

2

Prolog

2.1 Momentaufnahmen eines Musikers

19:50 Uhr. Ich schaue auf meine Hände: Sie zittern gewaltig und sind feucht – kalter Schweiß. Ich schließe meine Augen und spüre, wie mein Herz rast. Mein Atem ist flach und schnell. Mir schießen eine Million Gedanken durch meinen Kopf: „Mit diesen zitternden Händen kannst Du nicht spielen – die Leute werden Deine Unsicherheit sofort bemerken – Du hättest noch mehr üben sollen – im Publikum sitzen jede Menge sehr guter Gitarristen; die spielen wahrscheinlich alle viel besser als Du – es war keine gute Idee, das komplette Programm auswendig spielen zu wollen – Du wirst irgendwo einen Hänger haben und nicht weiter wissen – Du wirst versagen – Du wirst

versagen – Du wirst versagen“. Ich kenne diese inneren Stimmen nur zu gut. Sie sind immer dann zur Stelle, wenn ich sie am wenigsten brauchen kann. Sie beurteilen mich. Sie bewerten mich. Sie verurteilen mich.

19:52 Uhr. Ich schaue schon wieder auf die Uhr. Nur noch acht Minuten und die Sitzreihen der wunderschönen Kirche sind so gut wie voll besetzt. Eine kurze Begrüßungsansprache soll ich auch noch halten. Ich habe mir keine Notizen dazu gemacht und jetzt scheint mein Kopf leer zu sein.

19:56 Uhr. Ich bin wie erstarrt. Meine Hände sind nun kalt. Auf meine Brust hat sich eine tonnenschwere Last gelegt, die mir das Atmen immer schwerer und schwerer macht. Ich habe Angst. Was, wenn ich wirklich versage? Was, wenn ich mich verspiele? Was, wenn ich nicht gut genug bin?

19:59 Uhr. Es gibt kein Zurück mehr. In diesem Moment will ich kein Musiker mehr sein. In diesem Augenblick geht es mir schlecht. Ich möchte weg von hier, ich stehe wirklich „neben mir“. Ich habe meine Gefühlswelt nicht mehr unter meiner Kontrolle.

20:00 Uhr – Konzertbeginn. Ich MUSS jetzt da raus, ich MUSS jetzt spielen. In einem Gefühl, welches ich fast als Ohnmacht wahrnehme, betrete ich die Bühne und beginne zu spielen. Alles geht gut. Ein ganz normaler Abend in einem normalen Musiker-Leben. Ich habe funktioniert – wie immer.

Einige Jahre später bekomme ich von einem befreundeten Musiker eine Nachricht per WhatsApp. Er hatte mich bereits einige Wochen zuvor eingeladen, bei einer kleinen musikalischen Soirée mitzuwirken und teilt mir

nun per Handy-Nachricht die drei Musikstücke mit, die er gemeinsam mit mir und ein paar anderen Musikern an diesem Abend vor kleinem Publikum spielen möchte.

Ich öffne die Mitteilung. Was dann geschieht, überwältigt mich und macht mich in diesem Moment völlig hilflos. Ich erstarre innerlich und mich durchflutet eine Angst, an die ich mich in dieser Intensität bewusst nicht erinnern kann, jemals zuvor erlebt zu haben. Ich fühle Lähmung. Mein Atem stockt, mein Puls rast. Und dabei sitze ich einfach nur in meinem Büro und lese diese Nachricht. Ich bin mir selbst in diesem Moment völlig fremd. Ich fühle mich klein, schwach und ohnmächtig.

Dann beginne ich zu weinen. Ich weine wie früher, viel früher, als ich noch ein Kind war. Ich gebe jeden Widerstand auf und lasse alles zu, was da kommt. Ich hätte in diesen Minuten ohnehin nicht die Kraft, dagegen anzukämpfen.

Dann ist irgendwann Stille in mir. Absolute Stille – vollkommene Ruhe. Ich bemerke eine Klarheit und Offenheit in meinem Fühlen. Ich weiß in diesem Moment: jetzt ist die Zeit gekommen, Pause zu machen. Pause zu machen vom aktiven, professionellen Musizieren. Ich bin in diesen Sekunden ohne jeden Zweifel. Das fühlt sich nach der Wahrheit an – nach der für MICH richtigen Wahrheit.

2.2 Heute – nach 20 Jahren Profimusiker

Heute, da ich diese Zeilen schreibe, bin ich 46 Jahre jung und blicke zurück, was ich alles während den 20 Jahren meines Musiker-Lebens erlebt habe und was dies mit mir gemacht hat.

1996 habe ich meinen ursprünglich erlernten Beruf des Bankkaufmannes aufgegeben, um meine Leidenschaft zu leben. Musiker sein – das war für mich eine geile Vorstellung. Selbstbestimmt und frei leben, jeden Tag nur noch machen, was ich möchte, viel Geld damit verdienen – ich startete mit sehr viel Enthusiasmus, Euphorie, Schwärmerie und, aus heutiger Sicht betrachtet, jeder Menge Blauäugigkeit in die Selbstständigkeit als Gitarrist und Sänger. Ich gründete meine erste professionelle Band und eröffnete meine eigene private Musikschule, die ich innerhalb weniger Jahre zu einer der erfolgreichsten Musikschulen in meiner Heimatstadt etablierte. In den besten Jahren unterrichteten meine Mitarbeiter und ich ca. 1000 Schüler.

Ja, ich hatte sehr viele gute Jahre. Ich möchte nichts von dem missen, was war. Alles hat mich zu dem Menschen werden lassen, der ich heute bin. Und ich habe nicht erkannt, wie sich ganz langsam, über mehrere Jahre hinweg, meine Grundstimmung immer mehr verändert hatte. Meine einstige Leichtigkeit hatte sich irgendwann von mir verabschiedet. Meine Kreativität verblasste in dem Maße wie meine Grund-Lebensfreude sank. Dies war ein sehr langsamer und schleichender Prozess, der sich über viele Jahre, und lange Zeit von mir unbemerkt, hin erstreckte.

Irgendwann fühlte ich mich permanent überlastet und überfordert. Ich wurde immer lust- und antriebsloser. Ich verlernte zu lachen, herzlich und frei zu lachen. Ich konnte nicht weinen, zu hart war der Panzer, den ich um meine Gefühle herum aufgebaut hatte, um meine Ängste nicht spüren zu müssen. Dies hatte auch Auswirkungen auf die Menschen, die mich damals schon liebten und es heute immer noch tun. Die Phasen, während denen ich sehr gereizt war und dauerhaft Stress empfand, wurden immer länger. Um in einem Bild zu sprechen: Aus meinem Leben verschwanden immer mehr die Farben. Wie bei einem Film, bei dem Du immer mehr von „farbig“ auf „schwarz-weiß“ drehst.

Heute bin ich nicht mehr als Berufsmusiker tätig und auch meine Musikschule habe ich komplett aufgelöst. Es war an der Zeit für mich, etwas Grundlegendes in meinem Leben zu ändern. Sehr gerne musiziere ich nach wie vor zum Spaß und zum Vergnügen mit meiner Frau und meinen Kindern.

Die Professionalität habe ich eingetauscht in ausnahmsloses Entspannungs-Musizieren. Um meine Erfahrungen weitergeben zu können, habe ich mich im Laufe der vergangenen Jahre ausbilden lassen unter anderem in humanistischer Psychotherapie und therapeutischer Hypnose. Ich habe mehrere Jahre intensive Selbsterfahrung und Prozesse innerer Heilung durchlebt. Ich habe mich selbst zutiefst kennengelernt und mein Leben auf eine ganz neue Art in meine eigene, hundertprozentige Verantwortung genommen. Mein Leben ist nunmehr erfüllter als jemals zuvor. Ich lache, ich weine, ich fühle, ich liebe. Ich lebe intensiv und in Harmonie mit mir. Mein Leben ist wieder

bunt, die Farben erstrahlen heller und kräftiger als jemals zuvor. Meine tagtägliche Beschäftigung ist es heute, Menschen dabei zu unterstützen, den Weg zu gehen, den auch ich die letzten Jahre gegangen bin. Werde ich gefragt, was ich denn so „beruflich“ mache, antworte ich meist:

Mein Job sind Deine Gedanken. Du darfst wissen, dass jeder einzelne Deiner Gedanken wirkt. Ein Gedanke bewirkt unmittelbar ein Gefühl und/oder eine direkte körperliche Reaktion. Das gilt sowohl für die Dir bewussten Gedanken als auch für die unzähligen flüchtigen Gedanken, die überhaupt nicht in Dein Bewusstsein gelangen. Ich helfe als Hypnotiseur den Menschen dabei, immer mehr die Gedanken zu denken, die sie denken wollen. Neue Gedanken erzeugen neue Wirkungen und neue Ergebnisse. Ändere Dein Denken und Du beginnst, Dein Leben zu ändern. Bekomme Deine Gedanken in den Griff und Du beginnst, Dein Leben in den Griff zu bekommen.

Ich möchte Dir, geschätzte Leserin und geschätzter Leser, in diesem Buch von meinen selbst gemachten Erfahrungen zum Thema Stress berichten. Ich lasse Dich teilhaben an einem Abschnitt meiner persönlichen Geschichte und Dich daraus lernen. Ich wähle dafür das „Wertschätzende Du“ als Form der persönlichen Ansprache, da es auch im Umgang mit all den Kollegen, mit denen ich im Laufe der Jahre zusammengearbeitet habe, wie selbstverständlich üblich war.

Ich werde darüber schreiben, was alles, speziell für Musiker, Stress auslösen kann. Du wirst erstaunt sein, wie viel dabei auf einer tiefen, unbewussten Ebene stattfindet.

Ich werde darüber schreiben, was Stress mit Dir machen kann, wenn Du ihn nicht wahrnimmst bzw. ihn zu lange hinnimmst. Ich werde darüber schreiben, wie Du es verhindern kannst, dass Stress für Dich zu einem krankmachenden Faktor wird. Du bekommst von mir praktische und auch im Alltag ganz einfach umzusetzende Übungen, Werkzeuge und Tipps für Deinen persönlichen Umgang mit Stress.

Noch etwas zum allgemeinen Verständnis dieses Buches: Ich schreibe in dieser Publikation in der Hauptsache über den *negativen*, den auf Dauer krankmachenden Stress, den sogenannten Disstress. Diese Form des Stresses und seine Auswirkungen möchte ich mir mit Dir näher ansehen. Es geht mir darum, Dir Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Du glücklich und gesund dem Musizieren nachgehen kannst, und das bitte Dein Leben lang. Das ist mein Wunsch an Dich und der Grund dafür, dass ich diese Zeilen schreibe. Ich möchte Dich sensibel machen für dieses Thema und Dir Ideen zum positiven Umgang damit geben. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du die Musik professionell als Berufsmusiker betreibst oder als Hobby-Musiker in Deiner Freizeit. Viele der Stress machenden Faktoren und ihre Auswirkungen habe ich in beiden Gruppen gesehen.

2.3 Willst Du wirklich ganz ohne Stress sein?

Es geht nicht darum, Stress ganz allgemein und komplett aus Deinem Leben als Künstler zu verbannen. Das ist nicht das Ziel. Erstens wäre das für einen gesunden Menschen als fühlendes Wesen ein nicht zu realisierender Wunsch, was wieder zu Stress führen würde. Zweitens benötigst Du eine gewisse Form und Intensität von Stress, um Deine ganz persönliche Höchstleistung abrufen zu können. Die Rede ist hier vom *positiven* Stress, dem Eustress. Eine angemessene, nicht zu niedrige und nicht zu hohe Portion Adrenalin in Deinem Körper sorgt dafür, dass Du im richtigen Moment höchst aufmerksam und leistungsfähig bist. Du kannst dann auf den Punkt genau Deine persönliche Bestleistung abrufen. Dass dies so ist, haben R.M. Yerkes und J.D. Dodson, zwei Psychologen aus Amerika, bereits vor über 100 Jahren nachgewiesen und im sogenannten Yerkes-Dodson-Gesetz beschrieben. In Versuchen mit Mäusen haben die beiden Wissenschaftler erkannt und belegt, dass wir sowohl ganz ohne Stress als auch mit zu viel Stress nur eine geringere Leistung abrufen können als im mittleren Stress-Niveau (Yerkes und Dodson 1908).

Ein weiterer, wunderschöner Effekt des positiven Stresses ist, dass Du nach Deinem Auftritt oder auch nach einer tollen Probe dieses gewisse Hoch- und Glücksgefühl erleben darfst, welches fast süchtig machen kann. Diese Form von Stress nutzt Dir. Der Eustress schadet Dir weder physisch noch psychisch. Dieser Stress ist der Freund des

darstellenden Künstlers und sorgt für körpereigene Belohnungen, höchste individuelle Leistungen und somit ganz nebenbei auch für anhaltende Motivation.

Eustress wünsche ich Dir jede Menge in Deinem Leben. Eustress in Deinem Leben ist wie das gern zitierte Salz in der Suppe. Ohne Eustress wäre Dein Leben eintönig und öde.

Lass uns im nächsten Abschnitt sammeln, was alles zu dem Stress führen kann, den ich Dir *nicht* wünsche: dem Distress.

Literatur

Yerkes RM, Dodson JD (1908) The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. J Comp Neurol. 18(5):459–482

Der Anti-Stress-Trainer für Musiker

Den richtigen Rhythmus finden

Orszulik, J.

2017, XII, 85 S. 4 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-658-15994-8