgemäß macht sich im Laufe der sogenannten »Vorhänge« dann auf den Gesichtern der Musiker ein erleichtertes oder zufriedenes Lächeln breit, langsam verlassen sie die Neutralität und freuen sich »persönlich«. Mit dem verebbenden Applaus ist der Zeitpunkt für den Abgang gekommen. Der erfolgt wie der Auftritt zügig, in der umgekehrten Reihenfolge des Auftretens, mit Instrument und ohne Noten.

»Guck mal wer da spricht...!« – Die Moderation

Um noch kurz übers Reden zu reden: Wenn Sie sich für eine Moderation während Ihres Konzertes entscheiden, wählen Sie den Moderator nicht aus dem Orchester, denn die Musiker brauchen ihre Konzentration für das gemeinsame Spiel. Suchen

Sie eher eine Person aus dem Verein oder Freundeskreis, die gut und lebendig sprechen kann. Auch Humor ist ein Ausdrucksmittel und hilft beim Modulieren, wenn eher trockene Beiträge zu Komponist oder einzelner Stücke etwas Würze vertragen können.

Präsenz drückt sich auch im gesprochenen Wort stark aus: in guter Artikulation, einer tragfähigen Stimme, oder einem schönen Stimmklang am Mikrofon. Wenn der Sprecher undeutlich spricht, zu verhalten oder »in den eigenen Bart« hineinmurmelt, hört sich das an, als rühre jemand in einem Brei. Ein Moderator ist ein Erzähler, einer der nicht einschläfert wie – bei aller Liebe – Kuhlenkampf bei den »Nachtgedanken« (falls das irgend jemandem noch etwas sagt), sondern lebendig erzählt. Einer, der Kindern schön eine Geschichte vorlesen kann. Da hören auch die Erwachsenen gerne zu! Kurzum: Suchen Sie eine Person, die gerne spricht und für die Stimme und Sprache ein Instrument ist. Dann fügt die Moderation sich in die Musik, ist eingebettet und wird ein Teil dieses gemeinsamen Klangkörpers, der in der Wirkung dann Ihren Auftritt zu einem Gewinn für alle Beteiligten werden läßt. Viel Erfolg!

*** Literaturhinweise**

- »Authentische Körpersprache« von Stefan Spies
- »Status-Spiele« von Tom Schmitt, Michael Esser

Die Redaktion dankt dem Sinfonischen Bläserchester Wixhausen und seinem Dirigenten Rainer Laumann, die an einem Workshop der Autorin teilgenommen haben und sich für diesen Beitrag zur Verfügung gestellt haben. Alle Fotos: Rainer Laumann.

- www.binder-sprechtraining.de
- www.blasorchester-wixhausen.de