

Deine Show

Bisher hast du dich eingehend mit deinem Profil beschäftigt, einem Prozess, der hinter den Kulissen stattfindet. Jetzt kommen wir zu dem, was deine Arbeit auf der Bühne betrifft: deine Show. Wie kannst du deine Show individuell gestalten, weiterentwickeln und live umsetzen? Wir werden dazu auf die Bereiche Publikum, Bühne, Gesang und Bewegung in der Show sowie auf den Ablauf der Show insgesamt eingehen. Beginnen wir zunächst mit einem Thema, das viele Sänger betrifft:

Lampenfieber überwinden

Die meisten Künstler, egal ob Profi, Anfänger oder Laie, kämpfen vor und oft auch während ihres Auftritts mit einem typischen Bühnenphänomen: dem Lampenfieber – und das ist eine sehr unangenehme Erfahrung. Zu den körperlichen Anzeichen zählen Herzklopfen, Schweißausbrüche, Blackouts, flache Atmung, trockener Mund etc.

Zunächst zu den Hintergründen des Phänomens. Was ist Lampenfieber überhaupt? Während eines Auftritts haben wir eine außergewöhnliche Situation. Wir werden von vielen Menschen permanent angesehen bzw. „angestarrt“. Im Alltag passiert uns das nur selten. So ruft diese Ausnahmesituation bei uns eine tief verwurzelte Instinktreaktion hervor: Wir fühlen uns ausgeliefert, in Gefahr, als hilflose Beute in einem Dschungel voller potenzieller Angreifer.

Entsprechend reagiert unser Körper vor einem Auftritt. Das auch als Stresshormon bezeichnete Adrenalin wird vermehrt in den Blutkreislauf gegeben und setzt Energiereserven frei, die uns in die Lage versetzen, schnell wegzulaufen oder aber zu kämpfen. Diese Fähigkeiten helfen uns natürlich nicht auf der Bühne.

Ein Adrenalinschub ist also eine gesunde Reaktion unseres Körpers. In Maßen kann das Hormon auch als angenehm empfunden werden, wie bei Verliebten als ein wohliges Kribbeln im Bauch oder auch als Vorfreude. Für den Auftritt ist eine geringe Adrenalinmenge daher auch nützlich. Es lässt uns voller Energie und konzentriert auftreten.

Aber wie kann man mit den Schwierigkeiten des Lampenfiebers umgehen?

Wie kann man:

1. ... trotz Lampenfieber die eigenen Möglichkeiten voll entfalten?
2. ... Unsicherheiten abstellen?
3. ... das Lampenfieber schließlich überwinden?

In Bezug auf **den ersten Punkt** ist entscheidend, dass es uns gelingt, den Überschuss an Adrenalin abzubauen. Wir haben zwar Lampenfieber, aber das muss uns nicht daran hindern, unser Bestes zu geben. Wenn wir vor einem Konzert sehr aufgeregt sind, uns aber nicht bewegen, kann das Adrenalin zu einer Verspannung unserer Muskeln und im Extrem sogar zur Verkrampfung des gesamten Körpers führen. Durch Bewegung können wir den Adrenalinüberschuss abbauen, sozusagen „verbrauchen“. Wenn wir uns also vor der Performance bewegen, wird die Wirkung des Adrenalins auf ein erträgliches Maß gesenkt, unser Körper bleibt unverkrampft und unsere Aufregung und unser Lampenfieber sinken langsam wieder.



Übung: Eine Bewegungsübung gegen Lampenfieber findest du im Trainingsprogramm unter **Übung 25**.

Hast du dein Lampenfieber auf ein erträgliches Maß gesenkt, wird es dir die nötige Energie für deine Performance geben und deinem Auftritt „Glanz verleihen“.

Sollte unser Lampenfieber trotz Bewegung dennoch sehr stark sein, hilft vielleicht ein weiterer Tipp: Kollegen von **Frank Sinatra** sprechen von seinem „speziellen Lampenfieber-Geheimnis“. Es heißt, er habe es verstanden, seine Aufregung vor der Show zu 100 Prozent in Energie für seine Performance zu verwandeln. Mit seinem Adrenalinüberschuss ging er auf die Bühne und begann seine Show mit einem sehr energiereichen Song, den sowohl er selbst als auch sein Publikum liebte. Diese Energie trug ihn durch das gesamte Konzert.

Zum Glück hält Lampenfieber in der Regel nicht lange an. Die ersten Minuten der Performance sind sehr anstrengend und intensiv, danach vergeht die Aufregung oft schnell. Du kannst also die positive Erfahrung machen, auch ohne Panik auf der Bühne zu stehen, wenn du mehr als nur einen oder zwei Songs performst.

Der zweite Punkt betrifft unsere Vorbereitung auf den Auftritt. Selbstverständlich ist nur ein Teil unseres Lampenfiebers rational begründet, aber es ist wichtig, diese Stressfaktoren konsequent zu vermeiden. Je weniger Punkte es gibt, die dich stressen, desto besser. Hierzu einige Tipps:

Vorbereitung hilft gegen Lampenfieber

Vermeidbarer Stressfaktor	Vorbereitung
Zeitdruck!	Rechtzeitig losfahren, Wegbeschreibung besorgen
Stress mit der Band oder Leuten vor Ort!	Versuche freundlich zu bleiben, auch wenn du nervös bist
Etwas vergessen!	Checkliste machen
Text noch unsicher!	Spickzettel schreiben
Stimmversagen in schwierigen Passagen!	Nur singen, was du gut singen kannst
Outfit unpassend!	Einen Tag vorher überprüfen, evtl. umplanen
Angst vor technischen Pannen!	Situationen konkret vorstellen und Reaktionen überlegen

Diese Liste kannst du natürlich individuell ergänzen. Weitere Anregungen, die helfen, den Stress abzubauen, findest du im Kapitel Das Konzert vorbereiten.

Der dritte Punkt, das Lampenfieber ganz zu überwinden, ist sicher der schwierigste, aber auch der bedeutendste Aspekt zum Thema. Wie bereits beschrieben, ist Lampenfieber ein Phänomen, das besonders dadurch ausgelöst wird, dass wir von vielen Personen angeschaut werden. Es ist also untrennbar mit dem Publikum verbunden – und zwar mit unserer Angst vor ihm.

Um diese Angst zu überwinden, solltest du grundlegend deine Sicht auf das Publikum überprüfen und gegebenenfalls ändern. Was verursacht deine Angst vor dem Publikum? Wie betrachtest du es? Wie kannst du deine Sicht verändern? Das ist zwar ein umfassender Bewusstseinsprozess, tatsächlich aber das Einzige, das dir hilft, dein Lampenfieber zu überwinden.

Du solltest dazu zunächst grundsätzlich deine Motivation, vor Publikum zu singen, hinterfragen. Möchtest du etwas bekommen, wenn du auf die Bühne gehst, oder möchtest du etwas geben? Bist du dir bewusst, dass du etwas schenkst, wenn du singst, oder suchst du Bestätigung, wenn du auf der Bühne stehst? Das ist ein entscheidender Unterschied!

Der erfolgreiche Entertainer und Publikumsliebhaber **Jerry Lewis** sagte zu diesem Thema: „You only get back the love that you can give.“ („Du bekommst nur die Liebe zurück, die du bereit bist zu geben.“) Jedes Publikum gibt dir die Energie zurück, die du ihm gibst. Wenn du dich auf die Bedürfnisse deines Publikums konzentrierst und dir zum Ziel setzt, deinem Publikum Freude zu schenken, wirst du weniger durch eigene Unsicherheiten belastet sein. Sie haben weniger Einfluss auf dich und deine Performance.

Auch hierzu einige Tipps, die du sicher ergänzen kannst:

Die Angst vor dem Publikum überwinden

- Das Publikum ist keine anonyme Menge von Menschen, sondern es besteht aus Einzelpersonen. Versuche einen individuellen Bezug zu einzelnen Personen aufzubauen. Verbinde imaginäre Geschichten mit ihnen. Nimm dir vor, dass sie mit Freude und Energie nach Hause gehen können.
- Stelle dir schon beim Proben deine Zuhörer bildlich vor. Du entwickelst einen entspannteren Bezug zu deinem Publikum, wenn es dich von Anfang an begleitet.
- Versuche evtl. „Lacher“ in deine Performance mit einzubauen. Ein Publikum, mit dem man lacht, ist entspannt und verursacht weniger Angst.
- Pannen und Fehler passieren und sind ganz normal, eben „live“. Nimm dich selbst nicht zu ernst, das entspannt auch dein Publikum.
- Schau bereits vor der Show in dein Publikum. Du hast weniger Angst, wenn du einige Gesichter schon vor dem Konzert gesehen hast.
- Suche dir bekannte Gesichter im Publikum, oder besser noch: Platziere gezielt Freunde im Publikum.



Übung: Eine Publikumsübung gegen Lampenfieber findest du im Trainingsprogramm unter **Übung 24**.



Fazit: Deine Betrachtungsweise des Publikums ist entscheidend, um dein Lampenfieber ganz zu überwinden!

Publikum

Damit kommen wir zu unserem Ansprechpartner in der Performance – dem Publikum. Ein Publikum steht dir in der Regel bei jedem Konzert gegenüber. Es ist ein fester Bestandteil jeder Liveperformance. Und unabhängig davon, ob deine Zuhörer zum Konzert kommen und Eintritt bezahlen oder im Rahmen eines öffentlichen Fests vor der Bühne stehen bleiben – sie interessieren sich für deine Performance, und das ist bereits ein Erfolg. Ziel ist natürlich, dass sie mit voller Absicht zu deinem Auftritt kommen. Was aber macht sie zu deinem Publikum?

Was dein Publikum dazu bewegt, in dein Konzert zu kommen, ist neben deiner Künstlerpersönlichkeit vor allem die Art und Weise, wie du mit ihm in Beziehung trittst. Um eine Vorstellung von der Art deiner Publikumsbeziehung zu bekommen, hilft es, dich gezielt in dein Publikum hineinzusetzen und dessen Perspektive einzunehmen:

- Was lässt dich eine Verbindung zum Künstler auf der Bühne empfinden?
- Wodurch fühlst du dich mit deinen Vorstellungen und Wünschen durch ihn vertreten?
- Wie sieht der Künstler dich und was gefällt dir daran?

Die Antworten auf diese Fragen geben dir wertvolle Hinweise darauf, wie du auf dein Publikum zugehen kannst. Schau dir unter diesem Aspekt auch Livekonzerte anderer Sänger auf DVD oder YouTube an. Was gefällt dir daran, wie der Sänger Kontakt mit dem Publikum aufnimmt – und wovon fühlst du dich vielleicht auch abgestoßen? Dieser kleine *Perspektivwechsel* hilft dir, die eigene Performance für dein Publikum zu gestalten. Gehen wir nachfolgend auf die Beziehung von Sänger und Publikum näher ein.

Künstler-Publikums-Beziehung

Die Beziehung zwischen Performer und Publikum ist ein kommunikativer Austausch, der fast ausschließlich vom Performer bestimmt und gestaltet wird. Jeder Sänger setzt dazu verschiedene Mittel ein: Durch seine Songtexte und Ansagen, sein Outfit und Styling, aber auch durch seine Bewegungen kommuniziert er mit dem Publikum. Mit diesen Mitteln gestaltet er sowohl die Art und Weise als auch die Intensität seiner Beziehung zum Publikum. Dabei ist es wichtig, zu verstehen, dass wir niemals „nicht kommunizieren“ können. Sich nicht zu bewegen, nichts zu sagen oder etwas „Nichtssagendes“ zu tragen hilft nicht, dieser Kommunikation aus dem Weg zu gehen.

Je besser es einem Sänger gelingt, seine Kommunikation mit dem Publikum zu gestalten, desto klarer identifiziert sich sein Publikum mit ihm und seiner Künstlerpersönlichkeit. Diese Kommunikation kann sehr unterschiedlich sein. Im einen Fall kann sich das Publikum mit einem Sänger identifizieren, der sich ihm auf einer sehr persönlichen Ebene nähert. Im anderen Fall gibt es auch ein Publikum, das sich mit jemandem identifiziert, der kein Wort an es richtet, um die Musik für sich sprechen zu lassen. Die Art, wie du mit deinem Publikum kommunizierst, sollte in jedem Fall deiner Absicht entsprechen.

Du wirst im Folgenden Tipps dazu finden, wie du dein Publikum intensiv ansprechen kannst, denn in der Regel stellt das die größte Herausforderung dar.

Offener Blickkontakt

Dein Kontakt zum Publikum wird zuerst über die Augen aufgebaut. Du signalisierst durch Blickkontakt Interesse und Aufmerksamkeit und zeigst gleichzeitig Souveränität. Das Publikum wird aufmerksamer und ist eher bereit, eigene Reaktionen zu zeigen.

Durch Blickkontakt zeigst du auch, dass du offen bist – offen für das Publikum und seine Reaktionen. Du kannst diese Offenheit durch einen freundlichen Gesichtsausdruck verstärken. Denn intuitiv ist jedes Publikum eher bereit, sich auf einen freundlichen, souveränen Performer einzulassen als auf einen verschlossenen, ablehnenden. Achte unter diesem Aspekt einmal auf den Gesichtsausdruck bekannter Sänger. Viele strahlen so beständig, dass es ganz sicher ein bewusster Aspekt ihrer Performance ist, der ihren Kontakt zum Publikum positiv beeinflusst.

Eine positive Mimik setzt positive Energien frei, sowohl bei dir selbst als auch bei deinem Publikum. Das Ergebnis ist eine Situation, in der du dich immer entspannter und natürlicher zeigen kannst.



Tip: Unabhängig davon, wie dein Publikum reagiert und wie es dich anschaut, sollte deine Botschaft lauten: Ich möchte euch etwas schenken, etwas mitgeben. Diese Einstellung wird immer verstanden und von jedem Publikum angenommen. Wenn dein Publikum spürt, dass du etwas von dir selbst gibst, wird es deine Performance lieben. Damit hast du bereits eines der höchsten Ziele für deine Performance erreicht.

Mit dem Blickkontakt zum Publikum kannst du deine gesamte Kommunikation entscheidend unterstützen.

Ansagen gestalten

Die Ansage ist das konkrete Mittel, um in intensiven Kontakt mit dem Publikum zu treten. Eine Ansage kann eine Show unterstützen und aufbauen, evtl. aber auch das genaue Gegenteil bewirken.

Vielen Sängern fällt es sehr schwer, Ansagen zu machen. Dabei sind diese besonders wichtig, um Nähe zu einem Publikum zu erzeugen. Solange der Sänger „nur“ singt und wir im Publikum lediglich passiv zuhören, empfinden wir oft keine Verbindung zu ihm.

Ob und wie du mit deinem Publikum sprichst, sagt dadurch nicht nur über dich selbst etwas aus, sondern auch darüber, wie du deine Zuhörer siehst. Wenn du mit dem Publikum sprichst, zeigst du damit: Ich sehe euch, ihr seid mir wichtig, ihr seid die Partner in meiner Performance!

In der Ansage hat jeder Sänger seinen persönlichen Sprachstil – und das allein schon durch die Anrede: „du“ oder „Sie“, „verehrtes Publikum“ oder „hey Leute“, aber auch alles dazwischen, wie etwa „verehrtes Publikum, habe ich euch schon erzählt, dass ...“. Du kannst das Publikum mit „Publikum“, „Leute“, „Freunde“, „Genossen“, „ihr da draußen“, „meine Damen und Herren“ etc. ansprechen. Deine gesamte Wortwahl wird sich in der Regel in einem bestimmten Ton, passend zu deiner Künstlerpersönlichkeit, bewegen – es sei denn, du möchtest bewusst Gegensätze erzeugen.

Es ist zwar eher unüblich für einen Punksänger, sein Publikum mit „meine sehr verehrten Damen und Herren“ anzusprechen, aber als Kontrast hat das durchaus einen gewissen Reiz. Umgekehrt wäre es eher seltsam, wenn eine Diva in seidener Robe ihr Publikum mit „Hey, ihr Knaillern, alles klar?“ begrüßen würde.

Was zählt, ist allein, wie du dich durch deinen Sprachstil präsentieren willst, welches Bild du von dir vermitteln möchtest. Je natürlicher du dich selbst dabei empfindest, desto leichter wird es dir fallen.

Neben dem Sprachstil entscheiden drei Sprachmittel über die Wirkung deiner Ansage:

- **Sprachtempo:** Schnelles Sprechen kann dynamisch und energetisch, aber auch anstrengend oder nervös wirken, langsames Sprechen dagegen entspannt und ruhig, aber auch gelangweilt und einschläfernd.
- **Tonhöhe:** Eine hohe Sprechlage klingt einerseits freundlich, kann andererseits aber auch ein Zeichen von Nervosität sein. Ist die Sprechlage tief, klingst du eher entspannt, es kann aber auch künstlich und gestellt wirken.
- **Lautstärke:** Generell suggeriert eine leise Stimme mehr Intimität, richtet sich eher an den Einzelnen, eine lautere Stimme spricht dagegen dynamischer an und scheint sich zudem mehr an alle zu richten. Grundsätzlich spricht man auf der Bühne insgesamt etwas lauter als sonst.

Du kannst deinen Worten darüber hinaus ganz neue Bedeutungen verleihen, wenn du Dinge mit einem „Unterton“ sagst. Die Anrede „mein Freund“ erhält verschiedene Bedeutungen, je nach Absicht, mit der du sie sagst: ironisch, sexy, anbietend ... Dieser Unterton setzt sich neben den drei erwähnten Sprachstilen aus vielen Details zusammen, die du auch beim Singen verwendest. Zum Beispiel Sprachmelodie, Betonung, Luftanteil in der Stimme etc.

Neben Sprachstil und der Art des Sprechens ist der grundlegendste Aspekt einer Ansage aber ihr Inhalt. Also: Was sagt man zu seinem Publikum?

Drei Arten der Songansage


Eine gute Songansage kommt oft inhaltlich direkt auf den Punkt, das heißt, sie leitet ohne Umweg auf den Songtitel über. Gut sind somit z. B. reduzierte Ansagen, die ausschließlich den Songtitel oder ein Bild aus dem Song enthalten.

Weiterhin ist es vorteilhaft, eindrucksvolle Worte zu verwenden, mit denen sich emotionale Bilder und Assoziationen erzeugen lassen. Man kann etwa Zitate aus Strophe oder Chorus verwenden, um den Songtitel zu erläutern.

Darüber hinaus können auch die eigene Beziehung und die Hintergründe zum Song erläutert oder auch das Publikum durch Fragen einbezogen werden. Dies ist besonders zum Ende einer Show möglich, wenn das Publikum „warm“ geworden ist.

Die grundlegenden Variationen der Songansage fassen wir unter den „Drei Arten der Ansage“ zusammen:

- Die Ansage kann **kurz und prägnant** formuliert sein und **nur den Titel des Songs** enthalten.
- Die Ansage kann eine **Textzeile aus Chorus oder Strophe** übernehmen **und** an diese den **Titel anfügen**.
- Die Ansage kann **etwas ausholen** und die **Verbindung des Sängers zum Song** ansprechen.



Tip: Wenn es eine *verbotene Ansage* gibt, dann mit Sicherheit: „Der nächste Song heißt ...“ – auch wenn man diesen Satz gelegentlich sogar von professionellen Performern hört. In einem Konzert wirkt diese Ansage oft unvorbereitet und unbeholfen! Schließlich ist es selbstverständlich, dass ein Song folgt, der einen Titel hat. Bereite deine Ansagen daher unbedingt vor!

Intro zum Song

Jede Songansage bildet das verbindende Element in der Performance, sie ist sozusagen der Kitt zwischen den Songs. Daneben dient sie als Einleitung zum Song und stellt diesen thematisch vor. Die Ansage ist somit Bestandteil des Songs – wir nennen sie auch das *Intro zum Song*.

Ein gutes Beispiel hierfür ist die Ansage von *James Brown* zu *Sex Machine*. Sie ist so berühmt geworden, dass man sie immer mit Brown und dem Song verbindet. Sie wirkt besonders intensiv und ausdrucksstark, weil sie die Stimmung des Songs perfekt wiedergibt: „Fellas, I’m ready to get up and do my thing, I want to get into it man, you know, like a, like a Sex machine man, moving, doing it, you know, can I count it off, one, two, three, four ...“ Diese Ansage kennen bestimmt die meisten von euch.

Ansagen, speziell *im Song*, sollten *Timing und Atmosphäre* des Songs aufgreifen. Eine Ballade wird ruhiger und entspannter angesagt als ein Uptempo-Titel. So wirken Ansagen besonders ausdrucksstark.

Gute Ansagen sind, genau wie gute Songs, entscheidend für deine Performance. Sie benötigen die gleiche Aufmerksamkeit und Vorbereitung – sogar Proben – wie das gesamte Programm. Formuliere deshalb, besonders wenn du wenig Bühnenerfahrung hast, deine Ansagen vorher aus und lege fest, zu welchem Zeitpunkt in der Performance du sie machst. So können sich deine Ansagen zu echten Highlights entwickeln. Sie werden professioneller und stärken gleichzeitig deine Künstlerpersönlichkeit.

Dank

Auch der Dank für Applaus ist eine Form der Ansage. Das Publikum reagiert mit Applaus auf deine Performance und gibt dir etwas zurück. Es ist wichtig, dass du diese Aufmerksamkeit vollständig annimmst. Genieße und gönne dir den Applaus nach einem Song, du hast ihn verdient. Durch deinen Dank gibst du wiederum deine Anerkennung an das Publikum zurück.

Nun ist das Publikum meist aufmerksam und wird ruhig, wenn wir sprechen, damit es uns hören kann. Deshalb bedanke dich erst, wenn der Applaus seinen Höhepunkt überschritten hat, um ihn vollständig entgegenzunehmen. Der Dank nach dem Applaus ist keine Floskel, sondern zeigt deine Wertschätzung für das Publikum.

Wie alle Ansagen sollte auch dein Dank zu dir passen und nicht immer gleich ausfallen. Finde verschiedene Formulierungen, halte keine langen Reden, rufe auch mal nur ein „Danke!“ in das Intro des nächsten Songs. Dank muss außerdem nicht immer verbal geäußert werden, sondern kann sich auch in einer Geste zeigen. Achte darauf, wie sich dein Dank in den gesamten Ablauf deiner Show integriert.

Auch beim Bedanken solltest du deiner Künstlerpersönlichkeit treu bleiben. Wechsel hier nicht zu deiner privaten Persönlichkeit – das ist eine Versuchung, der du bewusst widerstehen musst, da die Situation am Ende eines Songs dazu verleitet. Deine Performance ist aber erst in dem Moment beendet, in dem du die Bühne vollständig verlassen hast.