

**Zeitschrift:** BKGV-News  
**Herausgeber:** Berner Kantonalgesangverband  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Interview mit Pia Bucher zum Thema Stress und Musik  
**Autor:** Bucher, Pia / Ryf-Lanz, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1036966>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Interview mit Pia Bucher zum Thema Stress und Musik

Langjährige internationale Konzerttätigkeit als Solistin, Kammermusikerin sowie als Solo-Posaunistin in verschiedenen Berufsorchestern. Zahlreiche Rundfunk-, TV- und CD-Aufnahmen. Vielseitiges musikpädagogisches Engagement im In- und Ausland. Weiterbildung in Körperarbeit und in verschiedenen Atemtechniken. Ausbildung zur Musik-Kinesiologin in Freiburg (D) und zur Kinesiologin KineSuisse in der Schweiz. Weiterbildung in verschiedenen Spezialgebieten der Kinesiologie, Leiterin von Kursen und Workshops in Atemtechnik für Bläser, Stressbewältigung, Umgang mit Lampenfieber, Bühnenpräsenz, Auftritts-Coaching, Motivation. Weiterbildungskurse für Musiklehrpersonen und Vereine. Unter anderem Gastdozentin an verschiedenen Musikhochschulen und Referentin an Kongressen im In- und Ausland. Mitgründerin und Ehren-Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin SMM.

### Was denkst Du, ist Lampenfieber in unseren Chören ein Thema?

Stress und Lampenfieber gibt es in allen Berufsgattungen, daher ist dies auch in der Musik oder beim Singen der Fall. Überall wird mehr Leistung gefordert, die Anforderungen steigen und damit auch der Stress und das Lampenfieber. Auch in Chören ist dies vor Auftritten absolut normal. Die Frage ist, wie damit umgegangen wird und wie stark dieses ausgeprägt ist. Es gibt positive Formen von Stress und Lampenfieber, aber eben auch negative Formen.

### Wie erlebst Du den Umgang mit diesem Thema? Gibt es da noch so etwas wie eine Hemmschwelle?

Leider ist es so, dass es in verschiedenen Kreisen immer noch ein Tabuthema ist. Das ist schade, denn nur wenn offen darüber gesprochen werden kann, gibt es auch die Chance, damit umzugehen und zu lernen, wann Lampenfieber oder eben der Stress entsteht und wie ich dem vorbeugen beziehungsweise dies im Griff behalten kann.

### Ist denn Lampenfieber grundsätzlich ungesund?

Um eine gute Leistung zu erbringen, benötigt man einen entsprechenden Antrieb. Lampenfieber ist ein Teil dieses Antriebs. Nur ist die Frage, wie jeder persönlich auf solche Herausforderungen, speziell auf das Singen bezogen, reagiert. Es ist ja nicht so, dass ich, nur weil



ich in einer Gruppe singe, kein Lampenfieber habe. Es ist wirklich primär eine persönliche Sache. Aber es ist wichtig, dies auch im Zusammenhang mit der ganzen Gruppe, also zum Beispiel im Chor, zu diskutieren.

### Welche anderen Arten von Stress können im Zusammenhang mit Musik auch auftreten?

Bei Auftrittssituationen und heiklen Einsätzen kommt es oft zu körperlichen, emotionalen oder mentalen Blockaden, und dies hängt sicher mit dem Leistungsdruck zusammen. Da bleibt dann oft die Stimme weg, oder lange Eingeübtes und Gelerntes ist plötzlich weg. Es ist daher sinnvoll, zum einen zu wissen, wo meine Schwachstellen sind, um diese weitgehend kontrollieren und damit umgehen zu können, und zum anderen die richtigen Massnahmen, beispielsweise bei einem Auftritt, treffen zu können.

### Was soll man tun, wenn man unter Lampenfieber leidet?

Ich denke, dass jeder merkt, in welchen Situationen er sich wohl fühlt und in welchen weniger. Aber auch, welche Situationen einen positiven Aktivierungsprozess und welche eine negative Belastung auslösen, welche auch nicht innerhalb von wenigen Minuten wieder vorbei ist. Somit ist das Erkennen von Stress und Aufregung der erste Schritt. Nur so kann dieser bearbeitet werden und da macht professionelle Hilfe ganz klar Sinn.

### Welches sind denn die klaren Symptome bei Lampenfieber?

Da gibt es sehr viele, aber vor allem sind es ein trockener Mund, zittrige Hände, Herzklopfen, Schweißausbrüche und eine belegte Stimme. Es können mehrere Symptome sein, aber auch nur einzelne. Das hängt ganz vom Individuum ab. Die Nervosität zu bekämpfen ist sicher ein sehr wichtiger Faktor, aber die Nervosität

komplett eliminiert zu wollen, wäre falsch. Sie muss positiv genutzt werden können. Und das ist es, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei meinen Kursen lernen, was ich ihnen zeigen und vermitteln kann.

### Kann man bei Dir als Chor oder Einzelperson Rat zum Thema Lampenfieber holen?

Seit über 20 Jahren arbeite ich in einer eigenen Kinesiologie-Praxis und kenne diese stressbedingten Probleme auch aus meiner beruflichen Tätigkeit als Musikerin sehr gut. In Einzelsitzungen werden diese spezifischen Themen angegangen, Stress abgebaut und nach kreativen Lösungen gesucht. Mehr Infos sind auch unter meiner Webseite [sanamusica.ch](http://sanamusica.ch) zu finden.

**Pia Bucher, herzlichen Dank für Deine Antworten.**

*Barbara Ryf-Lanz*

## Einsingen mit Pfiff mit Katharina Holenweg

Am heissen 10. Juni fand in Lyss in der Schule Kirchenfeld der Einsingkurs mit Katharina Holenweg statt.

Zu Beginn konnten alle ihre Anliegen vorbringen. Die Teilnehmenden erhielten Übungsunterlagen zu den Themen «Spannungsausgleich und tiefer Atem», «Resonanzräume wahrnehmen und öffnen» und «Dynamik». Katharina verstand es, die Wirkung der verschiedenen Übungen einleuchtend zu erklären.

Wir lernten Töne mit dem ganzen Körper zu hören. Es ist mindestens so wichtig, wahrzunehmen, wie sich der Ton anfühlt, als wie er sich anhört. Deshalb soll man so singen, wie es einem «wohl» ist.

Während dieses Morgens habe ich einige «Aha's» erlebt und ich werde in Zukunft die Einsingübungen mit meinem Dirigenten nicht nur singen, sondern körperlich bewusster wahrnehmen.

Am Ende des Morgens wurden alle Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt. Zum Schluss des Kurses konnten die Teilnehmenden feststellen, wie sich mit verschiedenen Melodien für die Stimmbildung die Vollstimme, Zwerchfellaktivität, Sprechpräsenz, die Koppelung des Zwerchfells und die Zungenunabhängigkeit entfalten.

