

Anti-Nervositäts-Training (ANT)

Das Bühnen- und Auftrittstraining
der **Resonanzlehre**

13./14. April 2019 in Berlin

„Das Publikum ist der Resonanzboden des Musikers.“

Im Mittelpunkt des ANT steht die Performance Situation auf der Bühne mit Publikum.

Das sogenannte Lampenfieber löst sich auf, wenn man lernt, nicht vor Publikum oder für Publikum zu spielen, sondern mit dem Publikum zu spielen.

Auftrittsnervosität ist so gesehen keine Angst, sondern resultiert daraus, dass man nicht gelernt hat mit der deutlich höheren Energie, welche beim Bühnenauftritt durch die Anwesenheit des Publikums wirksam ist, umzugehen.

Resonanz ist dabei der Schlüssel für das klangliche, körperliche und mentale Verhalten in Auftrittssituationen, und wird im Kurs konkret in der Bühnensituation trainiert.

Resonanz bedeutet, dass man nicht versucht die Situation zu beherrschen, sondern dass man mit der Situation mitschwingt, um so die hohe Energie der Situation für das Musizieren wirksam werden zu lassen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses liegt im Bereich des Übens. Es ist erstaunlich, dass die meisten professionellen Musikerinnen und Musiker in der Regel viel üben, jedoch nur ein kleiner Prozentsatz der MusikerInnen sich auf der Bühne wohl fühlt. Da stellt sich die Frage, ob das Üben für den Bühnenauftritt wirksam ist?

Einer der großen Unterschiede zwischen Üben und Performen besteht darin, dass man beim Performen nur einen Durchgang hat, der in einem Fluß durchläuft. D.h. man kann in der Performance nichts wiederholen. Deswegen besteht eine der wichtigsten Aufgaben des Übens darin, dass man lernt, das Spiel so viel wie möglich zu verändern während man spielt, und nicht indem man nochmal spielt.

Ein anderer Aspekt des Übens zeigt sich darin, ob die Art des Übens Vertrauen untergräbt oder Vertrauen fördert.

Der Kurs richtet sich an MusikerInnen aller Instrumente, Gesang und Dirigieren.

In den Kurs integriert werden Wahrnehmungsübungen und Klangbewegungsübungen der Resonanzlehre, welche die Muskulatur in eine ausbalancierte Verfassung bringen.

Ist die Muskulatur grundsätzlich ausbalanciert, besteht die Möglichkeit, leicht Spannung und Entspannung so zu dosieren und zu mischen, wie es die Musik und die Bühnensituation erfordert.

Datum: 13./14. April 2019, jeweils von 11-14 Uhr und 16-18 Uhr

Ort: exploratorium Berlin, Mehringdamm 55, 10961 Berlin, Saal 1, Aufgang C

Teilnehmeranzahl: 10 MusikerInnen, nur aktive Teilnahme

Kursgebühren: 250,- €, Ermäßigte 200,- €

Stornierung: Bei Absage des Kurses wird die Hälfte der Kursgebühr fällig.

Anmeldung: thl@resonanzlehre.de

Thomas Lange, Jahrgang 1960, ist der Begründer der Resonanzlehre und unterrichtet seit über 28 Jahren MusikerInnen fast aller Instrumente, Gesang und Dirigieren.

Er ist Leiter des Ausbildungsganges Resonanzlehre in Berlin.

Zahlreiche seiner Klienten haben erfolgreich an Probespielen und Auditions teilgenommen und haben Stellen bei den bedeutendsten deutschen Orchestern und Opernhäusern inne:

u.a. NDR Sinfonieorchester Hamburg, Staatsoper Hamburg, NDR Radiophilharmonie

Hannover, Staatskapelle Dresden, Bayerische Staatsoper München, Münchner

Philharmoniker, Deutsche Oper Berlin, Staatsoper Berlin, Berliner Philharmoniker.

Er studierte Violine in Berlin und Paris bei Saschko Gawriloff, Thomas Brandis und

Gérard Poulet.

Er spielte über 10 Jahre in zahlreichen Orchestern, u.a. beim Deutschen Symphonie Orchester Berlin und bei den Berliner Philharmonikern.

Er war Dozent für Resonanzlehre an der Hochschule für Musik Hannover in

Zusammenarbeit mit dem Institut für Musikphysiologie, an der Universität der Künste

Berlin und an der Hochschule für Musik Frankfurt/Main.

Er gab Gastkurse bei verschiedenen Orchestern, u.a. beim Orchester des Hessischen

Staatstheaters Wiesbaden, bei Baltic Sea Philharmonic, beim Orchester des Schleswig-

Holstein Musikfestivals, und bei der NDR Radiophilharmonie Hannover.

Die MusikerInnen der NDR Radiophilharmonie evaluierten seinen Kurs als den

„mit Abstand besten Kurs im Bereich Körperarbeit für Musiker, der je beim NDR stattfand.“

www.resonanzlehre.de