



Systemisches Coaching als Tool im Bühnencoaching

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach
bei InKonstellation, Berlin

Manuela Czumanski-Scheidt, 2024

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung | 3 |
| 2. Definitionen und theoretischer Hintergrund | 4 |
| 2.1. Systemisches Coaching..... | 4 |
| 2.2. Konstruktivismus..... | 4 |
| 2.3. Bühnencoaching..... | 4 |
| 3. Methoden des systemischen Coachings im Bühnencoaching | 4 |
| 3.1. Zirkuläre Fragen..... | 4 |
| 3.2. Reframing..... | 5 |
| 3.3. Ressourcenorientierung..... | 5 |
| 3.4. Inneres Team..... | 5 |
| 4. Praktische Anwendung des systemischen Coachings im Bühnencoaching | 5 |
| 4.1. Emotionstraining..... | 5 |
| 4.1.1. Visuelle Fragen (Sehen)..... | 6 |
| 4.1.2. Auditive Fragen (Hören)..... | 6 |
| 4.1.3. Kinästhetische Fragen (Fühlen)..... | 6 |
| 4.1.4. Olfaktorische und Gustatorische Fragen (Riechen und Schmecken)..... | 7 |
| 4.2. Bühnenpräsenz..... | 7 |
| 4.3. Lampenfieber..... | 7 |
| 4.3.1. Anwendung des Inneren Teams bei Lampenfieber..... | 8 |
| 5. Sonstiges | 9 |
| 6. Fazit | 9 |
| Literaturverzeichnis | 11 |

1. Einleitung

Seit vielen Jahren unterrichte ich Jazz- und Populargesang. Ich bin überwiegend in der Erwachsenenbildung tätig und habe in meiner beruflichen Laufbahn sowohl Musikstudent:innen als auch angehende Student:innen auf Prüfungen oder auf die Bühne vorbereitet. Dazu kommen viele Menschen aus anderen Berufszweigen, die aus Liebe zur oder über die Musik ihre Sprech- und Gesangstimme weiterentwickeln möchten, um nicht selten auch im beruflichen Kontext besser und leichter sprechen und auftreten zu können. Dabei stellte ich mir und meinen Klienten immer wieder die Frage: „*Was macht einen guten Auftritt, eine gute Performance aus?*“. Die kurze Antwort: Das reine Abspulen eines auswendig gelernten Textes oder einer tonal perfekt sitzenden Melodie reicht nicht aus.

Eines der ersten Dinge, die wir im frühen Kleinkindalter lernen, ist uns über die Stimme, die Sprache auszudrücken; und doch machen wir uns nur selten bewusst, wie wir dabei klingen und was wir damit erreichen können, wenn wir sie bewusst(er) einsetzen würden.

Jahrelang habe ich mich im Unterricht ganz nach Lehrplan auf die reine Stimmbildung und Repertoire-Erarbeitung fokussiert. In der Arbeit mit meinen Studierenden kamen dabei immer wieder Themen wie Prüfungs- und Bühnenangst, Authentizität, Präsentation und Performance-Verbesserung auf, auf die im Musikstudium nicht wirklich eingegangen worden war. Mir wurde schnell klar, dass die klassische Lehre hier nicht weiterhilft, solange darin kein ganzheitlicher Ansatz verfolgt wird. Wie soll jemand authentisch auf der Bühne sein, der sich selbst kaum kennt? Wie soll ein Sänger, Schauspieler, Moderator oder Sprecher Emotionen erzeugen, wenn er selbst keinen Zugang zu seinen Emotionen hat oder diese nicht zu kontrollieren oder abzurufen weiß? Wie soll sich jemand auf der Bühne vor anderen Menschen, wo er angreifbar und verletzlich ist, sprechend oder agierend wohl fühlen, wenn er sich im Selbst noch nicht mit seinen Ängsten und Dämonen, d.h. mit seinen verschiedenen inneren Anteilen auseinandergesetzt hat?

Systemisches Coaching hat sich als ein vielseitiges und effektives Werkzeug in verschiedenen Bereichen etabliert.

In dieser Facharbeit wird untersucht, wie systemisches Coaching als Tool im Bühnencoaching sinnvoll eingesetzt werden kann, um die Performance von Künstler:innen zu verbessern. Der Fokus liegt zunächst auf der Analyse relevanter Methoden und Techniken des systemischen Coachings und nachfolgend auf ihrer Anwendung im Kontext des Bühnen- und Performancecoachings.

2. Definitionen und theoretischer Hintergrund

2.1. Systemisches Coaching

Systemisches Coaching ist eine prozessbegleitende Form der Unterstützung, die sich auf die Wechselwirkungen innerhalb eines Systems konzentriert. Es betrachtet den Klienten im Kontext seiner sozialen Systeme und versucht, durch gezielte Fragen und Interventionen neue Perspektiven und Lösungen aufzuzeigen und zu entwickeln. Dabei wird davon ausgegangen, dass Veränderungen in einem Teil des Systems Auswirkungen auf das gesamte System haben können.

2.2. Konstruktivismus

Im Konstruktivismus wird davon ausgegangen, dass Wissen und Wirklichkeit nicht objektiv gegeben sind, sondern vom Individuum aktiv konstruiert werden. Die Wirklichkeit wird durch subjektive Wahrnehmungen und Interpretationen geformt und Wissen entsteht durch individuelle Erfahrungen und Interaktionen mit der Umwelt. (Von Glasfeld, Ernst. Radikaler Konstruktivismus: Ideen, Ergebnisse, Probleme. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1997)
Somit wird im systematischen Coaching von mehreren individuellen Wahrheiten und somit auch Lösungen, die im Coachee selber zu finden sind, ausgegangen.

2.3. Bühnencoaching

Bühnencoaching ist ein spezieller Bereich des Coachings, der sich darauf konzentriert Personen in ihren Fähigkeiten und ihrem Auftreten auf der Bühne zu unterstützen und zu verbessern. Es umfasst Techniken zur Verbesserung der Bühnenpräsenz, der stimmlichen und körperlichen Ausdruckskraft sowie der emotionalen und mentalen Vorbereitung auf Auftritte. Dabei wird nicht unterschieden, ob der Präsentierende vor einer oder vor tausend Personen auftritt, oder ob er auf einer großen Bühne oder ebenerdig steht.

3. Methoden des systemischen Coachings im Bühnencoaching

3.1. Zirkuläre Fragen

Zirkuläre Fragen sind eine Technik des systemischen Coachings, die darauf abzielt, das Verständnis der Klienten durch mögliche Perspektivwechsel, Wahrnehmungen und Reaktionen anderer Personen in ihrem Umfeld zu erweitern und so ein tieferes Verständnis der Interaktionen und Beziehungen innerhalb des Systems zu erlangen. Darüber hinaus kann hypothetischen, alternativen Denkansätzen Raum gegeben werden. Mit dieser Art der

Fragen kann der Coach beim Coachee das Erkennen von Mustern und Korrelationen fördern. Im Bühnencoaching können zirkuläre Fragen helfen, die Wahrnehmung und Reaktionen des Publikums besser zu verstehen.

3.2. Reframing

Der Begriff Reframing wird im systematischen Coaching als Technik beschrieben, welche darauf abzielt, die Wahrnehmung und Interpretation von Situationen oder Verhaltensweisen zu verändern. Es wird angestrebt, eine Situation, ein Problem oder eine Aussage aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um neue Lösungen oder Ansätze zu finden. Im Coaching-Kontext wird eine negativ konnotierte Situation oder Aussage wie „Ich bin immer so kleinlich“ positiv in zum Beispiel „ du bist/arbeitest also sehr gewissenhaft/genau“ umgewandelt. Im Bühnencoaching kann diese Technik eingesetzt werden, um zum Beispiel Lampenfieber in eine positive Energie umzuwandeln oder um eine negative Erfahrung auf der Bühne in eine Lerngelegenheit zu verwandeln.

3.3. Ressourcenorientierung

Ressourcenorientierung im systemischen Coaching bezieht sich auf den Ansatz, die vorhandenen Stärken und Fähigkeiten des Klienten aufzudecken und in den Vordergrund zu stellen. Anstatt sich auf Probleme und Defizite zu konzentrieren, wird der Fokus auf das gelegt, was bereits in der Vergangenheit gut funktioniert hat. Im Bühnencoaching kann dieser Ansatz genutzt werden, um Künstler:innen zu helfen, ihre einzigartigen Talente und Fähigkeiten zu erkennen, zu fokussieren und zu nutzen, um ihre Performance zu verbessern.

3.4. Inneres Team

Das Konzept des inneren Teams beschreibt die Vorstellung, dass in einer Person verschiedene innere Anteile oder Stimmen existieren, die unterschiedliche Meinungen und Bedürfnisse haben. Friedemann Schulz von Thun hat dieses Modell entwickelt, um die verschiedenen inneren Stimmen in den Dialog zu bringen und gegebenenfalls für mehr Klarheit zu sorgen. Die Anteile sollen bewusst gemacht werden, um mehr Verständnis zu erlangen, was zu innerer Harmonie führen und Entscheidungsprozesse unterstützen kann.

4. Praktische Anwendung des systemischen Coachings im Bühnencoaching

4.1. Emotionstraining

Ein Musiker oder Schauspieler, der Schwierigkeiten hat, seine Emotionen während eines Auftritts auszudrücken, könnte durch die Ressourcenorientierung im systemischen Coa-

ching ermutigt werden, sich seiner bisherigen Erfolge und Fähigkeiten stärker bewusst zu werden. Dies kann sein Selbstvertrauen stärken und es ihm ermöglichen, authentischer und ausdrucksstärker zu spielen.

Wie ich im Rahmen meiner Ausbildung zum systematischen Coach durch InKonstellation erfahren habe, sind VAKOG-Fragen (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) ein effektives Werkzeug im systemischen Coaching, um die verschiedenen Sinneswahrnehmungen eines Klienten zu aktivieren und zu nutzen. Künstler:innen, die an ihrer Ausdrucksstärke und Emotionen arbeiten möchten, können VAKOG-Fragen helfen, tiefere und reichhaltigere Erfahrungen zu machen und diese in ihre Performance zu integrieren.

Hier sind einige Beispiele, wie **VAKOG**-Fragen angewendet werden können:

4.1.1. Visuelle Fragen (Sehen)

„Wenn du an deine Rolle denkst, welche Bilder tauchen in deinem Kopf auf?“

Diese Frage hilft dem Akteur / der Akteurin, visuelle Vorstellungen zu konkretisieren, was die Imagination und das Einfühlungsvermögen in die Rolle stärkt.

"Wie sieht die Umgebung deiner Szene aus? Welche Farben, Formen und Details kannst du erkennen?"

Durch das Visualisieren der Szene kann der Künstler / die Künstlerin eine lebendigere Vorstellung entwickeln, was zu einem authentischeren Ausdruck auf der Bühne führen kann.

4.1.2. Auditive Fragen (Hören)

"Welche Geräusche hörst du in der Szene? Wie klingt deine Stimme, wenn du diesen Text sprichst?"

Diese Frage unterstützt den Künstler / die Künstlerin dabei, die auditive Dimension seiner bzw. ihrer Performance zu erkunden und die Klangqualität der Stimme bewusst zu gestalten.

4.1.3. Kinästhetische Fragen (Fühlen)

"Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du diese Rolle spielst / diesen Text liest/singst? Welche Bewegungen passen zu deinen Emotionen?"

Diese Fragen fördern das Körperbewusstsein und können dem Künstler / der Künstlerin helfen, physische Ausdrucksmittel besser zu nutzen.

„Welche Emotionen spürst du in dieser Szene und wo in deinem Körper sind sie lokalisiert?“

Durch das Erkennen und Benennen von körperlichen Empfindungen kann der Künstler / die Künstlerin seine bzw. ihre emotionale Authentizität erhöhen.

4.1.4. Olfaktorische und Gustatorische Fragen (Riechen und Schmecken)

„Gibt es Gerüche, die du mit diesem Text verbindest? Wie beeinflussen sie deine Emotionen?“

Obwohl diese Sinne nicht so häufig im Bühnencoaching verwendet werden, können sie dennoch starke emotionale Assoziationen hervorrufen und die Tiefendimension der Rolle erweitern.

„Gab es in der Vergangenheit eine Situation, in der du dich ähnlich gefühlt hast? Wenn du an diese Situation denkst, welche Geschmäcker kommen dir in den Sinn? Kannst du dich an einen bestimmten Geruch erinnern?“

Diese Frage kann helfen, subtile und persönliche Assoziationen zu wecken, die die emotionale Tiefe und Nuancierung der Performance bereichern.

4.2. Bühnenpräsenz

Bühnenpräsenz bezeichnet die Fähigkeit von Künstler:innen, auf der Bühne eine starke, überzeugende und fesselnde Ausstrahlung zu haben. Ein Mensch, der im Rampenlicht steht und an mangelnder Bühnenpräsenz leidet, könnte durch zirkuläre Fragen, Spiegeln der Mimik und Gestik sowie durch Reframing-Techniken seine Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung durch das Publikum verbessern. Er lernt, wie er seine Gestik und Mimik effektiver einsetzt, um seine Botschaft klarer und eindringlicher zu vermitteln. Bei Selbstzweifeln in Richtung *„Ich bin nicht gut genug. Ich kann das nicht. Ich weiß nicht, ob ich das schaffe.“* kann mit der Reframing-Methode der Satz in *„Du bist noch im Lernprozess, du kannst es NOCH nicht!“* umformuliert werden.

4.3. Lampenfieber

„Lampenfieber ist Bewertungsstress“ schreibt Jörg Abromeit in seinem Buch *„Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen“*. Weiter spricht er von den vier Grundbedürfnissen des Psychotherapie-Forschers Klaus Grewe: nach Bindung, nach Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwerterhöhung und Selbstschutz, nach Lustgewinn und Unlustvermeidung. Der Mensch habe ein inneres Bestreben nach Kontrolle, Akzeptanz und Anerkennung, wobei diese Bedürfnisse unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Wächst bei einer bevorstehenden Situation das Gefühl, eines unserer Grundbedürfnisse könne unbefriedigt bleiben, kann ein Gefühl von Angst entstehen. (Abromeit, J.: *Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen*. Freiburg, Haufe: 2014, S. 10/11)

Performance-Künstler, die unter starkem Lampenfieber oder Bühnenangst leiden, können durch systemisches Coaching lernen, ihre Ängste als Antriebskraft zu nutzen, indem sie durch Reframing die Nervosität als Zeichen der Aufregung und Energie umdeuten. Zirkuläre Fragen können ihnen helfen, die Erwartungen des Publikums zu antizipieren und entsprechend seine Performance zu gestalten. Durch die Arbeit mit dem inneren Team im Zusammenhang mit Lampenfieber kann Künstler:innen und Performern geholfen werden, die verschiedenen inneren Stimmen und Anteile zu identifizieren und zu harmonisieren, die während eines Auftritts präsent sind.

4.3.1. Anwendung des Inneren Teams bei Lampenfieber

a. Identifikation der inneren (möglichen) Teammitglieder:

Der Kritiker: Dieser innere Anteil kann sehr kritisch sein und Zweifel säen, etwa durch Gedanken wie *"Was, wenn ich einen Fehler mache?"* oder *"Ich bin nicht gut genug."*

Der Perfektionist: Dieser Teil möchte, dass alles perfekt läuft und erzeugt dadurch hohen Druck auf die Person.

Der Mutmacher: Ein ermutigender Teil, der sagt: *"Du hast das schon oft geschafft, du kannst das!"*.

Der Realist: Ein Anteil, der pragmatisch ist und sich auf das konzentriert, was tatsächlich machbar ist.

Der Abenteurer: Ein optimistischer Teil, der Aufregung und Freude an der Herausforderung empfindet.

b. Erkennen und Benennen der inneren Stimmen:

Der erste Schritt besteht darin, die verschiedenen inneren Stimmen zu identifizieren und sie bewusst zu benennen.

c. Dialog und Integration:

Durch einen bewussten Dialog zwischen den inneren Teammitgliedern kann der Künstler / die Künstlerin herausfinden, welche Stimmen dominieren und welche möglicherweise unterdrückt werden. Der Coach kann dabei helfen, diese Stimmen ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Coach könnte beispielsweise Fragen stellen wie: *"Was sagt der Kritiker in dir, und wie antwortet der Mutmacher darauf?"* oder *"Welche positive Absicht hat der Perfektionist, und wie könnte der Realist ihn unterstützen?"*

d. Erarbeitung von Lösungsstrategien:

Gemeinsam mit dem Coach kann können Künstler Strategien entwickeln, um die inneren Teammitglieder zu einem konstruktiven Miteinander zu bewegen. Zum Beispiel könnte der Kritiker lernen, hilfreiches Feedback zu geben, anstatt nur zu kritisieren, und der Mutmacher könnte mehr Raum bekommen, um Selbstvertrauen zu stärken.

Übungen wie Rollenspiele, Visualisierungen und mentale Proben können helfen, die neuen inneren Dialoge zu festigen und das Lampenfieber zu reduzieren. Beispielsweise könnte der Künstler vor dem Auftritt eine Visualisierung durchführen, in der alle inneren Teammitglieder harmonisch zusammenarbeiten.

5. Sonstiges

Wenn die bisher genannten, zumeist verbal angelegten und auf Dialog basierten Techniken nicht tiefgreifend anspringen, können weitere, ins tiefere Unterbewusstsein dringende Methoden eingesetzt werden, beispielsweise aus dem Hypno-Coaching oder dem Emotionscoaching wie EMDR, Tappen (EFT) oder Blickfixation (Brainspotting). Aufgrund bisher fehlender Erfahrungswerte mit diesen Methoden wird in dieser Arbeit nicht näher darauf eingegangen.

6. Fazit

Systemisches Coaching ist meiner Ansicht nach eine äußerst wertvolle Methode im Bühnencoaching. Durch den Einsatz spezifischer Techniken, wie zirkuläre Fragen, Reframing und Ressourcenorientierung können Künstler ihre Bühnenpräsenz, Ausdruckskraft und Authentizität erheblich verbessern und sich auf ihr Können konzentrieren. Die Arbeit mit dem Inneren Team ermöglicht es den Künstler:innen, ihre verschiedenen inneren Stimmen und Anteile zu identifizieren und in Einklang zu bringen, was zu einer gesteigerten Selbstsicherheit und einer reduzierten Angst vor Auftritten führt. VAKOG-Fragen helfen dabei, die unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen zu aktivieren und in die Performance zu integrieren, wodurch eine tiefere und reichhaltigere Ausdrucksstärke erreicht wird.

Der Schauspieler bzw. die Schauspielerin soll zwar eine Rolle spielen, aber auf seine/ihre ganz eigene individuelle Art. Der Sänger bzw. die Sängerin muss vielleicht Texte anderer Interpreten nachsingen, aber zumindest in einigen Bereichen eigens interpretieren. *Authentisch* eben.

Durch den systematischen Ansatz im Bühnencoaching und die daraus resultierende Selbstreflexion lernt der Coachee sich und seine Emotionen mehr und mehr kennen. Nur

jemand der weiß, wer er ist, der seine Stärken und Schwächen kennt und um seine Wirkung weiß, kann auch authentisch auf der Bühne agieren.

Langfristig kann systemisches Coaching Künstler:innen nicht nur zu besseren Auftritten verhelfen, sondern auch zu persönlichem Wachstum und einer nachhaltig positiven Entwicklung in ihrer Karriere. Die ganzheitliche Betrachtung der individuellen und sozialen Systeme eines Künstlers / einer Künstlerin ermöglicht es, tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Somit bietet systemisches Coaching eine umfassende und effektive Methode zur Unterstützung von Künstler:innen im Bühnencoaching, die weit über die reine technische Stimmbildung hinausgeht und zu einer authentischeren und ausdrucksstärkeren Bühnenpräsenz beiträgt.

Literaturverzeichnis

- Adler, S., Kissel, H.: Die Schule der Schauspielkunst - The Art of Acting 22 Lektionen. Henschel Verlag, 4. Auflage, Leipzig 2014
- Ambromeit, J.: Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen. Freiburg, Haufe: 2014
- Bohne, Dr. M.: Klopfen gegen Lampenfieber - Sicher vortragen, auftreten, präsentieren, Energetische Psychologie praktisch. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg: 2008
- InKonstellation: Systemische Ausbildung - Skript. Köln: 2024
- James, T., & Shepard, D.: Die Magie gekonnter Präsentation - Wie Sie mit Hilfe von NLP Ihr Auftreten optimieren können. Junfermann Verlag, Paderborn: 2014
- Mantel, G.: Mut zum Lampenfieber - Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts und Prüfungsangst. Schott Musik International, 2. Auflage, Mainz: 2005
- Mommert-Jauch, Dr. P.: Embodiment - Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele. Mental- und Körperübungen für innere Stärke und Ausgeglichenheit. Thieme, Stuttgart: 2021
- Prohaska, S.: Coaching in der Praxis - Tipps, Übungen und Methoden für unterschiedliche Coaching-Anlässe. Junfermann Verlag, Paderborn: 2013
- Schlippe, A. v./Schweizer, J.: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I und II Vandenhoeck und Ruprecht, 10. Auflage, Göttingen: 2016
- Von Glasfeld, Ernst.: Radikaler Konstruktivismus: Ideen, Ergebnisse, Probleme. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1997