

Demut und Freimut auf der Bühne

(Naomi van Dooren)

Als Künstler auf der Suche nach meiner Identität wünsche ich mir von Publikum, Medien, Kollegen, Familie, Freunde u.a. drei Dinge:

Auserwählt zu werden (z.B. Wunsch, entdeckt werden...)

Berufen zu werden (z.B. Wunsch nach Sonderstellung...)

Um Geliebt zu werden (z.B. Wunsch nach Anerkennung und Beliebtheit...)

Was bewirkt diese Suche in mir und wie beeinflusst sie mein Verhalten nach außen?

Einführung - Zwei Extreme:

Ich sehe von Menschen auf mich, vergleiche mich und denke:

Übermut/Überheblichkeit:

„Ich bin **überragend**“ und überschätze mich (es gibt scheinbar keine Herausforderung).

Angst/Minderwertigkeit:

„Ich bin **zu schwach**“ und unterschätze mich (Herausforderung scheint unüberwindbar).

In beiden Fällen:

1. Beides ist ein Lüge, denn es gibt u.a. andere, die besser sind als ich und jeder kann z.B. durch Übung über sich hinauswachsen.
2. Unbewusst weiß ich 1. und bin daher immer unsicher.
3. Beides wirkt sich negativ auf meine Gesangstechnik, Körpersprache und künstlerische Interpretation aus. Entweder ich bin im Extremfall "total drüber" oder "wie gelähmt".

Ich muss also Herausforderungen identifizieren und die Wahrheit entdecken.

Siehe Fragenkatalog zu Deiner persönlichen Geschichte und "Zu guter Letzt" (s. Schluss).

Die Antworten werden zu meiner **INSPIRATION! Sie geben mir ANSPORN, MUT, FOKUS.**

Praxis – Werkzeuge:

Warmup- und Technikübungen zur Lockerung bei Nervosität, zuviel Adrenalin, usw.:

Schultern, Nacken, Gesicht, Arme, Zunge, Kiefer, Rachen

Liprolls, Bruststimme schwer/dünn (genervt/winseln), Kopfstimme hauchig/klar (Flüstern/Sirene),

Stütze (Steinschleuder, Blasebalg), Twang (Ente/Katze)

Lied, jeweils zum THEMA/Herausforderung: TROST/Trauer, FREUDE/Sorge, SCHUTZ/Bedrohung.

Denke an **DEINE Geschichte vom Fragenkatalog** und was sagt die **Bibel** zum Thema (Hausaufgaben)?

Zu guter Letzt –

statt von Menschen auf mich, sehe ich weg von mir auf mein Vorbild JESUS:

Er ist **geliebt, auserwählt, berufen**. Achte hier auf die neue Reihenfolge im Vergleich zu oben!

Aber nicht aus sich selbst! Sein Vater hat die Verantwortung! **Lukas 9:35**

Auch Du bist von IHM höchstpersönlich **geliebt, auserwählt, berufen!** **1.Joh.4:19, 1.Petr.2:9-10**

Du musst also nicht mehr wie oben bei unzuverlässigen Menschen danach suchen!

-----Das gibt Dir **FREIMUT**-----

Fußwaschung - Johannes 13:1-17

Möge Dein Talent das Handtuch sein, dass Du Dir über den Arm legst und das Wasser, mit dem Du Deinem Team und Deinen Zuhörern DIENST! Anders als in der Welt: Gott möchte erstens Dich segnen und zweitens dienst Du anderen, nicht umgekehrt!

Und dabei kommt die Vollmacht, Kraft und Gnade dazu von IHM, nicht von Dir = Seine Verantwortung!

-----Das gibt Dir **DEMUT**-----

Somit bist Du frei von dem Stress und Druck, den wir oben angeschaut haben. ☺