

## Lampenfieber: “Eine klassische Kampf-oder-Flucht-Reaktion”



Der große Tag steht bevor: eine anstehende Prüfung, ein Vorstellungsgespräch oder die erste Live-Moderation im Fernsehen. Die Freude auf diese Ereignisse wird häufig von Lampenfieber überschattet. In einem dreiteiligen vitafile-Interview erklärt Dr. Michael Bohne (einer der erfolgreichsten Auftrittscoaches Deutschlands und Buchautor) wie Lampenfieber entgegengewirkt werden kann.

### Was ist Lampenfieber?

**Dr. Bohne:** Zunächst muss man unterscheiden in positives, also leistungsförderndes Lampenfieber und negatives, also leistungshemmendes Lampenfieber, welches besser als Auftrittsstress, oder Auftrittsangst bezeichnet werden sollte. Medizinisch gesehen handelt es sich beim störenden Lampenfieber im Grunde um eine Angstreaktion.

### Was passiert im Körper, wenn Lampenfieber auftritt?

**Dr. Bohne:** Der Körper reagiert bei störendem Lampenfieber mit einer klassischen fight-or-flight, also Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Da die Situation als Gefahr erlebt wird, ist der Körper bereit zum Kampf oder zur Flucht. Somit werden schon mal große Muskelgruppen durchblutet, der Herzschlag und die Atmung werden beschleunigt, damit genügend Energie für den Kampf oder die Flucht zur Verfügung steht. Wenn man nun aber gar nicht kämpft oder flieht, hat man im Grunde zu viel Energiereserven aktiviert, zu viel Adrenalin, das nicht abgearbeitet wird und sich nun störend auf die Physiologie auswirkt.

### In welchen Situationen kommt Lampenfieber besonders häufig vor?

**Dr. Bohne:** Störendes Lampenfieber kann in allen Auftritts- oder Prüfungssituationen vorkommen, einer öffentlichen Rede, einem Vorsingen oder Vorspielen, vor Kamera oder Mikrofon, bei einer Bewerbung, einem Rendezvous oder anderen Herausforderungen. Immer wenn ich mich mindestens einer für mich relevanten anderen Person gegenübersehe, handelt es sich streng genommen um einen öffentlichen Auftritt.

### Gibt es verschiedene Stufen bei Lampenfieber?

**Dr. Bohne:** Na ja, es gibt die leichte Aktivierung, die man auch als positives Lampenfieber bezeichnen könnte, welche zu einer Leistungszunahme führen kann. Und auf der gleichen Klaviatur liegt die mittelstarke Stressreaktion, in der der Betroffene merkt, nicht ganz so gut zu sein, wie er eigentlich könnte. Und es gibt die totale Angstreaktion, die in einer Panikattacke und einem sogenannten Blackout mündet. Bei letztere kann es sein, dass überhaupt keine vernünftige Leistung mehr abgerufen werden kann.

## Lampenfieber: “Nicht an mögliches Scheitern denken”

### Was kann im schlimmsten Fall passieren, wenn Lampenfieber auftritt?

**Dr. Bohne:** Im schlimmsten Fall kann die betroffene Person eine so starke Angstreaktion bekommen, so dass der Körper massiv mit Zittern, trockenem Mund und Panik reagiert, so dass keine verwertbare Leistung mehr gebracht werden kann. Dann kann es zum Beispiel passieren, dass Profimusiker so schlecht spielen oder Opernsänger so schlecht singen, dass man nicht glauben kann, dass sie Profis sind.

### Gibt es Menschen, die besonders zu Lampenfieber neigen?

**Dr. Bohne:** Ja in jedem Fall. Wenn jemand gelernt hat, dass er nur liebenswert ist, wenn er Leistung bringt, dann ist ja jede Leistungssituation mit der Gefahr verbunden, bei Versagen nicht mehr anerkannt und geliebt zu werden. Das macht natürlich Angst. Generell kann man auch sagen, je geringer das Selbstwertgefühl, desto höher vermutlich die Auftrittsängste. Wenn Menschen in einem ängstlichen Umfeld aufgewachsen sind, dann haben sie sich an den Ängsten der anderen vermutlich angesteckt. Ich spreche dann immer etwas humorvoll formuliert von Emokokkeninfektionen. Wenn man immer Bedenkenträger in seinem Umfeld hatte, kommt es auch zu sogenannten Kognokokkeninfektionen, man infiziert sich dann an den angstmachenden und limitierenden Gedanken der anderen. Generell gilt auch, je perfektionistischer jemand ist, desto größer die Gefahr, dass er Auftrittsstress bekommt. Je mehr man von anderen gut gefunden werden will, desto gefährlicher kann ein Auftritt erlebt werden, da eine Ablehnung wiederum das Selbstwertgefühl schwächen würde.

### Was kann man gegen Lampenfieber tun?

**Dr. Bohne:** Die Erfahrung zeigt, dass es neben einer genauen Analyse, wie sich jemand den Stress macht, sinnvoll ist, auf drei Ebenen etwas zu unternehmen:

1. Ein Selbstwerttraining durchführen.
2. Eine effiziente Stressreduktionstechnik erlernen - zum Beispiel die Klopftechnik der Energetischen Psychologie beziehungsweise der PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie).
3. Den Aufmerksamkeitsfokus auf etwas Ziieldienliches richten und nicht an mögliches Scheitern denken. Insgesamt muss gesagt werden, dass jemand, wenn er Angst vor einem Auftritt hat, diesen als subjektive Gefahr erlebt. Erst, wenn er den Auftritt als positive Chance verstehen kann, wird er ihn auch genießen können.

## Lampenfieber: “Auftrittsstress ist leider noch ein Tabu-Thema”

### Sie sind einer der erfolgreichsten Auftrittscoaches Deutschlands. Wem helfen Sie dabei öffentliche Auftritte gut zu meistern?(ARD und ZDF)

**Dr. Bohne:** In den letzten 12 Jahren waren eigentlich Menschen aus allen Berufsfeldern bei mir im Coaching, ich habe mich aber auf klassische Musiker und Opernsänger spezialisiert, da ich selbst eine große Liebe für Musik und Gesang habe und es schrecklich finde, wenn ein Musiker oder Sänger aufgrund von Auftrittsstress seinen Beruf nicht so gut oder vielleicht sogar gar nicht mehr ausüben kann. Die Arbeit mit dem auftretenden Musiker ist ja im Grunde auch eine künstlerische Arbeit, ähnlich wie der eines Theaterregisseurs. Wenn man erfolgreich war, verbessert sich das künstlerische

Resultat und das ist enorm erfüllend. Viele Orchester, Opernhäuser, Akademien und Musikhochschulen haben mich zu dem Thema zu Workshops eingeladen. Leider wird das Thema jedoch vielerorts noch tabuisiert. Seit 10 Jahren trainiere ich auch die Moderatoren, Sprecher und Journalisten von ARD und ZDF, was mir sehr viel Spaß macht, da es durchweg sehr kompetente und sehr nette Leute sind, die manchmal aufgrund von belastenden Ereignissen, aufgrund von extremen Herausforderungen oder weil im Studio mal etwas gehörig schief gegangen ist, plötzlich mit zu starkem Stress reagieren und nicht mehr so gut sind, wie sie es eigentlich sein könnten. Es ist schön zu sehen, wie Leute durch das, was ich mit ihnen mache wieder zu ihrer alten Sicherheit zurückfinden und viele sogar eine ganz neue Form von Sicherheit und Souveränität erlangen.

### **Wie arbeitet ein Auftrittsscoach?**

**Dr. Bohne:** Also an erster Stelle steht die Klarstellung, dass störender Auftrittsstress etwas völlig normales ist, und dass auch selbst Leute von Weltklasse das kennen. Dies ist wichtig, um das Thema zu entstigmatisieren. Es ist mir ferner wichtig, dass die Menschen, mit denen ich arbeite verstehen, dass sie meist ja gar kein Wissen zu dem Thema mentale Strategien bei Spitzenleistungen vermittelt bekommen haben. Die Musikhochschulen haben, von wenigen Ausnahmen einmal abgesehen, auf der gesamten Linie versagt, was das Thema psychologische Bestleistungsoptimierung angeht. Die mentalen und emotionalen Prozesse, die für Spitzenleistung notwendig sind, ja die gesamte Psychologie der Spitzenleistung, wurden auf erschreckend naive Art und Weise in der Ausbildung von Musikern und Sängern sträflich vernachlässigt. Das hat dazu geführt, dass vermutlich Tausende von jungen Menschen, die Musik studiert haben, ihren Beruf nicht so gut ausüben, wie sie es könnten, ihn gar nicht mehr ausüben, da sie zu sehr unter Auftrittsstress gelitten haben oder weit unter ihren eigentlichen Möglichkeiten bleiben. Völlig absurd ist natürlich auch, dass die Absolventen der Musikhochschulen bei Wettbewerben, Probespielen und Prüfungen weit unter ihren Möglichkeiten bleiben, da sie ja die mentalen Strategien, die man braucht, um auch in Extremsituationen wirklich gut zu sein nicht vermittelt bekommen haben. Sportler sind da seit mindestens 30 – 50 Jahre weiter. Schon in den 60er Jahren haben Olympioniken z.B. mit Hypnose gearbeitet, um ihre Leistungen zu verbessern. Als zweites ist eine genaue Analyse unabdingbar, wie der Betroffene seinen Stress mental selbst herstellt, denn er muss verstehen, warum er bislang so reagiert hat. Als drittes ist es mir wichtig, dass die Betreffenden eine effiziente Stressreduktionstechnik beherrschen und da haben sich die Klopftechniken aus der sogenannten Energetischen Psychologie als besonders hilfreich erwiesen, da sie ein gutes Selbsthilfepotential haben und so praktikabel sind, dass sie von den Menschen vor Auftritten tatsächlich angewandt werden. Da einige der Techniken leider etwas esoterisch daherkamen, bzw. mit zu viel Ballast überlagert waren, hatte ich ja die ursprünglich als energetisch bezeichneten Ansätze weiterentwickelt zu PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie. Dies war nötig, da die Wirkhypothesen und die Anwendungsform der "alten" Klopftechniken vielen Anwendern aus dem psychotherapeutischen Bereich und aus dem Coaching nicht praktikabel, nicht seriös genug und nicht überzeugend erschienen. Ich habe ja einige Selbsthilfebücher und Fachbücher zum Thema Klopfen, Energetische Psychologie und PEP geschrieben, dort kann man bei Interesse Genaueres nachlesen. Für Selbstanwender empfehle ich entweder das Buch "Klopfen gegen Lampenfieber", in dem noch viele nützliche Tipps zum Thema Lampenfieber und Auftritte zusammengefasst sind. Sollte jemand nur eine kleine Klopfanleitung suchen, so empfehle ich das Büchlein "Bitte Klopfen". Da Klopfen und PEP auch eine Selbsthilfetechnik sind, wird man ohnehin auf eines der Bücher zugreifen, wenn man das kennenlernen oder ausprobieren will. An dritter Stelle folgt ein dezidiertes Selbstwerttraining, in dem zunächst die selbstentwertenden Strategien analysiert und später in selbstwertpendende Strategien transformiert werden. Manchmal ist es auch noch ganz nützlich eine Übung aus der Hypnose zu nutzen, in der man innerlich wieder in eine richtig gut gelaufene Auftrittssituation zurückgeht, diese sozusagen neuronal aktiviert und aus ihr heraus, aus diesem ressourcenreichen State heraus mental in die zukünftige Auftrittssituation springt. Manchmal ist es auch sinnvoll und notwendig zu analysieren, ob es tieferliegende Erfolgsblockaden, wie z.B. dysfunktionale Loyalitäten im Scheitern gibt. es kann nämlich sehr wohl sein, dass man sich den Erfolg nicht erlaubt und also Lampenfieber produziert, da die inneren Ampeln in Richtung Auftritte genießen und erfolgreich sein auf rot stehen,

z.B. aus Loyalität anderen nahstehenden Personen gegenüber, wenn diese auch nicht erfolgreich sein können. Es kann also recht tiefgehend und komplex werden in so einem Auftrittcoaching. Häufig sind solche Auftritts-Coachings aber eher durch Leichtigkeit, Humor und die Zurückgewinnung der eigenen Kompetenzzuversicht gekennzeichnet. Die meisten Klienten profitieren erstaunlich schnell bei dem beschriebenen Vorgehen. Das Wichtigste vielleicht zum Schluss. Für den Betroffenen fühlt sich das störende Lampenfieber, die Auftrittsangst, worunter viele Betroffene ja auch über Jahre leiden nicht selten unlösbar und extrem unveränderbar an, für den erfahrenen Auftrittcoach ist es ein Thema, das gut veränderbar ist und das sich in der Praxis meistens erfolgreich und zeitnah positiv verändern lässt. Dies sage ich, um Mut zu machen, seinen eigenen Auftrittsstress anzugehen, auch wenn er einen schon länger begleitet.

*Interview: Franziska Kremtz*

Foto: Anja Weber Fotografie | Berlin

Mehr über Dr. Michael Bohne erfahren Sie unter: [www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)

---

Links zu den 3 Teilen des Lampenfieber-Spezials:

<http://www.vitafil.de/8711/lampenfieber-eine-klassische-kampf-oder-flucht-reaktion>

<http://www.vitafil.de/8790/lampenfieber-nicht-an-moegliches-scheitern-denken>

<http://www.vitafil.de/8874/lampenfieber-auftrittsstress-ist-leider-noch-ein-tabu-thema>