



Kontakt: Tel. 03677 / 67 72 - 0 • Fax 03677 / 67 72 82
E-Mail: lokal.ilmeneau@freies-wort.de



Grey Room sind Robert Hebel (Bass), Imke Rühle (Drums), Constanze Stein (Gesang) und Sebastian Becker (Gitarre).

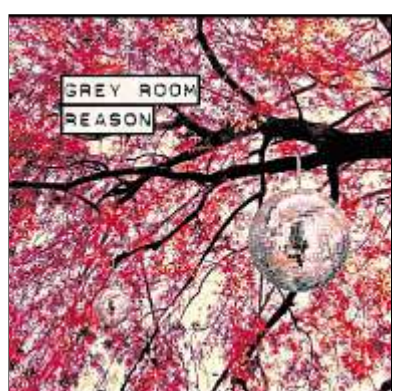
Grey Room mit neuem Album

Als Ilmenauer Band kann man Grey Room eigentlich nicht mehr bezeichnen. Denn die Mitglieder leben heute über ganz Deutschland verteilt. Das ist auch der Grund, warum das 2011 fertig gestellte Album erst jetzt veröffentlicht ist.

Von Cornell Hoppe

Es hat eine Weile gedauert, bis Grey Room ihr aktuelles Album herausbringen konnten. Anfang April war es für das Quartett endlich soweit. Der zweite Langspieler „Reason“ erblickte das Licht der Welt. Schon 2011 sind die Titel aufgenommen, 2012 gemixt und gemastert worden, und nun im Jahr 2013 erschienen. Das liegt vor allem daran, dass die vier Mitglieder, die einst während des Studiums zur Band gewachsen sind, nun über ganz Deutschland verstreut sind. So kann man die Musiker nun nur noch schwerlich als Ilmenauer Band bezeichnen. Obwohl hier, in der Baracke 5, alles angefangen hat und es auch noch weitergeht. Drummerin Imke Rühle lebt und arbeitet unterdessen in Berlin, Sängerin Constanze Stein in Hamburg und Gitarrist Sebastian Becker pendelt zwischen Erfurt und Bonn. Einzig Bassler Robert Hebel hat seinen Heimathafen noch in Ilmenau. Hierher kehren die Bandmitglieder nun zum Proben und gemeinsamen Spielen zurück – nur eben nicht mehr so häufig, wie zu Beginn, dafür intensiver.

Auf „Reason“ machen Grey Room darum auch nur, worauf sie Lust haben. Das aber ist in seiner Diversität eine ganze Menge. Von knalligen Rocknummern, mit punkigen und



Grey Room – Reason

Metal-Anleihen, hin zu ruhigen Balladen. Ein wenig seltsam wirkt da nur das mehr als 20-minütige „Interlude“, eine auf Akustikgitarre gespielte Tonfolge, die ohne großartige Variationen den Zuhörer auf eine Geduldssprobe von 20 Minuten stellt. Mit dem Opener „Summer Song“ zeigt die Band aber auch, wo es langgehen kann. Mit Bläsersektion und krachendem Refrain geht's hier eher in Richtung Tanzfläche. Und genauso, wie das Album anfängt, hört es auch auf. Mit dem Titeltrack gibt es eine Uptempo-Nummer, bei der man nicht gern sitzen bleibt. Warum dieser Kracher, eine der überzeugendsten Nummern auf dem Album, hinter dem 20-minütigen Lagerfeuer-Gitarrensolo versteckt wird, ist ein wenig unverständlich.

Tolle Tracks, wenn auch ganz unterschiedlicher Natur, sind „Into the Woods“, ein ruhiges Stück, und das punkige „My Home“. Alternative-Rock-Fans könnte das Album gut gefallen. Die Musiker wissen, wie sie ihre Instrumente zu bedienen haben. Ganz besonders sticht aber die Stimme von Constanze Stein hervor, die mit ihrem facettenreichen Gesang, den verschiedenen Stimmungen der Songs ihren Stempel aufzudrücken vermag: mal wütend-rockig, mal zart oder verspielt. Nur den mehrstimmigen Gesang, den sollte die Band noch einmal üben, der passt gelegentlich nicht richtig zusammen.

Wie die Vorgänger auch haben Grey Room „Reason“ unter einer Creative-Commons-Lizenz herausgebracht. Das bedeutet, jeder darf das Album vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen, es auch abwandeln oder bearbeiten. Allerdings nur, wenn er sich an die Spielregeln hält: der Name des Autors muss genannt sein, das neue Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke genutzt werden und es muss dann unter den gleichen Bedingungen weitergegeben werden dürfen. „Wir wollen, dass unsere Musik möglichst einfach weitergegeben werden kann, ohne dass irgendwer befürchten muss, etwas Kriminelles zu tun“, schildert Sebastian Becker.

Die neue Scheibe kann bei der Band als ganz normale CD im Digi-pack erworben werden. Oder nach dem Prinzip „Zahl soviel Du willst“ von Grey Rooms Bandcamp-Seite heruntergeladen werden – völlig legal versteht sich.

www.greyroom.de
<http://greyroom.bandcamp.com>

Wenn der Strohhallen rollt

Schweißnasse Hände, Herzrasen, schlaflose Nächte, Leere im Kopf – die Abschlussprüfungen stehen an. Viele Jugendliche werden in dieser Zeit von einem geheimnisvollen Leiden geplagt: der Prüfungsangst. Was Prüfungsangst ist und wie man angstfrei durch die Prüfung kommt, erklärt Dr. Karin Brand, Schulpsychologin am Schulam Westthüringen, regional zuständig für Eisenach und den Wartburgkreis.

Hallo, Frau Dr. Brand – die Abschlussprüfungen stehen an und das große Zittern vor den Prüfungen beginnt. Aber was ist der Unterschied zwischen leichtem Nervenflattern und richtiger Prüfungsangst?

Prüfungsangst ist ein ganz weites Begriff. Der eine hat kalte, schweißige Hände, der andere kann sich vor Angst nicht mehr bewegen. Es gibt Menschen, die so starke Reaktionen zeigen, dass sie gar nicht mehr in der Lage sind, den Weg zum Prüfungsort zu gehen. Das wäre eine Extremform. Es gibt auch den Blackout, bei dem man sich auf einmal während der Prüfung nicht mehr erinnern kann – dass passiert vor allem, wenn man sich nicht richtig vorbereitet hat. Jemand hat es einmal so beschrieben: Es ist, als wenn ein Strohhallen von einem Laster, der vor einem fährt, herunterfällt und auf einen zurollt.

Hatten Sie selbst auch schon mal Prüfungsangst?

Natürlich. Ein bisschen Angst gehört immer dazu. Selbst Musiker oder Künstler haben vor einem Auftritt noch Lampenfieber, eine gewisse Anspannung ist für einen guten Auftritt nötig. Ich muss nur lernen, mich so zu regulieren, dass ich in der Prüfung ruhig werde.

Sind es eher die mündlichen oder die schriftlichen Prüfungen, die zur Panik führen?

Das ist ganz verschieden. Es gibt Tendenzen, dass einige eher bei mündlichen Prüfungen betroffen sind, andere eher bei schriftlichen Prüfungen – bin ich zum Beispiel jemand, der lieber in Ruhe etwas schreibt oder hab ich mündlich meine Fertigkeiten. Auch der jeweilige Prüfer hat ganz großen Einfluss darauf.

Wieso das?

Es spielt eine sehr wichtige Rolle, ob ich den Lehrer mag, beziehungsweise weiß, mag der mich. Das vergessen viele. Schüler kennen ihre Lehrer und erkundigen sich auch bei anderen über die Prüfer. Der jeweilige Ruf des Lehrers ist von Bedeutung: „Herr Meier ist streng und Frau Müller bringt jeden durch die Prüfung.“ Das Vorwissen des Schülers, was ihn erwartet, hat großen Einfluss.

Was ist das beste Mittel gegen Prüfungsangst?

Langfristig gesehen: Lernen, Lernen,



Ich sehe nichts, ich höre nichts, ich weiß nichts – doch, gegen Prüfungsangst kann man etwas tun.

Foto: dpa-Archiv

Lernen. Sich gut vorbereiten im Sinne von im Unterricht zuhören, nicht ablenken lassen, sich von anderen nicht verunsichern lassen. Aber auch Dinge, wie eine richtige Ernährung spielen eine Rolle. Schüler sollten nicht hungrig oder durstig in eine Prüfung gehen. Viele beruhigt es auch, wenn sie während der Prüfung Kaugummi kauen – falls es erlaubt ist. Auch Schlafen ist wichtig. Viele können kurz vor einer Prüfung nicht richtig schlafen, aber auch dann hilft regelmäßiges Lernen. Kleidung spielt eine Rolle. Man sollte sich bequem anziehen und sich nicht vom Ziepen und Kneifen ablenken lassen.

Hilft Schokolade?

Wenn ich weiß, dass mich Schokolade entspannt und ich tue mir damit etwas Gutes, dann sollte ich sie essen.

Und was ist mit Entspannungsübungen?

Entspannung ist sehr wichtig. Es gibt verschiedene Entspannungstechniken wie autogenes Training – vielen hilft es auch, wenn sie sich einfach mal den Kopf freimachen, zum Beispiel vor der Prüfung Musik hören oder ein Stück laufen. Manchen helfen Spickzettel, die ich irgendwo hinstecke als mentale Sicherheit. Wenn ich einen Spickzettel selber mache, bereite ich mich ja vor, ich habe mich mit dem Thema auseinandergesetzt – aber nutzen darf ich den natürlich nicht. Positives Denken ist wichtig: „Ich schaff's!“ Wenn ich mir dagegen ausmale: „Ich will die Klasse

nicht noch einmal machen“, ist das ein Katastrophenszenarium, das ich mir ausmale. So etwas erzeugt Druck.

Es gibt sicher auch Jugendliche, die vor lauter Panik in den Tabletenschrank der Eltern greifen ...

Manche brauchen etwas, um sich ruhig zu stellen – aber es bringt auch nichts, wenn ich gleichgültig bin. Dann strenge ich mich ja nicht an. Ich brauche eine gewisse Anspannung. Das beste Mittel, ruhig zu werden, sind Entspannungstechniken.

Haben eher schlechte oder gute Schüler Prüfungsangst?

Es sind eher sehr erfolgsorientierte Schüler, denen die Psyche einen Strich durch die Rechnung macht. Oder auch sehr misserfolgsorientierte Schüler – die sich sagen: „Ich schaffe es sowieso nicht“. Jemand, der immer am Limit arbeitet, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit mehr Angst, als jemand, der sich gut vorbereitet.

Was ist, wenn ich versage bei einer Prüfung? Wird dann nicht die Prüfungsangst noch schlimmer?

Wenn ich eine Prüfung verhaue, dann kann es schlimmer werden. Dann muss ich eine Fehleranalyse machen. Vielleicht hat man die Möglichkeit, die Prüfung mit dem Lehrer zu besprechen. Eine nicht bestandene Prüfung ist keine Katastrophe, es kann jedem passieren. Das ist keine Schande. Aber ich muss es analysieren und selbstkritisch sein. Ich muss erkennen, was ich falsch gemacht

habe, und wie ich es das nächste Mal besser mache.

Und nun noch ein Tipp: Was kann ich kurz vor einer Prüfung oder sogar in meiner Prüfung machen, um runterzukommen?

Wenn während der Prüfung gar nichts mehr geht, sollte man sich an die Aufsichtsperson wenden. Es gibt Leute, die brechen während der Prüfung in Tränen aus. Vielleicht hat man die Möglichkeit, auf die Toilette zu gehen oder für einige Minuten an die frische Luft. Ich kann mich aber auch in der mündlichen Prüfung während der Vorbereitungszeit zwei Minuten vom Stoff ablenken. Zum Beispiel, indem ich eine Phantasie-reise mache oder mich an den letzten Urlaub erinnere oder einfach zwei Minuten nur auf meinen Atem achte. Damit kann ich mich runterregeln. Fakt ist aber: Die Sicherheit wächst mit jeder bestandenen Prüfung.

Interview: Peggy Machoi

Tipps

Tipps gegen Prüfungsangst für Schüler und Eltern gibt es auch auf der Homepage der Schulpsychologen:

www.schulpsychologie.de.

REINGEHÖRT: Save Rock and Roll von Fall Out Boy

Warum machen die das?

Warum ausgerechnet Fall Out Boy meinen den Rock'n'Roll retten zu müssen, das wissen wohl nur die Jungs selbst. Mit ihrer aktuellen Platte tragen sie jedenfalls eher zu dessen Niedergang bei.

Von Cornell Hoppe

Anspruchsvolle Musik hat man ja von Bands aus dem Pop-Punk-Spektrum noch nie erwartet, wohl aber handgemachte. Und wenn die wenigstens ein bisschen funktioniert, verzeiht man auch mal ein Ohoh, Lalala zu viel, wenn's nur gut ins Bein geht und man ordentlich mitgrölen kann. All das hat es bei Fall Out Boy schon gegeben. Mit „This ain't a scene, it's an arms race“ und dem Cover von Michael Jacksons „Beat it“ radiotaugliche poppige Nummern zu spielen, bei denen man nicht sofort den Wunsch verspürt zu skippen oder den Sender zu wechseln.



Fall Out Boy – Save Rock and Roll.

Aus einer selbst verordneten Bandpause kehren sie nun nach vier Jahren mit „Save Rock and Roll“ zurück. Die Frage ist nur: Warum? Mit ihren Songs haben sie weder etwas zu sagen, noch bieten sie damit gute Unterhaltung.

Und fatalerweise ist der Band fast ihr kompletter Sound abhandengekommen. Hier wird die Musik nicht mehr auf vier und sechs Saiten, Schlagzeugfellen und Mikrofonen gemacht. Hier kommt einfach viel zu viel aus dem Computer. Statt einer vernünftigen Rhythmusabteilung, gibt es stampfende Kirmes-Techno-

Beats aus dem Drum-Computer. Und auch am Gesang wird so kräftig geschraubt, dass man Patrick Stumps Stimme kaum noch normal zu Gehör bekommt. Und der kann eigentlich singen, und der hat eigentlich eine sehr angenehme Stimme. Umso mehr wundert es, dass die Stimme in jedem Song durch irgendein Modulationsprogramm gejagt werden muss. Noch dazu klingen viele der Titel völlig überfrachtet: hier noch ein Beat, da noch eine zweite Stimme dazu noch irgendwelche Hintergrundgeräusche.

Besonders auffällig wird das beim Opener „The Phoenix“. Der startet gleich mit den Schostakowitsch-Streicher-Samples, die manch einem besser aus Peter Fox' „Alles neu“ bekannt vorkommen dürfte. Hier wird gleich aus den Vollen geschöpft, 20 verschiedene Spuren zusammengesetzt, dazu Pat Stumps Falsetts. Und ein Textzeileninferno sondergleichen: „Time crawls on when you're waiting for the song to start// so dance alone to the beat of your heart“. Und so ganz allgemein – wer Remix auf Phoenix reimt, der sollte

ziemlich gute Gründe haben, oder es lieber bleiben lassen.

Im Grunde geht es so weiter, verkappte Dance-Nummern, die immer mal mit Gitarrenschrammel aufgepeppt werden. Richtig gut sind Fall Out Boy dann, wenn sie aufhören verkrampft den Rock retten zu wollen und einfach nur Popsongs schreiben: „Just one Yesterday“ und „Young Volcanoes“ sind zwei ruhigere Tracks, die das echte Gesicht der Band zeigen, und nicht das mit dem Computer retuschierte. Mit dem Song „Rat a Tat“, bei dem Courtney Love mitsingt, haben Fall Out Boy zumindest auch eine flottere Mitsing- und Mitstampf-Hymne an Bord, die man guten Gewissens mal auf einer Party lauter machen könnte.

„Save Rock'n'Roll“ ist trotzdem insgesamt kein gutes Rock-Album geworden. „In a world full of the word yes, I'm here to scream NO!“, textet die Band im Titeltrack, bei dem auch noch Elton John singt (sic!). Was ihre Musik angeht, haben Fall Out Boy selbst beim Pop zu oft „Yes“ gesagt. Retten sie damit den Rock'n'Roll? – NO!