

## Lampenfieber bewältigen

Wer kennt es nicht - das Lampenfieber? Wenn man vor der Klasse ein Gedicht aufsagen oder im Musikunterricht etwas vorspielen bzw. vorsingen soll, wenn man sein erstes Referat hält oder beim Schultheater zum ersten Mal auf der Bühne steht, fast immer schleicht sich ein beklemmendes Gefühl ein: Man spürt starkes Herzklopfen oder weiche Knie, zitterige Finger oder feuchte Hände, es wird einem ganz schlecht in der Magengegend oder man hat Angst, einen roten Kopf zu bekommen. Gleichzeitig schleicht sich das Gefühl ein, man habe alles vergessen, was man vorbereitet und eingeübt hat.

Diese körperlichen Reaktionen stellen sich ein, wenn man sich unsicher fühlt, wenn man etwas zum ersten Mal macht und noch nicht weiß, ob man damit bei den anderen auch »ankommt«. Selbst wenn es nur ein kleiner Trost sein mag: Lampenfieber ist eine ganz normale Erscheinung; den meisten Menschen ergeht es so oder ganz ähnlich, auch wenn man es ihnen nicht immer gleich ansieht.

So ärgerlich dieses Gefühl auch sein mag, es hat auch seine positiven Seiten: Es spornt uns an zur Leistung, es schafft eine positive Spannung, und es zeigt unsere menschliche Seite. Während ein bisschen Lampenfieber also durchaus von Vorteil sein mag, kann es uns blockieren, wenn es überhand nimmt.

### **Wie kann man nun dem eigenen Lampenfieber begegnen?**

Die ersten Voraussetzungen für den konstruktiven Umgang mit dem eigenen Lampenfieber sind eine gute Vorbereitung und fleißiges Üben. So bietet es sich beispielsweise an, in einer Art »Generalprobe« vor vertrauten Personen (den Eltern, älteren Geschwistern oder guten Freunden) schon einmal den »Ernstfall« vorwegzunehmen. Hilfreich ist, wenn man sich dabei ein Feedback geben lässt. Dann weiß man, was man schon gut kann und was man vielleicht noch verbessern könnte. Das schafft Sicherheit.

Sinnvoll kann auch eine bewusste Atemtechnik sein. Zwei Minuten vor dem Auftritt lässt man die Luft ganz ruhig ein- und ausströmen, dabei denkt man sich auf jede Atemphase: »Ich« (ein) - »bin« (aus) - »ganz« (ein) - »ruhig« (aus). Das beruhigt.

Manchmal hilft es auch, sich einem Mitschüler oder einem guten Freund anzuvertrauen und ihm zu sagen, wie stark man das eigene Lampenfieber fühlt. Das entlastet.

Etwas mehr Mut ist erforderlich, wenn man sein Lampenfieber öffentlich anspricht. Das ist nicht jedermanns Sache und ist nicht in jeder Situation möglich, hat aber den großen Vorteil, dass man sein Lampenfieber, anstatt es zu verheimlichen, publik macht. Damit nimmt die Spannung ab und zugleich auch - das Lampenfieber.

### Einige Tipps bei Lampenfieber

- sich gut vorbereiten
- immer wieder üben
- sinnvolle Stichpunkte vorbereiten
- sich Feedback geben lassen
- sich einem Freund / einer Freundin anvertrauen
- über das Lampenfieber reden
- Generalprobe vor kleinem Publikum
- den Lieblingspulli anziehen, in dem man sich besonders wohlfühlt
- evtl. eine kleine Büroklammer in der Hand halten gegen die Nervosität

### Strategie gegen Lampenfieber: der ritualisierte Redebeginn

- vor Beginn kurz die Augen schließen und dreimal ruhig und tief durchatmen
- bewusst einen Standort (vor den Zuhörern) einnehmen; mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen
- Blickkontakt aufnehmen (mit den Augen ein großes „M“ beschreiben: links -> Mitte -> rechts)
- aus der Ruhe heraus anfangen