



Sabine Zenz

**Werden die Scheinwerfer eingeschaltet
dann steigt die Nervosität und die
Körpertemperatur.
Nutze dein Lampenfieber, um zu wachsen!
Lampenfieber beginnt im Kopf und
genau dort kann es auch besiegt werden!**

Seit dem Schuljahr 2021/22 ist das Unterrichtsfach **Auftrittspraktikum** ein fixer Bestandteil in der Ausbildung der Schülerinnen und Schüler an der Musikschule Heiligenkreuz am Waasen. Die jungen Musikerinnen und Musiker können so in regelmäßigen Abständen Auftrittserfahrungen sammeln und sind infolgedessen auf Auftrittssituationen bei Wettbewerben, Schlusskonzerten und Prüfungen gut vorbereitet. In diesem Zusammenhang ist auch das Thema „Lampenfieber“ und „Angst vor dem Auftritt“ für einige zunehmend präsenter geworden.

Im Rahmen eines Musikkollegs hat die Musikschule Heiligenkreuz am Samstag, dem 12.03.2022, **Sabine Zenz** in die Musikschule eingeladen. Sie ist u.a. Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Resilienz Trainerin, Kinder Yogalehrerin, Meditationsleiterin, Klangtherapeutin u. v. m.

Unter fachkundiger Anleitung von Sabine wurden u. a., mit der großen Anzahl an interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ihrem Alter entsprechend aufgeteilt auf mehreren Gruppen, Übungen wie z. B. Achtsamkeitsübungen, Konzentrationsübungen, verschiedene Atemtechniken, Fantasiereisen, Body Scan, Entspannungswelle, verschiedene Klopftechniken praktiziert.

Zu alle dem wurde aber auch klar, dass oftmaliges Auftreten, gut vorbereitet zu sein, positives denken und vor allem Spaß am Tun unerlässlich für einen gelungen Auftritt sind.

Nicht nur die Schülerinnen und Schüler, auch die anwesenden Lehrpersonen Gabriela Meitz, Andrea Paul, Konstantia Loibner und Daniel Maier waren von dem Kolleg begeistert.

