

1 Lampenfieber

- Definition und Symptomatik
- Selbstreflexion
- Übungen und Tipps, um Lampenfieber zu mindern

Definition und Symptomatik

Definition:

Das deutsche Wort "Lampenfieber" kommt ursprünglich vom Theater und bedeutet lediglich die Erhitzung der Schauspieler und Schauspielerinnen durch die Scheinwerfer. Erst später verstand man darunter auch die Angst vor einem öffentlichen Auftritt, welche nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Alltag auftreten kann.

Symptomatik:

Lampenfieber hat kein einheitliches "Krankheitsbild", sondern kann sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Jeder scheint zu wissen, was die Angst mit einem macht und welche Veränderungen das Lampenfieber mit sich bringt. Daher liest man selten etwas über die Gefühle und Symptome, die das Lampenfieber hervorruft.

Die Symptomatik ist aber sehr vielfältig und weil niemand sich und seine Veränderungen mit dem Spektrum des Möglichen vergleichen kann, sind seltene und stärkere Angstsymptome sehr beunruhigend und verstärken die Angst vor dem Auftritt.

Im Folgenden sind die beobachteten Symptome einmal verschiedenen Verhaltenskategorien zugeordnet (vgl. Metzsig & Schuster, S.10):

- 1) *Symptome, die von anderen leicht bemerkt werden können (soziale Signale):* Erörterungen, Schwitzen, Schweißausbrüche, kalte oder feuchte Hände.
- 2) *Magen-Darm-Beschwerden:* Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Bauchkrämpfe.
- 3) *Kreislaufbeschwerden:* Herzklopfen, Schwindel, erhöhte Körpertemperatur, Schüttelfrost, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck.
- 4) *Atmung:* Atembeschwerden.
- 5) *Übererregung, allgemeine Unruhe:* hektische Bewegung von Armen und Händen, Spielen mit Gegenständen, Zittern, Schwächegefühle.
- 6) *Beunruhigende Gedanken und Fantasien:* über katastrophale Folgen eines Misserfolgs nachdenken, innere Bilder über den befürchteten ungünstigen Verlauf der Bewertungssituation.
- 7) *Funktionsverluste:* keine Kontraktionsfähigkeit, Blackout, Erinnerungsverluste, verzögerte Reaktion.
- 8) *Sozialverhalten:* aggressiv, sozialer Rückzug.

Selbstreflexion “Wie äußert sich Lampenfieber bei mir?”

Lampenfieber äußert sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann dabei ganz individuelle Symptome aufweisen. Einige Menschen erleben scheinbar keine Symptome von Lampenfieber. Damit man an seine eigenen Symptome gezielt arbeiten kann, ist es zunächst einmal wichtig sich über diese bewusst zu werden.

Doch zuvor kreuze bitte an als wie stark du deine Lampenfieber Symptome einschätzen würdest?

Schwach

Mäßig

Stark

Denk nun an eine Situation zurück, bei der du Lampenfieber verspürt hast. Welche Reaktionen und Empfindungen hast du wahrgenommen und als unangenehm empfunden?

Male dich und deine Symptome in das Kästchen:

Übungen und Tipps, um Lampenfieber zu mindern

Die Diagnose Lampenfieber ist schnell gestellt. Die Frage, die sich anschließend stellt ist eher: Wie mit ihr umgehen? Zunächst einmal ist es wichtig sich vor Augen zu halten, dass ein wenig betroffen zu sein nie schadet. Durch eine leichte Anspannung sind wir nämlich fokussierter und können unsere gesamte Energie in die Präsentation stecken. Versuch also nicht, Lampenfieber mit allen Mitteln zu "bekämpfen", sondern arrangiere dich mit ihm und versuche so, es ständig besser und schneller in den Griff zu bekommen.

Dafür gibt es kein Allheilmittel, jedoch können die folgenden Übungen dabei helfen. Dabei muss man auf seinen eigenen Körper hören: Wie äußert sich Lampenfieber bei mir persönlich? Und welche dieser Übungen passen zu mir und meinen Symptomen? Was nicht wirkt, kann getrost aussortiert werden.

„Last Week“ Prophylaxe

Die folgenden Übungen kannst du bereits ein, zwei Wochen vor deiner Präsentation beginnen und bis dahin regelmäßig oder auch dauerhaft durchführen.

1) Entspannungsmethoden

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Entspannung. Sollte man unter chronischem Lampenfieber leiden, bietet es sich jedoch an, einige der folgenden aktiven Entspannungsmethoden zu erlernen, mit denen man gezielt das eigene Erregungsniveau senken kann.

- autogenes Training
- muskuläre Entspannung
- Yoga, Pilates, ...
- Atemtechniken
- Meditation

2) Erfolge visualisieren

Ein Worst-Case Szenario zu visualisieren fällt wohl den meisten Menschen nicht schwer. Dreh den Spieß doch einmal um und male dir deinen optimalen Auftritt in einem detaillierten Bild aus. Diese Methode kann bewusst als Motivationstechnik angewandt werden, da das visualisierte Ziel seinen Weg direkt in das Unterbewusstsein findet.

3) Auswendig zum Auftakt

Der Auftakt muss sitzen! Wenn man sich in dieser Phase verheddert, ist dies schlecht für die eigene Psyche. Ein gut vorbereiteter Auftakt kann nicht nur Sicherheit für einen selbst geben, sondern auch Empathie, Interesse und Aufmerksamkeit bei deiner Zuhörerschaft erwirken.

4) Spickzettel erstellen

Ein guter Spickzettel kann dein Verbündeter gegen das Lampenfieber werden, dabei erfüllt er gleich zwei relevante Funktionen:

- Er gibt Sicherheit während des konkreten Vortrags. Es kann hilfreich sein, sich an etwas "festzuhalten", während man vor anderen spricht. Dabei darf der Zettel jedoch niemals wie eine Mauer zwischen dir und der Zuhörerschaft wirken.
- Durch die Erstellung werden die Inhalte des Vortrags verinnerlicht. Außerdem hilft er beim Entlanghangeln des roten Fadens. Achte jedoch darauf, nur das nötigste zu notieren: Der Vortrag soll nicht abgelesen wirken.

Die "Last-Minute" Prophylaxe

Nun geht es ans Eingemachte: Der Vortrag steht kurz bevor und du verspürst die bekannten Symptome in dir aufsteigen. Verfalle nicht in Panik, sondern wende kleine hilfreiche Methoden an.

1) Auszeit vor dem Start

Beschäftige dich nicht bis zur letzten Minute mit dem Prüfungsstoff und verfallen so langsam immer mehr in eine unkontrollierte Panik. Setze dir stattdessen einen festgesetzten Zeitpuffer, für den du dir eine Auszeit verordnest. Dies kann alles möglich sein: Das Lesen einer Zeitung, Umherwandern auf dem Flur oder die Planung des Abendessens.

2) Warming up

Statt auf den unerbittlichen Moment zu warten, in dem die Präsentation losgehen soll, kannst du dich bereits vorher schon mal "warmreden".

- *Small Talk*: Einerseits kannst du dich durch Small Talk selbst schon mal auf "Rede-Betriebstemperatur" bringen, andererseits bekommst du so vorab auch schon wertvolle Informationen über deine Zuhörer und Zuhörerinnen - Du schlägst 2 Fliegen mit einer Klappe.
- *Getränke*: Eine trockene Kehle produziert keine schönen Vorträge. Stelle dir daher Wasser bereit, und zwar in einer Menge, die bis zum Ende des Vortrags reicht. Niemand nimmt es dir übel, wenn du hin und wieder einen kleinen (!) Schluck trinkst.
- *Atmung*: Nicht "Brust raus – Bauch rein" ist gefragt, denn dies führt zu einer flachen Atmung. Stattdessen vorher die flache Hand auf den Bauch legen und tief in diesen einatmen, dabei sollte sich der Bauch nach außen wölben.

Sofortmaßnahmen

1) Körperliche Entspannung

Zehen anziehen: Wenn du in deinen Schuhen deine Zehen anziehst, kann dies Stress reduzieren. Dies geschieht durch die Anspannung und den Fokus auf einen Punkt. Zeitgleich fällt es deiner Zuhörerschaft nicht auf und es sollte auch deine Standfestigkeit nicht beeinträchtigen.

Bauchatmung: versuche langsam und tief durch die Nase in deinen Bauch zu atmen. Dabei solltest du ungefähr doppelt so lange ausatmen wie du einatmest.

Panikatmung 1: atme tief ein. Halte die Luft für 10 Sekunden in dir und spanne dabei all deine Muskeln an. Atme nach den 10 Sekunden wieder aus und entspanne dabei deine Muskeln schlagartig.

→Durch diese Übung wird Adrenalin abgebaut, was entspannend wirkt.

Panikatmung 2: Atme tief in deinen Bauch ein und zähle dabei 1-2-3-4. Atme aus und zähle wieder 1-2-3-4. Halte nun die „leere Lunge“ für 10 Sekunden. Wiederhole das Ganze noch ein oder zwei Mal.

→Diese Übung wirkt gegen Hyperventilation

Positive Gedanken: Falls du dir zuvor deine Erfolge visualisiert hast, kannst du nun deinen perfekten Auftritt gedanklich ablaufen lassen.

Mantras: Manchen Menschen hilft es sich einen positiven und aufbauenden Satz immer wieder vorzusprechen. In einer Prüfungssituation kannst du dir diesen gedanklich aufsagen oder ihn auf deinen Notizzettel schreiben.

2) Hände beschäftigen

Die Hände offenbaren meist als erstes unsere Aufregung. Doch auch dagegen gibt es ein paar kleine Tipps.

Ruhe-Pose: Wenn du nicht gestikulierst kannst du deine Hände in einer Ruhe-Pose halten. Die „Merkel-Pose“ ist hierfür eine Variante. Du kannst aber auch eine Hand mit der anderen umklammern oder die eine Hand in die andere legen. Die Ruhe-Pose sollte ungefähr auf Höhe des Bauchnabels positioniert sein.

Gegenstand: Grundsätzlich kann ein Gegenstand hilfreich sein, da man auf diesen Druck ausüben kann und somit Stress abbaut. Hierfür eignet sich ein Stift (wenn du beispielsweise an ein Whiteboard schreiben möchtest) oder der Presenter zum Umschalten der Folien. Stichpunktzettel eignet sich nur bedingt, da man bei diesen oft das Zittern der Hände noch sehen kann.

Ring: Trägt man einen Ring, kann man diesen mit seinem Daumen an der Handinnenseite drehen. Dies ist sehr unauffällig und die Konzentration auf eine Bewegung baut die Nervosität ab.

3) Blackout – was jetzt?

Pause: Zu allererst atmest du kurz durch. Vielleicht fällt dir der nächste Punkt direkt wieder ein.

Zeit gewinnen: Alternativ kannst du etwas Zeit zum Nachdenken gewinnen, indem du einen Schluck trinkst.

Notizen: Dein Stichpunktzettel oder die Notizen der PowerPoint können dir vielleicht schon wieder auf die Sprünge helfen.

Wiederholungen: Du kannst einen wichtigen Punkt wiederholen, um einen Kernpunkt hervorzuheben. Alternativ kannst du auch den eben genannten Punkt noch einmal umformuliert wiederholen oder ausweiten.

Themenwechsel: Fällt dir zum aktuellen Kapitel nichts mehr ein, kannst du auch direkt zum nächsten Abschnitt springen und später zurückkommen.

Publikum einbinden: In manchen Situationen ist es möglich den Ball ans Publikum zu spielen und ihnen eine Frage zu stellen.

Ehrlichkeit: Falls nichts mehr hilft, sei einfach ehrlich. Erkläre die Situation, deine Zuhörerschaft wird es verstehen. Anschließend kannst du ganz ruhig von Neuem beginnen oder mit Hilfsmitteln den roten Faden wiederfinden. Vielleicht bekommst du auch eine Frage gestellt, die dir auf die Sprünge helfen kann.

Quellenverzeichnis

- J. Abromeit: „Lampenfieber und Prüfungsangst“, Haufe Verlag, 1. Auflage 2014
- D. Bühner: „30 Minuten Lampenfieber“, GABAL, 2009
- W. Metzger, M. Schuster: „Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern“, Springer, 4., aktualisierte Auflage 2009