



Lampenfieber unterm Tonhallenhimmel

Wer kennt es nicht? Lampenfieber vor und während eines Auftritts. Egal ob es sich um eine wichtige Rede, ein Einstellungsgespräch, eine Präsentation vor dem Chef oder um ein Solokonzert handelt, die typischen Symptome sind vielen von uns bekannt: die Hände werden feucht, die Knie werden weich, der Puls geht hoch und die Konzentration geht flöten...

Dabei kann die richtige Dosierung von Adrenalin regelrecht Flügel verleihen.

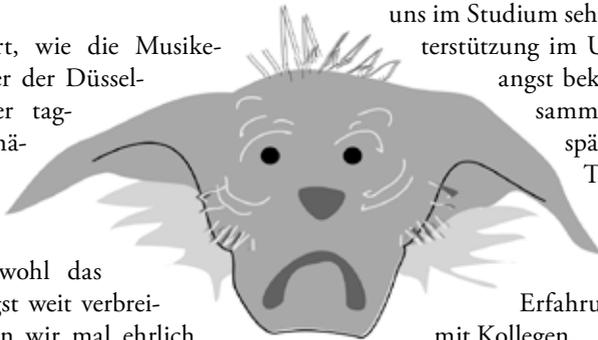
Uns hat interessiert, wie die Musikerinnen und Musiker der Düsseldorfer Symphoniker tagtäglich mit dem Phänomen Lampenfieber umgehen. Eine spannende Angelegenheit. Obwohl das Thema Auftrittsangst weit verbreitet ist, wird – wenn wir mal ehrlich sind – so gut wie nie darüber geredet.

Aus diesem Grund haben wir zehn Kollegen/innen in einer ruhigen Minute beiseite genommen und nachgefragt. Und siehe da, kein Einziger ist dem guten alten Lampenfieber noch nie über den Weg gelaufen. Alle Befragten haben mehr oder weniger oft damit zu kämpfen und

jeder hat seine ganz eigene Strategie gefunden damit umzugehen. Auffällig ist, dass viele von uns im Studium sehr wenig Hilfe und Unterstützung im Umgang mit Auftrittsangst bekommen haben. Dafür sammeln viele Musiker auch später noch nützliche Tipps von Auftrittstrainern. Natürlich hilft auch die eigene Erfahrung und der Austausch mit Kollegen.

Wann wird ein Düsy im Orchesteralltag also nervös?

Egal ob Streicher, Bläser oder Schlagzeuger, spannend wird es für uns oft dann, wenn wir aus dem wohligen Zusammenspiel im Tutti für einige Sekunden ganz allein mit unserem In-



strument im Mittelpunkt stehen und ein Solo zu spielen haben. In einer langen Oper kommt es mitunter auch vor, dass ein Spieler über lange Zeit keinen einzigen Ton zu spielen hat und dann auf Knopfdruck mit einer offenen Solopassage brillieren soll. In solchen Situationen fängt bei Streichern schonmal der Bogen, bei Bläsern die Luft und bei Schlagzeugern der Schlägel an zu zittern.

Wie also reagieren, was tun?

Viele sprechen davon, dass sie am besten damit umgehen können, wenn es ihnen körperlich und geistig gut geht. Beispielsweise wenn man sich in der Woche schonmal sportlich ausgewert, genug Schlaf bekommen und gut gegessen hat. Aber nicht nur der Körper muss fit sein, auch unsere Instrumente sollten in Topform sein, damit wir uns beim Spielen wohlfühlen können. Dafür ist das Material ausschlaggebend. Einige Holzbläser zum Beispiel haben uns berichtet, dass sie dann Lampenfieber bekommen, wenn ihre Rohre nicht richtig „mitspielen“. Die feinen Blätter der Klarinetten und Doppelrohrblätter der Fagotte und Oboen sprechen je nach Wetterlage und Holzart ganz unterschiedlich gut an und beeinflussen das Befinden und die Sicherheit des Spielers enorm.

Wenn also an einem Tag mal nicht alles glatt läuft und ein Anflug von Lampenfieber sich breit

macht, haben unsere Düsys ein paar Tipps auf Lager: „Tief und bewusst durchatmen. Ein mentaler Bodyscan, um in Ruhe alle Körperteile zu entspannen. Den Fokus bewusst auf die Freude am Musizieren legen und statt den Gedanken Raum für Sorgen zu bieten, die laufende Musik innerlich mitsingen!“

Wenn der Druck und die Auftrittsangst trotz alledem allzu groß werden, kann es vorkommen, dass auch mal zu „Hilfsmitteln“ wie Alkohol oder Betablocker gegriffen wird. Gesprochen wird darüber leider (zu) wenig...

Wenn aber unser Körper, unser Geist und das Instrument in Einklang kommen und das Selbstvertrauen sowie das Vertrauen gegenüber den Mitspielern und dem Dirigenten zusammenspielen, entsteht eine wunderbare Symbiose. Ein Zustand in dem jeder Einzelne seinen Beitrag zum großen Ganzen geben kann – ohne darüber nachdenken zu müssen. Die Sorgen oder Auftrittsängste treten nämlich besonders dann auf, wenn man sich selbst zu wichtig nimmt, meint einer unserer Kollegen.

In wunderbaren Momenten, wenn alles zusammenspielt, findet auch das Lampenfieber den richtigen Platz. Eine Art Extraportion Energie, die uns wach und konzentriert hält und uns hilft zu Höchstleistungen aufzulaufen.

Kleine Meldungen

Besondere Geburtstage unserer Pensionäre

Burkhard Godhoff (Stimmführer 2. Violine) ist im März 65 Jahre alt geworden.

Wolfgang Brettschneider (Bratsche) beging im April seinen 70. Geburtstag.

Hans Fischer (Solo-Klarinette) und



Werner Luppe (1. Violine) feierten beide ihren 80. Geburtstag.

Walter Lexut (Solo-Horn) ist im April 85 Jahre alt geworden – er lebt seit seiner Pensionierung in Griechenland.

Matthias Neffgen (Solo-Flöte) wurde im März 90 Jahre alt.

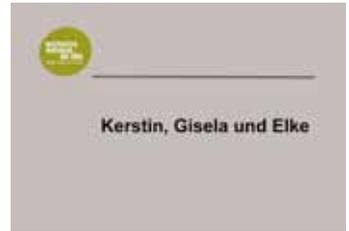
Austauschprojekt mit Lille

Seit der Spielzeit 2015/16 ist Alexandre Bloch Principal Guest Conductor der Düsseldorfer Symphoniker und seit September 2016 zusätzlich auch Musikdirektor des Orchestre National de Lille. Ziemlich bald entstand die Idee, doch einmal einen Austausch von Orchestermitgliedern beider Orchester in einer Konzertwoche zu machen. Mitte März zum 8. Sternzeichen fand dieser Austausch statt. Alexandre Bloch wurde leider zu unserem Konzert krank, konnte aber in Lille das Konzertprojekt in der Woche darauf dirigieren. Wir hatten zwei Streicherkolleginnen aus Lille zu Gast und von den DüSys sind drei Kolleginnen nach Lille gefahren – Elke Mehlin (1. Violine), Kerstin Beavers (Bratsche) und Gisela Hellrung (Solo-Oboe).

Hier der persönliche Erfahrungsbericht von Elke Mehlin.

Wir bzw. ich waren als Gäste eingeladen, das fühlt sich grundsätzlich anders an, als als Aushilfe zu erscheinen. Das äußerte sich schon in der Zuweisung, am 2. Pult zu spielen, aber auch im speziell für uns reservierten Stimmzimmer. *(Anm. d. Red.: Elke Mehlin spielt bei uns im Tutti, da ist es eine besondere Ehre (und Herausforderung), als Gast am 2. Pult zu spielen. Das 2. Pult in den 1. Violinen hat nach dem Konzertmeister eine verantwortliche Führungsaufgabe für die Gruppe.)*

rechts:
Zettel an
der Tür zum
extra Stimm-
zimmer für
die Gäste aus
Düsseldorf



Probenbeginn Ravel *(Anm. d. Red.: Rapsodie espagnole)*:

Gleich von Beginn wurde mir die andere Klangvorstellung klar. Nicht nur, dass die Bläser durch

die anderen Systeme anders klingen, auch die Spielweise der Streicher war anders. Es klang leichter, wolkiger. Eindrücklich der piano/pianissimo Bereich, der aus dem Nichts kam, so war das Tremolo schneller, flirrender. Crescendo und diminuendo aufbrausender und abschwelender, dennoch rhythmisch sehr präzise. Es machte Spaß, sich in den Klang einzufügen und vieles war plötzlich ganz einfach. So war die Rhapsodie espagnol für mich schlüssiger als bei uns im Neujahrskonzert.



Auf gemeinsamer Entdeckungstour zwischen den Proben.
Von links: Gisela Hellrung, Kerstin Beavers und Elke Mehlin

Brahms (*Anm. d. Red.: 2. Symphonie*) hingegen ist mehr unsere Sprache: schon bei der Strichgestaltung merkte man die gewisse nicht vorhandene Selbstverständlichkeit mit dieser Sprache. Auch fehlte mir der volle, runde, schwere Klang. Eine andere interessante Erfahrung war das Verhältnis Dirigent – Orchester: Das Verhältnis erschien mir nicht so hierarchisch, mehr auf Augenhöhe. Bloch wurde geduzt und duzte auch alle Kollegen. Er mischte sich in den Pausen durchaus unters Volk und führte persönliche Gespräche mit dem einen oder anderen.

Dass er sich auf Französisch in der Probenarbeit gewandter und geschickter ausdrücken kann, brauche ich hier eigentlich nicht zu erwähnen. (*Anm. d. Red.: In den Proben hier in Düsseldorf spricht Bloch fast ausschließlich Englisch.*) Sehr interessant in Gesprächen mit den französischen Kolleginnen und Kollegen fand ich, dass sie denselben Eindruck über Blochs Probenarbeit, Konzertscheinung und Konzertdirigat haben wie wir. Insgesamt ist das Orchestre National de Lille eins von ungefähr sieben Nationalorchestern, die Staatsmittel bekommen. Also begehrte Stellen (*Anm. d. Red.: für Orchestermusiker und damit spielt das Orchester in der oberen Liga in Frankreich*), folglich hat Alexandre Bloch in Frankreich schon eine herausragende Stelle.

Insgesamt gab es ein großes Interesse seitens der französischen Kollegen. Es war reger Austausch und ich war sogar privat zum Essen eingeladen. Ein schönes Erlebnis war die Rückfahrt nach unserem Umlandkonzert in Valenciennes. Kaum im Bus angelangt, wurde ich schon von allen Seiten mit selbsthergestellten Aperitifhappchen und wahlweise Weiß- oder Rotwein aus Plastikbechern verwöhnt. So verging die Busfahrt im Nu und rundete mein Bild von Frankreich mal wieder ab!



Impression aus Lille:
außen schöne Fensterfront und innen große Verführung

Lille ist eine wunderschöne Stadt. Es war eine absolute Bereicherung für mich, dieses Projekt zu machen. Wünschenswert wäre die Fortsetzung als Fortbildung in Sachen französischer Musik und als Anregung auch im Opernbereich beispielsweise mit Italien so einen Austausch ins Leben zu rufen.

Impressum

Redaktion: Ildiko Antalffy/Kathrin Braeme – Violine * Kerstin Beavers – Bratsche * Juliane Wahl – Flöte * Manfred Hoth – Oboe

Kontakt: Bitte wenden Sie sich an den Orchesterstand im Foyer oder schreiben Sie an: abgefrackt@gmx.de

Redaktionsschluss war am 14. Mai 2018.

Die nächste Ausgabe Nr. 58 ist geplant zum Anfang der neuen Saison 2018/19.