

Lampenfiebersenkende Massnahmen

STAMMHEIM Florian Butsch sah man im Dorf seiner Kindheit zuletzt im Strassentheater «Roli & Sepp». Nun helfen er und der Auftrittstrainer Dominik Widmer Menschen, denen es schwerfällt, vor anderen aufzutreten.

Lampenfieber gibts in allen Formaten. Es ist nicht auf Bühnenscheinwerfer angewiesen. Es kann auch den bestens vorbereiteten Vortrag in der eigenen Lerngruppe zur Qual machen, es kann zum Verstummen an der Gemeindeversammlung führen oder das Mitarbeitergespräch scheitern lassen.

Als Schauspieler haben Florian Butsch und Dominik Widmer laufend mit dem Thema Auftrittsangst, Nervenstärke und Selbstsicherheit zu tun. Dominik Widmer sammelte zudem lange Jahre als Radio-24- und heute als Bühnenmoderator Auftrittsstresskompetenz. Er ist Kommunikationswissenschaft-

ler, diplomierter Medientrainer und erfahrener Auftrittstrainer.

Die beiden haben sich beim Theaterprojekt «Vier werden Eltern» am Zürcher Theater am Hechtplatz kennengelernt und beschlossen, ihre langjährigen Erfahrungen mit dem Auftrittsstress mit Betroffenen zu teilen. Ihr erstes Weekendseminar in einem exklusiv für die Gruppe reservierten Berghotel findet vom 7. bis 9. Juni statt, das zweite ist Anfang Oktober geplant.

Drei Wochen vor dem ersten gemeinsamen Workshop in einem Berghotel wissen Dominik Widmer und Florian Butsch selbst auch nicht bis ins Detail, was da alles auf sie zukommt. So etwas wie Lampenfieber spüren sie auch selbst. Doch sie haben gelernt, aus Livesituationen aller Art etwas Gutes zu machen. Im Interview mit der AZ erklären sie, wie sie in ihrem Retreat anderen zu solchem Selbstvertrauen verhelfen werden (siehe unten). (sm)

<https://www.dominikwidmer.ch/auftrittretreat>



Florian Butsch (links) und Dominik Widmer sind Experten in Sachen Lampenfieber.

Bild: zvg

«Etwas Anspannung ist gut – aber Lampenfieber kann die Lebensqualität ernsthaft schmälern»

Was haben die Bühnenprofis Florian Butsch und Dominik Widmer im Lauf ihres Berufslebens über ihr eigenes Lampenfieber gelernt? Im Interview nennen sie einige der zielführenden Methoden und Gedankengänge, die sie am Retreat vorstellen möchten.

Eignet ihr euch als Bühnenschauspieler überhaupt zum Coach bei Lampenfieber in Alltagssituationen? Hattet ihr jemals solche Hemmungen oder Blockaden?

Florian Butsch: Ja, wir wissen definitiv, worum es geht, denn das Gefühl kann bei jeder Art von Auftritt entstehen. Es ist eine Attacke, die alles disfunktional macht: Schweissausbrüche, Herzrasen, Wörterflauten, unkontrollierbare Reaktionen sind typisch. Ich schätze, dass weit mehr als die Hälfte der Menschen schon Auftrittsangst erlebt hat, und jedem vierten von ihnen beschneidet sie ernsthaft die Lebensqualität. Manche kaufen nur in Selbstbedienungsläden ein, um mit niemandem reden zu müssen.

Wächst sich das denn nicht aus, wenn man es ein paar mal überlebt hat?

Dominik Widmer: Routine kann zu mehr Gelassenheit und Selbstsicherheit führen, ja. Muss aber nicht! Es gibt bekannte Bühnenpersönlichkeiten, deren Lampenfieber mit dem Alter zunahm. Latent spüren es die meisten ihr Leben lang. Also geht es darum, aus diesem Gefühl zu lernen und sich mit ihm zu verbünden. Vor meiner ersten Radiomoderation konnte ich zwei Nächte lang nicht schlafen. Als ich später vom Mikrophon im Studio direkt vor ein Publikum und Kameras trat, fühlte sich mein Stress noch viel grösser an. Ich kenne den Leidensdruck aus eigener Erfahrung. Auch heute noch bin ich vor allen neuen Aufgaben nervöser als nötig.

Beim Moderieren muss man ja auch jederzeit mit Unvorhergesehenem rechnen. Aber als Schauspieler in festen Rollen?

Florian Butsch: Immer! Die schlimmsten Aussetzer passieren, wenn man

glaubt, alles im Griff zu haben, und sich nicht mehr konzentriert. Auf der Bühne typischerweise bei der 87. Aufführung eines Stücks. Für gute Leistungen ist das richtige Mass an Lampenfieber respektive Anspannung wichtig. Wir werden uns im Retreat mit Möglichkeiten befassen, den Stress aufs richtige Mass zu senken. In einer Lampenfieberattacke steht man im wörtlichen Sinne «wie ausser sich». Mir zum Beispiel helfen Wahrnehmungsübungen, das Gleichgewicht wieder zu finden. Beispielsweise beschreibe ich mich in Gedanken detailliert jemandem ohne Sehsinn. Das hilft, das im Stress verzerrte Selbstbild dem anzunähern, was die anderen wirklich wahrnehmen. Für Schauspieler sind das Selbstbild und die Fremdwahrnehmung gleichermaßen entscheidend. Wenn man sich nicht auf beide offen einlässt, nehmen einem die Zuschauer die Figur nicht ab.

Greift das nicht zu weit? Zu euch kommen vermutlich Menschen, die sich schon vor

Auftritten in weit kleinerem Rahmen am liebsten verkriechen würden.

Florian Butsch: Letztlich geht es auf der Bühne wie im Alltag darum, zu lernen, was die Leute an einem schätzen: nämlich das Echte, nicht das Perfekte. Diese Lockerheit zu erreichen, die wir im Spiel oder beim Tanzen fühlen, wenn wir niemandem bewusst gefallen wollen. Wie bei einem Kreistanz, wo alles möglich ist, wenn man in der Mitte steht: Auch einfach Dastehen ist richtig, es gibt gar kein Falsch.

Als Schauspieler habe ich inzwischen mit sehr vielen Menschen gearbeitet und verschiedenste Techniken und Situationen kennengelernt. Nun traue ich mir zu, intuitiv zu spüren, was jeder einzelnen Person gerade aus ihrer Blockade helfen könnte. Aber leicht nervös macht mich auch diese Premiere!

Ich fasse zusammen: Sich unparteiisch von aussen sehen lassen, den Körper als Verbündeten spüren, tief durchatmen ...

und dann verrät einen doch ein Piepser in der Stimme – oder, Herr Moderator?

Dominik Widmer: Klar doch, alles schon am eigenen Leib erlebt! Echte und vermeintliche Patzer können immer passieren. Der Umgang damit ist entscheidend. Und die Stimme an sich ist ebenfalls eines unserer Themen. Die meisten Menschen glauben ja, ihre Stimmhöhe und deren Klang seien angeboren, aber das stimmt nicht, sehr viel daran ist antrainiert. Wir werden an diesem Weekend spielerisch herausfinden, wer wann wie klingt, und wie man mit bewusstem Stimmeneinsatz beabsichtigte Wirkungen erreichen könnte.

So etwas ist von grösstem Alltagsnutzen. Denn die gängige Mentalität, den einen sei die Auftrittscompetenz in die Wiege gelegt und den anderen halt nicht, ist gemein. Durch Dazulernen und Üben können wir alle diese Fähigkeit stark verbessern.

Interview: Silvia Müller

Neue Geschäftsführung der Spitex Wyland AG

REGION Mitte Juli übernimmt Sandra Trabelsi-Bergauer die Leitung der seit 2019 bestehenden Spitex Wyland AG.

Im März 2024 hätten die Spitex Wyland AG und die bisherige Geschäftsführerin nach fünf erfolgreichen Jahren ihre Zusammenarbeit beendet, und nun sei die Neubesetzung der Stelle abgeschlossen, teilt der Verwaltungsrat mit. Monika Eichelberger vom Beratungsunternehmen ProAct leitet die Spitexorganisation übergangsweise und noch bis zum Stellenantritt der neuen Fachfrau Mitte Juli. Dank dem grossen Einsatz der ganzen Belegschaft und der Geschäftsführerin sei es gelungen, den operativen Betrieb ohne Ne-



bengeräusche und Qualitätseinbussen weiterzuführen. Parallel dazu trieb der Verwaltungsrat die Neubesetzung der Geschäftsführung voran. Mit Sandra Trabelsi-Bergauer (Bild) habe man eine sowohl in der Pflege als auch im Management erfahrene Führungsperson als neue Geschäftsführerin gewinnen können. Als diplomierte Pflegefachfrau HF mit einem Bachelor of Science in Pflege, Management und Public Health sowie einem Exekutive Master of Business Administration war sie in diversen Kaderfunktionen im Gesundheitswesen tätig. Sie ist in der Region wohnhaft. (az)

«Grape Escape» auf Schloss Schwandegg

WALTALINGEN Das Hotel und Restaurant Schloss Schwandegg ist eine von 60 «Grape Escapes»-Destinationen. Mit dieser Kampagne machen Schweiz Tourismus und Swiss Wine 2024 auf die touristischen Reize der Schweizer Weinregionen aufmerksam.

Vom Rebhäuschen über das Boutiquehotel bis zum spektakulären Turmzimmer auf Schloss Schwandegg: Sechzig einzigartige Unterkünfte in allen sechs Schweizer Weinregionen laden bis Ende Oktober 2024 zu genussvollen Auszeiten in Weinregionen und teils sogar mitten im Rebberg ein. Dank der Kampagne sollen die Gäste reizvolle Ziele abseits des touristischen Mainstreams entdecken.



Sichtlich zufrieden über die Zusammenarbeit (von links): Julia Hürbi (Pro Weinland), Nicolas Joss (Swiss Wine), Martin Nydegger (Schweiz Tourismus), Kim Nyaguy (Küchenchef Schloss Schwandegg) und Schlossbergwinzer Kenny Keller. Bild: sm

Weil Weintourismus mehr ist als Direktverkauf bei Weinbauern, stellt «Grape Escapes» die Beherbergung und das Erlebnis in den Vordergrund. Die Gäste können ihren Aufenthalt mit weiteren Erlebnissen ergänzen, im Schloss Schwandegg etwa mit dem Wine-, Dine- und Hike-Angebot.

Nach dem Rundgang durch die neun einzigartigen Gästezimmer erneuerten

die Direktoren von Schweiz Tourismus und Swiss Wine ihren Zusammenarbeitsvertrag. Sodann bewiesen die Häppchen aus der Küche und der Wein vom Schlossberg, dass diese Weinländer Destination die Schweizer Kampagne aufs Beste vertritt. (sm)

www.switzerland.com/grape-escapes
www.schloss-schwandegg.ch