



Von Hanna Wolter

Methoden-  
schatz  
www.frauke-  
niehues.net

## Auftrittsängsten entgegenwirken, Selbstvertrauen beim Musizieren)

Zur Vorbereitung kannst du dich auf ein ruhiges und sicheres In-Trance-Gehen einstellen, wo du es dir gemütlich machen und dir vergegenwärtigen kannst, dass du nichts tun brauchst ... dass du einfach meine Stimme hörst ... den anklingenden Gedanken folgen und so ganz von selber sich entwickeln lassen kannst, was bereits begonnen hat ... Angefangen hat schon, dass du dir erlaubst, hier zu liegen (sitzen), dich auf diese Erfahrung einzustimmen, auf meine Worte zu hören, Entspannung allmählich geschehen zu lassen ...

Gedanken kommen und gehen wie Wolken an einem Sommerhimmel ... sie nach und nach weiterziehen zu lassen ist etwas Angenehmes, was möglicherweise schon begonnen hat ... und während dein bewusster Verstand mir noch zuhört ... geschieht auf anderen Ebenen vielleicht bereits ein angenehmes Gleiten in eine ganz persönliche Form sich vertiefender Entspannung ...

Dein bewusster Verstand mag sich daran erinnern, dass man ganz wach auf eine Traumreise gehen kann ... während unbewusst die Atemzüge mehr und mehr einer Ruhe Raum geben ... und das Innere immer mehr von dieser ganz besonderen Form wacher Entspannung begreift, die sich in heilsamer Trance einstellt.

In dieser wachen und gleichzeitig entspannten Haltung gehst du an den Ort deines Wohlbefindens, den du schon kennst ... während du dorthin gehst, nimmst du deine Umgebung wahr ... es ist angenehm ruhig ... die Bäume sind grün ... du spürst die Sonne auf deiner Haut, genau die richtige Wärme ... siehst die Sonnenreflexe auf dem Gras funkeln ... hörst Vögel singen ... hörst vielleicht auch das leise Rauschen des Windes in den Bäumen ... alles sagt dir: „Hier geht es mir gut, hier bin ich sicher, hier fühle ich mich wohl.“

Du spürst deine eigenen Bewegungen ... sichere, runde Bewegungen ... entspannt und gleichzeitig beschwingt ...

ganz selbstverständlich ... in einem für dich angenehmen Rhythmus ...

Du kommst zum See, zum Ort deines Wohlbefindens (VAKOG des individuellen Wohlfühlortes beschreiben) ... du atmest tief die gute Luft ein ... und spürst, wie du damit auch die Ruhe und das Wohlbefinden dieses Ortes in dich einlädst ... während bei jedem Ausatmen immer mehr Spannung deinen Körper verlässt ...

Und ich weiß nicht, an welcher Stelle der Körper schon ein Gefühl davon entwickelt ... wie es sein könnte, wenn er auch bei anderen Herausforderungen gelassen und friedvoll beobachten kann, was so geschieht ...

Vielleicht magst du dich auf den Steg setzen ... oder findest einen anderen Ort zum Sitzen, der gerade jetzt der Richtige für dich ist ...

Während du dort sitzt und sich die friedvolle Ruhe mehr und mehr im Körper ausbreitet, hörst du plötzlich eine Melodie in dir ... eine vertraute Weise ... du hast sie schon oft auf deiner Gitarre (Klavier, Geige etc. ... jeweiliges Instrument einsetzen) gespielt und auch gesungen ...

du nimmst deine Gitarre (dein Instrument ...), die gut gestimmt neben dir liegt ... und spielst die Melodie und summst dazu ... Wellen von Wohlgefühl durchströmen dich ... und spülen Erinnerungen in alle Zellen ... Erinnerungen an Konzerte ... gemeinsam mit deinen Kollegen ...

mit Freude und Genuss spielt ihr miteinander ... fein abgestimmt im Inneren ... und im Zusammenspiel ... du gehst ganz im Musizieren auf ... dein Körper vibriert voller Energie ... du stehst auf der Bühne ... und bist bereit ... auch dein Körper signalisiert dir: Ich bin bereit ... ich freue mich ... wie schön ist das, wieder auf der Bühne zu stehen ... um dich herum deine vertrauten Kollegen, auf die du dich verlassen kannst ... sie geben dir Sicherheit und Zusammenhalt ... du spürst, wie alles in dir bereit ist zum Spielen ...



Du schaust in die Menge vor dir ... und nimmst wahr ... auch sie erwartet voller positiver Spannung euer Spiel ... alle sind bereit ... alles ist bereit ... es kann losgehen ... Dein Körper vibriert voller Energie ... du siehst kurz deinen Löwen (individuelles Krafttier einsetzen) vor dir ... auch sein Körper vibriert voller Wachheit ... auch er ist bereit ... fast schon auf dem Sprung ... er nickt dir auffordernd zu ... Und während deine Füße und Beine fest auf dem Boden stehen ... und dir Stabilität und Sicherheit vermitteln ... scheinen deine Finger zu tanzen ... sie finden von allein ihren Weg über die Saiten (Tasten etc.) ... leicht und mühelos greifen sie die Akkorde ( ... entstehen die Töne unter deinen Händen ... ) ...

Festigkeit und Leichtigkeit ... und ich weiß nicht, was zuerst da war ... die Festigkeit oder die Leichtigkeit ... beides zusammen ergibt Vertrauen ... Vertrauen in die eigene Kraft ... auch auf die Kraft des Loslassens ... leichte Festigkeit und festes Vertrauen ... kraftvolles Loslassen und freilassende Kraft ... und ob die vertraute Festigkeit erst in den Beinen entsteht ... oder im Kopf ... sie entsteht immer automatischer und sicherer ... und das Schöne ist ... dass es in Zukunft immer leichter wird ... die Sicherheit, dass Festigkeit und Leichtigkeit, Kraft und Loslassen in Zukunft immer selbstverständlicher zur Verfügung stehen ... genau im richtigen, benötigten Ausmass ... fein abgestimmt vom Inneren ... getragen von innerer Sicherheit ... und Freude ... und Freiheit ...

Du schaust kurz zu deinen Kollegen ... sie nicken dir zu ... alle sind beseelt von der Musik ... dein Körper reagiert in Resonanz ... alle Zellen prall gefüllt von Energie ... aufgeladen durch die Töne und Schwingungen ... Glück durchströmt dich ... von den Haarspitzen bis in die Zehen ... ganz erfüllt mit Glück, mit Freude und Zuversicht ... Dann der Schlussakkord ... ein Moment Stille ... dann klatschen die Zuhörer, trampeln mit den Füßen, pfeifen anerkennend ... sind offensichtlich begeistert ... Musik und Adrenalin rauschen noch durch die Adern ... ihr schaut

euch an ... nickt euch zu und gebt eine Zugabe ... Jetzt fühlt sich alles frei und gelöst an ... die Arbeit ist schon - fast - getan ... denn die Zugabe ist wie das Tüpfelchen auf dem i ... entspannt kannst du dein eigenes Spiel und deinen Gesang genießen ... im Wissen ... es ist geschafft ... ich stehe auf der Bühne und habe gerade wieder ein Konzert gespielt ... gemeinsam mit meinen Kollegen ... Nach der Zugabe ... und dem begeisterten Klatschen und den Bravo-Rufen löst sich die Spannung langsam und hinterlässt ein warmes, pulsierendes Gefühl im ganzen Körper ... angeregt und gleichzeitig entspannt ... eine gute Mischung aus wohliger Erschöpfung nach getaner Arbeit und bester Stimmung ... das fühlt sich gut an ... diese Verbindung von sicherem Gelöstsein ... von kraftvollem Vertrauen und fester Leichtigkeit ... vielleicht sogar besser als früher ...

Und während diese kraftvoll-entspannte Gelöstheit noch anhält ... hat dein inneres Wissen alles gespeichert ... was sinnvoll und nützlich für dich ist ... all die Rückmeldungen deines Körpers ... über deine Kraft ... deine feste Leichtigkeit ... das Vertrauen in deinen Körper ... dein Inneres hält all das für dich bereit, wenn du es brauchst ...

Und jedesmal, wenn du zur Gitarre (zu deinem Instrument ... ) greifst und spielst ... oder wenn dich eine vertraute Melodie anweht ... aktiviert dein Inneres Festigkeit und Gelöstheit ... Kraft und Vertrauen ... Loslassen und Leichtigkeit ... alles in dem Mass, wie es für dich gut ist.

Und mit dieser Gewissheit, dass dein Inneres dich in Sicherheit unterstützt ... kannst du jetzt langsam wieder zurückkehren ... zurück an deinen Wohlfühlort (hier wieder individuellen Wohlfühlort beschreiben) ... zurück zum See ... mit den Sonnenreflexen im Gras ... dem zarten Rascheln der Blätter ... den Rufen der Vögel ... mit der angenehmen wärmenden Sonne auf der Haut ... zurück in deinen Alltag ... wach und gestärkt, kraftvoll und leicht.