

Lampenfieber Ein bisschen Bammel bei öffentlichen Auftritten ist normal und sogar nützlich. Nimmt die Angst dagegen überhand, sollten Sie etwas unternehmen

Der Vorhang geht auf, die Scheinwerfer richten ihren unbarmherzigen Strahl auf die Bühne. Da steht er, der einsame Mensch, von unzähligen Augenpaaren ins Visier genommen, das Manuskript in den zitterigen Händen. Möchten Sie dieser Mensch sein? Vermutlich nicht. „Im Fokus der Aufmerksamkeit zu stehen empfinden die wenigsten Leute als angenehm“, sagt Dr. Michael Bohne, Auftrittsbereiter aus Hannover. Der Experte schätzt, dass etwa 80 Prozent aller Männer und Frauen wissen, was Lampenfieber ist. Viele müssen keine Bühne betreten, damit sich das mulmige Gefühl einstellt – bereits bei einer mündlichen Prüfung oder einer öffentlichen Diskussionsrunde bekommen sie wacklige Knie. Selbst bei Bühnenprofis verschwindet das Lampenfieber nicht einfach mit den Berufsjahren. „Auch nach 40 Jahren bin ich vor jedem Auftritt furchtbar nervös“, erzählt Mechthild Tiziani-Roth, Schauspieler, Regisseurin und Leiterin der Akademie für darstellende Kunst in Montabaur.

Diese innerliche Unruhe ist an sich nicht tragisch. Im Gegenteil: Ein wenig Aufregung kann einer Präsentation sogar förderlich sein, da sie die Konzentrationserhöhung fördert. „Es gibt gutes und schlechtes Lampenfieber“, erklärt Bohne. „Das gute führt dazu, dass das Gehirn besser arbeitet. Wir können schneller reagieren und sind leistungsstärker.“ Schlechtes Lampenfieber hingegen, die Auftrittsangst, blockiert die Leistungen eher.

Kämpfen oder flüchten

Auf die vermeintliche Bedrohung, die befürchtete Blamage etwa, antwortet der Körper dann mit einer sogenannten „Fight or Flight“-Reaktion: Kämpfen oder flüchten ist jetzt Programm. Statt des Gehirns wird die Muskulatur durchblutet. Die Herzschlagfrequenz nimmt zu. Aus den Poren rinnt der Schweiß. Für Musiker können die körperlichen Symptome der Angst fatale Folgen haben: Mit schwitzenden oder zitterigen Händen ein Instrument zu beherrschen ist extrem schwierig. Auch für Schauspieler ist es qualvoll, wenn sie kurz vor dem Auftritt merken, wie der Hals trocken wird und die Stimme wegzubleiben droht. Ein Patentrezept dagegen gebe es nicht, meint Tiziani-Roth. Ihre Schülerinnen und Schüler kann sie deshalb nur dazu animieren, den Schritt auf die Bühne trotzdem zu machen. „Sind die ersten Sätze gesprochen, hört das Lampenfieber von ganz allein auf“, sagt sie. Je häufiger diese Erfahrung gemacht werde, desto mehr Gelassenheit lasse sich im Umgang mit der Angst entwickeln.

Für Menschen, die unter ihrer Auftrittsangst sehr leiden, bietet Michael Bohne ein spezielles Lampenfieber-Training an. Zunächst versucht er dabei, der Sache

näher auf den Grund zu gehen: Woher kommt der Stress? Wie erlebt der Vortragende die Situation? Oft seien es, weiß der Experte, extrem hohe Erwartungen an sich selbst, mit denen sich die Lampenfiebrigen unter Druck setzen. „Vielen wird da erst mal klar, wie knallhart sie mit sich umgehen“, erzählt er.

Ein Musiker, der im Probespiel nur zwei Minuten Zeit hat, seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen, möchte verständlicherweise einen grandiosen Auftritt hinlegen. Doch gerade dieser hohe Anspruch kann schaden. „Eine Strategie wäre, daran zu arbeiten, dass sich der Musiker mit 80 Prozent Leistung zufriedengibt“, schildert Bohne. „Gelingt ihm das, entspannt er sich –dadurch möglicherweise so, dass er 100 Prozent bringt.“

Häufig verstärken auch schlechte Auf-trittserfahrungen die Angst vor einer Blamage. Anders als peinliche Erlebnisse sind frühere gute Erfahrungen bei einem –erneuten Auftritt leider oft weniger präsent. Der Grund: Das Gehirn speichert positive Erfahrungen schlechter ab als negative. Hier gilt es nachzuhelfen: „Ich versuche mit einer Technik aus der Hypnose eine Situa-tion zu –fokussieren, die richtig gut gelaufen ist“, berichtet Bohne. Ziel dabei: das Erlebnis so zu vergegenwärtigen, dass es körperlich spürbar wird.

„Anschließend koppeln wir dieses Gefühl mit der Vorstellung an einen zukünftigen Auftritt.“

Wem ein solches Coaching zu teuer ist, der kann auch selbst am Abbau des Lampenfiebers arbeiten. Vor und während –eines Auftritts befänden sich viele Menschen in einer Art Trance-zustand, meint Bohne. „Die meisten hypnotisieren sich dabei allerdings in eine negative Richtung. Sie machen sich klein, haben das Gefühl, sie schaffen es nie.“ Um stattdessen einen positiven Weitblick zu entwickeln, empfiehlt er, Negativformulierungen wie „jetzt bloß nicht zittern“ aus dem Gedankenkarus-sell zu verbannen. Solche Sätze wirken leicht in die verkehrte Richtung. „Das Gehirn kann Verneinungen nicht abbilden“, erklärt Bohne. „Es hört nur ‚zittern‘ und bringt den Körper zum –Vibrieren.“

Positive Leitsätze formulieren

Bessere Voraussetzungen schaffen sich Vortragende, die positive Leitsätze aufschreiben und einüben: „Ich habe –Potenziale“ zum Beispiel oder „In mir steckt ein guter Musiker“.

Auch wenn sich die Angst vor dem Auftritt nicht einfach abschalten lässt: Mit dem Lampenfieber fertig zu werden kann jeder lernen. Auch Michael Bohne ist das Gefühl nicht fremd: –„Gerade wenn ich als Lampenfieber-Experte auftrete, werde ich natürlich sehr genau angeguckt. Da bekomme ich dann schon mal einen trockenen Mund.“ Seine Strategie: das Lampenfieber akzeptieren und weitermachen. „Nachher fühle ich mich so wohl auf der Bühne, dass ich gar nicht mehr runter möchte.“□

Das hilft gegen Lampenfieber

Setzen Sie sich selbst nicht allzu sehr unter Druck. Das steigert das – Lampenfieber. Geben Sie sich –damit –zufrieden, möglicherweise keinen –

perfekten, sondern nur einen durchschnittlichen Vortrag zu halten.  
Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Darbietung. Das lässt sich trainieren:  
Lassen Sie sich etwa bei einem Übungsvortrag von den Zuhörern absichtlich  
stören. So sind sie gezwungen, tiefer in das Thema einzutauchen.  
Gehen Sie offen und positiv in die –Situation. Versuchen Sie, gute Erfahrungen  
wachzurufen. Wenn es damals geklappt hat, dann klappt es auch jetzt.  
Bambenfeber ist etwas ganz Na-tür-liches. Wenn Sie merken, dass Sie –  
aufgeregt sind: Akzeptieren Sie es. Oft löst sich das Problem nach ein paar –  
Minuten ganz von allein.  
Baldrianhaltige Beruhigungsmittel lindern Nervosität, ohne müde zu machen.