

Eigentlich kann ich es doch!

Ein wichtiger Vortrag, eine Aufführung, ein entscheidendes Spiel. Ausgerechnet, wenn es darauf ankommt, versagt man. Obwohl man die Rede auswendig konnte, das Stück schon oft fehlerfrei gespielt hat und Freiwürfe im Schlaf verwandelt. Auch in Prüfungen können viele Menschen nicht abrufen, wozu sie fähig sind. Psychologen haben herausgefunden, woran das liegt und was Abhilfe verspricht

■ INGRID GLOMP

1967 im Central Park in New York. Barbra Streisand, schon damals ein Star, singt vor mehr als 100 000 Fans – und kann sich plötzlich nicht mehr an den Text eines Liedes erinnern. Der Schock sitzt so tief, dass die Sängerin jahrelang keine Livekonzerte mehr gibt. 1976: EM-Finale in Belgrad. Das Spiel zwischen Titelverteidiger Deutschland und der Tschechoslowakei steht nach Verlängerung 2:2. Beim Elfmeterschießen haben die tschechoslowakischen Spieler viermal getroffen, die deutschen dreimal, als Uli Hoeneß sich den Ball zu-rechtlegt – und ihn weit über das Tor schießt. Einen Treffer später ist die Tschechoslowakei Europameister. 2008: entscheidendes Fernsehduell der beiden Spitzenkandidaten vor der Bürger-schaftswahl in Hamburg. Für Michael Naumann, SPD-Herausforderer des Bürgermeisters Ole von Beust, ist die Sen-dung beinahe überstanden. Jetzt nur noch das wichtige Schlussplädoyer. Da passiert es: Naumann hat in der Aufre-gung seinen Text vergessen, gerät ins Stottern, setzt mehrmals vergeblich wie-der an, lächelt verkrampft, stammelt ent-nervt „O Gott!“.

Warum versagen Menschen – selbst Könner in ihrem Fach –, wenn der Druck

zu groß ist? Warum sind wir unter Stress oft nicht in der Lage, das zu leisten, wo-zu wir normalerweise problemlos fähig sind? Und wie lässt sich das verhindern? Eine, die sich seit Jahren intensiv mit die-sen Fragen beschäftigt, ist die amerika-nische Psychologin Sian Beilock, die an der Universität von Chicago das *Human Performance Lab* leitet. Ihr aktuelles Buch trägt den Titel *Choke*. Das Verb *to choke* bedeutet (ab)würgen. Was dabei passiert, erklärt Beilock so: „Choking kann ein-treten, wenn Personen zu sehr über Handlungen nachdenken, die gewöhn-lich automatisch ablaufen. Das nennt man ‚Paralyse durch Analyse‘.“

Die Psychologin und ihre Mitforscher studieren das Phänomen, indem sie zum Beispiel Golfspieler beim Einlochen (Putten) beobachten. In Beilocks Abtei-lung gibt es zu diesem Zweck einen speziellen, mit Kunstrasen ausgelegten Raum. Was Wissenschaftler am Putten schätzen: Es lässt sich leicht nachstellen und standardisieren. Die Chicagoer For-scher entdeckten, dass erfahrene Golf-spieler zielsicher einlochen, wenn sie die Anweisung bekommen, dies so schnell wie möglich zu tun. Wenn sie sich da-gegen so viel Zeit wie nötig lassen sol-len, fällt das Ergebnis schlechter aus.

Diese Entdeckung gibt einen Hinweis darauf, was in Körper und Gehirn schief-läuft, wenn wir versuchen, in stressrei-chen Situationen unser Bestes zu geben. Sobald wir etwas so gut beherrschen, dass wir es automatisch tun, verschwin-det das Wissen über die entsprechenden Abläufe im sogenannten prozeduralen Gedächtnis. Auto- und Radfahren, das Tippen von Texten, das Spielen von Musikinstrumenten – all diese Vorgän-ge laufen so schnell ab, dass wir sie nicht bewusst verfolgen können. Wenn wir es doch versuchen, geraten wir ins Stol-pern. Niemand kommt weit, der ver-sucht, beim Gehen bewusst immer ab-wechselnd erst den einen und dann den anderen Fuß in Bewegung zu setzen oder gar das Anspannen der beteiligten Bein-muskeln zu überwachen.

Geraten wir unter Druck, zum Bei-spiel wenn wir vor einem großen Publi-kum Klavier spielen oder der Gewinn eines Golfturniers davon abhängt, den Ball mit einem Schlag ins Loch zu be-fördern, dann schaltet sich der präfron-tale Kortex ein, die Kommandozentrale des Gehirns. Wie eine überängstliche Mutter mischt er sich in Dinge ein, die ohne ihn schneller und besser ablaufen würden. Wir beginnen dann, tausend-

mal geübte Handlungen bewusst zu überwachen, und fließende Bewegungen, die normalerweise automatisch ablaufen, geraten ins Stocken.

Wer zum Beispiel das Golfen gerade erst lernt, tut gut daran, jedes Detail des Schlags zu beobachten und zu korrigieren. Bei den erfahrenen Golfern aus Beilocks Versuchsreihe war der Ablauf des Puttens jedoch längst in allen Details im prozeduralen Gedächtnis abgelegt, es erledigte sich sozusagen von selbst. Diese Spieler trafen folglich besser, wenn sie keine Zeit zum Nachdenken hatten und so schnell wie möglich einlocheten. Geübte Fußballer wiederum dribbelten schlechter durch einen Parcours, wenn sie darauf achteten, locker zu bleiben und die Knie gebeugt zu halten, als wenn sie sich schlicht zum Ziel setzten, den Ball möglichst nah an den Hütchen vorbeizuführen.

Besonders häufig findet man automatische Abläufe im Sport, beispielsweise beim Elfmeter, Skisprung, verschiedenen Disziplinen in der Leichtathletik, dem Aufschlag beim Tennis oder im Eiskunstlauf. Aber selbst bei ganz profanen Alltagshandlungen droht der Blackout. Jahrelang hat man am Geldautomaten die Geheimnummer automatisch und problemlos eingegeben. Aber eines Tages lehnt das Gerät die Nummer ab. Vielleicht weil man sich vertippt hat. Man konzentriert sich und ruft sich die Zahlen ins Gedächtnis zurück. Nun kommen die Zweifel: War es 4231 oder 3142? 3124? Dass sich inzwischen eine Schlange von Wartenden gebildet hat, macht die Sache nicht leichter.

Frauen parken im Durchschnitt langsamer und ungenauer ein als Männer. Das bestätigten Bochumer Forscher um Claudia C. Wolf. Allerdings hing bei geübten Fahrerinnen und Fahrern der Erfolg ausschließlich vom Selbstbild ab – und nicht zum Beispiel vom räumlichen Denken (siehe auch Heft 6/2011: *Männer sind vom Mars – Frauen auch*). Klischees über Frauen am Steuer setzen selbst erfahrene Autofahrerinnen so un-

„Das ist alles nur Übung“

Die Psychologin Sian Beilock von der Universität von Chicago setzt sich dafür ein, Bedingungen zu schaffen, unter denen jeder Mensch – ob in Schule, Sport oder Beruf – sein Bestes geben kann. Sie glaubt, dass die Forschung dabei helfen kann

PSYCHOLOGIE HEUTE Warum haben Sie sich Versagen unter Druck als Forschungsgebiet ausgesucht?

SIAN BEILOCK Ich habe in meinem eigenen Leben und bei anderen Leuten beobachtet, dass es viele Situationen gibt, in denen Menschen nicht das leisten, was ihrem Können entspricht. Und mich interessiert sehr, warum das so ist und wie wir das ändern können.

PH Woran arbeiten Sie derzeit?

BEILOCK Zum Beispiel beobachten wir mithilfe der Magnetresonanztomografie das Gehirn, um Unterschiede zwischen Studenten zu entdecken, die unter stressreichen Bedingungen bessere oder schlechtere Leistungen erbringen. Wir versuchen, eine genauere Vorstellung davon zu bekommen, wie wir Studenten, die zu überragenden Leistungen fähig sind, als Modell nehmen können, um jedem beizubringen, wie das geht.

PH Reagieren ältere Menschen mehr auf Stress oder weniger?

BEILOCK Wir wissen, dass die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses im Alter abnimmt. In Bezug auf das Versagen unter Druck könnte das Verschiedenes bedeuten. Vielleicht wird man anfälliger. Aber wenn man älter wird, erwirbt man auch Wissen und Fähigkeiten und vermutlich auch Methoden, mit Stress umzugehen.

PH Haben Sie im Zuge Ihrer Forschung Strategien gelernt, die Sie persönlich hilfreich finden?

BEILOCK Ich habe eine Menge gelernt. Ich habe mit dem expressiven Schreiben begonnen und finde es nützlich. Ich spreche in meinem Buch auch über die Wirksamkeit der Meditation und wie sie das Gehirn verändern kann. Einige dieser Übungen wende ich in meinem eigenen Leben an. Und ich glaube, eine der besten Methoden ist, unter Stressbedingungen zu üben. Ich verbringe ohnehin viel Zeit damit, Vorträge zu halten, mit Journalisten zu reden, live in Radio und Fernsehen aufzutreten und vor Klassen und Gruppen zu sprechen. Das heißt, ich habe viel Erfahrung damit, unter Stress zu agieren. Manche Leute sagen zwar: „O, Sie müssen eine natürliche Begabung dafür haben.“ Aber tatsächlich ist das alles nur Übung.

■ MIT SIAN BEILOCK SPRACH INGRID GLOMP

ter Druck, dass sie sich ständig kontrollieren. Das Ergebnis: Der „Autopilot“ im Gehirn schaltet sich ab, die Bewegungen sind nun willkürlich und abgehakt.

Rich Masters ist Psychologieprofessor am *Institute of Human Performance* der Universität von Hongkong. Er hat einen Test entwickelt, um zu messen, wie sehr jemand zur Selbstbeobachtung neigt (siehe Seite 70). Der Fragebogen

enthält Sätze wie „Ich habe manchmal das Gefühl, dass ich mich dabei beobachte, wie ich mich bewege.“ Sportler, die viele dieser Aussagen bejahten, tendierten eher dazu, unter Druck weniger zu leisten.

Die Gefahr, dass Menschen ihre Handlungen bewusst kontrollieren, ist besonders groß, wenn sie das Gefühl haben, auf keinen Fall versagen zu dürfen

Der Choreograf George Balanchine hatte ein Rezept gegen das *Choking*:

„Nicht denken, einfach tun!“



– wie beim alles entscheidenden Elfmeter, beim Rezitieren eines Gedichts in der vollbesetzten Schullaula oder der Präsentation vor wichtigen Kunden. Eine amerikanische Studie ergab, dass Basketballspieler bei Freiwürfen häufiger den Korb verfehlen, wenn ihr Team nur einen Punkt zurückliegt. Der norwegische Wissenschaftler Geir Jordet hat Elfmeterschießen aus Weltmeisterschaften und anderen wichtigen Spielen ausgewertet. Er fand heraus, dass sogenannte Superstars häufiger versagten als relativ unbekannte Spieler. Den Grund vermutet Jordet darin, dass der Druck, der auf berühmten Spielern lastet, besonders groß ist.

Der Choreograf George Balanchine mahnte seine Tänzer: „Nicht denken, einfach tun.“ Und amerikanische Eiskunstläufer bekommen den Rat: *Skate stupid*. Also mit leerem Kopf, ohne zu denken. Nicht an etwas zu denken ist jedoch nicht so leicht. Einige Tricks können dabei helfen:

Legen Sie sofort los. Lassen Sie sich nicht zu viel Zeit, um Bewegungsabläufe vorzubereiten und zu kontrollieren, die Sie tausendmal geübt haben, sondern tun Sie es ohne zu zögern. Ebenso kann es schaden, sich am Beginn eines

Vortrags allzu viel Zeit zur inneren „Einstimmung“ zu nehmen.

Lenken Sie sich ab. Singen oder pfeifen Sie ein Lied oder zählen Sie rückwärts (wenn das zu einfach ist, dann eben in Dreierschritten). Wird der präfrontale Kortex auf diese Weise beschäftigt, putten zum Beispiel Golfer besser.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ziel. Konzentrieren Sie sich auf das Ergebnis und nicht auf sich selbst und die Details Ihrer Handlung. Ein einzelnes Wort – etwa *smooth* (fließend) beim Golfschwung – als eine Art Mantra zu denken hilft, bei Bewegungen das Endergebnis und nicht die einzelnen Schritte im Blick zu behalten. Tenniscoach Tim Gallwey empfahl seinen Spielern, *hit* zu sagen, wenn der Schläger den Ball traf, und *bounce*, wenn der Ball auf dem Feld landete. Beilock rät, sich zum Beispiel auf die Stelle zu konzentrieren, wo der Fußball ins Netz gehen soll. Chirurgen wiederum sollten nicht ihre Hände beobachten, sondern das, was sie schneiden oder nähen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Aufmerksamkeit auf Details zu richten, die nichts mit der eigentlichen Handlung zu tun haben, etwa auf die Dellen des Golfballs oder seine Beschriftung. Und wenn uns die verflixte PIN oder ein Name partout nicht einfallen will, rät Sian Beilock: „Denken Sie an etwas anderes, gewinnen Sie Abstand.“ Denn wenn wir entspannt sind, kommt die Erinnerung von ganz allein.

Aber auch zu wenig Denken kann zu Versagen führen. Und zwar bei Aufgaben, die Aufmerksamkeit erfordern, wie das Lösen von mathematischen Problemen. Dafür benötigen wir das Arbeitsgedächtnis im präfrontalen Kortex. Wenn das Arbeitsgedächtnis jedoch von Sorgen, die uns plagen, überflutet wird, kann es nicht seine volle Leistung brin-

gen. So ähnlich wie ein PC in die Knie geht oder zumindest langsamer arbeitet, wenn im Hintergrund ein aufwendiges Programm läuft.

Solcherlei geistige Hintergrundaktivität entsteht zum Beispiel durch Stereotypen und Vorurteile. Was die neue Forschung darüber offenbart, ist erschreckend und faszinierend zugleich. Die Leistungen von Probanden lassen sich einfach dadurch verschlechtern und verbessern, dass man sie entweder an bestehende Vorurteile erinnert oder deren Wirkung neutralisiert. Einige Beispiele:

– Studentinnen, die man vor einem Mathetest daran erinnert, dass nach landläufiger Meinung Frauen auf diesem Gebiet weniger leisten, machen mehr Fehler.

– Bei schwarzen Studenten ließen sich Testergebnisse allein dadurch verschlechtern, dass man sie zuvor in einem Fragebogen ihre ethnische Zugehörigkeit angeben ließ.

– Weiße männliche Ingenieure schneiden bei Mathetests hervorragend ab, wenn man ihnen sagt, es gehe um angeborene Fähigkeiten oder einen Vergleich zwischen den Geschlechtern. Sagt man ihnen jedoch, dass man sie mit – offenbar hoch angesehenen – asiatischen männlichen Ingenieuren vergleicht, blei-

Verkrampfen Sie unter Druck?

EIN SELBSTTEST

Ich kann mich noch lange an Dinge erinnern, die mich verunsichert oder verärgert haben.

JA NEIN

Wenn ich nur an Dinge denke, die mich in der Vergangenheit verärgert oder verunsichert haben, rege ich mich auf.

JA NEIN

Ich erwische mich oft dabei, dass ich wieder und wieder über Dinge nachdenke, die mich verärgert haben.

JA NEIN

Ich denke noch lange, nachdem es passiert ist, darüber nach, wie ich es Menschen heimzahlen kann, die mich verärgert haben.

JA NEIN

Ich vergesse es nie, wenn Menschen mich verärgert oder verunsichert haben, selbst wenn es sich um Kleinigkeiten handelt.

JA NEIN

Wenn ich an frühere Fehlschläge erinnert werde, fühlt es sich an, als ob alles noch einmal geschieht.

JA NEIN

Ich mache mir mehr Gedanken über die Zukunft als die meisten Menschen, die ich kenne.

JA NEIN

Ich versuche ständig, aus mir selbst schlau zu werden.

JA NEIN

Ich denke viel über mich nach.

JA NEIN

Ich überprüfe ständig meine Motive.

JA NEIN

Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich mich aus der Distanz selbst beobachte.

JA NEIN

Ich bin wachsam im Hinblick auf Veränderungen in meiner Stimmung.

JA NEIN

Ich bin mir der Art und Weise bewusst, wie mein Geist arbeitet, wenn ich ein Problem durchdenke.

JA NEIN

Ich mache mir Gedanken darüber, wie ich Dinge tue.

JA NEIN

Ich mache mir Gedanken darüber, wie ich mich präsentiere.

JA NEIN

Ich bin unsicher in Bezug auf mein Aussehen.

JA NEIN

Ich bin gewöhnlich besorgt, ob ich auch einen guten Eindruck mache.

JA NEIN

Zu den letzten Dingen, die ich tue, bevor ich das Haus verlasse, gehört, in den Spiegel zu schauen.

JA NEIN

Ich bin besorgt, was andere von mir denken.

JA NEIN

Es fällt mir schwer, mich zu entscheiden.

JA NEIN

Auswertung

Je häufiger Sie mit Ja antworten, desto mehr neigen Sie zur Selbstbeobachtung und desto größer ist die Gefahr, dass Sie unter Druck verkrampfen. Dies hemmt wahrscheinlich Ihr Abschneiden etwa bei Sportwettkämpfen, auf der Bühne oder am Rednerpult. Mehr als 15 Ja-Antworten signalisieren eine hohe Selbstüberwachung, weniger als 5 eine gewisse Nonchalance gegenüber dem eigenen Tun und Erscheinungsbild.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Rich Masters, Professor an der Universität von Hongkong, der diesen Fragebogen (*Reinvestment Scale*) im Jahr 1993 mit seinen Kollegen Remco Polman und Nick Hammond entwickelte.

ben sie deutlich unter ihren eigentlichen Fähigkeiten.

Fähige und ehrgeizige Menschen spüren Stress stärker und werden mehr durch ihn beeinträchtigt, weil es ihnen schwerer fällt, Entschuldigungen für eine schlechte Leistung zu finden oder Gründe dafür, warum der jeweilige Test angeblich nichts über ihre Fähigkeiten aussagt oder nicht so wichtig ist. Entsprechend stellte Beilock in Schulstudien fest: Die Bedrohung durch Vorurteile „ist am dramatischsten für solche Mädchen, die am stärksten daran interessiert sind, sich in dem hervorzutun, worin sie geprüft werden“. Gerade leistungsorientierte und besonders tüchtige Mädchen sind es, die sich Sorgen darüber machen, Geschlechtervorurteile zu bestätigen.

Diese Forschung sollte Lehrer und alle, die hierzulande für Schulpolitik verantwortlich sind, aufhorchen lassen. Denn die TIMSS-Studie 2007, die mathematische und naturwissenschaftliche Schülerleistungen in einer Reihe von Ländern miteinander verglich, ergab international keine geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede zwischen Mädchen und Jungen in Mathematik. Deutschland allerdings zählte zu jenen wenigen Staaten, in denen die Jungen in Mathe einen Vorsprung hatten. Auch war in Deutschland der Einfluss der sozialen Herkunft auf die Leistungen besonders groß. Kinder mit Migrationshintergrund schnitten schlechter ab.

Was hilft gegen den unfreiwilligen Selbstboykott der eigenen Leistung durch verinnerlichte Vorurteile? Aus Studien von Sian Beilock und anderen Forschern lassen sich einige konkrete Tipps ableiten:

Erinnern Sie sich daran, dass Vorurteile nichts mit der Realität zu tun haben. Das wirkt zum Beispiel vor einer Prüfung. Auch Rollenmodelle, die Stereotype Lügen strafen, sind nützlich. So hatten Studentinnen der *U. S. Air Force Academy* bessere Noten in Mathe und Wissenschaft, wenn sie von Professorinnen unterrichtet wurden. Besonders

Schreiben hilft dem Selbstwertgefühl auf die Sprünge.

Und „expressives Schreiben“ verbessert die Leistungen deutlich

groß war der Effekt bei denen, deren Leistungen bereits zu Studienbeginn überdurchschnittlich waren. Eine andere Studie ergab, dass sich die Testresultate von schwarzen Teilnehmern direkt nach der Wahl Barack Obamas zum Präsidenten so sehr verbesserten, dass sie sich nicht mehr wesentlich von denen der weißen Studenten unterschieden.

Denken Sie an Beweise für Ihr Können, etwa an den guten Schulabschluss, Ihr Diplom oder den Dokortitel. Auch sich selbst als eine Person mit vielen Facetten zu sehen, also nicht nur als Frau, sondern als Sportlerin, Freundin, Teil einer Familie oder sozial engagierten Menschen, kann Selbstzweifel vertreiben.

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl durch Schreiben. Vor einem Test oder einer Präsentation einige Minuten lang über eigene Interessen, Aktivitäten, die Familie oder andere Dinge, die einem wichtig sind, zu schreiben hilft. Bei Studien mit weißen und schwarzen Siebtklässlern und mit Physikstudentinnen reichte es sogar, wenn die Probanden zu Beginn des Schul- oder Studienjahres ein- oder zweimal eine Viertelstunde über einen Wert schrieben, der ihnen am Herzen lag (etwa Freundschaft, eine gute Beziehung zur Familie oder auch sportliches Können). Diese einfache Übung halbierte den Notenunterschied zwischen schwarzen und weißen Schülern und beseitigte den Leistungsabstand zwischen Physikstudenten und -studentinnen.

Schreiben Sie sich Ihre Sorgen von der Seele. Beilocks Team setzte gute Studenten vor einem Mathetest unter Druck, indem die Forscher ihnen bei Erfolg Geld anboten und sie außerdem filmten und darüber informierten, dass Professoren sich diese Videos ansehen und ihre Leistung beurteilen würden. Ein Teil der Studenten schrieb vor der Prüfung zehn Minuten lang über ihre

Gedanken und Gefühle im Hinblick auf den Test. Sie schnitten um etwa 15 Prozent besser ab als Vergleichspersonen, die nur zehn Minuten gewartet hatten, bis alles für die Prüfung bereit war. In einer anderen Studie tippten Ulmer Abiturienten in den Herbstferien an vier Tagen je 20 Minuten lang ihre Gedanken und Gefühle mit Blick auf das Abitur in den PC. Sie hatten anschließend bessere Noten und weniger Fehlzeiten als Mitschüler, die über Zeitmanagement geschrieben hatten. Beilock empfiehlt das „expressive Schreiben“ nicht nur vor wichtigen Ereignissen, sondern auch regelmäßig: einmal pro Woche.

Denken Sie an Ihre Vorfahren. Wer nicht schreiben mag, kann es mit Denken versuchen. Deutsche und österreichische Forscher entdeckten, dass Studenten, die fünf Minuten entweder an ihre Vorfahren im 15. Jahrhundert oder an ihre Urgroßeltern dachten, anschließend in Intelligenztests besser abschnitten als Vergleichspersonen.

Meditieren Sie. Das verscheucht ängstigende und ablenkende Gedanken. Bereits eine zehnminütige Einweisung in eine achtsamkeitsbasierte Meditations-technik verbesserte die Leistung von Studenten bei einem stressreichen Mathe-test von 82 auf 87 Prozent.

Interpretieren Sie Ihre Reaktionen um. Wenn Ihre Hände feucht werden und Ihr Herz rast, nehmen Sie das nicht als Zeichen von Angst, sondern werten Sie es als Hinweis darauf, dass Ihr Körper sich für eine Höchstleistung bereitmacht. Auch diese Technik hat sich in Prüfungsstudien bewährt.

Nehmen Sie eine Auszeit. Wenn ein schwieriges Problem viel Arbeitsgedächtnis erfordert, kann es sich lohnen, einige Minuten nicht darüber nachzudenken. Manchmal stellt sich dann ein Aha-Erlebnis ein.



Sitzen Sie bei Tests in der ersten Reihe. Studenten, die ihre Prüfungen in größeren Gruppen ablegten, schnitten schlechter ab. Die amerikanischen und israelischen Forscher, die das herausfanden, vermuten, dass der Anblick der vielen Konkurrenten demotiviert. Um das zu vermeiden, empfiehlt Beilock, sich nach vorn zu setzen.

Und dann gibt es noch eine Art Allheilmittel, das jeder Art von Versagen vorbeugt: Üben unter stressreichen Bedingungen. Das härtet gegen Erfolgsdruck ab. Musiker zum Beispiel spielten vor Publikum deutlich besser, wenn sie vor einer Videokamera und nicht nur für sich allein geprobt hatten. Für Klausuren trainiert man am besten mit realistischen Tests und einem Zeitlimit. Es ist nicht unbedingt nötig, den Ernstfall eins zu eins nachzustellen. Auch ein Auftritt vor Freunden oder der eigenen Familie hilft, sich ein wenig auf den Stress einzustellen.

Wer das alles beherzigt, erreicht vielleicht eines Tages die Gelassenheit von Gitarrengrößmeister Carlos Santana, der über Auftritte sagt: „Es ist wichtig, sich nicht selbst im Wege zu stehen.“ Wenn das gelinge, geschehe Folgendes: „Du spielst nicht die Musik, sie spielt dich, und dann läuft es am besten.“ **PH**

Literatur

Sian Beilock: Choke. Simon & Schuster, New York 2010