

FORSCHUNG

Negatives
Lampenfieber

INTERVIEW: ERIKA PICHLER

Professor Hans-Ulrich Balzer betreibt an der Universität Mozarteum die empirische Erforschung von Lampenfieber. Nervosität, die über den nötigen Grad an Ausspannung hinausgeht und in Auftrittsangst umschlägt, bezeichnet er als negatives Lampenfieber.

SN: Was sind die Ursachen von negativem Lampenfieber?

Balzer: Sie lassen sich in fünf Gruppen unterteilen:

1. unzureichende Spielfertigkeiten bzw. stimmliche Leistungen
2. unzureichend entwickelte körperliche Voraussetzungen (Körperbeherrschung)
3. unzureichend entwickelte geistige (kognitive und emotionale) Voraussetzungen bzw. Beherrschung
4. unzureichende soziale-kommunikative Voraussetzungen bzw. Beherrschung
5. zu hohe musikalische Anforderungen

SN: Welche Konsequenzen haben diese Erkenntnisse für die Lehr- und Unterrichtsgestaltung?

Balzer: Es ergeben sich zwangsläufig folgende Aufgaben:

1. Anwendung einer dem jeweiligen Entwicklungsstand (Alter, Ausbildungsstand, Vorkenntnissen) angepassten „Schule“ (z. B. Klavierschule, Gesangsschule) – dieses wird in der Regel berücksichtigt und praktiziert.
2. Entwicklung der körperlichen Voraussetzungen und Körperbeherrschung – hier ist die Gefahr, zu einseitig auf die Entwicklung und Beherrschung der direkt für ein Instrument oder die Stimme notwendigen Ausbildung einzugehen, eine notwendige allgemein-physische Entwicklung wird vernachlässigt. Durch die einseitige körperliche Belastung werden typische Musikerkrankheiten (z. B. Wirbelsäulenschäden) gefördert bzw. schneller hervorgerufen.
3. Entwicklung der geistigen Voraussetzung und Beherrschung – durch das ständige Üben wird die Konzentration, die Konzentrationsfähigkeit und die Sensibilisierung bzw. Differenzierung der Tonwahrnehmung zwar verbessert, es fehlt aber die Entwicklung der Entspannungsfähigkeit als Voraussetzung für hohe Konzentration, die Konzentration und damit hoher Leistungsfähigkeit im Auftritt. Durch die einseitige Ausbildung der Konzentrationsfähigkeit wird of Hypersensibilität bei Musikern erzeugt.

SN: Gibt es daraus folgende Tipps für Musikerinnen und Musiker?

Balzer: Zur Entwicklung einer gesunden und leistungsfähigen Musikerpersönlichkeit ist das Erlernen bzw. die Ausbildung physischer und psychischer Entspannung unbedingt notwendig.

SN: Welche Entspannungstechniken können Sie empfehlen?

Balzer: Als psychische Entspannungstechniken etwa Minischlaf oder Yoga, als physische regelmäßigen Ausdauersport wie Schwimmen, Laufen oder Ballsport.

Absolventenporträt

Auch im Sommer keine freie Minute: Toni Giger, Absolvent der Mathematik und Sportwissenschaftler, ist Trainer des österreichischen Herren-Skinationsteams.

JOSEF LEYRER

INTERVIEW

Frage: Herr Magister Giger, wie sieht für Sie und Ihr Team der Sommer nach einer so erfolgreichen Wintersaison aus?

Giger: In den ersten zwei bis drei Wochen nach dem Worldcup-Finale stehen noch besonders für die Nachwuchsfahrer wichtige Renntermine an. Dort habe ich die Möglichkeit, mich von den Qualitäten der Jugendfahrer zu überzeugen. Bis Ende Mai gibt es dann jede Menge „Büroarbeit“.

Zuerst wird die abgelaufene Saison analysiert und dabei vor allem die erbrachten Leistungen mit den vor der Saison gesetzten Zielen verglichen. Im Zuge der Planungsbereitungen werden die Kader und Trainingsgruppen neu erstellt, Reserviert und deren Umsetzung organisiert. Parallel laufen Materialtests mit den Firmen.

Und unser Sommer ist ein Winter: In der schneefreien Zeit befindet sich mich mit der Worldcupmannschaft in der südlichen Hemisphäre. Der Winter in Chile oder Neuseeland bietet uns die passenden Arbeitsbedingungen.

Frage: Verraten Sie uns, wie Sie es schaffen, als Trainer zu Weltbestleistungen zu motivieren?

Giger: Jeder Weltklasseathlet braucht eine sehr hohe Grundmotivation als Teil seiner Persönlichkeit. Für alle Läufer ist es wichtig, eine



Ski-Rennsportleiter Mag. Toni Giger gehört dem Präsidium des Alumni Clubs Universität Salzburg an. Bild: SN/Alfred R. Friese

Definition der angestrebten Ziele zu erarbeiten beziehungsweise den Weg dahin zu besprechen.

Dabei spielt die Erfolgserwartung die entscheidende Rolle. Die gesteckten Ziele dürfen weder überzo-

gen noch zu leicht zu erreichen sein.

Solcherart „interessante Ziele“ in einem positiven Mannschaftsklima sind unsere „Motivationsenergie“. Das gilt im kleinen (bei der tägli-

Gute Beziehungen pflegen
Über den Alumni Club ist die Uni Salzburg mit 3000 Absolventinnen, Absolventen und Freunden in Kontakt

Ein Eintrag in den Verteiler (www.alumni.sbg.ac.at) genügt, um kostenlos Informationen über das Uni-Leben und interessante Veranstaltungen zu erhalten. Für persönliche Begegnungen mit Freunden aus der Studienzeit und Uni-Angehörigen

ist das jährliche Absolventenfest der richtige Rahmen. Auch Sponsions- und Promotionsjubiläen sind für den Alumni Club ein Grund zum Feiern.

„Es ist erfreulich und wichtig, bei diesen Anlässen zu sehen, dass die Ausbildung an der Universität Salz-

burg oftmals Grundstein für interessante und erfolgreiche Berufslaufbahnen ist“, so Rektor Schmidinger.

Viele der 3000 Personen im Alumni-Adressverteiler entschließen sich, auch die Clubmitgliedschaft zu erwerben. Mitglieder ge-



Dr. Silvia Augeneder, Universitätsassistentin, Salzburg: „Aus meiner eigenen Lehrveranstaltung zum Thema Berufe weiß ich, dass der Einstieg ins Berufsleben trotz guter Qualifikationen schwierig sein kann. Umso wichtiger ist es, sich auf die bevorstehende Karriere vorzubereiten. Für Absolventen ist das vom Alumni Club verteilte Bewerbungstraining mit Tipps zur Gestaltung von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf ein Assessment-Center bzw. Feedbackgespräch sehr sinnvoll.“



MMag. Dr. Markus Waldherr, Finanzmarktaufsichtsbehörde Wien: „Es ist mir nicht leicht gefallen, Salzburg nach Abschluss meiner Studien (Jus, Spanisch und Geschichte) zu verlassen, aber meine Berufslaufbahn hat mich zu einer großen Wiener Anwaltskanzlei und jetzt zur Finanzmarktaufsicht geführt. Über den Alumni Club bleibe ich in Kontakt mit der Universität und meinen Freunden, mit denen ich mich auch dieses Jahr wieder zum Alumni-Fest verabreden möchte.“



Dr. Uta Leitich, Künstlerin, Spittal/Drau: „Ich bin Absolventin der Uni Wien (Germanistik und Klassische Philologie). Aber ich schätze auch die Möglichkeit, über den Salzburger Alumni Club den Kontakt zur Universitäts- und Kulturstadt Salzburg zu pflegen. Die Postsendungen mit Informationen über universitäre Entwicklungen und Veranstaltungen sind sehr willkommen. Besonders freue ich mich über die Zusendung des Festspielprogrammes.“

FEIERN

Nächste Veranstaltung:
Alumnifest am 24. Juni

Sich mit ehemaligen Studienkolleginnen und -kollegen verabreden, frühere Professorinnen und Professoren treffen, einen schönen Abend genießen – das können alle Alumnae und Alumni heuer in der wiedereröffneten Großen Universitätsaula.

Am Freitag, den 24. Juni 2005, lädt der Alumni Club zum jährlichen großen Fest.

Zum Auftakt kommen prominente Absolventinnen und Absolventen auf die Bühne zurück, wo sie vor Jahren das Sponsionsversprechen abgegeben haben.

Der anschließende Sekttempfang mit Buffet findet im neuen Foyer der Großen Aula statt.

Kontakt

Alumni Club Universität Salzburg
Dr. Josef Leyrer
Kapitelgasse 4-6
5020 Salzburg
Tel. 0062/80 44-24 37
E-Mail: alumni@sbg.ac.at
www.alumni.sbg.ac.at